

# Cultura e Higiene

REVISTA SEMANAL DE DIVULGACIÓN POPULAR

AÑO V

GIJON 24 DE JUNIO DE 1916

NÚM. 217

## ¡AVANZANDO!...

Las Asociaciones de Cultura e Higiene que se van extendiendo incesantemente por todo Gijón y su concejo, se han manifestado colectivamente en una sencilla fiesta de sano naturismo celebrada en la parroquia de Jove, el pasado domingo y la cual reseñamos brevemente en otro lugar de esta Revista.

Tiene este acto una significación práctica y educacional de gran trascendencia.

Con él no sólo se va hacia la transformación de las costumbres sociales, estableciendo la unión y la armonía de las familias obreras para dedicarse en los días de fiesta y en las horas de asueto a fraternizar entre refrigerantes alegrías, sino también a intensificar insensiblemente esa identificación de ideas y sentimientos que debe existir en los elementos populares, organizados para luchar por su mejoramiento en todos los órdenes de la vida.

Que el primer propósito apuntado puede tener con esto inmediato cumplimiento, quedó demostrado en esa primera fiesta campestre de las Asociaciones.

Todo fué en ella cordialidad. Allí, en la paz del campo, se ha podido ver como ese ideal de congregar a las familias para divertirse honestamente en los días festivos puede llegar en breve plazo a realizarse. Un acuerdo y tres notas publicadas en la prensa diaria, llamando a esta fiesta, bastaron para reunir, primero a más de cien ciudadanos en comida íntima, y después a incontables familias en la plenitud del campo, donde merendaron, se divertieron y fraternizaron espasivamente.

Apuntemos ahora una observación. En esta fiesta se ha demostrado como estas Asociaciones saben a dónde van en su incesante labor preparatoria de organización. Así se ha visto en esa jira campestre, en pequeño, no nos entusiasmos, algo parecido a lo que ocurre en las grandes poblaciones donde la cultura popular se ha orientado por sabios y verdaderos derroteros. Sí. Allí se ha visto una masa social que ha sabido crearse elementos propios para sus diversiones y; por ende, que ha sabido educarse para sentir y comprender el arte e interpretarlo por

medio de sus colectividades de música coral e instrumental.

Triste es tener que exponer estas consideraciones que debieran estar al alcance de tanta gente que, dominada por necia presunción, no se da cuenta de la ignorancia en que está con respecto a cosas que tanto interesan a la cultura social y al progreso moral de los pueblos.

Pero dejemos digresiones a un lado y concretemos el segundo punto de esta breve impresión. Por las rápidas observaciones arriba consignadas colegirá el lector que el propósito de llegar a un cambio de costumbres en el aspecto de las diversiones públicas, según el criterio concisamente expuesto, será de fácil consecución si las Asociaciones de Cultura e Higiene siguen prodigando fiestas análogas a la celebrada el pasado domingo en la pintoresca aldea de Jove, y en la que fueron notas típicas la sana alegría, la armonía fraternal y el arte sencillo y melódico, fácil a la comprensión y al gusto populares.

Y ¿cómo no esperar que de estas hermosas y alegres manifestaciones de vida colectiva y fraterna se obtenga una íntima compenetración de ideas y sentimientos por la que se identifiquen y unan estrechamente todas esas fuerzas y núcleos sociales que se crean y organizan para trabajar por el mejoramiento general del pueblo?...

Responden, pues, estos actos a un criterio razonado que se inspira en los preceptos de la higiene mandando vivir lo más posible hermanos con la naturaleza fuente de vida, de vigor y de verdad. Y por lógica consecuencia y por las íntimas cualidades físico-morales del ser humano, necesariamente este habrá de sentir más hondamente las necesidades de su vida moral y de relación en un ambiente de sano y vigoroso naturismo, que entregándose a la divagación abstracta en esos recintos cerrados donde la ciencia se confina como en calabozos de ideas.

Otras organizaciones que no estuvieran impuestas de ese espíritu de sencillez y de verdad que caracteriza a las Sociedades populares de Cultura e Higiene, andarían por ahí perdiendo lastimosamente el tiempo en Congresos campanudos, cargados de temas científicos inasequibles, de pedantesca erudición. ¡Como si el mundo pudiera llegar a ser jamás una inmensa Academia de Sabios de Grecia! No. La cultura que el pueblo ha de buscar es esta que se relaciona con el perfeccionamiento de la vida indivi-

dual y colectiva en armonía con las leyes de la naturaleza, los principios generales de la moral social, del arte sencillo y de la higiene.

Para cosas más altas doctores tiene la Santa Madre Ciencia a la cual, un pueblo educado en aquellas normas antes someramente indicadas, sabrá obedecer disciplinada y conscientemente...

Y nada más que augurar a esa primera fiesta campestre un continuado séquito de excursiones naturistas y actos de cultura popular que harán época. Sino al tiempo.

## HIGIENE

El Dr. Blak, uno de los médicos más distinguidos de Londres, publicó en un periódico las siguientes diez reglas higiénicas:

1.<sup>a</sup> El aire puro es el alimento de los pulmones. Este se obtiene por medio de una ventilación científica, que consiste en admitir corrientes de aire en las habitaciones al través de una o dos habitaciones.

2.<sup>a</sup> Alimento sano y convenientemente preparado; de ningún modo alimentos demasiado sazonados, que ocultan su descomposición parcial o completa.

3.<sup>a</sup> Agua pura, sin hielo, y en todo caso enfriada en botellas o en jarros puestos sobre el hielo.

4.<sup>a</sup> Ejercicio adecuado, al aire libre, para que los poros se desprendan de todas las materias inútiles.

5.<sup>a</sup> Mucho sol. Nada de leer en habitaciones oscuras o estar mucho tiempo sentado en habitaciones alumbradas con gas. El gas consume el oxígeno muy rápidamente. Además, el permanecer sentado bajo una luz de gas hace encanecer el pelo, y recalentando el casco, destruye la vitalidad del cabello y le hace caer.

6.<sup>a</sup> Vestido que sea apropiado y suficientemente desahogado, ligero y que abrigue; que sea de colores claros en verano, y oscuros en el invierno. En el invierno llévase una faja alrededor del abdomen.

7.<sup>a</sup> Ocupaciones que, en lo posible, sean fuera de la casa; cuanto más sean al aire libre, tanto mejor. Ocho horas para el trabajo, ocho para dormir y ocho para el descanso y recreo.

8.<sup>a</sup> El aseo de la persona es esencialísimo; tómese un baño a la semana. Los baños deben tener la misma temperatura del cuerpo. El baño facilita que los poros se desprendan de toda la materia inútil y gastada.

9.<sup>a</sup> Nada de casamientos con parientes cercanos.

10. Evítense los licores, la cerveza y el tabaco; mucha moderación en el vino. Limpieza de cuerpo y tranquilidad de conciencia, sobre todo.

## Vida femenina

### La mujer asturiana

No hay mujer más encantadora que la asturiana buena, y digo así porque en esta región, como en todo el mundo, las hay buenas y malas.

Dios nos libre de una asturianita de esas de mal genio ¡pobres de nosotros! solamente con su lengua son capaces de dar más guerra que España dió a Napoleón.

La mujer de esta región, a pesar de ser nor-teña, y por lo tanto más fría que la de otras regiones, sabe querer muy bien. No con la pasión volcánica de las tropicales; su cariño es como un manantial, de poco o mucho, pero constantemente. No es torrente que crece y desborda y luego queda seco, según las lluvias.

Espera con paciencia la vuelta del amado que va a lejanas tierras en busca de un puñado de oro con que hacer la felicidad de los suyos. Y es de verla cuando él viene rezando para que pase bien el mar, llorando de emoción y contando los días que faltan para su llegada.

Es buena hija; la vida sacrifica si es necesario en bien de los suyos. ¡Y hay que verla al pie de la cama en las enfermedades de sus padres, de sus hijos, hermanos o del compañero de su existencia!

Trabaja tanto como el médico por volver la salud a los suyos y no hay mejor Hermana de la Caridad que ella: es el ángel del Amor.

En el campo, en la casa, en el taller, es la primera fuerza para el trabajo, además de que la asturiana es muy instruída; de 1.000, hay una analfabeta.

Tanto en el campo como en la población hay muy buen gusto para vestir.

El traje regional sólo se usa durante las fiestas populares, alternando en las verbenas con el rico mantón de Manila, la peineta de teja y los claveles, y es tan democrática esta tierra, que desde la señorita más encopetada a la más pobre campesina ostentan la indumentaria del país y anudan sus brazos para bailar la *Danza prima*, clásico baile del Oriente de Asturias, y *El Pericote*, que es el más general de todos.

La madre asturiana es una heroína y una mártir. Apenas sus hijos llegan a los trece años, ella misma, pensando en su porvenir les prepara el equipo y después de arrodillarse con ella a los pies de Covadonga, dándoles el último adiós, despréndelos de sus brazos, y en Gijón o Santander los empaquetan en ruin cámara de tercera de un trasatlántico y ¡a las Américas! a ganar un pedazo de pan a fuerza de mil sacrificios, viniendo cada cinco o seis años a ver a su madre, que generalmente deja esta vida sin recibir un beso de su hijo. Y aquí es su martirio,

no duerme una noche tranquila, pensando si su hijo tendrá cama o habrá comido aquel día; porque ¡Dios mío!, muchos encuentran la fortuna allí, pero cuántos vuelven con el alma destrozada y el cuerpo enfermo.

Los veo descender del tren y me da compasión, porque yo también tengo allí mi hermano, buscando fortuna que nunca lograría en España, aunque aquella se amasa con lágrimas.

Y por fin, la asturiana es muy religiosa, tiene sus amores en Covadonga y acude además a la fuente de la Virgen porque la que beba agua tres veces allí se casa en el año.

La Virgen de Covadonga  
tiene una fuente de plata,  
la niña en que ella bebe  
dentro del año se casa.

Y allí vemos a las asturianas suspirando una: «que sea rubio!» «que moreno!» «que alto!» «que rico!» Y otras que lo tienen en lejanas tierras, piden que vuelva pronto, que se case, que tenga suerte, por eso la Virgen la llevamos todas en el pecho, porque la queremos mucho.

—¡Soy asturiana!, digo orgullosa cuando alguno me pregunta, y el disco de plata que llevo sobre el pecho, ostenta la cara preciosa de aquella Virgen de las Batallas que guía como faro luminoso a sus hijos los astures que están esparcidos por el mundo.

Sin embargo, las asturianas son ardientes, porque conservan restos de la visita que los moriscos hicieron a la Cueva honda.

MARÍA LUISA CASTELLANOS.

Llanes.

## ADHESIÓN

Sinceramente nos adherimos a la instancia elevada al Ayuntamiento por la celosa Junta Directiva de la Unión de los Gremios oponiéndose a la concesión de licencias para establecer en Begoña barracones de rifas.

Dicha Junta razona su oposición a tales rifas, fundándose en los perjuicios que estas causan al comercio. Nosotros tenemos que agregar que no es sólo el comercio el perjudicado, sino también todas las clases sociales y en particular las más modestas que atraídas por la ilusión de un premio eventualísimo dejan ante esas ruedas numeradas el dinero que necesitan para atender a sus inexcusables necesidades, como es bien sabido.

Además el sitio de «Los Campinos» que se fija para esas instalaciones es el menos indicado, por necesitarse para expansión del público y porque no debe afearse con la colocación de tan antiestéticos barracones de feria.

De modo que por cualquier lado que se mire no debiera prevalecer ese desdichado asunto.

## Celebridades que hablan poco

La mayor parte de los hombres célebres han sido tan parcos en palabras como pródigos en hechos. El silencio es, sobre todo, un carácter propio de los grandes guerreros. Anibal casi no pronunciaba más que monosílabos; a Julio César le llamaban sus soldados *el Oráculo*, y Carlomagno opinaba, lo mismo que Confucio, que el silencio es el único amigo que jamás hace traición.

Wallenstein, el famoso jefe del ejército austriaco durante la guerra de los 30 años, no sólo hablaba poco, sino que se ofendía si alguien pronunciaba en su presencia más palabras de las necesarias. Para que nadie le molestase charlando, hizo poner alrededor de su casa un vallado de cadenas, y tenía criados especiales cuya única misión consistía en impedir la entrada en sus habitaciones.

Muchos hombres de Estado, muchos escritores y artistas han rivalizado en silencio con todos estos famosos soldados.

De Addison, el famoso literato inglés del siglo xvii, se dice que nada de particular ofrecía en su exterior, a no ser su constante silencio y su aire taciturno, que estaban muy en conformidad con su carácter tímido y apocado.

Otro inglés famoso, el poeta Dryden, se pasaba días enteros sin pronunciar palabra. Un amigo a quien convidó a comer en cierta ocasión, decía después: «Desde el principio hasta el fin de la comida, no le he visto abrir la boca más que para comer.»

Carlyle era un hombre que se sentaba a fumar su pipa y estaba sin hablar horas y más horas. Si algún amigo iba a visitarle, no le decía más que «¡Listed por aquí!», al verle entrar, y «Buenos días» cuando se marchaba. No le faltaban visitas, sin embargo, pues los que le conocían aseguraban que su silencio era un silencio elocuente, del cual se podía aprender mucho.

Ninguno de estos grandes hombres ha llegado a alcanzar por su silencio, con ser en él tan extremados, la celebridad que Guillermo de Orange, a quien la historia conoce con el nombre de Guillermo *el Taciturno*. Cuéntase de él que su expresiva fisonomía le ahorraba muchas palabras, y que si pronunciaba alguna era en tono tan brusco y desapacible, que fácilmente se engañaba al oírle cualquiera que no conociera la bondad de su corazón.

Según Kant, los tambores son el emblema del *charlatanismo*, puesto que suenan porque están vacíos.

# Para los niños

## Narraciones edificantes

### PERSEVERANCIA DE UN HÉROE

Nació pobre. Su padre, vidriero, lo empleó en su oficio. No pudo ir a la escuela, porque no tenían dinero. «Mis libros—dice—fueron el cielo y la tierra, que jamás se cierran». Sólo a los diez y siete años pudo aprender a leer y escribir.

Pero en su corazón latía algo. *Quería ser, se moría por ser algo*. Y, pues nada podía hacer, entonces, trabajaba sin descanso y estudiaba.

Viaja diez años en busca de fortuna. No la halló, sino la miseria. La fortuna la llevamos nosotros.

A los treinta años se casa. Le nacen hijos. La miseria ronda su casa. Entonces la necesidad se alía con sus ganas de trabajar, con su sed de lucha, y se propone inventar la fórmula del esmalte, cuyo secreto se había perdido.

Pero ¿qué base tenía este infeliz para proponerse tal utopía? Ninguna, comunmente hablando. Muchas en el plano de la *energía*. No tenía un céntimo, ni ciencia, ni tiempo. Y, por no tener,—oído, que es colosal ello,—«no tenía la más leve idea del oficio de cocer tierra, de porcelana ni del esmalte». *Y sin conocer los rudimentos de un asunto, se propone hacer un invento*. Tenía, en cambio, lo que lo contiene todo: iniciativa, *paciencia*, actividad incansable, fe absoluta en sí mismo, una perseverancia heroica.

Comienza la ingrata tarea. Compra cacharros de toda clase, los rompe, los analiza, los tuesta, en busca de los componentes del esmalte. Se construye con su propia mano un modesto horno para cocer estos trozos de alfarería. *Trabaja años enteros*. Todo inútil: gastos, paciencia, trabajo.

Su pobre mujer se opone a que malgaste tiempo y ahorros. El continúa impertérrito. Construye un horno mayor. Nuevas pruebas. *Durante dos años, cada día*, «después del jornal con que ganaba la vida de su familia» se dirigía al horno, y allí pasaba, trabajando, sus horas de recreo, sus noches negras. Todo inútil. El invento no salía. *Han pasado cinco años*.

Comienza de nuevo, más animado que nunca. Ensayo de nuevo un método químico sobre sus alfarerías. Gasta mil energías, todo su dinero. El invento no parecía ni remotamente.

¿Decide dejarlo todo? No, comenzar de nuevo. Hace sus experimentos diarios en un horno de vidrio vecino. Dos años trabaja allí en las horas de sueño. Todo inútil. *Han pasado diez años*.

Por quinta vez decide empezar de nuevo. Trescientas vasijas de barro, convenientemente

preparadas, son sometidas a experimentación. De las trescientas, «una se derritió, pareciéndole a él que esto era una buena señal». Nada más sacó, pero iluminado ahora su rostro por los rayos de una esperanza vaga.

Nueva resolución. Se construye un nuevo horno con sus propias manos. El compra los ladrillos, los traslada sobre sus hombros, los coloca. El horno concluido; durante toda la noche no se separa de él. Pálido triste, los ojos abiertos, su atención perseverante no se aparta del experimento. Su pobre mujer ha de llevarle los únicos escasos alimentos, porque él se olvida de ir a sentarse a la mesa.

Por séptima vez ensaya otro camino. No tiene un céntimo, y un amigo le presta algunos. El esmalte no se derretía. Nuevo combustible, que acaba su dinero. Echa al fuego las verjas de madera de su jardín. No se derrite aún el esmalte, y falta combustible. El loco sublime, en medio de los gritos de su mujer, de sus hijos y de sus vecinos, que huyen despavoridos, rompe estrepitosamente sillas, mesas, camas y lo echa todo al horno, en un *arranque de infinita confianza en sí* y de fe en su ideal. Cuando los gendarmes entran para atar al pobre loco, una luz sobrehumana radiaba su frente. ¡El esmalte se había derretido! Bernardo Palissy había triunfado. Hacía un mes que no se metía en cama, dos días que no comía, veinte años que trabajaba, entre burlas y tristezas, día tras día, hora tras hora...

### Prácticas reflexivas

1.<sup>a</sup> Repite y escribe las siguientes afirmaciones: *Quiero luchar. Las dificultades no me rinden. Los obstáculos me animarán más y más. Seré perseverante. Quiero ser paciente y constante. No me cansaré nunca. Palissy trabajó años y quemó sus muebles más necesarios. Palissy triunfó.*

2.<sup>a</sup> Fija dos obstáculos, uno positivo (por ejemplo, saltar una valla, hablar bien a un enemigo) y otro negativo (por ejemplo, pasar por tal calle mala, no roerte las uñas), y véncelos con energía.

3.<sup>a</sup> Verifica cualquiera de los siguientes ejercicios de perseverancia:

a) Cada vez que dé la hora, cuenta pausadamente hasta ciento.

b) Piensa una docena de nombres conocidos. Dilos con cierto orden, dilos al revés, en orden inverso. Repite esto (con los mismos nombres cada tres o cuatro horas).

c) Comunmente movemos, inconscientemente, un pie, un brazo etc.; o bien al hablar, hacemos algún gesto o mueca especial. Pues bien, no lo hagas en todo el día.

d) Siempre que te enfades, antes de contestar cuenta hasta veinticinco pausadamente.

## Remedios inmediatos contra la asfixia

.....

Llámase *asfixia* al estado que se determina por la imposibilidad de la respiración normal.

La asfixia se puede padecer por varias causas, accidentales o dependientes de una enfermedad.

Entre los accidentes, tenemos la inmersión, la estrangulación, la sofocación violenta, la presencia de cuerpos extraños en la tráquea o en el esófago, los gases irrespirables, el aire enrarecido, etc.

Cualquiera que sea la causa de la asfixia, es preciso proporcionar al asfixiado los socorros más inmediatos que se reducen a lo siguiente:

1.º Suprimir lo más pronto posible la causa de la asfixia, o alejar de ella al asfixiado.

2.º Dar fricciones, abluciones, etc., según sea el estado en que se halle el asfixiado.

3.º Practicar la respiración artificial.

El aire libre y fresco, las rociadas de agua fría, el olor del vinagre, del amoniaco y de las sales amoniacaes inglesas, resultan de gran eficacia.

En casos de inmersión, deben quitarse o cortarse los vestidos y evitar cuidadosamente el tener al paciente echado con la cabeza muy baja.

Afirma el doctor Danyek, que resultan muy eficaces, especialmente en individuos jóvenes y fuertes, los movimientos rítmicos, de arriba abajo, de la nariz.

La súbita irritación de los nervios olfatorios determina por vía refleja una excitación de los nervios vasomotores de las envolturas cerebrales y de los centros respiratorios.



## UN ORGANIZADOR

.....

En la Asociación de Cultura e Higiene del Arenal se celebró el jueves de la pasada semana una velada en la que se presentaron por primera vez un coro y un cuadro escénico, allí organizados recientemente.

El grupo coral agradó mucho dejando oír afinadas canciones. En el cuadro artístico se descubrieron aficionados de excelentes facultades para el teatro y que de seguro han de obtener grandes aplausos cuando se presenten en algunos de los escenarios de las Asociaciones hermanas.

De la organización de esta fiesta y de las secciones que en ella tomaron parte ha sido factor activísimo e inteligente nuestro querido amigo D. Prudencio Martínez, incansable secretario de la Sociedad del Arenal, al que enviamos la más efusiva felicitación por los brillantes éxitos de su merifísima labor.

## Fiesta campestre

.....

En la parroquia de Jove celebróse el pasado domingo la Fiesta campestre organizada por las Asociaciones de Cultura e Higiene.

A la comida de medio día, servida por hermosas jóvenes, asistieron más de cien personas entre las que se hallaban los presidentes y los miembros más entusiastas y activos de estas Sociedades, varios concejales, representantes de la prensa periódica y de distintos centros. Este acto tuvo verdadero carácter íntimo y fraternal, habiendo acordado la comisión organizadora suprimir en él los brindis acostumbrados en los banquetes políticos y en otros de pretenciosa solemnidad en que improvisados oradores amargan el final de tales reuniones. Sólo brindó muy concisa, discreta y elocuentemente el dignísimo presidente de la Asociación central don Carlos Cienfuegos Jovellanos, recitando brevísimos versos para hacer saber aquel acuerdo a los reunidos, que lo celebraron con grandes aplausos y expresivas muestras de aprobación.

Después de la comida admirablemente dispuesta por la comisión organizadora en la que actuaron como presidente y secretario don Gerardo Lavandera y don José María Suárez, demostrando aciertos, actividad y previsión increíbles, la Masa coral recientemente organizada en la Asociación gijonesa bajo la dirección del inteligente e ilustrado profesor don Antonio Tello, cantó con sumo gusto varias obras a voces solas que fueron aplaudidísimas por todo el concurso.

Seguidamente los comensales se dirigieron al campo de la romería de Jove donde la fiesta iba a continuar durante toda la tarde, amenizada por la referida Masa coral, la Rondalla y la Banda infantil. Estas tres agrupaciones alternaron cantando preciosos coros y escogidas obras musicales, siendo su labor artística premiada con repetidas salvas de aplausos.

La tarde se deslizó en medio de intenso ambiente de animación, fraternidad y sanas alegrías.

En distintos sitios del campo veíanse familias merendando, mientras la gente joven se entregaba a las diversiones propias de estas fiestas, y grupos de culturales y amigos entusiastas departían amablemente.

Dieron también notas simpáticas, distinguidas señoritas y conocidas personalidades de Gijón que acudieron a fraternizar con los elementos populares que constituían el nervio de esta inolvidable fiesta inicial del programa de excursiones campestres que realizarán durante el actual verano las Asociaciones de Cultura e Higiene.

## LA INDUSTRIA LECHERA EN EL EXTRANJERO

(CONCLUSIÓN)

*Canadá.*—Este país hace progresos maravillosos en la industria lechera; tanto que el valor de la manteca y el queso constituye actualmente una buena parte del valor total de sus productos agrícolas. La causa de este desarrollo está en la vigilante atención del Ministerio de Agricultura, en la grandísima competencia del comisario general de agricultura y en la enseñanza prodigada en las diversas escuelas oficiales y privadas. Para mejorar la calidad de los productos y los métodos de fabricación, la provincia de Quebec, adoptó, desde el año 1890, medios ingeniosísimos para estimular a los industriales, concediéndoles subvenciones de importancia en los casos en que se contraen méritos para obtenerlas. El Ministerio de Agricultura también tiene establecidos premios para los fabricantes que presentan los mejores productos y apoya además moral y materialmente la creación de colegios de agricultura, campos de experiencias, asociaciones de lechería, etcétera, etc. El Canadá ha adoptado medidas enérgicas para reprimir por todos los medios el fraude, y tan acertadas han sido esas medidas y otras determinaciones del gobierno federal, que la manteca de este país, que hace pocos años estaba considerada como de calidad inferior, se aprecia hoy tanto como la mejor de Dinamarca.

*Estados Unidos.*—En 30 Estados existen asociaciones de lechería, la mayor parte de ellas subvencionadas, y en muchos de ellos inspectores técnicos de la industria y hasta Cámaras de Comercio especiales. El Ministerio de Agricultura tiene una sección, de la cual dependen numerosas escuelas teórico-prácticas, estaciones experimentales y centros científicos, donde se estudia particularmente la leche y todas las industrias que dependen de ella. Químicos, biólogos y bacteriólogos, que disponen de laboratorios bien dotados, publican periódicamente trabajos originales sobre todas estas cuestiones, trabajos que se difunden por los diarios y se coleccionan además en el *Experiment Station Record*, editado por el Ministerio de Agricultura. Para prevenir el fraude y las sofisticaciones, más que las leyes y reglamentos, sirve la competencia que se hacen las grandes compañías, las cuales, bien organizadas y dirigidas, se proponen con especialidad vender leche certificada o garantida, de una cualidad determinada y de una pureza perfecta.

Los Estados Unidos cuentan con una vaca de leche para cada cuatro habitantes; el número total de ellas pasa de 18.000.000.

Después de hacer la rápida enumeración que

antecede ¿qué hemos de decir al volver los ojos a lo que nos rodea? Nada; lo más elocuente será el silencio. Aprenda quien necesite aprender y obre quien deba obrar.

\* \*

NOTA.—Estos datos demuestran la gran importancia que tiene en la América del Norte la industria lechera y justifican las minuciosas precauciones adoptadas para evitar la venta de cualquier leche que pueda ser peligrosa a la salud pública.



## De cosas varias

Las *abejas* tienen unas *glándulas venenosas* cerca del ano. Algunas *arañas* tienen *dos ganchos bucales venenosos*. Las *víboras* tienen *veneno* en los dientes superiores. También molestan y son peligrosas las picaduras de *avispas* y de *escorpión*.

En caso de mordeduras se extrae el aguijón, si ha quedado en la herida, y se lava ésta con agua amoniaca, zumo de cebolla o agua alcoholizada. Bébase enseguida un vaso de agua con 5 o 6 gotas de amoniaco. Pero lo principal es *hacer sangrar la herida*, comprimiéndola fuertemente, *aunque duela*. Y si la herida es de escorpión o serpiente o perro rabioso, *cauterizarla* con nitrato de plata o potasa cáustica, o con hierro al rojo. Después, fomentos de agua fría salada. Finalmente hacer que sude el paciente para que así pueda expeler el veneno.

\* \*

El girasol es, al parecer, el árbol más inútil; sin embargo, hace unos treinta años, es muy atendido por los ingleses. Examinemos, pues, sus utilidades: Las hojas de la flor, según lo han reconocido eminentes botánicos, contienen grandes cantidades de miel y cera; las semillas al parecer tan despreciables, dan un aceite exquisito y son un alimento excelente para pavos, faisanes, capones, etcétera. El aceite lo emplean también con buen éxito los pintores en la preparación de los colores azul y verde. De la semilla se puede extraer también una harina muy buena para el pan y pastas. Finalmente, del tronco se desprende un material que en la China se aplica por la calidad filamentosa muy parecida a la seda, para los tejidos de esta clase, explotándose también para el papel.

\* \*

Los *fomentos curativos* de uso doméstico se preparan hirviendo el vegetal o la sustancia indicada para el remedio, aliviar o curar un dolor, colando el líquido y empapando en él un lienzo doblado que se aplica a la parte del cuerpo que convenga.

\* \*

En Francia fué autorizada la primera carni-

cería de caballo en 1865. En ese año degollaron en París nada más que 952 caballos; pero pronto fué ascendiendo la cifra y ya en 1894 eran degollados en la capital del Sena 23.186 caballos, 383 asnos y 32 mulos.

\* \* \*

Las cenizas, la cal y el hollín, introducidos en los hormigueros, destruyen a los insectos y a sus crías.

\* \* \*

En Alemania, dos empedernidos fumadores, hicieron una apuesta a ver quién fumaba más sin interrupción.

Se llegaron a un café, y empezaron a fumar en pipa.

Uno de ellos cuando apuraba las dieciseis pipas cayó muerto, el otro dejó de existir al día siguiente.

\* \* \*

El total de caminos de hierro en todo el mundo es de 939.120 kilómetros; el de líneas telegráficas: 1.955.000; cables submarinos: 390.000 kilómetros.



## Respiración higiénica

.....

La nariz es un órgano maravillosamente dispuesto para la toma de aire y es imposible que a través de sus anfractuosidades puede colarse una pulmonía. La mucosa que la recubre está lubricada por un líquido antiséptico que constantemente fluye por el conducto lacrimo-nasal y tapizada de células provistas de vellosidades (epitelia vibratil) animadas de ciertos movimientos. Cualquiera bacteria que con el aire inspirado entra, queda pegada a la mucosa, y es fagotizada por las citasas y otros elementos policiacos, a los cuales está encomendada la defensa de la frontera orgánica. El aire inspirado por las fosas nasales, no solamente resulta inofensivo desde el punto de vista biológico sino que físicamente se modifica en su temperatura y estado higrométrico llegando al pulmón en las condiciones precisas para ingresar puro e inocuo.

Por tales razones la bufanda es tolerable mientras cumple el oficio de tapabocas, pero resulta inadmisibile y contraproducente si se la emplea como tapanarices.

Y por eso la higiene prescribe incesantemente la necesidad de respirar por la nariz, para que esta respiración se convierta en costumbre que evitaría a la humanidad incontable número de enfermedades que hoy adquiere por no saber respirar higiénicamente.

## Ecós y Notas

El digno presidente de la Junta Local para el Fomento de las casas baratas nuestro estimado amigo D. Alfredo Pico Díaz nos ha participado en atento B. L. M. la constitución de dicha Junta, ofreciéndose nos incondicionalmente para todo cuanto afecte al cargo con que ha sido nombrado dentro de la misma.

Agradeciendo al ilustrado Doctor Sr. Pico su deferente ofrecimiento, CULTURA E HIGIENE se honrará siempre en poder contribuir con su concurso al éxito de toda iniciativa de tan benéfica Junta, cuya misión tiene todas nuestras simpatías y con cuya finalidad higiénico-social estamos absolutamente identificados, según esta Revista tiene demostrado con la publicación de repetidos trabajos dedicados al interesante asunto de las casas baratas, bellas e higiénicas, para habitación de familias de escaso peculio.

\* \* \*

Muy en breve iniciaremos la publicación de una serie de artículos debidos a la amena y cultísima pluma de nuestro entrañable amigo don Mario Gómez, que tan alta colocó su reputación de publicista educador y divulgador científico, escribiendo las celebradísimas *cartas* a «Pin el Ajustador» editadas, con insuperable éxito por CULTURA E HIGIENE.

La nueva serie de artículos que Mario escribirá expresamente para nuestra Revista, versarán sobre el curioso tema: **La vocación profesional (asturiana)**, en los que nuestro distinguido colaborador volverá a poner de relieve sus grandes dotes de escritor facilísimo, sutil, penetrante y sus facultades observativas, con que sabe sorprender y retratar, espiritualmente, las modalidades psíquicas del alma y el carácter de los asturianos.

\* \* \*

Cuando hayan sido ultimados los principales detalles de una gran excursión a una importante villa de Asturias que se propone honrar la memoria de dos esclarecidos varones ya fallecidos y que en vida honraron con sus virtudes y talentos la noble profesión de la Enseñanza, publicaremos el programa de la proyectada expedición gijonesa que llevará a la indicada villa asturiana, nutrida representación de las Asociaciones de Cultura e Higiene con sus elementos artístico-populares.

\* \* \*

Hemos recibido el segundo número de *Renovación*, importante Revista de alta tendencia sociológica, escrita por brillantes plumas de hombres descollantes en el estudio de determinadas cuestiones y materias científicas, tratadas en las copiosas páginas de esta interesante publicación, radicalmente progresiva.

## Miscelánea

### Hombres y frases célebres

**Cavalier** (Juan). Uno de los jefes de los calvinistas en la guerra de los Camisardos; fué primero mozo de tahona. Acaudilló una multitud de entusiastas y fué preciso entrar en negociaciones con él. Retiróse a Inglaterra, se alistó en su ejército y murió en 1740 siendo gobernador de Jersey. Nació en 1679.

*De Licurgo.*—Un día que los lacedemonios estaban reunidos en la plaza pública, hizo llevar Licurgo dos perros y los dejó en libertad, después de poner a su alcance una liebre viva y un plato de carne. Uno de los perros se lanzó en pos de la liebre y el otro se precipitó sobre el plato. Como los lacedemonios se miraban unos a otros sin comprender lo que aquello significaba, Licurgo les dijo: *Estos dos perros son hijos del mismo padre y de la misma madre, pero como les he dado distinta educación, el uno ha resultado un cazador incansable, y el otro un glotón incorregible. Lo mismo sucederá con vuestros hijos: serán buenos o malos, según la educación que de vosotros reciban...*

### VEN, DELICIOSA...

Ven a mi huerto: las arpas  
vibran armoniosos cantos,  
y perfuman el ambiente  
los heliotropos y nardos;  
aquí es aurora la vida  
sin las penumbras de ocaso:  
Ven, que adornaré tu frente  
con bellos jazmines albos,  
y así brillarán tus ojos,  
como en el cielo los astros,  
sobre la belleza rara  
de tu palidez de mármol.  
Y ebrio de amor delirante,  
yo te meceré en mis brazos,  
y exhalarán sus perfumes  
las flores de mis naranjos  
al rasgarse el niveo velo  
que oculta tus senos blancos.

M.

### Pensamientos

—Tanto más horriblemente se precipita uno en los tormentos, cuanto más se encumbra con sus maldades.—Gregorio Magno.

—El mártir puede tener la misma pena que el malhechor, pero no la misma causa.—San Agustín.

—Vuestro juicio sea una justa balanza que arregle los movimientos de la lengua.—Paulino de Nola.

—A la caridad, como reina, rinden vasallaje las demás virtudes.—B. Gil.

### Un caballero cubierto...

Cuéntase del célebre cuáker Guillermo Penn, el fundador de la colonia americana de Pensilvania, que yendo a visitar cierto día a Jacobo II, rey de Inglaterra poco después de su coronación, entró con el sombrero puesto en el salón donde estaba el rey con los cortesanos. Al verle el rey Jacobo II, el cual según usanza de la época tenía el sólo su sombrero puesto, se lo quitó dirigiéndose a Penn. Este le dijo:—«Amigo Jacobo ¿por qué te descubres?»—Porque (contestó el Rey riéndose y alargándole la mano) estamos en un sitio, donde la etiqueta exige, que no haya más que uno sólo que tenga el sombrero puesto.

### Humoradas

Si como el héroe de la Mancha, antaño  
realicé por tu amor grandes hazañas,  
hoy, sentado a la sombra de un castaño,  
pensando mucho en tí, como castañas.

El santo matrimonio nos aterra  
después que hemos sabido  
que, en las luchas civiles, el marido  
es quien paga los gastos de la guerra.

Hay seres con el alma más pesada  
que el barro vil sobre que va encarnada.

*Campoamor.*

### Lecturas festivas

Según Selgas, un discurso son treinta, o cuarenta, o cincuenta hojas arrancadas del Diccionario de la lengua, que están siempre a disposición de cualquiera.

Son chaparrones de palabras, nublados de frases, que el orador hace desprender sobre el concurso, con la voz hueca y el aire hinchado.

Voces, ruido, gestos, manoteo, y los aplausos de los amigos.

\* \* \*

Montado en un borriquillo, y fatigado bajo el peso de un enorme arado, salía del cortijo un labrador.

—Compadre, le dijo un amigo, me vasté a permitir que le jaga una preguntiya.

—Osté dirá.

—¿Pa qué se fatiga osté tanto en echar la carga al hombro?

—¿Y no lo adivina osté, compadre? Pues para no cansar a la borrica.

\* \* \*

—Una limosna, caballero.

—Hombre, por Dios, estas no son horas de pedir.

—De lo que no son horas, es de negar.