

Cultura e Higiene

REVISTA SEMANAL DE DIVULGACIÓN POPULAR

AÑO V

GIJON 18 DE NOVIEMBRE DE 1916

NÚM. 238

Frivolidad y Miseria....

.....
Siempre creí que se reformaría el género humano si se reformase la educación de la juventud.

Léibnitz.

Al ocuparnos el otro día muy someramente de la palpitante cuestión de las subsistencias hemos dejado ligeros asomos de nuestro pesimismo y de nuestras dudas en la eficacia de los medios que se vienen empleando para resolver tan grave asunto. Y lamentando las inconsecuencias de una sociedad que no sabe, ni quiere, ni puede aliviar sus penurias, ni curarse de su frivolidad perniciosa, causa de ellas, señalábamos el eterno error de esperar remedios durables y positivos del Estado, cuya acción es negativa casi siempre, y en esta de las subsistencias como en otra infinidad de cosas habría de cubrir su perfidia y su impotencia con una de tantas ficciones que son sus salvadores recursos para ir firmando....

Dejando a un lado toda divagación inútil e impropia de esta Revista sobre lo que el Estado significa como elemento directivo, de poder, de privilegio y de dominio, originario de otras civilizaciones, a medias, sometidas a la ley de la fuerza y en las que apenas existía sentido verdaderamente social, económica y moralmente hablando, reafirmaremos nuestro criterio invariable, basado en un orden de ideas educacionales, que es lo que le está lógicamente permitido a una publicación de esta índole.

Hemos tocado, como pasando sobre ascuas, el Estado, porque a esta institución secular se recurre en busca de soluciones a problemas que deben plantearse y resolverse en el individuo, en la familia y en los senos ocultos de la sociedad. El Estado tiene la misión de amparar, sostener y defender a toda costa el orden de cosas establecido y los intereses creados. El individuo, la familia y, en suma, la sociedad son los llamados, cumpliendo inmutables leyes biológicas, a ir silenciosa e incesantemente laborando su transformación progresiva. El medio preconizado y por todas las escuelas admitido para que el individuo, la familia y la sociedad se pongan en condiciones de mejorar y progresar es la *educación*, en sus múltiples formas, ayudada

por la cultura y regida por la noción científica de las cosas.

No vamos a entrar ahora en definiciones de lo que es la educación. Nuestras páginas contienen diversos trabajos dedicados a esta materia, y la finalidad de este artículo es otra. Diremos, no obstante, que autores que la han estudiado profundamente han dicho poco más o menos que: la educación es la evolución armónica e igual de las facultades humanas, fundada sobre el entendimiento para avivar y alimentar todos los principios de la vida, teniendo en cuenta los sentimientos que forman las fuerzas y el valor de los hombres.

La palabra educación ha ganado el uso corriente y ha tomado en el léxico del vulgo carta de naturaleza; y ya por acción reflexiva o por mera intuición, tal concepto está al alcance del entendimiento general de las multitudes. Muy pocos serán ya los que no sepan que la educación tiene por objeto «hacer, hasta donde sea posible, del individuo un instrumento de felicidad; primero para él mismo y después para sus semejantes».

Y de aquí, como sin creer que nos hayamos elevado gran cosa a un orden de ideas abstractas, tengamos que descender enseguida al terreno de las cosas corrientes que están en la vida real y cotidiana, que es el libro abierto donde todos podemos observar y aprender con el menor temor a equivocarnos en nuestras deducciones.

Sí; pensando en lo que es la educación, en su finalidad y en los resultados que de ella se podrían obtener entendiéndola según queda más arriba ligeramente definida, y fendiendo una mirada así sea superficial sobre el aspecto que ofrece la vida contemporánea, ¿no echaremos de ver el más completo abandono de los estudios y las prácticas educacionales? Sí. Y no solamente se advierte este abandono de la educación, sino que todo parece conspirar contra ella.

Una de las cosas que en esa atrofiada vida social más temiblemente se manifiestan contra la educación es la frivolidad, causa originaria de un sinnúmero de desventuras económico-morales.

La frivolidad empieza por llenar a las gentes la cabeza de viento y por poner ante sus ojos unas antiparras por las que se ve todo de distin-

to modo de lo que es en realidad, para mejor arrastrarlas a los mayores desvaríos.

Pensando en la frivolidad ambiente, nuestra pluma se detiene muchas veces ante el temor de que sea estéril su esfuerzo, cuando no objeto de la indiferencia o de la hostilidad de tantos entes insustanciales que en su ignorancia y su torpeza, «al andar son ginetes de sí mismos» ¡que dijo el malogrado «Tarfe»!

Pues si esa plaga infecta la conciencia de las multitudes hasta insensibilizarlas para el estudio y la percepción de las ideas educacionales, ¿cómo estas se van a abrir camino y encarnar y tomar cuerpo en los individuos, en las familias y en los ocultos senos de la sociedad?....

Y sin educación, que según todas las escuelas es la piedra de toque de toda perfectibilidad humana, ¿cómo no han de existir perennes y sin solución los problemas de las subsistencias, que implican la penuria, el hambre, la miseria fisiológica y moral de los individuos y de las familias, que sólo podrán dar de sí una sociedad decrepita, inútil e impotente para realizar ninguna misión alta y progresiva?....

Impera la frivolidad, cuyas redes hacen prisionera a la mujer, incapacitándola para ser digna compañera de un hombre que piense, que ame el estudio y el trabajo y quiera sumarse a los que laboran en las grandes obras de perfectibilidad humana.

La juventud alta y baja va dejando prematuramente sus energías nativas, esclava irredenta de aquella deidad de los falsos placeres...

Y si la juventud; y si la mujer, y si lo que es peor, la obrera no aprenden a cumplir por medio de una educación integral sus difíciles deberes domésticos y sociales de modo eficaz y consciente, ¿será cosa que surja de milagro una organización colectiva, una familia, una nacionalidad, una patria, en suma, equilibrada y armónica, sin enormes desigualdades?...

Hoy, nadie se llame a engaño, el problema se concreta a educar y a organizar. Educando a los individuos y organizando instituciones adecuadas a todos los asuntos, cuestiones y necesidades de orden social, irán desapareciendo todos los males que estérilmente lamentan esas pobres masas que, víctimas de su ignorancia y presas de un neurosismo político morboso se lanzan, ejercitando el triste derecho de pataleo, a pedir al Estado lo que no quiere, lo que no sabe, lo que no puede darles...

Hay, pues, que combatir la frivolidad esterilizadora de la mujer para que ésta se ponga en condiciones de cooperar con el hombre consciente a la formación de familias robustas de cuerpo y sanas de alma. Y hay que persuadir a todos de que sólo por la educación entendida en su amplio sentido se podrán capacitar los hombres para ser dueños de sus destinos y para

saber, para querer, para poder confiarse y esperar de sí mismos, lo que nadie, y menos el Estado, ha de darles, como se sigue creyendo por ahí con candorosa ingenuidad, con deplorable e infecundo sentimentalismo, impropio de los tiempos que corren...

Porque, después de todo, el ir y venir de las masas modernas cual la antigua plebe subía y bajaba al monte Aventino en son de protesta, podrá, a todo más, aflojar momentáneamente el peso de las cadenas opresoras, pero nunca destruirlas ni menos impedir que sigan construyéndose otras, en incesante renovación.

Y... por la educación habrá de sustituirse el hábito impotente de pedir, por la aptitud enérgica y voluntaria de crear.

La Educación: he aquí el problema...



Las máquinas que andan bien son las que hacen menos ruido.



Incultura del Estado

.....

En España, la manifestación más grave, la de más funesta transcendencia de nuestro estado político, es la ineficacia absoluta de la administración pública, en todas sus ramas, para el bien del país. Es ineficaz en toda nuestra administración. Nos cuesta más de 30 pesetas por cabeza la *administración activa* del Estado y no podemos sentirnos defendidos por mar ni por tierra; no podemos darnos por satisfechos de nuestra representación en el exterior; no sale contento de manos de la justicia nadie que pase por ellas; no sirve el clero para la conservación y defensa de la religiosidad en nuestro pueblo; no basta la administración de la Hacienda Pública ni siquiera para recaudar bien los impuestos; no nos da el Estado la preparación cultural ni el *outillage* material que necesitamos para el desenvolvimiento de nuestra vida; no hallamos en la administración tutela ni amparo para nada y mucho menos contra sus propios desafueros...

S. Canals.

España es hoy, no se si con alguna excepción el pueblo más desgobernado de Europa.

Antonio Maura.

El mal (la carestía de las subsistencias) no se remedia con salir a la calle en manifestaciones para pedir por centésima vez una cosa. La enfermedad tiene raíces muy hondas. Se trata de la podredumbre de todo un sistema de gobierno y de administración, y nos empeñamos en echar de nosotros la lepra... con tazas de flor de malva...

Adeflor.

Por la higiene de los trenes

.....

En España no existe ninguna disposición legislativa que prohíba a un enfermo contagioso penetrar y permanecer en un vagón del Ferrocarril.

No hay tampoco, que nosotros sepamos, iniciativa alguna sanitaria gubernamental, por la que se excitase el celo de las Compañías ferroviarias y, por extensión y analogía, a las tranviarias, para tomar medidas higiénicas en sus respectivos servicios.

Sin embargo, es innegable el peligro que la promiscuidad de viajeros trae consigo.

A este propósito y para demostrar cómo siempre en otras partes nos ofrecen ejemplos de previsión sanitaria que revelan el interés grande con que se atiende todo cuanto afecta a la salud pública, recordaremos a los que no se hayan enterado e informaremos a los que lo ignoren que por el ministro de Trabajos públicos de Prusia, se ha obligado a las aludidas compañías a desinfectar los vagones y coches, prohibiendo a los enfermos contagiosos utilizar aquellos vehículos destinados a los viajeros no peligrosos.

En Alemania el transporte no puede verificarse este caso más que en departamentos especiales que se desinfectan a la llegada; hay que agregar que en nuestro país, un enfermo concienzudo no encontraría tampoco medio de aislarse durante su viaje.

Los trabajos de Petri, Cornet y Praushilz son demostrativos de que el polvo recogido en los vagones está cargado de focos infecciosos, especialmente del bacilo de la tuberculosis. La Sociedad de higiene pública, propuso, para remediar en parte el mal, algunas mejoras prácticas, tales como el lavado diario con legía de los departamentos que lo consientan, la sustitución del *linoleum* y las telas impermeables a las alfombras y tejidos, el establecimiento de las escupidoras con desinfectantes líquidos en los vagones y la prohibición de escupir en el suelo, prohibición que debería ir apoyada con la imposición de multas a los contraventores.

También deben señalarse otras propuestas muy cuerdas, contenidas en un informe de Mrs. Forisenne y Malvoz emitido en una conferencia internacional de servicios de higiene de los caminos de hierro. Según indican, deberían ponerse a disposición del público papeles pergamínados flexibles, los cuales podrían fijarse en el respaldo de los asientos, protegiendo así la cabeza contra los gérmenes morbosos que pudieran infectar directamente la piel y el cuero cabelludo. Ya algunos viajeros cuidadosos de su salud suspenden con este objeto periódicos de las paredes de los vagones; no se necesitaría, pues,

más que generalizar esta excelente práctica. De otra parte, conviene tener presente que la luz solar es un desinfectante poderoso y el más económico. Por eso conviene dejarle franca entrada en los coches, ampliando las ventanillas y usando el menor tiempo posible las cortinas.



Siguiendo atentamente el desarrollo de las Asociaciones de higiene y de los estudios sanitarios en los países civilizados, no puede menos de sorprendernos el movimiento invasor, casi revolucionario, de las ideas que en favor de la salud del hombre, se está realizando en el mundo.

Tal cambio en la orientación de la opinión pública es tan profundo, que aunque la intensidad de ese movimiento en favor de la higiene en toda la amplitud de su concepto social y político, está, como es natural, en la razón directa del grado de cultura positiva de cada nación, no dejan, sin embargo, de percibir su beneficiosa influencia hasta aquellas que, como la nuestra, andan rezagadas en el camino del progreso.



¡Pobre maestro!...

.....

Que en el siglo XX existan hombres que no sepan leer, debía ser un hecho vergozoso para la nación, aunque por desgracia no es así: amarga y honda tristeza inunda el corazón y oleadas de vergüenza colorean el rostro de los buenos patriotas al leer la enorme cifra de analfabetos.

Cobrar poco y a veces nada es el premio que da la mayoría al mártir de la enseñanza, única esperanza de regeneración. Un pobre maestro que se pasa el día bregando con los muchachos inquietos, anormales, abúlicos, encenques, etc., inculcándoles el amor a la enseñanza, la bondad de las ideas, la caridad al prójimo y al llegar a casa se encuentra sin un pedazo de pan, abandonado de los que tienen la obligación de velar por él dándole lo que es suyo, lo que se ha ganado con el sudor de su frente; luchando las más de las veces en un apartado pueblecillo de casas no tan negras como el alma de sus habitantes, rodeado de cerebros embrutecidos por el alcohol que no tiene otra ley que la del más fuerte; odiado del cacique; señalado por las *comadres* que le ven, a pesar de su miseria, más señorito que sus hijos, o expuesto a las contingencias de las mudables juntas caciques, capaces de los más inauditos atropellos...



La perfección ha de estar en sí; la alabanza, en los otros; y es merecido castigo que al que neciamente se acuerda de sí, discretamente le pongan en olvido los demás.—Baltasar Gracián.

Cuestión interesante: ¿Es conveniente que se casen todos... y todas...?

He conocido a muchas personas que tienen la manía de casar a todo el que se les pone por delante.

Son éstas generalmente solteras viejas, señoras que tienen muchos gastos, otras que han sido desgraciadas en su matrimonio y algunas que tienen muchas hijas y no les pueden dar salida por ninguna parte. Estas últimas son las más lógicas, pero en las otras, hay que suponer que no les gana otra idea que una venganza.

Eso de casarse, es más grande de lo que parece.

Vean, vean mi libro «El matrimonio en la clase media», qué criterios y qué publiquito.

De la familia sale todo lo bueno, todo lo malo y todo lo mediano, y creo debe irse gradualmente a que todo sea bueno.

La institución de un buen matrimonio tiene mucho que estudiar y debe estudiarse haciendo conciencia en el respetable público de la enormidad de obligaciones morales y materiales que contrae al constituir una familia.

Ahora tenemos la manía de vivir bien y de querer a los hijos. Antes, con ser menos sicalíptico estaba todo resuelto; la mendicidad era una industria y cuantos más hijos se tenían, más limosna llevaban a casa. El que tenía pocos hijos, los alquilaba o los cogía del arroyo como quien coge una rata y tan ricamente.

Esta industria la han suprimido las leyes en todos los países cultos y esto es un paso gigantesco para mejorar las costumbres de la vida.

* * *

Dado este primer hecho, los demás se deducen fácilmente y ocurre pensar que si la familia ha de constituirse con arreglo a un plan económico que permita asistir bien a sus hijos, no podrán casarse más que los ricos.

—No, señor. Primeramente, deben casarse en la edad oportuna esas mujeres altas, hermosas y con anchuras y elevaciones para una espléndida maternidad, que guardan un mundo de delicias para un hombre de su categoría.

A esas parejas hay que facilitarles la vida para que se extienda su progenie. Este es un procedimiento de selección y progreso muy conveniente que ya se practica aunque no lo digamos en los papeles.

La familia no ha de ser monarquía, debe ser colmena donde todos trabajen y en este sentido los hijos son una riqueza.

Si pretendes al casarte fundar un señorío, no tendrás nunca bastante y a tu prole no le espera

más que el pauperismo. No debes casarte si eres débil o enfermo, si estás mal organizado, si habitualmente tienes mal humor y te consideras desgraciado, si eres perezoso o faciturno y si careces de energía para cumplir las enormes obligaciones que adquieres en ese momento.

La vida no debe transmitirse más que cuando sobra, y en este caso busca preferentemente una mujer de tu categoría física. Las mujeres deben obrar de igual modo cuando piensen en la elección de marido.

La mayor parte de los hombres y de las mujeres, se casan por *recogerse*, por *asilarse*, por miedo a la vida, buscando cuidados en sus enfermedades pensando solamente en ellos.

Las corrientes modernas van por el lado de no casarse más que el que reúne condiciones físicas, morales y sociales. Este es el verdadero camino para que aparezca sobre la tierra una humanidad dichosa con el mayor grado de perfección posible.

PEDRO MARTÍNEZ BASELGA.

Publicista de «La Escuela Española».

Piedades de mujer

El desprecio con que se mira a los pobres animales implica la falta de sentimientos humanitarios que tantas veces sorprendemos en el corazón del hombre.

El animal tiene derecho a nuestra protección; él comparte con nosotros los sufrimientos de la vida; es víctima de las inclemencias de la naturaleza; siente y sufre las adversidades del destino, como lo demuestra a cada paso con pruebas de amor y fidelidad y hasta de abnegación. ¿Por qué, pues, esa crueldad e indiferencia con que se le trata?..

A las madres y a las educadoras corresponde hoy despertar los sentimientos de cariño y conmiseración a que el animal tiene derecho; procúrese inculcar en el alma del niño esos sentimientos de piedad tan propios de todo noble corazón, y no hay duda que nuestra sociedad ganará algunos grados en la perfectibilidad que se persigue.

No se piden afectos exagerados hacia el animal, pues resultan ridículos e impropios esos apasionamientos que a veces advertimos en algunas personas por perros y gatos, a los que conceden cuidados y mimos que niegan a las criaturas. No; lo que se pide es un poco de caridad, una benévola atención hacia esos pobres seres inferiores compañeros nuestros en el sufrimiento de esta vida terrena.

Es doloroso contemplar el apedreamiento con que acostumbran a perseguir los niños a perros y gatos por las calles de nuestra población, sin

que surja la protesta de los que presencian tan innoble espectáculo; esa crueldad es origen de otras crueldades mayores de las que luego nos lamentamos inútilmente.

Que la buena madre amorosa y prudente no consienta nunca que sus tiernos pequeños manifiesten esas abominables tendencias. No; madres y educadores, a los que están confiadas las generaciones que han de venir, no dejéis, no permitáis que el niño martirice entre sus nerviosas manecitas al pobre pajarillo; no le ofrezcáis nunca por diversión los tristes animalitos indefensos y atemorizados; sed piadosos para el animal, y esa piedad vuestra para el ser inferior redundará en beneficios para el ser humano, haciéndole más noble y más justo.

AMALIA CARVIA

Higiene personal

La sangre debe circular con libertad por todo el cuerpo. Para ello es preciso *no oponerle obstáculos* que hagan difícil su paso por algún miembro y a la vez activar su marcha por medios a propósito.

El **corsé** es una de las prendas más **perniciosas** de la indumentaria femenina. Deforma el vientre y la matriz, preparando graves accidentes posteriores, sobre todo cuando llegan los momentos de embarazo y el parto; aprieta los pechos contusionándolos; aprisiona las costillas, impidiendo la respiración profunda y envenenando paulatinamente los órganos, por insuficiencia de espiración; comprime el estómago y el hígado, dificultando la digestión y la producción biliar. En Alemania está prohibido el uso del corsé.

Dicha prenda debe ser sustituida por una faja de un palmo de ancho que se sostenga en la cintura y al alcance del nacimiento de los pechos.

La obediencia

—Se cree generalmente que el exigir obediencia a los niños excluye el desarrollo de la razón y de su voluntad, pero la voluntad y la razón, precisamente por la obediencia y únicamente por ella, pueden ser desarrolladas. ¿No es el mejor jefe aquel que antes supo ejecutar perfectamente las órdenes recibidas de sus superiores?

—Es necesario acostumbrar con dulzura y firmeza a los niños desde sus más tiernos años a que obedezcan en lo que se les manda. Es preciso habituarlos a obedecer a la menor indicación, sin vacilar, sin dar lugar a que le repitan la orden. Así se forma el espíritu de iniciativa y decisión: el que aprende a ejecutar resueltamente los mandatos recibidos, aprende a la vez a dictarlos sin vacilaciones.

—La obediencia temple la voluntad, desarrolla la fuerza necesaria para dominarse el hombre

a sí mismo y a sus malas inclinaciones; ayuda a reprimir la ira, a veces la ociosidad., las tentaciones, y da la fortaleza necesaria para cumplir los deberes más difíciles.

—El hábito de obedecer evita el defecto de la indecisión, tan perjudicial y tan generalizado desde que los hombres han dejado de comprender el valor que tiene la obediencia, que adquirida en la juventud, conserva toda la vida la disciplina y el brío, sin los que el orden social ni ninguna actividad colectiva pueden subsistir.

—Nos quejamos de falta de cohesión, de la desorganización de las fuerzas sociales; nos lamentamos de que frecuentemente los propósitos más hermosos no llegan a realizarse; y, sin embargo, no debemos ni someternos a la obediencia ni exigirla cuando sea necesaria.

—Aunque la obediencia sea el primero y más necesario fundamento de la educación, si, como ocurre a veces, ésta consiste en desarrollar exclusivamente la sumisión ciega, el fin anhelado no se logra.

—El deber de la obediencia para con los superiores, cesa desde el momento en que mandan cosas contrarias a la dignidad humana y cuyo cumplimiento repugna a la recta conciencia.

—Los superiores, no deben gobernar en virtud de su voluntad propia o de su capricho. Semejante gobierno y tales órdenes no pueden inspirar el menor respeto; una autoridad de tal índole, en lugar de disponer para la disciplina y la virtud, conduce a una servidumbre tan degradante para los que mandan, como para los que obedecen.

—El hierro cede a los golpes del martillo; la resistencia de cualquier cuerpo puede ser vencida por otra fuerza mayor, es fácil intimidar a los débiles; pero la violencia, lejos de imponerse a los hombres conscientes les sugiere la rebeldía, seca en su alma el sentimiento del amor, sin lograr jamás reducirlos arbitrariamente a injusta sumisión.

—Para que la autoridad responda a su objeto, es preciso que los súbditos puedan reconocer, en cada determinación, que las personas encargadas de dirigirlos obedecen ellas mismas a principios de alta sabiduría expresada en sus mandatos, residiendo a la vez el espíritu del bien en el alma del que manda y en la del que obedece, comprendiéndose y completándose mutuamente para alcanzar juntos el fin que se proponen.

—Ejercer una autoridad no es más que servir bajo una forma especial.

—El ejercicio de la autoridad exige tiempo, asiduidad y algo más, la santificación de sí mismo.

Hay una especie de avaricia honrosa, la de las palabras.

DE COMO LA GUERRA ACABARÁ EL AÑO QUE VIENE

—¿Quiere usted saber en qué año acabará la guerra?—pregunta el admirable cronista Pierre Mille a los lectores de *Excelsior*.—Y lo que no podrían decir ni Joffre ni Hindenburg nos lo augura Pierre Mille modestamente en una combinación de cifras que hubiera cobrado muy cara madame de Thebes, pero que él ni siquiera disputa por absolutamente original.

Obedezca el lector al humorista parisién si quiere saber cuándo acabará de ser un conflicto nuestra neutralidad.

«Apunte usted la fecha de su nacimiento, luego vaya usted agregando:

»1.º El año en que ha sido usted más feliz.

»2.º La edad que cumple este año.

»3.º El número que da la diferencia entre el año que fué usted más feliz y el año actual 1916.

»4.º El número 2, puesto que la guerra ha durado ya dos años.

»Y, después de esto, divida el total por 2. De esta manera sabrá usted cuándo acabará la guerra.

»Podéis hacer la experiencia con vosotros mismos, con vuestra mujer, en vuestros hijos, en vuestros amigos, con el cobrador del tranvía y hasta con el propio presidente de la Republica a condición de que quiera revelaros, bajo el más profundo secreto, en que año ha sido más feliz. Siempre saldrá 1917. La guerra acabará, por lo tanto, en 1917. La misteriosa potencia de los números lo proclama.»

Pierre Mille se pone como ejemplo de este modo.

«He nacido en 1864. El año más feliz de mi vida fué el 1908. Tengo 52 años. Entre mi año más feliz y el actual median 8, y agrego 2 por los dos años de guerra:

1864
1908
52
8
2
3834

»Buscad la mitad de 3834: será 1917.»

«Por poco versado que seais en el arte de los números—concluye Pierre Mille—, no tardaréis en descubrir la causa, al parecer, misteriosa de la reaparición constante de esa cifra: 1917.» —¿Dirán lo mismo las matemáticas en los Imperios Centrales, allí donde ya no quieren ser arte, sino ciencia? ¿Habrá convencido Pierre Mille a Lloyd George, que ve en perspectiva todavía dos o tres años de guerra?

QUEMADURAS Y ESCALDADURAS

Las causadas por el agua hirviente o por corrosivos (ácidos burentes), pueden afectar tres grados: *irritación de la piel, ampolla y llaga profunda*.

Quemaduras de primer grado: Desinféctese la piel con agua boricada o con jabón o carbonato de sosa disuelto en agua al 2 por 100, cuando sean producidas por ácido nítrico, sulfúrico o clorhídrico. Si se trata de quemaduras de cal viva o amoniaco empléese agua acidulada con vinagre. Si el líquido cae en los ojos, lávense con agua azucarada.

Las aplicaciones de aceite de nieve también moderan el dolor de las quemaduras.

Quemaduras de segundo grado: Las ampollas se punzarán, a fin de dar salida al líquido que encierran, sin arrancar en ningún caso la piel. Untese la parte dolorida con linimento de óleo calcáreo, con la mezcla hecha en partes iguales de aceite de almendras dulces y agua de cal.

Quemaduras de tercer grado: Hecha la desinfección, aplíquense fermentos de agua fría alcoholizada. Háganse unturas con vaselina blanca (20 gramos, salol 2, y col-cream 50).

VALOR «NUMÉRICO» DEL HOMBRE

Con este título el Dr. Pignet, médico militar francés, estudió un nuevo modo de apreciar el grado de aptitud física, que tiene interés. Su fórmula es la siguiente: El valor numérico, es sencillamente la diferencia que existe entre la cifra en centímetros que alcance la talla, y la suma obtenida por la adición de las cifras que representen el perímetro torácico y el peso. Por ejemplo: un hombre tiene una circunferencia torácica de 75 centímetros y un peso de 60 kilogramos; se suman 75 y 60 y el resultado 135, se deduce del número de centímetros de la talla, que es, supongamos, 160. El valor numérico de ese hombre es de 25.

Mr. Pignet, fundándose en las comprobaciones hechas en 510 reclutas recibidos en un regimiento de artillería, asegura que por este procedimiento puede medirse muy exactamente la aptitud física de los jóvenes, y publica el cuadro indicador siguiente:

Valor numérico inferior a 10.	=	Constitución muy fuerte.
— de 11 a 15.	=	— fuerte.
— de 16 a 20.	=	— buena.
— de 21 a 25.	=	— mediana.
— de 26 a 30.	=	— débil.
— de 31 a 35.	=	— muy débil.
— superior a 35.	=	— extremadamente débil.

El perímetro torácico es el más importante de los tres factores que se indican para obtener

el valor numérico; un perímetro escaso siempre produce un valor numérico débil.

De las observaciones continuadas que el autor ha hecho respecto de los 510 reclutas dichos, se deduce que los más propensos a enfermedades son los de valor numérico débil.

CURIOSIDADES

La tos debe combatirse en seguida, procurando investigar si es de garganta; bronquios o pulmones. Si dura meses, marca un camino para la tisis. Para la tos de garganta tómense pastillas de clorato de potasa o infusión de flor de malva o romero. Para la bronquial, espliego, tomillo y tres gotas de esencia de eucaliptus. Para la de pecho, rabos de cerezas, médula de espiga de maíz y azúcar cande. Si el catarro es crónico, friccionar el pecho con amoniaco, o bien aplicar fomentos de flor de malva (10 gramos por litro), o patas de chumbera calientes, o tomar una cucharadita diaria de ticolina ne agua tibia, o hacer un enrejado de tintura de yodo. Para suavizar la tos seca, aspirar vahos de agua con cinco gotas de eucaliptol y tomar flores cordiales que provoquen abundante sudor.

* *

La *diarrea* se cura con una cocción de hojas de sen y corteza de olivo o granado; u hojas, corteza y bellotas de encina; y también con agua de cal (1 gramo por 33 de agua) o sulfato de sosa. Si la diarrea es crónica, hay que acudir al médico para evitar serios trastornos.

* *

Daguerre y Nieper inventaron en 1839 el procedimiento para hacer los retratos conocidos por el nombre de daguerreotipos. Las primeras fotografías se hicieron en Inglaterra y quedó perfeccionado el procedimiento en 1847.

* *

Los gitanos. Cayó en Europa en el siglo xv esta raza indostánica, reducida en Oriente a la condición de Paria, y arrojada hacia Occidente por la invasión de las hordas de Timur-bech.

* *

El primer telégrafo eléctrico se puso en Inglaterra, entre Paddington y Drayton en el año 1855.

* *

La esencia de anís que suele emplearse para el aguardiente anisado puede ocasionar accidentes nerviosos: dolores; hormigueos, hiperestésias, anestésias, perturbaciones mentales.

* *

En tiempo de epidemias los alcohólicos son los que pagan mayor tributo en el número de invasiones y de fallecimientos.

NOTAS SUELTAS

El ilustrado médico don Joaquin de la Viña acaba de ingresar en la Asociación de Cultura e Higiene de los Barrios Nuevos.

Esta Sociedad se congratula de contar entre sus asociados a persona de las estimables cualidades del Sr. Viña que por su calidad de médico higienista y por el amor que viene demostrando a estas Instituciones ha despertado grandes esperanzas de que llegará a prestar una valiosísima y eficaz cooperación facultativa a la obra de higiene y cultura popular que aquellas persiguen.

Nuestra enhorabuena.

* *

Después de visitar distintos pueblos de Asturias y al pasar por Gijón de regreso a Colunga, hemos tenido el gusto de saludar a nuestro distinguido amigo D. Jesús G. Robés, prestigioso notario de aquella villa y entusiasta presidente de los Exploradores colungueses.

* *

El inteligente y laborioso Secretario de la Asociación de Cultura e Higiene del Arenal nuestro queridísimo amigo D. Prudencio Martínez que ha venido sufriendo pertinaz afección nerviosa, se halla muy aliviado de tal dolencia.

Muy sinceramente deseamos el franco y total restablecimiento del Sr. Martínez, cuyas energías tanto han contribuido a la organización y al florecimiento de aquella Sociedad cultural.

* *

El distinguido y probo funcionario de Hacienda D. Matías A. Tejera que tan gratísimos recuerdos ha dejado en las Asociaciones de Cultura e Higiene donde llegó a los puestos más preeminentes, se halla accidentalmente en Madrid desde donde es probable venga por breves días a Gijón para visitar a sus numerosísimos amigos que le preparan cariñosos obsequios.

Escusamos decir cuan grata satisfacción nos proporcionaría la venida del inolvidable y estimadísimo compañero de luchas culturales a esta su villa natal.

* *

Se llevan con gran actividad los trabajos preparatorios para organizar dos Sociedades de Cultura e Higiene en dos zonas de esta villa que todavía no cuentan con estos beneficiosos Centros populares.

* *

En el «Kiosco Jovellanos» se venden números sueltos de CULTURA E HIGIENE, y se admiten suscripciones a esta Revista.



Distintos grados del miedo

Sobresalto, agitación viva y violenta del alma, causada por la presencia imprevista de un peligro; domina y pasma, pero su imperio es fugaz.

Espanto, continuación del sobresalto; subsiste mientras se cree real y presente el daño.

Terror, es causado por el anuncio de algún mal o de un gran peligro, del que no es posible escapar, este sentimiento implica relativo desarrollo de la inteligencia.

Horror, estremecimiento del alma y los nervios, a la vista de un objeto desagradable u odioso. Todo el cuerpo se agita, como si recibiera una descarga eléctrica.

Pavor, estado a que llega un espíritu dominado por el miedo, y que, al exagerar el daño, sólo piensa en el modo de evitarlo. El espanto y el horror aniquilan las fuerzas físicas; el pavor las centuplica, no para el ataque sino para la huida. Comunica agilidad admirable y fuerza inconcebible. Se ha dicho con gran exactitud: el «pavor es el valor del miedo»...

Temor, es cosa muy diferente del miedo, es el resultado del juicio, de un examen de la inteligencia, y no una impresión súbita y febril.

Un alma bien templada puede sentir temor, y lo experimentan con frecuencia las almas prudentes; porque contribuye a hacernos moderados y reflexivos. En este sentido, tiene el temor incontestable utilidad.

Es el principio de la cordura.

La viuda y el filósofo

Ella.—¡Muerto mi bien, me matará la pena!

El.—¡Ay! ¡Cuánto envidia ese pesar mi astío!

Ella.—¡Urna es mi corazón de polvo llena!

El.—¡Mi pecho es un sarcófago vacío!

Ella.—¡No hay suerte tan cruel como mi suerte!

El.—¡Dichosa la que amó y ha sido amada!

Ella.—¡Hoy en mi corazón reina la muerte!

El.—¡En el mío es peor: reina la nada!

Campoamor.

Pensamientos

—Combinación, forma y fuerza, constituyen el cuerpo.

—No todas las cosas podemos los hombres.

—Piensa mucho y habla poco.

—Nada hay nuevo bajo el sol.

—Las partes no son finitas sino infinitas.

—Do entra beber, sale saber.

—La cantidad es el fin de la ley.

—Nuestra fuerza mide y gradúa nuestro derecho.

—Ley moral, pero ley corriente.

—La ley debe ser como la muerte: no debe perdonar a nadie.

Palabras extranjeras de uso frecuente

Del francés.—*Pendant*, pronunciación, *Pendant*: colgante, que hace simetría. *Damoiselle*, p. *Damuasel*: señorita. *Entrecote*, p. *Antrecot*: carne de entre las costillas. *Pesum*: voz con que en los colegios franceses se designa el castigo que consiste en imponer al estudiante la obligación de copiar una lección.

Cantares

No sé qué tengo en el pecho,
pero siempre que me miras,
el corazón se me ensancha
y se llena de alegrías.

De día, sueño despierto,
de noche sueño dormido;
y así me paso la vida
soñando siempre contigo.

Lecturas festivas

Un mañico llega a casa de su novia, que acaba de fregar toda la casa.

—Ten cuidao ande pisas, porque traerás los pies sucios.

—¡Anda, anda!—replica el baturro—. ¿No ves que i estau regando toa la tarde?

—Bueno; ¿y qué?

—Que tengo los pies como una patena. Lo único que traigo sucio son las alpargatas...

* * *

Preso y doliente el inmortal Quevedo de aguda enfermedad adolecía, y el abad de S. Marcos le brindaba caldo de transparencia cristalina.

—¡Valiente caldo!—dijo don Francisco:

—¡Valiente, bravo caldo! repetía.

—¿Por qué es valiente? le preguntó el monje.

—Porque no tiene nada de gallina.

* * *

En una reunión de etiqueta, un joven recién llegado es presentado a una casa de familia.

La señora que lo presentaba, dijo:

—Tengo el gusto de presentar a ustedes a X... hijo del gobernador de...

—¡Es maravilloso!—exclamaron—tan joven y ya hijo de un gobernador.

* * *

—Un beso me dió ayer Bruno
y un bofetón tras el beso
le dí yo.

—¿Por qué? ¿Por tuno?

—No, señor; no fué por eso...

¡porque no me dió más que uno!