

CATECISMO

DE

HIGIENE Y ECONOMÍA DOMÉSTICAS,

PRECEDIDO DE UNAS NOCIONES DE FISIOLÓGIA,

POR

DON ANTONIO A. CARRETERO.

L. E. 1907

SEGUNDA EDICIÓN.

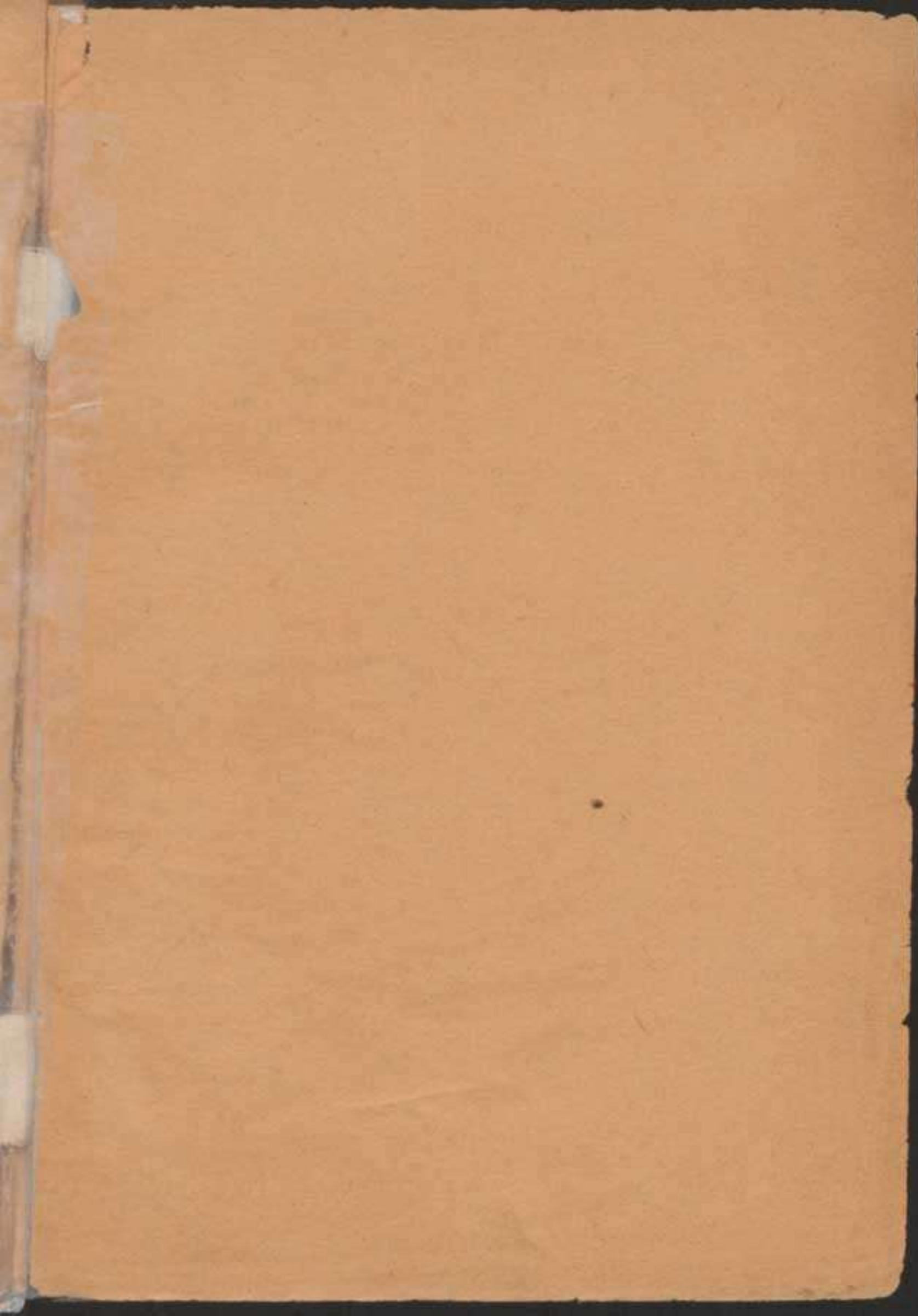


BURGOS.—1888.

Imp. y lib. de S. Rodriguez Alonso,

Pasaje de la Flora, núm. 12.

6.5. 1904



6. 1904

Col. de textos.

3.ª ed.

CATECISMO

de

HIGIENE Y ECONOMÍA DOMÉSTICAS.

PRECEDIDO DE UNAS NOCIONES DE FISIOLÓGIA,

por

D. Antonio J. Carretero,

Maestro Normal y Regente de la Escuela práctica de la Normal de Maestros de Burgos;

LIBRITO RECOMENDADO POR LA JUNTA PROVINCIAL DE INSTRUCCIÓN PÚBLICA DE BURGOS Y PREMIADO EN LA EXPOSICIÓN PEDAGÓGICA DE 1882 Y EN LA ARAGONESA DE 1885.

Aprobado por R. O. para servir de texto.

TERCERA EDICIÓN,

aumentada con unas nociones de Urbanidad, en verso, y corregida la Higiene por un Licenciado en Medicina y Cirugía de esta Ciudad.

R. 27.146

678

Burgos. — 1889.

Imp. y lib. de S. Rodríguez Alonso,
pasaje de la Flora, n.º 12.

L. F. 1904

*Es propiedad del editor, y nadie,
sin su permiso, podrá reimprimirla.
Quedan cubiertas las formalidades
de la ley.*

Á MIS QUERIDAS HIJAS MARIANA Y PETRA.



Cuando después de haber pasado un rato en vuestra dulce compañía encantado con vuestras gracias y juegos infantiles, veáis me quedo abstraído ó ensimismado, sabed, queridas mias, que estoy pensando en vuestro porvenir. Sí, pienso en que á mi muerte no podré dejaros bienes de fortuna suficientes á combatir las necesidades de este *valle de lágrimas*, donde casi se ha convertido en axioma el adagio de *cuanto tienes, tanto vales*; esta idea roba á mi espíritu la tranquilidad, y me priva miles de veces hasta del sueño.

Mas si me queréis cual yo os quiero, y ansiáis por tanto quitarme de encima esa especie de pesadilla, haciéndome al mismo tiempo el hombre más feliz de la tierra, seguid mis consejos como hasta hoy, y lo conseguiréis bien pronto. El dia que os halléis adornadas del honroso título de Maestra de primera enseñanza superior, lo habréis logrado; pues para mí ese modesto título vale más, muchísimo más que unos cuantos

miles de duros, con los que tanto bueno y tanto malo se puede hacer, y para cuya adquisición algunas veces se cometen toda clase de crímenes, apesar de estar todo el mundo convencido de que no es más feliz el que más dinero posee.

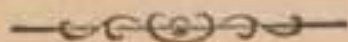
El título de Maestras, hijas queridas, no se alcanza mas que con el trabajo que conduce á la virtud, y la virtud es la mayor herencia que un padre puede dejar á sus hijos. ¡Dichoso el que lo consigue!

Entre las asignaturas que habéis de estudiar para poseer lo que tanto ansío, se hallan la Higiene y Economía domésticas; á fin de facilitaros su comprensión, he extractado lo más importante de los autores que de ellas se han ocupado.

Si con la manera de presentaros las lecciones y con el lenguaje en estas usado lo conseguís, ahorrándoos además algo de tiempo y trabajo, da por bien empleado el que en coordinarlas ha gastado

vuestro padre.

Á MIS COMPROFESORAS.



Nunca creí que unas Nociones de Higiene y de Economía domésticas escritas sin pretensiones de ningún género hubieran llegado á merecer de vosotras tan grande y tan benévola acogida.

Agotada la segunda edición, á vuestro ruego me decido á publicar la tercera, en la que, por consejo de algunas, he incluido en verso las reglas más importantes de Urbanidad; reglas que tanto dicen en favor de las niñas que saben practicarlas.

Con el objeto de que así las Ligeras ideas fisiológicas como la Higiene fueran autorizadas con el parecer de una persona competente en la materia, tanto por su ilustración como por su título profesional, solicité de un amigo, Licenciado en Medicina y Cirugia, me hi-

ciera el favor de corregir cuanto le pareciese, quitara lo que estuviera mal y aumentase lo que juzgara necesario.

Si con estas reformas merece de vuestra parte esta edición tercera la aceptación que mereció la primera y segunda, quedan llenos todos los deseos de vuestro profesor

ANTONIO ÁLVAREZ
CARRETERO.



LECCIÓN PRELIMINAR. (1)

Ligeras nociones fisiológicas.

¿Qué es Fisiología? La ciencia de la vida que tiene por objeto el estudio de los diversos hechos ó funciones que se realizan en el hombre durante su existencia.

¿A qué llamamos vida en el hombre? Al espacio de tiempo que media entre el nacimiento y la muerte; á la unión del cuerpo con el alma; al conjunto de los diversos fenómenos cuyo

(1) Esta lección puede hacerse estudiar únicamente á las niñas mayores.

doble fin se reúne en la conservación del individuo y en la propagación de la especie.

¿Qué clase de funciones estudia la Fisiología?
Tres: de nutrición, de reproducción y de relación.

¿Qué objeto tienen? Las de nutrición, la conservación del individuo; las de reproducción, la conservación de la especie; las de relación poner en comunicación al hombre con el mundo exterior.

¿Cuáles son las principales funciones de nutrición? Las siguientes: digestión, absorción, circulación, respiración, calorificación, secreción y asimilación.

¿Qué es digestión? Una función por medio de la cual las sustancias nutritivas introducidas en el cuerpo sirven para su alimentación y desarrollo.

¿Cuáles son los órganos principales que intervienen en la digestión? La boca, la faringe, el exófago, el estómago y los intestinos.

¿Qué es la boca? Una cavidad oval situada en el rostro entre las dos mandíbulas y debajo de las narices ó fosas nasales. Sus partes principales son: los labios, la lengua, los dientes, el velo del paladar y las mejillas ó carrillos.

¿Qué son los dientes? Unos huesecitos implantados en las encías que sirven para cortar y triturar los alimentos; los hay de tres clases;

incisivos ó dientes propiamente dichos que ocupan la parte anterior de las mandíbulas, caninos ó colmillos situados á los lados, y las muelas en la parte posterior. De los primeros hay cuatro, dos de los segundos y diez de los terceros en cada mandíbula.

¿Qué es la faringe? Un canal músculo membranoso situado en la parte inferior de la boca.

¿Qué es el exófago? Un conducto cilíndrico que une la faringe con el estómago.

¿Qué es el estómago? El órgano principal de la digestión; es una especie de saco membranoso situado transversalmente en la parte superior del vientre.

¿A qué llamamos intestinos? A lo que generalmente se le da el nombre de tripas; es un tubo que tiene de longitud seis ó siete veces la altura del hombre; es el órgano donde termina la digestión.

¿Cómo se efectúa la digestión? Toma el hombre los alimentos con las manos, los introduce en la boca donde los mastica con los dientes y muelas (ó con las mandíbulas si aquellos no existen) empapándolos al mismo tiempo de la saliva que es un líquido segregado por las glándulas salivales; pasan después por la faringe y el exófago al estómago, donde permanecen hasta que se verifica la digestión estomacal, convirtiéndose en un jugo blanquecino llamado qui-

mo, el cual pasando al aparato intestinal sufre otra elaboración transformándose en *quilo*, que es absorbido por la sangre y el residuo es arrojado al exterior con el nombre de excremento.

¿*Qué es absorción?* Una función por medio de la cual el producto disuelto de la digestión pasa á los órganos de la circulación, así como también parte de las materias líquidas ó gaseosas que están en contacto con la piel.

¿*Cuáles son los órganos principales de la absorción?* Los intestinos, los pulmones y los vasos quilíferos.

¿*Qué son los pulmones?* Dos vísceras bastante voluminosas colocadas en la cavidad del pecho, una á la derecha y otra á la izquierda, formadas por la reunión de un gran número de cédulas ó celdillas que se comunican entre sí: están envueltas en una membrana que lleva el nombre de pleura.

¿*Cuáles son las sustancias que se absorben?* Toda clase de bebidas, las sales, los gases, las materias nitrogenadas y las azucaradas.

¿*Qué es circulación?* El movimiento incesante de la sangre en el interior de canales ramificados.

¿*Qué es la sangre?* El líquido que mantiene la vida en los órganos del cuerpo: su color en el hombre es rojizo, algo viscoso y alcalino.

La sangre se llama arterial cuando es de un

color rojo vivo, contiene muchos glóbulos y se coagula facilmente; se llama venosa cuando su color es rojo negruzco y tiene menos glóbulos.

¿*Cuáles son los órganos principales de la circulación?* El corazón, las arterias, las venas y los vasos capilares.

¿*Qué es el corazón?* El órgano central de la circulación situado en la cavidad del pecho hacia su parte media y algo á la izquierda; su volumen próximamente es el del puño y en su parte interior tiene cuatro cavidades; dos superiores llamadas aurículas y dos inferiores que se denominan ventrículos.

¿*Qué son las arterias y las venas?* Conductos destinados los primeros á llevar la sangre del corazón á todas las partes del cuerpo y los segundos á volverla al corazón.

¿*A que llamamos vasos capilares?* A las últimas ramificaciones de las arterias, de modo que son los que unen estas con las venas.

¿*Cómo se efectúa la circulación?* Del corazón, centro del aparato circulatorio, sale la sangre por las arterias á recorrer, nutriendo al mismo tiempo, todas las partes del cuerpo; vuelve por las venas al corazón; pero como viene empobrecida, sale á regenerarse en los pulmones de donde pasa otra vez al corazón para seguir su constante movimiento. Cuando sale del corazón

es sangre arterial y en cuanto penetra en las venas recibe el nombre de venosa.

¿Qué es respiración? Una función que tiene por objeto transformar la sangre venosa en arterial.

¿Cuáles son los órganos principales de la respiración? Esta función consta de dos actos: aspiración que es cuando el aire puro de la atmósfera entra por las fosas nasales y boca á los pulmones, donde se descompone convirtiendo la sangre venosa en arterial, y expiración acto por el cual se hace salir al exterior el aire ya descompuesto por los mismos puntos que entró.

¿Qué es calorificación? La facultad que poseen los animales de producir calor, siendo los pulmones uno de los principales focos.

¿Cuál es la temperatura del cuerpo humano? Próximamente la de 37 grados centígrados, baja un poco durante el sueño y se eleva con el ejercicio muscular.

¿Qué es secreción? Una función por medio de la cual se producen ciertos humores ó jugos á espensas de la sangre.

¿Cuáles son los órganos de las secreciones? Las glándulas que toman diferentes nombres.

¿Qué son las glándulas? Unos órganos compuestos de una túnica exterior de parenquima, variable en cada una, y de celdas ó canales excretorios que de radículas muy finas pasan á

troncos sucesivamente mas gruesos. Si se componen solo de celdas como el bazo, se llaman vesiculares, si como los riñones constan de canales tubulares; y si de celdas y canales como el hígado y las salivales se denominan mixtas.

¿Cuáles son las principales secreciones? La urinaria, la cutánea, la mucosa y la serosa.

¿Qué es asimilación? Una función por medio de la cual las sustancias nutritivas se convierten en materia viva.

¿Cómo se efectúa la asimilación? Sobre este acto no podemos decir otra cosa mas que la sangre en su movimiento de circulación va dejando en todos los órganos del cuerpo los elementos reparadores.

¿Cuáles son las funciones de relación? Los movimientos, sensibilidad y voz.

¿Qué son movimientos? Como su nombre indica, la facultad que tiene el individuo de poder trasladarse de un punto á otro ó de hacer variar de posición ciertos órganos del cuerpo.

¿Cuáles son los órganos principales de los movimientos? Los huesos y los músculos; los primeros que componen el esqueleto, son las partes sólidas, duras y resistentes del cuerpo, recibiendo la fuerza motriz de los segundos que constituyen el sistema nervioso. Los movimientos de los huesos son pasivos, los de los músculos activos.

¿ *De cuántos huesos consta el esqueleto humano?*
De doscientos cuarenta y para poderlos apreciar mejor divídese el esqueleto en *cabeza, tronco y extremidades.*

La cabeza comprende el *cráneo* y la *cara.*

El *cráneo* consta de ocho huesos: el *frontal* ó *coronal*, dos *parietales*, el *etmoides*, el *esfenoides*, los dos *temporales* y el *occipital.* A estos hay que agregar los cuatro huesecillos del oído; *martillo, yunque, lenticular* y *estribo.*

La *cara* se divide en *mandíbula superior* é *inferior.* Compónese la primera de trece huesos que son: los dos *maxilares superiores*, los dos *nasales*, los dos *pómulos*, los dos *unguis*, los dos *palatinos*, los dos *cornetes inferiores* de la *nariz* y el *vómer.* La segunda consta de un solo hueso llamado *maxilar inferior.* Con los huesos de la *cara* se incluyen los treinta y dos *dientes* y el *hioides.*

El *tronco* se divide en *columna vertebral*, *pecho* y *pelvis*, la *columna vertebral* se compone de 24 huesos llamados *vértebras*; el *pecho* de veinticinco que son: el *esternón* y las *costillas* (doce á cada lado). La *pelvis* está formada por los dos huesos innominados el *sacro* y el *coccix.*

Las *extremidades* son dos *superiores* ó *torácicas* y dos *inferiores* ó *abdominales.* Las superiores se dividen: en *hombro* que está formado por el *omoplato* y la *clavícula*; en *brazo*

por el *húmero*; en antebrazo por el *cúbito* y *radio*, y en mano que se divide en *carpo*, que le forman ocho huesos, *metacarpo* cinco y los dedos que cada uno consta de tres que se llaman *falanges*, excepto el *pulgar* que solo tiene dos.

Las extremidades inferiores se dividen en muslo, pierna y pie. El muslo tiene un solo hueso llamado *fémur*; la pierna tres: *rótula*, *tibia* y *peroné*; y el pie se divide en *tarso* compuesto de siete, el *metatarso* de cinco y los dedos de tres *falanges* cada uno excepto el pulgar que como en la mano consta de dos.

¿*Qué son los músculos?* Los órganos que con sus contracciones hacen mover unos sobre otros los huesos. Forman lo que vulgarmente se llama carne y son de dos clases: unos cuyas contracciones son determinadas por la voluntad y otros cuyos movimientos son involuntarios. Pertenecen los primeros á la vida de relación y los segundos, entre los que se halla el corazón sirven para las funciones de la vida orgánica.

¿*Qué es sensibilidad?* La facultad que el hombre tiene de poder recibir placer ó dolor, gusto ó disgusto.

¿*Cuáles son los órganos de la sensibilidad?* El cerebro, cerebelo, médula espinal, nervios y sentidos.

¿*Qué es el cerebro?* La masa contenida en la cavidad del cráneo á la que comunmente lla-

mamos sesos: es el órgano que está encargado de las funciones mas nobles del cuerpo humano.

¿*Qué es el cerebelo?* Un cuerpo meduloso que está inmediato al cerebro y en la parte posterior y mas baja del cráneo, de figura algo aplanada y seis veces menor que el cerebro.

¿*Qué es la médula espinal?* Un cordón largo continuación del cerebro y del cerebelo situado en el canal vertebral.

¿*Qué son los nervios?* Cordones blancos compuestos de haces de fibras, cuya sustancia es idéntica á la blanca del cerebro y médula espinal.

¿*Qué son los sentidos?* Organos por medio de los cuales recibe el alma las impresiones de los objetos exteriores.

¿*Cuántos son los sentidos?* Cinco: vista, oído, gusto, olfato y tacto.

¿*Cuáles son los órganos principales de la visión?* El globo del ojo, el nervio óptico, la conjuntiva, los músculos, el aparato lacrimal, los párpados, las pestañas, y las cejas. El primero compuesto de varias membranas llamadas: *esclerótica, córnea trasparente, coróides y retina* y de tres humores denominados: *acuoso, cristalino y vítreo* constituyen con el nervio óptico los verdaderos órganos principales, pues los restantes pueden considerarse como accesorios toda

vez que no tienen más objeto que mover el ojo y defenderle de cuerpos extraños.

Por el sentido de la vista percibimos la forma, color, posición, tamaño y distancia de los objetos.

¿Cuáles son los órganos principales del oído?

Hay que hacer de ellos tres divisiones según que pertenezcan al oído externo, al medio ó al interno. Pertenecen al primero: el *pabellón de la oreja* y el conducto auditivo; al segundo que también se le llama *caja del tímpano*, la *trompa de Eustaquio* y los cuatro huesecillos llamados por su forma *martillo*, *yunque*, *lenticular* y *estribo*. En el oído interno, llamado *laberinto*, hay que considerar: el *vestíbulo*, los *conductos semicirculares*, el *caracol* y las ramificaciones del nervio acústico.

¿Qué puede V. decirme del sentido del gusto?

Que reside en la boca y muy particularmente en la lengua y el paladar. Las sustancias sápidas disueltas en la saliva, impresionan el nervio lingual que trasmite al cerebro la impresión recibida.

¿Cuáles son los órganos principales del olfato?

La nariz, fosas nasales y membrana pituitaria.

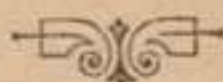
¿Cuáles son los órganos principales del tacto?

La piel que cubre nuestro cuerpo. Hay dos especies de tacto; uno pasivo que existe en todo nuestro cuerpo y otro activo que reside en las

yemas de los dedos de la mano y muy especialmente en las del índice y pulgar.

¿*Qué es la voz?* Un sonido formado en la laringe y proferido en la boca, capaz de recibir multiplicadas modificaciones y por cuyo medio el hombre convierte en palabras todas sus ideas, pasiones y sentimientos.

¿*Cuáles son los órganos más importantes de la voz?* Los pulmones, bronquios, tráquea, laringe, cuerdas vocales, glotis y epiglotis.





HIGIENE.

LECCIÓN I.

Higiene, ventajas que nos proporciona y agentes que más influyen en nuestra salud.

Qué es higiene? La parte de la medicina que da á conocer las causas de las enfermedades, reglas para preservarnos de ellas y medios para evitar sus primeros efectos.

De dónde se origina la palabra higiene? De una griega que significa salud.

Cómo puede ser la higiene? Pública y privada; la primera procura la salud de los pueblos y la segunda la de los individuos. También suele dividirse en higiene municipal ó urbana, naval, militar, industrial, etc.

Los preceptos higiénicos son muy antiguos? Pudiéramos decir que tanto como el hombre; si bien como todas las ciencias y artes han sufrido grandes trasformaciones, habiendo llegado en los últimos siglos en algunos puntos á regular grado de perfección. En un principio no habría más reglas higiénicas que las aconsejadas por el instinto y el espíritu de conservación; pero al poco tiempo conociendo los pueblos las inmensas ventajas que á la humanidad reportaba esta ciencia y arte á la vez, unos, como los paganos, hicieron de ella una divinidad; otros como los de Moisés y Mahoma mezclaron entre los religiosos los preceptos higiénicos; y por último, los más célebres legisladores como Solón y Licurgo promulgaron leyes haciendo obligatorias ciertas reglas higiénicas.

Luego los Gobiernos y los particulares deben observar los preceptos higiénicos? Si señor; pues la salud es el estado normal del hombre; la vida consiste en la salud y la enfermedad es el principio de la muerte. La salud no puede inventarse, es un don de la naturaleza, de un

valor inestimable, que no se conoce hasta que se pierde; por eso el individuo y las autoridades tienen el deber de velar por ella y jamás impunemente desatender los principios higiénicos, que son los que tienden á conservarla.

A quién interesa más la higiene, á las clases medias y pobres ó á las ricas? A las primeras; porque careciendo de las comodidades que las ricas disfrutaban, precisadas por su falta de alimentos á vivir con más estrechez y en condiciones menos sanas, deben al menos, en lo que se halla al alcance de sus facultades, preservarse de las enfermedades que generalmente proceden de falta de precaución.

Qué causas son las que más influyen en nuestra salud? Principalmente las cosas que nos rodean, como el aire, luz, calor, electricidad, habitaciones, terreno, localidades y climas (*circunfusa*); las sustancias introducidas en el aparato digestivo como los alimentos, condimentos y bebidas (*ingesta*); los objetos aplicados á nuestro cuerpo como los vestidos (*aplicata*); las materias eliminadas del organismo por medio de los aparatos de excreción (*excreta*); el ejercicio, reposo y recreo (*gesta*); el mayor ó menor desarrollo de los sentidos corporales (*percepta*); y por último, las pasiones de ánimo.



LECCIÓN II.

Diferencias individuales.

Los preceptos de la higiene pueden considerarse como generales? Los fundamentales sí señor; pero hay diferencias individuales que pueden hacer variar principalmente la aplicación de algunos.

Cuáles son estas diferencias individuales? Podemos reducirlas á dos clases: unas que dependen de la acción prolongada de las influencias exteriores como el clima, género de vida, etc., y otras que constituyen los rasgos específicos de las individualidades, tales como los que imprime el temperamento, idiosincrasias, edad, sexo, costumbre, herencia, hábito y constitución.

A qué llamamos temperamento? Al predominio de uno de los sistemas generales sobre los demás.

Cuántos son los temperamentos? Los principales son cuatro: sanguíneo, linfático, bilioso y nervioso; combinados estos constituyen otros llamados mixtos.

Cuáles son los caracteres que determinan el sanguíneo? Desarrollo del aparato muscular, piel blanca y sonrosada, abundancia de sangre,

carácter veleidoso y aptitud para toda clase de ejercicios y estudios.

Quiénes son los de temperamento linfático? Aquellos individuos que tienen la piel blanca, fibra débil, languidez en los movimientos indiferencia general á toda clase de impresiones, pasiones muy débiles, dulzura de carácter y poca aptitud para el estudio de las ciencias.

Cuáles son los caracteres que determinan el temperamento bilioso? Procediendo de la abundancia de bilis, esta tiñe el cutis de un color moreno ó amarillento, la fisonomía es expresiva y algo dura en sus rasgos, los músculos aparecen pronunciados y enérgicos, la vejez se anticipa, pero la robustez corporal se conserva mucho tiempo; las pasiones se manifiestan impetuosamente y el carácter es violento y audaz.

Qué personas tienen temperamento nervioso? Aquellas que con facilidad se impresionan, que tienen sensibilidad exquisita, formas físicas redondeadas y débiles, finura de cutis, palidez de la piel, vivacidad extraordinaria de la imaginación, mucha aptitud para algunos estudios y poca para trabajos de fuerza y de constancia.

Qué son idiosincrasias? El predominio ó desarrollo de un órgano, de una víscera importante ó de todo un aparato; así por ejemplo el desarrollo del cerebro, del hígado, ó del aparato

digestivo constituirá la idiosincrasia cerebral hepática ó gastro-intestinal.

Qué es edad en el individuo? Generalmente suele llamarse edad al número de años que se tiene de vida; pero higiénicamente no es otra cosa que diversos periodos de la vida á los cuales corresponden ciertos cambios en el estado material y funcional del organismo.

En cuántas edades suele clasificarse la vida del hombre? En cinco: la infancia que dura hasta los 7 años; la puericia, hasta los 13 ó 15 según el sexo; la pubertud ó adolescencia hasta los 23 ó 25; la virilidad hasta los 50 ó 60 y la vejez que dura hasta la muerte.

Cuántos sexos abraza la especie humana? Dos: varon y hembra; adelantándose las edades algo mas en la segunda que en el primero, siendo también la mujer por regla casi general de mejores formas y de un carácter más tímido y bondadoso que el hombre.

A qué llamamos herencia en higiene? A la trasmisión de padres á hijos de algunas enfermedades entre las cuales figuran en primer lugar la locura, tisis y gota. El cómo se transmiten es una causa desconocida como lo es la trasmisión de semejanza en varios órganos.

Qué es hábito? Lo mismo que costumbre y esta suele convertirse en una ley imperiosa que á veces no se puede quebrantar sin peligro.

A qué llamamos constitución? Es la síntesis de todas las diferencias individuales, la fórmula general de la organización particular de cada individuo, en la cual entran el grado de fuerza física, la regularidad mas ó menos perfecta con que se realizan sus funciones y la resistencia á las enfermedades.



LECCIÓN III.

Del aire.

Qué es el aire? Un fluido trasparente, insípido é inodoro dotado de las propiedades de todos los cuerpos y tan necesario á la vida del hombre como el agua á la de los peces; así como estos en los rios ó en los mares se hallan rodeados por todas partes de agua y fuera de ella perecen, el hombre se halla rodeado de una gran capa de aire que toma el nombre de atmósfera, y fuera de la cual moriría á los pocos instantes.

Cuál es el aire bueno para la respiración? El puro bañado por el sol, que no sea demasiado seco ni húmedo, ni muy caliente ni muy frio; y por último, que no esté agitado. De cada 100 partes que de él tomemos ha de contener 21 de oxígeno proximamente 79 de ázoe ó nitrógeno y una pequeña cantidad de agua en vapor, ácido carbónico y otros gases: si esta proporción se altera, ya el aire no es un alimento, sinó un veneno.

De todos estos gases cuál es el más propio para la respiración? El oxígeno; pero puro nos mataría, pues su acción la templada y modera el ázoe.

Qué causas contribuyen á viciar el aire? Muchísimas; pero entre otras están la respiración, la combustión, la fermentación, las plantas en la oscuridad, los miasmas que se desprenden de los lugares pantanosos, pudrideros, cloacas, mataderos, etc., y la humedad ó secura.

Cómo vicia la respiración al aire? Al aspirar el aire penetra hasta los pulmones donde toma de él la sangre casi todo el oxígeno, dándole en cambio ácido carbónico y agua en vapor que al espirar arrojamos al exterior y va á mezclarse con el aire que nos rodea. De esto se deduce que una persona ó varias encerradas en una habitación llegarían á consumir el aire puro y morirían, no por falta de aire, sinó por haberse este viciado.

Qué es combustión? La acción de quemarse ó arder alguna cosa.

¿Cómo se efectúa la combustión? A expensas del oxígeno, que combinándose con el carbono de los cuerpos, produce ácido carbónico, gas el mas perjudicial á nuestra salud. Así es que en las habitaciones donde se metan braseros mal encendidos ó donde haya muchas luces, si no se renueva el aire ocurrirán sensibles desgracias.

Qué es fermentación? La acción de moverse ó agitarse por sí las partículas de un cuerpo para adquirir nuevas propiedades, como cuando el mosto se convierte en vino, el vino en vinagre, ó cuando se pudre alguna cosa.

Qué efectos causa en el aire la fermentación? Los mismos que la combustión, pues los terribles accidentes ocurridos en las bodegas, silos, ú otros sitios donde pagan diariamente con la vida su temeridad ó ignorancia algunos individuos, provienen indudablemente de la presencia del ácido carbónico á consecuencia de la fermentación.

Con qué precauciones entraremos en una habitación donde haya habido fermentación, ó donde sospecháramos pudiera estar el aire viciado por cualquiera causa? Llevando á regular distancia de nosotros y próximo al suelo una luz, y si notamos que no arde con la misma intensidad que al aire libre, debemos alejarnos al instante y esperar á que se haya ventilado perfectamente.

Cómo influyen las plantas en el aire atmosférico? Durante el día le purifican, porque absorben ácido carbónico y exhalan oxígeno; pero de noche sucede precisamente lo contrario.

Dónde hemos de temer los efectos de las plantas? En las habitaciones, pues en el campo,

salvo contadas excepciones, el aire siempre es puro.

Cómo vician el aire los lugares pantanosos, cloacas, mataderos, fábricas de curtidos etcétera? Habiendo en estos sitios sustancias en putrefacción, sucede lo mismo que con la fermentación; los miasmas que se desprenden se mezclan con el aire atmosférico y forman un gas mefítico y nocivo para la salud.

La humedad ó secura del aire influye en nuestra salud? Si señor; si está demasiado humedo, se marchita el cutis y dificulta la respiración; y si está demasiado seco es pesado é impropio para la vida.

De qué procede la sequedad del aire? Del calor.

Y la humedad? De las corrientes de agua y del arbolado muy espeso.

Cuando el aire está agitado ¿qué nombre toma? El de viento, y si destruye cuanto se opone á su paso como los árboles y edificios se llama huracán.

Qué efectos nos causan los vientos? Fatigan los órganos del cuerpo y producen enfermedades inflamatorias.

Luego los vientos son perjudiciales? No siendo huracanados no señor; pues si bien es cierto que ellos son los que muchas veces trasportan los gérmenes de las enfermedades, también lo es

que están continuamente purificando la atmósfera.

El aire es pesado? Si señor, como se demuestra físicamente; en las montañas ó sitios elevados es mas ligero que en los bajos.

Cómo influye el peso del aire en nuestra salud? Como todos los extremos son viciosos, si nos elevamos demasiado podemos hallar la muerte por ser el aire ya muy ligero, así como en los puntos hondos casi siempre suele estar viciado, toda vez que las sustancias malignas marchan allí por su propio peso.

Debemos renovar el aire en las habitaciones? Si señor; por lo menos dos veces al dia, una en la mañana y otra un poco antes de ponerse el sol.

Cómo se conocerá que el aire de una habitación va cargándose de ácido carbónico? Por el olor picante que despide, por el sabor ácido que notamos al respirar, por la pesadez y hasta dolor que experimentamos en la cabeza, por el zumbido de oídos, náuseas y ansias que sentimos.

Cuando se notara que en una habitación iba viciándose el aire, ¿qué debe hacerse? Mandar salir inmediatamente las personas á otra, abrir las puertas y ventanas y no volver á penetrar en ella hasta tener la seguridad de que ya el aire estaba renovado.

¿Qué medios deben ponerse en práctica para evitar que el aire pueda viciarse en las habitaciones? Varios; pero los principales son: preparar uno de los cuarteroncitos de los balcones de modo que cuando se crea oportuno pueda hacerse girar sobre un eje horizontal formando dos aberturas; por la superior entra el aire puro y por la inferior marcha el viciado. También es muy bueno colocar unos aparatitos que llevan el nombre de ventiladores. En la mayoría de las casas no suelen tomarse precauciones por juzgar que se renueva bastante el aire de una habitación con el que penetra por las rendijas de las ventanas y puertas y al abrir las últimas; mas donde se reúnan muchas personas, esto no es bastante, ni tampoco en los dormitorios, cocinas, despensas, hospitales, cafés, escuelas, etc.

He aquí otro buen método para la renovación del aire en habitaciones donde se reúna mucha gente.

Colóquese en una cazuela un poco de cal con agua, y en otra vasija apropósito pedazos de carbón vegetal, renovando estas sustancias después de algún tiempo ó cuando se calcule se hallan saturadas y no pueden absorber más gases.

La cal absorbe el ácido carbónico que se produce con la respiración y combustión y el car-

bón los miasmas y partículas orgánicas que espele el organismo animal.

De intento nos hemos detenido algo en esta lección porque juzgamos que nada es indiferente tratándose de la pureza del aire, pues como dice un célebre higienista aireando, ventilando nuestras habitaciones por medio de corrientes bien ordenadas y de una calefacción racional, venceremos la mayor parte de las causas que alteran nuestra salud.



LECCIÓN IV.

De la luz.

Qué es la luz? Un agente que actuando sobre el sentido de la vista, nos pone en comunicación con los objetos distantes, dándonos á conocer sus colores, posiciones, formas y magnitudes.

Cómo influye la luz en nuestra salud? Obra como estimulante, da color á la piel y activa las funciones vitales; endurece los tejidos y modera el exceso de la transpiración cutánea.

Qué sucede á los que están privados de ella? Que palidecen, se debilitan y adquieren enfermedades escrofulosas. Sin embargo, téngase presente que tanto el exceso como la escasez de luz perjudican nuestra vista.

Las luces débiles, trémulas ó vacilantes la fatigan por los esfuerzos que hacen los ojos para ver los objetos que siempre aparecen confusos. Las luces vivas la dañan considerablemente y si por largo tiempo hay necesidad de trabajar con ellas causan diversas enfermedades y hasta la ceguera.

Cómo se evita el exceso de luz? Poniendo en las ventanas ó puntos por donde penetra cor-

tinillas ó persianas verdes ó azules, recibiendo de espalda y nunca de frente ni reflejada.

Cómo se evitan los efectos de la escasez? Recibiéndola por la izquierda, pintando las paredes de las habitaciones de un blanco muy subido ó sustituyendo la luz natural con la artificial.

Es bueno trabajar al sol? Si el trabajo es de los que requieren fijar mucho la vista en objetos pequeños, como leer, escribir y coser, no señor. Tampoco debe trabajarse entre sol y sombra ni debajo de árboles, pues los movimientos de las hojas causan mucho daño.

Costumbre mala es también leer en los coches puestos en movimiento por pequeño que este sea y más mala todavía la de leer en los ferro-carriles.

A qué llamamos luz artificial? A la que proporcionan ciertas sustancias, como el aceite, la esperma, cera, sebo, petróleo y gas del alumbrado.

Qué condiciones ha de reunir la luz artificial higiénicamente considerada? Que sea siempre igual ó uniforme; fija y no oscilante; viva y hermosa; que no chisporrotee, ni despida humo ni mal olor.

Con qué precauciones debemos trabajar á la luz artificial? Procurando que esta no sea demasiado intensa ni debilitada, colocando el aparato por encima de nuestra cabeza y un poquito

hácia atrás, que esté cubierta por un tubo de cristal para evitar las ondulaciones, que tenga una pantalla que le prive de darnos directamente en los ojos al ponerla sobre una mesa y que esté convenientemente graduada.

Qué luz es la que más daña á la vista? La del sol reflejada por los cuerpos brillantes ó por las paredes sumamente blancas; téngase presente también que es muy perjudicial un cambio brusco de la oscuridad á la luz ó viceversa.



LECCIÓN V.

Del Calor.

A qué llamamos calor? A un fluido material, imponderable, que puede pasar de un cuerpo á otro y cuyas moléculas se hallan en estado continuo de repulsión.

Cómo obra el calor en nuestra salud? Por exceso, que es cuando comunmente le llamamos calor y por defecto que decimos frío.

Qué es temperatura? El grado de calor que existe en la atmósfera y se aprecia por un instrumento llamado termómetro.

Cuál es la temperatura más propia de la vida humana? La de quince grados centígrados, con la cual las facultades intelectuales están bien espeditas y el estómago ejerce perfectamente sus funciones.

Qué sucede si la temperatura pasa de los quince grados? Se aumenta la vitalidad y transpiración, se irrita el estómago y disminuye la fuerza del aparato cerebral, pudiendo acaecer la muerte por sofocación.

Cómo evitaremos los efectos del calor? Procurando no recibir directamente los rayos del sol en el verano, no fatigándonos demasiado, no

estando largo tiempo próximos á focos de calor, dándonos algunos baños y regando las habitaciones con agua fresca.

Qué efectos nos causa el frio? Primeramente nos hace sentir mal estar en las extremidades, después nos hace encojer y tiritar, y si continúa se paraliza todo movimiento, cesan la circulación y respiración y sobreviene la muerte.

Cómo evitaremos los efectos del frio? Con el ejercicio, con los abrigo y templando las habitaciones con chimeneas, estufas, braseros, caloríferos, etc.

No siendo en el rigor del invierno muchas veces basta para tener en las habitaciones una temperatura agradable que los cristales y puertas ajusten perfectamente sin dejar rendijas ó aberturas, que el suelo se halle esterado ó alfombrado y que en las principales puertas haya cortinas gruesas que intercepten las corrientes de aire.

Cuál es el medio mejor de calentar una habitación? Con las chimeneas, pues al mismo tiempo que la templan renuevan el aire; las estufas dan mucho calor y resecan el aire, y los braseros si no están bien encendidos, vician también el aire y calientan poco.

Cuando se usen braseros deben tenerse presente dos cosas; no introducirles en las habitaciones hasta tanto que estén perfectamente en-

cendidos y no colocar al calentarnos la cabeza sobre la lumbre para no recibir de lleno los rayos del calor ni los gases que se desprenden.

Es perjudicial sufrir cambios bruscos de temperatura? Si señor; pasando rápidamente del frío al calor nos exponemos á una apoplejía, y del calor al frío es posible nos ataquen los sañaones, constipados, reumas, y lo que es peor pulmonías que pueden causarnos la muerte. Por eso sería muy conveniente que la temperatura fuese casi igual en todas las habitaciones.

Qué debemos hacer cuando tuviéramos que pasar de un punto á otro donde hubiese distinta temperatura? Templarnos antes en otra habitación, ya abrigándonos ó ya aligerándonos un poquito de ropa, pero con mucha precaución.

Después de comer ¿qué efectos produce el frío? Altera la digestión y nos expone á diferentes enfermedades.



LECCIÓN VI.

De la electricidad.

Qué es electricidad? Un agente físico cuya presencia se manifiesta por atracciones y repulsiones, por apariencias luminosas y por conmociones violentas.

Qué efectos causa en nosotros la electricidad? Fuertes conmociones y muchas veces la muerte.

Cómo evitaremos estos efectos? Teniendo presente en primer lugar que hay cuerpos buenos y malos conductores.

Cuáles son los cuerpos que transmiten con rapidez la electricidad? Los metales, los líquidos (menos el aceite) y los animales.

Cuáles son los cuerpos malos conductores? El lacre, vidrio, seda, carbón común, aire seco y toda clase de resinas.

Cómo se desarrolla la electricidad? Por fricción, presión y calor.

Qué electricidad es la que debemos evitar? La atmosférica que produce el relámpago, rayo y trueno.

Qué es el relámpago? La luz que produce una chispa eléctrica al inflamarse en la atmósfera.

Qué es el rayo? Una chispa eléctrica que á veces se disipa en la atmósfera; pero que con

frecuencia llega á la tierra, causando grandes estragos en los edificios, en los árboles y en las personas, pues cuanto halla á su paso lo destruye, quema, hiere y mata.

Qué es trueno? La detonación violenta que produce la chispa eléctrica al inflamarse.

Qué tiempo media entre el relámpago y el trueno? Son efectos simultáneos, y los instantes que pasan en percibirse uno y otro provienen de que la luz se propaga rápidamente y el sonido solo camina 337 metros por segundo.

Podemos apreciar la distancia á que se halla de nosotros la nube cargada de electricidad? Si señor; multiplicando los segundos que median entre el relámpago y trueno por 337, el producto son los metros que hay de distancia.

Cómo evitaremos la acción del rayo? Con los pararrayos, huyendo de los sitios elevados, de los árboles, de los edificios terminados en punta y de los cuerpos buenos conductores. Si nos hallamos en el campo, no debemos correr, pues la corriente de aire que formamos atrae la electricidad; si estamos en poblado elegiremos las habitaciones mas bajas, como sótanos ó bodegas; cerraremos bien las puertas ó ventanas para evitar corrientes y nos cubriremos con un vestido de seda, ó nos sentaremos en una plancha de cristal.

Qué es el pararrayos? Un instrumento ideado

por los físicos y que como su nombre indica sirve para atraer las chispas eléctricas.

En qué consiste? En una gran barra de hierro con la punta de platino que se coloca verticalmente sobre los tejados y á la cual va unida una cuerda de alambre que se introduce en la tierra ó en un pozo. Ahora bien, como los metales tienen la propiedad de atraer la electricidad, las chispas que habian de caer en una circunferencia trazada con un rádio doble que la altura que hay desde el suelo al extremo del pararrayos, y sirviendo este de centro, son atraídas por él y marchando por la cuerda se introduce en la tierra librándose por consiguiente de sus efectos los edificios, personas y cuantas cosas haya dentro de la circunferencia dicha.

Es buena la costumbre que tienen en algunos pueblos de tocar las campanas cuando se presenta á la vista el nublado? No señor; pues lejos de espantarle, como dicen, le atraen las corrientes de aire que forman las vibraciones del sonido, y si descarga alguna chispa cae con seguridad en la torre, ya por ser edificio elevado y terminado en punta, ya también porque la atraen los metales de que se componen las campanas.

Mas de cuatro han sido víctimas de su ignorancia por haber caído una chispa eléctrica al hallarse tocando.

LECCIÓN VII.

Habitaciones.

Qué exige la Higiene para la casa que se habite? Que esté situada en terreno algo elevado, sola ó en calles ó plazas espaciosas donde la dé bien el aire y el sol; próxima á jardines y lejos de pantanos, cloacas, cuarteles, hospitales, cementerios, mataderos, fábricas de curtidos y de todo foco de corrupción.

Que los materiales empleados en su construcción sean malos conductores del calor, nada higroscópicos, ni susceptibles de dar lugar al desprendimiento de gases deletéreos. Los pisos de las habitaciones deben ser entarimados ó embaldosados; los techos de tabla barnizada ó techos rasos y las paredes han de estar empapeladas, excepto las de los dormitorios, cocinas y despensas, que deben estar estucadas ó blanqueadas.

En una palabra, toda casa habitación debe reunir estas tres condiciones: salubridad, comodidad y seguridad.

Qué habitaciones ha de tener una casa? Están en relación con el número de personas que en ella hayan de vivir; pero entre otras son in-

dispensables dormitorios, cocina, despensa, comedor, salas, ropero, escusado y corral.

Qué condiciones higiénicas han de tener las habitaciones? Han de ser espaciosas, de techos elevados, con balcones ó ventanas que den paso á la luz y permitan la ventilación; los dormitorios, sobre todo, no han de ser reducidos; las cocinas y despensas que sean muy claras; los escusados que estén lo más lejos posible de los dormitorios y que se puedan ventilar con facilidad.

Qué habitaciones son las más sanas, las de los pisos altos ó las de los bajos? En igualdad de circunstancias las altas, porque tienen más luz y están más ventiladas.

Tienen algunos inconvenientes? La molestia de subir y bajar las escaleras, que no siempre son anchas, claras y poco pendientes.

Qué inconvenientes tienen las habitaciones bajas? En general son algo oscuras, están poco ventiladas y tienen que sufrir el ruido que se hace en las habitaciones de los pisos altos, así como recibir mucho del polvo que en estos se sacuda; además si hay epidemias siempre las habitaciones bajas son las que dan más víctimas.

Son necesarios los corrales ó patios? Si señor; pues en ellos pueden limpiarse muchos muebles de la casa, tender la ropa, colocar la leña,

y criar gallinas, palomas ó conejos. En las poblaciones crecidas esto es muy difícil y por eso se dice que es preferible la casa de campo á la de la aldea y esta á la de la ciudad.

Debe haber pozo en todas las casas? Siendo el agua una de las sustancias mas necesarias para la vida y de mucho consumo claro está que habia de proporcionarnos grandes ventajas, pues economizaría tiempo, trabajo y dinero. En muchos puntos ya que no pozos tienen en la cocina una fuente artificial, que por medio de cañerías comunica con la fuente ó depósito principal.

A quién está encomendada la limpieza de la casa? A las mujeres, que deben barrerla todos los días, lavar los suelos todas las semanas y hacer una limpieza general todos los meses.



LECCIÓN VIII.

Terrenos, localidades y climas.

El terreno influye en nuestra salud? Si, pues su naturaleza y disposición y hasta su color indican desde luego los vegetales que produce y los animales que en él se crían.

De dónde se deducen los caracteres higiénicos de las localidades? 1.º De la exposición que modifica los efectos de la irradiación solar y como consecuencia de las estaciones.

2.º De las circunstancias metereológicas, principalmente de la influencia de los vientos.

3.º De los efectos de la estructura geológica, del cultivo, de la destrucción de los bosques, etc.

4.º De la relación de superficie entre la masa de terreno y la de las aguas.

5.º De las ondulaciones del terreno.

6.º De la proximidad de las montañas, de las masas ó corrientes de aguas, de las selvas y de los grandes establecimientos industriales.

A qué llamamos clima? Al mayor ó menor grado de calor que disfruta un país ó terreno.

Los climas influyen en nuestra salud? Mucho, pues el calor de la zona tórrida exagera las funciones exteriores y deprime las centrales, mien-

tras que el frío en las zonas glaciales aumenta la actividad de la quilificación.

Cuántos climas suelen admitir los metereólogos? Siete: tórrido cuando la temperatura oscila entre 25 y 30 grados; cálido entre 20 y 25; suave entre 15 y 20; templado entre 10 y 15; frío entre 5 y 10; muy frío entre 0 y 5; y glacial cuando la temperatura es inferior á 0. Otros consideran solo tres climas: cálido, templado y frío.

Vive el hombre en todos los climas? Escepto en las regiones polares donde el frío es muy intenso sí, y por esa razón se dice del hombre que es cosmopolita. Influye mucho en esto el régimen alimenticio, el poder construir viviendas ó habitaciones apropósito y el abrigarse su cuerpo con vestidos.

Sin grave riesgo de perder la salud y aun la vida, puede el hombre trasladarse á vivir de un clima á otro? En la infancia y juventud consigue con facilidad aclimatarse; pero en otra edad es ya muy difícil; suele costar la vida ó al menos abreviarla mucho cuando el grado de calor ó frío, humedad ó secura es escesivo al del clima natal. No obstante, cuando el clima donde se vive es insano, hasta los facultativos aconsejan el cambio, en cualquiera de las edades, por otro mas benigno.

INGESTA.

LECCIÓN IX.

De los alimentos.

Qué son los alimentos? Ciertas sustancias que introducidas en nuestro estómago sirven para la conservación y crecimiento de los órganos del cuerpo.

Es importante la elección de los alimentos? Si señor; pues sin comer demasiado puede uno tomar alimentos que causen grandes perjuicios.

Dispone el hombre de los alimentos según su capricho y necesidad? Por desgracia la mayor parte del género humano no puede elegir, sinó tomar lo que sus fuerzas materiales, mejor dicho, su fortuna le permite usar.

Cómo se dividen los alimentos? Pincipalmente se clasifican en tónicos ó fibrosos como las carnes; estimulantes como las cecinas y escabeches; feculentos como el trigo, maiz, patata; sacarinos como la leche y sus productos, las almendras y trutas secas; gelatinosos como los pescados frescos, sangre, callos y animales recién nacidos; y jugosos como el nabo, calabaza, frutas y legumbres verdes.

Qué efectos causan? Los tónicos nutren mucho; los estimulantes avivan las funciones y producen ardores; los feculentos se digieren con mucha facilidad y alimentan moderadamente; los sacarinos si no se toman con exceso á causa de su sabor dulce también alimentan y se digieren con facilidad; los gelatinosos relajan las fuerzas digestivas y los jugosos tienen la misma propiedad y además alimentan muy poco.

Admiten alguna otra división los alimentos? Si señor; en plásticos y respiratorios; en los primeros domina el azoe y son los productores de las partes de la sangre esenciales para la formación de los tejidos; en los segundos predomina el carbono y contribuyen especialmente á la respiración.

También se llaman completos cuando bastan por sí solos para nutrir al individuo, como el pan y la carne, é incompletos si son insuficientes para el sosten de la vida, como la goma y el azúcar.

De dónde se sacan los alimentos? Del reino animal y vegetal.

Cuáles son más nutritivos? Los procedentes del reino animal; pero también son los más indigestos.

Sería bueno tomar siempre alimentos animales? No señor; porque aumentan excesivamente las

carnes, las fuerzas físicas y exaltan las pasiones; por eso han de alternar con los vegetales que no son tan nutritivos, mitigan el ardor de las pasiones y hacen adquirir un carácter apacible y tranquilo.

Cuándo se han de tomar los alimentos? Cuando se tenga verdadera necesidad, pues sentarse á la mesa sin apetito es buscar una indigestión segura.

Cuántas comidas deben hacerse al día? Por regla general tres ó dos. Los ancianos y débiles deben comer poco y á menudo.

Y los niños? Estos tendrán doble número de comidas que los adultos, pues como tienen el estómago pequeño y digieren con rapidez sienten hambre á todas las horas.

Debe tenerse hora señalada para las comidas? Si señor; los que hacen tres, almorzarán unas dos horas después de haberse levantado y hecho algún ejercicio, comerán sobre las dos de la tarde y cenarán á las ocho de la noche para acostarse á las diez. Los que hacen dos comidas, tomarán un desayuno ligero, como una taza de leche y café, ó una jícara de chocolate á poco de levantarse, almorzarán de once á doce y comerán de seis á siete de la tarde para no volver á tomar alimento hasta el día siguiente.

Es bueno acostarse á seguida de cenar? Es perjudicialísimo, y mucho más si la cena ha

sido algo pesada; es exponerse cuando menos á pasar una noche agitada y fatigosa.

Se ha de comer con exceso? Nunca jamás; de la mesa debemos levantarnos con algo de hambre, pues comemos para vivir y no vivimos para comer. Además la cantidad y fuerza de los alimentos ha de estar en relación con el trabajo; un ocioso puede vivir con la mitad que un trabajador.

Dígame V., cuáles son los mejores alimentos? Para niños y débiles la leche, pan, patatas, manteca, huevos pasados por agua, algo de carnes asados y cocidas, legumbres y frutas de buena calidad.

Y para los adultos? Entre las carnes, la de vaca, cordero, pollos, etc.; entre los pescados, la merluza, anguila, lenguado, trucha, etc., y entre los vegetales, el pan, patatas, arroz, garbanzos, titos ó muelas, espárragos y espinacas. Los huevos duros, el tocino, los mariscos y las sustancias grasas son muy difíciles de digerir.

Las estaciones influyen también en la cantidad y clase de los alimentos que han de tomarse? Sí señor; los procedentes del reino animal deben predominar en el invierno, así como los del reino vegetal en el verano. En primavera y otoño pueden usarse indistintamente.

De qué se hace el pan? El mejor de la harina se hace del trigo: pero en algunas partes la necesidad al

obliga á que se haga de centeno, maiz, arroz y aun de la patata.

De qué trigo sale el mejor pan? De la mezcla del candeal con el chamorro; cuanto mas blanco sea es mas nutritivo, y el apretado se conserva mas tiempo que el esponjoso.

Es bueno el pan reciente? No señor; y si encima se bebe agua es casi seguro un cólico. El buen pan debe tener por lo menos un dia y no pasar de cuatro.

Es de mucho consumo la patata? Lo es tanto, que igual se presenta en la mesa de un potentado que en la de un pordiosero; se come de infinitas maneras y se halla al alcance de todas las fortunas. Es el don más riquísimo que nos ha dado la América, pues desde que se conoce no es tan común esa terrible plaga que llamamos hambre.

Que es el chocolate? Una mezcla de cacao y azúcar aromatizada con algo de canela ó vainilla; es alimento muy nutritivo y de difícil digestión, por lo que debe usarse en pequeñas cantidades.

Qué me dice V. de las frutas? Que sazoadas y bien maduras son buenas; pero si no tienen esta condición exponen á cólicos y dolores de y vientre.

Hay muchas clases de frutas? Si señor; unas son azucaradas, como los higos, uvas, dátiles, albaricoques, ciruelas, melocotones, sandias, et-

cétera; otras son aceitosas, como las aceitunas, nueces, avellanas, piñones, almendras, etc.; y otras son ácidas, como las naranjas, limones, granadas, fresas, acerolas, etc.

Cuáles son las más fáciles de digerir? Primero las ácidas, después las azucaradas y últimamente las aceitosas. Por algo se dijo: aceituna una y si es buena media docena.

Qué precauciones han de tenerse además de las dichas para comer toda clase de frutas? Quitarles las cáscaras y pepitas, que es lo más perjudicial, comerlas mezcladas con pan y en la estación que la naturaleza las produce.

Usa el hombre los alimentos tal como se los presenta la naturaleza? Algunas frutas si señor; pero los demás tiene que someterlos ya á la coción, ya á una preparacion más ó menos esmerada con el objeto de volverlos más gratos al paladar y favorecer su disolución ó las transformaciones que han de sufrir en el canal digestivo.

De la coción y preparación nos ocuparemos en la *Economía*.



LECCIÓN X.

De los condimentos.

Qué son condimentos? Ciertas sustancias que á causa de sus principios aromáticos ejercen influencia en la digestibilidad y en el poder nutritivo de los alimentos.

Cuál es su principal objeto? Estimular los órganos del gusto, del olfato, de la insalivación y de la digestión.

De dónde se sacan los condimentos? De los tres reinos de la naturaleza; del mineral sacamos la sal; del vegetal el aceite, vinagre, agraz, azúcar, ajo, canela, pimienta, etc., y del anima, la manteca y la miel.

Se clasifican de alguna manera? Si señor; en salinos como la sal; ácidos como el vinagre, agraz etc., aromáticos como el ajo, perejil, pimienta, laurel etc., y dulces como el azúcar y la miel.

Son indispensables los condimentos? Algunos como la sal, aceite y azúcar sí señor; tampoco son malos el ajo, laurel y vinagre; pero usados con moderación. La mayoría de los otros, y principalmente la pimienta, clavo y mostaza,

irritan notablemente las vias digestivas y producen inflamaciones en el estómago.

Cuál de todos es el mejor La sal, que sirve para sazonar toda clase de alimentos en que no entre el azúcar; realza moderadamente el sabor de las comidas y facilita la digestión.

Quiénes suelen usar de los condimentos fuertes? Los glotones que tienen ya gastado el sentido del gusto; las personas que han guardado moderación en el comer y beber jamás les necesitan.





LECCIÓN XI.

De las bebidas.

A qué llamamos bebidas? A las sustancias que en estado líquido introducimos en nuestro cuerpo y sirven para apagar la sed y para diluir los alimentos.

Cuál es la bebida natural? El agua, puesta por Dios para satisfacer una de nuestras primeras necesidades.

Cuáles son los caracteres del agua buena ó potable? Que sea cristalina, que esté aireada, fría en verano y templada en invierno, que no

tenga olor ni sabor determinado, que hierva sin enturbiarse ni dejar residuo alguno, que cueza las legumbres secas y que no corte el jabón.

Cuál es el agua mejor? La más pura es la de lluvia; sigue en bondad la de río; tras esta va la de manantial ó pozo; y en último término están las procedentes de fusión de hielos ó nieves y las sacadas de estanques y lagunas. Estas últimas no deben usarse sino es en un caso extremo y después de bien aireadas si proceden de nieves, y hervidas y filtradas si de estanques ó lagunas.

Dónde se conserva el agua necesaria en las casas para dos ó tres días? En vasijas de barro cocido ó de madera; nunca en las de cobre ó de plomo.

Podemos usar el agua sin precauciones? Por regla general sí; pero sería muy perjudicial si la tomásemos en grande cantidad ó fría estando sofocados, ó detrás de ciertos alimentos, como huevos y leche.

Qué me dice V. de las demás bebidas? Que casi todas usadas con moderación pueden ser hasta medicinales; pero con un poco de exceso son inmensos los males que causan, particularmente las alcohólicas.

Cuáles son estas bebidas? Las hay fermentadas como el vino, sidra y cerveza, y no fer-

mentadas y destiladas, como los aguardientes, rom, caña, etc.

Qué es el vino? El jugo fermentado de la uva y que como dice un adagio castellano *usado con regla es plata, pero sin ella mata*. Lo que prueba que así esta bebida como todas las demás alcohólicas usadas con exceso producen la embriaguez, que hace al hombre aun de peor condición que las mismas bestias.

Es indispensable el uso del vino para la vida? No señor, toda vez que hubo muchos pueblos antiguos que prohibieron hasta el cultivo de la viña. No obstante, los trabajadores y las personas de temperamento linfático pueden usarlo en las comidas, pero siempre con moderación.

Qué otros males causan los licores? Afecciones de nervios y de estómago, postrando al individuo que de ellos abusa é incapacitándole para trabajar, produciendo á veces el completo entorpecimiento de todas las funciones del cerebro.

Cuáles son las demás bebidas? Las aromáticas, las acídulas, las emulsivas y las leches.

Cuáles son las bebidas aromáticas? Entre las principales se hallan las que resultan de la cocción del café, té, tila y manzanilla.

Son perjudiciales? El café para las personas de temperamento irritable sí señor; sin embargo, pierde su fuerza mezclándole con leche;

después de comer es bastante tónico y ayuda á la digestión. El té es más inofensivo que el café y produce aun mejores efectos en el estómago.

Y la tila y la manzanilla? Son así como el té útiles á los estómagos perezosos y á las personas nerviosas, pues con mucha frecuencia una taza de tila, manzanilla ó anís basta para librarnos de una porción de incomodidades.

Cuáles son las bebidas acídulas? Las conocidas con el nombre de naranjada, limonada, avinagrada, gaseosa y agraz.

Para qué sirven? Para templar la sed sin perjudicar el estómago.

Qué son las bebidas emulsivas? Las conocidas generalmente con el nombre de horchatas, que se hacen con la mezcla del agua, y del jugo de almendras, bellotas, chufas, arroz, pepitas de melón y piñones. Estas la mayoría de las veces se usan como medicinales, pues calman la sed y no producen malestar alguno.

Qué me dice V. de las leches? Que solo deben tomarse en corta cantidad y procurando hacer ejercicio después de haberlas bebido. Mezclada la leche con café es un buen desayuno.

Son buenas para la salud las bebidas heladas? Con moderación y haciendo por lo menos tres horas que no se ha tomado alimento no son malas; pero sin estas precauciones, ó si se

toman estando muy sofocados, son perjudiciales; porque el hielo corta la digestión y atrae rápidamente el calor al interior, detiene la traspiración, puede producir graves enfermedades y hasta la muerte.



APLICATA.

LECCIÓN XII.

De los vestidos.

Para qué sirven los vestidos? Para preservar al cuerpo del calor, del frío, de la humedad, de las picaduras de los insectos y presentarlo bajo aquel recato, honestidad y decencia que exigen la moral y la civilización.

De qué sustancias se hacen? De muchas; pero principalmente de cáñamo, lino, algodón, seda, lana y pieles.

Qué debemos tener presente al elegir los vestidos? La edad y salud del individuo á quien se dediquen, el clima en que se habita y la estación que se atraviesa.

Cuáles son los vestidos que más abrigan? Los de pieles, algodón, lana y seda, usándose por tanto en el invierno y en climas fríos.

Cuáles son más frescos? Los de hilo y cáñamo usándose en el verano y climas cálidos.

El color influye para que un vestido abrigue más ó menos? Si señor; pues los de colores claros rechazan los rayos del sol y los de colores

oscuros los abserven, razón por la cual, los primeros son más frescos que los segundos.

Qué personas necesitan más abrigo? Los ancianos y los que se hallan expuestos á afecciones del pecho, reumatismo y catarros. Las personas enfermizas jamás deben abandonar la camiseta y calzoncillos interiores.

Cuáles son los trajes más cómodos é higiénicos? Los que permiten al cuerpo y todos sus miembros moverse con holgura; no obstante, en las estaciones frias deben, pero sin violencia, ajustarse un poquito más que en las cálidas, pues un mismo vestido si se ajusta al cuerpo abriga mucho más que cuando está suelto.

Qué efectos causan las prendas de vestir si están prietas? En general, nociva; porque las partes sobre que ejercen su acción carecen de desarrollo, se crían enfermas, no desempeñan bien sus funciones y están expuestas á padecimientos que puedan resentir todo el organismo.

Qué prenda es la que las señoras debieran desterrar para siempre? El corsé, contra el cual vienen clamando los médicos porque con su uso se cambia la forma del pecho, produce toses rebeldes, hace arrojar sangre por la boca, se inflaman los intestinos y se adquiere esa enfermedad terrible conocida con el nombre de tisis. Increíble parece haya madres que pongan

á sus hijas esta prenda que sin disputa alguna conduce al sepulcro en su juventud.

Lo que puede usarse en sustitución del corsé es el jubón inglés ó las fajas higiénicas.

Qué otras prendas han de estar sumamente flojas? Las corbatas, cinturones, puños y cuellos.

Es buena costumbre la que tienen las madres de fajar mucho á sus hijos en los primeros meses de su existencia? No señor; pues si se les oprime demasiado toma mala configuración el cuerpo, se aplasta el pecho, se vicia el desarrollo de las costillas y caderas y hasta puede acarrear la muerte.

Qué precauciones debemos tomar al pasar de una á otra estación? Aligerarnos ó abrigarnos gradualmente; la naturaleza demasiado próspera nos enseña, pues así como ella entre el excesivo calor y el riguroso frío pone una estación intermedia que nos prepara al tránsito, debemos nosotros con vestidos intermedios precavernos paulatinamente.

La cabeza debe de estar cubierta? Las señoras generalmente la cubren con la mantilla ó un ligero pañuelo, pues bastante cubierta y abrigada la tienen con el cabello y otros objetos que entre él colocan; pero los hombres suelen cubrirla con gorras ó con sombreros.

Cuál es lo mejor? Una gorrita de paño con visera en el invierno y un sombrero de paja,

bajo y de ala ancha en el verano. El sombrero de copa es ridículo, incómodo y perjudicial á la salud.

De qué materias se hace el calzado ó vestido de los pies? Entre otras de piel de buey, ternero y caballo.

Qué reglas higiénicas hemos de guardar para usar el calzado? Procurar que su forma sea mas bien holgada que prieta, pues en este último caso además de ser el origen de los callos que tanto molestan, apretándose los dedos entre sí, se desvían de su forma natural, y de ahí provienen la dificultad de sostenerse y andar á pie por mucho tiempo.

Cómo han de ser los tacones? Anchos y bajos pues los altos ó estrechos exponen á caídas y á torcernos ó quebrarnos una pierna.

La limpieza en los vestidos influye en nuestra salud? Muchísimo; y por eso debemos mudarnos de la ropa llamada interior, como camisas, calzoncillos y medias, cuando menos una vez por semana, pues como están en contacto con nuestro cuerpo absorben todos los gases que de él se desprenden siendo, por consiguiente muy perjudicial el dejar amontonar muchos.

La ropa exterior qué cuidados requiere? Cepillarla diariamente, limpiar bien todas las manchas que en ella caigan y remendar ó coser cualquier roto que se haga.

Si alguna vez se nos mojasen los vestidos teniéndoles puestos, qué debemos hacer? Mudarnos tan luego como nos sea posible, y sin dar lugar á que se sequen sobre el cuerpo, porque lo harían á espensas del calor de este y nos expondríamos á graves enfermedades.

Es bueno usar vestidos que hayan servido á otro? Si la persona que les ha usado está completamente sana no hay inconvenientes; pero si no sabemos de quien proceden nos exponemos á adquirir alguna enfermedad que pudiera costarnos la vida. La ropa blanca pasándola por una buena colada ya no es perjudicial.



d
re
or
el
co
gu



EXCRETA.

LECCIÓN XIII.

Excreciones.—Aseo y limpieza.

Qué son las excreciones? Los verdaderos residuos del laboratorio humano; son á la vez el resultado y la medida de los cambios entre el organismo y el mundo exterior.

Las excreciones merecen tanta atención en el hombre sano como en el enfermo; deben ser contenidas en sus límites y realizarse con regularidad.

Cómo se conseguirá esto? 1.º No usando vestidos impermeables y sobre todo calzado de esta naturaleza, como el de goma elástica, pues impidiendo la evaporación mantienen muy húmeda la piel, lo cual es muy perjudicial especialmente en los pies, y 2.º observando el mayor aseo y limpieza así en todas las partes de nuestro cuerpo como en los vestidos.

Cómo obra el aseo y limpieza en nuestra salud? Admirablemente, no solo es necesario para su conservación, sino para el conveniente desarrollo de los órganos del cuerpo.

Luego. será importante que desde pequeños nos acostumbremos á ser limpios y aseados? Mu- chísimo, pues de lo contrario adquiriríamos enfermedades destructoras y repugnantes.

Cómo se conserva el aseo? Con baños, friegas y cambio de ropa interior.

Cómo pueden ser los baños? Frios y templados; los calientes no deben tomarse á no ser por consejo del médico.

Dónde se toman los baños frios y qué efectos causan? Generalmente, si la estación es calurosa, en los rios ó mares y si no son de mucha duración al mismo tiempo que limpian el cuerpo, renuevan la acción nerviosa, disminuyen la traspiración cutánea, se oponen á la debilidad producida por sudores copiosos y restablecen el apetito.

A quién convienen los baños frios? A los niños, á los jóvenes y á las personas robustas.

Qué temperatura ha de tener el agua de los baños? En los frios de 15 á 18 grados; en los templados pueden tener hasta 28.

Qué efectos causan los baños templados? Además de contribuir al aseo, templan la vivacidad del pulso, calman la irritación general y suavizan y ablandan la piel.

Cuándo y dónde se toman estos baños? Pueden tomarse en todas las estaciones y por lo general en casa ó en establecimientos que llevan el nombre de casas de baños, en una gran vasija llamada tina ó baño.

Cuáles son más comunes, los frios ó los templados? No teniendo mas objeto que la limpieza del cuerpo, los más comunes son los templados que convienen á toda clase de personas, hasta los ancianos, debiendo tomarse uno en cada mes ó por lo menos uno en cada estación.

Qué precauciones debemos tomar para bañarnos? Es necesario estar en plena salud, no haber tomado alimento alguno en tres ó cuatro horas antes, no estar sofocados y salirnos del baño en el momento que experimentemos sensación de mal estar. Al entrar en él, si fuese posible, hacerlo de pronto para mojarse al mismo tiempo todo el cuerpo y la cabeza; ya en el baño hacer algunos movimientos con las piernas y

brazos, y si se puede dar algunos pasos de un lado para otro; frotarnos bien todas las partes de nuestro cuerpo y al salir enjugarnos con una sábana, vestirnos después de secos sin tomar mucho aire y dar un paseo sin agitarse.

Además de limpiarnos con los baños ¿debemos de tener cuidado con otras partes de nuestro cuerpo? Si señor; con el cabello, cara, oídos, ojos, boca, narices, pescuezo, manos y pies.

Dígame V. alguna regla diaria de limpieza? Todos los días, sea en la estación que fuese, y con agua lo más quebrantada la friura si es en invierno, debemos al poco tiempo de levantarnos de la cama lavarnos bien la cabeza, cara, pescuezo y manos; enjugarnos bien los ojos, los repliegues de las orejas y las aberturas de las narices; las manos debemos frotarlas con un poco de jabón dado en una esponja ó en un estropajo de esparto fino, y por último, después de secarnos bien con una tohalla todas las partes que nos hubiésemos mojado, pasaríamos un peine por la cabeza hasta que el cabello quedase bien atusado. Las manos deben lavarse antes y después de comer y cuantas veces se ensuciasen.

Cuáles son los medios de aseo para la boca y dentadura? Al lavarnos por la mañana así como después de comer, enjugarnos una ó dos veces con un poquito de agua templada, donde echaremos unas gotas de vinagre ó de aguardiente.

Cuando entre los dientes queden algunos restos de comida se deben quitar con un palito afinado a propósito y nunca jamás con alfileres ni agujas; dos días por lo menos en la semana debemos con un cepillito y unos polvos dentríficos ó simplemente ceniza de pan, frotarnos los dientes y las muelas. Para conservar bien la dentadura jamás tomemos cosas frias enseguida de las muy calientes.

Cuándo nos lavaremos los piés? Una vez por semana con agua templada y despues que hayan pasado tres horas sin tomar ningun alimento.

Las uñas necesitan algun cuidado especial? Si señor; las de los pies deben cortarse cuando estos se laven y las de las manos dos veces por semana sin que nunca caigamos en la moda de quedárnoslas largas asemejándonos á los cernícalos y demás animales de rapiña.

La higiene es algo más exigente con el aseo en la mujer? Si señor; pues particularmente la cabeza, como tiene el cabello largo, necesita mas preparación. A mas de limpiárselo con agua, permite se le suavice con un poco de aceite de almendras dulces para poder con mayor facilidad recogerlo ó colocarlo según pida la moda; por más que la mayoría de las veces sea ridícula y destructora pues apresura la caída del pelo, adorno de la naturaleza que tanto embellece á la mujer.

Qué son cosméticos? Una multitud de aceites y pomadas que se emplean para hermostear instantáneamente la piel, pero como en su composición entran algunas materias perjudiciales, pasado algún tiempo hacen sentir sus efectos contrarios á lo que se propone el que los usa, pues arrugan la piel, la hacen perder su brillo natural y hasta acarrean algunas enfermedades.

Según eso ¿qué cosméticos permitiría V. en el tocador de una señora? Agua clara, arenilla, esponjas, jabón común ó de almendra para suavizar las manos, aceite de almendras dulces para el pelo, polvos de arroz para darse unos pocos (pero muy pocos) en la cara para suavizar el cutis y agua de colonia para echar unas gotitas en el pañuelo.





GESTA.

LECCIÓN XIV.

Del ejercicio y del descanso.

Qué efectos causa en nuestra salud el ejercicio? Cuando no es excesivo contribuye poderosísimamente á aumentar nuestras fuerzas, nos dá agilidad y apetito, digerimos mejor y nos hallamos mas dispuestos para todo.

Cómo se llama la ciencia que se ocupa de los

movimientos ordenados de nuestro cuerpo? Gimnasia.

Cómo pueden ser los ejercicios gimnásticos? Activos, si ponen en movimiento el cuerpo ó alguno de sus órganos á espensas únicamente de nuestras mismas fuerzas; pasivos, cuando el movimiento es debido á fuerzas extrañas, y mixtos cuando el movimiento se efectúa por fuerzas propias y ajenas.

Cuáles son los ejercicios activos? El andar, correr, trepar, saltar, cazar, nadar, luchar, patinar, bailar, hablar, declamar y cantar.

Cuáles son los pasivos? Caminar en coche ó en una embarcación.

Cuáles son los mixtos? La equitación ó montar á caballo, el columpiarse, el caminar en velocípedo y en una barca remando nosotros mismos.

Qué efectos causa el andar ó pasear? Fortifica el cuerpo, sobre todo cuando se hace con alguna velocidad y nos acostumbra á no sentir las distancias ni los malos caminos.

Y la carrera? Fortifica los pulmones y los músculos de las extremidades inferiores.

Y el salto? Fortifica los pies, el pecho y la espina vertebral.

Y trepando qué conseguimos? Poner en juego particularmente las partes superiores del cuerpo y sobre todo los brazos.

La lucha para qué sirve? Para fortificar la espalda. Cuídese de que las personas que luchan tengan igual fuerza y trátese de evitar á la caída un golpe violento.

Qué es patinar? Resbalarse por el hielo y también sobre pavimentos convenientemente entarimados. En el primer caso se coloca en el calzado una especie de cuchillas y en el segundo ruedas. Es un ejercicio moderno que da mucho vigor al cuerpo.

Qué me dice V. de la caza? Este ejercicio participa de la marcha, carrera y salto, reuniendo por consiguiente las ventajas de los tres, desarrolla á más la vista y acostumbra á sufrir fuertes cambios de temperatura.

Y la natación? Fortifica el cuerpo é inspira valor y resolución, siendo además un excelente recurso para casos de naufragio, de inundaciones y de varios accidentes ocasionados por las aguas.

Qué dice V. del baile? Que no siendo exagerado desarrolla los músculos de los miembros inferiores da soltura á los movimientos y entona el cuerpo; pero téngase presente que hablamos de los bailes que se celebran al aire libre ó en locales espaciosos que permitan respirar aire puro. Los bailes que obligan á trasnochar, que duran muchas horas dentro de locales sin condiciones, llenos de una muchedumbre api-

ñada, con una atmósfera sofocante y viciada por los gases que despiden las luces y la respiración, la Higiene no puede menos de reprobarlos.

Para qué sirven la conversación y el canto?
Para desarrollar los órganos de la voz.

A qué clase de personas convienen los ejercicios ginásticos? A los niños y jóvenes todos; á los ancianos y débiles, solo los pasivos.

No hay más ejercicios que los dichos? La mayoría de los juegos bien ordenados lo son, como sucede con el de la pelota, el billar, los bolos, la barra, etc., etc.; y los que tienen los niños, como el volante, la comba, la gallina ciega, el escondite, etc.

Han de practicarse con algunas precauciones? La razón natural así lo dicta; siempre que se pueda, al aire libre; en verano á la sombra, y en invierno al sol; no debemos sofocarnos demasiado y nunca jamás á un ejercicio violento siga reposo absoluto.

Qué es reposo? El estado de quietud de todo nuestro cuerpo.

Es necesario el reposo? Si señor, pues sirve para reparar nuestras fuerzas debilitadas por el trabajo y la fatiga.

Qué efectos causa si se abusa de él? Abate las fuerzas, nos hace perezosos y torpes, engordamos de grasas y no de carnes y perdemos el color y la salud.

Qué es el sueño? El descanso mas reparador y mas necesario aún para la vida que el comer. Es un reposo prolongado, una quietud absoluta, durante la cual recupera el cuerpo las fuerzas consumidas en la vigilia.

De qué proviene el sueño? Del cansancio del sistema nervioso.

Cuál es la mejor hora para dormir? La noche; hacer lo contrario es querer trastornar el orden de la naturaleza.

Es bueno dormir mucho? No señor; el que mucho duerme vive poco dice un refran castellano; además, dormir con exceso entontece y quita el apetito.

Cuál ha de ser la duración del sueño? Proporciónada á la edad, al sexo y al trabajo. Los niños necesitan dormir mas que los adultos; las mujeres mas que los hombres y los trabajadores mas que los haraganes. Para los niños son suficientes de 8 á 10 horas, para las mujeres de 7 á 8 y para los hombres de 6 á 7.

Qué cosa es mejor, trasnochar ó madrugar? Los que trasnochan están algunas horas privados de la luz del sol tan necesaria para la vida y no respiran el aire de la mañana que es el mas puro y saludable.

Cuál es la mejor postura para dormir? La horizontal, fijándonos sienpre que se pueda en el lado derecho, la cabeza ha de estar un poco

mas alta que el cuerpo y libres de presión todos los órganos. Cuando estemos molestados debemos cambiar de postura y al acostarnos alejar de nuestra imaginación toda idea que pueda producir un sueño intranquilo ó fatigoso.

Debemos pensar despiertos en lo que hemos soñado? Jamás; pues no es mas que un delirio de nuestra imaginación, un conjunto de cosas extravagantes, ridículas é incoherentes ó absurdas.

Es bueno dormir la siesta? Es perjudicialísimo, porque dificulta la digestión y expone á varias afecciones.

Qué condiciones ha de tener la cama? Ha de hallarse algo elevada del suelo, pecar mas de dura que de blanda, debe hacerse todos los dias y lo mismo el catre que la ropa han de estar sumamente limpios.

Es buena costumbre dormir dos ó tres en una misma cama? No señor; siempre que sea posible cada individuo debe tener la suya, Dedúcese de esto lo malo que será hacer duerman con las personas perros ó gatos que ensucian y llenan de insectos.

Si despertamos, es bueno tomar alimentos ó bebidas? Salvo contadas excepciones no debe hacerse; hay personas que adquieren el vicio de beber agua siempre que despiertan, sin sospechar que el mejor día suelen acarrear una enfermedad.

PERCEPTA.

LECCIÓN XV.

Higiene de los sentidos corporales.

Qué son los sentidos? Ciertos órganos de nuestro cuerpo destinados á recibir las impresiones de los objetos exteriores y á transmitirlos por los nervios al cerebro.

Es importante el cuidado y desarrollo de los sentidos? Muchísimo; pues nada adelantariamos con tener desarrolladas las facultades del alma si los instrumentos puestos á su servicio permaneciesen embotados.

Cuántos son los sentidos? Cinco: vista, oído, olfato, gusto y tacto.

Cómo lograremos su desarrollo? La naturaleza misma nos enseña el por qué una persona que carece de alguno tiene sumamente desarrollado otro ú otros; así pues, un ciego oye y tacta con suma finura y un sordo ve perfectísimamente. Con el ejercicio han conseguido desarrollar unos sentidos para suplir en parte

la falta de los otros. Ejercitémosles pues nosotros.

Cómo se logrará perfección en la vista? Acostumbrándonos á distinguir los objetos sin tocarlos ni sonarlos, aumentando progresivamente las distancias, leyendo, escribiendo, dibujando y no fatigándola demasiado mirando por mucho tiempo objetos brillantes y diminutos ni en lo posible pasar repentinamente de la obscuridad á la luz.

Cómo desarrollaremos el oído? Ejercitándonos en distinguir los objetos solamente por el ruido que produzcan al sonarlos, estudiando música y no escuchando fuertes detonaciones.

Cómo adquiriremos perfección en el gusto? Acostumbrándonos á distinguir los cuerpos solo por su sabor; pero teniendo cuidado de elegir cuerpos sápidos, que no contengan sustancias perjudiciales á la salud, ni sean de un sabor demasiado fuerte.

Y el olfato y tacto? Se desarrollan también por el ejercicio; el primero distinguiendo los objetos por el olor, procurando tener siempre muy limpias las narices, no escarbarlas con los dedos ó las uñas y evitando las impresiones de los olores muy fuertes; el segundo con solo aproximar las cosas á las yemas de los dedos, índice y pulgar, que es donde reside el órgano del tacto activo, pues en todas las demás partes

del cuerpo es pasivo; siendo muy necesario para la finura de este sentido una esmerada limpieza en la piel y evitar todo ejercicio que pueda endurecerla.



LECCIÓN XVI.

De las pasiones de ánimo.

Qué son pasiones? Las enfermedades del alma; padecimientos por excelencia.

Son perjudiciales las pasiones? La mayoría de las veces sí; porque son enemigas de la salud del alma, que es la virtud; y de la salud del cuerpo, porque inducen al crimen y ocasionan la locura.

Cuáles son los más perjudiciales? La cólera, la pereza, la gula, el orgullo, el miedo, la envidia, el amor al juego, el amor á las golosinas, etc.

Qué es ira ó cólera? Un deseo de venganza que puede obligarnos á cometer toda clase de crímenes. Una persona dominada por la cólera es semejante á una fiera.

Cómo se evitan los efectos de la cólera? Acostumbrándonos á perdonar las injurias, á ser dulces de carácter y bondadosos de corazón.

Qué es la pereza? La parálisis del alma, la madre de todos los vicios.

Qué efectos causa? No tienen número, pero sépase que la pereza es madre de la pobreza y el bien estar, hijo de la actividad.

Cómo se evitará la pereza? No siendo dejados, indolentes ni haraganes; acostumbándonos al orden, limpieza, actividad, laboriosidad, y á observar siempre esta máxima: *Jamás dejar para mañana lo que pueda hacerse hoy.*

Qué es la gula? Una pasión desordenada por comer y beber.

Qué males causa? Mil enfermedades que embrutece sinó llevan al glotón á la muerte.

Cómo se combate la gula? Ejercitando su virtud antagonista la templanza, comiendo para vivir y no viviendo para comer.

Qué es orgullo? La pasión más fea y ridícula que imaginarse puede; el orgulloso es un ser que se cree superior á los demás.

Qué efectos causa? El acarrearle el desprecio de las gentes.

Cómo se evita? Haciéndonos el cargo de que todos somos hijos de un mismo padre y de que la hermosura, los honores y las riquezas no son títulos que puedan justificar la vanidad, pues desaparecen con la mayor facilidad del mundo.

Qué es miedo? El temor á un mal inminente.

Qué produce? La mayoría de las veces perturba completamente la razón.

De qué proviene el miedo? Generalmente de ignorancia y ridiculez, pues ridículo es por ejemplo, tener miedo á un ratoncillo que con nadie se mete ó á una araña que podemos

aplastar con el pié, é ignorancia es tener miedo á los duendes, brujas y aparecidos.

Luego aunque el mal sea grave y cierto ¿no ha de tenerse miedo? Entonces seríamos imprudentes y temerarios; prudente es que tengamos miedo á un toro que viene escapado, pero ridículo que huyamos de un buey que viene de su labor: bueno que en una tormenta sepamos que el poder de Dios es inmenso y que uno de sus rayos puede aniquilarnos, pero malo que chillamos á cada trueno ó relámpago: bueno que temamos á los ladrones, pero malo el que á un simple ruido demos voces pidiendo auxilio, etcétera.

Qué es envidia? Un pesar del bien ageno.

Qué males causa? Temibles; pues bien claro lo dice la Historia al contarnos la vida de Caín y Abel.

El envidioso no goza más que con la desgracia de sus semejantes y no tiene en su corazón un átomo de caridad, virtud sublime que nos manda amar hasta nuestros enemigos y sin la cual ni cumplimos la misión que Dios nos ha impuesto en este mundo, ni conseguiremos la salvación eterna.

Qué males causa el amor al juego? Cuando en él se pasan los límites de la amistad y diversión, mediando solo el interés, sus efectos son terribles. Un jugador abandona todas sus

obligaciones, se olvida de la familia, falta á todas las reglas de educación y se halla con los piés en un terreno tan resbalizado que el menor descuido le puede conducir al crimen.

Huid siempre y aconsejad á los demás huyan de toda clase de juegos donde medie el más pequeño interés.

Qué males causa el amor á las golosinas?
Destruye la dentadura, produce indigestiones, hace perder el color, da fuertes dolores de vientre, se crían lombrices y puede causar hasta la muerte.



LECCIÓN XVII.

Enfermedades ó accidentes más comunes á que estamos expuestos y primeros remedios que pueden aplicarse.

Cuáles son las enfermedades, indisposiciones ó accidentes más comunes á que nos hallamos expuestos? Constipados, indigestiones, quemaduras, contusiones, heridas, obstrucciones, vértigos ó desvanecimientos, pérdida de apetito, mal de oídos, picaduras de avispas, sabañones, dolor de muelas, mal de ojos, disentería, panadizos, reumatismos, llagas, anginas, envenenamientos, mordeduras de animales dañosos, asfixias, etc. etc.

Cómo se curará un constipado? Generalmente se consigue con guardar cama y tomar infusiones calientes y cargadas de flores cordiales para escitar la traspiración.

Y si el constipado sigue rebelde? Entonces, si se carga la cabeza, se unta bien todo lo largo del canal de las narices con sebo de Flandes derretido; pero si ataca al pecho se dan en este fuertes fricciones con manteca de cacao, y si aún el constipado siguiera y se tuviese temor á

que degenerase en pulmonía, se aplica con buen éxito: cinco ó seis granos de cacao crudo, se pelan, quebrantan y ponen á cocer en taza y media de agua hasta que se quede en una; caliente todavía se le añade manteca de cacao como el grueso de una avellana, se echa el azúcar suficiente, se le hace dar otro hervor y se toma bien caliente, abrigándose mucho después con la ropa de la cama.

Cómo se curarán las indigestiones? Con una taza de infusión de manzanilla: si esta siguiera, se excita el vómito tomando un par de cucharaditas de aceite cruda y unas tazas de agua tibia. Después del vómito se toma otra infusión de manzanilla, salvia ó té.

Cómo se precaven las indigestiones? Lo mejor sería tener presente lo que dijimos al ocuparnos de los alimentos; pero si aquello no se observa, es bueno: en una botella echar media libra de aguardiente y una onza de canela machacada, y en otra botella una onza de azúcar blanca con cuatro de agua de rosas; se agitan las botellas cada dos ó tres horas por espacio de 24 y se mezcla todo en una que se procura tapar bien.

Una cucharada de este líquido tiene la virtud de ayudar sobremanera á la digestión y disipar los flatos y vapores de estómago.

Cómo se curan las quemaduras? Son varios

los remedios que aplicarse suelen, como la tinta, algodón en rama, aceite batido en agua, miel, agua de llantel, hilas empapadas en una disolución de alumbre, etc.; pero el mejor es meter la parte quemada en un baño de éter sulfúrico, aplicando después fomentos de lo mismo por espacio de tres ó cuatro horas sin dejarlo secar; cuando no haya éter también es muy bueno aplicar una cataplasma de patatas crudas ralladas ó machacadas ó fomentos de espíritu de vino.

Si á una persona se le incendiasen los vestidos ¿qué debe hacerse? Envolverla bien en una manta ó tela fuerte á fin de evitar que el aire ayude la combustión. Jamás debe el incendiado correr, pues su muerte sería casi segura.

Las contusiones cómo se combaten? Aplicando á la parte dañada paños de árnica, y si hubiera inflamación cataplasmas de harina de linaza ó de pan rallado, leche y raiz de malvavisco en polvo.

Y las heridas cómo se curan? Si estas fueran leves basta con lavarlas un poco con árnica y unir los bordes con un poquito de papel engomado ó tafetán inglés; pero si la sangre no se pudiera contener por haber interesado la herida una arteria, el caso es gravísimo, y lo único que se puede hacer es buscar por tanteo entre la parte dañada y el corazón un punto

donde se notaran fuertes pulsaciones, apretar allí con los dedos para que con la presión no continuara el derramamiento de sangre hasta que viniera el facultativo, á quien de seguida debe llamarse.

Cómo se curan las obstrucciones? Son muy útiles las lavativas de agua fresca ó una disolución suave de citrato de magnesia tomada á cucharadas en ayunas, ó el uso constante de la limonada de crémor.

Cuando una persona se viese acometida de vértigos ó desvanecimientos ¿qué debe hacerse? Lo primero aflojarla completamente de cuanto pueda oprimirla para que la sangre circule con mayor facilidad, exponerla al aire fresco, sujetarle la cabeza para que no se dé en ella golpes, rociarle la cara con agua fresca, frotarle las sienes con vinagre y darle á oler un poco de álcali volátil. Cuando vuelva en sí se le hace descansar y que tome una bebida compuesta de un cuartillo de agua de azhar, dos onzas de jarabe de corteza de cidra y unas gotas de espíritu de nitro dulce.

Qué debe hacerse para quitar el hastío ó pérdida del apetito? Tomar por la mañana media copa de vino donde hayan estado toda la noche en infusión ajenos y ocho ó diez granos de menta ó de polvos de corteza de naranja.

Qué es bueno para el mal de oídos? El zumo

de ruda y el cocimiento de yedra terrestre; también es bueno el aceite de almendras dulces mezclado en partes iguales con aceite de ambar y aplicándose unas hilas empapadas. Muchos facultativos aconsejan la leche de mujer echada caliente en el oído y empapando en ella las hilas que se pongan.

Los sabañones ¿cómo se curan? Se usan con acierto los fomentos con ácido muriático dilatado en bastante cantidad de agua. Cuando se abran y formen llaga se cubre esta con algodón en rama, que se muda con frecuencia, ó tan pronto como se ponga sucio con el pus que arroje el sabañón.

Qué precauciones se deben guardar para evitar los sabañones? No sufrir cambios fuertes de temperatura, no arrimarse demasiado á la lumbre, y desde mediados de Septiembre lavarse las manos varias veces al dia con un cocimiento de corteza de roble ó de granado, en el cual se echan unas gotas de extracto de saturno ó un poco de alumbre en polvo.

Qué es bueno para el dolor de muelas? Si es fluxión, no hay mejor cosa que los enjuagatorios con un cocimiento de cebada del Norte ó perlada y raiz de Altea; exteriormente una cataplasma de miga de pan, leche y azafrán. Si es caries, lo mejor sería sacar la muela careada; pero si á este extremo no quiere acudirse, es

muy buen específico el licor siguiente: un adarme de pelitre, otro idem de gengibre, otro idem de pimienta y otro de clavos de especia. Se machaca, se echa en medio cuartillo de espíritu de vino y se deja hasta que tenga un color rojo muy vivo, se cuele después y se guarda. Para usarlo se moja una hilita y se mete dentro del agujero de la muela.

Cómo se precave el dolor de muelas? Con la limpieza de la boca y con los enjuagatorios del específico conocido con el nombre de *Licor de Polo*.

El mal de ojos ¿cómo se cura? Los ojos son órganos muy delicados y por algo se dijo: *A los ojos con el codo*. Sin embargo, en aquellas circunstancias en que solo exista una leve irritación se emplea con bastante acierto las lociones de agua de malvas, y las de agua de rosas con vitriolo blanco en proporción de un escrúpulo por media libra de agua. Los orzuelos se curan con una pomada compuesta de media onza de manteca sin sal y medio escrúpulo de hidrodíato de potasa bien batido.

Qué es bueno para cortar la disentería? Los astringentes y gomosos, los cocimientos de llantel con goma, las sustancias de arroz gomadas, el agua de goma y sobre todo el cocimiento de raspadura de cuerno de ciervo.

Los panadizos cómo se curan? Son muy bue-

nos remedios la inmersión de la parte afectada en agua de legía, ó en una coción de ápio acuático. las cataplasmas de malvas con manteca sin sal, y el cocimiento de adormideras.

Qué es bueno para el reumatismo? Conviene abrigar mucho la parte dolorida y darse fuertes fricciones en las articulaciones, particularmente de noche con un unguento de grasa de caballo, jabón y aguardiente superior.

Las llagas en la boca y garganta ¿cómo se curan? Cuando no tienen un origen grave, se combaten con enjuagatorios de cebada mondada y hojas de llantel, después se toma un poquito de miel rosada, de modo que bañe perfectamente la llaga.

Para las anginas ¿qué es bueno? Poner en la garganta una cataplasma de harina de linaza y enjuagarse con bebidas acídulas. También es muy bueno partir un limón por su mitad, cubrir perfectamente de azúcar las dos partes cortadas y después que el zumo haya disuelto el azúcar, se va chupando poco á poco procurando se moje bien la parte dolorida.

Si alguna persona se envenenara casual, ó intencionalmente, ¿cómo se tratará de salvarla? Lo principal es excitar el vómito ya con aceite y agua caliente, ya metiendo una pluma por las barbas hasta el gáznate, ó ya tomando un vomitivo fuerte á fin de arrojar del estómago las

sustancias venenosas. Si el envenenamiento fuese producido por el cardenillo, se usan con bastante fortuna los sulfuros de aceite volátil y especialmente el bálsamo de azufre trementinado.

Qué es bueno para las picaduras de avispas ó alacranes? Para las avispas, sacar primero el aguijón y después lavar la parte dañada con una disolución de potasa. Algunos dicen que es muy bueno aplicar un poquito de perejil machacado.

Para las picaduras de alacranes, lo mejor es lavar á menudo el sitio de la picadura con agua, en la que se ponga una octava parte, poco más ó menos, de álcali volátil.

Las mordeduras de animales venenosos ¿cómo se combaten? Se hace una ligadura por la parte superior de la herida, se agranda esta con un instrumento cortante, se la hace sangrar, se lava varias veces y después se cauteriza con un hierro candente si la mordedura fuese de un perro rabioso; con álcali volátil si fuera de víbora ú otro reptil.

Por qué puede producirse la asfixia? Por el calor, por el frio, por el ácido carbónico y por la absorción de otros gases malignos.

Cómo se combate cuando es por el frio? Se desnuda al paciente, se le envuelve en una manta y se le coloca en la cama sin calentarla,

al poco tiempo se le mete en un baño de agua tibia que por espacio de media hora se procurará vaya aumentado de temperatura hasta que llegue á un calor regular. se le rocía el rostro con agua fria cada dos ó tres minutos, limpiándole de seguida con una toalla, se le hace aspirar vinagre fuerte ó álcali volátil y se hace también que trague algunas cucharadas de agua fria mezclada con agua de azahar; cuando trague bien, se le da un caldo ligero, ó un vaso de vino aguado, y se le tratará como á combaleciente de una grave enfermedad.

Cuando la asfisia es producida por el calor ¿qué debe hacerse? Lo primero trasportar al paciente á sitio de temperatura mas baja y sangrarle de la vena yugular; de seguida se le administra agua fria acidulada con vinagre, se le ponen lavativas de lo mismo, aplicándole, por último, sanguijuelas á las sienes.

Y cuando la asfria es producida por el ácido carbónico ¿cómo se combate? Se expone al paciente al aire libre, se le desnuda y acuesta, cuidando que la cabeza y el pecho estén algo elevados; se le rocía la cara y el pecho con vinagre y se procura hacerle tragar vinagrada y limonada, compuesta de tres partes de agua y una del ácido; se le fricciona perfectamente todo el cuerpo con agua de colonia ó de alcanfor; se le dan en las plantas de los pies,

espinas dorsal y palmas de las manos friegas secas con un cepillo; se le pone una lavativa de agua fría, sal y sulfato de magnesia; se le irrita la nariz por medio de las barbas de una pluma y se le introduce aire nuevo en los pulmones bien por medio de un fuelle soplando suavemente, ó bien aplicando uno su boca á la del enfermo y soplando con fuerza.

Qué haríamos cuando quisiéramos que un embriagado volviera en sí? Darle un vaso de agua azucarada en la que echemos unas cuantas gotas de amoníaco.

La torcedura de algún miembro ¿cómo se cura? Con la pronta aplicación de agua fría, árnica ó salmuera á la parte dañada, haciendo que el miembro resentido quede en absoluto reposo por lo menos un día.

Cuáles son las enfermedades más comunes en los meses de Enero, Febrero y Marzo? Los catarros rebeldes, las pulmonías y los reumatismos. Se precaven teniendo cuidado de evitar los parages húmedos, y no salir de casa sinó bien abrigados, en particular la cabeza, el tronco y el aparato respiratorio.

En los meses de Abril, Mayo y Junio ¿qué enfermedades suelen acometernos? Reumas, algunas fiebres y afecciones de cabeza y estómago. Se precaven evitando las humedades, tomando algunos refrigerantes, purgándose li-

geramente en periodos no muy largos, huyendo de los cambios bruscos de temperatura y aligerando los alimentos.

Qué enfermedades suelen reinar en los meses de Julio, Agosto y Septiembre? Irritaciones, apoplejías, sarampión, viruelas y cólicos biliosos. Se evitan con los purgantes suaves y frescos, procurando que el régimen de los alimentos sea casi uniforme y parco; que las frutas que se coman, estén bien sazonadas, tomar con las debidas precauciones baños y refrescos, proscribir el vino y toda bebida alcohólica.

En Octubre, Noviembre y Diciembre ¿qué enfermedades se suelen padecer? Por lo regular afecciones de estómago, calenturas de distintos géneros y particularmente intermitentes, reumatismos, catarros y afecciones nerviosas. Se evitan huyendo del sol y de los lugares húmedos; aumentando poco á poco los alimentos, no bebiendo mucha agua, economizando mucho el uso de frutas y ensaladas crudas y abrigándonos gradualmente.

Botiquín casero.

Como quiera que todavía hay muchos pueblos donde no existe oficina de farmacia ó botica, enumeramos á continuación algunos de los

medicamentos que deben tener á su disposición las familias previsoras, indicando al mismo tiempo su aplicación; medicamentos que no estorban nunca en las casas, aunque tengan próxima la botica; pues con ellos y un poco de serenidad pueden las madres acudir á cualquier accidente ó enfermedad hasta la llegada del médico.

Tintura de árnica para las heridas y contusiones.

Glicerina alcanforada para las grietas.

Acido fénico para las picaduras y mordeduras.

Flor de tila y azahar para las afecciones nerviosas.

Eter para los sustos y afecciones del corazón.

Cebada perlada y zarzaparrilla para atemperar ó refrescar la sangre.

Manzanilla y té para las indigestiones.

Flores cordiales para sudorífico en los constipados.

Crémor tártaro para purgante suave.

Malvas y harina de linaza para cataplasmas.

Mostaza en polvo, para sinapismos.

Licor de Polo para el dolor de la dentadura y para su conservación.

Aglutinante ó tafetán de heridas.

Cloruro de cal para desinfectar.

Trapos, hilas y vendas.

He aquí una buena receta para vivir cien años.

Vida honesta y arreglada,
Hacer muy pocos remedios
Y poner todos los medios
De no alterarse por nada.
La comida moderada;
Ejercicio y distracción;
Echar fuera la aprensión;
Salir al campo algún rato;
Poco encierro, mucho trato
Y continua ocupación.

XXXV.

ADVERTENCIA.

Casi inútil creemos manifestar que todo cuanto en estas *Nociones de Higiene* hemos consignado, lo hemos hecho llevados del mejor deseo, sin pretensiones de ningún género y sin haber siquiera cruzado por nuestra mente la idea de invadir el terreno científico, que respetamos muy mucho.

ECONOMÍA DOMÉSTICA.



LECCIÓN PRELIMINAR.

Sociedad, sus clases y principales deberes de los individuos que las constituyen.

Qué es sociedad? La reunión de personas para trabajar en su mútua felicidad.

De cuántas maneras puede ser la sociedad? Civil y eclesiástica; uuiversal, general y particular; mas para nuestro objeto la dividiremos en civil y doméstica.

Qué es sociedad civil? La reunión de multitud de familias bajo un mismo gobierno público, con el fin de prestarse protección mútua para defenderse los más débiles de los más fuertes, sosteniendo entre todos un equilibrio que hubiera sido imposible en caso contrario.

Cuántas formas hay de gobierno público? Pueden reducirse á dos: monárquica y republicana.

Cuál es la forma monárquica? Aquella en que el poder

reside en un solo individuo que toma el nombre de Rey, Emperador, Sultan, etc.

Si las leyes son el capricho del que manda, el gobierno es despótico; si sólo es árbitro de modificarlas, es absoluto; y si no puede variarlas sin consentimiento de las Córtes, es constitucional ó representativo.

Cuándo el gobierno es republicano? Cuando el poder emana del pueblo; pudiendo residir en uno ó en muchos individuos que si proceden del estado noble, se llama aristocrático; si del estado eclesiástico, teocrático; y si del estado llano, democrático.

Sea cual fuere la forma de gobierno ¿qué deberes tienen los encargados del poder? Los de conservar la tranquilidad pública, fomentar las ciencias y las artes, y hacer á sus súbditos religiosos, morales y laboriosos.

Qué deberes tienen los gobernados? Los de obedecer puntualmente las leyes y mandatos de la autoridad, y contribuir con su persona y bienes á la defensa de la pátria y al sostenimiento de las cargas públicas.

Cómo puede ser la sociedad doméstica? Conyugal, paterna y heril.

Cuál es la conyugal? La que forman el marido y mujer. Generalmente esta sociedad se llama matrimonio.

Cuáles son los deberes recíprocos del marido y la mujer? Los de amarse tiernamente, ayudarse como compañeros, guardarse la más escrupolosa fidelidad, y estrechar con la suavidad y dulzura una unión que ha de durar toda la vida.

Quién instituyó el matrimonio? Dios en el Paraiso al formar á Eva de una costilla de Adán.

Para qué fin? Para la propagación del género humano.

Qué era el matrimonio antes de Jesucristo? Un contrato entre el hombre y la mujer.

Qué hizo Jesucristo con el matrimonio? Elevarlo á Sacramento, que da gracia á los casados para cumplir sus obligaciones.

Cuáles son los deberes particulares del marido? Adquirir los recursos necesarios para el sostenimiento de la familia, y como jefe que es de ella, dirigir todos los negocios que dentro y fuera de casa la afecten. †

Cuáles son los deberes particulares de la mujer? Criar á sus hijos educándoles en el santo temor de Dios, sufrir con resignación las faltas de su marido, consolarle y animarle en las adversidades que experimente, dedicarse con afán al gobierno de la casa, administrando con prudente economía los intereses confiados á su cuidado, y procurar por todos los medios que la paz y bienestar no huyan jamás del hogar doméstico.

Cuál es la sociedad paterna? La que existe entre padres é hijos.

Qué deben hacer los padres por sus hijos? Alimentarles en los primeros años de la vida supliendo su debilidad física, darles la correspondiente educación física, moral é intelectual para que cumplan la misión que Dios ha impuesto al hombre; obligarles á que sean honrados ciudadanos, miembros útiles á sus semejantes, y á que siempre practiquen la virtud.

Qué deben los hijos á sus padres? Amor, respeto y obediencia sin límites; consuelo y asistencia en sus necesidades,

particularmente en la vejez y honrar su memoria cuando pasen á mejor vida.

Cuál es la sociedad heril? La que constituyen los amos y criados al objeto de utilizar los primeros el trabajo de los segundos que ganan por este medio su subsistencia y la de sus familias.

Cómo tratarán los amos á los criados? Como amigos y no como á esclavos; deben pagarles puntualmente el salario estipulado y socorrerles con largueza cuando los años ó las enfermedades les imposibiliten para el trabajo.

Cuáles son los deberes de los criados? Mirar por los bienes de sus amos con mas afán é interés que si fueran suyos propios y desempeñar con fidelidad y prontitud cuantos negocios aquellos les encomienden.

Estas tres sociedades, conyugal, paterna y heril, ¿pueden reducirse á una sola? Ya hemos dicho que sí; á la sociedad doméstica ó de familia, en la cual los deberes de cada individuo son los mismos que hemos enumerado en particular.





LECCIÓN I.

Economía doméstica, sus auxiliares, vicios que se oponen á una prudente economía, ventajas que ésta reporta y quién está encargado de cumplir sus preceptos.

Qué es Economía doméstica? El arte que enseña á emplear debidamente los intereses materiales de la familia.

Cómo se conseguirá esto? Sacando todo el partido posible del tiempo, trabajo y dinero de que se puede disponer.

Cuáles son los poderosos auxiliares de la Economía? La moralidad, el orden y el aseo.

Por qué es necesaria la moralidad? Porque sin probidad, sin honradez, sin las buenas costumbres no es posible gozar tranquilidad en esta vida, ni la salvación en la otra.

En qué consiste el orden? En la más exacta distribución

de los quehaceres y en la regular colocación de todos los objetos.

Es muy importante el orden? Sí, señor; pues alarga la vida, economiza tiempo y trabajo, facilita la ejecución de los negocios, conserva los objetos y multiplica los recursos.

Qué dice Franklin del desorden? Que almuerza con la abundancia, come con la pobreza, cena con la miseria y se acuesta con la muerte.

Cómo se conserva el orden? Teniendo presente esta máxima. *Colóquese siempre cada cosa en su lugar y tengamos para cada lugar su cosa.*

En qué consiste el aseo? En el cuidado especial del cuerpo, de los vestidos, de las habitaciones y de cuantos objetos están destinados á nuestro uso particular.

Qué ventajas reporta el aseo? En la Higiene, al indicar la manera de conservarle en la persona, digimos que influía en la salud, en el bienestar y en la pureza de costumbres. San Agustín dice que es cuasi una virtud.

Qué vicios se oponen á una prudente Economía? La avaricia y la prodigalidad.

Qué es avaricia? Un apetito desordenado de deseos de hacienda; un vicio que endurece el corazón del hombre y engendra en él la crueldad y el egoismo, llevándole con mucha facilidad hasta el crimen.

Qué es prodigalidad? El afán inmoderado de gastar más de lo que se puede, no en cosas de absoluta necesidad, sinó en objetos supérfluos que solo sirven para satisfacer la vanidad y desarrollar el lujo que todo lo invade y que tan funestas consecuencias lleva en pos de sí.

Luego la Economía doméstica reporta grandes ventajas? Infinitas; pues á más de las ya dichas, ella hace que reine la paz en la familia y la dicha en los pueblos; fomenta las virtudes y evita los crímenes.

Y á quién principalmente está encomendado el cumplimiento de los preceptos ó reglas de la Economía? A la madre de familia, á la hija mayor, ó al ama de gobierno. Siempre á la mujer.



LECCIÓN II.

Dotes que debe poseer una madre de familia ó ama de gobierno.

Qué dotes han de adornar á una madre de familia ó ama de gobierno? Además de todos los prescritos en la moral debe poseer instrucción, actividad y prudencia.

Cuál es la instrucción que debe tener? En absoluto no puede determinarse, porque las necesidades no son las mismas en todas las familias; pero por regla general debe saber: Religión y Moral, Lectura y Escritura, Aritmética, Gramática, Higiene y Economía domésticas y labores propias de su sexo.

Dígame V. las ventajas que á la mujer reportan estas asignaturas? *Religión y Moral.* La madre debe dar continuamente lecciones de religiosidad y sana moral á su esposo, á sus hijos y á sus criados; pero mal podrá llenar esta misión importante si no sabe que la religión es el sistema ó conjunto de los deberes del hombre para con su Criador, y la moral, la ciencia práctica que dirige las acciones humanas á la honestidad, esto es, á que sean buenas y agradables á Dios.

Lectura y Escritura. Estas dos asignaturas son, digámoslo así, la llave que abre la puerta de entrada á todas las ciencias y artes; además no siendo posible confiar á la memoria todas cuantas cosas nos ocurran, las hacemos perennes por medio de la Escritura que también sirve para comunicarnos, sin que nadie se entere, con las per-

sonas queridas, aunque se hallen á distancias inmensas; por último, la mujer que sabe leer halla en los buenos libros la amiga más fiel y cariñosa que nunca la fastidia y que al mismo tiempo que la instruye y deleita, la enseña sus principales deberes y la manera de captarse el cariño de su esposo, de sus hijos y de cuantas personas la traten.

Aritmética. Si la mujer tiene á su cargo la inversión del dinero que se ha de emplear en las primeras necesidades de la vida, debe saber calcular su distribución, á fin de no excederse en los gastos, pues esto último suele acarrear, mas ó menos pronto, grandes privaciones y aun la completa ruina de las casas.

Gramática. Uno de los dones mas importantes que Dios concedió á la humanidad fué la palabra, pues por ella comunica á sus semejantes todo cuanto piensa; y como quiera que la Gramática es el arte que nos da reglas para escribir y hablar con propiedad, se deduce desde luego las ventajas que su estudio nos proporciona.

Higiene. Ya sabemos que observando los preceptos de este arte nos libramos de un sinnúmero de enfermedades y hasta las combatimos, para evitar sus terribles efectos, si el facultativo, por causas imprevistas, no puede presentarse en el acto; pues poseyendo la madre de familia estas reglas ó preceptos, tiene por necesidad que ser un elemento de salud para todos los que vivan con ella, por la razón de que á su solicitud nada pasa desapercibido.

Economía doméstica. La esperiencia enseña que hay familias que con módicos recursos viven sin privaciones, al paso que otras con grandes rentas caminan de dia en dia

á la miseria. ¿En qué consiste esto? En que las primeras manejan acertadamente los intereses de que disponen, mientras que las segundas los gastan sin previsión de ningún género; y como ya sabemos que por regla general es la mujer quién debe administrar estos intereses, de aquí que el conocimiento de los preceptos que enseña la Economía produzca bienes sin cuento.

Labores propias del sexo. Después del pecado de nuestros primeros padres, Dios condenó á todo el género humano á ganarse el pan con el sudor de su rostro; esta es la razón por que todos tenemos necesidad de buscar un oficio ó profesión con el cual ganemos la subsistencia. El oficio, la profesión de casi todas las mujeres, después del cuidado de sus hijos, es la administración y arreglo de su casa y la confección y reforma de varias prendas de vestir. Sí, la mujer que corta, cose y borda con perfección no teme los reveses de la fortuna, y mas de cuatro familias pudiéramos citar que habiendo vivido en la opulencia, las vicisitudes de la vida cambiaron su posición, y al trabajo de la mujer debieron no ser víctimas de la miseria.

Es cosa fácil el gobierno de la casa? No señor, pues requiere una multitud de atenciones, de cuidados minuciosos y de pequeñeces innumerables á que hay que descender á cada momento, y que no se comprenden si no se practican.

Y todas las mujeres, aunque sean de familias ricas deben saber los quehaceres de una casa? Si señor, en primer lugar porque nadie, por inmensa que sea su fortuna, será capaz de asegurar ha de disponer de ella toda su vida; y en segundo porque quien no sabe hacer las cosas no sabe man-

darlas. La mujer, sea cualquiera su posición, debe saber ser ama de su casa, y no sabrá serlo si ignora la manera de hacer las cosas fáciles como barrer, fregar, etc.; ó las algo más difíciles, como guisar, coser, bordar, etc.

Debe la madre de familia fiar en absoluto á otra mujer el gobierno de la casa? Salvo los casos de enfermedad ó ausencia larga, no debe hacerlo nunca, y hé aquí por qué es indisculpable la conducta de algunas casadas que consumen el tiempo en espectáculos, visitas y devaneos, abandonando los cuidados domésticos.

Qué es actividad? La facultad ó virtud de obrar con prontitud.

En qué consiste la actividad de una ama de gobierno? En ser la primera que se levante y la última que se acueste; en estar en todos los pormenores y quehaceres de la casa, y en no dejar jamás para mañana lo que pueda hacerse hoy.

Qué es prudencia? Una virtud cardinal que enseña á discernir y distinguir lo que es bueno ó malo para seguirlo ó huir de ello.

Por qué ha de poseer esta virtud la madre de familia? Para no emprender negocios que no entienda y para no gastar un céntimo sin meditar antes si aquel gasto puede originarla algún disgusto por haber podido aplicarlo á cosas de mayor utilidad.

Cómo nos pinta el Espíritu-Santo á la mujer perfecta? Con el huso en la mano, haciendo vestidos á sus familiares y muy atenta á los negocios de su casa, siendo el fruto de sus desvelos la abundancia, la paz y el buen orden de su familia.

LECCIÓN III.

Ingresos y Gastos. Contabilidad doméstica.

A qué llamamos ingresos en Economía doméstica? A los recursos de que dispone una familia para atender á sus necesidades.

Cómo pueden ser los ingresos? De tres clases: productos del trabajo, industria ó profesión; productos de rentas ó capitales á interés, y productos de regalos, herencias, etc.

Hecha la suma de los ingresos ¿se puede desde luego proceder á su distribución? No señor; lo primero que debe hacerse es separar una cantidad de bastante consideración, pues no debe bajar de la 8.^a parte, al objeto de poder acudir á una enfermedad ó á salvar el déficit que resultara cuando por causas imprevistas las rentas no se cobrasen con la puntualidad ó en la proporción que se había calculado.

Qué más debe tener presente el ama de gobierno para asegurar el sustento de la familia? Destinar una parte de los productos anuales para ir reuniendo un capitalito que todos los años entregará al marido ó jefe para que lo emplee en negociaciones lícitas, ó lo deposite en cajas de ahorros que ofrezcan garantía y seguridad al mismo tiempo que algún producto.

Todas las familias pueden hacer ahorros? Por desgracia hay muchas que, debido á los pocos ingresos con que cuentan y al número excesivo de personas que se reúnen á

gastarlos, difícilmente pueden cubrir sus mas urgentes necesidades; pedir, pues, ahorros á éstas seria pedir un imposible; pero la verdad es que hay otras muchas que gastan cuanto ganan sin acordarse del día de mañana, y á cualquiera desgracia que les ocurre se ven precisadas á contraer deudas, que tanto humillan, ó á entregarse en manos de la caridad.

Cómo pueden considerarse los gastos? En fijos y eventuales.

Cuáles son los fijos? Los alimentos, alquiler de casa, mueblaje de la misma y su conservación, vestidos, lavado de algunas ropas, combustible, alumbrado, pago de facultativos, botica, etc.

Cuáles son los eventuales? Enfermedades, convites, viajes, limosnas, correo, diversiones, regalos, compra de libros, etc.

Los gastos fijos pueden evitarse? No señor; lo único que puede hacerse es reducirlos según las necesidades.

Y los eventuales? Escepto los que originar puede una enfermedad, la mayor parte de las veces, si la necesidad apura, hasta puede suprimirse casi todos.

Cuáles son las reglas capitales de economía? Gastar siempre un poco menos de lo que se gana y evitar contraer deudas.

Los gastos deben fiarse á la memoria? No señor; conviene llevar por lo menos tres libros; uno para anotar los gastos diarios, otro para los mensuales y otro para los anuales. También debe llevarse otro donde se anote la cuenta con la lavandera cuando se entregue la ropa á esta clase de sirvienta.

Hé aquí los modelos:

Modelo de cuenta diaria.

Mes de *de 188*

DIA 1.º			DIA 2.	
Pesetas.	Cénts.		Pesetas.	Cént.
»	50	Carne.	»	50
1	50	Pan.	1	»
»	24	Leche.	»	24
1	12	Fresco.	»	»
»	20	Verdura	»	25
»	25	Fruta.	»	25
»	50	Vino.	»	50
»	50	Alumbrado.. . . .	»	»
»	»	Patatas.	»	20
»	»	Bacalao.	»	75
»	»	Correo.	»	31
»	»	Huevos.	»	50
»	»	Arroz.	»	25
»	10	Limosnas.	»	»
		Etcétera.		
4	91		4	75

Modelo de cuenta mensual.

Mes de *de 188*

Dias.	GASTOS.		Dias.	GASTOS.	
	Pesetas.	Cénts.		Pesetas.	Cénts.
1	4	81	16	5	25
2	4	75	17	3	50
3	3	12	18	3	30
4	4	25	19	3	70
5	2	80	20	4	25
Etcétera.			Etcétera.		

Suman los gastos del mes arriba indicado. . . 110
pesetas 50 céntimos.

Modelo de cuenta anual.

Año de 188

MESES.	GASTOS.	
	Pesetas.	Cénts.
Enero.	110	50
Febrero.	96	80
Marzo.	112	50
Etcétera.		
Suman los gastos.	1220	75

Modelo para poner una cuenta á la lavandera.

Dia.....de.....de 188

PRENDAS.	NÚM.	PRECIO,		IMPORTE.	
		<i>Pesetas.</i>	<i>Cènts.</i>	<i>Pesetas.</i>	<i>Cènts.</i>
Camisas. . . .	5	»	12	»	60
Enaguas. . . .	3	»	9	»	27
Calzonzillos. .	2	»	9	»	18
Sábanas. . . .	2	»	12	»	24
Almohadones.	2	»	6	»	12
Tohallas. . . .	4	»	3	»	12
Manteles. . . .	2	»	9	»	18
Servilletas. . .	4	»	3	»	12
Calcetas, par..	5	»	3	»	15
Rodillas. . . .	6	»	3	»	18
Chambras. . . .	3	»	6	»	18
Pañuelos.. . .	6	»	3	»	18
Delantales. . .	3	»	5	»	18
Etcétera. . . .					
<i>Suma.</i>				2	70

Comprobación de cuenta anual.

	<i>Pesetas.</i>	<i>Cènts.</i>
Suman los ingresos.....	1500	»
Id. las gastos.....	1220	75
Ahorros	0279	25

Para anotar los ingresos necesitamos algún libro? Si señor, y se lleva muy fácilmente: no hay más que indicar en un librito rayado las cantidades que se reciben, su procedencia y el día que de ellas nos hacemos cargo.

Cuándo han de formalizarse las cuentas? Su nombre lo indica; la diaria por la noche, la mensual en los primeros días del mes siguiente y la anual en principios de Enero.

Si al hacer cuentas mensuales ó anuales se viera que los ingresos no bastaban á cubrir los gastos, ó que ascendían los unos á la misma cantidad que los otros, ¿qué debe hacerse? Cercenar los no necesarios, y si esto aún no fuera suficiente, castigar los fijos por orden de menos importancia.

Y si los ahorros excediesen á lo que se había calculado? No alterarse por esto, al contrario, tener una verdadera satisfacción; y si todas las necesidades de la familia están cubiertas, se llevan á engruesar el fondo ó capital que destinamos para el jefe ó padre, sin olvidarnos de aumentar algo la cantidad señalada para limosnas.

Tienen todas las familias las mismas necesidades? No señor; están en relación por regla general, con el mayor ó menor número de personas que la constituyan, con la posición que en la sociedad se ocupe, y hasta con las amistades que se posean.



LECCIÓN IV.

Mueblaje de una casa para familias de regular posición.

Cómo debe amueblarse una casa? Dificil es contestar categóricamente á esta pregunta, por la sencilla razón de que los muebles varían con la posición de las familias; no obstante, trataremos de enumerar los principales, y respecto de la clase y valor determinelo el dinero de que se pueda disponer.

Qué muebles debe haber en un dormitorio? Una cama de buenas dimensiones, una mesita de noche, una imagen de la Santísima Virgen, un Crucifijo, una pila con agua bendita, dos sillas, una percha, una alfombra ó piel y un tres pies con jarra y aljofaina.

Cómo ha de ser la cama? De hierro ó de boj, materias que se limpian con mucha facilidad, evitando que en las juntas se crien esos insectos tan incómodos y repugnantes llamados chinches.

Las camas de tijera pintadas de verde prestan muy buenos servicios por la facilidad de trasladarlas de un punto á otro cuando hay que asistir á un enfermo, por dormirse en ellas cómodamente con poca ropa y porque de día pueden estar recogidas.

Qué muebles debe tener el despacho ó cuarto del amo de la casa? Una mesa de escritorio, una escribanía, un timbre, una poltrona, media docena de sillas, una librería con varios estantes, un calendario de pared, un termómetro

y algunos cuadros con retratos de hombres célebres por sus virtudes, vistas de poblaciones importantes, puertos de mar monumentos notables, etc.

Qué enseres debe haber en una cocina? Potes, ollas, pucheros, tarteras, cazuelas, sartenes, parrillas, trévedes, chocolatera, cafetera, cazos, colador, almirez, mortero, salero, aceitera, platos, cuchillos, vasos, copas, botellas, jícaras, tazas, etc. Pueden ser de hierro, hoja de lata, barro cocido piedra y cristal.

Dónde ha de estar el fregador? En la misma cocina y elevado del suelo próximamente un metro: sus dimensiones han de permitir colocar en él con desahogo la loza sucia y dos ó tres barreñones grandes de madera ó de barro cocido.

Qué otros muebles habrá en la cocina? Una mesa con un cajón grande dividido en varias partes, una cantarera con dos ó tres cántaros, una caponera, tres ó cuatro sillas fuertes, tenazas, badila, fuelle, los aparatos de las luces y los destinados á la limpieza que ya enumeraremos.

Qué pondremos en la sala? Una mesa, una cónsola ó jardinera con algunos adornos sobre ella, un sofá, una docena de sillas, dos ó tres alfombras, reloj, espejo y cuadros con imágenes de algunos santos y con retratos de individuos de la familia.

Y en la despensa qué muebles ha de haber? Pocos en verdad; solo hacen falta buenos estantes, cajas de madera, basijas de barro, cestas y una mesa con varios cajoncitos.

Qué necesitamos en el comedor? Una mesa con muelles que permitan agrandarla cuando sea necesario, sillas, un buen armario para colocar en él los platos, fuentes, soperas,

tazas, jícaras, vasos, copas, botellas dulcera, frutero, vinagrera, cubiertos, manteles, y servilletas.

Qué pondremos en el ropero? Buenos armarios, cómodas, baules, perchas, y cajas de madera y cartón.

Dónde se colocan los muebles viejos ó no necesarios? Lo mejor sería deshacerse de ellos; pero suelen archivarse, sin saber para qué, en la guardilla ó sobrado.

En el pasillo de entrada habrá algún mueble? Si señor, una percha fuerte y un par de sillas.

Cómo se compran los muebles? Del menor número de veces que se pueda, comprar uno á uno es más costoso y muy difícil que después reunidos formen buen conjunto.

Qué debe tenerse presente al comprarlos? Que han de estar en relación con la posición de cada familia, que se han de elegir los más útiles, cómodos y de duración, y que se han de comprar solamente los necesarios, pues los superfluos, además de ocupar sitio, representan un capital muerto que puede emplearse en cosas de más utilidad.



LECCIÓN V.

Ropas, modo de adquirirlas y conservarlas.

Qué ropas necesita una familia? De cama, de vestir, de mesa y de limpieza.

Dígame V. la ropa que precisa una cama? Un jergón de terliz lleno de hojas de maiz, ó de paja larga de trigo ó centeno; dos colchones de mejor tela que la del jergón, llenos de lana; dos sábanas, dos mantas, dos almohadas con sus fundas y una colcha.

De repuesto, ya para la limpieza, ó ya para una enfermedad, ¿qué ropa de cama ha de tenerse? Por lo menos cuatro sábanas, cuatro fundas de almohadas y una colcha por cama.

Cómo han de ser las sábanas y fundas de almohada? De hilo ó de algodón; las de hilo son más resistentes y más apropósito para enfermedades, pero algo más caras; las de algodón son más baratas, más suaves y más calientes en invierno.

Cómo puede ser la ropa de vestir? Blanca ó interior, y de color ó exterior.

Qué número de prendas de cada clase de las llamadas interiores ha de tener cada individuo? Por lo menos cuatro: una puesta, otra en poder de la lavandera y dos de reserva.

De qué clase ha de ser la ropa interior? De algodón ó de hilo; para los ancianos y personas débiles se usan con bastante acierto camisetas y calzoncillos de lana ó franela.

Qué ropa exterior ó de vestir hace falta á cada individuo?

A ser posible tres prendas de cada clase; unas para estar en casa, otras para salir diariamente y otras para los días festivos.

Qué constituye la ropa de mesa? Los manteles y las servilletas; de los primeros hacen falta por lo menos tres y de las segundas también tres; pero por individuo.

Cómo ha de ser la ropa de limpieza? De dos clases: toallas para la limpieza del cuerpo; delantales, rodillas ó trapos para la limpieza de los muebles y de algunas vasijas.

Qué ha de tenerse presente al comprar las ropas? La calidad de la tela y la permanencia de los colores; no debe buscarse lo más barato, pues como dice un adagio castellano, *lo barato es caro*. No ha de comprarse en comercios de lujo, pues este se sostiene á expensas de los que allí compran; ni tampoco en baratillos, porque las telas que en ellos se venden son por regla general de desecho.

Cómo se prueba si una tela es de color permanente? Exponiendo un pedacito por cuatro ó seis veces al sol, al aire y al agua.

Cómo se distingue si una tela es de algodón ó de lana? Quitándola un poquito de pelusa y quemándola á la llama de una vela; si arde al momento sin olor, es de algodón; pero si se quema con lentitud y huele, es de lana.

Cómo se ha de vestir? Con decencia y sin vanidad, buscando siempre la comodidad y nunca el lujo. El vestido ha de estar en relación con la posición de las familias y con los recursos de que se disponga.

Es bueno tener muchos vestidos? No señor; pues la moda no tardaría en hacerlos inservibles por ridículos.

Ahora que habla V. de la moda, dígame V. lo que sobre ella ha de tener presente una mujer hacendosa? Como por desgracia si enteramente la olvidase, llamaria la atención por rara, no tiene más remedio que tenerla presente al confeccionar los vestidos; pero con las siguientes precauciones: 1.^a No adoptar una *moda* hasta que haya sido ya adoptada por las personas de buen criterio, pues hay muchas que desaparecen al poco tiempo. 2.^a No seguirla en todos sus caprichos ó con exageración; buscar siempre un término medio.

Los vestidos de unos pueden servir para otros? Como regla general no señor; no obstante, las madres económicas sacan de los vestidos de los padres ó hijos mayores, preciosísimos vestidos para los hijos pequeños.

Cómo se conservan los vestidos? Los de los días festivos, después de limpiarles bien el polvo y quitarles las manchas que por descuido en ellos hubieran caído, se guardan en los armarios ó se cuelgan en las perchas del ropero cubriéndoles con una cortina. Los vestidos de diario se cepillan bien todas las mañanas y se cose ó remienda de seguida lo que se descosa ó rompa.

Cómo se conserva en orden la ropa blanca? Marcando y numerando al pie de las marcas todas las piezas, y guardándolas después en armarios ó en baules separadamente las de cada sexo, las de cama, las de mesa, las de limpieza y las de cocina.

Qué precaución ha de tomarse para que dure más la ropa blanca? La de repasarla y remendarla cuanto se pueda.

Cómo se utiliza la ropa blanca que se va gastando? Las sábanas, descosiendo los paños y volviendo lo de fuera para dentro; cuando esto no pueda hacerse se aprovechan los trozos buenos para camisitas de niño, para trapos de heridas, si son de hilo, y hasta para hacer hilas, que tan buenos servicios prestan en enfermedades. Los delantales, se vuelve lo de adentro para fuera, ó lo de arriba para abajo, y si estuvieran muy gastados, se unen los trozos buenos para hacer rodillas ó trapos de limpieza y cocina. Próximamente de igual manera se aprovechan los restos de las otras prendas blancas.

De qué artículos de costura ha de estar provista un ama de gobierno? De cintas, hilos algodones sedas, botones de varias clases, agujas, broches, tijeras, punzón, dedal, etcétera.

Qué me dice V. de las máquinas de coser? Que hoy que se han puesto por su módico precio al alcance de todas las fortunas, ofrecen grandes ventajas por lo mucho que con ellas luce el trabajo; pero no debe olvidarse que quien hace durar las prendas es el repaso y el remiendo, cosas que con las máquinas no pueden hacerse.

La ropa bien guardada en el ropero se estropea? Si señor, pues particularmente las prendas de lana, seda y piel tienen un enemigo que, si bien es de cuerpo pequeño, son grandes los destrozos que causa. Se conoce con el nombre de polilla.

Cómo se combate? Poniendo entre las ropas algunos granos de alcanfor y haciendo que á las de invierno las dé el fresco alguna mañana ó noche de verano.

LECCIÓN VI.

Del lavado y del planchado.

Cómo pueden lavarse las ropas? De dos maneras: con jabonados y con legías ó coladas.

Qué es el jabonado? Una operación sumamente sencilla por medio de la cual á la ropa blanca, y aun alguna de color, se la quitan ciertas manchas y la suciedad que tenga.

Qué es la colada? Una operación por medio de la cual se quitan casi toda clase de manchas á la ropa blanca.

Cómo se hace una buena colada? Se dispone la ropa lavándola con agua y jabón, metiéndola después en un tinaco ó cubeta con el asiento lleno de agujeritos.

La ropa de mesa no se jabona, únicamente se humedece con agua fria y si tiene manchas de vino se echa en ellas un poco de sal molida ó de arestín.

Cómo ha de colocarse la ropa? En el fondo, la de cocina, sábanas y calcetas; en el medio, las camisas, chambras, enaguas, calzoncillos, etc.; encima los manteles, servilletas, tohallas; y por último, el cernedero, que es una tela fuerte que cubre toda la ropa.

Cómo se hace la legía? Se tamiza la ceniza, que ha de ser de buen carbón ó de leña de encina; se echa la mitad en el cernedero y la otra mitad en una caldera de agua hasta que hierva bien y de seguida con un cazo grande, ó un caldero se echa poco á poco sobre el cernedero.

Para que la ropa esté en mejores condiciones conviene

echar sobre ella, antes de la legía hirviendo, uno ó dos calderos de agua algo más que templada.

Cómo se dará más fuerza á la legía? Agregando á la ceniza un poco de cal; pero sin olvidar que si se carga mucho puede quemarse la ropa.

Cuánto tiempo ha de estar la ropa en la vasija donde recibió la legía? Unas diez ó doce horas; tanto para que se vaya enfriando como para que la legía ejerza bien su acción.

Qué operaciones se practican después con la ropa? Primeramente se lava con agua y jabón duro, de seguida se aclara, y por último, se tiende para que se seque, si fuera posible al sol.

Se hace en todas partes la legía por el mismo método? No señor; pero todos pueden reducirse á los tres siguientes: primero, echando la ceniza en la caldera haciendo hervir el agua y aplicándola de seguida á la ropa; segundo, hirviendo la ceniza metida en un saco, método que se llama de ceniza virgen; y tercero, colocando la ceniza en el cernerero echando sobre ella el agua hirviendo.

Hay algún medio de purificar la ceniza más que por el tamiz? Si señor; lavándola en un barreñón con agua fría; al removerla, la arenilla que tiene se marcha al fondo y en la superficie flotan los carbones y otras sustancias que se quitan con una espumadera. Las arenillas quedan en el fondo del barreñón cuando se echa el agua en la caldera para que hierva.

Qué es el lavado á la inglesa? No consiste más que en someter la ropa por dos veces á la acción de agua hirviendo

en la que hayamos echado un poquito de potasa, dejarla unas 48 horas en la segunda y aclararla suavemente por dos veces.

Qué precauciones exige toda clase de lavado? Las siguientes: no golpear la ropa con pala, porque se estropea muchísimo; no torcerla demasiado, porque se abre; y no ponerla á secar si hiela fuerte, porque se rompe. Para evitar esto último suele tenderse en una habitación á propósito y donde haya estufa ó brasero.

Cuál es el mejor jabón? El duro y blanco, ó el jaspeado claro, cuyas manchas cuando secas se vuelven rojas.

Qué debe tener presente el ama de gobierno respecto del jabón? Hacer provisión, por lo menos para un año, renovando cada medio lo gastado, pues si el jabón se emplea reciente, se necesita doble cantidad.

Seca ya la ropa, antes de guardarla, ¿qué debe hacerse? Repasar, coser y remendar cuanto necesario sea; después algunas piezas como las de mesa, tohallas, pañuelos, camisas de señora, enaguas interiores, calzoncillos y sábanas bajas estirarlas con la plancha; las otras prendas almidonarlas para plancharlas también.

Cómo se almidona la ropa? Comunmente sumergiéndola el día antes de plancharla en agua que se haya desleído almidón, arrollando bien las piezas entre las manos para que se humedezcan con igualdad.

Hay alguna otra manera de almidonar? Si señor; se cuece el almidón y con la masa que forma se moja bien la ropa; seca después al sol ó al azufrador, y momentos antes de plancharla, rocíese con agua clara arrollando las piezas

una por una para que tomen bien la humedad. Preparada así la ropa se avanza en el planchado extraordinariamente.

Qué almidón es el mejor? El muy blanco y recién hecho.

Qué se hará para que tome lustre el planchado? Poner un papel encima ó pasar por la ropa la plancha poco caliente.

Y si se quiere que tenga brillo? Echar en el agua almidonada unas gotas de aceite ó de limón.

Metiendo una bola de añil envuelta en un trapito y exprimiéndola un poco, queda la ropa con un color azulado muy agradable á la vista.

Cómo se evita que al planchar se pegue un lienzo con otro? Colocando entre los dobleces de la pieza un pedazo de franela.

Qué se hace con la ropa según se va planchando? Se coloca pieza por pieza, para que se seque completamente, ya en una tabla bien limpia al sol, ó ya en el azufrador al calor del brasero.

Qué enseres hacen falta para planchar? Una mesa grande, con tablón grueso forrado de tela para evitar el tener que poner de mullido una manta ya usada; dos ó tres planchas de hierro de distintos tamaños, una de ellas con bastante punta; una hornilla para calentarlas; un cabito de cera para pasarlo por las planchas calientes, pero limpiándolas de seguida; los hierros de rizar y una muñequita de trapo para humedecer la parté de la pieza que se haya secado.

Ofrecen ventajas las planchas llamadas de vapor? Son algo más económicas; pero las planchadoras de oficio prefieren las antignas.

LECCIÓN VII.

Reglas para quitar algunas manchas y para volver el color primitivo á ciertas prendas.

A cuántas clases pueden reducirse las manchas que caen en las ropas? Principalmente á cinco, que son: las procedentes de cuerpos grasos, las de los cuerpos resinosos, las de los jugos vegetales, las de la sangre y las de los óxidos de hierro.

Qué precauciones han de guardarse antes de combatir una mancha? Quitar bien el polvo á toda la prenda, averiguar la procedencia de la mancha, ya por el olor ó por el color, ó ya por las sustancias que hayan estado próximas, y si no se tiene seguridad de la procedencia, se aplica solo á una pequeña parte, hasta ver como obran, los reactivos que juzguemos más apropiados. También debe tenerse presente el tiempo que la mancha tenga, la clase de tela en que está y la solidez de los colores.

Cómo se quitan las manchas de sudor? Por medio del amoníaco debilitado en agua: mas si la prenda fuera de color de escarlata se la aplica sal de estaño disuelta en agua.

Cómo se quitan las manchas de grasas y aceites? Por medio del jabón, de la bencina, de la greda, de la hiel de buey ó de la esencia de trementina. También es bueno hervir con bastante sal común la hiel de buey, y después de fria la pasta que forma, frotar con ella las manchas.

Cómo haremos desaparecer las producidas por la sangre,

el tabaco, zumo de limón ó por las plantas? Con agua y jabón en las telas blancas; agua con unas gotas de aceite vitriolo en las telas de color.

Y las manchas de chocolate y café cómo las combatiremos? Con agua y jabón; mas si la tela es de color, para que este no padezca, con una yema de huevo disuelta en agua caliente.

Las producidas por las resinas, pez, cera y bujía estearina cómo se quitan? Con agua de la Reina de Ungria, ó con espíritu de vino que tenga en disolución esencia de rosas. También desaparecen con esencia de trementina, de espliego, de limón, ó con buena agua de Colonia.

No hay otro modo de quitar las manchas de cera? Si señor, con un poquito de alcohol ó poniendo sobre la mancha un pedazo de papel de estraza pasando por cima la plancha caliente.

Cómo quitará V. las manchas de sebo? Frotándolas fuertemente con un paño, y si esto no basta se combate lo mismo que una de grasa ó de aceite.

Las manchas de tinta cómo desaparecen? Si están en telas teñidas ó estampadas se las frota con agua y jabón mojándolas de seguida con una brocha empapada en agua que tenga un poco de ácido sulfúrico. Si es otra clase de tela basta aplicar zumo de limón, sal de higuera ó crémor tártaro.

Y el orin ó herrumbre cómo le quitará V.? En las telas sin teñir lo mismo que si fuera tinta; en las teñidas es muy difícil que la mancha desaparezca; pero he aquí el método más seguido: Se reduce á polvo muy fino un poco de crémor

tártaro, se echa sobre la mancha humedeciéndola un poco con agua, se deja así sobre unos diez minutos, se frota después suavemente entre las manos para que desaparezca el crémor y se lava con agua clara, pero con sumo cuidado.

En general cómo quitará V. las manchas producidas por los ácidos? Con sal de acederas, ó con un poquito de cloro, teniendo cuidado, cuando se aplique el cloro, pasar de seguida un cepillo empapado en agua para que su acción no sea tan fuerte.

Y para las manchas de licores? Lo primero que debe hacerse es remojarlas con el mismo licor de que procedan, de seguida empaparlas con agua clara, y frotarlas ligeramente. Si no desaparecen se lavan con alcohol.

En los tejidos de lana basta lavarlas con agua y jabón azufrándolas después.

Las manchas antiguas de aceite, pringus, pintura, brea, calido y otras sustancias grasientas cómo se hacen desaparecer? Se untan bien con esencia para de trementina, se frotan ligeramente con una esponja, se vuelven á untar, se cubren por espacio de 15 minutos con ceniza pasada por tamiz y se cepillan suavemente. Si queda alguna señal se frota con un pedazo de miga de pan.

Cómo se quitan las manchas de lodo que el agua no puede lavar? Con yema de huevo; pero si frotadas bien no desaparecen, se puede emplear el crémor tártaro en polvo dejándole obrar algunos minutos y humedeciéndolas después con agua.

Cómo se quitan las manchas de hollín ó de tizne? Primero se empapan bien con esencia de trementina frotándolas

ligeramente, después se hace una mezcla de esta sustancia y yema de huevo, con la que se da á las manchas diferentes veces hasta que desaparezcan.

Las manchas que se hagan con vómito ¿cómo las quitará V.? Con hiel de buey batida en agua, y si esto no es suficiente se las aplica espíritu de sal diluido en una cantidad de agua cinco veces más en peso y se aclaran al poco tiempo.

Cómo se quitan las manchas de vino ó de frutas en los tejidos blancos de seda? Azufrándolas; es decir, quemando el azufre y haciendo que las manchas reciban el gas ácido sulfuroso que se desprende.

Pudiera V. indicarme algún líquido con el cual hiciera desaparecer por bastante tiempo la mayoría de las manchas? Si señor; la bencina, pues según informe emitido por una de las sociedades de artes químicas de París, es la sustancia más apropósito para quitar las manchas procedentes de los cuerpos grasos, de cera, barnices, resinas, pintura y lacre, ya se hallen sobre telas, ya sobre papel ó ya sobre los guantes.

Podría V. preparar algunas pastillas con las cuales combatiera todas las manchas excepto las producidas por la tinta y el óxido de hierro? Si señor; se disuelven en 32 gramos de alcohol, 64 de jabón bien raspado, 2 de yema de huevo y 16 de trementina; bien mezcladas estas sustancias se agrega la cantidad de magnesia suficiente para que se forme una pasta de consistencia por lo menos igual á la del jabón.

Para usar estas pastillas se humedecen un poquito, se

restrega bien con ellas las manchas, se frotan después con un cepillo y por último se lavan con agua clara.

Y para quitar las manchas del óxido de hierro, ú otra sustancia parecida no puede V. componer otras pastillas?
Si señor; se mezclan 64 gramos de jabón, 12 de potasa y 6 de aceite de enebro, preparándose y aplicándose como las anteriores.

Cómo se avivan los colores cuando van decayendo? Los oscuros, humedeciendo la tela con un pincel mojado en agua de acederas; los amarillos verdosos, cubriendo la tela con ceniza, esta con un pliego de papel y pasando por cima la plancha caliente; los encarnados y grises, cubriendo la tela por algún tiempo con ceniza de madera verde; los negros, azul, marrón, castaño y carmelita, con álcali volátil; y los verdes, rosados y amarillos, con ácido cítrico.

Cómo se dá lustre á una tela de seda? Se rocía con un cepillo mojado en una disolución muy débil de goma y hiel de buey, planchándola del revés al poco tiempo.

Cómo se da lustre al tafetán negro? Mojando suavemente la tela con cerveza fuerte después de hervida con zumo de limón.

Y á los merinos, ¿cómo se les devuelve el lustre ó brillo primitivo? Rociándoles con agua de goma y planchándoles del revés cuando estén casi secos.



LECCIÓN VIII.

Alimentos, su adquisición y preparación de los más principales así como de algunas bebidas.

Qué debe procurar un ama de familia al adquirir para esta los alimentos? Que sean lo más apropiado para conservar la salud, que proporcionen placer y que en lo posible sean variados y económicos.

Ya vimos en la Higiene que para conservar la salud convenía comer á horas fijas, ¿es también económico? Si señor, pues cuando así no se hace se gasta mas combustible, muchos alimentos se estropean y casi todos pierden algo de su buen gusto.

Cuándo se compran los alimentos? Unos diariamente y al por menor; otros en épocas determinadas y al por mayor.

Qué alimentos deben comprarse al por menor? Los que se gastan en pequeñas cantidades, como casi todas las carnes ó los que con facilidad se estropean, como el pan, leches, pescados, etc.

Cuándo ha de hacerse la compra diaria? En las primeras horas de la mañana, pues á otras sobre ser el género peor, con seguridad es más caro.

Cuáles son los alimentos que, á ser posible, deben comprarse al por mayor? Los que se puedan conservar largo tiempo sin alteración, como el aceite, legumbres secas, arroz, chorizos, tocino, manteca, frutas secas, etc., y algún condimento, como la sal, pimienta y azúcar.

Y en qué época ha de comprarse al por mayor? Cuando el género sea mejor y cuando más abundancia haya en el mercado. Esta última circunstancia produce economía en los precios.

Quién hace á los alimentos más agradables? La preparación y condimento, operaciones que por regla general se encomiendan también á la mujer.

Podría V. indicarme la manera de preparar y condimentar los más comunes? Si señor.

Sopas de ajo. Se pone á la lumbre un puchero con agua, la sal correspondiente y un poquito de ajo crudo machacado; se frie el aceite con dos ó tres trocitos de ajo, que se echan á freir cuando el aceite esté bien caliente; quítanse éstos al poco tiempo, se echa el pimiento procurando no se queme y todo en el agua que continúa á la lumbre hasta que dé un hervor. La sopa picada se tiene en una cazuela ó sopera en la que se echa el caldo dejándola tapada un ratito para que se ponga más suave.

La misma sopa con huevos. Todo se prepara igual, sin más diferencia que cascar los huevos en la sopa antes de mojarla y que debe reposarse con el caldo más tiempo para que los huevos se cuajen bien.

Sopa de pan con caldo del cocido. Se pica la sopa en una cazuela, se echa el caldo, se deja reposar un poquito y si gusta hervida se pone á la lumbre, procurando que no se pegue.

Sopa de fideo, de otra cualquiera pasta ó de arroz. Se pone á hervir en una cazuela el caldo del cocido y cuando esto se consigue se va echando poco á poco la pasta ó el

arroz, cuidando de revolverlo para que no se engrude; si la sopa es de arroz tiene que hervir algo más.

Cocido ordinario. Cuando el agua está hirviendo se echa la carne bien lavada y los garbanzos, que deben haber estado desde la noche anterior en agua con un poquito de sal, se quita la espuma, se echa la sal, se deja hervir como unas dos horas y se agrega el tocino, chorizo, un hueso añejo y un poco de cebolla. Una hora antes de mojar la sopa se suele en muchas partes echar dos ó tres patatas mondadas y un poco de perejil ó de hierba buena.

Olla podrida. Se prepara de la misma manera que el cocido ordinario y se echa cuando el tocino una gallina, jamón, pies y orejas de cerdo, lomo, costillas saladas, rellenos, etc.

Huevos fritos. Bien caliente la manteca ó el aceite se echa el huevo que de antemano se tiene partido en un plato y con la sal molida suficiente; para que la yema se fría, con la misma cuchara de la sartén se va echando el aceite ó manteca sobre ella. Si no se quiere muy duro se saca á los pocos instantes.

Huevos pasados por agua. Cuando el agua está hirviendo se echan los huevos sacándoles á los tres ó cuatro minutos según el gusto del que los ha de tomar.

Patatas fritas. Se pican las patatas en rajitas todo lo delgaditas que se pueda y se ponen á freir cuando la manteca ó el aceite esté bien caliente; échese molida la sal necesaria y dñense vueltas de cuando en cuando para que no se peguen ni quemem.

Las mismas con huevos. Ya fritas, se echan en la misma

sartén los huevos estrellados ó si se quiere batidos un poco se revuelven bien con las patatas para que no se haga tortilla y se desvian de la lumbre tan pronto como se conozca que el huevo se ha cuajado ó frito.

Patatas guisadas con lomo, costillas, rejas de chorizo, ó bacalao. En una cazuela grande se echa la manteca ó aceite suficiente en la que se frie un poquito de cebolla y pimiento, rehóguese en esto la carne ó bacalao y échese al poco tiempo el agua, la sal, una hoja de laurel y un poquito de perejil y ajo machacado. Se deja hervir hasta que se comprenda esté en su punto revolviéndolo un poco como es consiguiente para que no se pegue.

Guisado de carne. Picada la carne en trozos regulares, se lava bien y se echa en el puchero en que ha de prepararse con un poco de cebolla, perejil, ajo, laurel, pimiento, aceite y sal; déjase un poquito al amor de la lumbre para que se rehogue y después se la echa el agua suficiente dejándola hervir el tiempo necesario. En este guisado por regla general se echan patatas, alcachofas y habas ó guisantes verdes.

Albondiguillas. Píquese todo lo menudito que se pueda un trozo de carne magra, un poco de tocino, ajo y perejil; rállese una miga de pan algo duro, bátanse con sal molida dos ó tres huevos y mézclese bien todo para que forme una especie de masa; con dos cucharas se van formando las albondiguillas que se frien en aceite bien caliente, reuniéndolas en una cazuela ó puchero; en el aceite que sobra de freirlas se echa una corteza de pan que se saca al poco tiempo friendo de seguida un poco de cebolla, se machaca

el pan frito con un ajo y todo se echa en la cazuela con una hoja de laurel y el agua suficiente, dejándolas hervir hasta que se comprenda están bien sazonadas.

Ave en pepitoria. Después de bien limpia se parte en trozos, se rehoga con un poco de cebolla, ajos rajados y perejil, se echa el agua suficiente para que hierva, se tapa el puchero con un papel de estraza y una cazuelita con agua y se deja á la lumbre todo el tiempo necesario. Puede agregarse una salsa compuesta de pan frito machacado con ajo, perejil y vinagre aguada.

Pavo guisado. En una olla ancha se echa la manteca ó aceite cruda, sal, un poco de cebolla, cuatro granos de pimienta, unos cachitos de corteza de limón, encima el pavo en pedazos regulares y por último el agua suficiente, dejando que hierva á fuego lento.

Ave asada. Si esta fuese algo dura se cuece primero con unos cascotes de cebolla, después en una tartera se calienta bien la manteca en la que se echa un poquito de cebolla, ajo, una hoja de laurel y de seguida el ave que estará asada cuando toda ella se haya puesto bien dorada.

Conejo frito. Partido en trozos no muy grandes y espolvoreados con sal molida se echan en aceite bien caliente dándoles vuelta para que no se quemen; cuando están bien dorados se les agrega una salsa compuesta de vinagre aguado, ajo, perejil y laurel dejándolo al amor de la lumbre para que se sazone.

Conejo estofado. Hecho trozos se coloca en un puchero con el aceite regular, unos ajos rajados, bastante perejil, sal, una hoja de laurel y medio cuartillo de vino blanco;

se tapa con un papel de estraza y una cazuelita de agua y se deja hervir el tiempo que se juzgue necesario, dándole de cuando en cuando una vuelta moviendo el puchero.

Lomo de cerdo. En una cazuela con aceite ó manteca se echa orégano, ajo, pimienta, el lomo y agua en regular cantidad; cuando esta se ha consumido á fuerza de hervir el lomo está cocido; pero debe dejarse un poco más á fuego lento hasta que embeba la misma grasa que él despide.

Chuletas. Se pica ajo y perejil mezclándolo con miga rallada de pan, se unta bien en esta mezcla la chuleta que se habrá majado ó machacado algo, se pasan por aceite y se colocan unas encima de otras en una cazuela algo ancha, se dejan así unas cuantas horas para que se reblandezcan, friéndolas cuando se juzgue oportuno. Si se quiere puede hacérselas una salsa con ajo, perejil y agua.

Carne mechada. Se toma un buen trozo de carne magra, se la dan varias cortadas que profundicen como dos dedos, y en estas hendiduras, se mete una pasta compuesta de tocino, perejil y ajo todo bien picado y mezclado con la sal correspondiente; cúbrase la carne con harina y báñese por último en huevo batido. En esta disposición se frie con aceite y después se cuece con la misma en un puchero que tendrá una cantidad de agua que cubra toda la carne. Cuando se calcule que está bien cocida se espesa el caldo que quede con pan frito bien machacado en el almirez ó mortero.

Bacalao con tomates y pimientos. Friense primero en aceite con un poco de cebolla los pimientos picados, sobre éstos se echa el tomate y cuando todo está bien frito, el

bacalao, que se deja el tiempo suficiente para que tome bien el gusto. El bacalao antes de echarle con el tomate necesita haber estado algunas horas en remojo y haberlo puesto á cocer, separándole de la lumbre cuando fuese á hervir.

Besugo. Después de bien limpio se le dan dos ó tres cortadas que penetren hasta la espina, pero que no partan ésta, se le introduce perejil y sal molida, se pasa por harina y se frie en aceite bien caliente; ya bien dorado se le coloca en una cazuela al amor de la lumbre y se deja pasar en una salsa de perejil, laurel, un pedacito de pan frito y el agua suficiente.

Merluza. Después de bien limpia échese á cocer cuando el agua esté hirviendo; se saca á los pocos momentos y se coloca en una cazuela ó tartera donde se deja reposar un rato con la siguiente salsa: ajos rajados fritos en aceite, en la que después se echa un poco de pimienta molida y una cantidad proporcionada de vinagre aguado.

Por regla casi general, la merluza se compone con trozos de huevos cocidos en el agua misma en que aquélla hirvió, ó con patatas cocidas en otra vasija.

Merluza rebozada. Pártase en trozos, y bien limpios, se untan en harina, se bañan en huevo batido con sal; se frien en aceite y cuando están dorados se colocan en la tartera ó fuente donde han de servirse.

Congrio. Límpiense bien y pártase en trozos, que después de espolvorearlos con sal molida, se untan en harina, se frien en aceite y se colocan en una tartera donde se les echa la siguiente salsa: en el aceite que sobra de freirlo se

tuesta un pedacito de pan, que majado en el almirez con ajo y perejil, se deslíe en agua agregando una hoja de laurel y se mezcla todo con el aceite sobrante donde se habrá frito un poco de cebolla. El congrio tiene que hervir en esta salsa hasta que la espese un poco.

Sardinias. Bien lavadas y quitadas las espinas se frien en aceite. Si se quiere, antes de freirlas se untan de harina y se bañan en huevo batido.

Peces. Después de abiertos, se limpian bien con dos ó tres aguas, se colocan en una tabla hasta que estén bien enjutos, se espolvorean interiormente con sal molida y se frien en aceite, sacándoles tan pronto como se pongan dorados.

Cangrejos. Con agua fria se ponen á la lumbre hasta que den un hervor, se les quita el agua, se les espolvorea con sal molida dejándoles, hasta que tomen ésta, bien tapados en la misma vasija. Si se quiere servirlos con salsa, se cuecen con muy poca cantidad de agua, y cuando están colorados, se les echa la sal, una hoja de laurel, aceite en que se haya frito ajo y pimienta, espesando el caldo que resulte con un poco de pan frito machacado con perejil, volviendo á ponerlos á la lumbre hasta que den un hervor.

Tortilla de jamón, rajas de chorizo, patatas, cebolla, etc. Friese en aceite el chorizo ó la sustancia de que quiera hacerse, y cuando esté en su punto, se echan los huevos bien batidos con sal molida y un poquito de agua. Para que la tortilla se forme hay que darla vueltas con un plato hasta que se ponga dorada por ambos lados.

Tortilla de bacalao ó de escabeche. Prepáranse los

huevos de igual manera echando sobre ellos el bacalao ó escabeche desmenuzado y sin pellejos ni espinas; se echa todo en el aceite bien caliente siguiendo el procedimiento antes dicho para que no se pegue ni se quemé.

Relleno para el cocido. Píquese bien menudita carne, tocino, perejil, ajo y patata cruda, agréguese un poco de pan rallado y sal molida, hágase con todo una especie de bola pero bastante aplastada y larga, báñese en huevo batido, friase un poco en aceite y échese en el puchero una hora antes de sacar el caldo para mojar la sopa.

Tomates ó pimientos rellenos. Se toman los más gordos, sanos y carnudos; se cortan por el cabillo haciéndole un agujero del tamaño de un duro y se les saca todas las pepitas. Se pican bien menudamente carnes asadas, perejil, un diente de ajo, agregando pan rallado, clavo, pimienta, azafrán molido y un huevo ó dos según la cantidad, sazónándolo con sal. Mézclese bien todo y con esta pasta rellénense los pimientos ó tomates que se colocan en una cazuela bien juntitos unos con otros, se les echa aceite crudo, un poco de agua ó de caldo y se tienen á fuego lento hasta que se comprenda están en su punto.

Verduras para el cocido. Ya sea berza, brécoles ó alubia verde, se cuece en un puchorito con sal, morcilla ó un hueso añejo; quitado el caldo, se coloca en un plato rociándolo con un poco de la grasa del cocido y se sirve. Las personas que en ello tengan gusto, al mezclarla con el garbanzo pueden agregarle la salsa que ya indicaremos ó unas cucharaditas de vinagre aguado.

Ensalada cruda de lechuga, escarola, apio, ó de cardo

escarolado. Se tiran las hojas muy verdes ó dañadas, se lavan bien las buenas y se pican en pedazos colocándolos en en una fuente; escúrraseles bien el agua y aderécense con aceite, sal molida y vinagre. En muchas partes suele sacarse la ensalada á la mesa sin condimentar para que cada uno la componga á su gusto.

Ensalada cocida de cardo. Mondado, cortado en trozos y bien lavado, se pone á cocer con la sal suficiente cuando el agua esté hirviendo, procurando no destaparle hasta que no esté cocido para que no se ponga negro; quitada el agua, se coloca en la fuente donde se le echa aceite frito con rajas de ajo, agregando pimienta molido y vinagre aguado en proporción.

Ensalada de brécoles. Idénticamente que la de cardo.

Idem de lombarda. Practicanse iguales operaciones sin mas que condimentarla en una cazuela donde antes se pica bien con la cuchara de la sartén y se exprime cuanto se pueda para que arroje todo el agua que tenga.

Potaje de garbanzo, alubia, lenteja, etc. Cuando esté casi cocida la legumbre, se la echa un poquito de cebolla y una hoja de laurel; ya cocida, una salsa compuesta de aceite, ajos fritos, pimienta molido y perejil machacado con otro cachito de ajo. Si se quiere también se pueden echar rajas de huevos cocidos.

Salsa de tomate. Se asa y pela uno que sea bueno, se pica bien menudito, se frie en aceite con una raja de ajo que después se quita, y cuando está pasado se le agrega una cucharada de caldo del puchero dejándola reposar un ratito en la salsera.

Otra. Se asa un tomate y una guindilla que pique algo, pelado el primero y limpia la segunda se pican bien menudito agregando á esta especie de pasta, aceite, sal y vinagre en proporción.

Otra. Májese un poco de ajo y perejil, y deslíase con vinagre y caldo de puchero.

Chocolate con leche. Para cada dos jícaras ó pocillos de leche se pica bien menudo pastilla y media de chocolate, se echa en la chocolatera cuando la leche esté tibia y se bate bien con el molinillo hasta que se comprende está en su punto, es decir, ni claro ni espeso.

Chocolate con agua. Las mismas operaciones sin mas diferencia que para cada jícara se echa una pastilla.

Café. Se hierva el agua en la que se echa por cada medio cuartillo una cucharada ordinaria de café molido, se deja reposar un poco, se cuele por un colador de bayeta y se le agrega el azúcar.

Hay cafeteras económicas de distintos sistemas, en las cuales se consigue hacer mejor el café con muy poco trabajo.

Infusión de tila, té, manzanilla, y de toda clase de flores ó hiervas aromáticas. Hiérvase agua en proporción á las tazas que quieran sacarse, échese la tila ó manzanilla, etc., tápese bien la vasija, cuélese á los pocos momentos por un trapo fino de hilo y agréguese el azúcar. Si fuese azúcar morena puede echarse en el agua al mismo tiempo que la hierba aromática.

Horchata de almendras, bellotas y pepitas de melón, sandía ó calabaza. Colóquense unas cuantas almendras ó

bellotas, etc. en agua caliente para poder pelarlas, macháquense después en el almirez y échese poco á poco el agua y azúcar proporcionada (un cuartillo por cada docena de almendras), bátase bien y cuélese por un trapito de bayeta blanca.

Horchata de chufas. Idénticamente, pero sin necesidad de pelarlas.

Agua de naranja ó de limón. Se parte la naranja ó limón por la mitad, se exprime con una cuchara de madera en una jarra, se echa sobre el zumo el azúcar y un cuartillo de agua, se bate bien y se cuela por un trapito fino de hilo.

Advertencia. Hemos puesto la confección de los alimentos más usados en una casa de regular posición, pero faltan como es natural otra multitud de que no nos ocupamos por no ser demasiado difusos. Lo mismo hacemos en la lección siguiente.



LECCIÓN IX.

Manera de conservar algunas sustancias alimenticias y reglas que el ama de gobierno debe guardar en la mesa.

Cómo se conservan los alimentos por algún tiempo sin que pierdan sus propiedades nutritivas? En general, preservándoles de la acción del aire, del agua y del calor.

Cómo se preservan de la acción del aire? Cubriéndoles de aceite ó manteca en vasijas que después se tapan herméticamente.

Cómo se preservan de la acción de la humedad? Metiéndoles en sal, azúcar ó espíritu de vino, procurando antes quitarles la humedad que tengan, bien por la ventilación ó bien por una media cochura.

Cómo se preservan de la acción del calor? Procurando tenerles en parajes frescos y sombríos.

Indíqueme V. la manera de conservar los principales alimentos:

Carnes de buey, ternera, cabra, carnero, etc. Tómense buenos trozos magros que no tengan huesos, colóquense en un artesón ó barreño grande con adobo hecho de ajos machacados, bastante sal, pimienta dulce y picante, hojas de laurel y vinagre aguado; á los doce dias se les da una vuelta y pasados otros doce se sacan, se cuelgan al sol ó al humo hasta que estén bien secos y se guardan preservándoles de la humedad.

Tocino. Póngase en salmuera por quince ó veinte dias

sobre un tablero algo elevado del suelo ó sobre una cama de palos secos y después se cuelga en grandes trozos preservándoles de la humedad y calor.

Carne de cerdo embutida. La carne magra se pica bien menudita y en proporción se le agrega sal, pimienta dulce y picante, ajos machacados y orégano; se deja dos ó tres días en un barreñón para que se sazone bien y después por medio de aparatos á propósito, se introducen en tripas de vaca ó cerdo, se aprieta bien, se pica la tripa con un alfiler para que salga todo el aire que contenga, se ata de trecho en trecho para formar lo que llamamos chorizos, se secan al humo y se guardan en vasijas de barro.

Caza de pelo y pluma por algunos días. Átase á cada pieza una cuerda bien prieta al rededor del cuello para que no penetre aire en el interior del cuerpo é introdúzcase en el vientre un pedazo de carbón vegetal.

Besugos en escabeche. Bien limpios y lavados por dos ó tres veces se dejan jutar; se espolvorean de sal por dentro y fuera y se cuelgan unas 48 horas en sitio ventilado; córtense en trozos, regularmente en cuatro, pero sin separarlos del todo, y fríanse en aceite donde antes se hayan frito unas rajitas de ajo. Ya frios, colóquense en el cubeto ú orza donde hayan de guardarse, y cúbraseles con la siguiente salsa: en una cantidad de agua proporcionada se cuece una riestra de ajos, pero sin estos, hojas de laurel y orégano; se cuele el agua que resulte y se envuelve con el aceite que sobró de freir los besugos. La vasija debe taparse después herméticamente.

Algunos suelen echar en la salsa una cantidad propor-

cionada de vinagre; pero otros dicen que es mejor echarlo cuando vayan á comerse los besugos.

Sardinias en escabeche. Próximamente se preparan como los besugos.

Patatas. Se conservan bien poniéndolas en montones en cuevas ó sótanos que no sean húmedos ni frios.

Huevos. Colóquense en una vasija y cúbraseles con aceite ó con sebo derretido, pero que esté casi frio al echarlo en los huevos.

También se conservan metiéndoles entre arena fina, entre ceniza, ó sumergiéndoles en una lechada de cal hasta que se forme sobre la cáscara una especie de corteza.

Leche por 24 horas. Póngase al frio donde no le dé el aire, ó bien tapada la vasija introdúzcase en agua fresca, ó envuélvase en un lienzo mojado en agua fria.

Pimientos ó pepinos. Metidos en una vasija y bien cubiertos de vinagre fuerte.

Frutas en aguardiente. Unas 48 horas antes de la fruta se echa en el aguardiente una cantidad proporcionada de azúcar y canela molida, y pasado este tiempo, la fruta con las siguientes precauciones: si son melocotones ó albaricoques se mondan y se echan enteros ó en trozos; si son guindas ó garrafales, se les corta el rabillo con una tijera de modo que no les quede más que como unos cuatro milímetros y si son uvas ó fresas no hay mas que echarlas bien limpias.

Guindas ú otra fruta en dulce. Deshágase cuanto posible sea azúcar de pilón, pónganse partes iguales de frutas y de azúcar en un caldero que á fuego moderado se hace

hervir hasta que se consuma el agua que la fruta contenga, déjese enfriar y guárdese en tarros bien tapados.

Debe tenerse presente que si el dulce es de guindas hay que sacar á estas con un alfiler el hueso, procurando que queden enteras.

Frutas tendidas, colgadas ó empapeladas. Uvas, peras y manzanas se conservan por algún tiempo tendidas en tablas ó colgadas; las gindas tendidas y las ciruelas y melocotones empapelando uno á uno formando después con los papeles una especie de rosarios y colgándoles.

Cómo se prepara la mesa para comer? Cubriéndola con un mantel ó hule, colocando por un individuo dos ó tres platos, una servilleta á la izquierda de estos un cubierto á la derecha y de frente dos copas ó vasos de distinto tamaño; el pequeño para el vino y el mayor para el agua.

Si la mesa es de cumplimiento se colocan en los extremos grandes botellas con agua unas y con vino otras, y por el centro jarrones con flores y varios platitos con aceitunas, pepinillos, pimientos, etc. etc.

Cómo se sirve el pan? Si son panecillos se envuelve uno en cada servilleta; pero si es pan grande, se parte en trozos en un azafate y se va colocando con un tenedor encima de la servilleta.

En qué orden se sirven los alimentos? Por más que esto dependa del gusto y costumbre, regularmente se presentan por este orden: ensalada, sandía ó naranja, sopa, garbanzo y verdura, tocino, carne, chorizo, etc.; los principios (si les hay) primero los de carnes, después los de pescados; de seguida frutas, dulces, y por último copas y café.

Cuál debe ser el puesto de la señora de casa? Uno de los centros y frente á su marido para hacer entre los dos los honores de la mesa. Las personas de consideración se colocan á derecha é izquierda.

Quién debe hacer plato? Generalmente el amo de casa, procurando servir primero á las señoras que á los caballeros; todos al tomar con la derecha el plato que se les presenta, entregarán con la izquierda otro limpio.

Cuál es el puesto del individuo que sirva á la mesa? Un poco detrás de la silla de la señora; estará de pié con un plato en la mano y una servilleta debajo del brazo dispuesto á servir lo que haga falta tan luego como lo note é á la primera indicación que se le haga.



LECCIÓN X.

Luces y combustibles; aparatos necesarios.

Qué sustancias suelen emplearse en el alumbrado? El petróleo, aceite vegetal, esperma, estearina, gas del alumbrado, cera, sebo, aceite de pescados, de linaza y en algunas partes hasta teas.

Cuáles son los más comunes? Para las habitaciones el petróleo, el aceite vegetal, las velas de esperma, y las de estearina; para las calles, teatros, cafés, comercios, salones y escaleras de casas grandes el gas del alumbrado. La cera solo se usa en las iglesias y las otras sustancias producen olor, son muy sucias y dan poca luz.

Qué es el petróleo? Un aceite mineral que se supone procedente de la descomposición ígnea de sustancias orgánicas soterradas en épocas antiguas.

Qué es el gas del alumbrado? El producto que resulta de la destilación de la hulla; prepárase en grandes fábricas y se conduce á diferentes puntos por cañerías de plomo. No puede usarse más que en poblaciones crecidas; tiene mal olor y si se rompe un canal puede producir una explosión con graves consecuencias.

Qué aparatos se necesitan para el alumbrado? Lámparas, quinqués, capuchinas, candelabros, candeleros y linternas.

No son buenos los candiles? No señor, pues gastan mucho y dan mala luz.

Cuándo han de prepararse las luces? Por la mañana al mismo tiempo que se hace la limpieza; dejar esta operación para la noche, sería exponernos á una inflamación del aparato que con mucha facilidad comunicaría el fuego á la persona que le tuviese en las manos ó á los objetos próximos. Así pues, si la necesidad obligara á prepararlas por las noches, no debe olvidarse que todas las precauciones son pocas.

Qué sustancias se emplean como combustibles? Carbón vegetal y mineral, desperdicios ó residuos de toda clase de árboles, sarmientos, varios arbustos, paja de cereales y legumbres, y hasta excremento de algunos animales.

Cuál es el mejor combustible para las casas? El que en igualdad de peso produzca mas calor y menos humo, dure más y se apague menos. En las poblaciones crecidas generalmente se consume carbón vegetal y mineral; pero en las aldeas por la forma del fogón ó por economía se consume la leña, sarmientos y paja.

Cuáles son los carbones minerales que se gastan en las casas? La hulla y el cok; el primero solo tiene aplicación en las estufas, caloríferos ó en fábricas donde haya que desarrollar mucho calor.

Qué es la hulla? Una especie de carbón de piedra que se enciende y arde con facilidad y del cual se extrae el gas del alumbrado.

Cuáles son sus efectos? Producir por largo rato una temperatura muy elevada, pero con el inconveniente de despedir muy mal olor.

Qué es el cok? La hulla mas carbonizada y despojada

de sus principios bituminosos á fin de que al quemarse no produzca olor ni humo demasiado espeso.

Cuáles son sus efectos? Idénticos á los de la hulla, si bien no son tan fuertes.

Para usar el carbón mineral se necesitan hornillos especiales que con mucha razón se les ha dado el nombre de económicos por lo barato que con ellos sale la preparación de los alimentos.

Cuál es el mejor carbón vegetal? El de encina ó de roble para las cocinas, y el de rama de pino, piña ó taray para los braseros; pues además de encenderse con facilidad y sin desprender casi tufo, tienen mucha más duración.

Toda clase de carbón vegetal ha de procurarse que sea sonoro, seco y bien templado; que no tenga tizos, ni esté mezclado con tierra.

Cuándo ha de comprarse el carbón? En Junio ó Julio, meses en que está muy seco y cuesta más barato. Se guarda en una habitación que no tenga humedad y en la que no entren los gatos, pues se ensucian en el carbón y luego al quemarse produce un olor insufrible.

Cómo se economiza el combustible en la cocina? Cubriéndole cuando esté bien encendido con un aparato de hoja de lata fuerte llamado *cubre-fuegos*, con el cual se reconcentra mucho el calor, cuecen con más igualdad las viandas y hasta parece que toman mejor gusto.





LECCIÓN XI.

Principales quehaceres de una casa para tenerla limpia y ordenada; ocupaciones propias del Domingo.

Es importante distribuir el tiempo entre los quehaceres de una casa? Muchísimo; el tiempo, dice un adagio inglés, es oro; representa por tanto un gran capital y ya se sabe que el tiempo perdido no puede jamás aprovecharse.

En qué consiste la distribución del tiempo entre los quehaceres domésticos? En marcar el orden y duración de los mismos.

Qué hay que tener presente para hacer bien esta distribución? La clase y número de obligaciones, las personas que á su desempeño puedan dedicarse y el tiempo de que cada una disponga.

Qué más se ha de procurar? Que las operaciones iguales se practiquen en los mismos días y en las mismas horas.

Puede ocurrir que una mujer no tenga tiempo para terminar todas los quehaceres de su casa? Por desgracia sí señor; hay familias que no pueden sostener una criada, aunque sean muchos individuos á dar trabajo como sucede donde hay niños, y la pobre madre á pesar de su buen deseo todo el tiempo la parecerá poco.

Y podrá decir una señora que está demás por no tener que hacer? No será muy trabajadora la que esto diga.

Son iguales todos los dias las obligaciones de una casa? Algunas como barrer, limpieza de luces, preparación de alimentos, hechura de camas, etc., sí señor; pero otras como repaso de ropas, almidonar, planchar, etc., se hacen una vez á la semana y en dia determinado; así como también hay operaciones que se practican solamente en cambio de estación del frio á la del calor ó viceversa.

Podría V. indicarme, en general, los quehaceres más comunes de una casa y el orden en que deben practicarse? Si señor; mas para mayor claridad los clasificaré en diarios, semanales y de cambio de estación; advirtiéndole que estos quehaceres se hallan encomendados á la mujer; que cuando hay muchas, se practican entre todas; que si hay criadas, estas los ejecutan y el ama no tiene á su cargo mas que la vigilancia; pero que si no hay doncella no tiene mas remedio que hacerlos ella.

Quehaceres diarios. Preparada la lumbre y el desayuno ó almuerzo se limpian las habitaciones donde no haya dormitorios, se hacen algunas compras, se pone al fuego la legumbre y carne para el cocido de medio dia, se visten los pequeños (si los hay), se les asea, se les da de almorzar y se

les manda á la escuela. Después de vestidos todos los individuos, se abren las puertas de los dormitorios, las de los balcones ó ventanas que los ventilan y se coloca la ropa de las camas en sillas de modo que las dé algo el aire; se mueven los colchones y gergones de todas las camas, se hacen estas, se limpian los muebles y suelos de los dormitorios y se cierran sus puertas mientras se hace la limpieza de las demás habitaciones que consiste en barrer los suelos después de regados, sacudir las alfombras ó felpos y quitar con una rodilla el polvo de todos los muebles; se preparan los aparatos de las luces y se friega la vasija que se haya ensuciado con el almuerzo. Claro está que la lumbré necesita vigilancia ya para animarla, ya para espumar el cocido ó ya para ir agregando los alimentos y condimentos necesarios.

Asése detenidamente la mujer y de seguida siéntese á repasar, coser ó confeccionar algunas prendas de vestir por todo el tiempo de que pueda disponer.

A la hora de la comida y preparada la mesa se sirven los alimentos (en el orden dicho en otra lección) se dan gracias á Dios, se levanta y guarda la ropa de la mesa, se limpia la vasija y cubiertos sucios colocando cada uno en su puesto, se friega el fogón, se barre la cocina y comedor, se lavan bien las manos y se dedican unas horas á la costura.

Al anochecer se entretiene un rato con los niños enseñándoles algunas oracioncitas, se encienden las luces, se prepara la cena, que muchas veces se confecciona al mismo tiempo que el cocido, se da de cenar á los pequeños, se

les acuesta, se trabaja en alguna labor sencilla hasta la hora de cenar, se sirve la cena, se dan gracias á Dios, se pasa un rato de conversación con toda la familia contándose mutuamente las cosas más importantes que en el día hayan ocurrido, se lee alguna obra moral, se anotan los gastos del día, se mandan los hombres á la cama, se repasa la ropa diaria de vestir por si tiene algún roto, se observa si el fuego queda bien cubierto, si las puertas están bien cerradas, si se han apagado todas las luces, y cuando ya nada falta que hacer, se retira á descansar para continuar al día siguiente las mismas operaciones.

Quehaceres semanales. Es regla casi general dedicar á éstos los sábados en que además de la limpieza diaria se suelen tener más tiempo al aire las ropas de las camas, limpiar los catres, sacudir las paredes y techos, fregar los suelos, las maderas de la cocina y despensa, y limpiar bien todas las vasijas que en estos dos departamentos haya.

Quehaceres propios de cambio de estación. Practícanse en Mayo y Setiembre. Consisten los primeros en el desestero y limpieza de alfombras ó esteras en el patio ó en la calle, guardando en habitaciones apropósito las primeras colgadas y las segundas en rollos; en recoger el polvo que debajo de las esteras haya, en barrer los suelos una ó dos veces, en fregarlos y hasta en darles lustre, en limpiar, fregar los cristales de ventanas y puertas, en cambiar de cortinas y en repasar los muebles.

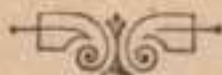
La limpieza de Setiembre consiste en deshacer y hacer los colchones al aire libre rellenándoles de lana ó paja, en el estero de las habitaciones, en fregar los cristales de

puertas y ventanas cambiando las cortinillas y en un repaso general de todos los muebles.

Qué enseres se necesitan para hacer la limpieza de una casa? Los más comunes son: escobas, cogedores, zorros, plumeros, rodillas, estropajos, cepillos, jabón, arena, greda, etc.

Cómo debe pasar la mujer el Domingo y otros días de fiesta? Además de los quehaceres diarios y de los que exija la muda de ropas de todos los individuos, debe oír misa, asistir al rosario, sermón y novena (que á ser posible también debe hacerlo en algún día de trabajo); visitar á las familias conocidas y á los enfermos; leer un rato en una obra instructiva y dar un paseo si el tiempo estuviera para ello.

Las festividades de familia, como Santos y cumpleaños de los padres, se celebran asistiendo á los actos religiosos, practicando obras de caridad, teniendo algún extraordinario en las comidas y haciéndose mutuamente algún obsequio.





LECCIÓN XII.

Animales útiles y perjudiciales en las casas.

Hay animales necesarios en las casas? Si señor; pues unos, como los perros y gatos, prestan buenos servicios, y otros dan utilidad ó productos con sus carnes, leches, huevos, pieles y hasta con el excremento.

Los gatos y perros, qué servicios prestan? Los gatos limpian la casa de ratones que tanto daño causan en los alimentos, ropas y muebles; pero es de necesidad acostumbrarles desde pequeños á que se ensucien en un cajón con tierra que se coloca en un sitio retirado, pues si nó manchan los suelos y quizá hasta los muebles y las ropas.

Los perros son valientes y leales compañeros, jamás abandonan al amo y pierden la vida por defender sus bienes y personas. Téngase presente que hablamos de los

perros de guarda de casa ó ganados y de los de caza; pero no de esos perrillos de lana ó ingleses que no sirven más que para ensuciar las habitaciones y poner en ridículo á sus amas.

Qué animales dan utilidades ó productos en las casas? Entre otros las gallinas, pavos, palomas, patos, cabras, vacas de leche, conejos y cerdos. No se olvide que si bien en los pueblos ó granjas sus productos constituyen hasta una riqueza, en las poblaciones crecidas es muy difícil, si no imposible, la cria de la mayor parte, ya por lo cara que sale, ó ya por carecer de locales á propósito.

Qué animales han de preferirse? Los que en igualdad de circunstancias exijan menos cuidado y den más productos.

Qué animales conviene destruir en una casa, ya por los daños que causan, ya por lo incómodos y repugnantes que son? Los ratones, polillas, pulgas, chinches, moscas, arañas, cucarachas y hormigas.

Cómo se destruyen los ratones? Con buenos gatos ó con ratoneras; en alguna partes ponen al pié de los agujeros por donde salen alimentos de su gusto mezclados con hierbabuena y algo de arsénico, cal viva, ú otra sustancia venenosa; este medio es muy expuesto por la facilidad que hay de que se envenene otro animal doméstico ó lo que fuera peor algún niño.

Cómo se ahuyenta la polilla? Sacudiendo y cepillando al aire libre las ropas y metiendo entre sus dobleces un poco de menta, alcanfor ú otra sustancia muy aromática.

Cómo se persiguen las pulgas? Regando los suelos con

agua en que hayan cocido hinojos ó en que hayan estado en infusión porretas de cebolla.

Y á las chinches cómo se las extermina? Dando en las rendijas de las paredes ó junturas de los catres, y muebles que las crien con guindilla, aguarrás, ó con pomada mercurial doble.

Cómo se ahuyentan las moscas? Dejando penetrar poca luz en las habitaciones y untando los objetos y cuadros con aceite de laurel.

Y las cucarachas y arañas? El remedio mejor, así como para la mayor parte de los bichos que hemos citado, es la limpieza; pues casa limpia, insectos no cria.



LECCION XIII.

Equivalencias aproximadas entre las medidas antiguas de Castilla y las del Sistema métrico para compras al por menor.

<i>En vez de pedir:</i>	<i>Debe pedirse:</i>
Una cuarta de vara.	21 centímetros.
Una tercia.	28 id.
Media vara.	42 id.
Una vara.	84 id.
Cuartillo de líquidos.	50 centilitros.
Media azumbre.	1 litro.
Una azumbre.	2,01 litros.
Una cuartilla.	4,03 id.
Medio cántaro.	8,06 id.
Un cántaro.	16,13 id.
Una onza.	29 gramos.
Un cuarterón.	115 id.
Media libra.	230 id.
Una libra.	460 id.
Cuarto de arroba.	2,87 kilogramos.
Media arroba.	5,75 id.
Una arroba.	11,5 id.
Cuartillo de granos.	1,15 litros.
Un celemin.	4,62 id.
Cuarto de fanega.	13,87 id.
Media fanega.	27,75 id.
Una fanega.	55,5 litros.
Cuarterón de aceite.	12 centilitros.
Una libra.	50 id.
Cuarto de arroba.	3,14 litros.
Media arroba.	6,28 id.
Una arroba.	12,56 id.

FIN.

NOCIONES DE URBANIDAD.



Oye al que tus pasos guía,
 y aconseja á tu candor,
 que no hay regalo mejor,
 que un buen consejo, hija mia.
 Tú, de inocencia sin par,
 que sin dolo y sin mancilla
 eres la débil barquilla
 que hoy empieza á navegar,
 no te lances altanera
 al impulso de tu instinto
 por entre ese laberinto
 que pisas por vez primera.
 Deja, que otro campeón,
 que á la experiencia se ciña,
 te vaya enseñando, niña,
 á gobernar el timón.
 Y, pues eres el bagel,
 que goza al verse en el mar
 sin pretender estudiar
 los peligros que hay en él,
 oye al maestro que en pos
 vá de ese abismo á librarte,
 y se propone salvarte
 con el auxilio de Dios.

.....

 Cuando con dulce armonía
 oigas al ave canora,

felicitando á la aurora,
 que nos trae un nuevo día;
 que con cariñoso empeño,
 y con un afán divino
 despide hasta tí su trino
 para sacarte del sueño:
 tu primera obligación,
 tu deber quizá el más santo
 es también decir tu canto
 al Dios de la creación.
 Pudo tus ojos cerrar
 para nunca más abrir,

 algo le debes decir
 pues tanto te llegó á dar.

Pronto en limpio manantial
 tu cara lava ligera:
 no haya una mancha siquiera
 en tu frente virginal.
 Luego sin afectación
 ni con modos desusados
 indagas si los criados
 están en su obligación.
 Despues con sigilo irás,
 pero con tierno embeleso,
 á darles un dulce beso
 á tus queridos Papás.

Si un ordinario que hacer
preparado no te tienen,
les suplicas que te ordenen
que estás pronta á obedecer.
Y si alguno de los dos
un mandato te daría,
hazle contenta, hija mia,
cual si lo mandara Dios.
Mira, que tu bien se basa,
y á saberlo has de llegar
en aprender á llenar
los deberes de una casa.

Quando sea ya la hora
vete sin vacilación
á recibir la lección
de tu digna profesora.
Frasas puras y galanas
á tus amigas revela,
porque en entrando en la escuela
unas de otras sois hermanas.
Si hay alguna entre vosotras,
cuyo talento descuella,
ni hables con envidia á aquella,
ni con desden á las otras.
Y aunque duro te parezca,
en tí este precepto impere;
ni el castigo te exaspere,
ni el premio te ensoberbezca.
De vuelta á tu casa yá,
con un respeto cristiano
besas á todos la mano,
y el primero á tu Papá.
Teniendo mucha cautela
en no contar lo que pasa
en la escuela lo de casa,
ni en casa lo de la escuela.

Como tú á paseo irás,
que es muy lícito placer,
lo primero que has de hacer
es mirar con quienes vás.
Si que son personas vieres
dignas de veneración,

no entres en conversación,
si preguntada no fueres.
Si niñas, en tu albedrío
no demuestres estudiada
ni amistad exágerada,
ni pretencioso desvío.
No des voces ni lamentos,
que escuche otra reunión,
ni te llames la atención
con risas ni movimientos.
Y del paseo al retorno,
sábía precaución tomando,
te vas, niña, despojando
de toda gala y adorno.
Y sin dar á comprender
ni un átomo de impaciencia,
esperas con obediencia,
que te llamen á comer.

En la mesa has de ocupar
tu asiento ya acostumbrado,
mas si otro te han designado
te cambias sin murmurar.
Pero tu afán indiscreto
no ocupe uno aunque haya cien,
mientras sentadas no estén
las personas de respeto.
Es la mesa reunión,
que abraza tales extremos,
que en ella mostrar debemos
la más fina educación.
Por ver como en ella brilla
la ley de los buenos modos,
no hay que apoyarse en los codos
ni balancear la silla.
Con gusto recibirás
de aquello que te sirvieren
tan solo lo que te dieren,
sin mirar á los demás.
Está alegre aunque callares,
pero si hablas sé oportuna,
no pongas falta ninguna,
ni enaltezas los manjares.
Es la cosa más liviana,

que tu educación desvie,
soplar para que se enfrie
y roer huesos ufana.
Si el vaso te ofrece fino
cualquiera, saldrás del paso
bebiendo un poco del vaso,
aunque esté lleno de vino.
Son también malos resabios,
y cosa del tono agena
beber con la boca llena,
y sin limpiarse los labios.

Si á cualquiera reunión
á jugar un día llegas,
haz tu comprender que juegas
tan solo por distracción.
No hagas trampas ni desmanes,
por más que alguno te incite,
y que ni el perder te irrite,
ni te alegres cuando ganes.

Si de tu creencia en pos
te acercas al templo á orar,
le debes considerar
como la casa de Dios.
Rezarás con fé, con calma
y con santa sumisión,
y que salga tu oración

del mismo fondo del alma.
No andes mudando de puestos,
y evita modos profanos,
ni juegues con pies y manos,
ni hagas con la cara gestos.
No mires nunca hacia atrás
con curiosidad impía;
en fin, comprende, hija mia,
que ante el mismo Dios estás.

Si en tu casa hay reunión,
aunque sea en confianza,
tú ten siempre en la balanza
tu esquisita educación.
Y si por mandato expreso
te retiras á dormir,
no dejes de despedir
á tus papás con un beso.
Pero antes de recojerte,
ora á Dios con santo empeño,
y mira bien que es el sueño
el espejo de la muerte.

Y á Dios algo has de decir.
pues su poder singular
puede tus ojos cerrar
para nunca mas abrir.

Ya que aspirando de mujer la gloria,
otros placeres tu esperanza anhela,
y cambias en historia
de tu pasada vida la novela.
Tú, que ya has comprendido en tus antojos,
que grande y seductora ley coloca
dulces miradas en tus negros ojos,
gratas sonrisas en tu linda boca,
y que en tu bienandanza,
y en el delirio que tu afán te presta,
al impulso de mágica esperanza

llamas al corazón y él te contesta.
Tú, que ya notas palpar tu pecho,
y en un recuerdo giras,
y que despierta yaces en tu lecho,
y sin saber por qué triste suspiras;
oye, niña, un momento
de mi tierno cariño el dulce acento.

.
Es la mujer la flor más delicada
que en el jardín de la hermosura brota;
es fuente perfumada,
que vierte sus encantos gota á gota.
Blanca paloma que al tender su vuelo
por ese mundo á que su afán le inclina,
en su inocente anhelo
al hombre le enloquece y le fascina,
haciéndole vagar loco, indeciso
por un bello y soñado paraíso.

.
Pero ¡ay! si esa mujer en su locura,
cambiando el rumbo que su vuelo eleva
se pierde en esa altura
do su delirio y su placer la lleva,
y en la prisión de engañadores lazos,
del amor virginal terrible apodo,
sus alas ve en pedazos
ir descendiendo hasta besar el lodo.
¡Ay! si esa fuente, que perfume santo
alegre posa en nacarada pila,
llega un día á verter gotas de llanto,
ó su pasado impreca,
pues de la dulce esencia que hoy destila,
cruel acaso el desengaño seca.
¡Ay! si esa flor que hasta la brisa enoja
llegase á marchitar el sentimiento,
y las vieras caer hoja por hoja,
y correr desolada
como pavesa que conduce el viento
por las ondas del eter olvidada.
Fuera este mundo que hoy alegre pisas
erial inmenso de áridos abrojos,
matando de tus labios la sonrisas,
las lágrimas candentes de tus ojos.

.

Cuando notes, pues, que tu alma,
no lo olvides, hija mía,
vé de estraña fantasía
por primera vez la luz;
si hallar la dulce esperanza
albergue en tu pecho pudo,
que tu impenetrable escudo
sea siempre la virtud.

Cuando niegues, con modestia;
si concedes, con recato;
no te intimes en el trato,
ni te alejes por demás.

Sé muy parca en las promesss,
y ten, niña, muy presente,
que si hoy pecas de indulgente,
mañana lo llorarás.

No hables todo lo que sientas,
ni á todo aparezcas muda,
que el silencio inspira duda,
y muchas veces desdén.

Resérvate tus secretos,
porque no has de hallar siquiera
ni una amiga verdadera
de tu vida en el vaivén.

Si alguna vez la increencia
dibuja, para tu daño,
las sombras de un desengaño
que destroza tu ilusión;

haces de tu pena á solas
estudio asídúo y severo,
que no hay mejor consejero,
que tu mismo corazón.

Si ves, que alguno te exige
lo que conceder no debas,
no necesitas más pruebas
para separarte de él.

Mírale como á enemigo
que tu alma inocente hiere,
y que seducirte quiere
con sus palabras de miel.

No creas cuando te juren,
ni te alarme el que suspira,
que encierra mucha, mentira
todo eso de suspirar:

ni por motivos triviales
te presentes irascible.
que también ser susceptible
siempre ha sido muy vulgar.

Signe alegre y virtuosa
esa juvenil quimera,
y que aquel que más te quiera,
respete tu frenesí;

y nunca harás sinó aquello
que hicieras, mal que te cuadre,
si tu cariñosa madre
estuviera junta á tí.

Y en fin, si algún día constante tu anhelo
tu dulce quimera pretende premiar,
y envuelta en la gasa de níveo velo,
en mágico vuelo
al saco peldaño te vés á posar.

Si aquél juramento que en dulce armonía
á tu virgen labio dictó el corazón,
cumplido le vieras, y en grata porfía
traerte hija mía,
en pos de tu gloria nupcial bendición;
celebra á los cielos, que tanta ventura,
cual premio á tu amante constancia te dan;
diadema divina tan célica y pura
como es tu hermosura,
como es el suspiro que lanza tu afán.

Y sé de tu esposo la dulce cadena,
que á tu alma engarzada le obligue á ser fiel,
y vive de incautos placeres agena,
y siempre en su pena
si ves que suspira, suspira con él.
No indagues la causa que aumenta su duelo.
no quieras, si él calla, saber su dolor,
que solo á su lado te manda á ti el cielo
á darle consuelo
con tiernas caricias, con fé, con amor.
Que nunca te inspires en ser caprichosa;
intacto, hija mia, conserva el caudal;
así serás, niña, la más venturosa,
la más dulce esposa,
la luz más brillante del faro nupcial.

Y allá, cuando logres inquieto en la cuna
al ser de tu seno con gloria mecer,
consagra á los cielos tu nueva fortuna,
que acaso ninguna
como esa delicia pensó la mujer.
Dirige sus pasos con plácido aliño,
acalla celosa su triste gemir,
procura que sepa con tierno cariño,
que aquí desde niño
errante se viene tan solo á sufrir.
Si ves que le aflige fatal desconsuelo,
y el llanto le ahoga, perdido su edén,
tú, madre amorosa, mitiga su duelo,
y enséñale el cielo,
cual trono divino de su único bien.
Y en fin, si en momentos de horrible agonía
la parca sorprendes de tu hijo ir en pos,
jamás una frase pronuncies impía,
comprende, hija mia,
que el hijo que pierdes primero es de Dios.



ÍNDICE.

Páginas.

A mis queridas hijas Mariana y Petra.	3
A mis comprofesoras.	5
Lección preliminar. Ligeras nociones fisiológicas. .	7

HIGIENE.

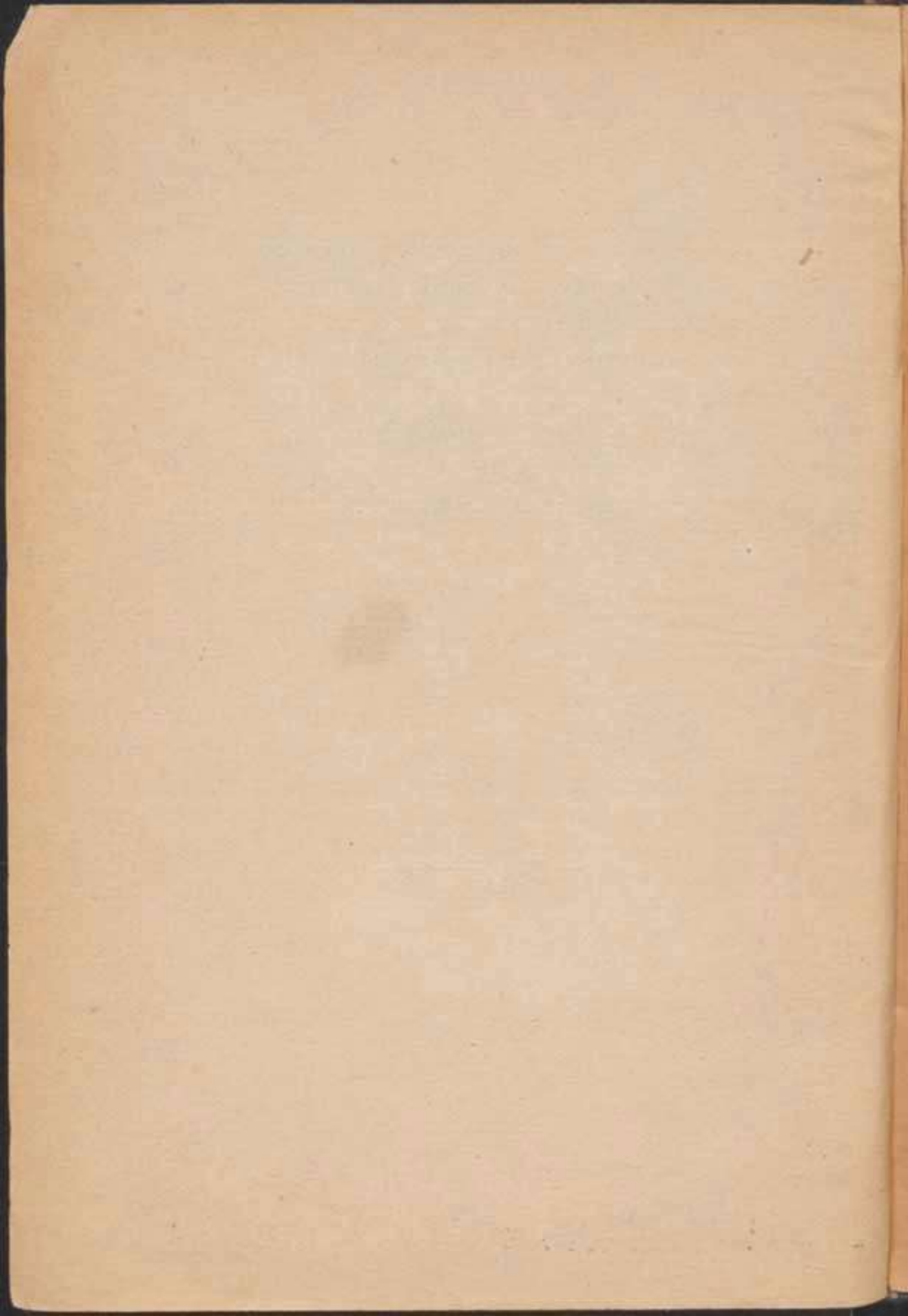
Lección I.—Higiene, ventajas que nos proporciona y agentes que más influyen en nuestra salud.	19
» II.—Diferencias individuales.	22
» III.—Del aire.	26
» IV.—De la luz.	33
» V.—Del calor.	36
» VI.—De la electricidad.	39
» VII.—Habitaciones.	42
» VIII.—Terrenos, localidades y climas.	45
» IX.—De los alimentos.	47
» X.—De los condimentos.	53
» XI.—De las bebidas.	55
» XII.—De los vestidos.	60
» XIII.—Excreciones.—Aseo y limpieza.	65
» XIV.—Del ejercicio y del descanso.	71
» XV.—Higiene de los sentidos corporales.	77
» XVI.—De las pasiones de ánimo.	80
» XVII.— Enfermedades ó accidentes más comunes á que estamos expuestos y primeros remedios que pueden aplicarse.	84
» Botiquín casero.	94

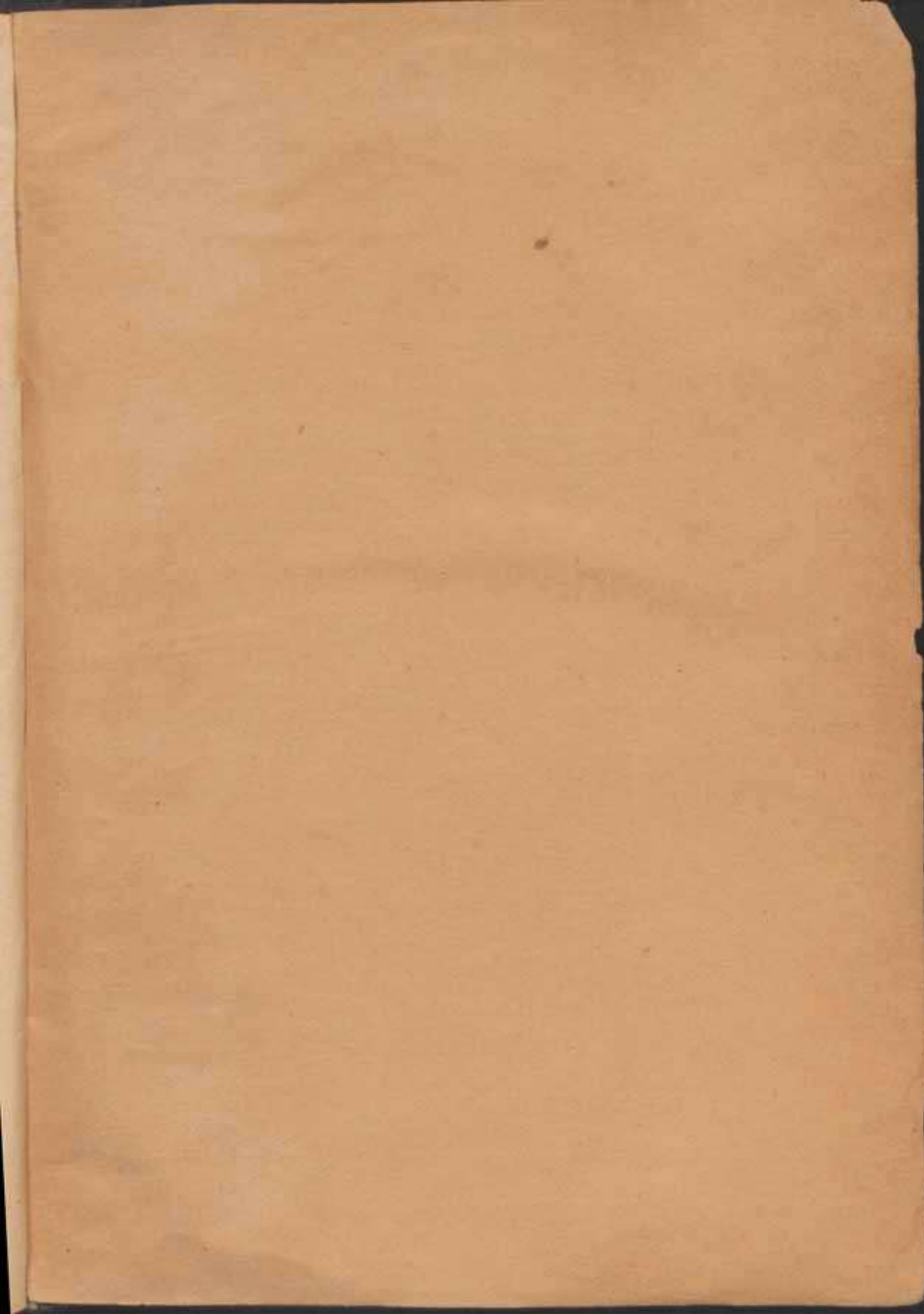
ECONOMÍA.

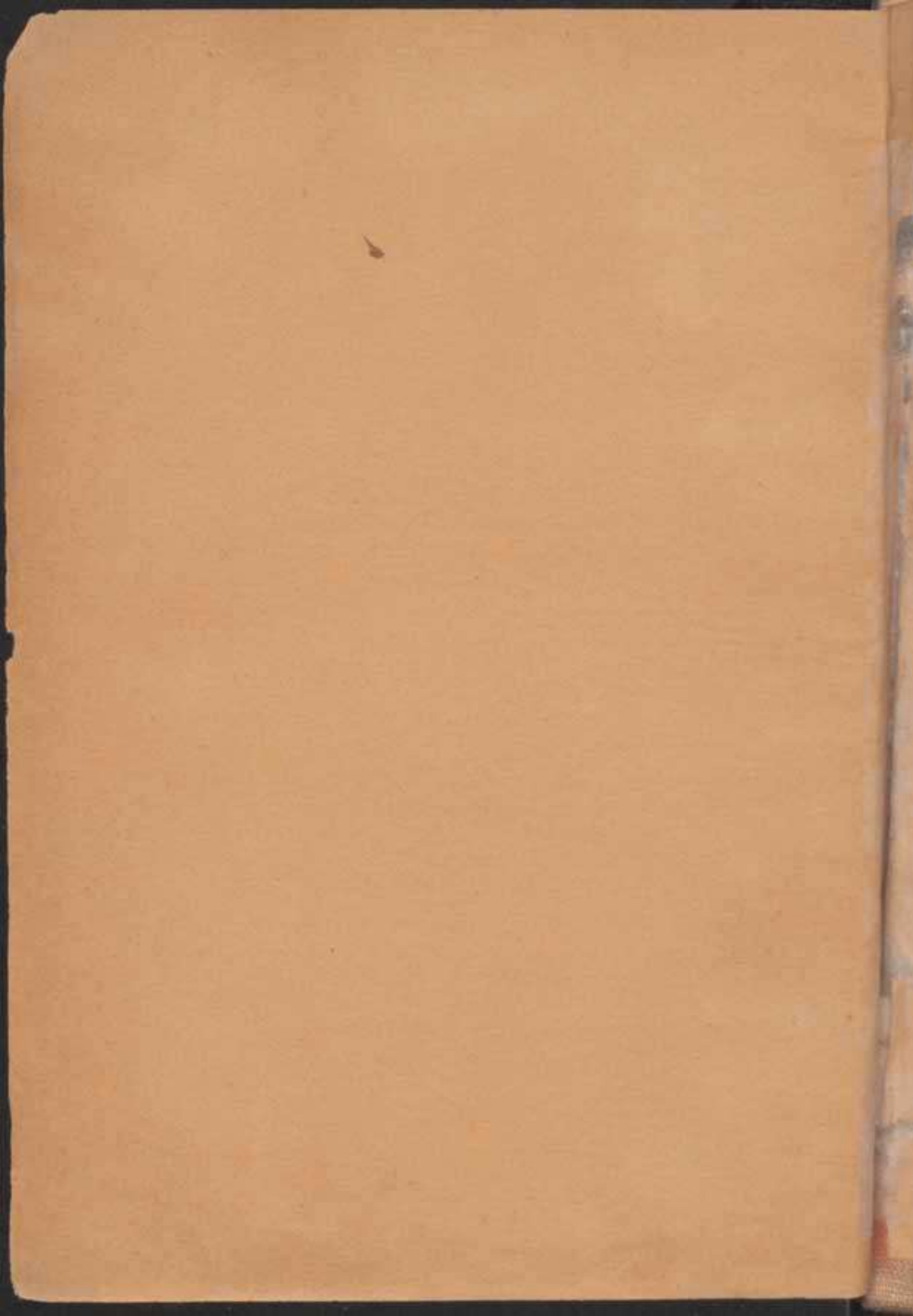
Lección preliminar. Sociedad, sus clases y principales deberes de los individuos que la constituyen.	97
Lección I.—Economía doméstica, sus auxiliares, vicios que se oponen á una prudente Economía, ventajas que ésta reporta y quién está encargado de cumplir sus preceptos.	101
» II.—Dotes que debe poseer una madre de familia ó ama de gobierno.	104
» III.—Ingresos y gastos. Contabilidad doméstica.	108
» IV.—Mueblaje de una casa para familias de regular posición.	114
» V.—Ropas, modo de adquirirlas y conservarlas.	117
» VI.—Del lavado y del planchado.	121
» VII.—Reglas para quitar algunas manchas y para volver el color primitivo á ciertas prendas.	126
» VIII.—Alimentos, su adquisición y preparación de los más principales, así como de algunas bebidas.	130
» IX.—Manera de conservar algunas sustancias alimenticias y reglas que el ama de gobierno debe guardar en la mesa.	142
» X.—Luces y combustibles, aparatos necesarios.	147

» XI.—Principales quehaceres de una casa para tenerla limpia y ordenada; ocupaciones propias del Domingo.	150
» XII.—Animales útiles y perjudiciales en las casas.	155
» XIII.—Equivalencias aproximadas entre las medidas antiguas de Castilla y las del sistema métrico para compras al por menor.	158
Nociones de Urbanidad.	159











SE HALLA DE VENTA

en el mismo establecimiento

Un completo surtido de *libros y menaje para Escuelas*; libros de segunda enseñanza; papel y sobres para cartas; papel de hilo; plumas de todos los sistemas; diccionarios de la lengua castellana y de todos los idiomas; devocionarios; tinta de las mejores fábricas, y objetos de escritorio.

REMESAS A PROVINCIAS.

ÚLTIMAS PUBLICACIONES DE ESTA CASA,

aprobadas para servir de texto en las Escuelas.

El Previsor, libro de lectura, por D. Antonio Álvarez Carretero; *Catecismo de Higiene y Economía doméstica* para uso de las Escuelas de niñas y para las aspirantes á Maestras, por el mismo autor; *Prontuario de Pedagogia* dedicado á los aspirantes al Magisterio de primera enseñanza de ambos sexos y jóvenes opositores, por el mismo; *Compendio de Prosodia y Ortografía castellanas* por D. Víctor Jimenez de Vicente; *El Progreso*, breve, racional y sencillo método de lectura destinado á las escuelas de instrucción primaria por el mismo autor; *Guía Administrativa* de la primera enseñanza, por D. Marcelino Bonifaz Fernández Baeza, Licenciado en Derecho Administrativo, y D. Martín Santa María González, Maestro superior; *Lecciones de Ortografía y Prosodia castellanas*, por D. Adrián Larrea y Martínez; *Programa razonado de Geografía*, por D. José Martínez Rives.

Pasaje de la Flora, Burgos.

LE