

Marró 29/10

26 89 143

HIGIENE

Y

PRIMEROS SOCORROS.

Precioso regalo para la infancia y el pueblo,

POR

D. GABRIEL FERNANDEZ,

*primer Director de una de las Escuelas públicas
de Instruccion primaria de la corte.*

SEXTA EDICION
corregida y aumentada.

Madrid,

IMPRENTA DE MANUEL GALIANO,

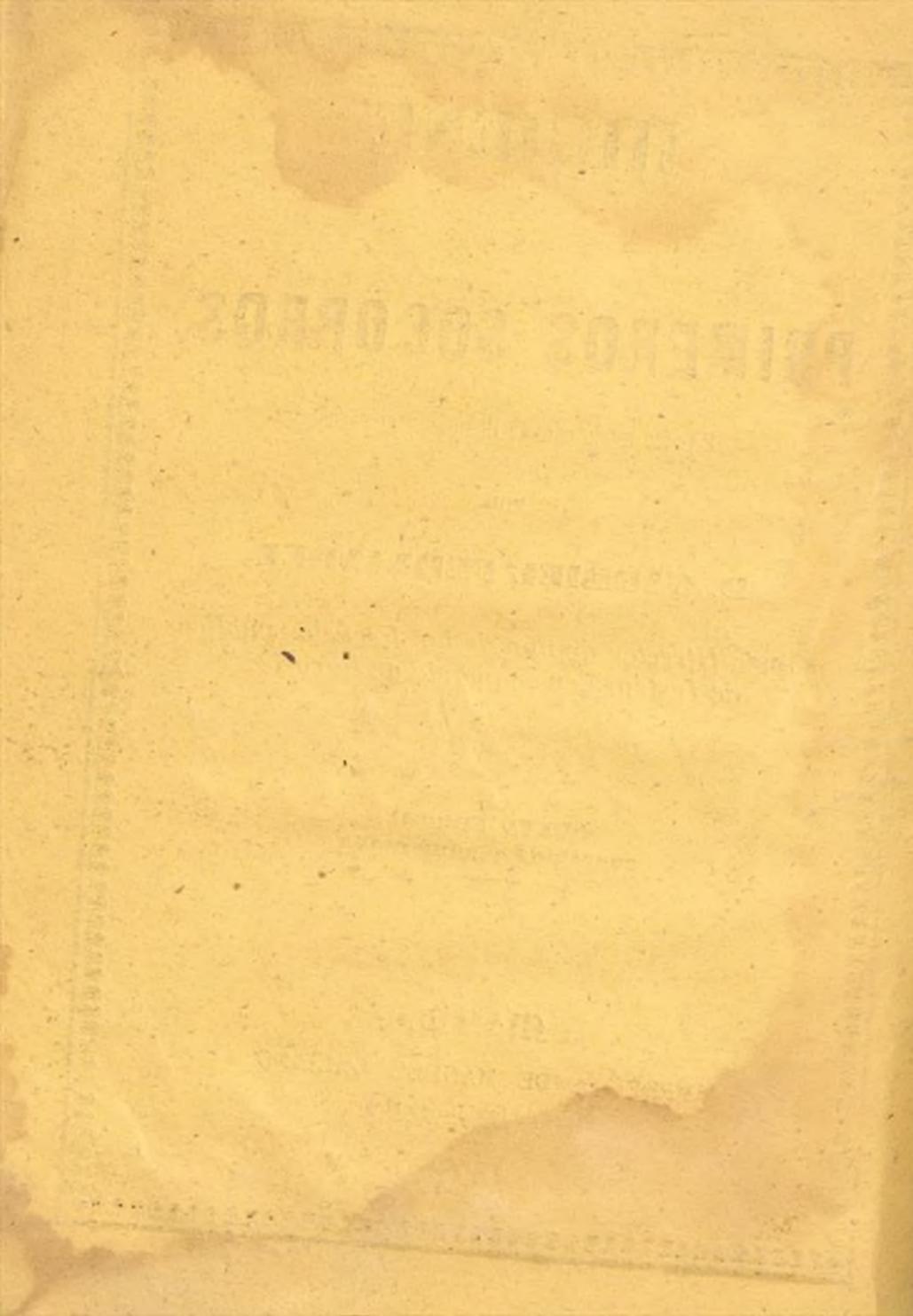
Plaza de los Ministerios, 3.

1858.

1861
1862

4238

28



HIGIENE

Y

INSTRUCCION PRIMARIA DE ALMERIA. PRIMEROS SOCORROS.

Precioso regalo para la infancia y el pueblo.

POR

D. GABRIEL FERNANDEZ,

primer Director de una de las Escuelas públicas
de Instrucción primaria de la corte.

Esta obra ha sido aprobada de texto para las Escuelas de Instrucción primaria del Reino, por Real orden de 9 de junio, publicada en la *Gaceta* de 11 de dicho mes.

SEXTA EDICION
corregida y mejorada.

Madrid,

IMPRENTA DE MANUEL GALIANO,
Plaza de los Ministerios. 3.

1858.

HIGIENE

PRIMEROS SOCORROS

Publicado según el plan y el programa

Es propiedad del autor, quien en uso de su derecho, perseguirá ante los tribunales al que lo reimprima sin su permiso. Los ejemplares llevarán su rúbrica, á mas de otra seña oculta.

primer Director de una de las Escuelas públicas
de Instrucción primaria de la corte

Esta obra ha sido aprobada de texto para las Escuelas de Instrucción primaria del Reino, por Real orden de 9 de junio, publicada en la Gaceta de 11 de dicho mes.

SEGUNDA EDICION
correcta y mejorada.

Madrid

IMPRESA DE MARTEL GALLAND

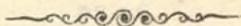
Plaza de los Angeles

1882

COMISION SUPERIOR

DE

INSTRUCCION PRIMARIA DE ALMERÍA.



La circular núm. 1053, inserta en el Boletín Oficial de 26 Octubre 1853, elogiando este librito, entre otras cosas decía al autor. — «El prólogo del libro espresa cuanto se pudiera decir en su obsequio. De una utilidad trascendental por los conocimientos que ofrece, de sumo interés como libro de lectura, de escogida moral para los niños; á tantos títulos, á su buena distribución, á su claridad y lenguaje, reúne el estar en verso armónico, abundante en poesía y tan sencillo en sus frases y pensamientos, que aun el niño menos entendido no podrá dejar de comprenderlo y de deleitarse con él. Reunir lo útil á lo agradable, derramar en la inteligencia pueril nociones preciosas, en el corazón máximas de virtud y honor, deleitando, es lo que ha conseguido V., siendo por ello digno del aprecio de todos....»

El Ilmo. Sr. Director general de Instrucción pública dijo al Sr. Gobernador de esta provincia lo siguiente: «Esta Dirección, conformándose con el parecer del Real Consejo de Instrucción pública, ha dispuesto que se manifieste á D. Gabriel Fernandez, autor de una *Cartilla-libro* y de una *Higiene infantil*, el aprecio con que por esta superioridad se han visto sus trabajos, á fin de que le sirva de satisfacción y estímulo para en adelante.»

INGENIEROS

PRIMEROS SOCORROS

Es propiedad del autor, quien en uso de su derecho, perseguirá ante los tribunales al que lo reimprima sin su permiso. Los ejemplares llevarán su rúbrica, á mas de otra seña oculta.

El autor de esta obra ha sido autorizado por el Gobierno de la República para que se imprima en el idioma castellano, y para que se distribuya gratuitamente en las escuelas de la República.

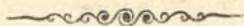
IMPRESION
CORRECCION Y REVISOR

IMPRESION DE LA BIBLIOTECA NACIONAL

COMISION SUPERIOR

DE

INSTRUCCION PRIMARIA DE ALMERÍA.



COMISION SUPERIOR DE INSTRUCCION PRIMARIA

La circular núm. 1053, inserta en el Boletín Oficial de 26 Octubre 1853, elogiando este librito, entre otras cosas decía al autor. — «El prólogo del libro expresa cuanto se pudiera decir en su obsequio. De una utilidad trascendental por los conocimientos que ofrece, de sumo interés como libro de lectura, de escogida moral para los niños; á tantos títulos, á su buena distribución, á su claridad y lenguaje, reúne el estar en verso armónico, abundante en poesía y tan sencillo en sus frases y pensamientos, que aun el niño menos entendido no podrá dejar de comprenderlo y de deleitarse con él. Reunir lo útil á lo agradable, derramar en la inteligencia pueril nociones preciosas, en el corazón máximas de virtud y honor, deleitando, es lo que ha conseguido V., siendo por ello digno del aprecio de todos....»

El Ilmo. Sr. Director general de Instrucción pública dijo al Sr. Gobernador de esta provincia lo siguiente: «Esta Dirección, conformándose con el parecer del Real Consejo de Instrucción pública, ha dispuesto que se manifieste á D. Gabriel Fernandez, autor de una *Cartilla-libro* y de una *Higiene infantil*, el aprecio con que por esta superioridad se han visto sus trabajos, á fin de que le sirva de satisfacción y estímulo para en adelante.»

INSTRUCCION PRIMARIA DE ALEMNIA.

La circular núm. 1053, inserta en el Boletín Oficial de 26 Octubre 1853, eligiendo este libro, en las otras cosas hechas al autor. El prólogo del libro expresa cuando se habla de él en su obsequio. De una utilidad trascendental por los conocimientos que ofrece, de suma interés como libro de lectura, de escogida moral para los niños; á tantos títulos, á su buena distribución, á su claridad y lenguaje, á que el estar en verso armónico, abundante en poesía y tan sencillo en sus frases y pensamientos, que aun el niño menos entendido no podrá dejar de comprenderlo y de deleitarse con él. Remite lo más agradable, derivar en la inteligencia que el niño necesita precisas, en el corazón máximas de virtud y honor, deleitando, es lo que ha conseguido V. signo por ello digno del aprecio de todos...

El Ilmo. Sr. Director general de Instrucción pública dijo al Sr. Gobernador de esta provincia lo siguiente: «Esta Dirección, conformándose con el parecer del Real Consejo de Instrucción pública, dispuesto que se comunicase á D. Gabriel Fernandez, autor de una excelente obra y de una Aljicena inferior, el aprecio con que por esta superioridad se han visto sus trabajos, á fin de que le sirva de estímulo y estímulo para en adelante».

Á LOS SEÑORES
DE LA
COMISION SUPERIOR DE INSTRUCCION PRIMARIA
DE LA PROVINCIA DE ALMERÍA.

Han creído VV. SS. útil á la infancia esta obrita, han hecho justicia á mis sentimientos, y han premiado con su estimacion mis deseos, mi laboriosidad; ¿cómo temer el dedicarla á VV. SS.?

Esta memoria es solo un eco que les dirige la profunda gratitud de mi corazon.

Dios guarde á VV. SS. muchos años. Adra, 15 de setiembre de 1853.

Gabriel Fernandez.

A LOS SEÑORES

DE LA

COMISION SUPERIOR DE INSTRUCCION PRIMARIA

DE LA PROVINCIA DE ALMERIA.

El presente es un libro de la familia de los libros
que han hecho justicia a sus sentimientos, y han pro-
cedido con su estimacion mis deseos, mi laboriosidad,
y como lo era el deber de V. S. S. S.
Esta memoria es solo un eco que les dirige la pro-
funda gratitud de mi corazón.
Dios guarde a V. S. S. muchos años. A las 15 de
setiembre de 1853.

Enrique Fernandez

PRÓLOGO

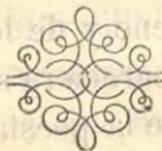
LIGERAS nubes formando pabellones de oro y rosa, que se destacaban en lontananza sobre un mar azulado oscuro, me extasiaban contemplando los últimos rayos del astro hermoso del día. Como de costumbre en esta hora, hallábame solo, recostado sobre la muelle y limpia arena de la orilla del mar, de este elemento sublime, mi compañero de la infancia, mi fiel amigo, el depositario de mis pensamientos y la inspiración y consuelo de mi alma. De mi plácida meditación me sacaron algunos gritos y voces que me llamaban, á la vez que el ruido de muchas personas que, cerca de mí, se agrupaban en un punto. Corro, y triste era en verdad la escena que se me ofrecía. Un adolescente, como de quince años, acababa de ser espelido por las

olas : estaba ahogado. Dos fornidos marineros lo tenían verticalmente con la cabeza para el suelo, dándole sendos alpargatazos en las plantas de los piés. « Dejádmelo, dejádmelo, exclamé : si aun tiene vida, se la quitais así. » El cuerpo inanimado fué puesto á mi disposicion. Mandé llamar al médico, y en tanto le apliqué los remedios ordenados en semejantes casos. Habia trascurrido media hora : el doctor no parecia ; la madre del niño me abrazaba deshecha en llanto : su hijo le decia que yo acababa de salvarle la vida. ¡ Qué dichoso es el hombre cuando socorre á sus hermanos ! En aquel instante libé la felicidad celeste.

Desde entónces concebí la idea de escribir un librito de higiene y de los primeros socorros en casos de enfermedades, de heridas, de asfixias, destinado para la infancia y para los infelices proletarios. Inflamó mas mi deseo el ver todos los dias conducir á esta villa, de sus dilatados cortijos, labradores agonizando, que morian á bien poco de llegar, y que hubieran salvado su benéfica existencia con los primeros auxilios que están prescritos hasta la presencia del médico. ¡ Cuántas personas queridas, útiles y hon-

radas, no morirán cada minuto, por igual motivo en los caseríos, aldeas y despoblados de España! ¡qué de males y de vicios se evitarían con las principales nociones de higiene! qué dolorosa y fatal, en esta parte, es la ignorancia de los pueblos rurales, víctimas de charlatanes, de viejas y de bárbaros curanderos! Seguramente que el pensamiento que yo abrigué era santo, y mi obra, bien desempeñada, sería un don muy estimable para la humanidad; pero escaso de talento, profano en la ciencia de Hipócrates, la razón mas de una vez me quitó la pluma de la mano. Uníase á esto que yo debía compendiar las reglas higiénicas de varios autores á pocos preceptos; que debía despojarlas de términos técnicos, ya en las enfermedades y ya en las medicinas, para que me entendieran los niños y los hombres sencillos; que debía ponerlas en verso, sujetando al metro los mandatos y observaciones de la higiene y de los primeros socorros, para que desapareciera su aridez, y los niños, tan amantes de la poesía, lenguaje de los ángeles, los aprendiesen con júbilo; debía al mismo tiempo hacer un librito, que, sobre su objeto benéfico, reuniera la utilidad de servir-

les como de libro de lectura : ¿podia yo, con mi pobre ingenio, vencer tantos obstáculos? No. ¿Podia yo calmar mi anhelo ferviente por la humanidad y por la infancia? No. Este sentimiento llenaba mi corazon, y mandó mi voluntad. Noches de insomnio, tras de los dias penosos que me ofrece la educacion de ciento y cincuenta niños, he pasado para componer este pequeño libro que presento al público : ¿habré sido tan afortunado, que haya conseguido alguno de los fines que me propuse? Lo dudo, porque conozco mi incapacidad. Me consuela el que he marcado la senda á mejores ingenios, y que al juzgar mi obra la justa crítica, no podrá menos de aplaudir mi ansiedad por el bien de mis semejantes.



CAPITULO PRIMERO.

HIGIENE PRIVADA.

Oda.

Dios te concede la vida
y te la ordena guardar:
para ello su Omnipotencia
te dió un alma racional.

El áureo trono de verdor ornado,
lleno de rosas, de jazmin y hiedra,
dó la aurora benéfica derrama
el agua en gotas cual menudas perlas,
y en donde las pintadasavecillas
en sus nidos de flores aletean,
y entre sus dulces, celestiales pios,
se abrazan, se acarician y se besan,

una jóven hermosa, tierna y pura,
sentada está. El tiempo la contempla
con respeto y amor: se ostenta alegre
con túnica de gasa, blanca y suelta,
por la mórbida espalda derramando
en rizos mil la linda cabellera,
con mirar infantil, con risa afable,
con animada faz, grata y serena.
¿Sabeis quién es? La imágen adorada
de la salud: así se nos presenta.
¡La salud! ¡Oh tesoro inestimable,
único bien que lógrase en la tierra!
Fuente del paraíso que la vida
con sus aguas purísimas conserva:
soplo de Dios omnipotente y sumo,
todo impregnado de divina esencia,
que ondulando al través de los espacios
como la fresca brisa al hombre llega.
Este por siempre ingrato al Sér Eterno,
con placeres infandos, y sin tregua,
responde al bien; y estúpida ignorancia,
goces mundanos la razon enervan.
En impúdica orgía, los vapores
sin fin calenturientos de la mesa,
el soplo divinal separar hacen,
y sucumbe la vida en la miseria.
De aquí el imperio de la higiene santa,
que entre el Indio voraz nació y el Persa
Los sacerdotes del Egipto un día

leyes hicieron sus benditas reglas, y Moisés las dictó, y en los romanos tanto valer tuvieron como en Grecia.

Del manto tenebroso del misterio al nacer se vistió, y entre las falsas deidades, y entre oráculos, los hombres que debieron á Dios mente preclara, la hicieron encerrar, de do ambiciosos tormento y muerte á sus hermanos daban. Así un tiempo siguiera, hasta que el cielo de los pobres mortales se apiada, y á Hipócrates mandó, hombre de gloria, cual faro alumbrador en la borrasca. De consuelo su voz armoniosa, á que el mundo responde sin tardanza, de esta manera habló: « El Increado la vida nos cedió, nos diera un alma custodiar la primera es deber justo, ilustrar la razon es ley bien santa. No hay una enfermedad que ataque al hombre, que no tenga por cierta, única causa, el orden natural; está en nosotros hasta el linde marcado en remediarla. Al veneno el antídoto le siga, la muerte y la salud están mezcladas: sálvenos la razon; tal lo ha dispuesto el que ordenó á la mente que pensara. »

A este sabio decir, la ciencia oculta
entre ídolos crueles y entre magas,
al mundo se mostró vertiendo vida.
Extasiados la siguen y proclaman
Diocles Carista, Celso con Plutarco,
Aulio, Gello y Galeno, y acompañan
Hallé, Tourtelle y Gall, el que á la vista
nota del hombre sus pasiones varias.
Hé aquí la historia de la higiene, el arte
de conservar la vida alegre y sana.
¿Quién no sigue sus reglas, si nos brinda
salud al cuerpo y en el pecho calma?
La riqueza, la gloria, los honores,
la ciencia y la hermosura tan preciada,
¿qué son sin la salud? Vivir enfermo
no es vivir en verdad, solo es aciaga,
prolongada agonía, es un martirio,
la muerte mas cruenta no le iguala.
Y no es este su bien, tan útil ciencia
es fuente de virtud, que nos separa
de pérfidas pasiones y de vicios,
que nos destruyen y al Señor ultrajan.
Corran de mano en mano los preceptos
que la higiene nos da; desde la infancia
lleguen hasta el anciano, el jornalero
los sepa como el último monarca.
Sencillos son, y el ignorante puede
saberlos y no errar, y bien alcanza.
A vosotros, discípulos queridos,

que os tengo mi existencia consagrada,
ávido enjambre que do quier me sigue
á labrar el panal que pide el alma,
con placer á vosotros hoy dirijo,
y á la gente no culta, mis palabras.

Aprended de este libro las lecciones
que la higiene dictó: queden grabadas
en vuestra mente, sí, como un tesoro
de inapreciable don. Fresca y lozana

vuestra vida será, sin que el exceso
de goces insensatos, la ignorancia,
al lecho os lleven del dolor agudo,
do solo el ¡ay! del corazón se exhala.

Moderacion en todo: hé ahí la doctrina
del arte de la higiene compendiada.

Sereis así robustos, la alegría
se posará por siempre en vuestra cara.

Sereis con ella, ciudadanos, padres,
útiles á vosotros y á la patria.

Honrados á la vez sereis; la higiene,
si reparte salud, sublima el alma.

Al ignorante, al huérfano inclemente
también podreis salvar si enfermo clama,

y al recibir por justa recompensa
toda la gratitud que dan sus lágrimas,
al cruzar por la humilde sepultura,
do mi cuerpo cansado pronto yazga,

un recuerdo me dad, que lo merece
el que cual padre bondadoso os ama.

CAPITULO II.

Diálogo entre un abuelo y su nieto Julio.

Julio. — ¡ Buen paseo hemos dado, abuelito! y en verdad que no lo siento, porque ahora estoy muy ágil y alegre, y en casa estaria... ¿á que no lo aciertas?

Abuelo. — Vaya por Dios, ¡ y tiene mucho que adivinar! Has comido tarde, es la estacion del calor, tú eres un poco delicado y tenias pereza. A esta hora te encontrarías durmiendo como un liron, te levantarías disgustado y sobremanera impertinente.

Julio. — Tienes razon, abuelito: eso me sucede la tarde que duermo.

Abuelo. — La pereza en tu edad de bullicio, de alegría, es la muerte; huye, hijo mio, de ella, si quieres vivir sano y ser hombre útil. El ejercicio moderado es la salud: la llave que no se usa se corroe: la naturaleza para existir siempre está en movimiento.

Julio. — De hoy mas te he de acompañar siempre á paseo: ya alcanzo yo toda la verdad de tus consejos. ¡Qué hermoso es este sitio! Aquí en la orilla del mar, en esta playa tan extensa que se pierde de vista, divisando ese lago inmenso de agua azulada, los barquillos que parecen blancas palomas; aquí recostados en la limpia y menuda arena, respirando la brisa fresca del mar..... esto es encantador! ¿Me permites que dé unas cuantas voltetas?

Abuelo. — Con tal de que no te hagas daño, cabeza de chorlito.

Julio. — Apuesto á que tú dieras otro par de vueltecitas... ¡por vida de...! ¡si yo pudiera hacerte niño! ¡Qué precioso es el mar, abuelito! ¡qué mal dispuesto estuvo que fuera el agua salada y se pusiera en tormenta!

Abuelo. — ¡Pobre Julio, y qué sin juicio discurre! Nada hay en la naturaleza que no publique la sabiduría y la bondad de Dios: solo los ignorantes pueden desconocerlo. Las borascas del mar nos ofrecen un beneficio inmenso. El mar es el gran receptáculo adonde van á parar todas las inmundicias del globo: quítale sus tormentas y el mundo se infestaria. No es

menos injusta la acusacion sobre el agua salada. Sin meternos á investigar todas las utilidades de esta disposicion, sabe que cada libra de agua del mar tiene una onza de sal, y esto era necesario para evitar que se corrompieran sus aguas, de donde salen en vapores todas las que apagan nuestra sed y fertilizan las tierras, no siendo menos notable que la sal, haciendo mas pesada el agua, la hace mas á propósito para sostener los buques y sus cargos, que cruzan de una á otra parte del mundo.

Julio.— Soy un bolo... lo confieso. Recuerdo en este instante la fábula en que un muchacho tan discreto como yo, y buena cabeza tendria! estaba acusando á la Providencia, porque á la calabaza habia dado un fruto tan gordo y á la encina uno tan diminuto, cuando le cayó una bellota en la nariz..... Ea, yo soy bueno, bendigo en todo al Señor, le pido que me perdone, y maldigo la ignorancia.

Abuelo.— Tienes mucha razon, hijo mio, en maldecirla. La ignorancia es el martirio, la guerra, la desgracia, el infierno del mundo.

Julio.— Dígalo sino aquel refran de « El mayor mal de los males... » ya me entiendes. Bien

sabes tú que , á pesar de mi cabeza atolondrada , no quiero ser tonto , y ya he estudiado la gramática , la aritmética , algo de dibujo... en fin , anhelo saber , y en prueba de ello , te suplico con todo mi corazón , que me expliques todas las tardes las reglas higiénicas , ó sea el arte de conservar la salud . Esto es muy interesante , porque en estando malo... perdone usted por Dios . Verás , abuelito , con qué atención te oigo y aprendo , y permito que me tires de una oreja , que me des en la cabeza un coscorron con tu cayado , que no me quieras en una semana , sino cumpló mi palabra . Con que , ahora que estamos solitos , saca el cuaderno que tienes escrito sobre higiene , y que yo copiaré con tu licencia , démelo , y luego me explicarás-lo que no entienda .

Abuelo. — Me place muchísimo tu afán , y quiera el Cielo que nuestro Gobierno , tan celoso por la educación , ponga en manos de los niños y de las gentes sencillas estos preceptos , que en ello haría un bien inapreciable . Oye , pues , mi querido Julio .

INTRODUCCION.



Difícil por cierto es
á cada cual dictar reglas
para conservar la vida,
la mas estimable prenda,
porque en la organizacion
que nos dió naturaleza,
hay mucha mas variedad
que en las plantas de la tierra.
Ya nace un niño muy débil,
y ya otro robusto alienta,
uno enfermo, otro lisiado,
cual, con deforme cabeza...
Las costumbres nos trasforman,
los vicios nos encadenan,
los diferentes trabajos
varian nuestra existencia;
el estado, las pasiones,
de nosotros se apoderan,
y reclama cada uno

una higiene bien diversa.
Por rudo que sea un niño
comprenderá sin violencia,
que el trabajo de un peon
no es el del hombre de letras :
uno vive con sus manos,
el otro con su cabeza ;
con una taza de caldo
tal vez uno se alimenta,
y un trabajador robusto
con tan poco se muriera,
que carne y pan necesita
para reponer sus fuerzas.
A dar reglas generales,
que para todos son buenas,
se dirige este librito,
que á cada cual aconseja
se acomode á sus costumbres ;
pero que nunca se esceda
en comer ni en trabajar,
ni en un estudio sin tregua,
que siendo morigerado
hallará por recompensa
agilidad, alegría,
la paz y salud completa,
y será honrado tambien,
porque adora la prudencia.



AIRE.

Cómo agente principal de la vida que tenemos, merece sin duda alguna que se hable del aire primero. Rodeada está la tierra de él, quince leguas lo menos, y de cien partes contiene en su estado mas perfecto de oxígeno veinte y una, y setenta y nueve, el resto, de azoe, no respirable. El oxígeno por cierto nos sirve para excitar en continuo movimiento los pulmones, y el azoe nos convierte al propio tiempo la sangre negra, encarnada. El aire que devolvemos sale viciado, y preciso es que se renueve presto, como al pez se muda el agua. Y para mas comprenderlo, basta saber que en un dia cada uno descomponemos siete mil doscientas varas

cúbicas del aire bueno,
que es preciso reponer
si no hemos de estar enfermos.
Por lo dicho se concibe
que es el aire un elemento
tan necesario á la vida,
que sin él acaba luego,
y es preciso respirarlo
puro, abundante en extremo.
Cuanto mas al aire libre
vive el hombre, mas esfuerzo
adquiere y vive mas sano,
y fuera muy justo y cuerdo
desde niños observar
este tan sabio consejo,
como en Rávena y en Cápua
los atletas lo siguieron.
Mas puesto que no educaron
en la higiene nuestro cuerpo,
menester es preservarnos
del aire viciado, infesto.

El aire seco y caliente
que domina en el estio,
pone nuestra sangre ardiente,
la cabeza en desvario,
y el abandono se siente.
Nada entonces de beber

aguardiente, rom, ni vino,
ni aun los licores oler,
cese el trabajo continuo
y modérese el comer.

Refrescos, es cosa buena,
y los vestidos ligeros,
el baño el calor serena,
y en los campos y en oteros
habitar, de salud llena.

Y muy bien por cierto haremos
no entre el sol por las ventanas
de habitacion donde estemos;
las cortinas ó persianas
con tiempo procuraremos.

Con agua fresca y bien pura
regaremos nuestra casa,
y seria una ventura
oir una fuente no escasa,
que á nuestro lado murmura.

No falte ventilacion,
del sótano á nuestro suelo
que haya comunicacion,
y evaporícese el hielo
que es muy sagaz precaucion.

Corre en el invierno impio,
causa de funestos males,
aire seco, húmedo, frio;
sus consecuencias fatales
refrenen nuestro albedrio.

Llegan como en escuadrones
catarros y pulmonias,
y sanguíneas congestiones,
reumatismos á porfia,
tos, anginas, convulsiones.

Para evitar esta plaga,
fibrosa alimentacion,
y para que mal no haga,
bebida que dé reaccion
y apenas nos satisfaga.

Que sea nuestro vestido
de lana, algodón ó piel,
que ofrezca un calor sentido,
y así la estacion cruel
cuertos habremos vencido.

Con estufa ó chimenea,
y este remedio es primero,
caliente tu casa sea,
y si es leña de romero
la que gastes, bien se emplea.

Cuando la estacion varia
es preciso la prudencia,
que funesto mal sería
ir, por una impertinencia,
del fuego á la region fria.

En vestidos cambiar
los primeros no seamos,
y es pésimo desnudar
el cuerpo euando sudamos :

esto no se ha de olvidar.

Y no es tampoco prudente, si acalorado se está, plantarse entre una corriente de aire, que eso será ponerse á un accidente.

Ni aun se abran los postiguitos si truega y relampaguea, porque hay casos infinitos que el rayo que serpentea entra, y causa mil conflictos.

Si en noche fria salieres del baile ó del coliseo, ó de reuniones vinieres, cúbrete la boca, y creo que harás bien si esto cumplieres.

Obraremos con gran tino huyendo de los vapores donde se fermenta el vino, cerveza y otros licores, del horno de cal dañino.

Y del subterráneo oscuro tambien debemos huir, de donde el aire no es puro, si no queremos sufrir estar malos de seguro.

Ni en cuevas profundizadas, ni en otras habitaciones de mucho tiempo cerradas,

entremos sin precauciones
muy sabiamente dictadas.

Entre una vela primero,
y si se apaga la luz,
huyamos pronto, ligero,
como el diablo de la cruz:
esto es claro y verdadero.

Es la atmósfera fatal
de pozos, carnicerías,
cementorios, mineral,
mataderos, tenerías,
y de cuanto huele mal.

Medidas buenas y sanas
son establecer corrientes
de aire puro, haya ventanas,
chimeneas bien salientes,
agua en tardes y en mañanas.

No hay que dormir en vergeles
de noche, que es fatal hora,
ni macetas, ni claveles
en el cuarto do se mora
tengamos, que son crueles.

Ni ventana que al jardín
mire de noche, esté abierta,
que eso no tiene buen fin:
la cabeza desconcierta
el perfume del jazmín.

No dejes nunca brasero
en tu habitación con lumbre.

ten en el aseó esmero,
y nada de podredumbre
tengas á tu retortero.

De lagunas y pantanos
huye poniendo las cruces,
que son lugares mal sanos,
y de donde hay muchas luces,
en salas de cortesanos.

Nunca corras contra el viento,
ni al oír la tempestad
te acojas por un momento
bajo un árbol, que en verdad
le busca el rayo violento.

De cárceles y hospitales,
los miasmas no percibas,
que esto proporciona males,
y si do hay cólera arribas,
fuego del pueblo te sales.

Y si salir no pudieres,
limpieza te recomiendo,
quema aroma el que tuviéres,
fumigaciones haciendo
de cloro, cuantas quisieres.

Justo es que los molineros
cuando el polvo les sofoca,
igual que los panaderos,
á ratos cubran su boca,
de la harina tragaderos.

Concluyo con encargar

á cada cual en su oficio ,
curiosidad sin cesar ,
que respire aire sin vicio ,
y las gracias me ha de dar .

HABITACIONES.

Si yo formara una casa ,
seguramente seria
en la despejada falda
que me diera una colina :
la puerta al levante , un poco
inclinada al mediodía ,
cerca de un bosque frondoso ,
con mucha agua cristalina ,
porque habitar en el campo
es gozar salud cumplida ;
mas ya que nos condenaron
en las ciudades y villas ,
hormigueros de los hombres ,
á vivir , cosa precisa
es observar los preceptos
que he de poner en seguida .

En calle muy ancha y recta ,
en donde el aire ventila ,
la casa hemos de tener ,
que esté bien empedrada
para que nunca haya lodo :

báñela la luz del día.
De la calle en el extremo,
junto á una fuente contigua,
ó junto á un jardín ameno,
mucho mejor estaria.

Los techos que estén bien altos,
las paredes enlucidas,
ventanas á todos vientos,
y que el suelo donde estriba
alto esté, seco y en piedra;
y bien lejos la letrina:
distante el pozo si es fácil,
y la cuadra á media milla
si ser pudiera, evitando
el olor de la pocilga.

Si el huerto es muy reducido
y sin el agua precisa,
mejor fuera no tenerlo;
mas saludable seria.

Si la casa se construye
que sea con piedra viva,
los ladrillos bien cocidos,
y es muy fatal si se habita
antes de que esté bien seca.

Si por si acaso se pinta,
ó bien puertas y ventanas,
ninguno en ella resida
hasta que el barniz ó aceite
esté enjuto en demasia,

porque al contrario vendrán los dolores y aun la asfixia. Sobre todo no se olvide una limpieza escesiva, porque la mugre es la muerte, la curiosidad la vida.

Abuelo. — Basta por hoy, querido Julio.

Julio. — Marchemos, abuelito.

CAPITULO III.

Julio. — Con tu permiso, abuelito, corro, brinco y me tiendo sobre la menuda yerba que salpica esta fuenteilla, á quien cubren pomposos álamos: este es un sitio mágico, y sobre todo higiénico; ¿qué tal? ¡viva el campo!

Abuelo. — Establezcamos aquí la academia: me conformo y doy un voto de gracias á tu buen gusto. Tienes razon, hijo mio... ¡viva el campo! el espejo de las maravillas de Dios, la mansion del placer, el santuario de la paz y

del contento, y el asilo de la salud. Vé cómo agita el cefirillo las hojas de los árboles; cómo murmura el arroyuelo esparciendo frescor y vida; cómo revolotean y dulcemente cantan los pajarillos; cómo se mecen suavemente las flores... todo bulle alegre y se reanima..... todo entona himnos al Criador. Tiende la vista por ese dilatado horizonte, hermosos valles, montañas adornadas, y campos que reproducen los tesoros del labrador, que vive feliz, sin que la calumnia, el orgullo, ni las ambiciones que atormentan al ciudadano, agiten sus días ni turben el reposo inalterable de sus noches. Ve...

Julio. — Mira tú, abuelito... mira, mira... ¡ay! ¡qué contento...!

Abuelo. — ¿Qué es ello? ¿qué locura es?

Julio. — ¡Un nido! ¡un nido en aquella rama! ya es mio... voy á subirme.

Abuelo. — ¡Cómo, Julio! ¿Exponerte á caer, tal vez á morir, por hacer daño! — ¿Para qué te sirven los huevecillos ó los pajaritos que puede tener el nido, y que solo pueden permanecer bajo el ala maternal? Esas graciosísimas criaturas ¿qué mal te hacen? ¿por qué verlas

morir, y á la pobre madre con piadas tristísimas implorar tu compasion?

Julio. — Un abrazo, abuelito, y perdóname. Sé tú siempre mi guia... el cielo me conserve tu vida tanto como yo se lo pido. Viva la pajarilla con su nido, que el que maltrata á un animal no muestra buen natural; y sigue con la higiene, que me agrada su estudio, y no quiero morirme como un tonto, sin mas que por alguna tontería.

Abuelo. — Que me place, Julio: sigamos.

VESTIDOS.

El lujo es el patrimonio de los ignorantes, es la mas risible y la mas incurable locura.

La desnudez del corazon y del cerebro casi siempre se adorna con los atavíos de la moda.

No es hoy, Julio, mi intento el explicarte las desgracias que el lujo proporciona, ese Dios de locura,

á quien virtud, honor, bien y ventura
todo se vende, todo se abandona...
sin criterio, sus víctimas, no entienden
de la verdad el eco,
y ornadas al sepulcro así descenden.

Hablarte yo deseo

tan solo del vestir, en cuanto pueda
dañar á la salud, prenda tan cara.

Nunca la higiene veda
el gusto y variedad en el vestido,
si bien siempre adoptara
la sencillez, tan linda y candorosa
como la que presenta
en rústico cortijo pura rosa.

Condena inexorable

á todo el mentecato

que el pié se oprime, y fiebre con delirio
sufre continuamente, y tal martirio
tan solo es por llevar corto el zapato.

Desde el momento que un niño
la luz del mundo contempla,
debe ocupar hasta el sueño
de su madre cara y tierna.

Estos primeros cuidados
deciden de la existencia
del niño: será enfermi za
si el mimo y delicadeza
la dirigen; bien robusta
si la guia la prudencia.

Formar al niño muy fuerte, he aquí
hé aquí toda la ciencia; y como todas las madres
y como todas las madres conocen lo que interesa
adoptar en esta edad, no daré ninguna regla.
Unicamente diré, que la vida es la limpieza,
que no haya nunca ruido donde el tierno niño duerma,
que luz no le falte ni aire, que nunca jamás lo mezan:
los vestidos siempre flojos, que los miembros no entorpezcan:
listones ni ligaduras ajusten brazos ni piernas,
y al aire libre se mire ya con pelo su cabeza.
Entremos en otra edad; ve qué la higiene aconseja:

Son telas mas abrigadas por su orden las que expreso.
Todas las clases de pieles que están cubiertas de pelo,
la seda detras, la lana, el algodón sigue luego,
y el cáñamo con el lino,

que es de todas lo mas fresco.
El color blanco reúne
dos condiciones de precio;
mas que otro color preserva
del frio cruel, intenso,
y muy mas que otro del sol
impide el calor y el fuego.

Así el armiño en el norte
puede vivir entre el hielo,
y en el Ecuador la palma
brinda con fresco sombrero,
y capas blancas gastaron
nuestros juiciosos abuelos;
sigue el color amarillo
y el encarnado en lo fresco,
viene el azul y el morado,
y es el mas caliente el negro.

Las telas de vegetales
hilo, algodón, recomiendo
para la gente robusta,
y el estío sin remedio.

Las personas delicadas,
y sin distincion los viejos,
apáñense con las pieles
ó seda y lana, que es bueno;
aunque á todos sientan bien
cuando se mete el invierno.
Sean anchos los vestidos,
y sin duda muy ligeros

en el verano, y no aprieten los
mucho en la estación del trueno,
de las lluvias y las nieves; alguna
en otoño, en ningún tiempo.
Dése á todos los vestidos
figura y cortes diversos; pero
pero no haya ligaduras, cintas,
cintas, hebillas ni aceros,
que contracción dolorosa
proporcionan en el cuerpo.
La corbata, que en verdad
es argolla de tormento,
martirio de la garganta
y de la cabeza infierno,
si nos es fuerza llevarla,
suave y floja la tendremos.
La presión de los tirantes
es muy dañosa en extremo:
malditos son cien mil veces
los cilindros de fieltro,
que de nada nos preservan
estos llamados sombreros.
Para evitarse de callos,
y de fiebres y de vértigos,
nunca llevemos calzado
que nos tenga los pies muertos,
que nadie vendrá á medir
si es corto ó más largo un pelo.
Destiérrense los corsés,

Los destructores del pecho,
que solo pudo inventar
algun diablo por lo menos.
Lo que no se ha de olvidar
es sobre todo, el aseo,
y si posible nos fuera
con el sol que salir vemos,
todas las veces mudarnos
de ropa, es muy buen precepto,
y que la salud reclama.
El hilo es muy sano y bueno,
y mucho mas para el que
tiene en la piel algun fuego.
El circular de la sangre
lo favorece el remedio
de una almilla de franela
ó de lana, á raiz del cuerpo,
y el que tenga reumatismo,
gota, catarro perverso,
ó sufra las almorranas,
me agradecerá el consejo,
así como el literato
ó el que sufra del cerebro,
si lleva medias de lana,
ya en verano, ya en invierno.
Si los vestidos se mojan,
quitárselos al momento,
y pronto enjugar la piel,
que esto es sano y es muy cuerdo.

Con el quitarnos la ropa
mucho cuidado tendremos,
y mas si estamos sudando
y se agita helado el viento.
Al entrar las estaciones
no seamos los primeros
en variar de vestidos,
muy en memoria teniendo
el refran de «pase mayo
para quitarte tu sayo».
Y sobre todo prevengo
que jamás usemos ropa
que otro la llevara un tiempo,
que se trasmite el humor
y se torna el sano enfermo;
pero si algun desgraciado
necesidad tiene de ello,
no se la ponga á no ser
que esté lavada y que luego
la cuelen y lejiviada
quede limpia y sin recelo.

Salud y alegría

belleza cria,

atavío y afeite

cuesta caro y miente.

LIMPIEZA.

La limpieza, mi Julio, es sin disputa mitad de la salud, y es pues la otra la sobriedad y el ejercicio: nunca lo olvides por tu bien; oye, te importa. No una vez, sino ciento, si es preciso, las manos y la cara, pies y boca, te has de lavar con agua fresca y pura, en el calor y en la estación lluviosa. Y si esto es conveniente, no lo es menos que piernas y sobacos, por fin, todas las partes escondidas de tu cuerpo se laven con tesson. Costumbre hermosa, saludable sin par la de los moros, bañarse á todos tiempos, dias y horas. Si su ejemplo imitar nos es difícil, cada quincena al menos acomoda un baño recibir. En el invierno caliente el agua sea, en la ardorosa estación, fresca y pura, ó bien templada, segun la complexion de la persona. Un bien inmenso á la artesana gente, á todo proletario, y al que mora en pobre habitacion, fuera que un dia

les construyeran baños : tan piadosa
disposicion quitara lazarinos,
males cutáneos que do quier asoman
en séres repugnantes, desgraciados,
víctimas de contagios y del cólera.

Peina el cabello, límpialo, y prevengo
no te enamores de él: y en otra cosa
mas que en el tocador pasa tus dias...

déjale á los maricas esa gloria.

Si la boca bien limpia y sana quieres
no andes jamás con ponderadas drogas,
quina en polvo y carbon porfidizado
pura la sostendrán, y hasta olorosa.

Cosméticos, ¡jamás! sabe que el pelo,
que la edad ó los males abandonan,

nunca aparece, nunca, y las pomadas
engaños son para la gente tonta.

Limpieza en todo y vivirás alegre,
como en su tallo la fragante rosa.



CAPITULO IV.

Abuelo.—Aquí, bajo este emparrado, frente de este ameno campo de trigo, y junto á la rústica casa del labrador, tomemos asiento, mi querido Julio. El silencio y los encantos de la naturaleza nos convidan á contemplar á Dios y á seguir el estudio de la higiene.

Julio.—Discurres como un Salomon, abuelito. En verdad que todo nos inclina á poner aquí la cátedra ambulante, y extraño que no hayas reparado que tambien nos convidan los dorados racimos de uvas, que están diciendo: comedme, comedme; ¿quieres ver cómo salto y les doy un ataque?

Abuelo.—Vamos despacito, señor Julio. ¿No sabe Vd. que estas uvas no son tuyas?

Julio.—Ya, pero son del dinero, y nunca las probaría yo sin pagarlas.

Abuelo.—Así lo creo, gracias al abuelito. La peseta que te dí hace dos dias estará en el caso de costear la funcion.

Julio. — ¡La peseta!... descanse en paz... voló... Estoy como las ánimas benditas, y si tú no ejerces tu bondad conmigo, habré de decir como la zorra: *no las quiero, que están verdes.*

Abuelo. — Apuesto á que sin acordarte de la higiene ni de la economía, has hecho depositario de la peseta á un confitero.

Julio. — No quiero yo morir como un caramelo: *el agua como buey, y el vino como rey.* y es decir...

Abuelo. — Ya te entiendo. Preveo que ha tenido mejor destino la peseta: los pobres te lo habrán agradecido.

Julio. — Ya sabes que no miento: no he visto ningun pobre, y nada les he dado.

Abuelo. — ¿Te se ha perdido?

Julio. — Tampoco.

Abuelo. — Acaba pues: cuéntame su misteriosa historia.

Julio. — Dios quiera que no tengamos regaño, pues como yo todavía no sé lo que es juicio, no será extraño que haya cometido alguna solemne torpeza. Has de saber, abuelito de mi vida y de mi corazón, que es-

tando en la escuela con Frasquito de la Rosa, escribíamos uno enfrente de otro, como yo estoy de las uvas...

Abuelo.—Ya veo que no te se olvidan; quiera el cielo que suceda lo mismo con la higiene.

Julio.—Pues señor, como iba diciendo, el tal Frasquito derramó el tintero, porque es travieso si los hay, aunque yo no me quedé atrás, y ¡plin!... acabamos las planas en un instante. Llega el señor Maestro, se sorprende al vernos llenos de tinta, y digo lo que ha ocurrido. Frasquito, sin acordarse de lo malo que es mentir, echóme la culpa, yo espuse mi inocencia, y ello es que por aquel... Dios se lo perdone, fui castigado vergonzosamente. Me llené de indignacion, y propuse...

Abuelo.—¿Vengarte? ¿y lo has verificado?

Julio.—Me acordé de tus consejos, sufrí con paciencia, y lo perdoné con toda mi alma.

Abuelo.—Bien, hijo mio; ¿pero qué tiene esto que ver con la peseta?

Julio.—Espera. Por la tarde veo llorando á Frasquito.... estaba inconsolable.... su pobre padre le iba á dar una paliza porque el libro lo

habia llenado todo de tinta. Que hago yo, voy á la tienda con él, le compré otro que importó los cuatro reales, le consolé... y cádate el cuento.

Abuelo.— ¡Magnífico!... Debes llevar el castigo que mereces.

Julio.— ¿No lo dije? ¡si soy un tronera! pero te aseguro, abuelito, que no tengo mala intencion.

Abuelo.— Ven, Julio mio, ven á mis brazos.

Julio.— ¡Qué alegría!

Abuelo.— Toma este duro.

Julio.— ¿Para qué quiero yo tanto dinero? Para unas cercillas, alguna limosnita á los pobres, no necesito yo tanto: gracias, abuelito. Con dos reales quedo complacido, y mas que todo con que tú me estimes y yo sea digno de tu cariño.

Abuelo.— Guarda el duro, hijo mio. En niños de tus sentimientos está bien el dinero. Vamos con nuestra higiene, y sin quebrantar sus preceptos tendrás las uvas doraditas que tanto excitan tu apetito.

Julio.— ¡Qué bueno eres! ¡viva, viva mi abuelito!

ALIMENTOS.

Mil tomos no bastarian
para hablar del alimento
del hombre, y seguramente
se hablaria sin concierto.

La edad, la fortuna, estado,
la constitucion, el sexo,
el trabajo, los pesares,
el destino, el sentimiento
de cada uno, prescriben
un régimen bien diverso.

Si se añade la opinion
encontrada de los médicos,
en esta oscura materia

bien poco decir podremos.

Respétese la costumbre
en el comer, no excedernos...

vengan alimentos sanos,
haya ejercicio, y laus Deo.

Hay quien vive con jamon,
con aves, guisos diversos!

Salvajes hay que la grasa
de ballena es su alimento:

los bracones con arroz

viven solo, y todos buenos.
El hombre sin duda alguna
fué criado por el cielo
para alimentarse de
carnes y pescado tierno,
de yerbas, sabrosas frutas,
que derramara el Eterno;
pero en aplicarlo bien
tiene la higiene su imperio.

Compuesto de ácido, aceite,
azúcar, goma, almidon,
los vegetales, pues, son
fáciles de digerir.

Y crían por otra parte
sangre buena en abundancia;
mas la carne y su sustancia
dan mas fuerza en el vivir.

De esto claro se deduce
que, á débil naturaleza,
á la vejez, y grandeza,
son los primeros un bien.

Y á los pobres jornaleros,
proletarios, labradores,
que ganando con sudores
el alimento se ven,

Convienen carnes, que puedan
reponer fuerzas perdidas,

y que aumenten de la vida
el sistema muscular.

Si los papeles se truecan,
verá el rico en sus dulzuras
gastritis y calenturas,
y el pobre debilidad.

La dieta es muy necesaria,
y aquí hablo sin distincion,
luego que indisposicion
llegásemos á tener.

Pero la dieta , por Dios ,
no sea tan prolongada ,
que como vela gastada
vengamos á perecer.

Como avanza la cultura
viene la sensualidad ,
y es una fatalidad
tanto esmero en el sabor.

Parece que no se vive,
sino para estar comiendo,
guisos y pastas haciendo,
elementos de dolor.

Ni tantas composiciones,
ni tanta glotonería ,
y mas bondad á fé mia
con los que han de trabajar.

Es muy bueno acostumbrarse
á no tener repugnancia,
á probar toda sustancia

si es sano y fresco el manjar.

Los mejores higienistas, sin cuidar de « á la francesa » reclama n á nuestra mesa tres veces el asistir.

Con dos comidas ligeras y una comida mas fuerte, opinan que de esta suerte, mejor se puede vivir.

Describir nos falta ahora la bondad de los manjares, que es útil, si lo observares, y ganará tu salud.

La carne de animal jóven es muy dura y muy nerviosa, y es pesada para el viejo, útil á la gente moza, y preferible la vaca, es al carnero y á todas. Frita, asada y en el horno para la gente briosa, y solo diarrea ofrece á delicadas personas : en estofado y cocida con agua es muy buena cosa y si se añaden patatas buen comer se proporciona.

El pescado es más sencillo
que la carne más sabrosa :
evitemos los azules ,
los que de sangre rebosan :
De los mariscos , mi Julio
aprovechemos las ostras ;
con los demás gran cuidado
que envenenan y trastornan .
El vientre nos atormentan
el salmon , la caracola ,
tambien la anguila y el sollo ,
sardina , arenque y anchoa .
Poco de sustancias grasas
y mantecas angustiosas ,
y quesos , porque fatigan
y dolores proporcionan .
Huevos cocidos y blandos
comida es sana y gustosa ;
pero duros y más fritos
se indigestan sin demora .
El pan de trigo y moreno ,
del pobre la pepitoria ,
es manjar por excelencia
que alimenta , y ocasiona
con todo , la digestion .
; Ah ! nunca comamos cosa
sin el pan , y procuremos
no entre caliente en la boca .
El débil , anciano , enfermo ,

el que sin muelas se nota,
si puede, el pan de bizcocho
use por el de tahona.

Nada de pastelerías,
ni confituras, ni drogas
que inventan los cocineros,
porque esto la vida acorta.

Avellanas, altramuces,
nuez y almendra apetitosa,
por postre, cuando están secas,
y se usen con parsimonia :
están cargadas de aceite
y nuestro estómago agobian.

Las hortalizas y yerbas,
cardos, coles, alcachofas
y otras análogas, son
bien cocidas, muy sabrosas,
y á la digestión ayudan,
y buena sangre elaboran.

Las ensaladas cocidas
de la misma bondad gozan,
pues las crudas encrudecen,
y cólicos ocasionan.

La fruta, madura sea :
sin estarlo no la comas,
que verde con su aridez
el jugo gástrico acosa :
por la mañana es muy buena,
mas por la noche... perdona.

si pido que no la pruebes,
porque algun bien te reporta,
La leche de los mamíferos
y la de vaca jugosa,
es saludable manjar
que con motivos se abona:
es nutritiva y calmante,
y á los de gastritis crónicas,
débiles y demacrados,
como un bálsamo les sienta
y hasta la salud recobran.
Mal hayan los condimentos
y de irritacion nerviosa
que como veneno obran.
economía en las salsas,
especia y pimienta poca,
solo la sal, el aceite,
y el vinagre en dosis corta,
son saludables; los otros
solo los gasta la moda.
Concluyo, pues, de alimentos,
encargando á las personas
que nunca carne y pescado,
si putrefaccion se nota,
ó á resentirse principian,
prueben, que la muerte tocan.
Y los débiles y viejos,
los que de cuarenta montan,
sepan que, lo que es muy bueno

para la juventud loca,
es para ellos acibar,
porque ya les abandona
el vigor estomacal,
que es la potencia notoria
del vivir, que es la salud,
el poder que basta y sobra.

BEBIDAS.

Cual es el alimento al hombre necesario
para marchar llevando la pesadosa vida,
lo mismo y mas urgente reclama la bebida,
y de ella en estos versos propóngome al hablar.

El agua, don precioso, maná de la existencia,
es la única que apaga la devorante sed,
los líquidos que forman el lujo y apetito,
mas que á salud, incitan tan solo á padecer.

Buscad que el agua ablande legumbres y garbanzos,
y que el jabon disuelva muy bien y prontamente,
que olor ni gusto tenga, los rios y las fuentes
el agua saludable nos brindan sin cesar.

Cuando el calor sofoca, ó el cuerpo está irritado,
bebidas emulsivas aplacan el ardor,
de vegetales hechas, que salen de pepitas,
del grano de cebada, del grano del arroz.

Acidulas se llaman las que de agraz se forman,

vinagre ó de naranjas, limones olorosos, bien dan en el estío, y cuerpos biliosos, cual los sanguíneos, de ellas las deben consumir.

El agua de la nieve, el excitante helado, los mil y mil sorbetes que sirven de quier, jamás los probaremos si el cuerpo está sudado, y menos cuando el hombre termina de comer. Si del helado rico, el paladar ansioso jamás hallarse puede bastante satisfecho... cuidado con las muelas...! los cólicos... el pecho! cuidado los nerviosos si aprecian su existir.

Bebidas aromáticas el té y café se nombran, no falta quien las crea de célica virtud; pero los mas preclaros juiciosos higienistas, las ven perjudiciales del hombre á la salud.

El té ayuda escitando la digestion, y es cierto, y este es un mal sin duda, pues la razon lo mira; mas el café al cerebro, agitalo, lo inspira, y nuestra vida acorta queriéndola escitar.

Despues de una comilona y de beber mucho vino hasta que se pierde el tino, el tomar café se abona; sin esto, no haya persona que el café deba gastar. Nunca lo habrá de gustar, si debe crecer el niño,

ni la mujer, si de armiño o de
su tez quiere conservar.

Los jóvenes bien hicieran
en no probarlo ni un día,
porque les molestaria
y su robustez perdieran.

Los que enfermedad sintieran
de pecho ó de corazón,

ó tienen disposicion
á padecer de temblores,
los de nerviosos dolores,
huyan de él con decision.

Y no son vanas teorías
de la higiene las sentencias,
que el café da mil dolencias

sórderas, apoplegias,
convulsiones, perlesías.
así, pues, es muy prudente,
aunque la moda corriente

nos salude con desvío,
dejar para un clima frio
la bebida omnipotente.

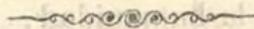
Sin que nadie me replique,
las bebidas fermentadas,
y las que son destiladas,
son á la salud un dique.

Mas fatal el alambique
ha sido á la humanidad,
y mas ha muerto en verdad

que mató la artillería...
solo vino admitiria,
añejo, y en cierta edad.

Licor, aguardiente, rom,
destruyen á los humanos...
con refranes castellanos
terminaré esta leccion.

No aprovecha lo comido; sino lo digerido.
El mucho comer, trae poco comer.
De hambre á nadie ví morir, y de comer á cien mil.
Mas mató la cena, que sanó Avicena.
No le quiere mal quien hurta al viejo lo que ha de cenar.
El queso es sano, que da el avaro.
De los olores el pan, de los sabores la sal.
Agua que corre nunca mal coge.
Pan á hartura, vino á mesura.
Agua no enferma, ni embriaga ni adeuda.
Mas cura la dieta, que la lanceta.
Si quieres cerdo engordar, come con hambre y bebe á vagar.
En buen año y malo, ten tu vientre reglado.
Despues de comer ni un sobrescrito leer.
De las aves que alzan el rabo, la peor es el jarro.



— 124 —

CAPITULO V.

—

Abuelo. — Aquí, Julio, á la sombra fresca del tajo, al lado de esta fuentecilla, hagamos alto, y recostados, sigamos, si te place, las lecciones de higiene.

Julio. — ¿Si me place, abuelito? ¿y me lo preguntas despues de lo que ví anoche? Si tú no pasas por la choza han enterrado á esta hora al pobrecito muchacho; ¡quién lo creeria! por comerse unas setas, que tanto me gustan á mí, y que tantas veces las he comido!

Abuelo. — Es cierto; pero las que te han dado son de las buenas. Las hay que envenenan, y son las que se crian en estiércoles y en sitios pantanosos, justamente de las que, en mala ocasion, cogió el cuitado zagalillo. Todo cuidado es poco, hijo mio, cuando se trata de la salud.

Julio. — ¡Qué fatal es la ignorancia! aseguro que no he de probar ni aun las uvas, hasta que conozca su calidad... ¿pero qué hiciste para evitar la muerte de aquel niño que te bendecía?

Abuelo. — Lo primero, Julio, en casos tan desgraciados, es promover por todos los medios el vómito para que se arroje el veneno: ya te instruiré en el tratado de los primeros socorros.

Julio. — ¡Qué dicha es saber! ¡qué felicidad hacer bien á sus semejantes! Parecias anoche un santo, que con su venerable rostro ahuyentaba la muerte. Era de ver á la pobre y agraciada familia abrazarte; ¡oh! no hubiera yo cambiado la fortuna de ser tu nieto por nada del mundo. ¡Bendito seas, abuelito! Instrúyeme, instrúyeme... sea yo como tú, y Dios me bendecirá.

Abuelo. — ¡Qué alma tan pura! Dios te bendice, Julio mio, en tu inocencia, y ya revela tu corazón la hermosa prenda de la virtud. Sigamos con nuestras lecciones.

EJERCICIO.

Se vive actualmente agitando el ánimo para que goce sosiego y regalo el cuerpo; la virtud y la conservación de la vida nos dicen lo contrario. — « Sosiego en el alma, ejercicio en el cuerpo. »

Dijo el gran Avicena, y yo lo creo, mucho que el médico en descanso se estaría si usamos de ejercicios y paseo.

En ellos bienestar, fuerza, alegría, encuéntranse, que el alma se embrutece con la muelle y fatal poltronería.

Así el agua estadiza nos ofrece buen ejemplo en verdad, se pudre al cabo, si al compasar del viento no se mece.

Del célebre Bacon la idea alabo, que á vuelo golpeaba una campana por verse ágil y robusto y bravo.

Para tener la vida alegre y sana ejercicios activos y oportunos por la tarde, la noche y la mañana.

Hé aquí de los mas útiles algunos: la caza, el salto, el baile, la pelota, y ser en el hablar fuertes tribunos.

Correr aun mas que vuela una gaviota,

nadar como una anguila, arrastrar peso,
y ya en bajo cantar, ya en alta nota.

Cuestas subir de regular acceso,
la equitacion, la esgrima es conveniente,
todo con valentía y sin esceso.

Esto la gente jóven y potente,
á los niños los regle la prudencia,
mas se han de ejercitar continuamente.

Las señoritas, y de estudio y ciencia
los hombres que al bufete están viviendo...
mucho han de pasear... mucho en conciencia.

Los viejos y el que mal está sufriendo,
necesitan tambien ejercitarse,
y que nunca lo olviden recomiendo.

En coche ó en jumento pasearse,
y tambien por el mar es beneficio,
y mucho mas que todo columpiarse.

Mírenos, pues, el alba en ejercicio,
nuevo vigor alcanzará la vida,
y despejo y placer habrá el juicio.

REPOSO.

Como la noche al día luminoso,
como al invierno alegre primavera,
del hombre al trabajar, siga el reposo.
Es de todos los séres ley primera,
y nadie ha de pasar impunemente

los lindes que le dió quien la impusiera.

Mientras la digestion es conveniente,
y tras de un ejercicio prolongado,
un rato descansar tranquilamente.

Aquí hay que consultar edad y estado,
el que sentado vive, en el paseo
descansa, y el que en pié, si está sentado.

No te entregues de dia al dios Morfeo:
la noche vierte el sueño con su manto,
y no debe pasarse en devaneo.

Las aves nos enseñan con su canto,
siempre tan grato y lleno de armonía
con que bendicen al Potente, al Santo.

En el silencio de la noche umbría
duermen entre las ramas de las flores,
y cantan al mirar el nuevo dia.

Como un plano inclinado las mejores
camas serian, baja la cabeza,
y muchas almohadas, dan dolores.

No importa que sintamos la dureza;
eso da fuerza, agilidad y vida,
que mata en muelle cama la pereza.

El sueño en proporcion y con medida:
mucho de él goce el niño, es necesario;
luego el jóven, el viejo va en seguida.

La mujer mas que el hombre; el operario
muy mas que el paseante, y grato sueño
alcance el estudioso solitario.

Duerma el triste peon... hágase un leño...

logre el convaleciente, y el que pena, un dormir prolongado y halagüeño.

Muy bien duerme en verdad quien poco cena; quien no vé en la cabeza desvarío, y la fatal molicié audaz condena.

Antes de que termine, Julio mio, esta leccion, á darté voy un medio para un grato dormir... en él confío.

Para el cruel, ambicioso,
para el hombre desleal,
sin religion, ni moral...
no hay higiene, no hay reposo
que siempre el eco horroroso
de sus crímenes le grita.
El honrado que ejercita
las leyes de la virtud,
goza en el sueño salud,
y es su existencia bendita.

DE LAS PASIONES.

Te encuentras, Julio mio,
durmiendo en la inocencia,
con padres ilustrados
que hasta tu sueño velan,
por tanto las pasiones
que en nuestro suelo imperan,

y que mas muertes causan
que el cólera y las guerras,
no clavan en tu pecho
su espada tan sangrienta ;
pero como deseo
que fijes estas reglas
por siempre en la memoria,
y que cuando hombre puedas
usarlas con criterio,
quiero tambien que sepas
cuánto, innobles pasiones,
destruyen la existencia.
De lágrimas un valle,
de pena y de miseria,
es este mundo, Julio :
así lo considera.
La vida, pues, del hombre
es una corta prueba
que á la honradez se exige
de privacion, paciencia...
la dicha!... allá en el cielo
tan solo el alma encuentra.
Si tu razon conoce
esta verdad tan cierta,
y con valor heróico,
de religion ofrenda,
con ilustrada mente
entras en la pelea,
tú vencerás los vicios,

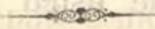
y habrás por recompensa
salud y paz del alma,
que anima y que consuela.
Niño, guárdate mucho
de la infernal soberbia,
que agitará tu sangre
perdiendo tu cabeza.
Jamás te des entrada
á esta pasión funesta,
que hace esclavos los hombres,
y á perecer los lleva.
Todos hermanos somos,
y Dios nos recomienda
amarnos mutuamente.
Un polvo eres de tierra,
y en ser humilde, amable,
tu dicha se revela.
No envidies nunca, Julio,
lo que otro igual posea,
la envidia despedaza
el pecho con violencia...
y es escabel dó sube
el robo, el mal, la afrenta.
Contra la odiosa gula
ten la razón despierta,
que el que por ella vive,
sepulcro halla por ella...
Come tan solamente
para vivir; no sea

que en máquina te tornes
para comer dispuesta.
Cuando en la edad te mires
de juventud y fuerza,
no en pos de los placeres
que finje la cabeza,
cual un caballo corras,
ya rota brida y riendas,
y al precipicio bajas
la tumba hallando abierta.
Do quier mirando flores
tendrás tu primavera;
pero ¡ay! si sus espinas
prudente no contemplas!
¡ay de tí! si no vieses
ocultas las culebras,
entre las flores lindas,
ahogando la imprudencia!
Huye á la vez, mi Julio,
de la infernal pereza,
porque aletargá el cuerpo,
y solo en vicios piensa.
La ocupacion y estudio
y la virtud modesta,
huyendo las orgias,
el ansia de riquezas,
mirando con desprecio
los libros de novelas,
que vierten el veneno

todas las partes del cuerpo ;
haya sobriedad perpétua
en el comer y beber ;
ejercicio el que convenga...
que con esto y con huir
de las compañías perversas ,
se vive sano y no sienten
el cuerpo ni el alma pena.

CAPITULO IV

HIGIENE PÚBLICA.



Julio. — Abuelito , vamos : ayudemos á ese cortijero , que con su hijo luchan en vano por levantar una gran piedra que les ha cogido una capa... quizá no tendrán otra para cubrirse... ¡Qué!... ¡por vida!... no pueden moverla... es muy pesada... se necesitan cuarenta hombres para alzarla.

Abuelo. — Sí, vamos, hijo mio : auxiliemos á nuestros hermanos.

Julio. — ¡Que no tuviera yo las fuerzas de Sanson ! : no valgo un pito.

Abuelo. — Pues oye : ¿ ves que ni el cortijero con el zagal, ni cuatro hombres mas podrian levantarla?... tú solo vas á conseguirlo.

Julio. — ¡Yo, abuelito ! ¡ qué buen humor tienes hoy ! ¿ te burlas de mí ? bien : yo ejercitaré las fuerzas, y te aseguro que he de ser útil para estos casos.

Abuelo. — No me burlo, Julio ; tú-lo verás.
(Llama.) ¿ Cortijero ?

Cortijero. — ¿ Qué me ordenais, señor ?

Abuelo. — ¿ Tiene usted un palo derecho y largo ?

Cortijero. — Si señor, un pinillo y una barra de hierro para plantar árboles.

Abuelo. — Perfectamente. Deme usted el palo, no trabaje usted mas, que le brotan las manos sangre : mi Julio levantará la piedra.

Cortijero. — Eso no puede ser sino por mágica, por arte del diablo... y no quiero así...

Abuelo. — Calle usted por Dios, pobre hom-

bre : es por estudio... no hay tal mágica ni tales disparates.

Julio. — Si fuera á tirar de un racimo de uvas... ¡pero del peñon!

Abuelo. — Venga el palo : ya está colocado en medio de la piedra, ponga usted un punto de apoyo, es decir, otra piedra pequeña junto á la grande en donde descansa el pinillo.

Cortijero. — ¿Así?

Abuelo. — Exactamente : Julio, colócate en el extremo de esta palanca.

Julio. — ¿Hago títeres? quiera el cielo que no me rompa la cabeza. Ya estoy.

Abuelo. — Haz fuerzas.

Julio. — ¡Dios bendito! me vuelvo loco... ya levanto la piedra... ¿qué es esto?

Abuelo. — Saque usted la capa.

Cortijero. — ¡Jesus! ¡quién lo habia de decir!... ya está... Dios se lo pague á usted... Dios se lo pague mil veces.

Julio. — Pues señor... ¡no hay duda!... lo veo y no lo creo. Venga una palanca y levanto el mundo.

Abuelo. — Eso decia el geómetra Arquímedes... necesitaba un punto de apoyo; pero ex-

traño tu sorpresa : ¿no has dado en la escuela nociones de física?

Julio. — Es verdad.

Abuelo. — ¿Y no te han explicado las máquinas que favorecen la fuerza del hombre.

Julio. ¡ Soy un tarambana ! tienes razon... ya me acuerdo. Es verdad ; la palanca es una de ellas , y mientras mas larga , y mas cerca del peso que se ha de levantar , esté el punto de apoyo , con menos fuerza por parte del hombre se alza la resistencia. Perdone usted , señor abuelito : yo lo sabia en teoría , y gracias á tu instruccion ya lo sé en la práctica : ¡ qué útil , qué divertido es el estudio ! sigue con la higiene : quiero vivir para aprender. La ciencia eleva al hombre... mal haya la ignorancia.

Abuelo. — Ten siempre esos deseos , hijo mio. Continuemos pues.



INTRODUCCION.

La higiene está dividida en pública y en privada, y aunque la primera á ti no te importa, por dos causas, porque de ella es el Gobierno quien justamente se encarga, y porque siendo tú niño no puedes ahora aplicarla; sin embargo, por si un dia la honra apetecible alcanzas de que tu pueblo te nombre su alcalde, es justo que hagas todo el bien que esté en tu mano á quien de ti lo esperara. Por tanto, y dejando al cargo del Gobierno de la España, que dicte las sabias leyes que la nacion le demanda por su salud; ley suprema á que el Gobierno consagra sus desvelos, te diré las reglas mas necesarias

para tener en un pueblo
placer y salud colmada.

AIRE.

Si la necesidad, ley imperiosa, impidiese formar decentes casas, y cual dicta la higiene, por lo menos se deben construir alineadas, altos los techos, ventiladas mucho, y en sitios saludables, dó no haya nunca humedad : las calles es preciso que cual los edificios sean anchas. Nunca pare en las casas el blanqueo, las calles que no estén sino empedradas. De mes á mes procédase á la limpieza de toda chimenea, y cada dia, es medida muy buena, que se barran las calles del lugar. Es importante que se procuren espaciosas plazas, depósitos del aire, tan preciso á nuestras poblaciones apiñadas. En el ardiente estío han de barrerse las calles, por las tardes y mañanas, y se han de regar bien con agua limpia : en esto imperdonable es toda falta. Si es posible, conviene que circulen por la villa ó lugar acequias de agua.

Séquese sin demora todo charco que contenga las aguas estancadas, y baños construirán corrientes, limpios, que la salud del pueblo los demanda. En estrecho local no se comprima jamás la muchedumbre, mientras lanza desde Cáncer el sol rayos de fuego, y es cosa bien dispuesta y acertada el cerrar los teatros, las escuelas, los sitios de reunion, todas las aulas. En tiempo de tormentas, que se temen los estragos de eléctricas descargas, si para-rayos adquirir no pueden, evítese que toquen las campanas, que remónten cometas, y acertado toda grande reunion el dispersarla es en tal hora. Por si el rayo ardiente cruza la poblacion, por miles causas evítese el incendio, que devora las vidas, las riquezas con las casas, un dia y otro dia; y al efecto es de la autoridad mision sagrada mandar á los tahoneros, fabricantes, que no acópien carbon, leña ni paja, pez, alquitran, azufre, ni barnices, ni espíritu ninguno, que se inflama, ni menos combustibles en poblado, que los deben tener á gran distancia; y solo en extramuros que construyan

los establecimientos dó se gastan. Tambien impedirán se enciendan lumbres, en las puertas, en calles, ni en las plazas, ni castillos de fuegos, ni cohetés procuren el incendio y la desgracia en el seno del pueblo; nunca, nunca, pues salud y reposo lo reclaman, se deben permitir, que entre la villa establezcan talleres, menos fábricas que fueren insalubres, dó se pudran materias vegetales, ó se labran las pieles de animal, que el aire infestan; piden tambien la misma vigilancia los establecimientos peligrosos dó funciona el vapor, en donde hay máquinas, y con igual derecho han de juzgarse á todos los oficios que nos cansan. El banéo de herrador, los caldereros, fábricas de almidon, de cola, fraguas, la salud y el descanso de mil séres no pueden postergarse á la ganancia de algun particular: bien nuestras leyes tortura tan fatal la reprobaran. Los cementerios construirse deben lo menos, sin dudar, seiscientas varas de toda poblacion, de los caminos, de toda cañería que las aguas para beber conduzca, en un terreno calizo y arenoso, que sus tapias

no escedan de diez piés, y esté en declive: ia la superficie estensa, y arreglada al quíntuplo que ocupen los cadáveres que en todo un año la parroquia manda. Al rededor los árboles convienen que el aire purifiquen, y es muy sabia disposicion que sobre el muerto arrojen una espuerta de cal, y apisonada quede luego la tierra : hasta dos años la oculta sepultura no se abra ; en este tiempo el cuerpo se consume, y por lo tanto el aire no contagia. Debe en el cementerio prepararse la casa mórtuoria, donde vayan los que la vida terminaron... cuenta que si la enfermedad fuere ordinaria, treinta y seis horas por lo menos queden sin enterrar ; si acaso fué causada por asfixia ó nerviosos accidentes, segun informe el médico, que yazgan horas cuarenta y ocho, y que se evite la mas terrible y hórrida desgracia de enterrar á un sér vivo... ; Del letargo cuántos volvieron en la oscura caja ! Para los animales que fallecen deben tenerse prevenidas zanjas bien lejanas del pueblo : que se impida á los veterinarios cuando sangran, que lo hagan en las calles de la villa,

ni pelos, ni las aguas jabonadas
en ellas los barberos viertan nunca.
Debe prohibirse con igual instancia
que no arrojen basura los vecinos,
y el estiércol se guarde en anchás cuadras,
sin que en las puertas el olfato ofenda.
Un cuidado especial el bien encarga
con las públicas fuentes, cañerías
que deben proveer de puras aguas,
y á las sucias salida competente
se debe procurar. Bueno es que haya
curiosos y capaces lavaderos,
y que del pueblo estén siempre á distancia;
en fin, que no se olvide ni un momento
que en el alcalde sin cesar descansa
el bienestar, y la salud preciosa
de todos los vecinos, y esta santa
y honrosa comision se llena solo
con que el aseo brille en pueblo y casas.



CAPITULO VII.

Abuelo. — Vamos, querido Julio, cuéntame de ayer tarde. Ya sé que tu maestro había ofrecido á todos los discípulos que obtuvieran premio en la semana, llevarlos á la huerta, pasearlos, darles fruta y holgura, y como tú habías alcanzado premio, serías uno de los agraciados. Vé ahí los resultados de la aplicación: la estima de tus padres, de tu abuelito, de tu profesor... el bien que alcanzas con ilustrarte y los ratos de placer que consigues. Con que, ca, con lenguaje correcto y elegante descríbeme el paseo.

Julio. — La verdad, abuelito, no puedo ser buen orador, porque nada tengo que describir.

Abuelo. — ¿Cómo es eso?

Julio. — ¿Cómo?... bien sencillo. Estudié un rato ayer tarde, dibujé un león que parecía un mono, jugué con mi perro lebel, sin salir de

casa, y llegó la noche, y se acabó el cuento.

Abuelo. — Pero, hombre... no te comprendo. ¿No tenias premio?

Julio. — Sí.

Abuelo. — ¿Has cometido alguna falta por la cual te privaron?...

Julio. — No. Mira lo que ha pasado. Dionisio, el hijo de D. Basilio, es bastante amigo de jugar... es una verdadera cigarra en vez de una afanosa hormiga... no lo podrá remediar; pero... ello es que al pobre nunca le toca salir á divertirse... Yo he salido muchas tardes... le ví triste, con cara de arrepentimiento... y le dí mi premio. El infeliz Dionisio habrá brincado de lo lindo... yo lo he pasado bien... y puede que esto le sirva de estímulo; le servirá porque me lo anuncia el corazón.

Abuelo. — Esa conducta es muy noble y digna de aprecio, Julio mio; sé siempre generoso, y á la vez que te distingas por ese hermoso sentimiento, corregirás el vicio, que, avergonzado, huirá para no volver. Cuando sepa tu profesor la accion que has hecho...

Julio. — Suplico que no se lo digas... cualquiera hubiera practicado lo mismo por su com-

pañero, y yo estoy recompensado con que tú me digas : « Mi nieto va teniendo juicio, y entre sus travesuras hace algo bueno ». Con que sigue la higiene pública para cuando yo sea alcalde; que te prometo tener el pueblo como una taza de plata, y al que sea desaseado le doy quince baños en agua fría en menos de una hora.

Abuelo. — Pues sigamos, señor alcalde futuro; con la higiene, sin mirar mucho al ciruelo.

Julio. — Con media docena me contento.... porque á la verdad, se me bailan los ojos... ¡son tan doraditas!... eso no impide el que yo te oiga con la boca abierta.

Abuelo. — Conformes : te la cerraré con media docena... ó con una.

Julio. — ¿No se enojará la higiene?

Abuelo. — Lo permite.

Julio. — ¡Qué complaciente eres, abuelito! convenidos... siéntome... explica... atencion... tilin... tilon...

ALIMENTOS.

Responsable ante Dios, ante el Gobierno,
ante la especie humana,
es el alcalde en su valer paterno,
si no vela incesante
por cuidar la salud y la alegría
del pueblo todo que en su afán confía.

Es la alimentacion del vecindario
su atencion mas sagrada :
que no olvide un momento, es necesario,
que la muerte ó ventura
de mil familias en su mano tiene.
Calidad, abundancia, baratura...
al pueblo laborioso le conviene.

Que no falte jamás un buen surtido
de todos comestibles,
y en diferentes puestos dividido,
pudiendo de este modo
el vecino encontrar á todas horas,
cerca y con acomodo,
barato y con decencia,
lo que pueda exigir la subsistencia.

Será de su cuidado lo primero
la carne y pan que piden
el misero artesano, el jornalero,
cuanto sus fuerzas gastan

en activos trabajos fatigosos... todo cuanto se
descárgense de impuestos... el médico de villa...
estos dos alimentos tan preciosos: y sin que esta
bien baratos el pueblo los consiga; nada se ve...
que, al reparar su cuerpo estenuado y el pueblo
el pobre en su faena, que el abastecedor lleva
el alcalde al cumplir sus atenciones,
oirá del infeliz las bendiciones.

No descansa el alcalde ni un momento,
en velar no adulteren RECRROS Y ENFERMOS
las bebidas, especies y alimento...
que al pueblo se envenena. Muy justo...
Que la carne averiada y el pescado, que
resentidos apenas, los que algunas dolencias
se encierren al instante... de contado: que
sea justa la medida, Que otros se...
que en esto la justicia bien resalta. artista...
Los romanos un día reclamaban en sus subditos
hicieron chispas las medidas faltas; un ino...
y el alimento insano. Por tanto, suplico...
al Tiber iba, por el bien humano. haya en...

Para evitar tan desgraciados males, hay
aduanas se pongan, do se puedan divertir...
suficientes y en cómodos locales: Haya
unas para el reposo, de bochas, tiro de...
que estén por hombres probos asistidas, de
de un proceder ileso, columpios para me...
que no den á las dádivas cabida; En un
otras donde se lleve luzca un precioso pan...

todo cuanto se venda, y certifique
el médico de villa que es bien sano;
y sin que esto en verdad se verifique
nada se venda, nada,
y el pueblo sea testigo
que el adulterador lleva el castigo?

RECREOS Y EJERCICIOS.

Muy justo fuera y muy santo
que el pueblo en sus amarguras
lograra algunas dulzuras
que aliviaran su penar.

Que artesanos, jornaleros,
artistas y labradores
reclaman en sus sudores
un inocente gozar.

Por tanto, aunque con apuros,
haya en el pueblo un paseo,
haya sitios de recreos,
do se puedan divertir.

Haya juegos de pelota,
de bochas, tiro de barra,
de almeces, que orna la parrá,
columpios para mecer.

En un asta, y bien distante,
luzca un precioso pañuelo,

para el forzado mozuelo
que á todos gane en correr.

Haya gimnasios, y en fin,
cuanto sea conducente
á diversion inocente,
y la fuerza á ejercitar.

Y procúrense funciones
licitas de cuando en cuando,
las viciosas evitando
y todo juego de azar.

No se permitan las rifas
cuando incitan á ganancia,
que disgustos y vagancia
ofrecen, y la ambicion.

Vigílense las escuelas :
fuera muy interesante
de noche á gente ignorante
el darle alguna instruccion.

¡Oh! nunca el alcalde olvide
que es de su pueblo el tutor...
siempre activo y previsor
su comision llenará.

Entonces, y solo entonces,
será honroso su destino...
en el bien de los vecinos
contento y gloria hallará.

CAPITULO VIII.

PRIMEROS SOCORROS.

Oda.

« *Ama á tu prójimo como á tí mismo.* »

Quien ampara á sus hermanos
es un sér de bendicion,
es mensajero que elige
la suma bondad de Dios.

De la elevada cumbre de Sináí glorioso,
fraternidad nos dicta el prepotente Dios,
y el Hijo sacrosanto, desde el cruento Gólgota,
perdon, cariño, amparo, al mundo repitió.

El corazon del bueno responde enajenado
al eco armonioso del inmortal Criador,

como en la noche calma, en la floresta umbría,
á suavecilla tierna responde el ruiñeñor.

La caridad ferviente del orbe es su delicia,
y á su divino aspecto concluye el padecer,
la guerra despiadada y la ambicion impía
se tornan en consuelo, benéfico placer.

La caridad es fuente que nace allá en el cielo,
y por las almas nobles el agua hace verter,
que fecundiza el mundo, y las marchitas plantas
al recibir sus dones se miran florecer.

Su luz embalsamada se esparce por el mundo,
como la luna baña la tierra, el ancho mar,
en el palacio brilla, y en la cabaña humilde,
y tiernas sensaciones do quier hace brotar.

Marcado el egoista, el avariento horrible,
con luz tan refulgente se mira atormentar,
y desbandado huye, avergonzado, incierto,
y odiado y maldecido, se encuentra sin cesar.

Mirad hácia el palacio do nuestra Reina impera,
tan justa y bondadosa, tan bella y tan feliz;
miradla descendiendo desde el augusto trono
para enjugar el llanto que arroja el infeliz.

A su divino ejemplo los grandes se estimulan,
y al indigente ofrecen asilos mil y mil,
y del rincon oscuro, mansion de los tormentos,
al misero trasladan do alcance otro vivir.

A tan sublime obra corramos sin tardanza,
prestémonos socorros en infortunio y mal;
para que así cumplamos escribo estos preceptos,

¡qué dicha si al enfermo podemos consolar!
¡Qué ventura si un niño mirando á algun ahogado,
en cuya faz la muerte su sello hizo grabar,
sabiendo estas lecciones, sobre el helado cuerpo
pudiera en el momento la vida hacer tornar!

Entonces será un ángel de júbilo y de gloria,
sobre el que Dios derrama la copa del placer,
de bendiciones puras veráse rodeado...
que solo es venturoso el que practica el bien.

Julio. — Abuelito, antes de que sigamos con la higiene, quiero contarte lo que ocurrió anoche. Es un caso admirable, terrible, estupendo... digno de que las medrosas viejas lo amenten en sus cuentos de duendes y fantasmas... digno de que lo conjuren, y los tontos, los Sanchos Panza, y los del corazon de mantequilla, oren á Dios porque no se vean en semejante trabajo.

Abuelo. — Julio, y lo que charlas... basta de introducción: dime el suceso redondo y morondo, pues que ya me presumo lo que será...

Julio. — ¡Oh! se trata de una aparicion noc-

turna , aterradora , acometida y vencida por mi potente brazo de palo de tambor... el malandrin follon fué víctima de mi arrojo quijotil.

Abuelo. — ¿Has muerto un raton escandaloso ?

Julio. — Oye, oye, y quédate con la boca abierta. Serian las diez de la noche , estando los papás de visita , cuando Patricia , la criada , entró en mi dormitorio. Un chillido como el de una lechuza , me hizo acudir , y veo á Patricia en la puerta , temblando , cubriéndose la cara con el mandil y espantada. ¿Qué te ocurre? le dije; ¿quién te sigue? Ahí , ahí , me decía , señalando la habitacion... ahí está. ¿Pero quién...? Una encantada... un fantasma. En esto llega Pedro , el sirviente , que se queda como un azogado. Yo le incito para que entre , que no crea en tonterías , y por fin consigo que dé unos pasos adelante. Apenas lo hizo , cuando da un brinco para atrás , diciendo : ¡Jesus! ¡Jesus! amparadme. Da un empujon á Patricia , y los dos cayeron al suelo. Qué hago yo , cojo el sable de papá , me encomiendo á Dios , sin creer en cuentos ni encantadores , y figurándome que seria algún diablo perro ó gato ,

entro como un valiente. Siento un pequeño ruido en medio del aposento... veo rodar una cosa blanca... le doy con el pié, le saco á la luz, y... ¡Santa Bárbara bendita! era... un huevo vacío, y dentro tenia un pobre escarabajo, que la mano de algun travieso muchacho habia metido allí. Dí libertad al animalejo, y Patricia y el mozo se fueron avergonzados.... estuve por echarles en el pescuezo el negro caballero que tanto les habia asustado. ¡Cuánto rieron los papás despues! Patricia y el eriado creo que van á estar tomando refrescos una semana. El feo animal les servirá de higiene por algunos dias... bien se lo merecen.

Abuelo. — Tales son siempre los duendes y fantasmas que atemorizan á la gente ignorante. Te has portado como un niño que aprovecha los consejos de sus papás y de su profesor, y espero que jamás tome posesion de tu alma el miedo, que tantos males causa. Tu razon y tu virtud son buenos instrumentos para aporrear á los duendes, ya se presenten en figura de escarabajo, ya de murciélago, ó en cualquiera otra, que inventen los tunos para reirse de los necios y cobardes. Las malas acciones son los

espectros temibles, Julio, que las fantasmas no han existido nunca mas que en la cabeza de los tontos. Continuemos la higiene.

PRIMEROS SOCORROS en todas las enfermedades.

No intento manifestarte de medicina un tratado, ni aconsejarte pretendo en lo que de higiene hablo, que no has menester con ello de médico y boticario. Tanto tú como el que lea los remedios que aquí estampo para las enfermedades, es preciso y necesario que sepais que en el momento que el cuerpo se siente malo, debeis llamar al doctor y á su ordenar entregaros. Aunque alguno no reuma

la ciencia y talento raro
que su profesion exige,
con todo, ellos consagraron
muchos años al estudio,
y á médicos afamados
oyeron, y al fin conocen
el órden del cuerpo humano.
Por tanto, nunca remedios
admitas de los profanos
en la ciencia, de los que
ignorantes, hombres vagos,
con las viejas mari-sabias,
están do quiera curando,
y cien y cien infelices
perecen con sus emplastos.
Los socorros que yo anoto
los mandan los hombres sabios,
y pongo los mas precisos,
solo para aquellos casos
que con frecuencia suceden
en aldeas, despoblados,
en cortijos y en los bosques
de poblaciones lejanas,
donde médicos no hay,
y donde hasta procurarlos
puede peligrar la vida
de un enfermo desgraciado.
Bien entendido lo dicho,
dividiré en partes cuatro

los socorros que reclaman
los pobres abandonados.
La primera tratará
de dolores instantáneos,
de convulsiones, de fiebres,
y cuanto está encomendado
al médico, y la segunda
del veneno y sus estragos,
la tercera que compete
al saber del cirujano,
hablará de las caídas,
de los huesos dislocados,
de hemorragias y de heridas
con armas de acero y palo;
y por último la cuarta
tratará de los ahogados,
que tras de bastantes horas
la existencia recobraron,
aplicando los preceptos
tan sencillos y tan claros
que en seguida anotaré,
y que no olvides te encargo.
Los remedios que describo,
para niños y artesanos,
gente rústica, serán
pocos para todos casos...
son remedios generales,
que salvan bien aplicados.

Si se llegare á notar angustiosa pesádez, ardor, cansancio, tal vez, calentura, mal estar... déjese de trabajar, guárdese cama completa, y una rigurosa dieta, por ver si el sufrir declina: tal manda la medicina, como la mejor receta.

Y el paciente lo primero beberá, y quizá se salva de violetas ó de malva, un infuso bien ligero con miel ó azúcar, y espero, porque es así conveniente, que lo tome muy caliente, una taza, otra en seguida, y tal vez el mal impida con un sudor afluyente.

El sudor ya promovido, y guardándose del viento, con ropa limpia al momento se halle el enfermo vestido: la que hubiera retenido para lograr los sudores, como manta, cobertores, tambien se la irá quitando, desahogado le dejando,

que lo piden sus dolores.
Si algun dolor le atormenta y
y en un punto le embaraza,
de la harina de linaza
una cataplasma asienta
donde el padecer se sienta.
Si sufriera agitacion,
y delirio y confusion,
mucho mal en la cabeza,
reclama con gran prestéza
esta nueva operacion.

A los muslós se pondrán
las cataplasmas citadas
de harina polvoreadas
de mostaza, que obrarán,
si no, se trasladarán
á las piernas, hasta ver
si se consigue obtener
un felice resultado:
el niño mas delicado,
menos las ha de tener.

Si el vómito sobreviene
no se cortará al instante;
mas si marchase adelante
y el vientre vacio tiene,
hé aquí lo que conviene:
de agua fria, que contenga
hojas de naranjo, venga
una y otra cucharada:

es medicina acertada, y á ella el enfermo se atenga.

Si obstinada está en porfía y una maldita obstrucción, se aplican sin dilación algunas lavativas de agua fría si no cede todavía esta dolencia cruel, y añádase aceite ó miel á la simple lavativa, y quizás en esto estriba poner el cuerpo á nivel.

Si el cólico ó la diarrea se presenta y continúa, entonces se preceptúa que la lavativa sea de agua clara y cocimiento de adormideras, y que se encuentre una cataplasma que faje bien todo el vientre, y se evite el alimento.

Como interesante, se encarga que en tanto el sudor se indique lavativa no se aplique. Y ni en padecer amargo, ni en un funesto letargo, ni en nadie otros preceptos, si no sin que el médico lo diga; ni purgantes ni mistelas.

ni baños ni sanguijuelas...
use que á la muerte obliga.

No acabaré estas lecciones
sin hablar de un accidente
que es en los niños frecuentes...
ataque de convulsiones
mas que en otras ocasiones;
el médico de contado...
si tarda, está aquí mandado
jarabe de hipecacuana
media onza, y si no sana
baños de piés, elevados.

Cuando alguno se desmaya
se tenderá horizontal,
la cabeza y piés igual:
en esto cuidado haya.
Despojándosele vaya
de todo cuanto le oprima,
á la nariz se aproxima
vinagre, si á mano tienes,
con él se frotan las sienas,
y agua en la cara, y se anima.



CAPITULO IX.

VENENOS.

A todo el accidente que resulta por una introduccion en nuestro cuerpo de virus ó ponzoña, es lo que llaman estar envenenado... ocurre esto por inoculacion, que es por contacto, ó bien por ingestion en alimento, ó bebida fatal. Daré una idea del mal que es contagioso lo primero. Las viruelas lo son, muy mas las locas, tambien el sarampion, el fátuo fuego, lo es la fiebre miliar, la sarna y tiña, la escarlatina, y el carbunelo ó muermo. Para el que toca al misero paciente solo se preceptúa este remedio. La parte que es tocada, una vez y otra

lávese sin parar, sin sentimiento, con agua de jabon, con una esponja, ó con paño ó bayeta, que es lo mismo. Si nuestros hijos son, si nuestros padres, si es algun desgraciado el que está enfermo, y continuo contacto nos exige su vida tan preciosa, es santo y bueno un baño cada dia de aquel agua, y lociones parciales que empleemos, y despues que obre Dios, que con su soplo ahuyenta los contagios y el veneno. Si el contacto es en llaga ó en rasguño, ya pide un proceder distinto, nuevo. No es ya bastantè el frote, es necesario quemar la llaga sin perder el tiempo con la piedra infernal: sin duda alguna el temible contagio evitaremos. Hora me toca hablar de un accidente mil veces mas cruel, y á que está espuesto el niño y el adulto cada instante, y mas que en la ciudad, en villa ó pueblo. ¡La rabia!... mal atroz, que nos trasmiten los gatos atacados y los perros. Apenas de animal con hidrofobia fuere alguno mordido, venga el médico sin perder un instante, que un minuto de descuido no mas puede perdernos; junto á la mordedura, cuerda ó cinta, aunque es mucho mejor con un pañuelo,

atemos sin demora, lo bastante para lavar
á que no corra el virus por el cuerpo; se nos
sangremos bien la herida, con la sangre ó
arrójase el mortífero veneno, y con agua abundante, fresca y pura, y si
y si tiene jabon será muy cuerdo, y se
se lave sin cesar. Si el doctor tarda, no se debe esperar, que no da tiempo, y
los bordes de la herida se separan, y
con aguja de media, y al momento y
derrámese cloruro de antimonio, y
y lávese despues, cloruro luego.
Si no lo hubiese á mano, ya es preciso
cauterizar la herida, y no haya miedo,
que un pequeño dolor importa poco
si nos salva la vida. Venga un hierro
en forma de punzon, y hasta que en blanco
enrojecido esté, quede en el fuego,
da así menos dolor, la mordedura
quemada sea, y de seguro, y
que de la rabia despiadada, horrible,
librés por tal conducta nos veremos.
Para las picaduras venenosas
seguirse debe el mismo tratamiento,
aunque basta tan solo con lo dicho
y el cloruro no mas, pues el cauterio
puedese aquí evitar. Si se introdujo
la ponzoña fatal en todo el cuerpo,
la picadura con aceite tibio

frotemos sin cesar, y que agua beba
con gotas de amoniaco el pobre enfermo,
y el médico recete... su presencia
en todos estos casos procuremos.

Cuando por ingestion entra en el vientre
el veneno mortal, aunque diverso
su origen sea, vomitivo al punto,
ó un activo purgante... es el intento
que salga fuera, y que nos deje libres.

Si no se puede conseguir, prevengo,
que hasta que el doctor mande, en abundancia
coma el paciente, sin ningun pretesto,
achicorias, ó coles, ó espinacas,

patatas, ó judías... con objeto
de resguardar la bolsa del estómago
hasta que pueda obrar algun emético.

No se olvide, por Dios, que lo que importa
es que el envenenado lance presto
la sustancia mortal que lo tortura.

Tome agua tibia, métase los dedos,
las barbas de una pluma hasta las fauces;

de una á dos onzas tómese lo menos

de aceite de resino ó gutagamba,

ó jalapa tal vez; así obtendremos

felices resultados: los profanos

no pueden aplicar otros remedios.

Y por si las personas ilustradas

quieren ver el antidoto concreto

á tal y tal veneno, al final pongo una tabla que espresa todos ellos:

CAPITULO X.



Julio.—Abuelito, dignate admitir estas dos hermosísimas manzanas, que es fruta amiga de la higiene y el placer de los viejos. Este pobre regalo lo apreciarás tú mucho, cuando sepas que son los primeros frutos del manzanillo que yo planté, y todos los dias he cultivado.

Abuelo.—Ciertamente que es un motivo para que yo estime las manzanas; pero es el principal tu cariño. Te las agradezco bastante, mi Julio, y en nombre del amor que tienes á tu abuelito, ordeno á tus finos dientes que las hagan desaparecer.

Julio. — ¡Hé! ya me he comido otras dos... yo soy un tanto golosillo, y el manzano generoso ha dado para todos. Oye, abuelito: ¿por qué, á pesar de estar un poquito verdes las que comí, y no ser de la mejor casta, hanme parecido las mas sabrosas del mundo?

Abuelo. — ¿Por qué? ¿no lo adivinas? Porque tú has cultivado el arbolito, te ha costado el trabajo tres ó cuatro años, y has apreciado todo lo que se necesita para criarse una manzana. Hijo mio, conociendo lo que cuestan las cosas, las sabriamos estimar; ni el pródigo deramaria el dinero tan locamente, ni el lujo y los placeres se llevarian el oro, ni el avaro lo encerraria, si meditaran que una peseta podia salvar un dia del hambre, tal vez de la muerte, á una pobre y desgraciada familia. El hombre, conociendo que su cuerpo no era mas que un poco de barro, ni seria tan ambicioso ni tan cruel, y al tender la vista por el refulgente cielo, al respirar el aire en que estamos sumergidos, al llevar á la boca el agua, el alimento que tanto cuesta, caeria prosternado para ensalzar, lleno de admiracion y gratitud, al Sér Omnipotente.

Julio. — Es mucha verdad, abuelito: yo ben-

digo cada instante á un Dios tan bondadoso, y le pido con mi inocente corazón, cuide de los preciosos días de mis papás, de mi abuelito y de mi profesor... ¡Cuánto les debo á todos! Sigue pues con los primeros socorros. ¡Qué día el que yo salve á un desgraciado! ¡Será el más dichoso de mi vida!

Abuelo.— Oye, mi Julio.

CONMOCION CEREBRAL.

Si dando una caída
sin el sentido quedas,
al punto que las sienes
frotén con agua fresca,
ó bien con el vinagre
que aspirarás sin tregua
por la nariz, ó un álcali
de la botica venga.

Al punto sinapismos
que apliquen á las piernas,
y si el doctor tardase
una hora bien completa,
prescripto está se pongan

detrás de cada oreja, según la edad y estado, tres ó mas sanguijuelas, y siga una lavativa, que aceite ó miel contenga, y espérese que el médico ayude con su ciencia.

HEMORRAGIA.

Si de doliente herida la sangre al punto brota, sin dilacion se tapa con paños, yesca, estopa; y si esto no bastase, los dedos se le pongan, y se introduzcan hácia donde la sangre corra, la arteria comprimiendo que con furor la arroja... cuidado que en cortarla la vida está, é importa que el médico al herido sin dilacion socorra. Si está debilitado y el médico no asoma, para evitar un síncope,

que beba sin demora
de vino medio vaso,
ó se le dé una copa
con agua y aguardiente,
y al punto se reacciona.

Si el flujo se presenta
por la nariz, y sigue
con abundancia, urgente
bastante, es corregirle.

Pondráse en pié al paciente,
derecho, al aire libre,
con la cabeza alta,

desnudo, si es posible,

y en ojos, frente y sienés

y en el área ó superficie

de la cabeza, paños

se pongan, y repiten,

de agua muy fresca, helada

si haberla es accesible.

ó avinagrada sea.

Si la hemorragia insiste,

pongamos en los miembros,

sin apretar de firme,

prudentes ligaduras,

que salir sangre eviten.

Sinapisado un baño

caliente se prescribe

para los piés, y luego

si el flujo no transige,

entre las dos espaldas
un sinapismo aplíquese.
Al tratamiento dicho
el flujo no resiste;
si por la boca sale,
que llaman hemoptisis,
el médico es preciso,
que nadie ha de suplirle.

HERIDAS.

De ser herido alguno
si tiene la desgracia,
hé aquí lo que hacer debe;
si el médico le falta.
Deje sangrar la herida
por un ratito, y basta;
luego con una esponja
con suavidad la empapa,
se limpia, y de la herida
se juntan sin tardanza
los bordes, que la parte
se quede como estaba
en su figura; entonces
con tiras apretadas
de tafetan se quede
la herida apositada.
Si se causó en el vientro,

en tanto que consagra
su ciencia el cirujano
para poder curarla,
se cubra prontamente
con una estensa faja,
ó cabezal de lienzo,
mojado en fresca agua.
Si motivó la herida
cristal, ó tiesto, ó laja,
cuchillo ó cortaplumas,
ó bien materia estraña,
ó parte de instrumento
que en ella se quedara,
sáquese lo primero
si operacion es llana,
y al cirujano esperen
si está profundizada.
Sepárense los bordes,
del instrumento causa,
y á dos palmos de altura
con un chorrito de agua
bien fresca, que se lave
la herida, y resguardada
se quede como dije
há poco en esta plana.
Si un miembro está colgando
que se una bien, se encarga;
luego el facultativo
llene su mision santa.

Si la herida es contusa, ó bien fuere causada por un arma de fuego ó por diversa causa, los mismos procederés y cabezales de agua, lo mas fresca posible, se apliquen sin tardanza,

y apenas se calienten, remójense sin falta,

Si la hinchazon se nota,

al punto cataplasma...

y al ver que fria yace

la parte aproximada

á la doliente herida,

déense fomentos de agua

caliente, á que se añade

mitad de una cuchara

ó menos de aguardiente.

En toda ocasion manda

la higiene, que el enfermo

no experimente nada

de frio, ni se moje

el lecho do descansa.

Las contusiones ligeras merecen poca importancia, mas por lo tanto no debe

el paciente descuidarlas; el agua
con agua fresca y diez gotas
que por azumbre se añadan,
del extracto de Saturno,
unos paños se preparan
que se renuevan, y pronto
la lesión quedará curada.

Sobre las quemaduras,
si son por fuego,
con cuidado desnuden
pronto al enfermo.

Lo que hay pegado
se corte y no se estire:
que es acertado.

La serosidad salga
que la piel echa,
con algodón cardado
cubierta sea.

Si no hay, pues urge,
con paños de agua fría
se sustituye.

Las demás quemaduras
por otras cosas,
que por ácidos llaman
la gente docta,
agua en porción

se laven, y es mas útil
con la de jabon.

En agua desleida
magnesia sea,
y con ella se laven
que es cosa buena.

Y si no hubiese
agua de cal, lociones
bastantes veces.

Y tambien la esperiencia
me lo ha enseñado,
cúbrase de patatas
lo que hay quemado.

Si es cosa corta
se aproxima á la lumbré,
y no habrá ampolla.

FRACTURAS.

Las fracturas de los huesos
como sus dislocaciones,
curarlas al cirujano
solamente corresponde;
mas, por si tardase mucho,
estos remedios se adopten.

El que sufra este infortunio
vaya á la cama en seguida,

y que el miembro fracturado se
movimiento no reciba, y se le hará descansar
en almohada blandita, teniéndolo horizontal,
un poco alto, y sería muy bueno que lo tuviera
medio doblado: se mira si la estremidad está
amoratada ó muy fria; entonces se cubrirá
con paños de lana fina bien calientes, se humedecen
con aguardiente, agua tibia; si el miembro está en buen estado
agua fresca y bien continúa en los paños, y se da
al enfermo por bebida una infusion de las hojas,
que el fresco naranjo eria.

DISLOCACIONES.

Si es una dislocacion la que acontece, se trata como se ha dicho al paciente,

y únicamente se encarga, que el miembro que haya sufrido se meta al instante en agua bien fresca, y en ella esté por tres ó cuatro horas largas, y despues se quede envuelto con los paños de agua blanca. El cirujano obrará; así el paciente se salva.

CAPITULO XI.

Abuelo. — Estás hoy muy alegre, Julio; apenas puedes contener el júbilo. ¿te bailan los ojos.

Julio. — No me cabe en el pecho el placer: quisiera bailar, cantar, correr, volar. ¿no puedo estarme sosegado.

Abuelo. — Y con razon, hijo mio. Cuando un niño con sus buenos modales, llenando sus deberes, honra á sus papás y á su profesor, tiene motivo de entregarse á esa inocente alegría,

que es la única felicidad en el mundo. Solo las buenas acciones, la tranquilidad de conciencia, dan sentimientos tan dulces : sigue, hijo mio, siempre el camino del honor y de la virtud. Vamos, descríbeme, como un buen orador, la sesion de ayer en la clase, cuando el señor gobernador de esta provincia honró con su presencia el establecimiento.

Julio. — ¡ Nunca se borrará de la memoria de los niños ese día ! ¡ Qué amable, qué bondadoso es el señor gobernador ! Oye, abuelito, lo que sucedió :

Ayer de mañana nos dijo nuestro queridísimo profesor : « Niños, he tenido la grata satisfaccion de saludar al señor gobernador de la provincia, que acaba de llegar á esta villa, y me ha ofrecido visitar hoy mismo la escuela. Quiere enterarse de vuestra educacion : nadie le aventaja en celo por el bien de los niños : es sumamente ilustrado. ¿ Deberé temer, hijos míos, que no os portéis con delicadeza, y que no respondais con acierto á lo que se os pregunte y sepais ? De vosotros depende mi reputacion, que es mi único tesoro : ¿ permitireis que la vergüenza ruborice mi frente y angustie mi corazon ? No ;

me quereis demasiado, teneis pondonor bastante para dejar que yo sufrá un dia de tormento.» Un solo pensamiento nos ocupó á todos, unas mismas palabras salieron de nuestros labios: «Cumpliremos bien, queridísimo profesor.» A esta voz unánime, el grupo de angelitos de cuatro ó cinco años, que rodean siempre á nuestro maestro, dándole mil besos y gozando sus caricias, sin saber de qué se trataba, puestecitos de pié, cada uno le decia: «Y yo tambien, yo tambien... yo te quiero mucho...» y lo cercaban abrazándolo por las piernas, por el pecho y por la cabeza. Acabada esta escena tan amable nos fuímos á nuestras casas.

A pesar de que no teniamos mas que tres horas de descanso para volver á la clase, las ocupamos en repasar lo que habiamos aprendido: queriamos devorar los libros con los ojos; ¡estaba interesado el honor de nuestro maestro, que es tan bueno y laborioso, que es para nosotros un tierno padre! Llega la tarde: las dos salas del establecimiento estaban aseadisimas como siempre. Ciento cuarenta niños muy curiosos se encontraban en los asientos con un silencio profundo; hasta los pobrecitos iban tan

peinados y limpios que encantaban : los tres pasantes estaban al frente de sus clases. La mesa del profesor estaba adornada con tres hermosas esferas y muchos y preciosos libros de educación, y alrededor bastantes sillones para las señoras y caballeros que debían presenciar el acto. El día era bellissimo, y hasta las flores del jardincito de la escuela que adornan las ventanas, parecía que se estimulaban en llenarla de olorosos perfumes : estaba imponente, abuelito, y nuestro maestro sonreía, y nos acariciaba con la mayor amabilidad. Ningun temor teníamos por la presencia del señor gobernador : las autoridades de S. M. la Reina (q. D. g.) deben ser cariñosas con todo el mundo, y mas con los niños tan queridos de nuestra Reina; esto lo sabíamos por nuestro mentor; pero nuestro corazoncito estaba agitado... ¡qué vergüenza si no supiéramos contestar á lo que nos preguntasen! qué sufrirían nuestros padres y nuestro maestro...!

En estas reflexiones ocupados, entra el señor gobernador con los señores del ayuntamiento y muchísimos caballeros. Nuestro profesor colocó á la autoridad superior frente de la mesa, y los

demás señores tomaron asiento. El señor gobernador se dirigió á nuestro maestro con una elocuencia admirable : se enteró de los métodos que seguia, y satisfecho, pasó á examinar las clases. ¡ Qué instruido estaba en todas las materias de enseñanza, abuelito ! ¡ Era de ver con qué cariño tenia á los niños á su lado, aun sobre sus muslos, y cómo los acariciaba ! Tanta amabilidad nos quitó el miedo, y todos deseábamos que nos preguntase : ¡ yo ví mas de un niño llorar porque no tuvo esa fortuna ! Elevóse con los mayores á la geografía astronómica, y yo tuve la dicha de ser uno de los preguntados. La religion y la moral merecieron su principal cuidado, y un pobrecito, á quien preguntó un rato, dejó cumplido su deseo. En esto ocurrió una cosa que te agradecerá. Los niños pequeñitos que veian pasar mucho tiempo sin acariciar á su maestro, corren en grupo y, como de costumbre, lo abrazan, lo besan, se le suben por la espalda, y le besan hasta en la cabeza... ¡ eran unos cariños tan puros... tan celestiales... ! conmovian el corazon. Ya el sol habia ocultado sus luces ; el señor gobernador habia pasado el tiempo con el júbilo que en tales

circunstancias recibe un alma entusiasta por la educacion, y anunció su despedida. Todos, y en un solo momento nos pusimos en pié; ¡qué despedida, abuelito! qué palabras tan dulces nos decia! hablaba á nuestro tierno corazon. Nos recomendaba la aplicacion y la virtud, y respeto y amor á nuestro maestro... ¡á nuestro maestro! ¡Oh! ¡él no sabe lo que le queremos...! ¡es otro padre! Se fué el señor gobernador, y los ecos de ciento cuarenta angelitos llegaron hasta Dios, pidiéndole por su felicidad. Un silencio inalterable siguió: nuestro director no hablaba: se echó de brazos sobre la mesa, levantó la cabeza, y con una emocion inesplicable, dijo: «Estoy contento de vosotros, hijos míos;» y la volvió á bajar para ocultar sus lágrimas de gozo. Tambien lloramos nosotros, y besamos su mano al despedirnos, pidiendo al Señor que nos le conserve muchos años. Si á esto añades que el amable gobernador me dió un beso, comprenderás toda mi alegría.

Abuelo. — Sí, Julio mio, y yo... y yo...

Julio. — ¿Tambien lloras tú, abuelito...? me vas á poner triste... dame un abrazo.

Abuelo. — Bendito seas.

Julio. — Tú eres el bendito, que me guías.
Vaya, sigamos con la higiene... me haré digno
de tí.

Abuelo. — Oyeme, hijo mio.

PRIMEROS SOCORROS

que se han de dar á los ahogados y sofocados.

Aunque un cuerpo asfixiado se presente como triste cadáver, no se crea que la vida acabó, lo mas seguro es que la horrible muerte se aparenta. La putrefaccion solo indicar puede la muerte figurada ó verdadera, y hasta que aquella indique la desgracia debe esperarse que á la vida vuelva el desdichado sér: hé aquí el momento de mostrar compasion, saber, firmeza. ¡Qué gozo para el hombre si á su hermano, imitando á su Dios le da existencia!

Ni el color de la cara que esté lívido, negro tal vez, ni que la carne yerta del cuerpo se presente, ni tirantes que los miembros se hallen, causas sean que impidan los socorros que tornaron cien víctimas y ciento á la luz bella, tras de seis horas de continuo auxilio. Oportuno es tambien que yo prevenga que retiren la gente del ahogado, y queden cuando mas media docena para medicinarlo, y se conduzca á una temperatura que sea media entre el calor y el frio : y do ventile aire puro á la vez, que se renueva.

AHOGADOS POR SUSPENSION

(AHORCADOS).

No bien se mire al infeliz ahorcado, volemós hácia él, y la primera operacion será coger el cuerpo para evitar un golpe, y al instante cortar el hilo, ó la tirante cuerda de do el misero pende : se desnuda. Nada debe apretarle que contenga de la sangre el girar. Depositado en un colchon de lana ó paja sea, tendido horizontal, y mas que el cuerpo, elevados estén pecho y cabeza,

Por el cuerpo y la cara en abundancia se rociará agua fria, y paños de ella en la cabeza y frente se le apliquen: quizá con esto la salud obtenga. Si inerte sigue, fróntense los miembros con cepillo, con paño ó con franela, las plantas de los piés, las de las manos, fricciones sufran sin cesar, sin tregua. El estornudo esciten, y no importa que una plumita en la nariz se meta, que al instante saldrá. Sin deternos, y sin cesar un punto en la faena, en todo el pecho y en el bajo vientre compresiones daremos que promuevan feliz respiracion; las compresiones se han de verificar de esta manera: Coje uno el bajo vientre y lo levanta, y otro oprimirá el pecho sin violencia, baja la piel del vientre y se comprime, entonces el pecho en libertad se deja: de expansion y opresion el movimiento no pare de alterar, el cual remeda al que ejecuta un fuelle... así la sangre principia á circular y el pecho alienta. El médico es urgente en estos casos, él debe terminar obra tan buena. Si por desgracia se tardase mucho, lo mas que algun profano hacer pudiera era que sanguijuelas se aplicaran.

como ocho ó diez en cada sien y oreja. Si al volver á la vida está aturdido, los paños de agua fria á la cabeza: si alguna lavativa es conveniente, y unos sorbos de té, á que se mezcla un poco de aguardiente, y el enfermo que logre descansar, despues que beba y como tantos otros, es seguro que vencerá á la muerte en la pelea. Cuando el motivo del ahogo ha sido una espina, algun hueso, una moneda, cualquiera cuerpo extraño, que interpuesto en la garganta respirar no deja, en tanto llega el médico, al que se pondrá boca-abajo, y que sostenga la cabeza inclinada; en tal postura y sin cesar, con modos, sin violencia, se golpea en la espalda... es bien urgente que el médico su auxilio no detenga.

ASFIXIADO POR GASES METÁLICOS.

Bajo este nombre están los asfixiados por gas irrespirable, por vapores en minas aspirados, por los que da el carbon y emanaciones de pozos y letrinas, cisternas, albañales;

por líquidos que se hayan fermentado
en lagares, toneles,
que ofrecen tantos males,
y cuanto no conviene
á la respiracion que el hombre tiene.

Accidentes tan sérios
el médico reclaman ;
iguales de la cura son los medios.
Los deberes nos llaman
á dar socorro al que sufrió la asfixia.

Sin nada dilatarlo,
del lugar, aposento, pozo ó mina
al mísero infeliz hay que sacarlo,
donde aire puro, vivo,
corra con abundancia.

Desnudarle al instante es muy preciso,
y sentado en la silla
ó en un helado suelo, allí se planta ;
jamás un imprudente
lecho le ofrezca cómodo, caliente.

Por mucho tiempo sigan
vertiendo sobre el cuerpo y en la cara
agua bien clara y fria ;
de cuando en cuando este operar suspendan
para que el viento entre,
dando las compresiones que se han dichos
en todo el pecho y vientre.

Aunque ya dé señales
de volver á la vida el asfixiado,

el agua que no pare,
y si náuseas hubiese, de contado
la pluma á la garganta,
y el vómito se logre.
Si beber pide, tome vinagrada,
y una gran lavativa se le pone
de agua y jabon; descanso halle en seguida
en cama blanda, limpia y bien mullida.

Hágase el mismo ensayo
para el que en negra hora ha percibido
los gases que da el rayo.
Se abre un hoyo en el suelo,
colóquese de espaldas al paciente,
y con la misma tierra, como un velo,
se cubre el cuerpo todo
dejando la cabeza libremente.
En Siberia y en Prusia
así se ha practicado,
y el feliz resultado
luego lo publicó Polonia y Rusia.

ASFIXIADOS POR EL FRIO.

Si alguno en tiempo borrascoso, impío,
perdió el conocimiento,
y se encuentra asfixiado por el frio,
para librar su suerte,
ni al fuego ni al calor que lo aproximen,
que es segura su muerte.

Donde circule el viento
se traslade y desnude,
y á un baño de agua fria , casi nieve,
se lleve en el momento,
y si nieve en terrones
hubiere á mano, ó bien con agua helada,
dénsese en los extremos fricaciones.
En todo el bajo vientre y en el pecho
los movimientos mismos
que para otras asfixias se han dispuesto
se darán de continuo;
libre del accidente,
que beba un poco vino ó aguardiente.

POR EL CALOR.

Por ardientes calores
se suelen asfixiar los arrieros,
la tropa , segadores ,
y muchos infelices jornaleros.
Al pobre , sin ventura,
del sitio del calor que se retire,
y donde haya frescura
con cuidado se lleve,
y que aire puro tenga que respire.
Que se desnude es bueno,
y la lumbre se atiza
para un baño á los piés de agua y ceniza.
Si el médico no asoma

y el letargo no cede, compresiones darémosle en el vientre y en el pecho. Sanguijuelas se toman y detrás de la oreja al punto obren. Si respira el enfermo, que á beber poco á poco se consagre traguitos de agua fria con zumo de limon ó de vinagre, y oportuno seria darle por de contado dos lavativas de vinagre aguado.

AHOGADOS POR EL AGUA.

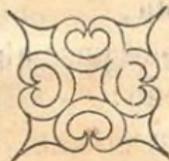
Del agua apenas saquen al ahogado aflójenle el vestido, póngase el cuerpo del derecho lado inclinada adelante la cabeza por muy pocos momentos: esto se ha prevenido por si el agua se arroja que contenga. Para que tenga efecto, métanle en las quijadas un palito, y en el vientre y el pecho se dan las compresiones de continuo que descrito ya habemos y que nunca bastante encargaremos.

En sentada postura si hay una habitacion, muy cerca vaya,

en tanto se procura
una jeringa... (en la nariz conviene),
para que estraiga al punto
el ácido carbónico que tiene
el pecho del que múestrasè difunto,
y aun puede un circunstante
aplicando su boca,
hacer esta funcion tan importante.
Con bayetas calientes
dénsele fricaciones una y otra,
y mas principalmente
en los piés y en las manos:
no debemos ceder, no hay que cansarnos.

En un colchon se tienda
con dos mantas ligeras y suaves,
aizada la cabeza,
permanezca desnudo, y si se nota
que anhela vomitar, con plumas de ave
se escita en la garganta.
Si el aire frio azota,
por las mantas que pase alguna plancha
ó calentador bueno:
si respirar se nota
los tratamientos suspender se mandan,
y si puede el enfermo,
es bueno como nada
tomé un poco aguardiente en agua tibia
que sea azucarada :
á la vez convéniente

es una lavativa
de agua templada y desleida en ella
una poca de sal únicamente.
Un éxito halagüeño
se puede asegurar, si se consigue
que el mísero paciente logre el sueño;
mas si no lo alcanzare,
y que roja la cara se pusiera
además se notare,
de harina de linaza aquí se ordenan
muy buenas cataplasmas,
se ponen en los muslos
y de los piés en las heladas plantas.
Por último recurso
á la sien sanguijuelas, y Dios obre
si el médico al paciente no socorre.



TABLA

DE LOS CONTRAVENENOS QUE DEBEN APLICARSE
CONOCIDA LA NATURALEZA DEL VENENO.

Ácidos en general.—Magnesia calcinada, desleída en agua, y dada en gran cantidad : agua de jabon.

Ácido hidrociánico.—Cloro : irrigaciones de agua fria á lo largo del espinazo.

Alcalis.— Agua muy avinagrada.

Barita y sales de barita.— Sulfato de sosa, de potasa, ó de magnesia : agua blanda de pozo ó de fuente, que no sea potable, ó que no cueza bien las legumbres.

Alcalis vegetales.—Cocimiento de agallas diluido en agua, cocimiento de quina.

Sales de arsénico, verde de scheele, mata-moscas, etc.— Leche magnesiana : una taza de café de diez en diez minutos, agua de cal.

Sales de zinc.— Leche, bicarbonato de sosa en disolucion.

Sales de estaño.— Leche, cocimiento de agallas, bicarbonato de sosa.

Sales de antimonio, emético, etc.— Cocimiento de agallas ó de quina : aguas minerales sulfurosas.

Sales de plomo, albayalde, almártaga, extracto de Saturno.— Limonada sulfúrica, sulfato de sosa y de

potasa : aguas de Egra : huevos batidos en agua, leche, agua de pozo.

Sales de cobre, cardenillo. — Agua aluminosa, leche, gluten y jabon negro : cocimiento de quina y de agallas.

Sales de mercurio, sublimado corrosivo. — Los mismos contravenenos que estos del cobre y cardenillo.

Sales de plata, piedra infernal. — Agua muy salada.

Narcóticos, opio, sales de morfina, beleño, bella dama, estramónico, etc. — Se tenderá al enfermo despierto, por fuerza, y se le harán tomar seguidas tres ó cuatro tazas de café con agua, siguiendo con una taza de café cada cinco minutos, hasta que cese la modorra.

Hongos venenosos. — Eter sulfúrico una dracma, por tres onzas de agua de azahar ó de agua comun, que se tomará á cucharadas cada cinco minutos : despues que se haya hecho vomitar y purgado al enfermo, agua muy acidulada con vinagre ó zumo de limon.

Almejas, pescado ó carne por un principio de descomposicion. — Algunas gotas de éter, limonada ligera, despues que se haya hecho vomitar y purgado al enfermo.

FIN.