

e. 8/6

EL GUIA DE LA SALUD

DEDICADO Á LA MUJER
COMO
HIJA, ESPOSA O MADRE;

6 SEAN

NOCIONES DE HIGIENE Y ECONOMIA DOMÉSTICAS

APLICABLES

ESPECIALMENTE Á LA EDUCACION DE SEÑORITAS,

POR

D. JUAN DAVID PEREZ MANDADO,

Profesor Normal, Autor de varias
obritas didácticas aprobadas para texto y Director
de un Colegio educativo y preparatorio para
el Magisterio de 1.^a enseñanza.



FERROL.

Imp. del «Eco Ferrolano.» — Real, 80.

1880.

LIBRARY OF THE
CORUNA PUBLIC LIBRARY

1880

1880

LIBRARY OF THE
CORUNA PUBLIC LIBRARY

1880

1880

1880

1880

1880

1880

1880

1880

1880

1880

1880

1880

BC000040389

FG 8/163

R.303245

EL GUIA DE LA SALUD

DEDICADO A LA MUJER

COMO

HIJA, ESPOSA O MADRE;

Ó SEAN

NOCIONES DE HIGIENE Y ECONOMIA DOMÉSTICAS

APLICABLES

ESPECIALMENTE A LA EDUCACION DE SEÑORITAS,

POR

D. JUAN DAVIO PÉREZ MANDACO,

Profesor Normal, Autor de varias
obritas didácticas aprobadas para texto y Director
de un Colegio educativo y preparatorio para
el Magisterio de 1.^a enseñanza.



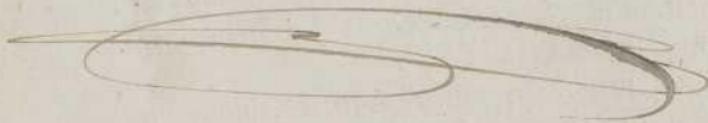
FERROL.

Imp. del «Eco Ferrolano.» - Real, 80.

1880.

Propiedad Intelectual

ES PROPIEDAD DEL AUTOR.
Hecho el depósito que marca la ley



INTRODUCCION.

DIOS.—LA NATURALEZA.—EL SER HUMANO.

—LA EDUCACION.

2629

DIOS.

Dícese que la *nada*, era lo que habia ántes de la creacion universal ó existencia de los seres; mas como la inteligencia humana no puede concebir la idea de ese *nada*, la define, diciendo que *la nada es la negacion de el algo*; es decir la carencia ó no existencia de las cosas.

Desde un principio, sin género de duda, ya existian el algo y el todo aunque sin formas. Supongamos un *punto* informe cual núcleo generatriz; supongamos una *esencia* creadora que va á ser origen de un conjunto; supongamos una *semilla* en

cuyo sér están todas las partes de una planta como son la raíz, el tallo y ramas, flor y fruto, esencia olorosa, el color y el sabor, la cual vá á multiplicarse en sinnúmero de séres semejantes y aun distintos en su forma y en su modo de existir. Supongamos una *gota* olorosa de un líquido cualquiera que vá á diseminarse en multitud de diminutas particillas y cuyo aroma es diferente segun su acumulacion ó rareza. Supongamos, por último, *el foco* de una luz cuya atmósfera presenta el prodigioso efecto en confusion de los siete colores de la vision óptica y los que si se deslindan van á multiplicarse indefinidamente. En todos estos casos el principio generador *es simple* siempre, y el producto y sus efectos *son compuestos*.

¿Puédesse concebir el efecto sin la causa?... ¿Puede imaginarse un todo sin las partes, y aún entre éstas aquella que fué su original ó primitiva?... ¿Podrémos dar concepto á la sombra sin la luz?... De ningun modo. Luego tampoco podemos eludirnos la creencia de que: desde el principio, y en la *nada*, existia ya el *punto* ó *núcleo* generador de toda vida; la *esencia* creadora de los séres; la *semilla* que todo lo produjo; la *gota* de sustancia líquida ó fluida que esparció universalmente los átomos de su aroma; el *foco* ó *centro* de toda esfera luminosa, y la *luz* que á todo alumbró, desde lo más material y más visible, hasta lo que

es inmaterial y no visible; *el pensamiento*, que refleja en la razon y en la conciencia las dotes de la inteligencia humana. Este ES DIOS: Sér omnipotente y origen de toda la existencia; Sabiduría inmensa reflejada en todas obras, y Amor sublime extensivo á todo lo creado porque es suyo. Y quien al mismo tiempo que es una esencia *simple*, como *triple* podemos concebírle, ya que *múltiple* le hacemos en toda consideracion visible.

La Naturaleza.

Un edificio construido para las atenciones de la existencia en general y que cada departamento ofrece diferentes servicios á la vez; un director que cuando ordena en una parte en especial, puede hacer lo mismo en todos los que están bajo su mando en general; un administrador autorizado para todo; y la causa original de lo que pasa en la vida de los séres, es la *Naturaleza*, centro administrativo de la existencia de los mundos y de las operaciones de cada uno de ellos, aparte de las atenciones generales y especiales de las materias, líquidos y fluidos ó gases que les formen.

El calórico, el magnetismo, la electricidad y aun el agua, el aire y la luz, son los agentes por cuya mediacion se verifican los efectos visibles é invisibles llamados *fenómenos naturales*.

Todo lo que tiene algun modo de existir se llama *cuerpo*, el cual puede ser simple ó ser compuesto, de átomos, partículas y partes de una misma ó de especies diferentes. El *calórico* se emplea en la formacion de dichos cuerpos combinando, mezclando, uniendo ó separando partes simples y dándoles propiedades de existencia natural. La *electricidad* dá propiedad á las partículas de un cuerpo para atraerse ó repelerse, lo mismo que se tuviesen voluntad, poniéndolos en actividad, puede decirse, tanto en la reciprocidad como aisladamente. El *magnetismo* le dá propiedades de movimiento y equilibrio para seguir una fija direccion, tanto por la afinidad que tengan las moléculas entre sí (lo mismo que los cuerpos) ya por la cantidad ó densidad de sus partículas, cuanto por su forma y su volúmen. Bajo la accion de estos tres principios que pueden llamarse cardinales, obra el *aire* auxiliando y conservando la vida y movimiento de los cuerpos; el *agua* disolviendo y combinando las partes de que pueda constar cualquier conjunto; y la *luz*, animando y realzando su posicion y condiciones de carácter; con lo cual queda constituida la *grande obra* llamada natural (porque *ha nacido*) y á cuyo conjunto universal de cosas y de séres llámase también Naturaleza, efecto de Dios, primera causa, y causa de otros efectos secundarios.

El Sér humano.

Observando la grande obra de la Naturaleza, ó más bien la habitacion accidental llamada Mundo ó Tierra, clasificanse los séres existentes en tres grupos, siendo el 1.º el de los minerales, el 2.º el de los vegetales y el 3.º el de los animales. Las *aguas, sales, tierras, piedras y metales*, pertenecen al 1.º y son sus caractéres: la estructura material, crecimiento exterior, de fuera á dentro (por adición de capas) y duracion indefinida. Los *árboles, arbustos, matas y plantas ó yerbas*, pertenecen al 2.º con los caractéres de nacer, crecer, vivir, reproducirse y morir. Y son los del 3.º los conocidos con el nombre genérico de *vertebrados, articulados, moluscós y zoófitos*, tales son los *bimanos, cuadrumanos, cuadrúpedos, aves, reptiles, peces, mariscos y espongiarios*. con las condiciones de los vegetales y además las de moverse y relacionarse (aunque no todos) con sus semejantes y con otros que su conveniencia ó la necesidad le arguya.

Con condiciones análogas á estos, pues tambien son animales, distinguense entre ellos al hombre y la mujer; únicos poseedores de las cualidades de apreciar y conocer á los demás; de contemplar y deducir las consecuencias de sus actos; de analizar

su origen y sus formas; y por fin, de ver conscientemente UN DIOS que lo ha creado todo, y una NATURALEZA delegada de su sapientísimo y omnipotente mando. Tal es el *sér humano* comprendido en la palabra hombre.

Dios produjo la Naturaleza cual aparato que contiene infinita variedad de actos, ya simultánea ó ya independientemente, formando su esfera de actividad comun.

La Naturaleza obra pues siempre, dentro de la voluntad de Dios; pero que sus efectos tienen una causa lógica, que á la vez que no pueden contradecirse tampoco se oponen nunca á las causas secundarias que neutralizan otros efectos tambien secundarios, y que sin dejar de ser contradiccion en absoluto, son relativamente efectos naturales que no se contradicen.

Dios está en la Naturaleza: la Naturaleza se halla en el conjunto de su obra y en cada una de sus partes que son las cosas ó los séres. Así es que la Naturaleza obra impulsada por Dios, y los séres obran impulsados por la Naturaleza.

Los séres minerales se llaman *inorgánicos* porque sus partes carecen de relacion y por lo tanto de accion recíproca: su actividad solo se verifica en la composicion y en la descomposicion, ó sea en la union y desunion de sus moléculas por efectos ordinarios y extraordinarios.

Llámanse *orgánicos* los séres vegetales y animales porque en su constitucion existe la relacion entre las partes (que en conjunto se llaman aparatos) en cuya formacion están los *órganos* que verifican las *funciones*, actos de su vida absoluta y relativa.

Los vegetales: nacen, crecen, viven, se reproducen y se mueven, por efectos que no conocen ni auxilian por sí mismos: mientras que, los animales, sintiendo las causas naturales auxilian sus efectos por una voluntad, instintivamente forzada ó razonada. Los animales, hállanse, pues, dotados de un sentimiento íntimo denominado *alma*, que es una esencia inmaterial. De menor á mayor grado de aprecio en el alma de los brutos, se observa en todos ellos que es instintiva únicamente; pues que en su conservacion, multiplicacion y amor hácia sus hijos no se notan actos de reflexion alguna. En el sér animal más imperfecto, la sensacion solo se advierte por lo que le place ó causa daño: y á medida de la escala de su clasificacion, van sucesivamente apareciendo la *atencion*, la *imaginacion* y la *memoria*: únicas dotes que en la inteligencia bruta del más perfecto animal pueden notarse.

El sér humano, en su conjunto, siente material y moralmente, en un principio, como los otros entes animados; pero á medida de la edad, otras cualidades superiores se presentan en su alma, ta-

les son la *conciencia*, el *juicio* y *raciocinio*, por las cuales se distingue entre los otros con el nombre de *animal humano y racional*. Estas mismas facultades son las que le dejan ser libre en todas sus acciones para lo cual concurre en él la *voluntad*, que libre es el *alvedrio*, y por las que, á diferencia de todos los demás es siempre *responsable de sus actos*.

La Educacion.

El hombre y la mujer constituyen la familia y sociedad, y éstas á su vez los pueblos y naciones. Las necesidades superiores de su vida material, moral y social reclaman tanto individual como colectivamente un sagrado y no interrumpido cumplimiento, el cual debe halagar satisfactoriamente el destino que tienen asignado. Para ello se necesita un conocimiento, preliminar siquiera, de las funciones de la vida en su variedad de aplicaciones y de los conceptos y las cosas que á ella son aplicables; siendo la preparacion que para esto se hace, disponiendo los individuos, las familias y los pueblos, hácia el cumplimiento del *deber* y el convencimiento del *derecho*, lo que se llama EDUCACION, norte de la vida y elemento bienhechor de la

sociedad humana. Para alcanzar la verdadera educación deben estudiarse sus principios. (1)

¿Qué razón tiene de ser el cuerpo humano? La

(1) La educación no es la parte urbana ó cortesana de la aparente ficción del tratamiento (como creen muchos); sino la preparación que el sér humano necesita para llenar cumplidamente las aspiraciones de su vida moral, física y política, *enseñándole á ser útil á sí mismo y á la sociedad en que vive.*

El hombre y la mujer nacen sociales; solos no lograrían la existencia porque sin cuidados morirían. Sienten la necesidad del ejercicio; sienten la del trato con las gentes; sienten la del cariño y del halago; sienten la del amor y del aprecio; sienten el deseo de conocer todas las cosas y el de saber para qué sirven; sienten la voluntad que les obliga á verificar, acaso, actos que no deben; sienten inclinaciones que les subyugan sin poder de lo mismo darse cuenta; sienten en su interior un juez severo que es lo que se llama *la voz de la conciencia*. Piensan entonces, que su instinto y voluntad no obran bien siempre, y deducen de la experiencia lo que en su argumento quepa.

El hombre y la mujer, además, precisan del trabajo, y este reclama fortaleza. Cualquier cosa que se coma, no cumple su misión alimenticia; cualquier cosa que se haga puede ó no causar daños á la vida. Y no tan solo al que las hace sino á aquellos que más bien se les quisiere.

Por lo tanto, satisfacer al individuo en todo lo legal de la conciencia y disponerle para los usos de la vida según nos aconseja la experiencia *es educarle*. Así la Filosofía nos lo manda, que es el evangelio en las acciones; y el que de sus reglas se separa, falta, perjudicándose á sí mismo tanto al cuerpo como al alma.

misma que produjo á los demás séres naturales: como éstos es un conjunto de materias sólidas, líquidas y fluidas, que practican sus efectos. La vida material tiene sus evoluciones y estos accidentes que no nos son del todo comprensibles.

Una planta nace, crece, vive, se multiplica y descompone, y el hombre verifica funciones análogas á éstas. La planta tiene la raíz, el tallo y ramas; y el cuerpo humano, cabeza, tronco y sus extremidades. Cuando es animado un sér cualquiera, en su constitucion, aun ántes de la vida visible, el humor de que es formado circula por su cuerpo; el aire ya forma parte de su vida con la comunicacion que actúa; infinidad de partículas, al parecer extrañas á su cuerpo, con ellas ya se nutre ó perfecciona; ya asimila ó une sus moléculas cuando un accidente las desune; y por fin, en condiciones ya cumplidas para la actitud de vida, aparece regular y nunca informe para continuar al confin de su destino. Por consecuencia, las funciones de la vida animal son las siguientes: circulacion, respiracion, traspiracion, asimilacion y secreciones, por las que se verifican las de sensacion, multiplicacion, de locomocion, comunicacion y relaciones.

Por la *circulacion* la sangre, linfa y bilis recorren desde el corazon el cuerpo todo por los conductos llamados arterias, venas y tejidos de da

carne ó musculares. Por la *respiracion* el aire que inspiramos pone en conmocion nuestras entrañas, adhiriendo á la sangre partículas que pueden producir la vida ó muerte. En la *traspiracion* absorbemos y exhalamos los líquidos y gases de que precisan recojer ó despojarse nuestros órganos, funcion que se verifica especialmente por los poros, agujeritos que tiene nuestra piel ó epidermis. Por la *nutricion* los alimentos y bebidas se digieren en la bolsa estomacal y se distribuyen y asimilan con la sangre que vá á fortalecer todos los miembros que forman nuestra parte material. Y por la *asimilacion* y *secreciones*, se construyen tejidos que unen unos órganos á otros, formando en las segundas el bello, los cabellos y las uñas.

Las funciones de *sensacion*, *multiplicacion*, *comunicacion* y *relaciones*, tienen su actividad al alma unidas, por cuya voluntad se conexionan formando las más veces el carácter moral del individuo.

Quien caracteriza al sér humano son las condiciones del temperamento que contenga segun que predomine en su constitucion cualquiera de los componentes que le forman, tales son la sangre, nervios, linfa y bilis, clasificándoles por tal motivo en *sanguíneos*, *nerviosos*, *linfáticos* y *biliosos*. Pero que si reciben mistificacion que altere el orden, llevan compuesto el nombre, que se indica por el de mayor accion como el *sanguíneo-nervioso* ó lin-

fático ó bilioso, y vice-versa. Estas condiciones de carácter hacen que el individuo sea más ó ménos enérgico en su continuidad de acción y que sus inclinaciones sean afectadas de variedad de sentimientos.

Sabido está ya de todos que el hombre físico nace y el hombre moral se hace; es decir, que se le modifican sus condiciones naturales. ¿Quién duda que al hombre desde niño hay que educarlo para conservar su vida, hacer su salud robusta y dar buena dirección á los afectos de su voluntad en todo? Dejemos á que la Naturaleza única le eduque, y entonces solo un animal rústico hallaremos. Observemos á los niños, á las mujeres y á los hombres criados en la calle sin la buena dirección que les dé formas, y con dificultad habrá entre mil, uno, dispuesto á ser útil en la sociedad para con todos: esto conocido en absoluto nos hace educarnos mutuamente.

El alma racional es la que siente, piensa y quiere: y el sentimiento y aún el modo de querer se perfeccionan en la práctica del bien que desconoce el hombre no educado. Además el alma aspira á saber y comprender lo que á su sensibilidad pueda afectarle, y este deseo descubre las intelectuales facultades, cuyo desarrollo perfeccionan en la contemplación y en el estudio.

El destino del hombre en esta vida tiene su

principio, objeto y fin. El *principio* es la razon de la existencia de las cosas deliberada por su Autor; el *objeto* es el de constituirse en sociedad (1); cuya demostracion está en sus necesidades, y el de ser útil á sí mismo á la vez que á los demás; y el *fin* consiste en la aspiracion sentimental de otra vida futura en mansion glorificada, accesible únicamente por los buenos procederes.

¿Con quién constituye el hombre sociedad? Con la mujer. ¿Y quién es la mujer? Un ser semejante

(1) Todos necesitamos, más ó ménos, unos de los servicios de los otros; y esto hace que el auxilio (mas recíproco que mútuo) se verifique, tanto entre los individuos que constituyen una familia, cuanto entre las familias que constituyen un pueblo, como entre los pueblos que forman un estado ó una nacion, cualesquiera que sean las leyes que le rijan. De aquí se deduce que *societal* es la reunion de individuos, familias, pueblos ó naciones, con el fin de auxiliarse reciprocamente para procurarse todo el bienestar posible.

La felicidad de un individuo poco importa si esta no proporciona algun provecho á los demás; ni el individuo solo la disfruta sin concurso de los afectes sociales, cuya falta indica el *egoismo*, pasion que lastima los humanos sentimientos.

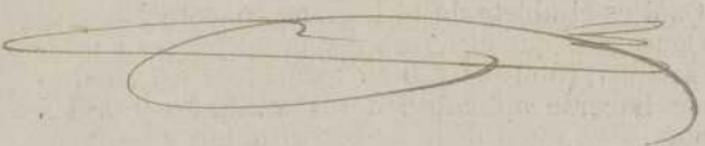
La sociedad del hombre, en toda la extension que quiere dársele, no precisa para cubrir las necesidades más reales, de una grande y elevada ilustracion; sino más bien de sentimientos y de acciones que puedan satisfacer el bien de la colectividad.

al hombre, con idénticas aspiraciones de destino, pero con variedad de medios para cumplirlo.

El hombre nació para el trabajo, ya físico, ya moral, ó ya científico, su constitucion y propiedades palpablemente lo demuestran. Como él la mujer nació para lo mismo; pero con una distincion muy elevada; tal es la de *ser madre*. En relacion estos dos séres se aman y auxilian para conseguir la mútua felicidad que entre sí sienten elevando hácia la perfeccion á su familia.

En el hogar doméstico, primera escuela de la vida, padre y madre se convierten en Maestros, y son ó deben ser los más activos y diestros directores de la infancia y con especialidad la buena madre. Para su especial encargo, comprende la educacion *dos partes principales* (las que tenemos el placer y el honor de dolicarle en su servicio: tales son *la Higiene y la Economía domésticas*.





CAPITULO I.

De la Higiene y Economia en general.

Qué es Higiene?

El conjunto de reglas aplicables á la conservacion de la salud, especialmente física, si bien se estiende tambien á la moral y á la intelectual del sér humano.

Cómo se clasifica la higiene en el estudio?

Segun sus aplicaciones materiales á las edades y estados de la vida, en *infantil, de la juventud, de la mujer, del matrimonio*, etc., etc.

Y cómo se divide, pues, la higiene?

En *pública y privada*: la 1.^a atiende á la salubridad de todas las familias que constituyen el pueblo y la nacion; y la 2.^a á la de una sola familia, por lo que recibe el nombre de *higiene doméstica*.

Cuál es la aplicacion general del arte higiénico?

La satisfaccion que proporciona al hallarse por su medio la salud del cuerpo y la salud del alma, por lo que puede dividirse en *corporal y espiritual*, la higiene.

Cuál es el objeto de la higiene corporal?

Conseguir que el hombre y la mujer sean unos seres sanos, robustos y bien formados: así mismo puede hacerse aplicable á los animales y á las plantas.

Y cuál es el objeto de la higiene espiritual?

El que á la vez que el sér humano sea en su físico perfecto, posea el hábito de todas las virtudes morales, civiles y sociales en las prácticas del bien.

Cómo se consigue la salud del cuerpo?

Teniendo exacto conocimiento de las causas naturales y haciendo prudente aplicacion de sus agentes que son: *el aire, la luz y el calor; la limpieza y aseo materiales; los alimentos y bebidas; vestidos y habitaciones; y el ejercicio y reposo, descanso y sueño.*

Cómo se consigue la salud del alma?

Sacrificando las pasiones desde su primera aparicion, y encaminando los deseos al cumplimiento de las virtudes opuestas á los vicios llamados *pecados capitales*, tales son: *la obediencia y el respeto; la humildad y el decoro; la abstinencia y castidad; la paciencia y dignidad; la piedad y caridad; el amor y gratitud; la abnegacion y el estudio; la laboriosidad y el trabajo.*

Puede hacerse simultánea la aplicacion de la higiene corporal y espiritual?

No tan solo se puede sino que debe atenderse á la vez al cuerpo y alma; pues la relacion que existe y la armonía que se nota en la afecion de estas dos partes, nos enseñan el camino que la higiene ha de seguir en el objeto y fin que se propone.

Cómo podemos reasumir las aplicaciones de la higiene?

Dividiéndola en *física, moral é intelectual*, segun

convenga al desarrollo material del individuo; á lograr la direccion de los buenos sentimientos; ó á proporcionar los medios prácticos que nos dan el alcance del *saber*, en todas las carreras de la vida.

Es la *higiene* ciencia ó arte?

Es *ciencia* porque de ellas toma parte; y es *arte* por las reglas que en la práctica se aplican.

Qué es Economía?

El conjunto de conocimientos y reglas por las cuales se hace una distribución perfecta en los gastos de interés ó de dinero, suministrando todo aquello que haga falta según los consejos de la *higiene*, *evitando lo superfluo, sin faltar lo necesario*.

Cómo se divide la economía?

Como la *higiene* en *pública* y *privada*. Llámase á la pública *política* porque es cuando se aplica al buen orden administrativo de las familias en general ó de los *pueblos*; y la privada es la *doméstica* porque es el buen gobierno de la casa ó *domicilio*.

Cuál es el objeto de la economía política?

La buena administración de los gastos necesarios á las atenciones de los pueblos, la que puede ser local, provincial y nacional.

Y cuál es el objeto de la economía doméstica?

La buena administración del gobierno de la casa para conseguir el bienestar físico, moral y social de la familia.

Cuándo se podrá obtener una buena economía?

Siempre que el que la dirija conozca perfectamente la misión de sus deberes, y posea, además

de una regular ilustracion, las dotes de dignidad y el amor humanitario practicando una laboriosidad continua.

En qué principios se fundan la teoría y práctica económicas?

En los que la razon y la experiencia nos demuestran divididos en dos partes: la primera, los que atañen á la materialidad de los objetos; y la segunda, los que se refieren á la satisfaccion de aquestos mismos, y al completo bienestar que la moral social reclama.

Cuál es la categoría de la administracion ó economía?

El más elevado puesto, al disponer de la fortuna individual y colectiva.

Tiene tambien categoría el gobierno de una casa?

Igualmente, administrando el capital aplicable á los gastos domésticos, cuidando y dirigiendo la familia, y disponiendo de la salud y demás intereses materiales y morales.

En quién recae el cargo de la casa ó su gobierno?

Por lo general en la mujer, que esté más caracterizada en la familia, tal puede ser una *abuela, madre, esposa, hermana ó hija*, ó bien otra, *encargada* de sus veces, con tal de que reuna las condiciones necesarias al efecto, recibiendo en tal concepto el nombre de *ama de gobierno*.

Cuál es el principal deber de un ama de gobierno?

Alcanzar la felicidad de la familia dentro de la esfera social que ocupe esta, lo cual puede lograr haciéndole comprender que los destinos, son hijos

de una aspiración prudente, que tiene por guía la virtud práctica en la dignidad personal, en la honradez y en el trabajo.

¿Qué cargos siguen á este principal deber?

Los de constituirse en jefe dentro de sus atribuciones: llevar cuenta y razón de las utilidades y los gastos, para saber la alta y baja de los intereses y atender á equilibrarlos ó aumentarlos, si es posible.

En resumen. ¿Cuáles son los principios económicos que deben conocerse?

Los siguientes: 1.º la salud es el guía del cumplimiento de *las necesidades de la vida*; 2.º los gastos serán únicamente aplicables á *lo menesteroso*; 3.º el presupuesto de *los gastos* nunca debe exceder á *las ganancias*; 4.º el ahorro consiste en *evitar únicamente lo superfluo*.

Es, pues, necesario en la economía el conocimiento de la higiene?

Tanto, que sin ella no tendríamos las bases económicas, como son *la distribución del tiempo y los quehaceres*; la de los objetos y del *sitio que estos deben ocupar*; la consideración á *la posición presente*; *aspirando á mejorar en la posición futura* y por último la que forma el dicho proverbial de *«si no comiéramos como comimos, no comeríamos como comemos»* aplicable á las dos cosas.

Por qué existe esta relación?

Porque sin *la higiene* la economía no fuera una verdad, puesto que *se administran los medios por efecto de las causas*; los objetos aplicables á la vida, la mayor parte de veces perjudicarían destruyendo por lo tanto el interés y buen orden económicos...

Cómo podremos reasumir las aplicaciones de la economía?

Dividiéndola en *administrativa, gubernativa y directiva*, segun convenga á la administracion del dinero y los bienes de fortuna; á ordenar y mandar las obligaciones ó deberes subalternos; ó á dirigir educativamente los individuos que pueden constituir las familias y los pueblos.

Es la economía ciencia ó arte?

Es más ciencia que otra cosa; porque, si bien se plantea en reglas prácticas, el cálculo de sus buenos resultados están en la Filosofía y Matemáticas.



HIGIENE FÍSICA.

CAPITULO II.

Aire, luz y calor.—Su conocimiento en influencia en la vida de los seres.

DEL AIRE.

Qué es el aire?

El fluido gaseoso que ocupa el espacio y nos rodea, sosteniendo la vida material de los seres orgánicos.

Cuales son las condiciones físicas del aire?

La dilatabilidad, compresibilidad y peso; presenta el color azul en la extension de una atmosfera serena; carece de olor y de sabor en estado de pureza, y es el trasportador del sonido y los olores pues sin aire nos veriamos privados de las sensaciones que proporciona el sentido del oido y muchas veces del olfato.

Cuáles son las composiciones químicas del aire?

El gas *ázo* y *oxígeno* (1) son casi su total de componentes; en partículas muy inferiores, entran el vapor de agua, ácido carbónico, miasmas más o menos deletéreos, y cuerpos diminutos de restos minerales, vegetales y animales.

Cómo influye el aire en la vida del hombre, los animales y las plantas?

Por la respiración especialmente, pues es el más continuo y útil alimento que proporciona la vida ó dá la muerte: por la porosidad también puede ponerse en contacto con la sangre y transmitir al cuerpo la salud ó enfermedad, como en las plantas.

Cómo modificamos las condiciones del aire?

Siempre que sepamos apreciarle en su estado natural y no desconozcamos los medios de purificarle al hallarlo impropio para la salud.

Dónde se halla el aire en estado natural?

En la atmósfera se halla el aire en estado natural donde modifica libremente su constitución, siempre que alguna causa por casualidad le altere.

Qué causas pueden hacer impuro el aire?

La respiración y traspiración de los seres animales, lo mismo que de las plantas y sus productos sin la comunicación de la luz solar; la combustión de todo cuerpo ígneo; la putrefacción ó descomposición orgánica; y la suciedad en todos sentidos.

(1) El aire atmosférico contiene 79 centésimas partes de *ázo* y 20 de *oxígeno*; la centésima que falta la forman los otros componentes. El exceso del 1.º acorta la vida de los animales y hasta la luz apaga; mientras el 2.º reanima á veces en demasía. Puestos en combinación neutralizan y proporcionan á todos los seres, un estado de vida natural.

Hay alguna otra causa que pueda alterar el aire?

El calor tambien altera las condiciones de vitalidad del aire rarificándole; pero no le hace impuro, si el calor es natural.

Cómo conoceremos que el aire está viciado?

El aire impuro tiene mal olor y causa náuseas y dolores de cabeza; y si los malos gases que contiene son en grande cantidad, un malestar completo puede proporcionar hasta la muerte.

De qué medios nos valdremos para purificar el aire?

En primer lugar y el primer medio, es evitar las causas que le vician; pero una vez que la alteracion sea forzosa, prodúzcase la ventilacion para desalojarle de las localidades en que existe, pues al comunicarse con la atmósfera será el aire insano reemplazado por el bueno. (1)

Y si esto se hiciese impracticable; especialmente en habitaciones subterráneas é interiores?

Entonces podremos hacer que se introduzcan, por medios mecánicos, otros gases que neutralicen la maleficia accion del aire impuro, que son los conocidos con el nombre de *desinfectantes*.

Qué condiciones deben tener las estancias que habitan el hombre y los otros animales?

Bastante capacidad ó hueco para que contenga mucho aire puertas, ventanas y enrejados, para

(1) No es sano el permanecer por mucho tiempo en parajes de grande concurrencia ni donde ardan muchas luces: lo mismo que donde estén plantas ó frutos encerrados, porque la combustion gasta el oxigeno del aire y espide ácido carbónico que le hace impuro: la putrefaccion y la suciedad le adicionan moléculas dañinas que pueden perjudicar notablemente.

que fácilmente se renueve; y que se hallen separadas de lugares en que puedan desprenderse miasmas pútridos ó deletéreos, como en los estercoleros, pantanos, cloacas fabricas de curtidos y otras varias en que la combustion sea abundante.

No puede hacer daño el aire en su estado natural?

El aire caliente, frio y húmedo, perjudican, segun las condiciones en que puede recibirse, lo mismo que la comunicacion de las corrientes en cualquier localidad en que uno se halle: sus malos efectos nos lo tienen por desgracia demostrado.

Y si en cualquier ocasion no pudieran evitarse estos efectos?

Entonces, con el ejercicio corporal, siendo prudente, no hace daño el aire frio; con buena ropa y buen calzado, además del ejercicio, tampoco hace gran daño el aire húmedo; y proporcionándose refrescos para las habitaciones y para el cuerpo, y con la frescura de las ropas, el aire cálido no daña: no obstante, lo mejor en todos casos es evitar el ponerse en su contacto.

DE LA LUZ.

Qué es la luz?

Luz es el fenómeno natural que resulta de la comunicacion de los rayos luminicos con el fluido llamado *éter* que existe en el espacio.

Cómo se presenta la luz á nuestra vista?

Con mayor ó menor irradiacion, y siempre de un color indefinible; si bien en el arco-iris vemos los siete colores de que consta.

Podríamos ver sin la luz la variedad del colorido en los objetos?

De ningún modo; así debemos comprender que la luz es quien los pinta: la diferencia de matices con que se materializa un cuerpo; la colocación de sus moléculas ó partículas componentes; y la posición de estas, respecto á la luz y á nuestros ojos, dan la expresión visual de la infinita variedad de los colores.

Cuántas clases hay de luz?

Tres principalmente que son: 1.ª la llamada *natural* procedente en primer lugar del Sol y en segundo de la Luna y demás astros luminosos por su reflexión hácia la Tierra; 2.ª la *eléctrica* procedente de la electricidad, y la 3.ª la llamada *artificial* por hallarla el artificio de los hombres, si bien las tres son naturales.

Cuál es la luz más saludable al órgano de nuestra vista?

La que procede del sol, que con sus naturales condiciones auxilia el cumplimiento de todas las necesidades de la vida; robustece el cuerpo y halaga el alma por medio de los sentidos; pues hasta los mismos animales y las plantas le buscan desde los intersticios de la tierra.

Qué clases de luz artificial hoy se conocen?

La de materias crasientas ó *de grasa*; la de *aceite vegetal*; la de aceite mineral ó *de petróleo*; la *gaseosa* extraída de vegetales, que por estar petrificados y en carbono bajo la superficie de la tierra, se llaman producto mineral *carbon de piedra*, y la de oxígeno del aire llamada *etérea*.

Cuál de estas luces es la mejor para la vista y la salud?

Por hoy la gaseosa *llamala tel alumbrado*, por asemejarse más á la del sol; pero ofrece inconvenientes pecuniarios á los pueblos, y el descuido en su servicio, tambien puede causar perjuicios y conflictos muy malos de acortar cuando suceden.

Cuál es la luz apropiada á los usos más comunes?

La de aceite mineral ó de petróleo, que puede usarse con muy pocas precauciones. La luz eléctrica es costosa en aparatos; lastima algo el cristal del ojo y altera á simple vista los colores: la mejor y la más sana sería la de oxígeno si se pudiese obtener con abundancia y fácilmente.

En qué estado la luz causa daño ó beneficios á la vida?

Nuestros propios ojos lo demuestran: una luz muy viva causa daño, así como la oscura ú opaca en demasía. De la oscuridad á la luz clara no debemos pasar rápidamente porque se lastima la pupila ó espejo de la vista; lo mismo que de la oscuridad á la luz clara. Es perjudicial tambien la luz que oscila mucho, y la que espide mal olor lo es más en todo.

Qué precauciones deben tomarse respecto á la luz en la familia?

Disfrutando de la natural la mayor parte del tiempo; y con la artificial, no dedicándose á trabajos delicados; evitar que padiera proceder de materias cuyos gases causen daño; y usando de cortinas y pinturas que aminoren la irradiacion si fuese fuerte, ó le den más extension si fuese corta.

Y si esto no es posible en la pobreza?

Tratar de evitarlo en lo posible no ocupando habitaciones interiores ni profundas; proporcionar

la vida al aire libre; y por la noche descansar hasta que el día nos refleje; en la satisfacción de vida ó en la miseria, el lavar con agua fresca, y bien, los ojos, es siempre beneficioso á este sentido, y no mirando muy de cerca los objetos ni quererlos divisar á gran distancia.

Cómo influye directamente la luz en la vida de los séres?

En los minerales dando visualidad y apreciación á sus conjuntos; en los vegetales auxiliando su vida y desarrollo; en los animales ayudando sus funciones de locomoción y relaciones; y en el hombre y la mujer especialmente, dando saludable colorido á sus facciones, y permitiéndole analizar las obras naturales, para exponerlas en las ciencias y aplicarlas en la industria y en las artes.

DEL CALOR.

¿Qué es el calor?

El efecto natural cuya causa es el *calórico*, origen de la petrificación y de la cristalización de las materias, lo mismo que de su disolución, explosión y raridad en casos varios, efectuando la dilatabilidad de las moléculas.

Cómo notamos la existencia del calor en nuestra vida?

Por la agitación de la sangre en el interior del cuerpo en que circula, y por la animación ó enervación que intima á las funciones de los órganos, lo cual puede alterar la salud en muchos casos.

¿Qué influencia ejerce el calor en la vida de las plantas?

Auxiliando el desarrollo y crecimiento de su cuerpo, al par que convierte las sustancias que le rodean en *jugos* para su alimento; de donde procede la *savia* que es su sangre y que circula para dar las flores y frutos á su tiempo.

Puede abandonarnos el calor algunas veces?

Muchas veces el calor puede dejarnos procediendo de causas diferentes; pero del todo, **nunca**, con la vida: el abandono total del calor causa la muerte.

Podemos apreciar el exceso ó falta de calor en nuestro cuerpo?

Si: pues el cansancio y el sudor nos revelan su actividad en demasia: así como el temblor por la sensación de frialdad indica la ausencia del calor.

Cómo se clasifica el calor segun su origen?

El calor *natural* es el del cuerpo, procedente de la materia azoada que contiene; el *solar* procede del astro de la luz del día; el *volcanico* original de montes que arrojan llamas; y el *igneo*, que es el que produce el fuego por cuerpos en combustión.

Qué producen en la vida animal el defecto y el exceso del calor?

Accidentes de bastante gravedad muchísimas veces; pues en ámbos casos pueden hacerse el frío y el calor inaguantables y producir una muerte lenta ó breve.

Cómo apreciaremos la medida saludable del calor?

La medida del calor que la vida necesita la denota nuestro propio cuerpo; y cuando es alterada por las causas naturales, la inteligencia humana busca medios de equilibrarla y ponerla en estado saludable. Hé aquí como el hombre es cosmopoli-

ta; es decir, que puede vivir en todos los países de la tierra, á diferencia de las plantas y animales que solo en regiones y determinados climas tienen vida.

Cómo proporcionaremos el calor cuando hace falta?

En estado saludable, practicando el ejercicio de las fuerzas corporales, haciendo movimientos sin exceso en la distraccion ó en el trabajo; en la enfermedad con los medicamentos convenientes; y en ámbos casos con el alimento y el abrigo.

Son saludables las chimeneas, las estufas y braseros para aumento del calor?

Las chimeneas y braseros consumen en el fuego el oxígeno del aire que hay en las habitaciones en que se hallen; y si bien las estufas no lo hacen, manteniéndose del oxígeno de afuera, para que sean saludables los tres medios, es preciso usarlos con mucha prudencia, atendiendo á las indicaciones termométricas.

RESÚMEN PRÁCTICO.

La primera obligacion de un ama de gobierno al levantarse, es disponer la limpieza de la casa, empezando por abrir las puertas y ventanas sin que puedan verificarse las corrientes, si hace viento, para renovar el aire que se ha viciado por la noche.

El dejar luces ardiendo en las habitaciones es insano y solo deben permitirse cuando alguno de la casa se halle enfermo de cuidado. la luz más sana, y la mejor es la del día, para todo y para todos.

Al entrar en habitaciones en que haya dormido gente

por la noche, ántes de hacer la limpieza y ventilarse de mañana, no puede respirarse el aire que allí existe sin vencer la repugnancia que trasmite; lo cual prueba que si bien los que se hallan dentro no lo noten debe perjudicarles, y es lo cierto.

Desalojados que estén los dormitorios, desháganse las camas, y échese la ropa al aire libre; bárranse las habitaciones con cuidado y con aseo y déjese por bastante tiempo que entre el aire á refrescarlas; lávense las familias y prepárense al estudio, a las ocupaciones y al trabajo; almuercen aquello que pudiesen y segun la compleción, la edad y el destino en que hayan de emplearse cada uno; no exagerar en los empleos las fuerzas del trabajo; no excederse en alimento ni bebida; vuelvan á sus casas honrada y juíciamente, y no duden disfrutar de *vida llena* en toda la extensión de la palabra.

Estos cuidados los requiere la familia en todo tiempo; pero el ama de gobierno ha de saber que la vida material tiene *cinco edades* que reclaman cuidados diferentes. La 1.^a es la de la *infancia* que comprende los tres períodos que son los del *recien-nacido*, del *párvulo* y del *niño*: 2.^a es la *adolescencia* que llega de los doce ó trece años hasta veinticuatro ó veinticinco: 3.^a es la *juventud*, que alcanza hasta cincuenta: la 4.^a es la *vejez* que tal vez llegue á setenta: y la 5.^a es la *decrepitud* ó descenso de la vida hácia el sepúlcro.

Los niños consumen menos aire que los adultos en cualquier sitio en que se hallen; la luz fuerte les lastima la vista fácilmente; respecto al calor pueden sufrir mas su exceso que el del frío: no obstante, ni conviene tenerles mucho tiempo en lugares poco ventilados oscuros demasiado ni calientes; y á veces arroparlos con exceso tambien suele hacerles daño.

CAPITULO III.

Limpieza y aseo materiales.—Alimentos y bebidas.
—Vestidos y habitaciones.—Método de aplicación
de estos principios.

DE LA LIMPIEZA Y ASEO MATERIALES.

Qué es limpieza y qué es aseo?

No permitir la suciedad en cosa alguna y tener en todo una decente compostura y buen arreglo. (1)
El cuerpo debe estar lavado y limpió, especialmente las partes que más suelen ensuciarse; la ropa in-

(1) Los objetos necesarios para practicar la limpieza y el aseo son: para lo primero, el agua, el jabón y las esponjas; las vasijas de cuerpo y las jofainas; las toallas y paños de limpieza y los peines y lavabos especiales. Para lo segundo se precisan: las escobas, los zorros y plumeros, aguas de quitar manchas y cepillos; y aparte, las tijeras, limpia-uñas; monda-dientes; trapos y polvos para objetos de metal, y betun y cepillos del calzado.

Los cosméticos de colorido y aromáticos, especialmente los primeros perjudican, á veces, tanto la salud como el mérito individual de las personas, haciéndolas coquetas y hasta cúrsis.

La plancha, últimamente, es necesaria, en especial para la ropa interior, y aun para la exterior, de mesa y cama.

terior debe mudarse estando sucia, lo mismo que la limpieza en la ropa exterior se recomienda.

La limpieza y el aseo se concretan á más cosas?

La ropa de cama ha de ser fresca; la de mesa ha de ser limpia, y las estancias y los muebles, exigen la compostura y el aseo: el servicio de mesa y en primer lugar el de cocina, reclaman cuidados especiales; pues el abandono ó descuido del fregado y limpieza de estas cosas, pueden ocasionar la muerte en muchos casos.

En qué razones se funda la práctica del aseo y la limpieza en tantas cosas?

En muchas, todas ellas saludables: el cuerpo sinó está limpio no traspira fácilmente y puede causar erupciones cutáneas é interiores; las ropas siendo sucias no permiten las exhalaciones corporales; y las cosas de cocina que se oxidan producen sustancias venenosas; y en general, la suciedad todo lo pierde.

DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS.

Qué son alimentos y bebidas?

Los agentes vitales por los cuales el cuerpo se nutre y se conserva: los primeros cubren la necesidad llamada *hambre*, y las segundas la denominada *sed*; si bien la mayor parte de veces suele comerse sin el hambre y beberse sin la sed.

De dónde proceden las bebidas y alimentos?

De los tres reinos naturales de la tierra, como son: el *agua y sales*, del mineral; el *pan*, el *vino y frutas* del vegetal, y la *carne*, los *pescados*, *leche y huevos* del animal.

Qué clasificación haremos de alimentos y bebidas?

Los alimentos pueden ser sólidos como el pan, la carne y frutas; líquidos, como la leche, las aguas, los licores y los vinos; y gaseosos ó aeriformes, como el aire. Las bebidas son simples ó suaves como el agua (1); y espirituosas ó alcohólicas como el vino y aguardientes.

Se usan los alimentos y bebidas según la naturaleza los produce?

Pudiera verificarse en muchos casos; pero el gusto del hombre y los caprichos, le mistifican, casi siempre en perjuicio del progreso de la vida: el agua y vino especialmente, no deben alterarse en cosa alguna, no siendo por receta en medicina.

Qué usos haremos de las aguas?

Aquel que las necesidades de la vida reclamarán. Las potables se usan siempre para condimentar los alimentos y para la bebida; para baños alguna que otra vez suelen usarse; por lo general en este caso se usan las saladas.

Qué usos debemos hacer de los vinos y licores?

Del primero solamente á las comidas, sin exceso; los segundos solo en casos especiales han de usarse, pues contienen mucho *ácido carbónico* nocivo á la salud.

Y de frutas ¿qué uso haremos?

Las que estén en madurez y conozcamos, á

(1) No se puede beber de todas aguas; las hay *potables*, *medicinales* y *saladas*; las primeras son las únicas que pueden aplicarse al alimento, y se conocen en que *cucosen las legumbres y disuelven el jabón*. De las otras, son *termales* las calientes; *sulfurosas*, las de azufre; *ferruginosas*, las de hierro; *acidulosas*, las de ácidos; y *saladas*, las de sales, especialmente de la comun semejante á la del mar.

cualquier hora podremos tomarlas sin exceso, mas de aquellas que ignoremos sus efectos y hasta el nombre, la prudencia nos aconseja que no hagamos ningun uso.

Y de carnes y pescados podemos hacer uso cotidiano?

Siendo frescos ó en conserva, despues de una buena preparacion alimenticia, los tomaremos á las horas de costumbre y cuando el estómago reclama el alimento. El comer y el beber en demasía, por mucho que la ocasion nos lo permita, es siempre perjudicial á la salud y dá mala idea en sociedad, pues de todos modos la *gula* es vicio feo.

Qué condicion de condimentacion reclama el alimento?

Segun sea su clase; si bien en general lo *bien cocido, sano, fresco y no frio, ni caliente* que no plazca, sin muchas especias y sazonado al paladar del que lo toma, conserva la salud al que está sano, proporcionándosela tambien al que está enfermo.

DE LOS VESTIDOS Y HABITACIONES.

Qué son vestidos?

Los objetos materiales, blandos y flexibles con que cubrimos nuestra desnudez preservándonos de los rigores del frio, pues que con ellos conservamos y aumentamos el calor de nuestro cuerpo: pueden incluirse en el conjunto las ropas de adorno y de la cama.

Y qué son habitaciones?

Las localidades de espacio rodeadas de paredes y cubiertas, para evitar la accion directa de los

vientos, del sol y de las lluvias, en las cuales el hombre y la mujer y aun algunos animales, viven, proporcionándose sosiego y bienestar al abrigo de la intemperie natural y más peligros.

De qué materias se hacen los vestidos y más ropas?

De esparto, pita, cáñamo, de lino y de algodón, vegetales preparados por la industria; lo mismo que de seda, pelo y lana de animales: en un principio con las pieles los hombres se vestían, y hoy se usan para el calzado solamente.

Y las casa-habitaciones de qué materiales se construyen?

De tierra y ladrillo, ó argamasa; de cañas, tablas ó madera; de pizarra, cantería ó de piedra de granito, jaste, mármol y otras clases; llegándose á construir hoy en ciertos pueblos con la total armazón de hierro fundido.

Qué condiciones precisan los vestidos para usarse?

Segun la temperatura de los pueblos y la estación en que han de usarse, conformes con la edad y sexo de los individuos que los usen.

Cómo deben ser los vestidos segun climas y estaciones?

En climas calurosos deben ser blancos y de hilo ó de algodón, porque rechazan los rayos de la luz del sol y absorben fácilmente los sudores; en climas frios se usan negros y de lana, porque ésta admite fácilmente la luz del sol que calentando, no trasmite el calórico hácia fuera: en verano han de ser simples, flojos y escotados, y en invierno han de ser fuertes y dobles y además los interiores ajustados.

Y cómo han de acomodarse los vestidos al sexo y á la edad de las personas?

Reuniendo las condiciones anteriores han de ser los de mujer (según el uso) diferentes en la forma de los que usa el hombre, porque sus circunstancias lo reclaman. En los recién-nacidos se reduce el vestido á *las mantillas*, que son simples envolturas; en los párvulos á unas *blusas y sayitas* solamente; y cuando niños de 7 á 12 años ya se van asemejando al de mayores; si bien deben ser siempre holgados y sencillos para que les permita auxiliar su desarrollo en el juego ó ejercicios que practican. (1)

Qué condiciones para la vida han de tener las habitaciones ó las casas?

Las casas tendrán tantos departamentos, cuantos sean necesarios á la familia; y especialmente *dormitorios, cocina, despensa y escusados*, aparte de los *pátios, terrados ó solares, jardines y parterres*; lugares que requieren la atención del arte higiénico, los primeros, y concurrendo á mejorar sus principios los segundos.

Qué pueden importar á la salud estos lugares?

Los dormitorios oscuros, sin ventilacion y re-

(1) No se debe permitir de modo alguno que el vestido comprima en demasía el pecho, cintura ni caderas, especialmente en las mujeres; pero ni tampoco ninguna otra parte del cuerpo, que entorpezca el desarrollo. Si algun miembro está de orme ó contrahecho, lixándolo sin que se lastime, es lo suficiente las más veces.

La buena figura del conjunto se auxilia únicamente cuando éste se desarrolla ó engorda y crece; pero nunca aminora su volumen natural la estrechez ó opresion del vestido y el calzado; lo que hace conseguir probablemente es una enfermedad que imposibilite dando paso á la muerte en muchos casos: debe desecharse el uso de las ballenas de acero y las garruchas en los corsés ó justillos de las niñas.

tlucidos, no puede permanecer en ellos sin peligro. La cocina en que se preparan las viandas, debe ser clara y estar limpia y que ofrezca comodidad para el trabajo. La despensa, donde se guardan, conservan y recojen comestibles y bebidas, es el lugar que exige estos reparos: *independencia* en las clases de alimento; *ventilacion* y esmerada *limpieza* al recojerlos; y *seguridad* y *orden* para conservarlos: los escusados deben tener el desahogo gaseoso por afuera lo mismo que las cocinas.

RESÚMEN PRÁCTICO.

Conozca el ama de gobierno que la limpieza y el aseo en las personas, en las casas y en las cosas, es siempre lo primero que se nota; y todo el que no usa estos principios para obtener salud y estimacion á un mismo tiempo, demuestra la pereza y la desidia, que tal vez le arrastran á la ignorancia y á la pobreza; lo cual no debe permitirse de ningun modo.

El agua, aún en los pueblos donde más escasa esté, cuesta muy poco, y nunca la mala posicion ni los disgustos disculpan con razon este abandono. El baño total del cuerpo y diariamente, se emplea en los niños con agua fria en climas cálidos, y en verano en cualquier otro, debiendo usarse templada en climas frios y en invierno: en todas las edades la cara, piés y manos, una vez ó dos al dia han de lavarse, y el baño general cada semana es muy útil, y con especialidad á las mujeres.

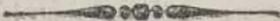
El lujo no dá indicio del aseo; las ropas humildes bien hechas y aliñadas, deben siempre emplearse con esmero: el lodo, polvo y manchas en los vestidos y en el cuerpo proporcionan el mal en todos casos; y si en el

trabajo se adquiriesen, al acabarlo practíquese el aseo.

La Naturaleza denota en las personas la clase de alimentos que han de usarse; para los recién-nacidos es el total alimento la leche de su madre; á la aparición de los primeros dientes se le empieza por dar papillas harinosas y algo sueltas, hasta el pan, los pescados y las carnes. El alimento caldoso y aun el sólido, muy calientes, causan daño destruyendo el paladar en gusto, y más, los dientes; y el frío no sabe nunca bien y es indigesto.

En los cazos de cobre y zinc no debe dejarse enfriar la comida porque toma la sustancia venenosa que con la humedad y en el frío todos los metales, y en especial los citados, desalojan: los niños se alimentan en pequeñas porciones y á menudo; pero en las otras edades debe practicarse en horas fijas y en las tres veces ya comunes del *almuerzo* á la mañana, *comida* al mediodía y *la cena* por la tarde ó por la noche.

La humedad debe quitarse de las habitaciones y las ropas, dejando que se evapalice el agua al aire libre; y si esto en las habitaciones no se puede por algun salitre ó manantial que esté muy cerca, se cubren las paredes con *asfalto* ó con *cal hidráulica*, ó al ménos debe hacerse con madera: la plancha quita la humedad y deja la ropa preparada para guardar cuando es sin almidon; que si lo lleva, es para el uso diario que evita la suciedad y la conserva.



CAPITULO IV.

Ejercicio y reposo. — Descanso y sueño. — Su conocimiento y medidas saludables que se emplean.

DEL EJERCICIO Y DEL REPOSO.

Qué se entiende por ejercicio y por reposo?

Ejercicio es la serie de movimientos por las cuales se ponen en acción las fuerzas corporales para conseguir su robustez y desarrollo. Y reposo es la quietud del movimiento necesaria para volver al ejercicio.

Qué division puede hacerse de uno y otro?

En ejercicio natural ó instintivo y ejercicio gimnástico, lo mismo que el reposo; distinguiéndose este último porque se verifica con método y estudio siguiendo las reglas del arte denominado *Gimnasia*.

Cuándo y cómo se verifican los primeros?

El ejercicio y el reposo naturales los verifica el sér al tener vida y despues de nacer, á cada instante, porque la actividad de las funciones lo preci-

san: los niños al llorar se mueven siempre; se agitan, andan, corren, caen, brincan. Y cuando ya conocen sus afectos, en el juego puede decirse que pasan todo el día; comen, cantan, bailan, se pelean; y por fin les rinde el sueño en la fatiga, y no conociendo que se exceden, de aquí los cuidados que requiere, pues también en el defecto perjudica.

Son, pues, tan necesarios á la vida el ejercicio y el reposo?

Tanto, que sin ellos es la existencia inútil pues no tiene sensación quien nada actúa: la Naturaleza del mundo lo demuestra. Los vientos y las aguas de los mares se alteran practicando el ejercicio y el reposo. Las plantas afianzan sus raíces robusteciéndose más si es que ejercen un prudente movimiento; y nosotros cual plantas vejetamos, y el ejercicio y reposo en nuestra vida los necesitan tanto el alma como el cuerpo.

Qué reglas se deden practicar en los segundos? (1)

Las siguientes: 1.ª los individuos *endebles*, según la pobreza de sus fuerzas en todos ó en determinados miembros, consulten primero el ejercicio que más les convenga practicar; y mientras, disfruten del reposo sin dejarse por eso dominar de la

(1) La Gimnasia reclama una enseñanza aparte de esta: los aparatos más usados en su método, son *la cuerda móvil, los estribos, el saltador, la plancha y la cuerda horizontales, la cuerda de nudos los pesos y paralelas*, para niños; pues que *las anillas, el trapecio el columpi, el trampolín, la yerba*, en varios casos *la escala vertical y oblicua*, requieren más precaución y son ya para mayores.

La caza y la pesca, o recen en todas las edades de la vida, que dispongan de agilidad y de destreza, son siempre medios gimnásticos, que auxilian poderosamente el desarrollo, si bien son ejercicios más propios para el hombre que para la mujer: en todos se requiere gran prudencia.

pereza, que en los *fuertes* debe estar, hasta por instinto relegarla. 2.^a Los juegos de los niños y mayores, que no excedan jamás de la fuerza que cada uno pueda aplicar naturalmente; practicando el reposo en el cansancio tan solo hasta encontrarse con igual agilidad que ántes tenían.

Qué ejercicios comunes se practican sin reparo del sexo ni de edades?

El paso natural sin afectarse; bajar las manos á los piés encorvándose en forma de arco; subir un pié hasta cojerlo con la mano sin doblar el busto ó medio cuerpo; el brinco uniforme hácia atrás y hácia delante alternando un pié con otro y con los dos á un tiempo; dar palmadas extendiendo los brazos al pecho, hácia la espalda y sobre la cabeza; acostarse, sentarse y levantarse afianzados en tensión de un objeto con las manos; el canto, la natación, la esgrima, el baile, y por último la equitación: estos tres últimos exigen la presencia y direcciones da un maestro.

DEL DESCANSO Y DEL SUEÑO.

En que se diferencian el sueño y el descanso?

Descanso es la variación del ejercicio para dejar en reposo facultades y fuerzas que funcionan: es alternativa de los actos y áun actitudes de la vida. Y es el *sueño* propiedad del organismo animal, que deja en inacción involuntaria las funciones de locomoción, comunicación y relaciones, asemejando al hombre á un animal cualquiera privado del uso de la razón y recapacitación mental: el *descanso* es siempre en acciones voluntarias.

Qué ejercicios requieren el descanso?

Los que emplean variedad de facultades que no se haga simultáneo su trabajo; como en cualquier operacion de un arte ó ciencia, en la direccion de la casa, de talleres, de oficinas, comercios ó despachos; de cuarteles, de cárceles, colegios; la de buques, congresos y teatros: el trabajo material de los obreros requiere el reposo, no el descanso.

Y el sueño se disfruta voluntariamente?

En caso de enfermedad ó malestar que lo separe, debe proporcionarse en el descanso; pero nunca por medios violentos como emplean con los niños las sirvientas y nodrizas, forzándoles á que duerman sin voluntad, haciéndoles en tal caso perjuicio. (1)

Cuáles son los lugares del descanso?

Los del mismo trabajo, los del juego, los de la distraccion honesta y libre; pues que se descansa de un ejercicio practicando otro diferente. Por eso deben siempre alternar las facultades en todos ejercicios: si uno se hace en pié, otro sentado, si el uno es de inteligencia, el otro debe ser mecánico; y despues de hacerlo en teoria, debe alternarse siempre con los prácticos.

Dónde se disfruta del sueño comunmente?

En el lecho: lugar dispuesto al efecto, que debe estar en habitacion aireada y limpia, colocandose

(1) En la infancia se duerme mucho; los recién-nacidos duermen por lo regular las $\frac{4}{5}$ partes de la duracion del dia y de la noche; los párvulos las $\frac{3}{4}$ partes; los niños muy poco menos; los adolescentes 12 horas de 24; en la juventud toma el sueño variaciones diferentes segun las ocupaciones y temperamento de cada uno; en la vejez volvemos á ser niños; en la decrepitud volvemos al periodo de párvulos.

en posicion horizontal quien vá á dormirse, con el busto un poco elevado y especialmente la cabeza.

Qué condiciones requieren los lechos para el sueño?

Qué sean un tanto mullidos ó esponjosos para que se disfrute del descanso; la cobertura fresca y suelta para que la traspiracion no tenga obstáculo; la cama ó lecho en que se duerme debe ser más largo y ancho que el que ha de echarse en él para el descanso.

RESÚMEN PRÁCTICO COMPLEMENTARIO.

Segun el temperamento que caracteriza al individuo pueden sucederle los siguientes accidentes: *lesiones, dislocaciones y fracturas, quemaduras, hemorragia, asfixia y aun envenenamiento.*

Los utensilios necesarios que se emplean son: *aguas, ácidos, hilas, paños y vendajes* y con especialidad *la tintura de árnica, ledun palustre, aguardiente alcanforada, bálsamo, tafetan de árnica y engomada, algodón en rama y azúcar en abundancia.* Cuando la lesion, dislocacion, fractura y quemadura son, de poco efecto, se les aplica como pronto remedio, á la primera, la tintura de árnica; á la segunda, el aguardiente alcanforada, á la tercera, el bálsamo y tafetan; y á la cuarta, el algodón en rama. El azúcar sirve para muchos casos, lo mismo que los paños y vendajes. Pueden ser estos accidentes

de gran trascendencia, pero los que exigen mas eficaces y pronto cuidados son la hemorragia, asfixia y envenenamiento.

Hemorragia es el chorro de sangre que se desliza de las narices, venas ó arterias; esto sucede por golpes, cortes ó incisiones y fracturas. Si la hemorragia se verifica por las narices, lo que es bastante comun, debe locionarse la parte superior del cuerpo con agua fria. Varias veces conviene dejarla estancar de suyo, no siendo que se arroje en mucha cantidad conforme á la complexion del individuo: en este caso debe llamarse al facultativo sin pérdida de tiempo. Y siempre que sea verificada por corte ó fractura, se venda fuertemente la parte herida para evitar el derramamiento de sangre y acaso la muerte si está interesada alguna vena ó arteria. Cuando la sangre que se arroja es arterial hay mucho peligro y conviene que el vendaje comprima una balita de corcho sobre el punto en que se note por el tacto estar la arteria y aunque al principio la arroje con más fuerza cesará seguida nente.

Asfixia es la privacion de las funciones de sensibilidad, inteligencia y voluntad ó sea el adormecimiento de los sentidos. Sucede generalmente por debilidad de la sangre, por inspirar aire viciado y por falta de respiracion como en los ahogados. Si la asfixia se verifica por debilidad de la sangre

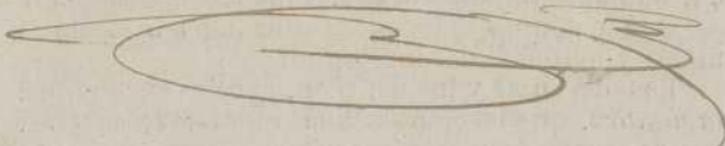
suele volver el conocimiento aplicando á la boca y narices, sustancias espirituosas para fortalecer y enchar el pulmon, promoviendo el estornudo y la respiracion uniforme y natural, y friccionalos pulsos y sienes.

Si es por inspirar aire viciado se trasporta al asfixiado al aire libre, y despues de aflojarle de sus vestiduras colocandole el cuerpo horizontalmente con el busto un poco inclinado hácia delante, es lo bastanté muchas veces para volver en sí. Si estuvo mucho tiempo respirando aire impuro es fácil que esto no le baste: entonces se le dan fuertes fricciones á los piés y á las manos; se le impresiona fuertemente con agua caliente y se le aplica amoniaco puro á las narices. Y si con esto aun no respira se le menea el medio cuerpo haciendo del vientre una imitacion de fuelle, hasta ver si se obtiene la respiracion.

Si la asfixia es por submersion se extrae del agua el cuerpo del ahogado despues que pierda el sentido (sinó es peligroso), y colocándole boca abajo para que arroje el agua que contiene; luego se le aplican los demás procedimientos y si hace poco tiempo que está en el agua es fácil volverle á la vida.

El envenenamiento es el accidente que más peligro ofrece y acarrea la muerte con facilidad. Puede suceder de varios modos: 1.º por *inoculacion*,

mezclándose los líquidos ó gases tóxicos con la sangre, en contacto con el cuerpo reticular como por mordedura de animales dañinos ó incisiones de instrumentos envenenados; 2.º por la *absorción* verificada por el contacto de fluidos, gases ó líquidos venenosos, cuya introduccion se hace por los poros, resultando la inflecion de la sangre; 3.º por la *respiracion*, como cuando entramos en lugares donde hay cuerpos pútridos cuyos miasmas son un manantial de gases deletéreos: y 4.º por *ingestion*, lo que sucede introduciendo en el estómago sustancias envenenadas solas, ó mezcladas en la comida ó bebida. Para precaver estos conflictos evitese la proximidad de malos gases y de animales ponzoñosos, y no se haga uso de sustancias cuya composicion se ignore. Pero si por desgracia llegase á suceder cualquier incidente, en el primer caso, véndese la parte herida hácia la mitad de la lesion y se evitará de este modo que la saugre mala se mezcle con la buena, que llegando al corazon mata al individuo: lávese la herida y luego cauterícese con un hierro candente sin aproximarle demasiado. Y en el 4.º caso promuévase el vómito con aguas túbias sin sal y con bastante aceite, tomando consecutivamente un contraveneno si le hay y sino el agua bien cargada de azúcar hace un efecto semejante. En todos los casos que no sepan aplicar los primeros remedios es mejor no hacerlos.



HIGIENE MORAL.

CAPITULO UNICO.

Pasiones.—Su conocimiento y prácticas medicinales.

Qué intervencion puede tener la higiene en la parte moral del individuo?

Como las pasiones del cuerpo incitan al alma, y el ánimo excitado conmueve al cuerpo, hé aquí la importancia de la mediación higiénica, y en ella su intervencion.

Qué son pasiones y cómo se clasifican?

Al cumplimentar las funciones de la vida se sienten ciertos goces, muchos de ellos aparantes; y la aficion que nos inclina al deseo de estos goces es á quien damos el nombre de *pasion*, que cuando está conforme con la razon y la conciencia, rectas hácia el bien, se la denomina *virtud*, y si lo con-

trario vicio: todos los actos de la virtud continuada, llámanse *hábitos morales*, y los vicios *inmorales*.

Qué pasiones pueden afectar más á la salud moral y material del individuo?

Las del mal y las del bien, son las siguientes: *la mentira*, que es opuesta á *la verdad*; *la envidia*, que es contra *la caridad*; *la cólera*, que se opone á *la prudencia*; *la soberbia*, contraria á *la humildad*; *la murmuracion*, que es opuesta á *la indulgencia*; *la lascivia*, que es contra *la honestidad*; *la gula*, contraria de *la abstinencia*; *la pereza*, opuesta á *la actividad*; y *la ociosidad*, contraria al *trabajo* y á *la laboriosidad*:

Qué es la mentira?

Un vicio que nos hace decir lo que no siente nuestro corazón, impeliéndonos al engaño y falsedad y es indicio seguro de malos sentimientos: el que miente expone al prójimo á mil errores; y los dichos y los hechos del mentiroso pueden ser de gravísima trascendencia para él mismo y para sus semejantes.

Qué haremos para evitar los perjuicios que la mentira puede irrogarnos?

Debemos seguir el camino recto de la VERDAD, virtud por la cual se dá completa expansion á los sentimientos del alma expresando lo que verdaderamente se siente, y ofreciendo sin número de goces entre los que figuran como principal, *la tranquilidad del espíritu*, condicion que nos hace felices cuanto es posible en la tierra y cuyas bases vienen á ser, *bien pensar, bien decir y bien obrar*.

Qué es la envidia?

Un torcedor continuo que desazona al hombre, martirizándole continuamente. El envidioso jamás

vive tranquilo, doliéndole siempre el bien que goce el prójimo. El envidioso abriga un corazón despiadado y apto para maquinarse todo género de maldades, por cuya razón todos temen ser sus víctimas.

Cómo haremos para que no se apodere de nosotros tan detestable pasión?

Debemos poner en práctica, constantemente, la PIEDAD, virtud por la cual consideramos á todos los hombres como hermanos nuestros, sentimos su mal y nos alegramos de su bien. La piedad caritativa es el distintivo que honra á la humanidad en la tierra y le eleva abriéndole el camino del cielo.

Qué es el odio?

La malévola pasión que conmueve el ánimo del que le posee, llenando su corazón de enojo y de tristeza. Todos huyen como de un reptil venenoso de quien abriga este sentimiento avieso: denota un alma innoble y donde reine el odio no se encierran jamás buenos sentimientos.

Para preservarnos de esta fatal propensión qué debemos practicar?

El amor, virtud que llena de júbilo nuestra alma, inclinándonos al cariño y benevolencia para con nuestros semejantes y hasta á todo lo que comprende la creación. El amor nos evita los disgustos que consigo traen los malos deseos que reprende la moral, y este grandioso sentimiento está conforme con el mandato divino que nos impele á apasionarnos de todo cuanto la razón nos propone como bueno.

Que es la cólera?

La pasión que afecta sensiblemente á la parte física ó material, á causa de la violenta conmoción

que imprime al sistema nervioso. Priva toda reflexion exponiéndonos á cometer excesos que pueden acasionar graves disgustos, y nos asemeja á los séres irracionales, llegando hasta igualarnos con las fieras

Que haremos para precavernos de la cólera?

Debemos hacer uso de la PRUDENCIA, virtud por la que evitamos los males que nos acasiona la irreflexion. Por medio de la prudencia, que en un extremo se denomina *paciencia*, nos hacemos agradables á nuestros semejantes y conseguimos, así tambien nuestro propio bienestar, puesto que adquirimos la tranquilidad con la meditacion reflexiva que nos impone.

Qué pasion es la soberbia?

La más avasalladora y más sujeta al anatema divino. Por causa de tan abominable pasion mostró Dios su leal justicia al terminar la obra de la creacion. El hombre soberbio no puede abrigar la menor caridad; considera á sus semejantes como esclavos; no conoce el agradecimiento y solo está tranquilo cuando domina los demás, ahogando en todos los casos la voz de la conciencia. (1)

Para no incurrir en la soberbia qué debemos practicar?

La HUMILDAD, virtud que nos dá las condiciones que requiere la humanidad para hacerse acreedora á las recompensas de su Criador. Debemos conside-

(1) Podrá el hombre descender á muchas consideraciones para con sus semejantes; pero la actitud del soberbio le subleva é irrita sobre manera, porque le exige la humillacion más absoluta. La cuna más ó ménos ilustre no dá condiciones á nadie; las dán únicamente los sentimientos irrepreensibles y las acciones intachables.

rar que nuestros propios defectos son motivo bastante para humillarnos. (1)

Qué nace de la soberbia?

El *orgullo*, sentimiento aborrecible á todos los hombres, quien nos expone muchas veces á que los demás exajeran nuestras faltas y se propongan humillar nuestra vanidad con el desprecio: la soberbia y el orgullo son vicios que dan por resultado infinidad de faltas moral-sociales, y entre ellas una bastante generalizada, por desgracia, tal es la *murmuración*

Qué es la murmuración?

Un hábito contrario á la caridad y que puede denominarse, con bastante propiedad, *gênio del mal*; puesto que no respeta honor ni posición y mata en cierto modo la vida moral y material de nuestros semejantes.

Para evitar esta mala condición qué debemos poner en práctica?

La tolerante *INDULGENCIA*, virtud por la cual se embotan los tiros de la murmuración, susurración y contumelia. Por la indulgencia nos consideramos todos susceptibles siempre de faltar y no cometemos la bajeza de perjudicar á sabiendas á nuestro prójimo en sus bienes morales que son los que más enriquecen al hombre.

Qué es la lascivia?

Una pasión repugnante que impele al hombre al abuso de los placeres de los sentidos, llegando á

(1) El ser rico ó pobre, perspicaz ó de limitado entendimiento, hermoso ó feo, robusto ó débil, servido ó sirviente: son eventualidades que dependen única y exclusivamente, de los efectos de la naturaleza ó de las circunstancias de la vida material, moral y social.

denominarse por el exceso, *lujuria*. Es un vicio que destruye la vitalidad física, moral é intelectual, y por el que es conducido el hombre con prontitud á extinguirse víctima de intensos padecimientos.

Para no incurrir en pasion tan deshonrosa qué debe practicarse?

La HONESTIDAD, que en distintas apreciaciones llámase también *castidad ó continencia*, que es una virtud por la cual el hombre nunca traspasa los límites señalados por la ley natural, moral, civil y social. Puede gozarse con el auxilio de la castidad una larga vida y en ella servir cual se debe á Dios y cual se pueda al prójimo.

Qué es la gula?

Una pasion grosera y un vicio brutal. Indica en el hombre poco conocimiento así de las leyes físicas como de los deberes que tiene que cumplir en la tierra. El hombre debe *comer para vivir*, ó sea comer lo necesario para su subsistencia, y *no vivir para comer*, que es lo mismo que no acordarse de otra cosa que de saciarse, no pensando en otra vida más que en la presente á semejanza de los brutos.

Qué se hace para evitar este vicio?

Practíquese desde un principio la ABSTINENCIA ó templanza, que es la virtuosa costumbre que nos habitúa á la sobriedad ó medida que exigen el crecimiento, desarrollo y conservacion de la vida animal. El hombre que se aparta de la gula es apreciado generalmente, pudiendo relacionarse con toda clase de personas bien educadas, y no hace jamás un papel ridiculo y vergonzoso, puesto que *sabe abstenerse de todo lo que puede perjudicarle*.

Qué es la pereza?

Un vicio ó pasion demasiado generalizada. El perezoso se vé privado de muchos elementos necesarios; falta á sus deberes sociales, no pudiendo así servir á Dios ni al mndo, y muchas veces ni aun á su propia persona.

Qué haremos para no rendir culto á la pereza?

Practicar la ACTIVIDAD, cuya virtud ofrece inmensas ventajas en todos sentidos. El que adquiere el hábito de una vida activa y laboriosa nada le queda olvidado y sin hacer, cumpliendo fielmente de ese modo su mision social.

Qué es la ociosidad?

Una pasion llamada con propiedad *madre de todos los vicos*. El hombre cuyas facultades no se ocupan en el cumplimiento de su deber, se entrega á los vicios y termina por dar rienda suelta á sus malas inclinaciones. El hombre ocioso es un *parásito* en la sociedad, puesto que muchas veces tiene que mantenerse á espensas del sudor de sus semejantes: no sirve para nada y suele mirársele como la cizaña entre el trigo.

Qué se hace para no dejarse apoderar de este vicio?

Se practica el TRABAJO, cuya virtud es la que hace resaltar la honradez al hombre, permitiendo que por su medio cubra las necesidades comunes de una manera conveniente. Puede decirse con verdad que *el trabajo es la virtud de las virtudes*, por la cual, mental y materialmente se adquiere el desarrollo de nuestra constitucion y la elaboracion de las cosas necesarias á la vida.

HIGIENE INTELLECTUAL.

CAPITULO UNICO.

Sensibilidad.—Inteligencia.—Medios de perfeccionarlas.

Es sensibilidad el sentimiento?

Llámanse *sensaciones* los actos de impresión producidos por efecto de lo que tocamos, vemos, oímos, olemos ó gustamos; clasificándose en *materiales, morales, religiosas, estéticas é intelectuales*, según que las produzcan objeto palpables; imágenes ó actos de virtud; el conocimiento de los atributos de Dios; la contemplación de lo hermoso y elevado en materia ó en idea, y por los principios en estudio de un arte ó de una ciencia: sensibilidad y sentimiento son *facultades de sentir* pudiendo decir que *la una*, es causa y *el otro* efecto.

Qué es inteligencia?

El conjunto de todas las facultades, por cuya

mediacion se adquieren los conocimientos tanto mecánicos como racionales; y son la *atencion*, la *imaginacion* y la *memoria*, el *juicio*, la *conciencia* y el *raciocinio*: estas tres últimas son las que sintetizan la *razon* del individuo.

Existen por igual en todos los hombres y mujeres las dotes de inteligencia?

Con mayor ó menor accion de desarrollo, no siendo en *el idiota* (especial fenómeno) en todos se aprecian facultades de *sentir* y de *pensar*, aparte de las de *querer*, que son exclusivas de la *voluntad*, facultad tambien del alma racional, que verifica su actividad por las otras que le impelen: en general, *se piensa en virtud de sentir; y se quiere en virtud de pensar*.

Y cómo estas dotes se enriquecen?

Auxiliando en la educacion á *los sentidos*, que son las válvulas ó puertas por donde, nuestra alma (que se halla cubierta con el velo de la materia que constituye el cuerpo) recibe las impresiones de todo lo exterior que vá á afectarle en su sensibilidad interior, y por cuya impresion y sensaciones, concibe las ideas de los objetos que las causan, sacando consecuencias, meditando y así habla la razon con la experiencia.

De modo que, ¿dirigiendo los sentidos se perfeccionan la sensibilidad é inteligencia?

Sí: solo que los sentidos corporales no deben educarse con exageracion, ni por defecto ni por exceso, haciéndolos demasiado susceptibles ú obtusos: al sentido del *tacto*, *vista*, *oído*, *olfato* y *gusto*, se les aplican distintos medios de educacion segun sus destinos naturales.

Cómo se educan la vista, oído, olfato y gusto?

La vista, se desarrolla con la lectura, la escritura y el dibujo; el oído, con la apreciación de la asonancia ó disonancia de los sonidos y el tono de la música y del canto; el olfato, con el ejercicio perceptivo de las sustancias simples y modificadas; y el gusto, por la apreciación de lo que nos sirve de alimento, circunstancia ya indicada de antemano por el sentido del olfato: el sentir de la vista está en los *ojos*, el de oír en el *interior de las orejas*, el olfato en la *cavidad de las narices*, y el gustar está en la *punta de la lengua* y en el *cielo de la boca* ó paladar.

Qué circunstancia especial contiene el tacto?

Que es el que más nos afecta en el mal, ó nos complace. Comprende la facultad de sentir y pone la comunicacion relacionando nuestro cuerpo con el alma. Al tiempo de sentir una impresion por cualquiera de los sentidos, nos ponemos en movimiento, y ejecutamos actos de imprevision ó ya previstos: así es que, el tacto reside en todo el cuerpo; pero especialmente su sentir independientemente está en las palmas de las manos y en las yemas de los dedos.

Qué condicion general exige la direccion de los sentidos?

Que no debe ni se puede exponerlos á un continuado progreso de desarrollo artificial, sinó solamente auxiliar el natural que se reclaman: mientras una facultad se halle en ejercicio, no deben activarse las otras facultades; por ejemplo el estudio despues de las comidas, hace daño, lo mismo que lavarse, cuando el alimento está en cocion ó digeriéndose.

Qué reseña más simple puede hacerse de la parte mental del individuo?

Procediendo por facultades, la siguiente: la atención es la propiedad por la cual nos fijamos y apreciamos cualquiera condicion de los objetos; la imaginación es la facultad que en nuestra mente retrata la imagen viva de las cosas; la memoria es la que retiene el nombre y la actitud de todo aquello que impresiona nuestra alma; el juicio es quien examina las cosas, por medio del análisis, y halla la consecuencia ó resultado del bien ó mal que pueden producirnos la causa y sus efectos.

Producen igual acción que el juicio, la conciencia y raciocinio?

La conciencia nos impulsa de continuo, á una creencia absoluta del instinto, obligando á las otras facultades á obrar con discreción; y el raciocinio, escudriña minuciosamente todos los actos verificados ántes de él, por los sentidos, y comunicando su parecer á la conciencia y al juicio, acuerdan entre sí reasumiendo en conjunto *la razon*: á todo esto nos impele la voluntad, facultad *independiente* de las otras, puesto que no procede más que del instinto; *igual* porque la poseen en general todos los hombres y mujeres ó sea el ser racional (así entendido); y *libre* porque *el querer* no repara en imposibles y extiende su aspiración al infinito.

Cuál es la manera de dirigir el intelecto? (1)

(1) Mucho pudiéramos y debiéramos decir respecto al caso; pero en un libro sencillo dedicado á los colegios (que por pura precisión va á ser barato) no se ha de formar un gran volumen, solo únicamente lo apropiado. Por lo tanto para ello, si bien también en nociones para el caso que reclama la educación en su conjunto, recomendamos tanto á los educadores como á educandos, la lectura del *Camino de la infancia*, obrita apropósito en su tanto.

El modo de dirigir la inteligencia, es no forzar el saber al individuo, sin que se conozcan sus dotes intelectuales; yendo con meditado estudio analizan lo sus potencias y llevándolas por métodos suaves, tales son: de lo fácil, á lo difícil; de lo simple, á lo compuesto; de lo sencillo, á lo complicado; y de lo conocido, á lo desconocido.

de la higiene en general

Con el fin de que los profesores, los médicos y otros de los que se ocupan de la educación de los niños, sepan lo que es la higiene y lo que es la educación, se ha escrito este libro.



Este libro es el resultado de un estudio detenido y de un trabajo constante, y se publica en esta forma, para que sea de utilidad para todos los que se ocupan de la educación de los niños.

EPILOGO

de la higiene en general.

Con el fin de que *las profesoras, las madres y amas de gobierno*, puedan sacar de las reglas de higiene doméstica ó educativa todo el provecho que pudieran desear en beneficio de sus hijos, pupilos ó educandos, se pone como nota-suplemento la siguiente

RESEÑA DE LOS TEMPERAMENTOS,

«PERSONAS DE TEMPERAMENTO LINFÁTICO.—Tienen por lo general excesivamente desarrollada y blanda la parte muscular; de cara abultada, y color bajo ó trigueño, sus ojos, por lo comun azules, son poco expresivos y se mueven con pereza; su pelo no siempre es rubio, antes bien, presenta un matiz castaño claro. Gustan poco de la actividad, por el contrario huyen de esta en la mayor parte de las ocasiones: el amor propio está en ellos muy poco desarrollado; y la glotonería es el mejor de sus placeres, que no practican más que incitados á ello. Cuando juegan quieren estar sentados mejor que

en pié, y cuando no se hallan en ejercicio duermen con gran facilidad.

»Son naturalmente abrutados; se hallan predispuestos al egrismo, y cuentan con muy pocos amigos, porque no los buscan y porque, aun cuando se les convida á la amistad, se cansan los demás de tanta indolencia, defecto que se observa en ellos, tanto respecto á su vestir, como á su limpieza corporal, en lo que se muestran sobradamente descuidados.»

«PERSONAS DE TEMPERAMENTO SANGUÍNEO.—La musculatura de los sanguíneos sinó tan abultada es más dura y fuerte que la de los linfáticos.

»Presentan un cútis lustroso y sonrosado, aunque muchas veces el color es de un moreno claro y con gracia. Los ojos y pelo en esta clase de personas son de un castaño hermoso, si bien en algunos se presentan oscuros. Su vista es viva y poco fija; sus movimientos varios y coquetones; sus modales dulces y expresivos. Así como la incuria y la pereza son patrimonio de los linfáticos, el amor propio y la actividad son patrimonio de los sanguíneos; pero esta actividad, á la que se encuentran siempre dispuestos no es la más ventajosa, puesto que así como se muestran activos, se muestran también veleidosos. A tal circunstancia, que se halla en consonancia con el elemento que en ellos predomina, es debido el que no se fijen por mucho tiempo en una cosa.

»Si bien el temperamento sanguíneo favorece por una parte la educación, puesto que los que le poseen no suelen ser rudos ó de inteligencia obtusa, y puesto que la actividad es en ellos una circunstancia esencial, por otra parte perjudica, pues ade-

mas de tenerlos predispuestos á la vanidad y disipacion, circunstancias que contrarian los deseos de una buena direccion, que se excita demasiado; y apenas se logra, sinó á fuerza de dar á los ejercicios interés y amenidad.»

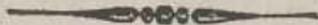
«PERSONAS DE TEMPERAMENTO BILIOSO.—Moralmente consideradas, son las personas biliosas, iracundas, desobedientes y descaradas.

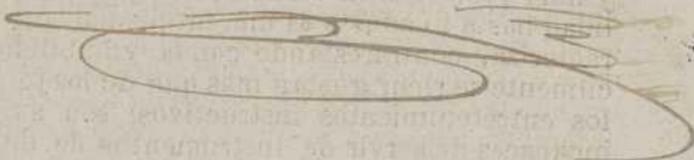
»Su musculatura, especialmente la de la cara, se presenta colocada como con cierta tirantez, que la hace formar pliegues verticales más ó menos numerosos. Su rostro uraño y ceñudo; sus miradas pocas veces fijas, sus ojos pardos; su tez de un color indefinible semejante á un verde-oliva claro; y sus párpados por regla general, con cierto pliegue horizontal que hace caer las pestañas casi verticalmente; nunca son muy gruesos. Los individuos de este temperamento cometen las más malas acciones á sangre fría y rara vez gustan asociarse á sus compañeros, sino para imponerles su voluntad; la limpieza es poco general en ellos y sus diversiones favoritas, las que presentan peligros ó las que simulan crueldades. Sin embargo, estos actos sintomáticos no llegan á constituir carácter, pues ni suele presentarse puro este temperamento, ni las mencionadas predisposiciones dejan de ir acompañadas de cierta veleidad que hasta cierto punto las inutiliza.»

«PERSONAS DE TEMPERAMENTO NERVIOSO.—Como que en ellos domina el elemento sensible, son demasiado sensibles; cualquier desdén ó reprension les impresiona mucho; su susceptibilidad les hace sufrir fácilmente; pero al mismo tiempo devoran consigo mismo los disgustos, desdenes ó repren-

siones; porque si son sensibles son tambien activos y muy propensos al verdadero orgullo. La formalidad hasta lo adusto es una propiedad que los caracteriza, contrarestando con la volubilidad dificilmente se ríen; gustan mas que de los juegos, de los entretenimientos instructivos; son sufridos é incapaces de servir de instrumentos de desórden; no faltan á sus compañeros fácilmente; pero si se les falta, pues parece que llevan innata la justicia hasta el rigor, no disimulan, ni transigen con nada ni con nadie. Moralmente considerados, son la antítesis de los sanguíneos en quienes todo es juego é informalidad; los caractéres físicos más generales que se presentan en las personas de temperamento nervioso, son: pelo y ojos negros; tez morena y poco lustrosa, faz séria y formal; bello negro debajo de las sienes, y musculatura fuerte y tersa, pero poco abultada; el color del pelo y de los ojos varía muchas veces desde el negro al castaño claro, si bien las demás circunstancias expresadas, así como ciertos movimientos repentinos é involuntarios, y cierta especie de rigidez en los dedos cuando se le coje la mano, se observa casi siempre examinándolas con detenimiento.

»De la combinacion de ios temperamentos simples resultan, como hemos dicho en la introduccion, los compuestos, cuyos caractéres exteriores y consecuencias están en perfecta armonía con los caractéres y efectos de los componentes.»





ECONOMÍA ADMINISTRATIVA.

CAPITULO I.

Eleccion de casa y muebles. — Su adquisicion, conservacion y colocacion.

Qué condiciones económicas debe reunir la casa en qué hayamos de vivir?

La 1.^a es la de que su costo se halle en consonancia con nuestra posicion social é intereses; la 2.^a es la de que ofrezca comodidad y sea saludable, porque evitando malestar se evitan gastos; la 3.^a es la de que tenga buena *vecindad sin oropéles*, pues que la virtud aunque sea en la pobreza es muy digna compañera, y si se une con el vicio, si bien sea en la riqueza, no tienen paz: débese huir de la apariencia, que donde no hay verdad es falsa la franqueza.

Con qué cualidades hemos de adquirir los muebles y demás efectos de vivienda?

Con las de equidad en precio; no extrañes al uso; de buena presencia los visibles, aunque sean humildes; pues el lujo en los enseres no siempre está conforme con las buenas cualidades: tampoco debe adornarse la casa de modo que aparente riqueza sin tenerla, porque cualquiera al visitarla y enterarse, sino sabe la humildad de sus habitantes, pensará, con razón, que en ellos también está la hipocresía, la mentira y apariencias.

No hay enseres que permiten solidez, duración y carestía?

Sí: los no mudables y no sujetos á los caprichos de la moda; como estantes, armarios, alacenas y alguno que otro efecto más: como roperos, los chismes de cocina, material de despacho ú oficina y aun los instrumentos musicales como pianos, arpas y las herramientas del trabajo.

Qué hay que advertir respecto á la colocación de la casa ó sea lo que se llama su *posición topográfica*?

Que las fachadas estén frente al naciente y poniente del Sol, para evitar el rigor del Norte y Sur que son los peores vientos; que no estén en lugar profundo ni demasiado elevado al descubierto; y por último procurar que sea lo suficiente útil que ofrezca la seguridad y la decencia.

Y son estas propiedades económicas?

Sí: porque todo lo que puede proporcionar á la familia comodidad, tranquilidad y saludable vida, entra en la buena administración, y hasta permite la conducente marcha en su gobierno y dirección que son la base fiel de la verdadera economía.

Cómo y cuándo debe conservarse un edificio?
Reparando su techo y las paredes, siempre que

lo precisen; y en los departamentos interiores, y cada estacion, por lo general, se blanquean, se pintan ó empapelan; lo mismo que los balcones de hierro y enrejados, y puertas y ventanas la pintura las conserva; los cristales se reponen tambien; y así con esto duran más gastando ménos y tienen las casas más valor y más presencia.

Y si la casa no es nuestra propiedad ¿qué nos importa?

Siempre el bien ó mal ageno han de importarnos; y al fin, pues que de la finca nos servimos, debemos indicar al dueño los reparos; no tenemos el deber de gastar nada; pero tampoco tenemos el derecho de estropear lo que no es nuestro, ni aun lo nuestro propio. De este modo los dueños débennle gratitud al inquilino y éste se ahorra mudas y en ellas imprescindibles gastos.

Y respecto á los muebles ¿de qué modo se conservan?

Con la limpieza y el aseo conducentes: á los muebles barnizados, el sol ni la humedad no han de tocarles y del polvo han de estar libres de continuo; los de metal y piedra han de fregarse sin lastimar su forma ni colores, y despues de lavarlos y limpiarlos dejándolos bien secos; los de metal han de bruñirse ó frotarse hasta que brillen; los de telas deben limpiarse con plumero, y los de cristal, lavarse con esponja en agua limpia.

Cuál es la colocacion de los enseres en los diferentes lugares de la casa?

En el *zaguan* y descanso de la escalera de la entrada, lo único que puede colocarse son estátuas y algun *jarron* que contenga plantas ó flores; en la *antesala*, *sillas* y *bancos* para el descanso de las per-

sonas que esperen: tambien en las *paredes* pueden colocarse *cuadros*; en los *salones* ó *salas* de recibir, *sofás*, *sillas*, *espejos* y *consolas*, *floreros*, *veladores*, *retratos* en *cuadros* y en *albums*, pudiendo colocar además en el *techo*, *lámparas*; en las *paredes*, *candelabros*; y algun *quinqué* sobre la *consola* ó *mesa*.

Son estos objetos los más indispensables y necesarios?

No: pues en otra estancia aparte si le hay, que suele ser la que se llama *gabinete*, se colocan los *roperos*, *armarios* y *cómodas*, donde se guardan objetos y especialmente *ropas*: estos lugares suelen ser los de *confianza*, de *lectura*, de *estudio* y de *labores*.

Hay más algun lugar que exija otros cuidados?

Sí: la *despensa*, *cocina*, *comedor*, *dormitorios* y aun los *pátios*. En la *primera*, cuidese con celo que las *viandas* no se mezclen porque pueden perderse, ni que los *gatos*, los *ratones* ú otros causas los destruyan ó se gasten: en la *cocina* se coloca el *carbón* ó la *leña* que haga falta, lo mismo que las *viandas* que han de prepararse para cada comida: en el *comedor*, la *mesa* y los *asientos* y la *crystalera*, el *armario* ó la *alacena* donde se guarda todo el *servicio de mesa*.

Los últimos requieren cuidados económicos?

No tanto: en los *dormitorios* se colocan las *camas*, *mesas de noche* y los *baños* usuales donde se lava uno al acostarse ó levantarse y además las *vacénillas de servicio*: y en los *pátios*, *plantas* y *flores*, y hasta *arbustos* y *surtidores de agua clara*: por último los *despachos* ú *oficinas*, que tambien pertenecen á la *casa*, contendrán los objetos al efecto, tales como la *mesa de escritorio*, *papeleras*,

estantes para libros, con las sillas, los mapas ó planos, en conformidad con los asuntos que en el mismo se agencien.

La estancia tocador ¿qué objetos tiene?

El *lavabo*, donde esta la jofaina y jarra de agua; los frascos de aceites y pomadas, los peines, el espejo y las toallas, además de alguna silla, una hornilla y las tenazas de rizar.

Hay alguna regla que todo esto reasuma?

La siguiente: en toda casa *se destinará un lugar á cada cosa, y cada cosa ocupará siempre su correspondiente lugar*. Es decir; que no deben verse nunca los objetos de la sala en la cocina, ni vice-versa, que es más feo: lo mismo que ropa sucia entre la limpia, ni el calzado sobre ropas. Los objetos de colgador han de estar siempre colgados (después de limpios), lo mismo que los que sean de cómoda ó de armario, corridos por la plancha y bien doblados, se recojen luego que hagan su servicio: los cubiertos y la loza, ántes, hay que lavarlos y limpiarlos.



CAPITULO II.

Ropas de vestir.—Idem de cama y mesa.—Condi-
ciones con que hemos de adquirirlas y modo de
conservarlas.

Conviene tener muchos trajes de vestirse?

El dinero empleado en vestidos pierde mucho,
y no deben tenerse sinó los necesarios; uno para
la casa ó de trabajo; otro para salir diariamente y
el llamado de *gala*, que irá descendiendo en su ser-
vicio á medida que el mérito se acaba.

Y la ropa interior conviene mucha?

Alguna mas que las tres mudas, porque su ejer-
cicio y uso lo permiten; pero nunca demasiada, no
siendo que la fortuna no exija reparos para em-
plear el dinero en otras cosas, que pueda decirse
que *en el bazar de casa nada falta*.

Qué ahorro puede hacerse en la adquisicion de
ropas?

Las mejores clases duran más, y el exceso en
su coste le aminora su duracion, igualándolas con
las más baratas. Tambien es economía hacer en

casa la ropa blanca; no así la de color, si no es de niños, pues que si se quiere hacer la de mayores y sale mal se pierde todo y no conviene á los intereses.

Cuáles son las buenas cualidades de los paños y telas?

Aquellas que el *urdimbre* sea igual en clase y fortaleza á la *cadena*, son los géneros duraderos y vistosos; es decir, que si tienen los hilos del tejido iguales, son los mejores, y además que *las orillas* ó extremos del ancho de la tela no puedan romperse sin cortarse: conviene mucho no fiarse en lo que parezcan, pero tambien ha de saberse que lo *bueno cuesta caro*.

La ropa de cama y mesa conviene adquirirla en abundancia?

Segun y conforme á las necesidades de la casa: donde haya niños, enfermedad y hospedaje, conviene tener repuesto de ropa blanca por lo que pudiera ofrecerse; pero en general debe observarse que: de ropa blanca ha de tenerse (por lo ménos) *tres servicios*: uno para el *uso diario*, que esté limpio; otro que esté *en el río*, y otro de más lujo, *de reserva*, cuidando de sustituir aquel que esté *más viejo*, sin olvidar por eso su reparo.

Deben seguirse estrictamente los caprichos de la moda en el vestir? (1)

(1) El vestido cubre una necesidad del pudor el decoro y la vergüenza, en la parte de consideracion social: la moda es necesaria para el progreso de la industria y del comercio; pero á veces se hacen tan impropia á la honestidad y aún á la salud que debiera desecharse: en esto sigamos el ejemplo de las personas más prudentes. Respecto á economía tengamos muy presente el adagio vulgar que dice: *«El que viste de mal paño, viste dos veces al año»*, y este otro: *«Remienda tu paño y te llegará á otro año»*, lo cual justifica los procedimientos que exponemos.

La exajeracion siempre es ridícula aún en las personas que más pueden; por lo tanto, segun la posicion y la fortuna, asi debemos ser de los primeros ó de los últimos en practicar el uso de la moda. La hechura del vestido de los pobres y aun de los acomodados y no sobrantes de dinero, debe admitir siempre una reforma: por eso las ropas variables al capricho del uso, deben hacerse (segun la estacion) en términos higiénico-económicos, sin que dejen de agradar al gusto.

Qué cuidados requieren las diferentes clases de ropa para su conservacion?

Las de paño ó lana y seda por lo general nunca se lavan: se les quita el lodo y polvo, (dejándoles secar) con un cepillo que no sea fuerte, á la de pelo; las lisas se les sacude suavemente; y al doblarlas para guardar, cuidese no se formen arrugas que le afean. La ropa blanca de vestir, exterior é interior, la de mesa y la de cama, deben lavarse tantas veces como sean necesarios, verificando el lavado con el cuidado que exija la consistencia de las telas: en todas ellas deben quitársele las manchas ántes de que pasen al planchado.

El lavar muchas veces la ropa ¿le hace daño?

Las que exigen esta clase de limpieza, es mejor lavarlas cuando estén lo ménos sucias, pues con mucha inmundicia se estropean doblemente en el lavado, si han de presentarse con decencia: *la legía* (que es un ingrediente compuesto de jabon, ceniza, harina y otras cosas) es indispensable á la ropa que contiene suciedad que esté curtida, y aun á la que sin ella se lava semanalmente debe echarse en *colada* una vez al mes, para hacer desaparecer las manchas ó mal color que haya tomado.

Qué ropas son las que usan el planchado?

Sin almidon, toda ropa ha de correrse por la plancha despues de limpia; y con él los cuellos, los pechos y los puños de camisas; la guarnicion y encajes de fundas de almohadas y de sábanas, pantalones de señoras y de niños; y las mangas de vestidos de hilo ó de algodón, y las enaguas; tambien se planchan con almidon muy simple los trajes de mayores y de niños siendo blancos y en verano.

Cómo han de emplearse la plancha y almidon para la ropa?

Las planchas de vapor son las mejores para equilibrar el calor que necesita la ropa para que quede lo suficiente tiesa, sin que el hierro la quemé; y cuando se pase la plancha por encima no debe estar mojada la tela, sinó húmeda del almidon, que se prepara, disolviéndole en el agua clara y limpia, hasta que se halle semejante á una leche: el almidon cocido (que es la harina del trigo) no se usa sinó en algunas vestiduras de iglesia (que tal vez ya no se estile) para dejarlas en dureza como tabla: el brillo en el planchado le hermosea, refracta los rayos de la luz y no toma tanto la inmundicia.

Y el calzado ¿por qué medios se conserva?

El de *charol*, bañán lolo con leche fresca y limpiándolo bien con miga de pan fresco hasta que se seque; (la misma práctica se hace con los guantes de piel para suavizarlos y conservarlos) el de *mate*, con el betun que lleva el mismo nombre, que es un compuesto especial, y con un cepillo propósito se frota hasta que quede limpio y no manche los dedos al tocarle; y el de *material comun*, si es de brillo se le da betun de lustre; y si tiene el cútis de

las pieles hácia fuera, se le dá tinta en la parte que blanquea, y despues de seca ésta, una capa de grasa caliente le dá flexibilidad y duracion: en general á todo calzado esto aprovecha, pues la causa de que las pieles de arriba escarchen ó se rompan sin gastarse, es porque el calor del pié le seca la parte crasienta que contiene. El calzado, respecto á composturas, exige iguales condiciones que la ropa.

Cómo ha de hacerse tambien que se conserven los jergones, colchones y almohadas de las camas?

Renovando y limpiando sus rellenos, segun el uso que de estos objetos se haga, se consiguen dos cosas á la vez: la duracion y la expulsion de los insectos parásitos que tan comunmente suelen privarnos del descanso. A los jergones se les muda la yerba ú hoja vegetal de que están llenos, una vez cada año, por lo ménos; y los rellenos de lana que se usen, cada tres meses se deslian y sacuden, pudiendo mientras, de todos, lavar las telas que los cubren: con la pluma y cotin se hace lo mismo.

Toda vez que el pelo y la barba son adorno ¿qué práctica se hace en su cuidado?

Lavándole y peinándole diariamente sin que se detenga el agua filtrando su raiz, pues con mucha humedad, especialmente en la cabeza, el pelo cae y suele causar enfermedades. Si el pelo y barba están muy raros se afeitan y recortan especialmente la segunda; y si están lo bastante ó muy poblados, á uno y otra los caida suficiente el buen peinado. Los hierros calientes ó tenazas de rizar pueden quemar el pelo fácilmente: las pomadas y otra infinidad de afeites suelen contener vários compuestos que en lugar de provecho perjudiquen.

CAPITULO III.

Comestibles y combustibles ó sean artículos de comer, beber y arder.—Modo de usar y conservar dichos objetos en la casa, y épocas de compra y venta.

Cuáles son las viandas, sustancias y bebidas más comunes en la alimentación de las familias?

El *pan*, las *harinas*, el *arroz* y las *patatas*, as *legumbres*, como el garbanzo, los guisantes y las habas y judías; y el rebollo, la verza y ensaladas, comprendidos en la clase de *verduras*; luego de esto los pescados y las carnes, de los que el *fresco* es el recién sacado de las aguas, y el *seco* ó curado, el *bacalao*, la *sardina*, el *atun*, el *pulpo* y *raya*, la *cecina*, el *jamon* y los *tocinos*: además la *leche*, *huevos* y *manteacas* de cerdo y vaca; las últimas para la condimentación, y el *tomate* y el *pimiento* en verde y las *especias* y aun también las *cebollas* y los *años*. Las bebidas más usadas son el *agua potable* y el zumo del fruto de la vid llamado *vino* y en mezcla con el agua, el zumo de *limon* y de *naranja*.

Cuáles son las materias combustibles usuales en la casa?

Las leñas ó rajas de madera del pino, roble, castaño (1) y algun otro; el *carbon* vegetal y ramas estraidas de la monja de toda clase de árboles; la *cera*, *esperma* y *sebo* puestos en velas para luces; y el *petróleo* y *gasolina* para lámparas y quinqués del alumbrado; tambien el *aceite* se usa aunque no tanto.

Qué alimentos se compran diariamente?

El pan, las legumbres y las carnes deben tomarse frescos; de lo contrario el pan endurece (2) no

(1) Estos y el *álamo*, el *haya* y el *piñabete*, sin contar los ménos comunes, se usan más en la construcción de buques y de casas; y los arbustos como el *hoy*, el *olivo*, el *navajo* y el *ceceo*, y otros de iguales dimensiones longitudinales, se aplican comunmente en la construcción de muebles, haciéndoles más estimables la mejor vista y duración: para esto resultan de las otras, las maderas de *bano* y *cañoba*.

Convienen extremadamente la siembra, plantación y conservación del arbolado: porque aparte de las condiciones económicas que presta á las familias, especialmente á las que viven en el campo, su importancia higiénica ya ventajosamente vá reconocida en los pueblos, pues todos se apresuran á embellecer su interior en todo espacio, con jardines, paseos y alamedas, simulando bosques naturales.

La vida campestre es por lo general más fuerte y duradera que la de los pueblos; y aunque los alimentos y costumbres no ofrezcan tanto goce, en cambio su sencillez y condiciones, les hacen ser más apropiados á todas las necesidades naturales.

Por eso á muchos en ciénegas les resulta que toman *aire del campo*, porque el arbolado y plantas le oxigenan y tiene más fuerza: tambien allí la enfermedad moral suele curarse.

(2) Al hablar de pan, entiéndase el *de trigo*; pues lo *brno* hecha del maíz (fruto de América) y que lleva tambien mezcla de la harina de centeno (del que tambien se hace pan) y aun alguna vez de trigo, conserva mucha humedad y cocido en cierto modo puede tomarse de ocho dias como fresco; pero si se cierra al instante se enmohece.

Puede decirse que casi únicamente en Galicia se conoce la *brna* y se consume, si bien en las capitales y otros pueblo solo la clase muy pobre es quien la gasta, por ofrecer más baratura y abundancia; el maíz en grano es alimento de varios cuadrúpedos de aves, y constituye una de las riquezas del cultivo en Galicia.

tudiendo despues tomarse sinó en sopa; las legumbres se mustian y pierden mérito; y las carnes, en especial las del cocido, sinó se ponen en sal pueden perderse: la carne salada no tiene el gusto de fresca, y si se cuece sin sal, pasados dias, perdió todo el sabor y adquirió condiciones contrarias á la buena nutricion, y aún es nociva dañando á la salud.

Exijen igual reparo los pescados?

Al no ponerse en conserva, y pasado el primer dia, tambien se pierden; pero cubiertos con sal ó en la salmuera, pueden algunos aun tener mejor sustancia, siendo para cocer y presentar en blanco; no así el que haya de ser guisado ó puesto en frito.

De qué modo se pueden conservar como frescos la carne y el pescado?

Las carnes pasadas en una hervura y sacadas del cazo, se colocan en un plato ó fuente limpios, y en seco, se pueden conservar dos ó tres dias. Los pescados limpiándoles lo interior y las agallas, bien lavados, se cuelgan donde puedan recibir el viento fresco, más bien húmedo que cálido, tambien por algun dia aun están frescos.

Y con piezas de caza qué se hace?

A las aves se le limpia el interior sin desplumarlas, luego se rellenan con trigo, centeno ó con cebada, y sepultadas ó cubiertas con lo mismo se conservan: á las liebres y conejos y otras piezas de esta clase, se les quitan los intestinos y menudos, y con piel se les rellena el interior de azúcar moreno, colgándolas despues al aire frio; así se toman pasado algun dia como frescos.

Cómo se ponen las carnes y pescados en conserva?

Despues de limpios, sin que estén bien cocidos se extraen del fuego y en vinagre ó vino fuerte con sal y aceite, se colocan en trocitos ó en rodajas, que se pongan bien cubiertas con el caldo, y tapándoles de modo que el aire no se ponga en su contacto, no pierden ninguna de sus cualidades alimenticias y pueden llevarse por mucho tiempo de un punto á otro: lo mismo les sucede á los pimientos; á las aceitunas tambien, en crudo; y á las demás frutas. cocidas en dulce, y en crudo. en aguardiente.

Cómo se conservan la cecina y jamon, la leche y huevos?

La cecina (que es carne sin salar colgada al humo) se conserva no dándole humedad y no quitándola del calor del fuego y humo ántes de carar, algunos jamones y tocinos se curan del mismo modo, pero lo más general, es que salados se cuelguen al aire libre donde no haya gran calor ni reciban aire del mar. La leche se conserva fresca en vasijas de cristal, bien tapadas y cubiertas de agua fria: para esto tiene que ser recién ordeñada. Los huevos, no estando al calor ni sitio húmedo, se conservan de suyo mucho tiempo.

Cómo se conservan la patata, condimientos y bebidas?

La patata se conserva en sitio oscuro, ventilado y limpio, sinó se ponen los tubérculos unos sobre otros de manera que se opriman; los ajos y cebollas, colgados al sot sin que les dé humedad alguna; los pimientos y tomates sinó se usan en verde se pudren ó se secan no sirviendo sinó para semilla; las grasas quitándolas del calor ó mucho frio. Y por último las bebidas, se conservan bien tapa-

das en vasijas de madera, como son los barriles y las pipas ó en botellas, pues el aire en su contacto las acida ó pone ágrías y se pierden tambien algunas de ellas.

Y la leña y carbon, aceite y las otras sustancias de las luces?

Estas se conservan con no gastar sin reparo cuando se usan: la leña que se gaste ha de ser seca y no demasiado gruesa ni menuda; el carbon ha de ser negro y duro y que ámbos aguanten la brasa viva, para que las viandas se cuezan bien que son más sanas. El aceite debe ser de oliva y puro; y las otras sustancias, que dén la luz perfecta sin que oscile: con las mejores cualidades unas y otras, deben tomarse en precios arreglados, que es lo que á la administracion de la economía importa.

En qué épocas ha de hacerse el acopio para que sea todo bueno y más barato?

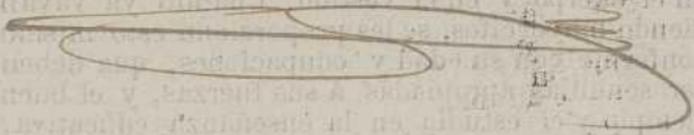
Los frutos y frutas, los vinos y pescados, en el tiempo de cosecha y en la recoleccion, que es cuando hay abundancia y se hallan en sazon; las carnes de cerdo en la matanza; las frutas para guardar, las recién secas; y las leñas cuando se hacen las cortas y mondas de arbolado, pues que es cuando hay en que escojer, y por ménos dinero se tiene lo mejor y se sarte la casa para las épocas de escasez y de mal tiempo, cuando hay que pagar todo más caro siendo malo.

Es el ahorro y ventaja para el que compra únicamente?

Si el que compra nada vende, ménos gana; y aún así y todo, como la sociedad nunca se considera aislada, si los que venden ó compran no hacen la inversa en un punto, lo hacen en otro, y

siempre es para ellos la ventaja, adquirir y enagenar en tiempo propio; lo sazonado, lo abundante y lo más buenc, satisface al bienestar, y auxilia el buen gobierno.





CAPITULO IV.

Familia.—Hijos, pupilos y sirvientes.—Tratamiento que exige cada clase, y deberes y derechos que á ras mismas pertenecen.

Qué individuos constituyen el hogar ó la familia y como á cada uno se le administra?

Constituyen la familia el matrimonio, los hijos y pupilos y sirvientes, por cuanto forman la sociedad en mútuo auxilio; y la administracion suya consiste en proporcionarles todo aquello que precisan para cubrir las necesidades morales, intelectuales y especialmente físicas.

Qué atenciones exigen los cuidados de los hijos?

La atencion para conservar su vida es lo primero: cuando son niños se les proporciona alimento (1)

(1) Es una necesidad moral y física, que todo recién-nacido tome la leche de los pechos de su madre; y por eszracia está de moda en la alta sociedad el uso contrario. ¡Cuántas madres y cuántos hijos padecerán y morirán por esto mismo!

La eleccion de nodriza es un tanto escrupulosa. El ama de cría ó de leche debe ser jóven, sana, robusta, fresca y aseada, de buen

continuado, sencillo y nutritivo; limpieza y aseo en el cuerpo y en el vestido. Cuando ya vayan siendo mayorcitos, se les proporciona esto mismo conforme con su edad y ocupaciones, que deben ser sencillas apropiadas á sus fuerzas, y el buen ejemplo y el estudio en la enseñanza educativa. Cuando jóvenes, debe destinárseles á la carrera ó profesion que su vocacion indique, para que sean unos buenos funcionarios, y además especialmente á las mujeres, el estado social que su corazon y el temperamento determinen.

Tenemos igual obligacion con los encargados ó pupilos?

Aun más, si se quiere, todavía puesto que sus padres ó la desgracia de haber quedado sin ellos, nos impone el doble deber de mantenerlos, auxiliárlas, enseñárlas, corregirlas y proporcionarles un estado conducente á la voluntad del que nos paga, ó á satisfacer el deber moral y social de unos buenos padrinos.

Qué clases de sirvientes auxilian los quehaceres de la casa?

Los *asistentes* ó simples mandaderos de recados; los criados de servicio del día y de la noche, conocidos por *domésticos*; las muchachas y muchachos de cocina ó *cocineros*; las niñeras, que debieran ser

temperamento noble y de buenos sentimientos, puesto que en la lactancia, el niño toma las condiciones de su segunda madre.

La leche debe ser procedente de la misma época del nacimiento del niño que se lacte, y sin ser demasiado mantenedora, ni cálida, debe ser vasta, de condiciones salubres, de abundante porcion y digestiva.

En la administracion económica, puede substituirse sin peligro la leche de mujer por la de cabra ó vaca, suministrándola á los niños templada y mezclada con agua y azúcar, dentro de unas vasijas con boquilla, que suelen ser de vidrio, y se llaman *viecerones*.

ayas de niños; las *doncellas* ó muchachas de sala, que se ocupan en servicios más bien de administración que de otra cosa, siendo las más veces las consideradas como *amos de gobierno*. Además hay los *lacayos, pajes y mancebos*, que son los guardianes de las damas y señores, los primeros y segundos, y son los terceros auxiliares del despacho y llevan cuenta en las tiendas y almacenes de comercio.

Qué condiciones han de reunir los individuos que van á unirse á la familia en clase de auxiliares y domésticos?

La *fidelidad* es lo primero: el criado ó ayudante de una casa que no sea fiel, tiene consigo la peor condicion de todas las malas, puesto que es el ladrón de los intereses y confianza de los amos, y por mucho que cubra su maldad, llega un dia que se descubre, quedando con el borron más feo, visible á la mirada de Dios en su conciencia, y á los ojos de las gentes que lo saben: la *laboriosidad*, es lo segundo. *El que no cumple su deber no puede alegar derecho alguno.*

Qué número de sirvientes debe tener una casa?

El menor posible siempre: pues *vale más uno bueno que dos malos*. El tener criados demás trae consigo: en primer lugar, un gasto suyo en la donacion de su salario; y en segundo lugar, que se consigue la ociosidad entre ellos, y bien conocido es el dicho de: «unos por los otros y la casa por barrer.» Búsquense personas capaces de desempeñar cada destino, tráteseles bien; págueseles con puntualidad lo que sea acordado (lo cual ha de ser con justicia y con conciencia) y esto será el mejor concepto administrativo. *Buen sirviente y buen amo es pagado con dinero.*

Conviene dar familiaridad á los sirvientes?

El exceso en todo daña. El amo uraño no consigue la franqueza, ni adquiere el cariño del criado, y de esto surjen muy malas consecuencias para ámbos. En hora buena que no se descienda hasta el punto de permitir la vanidad ni el orgullo á los criados; pero consúltese con ellos muchas veces, y en especial cuando sea en cosas que á su servicio atañen. No por eso los sirvientes han de querer mezclarse en lo que no les importe; y al importarles, nunca deben abusar de la franqueza que les presten, sinó en todo andar con paso mesurado, mirando el bien de sus amos, como suyo; nunca murmurarlos, y salir á su defensa siempre que se diese el caso.

Qué tratamiento hemos de tener en general con todos ellos? (1)

(1) *El servicio está perdido*, dicen á una voz los amos y los criados. ¿Y quién tiene la culpa?... Permitaseme decir que ámbos la tienen.

Por lo general á los criados les falta educacion y aun instruccion para ser dignos. Y una vez que esto á los amos pertenece ¿por qué algunos los miran como esclavos? Todos tenemos un mismo origen; el mismo principio y fin: el nacimiento y muerte. Y así ¿por qué no hacerlos dignos educándolos (siquiera sea para hacerlos útiles á nuestro servicio)? ¿Por qué no mejorar su suerte que algun dia, en materialidad, puede ser igual la nuestra?..... El dicho de los unos «Criado ido y criado venido, el amo siempre está servido» y el de los otros «Si una puerta se cierra, ciento se abren», son e- n-secuencias falsas para todos, y sus resultados se notan al tocarlos.

Mucho convendria á amos y criados *la presentacion de las notas de servicios*, para no ser los unos ni los otros enañados, respondiéndolo las autoridades de Policia y Orden para evitar todo modo de hacer fraude.

En las mudas de criados téngase presente el dicho de: «Vale más malo conocido que bueno sin conocer»: lo mismo que respecto á las mudas de las casas, se dice que: «Pájaro que muchos nidos muda, en cada nido deja su pluma.» y de que «nueve mudas equivalen á un incendio.»

Sin que se exajere, el mismo de los hijos y pupilos; pues á todos los que están bajo un amparo, debemos prestarles nuestro amor, diligencia y patrocinio. El amo, se halla en lugar de padre: y el halago, la proteccion y el cariño que se preste á los sirvientes, refleja en el bien de la casa y sus servicios. Falta, se les corrije; no saben cumplir con su deber se les enseña; no son fieles, se les hace conocer el motivo de su falta y el remedio; y si esto no fuese suficiente, y con ello aún no están agradecidos, se les despacha sin ultraje ni rebaja, dejando nuestro deber moral cumplido.

Cuáles son los deberes de los hijos y pupilos?

El respeto á los padres y mayores, por efecto del amor con que nos cuidan y la gratitud al bien que nos proporcionan: el auxilio en el trabajo que nos manden hacer, y el beneplácito en todas nuestras obras, que redundan en nuestro provecho y honra suya.

Y es en todo lo mismo el deber de los sirvientes?

Si bien se considera es más en todo; pues que al fin si ellos nos miran cual hijos siendo extraños, debemos mostrarnos doblemente agradecidos. El abuso ó confianzas que los hijos se permitan con los padres ó á la inversa, nunca deja permitir que los sirvientes pudieran hacer lo mismo: como suele decirse «á lo tuyo, tú en persona; y á lo ajeno, cual criado.»

Qué clase de derechos acompaña al que cumple fielmente sus deberes?

En general, se adquiere la estimacion social, especialmente en la familia; se puede pedir en justa razon, la satisfaccion á los otros que sirvamos, en los mismos procederes; y al guardar fidelidad

en los servicios podremos reclamar, se nos repare el bien hecho á nuestro prójimos, quizá llevado á cabo consintiendo que nos resultara perjuicio. Y sin nada de todo esto, nuestra mayor recompensa; es el derecho á la tranquilidad del espíritu y la conciencia.

ECONOMIA GUBERNATIVA

DEPARTAMENTO DE ECONOMIA



ECONOMÍA GUBERNATIVA.

CAPITULO UNICO.

Horas y condiciones del estudio, del trabajo material, de las comidas, del juego y distraccion en el descanso.

Se distinguen *administrar, gobernar y dirigir?*

Por supuesto que sí: el que administra, *dispone* de las cosas necesarias, que son las que él mismo ú otro suministra; el que gobierna, *manda* á las personas, y es dueño ó delegado en lo que ordena bajo su responsabilidad inmediata; y el que dirige, *guía*, ayuda ó auxilia, en obra, y en consejo, de palabra y por escrito.

Cómo se gobierna la familia en una casa?

Con la mayor discrecion y miramientos, sin que baste decir: «Yó, lo mando.» El que gobierna, si quiere que le obedezcan con premura y sea al pun-

to hecho su mandáto, ha de ser el primero en dar ejemplo de justicia, de satisfaccion y de *buen trabajo*. (1) Hágase por *que haya un tiempo determinado para cada ocupacion y que cada cosa se haya á su debido tiempo*: esto manda el gobierno y el buen orden, para distribuir *el tiempo que es dinero*.

En qué horas ha de mandarse se haga el estudio, y qué condiciones se requieren en su práctica?

Las mejores horas de estudio, son las de *la noche y madrugada*; y aun en todas aquellas en que la inteligencia esté dispuesta, despues del reposo del trabajo mental, y cuando no se esté preocupado con pesares ó alegrías, que entonces se podrá concretar el pensamiento, y obtener ventajoso resultado. El estudio *mecánico* no debe hacerse al acabar de comer; el *racional*, tal vez, no siendo de mucha duracion ó muy difícil: el exceso *entorpece*, y el defecto *embrutece*, respecto á los estudios.

Y respecto al trabajo y las comidas?

El trabajo material requiere la medida en las fuerzas, la consideracion de las obras en que se practique, y el reparo de las personas que lo hacen: se hace extensiva á los animales. En primer lugar, mándese ó désele alimento al que trabaja; en segundo, no se le exija que haga más fuerzas de las posibles, porque puede causarle perjuicios de con-

(1) Mucho agrada siempre, aun á las personas que tienen el deber ó obligacion de obedecer, que se le mande con finura y buenos modos. ¿Cuesta algun trabajo decir «hazme ó hágame V. el favor de?....» No cuesta nada, y es muy decente el lograr esta costumbre, que demuestra al mismo tiempo que estimacion al que se manda, la indulgencia y respeto á todos, que obedecen con más fé y aprenden siabilidad si son uraños ó toscos en el trato. Este modo de mandar, es muy bonito oirlo á los padres con los hijos y á los amos con los criados.

sideracion, especialmente á los niños, á las mujeres en ciertos casos, y tambien á los ancianos. Las comidas mándense practicar en las horas de costumbre y no apresuradamente: debe enseñarse tambien la manera de *trincar*, que es partir decentemente toda clase de viandas, al mismo tiempo que alcanzar la costumbre de comer donde haya gente de alguna educacion y mesurada.

Qué horas y condiciones tiene el juego?

El juego en que se ejercitan las fuerzas materiales se halla en iguales condiciones del trabajo; y en aquellos que son de pasatiempo, *prohibanse* los que tengan por aliciente el *dinero* ó cualesquiera interés de este género. Pues por mucho que quieran simularse distraccion, incitan la pasion del ánimo y hacen crear la envidia, la ambicion y aún el engaño. (1)

Qué distracciones más útiles se pueden mandar practicar y permitirse?

En la infancia toda aquella ocupacion que educa el alma es útil distraccion; tal es la *escuela* donde no se fuerza nada al niño, y solo se auxilian sus facultades todas con halago y contento, entreteniéndole en juegos moderados, los mismos que pueden practicarse fuera de ella, en el paseo, en las plazas, pártios y huertas y en el campo. En la juventud, *las sociedades* ofrecen distraccion con las *sesiones* instructivas, formacion de *orfeones*, cant,

(1) Las utilidades del juego, dado caso que las haya, se gastan con desprendimiento, siendo para el jugador siempre *desfalcos*, ocúpese el hombre en los estudios, ó en distracciones honestas, como son la lectura de obras morales, la música, el teatro y los paseos; y nunca en juegos de azar, y esté seguro de evitar la ruina de su casa, logrando la tranquilidad y honrosa vida.

y música, y *la conversacion* halagüeña de amigos y personas sensatas y juiciosas. Además, en todas las edades la caza y pesca (que no ofrezcan riesgo) son útil pasatiempo; el baile decente y sin exajeracion y los teatros: los *circos* de peleas, de juegos expuestos y de lidias con las fieras, no deben permitirse, pues que lastiman el sentimiento á los sensibles, estimulan la barbarie, endureciendo el corazón, y animan á la traicion á los cobardes.



ECONOMIA DIRECTIVA.

CAPITULO UNICO.

Cumplimiento de los deberes materiales, morales, religiosos, intelectuales y especiales de la individualidad de la familia.

Qué ha de practicarse para ver en el lleno del cumplimiento del deber á la familia?

El *ejemplo sin ficcion* y sin mentira, en la real virtud y con la *franqueza legal* y verdadera se consigue entrar en el deber, aun á aquellos que en un principio, de todo se rien y se burlan. La constancia en la buena direccion, alcanza siempre: en el *director*, el conocimiento exacto de las causas y el medio de proceder á desterrarlas ó á valerse de ellas: y en el *dirigido*, lograr sensible ó insensiblemente el *hábito* ó la buena costumbre por la repeticion continuada de los actos.

Qué direccion exigen los deberes materiales?

Aquella que el aprendizaje nos indique, procediendo en todo *de lo fácil á lo difícil*; estimulando, los niños, con el halago; á los mayores con el aumento de sueldo ó de ganancia, siempre que mejoren la eualidad, dándole buena forma y solidez ó perfeccion á su trabajo. Conviene mucho para esto, que tanto el director como toda clase de operarios, conozcan las nociones de la *Industria* para que sepan la importancia y la buena aplicacion de la *division de operaciones*.

Cómo ha de dirigirse el cumplimiento de los deberes morales?

Luego de educado un individuo, se le enseña á distinguir los actos ó acciones buenas de las malas, haciéndole comprender que: si la voz de la conciencia y la razon se hallan conformes con la voluntad en los hechos de la vida, señal que son favorables á la Moral, y podemos practicarlos; pero que si de lo contrario lo dudamos, ó nuestra conciencia y razon los rechazare, entonces son contrarios á la virtud y no deben practicarse. La ley natural, la civil y la social, nos determinan el camino de la virtud y la voluntad de Dios en nuestras obras; tales son *las de misericordia* ó caridad.

De qué modo los preceptos religiosos se auxilian?

Desterrando la duda en los conceptos de creencia; rechazando *el fanatismo*, que es *la obcecacion racional del dogma*, y haciendo que el creyente no desconozca ninguno de los principios del *Credo* ó estatutos de la sociedad religiosa que éste acepte. Y como que los españoles somos cristianos todos, no ignoramos que nuestro Redentor, Jesús, desde su nacimiento en el pobre establo de Belen, hasta

el martirio que sufrió en el Gólgota, fué el *divino Maestro* de quien debemos tomar el vivo ejemplo de la moral más sana y de la verdadera religion: la Iglesia que es la Junta directiva y general es la que ordena todo lo que el *verdadero cristiano debe saber* para practicar *el culto*, que es la adoracion interna y externa ó conjunto de los actos religiosos.

Qué condiciones exigen los deberes intelectuales?

Las que aconsejar la cordura y madurez de los estudios para el progreso de las ciencias y las artes. Estudiemos primero, cada cual, lo que precise amoldado á nuestra posición y condiciones, que á nada vienen los adornos á quien no sabe hacer aun lo que há de adornar: despues de saber lo necesario aplicable á lo menesteroso dirijamos nuestra aspiracion, á todo lo que nuestra alma aspire como útil y provechoso, no solo para nosotros mismos, sino al bien general del prójimo; que consigue siempre *más la fuerza de voluntad* sin otros bienes, *que la posibilidad* sin la fuerza de voluntad.



SUPLEMENTO.

Deberes condicionales del ama de gobierno como extraña, como hija, como esposa y como madre.

Como debe conducirse el ama de gobierno siendo extraña á la familia?

En primer lugar debe conseguir, por los medios más morales, la confianza de sus dueños; en segundo lugar, no ha de enorgullecerse por la confianza que haya obtenido, sinó hacerse por merecerla cual si no la hubiera conseguido; en tercer lugar que no intrigue nunca con la familia, valiéndose de su posición; y en el cuarto, mirando los intereses de la casa cual si fuera propia dueña.

Qué deberes especiales tienen las hijas como amas de gobierno?

Para con los padres (pues se supone que las madres no existen) deben considerarse en sustitucion de sus esposas, respecto á todas las atenciones de la casa, aconsejándoles cuando fueren consultadas, y animándoles á la abnegacion en el desempeño de sus respectivos cargos. Con los hermanos, deben hacer, que no extrañen la ausencia de su madre en el cumplimiento de todas sus necesidades más precisas, y al mismo tiempo recordársela para que se

consERVE en su corazón la gratitud y pidan á Dios por ella. Con los sirvientes y con la sociedad en general, deben siempre mostrarse dignas dueñas de su casa y ser siempre diligentes y muy afables.

Cómo deben conducirse las esposas siendo amas de gobierno?

Conociendo su posición de dependientes, administradoras y dueñas. Como dependientes, temiendo no gastar nada de más porque tiene que rendir cuentas; como administradoras, distribuyendo el dinero en las más precisas atenciones; y como dueñas, ahorrando todo lo posible. Además debe la esposa guardar siempre su decoro de casada (1), cual si fuese doncella recatada: pues la generalidad (por su desgracia) después de casadas se olvidan del pudor, y sus maridos, viendo en ellas desaliño y desvergüenza, desairan sus cariños y las tratan con dureza: el hombre es egoísta, y aunque disfrute en otra mujer lo que le diere la suya, quiere considerarla muy distinta. El nombre de *madrastra* suena mal, y no debe una esposa consentirlo; pero tampoco debe merecerlo: mire á los hijos de otra como quisiera que otra le mire los suyos.

Y si acaso las madres son amas de gobierno ¿cómo deben conducirse?

Por los medios más atentos, deben las madres regir los cuidados de la casa; pues que comunmente ya son *suegras*, y no deben consentir se certifi-

(1) Una escritora contemporánea, muy filósofa dice: que si solo en guardar la *virtud* creen muchas mujeres que tienen cumplido sus deberes de esposas, se equivocan; porque las atenciones que requieren sus maridos y los hijos son lo mismo sagradas; al perjudicar los intereses, ó la honra ó la salud, no se guarda la virtud.

que el dictado muy vulgar que las comprende. Las *nueras* ó los *yernos*, son sus hijos, del mismo modo que los hijos de éstos son *sus nietos*. Sean madres cariñosas para todos, y corrijan sus defectos si los vieren; pero nunca miren al ajeno de distinta manera, y hagan lo de «te lo digo hijo, para que lo entiendas nuera.»

Qué principales atenciones, obligan en general los deberes de un ama de gobierno?

Las de reparar el capital que le entreguen sus dueños, padres, hermanos, esposos ó hijos, *apuntando* las ganancias y los gastos; teniendo siempre de todo en abundancia, sin que llegue á perderse cosa alguna; y observando que la buena calidad del alimento y demás cosas, es lo principal para la salud de su familia; y que la miseria y mezquindad, perjudican á la vida moral y material y es opuesta á la verdadera economía: se hace *el ahorro*, evitando *el desperdicio*, para lo cual debe siempre llevar cuenta y razon sin que sea ridiculo tomar nota á lavanderas y criados.



MODELOS DE CUENTA Y RAZON PARA LIBRETAS.

1880.

I.

GASTOS GENERALES DEL DIARIO.

	LA CASA		
	ANOTA.	AHORRA	
Julio.	Ptas.	Cts.	Ptas. Cs
1 De plaza: legumbres leche, ensaladas pescados y carnes...	4	25	
2 De ultramarinos: arroz, garbanzo, aceite, pastas y grasas.	1	10	
3 De idem: conservas; lo demás de lo anterior.....	2	15	3+10
4 Un refresco á una visita.....	1	20	
5 Vino, agua, luces y jabon para el fregado.....	0	75	
6 Compostura de loza y utensilios de cocina.....	3		4+15
7 Leña, carbon, (arrb... lbs.), sal, jamon y condimentos..	2	25	1+25
etc. Gastos imprevistos, fracturas, pérdidas, etc., etc.....			
GASTA.....	14	70	8+50
		8+50	
ADMINISTRA.....	23	+20	economiza.

II.

GASTOS DE SEMANA Y MENSUALES.

Agosto.

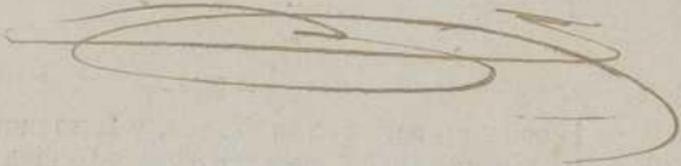
1 Lavado de 20 piezas; mas de 6 menores. hecho en casa...	2	30	0 70
2 Planchado hecho en casa por la familia.....			1+25
3 Compras de mercado: pollos, huevos, perdices, pichones...	7	15	
4 Composturas de ropas y calzado; parte, hecho en casa...	6	20	4+35
5 Salario de criados y sirvientes.....	20		
6 Alquileres de casa.....	25		
7 Id. de muebles... deudas atrasadas... al descuento, etc.			
etc. Médico, colegios, alumbrado, carruajes, etc., etc.....			
GASTA.....	60	+65	6+30
		6+30	
ADMINISTRA.....	66	+95	economiza.

III.

GASTOS DE ESTACION Y TEMPORADA.

Setbre.

1 Géneros del comercio: telas de algodón, lana, seda, adornos.....	40	+10	
2 Hechuras de trajes; los de los niños hechos en casa.....	36		15+40
3 Leñas, vino, frutos, patatas, bacalao, etc., etc.....	60	+35	
4 Animales: ceruo, buey, caballo, vaca.....	500	+15	
5 Aves de corral: gansos, patos, gallinas, etc., parte de ellos cria de casa.....	60		45+50
6 Arreglo de casa y muebles; sillas, espejos, alfombrado...	90	+25	
7 Baños, viaje veraniego, paseos, medicinas, etc. etc.....	200		
etc. Rentas de bienes, fincas, nacimiento, defuncion, etc. etc..			
GASTA.....	986	+85	60+90
		60+90	
ADMINISTRA.....	1047	+70	economiza.



APENDICE.

Con el fin de que las aspirantes al título de Maestras de 1.^a enseñanza, hallen todo lo preciso (para reválida) en este tratado, y sea un auxiliar provechoso á las que ya ejercen, ponemos la siguiente

RESEÑA INSTRUCTIVA DE LABORES.

«1.^a PARA HACER CALCETA se necesita: agujas ó hilo, —Las agujas deben ser proporcionadas al hilo con que se trabaja. —Se distribuye el número de pares de puntos entre las tres agujas cogiendo los puntos uno á uno, y echando una traba del hilo envillado al cogerlo, creyendo y menguando puntos, cuando la forma de la pieza lo exija.

2.^a PARA COSER se necesita: tela, hilo, agujas, tijeras, dedal y una almohadilla para asegurar la costura y no tener el cuerpo encorvado. — Las agujas y el hilo deben ser proporcionados á la tela que se cesa.

3.^a LAS COSTURAS de uso más comun son: debladillo ó bastilla, costura á la española, idem á la inglesa, idem á la francesa ó de pelliz, y á la catalana —El debladillo consiste en dos dobleces que se hacen á la tela.

la primera, para que no deshile, y la segunda para determinar el ancho, que será ó mayor ó menor, segun la pieza á que se destine.

4.^a EN LA BASTILLA, se emplea generalmente, puntode lado, respunte y vainica. La bastilla calada consiste en sacar unos hilos despues de doblada la bastilla y hacer el calado sobre el deshilado.

5.^a LA COSTURA ESPAÑOLA consiste en colocar una fela un poco retirada del borde de la otra, cosiendo por el lado opuesto: luego se dobla la pestaña cargando.—Suele emplearse; respunte, punto de lado, punto adelante y punto por encima.

6.^a LA COSTURA Á LA INGLESA consiste en doblar pestaña en ámbos bordes y haciendo un márgen para determinar el ancho de la costura se sobreponen encontradas y se hilvana, con lo que queda preparada: luego se cose á respunte por el derecho y cargadura por el revés.

7.^a LA COSTURA Á LA FRANCESA consiste en dos respuntes por el derecho y se prepara como la costura á la inglesa.

8.^a LA COSTURA Á LA CATALANA consiste en dos cordoncillos por el derecho: generalmente es más ancha que la francesa é inglesa, en cuyo preparado se asemeja.

9.^a Se dá el nombre de COSTURAS CALADAS, á aquellas que se preparan sacando hilos y haciendo las puntadas del mismo número de hilos.

10. En la ropa blanca de NIÑOS RECIEN-NACIDOS se usan las costuras caladas.—Esta clase de costuras se emplean hasta la edad de tres ó cuatro años.

11. PARA ECHAR PIEZAS se recorta el pedazo que haya de cubrir la falta y se coloca sobre el lugar que deba desaparecer y dejando márgen para lo que disminuyan las costuras se corta la parte interior; preparando el nuevo pedazo y cosiendo despues.

12. EL ZURCIDO consiste en formar un tejido con las puntadas largas que afirman en la parte sana de la tela cruzándose en líneas perpendiculares entre sí, pero paralelas y en el mismo sentido de las de la tela.

13. PARA HACER UN OJAL se corta de la dimension conveniente al boton que haya de abrochar y despues se guarnece al punto llamado de ojal, que consiste en hacer pasar la aguja de dentro á fuera y cogiendo una traba del mismo lienzo ántes de pasar á la inmediata. Los oblicuos solo se diferencian en sa direccion.

14. Los puntos más usuales en TAPICERIA son: medio punto, punto cruzado, punto de armas, punto de espiga, punto cuadrado, punto cardado, etc.

15. EL BORDADO A LA INGLESA consiste en una colleccion de palmas y ojetes en que al propio tiempo que demuestra el trazado del dibujo le adorna y hermosea.

16. (Háganse muestras de puntillas, etc.)

17. (Háganse muestras de puntillas, etc., calcetando.)

18. (Háganse muestras de malla, crochet, frivolité.)

19. Para hacer prendas para niños al punto de calcefa ú otro se cortan patrones y despues se hace un tejido de igual forma que se coserá despues.

20. PARA UNA CAMISA DE SEÑORA se necesita: tres metros y medio de tela de vara de ancho distribuidas así: 2 metros y medio para el cuerpo: medio metro para el canesú; y lo restante para las mangas y otras piezas.

21. (Cortar las piezas de una camisa de señora, faldas, canesú, manga y nesga.)

22. PARA CAMISA DE NIÑA de 7 á 9 años se necesitan metro y medio de tela de tres cuartas de ancho.

23. (Cortar camisa entera.)

24. PARA UNA CAMISOLA para hombre se necesitan tres metros de tela de vara de ancho, repartidas dos va-

ras y cuarta para el cuerpo, una vara para mangas y cuarta para puños, etc.

25. (Cortar las piezas de una camisa de caballero.)

26. PARA UNA CHAMBRA se necesitan dos varas de tela, distribuidas así: dos cuartas y media para el delantero, y dos y media para la espalda, dejando lo restante para mangas.

27. (Cortar las piezas de una chambra.)

28. PARA UN PANTALON DE SEÑORA se necesitan dos varas de tela de vara y cuarta de ancho partido en dos mitades.

29. (Cortar los pantalones de señora.)

30. PARA CALZONCILLO DE CABALLERO se necesitan dos varas y media de tela de vara de ancho en dos mitades.

31. (Cortar calzoncillos.)

32. (Idem cuellos diferentes.)

33. (Idem puños diferentes.)

34. PARA UNA SÁBANA CAMERA hacen falta 5 metros de vara de ancho y para una funda de almohada un metro.

35. PARA UNA SÁBANA CAMERA se necesitan cinco metros de tela de cinco cuartas de ancho, y para un almohadon vara y media.

36. Para esta clase de prendas se usa la costura española, francesa, inglesa y catalana.

NOTA. Si tenemos la complacencia de saber que las nociones de este librito agradan á las señoras madres y maestras, ofrecemos desde luego, entre otras ampliaciones para la segunda edición, los grabados de labores.

CONSEJOS

filosófico-sociales que ilustran directamente á la mujer *para hacerla feliz* en los tres periodos de su vida, principales: en la *niñez*, en la *juventud* y en la *vejez*.

EN LA NIÑEZ.

QUERIDAS NIÑAS: Sois pobres; sois de mediana fortuna ó sois ricas?!... En ninguno de estos conceptos no debéis consideraros, ni desgraciadas, ni al cubierto de la desgracia, ni felices. Preguntad á vuestras manías, y sabréis: que si ellas han sido cualesquiera de estas cosas, no habrá mediado (si es que estaban educadas) su posición ni los bienes de fortuna para ser ó dejar de serlo. Seguramente que nunca habrán sido tan felices como vosotras podéis serlo, porque en su educación desde la infancia, no han tenido los medios que hoy pueden proporcionaros á vosotros.

Queréis saber el camino de vuestra felicidad, en cuanto pueda así llamarse? Hélo aquí:

Si á vuestros padres viéreis en la humillación ó en la pobreza, resignaos: mitigad sus sentimientos, sus fatigas y sus penas, con el amor inocente de la infancia; ayudadle en los trabajos, y nunca les re-

crimineis sus faltas: pues con vuestra honradez y con la diligente laboriosidad, le *dareis bastante tencion*, haciéndoos el faro salvador de su esperanza.

Los veis en estado regular, ó en el progreso; no abuseis haciéndoos exigentes ni querais igualaros á las ricas, siendo vanas. Imitalle y auxiliadle en los medios (si obra en ellos la virtud) para alcanzar el mejor bienestar que os proporcionan. Y ante todo tratad de educaros é instruiros para conocer vuestros deberes y derechos. Oid siempre sus consejos, siendo sanos, y no les oculteis la confianza que les debéis en pensamiento, palabra y obra, pues que de ella depende muchas veces el presente y futuro bien de vuestro anhelo.

Los veis en el goce de fortuna, y nadais en la riqueza, en el fausto glorioso y la opulencia; ptes pensad que el orgullo y los placeres, descenden sin pensar: que la diadema y aun los brillantes que la adornan, la una es metal los otros carbono; todo tierra. No mireis siempre un cuadro por la cara hermosa, que tambien debéis mirarle por la fea. No veais de continuo hácia arriba, mirad tambien abajo para no extrañar el viaje en la caída. Y ante todo sed indulgentes, sed caritativas, sed piadosas, y aunque murais gozando de igual suerte, abandonais este destierro en paz; nuestra vida es feliz, la muerte gloria.

EN LA JUVENTUD.

AMABLES JOVENES: Habeis pasado la infancia y en ella habreis observado el parecer de mi leal consejo. ¿Creeis no necesitar de más alguno?... Decís

qué os conviene?... Si; sí, que os convendrá y será para bien vuestro.

Si sois *dignas*, solteras, casadas ó viudas, ningún hombre os negará nunca el respeto; pues que la *dignidad real* consiste en saber conocer perfectamente cada cual sus deberes y derechos; y en su cumplimiento no dejarse vencer de la audacia y del ofrecimiento del premio ni castigo, y saber distinguir el interés del fingido cariño, con el del verdadero amor y el del afecto.

La abnegacion, es tambien vuestro lema del destino: es decir, que la pura fé, la razon y la conciencia, han de obligaros á consentir en el martirio honroso, que hayais de tener con los padres, con el esposo ó con los hijos.

Comprariais cualquier cosa cuyo valor no conocieseis? Temiendo que os engañen, supongo razonablemente no lo hariais. Pues bien: ¿Daisie al corazon menos mérito qué al dinero? Tal vez que sí, y en ello mucho errais. ¿Os hariais esclavas de un vil dueño que os diera mil soñadas riquezas? Yo os fio en que no. Tener talento es no dejarse engañar, ni consentir el engaño jamás, ni en pensamiento.

Sabeis que el hombre hizo la ley; más, su egoismo no ha reparado que al herir vuestra susceptibilidad ha tirado la flecha hácia sí mismo. No os dolais de su desgracia si procede del orgullo de su posicion respecto á vosotras; pero si de vuestro proceder depende, no es lo mismo.

Sois pretendidas para tomar estado?... Tened en cuenta, que lo principal es que seais *doncellas pudorosas y previsoras, sin exajeracion y muy honradas, si quereis tener estimacion al ser casadas.*

Analizad, con gran reparo, las dotes de vues.

tros pretendientes (1) La atracción simpática, cual hilo imantado, es verdad que nos obliga á inclinarnos á lo bello; pero ¿sabéis en que consiste la belleza de un hombre?... Pues, en la nobleza de sus sentimientos, en la utilidad de sus servicios como esposo y como padre y en que posea la dignidad de hombre en amor propio, y tenga aspiraciones á lo justo, con la abnegación suficiente para el caso.

Si os pretenden, únicamente por hermosas ó por ricas, no admitáis la pretension; pues por hermoso y rico que sea un objeto material, con el uso pierde el mérito, y el que no mire vuestra belleza cual os encarga, á vosotras repareis en la saya, sin pensarlo y acaso sin quererlo, labra vuestra desgracia, y destruye su ventura. Al ser casadas,

(1) ¡Cuán conveniente sería á la sociedad en general que así como para desempeñar un destino de alguna importancia social, se precisen documentos que acrediten la aptitud del pretendiente, al hombre y á la mujer se le reclamara de igual suerte para el matrimonio!

El casarse es ingresar en un destino de toda la vida; la importancia social de este destino se reconoce en la necesidad de sostener y educar á la familia. *Las mujeres y los hombres educados, por que sean pobres, si es que hacen hazer ellos, pueden siempre elegirse por esposos.*

A hombre, con destino ó profesion honrosa, y siendo probo y laborioso pudiera autorizarse para el matrimonio; no así á la mujer, que vá á ser la directora del hogar, la consejera racional de su marido y la aya educadora de sus hijos.

Yo la hubiera de exigir un exámen detenido de la teórica y práctica de todos los quehaceres de una casa, aparte del relativo á los asuntos familiares del marido y los hijos. Suele decirse que «el que no sirve para ser casado, que no enrañe á su aliado» y este era el mejor medio de evitarlo. Nos enrañamos reciprocamente; y al conocerlo, el que ha sido equivocado, sufre un martirio continuado y sin remedio; si quiera ser prudente y no dar que decir al mundo; de lo contrario es un desequilibrio tan funesto, que nin uno de la familia puede remediarlo, todos son desgraciados; y el ejemplo social es pernicioso; y siendo como es así, puede decirse: *que las leyes que autorizan CON ESTA CONDICION, el matrimonio, autorizan el asesinato y suicidio, y no sirven á Dios sino al Demonio.*

sabed que la vida del matrimonio es una cadena cuyos eslabones son *triángulos equiláteros*. El marido ocupa uno de los vértices, y vosotras el centro del lado opuesto. Su posición es la mejor al vuestra falsa, puesto que no teneis punto de apoyo. Y así os conviene, muchísimo, sostener el equilibrio con sus pensamientos, palabras y obras; de lo contrario, podeis resbalar hacia uno de los vértices del lado; y entonces ¿sabéis lo que puede suceder? que vuestras opuestas fuerzas desunen dos lados del triángulo, cayendo por la abertura la mujer, y esta caída puede ser el fin de su honra y de su vida.

Es cierto que, hoy por hoy, no podeis, no sabéis ni quereis saber elegir un buen marido; vuestra posición forzada lo permite. Y si las desgracia os acompaña, sabed que con el halago, con la dulzura y agasajo, atraéis más los esposos, que con carácter severo y rígido; es obra del destino y debéis dominar al esposo con cariño, siquiera sea para cambiar la pena en felicidad por el alivio.

Si sois madres, recordad lo que vosotras deseábais cuando hijas; y según la experiencia os ha enseñado, proporcionadles la mejor educación, para dar hijos dignos á la patria, que es la mayor gloria y grandeza de una madre, ante Dios y ante los hombres. Si sois viudas, observad los preceptos de las solteras, con la parte de las casadas, si teneis hijos.

EN LA EDAD MADURA Ó EN LA VEJEZ.

SEÑORAS MIAS: Estais en la época de la madurez

del pensamiento, y libres, puede decirse, de las vicisitudes de la vida social. ¿Qué consejos podré daros para que, si no lo sois, seais felices?... Amoldad vuestra conducta á las razones de vuestra posicion, y no queráis aparentar lo que no sois. Es decir: que la locura si tiene disculpa alguna vez en los juveniles años, ya no la tiene á los vuestros que tal vez os hayan dado suficiente lugar á desengaños. Sed indulgentes con las que falten; pero dadles á la vez vuestros meditados consejos, y sea la experiencia quien os guie á darles el más moral ejemplo.

Si habeis sido empujadas hacia el mal y habeis caído, no precipiteis á los incautos, para veros vengadas, ni aun de aquellos mismos que os hayan proporcionado el daño. Si habeis sido afortunadas, mirad que en el mundo hay mucho engaño y no seais la causa inocente de la perdicion de alguno, por la demasiada confianza. Sed aun el bálsamo bienhechor de vuestros esposos; el humanal y delicioso consuelo suyo, y el amoroso antídoto del mal de vuestros hijos. De las hijas, especialmente, sed ayas seductoras é instrutrices hábiles y tiernas, y que al morir en sus brazos, bendigais su fruto y que el llanto de su gratitud y sus buenas obras, acompañen vuestro espíritu hasta la gloria.

MUJERES EN GENERAL: Haced que el mundo, os cante en fin, por vuestros méritos, al menos con el amor que mi alma hoy os cobija, las siguientes canciones dedica las á una madre, á una esposa y á una hija.

A UNA MADRE.

El céfiro placentero
de primaveral mañana,
permite que cual lucero
refleje una flor temprana.

Del torrente el fiel murmullo
que al manantial vida quita,
es el permanente arrullo
de otra vida que él agita.

El ambiente embriagador
de brisa consoladora
es el recuerdo de amor
del sér á quien más se adora.

Todo en tí está, Madre mía:
sér origen de mi sér.
cual siempre fui tu alegría
tú eres también mi placer.

En tus entrañas tomé
mi existencia: Tú, amorosa,
me criaste, y yo te amé,
como el color á la rosa.

Tú fuiste hada seductora
que á mis pasos diste guía:
yó fui boreal aurora
que á tu amor dió lozanía.

Tú, mi carácter formaste
con la educación primera,

y aún no me separaste
tu amor, porque amor te diera.
¿Qué debo hacer, pues, Señora
cuando tu salud decae,
y tu faz de descolora
y tu cariño me atrae?.....
¿No eres el faro brillante
de los mares de mi vida?
Y el salvado navegante
¿no soy yó, Madre querida?...

Luego mi deber sagrado
Será prestarte afanoso
(mientras no bayas espirado)
satisfactorio reposo.....
...Y, hasta el sepulcro, llorarte;
y allí... en reverente calma...
con lágrimas recordarte.....
rogando á Dios por tu alma!...

A UNA ESPOSA.

La faz de la diosa Flora
el Sol alumbra riente
y en su matinal creciente
dá colorido á la aurora.

Amor que del pecho humano
la casta Diana protege,
nunca consiente se ateje
de otro corazón hermano.

Cual mariposa á la flor,
por eso á Tí me acerqué

y en tus gracias apagué
las llamas de vivo amor.

El consolador aliento
que inspira el alma adormida
eres Tú, pan de mi vida,
y luz de mi pensamiento.

Cual madre a su tierno niño
cuidas Tú mis atenciones
y unes nuestros corazones
con fascinador cariño.

A Dios humilde plegaría,
elevas en mi ansiedad;
y en toda prosperidad
quieres gozar secundaria.

Si has llegado á comprender,
alguna vez mi quebranto,
diste pruebas con tu ilanto
de un angelical querer.

Por cuya razon, pondré
buen cuidado en agradarte
y con mis bienes brindarte
para senservar tu fé.

Pues que los suaves lazos
que tiende tu corazon,
para halagar mi pasion,
son dulcísimos abrazos.

Por una mujer querida
que como Tú sepa amar
cualquier hombre puede dar
las riquezas de su vida.

Disfruta continuo amor:
sé á mi lado venturosa;
mas, nunca seas celosa
cual hembra del rui señor.

Porque el celo desmedido,
produce fatal locura
y destruye la ventura
sin que vuelva el bien perdido.

A UNA HIJA.

Dios con su sábia grandeza
al Universo creó
y en su admirable belleza
pródiga Naturaleza
á todo sér vida dió.

Cual flor nacida entre abrojos
que su cáliz virginal
dá un aroma celestial
y llena justos antojos
del rocío matinal.

Tal eres Tú, hija querida,
prenda del mayor valor
de tus padres, y el honor
que perderán con la vida
por tu divinal candor.

Una madre cariñosa,
Con su sangre te sustenta,
y su seno te calienta,
al velarte cuidadosa,
y por tu sueño no alienta.

Un padre, de su fatiga
viene: y las tiernas caricias
que con amor te prodiga,
con ellas su mal mitiga
pues son sus caras delicias.

Su interés y posición
ámbos por Ti sacrifican,
y á la vez que esto practican,
sus lazos de eterna union,
tus gracias los santifican.

Si el jardinero, la planta
cuida, los padres tambien
los embelesa y encanta
el cultivo de su planta
que es la planta de su bien.

No olvides nunca, Hija mia,
de la virtud la verdad:
ni quieras sabiduria
que el amor ó simpatia
te propongan con maldad.

Con la falsa adulacion
satisfaccion no pretendas
y educándole la enmiendas
dentro de tu corazon,
para que sola la entiendas

Las dotes de la fortuna,
no hacen la felicidad;
pues solo la *dignidad*
podrá permitir alguna
si es que existe, en realidad.

La hermosura, ni riqueza,
tampoco la proporcionan,
ni títulos que blasonan
de providencial nobleza,
si las virtudes no abonan.

La mujer de valimiento
nos la enseña claramente
la pureza de su frente
y el culto entendimiento

que la hace diligente.

Ella es el leal timon
de la nave colosal
del mundo; y su abnegacion
es el fuerte pedestal
donde la estatua inmortal
del amor y de la ciencia
sientan su pié; y preferencia
le dá el hombre en su ideal.

V. AFMO. S. S.

El Autor.

Esta obrita se vende á DOS Y MEDIO REALES
ejemplar, en rústica; y en cartulina á TRES RS.

OBRAS DEL MISMO AUTOR.

NUEVO SISTEMA DE PAPEL GRÁFICO para letra inglesa (método progresivo.) La 2.^a edición de este papel que comprende de 1.^a á 5.^a reglas, se vende por *cuadernos* (con cubierta) de 20 planas de cada regla, al precio de 1½ real, á 3¼ real el *cuadernillo*, á 3 ½ reales *mano* y á 60 reales *resma* (500 pliegos de 8 planas cada uno.)

OPÚSCULO PEDAGÓGICO folleto de 54 páginas en 4.^o que contiene en 50 temas, todas las lecciones de educación, sistemas y métodos de enseñanza, y cuyo dictado es apropiado para exámenes de revalida y oposicion de Maestros y Maestras. Libro aprobado y recomendado por el Ilmo. Señor Rector de la Universidad literaria de Santiago, (precio 4 reales ejemplar.)

CAMINO DE LA INFANCIA tratado de moral educativa, aplicado á la lectura, al que debe seguir el 5.^o de Avendaño, (precio 2 reales ejemplar.)

NUEVO SILABARIO CATÓN Método de lectura mecánica y racional aprobado y recomendado por la Ilma. Junta provincial de Pontevedra. La 3.^a edición va dividida en 2 cuadernos que facilitan economía y adelantos. El primer cuaderno á 3 cuartos ejemplar y el segundo á 9 cuartos.

CARTILLA MÉTRICA Tablas de contabilidad con relaciones, medio real el ejemplar.

En cualquier pedido que hagan los Sres. Profesores y Libreros se les hace el 10 p^o de rebaja.
Despacháanse en las principales librerías de Madrid y de provincias.