

JUNTA PROVINCIAL

1857

INSTRUCCIÓN PÚBLICA.

1857

BURGOS.

MEMORANDUM

P22003

04-2015

83 3020

D6

A.

TA: 150447

C. 1192630

CATECISMO

DE

HIGIENE Y ECONOMÍA DOMÉSTICAS

precedido de unas nociones de Fisiología

PARA USO DE

las escuelas de niñas, que puede también servir para las aspirantes al título de Maestras de primera enseñanza,

POR

DON ANTONIO ALVAREZ CARRETERO,

Maestro Normal y Regente de la Práctica Normal de Maestros de Burgos.

~~~~~  
  
BURGOS.—1879.

Imprenta de Cariñena.

A

LA ESCUELA

... Y ...  
... de ...  
... PARA ...  
... de ...  
... de ...  
... de ...

~~~~~  
Es propiedad.
~~~~~



R. 116879

## A MIS QUERIDAS HIJAS MARIANA Y PETEA.

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

Mas si me quereis cual yo os quiero, y ansiáis por tanto quitarme de encima esa especie de pesadilla, haciéndome al mismo tiempo el hombre mas feliz de la tierra, seguid mis consejos como hasta hoy, y lo conseguireis bien pronto. El dia que os halleis adornadas del honroso título de Maestra de primera enseñanza superior, lo

habreis logrado; pues para mí ese modesto título vale más, muchísimo más que unos cuantos miserables miles de duros con los que tanto bueno y tanto malo se puede hacer, y para cuya adquisicion algunas veces se cometen toda clase de crímenes.

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

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

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

ANTONIO ALVAREZ CARRETERO.

# LECCION PRELIMINAR.

---

## FISIOLOGÍA.

*¿Qué es Fisiología?* La ciencia que estudia los diversos hechos ó funciones que se realizan en el hombre durante su vida.

*¿Cómo pueden ser estas funciones?* De tres clases: de nutricion, de reproduccion y de relacion.

*¿Qué objeto tienen?* Las de nutricion, la conservacion del individuo; las de reproduccion, la conservacion de la especie; las de relacion, poner en comunicacion al hombre con el mundo exterior.

*¿Cuáles son las principales funciones de nutricion?* Las siguientes: digestion, absorcion, circulacion, respiracion, calorificacion, secrecion y asimilacion.

*¿Qué es digestion?* Una funcion por medio de la cual las sustancias introducidas en el cuerpo sirven para su alimentacion y desarrollo.

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

*¿Cómo se efectúa la digestión?* Toma el hombre los alimentos con las manos, los introduce en la boca donde los mastica con los dientes y muelas ó con las mandíbulas, empapándoles al mismo tiempo de la saliva que es un líquido segregado por las glándulas salivales; pasan despues los alimentos por la faringe y el exófago al estómago donde permanecen hasta que se convierten en un jugo blanquecino llamado quimo, el cual, pasando al aparato intestinal, sufre otra elaboracion, convirtiéndose en quilo, que es absorbido por la sangre y el residuo expelido al exterior con el nombre de escremento.

*¿Qué es absorcion?* Una funcion por medio de la cual el producto disuelto de la digestion pasa á los órganos de la circulacion, así como tambien parte de las materias líquidas ó gaseosas que están en contacto con la piel.

*¿Cuáles son los órganos principales de la absorcion?* Los intestinos, los pulmones y el

cútis, siendo las vías de absorcion las vena y los vasos quilíferos.

*¿Cuáles son las sustancias que se absorven?*

Toda clase de bebidas, las sales, los gases, las materias nitrogenadas y las azucaradas.

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

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

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

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

*¿Qué es respiracion?* Una funcion que tiene por objeto convertir la sangre venosa en arterial.

*¿Cuáles son los órganos principales de la respiración?* La boca, fosas nasales y pulmones.

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

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

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

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

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

*¿Cuáles son las principales secreciones?* La

urinaria, la cutánea, la mucosa y la serosa.

*¿Que es asimilacion?* Una funcion por medio de la cual las sustancias nutritivas se convierten en materia viva.

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

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

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

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

*¿Qué es sensibilidad?* La facultad de re-

recibir placer ó dolor, gusto ó disgusto.

*¿Cuáles son los órganos de la sensibilidad?*

El cerebro, cerebelo, médula espinal, nervios y sentidos.

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



# HIGIENE.

LECCION I.—Higiene, ventajas que nos proporciona y agentes que mas influyen en nuestra salud.

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

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

¿*Cómo puede ser la higiene?* Pública y privada; la primera procura la salud de los pueblos y la segunda la de los individuos.

¿*Deben observar los Gobiernos y los particulares los preceptos de la higiene?* Si señor; pues la salud es el estado normal del hombre la vida consiste en la salud y la enfermedad es el principio de la muerte. La salud no puede inventarse, es un don de la naturaleza de un valor inestimable, que no se conoce hasta que se pierde; por eso el individuo

las autoridades tienen el deber de velar por ella y jamás impunemente desatender los principios higiénicos, que son los que tienden á conservarla.

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

*¿Qué causas son las que mas influyen en nuestra salud?* Principalmente los fluidos que nos rodean, como el aire, luz, calor y electricidad; los objetos introducidos en el aparato digestivo, como los alimentos, condimentos y bebidas; las cosas aplicadas á nuestro cuerpo, como los vestidos; y por último, las habitaciones, el ejercicio, el reposo, el recreo y las pasiones de ánimo.

## LECCION II.—Aire.

*¿Qué es el aire?* Un fluido trasparente

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

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

*¿De todos esos gases cuál es el mas propio para la respiracion?* El oxígeno; pero solo nos mataria, pues su accion la templá y modera el ázoe.

*¿Qué causas contribuyen á viciar el aire?*  
Muchísimas; pero entre otras están la respiracion, la combustion, la fermentacion, las

plantas en la oscuridad, los miasmas que se desprenden de los lugares pantanosos, pudrideros, cloacas, mataderos, etc. y la humedad ó seca.

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

*¿Qué es combustion?* La accion de quemarse ó arder alguna cosa.

*¿Cómo se efectúa la combustion?* A espensas del oxígeno, que combinándose con el carbono de los cuerpos, produce ácido carbónico, gas el mas perjudicial á nuestra salud. Así es que en las habitaciones donde se metan braseros mal encendidos ó donde haya muchas luces, sino se renueva el aire ocurrirán sensibles desgracias.

*¿Cómo se conocerá que el aire de una habitacion se halla cargado de ácido carbónico?* Por

el olor picante que despidе, por el sabor ácido que notamos al respirar y por que las luces no arden con intensidad. Si continuamos en la habitacion á medida que el aire va viciándose, notamos pesadez y dolor en la cabeza, zumbido de oídos, náuseas y muchas ansias.

*Cuando se notara que en una habitacion está el aire viciado ¿qué debe hacerse?* Mandar salir de ella inmediatamente á cuantas personas hubiera, abrir las puertas y ventanas y no penetrar hasta tener la seguridad de que el aire se haya renovado.

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

*¿Qué efecto causa en el aire la fermentacion?* Los mismos que la combustion, pues los terribles accidentes ocurridos en las bodegas, silos, ú otros sitios donde pagan diariamente con la vida su temeridad ó ignorancia algunos individuos, provienen indudablemente de la presencia del ácido car-

bónico á consecuencia de la fermentacion.

*¿Con qué precauciones entraremos en una habitacion donde hayan estado fermentando algunas plantas?* Llevando á regular distancia de nosotros, y próximo al suelo, una luz encendida, y si notáramos que no ardia con la misma intensidad que al aire libre, debemos alejarnos en el instante.

*¿Cómo influyen las plantas en el aire atmosférico?* Durante el dia le purifican, porque absorven ácido carbónico y exhalan oxígeno, pero de noche sucede precisamente lo contrario.

*¿Dónde hemos de temer los efectos de las plantas?* En las habitaciones, pues en el campo, salvo contadas escepciones, el aire siempre es puro.

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

*¿La humedad ó sequera del aire influye en*

*nuestra salud?* Si señor; si está demasiado húmedo se marchita el cutis y dificulta la respiracion; y si está demasiado seco es pesado é impropio para la vida.

*¿De qué procede la sequedad del aire?* Del calor.

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

*Cuando el aire está agitado ¿qué nombre toma?*

El de viento, y si destruye cuanto se opone á su paso como los árboles y edificios se llama huracan.

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

*¿Luego los vientos son perjudiciales?* No siendo huracanados no señor; pues si bien es cierto que ellos son los que muchas veces trasportan los gérmenes de las enfermedades, tambien lo es que están continuamente purificando la atmósfera.

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

*¿Cómo influye el peso del aire en nuestra salud?* Como todos los extremos son vi-

ciosos, si nos elevamos demasiado podemos hallar la muerte por ser el aire ya muy ligero, asi como en los puntos hondos casi siempre suele estar viciado, pues las sustancias malignas marchan allí por su propio peso.

*¿Debemos renovar el aire en las habitaciones?*  
Si señor; por lo menos dos veces al dia, una en la mañana y otra por la tardecita.

*¿Cómo se renueva?* Abriendo por unos momentos las puertas y ventanas si es que el aire exterior no está muy cargado de humedad. En la mayoría de las casas no se toman estas precauciones por juzgar que es suficiente el aire que penetra por las rendijas de las ventanas y cuando se abren las puertas para entrar ó salir; mas donde es indispensable renovarlo es en los dormitorios, cocinas, despensas, hospitales, cafés, escuelas y habitaciones donde se reuna mucha gente.

### LECCION III.—De la luz.

*¿Qué es la luz?* Un agente que, actuando sobre el sentido de la vista, nos pone en comunicacion con los objetos distantes, dán-

donos á conocer sus colores, posiciones, formas y magnitudes.

*¿Cómo influye la luz en nuestra salud?*  
Obra como estimulante, da color á la piel y activa las funciones vitales, moderando el exceso de la traspiracion cutánea.

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

*¿Cómo se evita el exceso de luz?* Poniendo en las ventanas ó puntos por donde penetra cortinillas ó persianas verdes ó azules, recibéndola de espalda y nunca de frente ni reflejada.

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

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

movimientos de las hojas causan mucho daño.

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

*¿Con qué precauciones debemos trabajar á la luz artificial?* Procurando que esta no sea demasiado intensa ni debilitada, colocando el aparato por encima de nuestra cabeza y un poquito hácia atras, que esté cubierta por un tubo de cristal para evitar las ondulaciones y que tenga una pantalla que le prive de darnos directamente en los ojos al ponerla sobre una mesa.

*¿Qué luz es la que mas daña á la vista?* La del sol reflejada por los cuerpos brillantes ó por las paredes sumamente blancas; tambien es muy perjudicial un cambio brusco de la oscuridad á la luz.

#### LECCION IV.—Del calor.

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

*¿Cómo obra el calor en nuestra salud?* Por exceso, que es cuando comunmente lo llamamos calor y por defecto que decimos frio.

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

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

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

*¿Cómo evitaremos los efectos del calor?* Procurando no recibir directamente los rayos del sol en el verano, no fatigándonos demasiado, no estando largo tiempo próximos á focos de calor, dándonos algunos baños y regando las habitaciones con agua fresca.

*¿Qué efectos nos causa el frio?* Primeramente nos hace sentir mal estar en las extremidades, despues nos hace encoger y tiritar, y si continúa se paraliza todo movi-

miento, cesan la circulacion y respiracion y sobreviene la muerte.

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

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

*¿Es perjudicial sufrir cambios bruscos de temperatura?* Si señor; pasando rápidamente del frio al calor nos esponemos á una apoplegia, y del calor al frio es posible nos ataquen los sabañones, constipados, reumas, y lo que es peor pulmonías que pueden causarnos la muerte.

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

*Despues de comer ¿qué efectos produce el frio?* Altera la digestion y nos espone á diferentes enfermedades.

### LECCION V.—De la electricidad.

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

*¿Qué efectos causa en nosotros la electricidad?* Las mas de las veces la muerte.

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

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

*¿Cuáles son los cuerpos malos conductores?* El lacre, vidrio, seda, carbon comun, aire seco y toda clase de resinas.

*¿Cómo se desarrolla la electricidad?* Por frotacion, presion y calor.

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

*¿Qué es el relámpago?* La luz que produce

una chispa eléctrica al inflamarse en la atmósfera.

*¿Qué es rayo?* Una chispa eléctrica que á veces se disipa en la atmósfera, pero que con frecuencia llega á la tierra causando grandes estragos en los edificios, en los árboles y en las personas, pues cuanto halla á su paso lo destruye, quema, hiere y mata.

*¿Qué es trueno?* La detonacion violenta que produce la chispa eléctrica al inflamarse.

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

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

*¿Cómo evitaremos la accion del rayo?* Huyendo de los sitios elevados, de los árboles, de los edificios terminados en punta y de

los cuerpos buenos conductores. Si nos hallamos en el campo, no debemos correr, pues la corriente de aire que formamos atrae la electricidad; si estamos en poblado elegiremos las habitaciones mas bajas, como sótanos ó bodegas, cerraremos bien las puertas ó ventanas para evitar corrientes y nos cubriremos con un vestido de seda, ó nos sentaremos en una plancha de cristal.

*¿Qué es el para-rayos?* Un instrumento ideado por los físicos y que como su nombre indica sirve para atraer las chispas eléctricas.

*¿En qué consiste?* En una gran barra de hierro con la punta de platino que se coloca verticalmente sobre los tejados y á la cual va unida una cuerda de alambre que se introduce en la tierra ó en un pozo. Ahora bien, como los metales tienen la propiedad de atraer la electricidad, las chispas que habian de caer en una circunferencia trazada con un rádio doble que la altura que hay desde el suelo al extremo del para-rayos, y sirviendo este de centro, son atraídas por él y marchando por la cuerda se introducen en la tierra librándose por consi-

guiente de sus efectos los edificios, personas y cuantas cosas haya dentro de la conferencia dicha.

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

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

## LECCION VI.—Aseo y limpieza del cuerpo.

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

*¿Es de importancia que desde pequeños nos acostumbremos á ser limpios y aseados?* Mu-  
chísimo, pues de lo contrario adquiririamos

enfermedades destructoras y repugnantes.

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

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

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

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

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

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

*¿Cuándo y dónde se toman estos baños?* Pueden tomarse en todas las estaciones y por lo

general en casa ó en establecimientos que llevan el nombre de casas de baños, en una gran vasija llamada tina ó baño.

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

*¿Qué precauciones debemos tomar para bañarnos?* Es necesario estar en plena salud, no haber tomado alimento alguno en tres ó cuatro horas antes, no estar sofocados y salirnos del baño en el momento que esperitemos sensacion de mal estar. Al entrar en él, si fuese posible, hacerlo de pronto para mojarse al mismo tiempo todo el cuerpo y la cabeza; ya en el baño hacer algunos movimientos con las piernas y brazos, y si se puede dar algunos pasos de un lado para otro; frotarnos bien todas las partes de nuestro cuerpo y al salir enjugarnos con una sábana, vestirnos despues de secos sin tomar mucho aire y dar un paseo sin agitarse.

*Además de limpiarnos con los baños ¿debemos*

*de tener cuidado con otras partes de nuestro cuerpo?* Si señor, con el cabello, cara, oídos, ojos, boca, narices, pescuezo, manos y pies.

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

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

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

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

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

*¿La higiene es algo mas exigente con el aseo en la mujer?* Si señor; pues particularmente la cabeza, como tiene el cabello largo, necesita mas preparacion. A mas de limpiárselo con agua, permite se le suavice con un poco de aceite de almendras dulces para poder con

mayor facilidad recogerlo ó colocarlo segun pida la moda, por mas que la mayoria de las veces sea ridícula y destructora por apresurar la caída del pelo, adorno de la naturaleza que tanto embellece á la mujer.

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

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

## LECCION VII.—De los vestidos.

*¿Para qué sirven los vestidos?* Para preser-

var al cuerpo del calor, del frio, de la humedad y de las picaduras de los insectos.

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

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

*¿Cuáles son los vestidos que mas abrigan?* Los de pieles, algodón, lana y seda, usándose por tanto en el invierno y en climas frios.

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

*¿El color influye para que un vestido abrigue más o menos?* Si señor; pues los de colores claros rechazan los rayos del sol y los de colores oscuros los absorven, [razon por la cual, los primeros son mas frescos que los segundos.

*¿Que personas necesitan mas abrigo?* Los ancianos y los que se hallan expuestos á afecciones del pecho, reumatismo y catarros.

Las personas enfermizas jamás deben abandonar la camiseta y calzoncillos interiores

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

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

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

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

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

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

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

*¿Cuál es lo mejor?* Una gorrita de paño con visera en el invierno y un sombrero de paja, bajo y de ala ancha en el verano. El sombrero de copa es ridículo, incómodo y perjudicial á la salud.

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

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

*¿El uso de los tacones altos es perjudicial?* Si señor; pues expone á caídas y á torcernos ó quebrarnos una pierna.

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

siendo por consiguiente muy perjudicial el dejar amontonar muchos.

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

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

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

#### LECCION VIII.—Habitaciones.

*¿Qué exige la higiene para la casa que se habite?* Que esté situada en sitio elevado, sola ó en calles ó plazas espaciosas donde la

dé bien el aire y el sol; próxima á jardines y lejos de pantanos, cloacas, cuarteles, hospitales, cementerios, mataderos, fábricas de curtidos y de todo foco de corrupcion.

*¿Qué habitaciones ha de tener una casa?* Están en relacion con el número de personas que en ella hayan de vivir; pero entre otras son indispensables dormitorios, cocina, despensa, comedor, salas, ropero, escusado y corral.

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

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

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

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

*¿Son necesarios los corrales ó patios?* Si señor; pues en ellos pueden limpiarse muchos muebles de la casa, tender la ropa, colocar la leña, y criar gallinas, palomas ó conejos. En las poblaciones crecidas esto es muy difícil y por eso se dice que es preferible la casa de campo á la de la aldea y esta á la de la ciudad.

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

*¿A quien está encomendada la limpieza de la*

*casa?* A las mujeres que deben barrerla todos los días, lavar los suelos todas las semanas y hacer una limpieza general todos los meses.

### LECCION IX.—De los alimentos.

*¿Qué son alimentos?* Ciertas sustancias que sirven para la conservación y crecimiento de los órganos del cuerpo.

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

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

*¿De dónde se sacan los alimentos?* • Del reino animal y del vegetal.

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

*¿Sería bueno tomar siempre alimentos animales?* No señor; porque aumentan escesi

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

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

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

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

*¿Debe tenerse hora señalada para las comidas?* Si señor; los que hacen tres, almorzarán unas dos horas despues de haberse levantado y hecho algun ejercicio, comerán sobre las dos de la tarde y cenarán á las ocho de la noche para acostarse á las diez. Los que hacen dos comidas, tomarán un desayuno ligero, como una taza de leche y café, ó una jícara de chocolate á poco de levantarse, almorzarán de once á doce y

comerán de seis á siete de la tarde para no volver á tomar alimento hasta el día siguiente

*¿Es bueno acostarse á seguida de cenar?* Es perjudicialísimo, y mucho mas si la cena ha sido algo pesada; es exponerse cuando menos á pasar una noche agitada y fatigosa.

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

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

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

*¿De qué se hace el pan?* El mejor de la harina del trigo, pero en algunas partes la necesidad obliga á que se haga del centeno, maiz, arroz y aun de la patata.

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

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

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

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

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

¿*Hay muchas clases de frutas?* Si señor; unas son azucaradas, como los ligos, uvas, dátiles, albaricoques, ciruelas, melocotones, sandias, etc.; otras son aceitosas, como las aceitunas, nueces, avellanas, piñones, almendras. etc.; y otras son ácidas, como las naranjas, limones, granadas, fresas, acerolas, etcétera.

¿*Cuáles son las mas fáciles de digerir?* Primero las ácidas, despues las azucaradas y ultimamente las aceitosas. Por algo se dijo: aceituna una y si es buena media docena.

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

#### LECCION X.—De los Condimentos.

¿*Qué son condimentos?* Ciertas sustancias que á causa de sus principios aromáticos

ejercen influencia en la digestibilidad y en el poder nutritivo de los alimentos.

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

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

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

¿*Son indispensables los condimentos?* Algunos como la sal, aceite y azúcar si señor; tampoco son malos el ajo, laurel y vinagre; pero usados con moderación. La mayoría de los otros, y principalmente la pimienta, clavo y mostaza, irritan notablemente las vías digestivas y producen inflamaciones en el estómago.

¿*Cuál de todos es el mejor?* La sal, que sirve para sazonar toda clase de alimentos en que no entre el azúcar; realza modera-

damente el sabor de las comidas y facilita la digestion.

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

### LECCION XI.—De las bebidas.

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

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

*¿Cuáles son los caracteres del agua buena ó potable?* Que sea cristalina, que esté aireada, fria en verano y templada en invierno, que no tenga olor ni sabor determinado, que hierva sin enturbiarse ni dejar residuo alguno, que cueza las legumbres secas y que no corte el jabon.

*¿Podemos usar el agua sin precauciones?* Por regla general sí; pero seria muy perjudicial si la tomásemos en grande cantidad

ó fria estando sofocados, ó de tras de ciertos alimentos, como huevos y leche.

*¿Qué me dice V. de las demás bebidas?* Que casi todas usadas con moderacion pueden ser hasta medicinales; pero con un poco de esceso son inmensos los males que causan, particularmente las alcóholicas.

*¿Cuáles son estas bebidas?* Las hay fermentadas como el vino, sidra y cerveza, y no fermentadas y destiladas, como los aguardientes, rom, caña, etc.

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

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

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

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

*¿Cuáles son las bebidas aromáticas?* Entré las principales se hallan las que resultan de la cocion del café, té, tila y manzanilla.

*¿Son perjudiciales?* El café para las personas de temperamento irritable si señor; sin embargo, pierde su fuerza mezclándole con leche; despues de comer es bastante tónico y ayuda á la digestion, El té es mas inofensivo que el café y produce aun mejores efectos en el estómago.

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

*¿Cuáles son las bebidas acídulas?* Las coco-

cidas con el nombre de naranjada, limonada, avinagrada, gaseosa y agraz.

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

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

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

*¿Son buenas para la salud las bebidas heladas?* Con moderacion y haciendo por lo menos tres horas que no se ha tomado alimento no son malas; pero sin estas precauciones, ó si se toman estando muy sofocados, son perjudiciales; porque el hielo corta la digestion y atrae rápidamente el calor al interior, detiene la traspiracion y puede producir graves enfermedades y hasta la muerte.

LECCION XII.—Del ejercicio y del  
descanso.

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

*¿Cómo se llama la ciencia que se ocupa de los movimientos ordenados de nuestro cuerpo?*  
Gimnasia.

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

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

*¿Cuáles son los pasivos?* Caminar en coche ó en una embarcacion.

*¿Cuáles son los mixtos?* La equitacion ó montar á caballo, el columpiarse, el caminar

en velocípedo y en una barca remando nosotros mismos.

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

*¿Y la carrera?* Fortifica los pulmones y los músculos de las estremidades inferiores.

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

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

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

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

*¿Qué me dice V. de la caza?* Este ejercicio participa de la marcha, carrera y salto, reuniendo por consiguiente las ventajas de

los tres, desarrolla á mas la vista y acostumbra á sufrir fuertes cambios de temperatura.

*¿Y la natacion?* Fortifica el cuerpo é inspira valor y resolucion.

*¿Para qué sirven la conversacion y el canto?* Para desarrollar los órganos de la voz.

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

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

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

*¿Que es reposo?* El estado de quietud de todo nuestro cuerpo.

*¿Es necesario el reposo?* Si señor, pues

sirve para reparar nuestras fuerzas debilitadas por el trabajo y la fatiga.

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

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

*¿De que proviene el sueño?* Del cansancio del sistema nervioso.

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

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

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

para las mujeres de 7 á 8. y para los hombres de 6 á 7.

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

*¿Cuál es la mejor postura para dormir?* La horizontal, fijándonos siempre que se pueda en el lado derecho, la cabeza ha de estar un poco mas alta que el cuerpo y libres de presion todos los órganos. Cuando estemos molestados debemos cambiar de postura y al acostarnos alejar de nuestra imaginacion toda idea que pueda producir un sueño intranquilo ó fatigoso.

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

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

*¿Qué condiciones ha de tener la cama?* Ha de hallarse algo elevada del suelo, pecar mas

de dura que de blanda, debe hacerse todos los días y lo mismo el catre que la ropa han de estar sumamente limpios.

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

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

### LECCION XIII.—Higiene de los sentidos corporales.

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

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

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

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

*¿Cómo se logrará perfeccion en la vista?* Acostumbrándonos á distinguir los objetos sin tocarlos ni sonarlos, aumentando progresivamente las distancias, leyendo, escribiendo y dibujando.

*¿Cómo desarrollaremos el oído?* Ejercitándonos en distinguir los objetos solamente por el ruido que produzcan al sonarlos y sobre todo estudiando música.

*¿Cómo adquiriremos perfeccion en el gusto?* Acostumbrándonos á distinguir los cuerpos solo por su sabor; pero teniendo cuidado de elegir cuerpos sápidos y que no contengan sustancias perjudiciales á la salud.

*¿Y el olfato y tacto?* Se desarrollan tam-

bien por el ejercicio; el primero distinguiendo los objetos por el olor, y el segundo con solo aproximarlos á las yemas de los dedos índice y pulgar, que es donde reside el órgano del tacto activo, pues en todas las demás partes del cuerpo es pasivo.

#### LECCION XIV.—De las pasiones de ánimo.

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

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

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

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

*¿Cómo se evitan los efectos de la cólera?*

Acostumbrándonos á perdonar las injurias, á ser dulces de carácter y bondadosos de corazón.

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

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

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

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

*¿Qué males causa?* Mil enfermedades que embrutecen sino llevan al gloton á la muerte,

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

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

*¿Qué efectos causa?* El acarrear el desprecio de las gentes.



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

*¿Qué es miedo?* El temor á un mal inminente.

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

*¿De qué proviene el miedo?* Generalmente de ignorancia y ridiculez, pues ridículo es por ejemplo, tener miedo á un ratoncillo que con nadie se mete ó á una araña que podemos aplastar con el pie, é ignorancia es tener miedo á los duendes, brujas y aparecidos.

*Luego aunque el mal sea grave y cierto ¿no ha de tenerse miedo?* Entonces seríamos imprudentes y temerarios; prudente es que tengamos miedo á un toro que viene escapado, pero ridículo que huyamos de un buey que viene de su labor; bueno que en una tormenta sepamos que el poder de Dios es inmenso y que uno de sus rayos puede aniquilarnos; pero malo que chillemos á

cada trueno ó relámpago; bueno que temamos á los ladrones; pero malo el que á un simple ruido demos voces pidiendo auxilio, etcétera.

*¿Qué es envidia?* Un pesar del bien ageno.

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

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

*¿Qué males causa el amor al juego?* Cuando en él se pasan los límites de la amistad y diversion, mediando solo el interes, sus efectos son temibles. Un jugador abandona todas sus obligaciones, se olvida de la familia, falta á todas las reglas de educacion y se halla con los pies en un terreno tan resbaladizo que el menor descuido le puede conducir al crimen.

Huid siempre y aconsejad á los demás

huyan de toda clase de juegos donde medie el mas pequeño interés.

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

**LECCION XV.—Enfermedades ó accidentes mas comunes á que estamos expuestos y primeros remedios que pueden aplicarse.**

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

*¿Cómo se curará un constipado?* Generalmente se consigue con guardar cama y tomar infusiones calientes y cargadas de flores cordiales para excitar la traspiracion.

*¿Y si el constipado sigue rebelde?* Entonces si se carga la cabeza, se unta bien todo lo largo del canal de las narices con sebo de Flandes derretido; pero si ataca al pecho se dan en este fuertes fricciones con manteca de cacao, y si aun el constipado siguiera y se tuviese temor á que degenerase en pulmonia, se aplica con buen éxito: cinco ó seis granos de cacao crudo, se pelan, quebrantan y ponen á cocer en taza y media de agua hasta que se quede en una; caliente todavia se le añade manteca de cacao como el grueso de una avellana, se echa el azúcar suficiente, se le hace dar otro hervor y se toma bien caliente, abrigándose mucho despues con la ropa de la cama.

*¿Cómo se curaràn las indigestiones?* Con una taza de infusion de manzanilla: si esta siguiera, se escita el vómito tomando un par de cucharaditas de aceite cruda y unas tazas de agua tibia. Despues del vómito se toma otra infusion de manzanilla, salvia ó té.

*¿Cómo se precaven las indigestiones?* Lo mejor sería tener presente lo que dijimos al ocuparnos de los alimentos; pero si aquello no se observa, es bueno: en una botella

echar media libra de aguardiente y una onza de canela machacada, y en otra botella una onza de azúcar blanca con cuatro de agua de rosas; se agitan las botellas cada dos ó tres horas por espacio de 24 y se mezcla todo en una que se procura tapar bien.

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

*¿Cómo se curan las quemaduras?* Son varios los remedios que aplicarse suelen, como la tinta, algodón en rama, aceite batido en agua, miel, agua de llantel, hilas empapadas en una disolucion de alumbre, etcétera; pero él mejor es meter la parte quemada en un baño de éter sulfúrico, aplicando despues fomentos de lo mismo por espacio de tres ó cuatro horas sin dejarlo secar; cuando no haya éter tambien es muy bueno aplicar una cataplasma de patatas crudas ralladas ó machacadas ó fomentos de espíritu de vino.

*Si á una persona se le incendiasen los vestidos ¿qué debe hacerse?* Envolverla bien en una manta ó tela fuerte á fin de evitar que el aire ayude la combustion. Jamás debe el

incendiado correr, pues su muerte seria casi segura.

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

*¿Y las heridas cómo se curan?* Si estas fueran leves basta con lavarlas un poco con árnica y unir los bordes con un poquito de papel engomado ó tafetan inglés; pero si la sangre no se pudiera contener por haber interesado la herida una arteria, el caso es gravísimo, y lo único que se puede hacer es buscar por tanteo entre la parte dañada y el corazon un punto donde se notaran fuertes pulsaciones, apretar allí con los dedos para que con la presion no continuara el derramamiento de sangre hasta que viniera el facultativo, á quien de seguida debe llamarse.

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

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

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

*¿Las almorranas cómo se combaten?* Se usan con buen éxito los fomentos de un cocimiento de malvas, el agua de vegeto, el agua de herreros y aun la tinta. Lo mejor es el unguento llamado *populeon*.

*¿Qué es bueno para el mal de oídos?* El

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

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

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

*¿Qué es bueno para el dolor de muelas?* Si es fluxion, no hay mejor cosa que los enjuagatorios con un cocimiento de cebada del Norte ó perlada y raiz de altea; esteriormente

una cataplasma de miga de pan, leche y azafran. Si es caries, lo mejor seria sacar la muela careada; pero si á este extremo no quiere acudirse, es muy buen específico el licor siguiente: un adarme de palitre, otro idem de gengibre, otro idem de pimienta y otro de clavos de especia. Se machaca, se echa en medio cuartillo de espíritu de vino y se deja hasta que tenga un color rojo muy vivo, se cuele despues y se guarda. Para usarlo se moja una hilita y se mete dentro del agujero de la muela.

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

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

sal y medio escrúpulo de hidrodato de potasa bien batido.

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

¿*Los panadizos como se curan?* Son muy buenos remedios la inmersión de la parte afectada en agua de legia, ó en una cocion de apio acuático, las cátoplasmas de malvas con manteca sin sal, y el cocimiento de adormideras.

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

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

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

*Si alguna persona se envenenara casual, ó intencionalmente ¿cómo se tratará de salvarla?* Lo principal es escitar el vómito ya con aceite y agua caliente, ya metiendo una pluma por las barbas hasta el gaznate, ó ya tomando un vomitivo fuerte á fin de arrojar del estómago las sustancias venenosas. Si el envenenamiento fuese producido por el cardenillo, se usan con bastante fortuna los sulfuros de aceite volátil y especialmente el bálsamo de azufre trementinado.

*¿Qué es bueno para las picaduras de avispas ó alacranes?* Para las de avispas, sacar primero el agijon y despues lavar la parte dañada con una disolucion de potasa. Algunos dicen que es muy bueno aplicar un poquito de peregil machacado,

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

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

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

*¿Cómo se combate cuando es por el frio?* Se desnuda al paciente, se le envuelve en una manta y se le coloca en la cama sin calentarla, al poco tiempo se le mete en un baño de agua tibia que por espacio de media hora se procurará vaya aumentando de temperatura hasta que llegue á un calor regular, se le rocía el rostro con agua fria cada dos ó tres minutos, limpiándole de seguida con una toalla, se le hace aspirar vinagre fuerte ó álcali volátil y se hace tambien que

trague algunas cucharadas de agua fria mezclada con agua de azahar; cuando trague bien, se le da un caldo ligero, ó un vaso de vino aguado, y se le tratará como á convaleciente de una grave enfermedad.

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

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

y sulfato de magnesia; se le irrita la nariz por medio de las barbas de una pluma y se le introduce aire nuevo en los pulmones bien por medio de un fuelle soplando suavemente, ó bien aplicando uno su boca á la del enfermo y soplando con fuerza.

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

*La torcedura de algun miembro; cómo se cura?* Con la pronta aplicacion de agua fria, árnica ó salmuera á la parte dañada, haciendo que el miembro resentido quede en absoluto reposo por lo menos un dia.

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

*En los meses de Abril, Mayo y Junio; qué enfermedades suelen acometernos?* Reumas, algunas fiebres y afecciones de cabeza y estómago. Se precaven evitando las hume-

dades, tomando algunos refrigerantes, purgándose ligeramente en periodos no muy largos, huyendo de los cambios bruscos de temperatura y aligerando los alimentos.

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

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

LECCION XVI—Botiquin casero.

Como quiera que todavía hay muchos pueblos que no tienen farmacia ó botica, dedicamos esta leccion á enumerar algunos de los medicamentos que deben tenerse, indicando al mismo tiempo su aplicacion.

Aceite de almendras dulces, que se emplea como calmante en los dolores de cólicos; Aceite de ricino, que se usa como purgante; ácido cítrico, que es un grato y buen refresco; árnica, para aplicarla en las contusiones y heridas; amoniaco líquido, bueno para darlo á oler en los vértigos y desmayos; bálsamo arceo, buen madurativo; bálsamo católico, bueno para las heridas; bálsamo de Opodeldok para los dolores reumáticos; cebada perlada, que es buen atemperante; cerato simple, para las quemaduras; cloruro de cal, para desinfectar; cremor tártaro, como refrigerante y purgante suave; cuerno de ciervo para contener la disentería; emplasto aglutinante, para juntar los labios de las heridas; emplasto diaquilon para resolutivo; esencia de zarzaparrilla para refrescar la sangre; espíritu de nitro dulce, refrige-

rante y antiespasmódico; espíritu de vino alcanforado, que mezclado con agua de vegeto es bueno para las contusiones; extracto de regaliz para los resfriados; éter sulfúrico, antiespasmódico y para las quemaduras; flores cordiales, para sudorífico en los constipados; flor de manzanilla y té para las indigestiones; flor de tila, para las alteraciones nerviosas; goma arábica, astringente fresco; harina de linaza para cataplasmas; jalapa, purgante fuerte; jarabe de altea, para atemperar la sangre; licor de Polo, para conservar la dentadura; magnesia, purgante ligero; malvas, para cataplasmas; mostaza en polvos, para sinapismos; raíz de malva-visco ó de altea, su cocimiento es un buen atemperante; unto ó manteca sin sal, para las inflamaciones; sal de higuera, buen purgante, y unguento blanco que se usa como secante en las heridas ó para cicatrizarlas.

Hé aquí una buena receta para vivir cien años:

Vida honesta y arreglada

Hacer muy pocos remedios,

Y poner todos los medios

De no alterarse por nada.

La comida moderada;  
Ejercicio y distraccion;  
Echar fuera la aprension;  
Salir al campo algun rato;  
Poco encierro, mucho trato  
Y continúa ocupacion.



#### ADVERTENCIA.

---

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

Las causas de la enfermedad  
de la tuberculosis y su  
transmisión son de gran  
interés para el médico  
y el público en general.  
El conocimiento de estas  
causas y su transmisión  
permite adoptar medidas  
para evitar la enfermedad  
y curarla.

### DEFINICIÓN

La tuberculosis es una  
enfermedad infecciosa  
causada por el bacilo  
de Koch. Se caracteriza  
por la formación de  
nódulos en los pulmones  
y otros órganos.  
La enfermedad puede  
ser curada si se detecta  
a tiempo y se trata  
correctamente.

### ETIOLOGÍA

La causa de la tuberculosis  
es el bacilo de Koch,  
un microorganismo  
resistente a la  
esterilización por  
calor seco. Este  
bacilo se transmite  
por vía aérea a  
través de las  
gotitas de saliva  
de una persona  
infectada a otra.

# ECONOMIA DOMÉSTICA

## LECCION PRELIMINAR.

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

*¿Qué es sociedad?* La reunion de personas para trabajar en su mútua felicidad.

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

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

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

*¿Cuál es la forma monárquica?* Aquella en que el poder reside en un solo individuo que toma el nombre de Rey, Emperador, Sultan, etc.

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

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

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

*¿Qué deberes tienen los gobernados?* Los de obedecer puntualmente las leyes y mandatos de la autoridad, y contribuir con su

persona y bienes á la defensa de la pátria y al sostenimiento de las cargas públicas.

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

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

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

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

*¿Para qué fin?* Para la propagacion del género humano.

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

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

*¿Cuáles son los deberes particulares del marido?* Adquirir los recursos necesarios para el sostenimiento de la familia, y como

jefe que es de ella, dirigir todos los negocios que dentro y fuera de casa la afecten.

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

*¿Cuáles la sociedad paterna?* La que existe entre padres é hijos.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*¿En qué consiste el orden?* En la mas exacta distribucion de los quehaceres y en la regular colocacion de todos los objetos.

*¿Es muy importante el orden?* Si señor; pues alarga la vida, economiza tiempo y trabajo, facilita la ejecucion de los negocios, conserva los objetos y multiplica los recursos

*¿Qué dice Fran-klín del desórden?* Que almuerza con la abundancia, come con la pobreza, cena con la miseria y se acuesta con la muerte.

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

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

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

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

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

*¿Qué es prodigalidad?* El afán inmoderado

de gastar mas de lo que se puede, no en cosas de absoluta necesidad, sinó en objetos supérfluos que solo sirven para satisfacer la vanidad y desarrollar el lujo que todo lo invade y que tan funestas consecuencias lleva en pos de sí.

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

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

**LECCION II.—Dotes que debe poseer una madre de familia ó ama de gobierno.**

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

*¿Cuál es la instruccion que debe tener?* En absoluto no puede determinarse, porque las

necesidades no son las mismas en todas las familias; pero por regla general debe saber: Religion y Moral, Lectura y Escritura, Aritmética, Gramática, Higiene y Economía domésticas, y Labores propias de su sexo.

*¿Dígame V. las ventajas que á la mujer reportan estas asignaturas? Religion y Moral.* La madre debe dar continuamente lecciones de religiosidad y sana moral á su esposo, á sus hijos y á sus criados; pero mal podrá llenar esta mision importante sinó sabe que la religion es el sistema ó conjunto de los deberes del hombre para con su Criador, y la moral, la ciencia práctica que dirige las acciones humanas á la honestidad, esto es, á que sean buenas y agradables á Dios.

*Lectura y Escritura.* Estas dos asignaturas son, díganoslo así, la llave que abre la puerta de entrada á todas las ciencias y artes; además, no siendo posible confiar á la memoria todas cuantas cosas nos ocurran, las hacemos perennes por medio de la Escritura que tambien sirve para comunicarnos, sin que nadie se entere, con las personas queridas, aunque se hallen á distancias inmensas; por último, la mujer que sabe leer

halla en los buenos libros la amiga mas fiel y cariñosa que nunca la fastidia y que al mismo tiempo que la instruye y deleita, la enseña sus principales deberes y la manera de captarse el cariño de su esposo, de sus hijos y de cuantas personas la traten.

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

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

*Higiene.* Ya sabemos que observando los preceptos de este arte nos libramos de un sinnúmero de enfermedades y hasta las combatimos, para evitar sus terribles efec-

tos, si el facultativo, por causas imprevistas, no puede presentarse en el acto; pues poseyendo la madre de familia estas reglas ó preceptos, tiene por necesidad que ser un elemento de salud para todos los que vivan con ella, por la razon de que á su solicitud nada pasa desapercibido.

*Economía doméstica.* La esperiencia enseña que hay familias que con módicos recursos viven sin privaciones, al paso que otras con grandes rentas caminan de dia en dia á la miseria. ¿En qué consiste esto? En que las primeras manejan acertadamente los intereses de que disponen, mientras que las segundas los gastan sin prevision de ningun género; y como ya sabemos que por regla general es la mujer quien debe administrar estos intereses, de aquí que el conocimiento de los preceptos que enseña la Economía produzca bienes sin cuento.

*Labores propias del sexo.* Despues del pecado de nuestros primeros padres, Dios condenó á todo el género humano á ganarse el pan con el sudor de su rostro; esta es la razon porque todos tenemos necesidad de buscar un oficio ó profesion con el cual

ganemos la subsistencia. El oficio, la profesion de casi todas las mujeres, despues del cuidado de sus hijos, es la administracion y arreglo de su casa y la confeccion y reforma de varias prendas de vestir. Sí, la mujer que corta, cose y borda con perfeccion no teme los reveses de la fortuna, y mas de cuatro familias pudiéramos citar que habiendo vivido en la opulencia, las vicisitudes de la vida cambiaron su posicion, y al trabajo de la mujer debieron no ser víctimas de la miseria.

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

*¿Y todas las mujeres, aunque sean de familias ricas deben saber los quehaceres de una casa?* Si señor; en primer lugar porque nadie, por inmensa que sea su fortuna, será capaz de asegurar ha de disponer de ella toda la vida; y en segundo porque quien no sabe hacer las cosas no sabe mandarlas. La mujer, sea cualquiera su posicion, debe saber ser

ama de su casa, y no sabrá serlo si ignora la manera de hacer las cosas fáciles como barrer, fregar, etc.; ó las algo mas difíciles, como guisar, coser, bordar, etc.

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

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

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

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

*¿Por qué ha de poseer esta virtud la madre de familia?* Para no emprender negocios que no entienda y para no gastar un cén-

timo sin meditar antes si aquel gasto puede originarla algun disgusto por haber podido aplicarlo á cosas de mayor utilidad.

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

### LECCION III.—Ingresos y Gastos. Contabilidad doméstica.

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

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

*Hecha la suma de los ingresos ¿se puede desde luego proceder á su distribucion?* No señor; lo primero que debe hacerse es separar una cantidad de bastante consideracion, pues no debe bajar de la 8.<sup>a</sup> parte, al objeto de poder acudir á una enfermedad ó á sal-

var el déficit que resultara cuando por causas imprevistas las rentas no se cobrasen con la puntualidad ó en la proporción que se habia calculado.

*¿Qué mas debe tener presente el ama de gobierno para asegurar el sustento de la familia?*

Destinar una parte de los productos anuales para ir reuniendo un capitalito que todos los años entregará al marido ó jefe para que lo emplease en negociaciones lícitas, ó lo depositase en cajas de ahorros que ofrecieran garantía y seguridad al mismo tiempo que algun producto.

*¿Todas las familias pueden hacer ahorros?*

Por desgracia hay muchas que, debido á los pocos ingresos con que cuentan y al número excesivo de personas que se reúnen á gastarlos, difícilmente pueden cubrir sus mas urgentes necesidades; pedir, pues, ahorros á estas seria pedir un imposible; pero la verdad es que hay otras muchas que gastan cuanto ganan sin acordarse del día de mañana, y á cualquiera desgracia que les ocurre se ven precisadas á contraer deudas, que tanto humillan, ó á entregarse en manos de la caridad.



¿Cómo pueden considerarse los gastos? En fijos y eventuales.

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

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

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

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

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

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

se entregue la ropa á esta clase de sirvienta.

Hé aquí los modelos:

## Modelo de cuenta diaria.

*Mes de* ..... *de* 188.....

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

## Modelo de cuenta mensual.

*Mes de* ..... *de* 188.....

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

Suman los gastos del mes arriba  
indicado. . . . . 110 pts. 50 cts.

## Modelo de cuenta anual.

*Año de* 188.....

| MESES.                  | GASTOS. |        |
|-------------------------|---------|--------|
|                         | Pests.  | Cénts. |
| Enero. . . . .          | 110     | 25     |
| Febrero. . . . .        | 96      | 80     |
| Marzo. . . . .          | 112     | 50     |
| Etcetera.               |         |        |
| Suman los gastos. . . . | 1220    | 75     |

## Modelo para poner una cuenta á la lavandera.

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

| PRENDAS.       | N.º | PRECIO. |        | IMPORTE. |      |
|----------------|-----|---------|--------|----------|------|
|                |     | Pests.  | Cénts. | Pests.   | Cts. |
| Camisas. . .   | 5   | »       | 12     | »        | 60   |
| Enaguas. . .   | 3   | »       | 9      | »        | 27   |
| Calzoncillos.  | 2   | »       | 9      | »        | 18   |
| Sábanas.. .    | 2   | »       | 12     | »        | 24   |
| Almohadons     | 2   | »       | 6      | »        | 12   |
| Toallas . . .  | 4   | »       | 3      | »        | 12   |
| Manteles. . .  | 2   | »       | 9      | »        | 18   |
| Servilletas. . | 4   | »       | 3      | »        | 12   |
| Calcetas, par  | 5   | »       | 3      | »        | 15   |
| Rodillas.. .   | 6   | »       | 3      | »        | 18   |
| Chambras. . .  | 3   | »       | 6      | »        | 18   |
| Pañuelos. . .  | 6   | »       | 3      | »        | 18   |
| Delantales, .  | 3   | »       | 5      | »        | 18   |
| Etcétera.      |     |         |        |          |      |

Suma. . . . . 2 70

## COMPROBACION DE CUENTA ANUAL.

|                             | Pests. | Cts. |
|-----------------------------|--------|------|
| Suman los ingresos. . . . . | 1500   |      |
| Id. los gastos. . . . .     | 1220   | 75   |
| Ahorros. . . . .            | 0279   | 25   |

*¿Para anotar los ingresos necesitamos algun libro?* Si señor, y se lleva muy fácilmente; no hay mas que indicar en un librito rayado las cantidades que se reciben, su procedencia y el dia que de ellas nos hacemos cargo.

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

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

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

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

#### LECCION IV.— Mueblaje de una casa para familias de regular posicion.

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

¿Qué muebles debe haber en un dormitorio?

Una cama de buenas dimensiones, una mesita de noche, una imágen de la Santísima Virgen, un Crucifijo, una pila cou agua bendita, dos sillas, una percha, una alfombra ó piel y un tres pies con jarra y aljofaina.

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

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

*¿Qué muebles debe tener el despacho ó cuarto del amo de la casa?* Una mesa de escritorio, una escribania, un timbre, una poltrona, media docena de sillas, una libreria con varios estantes, un calendario de pared, un termómetro y algunos cuadros con retratos de hombres célebres por sus virtudes, vistas de poblaciones importantes, puertos de mar, monumentos notables, etcétera.

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

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

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

*¿Qué pondremos en la sala?* Una mesa, una consola ó jardinera con algunos adornos sobre ella, un sofá, una docena de sillas, dos ó tres alfombras, reloj, espejo y cuadros con imágenes de algunos santos y con re-

tratos de individuos de la familia.

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

*¿Qué necesitamos en el comedor?* Una mesa con muelles que permitan agrandarla cuando sea necesario, sillas, un buen armario para colocar en él los platos, fuentes, soperas, tazas, jícara, vasos, copas, botellas, dulcera, frutero, vinagrera, cubiertos, manteles y servilletas.

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

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

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

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

*¿Qué debe tenerse presente al comprarlos?*  
Que han de estar en relacion con la posicion de cada familia, que se han de elegir los mas útiles, cómodos y de duracion, y que se han de comprar solamente los necesarios, pues los supérfluos, además de ocupar sitio, representan un capital muerto que puede emplearse en cosas de mas utilidad.

**LECCION V.—Ropas, modo de adquirir-las y conservarlas.**

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

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

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

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

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

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

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

*¿Qué ropa exterior ó de vestir hace falta á cada individuo?* A ser posible tres prendas de cada clase; unas para estar en casa, otras para salir diariamente y otras para los dias festivos.

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

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

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

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

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

¿Cómo se ha de vestir? Con decencia y sin vanidad, buscando siempre la comodidad y nunca el lujo. El vestido ha de estar en

relacion con la posicion de las familias y con los recursos de que se disponga.

¿Es bueno tener muchos vestidos? No señor; pues la *Moda* no tardaría en hacerlos insertibles por ridiculos.

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

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

¿Cómo se conservan los vestidos? Los de los días festivos, despues de limpiarles bien el

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

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

*¿Qué precaucion ha de tomarse para que dure más la ropa blanca?* La de repararla y remendarla cuanto se pueda.

*¿Cómo se utiliza la ropa blanca que se va gastando?* Las sábanas, descosiendo los paños y volviendo lo de fuera para dentro; cuando esto no pueda hacerse se aprovechan los trozos buenos para camisitas de niño, para trapos de heridas, si son de hilo, y hasta para hacer hilas, que tan buenos servicios prestan en enfermedades. Los delantales, se vuelve lo de adentro para fuera, ó lo de arriba para abajo, y si estuvie-

ran muy gastados, se unen los trozos buenos para hacer rodillas ó trapos de limpieza y cocina. Próximamente de igual manera se aprovechan los restos de las otras prendas blancas.

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

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

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

*¿Cómo se combate?* Poniendo entre las ropas algunos granos de alcanfor y haciendo que

á las de invierno las dé el fresco alguna mañana ó noche de verano.

### Leccion VI.—Del lavado y del planchado.

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

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

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

*¿Cómo se hace una buena colada?* Se dispone la ropa lavándola con agua y jabon, metiéndola despues en un tinaco ó cubeta con el asiento lleno de agugeritos.

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

*¿Cómo ha de colocarse la ropa?* En el fondo, la de cocina, sábanas y calcetas; en el me-

dio, las camisas, chambras, enaguas, calzonzillos, etc.; encima los manteles, servilletas, toallas; y por último, el cernedero, que es una tela fuerte que cubre toda la ropa.

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

Para que la ropa esté en mejores condiciones conviene echar sobre ella, antes de la legía hirviendo, uno ó dos calderos de agua algo más que templada.

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

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

*¿Qué operaciones se practican despues con la ropa?* Primeramente se lava con agua y

jabon duro, de seguida se aclara, y por último, se tiende para que se seque, si fuera posible, al sol.

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

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

*¿Qué es el lavado á la inglesa?* No consiste más que en someter la ropa por dos veces á la accion de agua hirviendo en la que hemos echado un poquito de potasa, dejarla

unas 48 horas en la segunda y aclararla suavemente por dos veces.

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

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

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

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

*¿Cómo se almidona la ropa?* Comunmente sumergiéndola el dia antes de plancharla en agua que se haya desleido almidon, arrollando bien las piezas entre las manos para que se humedezcan con igualdad.

*¿Hay alguna otra manera de almidonar?* Si señor; se cuece el almidon y con la masa que forma se moja bien la ropa; seca despues al sol ó al azufrador, y momentos antes de plancharla, rocíese con agua clara arrollando las piezas una por una para que tomen bien la humedad. Preparada asi la ropa se avanza en el planchado extraordinariamente.

*¿Qué almidon es el mejor?* El muy blanco y recién hecho.

*¿Qué se hará para que no tome lustre el planchado?* Poner un papel encima ó pasar por la ropa la plancha poco caliente.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

¿Cómo se quitan las manchas de grasas y aceites? Por medio del jabon, de la bencina, de la greda, de la hiel de buey ó de la esencia de trementina. Tambien es bueno hervir con bastante sal comun la hiel de buey, y despues de fria la pasta que forma, frotar con ella las manchas.

¿Como haremos desaparecer las producidas por la sangre, el tabaco, zumo de limon ó por las plantas? Con agua y jabon en las telas blancas; agua con unas gotas de aceite vi-  
triolo en las telas de color.

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

¿Las producidas por las resinas, pez, cera y bujia estearina como se quitan? Con agua de la Reina de Ungria, ó con espiritu de vino que tenga en disolucion esencia de rosas. Tambien desaparecen con esencia de trementina, de espliego, de limon, ó con buena agua de Colonia.

¿No hay otro modo de quitar las manchas de cera? Si señor, con un poquito de alcohol ó

poniendo sobre la mancha un pedazo de papel de estraza pasando por cima la plancha caliente.

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

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

¿*Y el orín ó herrumbre cómo le quitará V.?* En las telas sin teñir lo mismo que si fuera tinta; en las teñidas es muy difícil que la mancha desaparezca; pero he aquí el método más seguido: Se reduce á polvo muy fino un poco de cremor tártaro, se echa sobre la mancha humedeciéndola un poco con agua, se deja así sobre unos diez minutos, se frota despues suavemente entre las manos para que desaparezca el cremor y se lava con agua clara, pero con sumo cuidado.

¿*En general cómo quitará V. las manchas*

*producidas por los ácidos?* Con sal de acederas, ó con un poquito de cloro, teniendo cuidado, cuando se aplique el cloro, pasar de seguida un cepillo empapado en agua para que su accion no sea tan fuerte.

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

En los tejidos de lana basta lavarlas con agua y jabon azufrándolas despues.

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

*¿Cómo se quitan las manchas de todo que el agua no puede lavar?* Con yema de huevo; pero si frotadas bien no desaparecen, se

puede emplear el cremor tártaro en polvo dejándole obrar algunos minutos y humedeciéndolas despues con agua.

*¿Cómo se quitan las manchas de hollin ó de tizne?* Primero se empapan bien con esencia de trementina frotándolas ligeramente, despues se hace una mezcla de esta sustancia y yema de huevo, con la que se da á las manchas diferentes veces hasta que desaparezcan.

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

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

*¿Pudiera V. indicarme algun liquido con el cual hiciera desaparecer por bastante tiempo la mayoría de las manchas?* Si señor; la bencina, pues segun informe emitido por una de las sociedades de artes químicas

de Paris, es la sustancia más apropiada para quitar las manchas procedentes de los cuerpos grasos, de cera, barnices, resinas, pintura y lacre, ya se hallen sobre telas, ya sobre papel ó ya sobre los guantes.

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

Para usar estas pastillas se humedecen un poquito, se restrega bien con ellas las manchas, se frotan despues con un cepillo y por último se lavan con agua clara.

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

*¿Cómo se avivan los colores cuando van*

*decaendo?* Los oscuros, humedeciendo la tela con un pincel mojado en agua de acederas; los amarillos verdosos, cubriendo la tela con ceniza, esta con un pliego de papel y pasando por cima la plancha caliente; los encarnados y grises, cubriendo la tela por algun tiempo con ceniza de madera verdes; los negros, azul, marron, castaño y carmelita, con álcali volátil; y los verdes, rosado; y amarillos, con ácido cítrico.

*¿Cómo se da lustre á una tela de seda?* Se rocía con un cepillo mojado en una disolucion muy débil de goma y hiel de buey, planchándola del revers al poco tiempo.

*¿Cómo se da lustre al tafetan negro?* Mojando suavemente la tela con cerveza fuerte despues de hervida con zumo de limon.

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

**LECCION VIII. Alimentos, su adquisi-  
cion y preparacion de los más princi-  
pales asi como de algunas bebidas.**

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

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

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

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

*¿Cuándo ha de hacerse la compra diaria? En las primeras horas de la mañana, pues á*

otras sobre ser el género peor, con seguridad es mas caro.

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

*¿Y en que época ha de comprarse al por mayor?* Cuando el género sea mejor y cuando mas abundancia haya en el mercado. Esta última circunstancia produce economia en los precios.

*¿Quién hace á los alimentos mas agradables?* La preparacion y condimento, operaciones que por regla general se encomiendan tambien á la mujer.

*¿Podria V. indicarme la manera de preparar y condimentar los mas comunes?*

Si señor.

*Sopas de ajo.* Se pone á la lumbre un puchero con agua, la sal correspondiente y un poquito de ajo crudo machacado; se frie el aceite con dos ó tres trocitos de ajo, que se echan á freir cuando el aceite esté

bien caliente; quítanse estos al poco tiempo, se echa el pimiento procurando que no se queme y todo en el agua que continua á la lumbre hasta que dé un hervor. La sopa picada se tiene en una cazuela ó sopera en la que se echa\* el caldo dejándola tapada un ratito para que se ponga mas suave.

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

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

*Sopa de fideo, de otra cualquiera pasta ó de arroz.* Se pone á hervir en una cazuela el caldo del cocido y cuando esto se consigue se va ehando poco á poco la pasta ó el arroz, cuidando de revolverlo para que no se engrude; si la sopa es de arroz tiene ue hervir algo mas.

*Cocido ordinario.* Cuando el agua está hirviendo se echa la carne bien lavada y los

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

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

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

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

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

*Las mismas con huevos.* Ya fritas, se echan en la misma sarten los huevos estrellados ó si se quiere batidos un poco, se revuelven bien con las patatas para que no se haga tortilla y se desvian de la lumbre tan pronto como se conozca que el huevo se ha cuajado ó frito.

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

*Guisado de carne.* Picada la carne en trozos regulares, se lava bien y se echa en el

puchero en que ha de prepararse con un poco de cebolla, peregil, ajo, laurel, pimienta, aceite y sal; déjase un poquito al amor de la lumbre para que se rehogue y despues se la echa el agua suficiente dejándola hervir el tiempo necesario. En este guisado por regla general se echan patatas, alcachofas y habas ó guisantes verdes.

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

*Ave en pepitoria.* Despues de bien limpia se parte en trozos, se rehoga con un poco

de cebolla, ajos rajados y perejil, se echa el agua suficiente para que hierva, se tapa el puchero con un papel de estraza y una cazuelita con aguay se deja á la lumbre todo el tiempo necesario. Puede agregarse una salsa compuesta de pan frito machacado con ajo, perejil y vinagre aguado.

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

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

*Conejo frito.* Partido en trozos no muy grandes y espolvoreados con sal molida se echan en aceite bien caliente dándoles vuelta para que no se quemem; cuando están bien dorados se les agrega una salsa compuesta de vinagre aguado, ajo, perejil y

laurel dejándolo al amor de la lumbre para que se sazone.

*Conejo estofado.* Hecho trozos se coloca en un puchero con el aceite regular, unos ajos rajados, bastante perejil, sal, una hoja de laurel y medio cuartillo de vino blanco; se tapa con un papel de estraza y una cazuelita de agua y se deja hervir el tiempo que se juzgue necesario, dándole de cuando en cuando una vuelta moviendo el puchero.

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

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

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

*Bacalado con tomates y pimientos.* Friense primero en aceite con un poco de cebolla los pimientos picados, sobre estos se echa el tomate y cuando todo está bien frito, el bacalado, que se deja el tiempo suficiente para que tome bien el gusto. El bacalado antes de echarle con el tomate necesita haber estado algunas horas en remojo y haberlo puesto á cocer, separándole de la lumbre cuando fuese á hervir.

*Besugo.* Después de bien limpio se le dan dos ó tres cortadas, que penetren hasta la

espina, pero que no partan esta, se le introduce perejil y sal molida, se pasa por harina y se frie en aceite bien caliente; ya bien dorado se le coloca en una cazuela al amor de la lumbre y se deja pasar en una salsa de perejil, laurel, un pedacito de pan frito y el agua suficiente.

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

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

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

*Congriò.* Límpiese bien y pártase en trozos que despues de espolvorearlos con sal

molida, se untan en harina, se frien en aceite y se colocan en una tartera donde se les echa la siguiente salsa: en el aceite que sobra de freirlo se tuesta un pedacito de pan, que majado en el almariz con ajo y perejil, se deslie en agua agregando una hoja de laurel y se mezcla todo con el aceite sobrante donde se habrá frito un poco de cebolla. El congrio tiene que hervir en esta salsa hasta que la espese un poco.

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

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

*Cangrejos.* Con agua fria se ponen á la lumbre hasta que den un hervor, se les quita el agua, se les espolvorea con sal molida dejándoles, hasta que tomen esta, bien tapados en la misma vasija. Si se quiere servirlos con salsa, se cuecen con muy poca

cantidad de agua, y cuando están colorados, se les echa la sal, una hoja de laurel, aceite en que se haya frito ajo y pimienta, espesando el caldo que resulte con un poco de pan frito machacado con perejil, volviendo á ponerlos á la lumbre hasta que den un hervor.

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

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

*Relleno para el cocido.* Píquese bien menudita carne, tocino, perejil, ajo y patata cruda, agréguese un poco de pan rallado y sal molida, hágase con todo una especie de

bola pero bastante aplastada y larga, bañese en huevo batido, fríase un poco en aceite y échese en el puchero una hora antes de sacar el caldo para mojar la sopa.

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

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

agregarle la salsa que ya indicaremos ó unas cucharaditas de vinagre aguado.

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

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

*Ensalada de brécoles.* Idénticamente que la de cardo.

*Idem de lombarda.* Practícanse iguales operaciones sin mas que condimentarla en una cazuela donde antes se pica bien con la cuchara de la sartén y se exprime cuanto

se pueda para que arroje todo el agua que tenga.

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

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

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

*Otra.* Májese un poco de ajo y perejil, y desliase con vinagre y caldo del puchero.

*Chocolate con leche.* Para cada dos jícaras ó pocillos de leche se pica bien menudo pastilla y media de chocolate, se echa en la

chocolatera cuando la leche esté tibia y se bate bien con el molinillo hasta que se comprende está en su punto, es decir, ni claro ni espeso.

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

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

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

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

*Horchata de almendras, bellotas y pepitas de melon, sandia ó calabaza.* Colóquense

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

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

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

*Advertencia.* Hemos püesto la confeccion de los alimentos mas usados en una casa de regular posicion; pero faltan como es natural otra multitud de que no nos ocupamos por no ser demasiado difusos. Lo mismo haremos en la leccion siguiente.

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

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

*¿Cómo se preservan de la accion del aire?* Cubriéndoles de aceite ó manteca en vasijas que despues se tapan herméticamente.

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

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

*Indíqueme V. la manera de conservar los principales alimentos:*

*Carnes de buey, ternera, cabra, carnero, etc.* Tómensse buenos trozos magros que no tengan huesos, colóquense en un artesón ó barreño grande con adobo hecho de ajos ma-

chacados, bastante sal, pimienta dulce y picante, hojas de laurel y vinagre aguado; á los doce dias se les da una vuelta y pasados otros doce se sacan, se cuelgan al sol ó al humo hasta que estén bien secos y se guardan preservándoles de la humedad.

*Tocino.* Póngase en salmuera por quince ó veinte dias sobre un tablero algo elevado del suelo ó sobre una cama de palos secos, y despues se cuelga en grandes trozos preservándoles de la humedad y calor.

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

*Caza de pelo y pluma por algunos dias.* Atese á cada pieza una cuerda bien prieta al rededor del cuello para que no penetre

aire en el interior del cuerpo é introdúzcase en el vientre un pedazo de carbon vegetal.

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

Algunos suelen echar en la salsa una cantidad proporcionada de vinagre; pero otros dicen que es mejor echarlo cuando vayan á comerse los besugos.

*Sardinas en escabeche.* Próximamente se preparan como los besugos.

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

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

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

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

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

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

*Guindas ú otra fruta en dulce.* Deshágase se cuacto posible sea azúcar de pilon, pónganse partes iguales de frutas y de azúcar en un caldero que á fuego moderado se hace hervir hasta que se consuma el agua que la fruta contenga, déjese enfriar y guárdese en tarros bien tapados.

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

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

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

Si la mesa es de cumplimiento se colocan

en los extremos grandes botellas con agua unas y con vino otras, y por el centro jarrones con flores y varios platitos con aceitunas, pepinillos, pimientos, etc. etc.

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

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

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

*¿Quién debe hacer plato?* Generalmente el amo de casa, procurando servir primero á las señoras que á los caballeros; todos al

tomar con la derecha el plato que se les presenta, entregarán con la izquierda otro limpio.

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

#### LECCION X.—Luces y combustibles; aparatos necesarios.

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

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

*¿Qué es el petróleo?* Un aceite minera

que se supone procedente de la descomposicion ignea de sustancias orgánicas soterradas en épocas antiguas.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*¿Qué es el cok?* La hulla mas carbonizada y despojada de sus principios bituminosos á fin de que al quemarse no produzca olor ni humo demasiado espeso.

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

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

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

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

*¿Cuándo ha de comprarse el carbon?* En Junio ó Julio, meses en que está muy seco y cuesta mas barato. Se guarda en una habitacion que no tenga humedad y en la que no entren los gatos, pues se ensucian en el

carbon y luego al quemarse produce un olor insufrible.

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

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

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

*¿En qué consiste la distribucion del tiempo entre los quehaceres domésticos?* En marcar el órden y duracion de los mismos.

*¿Qué hay que tener presente para hacer bien esta distribucion?* La clase y número de

obligaciones, las personas que á su desempeño puedan dedicarse y el tiempo de que cada una disponga.

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

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

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

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

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

*Quehaceres diarios.* Preparada la lumbre y el desayuno ó almuerzo se limpian las habitaciones donde no haya dormitorios, se hacen algunas compras, se pone al fuego la legumbre y carne para el cocido de medio día, se visten los pequeños, si los hay, se les asea, se les da de almorzar y se les manda á la escuela. Despues de vestidos todos los individuos, se abren las puertas de los dormitorios, las de los balcones ó ventanas que los ventilan y se coloca la ropa de las camas en sillas de modo que las dé algo el aire; se mueven los colchones y gergones de todas las camas, se hacen estas, se limpian los

muebles y suelos de los dormitorios y se cierran sus puertas mientras se hace la limpieza de las demas habitaciones que consiste en barrer los suelos despues de regados, sacudir las alfombras ó felpos y quitar con una rodilla el polvo de todos los muebles; se preparan los aparatos de las luces y se friega la vasija que se haya ensuciado con el almuerzo. Claro está que la lumbre necesita vigilancia ya para animarla, ya para espumar el cocido ó ya para ir agregando los alimentos y condimentos necesarios.

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

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

Al anochecer se entretiene un rato con los niños enseñándoles algunas oracioncitas.

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

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

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

La limpieza de Setiembre consiste en deshacer y hacer los colchones al aire libre rellenándoles de lana ó paja, en el estero de las habitaciones, en fregar los cristales de puertas y ventanas cambiando las cortinillas y en un repaso general de todos los muebles.

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

*¿Cómo debe pasar la mujer el Domingo y demás dias de fiesta?* Ademas de los queha-

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

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

## LECCION XII. Animales útiles y perjudiciales en las casas.

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

*Los gatos y perros, qué servicios prestan? Los gatos limpian la casa de ratones que tanto daño causan en los alimentos, ropas y muebles; pero es de necesidad acostum-*

brarles desde pequeñitos á que se ensucien en un cajon con tierra que se coloca en un sitio retirado, pues sino manchan los suelos y quizá hasta los muebles y las ropas.

Los perros son valientes y leales compañeros, jamás abandonan al amo y pierden la vida por defender sus bienes y personas. Téngase presente que hablamos de los perros de guarda de casa ó ganados y de los de caza; pero no de esos perrillos de lanas ó ingleses que no sirven mas que para ensuciar las habitaciones y poner en ridiculo á sus amas.

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

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

*¿Qué animales conviene destruir en una*

*casa, ya por los daños que causan, ya por lo incómodos y repugnantes que son?* Los ratones, polillas, pulgas, chinches, moscas, arañas, cucarachas y hormigas.

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

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

*Cómo se persiguen las pulgas?* Regando los suelos con agua en que hayan cocido hinojos ó eu que hayan estado en infusion porretas de cebolla.

*¿Y las chinches como se las estermina?* Dando en las rendijas de las paredes ó juntas de los catres y muebles que las crien con guindilla, aguarras, ó con pomada mercurial doble.

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

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

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

| <i>En vez de pedir.</i> | <i>Debe pedirse.</i> |
|-------------------------|----------------------|
| Una cuarta de vara.     | 21 centímetros.      |
| Una tércia.             | 28 id.               |
| Media vara.             | 42 id.               |
| Una vara.               | 84 id.               |
| Cuartillo de líquidos.  | 50 centilitros.      |
| Media azumbre.          | 1 litro.             |
| Una azumbre.            | 2,01 litros.         |
| Una cuartilla.          | 4,03 id.             |
| Medio cántaro.          | 8,06 id.             |
| Un cántaro.             | 16,13 id.            |
| Una onza.               | 29 gramos.           |
| Un cuarteron.           | 115 id.              |

| <i>En vez de pedir.</i> | <i>Debe pedirse.</i> |
|-------------------------|----------------------|
| Media libra.            | 230 gramos.          |
| Una libra.              | 460 id.              |
| Cuarto de arroba.       | 2,87 kilogramos.     |
| Media arroba.           | 5,75 id.             |
| Una arroba.             | 11,5 id.             |
| Cuartillo de granos.    | 1,15 litros.         |
| Un celemin.             | 4,62 id.             |
| Cuarto de fanega.       | 13,87 id.            |
| Media fanega.           | 27,75 id.            |
| Una fanega.             | 55,5 litros.         |
| Cuarteron de aceite.    | 12 centilitros.      |
| Una libra.              | 50 id.               |
| Cuarto de arroba.       | 3,14 litros          |
| Media arroba.           | 6,28 id.             |
| Una arroba.             | 12,56 id.            |

**FIN.**

# INDICE.

Págs.

|                                         |   |
|-----------------------------------------|---|
| A mis queridas hijas Mariana y Petra.   | 3 |
| Leccion preliminar. Fisiología. . . . . | 5 |

## HIGIENE.

|                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Leccion I.—Higiene, ventajas que nos proporciona y agentes que mas influyen en nuestra salud.. . . . | 11 |
| » II.—Aire. . . . .                                                                                  | 12 |
| » III.—De la luz. . . . .                                                                            | 18 |
| » IV.—Del calor. . . . .                                                                             | 20 |
| » V.—De la electricidad. . . . .                                                                     | 23 |
| » VI.—Aseo y limpieza del cuerpo. . . . .                                                            | 26 |
| » VII.—De los vestidos. . . . .                                                                      | 31 |
| » VIII.—Habitaciones. . . . .                                                                        | 36 |
| » IX.—De los alimentos. . . . .                                                                      | 39 |
| » X.—De los condimentos. . . . .                                                                     | 43 |
| » XI.—De las bebidas. . . . .                                                                        | 45 |
| » XII.—Del ejercicio y del descanso. . . . .                                                         | 49 |
| » XIII.—Higiene de los sentidos corporales. . . . .                                                  | 54 |
| » XIV.—De las pasiones de ánimo. . . . .                                                             | 56 |
| » XV.—Enfermedades ó accidentes mas comunes á que estamos                                            |    |

|                                                             | <u>Págs.</u> |
|-------------------------------------------------------------|--------------|
| expuestos y primeros remedios que pueden aplicarse. . . . . | 60           |
| Leccion XVI.—Botiquin casero. . . . .                       | 73           |

ECONOMIA.

|                                                                                                                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| * Leccion preliminar. Sociedad, sus clases y principales deberes de los individuos que las constituyen . . .                                                      | 77  |
| » I.—Economía doméstica, sus auxiliares, vicios que se oponen á una prudente economía, ventajas que esta reporta y quién está encargado de cumplir sus preceptos. | 82  |
| » II.—Dotes que debe poseer una madre de familia ó ama de gobierno.                                                                                               |     |
| » III.—Ingresos y gastos. Contabilidad doméstica. . . . .                                                                                                         | 90  |
| » IV.—Mueblaje de una casa para familias de regular posicion.                                                                                                     | 97  |
| » V.—Ropas, modo de adquirirlas y conservarlas. . . . .                                                                                                           | 101 |
| » VI.—Del lavado y del planchado. . . . .                                                                                                                         | 107 |
| » VII.—Reglas para quitar algunas manchas y para volver el color primitivo á ciertas prendas. .                                                                   | 113 |

|                                                                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Leccion VIII.—Alimentos, su adquisi-<br>cion y preparacion de los mas<br>principales asi como de algunas<br>bebidas. . . . .               | 120 |
| » IX.—Manera de conservar al-<br>gunas sustancias alimenticias y<br>reglas que el ama de gobierno de-<br>be guardar en la mesa. . . . .    | 137 |
| » X.—Luces y combustibles;<br>aparatos necesarios. . . . .                                                                                 | 143 |
| » XI.—Principales quehaceres<br>de una casa para tenerla limpia y<br>ordenada, ocupaciones propias del<br>Domingo. . . . .                 | 147 |
| • XII.—Animales útiles y perju-<br>diciales en las casas. . . . .                                                                          | 153 |
| » XIII.—Equivalencias aproxi-<br>madas entre las medidas antiguas<br>de Castilla y las del sistema mé-<br>trico para compras al por menor. | 156 |

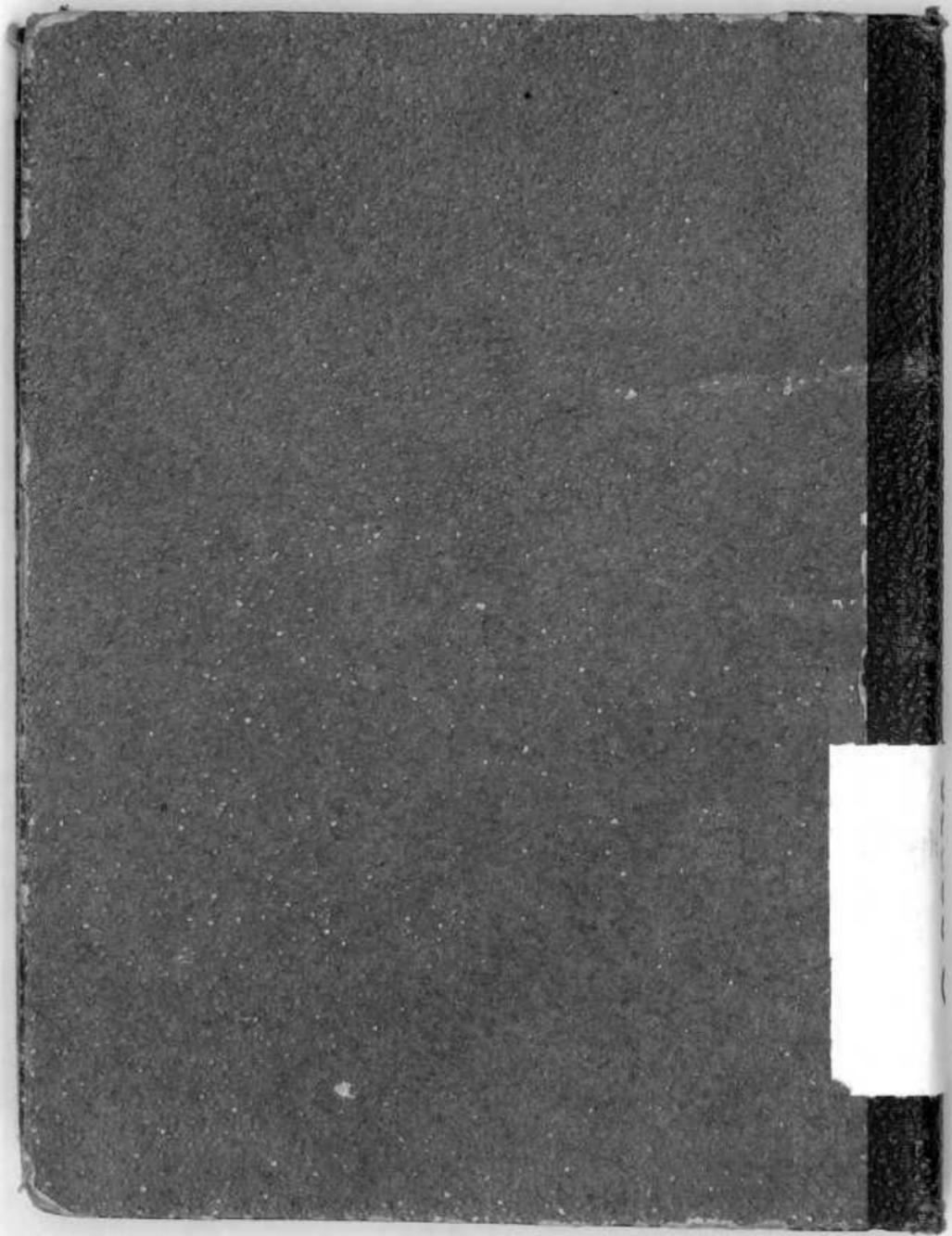
Premio al merito y apli-  
cacion de Obdulia Arcaiz

Lezama y Agosto  
de 1883









CO  
CS  
CO  
CS  
G