

su falta, se priva momentáneamente de su razón, ese permanece responsable de los actos que la embriaguez le hace cometer.

DIÁLOGO 5º

MORAL PRACTICA.

Deberes para con nosotros mismos; deberes para con el cuerpo.

—Dime, Pedro: ¿crees que se pueda ser un buen soldado, si no se tiene fuerza y salud?

—No, señor.

—¿Se puede ser buen labrador?

—Tampoco, señor; es necesario estar robusto para soportar los trabajos del campo.

—¿Se puede al menos ser buen artesano?

—Tampoco; todos los oficios requieren brazos vigorosos.

—¿Una ama de casa, una arrendataria, pueden pasársela sin fuerza y sin salud?

—No, señor; los cuidados de la casa son penosos.

—¿Y sin salud, puede una madre criar á su hijo, llevarlo en sus brazos, cuidarlo noche y día?

—No, señor; es difícil.

—Por no decir imposible. ¿Así todos los trabajos manuales, los trabajos domésticos, los cuidados de la maternidad, demandan cuerpos sanos y robustos?

—Sí, señor.

—¿Crees que no sea fatigoso ver á los enfermos en la mañana, en la tarde y en la noche, como lo hacen los médicos; hablar días enteros, como lo hacen los profesores y los maestros; litigar dos horas largas, como lo hacen los abogados?

—Sí, señor; eso ha de ser fatigoso.

—¿Pueden los hombres enfermos ó achacosos ejercer sus profesiones?

—No, señor.

—¿Y los que pasan largas horas sentados leyendo ó meditando para escribir, piensas, como muchos creen, que son ociosos y que sus trabajos intelectuales no exigen ni fuerza ni salud?

—No, señor; si estuvieran enfermos no podrían trabajar.

—Ustedes mismos, cuando han estudiado largo tiempo, ó simplemente cuando han escuchado algún tiempo con atención, no sienten fatiga?

—¡Oh! sí, señor; eso fatiga más que correr.

—Así todos los oficios, todas las profesiones, todos los trabajos del cuerpo y del espíritu demandan fuerza y salud; ¿pero tenemos el derecho de permanecer ociosos? ¿El trabajo no es una ley para todos?

—Sí, señor.

—¿Podríamos sin hacer nada llenar los deberes para con nuestra familia, para con nuestros semejantes, para con nuestra patria?

—No, señor.

—Debemos pues, cuidar nuestro cuerpo. ¿Pero es suficiente cuidarnos cuando estamos enfermos?

—No, señor; es necesario prevenir las enfermedades tanto como sea posible.

—Eso es; la medicina *preventiva* es de todas la mejor; se llama *higiene*. No se pueden evitar sin duda todas las enfermedades, pero la higiene previene un gran número de ellas; sostiene y afirma la salud. ¿En qué consiste, pues, la higiene? ¿En hacer ejercicio ó gimnasia?

—Sí, señor.

—Sí, sin duda; la gimnasia es buena; contribuye á hacer el cuerpo flexible, ágil, vigoroso. ¿La crees indispensable?

—Sí, señor.

—Sin embargo, ¿no hay hombres y sobre todo mujeres que jamás han hecho gimnasia, que nunca han tocado ni el trapecio, ni los anillos, ni las barras, paralelas, y no obstante gozan de perfecta salud y la conservan hasta la mas avanzada edad?

—Es verdad, señor.

—El movimiento, la marcha, el paseo, el ejercicio y todos los trabajos manuales constituyen una excelente gimnasia natural. Pero esa no es una razón para no unirles cuando se pueda, la gimnasia artificial; esta es útil, la otra necesaria; pero ni la una ni la otra bastan. La limpieza misma, por indispensable que sea, no es suficiente para preservar el cuerpo de las enfermedades que sin cesar le amenazan. Hay otros medios más eficaces ó más bien, cualidades, virtudes sin las cuales no puede conservar el hombre ni la fuerza ni la salud; en otros términos,

hay vicios que arruinan prontamente el cuerpo más robusto y mejor constituido; ¿no los conocen vdes?

—Sí, señor; son la intemperancia y la embriaguez.

—Bueno; no es bastante comer alimentos sanos y tomar bebidas inofensivas; es necesario comer con moderación, y beber con sobriedad. Los que comen y beben con exceso, tarde ó temprano tienen que resentirlo. ¿Saben vds. cuál es el órgano en nuestro cuerpo que mantiene la vida, que repara nuestras fuerzas, el órgano vital y reparador por excelencia?

—Sí, señor; es el estómago.

—En efecto; cuando el estómago sufre, cuando las digestiones son laboriosas las fuerzas no pueden renovarse; aun el sueño, ese gran reparador, se pierde; entonces el cuerpo se debilita, se agota y poco á poco se hace incapaz para todo trabajo. Y bien, la intemperancia y la embriaguez producen el inevitable efecto de alterar las vías digestivas y de engendrar enfermedades con frecuencia incurables y mortales. Y no es esto todo, porque si la salud del cuerpo es preciosa, la salud del espíritu lo es aún más, y la embriaguez no solamente quita las fuerzas, sino también la razón. ¿Han visto vds. alguna vez una persona ebria?

—Sí, señor.

—Es un espectáculo que desgraciadamente no es raro; pero es muy triste, aunque algunas veces se ría uno y se divierta con él. ¿No es doloroso ver á un hombre que llega al estado de no poder dar un

paso, ni sostenerse, ni hablar; que vacila, que cae como una masa inerte, que balbucea, que divaga? ¡Y no es vergonzoso que él mismo se ponga en un estado tan degradante, y se haga, por su falta, objeto de risas, de piedad, de disgusto?

—Oh! sí, señor.

—Aún, si la embriaguez sólo fuera degradante, y si debilitando al hombre, le hiciera siempre impotente para perjudicar! ¡Mas ay! es de otro modo. ¿Han oído vds. hablar de los licores peligrosos?

—Sí, señor; el alcohol, el ajenjo.

—Y hay otros aún; porque por desgracia para nuestro tiempo, no se cesa de inventar nuevos; nuevos al menos por el nombre, puesto que en el fondo es casi siempre el alcohol el que los hace peligrosos. Y bien, la embriaguez alcohólica es siempre terrible; excita el sistema nervioso, y llega un momento en que las fuerzas crecen de una manera formidable; induce á la brutalidad, á la violencia, al crimen mismo. Briago de alcohol el hombre, no pierde solamente la razón; no tiene entrañas, y se hace una bestia furiosa, golpea, hiere, mata; y si por desgracia tiene familia, con frecuencia sobre su propia mujer, sobre sus propios hijos descarga su furor. Con mucha frecuencia los periódicos nos relatan de algún crimen cometido en la horrible embriaguez que engendra el alcohol. En estos crímenes se tiene en cuenta como circunstancia atenuante, el que haya sido cometido en estado de embriaguez; y sin embargo el hombre que se emborracha con alcohol

ó con ajenjo ¿no conoce el efecto de estos funestos licores? ¿no ve otros ejemplos? ¿no se expone él voluntariamente á cometer crímenes?

—Sí señor.

—Es culpable sobre todo si tiene la costumbre de embriagarse; “Quien ha bebido, beberá” dice el proverbio. Uno de los efectos de esas bebidas homicidas, es que el que una vez ha bebido no puede vivir sin volver á beber; encuentra insípidos todos los otros licores; sólo el alcohol le agrada, le atrae; le hace falta á toda costa; es para él una necesidad; le sacrifica todo, su dinero, su salud, su razón y con frecuencia su vida. Si aun fuese él sólo la víctima de su pasión maldita! ¡Pero cuando es padre de familia, el desgraciado transmite á sus hijos el germen de las más horribles enfermedades y las más tristes dolencias; la tisis, la parálisis, el idiotismo, la locura! He ahí la herencia que ese buen padre de familia deja á sus hijos, ¿no es esto afrentoso? La peste, el cólera, la guerra, hacen muchas víctimas; pero bien pensado, el alcohol hace más; los informes de los médicos y de los higienistas no nos dejan duda alguna sobre este punto. De todas las bebidas; el alcohol es la peor, despuebla, degenera. ¡Y decir que los jóvenes no se cuidan de tomar este licor! Ultimamente á un joven que estaba bebiendo en una cantina, vinieron á decirle que su madre estaba gravemente herida porque se había caído de una escalera; él se levantó para ir á verla; dió algunos pasos y después, derrepente vaciló y ca-

yó pesadamente; estaba borracho, y mientras que él permanecía allí inmóvil, tendido á lo largo, su madre lo llamaba para verlo antes de morir.

Resumen de la lección.

—Todos los trabajos militares, agrícolas, industriales, domésticos, exigen fuerza y salud; son también necesarias para ejercer las profesiones liberales, la medicina, el foro, la enseñanza, etc.; se necesita también de ellas para estudiar, para pensar, para escribir. Por otra parte, el trabajo es ley común; debemos trabajar para nosotros, para los nuestros, para nuestros semejantes, para nuestra patria; es pues nuestro deber conservar y aumentar nuestra salud, puesto que sin ella no podríamos llenar nuestros deberes.

—No basta cuidarnos cuando estamos enfermos; es necesario, tanto como sea posible, prevenir las enfermedades; se previenen por la higiene. La higiene no consiste solamente en mantenerse aseado, en hacer ejercicio ni en querer hacer gimnasia. Sin duda la limpieza y el ejercicio son necesarios, la gimnasia útil; pero hay cualidades, más bien dicho, virtudes sin las cuales no se pueden conservar largo tiempo ni las fuerzas ni la salud; son la temperancia y la sobriedad.

—El órgano vital y reparador por excelencia es el estómago; los excesos de la mesa alteran y arruinan

ese órgano; y engendran ahí enfermedades incurables.

—Pero la intemperancia y la embriaguez no son solamente nocivas al cuerpo que lo fatigan y que lo agotan; estos vicios y sobre todo la embriaguez son funestos al alma. La embriaguez hace perder la razón; degrada al hombre; lo hace objeto de risas, de piedad, de disgusto. La embriaguez alcohólica es particularmente peligrosa; conduce á la violencia, al crimen; cambia al hombre en bestia furiosa. Briago de alcohol, hiere, mata, y con frecuencia son su mujer y sus hijos las víctimas.

—Esto no es todo; hecho esclavo de su pasión, no solamente el alcohólico se expone á cometer crímenes, á contraer las más crueles enfermedades, la parálisis, la tisis, el idiotismo, la locura; sino que el desgraciado transmite el germen á sus hijos; es la herencia que les deja. Deben pues vds. preservarse de una pasión tan horrible; no es solamente un deber para su cuerpo sino para su alma, hacia su familia, hacia sus semejantes, á quienes vds. deben evitarles un ejemplo tan vergonzoso.

MÁXIMAS, PENSAMIENTOS.

1. Buenos días, ¿cómo está vd.? Adiós, que le vaya á vd. bien.—En estos términos se saludan y se despiden los hombres; la salud es pues á sus ojos el primero de los bienes.

2. Manuales ó intelectuales, todos los trabajos exigen fuerza y salud.

3. Curar las enfermedades es bueno; *prevenir*las es mejor.

4. La higiene es una medicina *preventiva*.

5. Los cuidados de limpieza, los ejercicios físicos no son más que una parte de la higiene; es necesario unir á esto la temperancia y la sobriedad.

6. La intemperancia es la enemiga mortal de la salud.

7. La embriaguez degrada al hombre; le hace objeto de risas, de piedad, de disgusto.

8. La embriaguez alcohólica, cambia al hombre en bestia furiosa; lo conduce al crimen, engendra las enfermedades hereditarias y mortales.

9. El alcohol hace más víctimas que la peste y el cólera.

DIÁLOGO 6º

Deberes para con nosotros mismos.

DE LA LIMPIEZA.

SUMARIO.—*De la limpieza en las casas, paseos, calles, plazas, caminos. —En los muebles, los instrumentos, los utensilios. —En los vestidos, la ropa blanca, la mesa, el tocador, etc. —En toda la persona. —En los animales.*

—Dime, Luisa, en la mañana, ¿cuál es la primera tarea del ama de casa?

—La de asearla.

—Y en tanto que las amas asean sus casas, ¿no se hace lo mismo con la ciudad?

—Sí, señora; se barren las calles, los mercados, las plazas: los carros públicos se llevan la basura, las inmundicias.

—Bien; todos los lugares donde el hombre habita, donde vive, donde trabaja, donde anda, por donde pasa; casas, tiendas, talleres, granjas, leñeros, escuelas, cajas de coches, calles, plazas, caminos grandes y pequeños, por todas partes pasan la esponja, la escoba, la pala; por donde quiera que se trata de hacer desaparecer las huellas de la víspera, por donde se quiere que todo permanezca limpio y que brille á los rayos del sol que renace. Con la limpieza todo toma un aire de novedad y de frescura.

¿Pero se limita uno á limpiar el suelo, á lavar los empedrados, á encerar los pisos, á barrer los caminos?

¿En la casa no hay otra cosa además de los suelos?

—Sí, señora: hay mesas, sillas, armarios. . . .

—Muebles en fin. ¡Y bien! ¿todo esto no se asea también?

—Sin duda, señora: también se les limpia, se les frota, se les sacude.

—Bien; pero esto no es todo: no se vive sin comer, y no se come con los dedos. Es necesario algunos utensilios como, ollas, marmitas, parrillas, sartenes, y ¿qué se yo? para cocer los alimentos.

—Sí, señora: la batería de cocina.

—¿No se lava esta batería?

—Sí, señora.

—Antes de poner los manjares en la mesa, ¿no se pone la mesa?

¿Qué es poner la mesa?

—Colocar el cubierto, es decir, las cucharas, los tenedores, los cuchillos, las botellas, las garrafas, los vasos, los saleros.

—¿Cuántas cosas sin contar los platos y platos!

¿Cómo se llama todo esto?

—Es la vajilla.

—Y bien, ¿es preciso lavar la vajilla?

—Sí, señora, todos los días.

—No solamente todos los días, sino para cada comida.

¿Y las lámparas, los candeleros, y todos los utensilios de la casa.

—Se les limpia también.

—Y lo que sirve para limpiar; escobas, esponjas, trapos, etc., ¿todo esto no tiene que limpiarse á su vez?

—Sin duda, señora.

—Pero las amas de casa no son las únicas que hacen la limpieza; ¿el segador no se detiene á cada instante para limpiar su hoz, el aserrador su sierra, y todos los obreros sus útiles?

—Sí, señora.

—¿Y esto es todo?

—No, señora; los soldados también limpian sus armas.

—¿Y vosotras, colegialas? no limpiáis vuestras armas, os quiero decir vuestras plumas, vuestras reglas y todos los instrumentos de trabajo?

—Sí, señora.

—Así todo trabajo necesita útiles, y todo trabajador debe tener sus instrumentos limpios y en buen estado. Pero avancemos: se toma un útil y, se hace el trabajo, en seguida se abandona; ¿no hay cosas que no abandonemos cuando menos durante el día, y que tenemos muy cerca?

—Sí, señora, los vestidos, los sombreros, los zapatos.

—¿Y bien?

—Se les limpia, se les sacude, se les cepilla.

—¿Y más cerca de vosotros, bajo los vestidos, qué hay además?

—La ropa interior, las camisas, calzoncillos, medias. . . .

—Que se lavan y se recosen. Partiendo de la casa, hemos llegado por grados á la persona misma, al cuerpo. Victoriana, ¿qué teneis, allí negro, en el extremo de los dedos?

—Son manchas de tinta, señora.

—¿Teneis la intención de guardarlas largo tiempo?

—No, señora; las lavaré al salir de la clase.

—Y vos, Julia, ¿qué teneis en la mano?

—Es mi mascada, señora.

—No os preguntaré para qué os sirve, puesto que vais á hacer uso de ella. Pañuelos, peines, cepillos de dientes, limpiadientes, limpia-oidos, esponjas, ¿sabeis el objeto de todos estos instrumentos?

Nuestros órganos son verdaderos instrumentos, útiles que nos sirven, los unos para tomar ó separar los objetos, los otros para andar, estos para oír, aquellos para ver, otros para respirar, para sentir; otros para cortar, triturar, despedazar los alimentos. Todos los instrumentos que corresponden á nuestras necesidades diversas, se les mantiene, se les limpia, y con tanta más frecuencia cuanto que están más expuestos al aire, ó al polvo y son de uso frecuente. ¿Cuál es el órgano del tacto?

—La mano.

—¿Es ella quien nos presta más servicios?

—Sí, señora; la mano sirve para todo.

—Como su nombre lo indica, ella toca, maneja

toda especie de objetos, y, con frecuencia se ensucia por estos contactos, se la limpia á cada instante. frecuentemente también se lava uno los piés, que están siempre en movimiento. Se lava uno también el cuerpo, porque el sudor, el frotamiento de la ropa, el polvo que pasa bajo los vestidos acaba por ensuciarlo.

Pero además del cuerpo, que está compuesto de órganos, ¿no tiene el hombre cerca de él, seres vivos, que son como los complementos, los auxiliares de los órganos, y que hacen lo que él no podría hacer?

—Sí, señora, los animales domésticos.

—¡Y bien! estos animales, que dividen los trabajos del hombre, como el caballo, el buey, y algunos sus placeres, ¿el hombre no tiende á que ellos también estén limpios?

—Sí, señora.

—No se les presta los cuidados que ellos no podrían tomar por sí mismos?

—Sí, señora; se asea la caballeriza.

—Que es su casa.

—Se les da paja fresca para que se acuesten.

—Se les hace su cama.

—Se acepillan los arneses, collares, bridas.

—Estos son sus vestidos.

—Se les almohaza, se les restrega, se les lleva á bañar.

—Es decir que se hace su *toilette*.

Resumen de la lección.

—Desde en la mañana, por todas partes, en la ciudad, en el campo, se pone uno á hacer el aseo. El ama limpia su casa, los soldados su cuartel, los marinos su navío; se lava, se barre, se frota, se encera; todo se pone en movimiento. Además de las casas, de las ciudades, se barren las calles, las plazas, los mercados, se levantan los restos, la basura, las inmundicias.

—Pero en las casas no se contenta uno con limpiar el suelo, los pavimentos, los techos, los pisos, es decir, todo lo que los pies frotan y ensucian; se limpian también las mesas, las sillas, los armarios, las camas, en fin, todos los muebles; se limpia la batería de cocina, la vajilla, todos los utensilios, todo lo que sirve para un uso cualquiera; el obrero limpia sus útiles, el soldado sus armas, el alumno sus reglas, sus plumas.

—Pero hay objetos que se ensucian todavía más que las casas, los muebles y los útiles; son nuestros vestidos, sombreros, chaquetas, levitas, pantalones, botas, zapatos; es necesario acepillar todo, sacudirlo, limpiarlo, frotarlo. ¿Es esto todo? No, hay alguna cosa que nos toca más de cerca que los vestidos; es la ropa blanca; sábanas, camisas, medias, calzones, que es necesario lavarla, recoserla.

—Hemos aquí llegados al cuerpo, á la persona.

—¿La dejaremos sucia, cuando se limpian con

tanto cuidado los lugares que habita, los muebles y útiles de que se sirve, los vestidos con que se cubre? Sería un contra sentido. Puesto que es para ella por lo que se limpia todo lo que es de uso, con más razón es necesario limpiarla á ella misma.

—Desde luego se tienen los órganos en estado de limpieza y entre estos órganos sobre todo, los que son de uso continuo y que se ensucian por contactos de todo genero: las manos, los pies, los ojos, las orejas, los dientes. Se limpia también y con cuidado particular, los cabellos, esta pequeña selva que el desaseo puebla bien pronto de habitantes que conocéis, de nombre al menos; se limpia la cara que está expuesta sin cesar al viento, al polvo, y que siendo la parte más bella y más noble del cuerpo, tiene derecho á todos nuestros cuidados. En fin se limpia el cuerpo mismo que lo ensucia el sudor, el polvo y el frotamiento de los vestidos. De ahí instrumentos de toda especie, pequeños y grandes, esponjas, peines, cepillos de cabeza, de dientes, limpia oídos, limpia dientes, etc.

—Pero no es bastante para el hombre el que esté todo limpio sobre él y á su alrededor, ropa blanca, vestidos, útiles, muebles, casas; él quiere que los animales que se le aproximan y viven bajo su techo estén limpios también y les presta los cuidados que no pueden tomar por sí mismos. El les limpia sus alojamientos; las caballerizas, las perrerías, los nichos, las pajareras, etc.; él limpia los arneses de los que él unce ó monta, caballos, asnos, bueyes; renue-

va de tiempo en tiempo sus lechos, los almohaza, los restrega y los lleva á bañar.

—¿De dónde viene pues al hombre este gusto por la limpieza, y por qué toma tanta pena para regenerarse por todas partes? Esto lo veremos otra vez.

MÁXIMAS, PENSAMIENTOS.

1. Limpieza, salud.
2. No se ponen esencias preciosas en vasos sucios.
3. La limpieza es el lujo de la pobreza.
4. Una cabaña puede ser tan limpia como un palacio.
5. La limpieza atrae, el poco aseo repulsa.
6. Vale más comida frugal en mesa limpia, que comida suntuosa en mesa sucia.
7. La limpieza es el encanto de los ojos; ella embellece la fealdad misma.
8. Faltar á la limpieza es faltar al respeto á nosotros mismos y á los demás hombres.

DIÁLOGO 7º

EL TRABAJO.

PROGRAMA.—No perder el tiempo.—Obligación del trabajo para todos los hombres.—Nobleza del trabajo manual.

SUMARIO.—1. Es el trabajo una necesidad y un deber.—2. Dignifica la vida.—3. Es la virtud doméstica por excelencia.—4. Es condición del progreso.—5. Es fuente de felicidad.—6. Es auxiliar de la moralidad.—7. Es guardián de la salud física y moral.—8. Es el mejor remedio para nuestros males.—9. El trabajo manual tiene su nobleza.

—Decidme, amigo mío, ¿cuando se trata á alguno de perezoso, de holgazán, es un elogio el que se le hace?

—No, señor, al contrario.

—Y cuando se dice de un hombre que es activo, laborioso, ¿es una censura?

—No, señor, es un elogio.

—Entonces la actividad es considerada como una cualidad, una virtud, y la pereza como un defecto, como un vicio. Busquemos juntos de dónde viene esta opinión y si reposa sobre un sólido fundamento. Mientras que un niño es pequeño, su padre lo alimenta; pero llegado el momento, le enseña ó le hace aprender un oficio, una profesión; y una vez grande, el niño hace como su padre, gana su vida. Si los padres no se creen ya obligados á alimentar á sus hijos cuando éstos son bastante grandes