

lo posible, por las razones que ántes dejamos apuntadas. Hoy por fortuna, son pocas las personas que rehúsan rendirse á la evidencia, poniendo en duda la aptitud del sexo débil para el aprendizaje de las materias más profundas y difíciles. No es nuestra intención, sin embargo, ocuparnos de tales materias; ni nuestra insuficiencia, ni la indole y objeto de esta publicación lo permitirían. Consagraremos puramente nuestras tareas, aunque tengamos que seguir senderos demasiado trillados, á hacer un resumen rápido y sucesivo de las nociones que, en las ciencias físicas y naturales, en la historia, geografía y biografía, puedan ser de alguna utilidad á las personas para quienes escribimos, procurando alternar los artículos que sobre tales materias publiquemos, con otros de bella literatura, á fin de mezclar lo útil con lo agradable, siguiendo el precepto del poeta.

Traduciremos y aun copiaremos con frecuencia aquellos artículos que nos parezcan conducentes á nuestro propósito, prefiriéndoles muchas veces á los nuestros propios, ya que no pretendemos alcanzar ni aun la calificación de originalidad, sino simplemente el que nuestras tareas sean de algun provecho para las lectoras de este semanario. Tal es nuestro programa. ¡Ojalá y los resultados correspondan á las buenas intenciones que nos lo han inspirado!

LOS REDACTORES.

### Ideas generales sobre Fisiología é Higiene.

La Higiene, si bien basada en los principios de las ciencias físicas y naturales, es un arte, pues nos da reglas prácticas para la conservación de la salud, ya pública, ya individual. Es sin duda alguna, un ramo de los más importantes de las ciencias médicas, supuesto que tiene por objeto prevenir las enfermedades y todo el mundo está de acuerdo en que es más racional y conveniente evitar un mal, que dejar que exista y tome creces para acudir á su remedio. Por eso creemos indispensable que toda clase de personas y particularmente los gefes y las madres de familia, posean al ménos las primeras nociones sobre el precioso arte que tiende á conservar en el mejor estado posible la admirable cuanto complicada máquina humana. Mas para adquirir tales nociones es necesario comenzar por el conocimiento, siquiera sea superficial, de los principales órganos que constituyen el cuerpo del hombre y por el de sus sorprendentes funciones. Mediante uno y otro podrá apreciarse de una manera más clara y provechosa la influencia que los agentes exteriores puedan ejercer sobre los mismos órganos. El conocimiento de estos es objeto de la Anatomía, como el de las funciones que ejecutan pertenece al dominio de la Fisiología é Biología, nombre más apropiado, que se aplica hoy á la ciencia que estudia los fenómenos de la vida. No deben ajustarse esos términos á nuestras amables lectoras. La ciencia parece á primera vista más áspera é ingrata de lo que es en la realidad. Por otra parte, no es nuestra intención penetrar en las profundidades de esas difíciles ciencias, para el buen estudio de las

cuales apenas bastaría la vida de un hombre dedicado y no de escasa inteligencia.

Hacer un rápido bosquejo del organismo humano, trazando á la vez á grandes rasgos el cuadro de los fines á que debe satisfacer: tal es el objeto de la serie de artículos que empezamos hoy á publicar, como una introducción al estudio de los principios de la higiene privada, única de que nos ocuparemos. Si el método y clasificación que adoptamos no es rigurosamente científico, trataremos, sí, de que sea claro y ménos grave de lo que el asunto parecería exigir, con la esperanza de que, al concluir la lectura, las personas que la hayan hecho, encuentren que la higiene es ménos árida y fastidiosa de lo que se figuraban.

### EL CUERPO HUMANO.

Un examen rápido de los órganos que constituyen el cuerpo del hombre, basta para apercibirse de que unos de ellos sirven para sostenerlo y darle forma y movimiento; otros concurren á la nutrición, es decir, á la reparación de las pérdidas que sufrimos continuamente bajo la influencia de la vida, y otros, en fin, ponen en relación al individuo con los objetos y seres que le rodean. Para darles algun nombre, designaremos al conjunto de los primeros con el título de Sistema de Locomoción; al de los segundos bajo el de Sistema de Nutrición; llamando al conjunto de los últimos, Sistema de Relación.

Los anatomistas suelen subdividir los sistemas en aparatos. Como no pretendemos observar una clasificación realmente científica, no adoptaremos, á pesar de su comodidad, esa subdivisión.

### ORGANOS DE LOCOMOCION.

El cuerpo humano está sostenido por un armazón llamado *esqueleto*, conjunto de huesos de diversas formas, unidos entre sí, y varios de ellos móviles sobre los otros, por medio de articulaciones que semejan algo á las visagras de una puerta. Los huesos están compuestos principalmente de una sustancia llamada *fosfato de cal* y de otra blanda que se conoce con el nombre de *gelatina*. Esta última existe en mayor cantidad en los niños que en las personas de edad avanzada, cuyos huesos tienen en una proporción mucho mayor la primera de dichas sustancias. Como ella endurece los huesos, se explica por qué una caída en ciertas condiciones puede ser más peligrosa para un anciano, alguno de cuyos miembros pueda fracturarse fácilmente, que para un niño cuyos huesos son más flexibles y elásticos, por efecto del exceso de *gelatina*. Varios de estos huesos, como los de los brazos y piernas y los de la espina dorsal, son huecos y contienen en el interior una materia de composición química análoga á la de los nervios y la masa cerebral, y conocida con el nombre de *tuétano ó médula*. El fósforo, cuyas principales propiedades no han de ser desconocidas para nuestras lectoras, abunda, tanto en la materia *nérrica*, como en el fosfato de cal de los huesos, que no es sino una combinación de ácido fosfórico, con esa sustancia blanca que ocupa un puesto tan importante