

## UNA LECCIÓN

Una tarde de invierno estando todas mis amigas y yo reunidas en mi casa, sentadas junto al fuego, puesto que hacía mucho frío, mi madre nos explicaba como de costumbre cosas muy útiles.

El día á que me refiero la explicación versó sobre higiene de la respiración. Después de explicarnos los órganos del aparato respiratorio y su funcionamiento nos demostró que si constantemente no se modificara el aire que entra en los pulmones sería imposible la vida. El aire, nos dijo, puede ser puro é impuro; pero tened en cuenta que el único que puede sernos favorable es el puro por el oxígeno que lleva á la sangre. El aire impuro es el que resulta de la desproporción de los elementos que lo componen.

Lo que contribuye poderosamente á viciar el aire, esto es, á trasformarlo de puro en impuro, es el ácido carbónico exhalado por los pulmones asi como también lo vician las luces del gas y del aceite, las emanaciones de los cuerpos de los animales en estado de descomposición y no sólo los cuerpos de los animales sino tambien de los vegetales. También debeis evitar colocar alguna planta que despida olor en las habitaciones y principalmente en los dormitorios.

—Y porque no se puede colocar flores en los dormitorios? preguntó mi amiga Josefa.

Porque vician el aire; pues si colocáramos ramos de flores, por ejemplo, de rosas y gardenias, en un dormitorio, como que estas flores despiden mucho olor por la mañana quizás nos encontraríamos asfixiados.

—Qué quiere decir asfixia?—dijo Serafina.

—Asfixia es la muerte aparente ó inminente ocasionada por falta de aire puro. Por esto cuando en alguna casa se declara un incendio algunas veces se oye decir que alguien ha fallecido asfixiado.

—Ya que el aire puro es indispensable á la vida, cómo conseguiremos obtenerlo? objetó Elena.

—Ya vereis: La naturaleza por medio del viento y las tempestades purifica la atmósfera; pero tales elementos no bastan si no pusiéramos de nuestra parte los consejos que recomienda la ciencia: Es preciso renovar el aire de las habitaciones siempre que se nota en ellas la acción del ácido carbónico. En este comedor, dijo mi madre, en donde nos encontramos, si tuviéramos que permanecer muchas horas reunidas, el aire se viciaría por las causas que ya os he dicho, y si no procuráramos despejar la habitación y procurar que saliera el gas perjudicial á la salud y entrara aire puro, primero notaríamos una atmós-