

Debieras, por fin, hallar en todas las librerías del mundo, y no hallas en ninguna, millones de tratados de la salud, no de *el hombre*, sino de *cada hombre* determinadamente, en particular, y allí, á fuerza de buscar y rebuscar en el catálogo, quizás hallarías, presentando tu cédula, como es de suponer, el tomo que trataría de la higiene de D. Fulano de tal, con el aditamento de *señora y familia*, si es que de esta colilla la perfección de tu estado civil necesitare. Entonces el contenido de esos supuestos libros se llamaría *Higiene personal*.

La confección de esta especie de libros es, á todas luces, imposible; la necesidad que con ellos se satisfaría es evidentemente real: ¿qué recurso le queda, pues, á quien, como nosotros, anhela satisfacerla? Hacer lo que hemos hecho, comenzar por donde hemos comenzado, seguir por donde seguimos: dar á luz, en fin, un sistema de nociones, organizado de tal suerte que, infundiéndote los principios de la fisiología de *el hombre*, de una manera *indeterminada*, te pongan en el caso de deducir tú mismo las reglas de higiene apropiadas á tu *determinada* persona. ¿Lo quieres aún más claro? Pues bien; lo que nos hemos propuesto, en esta sección de Higiene dogmática, en cumplimiento de lo ofrecido en nuestro *artículo primero*, es, en términos pedagógicos, proporcionarte, en lugar de instrucción, educación; en términos matemáticos, ofrecerte, en lugar de una serie de problemas aritméticos resueltos, una fórmula algebraica para resolver todos los posibles; ó, en términos jurídicos, introducir en tu cabeza, en lugar de una carga de códigos, los principios fundamentales del derecho; ó, en términos comunes, en lugar de hacer de tí una máquina peligrosa de aprensiones y de imprudencias, llamarte hacia un seguro y atinado pensar; y, para concluir de una vez con los símiles, nuestro objeto es, en lugar de entregarte un manajo de llaves, entre las cuales probablemente todas estarían menos la de tu cerradura, imponerte en el arte del cerrajero, á fin de que con seguridad puedas forjar, limar y pulir por tu propia industria la singularísima llave del registro de tu individual existencia.

Ahora ya, en vista de esto y con tu permiso, podemos llamar, si te parece, á aquellos dos sujetos á quienes hace unos días tenemos de antesala en las páginas del artículo anterior. Llámase el primero D. Pándilo, que en griego significa *receloso de todo*, y D. Pancracio el segundo, ó sea *en todo fuerte*, según la propia laconísima lengua.

Que entre, pues, el bueno de D. Pándilo: sírvase explicarse.

—«Yo, señores, soy hijo de padre achacoso, y de madre que murió de etiquez apenas fui destetado. Diz que entonces se dijo que mi glo-

tonería la había abierto la fosa, pero bien sabe Dios que si la mataron mis exigencias, no á tanto pudieron llegar mis intenciones, por no estar entonces en edad de tenerlas malas ni buenas, y aun tengo en esto que alegrar, que de la temprana muerte de mi pobre madre (que Dios haya) no fui yo el solo fautor, sino que conspiraron á ella, antes que yo, cinco hermanos, que en paz descansen, muertos todos de tisis tuberculosa al ir á echar el bozo.»

«Viendo que todos los de mi raza nacian sólo para morir, atíveme al mayor rigor en mi conducta, y puesto que en campo abierto Naturaleza no me consentía medrar, y pareciéndome dura cosa renunciar al placer de la existencia, encerréme en un escaparate de precauciones y aquí me tienen ustedes, llegado á los sesenta y tres años, sin haber pasado, es verdad, un día del todo bueno, pero habiendo dado poco que hacer conmigo á médicos y boticarios, sorteado fieras epidemias, concurrido á no pocos funerales y entierros de amigos, si el tiempo no lo ha impedido, y experimentando aún en mis adentros algo que me dice «¡Pándilo, no te entregues!»

—¿Qué dices lector, á eso? ¿No es D. Pándilo un portento de sabiduría en materia de higiene personal? ¿Se te ofrece de él algo más?

Pues entonces, que pase adelante D. Pancracio.

—«Yo, señores míos, soy de Cassá de la Selva. Mi padre fué trajinero y mi madre, por de contado, fué su mujer, y quiere decir que le administraba casa y comida al pelo. Los dos viven aún conmigo y por más que uno y otro pasan de los ochenta, ni ella se quita el vicio de bajar al lavadero, dirigir la cocina, fregar platos, orear jergones, haciendo morir de congoja á las criadas, ni mi padre el de no dejar vivir á mis colonos, fumar su tabaco negro y aderezarlo todo con pimienta, que, según él asegura, refresca las sangres. Soy el menor de entre los siete hijos que engendraron, autores entre todos de cuarenta y cinco famosos primos hermanos, sino que habiéndome dado á mi por tener, en materia de trigos, un ojo que vale un imperio, soy el único de la casta que de caballero las echa y hace y deshace alcaldes, jueces y diputados. Por lo demás, no sé qué cosa es un dolor de muelas, ni eso del histérico de que á menudo se queja mi mujer: todo me gusta, todo me prueba; todo me es patria, y sin embargo que yo respeto las opiniones de todo el mundo, la verdad, cuando veo que de mis conocidos el uno se queja de indigestión, el otro tose que revienta y andan los más con medicinas y mejunjes, dengues y tapabocas, me parece, francamente, que son ideas que les dan, y me reiría de ellos si no fuese que pienso, como dejo dicho, que cada cual allá se sabe lo que le conviene. Es cuanto tengo que decir, y si us-

tedes me conceden su permiso, me retiro, porque estoy en un belén con un Vista de la Aduana, el cual, sobre si están verdes ó están maduras, me entretiene un cargamento de trigo que me ha llegado de Odessa, y no puedo menos de acudir á las once en punto á ver á su jefe para que lo meta en cintura.»

—Y bien, lector de mi alma, ¿qué te parece de este otro mortal? No dirás, en verdad, que éste es un sabio, sino que, de puro sano, maldito lo que necesita saber. Y así es, en efecto, porque la ciencia, al fin, en este caso, no es más que un arma de que el hombre se provee para suplir lo que le falta de fuerza natural en su lucha con los elementos.

Repara ahora que, *tal y como tú eres* (que ni lo sabemos, ni hay para qué nos lo digas), es posible que no te reconozcas en estado de imitar ni al uno ni al otro, ni á D. Pancraccio ni á D. Pándilo, al propio tiempo que, considerando á cada uno de esos dos sujetos *en sí*, hallarás plenamente justificada su respectiva conducta.

¿Comprendes ahora con cuánta razón te decíamos en el artículo anterior que, al fijarte en aquellos dos tipos, procuraras abstenerte así de burlarte de ellos como de imitarles?

Vamos á concluir, resumiendo el espíritu de los artículos dogmáticos anteriores y del presente, á fin de no dejarte sin las prometidas brevas.

1.º Considerada tu existencia vital como un acto, vimos que ella es el *producto* de tu energía y de la acción del mundo que te rodea.

2.º Tratándose de un *producto*, debe éste necesariamente variar en cuanto varía uno de los factores; si lo que varía es la Naturaleza, te queda el recurso de hacerle frente con la escala móvil de resistencia vital que dentro ciertos límites posees. En este concepto, dijo bien el ilustre fisiólogo Bichat cuando definió la vida «un conjunto de funciones que resisten á la muerte». Perogrullada podrá parecerle esta definición; mas ten presente que á Pero-Grullo no se le achacaron mentiras. Si lo que varía es tu organismo, el único recurso que te queda es la Higiene, el Arte, la fiscalización de los elementos naturales, en virtud de la cual exiges á éstos garantías de aumento de su benéfico influjo sobre tu cuerpo, á fin de que el común producto sea SALUD.

3.º Que esta intervención tuya es necesaria, en casos de invalidez, porque no existiendo para ti en el mundo un solo elemento del cual puedas decir que es bueno ó malo *en sí*, sino relativamente á las condiciones peculiares á tu persona, resulta que en la Naturaleza tus amigos y tus enemigos te los creas tú mismo.

4.º Que no saliendo todos los hombres de un mismo troquel, sino muy al contrario, resultando cada cual en un grado y modo de resistencia y con unos órganos más favorecidos que otros, existe una escala cromática de individuos en calidad y fuerza distintos, desde D. Pándilo inclusive hasta D. Pancracio incluido, y que la verdadera *Higiene personal* ha de tener por preliminar obligado el conocimiento por parte de cada individuo de la real condición de su ser, fría y discretamente observada.

Consecuencias prácticas, redondas y sabrosas como las brevas que te prometimos.

I. Que nunca más preguntes á ningún médico, ni busques en ningún libro, si tal ó cual cosa es buena ó mala *en sí*, ni creas á nadie que se atreva á contestar á una forma de pregunta tan absurda y peligrosa cuanto desgraciadamente habitual, aun entre los más ilustrados preguntones.

Pregunta en buen hora: «Siendo yo de tal ó cual condición, hallándome en tal ó cual estado, ¿me será bueno hacer ó tomar esto ó lo de más allá?»

II. Pasa un balance de tu propio organismo, inquiere tu condición nativa, busca las huellas de tu educación y tus hábitos, nota el flaco y el fuerte de tus diversos órganos y sistemas, sin aprensión, sin prejuicio, sin la pueril vanidad tan general, por cierto, de creernos deshonrados si nuestra máquina de vivir no merece ser premiada en una exposición universal, guardándote para tu alma los motivos de tu honra; hecho lo cual sabrás quién eres, cuánto puedes, y cómo has de entender y aplicar á tu personal gobierno las buenas cosas que en lo sucesivo acertemos á inculcarte.

Y aquí concluimos por hoy. De aquello de la *Diplomacia de la vida* trataremos otro día. Algunos te quedan por medio para saborear y digerir las dos brevas primerizas que en la cesta de tu imaginación, en vueltas en frescos pámpanos de buen humor, recoges de esta lectura.

### **DATOS PARA LA HIGIENE PERSONAL.—BALANCE del capital de un feto**

Quisiéramos equivocarnos, anónimo lector; pero se nos figura que, á pesar de la solicitud con que escribimos nuestro último artículo, y de la buena voluntad con que es de creer lo leiste, no has hecho lo que al fin del mismo te encargamos: un atento y frío examen de las condiciones de tu propia organización, por vía de punto de partida

de la higiene peculiar de tu persona, ó sea, de la conducta diplomática que, por ser quien eres, te conviene guardar para con todos los elementos que te circundan, y que, por tal concepto, constituyen tus vecinos, tus extraños, tu *mundo*. Fuese porque en aquel momento acertaron á repartirte el correo, fuese porque te llamaron á almorzar, ó te echaron de casa para una urgencia, ó un chiquillo se te descrismó, ó te comparecieron con una letra de cambio, ó te fué preciso bajar al almacén, ó las hembras de tu familia, hechas ya unos figurines, te encasquetaron el sombrero, echando á andar para la puerta de la escalera, por vía de *ultimatum* de ir á misa, ó de bajar al parque..... soltaste de las manos el artículo anterior, sin volver á acordarte ni de él ni de tu salud. Mas si así fuese, no por ello te acongojes, que nosotros mismos subsanaremos tu falta.

Verdad que no nos es dado determinar y valuar el estado de tus personales fuerzas; porque esto sería, además de gratuito, indiscreto, pero quedanos en cambio el expedito recurso de apelar á *un maniquí*, por medio del cual podremos enseñarte á calcular sobre tí mismo de la propia manera que en cátedra se enseña á nuestros estudiantes á aplicar los vendajes.

Sírvete, pues, leer con la atención debida el siguiente

### Balance del capital de un feto

Suponte tú que en el cielo hay (con perdón de Quevedo sea dicho) un Escribano, en cuyo poder obra una escritura de donación del tanto de vida que Dios se ha servido conceder, por vía de dote, á cada criatura, según su especie; y prosiguiendo en la suposición, demos por sentado que á la especie humana le corresponden 1.000 duros por cabeza. Tenlo presente, 1.000 duros.

En eso vienen dos jóvenes enamorados, y en lo más fiero de las bascas del platonismo, dicen—*¿Casémonos?—Casémonos.*—(Es de advertir que allá se va que se casen, como que los casen, pues en el estado actual de educación apenas hay quien, al contraer *matrimonio*, haya deliberado sobre la significación del vocablo.

Viene el día de los esponsales, y como para los contratantes la cuestión candente es llegar á contratados, todos prometen, aunque sean escrofuloso el uno y tísico el otro, y más corrido que una bola de billar, y más enteca ella que la misma efigie del hambre, prometen, digo, entregar á cada uno de los venideros hijos los 1.000 duros. Á largo plazo, buen fiar. Ello es que son raros, así en uno como en otro sexo, los individuos que gozan salud y robustez bastantes para

pagar de un golpe esos 1.000 duros, ó sean 5.000 pesetas, como se dice modernamente, quizás para hacer ver que reventamos de ricos.

Por fin los novios se vuelven consortes, los padres suegros, hasta que un día los hijos barruntan trocarse en padres; y los suegros en abuelos. En esto, mientras en la familia todo se vuelve maliciosas esperancillas y sutiles plácemes, ocurre en el fondo del claustro materno el siguiente trágico y por demás lacónico diálogo, entre el embrión y el apoderado de las naturalezas de padre y madre:

EL EMBRIÓN.—¿Y los 1.000 duros?

EL APODERADO.—Mira, muñeco, hablemos claro: en casa no hay caudal para tal dote. Si te conformas con 700, adelante, que no te faltarán además, á su debido tiempo, muchos coches en el bautizo, juguetes después y buenos colegios más tarde, donde te instruyas. Si no te conformas, si tanto te ciega tu vanidad y tu codicia, hijo mío, no sé qué decirte; presenta tu renuncia, que otro vendrá que pase por los 700 de mil amores.

EL EMBRIÓN (entonando el *¡gran Dio, morir si giovane!*).—«Venga ese pico de duros y á vivir»,—ni más ni menos que un cantante joven y de mérito, que por tal de adquirir contrata, firma que cobra el doble de lo que en realidad percibe.

Esta suma rara vez se conserva íntegra á la hora de salir á luz el pobrecillo. Nuevo en aquel obscuro seno, se encuentra como forastero en Mabillo, donde si la entrada es gratis, la permanencia suele costar un sentido.

	Duros
Un día, porque á su madre por poco la atropella un coche.....	2
Otro día, porque su padre se fué á las máscaras y su madre, en consecuencia, rabió.....	3
Otro día, porque <i>cerraron puertas</i> .....	1
A lo mejor, porque á su madre la da por pasarse los días empoltronada, contra el dictamen y las vivas intimaciones del médico de la casa.....	5
Más tarde, porque á una antigua apasionada compañera de colegio de su madre le da un tifus, y ésta se empeña en cuidarla, á pie firme, tantos días como duró el diluvio.....	8
Finalmente, por los excesos en el régimen, debidos á sus futuras tías, empeñadas todas, todas, en que unos vahidos congestivos de la madre eran <i>pura debilidad</i> .....	5
TOTAL.....	24
<i>Restan de</i> .....	700
	676

El pobre feto, en vista de que el dinero se le va de una manera tan lastimosa, y juzgando que si en el sagrado del claustro materno todo

son asechanzas á su capital, ¿qué será en cuanto salga al mundo?, determina, momentos antes de nacer, repartirse el remanente caudal, como los viajeros de nuestras antiguas diligencias lo hacian y no pocos modernos, entre los puntos más recónditos é inaccesibles de su cuerpo: una partida en el pecho, otra dentro de un calcetín, una tercera en el forro del casquete, etc., etc., etc., reservándose un pico en el bolsillo, á fin de contar con un fiador del pellejo en caso extremo, ó sea con algo de que ser fácilmente robado.

¡Oh! ¡el instinto vale por largos años de mundo! ¡qué buena idea fué la de nuestro diminuto Guzmán de Alfarache!

En el mismo dintel de la angosta puerta de aquellas catacumbas acechan su salida dos implacables salteadores; transmigración perpetua de los confidentes de Fra-diavolo..... la suegra de su madre y la suegra de su padre, candidatas á abuela si, por dicha del niño, nadie las presta oídos. Desde el principio del embarazo la suegra de su padre está diciendo á todo el que lo quiere oír, hasta al pobre repartidor de entregas, que su hija no está para criar; mientras que la contra-suegra, ó madre del padre, no pierde ripio para soltar la indirecta de que la mujer en el criar se rejuvenece, porque se limpia de todos los malos humores (como si el chiquillo ¡infeliz! no tuviese más importancia que la de un sumidero). Una y otra, siempre á matar en el fondo, aunque amigas en apariencia, y tomando por mingo de la partida de sus mutuos piques y rencores al pobre del nietecito, desde que sale á luz; si la una le quiere libre de trabas y dado al agua fría como un ganso, quiérela la otra encuadrado en vendas espirales y metido en un escaparate al abrigo del aire, á guisa de momia egipcia; si ésta pretende que el cuitado se desgañote chupando unas imaginaciones de suero que la madre se exprime, aquélla opina por atacarle las tripas, como cañón de escopeta, con leche suiza concentrada, sin agua ni nada, á fin de que le dé al nietecito mayor substancia.

En estos *tira y afloja* acaba el niño á los pocos días, como entre foragidos, ó muerto, ó robado, y gracias.

Saldo si no muere:

	Duros
Quitados del estómago .....	13
Pillados en los intestinos.....	16
Sorprendidos en varios rincones y bolsillos del organismo.....	13
<i>Suma</i> .....	42
<i>Resta del saldo anterior</i> .....	676
QUEDAN .....	634

Estado de la repartición de la cantidad de 634 duros en efectivo á que ha venido á parar el dote nominal de 1.000, otorgados en escritura de donación por el Criador á favor de nuestro feto, á la hora de entrar en prensa, ó sea á la edad de ingresar en un colegio de párvulos, sin luz, ni aire respirable, ni patio de desahogo, y solo para que no moleste en casa:

	Duros
En la cabeza.....	325
En el corazón.....	123
En los pulmones.....	35
En la barriguita.....	12
En los huesos.....	20
En los músculos.....	19
En la piel y los sentidos.....	100
<i>Suma</i> .....	634

Los cuales, después de unos años de mala educación; *mala* por la ausencia del bien; *mala* por la presencia del mal; *mala* por la maldad del mozo mismo y *remala* por el ejemplo y las perversas compañías, quedan reducidos de un 33 por 100 á la hora de tomar estado; esto es, á la hora de saber qué cosa es el mundo, cuán corta es la vida y cuánto conviene ahorrarla.

Resultado práctico de nuestro asendereado feto: UN CAPITALISTA QUE, Á FUERZA DE QUIEBRAS, LLEGA Á SOSPECHAR QUE EXISTE UNA CIENCIA ECONÓMICA.

Ya ves, lector, cuán claro espejo nos ponemos delante para que en él contemplemos todos nuestra real y ridícula miseria.

¡ Mas no hay por qué desmayar; personas somos y no ruines brutos, y en medio de esta Sierra Morena de la vida, ya que logremos contar los asaltos, robos y malos tratos de tanto foragido como en su curso nos sale al paso, procuremos suplir y recuperar con la inteligencia, con perseverancia ejemplar nuestros perdidos bienes.

¿Cómo? Conservando de tu parte la nota de este balance, mientras que de la nuestra corre hablarte de ello en el próximo artículo.

### CONSECUENCIAS SERIAS DE PREMISAS FESTIVAS

Más de cuatro espíritus superficiales, incapaces de discernir entre la insustancialidad y el gracejo, habrán calificado poco menos que de pura humorada lo del BALANCE DEL CAPITAL DE UN FETO; título y argumento de nuestro anterior artículo. Á esos pobres criticones, déjales, querido lector, en paz y libertad de decir cuanto les plazca, que harta

pena tienen con su defecto, y procurando hacer memoria de aquel citado escrito, vas á ver ahora mismo cuántas y cuán útiles cosas en su fondo se contienen.

### Verdades generales

De la historia de nuestro esquilnado feto se deduce que, en el estado actual de cultura, la regla es nacer ya deficientes y enfermos; es decir, sin la fuerza ó vida que nos corresponde por legítima de nuestra especie, y sin la armonía ó salud que resulta del proporcional reparto de esta específica fuerza.

COROLARIO.—Que la inmensa mayoría de los individuos que pasan por sanos y fuertes, no lo son más que de una manera relativa. Pancracios se encuentran muy pocos; pándilos, á la verdad, no muchos; tipos intermedios, criaturas más ó menos desmedradas y enfermas lo somos casi todos, del más colorado al más pálido, del más alto al más bajo, del más grueso al más flaco, del más rico al más pobre, del más aprensivo al más libre de cuidados.

### Verdades particulares

Sobre la FUERZA:

1.º El mayor caudal de vitalidad lo poseemos en los primeros tiempos de la vida; la prueba directa está en que de esta temprana edad ha de ir saliendo todo el poder que hasta la extrema decrepitud vamos desplegando, ó de un modo inverso; teniendo nuestro sistema un término natural, irremisible, claro es que cuanto más nos acercamos á ese término, menos capital de vitalidad nos va quedando.

COROLARIO.—De ahí que en los primeros tiempos de la vida sea la muerte tan laboriosa. La cotidiana observación confirma plenamente esta deducción racional.

2.º En los primeros períodos de la vida es cuando nuestro cuerpo ofrece menos *consistencia y variedad en los órganos* para hacer frente á la muerte, porque los diversos aparatos y sistemas, ó están por formar, ó existen sólo en estado imperfecto y rudimentario; por manera que no pueden, como en las edades ulteriores, compensarse y protegerse mutuamente en caso de afección grave de alguno de ellos.

COROLARIO.—De ahí que en los primeros tiempos de la vida tomen con tan lastimosa frecuencia las enfermedades un carácter mortal, dando por resultado la gran cifra de mortalidad en la infancia, mien-

tras que en otros períodos, gracias al mutuo auxilio de los diferentes sistemas de órganos, las enfermedades, en vez de propender á matar, propenden á convertirse en achaques crónicos.

### Corolario general

La poca consistencia y variedad en los tejidos orgánicos, facilitando la generalización de los estragos de la enfermedad á todo el sistema vital, explica por qué en las primeras edades las enfermedades se hacen con tanta frecuencia mortales, mientras que el hecho de atesorar estas mismas edades la mayor fuerza viva explica por qué, dado un niño invadido de enfermedad hecha ya mortal, le cuesta tanto, puesto en el trance de morir, morir.

Esta contradicción, esta especie de paradoja fisiológica que es un hecho de experiencia constante de facultativos, de madres y de enfermos, vale la pena de ser tomada como objeto de las más serias reflexiones, en cuya virtud padres y madres, abuelas y abuelos y todo linaje de parientes, lo propio que los pedagogos y hasta los estadistas, modifiquen radicalmente su conducta.

He aquí acerca de esto nuestra terminante y arraigada opinión.

I. La cría racional del hijo es una obligación que empieza para los padres desde el día en que el hijo es concebido: si el germen es bueno, para que no se malee; si es malo, porque nunca es asaz temprano para sanearlo.

II. Las flaquezas, los vicios, las pasiones, la negativa á las paternas indicaciones del médico, los abusos en el régimen debidos á la madre, lo propio que las condescendencias del padre respecto de la adopción, por parte de la madre, de prácticas hijas de preocupación é ignorancia, son otras tantas causas de muerte prematura, aglomeradas sobre el pobre embrión, en edad en que éste no cuenta con ningún recurso para eludir la acción de unos padres desatentados por ignorancia ó por egoísmo.

III. Así como la cría ha de empezar en la concepción, la educación ha de ser iniciada desde la hora del nacimiento. Aguardar, para ocuparse en corregir á un niño, á que éste llegue á los cinco ó seis años, cuando ya los vicios de educación y los de la cría le han merchado quizás quince ó veinte, ó treinta ó cincuenta años sus probabilidades de vida, á fuerza de hábitos de insubordinación, mentira, impaciencia, ira, gula y desidia, con la cohorte fatalmente adjunta de desórdenes y daños orgánicos, es cosa que francamente da ganas de retirarle á un padre ó á una madre el título y las facultades de su

trascendental ministerio. Y no se diga que antes de *cierta edad* el niño nada entiende: no hay edad en que un ser racional esté privado de *entendederas*; lo que hay es, de parte de muchos padres, una monstruosa pereza de acomodar su conducta al modo y grado de entendederas de cada edad. Menos entienden los brutos, y con arte y perseverancia se les domestica; menos las plantas, y con cañitas, ó cañas, ó palitos, ó estacas se les va enderezando, según su edad y su tendencia.

Y no insistimos más por hoy en esto, por no haber llegado aún el caso de internarnos en semejante género de cuestiones, contentándonos por hoy con plantearlas.

En resumen: lo natural es que los niños vivan y sólo los viejos mueran; lo efectivo, lo que generalmente vemos es que, de tantos niños como mueren, apenas le quedan á la muerte ancianos que llevar.—Evitar que los fetos sean robados como lo fué el protagonista del artículo anterior; he aquí el medio de poner la vida humana en su natural corriente.

Ahora fijémonos en concreto en estos dos puntos: la FORTALEZA y la SALUD.

El individuo, cuyas primeras edades han sido sanas, resulta FUERTE; y aun cuando más tarde enferme, resiste mucho. ¿Por qué?—Porque en la primera edad, que es la edad de la fuerza, no tuvo contratiempos.

El individuo que en la primera edad sufrió mermas, podrá, gracias á tales ó cuales causas, conservarse después SANO, pero FUERTE nunca lo será.

Procura recordar, lector, á este propósito, de una parte, tipos de personas fuertes en medio de sus achaques, y, de otra, tipos de personas sanas en medio de su endebles, y verás como en un santiamén se te llena la cabeza de amigos y conocidos de uno y otro pergenio.

Ser FUERTE es pura y simplemente conservar mucha potencia almacenada, prescindiendo de la mayor ó menor armonía de sus diversas manifestaciones.

Ser SANO es conservar armónicamente repartida la fuerza, bien sea ésta poca ó mucha. El defecto de armonía, debiendo producir enfermedad, siempre es de suyo malo; mas nunca lo es tanto como en el caso en que la desarmonización haya tenido lugar en el momento de la repartición primordial de la fuerza en los diferentes sistemas orgánicos, ó sea en aquel punto en que nuestro feto, el del consabido balance, se repartió el caudal por todo el cuerpo, estando aún en el seno de su madre, para mejor librarse de las asechanzas del mundo.

Ejemplos: un señor muy fuerte y sano en apariencia, *pero* con tan mal estómago, que no ha hecho en muchos años una digestión conforme.

Otro señor *id. id.*, *pero* á quien no hay que hablar de fatigar la cabeza, porque cada ocho días padece, desde muy joven, unas jaquecas monumentales.

Otro señor *id. id.*, que digiere piedras, devora libros, derriba puertas, todo lo que se quiera; *pero* con una piel tan susceptible, que, si un año deja de ir á Caldas, pasa de fijo el invierno entre ataques reumáticos.

Y otro y otro y otro, todos con sus *peros*, á cual más perjudicial y molesto, y entre cuya variedad fácil te será, querido lector, hallar el tuyo si por malaventura lo llevas en tu organismo.

### Corolarios finales

Por las pérdidas de cantidad de fuerza viva sufridas en la infancia los viejos no mueren tan viejos como la condición de la naturaleza humana consiente.

Por las faltas de armonía de esa fuerza viva, los más ni á viejos llegamos, y los más de los más fenecen en la primera infancia.

### Síntesis

Vida breve y penosa en lugar de vida larga y bienhadada.

Ya ves, lector, ya ves si hemos hecho salir cosas serias de los anteriores festivos artículos. Pues bien; todavía nos quedan algunas más para el próximo.

### LA DIPLOMACIA DE LA VIDA

Por fin, querido lector, ha llegado el momento de hablar de tí, lo que se llama DE TÍ, concreta é individualmente. Necesaria preparación para llegar á este punto han sido nuestros anteriores artículos; mas la única utilidad que hasta hoy han podido éstos proporcionarte, ha sido un criterio para ejercer discretamente la paternidad, no para conservar tu propio personalísimo pellejo, que es lo que de seguro te importa, seas quien fueres. Porque si no eres padre, ó quizás no pienses en serlo, ni lo seas en tu vida, lo que es HIJO necesariamente lo has de ser; y siendo hijo has sido feto, y habiendo sido feto, de seguro que en el camino de tu desarrollo te han robado como á tu co-

lega el del balance de marras. En este caso robado quedas, y te importa, en consecuencia, un ardite de todos los consejos que hoy día esta Revista difunde para evitar aquellos males de que ya tú mismo eres víctima; de la propia suerte (y te lo confesamos con franqueza) que á nosotros nos haría muy poca gracia; después que hubiésemos caído en manos de salteadores, saber que están muy vigiladas las carreteras.

Vamos, pues, á ocuparnos en tu persona.

—¿Cómo te llamas?—No importa.

—¿Quién eres?—Tú te lo sabes.

—¿Cuál es tu profesión?—Allá se nos da que tengas tal ó cual, como que no tengas ninguna.

—¿Qué hay de tu educación, de tus hábitos, aventuras, dolencias, quebrantos, gustos y gatuperios?—Cuéntaselo, si quieres, á tu médico de confianza, que buen partido sabrá él sacar de todos estos antecedentes el día en que tenga que curarte alguna grave dolencia. Á nosotros (ya te lo dijimos otra vez), ninguna de estas cosas nos hace falta para servirte debidamente.

Á nosotros nos basta saber que existes, que eres algo más que un feto; puesto que ya sabes leer, y que en el mero hecho de estar en edad de subscribirte á esta Revista, ya te han robado; por lo tanto, que lo interesante para tí no es aprender á evitar los robos, sino el acertar con el medio de recobrar lo que en su día los ladrones te quitaron. Por manera que toda la gracia de nuestro propósito está en definirte sin conocerte, ó mejor (apelando á un símil de circunstancias), en que tú, que eres el máscara, llegues á reconocerte á tí mismo en virtud de la broma que nosotros, sin máscara, te demos.

De todos modos, y por si todavía no entiendes lo que queremos decir, vamos haciéndolo y lo irás entendiendo.

Ante todo, sentemos bases. Á ti te han robado una parte de vitalidad y tratas de recuperarla, ¿no es cierto? Cierto debe de ser, por el solo hecho de que sigues leyendo; pues de lo contrario, á ser tú un D. Pancraccio, ya hubieras tirado de revés nuestro periódico, por no hallar en su contenido el menor atractivo.

Siendo esto así, como parece, vayamos por partes.

¿Conoces á los ladrones? Pues mira, aunque son muchos, hazte cargo que todos, incluso tus padres, abuelos, hermanos, tíos, sobrinos y demás parientes componen una sola compañía llamada SOCIEDAD. Condensada de esta suerte la idea, más fácil te ha de ser conducirte para el recobro de tu bien perdido.

Advierte, empero, que la SOCIEDAD no es una mala persona ¡oh!

no. La SOCIEDAD es un sujeto de aquellos que, al par de muchas madrastras, te prodigan por un lado mil mimos y te proporcionan mil requisitos, mientras por otro te hacen requemar la sangre á disgustos, te merman, si pueden, tu dote y logran indisponerte con tus mejores amigos. Tal es la SOCIEDAD; en ella, y gracias á sus cuidados, gozamos de muchos bienes y nos libramos de no pocos males; pero..... asimismo en ella y por ella, por su ignorancia, por su malicia, por su inercia, por sus malas artes, nacemos raquíticos, vivimos frenéticos y morimos en la flor de los años, asfixiados por una experiencia siempre amarga, jamás oportuna.

He aquí á tu ladrón: es tu misma madrastra; la que, so color de mimarte y aun proporcionándote imponderables bienes, te roba el más preciado entre los terrenos; el amor y la buena armonía con tu madre Naturaleza. Sí; desde la más remota antigüedad hasta nuestros días, el hombre social cuenta á la vez con madre y madrastra, y por causa de la primera viene indispuesto y traído á mal traer con la segunda. Día vendrá, es de esperarlo, en que algún elemento superior identifique prácticamente los intereses sociales con los naturales; empero mientras ese día llega, tú, lector, estás como estás, robado en tu caudal y mal hallado con los elementos que te rodean.

Adelante. Ya sabemos quién te robó y cuáles son sus señas. En su vista, ¿cómo lo harás para recobrar lo perdido?

El medio, lector amigo, podrá no ser sencillo, pero es claro, y su oportunidad indiscutible. Siendo poderoso tu ladrón, en balde acudirás á él con furias, bravatas, amenazas y estrépitos. No hagas tal. Morirás aplastado. Nada de brusquedades; ten presente, al contrario, esta verdad histórica: los fuertes inventaron la guerra, los débiles la diplomacia..... y no te metas en más.

Figúrate que tienes que habértelas con una de esas sociedades en comandita, organizadas para robar relojes, en cuyas oficinas, según se asegura, no es político decir «tal día me robaron el reloj», sino «tal día se me extravió el reloj», y al llegar el caso de la oferta de prima conviene que digas, para suavizar á tus propios ojos lo irritante de la primada: «Está bien; paso por dar por el reloj lo que me cuesta, *por ser un recuerdo de familia*».

Así has de proceder, y no hay, por otra parte, utilidad en hacerlo de otra manera; pues en materia de fuerza viva, lo que llevas perdido no lo puedes recobrar sino *volviéndotelo á ganar* tú mismo; es decir, que *recobrar*, en este terreno no es ganga: recobrar es volver á comprar, y en cuanto á lo de *recuerdo de familia* no mientes, pues tú mismo ya ves que lo eres.

Sobre este particular no extrañes que seamos hasta machacones. Si quieres recobrar lo perdido, nada de guerra; todo diplomacia, diplomacia, y siempre diplomacia. Observa en este punto á las mujeres y á los gatos, los cuales, con perdón sea dicho de éstos y aquéllas, ofrecen al observador los más acabados tipos de diplomacia infusa, y verás cómo en poquísimas lecciones tornas consumado político.

¿Has observado alguna vez la táctica del gato? ¡Oh! es uno de los estudios más útiles: es á un tiempo la verdadera preparación al conocimiento de la mujer, á la vida diplomática y á la diplomacia de la vida. Mira: el gato, cuando se ve perseguido, huye siempre, pero siempre lo justo, lo preciso, lo más de lo prudente, lo menos de lo necesario..... y luego se te queda plantado; dándote á un tiempo la grupa y la mirada. Si no insistes ó cejas, vuelve él á su negocio; si reiteras la persecución, emprende otra corrida, también sin pasar de lo justo y necesario, y para que él abandone á escape el campo, es menester que tú, á tu vez, corras escapado tras de él. Mas aun entonces, si te pones en acecho un rato, donde él no te divise (cosa por extremo difícil), verás cómo después de tomarse las más nimias precauciones, relamiéndose buenamente, á fin de disimular su *meterníquica* intención, se vuelve pian piano á donde los gatupéricos antojos atraen su deseo.

Verdaderamente si los gatos tienen alma, no la tienen de cántaro como los demás brutos, sino como pelota de goma elástica, que cede cada, cuando y cuanto la oprimen, para volver á su pristina redondez cada, cuando y cuanto so lo consiente la extraña presión. Asimismo como pelota de goma tuvieron el alma los cartagineses y los actuales políticos de Albión, y tal la tuvo Maquiavelo, de quien con propiedad puede decirse que no fué más que un gran gatazo en forma humana, y por este tenor la tienen todos cuantos hombres, solos ó asociados, prevalecen en el mundo contra el ceño de la tortura, ó contra las cadenas de la esclavitud, ó contra el torrente de las ideas, ó contra el rigor de los achaques.

He aquí, pues, la fórmula general de tu diplomacia, de tu política, de tu intriga en el justo empeño de recobrar lo perdido de tu vital energía. En el mundo los casos son muchos, los principios muy pocos, y sin grande esfuerzo, siendo como eres discreto, comprenderás, después de alguna meditación acerca de las ideas al parecer inconexas, esparcidas por este artículo, que éstas lo mismo te sirven á tí para evitarte una muerte prematura, que le hubieran servido á Napoleón I para evitarse Waterlloo, y en consecuencia, Santa Elena.

Entregarte, atado de pies y manos, en brazos de una política meramente defensiva, como D. Pándilo, renunciando á toda iniciativa militante contra los elementos, eso no es diplomacia, es una abdicación, sólo excusable en los contados casos de ultra-invalidez.

Adoptar por sistema una política ofensiva, una diplomacia franca sin reserva, es exponerse á morir de mano airada de los elementos, es sustituir á la diplomacia la torpeza, á la higiene la imprudencia temeraria, á menos de ser como D. Pancracio, de una condición selecta á prueba de todo, y, como él, en verdad que se dan muy pocos.

Ceder incondicionalmente á una política de retraimiento es, pues, renunciar al recobro de la perdida energía y cerrarte la puerta al porvenir, condenándote á una vida precaria.

Adoptar incondicionalmente una política ofensiva, batallona, petulante, es, en lugar de recobrar los robados bienes, gastarte de un modo peligrósísimo, ruinoso los que te quedan.

Sólo una diplomacia vital, discreta y perseverante, dispuesta á ceder en lo justo, lo necesario y NO MÁS, y aun á reserva de reacción, y á luchar en lo posible, lo razonable y NO MENOS, á reserva de retirarte en un caso lo necesario y NO MÁS, puede conducirte al recobro de la perdida plenitud de tu energía vital, justamente anhelada.

Al llegar á este punto, estaríamos ya en el caso de entrar en el exacto balance de tu capital personal, á fin de averiguar cuánto te robaron, en cuántos modos lo echas de menos y cuánto monta la falta por el especial concepto de cada parte de tu organismo, y de ello deducir con exactitud el sistema general de vida que has de guardar para resarcirte de las pérdidas y armonizar tu economía; pero nuestra pluma no supo hacer lo que el gato; corrió más de lo necesario y..... ya ves lo que resulta; que ahora, quieras que no, tenemos que guardar esta interesantísima parte para el próximo artículo.

### EL DÉFICIT DEL LECTOR

Día de cuentas, querido amigo, día de pocas retóricas. Suponemos que recuerdas dónde quedamos al final del artículo anterior. Si así no fuere, reléelo; si lo tienes presente, adelante; que las ideas son muchas, las cuartillas pocas, y el asunto de hoy no tiene coyuntura por dondê ser partido.

CUENTA DETALLADA DE LO QUE LE FALTA AL (AQUÍ UN ESPACIO POR SI TIENES TRATAMIENTO INTRINCADO) SR. D. N. DE N. Y N., SUSCRITOR Ó SIMPLEMENTE AFICIONADO Á ESTA REVISTA.

### Por razón de estatura

Aguarda la primera gran parada; asiste al desfile; fijate en el cabo de gastadores más alto que veas; resta la diferencia entre su talla y la tuya, séase esta diferencia la que se fuere, incluso el cero, y llámándola E (por ser *e* la letra inicial de estatura), apunta. . . . . E

### Por razón del aspecto

Toma el tren de Zaragoza; no pares hasta los Pirineos vascongados; busca y rebusca, y cuando des con el vizcaino más alegre, sonrosado y fresco, compara su facha con la tuya, toma la diferencia y apunta . . . . . A

### Por razón de la piel

Aquí sí que el déficit ha de serte aflictivo.

Mira: los húngaros llevan desnuda toda la cerviz; los escoceses y valencianos los muslos; los turcos casi por completo las piernas; los antiguos griegos solían llevar al descubierto el pecho, y los romanos cabeza y brazos, y, por añadidura, era etiqueta entre ellos, cuando iban convidados, descalzarse á la entrada del comedor, como asimismo es usanza aún entre musulmanes al entrar en la mezquita. Todo esto, sumado, compone un hombre culto en cueros; es decir, con todo el cuerpo tan inmune ante la intemperie como tu cara y tus manos. Á propósito de esta inmunidad de tu cara y de tus manos, oye un pasillo histórico. Recorría un amigo nuestro la huerta de Valencia, allá por el mes de Enero, y como acertase á preguntar con cierto asombro á un hortelano de su satisfacción:—«Digueume, Vicens, ¿cóm ho feu per resistir l' hivern ab eixos saragüells y no mes?»—«¡Che!, repuso el hortelano, ¿com ho fém? PELANTMOS DE FRET»; contestación oportunísima, que pinta claramente cuán grande es la diferencia entre *sentir frío* y *resfriarse*. Sentir frío es simplemente *adquirir una noticia*; resfriarse es *contraer una enfermedad* (romadizo, catarro, reuma, pulmonía, mal de costado, etc., etc.....)

Ahora bien: sin echarte á viajar, sin salir ni de tu casa, ni de tí mismo, no hagas más que comparar tus pies con tus manos. Anatómicamente análogos, fisiológicamente iguales, ahí los tienes esos cuatro extremos, tan diferentes en punto á inmunidad para enfermar

por causa de intemperie que, mientras puedes sin el menor daño tener tus manos horas enteras en pleno invierno sobre una losa de mármol húmeda, no te es dado intentar lo mismo, ni un minuto, con los pies sin exponerte á quedar baldado ó quizás á morir de peores resultas. Es decir, que cuando á los envueltos y amortajados pies se les ocurra preguntar á las manos «*¿cóm ho feu à l' hivern tan nuetes?*»; éstas, á imitación del de los *saragüells*, contestarán sin duda:—«Ché, camaraes, PELANTMOS DE FRET». Tal es la obra de la educación, tal la influencia de la costumbre. En Torruella de Montgrí, cerca de Girona, las criadas de las casas más distinguidas van enteramente descalzas: jóvenes, agraciadas muchas, elegantes las más, con sendas moñas y sobrefaldas y su cerquillo ó sus ricitos en la frente y cuernos y todo, si el rigor de la moda lo manda, y para fin y remate de tanta elegancia, los pies descalzos, te digo en verdad que parecen monas de saboyardo, ó, por lo menos, mujeres escapadas del serrallo del Emperador Souluque. Y todo, ¿sabes por qué? Porque como á cada mandado han de pasar el río, se acostumbran desde niñas por no andar en un dos por tres calzándose y descalzándose á andar de esta suerte. Y es inútil que los amos se empeñen en lograr lo contrario; pues que en la alternativa antes toman las de villadiego que los zapatos.

Cuéntalo, pues, como quieras. Si en buen hora la decencia de una parte y el rigor de ciertos climas de otra exigen un abrigo talar y holgado y nada más, no hay por donde legitimar la prendería que llevamos encima, unas veces por vicio, otras, las más, por imitación, por moda, cuando no por pereza de dar la cara al enemigo, como suele decirse. Ello es que siendo nuestro clima el mismo que cuando nosotros íbamos á la escuela, hoy, gracias á la adopción de las modas del Norte, hombres y mujeres llevan cinco veces más abrigo que entonces, y no hay para qué dejarse en el tintero el gran número de obreros que por nuestras calles y paseos discurren, sumidos en sus medias mantas tapa-bocas, desde Noviembre hasta Junio, quedándoles apenas cuatro meses para enderezar el espinazo y recobrar el garbo.

Ahora bien: compara la energía de tu piel con la que en vista de estas reflexiones comprendes que pudieras gozar y restando la diferencia, apunta una P como una puerta. . . . . P

### **Por razón de los músculos ó carnes, huesos y sus dependencias**

Para hallar tu *déficit* en punto á estos órganos el medio es sencillísimo. Llama á un mozo de mulas ó á un faquín de carga y descar-

ga de carbón, ó á un marinero, ó á un gimnasta de oficio, y cogiendo un dinamómetro, mira cuántos grados marca la fuerza de su puño y cuántos la del tuyo. Llama la diferencia M; pero no lo anotes en cuenta todavía.

Antes examina las condiciones de tu esqueleto. La mejor musculatura es la que va acompañada de huesos gruesos y muy desarrollados en sus eminencias y junturas; porque en este caso la fuerza muscular viene de nacimiento y basta entretenerla con regular ejercicio para conservarla; de lo contrario, la musculatura de los sujetos de poco hueso, exigiendo continuas fatigas para mantenerse bien desarrollada, suele, en llegando el individuo á la edad madura, caer en degeneración grasienta, por relajación de energía, si cesa el hábito de la fatiga, ó por extenuación, si se persiste en ella. Éste último suele ser el final de los atletas de oficio de los modernos circos, sobre todo si se dan, como no es raro, al vicio, el cual los precipita y derrumba.

Queda en tu cuerpo otro elemento general muy dañino, por reunir todos los caracteres de un parásito, y que, por lo perjudicial que suele ser á la musculatura, debes registrarlo aquí. Nos referimos á la grasa ó gordura.

Evita, por el bien que te queremos, el engordar; antes te metas la suegra en casa que consientas grasa en tu cuerpo. Y no vayas ahora por esto á sonreírte maliciosamente creyendo que si hablamos mal de la gordura es porque nosotros no la tenemos; cree que no estamos en el caso de hacer de la envidia una cuestión de partido. Una vez, estando en Ginebra, notamos en nuestro cuerpo una manifiesta tendencia á engordar, y ¿sabes qué hicimos? Liar el petate y echar á correr hacia París, donde toda gordura se va como el dinero. Estar gordo es tener en la colonia del cuerpo un sin fin de operarios sin trabajo, y como quiera que la ociosidad es la madre de todos los vicios, el albergar ociosos es perenne ocasión de toda suerte de conflictos; tanto, que si para componer un refrán no fuese necesario la autoridad de todo un pueblo, inventaríamos uno muy útil, que diría de esta manera:

*Á mucha gordura mala ventura.*

Ahora, con estas instrucciones, saca de tus carnes, tus huesos y tu grasa la sustancia que puedas, y dando á aquélla M, que atrás dejamos el valor que positivamente le queda, apunta. . . . . M

### Por razón del vientre

En esta cavidad se contienen las principales dependencias de la

Oficina digestiva, con más una especie de establecimiento sucursal, no muy limpio, que tiene por razón social «Riñones hermanos y Compañía».

Para saber lo que te han robado de capital digestivo «es menester tomar las cosas desde el año ocho», como decía el viejo de una cierta anécdota muy chusca, que no queremos referir, porque cuando se está de cuentas no se está para cuentos.

Mira: para sacar tu resta no vayas á fijarte en algún tipo de gran comedor ó bebedor. Generalmente las notabilidades de este género tienen mal principio y mal fin: mal principio, porque el excesivo apetito (*bulimia*) suele ser efecto de una especie de irritación crónica del estómago, definida por los médicos, y mal fin, porque la intemperancia es por sí misma origen seguro de destructores achaques.

El tipo del hombre de real energía digestiva le has de buscar entre aquellos que con poco alimento se sustentan bien. Esos tienen el estómago y los intestinos fornidos como molleja de pavo, y aunque les des á comer corcho, lo estrujan y disuelven, y á fuerza de apretar inyectan su quinta esencia en el torrente circulatorio.

Busca, pues, por ejemplo una de esas mujeres que con una sardina y un tomate por desayuno, un poco de sopa y su tanto de olla á medio día y una ración de bacalao frito con unas hojas de escarola por aderezo y unos mendrugos sobrantes de la comida á la hora de la cena, no sólo se mantienen sanas y fuertes, sino que además crían unos angelitos, que parecen hechuras de Miguel Ángel, según están de fornidos y mofletudos. Entonces, sacando la diferencia entre aquel activo y hacendoso vientre y el tuyo, apunta . . . . . V

### Por razón del tórax ó pecho

No es fácil cosa poner en claro de un modo directo el déficit de las preciosas entrañas que, como cotorras domesticadas, se encierran en la jaula de tu pecho, á menos que vayas á un médico á que *exprofeso* mire, sobe, palpe, escuche y repique cuanto sea menester tu caja armónica.

Empero, sin necesidad de encomendar á nadie la tarea, puedes tú mismo descubrir el grado de salud y energía de tu corazón y tus pulmones, que son, como ya puedes presumir, los órganos aludidos.

Verás cuán sencillo es lo que tienes que hacer.

Las señales de estar completamente bueno y famoso del pecho son:

1.<sup>a</sup> Poderse encaramar de un resuello al tope del palo mayor de una fragata, llegando arriba en disposición de cantar unas malagueñas de aquellas de coletilla.

2.<sup>a</sup> Poder perseguir á un ratero desde la calle de Fernando VII hasta la Gran Vía, no cesando de gritar ¡ladrones!..... y encontrándose al concluir en disposición de explicarle al municipal del puesto todo lo ocurrido sin jadear, sin bufar, sin toser, ni permitirte calderones, y sólo sudando á mares, como es consiguiente, y saludable.

3.<sup>a</sup> Ponerte encarnado en proporción de la fatiga: lo contrario es pésima cosa.

4.<sup>a</sup> Poder cantar la *Traviata* quince noches consecutivas sin orgasmo ni ronquera.

Saca ahora la diferencia entre poder hacer todo esto y lo que tú puedes hacer, y llamándola T, inicial de tórax, anota. . . . . T

### Por razón de la cabeza (1)

Llegamos al último piso de la fábrica, ahí donde tú tienes establecidos gabinete de recibir y despacho.

Al fijar el valor de la salud y fuerza de los órganos, por demás aristocráticos y miramenometoques, que en este departamento de tu persona se alojan, correríamos gran riesgo de tropezar con sistemas filosóficos y hasta de rozar poco ó mucho con el dogma, si no fuese que los principios del REALISMO NATURAL que forman el criterio de todos nuestros escritos, nos libran de esta contingencia.

Ya verás; vamos por partes; no sea que luego se nos cuelguen despropósitos.

Tu alma, es decir, tú, estás en todo el cuerpo, y en esta íntima y general encarnación piensas, sientes y quieres con los sesos, lo mismo que mascas con los dientes, bailas con los pies, digieres con el estómago y tocas una fantasía con las manos. Que cortada la cabeza se deja de pensar, esto es probado por repetidos experimentos, tan funestos para el interesado como limpios y terminantes para la ciencia: del propio modo que á ningún *ambi-manco* se le ha visto por excepción dar conciertos de piano.

Esto, sin embargo, no autoriza á sentar que el cerebro es el pensador, por la propia razón que es absurdo decir que las manos de nuestro Pujol son dos insignes artistas.

Pensamos, pues, con los sesos; no por ellos, ó lo que vale lo mismo, no piensan ellos por sí, y, en consecuencia, basta considerarlos como mero instrumento, al par de los demás órganos, para compren-

(1) Del espinazo no hablamos en especial porque la energía de la médula espinal en él contenida es siempre proporcional al de las partes ya tomadas en cuenta.

der que, según el todo, ó tales ó cuales partes del encéfalo estén bien, estén mal ó estén perdidas, así andarán las manifestaciones exteriores de nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestras determinaciones.

Todo este preámbulo se necesitaba para llegar á darte, sobre todo, sin riesgo tuyo ni ajeno, una regla para resolver esta última partida de tu cuenta. Ahora, gracias á este preámbulo, podemos exponernos á darte una regla más segura que la que de ordinario emplea la Medicina en general, y tan segura como la que pueda servir de criterio al más experto frenópata.

La regla hela aquí. Cuando veas que una persona, además de acusar un perfecto estado de sensibilidad y de movimiento en todo su cuerpo, revela de un modo esplendente en sus actos humor, valor, conformidad, constancia, serenidad, sensatez, resolución y energía, puedes asegurar que su alma dispone de unos sesos de primer orden en cuanto á salud y fuerza, séase el que se fuere, aparte de esto, el grado y modo de sus facultades intelectuales y morales, por cuanto éstas se desarrollan más ó menos, mejores ó peores, según la condición natural y la educación y los hábitos del individuo.

Al dar con un tipo como el que te dejamos bosquejado, tómale la medida, compárala con la tuya y, adoptando como inicial de *cabeza* la letra K porque ya tenemos otra C en campaña (la cabeza en griego se escribe KEFALE), anota. . . . . K

### Por razón del fondo de imprevistos

Este fondo es el que la organización debe tener dispuesto para salir airoso de ciertos compromisos que, aunque supongan gastos de menor cuenta, resultan al cabo de tiempo muy ruinosos si se han de tomar del presupuesto especial de éste ó del otro ministerio. Acerca del particular no insistimos, porque ¿quién no conoce la diferencia que va de lo que de hecho tira en malos gastos y lo que puede buenamente tirar, sobre todo comparándose con cualquier persona verdaderamente acaudalada? Saca, pues, esta diferencia por imprevistos y apunta. . . . . I

### Ecuación del déficit total

$E + A + P + M + V + T + K + I = x$ , que es lo que desde tu concepción hasta el presente te han robado. . . . ., ó no te han robado, si por dicha tuya y grandísima satisfacción nuestra tan afortunado fueres.

Resultado general: que aquello de «tú que eres el máscara, llegarás á reconocerte á ti mismo, en virtud de la broma que nosotros, sin

máscara, te daremos», ha resultado cierto. Aquí ya lo ves, se da lo que se promete y además se juega limpio.

Pero bien, dirás tú, y ahora que sé lo que me han robado de cada bolsillo, *¿quid faciendum?*

¿QUID FACIENDUM has dicho? Pues éste será el título del artículo próximo venidero. Entre tanto calcula, resta y comprueba, ya que por nuestra pobre mediación el oráculo te repite una vez más: NOSCE TE IPSUM.

## ENTRE PARENTESISIS

(Aunque sea en esta abrupta forma, amigo lector, nos complace-mos en participarte que las noticias que, por mil diferentes conduc-tos recibimos de tí, nos tienen sumamente satisfechos. Había en esta SECCIÓN DOGMÁTICA grandísimas dificultades que vencer por nuestra parte; y no era por cierto la menor de todas ellas lo problemático de la disposición de ánimo con que tú recibirías la primera serie de sus artículos. Nuevos éstos en su fondo, puesto que el tema de la HIGIE-NE PERSONAL nadie, que sepamos, lo ha desarrollado en la prensa, por ser, como es, del exclusivo dominio de la consulta privada; arduos en su desempeño, desde el momento que unos artículos sobre tan singular materia *confeccionados*, como ropa de bazar para todas las medidas, difícilmente se había de lograr que á cada cual le cayeran pintados; expuestos por demás en la forma, ya que entre el doble escollo de causarte sopor con la severidad del estilo docente, ó correr nosotros el albur de que, entre las bromas del jocosó, no acertases á aquilatar las veras de provecho que, siguiendo á preceptistas del ca-libre de Horacio y de Torcuato Tasso, te íbamos á servir preparadas en almibar, temíamos fundadamente fracasar, si por acaso nuestra solicitud, y hasta diremos nuestro arrojo, al intentar un género tan inusitado de literatura médica popular, no lo hubieses tú recibido prestándole el auxilio de tu curiosidad y el aplauso de tu penetra-ción perspicua. Ya hoy los siete artículos, que llevan la delantera al presente, van produciendo fruto; ya no sólo de esta capital, sino de Madrid, de muchísimos puntos de provincias y de Canarias, nos han llegado felicitaciones de altísima valía; y en tanto que se pasa el necesario tiempo para saber el resultado en las Antillas, el Conti-nente americano y el Archipiélago filipino, vemos con verdadera de-lectación á la prensa de la Península recomendar, con hidalga bene-volencia, la lectura de esta Revista, haciendo buenas sus protestas con la frecuente transcripción de nuestros artículos en general, y

muy señaladamente de los que componen esta sección dogmática, cuyo género y estilo nos tenían, á la verdad, como suele decirse, con el susto en el cuerpo.

Y pues todo esto es obra tuya, ya que siendo tú el lector *en general*, eres todos y cada uno de los lectores, y verdaderamente reconoces que, si hemos armado esta SECCIÓN DOGMÁTICA con plomos de verdad en el fondo y corchos de gracejo á flor de estilo, ha sido para mejor prenderte en las redes de tu propio bien, y no en las de nuestro negocio (ya que para nada necesitamos, á Dios gracias, como es notorio, echarnos á periodistas), toléranos, permítenos, consiéntenos y hasta, si un cuarto verbo de añadidura no te pesa, alábanos la expansión con que hoy interrumpimos el hilo, hasta el presente tan seguido, de esta Sección primera. Un suscriptor amigo nuestro (es decir, una de tus innumerables encarnaciones), y muy tocado en su tiempo de aprensión, engendrada por la lectura de libros de Higiene, detúvonos ayer mismo en la calle, sólo para decirnos:—«Amigo, sepa usted que, de resultas de sus artículos, me siento ya mucho más próximo á *D. Pancracio* que á *D. Pándilo*.» ¡Calcula ahora tú si han de satisfacernos tan espontáneas declaraciones del éxito de nuestros esfuerzos!

De este recomendabilísimo comportamiento tuyo, nos alegramos ante todo y sobre todo por tí, sensato lector; y ¿sabes por qué? porque de él hallarás el premio en nuestro mismo acrecentado estímulo; pues picaditos como somos un tanto de aquel cierto genial de artista, que así se tumba á la bartola ó hace prodigios de inspiración, según se ve menospreciado ó aplaudido, te daremos mucho más de lo que en un principio intentábamos y tú te prometías, abriendo ante tus ojos inesperados horizontes, donde nuestra experiencia de personas y cosas proponga á tu reflexión mil y mil temas de saludable ejercicio. Tan cierto es esto, tan cordialmente te hablamos, que sin ir más lejos, pensando dedicar al tema de la HIGIENE PERSONAL tres artículos, llevamos ya publicados, gracias á tu aplauso, siete, y el octavo y el último que, bajo el título de QUID FACIENDUM, te habíamos anunciado para hoy, inflándose en nuestra mentè como galleta en gazpacho, dará pasta, según trazas, para cuatro ó cinco, y verás tú qué buenos y sabrosos van á ser, si Dios no nos seca la vena y las Cortes no nos privan de la sal que para aderezarlos sabrosamente se requiere.

Sensible es, en verdad, que un exceso de expansión haya llenado, con este sentimental episodio, las cuartillas que al artículo dogmático de hoy están destinadas; mas si Dios, con ser Dios, descansó el

séptimo día, pásanos tú que por humana flaqueza holguemos el octavo, y que dando aquí punto final á la periódica tarea, encabecemos este artículo con el título ENTRE PARÉNTESIS, y le pongamos término y fin con un CLAUDATUR.)

### ¿QUID FACIENDUM?

Si á tenor de las instrucciones que antes tuvimos, querido lector, el gusto de comunicarte, á fin de que, guiado por ellas, hicieras un recuento de tu vital energía, has logrado verificar el exacto y puntual arqueo de tu déficit y tus actuales existencias, podrás ya desde luego atendernos con fruto en todo lo relativo á tu conducta.

Por cierto que el asunto vale la pena, si tal ha sido para tu ánimo, y no solaz y esparcimiento edificantes, según fué nuestra intención, la lectura de los siete artículos que como cuarta de gastadores precedieron al batallón de preceptos y repulsas que hoy empieza á desfilar por delante de las ventanas de tu alma. En dichos siete artículos has visto qué cosa es tu vida, cuán incesante y varia es la lucha que sostiene en el seno de la madre NATURALEZA, por cuáles modos se ve defraudada de continuo en su caudal por la madrastra SOCIEDAD, hasta qué punto en toda la creación el más amigo la pega, y donde menos uno piensa salta la liebre, y sobre todo y ante todo y en todo y después de todo, cuán absurdo es decir «tal cosa es buena», ni «tal cosa es mala», porque como cada cosa es para tí según tú eres con relación á ella, no hay en el régimen de la vida más punto de partida, de sostén, de medro, de previsión, de salvación, de triunfo que tú mismo.

Parémonos á meditar sobre ese «TÚ MISMO», porque en la clara concepción del propio ser está precisamente el punto de partida de tu atinada conducta.

MEDITEMOS (como dijo un periódico de antaño).

Dios, al formar las criaturas, procedió como Rossini, Meyerbeer y demás creadorcillos procedieron al escribir sus óperas, ó mejor dicho, éstos imitaron á Aquel, componiendo en diversos tonos las diferentes piezas. Así, por ejemplo, un burro parece escrito en tono de *do natural*, un tiburón en tono de *fa*, ó sea con un bemol, una mariposa con dos ó tres, una cotorra con un sostenido, etc. Pues, bien; al llegar á tí ninguna nota parece lo que es, ninguna se llama por lo que suena, ni suena como se llama; toda la escala está dislocada medio punto arriba; en una palabra, tú (y no vayas á ponerte aprensivo al saberlo), tú, repetimos, eres una criatura escrita en siete sostenidos. De ahí resulta que mientras simplemente tarareas sobre motivos de tu

ser, lo haces sin dificultad; mas cuando te quieres poner con formalidad á ejecutar algo sobre el propio tema en el piano de la naturaleza, como no seas muy fuerte en música no se te puede oír, según anda desconcertado el concierto; porque como te encuentras con que todos los tonos de las teclas son de más alto valor que el ordinario, resulta que por más que te esfuerces en dar gusto y se te atiende con benevolencia, la verdad es que lo haces pésimamente. Así desbarran muchos que, echándolas de filósofos, y no siendo más que tristes aficionados, hablan del yo como si estuviesen poseídos del *noyó*. (Para más detalles consultar á un músico.)

Endereza, pues, ante todo tus ideas, por poco que anduvieren torcidas, acerca de tu positivo ser, si quieres obrar como autócrata y no cual demagogo en tu cuerpo, y ejercer en lo humano la dictadura en tu vida y tu salud; repara que tú no eres tus brazos, ni tus piernas, ni tus ojos, ni tu estómago, ni tu corazón, ni tus sesos, como no son tú á su vez tus botas, ni tu gabán, ni tu reloj, ni tu sombrero, por más que estas prendas sean en puridad verdaderas condensaciones del sudor de tu rostro en el trabajo; ve, en fin, que tú eres á todo ello como el impulso al proyectil, ó el rayo al trueno, ó la atracción al imán, ó á la máquina de vapor el carbón que la enardece y pone en juego, y desde luego reconocerás que tú eres un ser, una potencia, una energía, y que, de tejas abajo, solo de tí debes temer daño ó esperar provecho, y, por lo tanto, que esta energía, que se llama por tu nombre y apellido, que así te atrae simpatías como te concita envidia y rencores, y conforme cae en vicios crea también virtudes, es en todo rigor de sentido, la vida de tu alma y el alma de tu vida.

Reconocida esta verdad, que lo es á despecho de todas las lucubraciones y filosofismos, claro es que las reglas generales de tu conducta higiénica se han de deducir de la higiene de tu energía; por donde se ve cuán importantes son los puntos que hemos de tocar bajo el serio título de «¿QUID FACIENDUM?»

Estos puntos, tan capitales todos, que abarcan las principales relaciones entre lo físico y lo moral, son los siguientes:

I. Las reglas generales de aplicación de tu propia energía, ó sea, las formas de la *diplomacia de la vida*.

II. La ley de las manifestaciones y de los resultados de esta misma energía.

## I

**Reglas generales de aplicación de tu propia energía****Regla primera**

Respecto de las funciones en que te sientas sano y fuerte, emplea tu energía bajo una forma expansiva, militante ó, en términos gráficos, vive á lo Don Pancracio, á fin de conservar lo fuerte y sano, y favorecer por ende lo flaco y enfermizo.

**Regla segunda**

Respecto de las funciones en que te sientas flaco ó enfermizo, y aun quizás enfermo, emplea tu energía bajo una forma pertinazmente reservada, defensiva, sagaz, mañosa, astuta, ó, en términos gráficos, vive á lo D. Pándilo, á fin de proteger las partes débiles en beneficio de las fuertes y de sí mismas.

**Regla tercera**

En lo uno, como en lo otro, toma por norma y guía de tu régimen general la naturalidad ó *legitimidad* de tus apetitos.

Sea tu táctica, en lo fuerte ofensiva, defensiva en lo flaco, y enérgica, espontánea y pretenciosa en todo; enérgica, porque así la maña como la fuerza, no son más que formas distintas de una misma energía; espontánea, porque la conversión de la fuerza en maña ha de tener por objeto, no sólo preservar de la ruina los órganos decaídos, sino que también levantarlos, redimirlos, indemnizarlos, volverlos, en fin, á la plenitud de la existencia.

## II

**Leyes de las manifestaciones y los resultados de nuestra energía**

Aquí empieza la *función á beneficio del público*; aquí tu premio, lector mío. En rigor de *contrato*, el plan de esta primera serie de artículos dogmáticos debía dar punto final con las tres reglas generales de conducta que formuladas quedan, para entrar desde luego en la exposición de la ciencia común y corriente, aunque aderezada, como ya puedes suponer, bajo un plan más apetitoso que el ordinario; empero, como dijimos en el artículo titulado «ENTRE PARÉNTESIS», tu estimulante comportamiento para con esta Revista moviáanos á comentar los términos del QUID FACIENDUM, de manera que no

sólo poseas las reglas generales de conducta, sino que tengas además tan claro conocimiento de dichos términos como nosotros mismos. Esto se llama enseñar el oficio y regalar encima las herramientas; de modo que, según ves, hacemos por tí lo que no haría un padre por su hijo.

Vamos, pues, á *anatomizar*, en una serie de artículos, todo cuanto dice relación con las diversas formas en que puede realizarse tu energía, dividiéndola por este concepto en ESPONTANEIDAD, CARIDAD, VALOR, ACTIVIDAD, PERSEVERANCIA, ECONOMÍA, VIRTUD, HUMOR, GARBO Y SALERO, que será lo que habrá que ver, por el escándalo que ha de armar entre no pocos hombres de ciencia, que más aficionados á mostrar corteza grave que á tener nutrido meollo, van á hacerse cruces al ver que osamos introducir en la ciencia ¡oh profanación! el tratado del salero y del garbo.

Pero tú, sensato lector, que ves más claro, quizás porque has leído menos que los aludidos doctos, y que, sobre todo, has puesto confianza en nuestro bien orientado cacumen, y crees, en consecuencia, á pie juntillas, no sólo que sabemos á dónde te llevamos, sino también que te llevamos á donde es debido y nadie, hasta ahora, procuró conducirte, te ries de todo, muy seguro de que, cuando para fin y remate de temas tan trascendentales y archiserios como la virtud, la economía, la caridad, el valor, etc., te soltamos una como la del garbo, bien pensado lo tendremos, y muy sabroso y nutritivo has de hallarlo.

Entre tanto, en la expectativa del inmediato artículo intitulado «Á LO TUYO, TÚ», y dedicado al estudio de la ESPONTANEIDAD, como expresión de energía vital, prepárate á oír verdades amargas; pero de aquellas, como la quinina, cuyo amargor, si no se desvanece con todos los bombones de una dulcería, trae provecho en cambio no desvanecerlo, porque en pos del mal sabor se despierta el apetito, dejando el estómago fortalecido y bien apuesto.

En esto queda con Dios y procura no enfermar, ya por tu bien, ya para que tus amigos vean que la suscripción á esta Revista te prueba, y acudan por envidia á suscribirse.—VALE.

## CULTIVO DE LA ENERGÍA

### Primera forma: espontaneidad

Sentadas, como quedan en el número próximo pasado, las reglas fundamentales de conducta que al sostén de la salud y de las fuerzas, lo propio que á su recobro, convienen, y que, según dijimos, se re-

suelven en esta breve fórmula: *Táctica ofensiva en lo fuerte, defensiva en lo flaco, y enérgica, espontánea y pretenciosa en todo*, podemos ya exponer las varias formas, bien diversas por cierto, en que se manifiesta y exige ser cultivada la personal energía.

Es la primera la ESPONTANEIDAD, ó sea la facultad de proceder *motu proprio*.

Tratándose de la vida, el precepto referente á la espontaneidad, en tanto que manifestación de energía, debemos formularle en estos términos:

### **Guárdate de encomendar á otro que viva por tí**

De fijo, querido lector, que por sesudo que seas te quedas riéndote de nosotros y de nuestro flamante aforismo; mas tente cuenta, no sea que, antes de concluir este artículo, el aforismo y nosotros nos riamos de tí. Precisamente nos proponemos hoy, entre otras cosas, hacerte ver hasta qué punto es poderoso el método en la análisis de las cosas.

Analícemos: verás, verás cómo va á salir cierto aquello de los franceses: *rira bien qui rira le dernier*.

## I

### **Espontaneidad en la sensibilidad y demás actos de índole corporal**

Si por pereza de hacer ejercicio ó temor de que te tueste el sol, ó porque has dado crédito al decir de alguien, ó por desidia neta, ó, en fin, por cualquier motivo que no sea la imperativa necesidad, te aplicas una camiseta de lana ó te envuelves en un tapabocas, ó llegas á 15 de Junio con pantalón de invierno..... hazte cuenta que has dicho á estas prendas: **CRIAD CALOR POR MÍ.**

Si porque te cuesta un poco de esfuerzo fruncir los párpados para distinguir los objetos netos, y sobre todo, si por pereza de educar tus facultades perceptivas, á fin de que unos ojos de 15° de fuerza te equivalgan por sí solos á otros de mayor alcance, te vas, sin verdadera necesidad, á casa de un óptico para convertir á perpetuidad tus inocentes narices en caballo de espejuelos, perdiendo cada semestre ó cada año un grado, hasta que para leer necesites volverte chato..... hazte cuenta que has dicho á tus lentes: **¿CUÁNTO ME LLEVARÍAN USTEDES POR ENCARGARSE DE VER POR MÍ?**

Si por efecto de haraganería, ó porque el dinero te sobra (calamidad de la que Dios te libre y que ni al mayor enemigo se la deseamos), te vas poniendo tan incapaz de ejercicio, que ni de Santa Cruz

al Liceo te apetece el ir á pie, no vacilando en pronunciar el fatal «¡que enganchen!.....» hazte cuenta que le has dicho á tu caballo: animalito de mi alma, anda por mí, que para eso te mantengo.

Si porque te molesta el saludable rigor de las estaciones, y con la petulancia de quien á Dios mismo pretende corregir la plana, te empeñas (también porque te sobra lo que el insigne Bastiat llamó *¡maudit argent!*) en irte á pasar el verano en la Cerdeña, y el invierno en Jerez de la Frontera, sin orden expresa del médico, porque en este caso necesidad habrá..... hazte cuenta que le dices á Jerez y á la Cerdeña: HÁGANME LA MERCED VUESAS MERCEDES DE EVITARME LA CURSÍSIMA MOLESTIA DE ANDAR EQUILIBRANDO MI CALOR CON EL DEL MUNDO.

Si quedándote á las buenas y á las malas en tu lugar (quizás porque no gozas la dulce calamidad de estar sobrado), te da en verano por atracarte de helados, y en invierno por amancebarte con la cafetera; ¿no das á la heladora y á la cafetera la misma encomienda que en el caso anterior diste al sol de Jerez y á las brisas de Cerdeña?

Si, en fin (y no creas que este «en fin» signifique que dé fin la materia, sino que tememos le dé tu paciencia), sólo porque ves en los anuncios de los diarios que si tu estómago no segrega *pepsina*, ó tu páncreas *pancreatina*, ó tus hígados hiel, ó tus sesos y osamenta fósforo, no falta boticario que fabrica por tí todos estos productos de la vital industria, y muchísimos más que para evitar prolijidad omitimos, te das á comprar todos estos, que tomados sin EXTREMA NECESIDAD MÉDICA, son potingues en lenguaje llano, y en estilo grandilocuente *armas suicidas*..... ¿qué más haces con tan perniciosa conducta que invitar al boticario á que viva por tí, como subdirector de tu vital laboratorio? ¿No valía más que desde un principio hubieses educado tu estómago á tolerar tapones de corcho y pedazos de yesca, cual lo hacen esos perros perdularios que se retiran tarde como gentes de buen tono, y cuyos estómagos, verdaderas Mesalinas, no tienen un no para el más ruin ofrecimiento?

¡Ah lector, lector! Apostamos á que si todavía permanece en tus labios la sonrisa, no es ya la burlona contra la pretendida petulancia nuestra, sino la sardónica y amarga á que te invita, si no la propia, la general miseria en este interesantísimo punto. Que la presente enseñanza te sirva de experiencia en juzgarnos, á fin de que al significarte, sea en broma ó en serio, que lo que te anunciamos es verdad, creas, leas y procures no echar en saco roto lo advertido.

Pero, prosigamos; que no acaba todo aquí, ni mucho menos.