

1770

**Luz intensa de Magnesio.**

Se puede obtener con la siguiente preparación, cuya luz equivale á la de 20,000 velas y puede distinguirse á sesenta millas de distancia.

Polvos de Magnesio.....	20 partes.
Nitrato de Bario.....	30 „
Flor de Azufre.....	4 „
Sebo de Vaca.....	7 „

Derrítase el sebo y amátese con las otras sustancias y llénense con el producto unos estuches de zinc de 10×7 centímetros, de una libra de capacidad, que arderán durante veinte segundos cada uno.



1771

**MORAL, TRABAJO Y ECONOMIA.****BASES.**

Como base de higiene físico y moral, (bien entendida,) ha de creerse en Dios, se ha de amar y respetar á nuestros padres; se ha de celar la patria que nos vió nacer; hemos de ser el todo de nuestra familia y se ha de conservar la fe en el trabajo, como la economía en el hogar.

Para mantener siempre una buena salud, se han de procurar tres cosas: el ánimo alegre, la quietud y sosiego del espíritu, y la templanza en la comida, bebida y acto venéreo.

Si á eso se agrega, como regla invariable, levantarse temprano, enjuagarse la boca, pasearse á continuación, estirar los miembros, lavarse después la cabeza, cara y manos en agua fría, peinarse y entregarse á un moderado trabajo, poco á poco se ha de experimentar el valor de nuestros consejos higiénicos, que están calcados en la experiencia de hombres cuerdos y de mucho vivir.

Purgantes y baños *de vez en cuando*, cambios de aires puros, y descanso extraordinario de trabajo una vez por año, en temporada de seis ó doce días, vigorizará la naturaleza, y la raza en vez de degenerarla, como sucede con la presente.



Acostarse á las diez de la noche y levantarse con la salida del sol, así como procurar que los alimentos sean repartidos de cuatro en cuatro horas, tomados en cantidades moderadas, exentos de muchas especias y acompañados de poco vino y mucha agua, mantiene la vida largos años y la inteligencia expedita.

Privarse de medicinas, lo más posible y de aceptarlas, las que sean en casos de suma necesidad; esto aconseja la experiencia, pues es probado que no hay mejor médico que la propia naturaleza, que sabe equilibrar sus funciones, aun cuando por un momento se llegue á dudar de su poderoso saber.

La verdad de esto la tenemos en el todo de ella, que á nuestra propia vista pasa.

El aseo diario del cuerpo, los ejercicios violentos, de vez en cuando, y la buena ventilación en las piezas en donde se vive, trabaja y duerme, conservan también la vida, como se tiene experimentado en gentes que han tenido la ciencia de saber y gozar sin abusar de ella.

Estudiar en nuestros semejantes lo bueno y lo malo, para saberse aprovechar ó prevenir, dicen hombres de experiencia, es la mejor higiene físico-moral que ha de adoptarse para poder vivir con honra, provecho y buena salud.

Es, pues, el caso que hallándome en cierta ocasión ante un gran concurso de gentes que esperando el comienzo de una venta judicial, —y quien dice judicial, dice á pública subasta, —para ganar tiempo, ó para perderlo, (pues la verdad es que nosotros llamamos hacer ó ganar tiempo á perderlo) miserablemente, hablaba de los malos tiempos que corrían y de lo gravoso de los impuestos cuya paga exigía el gobierno, algunos preguntaron:

—¿Qué opinas, maese Ricardo, de los tiempos que alcanzamos? ¿No presumes, como nosotros, que si semejante estado de cosas se prolonga, y no se suprimen todos esos impuestos y gavelas que clareando nos tienen de hambre, no hay para nosotros remedio alguno, y la misma cuenta va á salirnos que al sastre de Campillo que cosía de balde y ponía el hilillo?

—¿Qué debemos hacer, decían otros, para salir con bien en nuestras empresas, y para atender á nuestras necesidades, en unos tiempos como estos, en que ya podemos darnos por satisfechos, si pagado el derecho de patente federal, y las indirectas, y los consumos que consumida nos tiene la sangre, nos queda para un pedazo de pan y para comprar cuatro trapos con que cubrirnos? ¿Qué nos aconsejáis, maese Ricardo, qué debemos hacer? ¿Vos, que tanto sabéis, no podréis indicarnos un camino que seguir?

—Si os interesa, les dijo, conocer mis opi-



niones respecto del particular, en pocas palabras os la diré, "que á buen entendedor pocas palabras."

"Cierto es, sin que en ello quepa la menor duda, que los impuestos son por demás onerosos, y que el pago de las contribuciones nos tiene reducidos á la última expresión; pero también lo es que podríamos considerarnos ricos si no tuviéramos más impuestos que los por el gobierno establecidos. Desgraciadamente no es así como sucede, y si en ello por un momento fijáis vuestra atención, os convenceréis de que la "Pereza" y la "Holgazanería," nos llevan doble de la que al gobierno pagamos, triple el "desorden y falta de método," y dos tantos más los "antojos y caprichos,"

"Y no es esto lo peor, no, sino que la naturaleza de tales gravámenes, es de suya tan perniciosa, que por más que enviemos al congreso los mejores diputados; ni hemos de alcanzar que se repriman, ni siquiera que se rebajen, ya que derivan su origen de vicios que tenemos en la masa de la sangre. Con todo, no es este motivo para desesperar, pues debemos acordarnos que Dios ha dicho al hombre:—*Ayúdate, que yo te ayudaré*:—y pues todos sabéis lo de:—*Más hace el que quiere que el que puede*,—y—*á Dios rogando y con el mazo dando*,—fácilmente se os ha de alcanzar que, para los males que resultan de la "Pereza," del "Desarreglo" y del "Despil-

farro," han de existir eficaces remedios y los son, y por cierto bien probados, el **TRA-BAJO**, el **ORDEN** y la **ECONOMÍA**.

1772

### Contra pereza, trabajo.

"¿Qué diríais si viniera un gobierno y mandara que todos y cada uno de vosotros cediera de su provecho la décima parte del tiempo que habéis de estar en este mundo, De fijo que todo se os volverían quejas, ayes y suspiros, y que no se oirían más palabras, que—no hay aguante para tanto: si han de desollarnos vivos vale más que acaben de una vez con nosotros."—Y otras por este tenor. Pues, bien: habéis de saber que no hay un solo hombre que sin darse cuenta de ello, no cede á la "Pereza" el diezmo de su existencia; y seréis de mi opinión y convendréis con que al expresarme de esta suerte la razón me sobra, desde el punto y hora en que atendéis al tiempo que invertís tendidos tranquilamente á la bartola, ó en sitios donde lejos de ganar, perdéis dinero y salud. ¿Por qué? porque:—*La pereza y la holgazanería engendran deudas y acortan la vida*.

"Seguro estoy, sin embargo, de que no faltará quien diga ó piense que exagero, mas para que veáis que cuanto os manifesto es