

económica o religiosa, es el colmo de la más deplorable candidez.

Hay que ocuparse también de la tiranía que nuestros antepasados legaron a nuestros cuerpos, causada por el abandono higiénico y las erróneas costumbres de alimentación, vestido, habitación, etc., las cuales nos esclavizan tanto como cualquier brutal policía o explotador burgués.

Para que un cuerpo goce de toda la salud y libertad debe estar rodeado de aire puro y abundante, habitando lugares ventilados y alejándose siempre de la atmósfera corrompida y viciada. Débese nutrir el estómago de alimentos sanos y simples, sin abusar de las sustancias fuertes e indigeribles, procurando evitar los excesos en las comidas, que a la corta o a la larga acaban por descomponer el cuerpo y producen toda clase de enfermedades.

El baño tiene incalculable valor en la conservación del cuerpo, limpiando todas las morbosidades de la piel, dando vigor al organismo y haciendo la vida más agradable.

Los ejercicios físicos ayudan también a renovar la vitalidad del cuerpo, estimulando la digestión y fortaleciendo las funciones cerebrales.

La simplicidad en el vestir no debe desdeñarse (particularmente en las mujeres), prefiriéndose a los enojosos y engorrosos trajes de moda los prácticos y sencillos vestidos ordinarios, desechando los comprimidos corsés y los calzados estrechos, que torturan el organismo y son causa de muchos sufrimientos y enfermedades.

El alcohol debería ser en los actuales tiempos como un signo de estupidez e ignorancia, usado por los primitivos seres como un estimulante para sus exaltaciones religiosas y sus luchas bélicas y salvajes, puesto que a más de arruinar el organismo es causa de perturbaciones mentales, rebajando al individuo a la inferioridad física y haciéndole perder la dignidad de verdadero hombre.

Con el simple y sano método de vida que hemos expuesto anteriormente, la humanidad progresaría rápidamente, ganando en mentalidad y transformándose gradualmente hacia al hombre ideal, el cual muchos ensalzan y elevan en sus fantásticos ensueños de libertad, y que en la práctica son impotentes para llegar a crearlo y personificarlo en sus propios cuerpos.

Acusando recibo

Poesías Escogidas de Manuel Machado, Casa Editorial Maucci.

Tomamos tres trozos del prólogo, escrito por Miguel de Unamuno:

Ocasiones hay en que le cuadra (a Manuel Machado) el viejo y ya tan gastado simil de abeja ática; ocasiones hay en que es clásico en el más estricto sentido.

Clásico, sí, clásico, os lo digo yo, que llevo diez y seis años traduciendo y explicando profesionalmente a los clásicos griegos. Y, por muy refuso que al clasicismo fuera mi espíritu, me parece que no siendo, co-

mo no soy, un porro, en diez y seis años de trato diario...

Ya sé que esto de clásico hará fruncir el entrecejo a no pocos de esos que han tomado en serio, ya sea en pro, ya sea en contra, el mote ese de modernista.

Luchaban hace tres cuartos de siglo clásicos contra románticos, y, sin embargo, el verdadero espíritu clásico, el alma eterna de la poesía universal, palpataba en éstos mucho más que en aquéllos, que sólo copiaban las formas externas y muertas de la antigüedad clásica. Víctor Hugo es-