

EL REGAÑON GENERAL.

Miércoles 15 de Junio de 1803.

ARTE DE TENER SUEÑOS AGRADABLES.

Está nuestra débil naturaleza tan sujeta á vicisitudes, que apenas exercemos operacion alguna en que no nos pueda sobreenir algun disgusto. Se puede asegurar con fundamento, que casi una mitad de nuestra vida la pasamos durmiendo, y hasta en este mismo tiempo en que parecen embargados y muertos nuestros sentidos y potencias, nos presenta la imaginacion imágenes y sucesos ya gustosos y ya desagradables que suelen turbar nuestro reposo. Si pudiésemos dormir sin soñar sería un gran bien, pero lo sería mucho mayor si nos pudiésemos siempre procurar sueños agradables, pues así añadiríamos algo á los placeres de la vida. El célebre americano Benjamin Franklin nos presenta un método que no puedo ménos de manifestar al público por su conocida utilidad, y es el siguiente.

Para tener sueños agradables es preciso lo primero el conservar la salud haciendo un exercicio conveniente, y teniendo templanza, porque en las enfermedades la imaginacion se descompone, y es acometida de ideas terribles y funestas. El exercicio debe preceder á la comida, y nunca que lo siga inmediatamente: en el primer caso facilita la digestion, y en el segundo la impide, á ménos de que no sea muy moderado. Si despues de haber hecho un regular exercicio comemos con sobriedad, la digestion es fácil y buena, el cuerpo se pone ligero, el carácter alegre, todas las funciones animales se executan bien, y el sueño que sigue es tranquilo y dulce. Pero la indolencia y el exceso en la comida ocasionan pesadillas y terrores inexplicables: entónces se sueña caer en precipicios, ser embestidos por animales feroces, por asesinos, por demonios, &c.

La cantidad de alimentos y la de ejercicio son relativas, y así los que trabajan mucho pueden y deben comer mas que los que no trabajan, los cuales deben comer poco. Hablando generalmente, desde que se ha perfeccionado el arte de cocina comen los hombres dos veces mas de lo que les pide su naturaleza. La cena no es dañosa á las gentes que no han comido con exceso, pero los desvelos son muy freqüentes en los individuos que comen y cenan mucho. Verdad es que como hay diferencia en los temperamentos, algunas personas duermen muy bien despues de esta doble comida, pero muchas veces una apoplegía los obliga á que esten durmiendo hasta el dia del juicio. Bastanté comunes son los exemplos de personas que despues de haber cenado bien, los han encontrado muertos al otro dia en su cama.

Otro medio que se debe emplear tambien para conservar la salud es renovar constantemente el ayre en la pieza donde se duerme. No es muy bueno dormir en los quartos muy cerrados, y en camas que tienen cortinas, porque es mal sano en extremo no dexar entrar en la alcoba el ayre exterior, y que se quede largo tiempo en un lugar en que se ha respirado muchas veces. El agua hirviendo no se pone mas caliente por un largo hervor, si las partes que reciben el calor pueden evaporarse: lo mismo sucede con los cuerpos vivos, que no se putrifican si las partes pútridas se exhalan á medida que se reciben. La naturaleza las expele por los poros y por los pulmones, y en una habitacion ventilada se ahuyentan, pero en una cerrada se respiran muchas veces, y se corrompen cada vez mas. Quando hay cierto número de personas en una pieza pequeña, el ayre se daña en pocos minutos, y casi viene á ser mortal, como sucede en la caberna negra de Calcuta. Se dice que una sola persona corrompe un galon ^x de ayre por minuto, y de consiguiente es preciso mas tiempo para que se corrompa todo el que tiene una cámara; pero esto sucede proporcionalmente, y á ello deben su origen muchas enfermedades pútridas.

Los médicos, despues de haber opinado que á los enfermos no se les debia dexar respirar un ayre fresco, han descubier-
to en fin que podia este serles muy saludable. Así pues debemos esperar que ellos descubran con el tiempo que no es tampoco dañoso á los que estan sanos, y entónces podremos curarnos de la aërofobia que atormenta ahora á los espíritus débiles, y los obliga á sofocarse y á inficionarse mas bien que á abrir

^x Medida de quatro azumbres.

una ventana de la alcoba, ó baxar un vidrio de un coche.

Quando el ayre de una cámara cerrada está saturado con la materia transpirable ¹ no se puede recibir otro alguno, y esta materia debe permanecer en nuestro cuerpo, y causarnos enfermedades. Algunos indicios tenemos de este peligro ántes de que llega á suceder, pues se nota una incomodidad, en su principio muy ligera, á lo ménos en los pulmones, cuya sensacion es bastante débil; pero en los poros de la piel se experimenta una inquietud difícil de explicar, y de la qual muy pocas personas que la sufren conocen la causa. Ella hace que los que estén muy tapados no puedan conciliar el sueño, que den una multitud de vueltas sin encontrar reposo en ningun lado. Esta inquietud es ocasionada por la piel, cuya materia transpirable no tiene desahogo, pues habiéndose saturado las sábanas con una cantidad suficiente, no puede recibir el ayre exterior.

Para conocer esta verdad prácticamente es necesario que una persona se quede en la cama en la misma postura, y que levantando toda la ropa que lo cubre, dexé una parte de su cuerpo expuesto á un ayre nuevo, y entónces ella sentirá esta parte fresca porque el ayre le aligerará la piel, recibiendo y exhalando la materia transpirable que le incomodaba. Cada porcion de ayre fresco que se acerca á la piel caliente recibe con una parte de este vapor un grado de calor que la enrarece y hace mas ligera; luego con la materia que ha tomado arroja á lo léjos una cantidad de ayre mas fresco, y por consiguiente mas pesado que se calienta á su turno, y bien pronto hace lugar á otra nueva porcion.

Tal es el órden que ha establecido la naturaleza para impedir que los animales se infesten con su propia transpiracion. En vista del medio que acabo de indicar se conocerá la diferencia que hay entre la parte del cuerpo expuesta al ayre, y la que quedando cubierta no recibe su impresion. La inquietud de esta última se aumentará con la comparacion, y se sentirá mas vivamente quando se extienda á todo el cuerpo. Esta es una de las principales causas de los malos sueños, pues quando el cuerpo está incómodo la imaginacion está descompuesta, y le ocurren toda suerte de ideas desagradables. Voy pues á indicar el modo de remediar estos daños.

¹ La materia transpirable es este vapor que sale de nuestros cuerpos por los poros y por los pulmones. Se dice que es compuesto de cinco octavas partes de lo que comemos.

I. Comiendo con moderacion no solo se conserva la salud, sino que se transpira mucho ménos, y así sucederá que las sábanas de la cama se saturan con mas lentitud de la materia transpirable, y que se pueda dormir mas largo tiempo ántes de que se sienta la inquietud que se ha referido.

II. Usando sábanas ligeras y un cobertor claro la materia transpirable se evapora mas fácilmente, se está ménos incómodo, y se la sufre mas largo tiempo.

III. Quando suceda que se llegue á despertar á causa de la inquietud expresada, y que no se puede volver á dormir, es necesario levantarse, volver la almohada, sacudir las sábanas, á lo ménos veinte veces seguidas, abrir las cortinas, y dexar que se refresque la cama. En este espacio de tiempo se debe permanecer desnudo, y pasearse en el quarto hasta que los poros estén libres del peso que les oprime, lo que se verifica mas pronto quando el ayre es mas seco y frio: luego que se comienza á sentir un frio que incomoda se puede volver á la cama, se dormirá presto, el sueño será dulce y tranquilo, y todos los quadros que se presenten á la imaginacion entónces serán agradables. Yo he tenido muchas veces de estos sueños que han sido para mí tan divertidos como las escenas de una opera.

Si acontece tener demasiada pereza para dexar la cama, se pueden levantar las sábanas con las manos y los pies para introducir una gran cantidad de ayre fresco, y dexarlas caer en seguida para obligar que salga el ayre. Repitiendo esta operacion veinte ocasiones se verá libre el dormitorio de la materia transpirable de que está impregnado, y se podrá dormir por algun tiempo, pero este método no es tan eficaz como el anterior.

Si los que temen el cansancio y tienen dos camas se desvelan en una caliente, tendrán el placer de dexarla pasándose á otra fresca. Esta mudanza es utilísima á las personas acometidas de fiebre, porque las refresca, y les concilia muchas veces el sueño. Una cama grande en cierto modo tiene las mismas ventajas, pues se podrá pasar de un lugar caliente á otro fresco.

Este pequeño tratado lo terminaré con algunas advertencias. Al acostarse se debe tener cuidado de colocar la almohada, conforme á la costumbre que se tiene de situar la cabeza para dormir con mas comodidad. Tambien se deben extender los miembros del cuerpo de manera que no se incomoden unos á otros, como por exemplo, que un tobillo no se ponga encima del otro. Aunque una mala situacion no sea por el pronto muy sensible, viene despues á hacerse insoportable,

y la incomodidad puede sentirse en el sueño, y descomponer la imaginacion.

Tales son las reglas del arte que presento, pero aunque ellas en general deben conducir al fin que se proponen, con todo hay un caso en que su observacion la mas puntual se hace del todo infructuosa, y este es quando la persona que quiere tener sueños agradables no tiene cuidado de conservar lo mas necesario, que es *una buena conciencia*.

TRIBUNAL CATONIANO.

Concluye la Ordenanza del Número anterior.

II. Toda muger de qualquier clase y estado que tuviere la desgracia de que se le profanen sus oidos con palabras sucias y destructoras del pudor y buena crianza, se deberá tener por sumamente ofendida, escarmentando á su ofensor así de palabra como de obra si fuere posible; con la advertencia de que si no lo hiciere así incurrirá sin falta en la nota de liviana, agravándose mas este concepto, siempre que en lugar de cortar este abuso con el castigo, lo celebrare como una gracia en qualquiera sugeto, sea el que fuere.

III. Todas las expresiones que encierren algun concepto ó alusion picaresca y obscena serán tenidas por insultantes y destructoras del pudor, y serán mirados con menosprecio todos los hombres ó mugeres que las usaren en la conversacion.

IV. Del mismo modo todos los que profirieren continuamente desvergüenzas, palabras indecentes, ó cosa semejante, ya sea por efecto de un hábito, impulso de ira, ú otro qualquiera motivo, deberá ser tenido por un pillo, indecente, hombre pernicioso, y mirado como la hez del pueblo, en tanto que la enmienda no le haga borrar esta opinion.

Por lo tanto, conformándonos en todo con el parecer de nuestro Tribunal, mandamos observar los referidos artículos, para cuyo efecto nuestro Secretario hará publicar las copias correspondientes." = Está rubricado. =

Luego que se leyó esta ordenanza se retiráron los Señores de la Junta, y se concluyó la sesion.

El Secretario del Tribunal.

Juicio que hace el Asesor segundo del estado de nuestros teatros.

Señor Presidente: Cumpliendo el mandato que se ha servido imponerme, he formado el presente bosquejo del estado actual de nuestros teatros. Esta es una materia en que es muy difícil tocar con acierto las circunstancias, y aun quando yo lo llegase á conseguir seria casi imposible dar unas razones capaces de convencer á los alucinados, pues como en punto de teatros hay muy pocos que no se imaginen doctores, y son tantas las opiniones como los individuos que concurren á él, se expone qualquiera que muestre su dictámen á chocar á lo ménos contra una gran parte de los apasionados. Sin embargo determino aventurar mi juicio en el firme convencimiento de que la verdad no necesita del apoyo de la multitud para hacerse entender, y de que el buen gusto produce siempre sus buenos efectos, á pesar de la corrupcion de los tiempos. Hechas estas prevenciones, entro en materia.

Hasta el presente se debe mirar la existencia moral del teatro como un problema, pues unos lo tienen por malo, otros por bueno, y otros por indiferente; pero yo no intento entrar en esta discusion, y solo me reduzco á considerarlo como útil é indispensable en las grandes poblaciones, en cuya opinion estan de acuerdo todos los partidos; las causas son tan patentes y repetidas que seria un fastidio el relatarlas. Desde tiempos muy remotos tenemos en España representaciones hechas segun las posibilidades y el gusto que han reynado en cada siglo. Lope de Vega, á quien se debe tener por el corifeo de la escena española, fué quien dió el tono al teatro antiguo, y lo fixó en el mal gusto cómico con su inimitable fecundidad, poniendo en un lenguaje excelente, y llenando de incomparables bellezas los argumentos mas descabellados, y las tramas mas inverosimiles y ridiculas. Por dilatados años ocupáron sus obras el teatro español casi con exclusion de las demas, hasta que Calderon, Moreto y otros viniéron á disputarle la gloria, y lograron un partido suficiente con el mérito de sus composiciones para quitarle la exclusiva; pero como estaban modeladas por los mismos principios que las de Lope, no hicieron mas que afirmar el mal gusto del pueblo con monstruos semejantes al que nos pinta Horacio. En el siglo XVIII empezó á introducirse el charlatanismo sobre la observancia de las reglas prescriptas por Aristóteles, y comenzáron á criticarse las obras de los referidos autores, sin que nos presentaran los modernos en su contraposicion

mas que comedias insulsas y destituidas de interes, tanto que por ellas se llegó á opinar falsamente el que un drama arreglado al arte no podia ménos de ser frio y sin accion; debiéndose añadir á esto que en ningun tiempo se ha hablado tanto de las unidades teatrales, y en ninguno se han observado ménos, y que los delirios antiguos y extravagancias son una nada en comparacion de las que vemos en las obras modernas, que son aplaudidas por la multitud. Buen exemplo nos presentan la cáfila interminable de comediones del siglo XVIII como los Carlos XII, las Catalinas, los Federicos, y otros infinitos destituidos enteramente de plan, de trama, de sentido comun, y hasta del language castellano, sin otro mérito que la execucion de su comento y acotaciones. Todo esto han producido nuestros teatros, y se ha aplaudido locamente al mismo tiempo que se criticaban con furor los desarreglos de Lope, de Calderon y de Moreto. Las unidades que tanto se han cacareado en nuestros dias no fuéron ignoradas de nuestros Poetas antiguos; pero á causa sin duda del mal gusto de su tiempo las abandonáron enteramente por entregarse á los delirios de su acalorada imaginacion. Cometiéron sin duda una falta grandísima; pero las comedias que componen el teatro moderno español no hacen honor alguno á su siglo, á excepcion de algunas pocas que pueden competir con las mejores de qualquier nacion.

Pasando al estado actual de nuestro teatro y de sus representaciones es tanto lo que se pudiera decir, que aun reduciendo mi explicacion ocuparia muchas páginas, por lo que me contentaré con señalar algunas particularidades las mas principales que se notan, pues en otra ocasion tocaremos todos los puntos segun ocurrieren las circunstancias.

En el Número siguiente se continuará este juicio, que por la multitud de conexiones que tiene va mas largo de lo que pensaba hacerlo su autor. Salud.

El Asesor segundo.

A V I S O.

Habiéndose dignado S. M. conceder á este papel periódico una rebaxa considerable en los portes del correo, así para las Provincias de España como para toda la América, ha determinado el Tribunal Catoniano, á propuesta de su Presidente, que la referida gracia ceda en beneficio de los Subscriptores que es-

tén fuera de la Corte, con cuyo motivo ha dispuesto que desde el mes de Julio próximo en adelante no se les cobre mas que ocho reales vellon, en lugar de los doce que han pagado este mes, á los Subscriptores de la Península, y un peso fuerte á los de América, remitiéndose todos los Números francos de porte á sus respectivos destinos. Como el término de la Subscripcion en las Provincias ha sido el de tres meses, y el abono que se ha pagado ha sido en razon de doce reales por cada uno, ha mandado tambien el mismo Tribunal, con arreglo á dicha disposicion, que la Subscripcion que hasta ahora se ha hecho por tres meses, abonando treinta y seis reales, valga por quatro en la forma siguiente: doce reales por el primer mes en que no se ha disfrutado de la gracia, y ocho por cada uno de los tres restantes, con lo qual se completa la suma que se ha adelantado: el mismo prorrateo se le hará á los que hayan subscrito por mas tiempo. Todo lo qual se participa á los interesados para su satisfaccion y gobierno. Madrid 14 de Junio de 1803. Por mandado del señor Presidente:

El Secretario del Tribunal.

O T R O.

Este periódico sale á luz dos veces á la Semana en los días Miércoles y Sábado, siendo su volumen de un pliego en quarto. Se suscribe á él en Madrid en la Librería de Alonso frente á las gradas de S. Felipe el Real pagando seis reales de vellon cada mes, para lo qual se llevará á la casa de los Subscriptores. En las Provincias de España se pagarán ocho, y en América un peso fuerte, remitiéndose á todas partes los Números francos de porte, con advertencia de que para las primeras no se podrá suscribir por ménos de tres meses, y para Indias por ménos de un año. Se acudirá en Sevilla, Cádiz, Málaga, Barcelona, Zaragoza, Valencia y Valladolid á los principales Libreros, en la Havana á la Imprenta de la Capitanía general, y en México en casa de Don Francisco Montes y Guzman, calle de Tlapaleros, junto á la estampa del Refugio. Los Números se venden sueltos en Madrid á cinco quartos cada uno.

CON REAL PRIVILEGIO.

M A D R I D

EN LA IMPRENTA DE LA ADMINISTRACION DEL REAL ARBITRIO DE BENEFICENCIA.