

Núm.º 19.

(4 ctos.) F.º 77.

DIARIO



DE JAÉN.

Viernes 28 de Junio de 1833.—San León, II Papa.
Vigilia con abstinencia de carne.

Sale el Sol á las 4 y 41 minutos, y se pone á las 7 y 19.

NOTA. Se admiten suscripciones en la librería de Carrion á 14 reales mensuales llevado á las casas de los Sres. Suscriptores, y á 18 rs. para los pueblos, franco de porte; y tambien en Andujar, Baza, y Ubeda en las Administraciones de Correos. Se advierte que todos los ejemplares irán sellados como el presente para evitar falsificaciones.

Artículo comunicado.

El Ayuntamiento de la Villa de Canena con fecha 25 del corriente nos dirige el oficio que á la letra dice así.

Esta Corporacion en acta celebrada el 23 del corriente consignó en adhesion y lealtad á la Serma. Princesa de Asturias Doña Maria Isabel Luisa, como heredera (á falta de hermano varon) de la Corona que ciñe su auguste Padre.

En su consecuencia, y obsequio de este Pímpollo Real que se levanta con admiracion de su siglo, dispuso para la misma noche iluminacion general, y para el siguiente dia 24, de acuerdo con el caballero Párroco, una funcion de iglesia con solemne *Te Deum* en accion de gracias al Todopoderoso por tan singular favor. Todo lo cual se ejecutó en medio de las mas vivas y reiteradas aclamaciones de un pueblo exaltado verdaderamente fiel y decidido por la justa causa de

tan amable Princesa, contribuyendo á la mayor solemnidad de estos actos el tercio de Voluntarios Realistas.

HIGIENE Y SALUBRIDAD.

Preceptos útiles para conservar la salud, según la constitucion, la sangre, la edad y estacion de cada uno.

1.º Los alimentos no deben ser siempre iguales. Es preciso variar las sustancias que van al estómago, á fin de acostumbrarle á las diferentes impresiones; pero tampoco debe usarse en cada comida de una grande variedad de manjares.

2.º Los manjares que escitan demasiado el apetito, destruyen la mejor constitucion.

3.º El mejor pan si se guarda por mucho tiempo se altera. El pan caliente es indigesto. El pan blanco alimenta mas que el moreno. El que contiene salvado se encoace muy pronto. El pan de trigo candeal es el mejor.

4.º Los alimentos animales nutren mas que los demas. Las carnes de los pescados son menos nutritivas. Las carnes de los animales jóvenes no tienen tantos jugos nutritivos como la de los animales que han llegado á su entero crecimiento.

5.º Los alimentos feculentos son de facil digestion y nutren bien: mezclados y combinados con una porcion de carne, forman un escelente manjar alimenticio. Los vegetales herbaceos alimentan poco. Las frutas todavia menos; debe abstenerse de ellas cuando no estan bien maduras.

6.º La agua es el mejor disolvente; la de los rios y arroyos es la que mas aprovecha.

7.º Se pueden hacer varias comidas durante el dia: pero es preciso esperar á que se haya hecho la digestion de la comida anterior para empezar la otra, y para esto es preciso á lo menos cuatro horas. Los jóvenes deben comer mas amenudo que los adultos y los viejos, porque tienen que crecer; mientras que los otros solamente tienen que reparar las pérdidas que han hecho.

8.º Todo cambio de alimentos debe hacerse gradualmente: los alimentos poco sanos, pero á los cuales se ha acostumbrado el estómago, son muchas veces preferibles á un alimento mas sauo, pero al cual no se está acostumbrado.

9.º Los viejos, á fin de no cansar el estómago, deben durante el dia comer poco y amenudo. Haciendo una sola comida por dia se esponen á frecuentes indigestiones. Los escesos en las comidas, y los licores fuertes, son muy perjudiciales particularmente á la vejez.

10. El que está dotado de una constitución fuerte, no siempre tiene buen estómago. Cuando no se sienten debilidades irregulares que indican una grande sensibilidad de estómago, ó una aversion á los alimentos que anuncia la inercia de este órgano, cuando se respira facilmente y que no se tiene cólicos ni ventosidades interiores, es prueba que se halla uno en estado de digerir bien.

11. El hombre robusto debe tomar alimentos tenaces que esciten los órganos de la digestion, para que estimulen y sostengan la organizacion.

12. El régimen de las personas robustas debe ser muy variado. Sin entregarse á escesos, deben cambiar con frecuencia de modo de vivir.

13. Los alimentos de las personas debiles, enfermizas y achacosas, deben ser sustanciosas, ligeras, y tomadas en pequeñas cantidades y amenudo. Los vegetales flatulentos no les conviene. Ninguna cosa untosa, viscosa ni pesada; pero sí el ejercicio moderado, baños templados, baños frios, y fricciones secas sobre la piel. Acostarse temprano, levantarse no muy tarde, echar la siesta si se siente algo cansado, evitar el fresquito de las mañanas y las noches, del sol de mediodia, de los vapores y las nieblas, y no trabajar á luego de haber comido.

14. Los alimentos animales convienen en el Norte y durante el invierno. A los habitantes de los países calidos les prueba mejor las sustancias vegetales. En los climas templados el régimen debe ser misto.

15. En el invierno se puede hacer uso de los alimentos fuertes y escitantes y de bebidas estimulantes, porque exigen una fuerte accion del estómago. En esta estacion es cuando las fuerzas digestivas se hallan en la mayor energia; estómago debe ejercer con mucha fuerza á fin de poder dar á los otros órganos la fuerza de resistir á la impresion del



frio: se come y duerme mas que en las otras estaciones. Por lo mismo, ácia fines del invierno debe ponerse un poco á dieta, porque la superabundancia de la sangre en esta época dispone á las inflamaciones de primavera.

16. La primavera es la estacion de la vejetacion. La sangre se halla con exceso, y circula con mayor actividad. Se debe disminuir los alimentos usando con preferencia los vejetales; beber menos vino que en invierno, que sea el mas ligero, y á poder ser, mezclado con agua. Las constituciones sanguinas en esta estacion son las que se hallan mas espuestas á inflamaciones. Se debe evitar el pasar con prontitud del calor al frio, de un ejercicio violento á reposo completo, cuidando de no quitarse muy pronto los vestidos de invierno.

17. El verano activa el sistema venoso, la secrecion de la vilis. Entouces es quando debe hacerse un uso de las carnes blancas, la de animales jóvenes, de legumbres y frutas: beber poco vino y mezclado con agua fresca, haciendo uso muy moderado de los guisos. Los alimentos compactos, las carnes crasientas y viscosas, y los ejercicios violentos, son muy perjudiciales durante los grandes calores. Un uso moderado de frutas, baños frescos y bebidas refrigerantes son de la mayor utilidad. El otoño suele venir acompañado de cambios bruscos en la atmósfera. Al aproximarse el invierno es preciso volver poco á poco al uso de las carnes, manjares de mayores alimentos y bebidas tónicas. Si el verano ha sido bastante cálido, todavia podeis hacer uso de los vejetales. Cuidar que los vestidos abriguen mas ácia fines del otoño. En fin, se observarán los precedentes preceptos segun la irregularidad de las estaciones. Muchas veces se vé uno precisado á quitarse los vestidos delgados para ponerse otros de mas abrigo. Que los alimentos sean igualmente apropiados al estado atmosferico.

(Se continuará.)