

Núm.º 20.

(4 ctos.) F.º 81.

DIARIO



DE JAÉN.

Sábado 29 de Junio de 1833.—*San Pedro y San Pablo Apst.*  
*Ju' ilco en la Parroquia de San Pedro.*

Sale el Sol á las 4 y 41 mtos. 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, Baeza y Ubeda* en las Administraciones de Correos. Se advierte que todos los ejemplares irán sellados como el presente para evitar falsificaciones.

*Continuan las reglas de salubridad.*

18. **L**as personas de un temperamento sanguino-bilioso deben usar las carnes con mucha moderacion: los vegetales les aprovecha mucho mas. La vida del hombre sanguino debe ser variada, y si no tiene disposiciones marcadas para la plétora (propension á engordarse), puede hacer uso de toda clase de alimentos y bebidas.

19. La persona que tiene una superabundancia de sangre debe tomar alimentos de poca nutricion y bebidas refrescantes: que haga un ejercicio moderado: que se abstenga de vino puro, de licores y café; las carnes blancas; las yerbas potageras, y las frutas deben formar la base de su régimen. Si es pleórico, debe evitar los alimentos jugosos, cra-

405. aceitosos y guisados: beber poco vino y jamás puro; preferir los vejefales á las carnes blancas.

20. Las personas biliosas deben seguir este último régimen; evitar las especies y todos los estimulantes; los ácidos les aprovecha; la leche no les es nada buena; ninguna crasitud, ninguna carne negra, queso, alimentos dulces, azucarados ni melosos; poco vino, ó mezclado con mucha agua; ejercicio moderado, y sueño largo.

21. Las personas nerviosas se abstendrán de alimentos viscosos, de legumbres harinosas, de pastas que no han fermentado, de platos de difícil digestión, de guisos escitantes: que coma un pan bien cocido y espongeado, carnes blancas y geleosas como las de ternera, cordero, gallina ó polla, yerbas y frutas: que beban vino ligero, cidra bien compuesta y poco cargada, ó la cerveza ligera, etc.; ningun pescado de mar, en particular los de concha; ninguna carne salada, ahumada, etc.; un ejercicio regular en una atmósfera moderada y poco húmeda y frecuentes distracciones.

22. Los linfáticos no deben alimentarse mucho de vegetales: las plantas reputadas por antiescorbúticas y diuréticas son las que mas les convienen; ningun alimento craso, viscoso ó que provenga de animales jóvenes: cuantos menos pescados ni legumbres flatulentas: que coman carnes de mucha fibra, como las de buey, carnero y animales de montería, etc.; que hagan uso, pero sin exceso, de vinos generosos, licores espirituosos y toda clase de guisados, pero sobre todo les es indispensable el ejercicio de una atmósfera seca y cálida: la ociosidad hace á una persona linfática: les es preciso un régimen tónico, un sueño ligero, y el aire de los montes.

27. Pocas carnes para los niños y jóvenes; las legumbres, raíces, yerbas y frutas les conviene; un vino ligero, pero ninguna bebida espirituosa. Segun vá entrando en años necesita de un alimento mas tónico y reparador.

24. En cuanto llega su organización al punto de perfección, vuelve inmediatamente ácia la decadencia. La vejez dá

principio generalmente ácia los sesenta años. Despues de los setenta empieza la decrepitud. En el primer caso cuando el hombre está todavia verde debe evitar los licores fuertes, las especias, el exceso en las comidas, los ejercicios violentos, las pasiones vivas, comer poco, y en particular de noche, poca carne negra, tambien asado; vino viejo y generoso tomado con medida; ningun alimento craso, harinoso ni pesado.

25. A medida que se vá entrando en años, se debe tener una vida sobria, regular y templada. Todo debe ser arreglado ocupaciones, comidas, evacuaciones, ejercicio, reposo y sueño. Llevar un elástico de lana sobre la piel, evitar la impresion del frio, los sudores abundantes; tomar algunos baños tibios á fin de facilitar las secreciones.

26. La educacion que se dá á las mugeres las hace diferenciar casi enteramente de los hombres. Siendo de una constitucion debil, y mas propensa á irritarse, casi siempre deben padecer de enfermedades nerviosas. Su régimen se asemeja al de la juventud. Ningun alimento de dificil digestion, ningun estimulante, especias, café ni licores; pero si carnes blancas, vejetales, etc.

27. La muger que trae una vida activa, cuyo físico y moral se dá al del hombre, debe seguir el régimen que está indicado para este, salvo las precauciones que exigen los diferentes estados que son particulares á su sexo. La vejez es mas activa en las mugeres, pero sus progresos son tambien mas lentos.

#### LITERATURA.—POESIA.

*Traduccion de la Oda XIV. lib. I. de Horacio.*

¿O nave, donde vas? no te amedrentan  
 las nuevas olas que á la mar te impiden.  
 Ay! el peligro es cierto—  
 torna, torna veloz, ocupa el puerto.  
 Tu costado de remos vé desnudo,  
 y vé tu mastil roto



al ímpetu del ábrego sañudo.

¡Cual crujen las antenas!

Sin cables, sin timon la frágil tabla

resistir podrá apenas

los asaltos del mar—No hay vela sana,

ni Dios propicio que á tu voz descienda,

y en tu nuevo conflicto te defienda.

No te valdrá tu nombre, ni el ser hija

del mas escelso pino,

que fué honor de las selvas de Euxino.

¡Y pondrá en vano el tímido piloto

en la pintada popa su esperanza....?

Guarte, nave infeliz. Cada momento

teme ser juego del furioso viento.

Tú que otro tiempo fuiste

inquietao tedio á mi ánimo agitado,

y ahora objeto triste

de mi acerbo pesar y mi cuidado:

huye, vagel querido,

del mal embravecido,

que entre escollos corriendo peligrosos

de viva roca y de ferviente arena,

á seguro naufragio te condena.

J. J. O.

MADRID.

*Funciones reales de toros de Corte y Villa.*

Las corridas reales de toros han presentado el espectáculo mas brillante que puede ofrecer á la civilizacion moderna. Un local grandioso, un concurso solo comparable con el de los antiguos circos, la púrpura y el oro adornados suntuosos edificios y engalanando el viento, los usos caballerescos casados con los mas grandes de los festejos romanos, un pueblo gozándose en todos los ejercicios del valor y la destreza que así lo envanece consigo mismo como le elevan el espíritu con los recuerdos pasados, y en fin todas las grandes ideas que hacen concebir unos Soberanos adornados y una Princesa augusta, presidiendo con su presencia las inocentes fiestas de sus vasallos en circunstancia tan plausible, han concurrido para ofrecer la escena magnífica que pueden gozar ojos humanos.

(Se continuará.)

Jaén : Imprenta de D. Manuel M.<sup>o</sup> de Doblas. Junio de 1833.