

DIARIO DE BARCELONA,

Del Jueves 8 de Junio de 1809.



San Medardo, Obispo y Confesor; y San Salustiano, Confesor.
 — Las Quarenta Horas estan en la Iglesia de Santa Margarita, de religiosas Capuchinas: se reserva á las seis.

Dia	Termómetro	Barómetro.	Vientos y Atmósfera.
6 á las 11 de la no.	6 grad.	28 p. 3 l.	S. O. sereno.
7 á las 6 de la mañ.	14 "	9 28 3	O N. O. nubes.
7 á las 2 de la tard.	18	3 28 3	S S. E. idem.

Del Exercicio.

Ya se sabe que el ejercicio es una série de movimientos musculares que el hombre hace naturalmente y con gusto. Atendida su estructura, el ejercicio le es tan necesario como los alimentos, y en general, quando mas ejercicio hace, mas trabaja; y quando no se excede á sus fuerzas, lo pasa mejor.

El ejercicio es tan natural, que es imposible impedir el que un niño dexé constantemente de hacerlo, por mas esfuerzos que se hagan para contenerle.

Los órganos de nuestro cuerpo deben el ejercicio á la agilidad de hacer sus funciones. Todas las personas que por su estado se dan al ejercicio, le deben su fuerza y vigor. Quanto mas un órgano está exercitado, mas vigoroso se vuelve.

Es cosa sabida que el brazo y pie derechos tienen mas fuerza y volumen que los del izquierdo.

Muchas veces se ha visto que el ejercicio ha hecho desvanecer males, que ningún remedio hubiera podido disminuir. César y Henrique IV debieron á los ejercicios guerreros y fatigosos una fuerza que estaba muy lexos de la constitution delicada que habian recibido de la naturaleza.

Siempre que uno se siente fatigado, abatido, sudz abundante-

mente, respira con menos facilidad, los miembros son tercios y débiles, y que apenas obedecen á la voluntad, es necesario dexar e ejercicio para otra ocasion.

Por otra parte vemos freqüentes exemplos de que la inaccion ha causado mil males, haciendo caer los sólidos en una floxedad, é impidiendo el hacer bien la digestion y secreciones.

Las personas que hacen ménos ejercicio, son justamente aquellas que deberían hacer mas. Estos son los ricos, los cuales tienen la costumbre de cargar y fatigar el estómago; y freqüentemente no quíeren pasear, porque tienen el medio de ir en coche. No obstante deberían saber que no hay verdadero y buen ejercicio, sino el que pone todas las partes del cuerpo en movimiento, y en un ayre vivo y sano.

Es digno de descarse, que á imitacion de los antiguos se formasen en todo un Reyno para la educacion fisica de la juventud gimnasios, ó lugares donde se admitiese gran número de ejercicios diferentes, donde hallase segun su gusto, como exercitar de diferentes maneras todos los musculos del cuerpo; lo que á un tiempo le conciliaría, la fuerza, la agilidad y la salud.

A las mugeres, y sobre todo á las muchachas, se debería hacerlas hacer mas ejercicio de lo que se acostumbra. En general estarían ménos sujetos á las obstrucciones y enfermedades de nervios, si hiciesen mas ejercicio.

Las personas flacas y valtudinarias deben tambien hacer tanto ejercicio como sus fuerzas lo permitan: ni puede dexar de encargarse mucho á las personas literatas y sedentarias. El tiempo mas conveniente para el ejercicio es de buena mañana; entónces el estómago está vacío, y el cuerpo ha hallado en el sueño el medio de reparar sus fuerzas. El ayre es mas puro que en qualquiera otra hora, y queda aun mucho tiempo para ocupaciones indispensables.

Las personas inactivas se quejan continuamente de dolores de estómago, de viento, de hinchazones é indigestiones. Estos males, que son el origen de otros muchos, no pueden curarse sino por un buen régimen, y por un ejercicio continuado, pero nunca despues de la comida.

Un gran secreto de la educacion es que los ejercicios del cuerpo y los del espíritu se sirvan siempre de descanso unos á otros. Este es el medio de hacer la villa útil y feliz, y la salud constante.

Para los Currutacos.

Discurrir siempre de cosas físicas, por mas que sean importantes á la pública salud, y propia conducta de la existencia que ninguno debe ignorar, es bueno para los pelucones, y gente rara que desdella y regaña la juventud; porque ellos rabian de no poder ser como ella. Los jóvenes tienen razon, y es necesario contentarles; pues ahí van unas pequeñas reflexiones para que salgan bien los calzones, ramo importante de la compostura currutaca. Oyganse los facultativos que no hacen oficio de ganar dinero.

Los calzones son una especie de vestidura la mas mal imaginada, en que las charreteras que se aprietan con hebillas baxo la rodilla, forman puntos de compresion, que fatigan la circulacion, y los diferentes musculos que mueven la pierna. Los pueblos del Oriente no se han puesto esta sujecion; pero los jóvenes del día que se llaman currutacos, han pensado que nada habria de mas hermoso, que el encarecer exponiendo á la vista las formas naturales, simulando lo desnudo. Esta indecencia ofrece casi siempre en los currutacos unas formas bien diferentes del Apolo de Belvedere, y que son repugnantes á la vista. Tienen la necesidad de envaynar los muslos en unos estuches tan estrechos, que todos sus movimientos están paralizados, y se ven obligados á sentarse todo de una pieza, de miedo que sus calzones no se partan estrepitosamente. Este traje es dañoso, desagradable, indecente, y poco conveniente á la dignidad de un ente razonable.

Reflexiones sobre el carácter de los hombres.

El carácter moral es una disposicion habitual del alma, el qual hace determinar al hombre á esta ó aquella accion. Los caracteres se anuncian casi al nacer; para modificarlos ó mudarles es necesario mudar los temperamentos de que aquellos dependen, y aun las mas veces no se puede hacer sino contenerles. La educacion mantiene y disfraza á menudo el carácter; el grande arte es el sacar antes del carácter un buen partido, que el de mudarlo, á no ser que sea absolutamente vicioso. Conviene observarle bien, y no exponerse á obrar fuera de proposito: á unos hombres es menester contenerlos; á otros es necesario darles alas: unos quieren ser li-soageados; otros atemorizados. La primera centella de la razon hace salir el carácter, y determina los medios que se han de emplear para la educacion.

Quanto al carácter nacional, este no se puede mudar sino por

Ayuntamiento de Madrid

los

los esfuerzos continuados de una educacion diferente de la de nuestros padres ; pero lo mas seguro es el apropiarse la educacion al carácter natural ; porque en el primer caso no se pueden formar sino hombres ordinarios ; pero en el segundo , quando los maestros son hábiles , pueden darse á una nacion hombres superiores.

El carácter físico del hombre es el de su constitucion ; el moral pende de la habitud de las acciones. El interes hace que hay pocos hombres sin algun carácter. Generalmente todos vienen á romperse y estrellarse en el choque de las pasiones humanas. Si fuese posible el mutar de carácter físico , se lograria el poder enteramente , ó mudar ó facilmente perfeccionar el carácter moral , y de un necio se haria un hombre de espíritu , de un malo un buen ciudadano. Lo que la educacion , el uso , y experiencia podrán hacer será el poder disfrazar el carácter primitivo , al que una passion impensada vuelve de improviso á hacer salir.

En la mas tierna edad es quando el médico filósofo ha de examinar el carácter : la razon , la experiencia , y la maña sabrán doblar jóvenes plantas que abandonadas á sí mismas , no hubieran producido sino malos frutos. Conviene templar por un régimen acuoso un carácter ardiente ; un régimen caliente y tónico dará á un carácter indolente , y débil el tono y vigor necesarios. Estas combinaciones bien escogidas han producido mas de una vez los efectos deseados ; pero tambien su inutilidad ha sido demostrada. Los males y la edad debilitan el carácter ; pero este es un árbol que no produce mas que frutos degenerados , aunque de la misma naturaleza.

No es de olvidarse que el carácter es en cierto modo , la fisionomia del alma , y lo que la distingue de otra. El carácter no hace la virtud ó el vicio ; pero los modifica. Indica la educacion , asi como las facciones hacen reconocer los individuos. Conviene enseñar á los jóvenes á tener el carácter de su estado , fortuna , talentos , y destino. Los padres son los que han de velar sobre este punto esencial.

En general , el buen carácter vendrá á ser el sostenimiento de las costumbres , y será un medio de distinguirse en la sociedad : y como los caracteres formados , son casi indelebles , es necesario desde los principios ponerlo todo en obra para dirigirles hacia el bien.

CON REAL PRIVILEGIO EXCLUSIVO.

En la Imprenta del Diario, calle de la Palma de San Justo, núm. 39.

Ayuntamiento de Madrid