

# EL MONITOR DE LA SALUD

DE LAS FAMILIAS Y DE LA SALUBRIDAD DE LOS PUEBLOS.

Año III.

15 de Mayo de 1860.

Núm. X.

## LEGISLACION SANITARIA.

*REAL ORDEN circular de 18 de enero de 1849, aumentando el número de los vocales de las Juntas provinciales de Sanidad y organizando las municipales,*

MINISTERIO DE LA GOBERNACION DEL REINO.—*Dirección de Sanidad.*—Circular.—Creadas por real decreto de 17 de marzo de 1847 las Juntas de Sanidad provinciales, de partido y municipales marítimas, con la conveniente organizacion para que en circunstancias ordinarias puedan servir de cuerpos consultivos á los Jefes políticos en la direccion superior del importante ramo sanitario, y reorganizadas las de puerto y litorales en real orden de 17 de diciembre del mismo año, han prestado todas con celo y desinterés el servicio propio de su instituto. Pero cuando la epidemia del cólera recorre el Norte de Europa, y amenaza quizás con su invasion á nuestro territorio, es indispensable aumentarles otro servicio extraordinario mucho mas eficaz. Previsto se halla este caso en el art. 18 del referido real decreto, puesto que dispone, no solo el aumento de los vocales que en el día componen dichas Juntas, sino tambien la creacion de las municipales en los pueblos del interior en que por su corto vecindario no se ha considerado necesaria su existencia en tiempos normales. Muy interesada S. M. la Reina por la conservacion de la salud de todos los pueblos de la Peninsula, y con objeto de precaver los males de aquella epidemia en cuanto sea posible, se ha servido resolver, conforme con lo propuesto por el Consejo de Sanidad, que para el caso de aparecer el cólera en nuestro territorio, y durante su permanencia, se organicen las referidas Juntas bajo las reglas siguientes:

1.<sup>a</sup> Se aumentará el número de vocales de las Juntas provinciales, de partido y municipales de Sanidad que en el día existen, y se formarán Juntas municipales en todas las poblaciones donde no las haya de ninguna clase, á no ser que tengan mas de 20.000 almas, en cuyo caso se establecerá Junta municipal, además de la provincial ó de partido.

2.<sup>a</sup> En las poblaciones que, excediendo de 20.000 almas, han de tener Junta municipal, además de la provincial ó de partido, segun lo dispuesto en la regla primera, se aumentará la Junta superior con dos vocales supernumerarios facultativos elegidos entre los de cualquiera clase que pertenecieren á la municipal.

3.<sup>a</sup> En las Juntas provinciales de Sanidad de las poblaciones que no tuviesen 20.000 almas, y en las de partido residentes en pueblos que pasen de 10.000, se aumentarán cuatro vocales tambien su-

pernumerarios, de los cuales dos serán elegidos entre los individuos de Ayuntamiento, ó entre la clase de propietarios, y los otros dos de la de profesores de la ciencia de curar.

4.<sup>a</sup> En las Juntas de partido de los puertos cuya poblacion no exceda de 10.000 almas, y en todas las municipales marítimas, se aumentarán tres vocales igualmente supernumerarios, de los cuales uno al menos ha de ser profesor de medicina ó cirugía.

5.<sup>a</sup> En las capitales de provincia ó de partido, donde, segun lo dispuesto en la regla primera, ha de haber Junta municipal además de la provincial ó de partido, se compondrá la municipal del Alcalde Presidente, de un Vice-presidente, de dos individuos del Ayuntamiento, de otros dos de la Junta de Beneficencia, y de dos profesores de medicina y uno de farmacia.

6.<sup>a</sup> Las Juntas municipales de Sanidad que han de crearse en las poblaciones donde no existe Junta alguna de dicho ramo en circunstancias ordinarias, se compondrán del Alcalde Presidente, de dos individuos del Ayuntamiento, de dos vecinos, del cura párroco y de dos profesores de medicina, ó de cirugía si no hubiese de los primeros en la poblacion.

7.<sup>a</sup> La eleccion de los vocales supernumerarios que han de aumentarse en las Juntas provinciales de partido y municipales marítimas, y de los de número que han de componer las municipales de nueva creacion, pertenecerá al Jefe político de la provincia, previa propuesta de la Junta provincial para los vocales supernumerarios de ella, y del Alcalde respectivo para los de las demás. Pero en los pueblos donde no existe Junta alguna de Sanidad podrá instalar desde luego el Alcalde la municipal, para que ejerza provisionalmente hasta la aprobacion del Jefe político.

8.<sup>a</sup> Los Vocales facultativos, tanto supernumerarios como de número, podrán elegirse entre los Subdelegados de Sanidad pertenecientes á las profesiones indicadas, si tienen su residencia en el pueblo donde exista la Junta y no forman parte de la de partido: fuera de estos casos recaerá la eleccion en los demás profesores de la ciencia de curar, con precisa sujecion al orden de preferencia establecido en los artículos 4.<sup>o</sup> y 24 del Reglamento de dichos Subdelegados de 24 de julio ultimo.

9.<sup>a</sup> Los Secretarios de Ayuntamiento lo serán natos de las Juntas municipales de nueva creacion; pero en los pueblos donde por existir Junta de partido lo sean ya de esta, con arreglo al art. 16 del real decreto de 17 de marzo de 1847, el Alcalde designará entre los empleados de la Secretaría del mismo Ayuntamiento el que haya de desempeñar aquel cargo.



40. Las Juntas municipales de los puertos capitales de provincia que tengan mas de 20.000 almas estarán encargadas únicamente del servicio de sanidad interior, siguiendo las provinciales desempeñando el marítimo.

41. Las Juntas provinciales y de partido de las poblaciones que no lleguen á 20.000 almas, además de su especial carácter, tendrán el de municipales, y desempeñarán de consiguiente todas las obligaciones que respecto á la poblacion donde residan se ponen al cargo de las Juntas municipales.

42. Las Juntas municipales de Sanidad y las que tengan este carácter, segun la regla anterior, estarán especialmente encargadas de proponer al Alcalde cuanto fuese necesario: primero, para remover las causas de insalubridad de toda especie que existan en la poblacion ó en su término; y segundo, para contener ó aminorar los estragos del cólera ó de cualquiera otra enfermedad de mal carácter que reinase en la misma poblacion, ó hubiese motivos fundados para temer su aparicion en ella.

43. Los vocales de las Juntas que cita la regla anterior auxiliarán eficazmente á los Alcaldes en la direccion de las determinaciones que tomasen acerca del contenido de los dos párrafos expresados en dicha regla, y estarán obligados á desempeñar fuera de la Junta las comisiones que les encarguen los mismos Alcaldes, bajo la responsabilidad de estos, ya sea para sustituirles en aquella direccion, ó ya para cualquier objeto de los comprendidos en los mencionados párrafos.

44. En las Juntas municipales de Sanidad de las poblaciones que pasen de 20.000 almas, y en las provinciales y de partido que tengan el carácter de municipales, además de las comisiones que su Presidente creyere oportuno designar para objetos especiales, se nombrará desde luego por el mismo una *Comision permanente de Salubridad pública* con el encargo de proponer á la Junta cuantas medidas fuesen necesarias para cumplir los objetos expresados en la regla 12. Esta Comision tendrá tambien á su cargo el deber especial de inspeccionar y de dirigir, cuando lo creyere conveniente el Alcalde, bajo las órdenes y responsabilidad de este, la ejecucion de las medidas que fuere preciso adoptar para el cumplimiento de aquellos objetos.

45. Las Comisiones permanentes de salubridad pública se ocuparán inmediatamente:

1.º En examinar minuciosamente el estado de la poblacion relativamente á las causas permanentes ó accidentales de insalubridad que se observen en el suelo que ocupe la misma poblacion y su término, en especial respecto á las aguas corrientes ó estancadas y á los sitios donde hubiese materias animales ó vegetales en estado de putrefaccion.

2.º En examinar las causas de insalubridad que existen en la misma poblacion, respecto á las habitaciones, á los edificios donde se reuna gran número de individuos, como cuarteles, cárceles, hospicios, hospitales, teatros, colegios, etc., á las fábricas y establecimientos fabriles y comerciales de toda especie y á los mercados.

3.º En examinar é inspeccionar el estado de la policia sanitaria relativa á toda clase de sustancias alimenticias y de los establecimientos donde se sirvan al público comidas ó bebidas.

4.º En procurar reunir, por medio de los Alcaldes, los datos necesarios para adquirir el conoci-

miento mas exacto que sea posible sobre el estado de la hospitalidad comun y domiciliaria respecto á los indigentes sanos y enfermos, y sobre la probabilidad de poder contar con suficientes recursos para la asistencia y curacion de aquellos en casos extraordinarios.

Y 5.º En examinar, por último, si entre los hábitos ó costumbres de la generalidad de los habitantes, ó de cualquiera de sus clases, hay algunos que puedan influir desventajosamente en la salud pública.

46. Las *Comisiones permanentes de salubridad* repartirán entre sus vocales los trabajos expresados en la regla anterior, dividiéndose en Subcomisiones encargadas del desempeño de los deberes respectivos á uno ó mas párrafos. Los Jefes políticos, á propuesta de las Juntas municipales, ó de las que reunan este carácter, aumentarán con individuos de fuera de ella el número de vocales de dichas Comisiones cuando lo exija la importancia y multitud de los asuntos: estos individuos irán designados nominalmente en las propuestas, así como la Subcomision en que hayan de tomar parte, y serán vocales supernumerarios de la Junta que los proponga, con los mismos derechos y obligaciones que los demás.

47. Las *Comisiones permanentes de salubridad pública* presentarán á las Juntas municipales y á las que tengan este carácter, en el término mas corto posible, un informe que contenga el resultado de sus investigaciones respecto á todos los puntos referidos en la regla 15. Los Alcaldes remitirán al Jefe político este informe con el dictámen de las Juntas y el suyo particular, proponiendo lo que juzguen conveniente sobre los medios de remover las causas de insalubridad que existan en las poblaciones respectivas; y el Jefe político, sin perjuicio de determinar desde luego lo que creyere oportuno, segun la urgencia del caso, pasará los informes de las Juntas subalternas á la provincial para que, formado por esta otro general de todos los de la provincia, sea elevado con el expediente al Gobierno por aquella Autoridad.

48. Los Alcaldes, de acuerdo con las Juntas de sanidad, dividirán las poblaciones que tengan mas de 10.000 almas en barrios, parroquias ó distritos, guardando en lo posible la division adoptada para las Juntas de beneficencia. Los mismos Alcaldes, como presidentes de aquellas, repartirán entre sus vocales la inspeccion especial de cada una de las partes en que se divida la poblacion.

49. Las Juntas municipales de sanidad de los pueblos que no sean cabeza de provincia ó de partido, formarán tambien *Comisiones permanentes de salubridad*, encargadas de los deberes señalados en las reglas 12 y 15, si lo permiten las circunstancias de la poblacion. En los pueblos donde no se formen estas Comisiones, los facultativos titulares estarán obligados á dar un informe acerca de los puntos contenidos en la regla 15: el Alcalde pasará este informe, con el dictámen de la Junta y el suyo particular, al presidente de la Junta de partido, á fin de que este lo eleve, con las observaciones que creyere oportunas, al Jefe político de la provincia, para los efectos expresados en la regla 17.

20. Para todo lo relativo al órden de las discusiones y tareas de las Juntas de nueva creacion, se observará por ahora lo dispuesto en el Regla-



mento provisional de 26 de marzo de 1847, inserto en la *Gaceta* de 4 del siguiente abril, siempre que no se oponga á lo determinado expresamente en las reglas anteriores.

De real orden lo comunico á V. S., para los efectos correspondientes; en el concepto de que, debiendo considerarse ya de la mayor importancia la pronta organizacion de las Juntas en los términos expresados, deberá V. S. acusar desde luego el recibo de esta circular, y dar conocimiento á este Ministerio cuando se haya completado la referida organizacion.—Dios guarde á V. S. muchos años.—Madrid 18 de enero de 1849.—SAN LUIS.—Sr. Jefe político de....

*CIRCULAR de la Direccion general de Beneficencia y Sanidad, fecha 1.º de diciembre de 1859, encargando á los Gobernadores la remision de estados sanitarios mensuales en lugar de los quincenales.*

DIRECCION GENERAL DE BENEFICENCIA Y SANIDAD.—Acompaño á V. S. el modelo á que deberán arreglarse los estados desde el primer mes del año próximo, los cuales se servirá V. S. remitir mensualmente á esta Direccion general, en lugar de los quincenales que en ella se reciben. Confío en el acreditado celo de V. S. que dedicará á este importante servicio un especial cuidado, á fin de que en los ocho primeros dias del mes siguiente al que el estado correspondiere, se halle ya en este centro directivo, con objeto de poder elevar el resumen general al conocimiento de S. M. antes del 15 del mismo.—Dios guarde á V. S. muchos años.—Madrid 1.º de diciembre de 1859.—TOMÁS RODRIGUEZ RUBÍ.—Sr. Gobernador de la provincia de....

(El modelo mencionado en la anterior circular contiene tres casillas principales: 1.ª *Existencia anterior* de enfermos (clasificados en *hombres, mujeres y niños*);—2.ª *Invadidos* durante el mes;—3.ª *Existencia para el mes siguiente*, en cada uno de los pueblos de la provincia.—En una 4.ª casilla, titulada *Observaciones*, se anotarán las que ocurrieren, así como se especificará si las enfermedades son comunes, ó epidémicas, ó contagiosas).

*BANDO de la Alcaldia-Corregimiento de Madrid, fecha 8 de abril de 1860, sobre la venta del cordero.*

DON José Ossorio y Silva, Duque de Sesto, Alcalde Corregidor de Madrid, etc., etc.

HAGO SABER: Que las Ordenanzas municipales previenen:

Que la venta del cordero tenga principio el domingo de Pascua de Resurreccion, y termine el dia de la festividad de San Pedro (29 de junio).

Que los corderos que se introduzcan, maten y vendan, sean machos de la última cria, no hembras ni primales; prohibiéndose en todo tiempo la venta de recentales.

Que los corderos que se destinen para el abasto

público, sean conducidos á la Casa-matadero para el degüello y reconocimiento de la sanidad de su carne.

Que esta se venda sin asadura ni cabeza, cuyos artículos se expendarán por separado, saliendo del Matadero todos los corderos aparejados, en igual forma que se practica respecto á los carneros.

Que los contraventores pierdan los corderos, sufriendo además el castigo correspondiente, facultándose á los vecinos para la denuncia de las especies que se prohíben.

Lo que se pone en noticia del público para su inteligencia, quedando autorizados los señores Tenientes de alcalde para designar los puntos de expendicion de cordero, y para facilitar gratuitamente las licencias.

Madrid 8 de abril de 1860.—EL DUQUE DE SESTO.

## FISIOLOGIA.

### DE LA DURACION DE LA VIDA.

#### II.

Influencia hereditaria.—Influencia del clima y de las localidades.—Influencia del estado de fortuna.—Cajas de ahorros y Compañías de seguros.

Hay familias privilegiadas, en las cuales es hereditaria la longevidad, y otras en las cuales se trasmite como por herencia la vida corta. Tomás PARR, labrador inglés, que fue presentado á Carlos II á la edad de 140 años, contaba entre sus ascendientes vidas de 112, 113 y 124 años. En la familia TURCOT (Francia), casi ningun individuo pasó de los 50 años. El que mas ilustre hizo el apellido de dicha familia, en cuanto hubo cumplido los 50 años, no obstante hallarse al parecer robusto y en plena salud, arregló sus negocios, previendo que ya no podia vivir mucho: falleció, en efecto, á los 53 años de edad.

A nadie le es posible escoger su nacimiento; pero sepan todos los nacidos, que conviene poner á nuestros hijos al abrigo de las escrófulas, de la tisis, de la gota, de la apoplejía y demás azotes morbosos que diezman á las generaciones; que algo pueden hacer los padres en favor de la longevidad de sus hijos; y que este algo consiste en atemperarse á las leyes de la moral y de la higiene. No sean los casamientos demasiado precoces, ni sobrado tardíos (\*); no lleve el hombre al tálamo nupcial las cenizas apagadas de un amor prodigado ya en demasia; conságrese la madre á las ocupaciones domésticas exclusivamente, sin perturbar su preñez

(\*) Véase la HIGIENE DEL MATRIMONIO ó *Libro de los Casados*, por el doctor Monlau. Madrid, 1858 (segunda edicion).



con locos devaneos, y sin perturbar la lactancia con pasiones violentas. Los vicios del padre, en su mocedad, abren la tumba de sus nietos y biznietos, los cuales descienden á ella prematuramente. Oigamos las terribles palabras del Altísimo, en el capítulo xx, v. 5 y 6 del Exodo: «Yo soy el Señor tu Dios fuerte, celoso, que visito la iniquidad de los padres sobre los hijos hasta la tercera y cuarta generacion de aquellos que me aborrecen, y que hago misericordia sobre millares de generaciones con los que me aman y guardan mis preceptos.» — *Ego sum Dominus Deus tuus fortis, zelotes, visitans iniquitatem patrum in filios, in tertiam et quartam generationem eorum qui oderunt me, et faciens misericordiam in millia his qui diligunt me et custodiunt precepta mea.*

— El clima y las localidades influyen tambien en la longevidad.

En los climas extremos se vive poco. En el pais de los Esquimales, los señores BELLEBON y GUERALT, cirujanos de marina, agregados á la expedicion de S. A. I. el príncipe Napoleón á los mares del Norte, hicieron la estadística del distrito de Frederikshaab, que cuenta 800 almas, resultando que habia

De 0 á 20 años. ....	244 individuos.
De 20 á 30. ....	396    »
De 30 á 40. ....	443    »
De 45. ....	15    »
De 54. ....	2    »
	<hr/>
	800

Los 15 individuos de 45 años (entre ellos 6 mujeres) tenían todo el aspecto de decrepitos; y los 2 de 54 años pasaban en el país por verdaderos fenómenos de longevidad.

A excepcion de los distritos de la India, donde reina una primavera perpétua, y donde la vida toca frecuentemente á sus últimos límites, está probado que la patria de los centenarios es Europa, en las regiones septentrionales, como Inglaterra, Alemania y Rusia, mientras que la tenacidad de vida es escasa en los climas cálidos, como España, Italia, etc.— El año 1855 fue el que menos defunciones de centenarios dió en Rusia, y sin embargo hubo 416: pues bien, en dos mil años no han dado tantos centenarios la España, la Italia y la Grecia juntas.

El eruditísimo autor conocido bajo el pseudónimo de el *bibliófilo* JACOB, ha formado un estado de mil centenarios, consultando al efecto documentos auténticos, todos correspondientes al siglo xvi y siguientes, es decir á la época en que empezaron á llevarse con alguna exactitud los libros de bautismos, y ha encontrado que ha habido:

873 macrobitas de. ....	99 á 105 años.
68 — de. ....	105 á 110
27 — de. ....	110 á 120
13 — de. ....	120 á 130
11 — de. ....	130 á 140
5 — de. ....	140 á 150
1 — de. ....	152
1 — de. ....	167
1 — de. ....	185 años.
4000	

Las dos terceras partes de estos centenarios han vivido en los países septentrionales.

— Los distritos rurales contiguos á los arroyales, á los pantanos y lagunas, etc., dan una mortandad espantosa, y dejan vivir poquísimo. Los *cultivos insalubres* merman las poblaciones, y llegan á extinguirlas. Examínese, en prueba de ello, la historia del cultivo del arroz anegado en nuestras provincias del reino de Valencia.

— Otra influencia marcada. *El vivir en el campo alarga la vida; el vivir en las ciudades la acorta.* Término medio, bien puede decirse que de todos los habitantes de un país una cuarta parte viven en ciudades, y las tres cuartas partes en pueblos rurales. Pues bien; en las ciudades muere 1 individuo por cada 32, y en el campo 1 por cada 40. Donde quiera, *la mortalidad se mide por la densidad de las aglomeraciones humanas.* Cálculos recientes demuestran que en toda la Francia muere 1 individuo por cada 39, y en las capitales en particular 1 por 36.

Hay en la atmósfera urbana un *quid maleficum* que mina sorda y lentamente la vida. En las ciudades el hierro se oxida y se gasta mucho mas rápidamente que en el campo. En las grandes capitales los conductos, caños y canalones de hoja de lata ó zinc duran poco mas de diez años, y en el campo duran de quince á veinte años. Las rejas de hierro, y los materiales de construccion en general, duran doble tiempo en los pueblos que en las ciudades. Y dentro de una misma ciudad, los materiales duran mucho mas en las casas situadas en plaza ó calle espaciosa, que en las situadas en callejones húmedos y sombríos. — Ahora bien; ¿cómo no ha de alterar la delicada pulpa de nuestros órganos ese aire corrosivo que gasta y consume los materiales inorgánicos mas duros?

Corolarios: 1.º El que pueda vivir cómodamente en un pueblo rural de buenas condiciones, debe abandonar la capital, si aspira á la longevidad. — 2.º La Administración pública ha de aplicarse con incesante empeño á destruir las causas de insalubridad que tanto pululan en las grandes poblaciones.

No pierdan de vista los gobernantes que las grandes capitales, formadas á expensas de la agricultura y de la poblacion rural,



contribuyen en mucho á debilitar las constituciones y á multiplicar el número de las enfermedades crónicas. La atmósfera de las capitales inocula un veneno lento en la sangre de sus moradores. Y sin embargo, al halago de un jornal mas subido, los hijos del labrador sueltan la esteva para ir á consumirse en una fábrica de tejidos ó de hilados, junto á la devoradora actividad de una máquina de vapor. Las oleadas de la población urbana, cada vez mas fuertes, no dejan ya lugar habitable en las casas, y las casas invaden el lugar de las calles. Esta es una calamidad inmensa, y que demanda remedio.

—Grandemente influye tambien en la longevidad el estado de fortuna, el *ser rico* ó el *ser pobre*.

Ya adivinará el lector, y sin grandes esfuerzos, que siendo la miseria una *enfermedad continua*, segun la llamó MONTESQUIEU, la clase que lucha con las privaciones de la vida es la que mayor tributo paga á la muerte.

El profesor CASPER, distinguido economista de Berlin, ha querido reducir á números el influjo de la riqueza y de la pobreza en la duracion media de la vida. Al efecto, ha tomado por término de comparacion los dos extremos de la escala social; por una parte, *mil* príncipes y duques de los que figuran en el aristocrático almanaque llamado de *Gotha*, y por otra parte *mil* pobres de Berlin, inscritos entre los que viven de limosna y cuyas defunciones constan en los registros oficiales. El resultado de la comparacion aparece del siguiente estado, inserto ya en el *MONITOR DE LA SALUD* de 1858 (p. 255), pero que reproducimos en gracia de su interés, y en obsequio á los nuevos suscritores que no posean la coleccion completa de nuestro periódico.

De 1.000 pobres y 1.000 ricos, nacidos en una misma época, existian:

Á LA EDAD DE	SOBREVIVIAN.	
	ricos.	pobres.
5 años. . . . .	943	655
10. . . . .	938	594
15. . . . .	911	584
20. . . . .	886	566
25. . . . .	852	553
30. . . . .	796	527
35. . . . .	753	486
40. . . . .	693	446
45. . . . .	624	396
50. . . . .	557	338
55. . . . .	464	283
60. . . . .	398	226
65. . . . .	318	172
70. . . . .	235	117
75. . . . .	139	65
80. . . . .	57	21
85. . . . .	29	9
90. . . . .	15	4
95. . . . .	4	0
100. . . . .	0	0

Renunciamos á enumerar las varias consecuencias que se destacan por sí mismas de tan lastimero cuadro: cada lector deducirá

las que tenga por conveniente, ó se fijará en las que mas llamen su atencion.

Nosotros la llamaremos sobre el hecho singular de que la mayor parte de los macrobitas, de los Nestores de nuestra especie, han sido mas bien pobres que ricos, labradores ó soldados, generalmente sóbrios y muy laboriosos, castos y de buen humor, pertenecientes á aquella clase de individuos que no piensan en que hay mañana, que se entregan con toda confianza al azar, y que con igual indiferencia reciben el bien que el mal, el placer que el dolor, el calor que el frío.—Entre los macrobitas hemos citado ya al principio de este artículo al *labrador inglés* T. PARR.—En la iglesia de Bolton, cerca de Richmon, en el Yorkshire, se lee el epitafio del escocés Enrique JENKINS, fallecido en 1670: vivió seis años menos de los que la Biblia da á Abraham, y era un pobre *pescador* que á los cien años todavía vadeaba los rios á nado. Un dia fue citado para declarar sobre cierto hecho ocurrido 140 hacia, y compareció con sus dos hijos, de edad de 102 años el uno y de 100 el menor.—El noruego DRACHAMBERG, fallecido á la edad de 146 años, habia sido *viajero, soldado, y esclavo* en Berbería.—El señor LA HAYE, fallecido á la edad de 120 años, habia recorrido á *pié* la China, la Persia y el Egipto: no entró en pubertad hasta los 50 años, y, casado á los 70, tuvo cinco hijos.

Entre los macrobitas *soldados* es notable el del belga V. N. VIROUX, que nació el 9 de noviembre de 1709, y ha obtenido su retiro por real orden de 15 de setiembre de 1859, hallándose hoy mismo viviendo en Chimay, pueblo de su naturaleza (V. el *MONITOR* de 1859, p. 276); pero digno de nota es tambien Juan CHROSSICH, nacido en Viena el 26 de diciembre de 1702 y fallecido á la edad de 117 años. A la edad de ocho entró de pífano en el regimiento austriaco de Stahremberg. Hizo, en clase de soldado, la guerra de América, combatiendo en el ejército de Carlos IV, contra los turcos en Hungría, en el reinado de María Teresa contra la Prusia, y después contra los franceses en Bohemia. En aquella época dejó el servicio del Austria para entrar en el de la república de Venecia, haciendo parte de varias expediciones marítimas, y señaladamente de la que mandó contra Túnez el general Emo. Por último, el 1.º de mayo de 1797 fue admitido en el cuartel de Inválidos de Murano, cerca de Venecia, donde murió el dia 22 de mayo de 1820.—Por esta sumaria hoja de servicios se ve que J. CHROSSICH sirvió 87 años, dia por dia, y añadiendo los 23 que pasó en los Inválidos resulta que fue soldado raso ciento y diez años de su vida; ejemplo único en los



anales militares. — Es de advertir que, no obstante las fatigas y privaciones de tantas campañas por tierra y por mar, siempre gozó de buena salud, siempre estuvo alegre, distinguiéndose además por su sobriedad y su continencia. — El padre de ese soldado fenomenal había muerto de 105 años, y su tío paterno vivió 107. Hé aquí bien marcado el elemento hereditario, del cual nos hemos hecho cargo al principio de este artículo.

— En vista de todo, y convencidos de que no tanto importa vivir mucho, como vivir bien (*non vivere, sed valere vita*), cremos que, á pesar de los ejemplos que acabamos de aducir, nuestros lectores preferirán vivir cien años con un mediano bienestar, que ciento cincuenta en la miseria. Lo que importa, en efecto, es no sufrir los cuidados de la opulencia, ni sentir la opresión de la indigencia. ¡Felices los que se hallan en posesión de la dorada medianía de que hablamos en el artículo anterior! Una fortuna mediana es, después de una conciencia tranquila, la madre del reposo, de la independencia personal, de la libertad de acción y de la salud: y sin estos bienes ¿qué vale el vivir?

Hé aquí, pues, cómo el orden y la buena administración de lo que cada uno posee es un precioso elemento de salud y de larga vida: hé aquí el consorcio de la higiene con la economía doméstica y aun con la economía política. — Los higienistas antiguos no desconocían ese consorcio; y en prueba de ello léase lo que hace mas de doscientos años se imprimió en un libro inglés de higiene (\*): «Gastar en la casa mas de lo que se cobra por renta, ó se gana trabajando, es salir necesariamente al encuentro de la pobreza. Los ingresos de una casa deberían distribuirse en tres porciones: la 1.<sup>a</sup> para la mesa; la 2.<sup>a</sup> para vestir, salario de los criados, limosnas y demás obras de caridad; y la 3.<sup>a</sup> guardarla en reserva para los casos de necesidades imprevistas, de gastos accidentales ó extraordinarios, de enfermedades, etc. Si así no se gobierna la casa, corre el amo gran riesgo de contraer deudas, y entonces adios la tranquilidad de espíritu; y entonces el desasosiego del alma trasciende al organismo y acorta la vida.»

No se extrañe, pues, que recomendamos, como recomendamos encarecidamente, á nuestros lectores que se aprovechen de los beneficios que proporcionan las modernas instituciones de las *Cajas de Ahorros* y las *Compañías de Seguros sobre la vida*. En España apenas empiezan á conocerse tan útiles instituciones; pero no dudamos de que se irán generalizando á medida que los particulares

se convengan de sus ventajas, y á medida que el Gobierno por su parte, y las Compañías por la suya, sepan inspirar la debida confianza á los capitales, que natural y necesariamente son muy recelosos.

El ser imponente asiduo en una Caja de ahorros, ó el haber tomado una póliza de Seguros, engendra hábitos de orden, moralidad y economía, y consiguientemente *alarga la vida*. Esta es una verdad palmaria, y evidenciada además por los registros de las Compañías de seguros.

Una advertencia, y concluimos por hoy. Hay seguros *mútuos*, y seguros *á prima fija*. El principio caritativo, fraternal, moral é higiénico, del *seguro*, ha nacido siempre bajo la forma de la mutualidad; el sistema de primas fijas lo perfecciona después, dividiendo las funciones de *asegurado* y *asegurador*, y lo abarata por efecto de la división del trabajo que en este caso, como en todos, economiza los gastos y aumenta los productos. Así, pues, prefieran nuestros lectores la *prima fija*, que es la que da verdadera *seguridad*, á las eventualidades de las asociaciones mútuas, verdaderas *loterías*, especie de campos donde se apuesta á quien morirá mas tarde para heredar á los que mueran antes: y las *loterías* y las *apuestas* nada tienen de moral, ni de sensato, ni de *seguro*.

## MEDICINA DOMÉSTICA.

### DE LA DISPEPSIA

ó

#### DIGESTION LABORIOSA.

*Dispepsia* es voz griega, compuesta de *dys*, difícil, y *pepsis*, cocción, digestion. *Dispepsia*, pues, vale tanto como digestion habitualmente difícil, lenta, pesada, laboriosa.

No es lo mismo *dispepsia* que *indigestion*. Esta última es un accidente pasajero, del cual casi todo el mundo es una que otra vez tributario, y la *dispepsia* es el hábito de digerir mal, es como una enfermedad crónica, aunque no continua. — De la *indigestion* hablamos en el número anterior (página 102); vamos á tratar de la *dispepsia*.

*Sintomas*. — Los dispépticos se quejan de pesadez, y á veces de dolor, en el estómago, de que los alimentos pasan con dificultad á los intestinos; tienen bostezos, eructos frecuentes, á veces acedias, náuseas, borborismos, y el vientre atimpanado, con expulsión de gases por el ano. — Algunos se quejan, además, de peso y dolor en la cabeza, dejadez ó molimiento de huesos, etc.

En muchos casos pasan al fin los alimentos al

(\*) *Compendious regimen or dietary of health*; por Andrés BOONDE. Londres, 1633.



canal intestinal, y el enfermo se encuentra aliviado, por lo menos hasta una nueva digestión. Los antiguos dieron á semejante estado el nombre especial de *bradypepsia* (del griego *bradys*, lento).

Algunas veces repiten los alimentos en sustancia, subiendo hasta el tragadero, ó expeliéndose, al impulso de explosiones flatulentas.

Los mas de los dispépticos sufren estreñimiento de vientre, y algunos tienen alternativas de constipación y diarrea.—Generalmente están inapetentes, pero otros conservan el apetito, y á veces tienen mas apetito que antes de estar dispépticos.

Acompañan á la dispepsia varios desórdenes simpáticos, como dolores de cabeza, y sobre todo jaquecas. Es comun tambien que los dispépticos se duerman después de haber comido, sintiéndose pesados é incapaces del mas mínimo trabajo mental.

Por supuesto que aquí describimos la dispepsia franca, nerviosa, no continúa, que revela una neurosis del estómago, ó una atonía de las vías digestivas.—La dispepsia sintomática, ó dependiente de otra enfermedad, es mucho mas grave, y reclama necesariamente la intervencion del facultativo.

La dispepsia nerviosa se distingue por su invasion brusca, por sus variaciones, por sus caprichos, y es compatible con cierto grado de salud; pero la dispepsia sintomática ó continua pone al enfermo pálido, amarillo, flaco, y hace sospechar alguna lesion orgánica en el estómago.

**Causas.**—Son infinitas; pero todas se resumen en un estado de debilidad que tiene su punto de partida ó en el estómago, ó en el todo del organismo.—Predisponen á la dispepsia los excesos de toda suerte, las hemorragias, los trabajos mentales excesivos, los abusos de la Vénus, etc.—Cuéntales mucho á los médicos dar con la verdadera causa de una dispepsia, por cuanto los enfermos suelen ser poco francos, principalmente cuando su conciencia no se halla al abrigo de todo reproche.

**Pronóstico.**—Una dispepsia poco pronunciada, que desaparece por temporadas, y que no va acompañada de vómitos ú otros sintomas graves, es muy compatible con un estado de salud regular. Los dispépticos de esta clase están creídos de que solamente tienen el estómago algo *delicado*, y así van tirando.—Pero cuando la dispepsia es intensa, casi siempre remata en *gastrálgia* (dolor de estómago, calambres del estómago).—Si no se hace gastrálgia, ó no da dolor, á la larga reacciona sobre el cerebro y engendra la *hipocondria*. Casi todos los hipocondríacos son individuos que han hecho malas digestiones durante largo tiempo.—Por lo demás, la gravedad de una dispepsia depende siempre de la causa que la ha originado.

**Curacion.**—A esta causa hay que dirigirse;

esta causa es la que importa descubrir y determinar. Tal hay que no digiere porque comé demasiado (estos son los mas) y se indigesta todos los dias;—tal otro porque hace cuatro ó cinco comidas al dia;—este porque come sin mascar bien;—aquel porque lee comiendo, ó se dedica á trabajos mentales inmediatamente después de comer, etc.

En la mayor parte de los dispépticos, el estómago funciona mal porque está atónico, ó le falta tono, energia digestiva. Así es que, por regla general, conviene en la dispepsia una alimentacion generosa y tónica, asociada con los amargos. Media hora antes de la comida pueden tomar, por ejemplo, medio gramo de extracto de quina, ó bien una cucharada de vino de quina.—A la comida beberán los dispépticos vino puro, seco, añejo, cortado con una maceracion amarga, como la de genciana, manzanilla, lúpulo ó camedrio.—Si el enfermo está pálido, y sobre todo si es del sexo femenino, será bueno que antes de la comida tome algun preparado de hierro, como las limaduras ó el subcarbonato en píldoras, ó puesto en la punta del cuchillo.—Los dispépticos no deben beber mucho, porque la ingestión de una gran cantidad de liquido fatiga el estómago distendiéndole mecánicamente.—La alimentacion empezará por ser suave, poco estimulante, subiendo gradualmente á tónica y estimulante de lleno.—Nada de espirituosos, ni de vino blanco, ni de té, ni de café, porque estos liquidos echarian á perder la curacion.

En el MONITOR hemos dado, y daremos á menudo, varias recetas estomáticas ó *estomacales*, es decir que aprovechan al estómago ó le ayudan á digerir.

Tambien son útiles auxiliares en el tratamiento de la dispepsia los baños, primero tibios, y luego frescos, tomados en el rio, y mejor en la mar.—Los que no tengan proporcion ó facilidad para ir á los baños de mar, pueden acudir con toda confianza á las *lociones frias cotidianas*, por la mañana: estas lociones tienen la ventaja de poderse hacer en todo tiempo.

Repitémoslo, empero; todos esos remedios no harán mas que paliar el mal, si no nos remontamos á su causa. Si no se descubre una bien marcada, ó si la afeccion es una atonía puramente local, casi siempre surtirán buen efecto los tónicos acompañados de una buena higiene, y sobre todo del ir á morar una temporada en el campo. Los que no pueden abandonar la ciudad, dén al menos largos paseos diarios por el campo ó extramuros.



## DE LA DISPEPSIA FLATULENTE.

Queremos hacer un articulito especial sobre el tratamiento de esta dispepsia, porque es muy comun. Comun es, en efecto, sobre todo en las capitales, encontrar personas que digieren con pena y con mucho *flato*, es decir con borborigmos, ó sea con desprendimiento de gases por boca y ano, gases cuya superabundancia hace todavía mayores las molestias de la dispepsia ordinaria. Esta acumulacion de gases en los intestinos produce además dolores de vientre, distendiendo sus paredes, é incomoda para respirar, porque los gases repelen el diafragma hácia arriba, comprimiendo los pulmones.—Así, pues, sépase:

1.º Que la dispepsia flatulenta es muy comun en las mujeres, como en los hombres de bufete, en los empleados ú oficinistas, en los que comen mas de lo que buenamente pueden digerir, en los que comen con frecuencia legumbres, verduras ú otros alimentos de indolé pesada y flatulenta; en los que tienen comprimido el vientre, ya con corsés, como las mujeres, ya con cintos ó fajas, como los militares, los colegiales en algunas casas de educacion, ya con llevar los pantalones sin tirantes, etc.—*Cognitio causæ, inventio remedii*: á la vista salta el remedio, conocida que sea la causa del mal. Hagan VV. cecar esa compresion abdominal, si existe; estudien VV. el efecto que les producen tales ó tales alimentos, y excluyan VV. de su repertorio culinario los que no digieran bien ó se repitan á la boca, etc. Observen VV. si las verduras ó la carne aumentan ó disminuyen los vientos y eructos; si comen VV. demasiado, ó poco, pan; si un sorbo de vino al final de la comida ayuda bien á digerir; si beben VV. demasiada agua, etc., etc.

2.º En la dispepsia flatulenta conviene proscribir las aguas gaseosas naturales y artificiales (muy útiles en otras formas de dispepsia) y la cerveza.

3.º Puede ser útil tambien tomar, entre las comidas, infusos ó extractos de las plantas que han fama de *carminativas* (anti-ventosas, contra flato), como el hinojo, la salvia, la menta, el anís, la angélica, etc. Las personas cuyo estómago no resiste bien el vino, deben tomar dichos infusos mezclados con el vino en las comidas.

4.º Algunas veces dan brillantes resultados los medios llamados *absorbentes*, y en especial los polvos de carbon vegetal, en la dosis de tres á seis pastillas de carbon, ó una ó dos cucharadas de polvos después de la comida.—Tambien se han recomendado los polvos de ojos de cangrejos y la magnesia descarbonatada.

5.º La *sobriedad* y el *ejercicio* son los grandes

remedios anti-dispépticos, remedios mucho mas eficaces que los de botica.—Convenidos en esto, sigamos diciendo que los alimentos frios y las bebidas heladas, que á veces causan la indigestion, curan la dispepsia flatulenta, que tiene mucho de nerviosa, y por consiguiente mucho de caprichosa. El eminente práctico RÉCAMIER se valia á menudo de este recurso, haciendo tomar á sus dispépticos todos los alimentos (inclusa la sopa ó el potaje) frios. Este recurso es á las veces excelente, pero conviene emplearlo mucho tiempo seguido, si se desea alcanzar un resultado permanente.

6.º Si no surte bien lo *frio*, échese mano de lo *caliente*: tómense los alimentos y las bebidas, todo muy caliente. Si el agua caliente se hace intolerable, bébase, en su reemplazo, un ligero infuso de manzanilla, ó de hojas de naranjo, ya puro, ya con un poquito de vino. Pruébese este recurso, y esté el dispéptico á la mira de lo que resulte.—En las afecciones nerviosas hay que probarlo todo, porque se va muy á oscuras, no se conocen remedios directos, y á veces un medio insignificante, caprichoso como la misma neurosis, cura al enfermo.

7.º El doctor CORIN aconseja tambien (cuando los gases abundan sobre todo en los intestinos, é incomodan mucho) tomar una gruesa jeringa, y, con ella, en vez de darse una lavativa, hacer el vacio de los intestinos, convirtiendo el instrumento de ayudas en máquina pneumática. Repitase la operacion cuatro á cinco veces, y se advertirá que los vientos se desprenden en cantidad considerable y alivian extraordinariamente al enfermo. Por mas que algun lector se ria de esta maniobra (que puede practicarse al levantarse de la mesa), no dude de que es preferible á las lavativas con infusos aromáticos, y á los purgantes resinosos, y á otra porcion de medicamentos que se han empleado en otros tiempos.—Y puesto que hablamos de otros tiempos, sépase que antiguamente (y aun hoy dia tal cual vez) se ordenaba, ú ordena, introducir en el intestino recto una gruesa sonda esofágica, que el dispéptico aguanta de treinta á sesenta minutos, variando de posicion ó volviéndose á derecha é izquierda, inclinándose sobre el vientre, etc., hasta conseguir la salida de los gases.—Esta introduccion de la sonda, si da resultados, debe reiterarse dos ó tres veces al dia, si es menester; pero pocas veces da resultados.

8.º Buen alivio proporcionan á veces las friegas prolongadas en el vientre, hechas con la mano, ó con una franela, con, ó sin, aceite de manzanilla, simple ó alcanforado.

9.º Compresas de agua fria aplicadas sobre el abdómen. Lavativas frias.



10. Si los alimentos tomados muy calientes han aprovechado, entonces nada de paños fríos, sino muy calientes, ya secos, ya mojados en un infuso de plantas aromáticas.

—Con lo hasta aquí dicho y aconsejado, mucho ha de ser que nuestros lectores no logren derrotar una dispepsia flatulenta, cuando la padezcan ó la vean padecer.

## REMEDIOS Y RECETAS.

### Preparaciones yodadas contra las escrófulas, la sífilis antigua, los tumores blancos y el cáncer.

El doctor BURGRAVE de Gante asocia constantemente con los medicamentos yodurados el *aceite de hígado de bacalao*, y algunas veces, aun cuando la constitución del paciente se halle un poco deteriorada, empieza por el aceite solo, hasta que los enfermos pueden soportar los yoduros en la siguiente forma:

#### 1.<sup>a</sup>

Yoduro de potasio . . . . .	400 gramos.
Agua de flor de naranja. . . . .	1000 »
Yodo . . . . .	4 »
Yodhidrargirato de potasa. . . . .	4 »

Empléase contra la *sífilis inveterada*. Los primeros días se toma una copita (de las de licor) una vez al día, por la mañana; y luego igual dosis por mañana y noche, hasta que desaparezcan los síntomas.

Este remedio produce maravillas, hasta en las constituciones mas delicadas; los pacientes recobran pronto las fuerzas y se nutren perfectamente. El régimen debe componerse principalmente de carnes suculentas y bebidas tónicas.

#### 2.<sup>a</sup>

Yoduro de bario. . . . .	6 gramos.
Canela en polvo. . . . .	5 »
Azúcar. . . . .	5 »

Se emplea contra las *escrófulas*, las *páperas*, la *tisis* (incipiente), la *raquitis*, los *tumores blancos*, los *infartos glandulares*, etc.

De las dosis apuntadas se hacen ocho papeles para tomar dos ó tres al día, empleando al propio tiempo el yoduro de bario en fricciones, ó como tónico sobre las úlceras.

#### 3.<sup>a</sup>

Yoduro de bario . . . . .	2 á 4 decigramos
Enjundia. . . . .	30 gramos.

Usase en fricciones, en la *caquexia cancerosa*, con el fin de conseguir la resolución de los infartos.

#### 4.<sup>a</sup>

Con igual fin se propinan las siguientes pildoras:

Jabon medicinal. . . . .	8 gramos.
Yoduro de hierro. . . . .	2 »
Goma amoniaco. . . . .	4 »
Cicuta en polvo. . . . .	2 »
Acónito en polvo. . . . .	2 »

Mézclese, y háganse pildoras de 20 centigramos cada una: tómense dos por la mañana y otras dos á la noche.

#### 5.<sup>a</sup>

Yoduro de potasio . . . . .	3 gramos.
Yodhidrato de morfina. . . . .	4 »
Enjundia. . . . .	40 »

Mézclese, formando una pomada que se usa en fricciones, por mañana y noche (un cuarto de hora cada fricción), para calmar los dolores lancinantes.

#### 6.<sup>a</sup>

Yoduro de azufre. . . . .	2 gramos.
---------------------------	-----------

Con la cantidad suficiente de mucilago de goma arábica se hacen 36 pildoras, de las cuales se propinan dos por la mañana y dos por la noche, en los adultos, aumentándose gradualmente hasta seis, segun la tolerancia del enfermo. — Cuando las circunstancias lo permitan, ó lo exijan, se puede secundar esa medicacion con unas fricciones de una pomada compuesta de yoduro de azufre (de 6 decigramos hasta 4 gramos) y enjundia (30 gramos). Una fricción por la mañana y otra á la noche.

El yoduro de azufre se emplea con buen éxito contra las *afecciones dartrosas*.

### Singular curacion de una erisipela por el sulfato de hierro.

No hace mucho que en París se vió acometida de una erisipela en la cara cierta dama jóven y hermosa. Al punto su suegra, natural de Polonia, manifestó que en su país las erisipelas de la cara se curaban como por encanto escribiendo en las mejillas del enfermo cierta devota oracion, de la cual conservaba en su poder una copia.

Escribióse, en efecto, la oracion en la cara de la interesante erisipelatosa, siendo el escribiente una de sus lindas hermanas. El efecto fue sorprendente; pues el mal abortó, y ni restos de la erisipela se observaban al siguiente día.

Interpelado el médico de la casa, que no pecaba de crédulo, hizo enflaquecer extraordinariamente la confianza de la familia en la eficacia intrínseca del *oremus* de Polonia, cuando expuso que la tinta contiene bastante *sulfato de hierro*, y que el profesor VELPEAU recomienda y usa esta sal para combatir las erisipelas de la cara.



**Baño con sal marina.**

Se toman cuatro libras de *sal marina*, ó comun, y se echan en la tina, llena de agua, algunos minutos antes de tomar el baño.

Este baño es tónico y fortificante: da firmeza y consistencia al tejido de la piel. Es muy provechoso para las criaturas febles y los adultos debilitados. — La duracion de este baño es igual á la del baño tibio ordinario.

**Baño de salvado.**

Se hacen hervir durante un cuarto de hora cuatro libras de *salvado* en 10 ó 12 de agua. Este cocimiento de salvado es el que se echa en la tina ó baño lleno de agua.

El baño de salvado es emoliente y suaviza mucho la piel. Conviene en gran número de casos, y sobre todo á los recién nacidos y á las personas de piel irritable ó irritada.

**Para eliminar los granos de pólvora clavados en la piel.**

Cuando la desgracia ha sido reciente, y los granos de pólvora clavados son muchos para poderlos extraer con un instrumento, no hay mas que provocar en la parte una inflamacion eczematosa por medio de la aplicacion reiterada de una fuerte *disolucion de sublimado* (cosa de cinco gramos por media azumbre de agua). Curada la inflamacion, saltan por sí mismos los granos, ó se quitan con la mayor facilidad.

— Igual método se emplea para hacer desaparecer las *efélides* ó manchas de la piel.

---

**ECONOMÍA DOMÉSTICA.**

---

**Ponche indiano ó con leche.**

Nada mas sano y agradable (tomándolo con gran medida) que el *ponche indiano*, licor de mesa y de *soirées*.— Hé aquí su fórmula:

Limones. . . . .	18
Nuez moscada. . . . .	Una.
Canela. . . . .	4 gramos.

Móndense doce de los limones, y sus cortezas (la porcion mas superficial), con la nuez moscada (concuasada) y la canela, se ponen en infuso, por espacio de 24 horas, en un frasco ó botella de ron.

En seguida se toman:

Ron. . . . .	4 botellas.
Agua. . . . .	4 idem.
Azúcar blanca. . . . .	2 libras.

Añádase el zumo de los 18 limones exprimidos y mézclese bien el todo, que se pone á la lumbre

en una jofaina ó cacerola de porcelana. Cuando el líquido va á coger el hervor se toman dos botellas de *leche*, que se vierten lentamente, ó á chorritos, meneando de continuo la mezcla. Incorporada la leche, apártase de la lumbre la vasija y se deja reposar dos horas tapada con una servilleta. Cuélese por manga, no aprovechando el líquido mas superior, que es el menos límpido. Bien colado que esté, se pone en botellas, y se tapa luego que se ha enfriado.

Este ponche se sirve frio, y tambien helado: en esta última forma da excelentes sorbetes. Conservado en botellas, es un licor que compete con los mas afamados licores de mesa.

**Lustre para botas y zapatos (sin ácido).**

1.<sup>o</sup>

Tómese:

Sal de tártaro. . . . .	4 gramos.
Cera amarilla. . . . .	90
Azúcar cande. . . . .	8
Negro de humo ó de marfil. . . . .	Cantidad suficiente

para obtener un buen negro.

Se hace disolver la sal de tártaro en doscientos cincuenta gramos de agua de rio; se pone á la lumbre, y se añade la cera cortada á pedacitos. Revuélvase la mezcla, y cuando se haya obtenido un líquido de un blanco lechoso homogéneo, se añade, meneando siempre, el azúcar y el negro de humo mezclados con un poco de agua. Apártese de la lumbre, y continúese meneando siempre hasta que el lustre esté casi frio.

Si resulta demasiado espeso, se le puede extender con un poco de agua. Se aplica á la bota ó zapato, y, luego que está casi seco, se frota bien con un cepillo fuerte.

2.<sup>o</sup>

Esta segunda receta es del *bottier* francés Mr. COLMANT, con su correspondiente *brevet* de invencion:

Negro marfil. . . . .	8 libras.
Azúcar cande en polvo. . . . .	4 idem.
Melaza. . . . .	900 gramos.
Cerveza. . . . .	$\frac{1}{4}$ de azumbre.

Se pasan por un tamiz de seda el negro de marfil y el azúcar. Calíentese en seguida un mortero de hierro (se calienta teniéndolo lleno de ascuas todo el tiempo necesario), y en él se echan la cerveza y la melaza: en seguida se revuelve bien. A continuacion se añade el agua, revolviendo siempre. Cuando se ha obtenido un todo bien homogéneo, se añaden el negro-marfil y el azúcar cande. Continúase batiendo la pasta para que resulte un todo muy homogéneo, y luego se pone en botes ó



cajas de hoja de lata, en las cuales acaba de secarse.

Si se quiere sacar betun *liquido*, se le añade la cantidad necesaria de agua.

—Estos lustres de botas pueden aromatizarse con cualquiera esencia, si así lo desea el consumidor.

—Estas dos recetas son preferibles á las mil y una que hasta aquí han corrido, en las cuales figura siempre el *ácido sulfúrico* (aceite de vitriolo), enemigo irreconciliable de la duracion del calzado.

## VARIEDADES.

**Movimiento del puerto de Barcelona en 1859.**—Hé aquí los datos que arroja el estado redactado por los celosos empleados de Sanidad de aquel importante emporio mercantil.

Clasificados por su *nacionalidad* los buques arribados á dicho puerto durante el citado año, resultan entrados:

Buques.	Nacionalidad.	Tripulacion.	Pasajeros.	Toneladas.
9	Americanos. . . . .	401	2	2.960
6	Austriacos. . . . .	140	13	2.607
4	Belgas. . . . .	41	»	260
4	Chilenos. . . . .	43	3	416
12	Dinamarqueses. . . . .	85	»	1.315
6.331	Españoles. . . . .	52.544	41.622	408.353
100	Franceses. . . . .	773	46	12.830
5	Griegos. . . . .	50	1	1.137
3	Hannoverianos. . . . .	17	»	299
14	Holandeses. . . . .	86	2	1.686
193	Ingleses. . . . .	1.838	2	45.478
2	Italianos. . . . .	13	»	198
1	Malteses. . . . .	9	»	161
6	Meklemburgueses. . . . .	67	»	1.587
40	Napolitanos. . . . .	439	4	9.538
52	Noruegos. . . . .	631	2	16.752
2	Oldemburgueses. . . . .	44	»	279
14	Portugueses. . . . .	118	2	1.426
12	Prusianos. . . . .	146	»	4.147
4	Romanos. . . . .	30	»	452
33	Rusos. . . . .	448	1	11.740
32	Sardos. . . . .	342	82	6.403
43	Suecos. . . . .	502	2	12.535
107	Toscanos. . . . .	856	2	12.314
4	Válacos. . . . .	10	»	219
7.024		59.273	41.786	555.092

A este total de buques *mercantes* hay que añadir 8 *españoles*, de *nueva construccion*, con 89 tripulantes, y porte de 1.574 toneladas.

*Buques de guerra.*—Entraron 42; á saber: 35 *españoles* y 7 *extranjeros* (4 *dinamarqués*, 5 *franceses* y 1 *inglés*).

—Clasificados los buques por su *procedencia*, resulta el siguiente estado:

Procedentes de	Buques.
Costa de Cataluña. . . . .	2.963
Litoral de España. . . . .	2.642
Islas Canarias. . . . .	4
Costa de Africa. . . . .	5
Mediterráneo extranjero. . . . .	653
Norte de Europa. . . . .	496
América del Norte. . . . .	171
América del Oeste. . . . .	116
América del Sur. . . . .	22
	7.074

que es el total de *mercantes* y de *guerra* entrados durante el año 1859 en el puerto de Barcelona.

—Por la *clase de embarcaciones* se dividen las entradas de las *mercantes* en

Vapores. . . . .	764
Fragatas. . . . .	56
Corbetas. . . . .	233
Bergantines. . . . .	333
Polacras. . . . .	170
Bergantines-goletas. . . . .	135
Queches. . . . .	18
Polacras-goletas. . . . .	217
Goletas. . . . .	206
Bombardas. . . . .	3
Pallebotes. . . . .	104
Jabeques. . . . .	39
Galeotes. . . . .	17
Balandras. . . . .	37
Místicos. . . . .	50
Lugres. . . . .	5
Bateos ó tartanas. . . . .	55
Laúdes. . . . .	4.583
	7.024

En este total de entradas figuran por 693 las de las varias clases de *embarcaciones extranjeras*.

—La *clasificacion por toneladas de carga* da el siguiente resumen:

De 1 á 20 toneladas. . . . .	2.797 buques.
De 21 á 100. . . . .	2.723
De 101 á 200. . . . .	615
De 201 á 300. . . . .	358
De 301 á 400. . . . .	361
De 401 á 500. . . . .	115
De 501 arriba. . . . .	55
	7.024

*En lastre.*—Entraron 60 buques *mercantes*: 51 *españoles* y 9 *extranjeros*.

*Arribadas forzosas.*—Se contaron 41: 26 de buques *mercantes* *españoles*, y 15 de *extranjeros*. Ninguno de ellos tomó entrada.

*Cargamentos.*—Hé aquí la cantidad de algunos de los principales artículos importados:



Aceite. . . . .	13.571 pipas.
Arroz. . . . .	52.129 sacos.
Azúcar. . . . .	44.360 cajas.
Bacalao. . . . .	92.465 quintales.
Cacao. . . . .	21.520 sacos.
Café. . . . .	35.043 sacos.
Carbon vegetal. . . . .	349.029 quintales.
Carbon de piedra. . . . .	124.105 toneladas.
Carneros. . . . .	129.153
Garbanzos. . . . .	18.391 quintales.
Habas. . . . .	37.507 quintales.
Habichuelas. . . . .	28.127 quintales.
Harinas. . . . .	520.477 quintales.
Lana. . . . .	35.029 sacas.
Ron. . . . .	4.662 pipas.
Sardina salada. . . . .	12.383 cascós.
Tabacos. . . . .	14.743 cajones.
Trigo. . . . .	403.366 quintales.
Vino. . . . .	71.176 pipas.

*Visita facultativa de naves.*—Sujetados á visita ordinaria, 836 buques españoles y 700 extranjeros;—y á visita extraordinaria, 517 españoles.

*Medidas sanitarias.*—Fueron sujetos á cuarentena de 4 á 15 dias, 54 buques (46 nacionales y 8 extranjeros).

Sujetados á observacion de 4 á 7 dias, 274 buques (26 nacionales y 248 extranjeros).

Sujetados á baldeo y fumigacion: 520 buques (264 nacionales y 256 extranjeros).

Sujetados á ventileo ó expurgo de efectos de carga: 140 buques, todos españoles.

*Despedidos á lazareto sùcio:* 18 buques (16 nacionales y 2 extranjeros).

Se impusieron multas á 56 buques (42 nacionales y 14 extranjeros).

*Derechos sanitarios.*—Los intervenidos, durante el año 1859, por la oficina de Sanidad del puerto de Barcelona, ascienden á la suma de 298.056 rs. vn.

**Aforismos higiénicos.**—Continúa la serie que empezamos en la pág. 443 del MONITOR de 1859, y seguimos en la pág. 96 del presente tomo.

#### XXVIII.

La parte mas descuidada de la instruccion de nuestros jóvenes es la relativa á la higiene y á la Medicina de los accidentes.—J. SINCLAIR (en su *Code of health*).

#### XXIX.

La necesidad de *moverse* es tan natural al hombre como la de comer y beber.—HUFFELAND.

#### XXX.

Los ejercicios mas saludables son los que hacen mover simultáneamente el cuerpo y el espíritu: así, para que el *paseo* llene las esperanzas que deja concebir, es necesario darlo en compañía, por sitios amenos y variados, si es posible, y proponiénd-

dose un fin, un objeto, una meta.—HUFFELAND.

#### XXXI.

El Criador hizo nuestra máquina para el *movimiento*, y sin este no hay *salud* posible.

El movimiento da apetito, fortalece las fibras, mantiene el estado natural de los humores y favorece las secreciones; hace cobrar ánimos, y produce en todo el sistema nervioso un sentimiento de bienestar y de felicidad.—TISSOT.

#### XXXII.

Si la *duracion de la vida* puede prolongarse mas ó menos años, solo es en virtud de las ventajas naturales que en diferentes grados posee cada individuo, y á consecuencia del rigor con que se guarden las reglas de conducta y régimen que la experiencia ha sancionado como mas higiénicas ó favorables para el mantenimiento de la salud.—J. SINCLAIR.

#### XXXIII.

En balde un individuo, el mejor constituido y el mas riguroso observante de los preceptos higiénicos, aspirará á la conservacion de su salud y á la prolongacion de su vida, si el Gobierno no atiende como puede, y debe, á la seguridad general. Por desgracia, los gobernantes no dan á la *higiene pública* toda la importancia que se merece.—J. SINCLAIR.

#### XXXIV.

Es necesario que en la *cama* nada nos incomode ni comprima, y estar tendidos casi horizontalmente, exceptuando la cabeza, la cual debe hallarse un poco mas alta que el resto del cuerpo.—HUFFELAND.

#### XXXV.

No es indiferente *dormir* siete horas de día, ó igual duracion de tiempo de noche: dos horas de sueño antes de media noche valen ó restauran mas que cuatro de día.—HUFFELAND.

#### XXXVI.

Cuando se ha tomado la costumbre de *levantarse* á tal ó tal hora, conviene no dejarla pasar sin abandonar la cama, aun cuando nos hayamos acostado mas tarde de lo ordinario.—HUFFELAND.

#### XXXVII.

La *vigilancia administrativa* sobre la salubridad pública, es quizás uno de los puntos, en los cuales los modernos pueden sostener ventajosamente el paralelo con los antiguos.—HALLÉ.

Por las VARIEDADES y demás artículos no firmados,  
EL DIRECTOR Y EDITOR RESPONSABLE, P. F. Monlau.

Chamberí : 1860.—Imp. de C. BAILLY-BAILLIÈRE.