

AÑO XX.—NÚM. 5756

10 DE AGOSTO DE 1880.

REDACCION, MAYOR 24.

LE ECO DE CARTAGENA.

Martes 10 de Agosto de 1880.

REVISTA SEMANAL
DE CONOCIMIENTOS UTILES.

Higiene del periodista.

Hay en nuestra sociedad un individuo que desempeña silenciosa y modestamente á veces, uno de los papeles más importantes. Todo el día, con frecuencia la noche también, manos á la obra, prepara á la multitud impaciente el pan cotidiano del estudio y de la curiosidad. Este individuo es el periodista.

Obligado á ojear por lo menos un considerable número de periódicos, á enterarse de todo lo que pasa en el mundo; á comprender y á meditar los asuntos más diversos, tiene por añadidura que llevar á cabo su diaria tarea en un plazo corto y fatigoso, bajo la influencia de la fiebre que le devora y la presión no solo del público que espera su trabajo, sino de los operarios que le arrebatán de las manos y hasta de la inteligencia los pensamientos formulados ó sin formular, para someterlos á las operaciones materiales de la publicidad por medio de la imprenta.

Los achaques y las enfermedades que asedian á este obrero, han inspirado á un célebre doctor francés saludables consejos que voy á reproducir para que los utilicen, si quieren los que en España se consagran á tan ruda labor.

La causa principal de todos estos males es la asiduidad excesiva del espíritu y la inactividad relativa del cuerpo.

El doctor á que nos referimos, dirigiéndose á los periodistas les hace las siguientes indicaciones:

Primera, deben comer á una hora fija, puesto que la irregularidad en las comidas es contraria á las leyes fisiológicas, esencialmente amigas del alma, y deben escoger para alimentación las carnes blancas, las legumbres herbáceas, los pescados de agua dulce, para contrabalancear los efectos de la vida sedentaria que les irrita; deben así mismo comer en compañía, para que los actos de la mastigación, de la deglución y de la ingestión se realicen de una manera conveniente, es decir con lentitud; deben abstenerse de fumar antes y durante la comida, para que la saliva destinada á humedecer los alimentos y á descomponerlos no les falte. Nada más perjudicial que ponerse á trabajar después de comer. Lo mejor es hacer tres comidas al día: el desayuno, el almuerzo, ó la comida (medio día al menos) y al anochechar la comida ó la

cena, pero procurando que sea muy ligera, cuando tengan inapetencia deben usar los estimulantes más sencillos, como el azúcar, la canela, la nuez moscada, etc.

Segunda: los que quieran vivir mucho tiempo no deben trabajar por la noche; lo mejor que pueden hacer es levantarse temprano y dar dos ó tres paseos al aire libre durante el día, muy particularmente después de las principales comidas.

Tercera: para reemplazar el ejercicio indispensable á la salud y sin el cual el cuerpo pierde las condiciones más indispensables á su conservación, deben los que no puedan pasear distraer la imaginación y poner en movimiento los músculos, para lo cual nada hay más útil que el juego del billar, el de los bolos, la esgrima y la gimnasia.

Los que trabajen muchas horas en una habitación debe airarla de cuando en cuando.

El mismo doctor recomienda los baños frios, y de cuando en cuando alguno tibio seguido de fricciones.

Por último (aunque recomienda á sus lectores que no revelen el secreto á los farmacéuticos) aconseja á los que se consagran á trabajos intelectuales y hacen una vida sedentaria, que empleen con frecuencia el instrumento del célebre Moliere en su célebre comedia *El Médico á palos*, «Haced de él vuestro mejor amigo», dice, en la seguridad de que prestará los mayores servicios y os evitará remedios desagradables, costosos y en muchas ocasiones perjudiciales.»

Contra plomo iódico.

Hay muchas industrias menos numerosas hoy que antiguamente, en las que los obreros se hallan expuestos á un envenenamiento muy grave por la absorción de diversos compuestos del plomo.

Este metal es sumamente útil y precioso para los servicios que le exigimos; pero al mismo tiempo es un veneno peligroso contra el cual se han empleado diferentes sustancias, siendo el iódico de potasio el que hasta ahora ha producido mejores resultados para curar los cólicos tan frecuentes en los pintores y en los obreros ocupados en las fábricas en donde se produce el blanco de cerusa.

Recientemente se han comunicado á la Academia de ciencias de París las observaciones del Doctor Mulsens.—Según él, toda persona atacada de esos horribles cólicos, conocidos vulgarmente con el nombre de cólicos de pintores, presenta una congestión de la médula espinal. La acción del veneno influye especialmente sobre la médula, por lo cual hay que aplicarle los medios curativos, aconsejando el doctor citado entre otros procedimientos la aplica-

ción al paciente de ventosas escarificadas sobre el trayecto de dicha médula espinal.

El medicamento que aconseja para atacar á la causa del mal es el iódico de potasa. Cuando los síntomas más dolorosos, cuando las crisis agudas se calman; cuando las fuerzas digestivas empiezan á restablecerse, se administra al enfermo iódico de potasa; al pronto 4 granos, y después se aumenta la dosis 4, 6, 8, 10, 12 y hasta 15 granos en veinticuatro horas.

Este tratamiento ha producido buenos resultados; no solo se han curado con él muchos enfermos, sino que han logrado preservarse en lo sucesivo de nuevos ataques de la misma enfermedad.

Partiendo de este principio en muchas fábricas en las que se trabaja el plomo y sus compuestos, se ha adoptado el benéfico sistema de enseñar á los operarios como y cuando deben tomar el iódico de potasa, logrando muchos de ellos por este medio sencillísimo librarse de la peligrosa intoxicación á que continuamente se hallan expuestos.

DANIEL GARCIA.

VARIEDADES.

Solución á la charada anterior:

CASA-MATA.

Charada.

May cerca de tres primera
cuarta y segunda encontré,
y en mí todo lo dejé
para dárselo á cualquiera,
pero primero es usted.

H.

La solución en el número próximo.

CRONICA.

El número de personas que con motivo de las pasadas corridas de toros, feria y baños, han visitado nuestra población, es incalculable.

No eran ya suficientes el número de trenes ordinarios, y ha sido preciso organizar de Murcia aquí, trenes especiales que han transportado de todos los pueblos de la línea crecido número.

La población presentaba un bonito aspecto, la animación era extraordinaria, se veía gente en todos los sitios de la población, por las calles, no se podía materialmente andar. El Arsenal, las obras del Puerto, el Muelle, la feria, en fin, todos los puntos, en donde había algo que ver ó admirar, una apiñada multitud los invadía.

Las fondas, casas de huéspedes,

posadas, y demás sitios que se han podido utilizar como hospedaje, estaban ocupados, y á pesar de ser muchos en esta ciudad, ha habido un número crecido que han dormido en los bancos de las pasadas, y sobre los bloques del muelle.

Según cálculos pasaron de 30.000 personas en esta ciudad.

A pesar de la aglomeración de personas, no ha habido que lamentar ningún incidente desagradable; lo que prueba que la policía á cumplido con su deber.

Enviamos un voto de gracias á este cuerpo.

La fragata escuela de guardias marinas Blanca, ha salido para Santa Pola á reunirse á la escuadra de instrucción, y conduciendo efectos para los buques que componen dicha escuadra.

La fragata blindada Zaragoza ha salido á bahía, lista para hacerse á la mar.

Este buque debe reforzar la escuadra de instrucción.

«No es cosa resuelta, dice un colega, elevar á 15 céntimos de peso el precio de los cigarros puros peninsulares que hoy se expenden á 12 1/2 céntimos, y teniendo en cuenta que dada su calidad son ya bastante caros creemos que el Sr. Cos. Gayon procurará mirar por los intereses de la Hacienda antes de aprobar la propuesta de la dirección de Rentas, pues puede darse por seguro que los rendimientos disminuirán si el precio se eleva.»

Estamos en un todo conformes con las apreciaciones del *Diario Español* que es el colega de donde tomamos la noticia que antecede.

El ayudante de marina de Tarrifa y el jefe de la estación telegráfica de aquella población, han recibido encargo de formular el proyecto de reglamento de una escuela práctica de telegrafía que se fundará en aquel punto con objeto de que los vigías, bajo la dirección del jefe de telegrafos, perfeccionen su enseñanza teórica.

Dicha escuela se establecerá en la ayudantía de marina y en el semáforo.

Dice un colega.

«Parece confirmarse que las elecciones provinciales tendrán lugar el 9, 10, 11 y 12 de Setiembre próximo.»

Le escriben á un periódico de Sevilla que no se ha conocido una cosecha de vino como la que se presenta este año.

Un aficionado á números se ha entretenido en calcular la distancia que recorre en un año la mano de