

# LA SALUD

• ENSEÑA VICTORIOSA • DE LA DIVINA LUZ •

Casilla 1025 - Teléfono 471

ORGANO DE LA CRUZ ROJA COSTARRICENSE

Teléfono Oficial 44

Año 1

San José de Costa Rica, 15 de Setiembre de 1925

No. 3

Significativo es, en verdad, que entre los romanos terminaran dos formas de gobierno por la defensa del honor de dos mujeres. Sexto, el hijo odioso de Tarquino el Soberbio, abusando de la hospitalidad que le daba Colatino, ultrajó el honor de su esposa Lucrecia, quien se dio muerte, avergonzada. Bruto y Colatino alzaron al pueblo en armas y desde ese año de 510 quedó abolida en Roma la Monarquía. Más tarde, en el 550, fue Apio, el decenviro que quiso violar la hija del plebeyo Virginio. Hermoso y trágico el gesto de este padre oscuro que da muerte a su hija "por ser el único que le quedaba para conservarla libre". Luego se abre paso entre la multitud y levanta el ejército a que él mismo pertenecía y así concluyó para Roma otra forma injusta de gobierno.

He aquí el caso histórico que los hombres debieran observar y que es frecuente en el mundo: cuando no hay respeto para la mujer, se pierde todo poderío.

Ni con un ramo de flores herirla, como dice la sentencia persa; ni con el pensamiento como dice Amado Nervo.

Pero, no olviden tampoco los hombres de gobierno que el sueño de Atosa perdió la grandeza de Persia y que Antonio lloró su destino en el regazo de Cleopatra. A veces suelen ellas ser "licor de mandrágoras", como cantó Valencia. Mas, siempre una mujer será el reflejo de Dios sobre la tierra. En cada mujer que pasa ve a tu hermana, a tu novia, o a tu madre.

Llenamos las manos y los aposentos de nuestros hijos—se queja un filósofo—con toda clase de muñecos, tambores, caballos, desviando sus ojos de los sencillos objetos de la naturaleza: sol, luna, animales, agua, piedras, que deberían ser sus juguetes y les bastarían.

¡Poder supremo de la mujer!

Coroliano inflexible y triunfador, sólo cede ante la presencia de su madre Veturia, a quien dice: "Tuya es la victoria. Me retiro; tú sola me has derrotado". Y Roma tiene su paz anhelada.

## LA MUJER

De una mujer puede depender la suerte de un pueblo, según la influencia que ejerza sobre su compañero. Luego nadie más obligado a una cultura superior que la mujer.

La mujer es muy inclinada a encontrar la felicidad en las cosas pequeñas, en los halagos efímeros; y debiera buscarla más en las cosas interiores.

Que su lujo esté en la discreción para vestir y que su nobleza no sea

de casta; sino que resida en el espíritu.

Que sea optimista y que influya con su alegría interior a quienes la rodean. Así enseñará a sus hijos a amar la vida y a hallarle el sentido bello que tiene.

Que cuide de su voz; es tal vez su credencial más noble. Hay mujeres que tienen todo el poder de su simpatía en el timbre de su voz.

Que no den lugar a la expresión

de Fontenelle, de que *la mujer bonita muere dos veces*. Si se ha cultivado armoniosamente, si ha tenido una cultura cierta, no morirá ni una vez.

Que esté en la casa el mayor tiempo posible, para que la perfume siempre y no en la calle...

Que sea silenciosa. El silencio es una puerta por donde se va a un jardín paradisiaco. Y para no dar pábulo a la tonta-idea de la locuacidad femenina...

Que no propendan a tener más autoridad en el matrimonio; el que sea más amado, ese tendrá más autoridad. Porque es más fácil obedecer a quien se ama.

Que no se preocupe la mujer solamente de inspirar amor; que también quiera inspirar admiración. Ese sería un puente para llegar al verdadero amor comprensivo. Amar a quien se admira, es amar ciertamente.

Y pensar que vale más cuidar del corazón que de los afeites; porque lo que se cuida con los afeites se marchita algún día y el corazón, como dice madame de Sevigné, no tiene arrugas jamás.

\* ROGELIO SOTELA

## La Cruz Roja en Tilarán

En la localidad de Tilarán, Provincia del Guanacaste, trabaja desde hace mucho tiempo un Comité Auxiliar de nuestra Cruz Roja con mucho éxito. La Directiva está organizada con elementos muy entusiastas y lleva a la práctica, con el mayor celo y actividad posible, las finalidades que tiene todo Comité Auxiliar de la Cruz Roja.

Las personas que lo integran son las siguientes:

Presidente, don Juan Castro.

Vicepresidente, don Nicolás Monge.

Secretario, don J. Benjamín Arias.

Tesorero, don Luis Murillo.

Fiscal, don Gustavo Salas.

y como Vocales: don Manuel Murillo, don Gerardo Salas, don Roger Murillo y don Aquileo Herrera.

Esta Directiva ha podido obtener mediante el concurso de 40 socios, la suma de ₡ 242.50, dinero que ha puesto al servicio de muchas personas pobres y desvalidas, suministrándoles medicinas y toda clase de atenciones, según informes que hemos recibido últimamente de su Secretario el señor don J. Benjamín J. Arias.

He aquí, pues, un hermoso ejemplo de humanitarismo que lleva con-

suelo y paz a los necesitados; muy digno de imitarse en los demás pueblos de la República, y que está demostrando asimismo lo que puede hacerse en Costa Rica cuando las voluntades se aunan para solucionar situaciones difíciles.

Para este Comité que se preocupa constantemente por aliviar las necesidades del vecindario de Tilarán tuvo el Comité Nacional que enviarles un aplauso, y lo hizo con el mayor regocijo, disponiendo poner siempre a sus órdenes los recursos que estuvieran a su alcance.

El Comité se encuentra ahora atendiendo a muchos enfermos de paludismo y niños atacados de tosferina, que son las enfermedades reinantes en aquellas zonas.

Gracias a la Secretaría de Higiene y Salud Pública, nuestra Sociedad pudo remitir algunas medicinas a la localidad y a disposición del Jefe Político para que, de acuerdo con el laborioso Comité procedan a curar a los atacados.

LA SALUD envía al Comité de la Cruz Roja de Tilarán un cariñoso saludo, y hace votos porque sus apreciables labores encuentren mayor desenvolvimiento, para bien de la simpática localidad.

## Pensamientos

La inspiración del nombre es la suprema gloria; la aspiración de la mujer es la virtud extrema. La gloria hace todo lo grande; la virtud hace lo divino.

—El hombre tiene la supremacía; la mujer preferencia. La supremacía significa la fuerza; la preferencia representa el derecho.

—El hombre es fuerte por la razón; la mujer es invencible por las lágrimas. La razón convence; las lágrimas conmueven.

Victor Hugo



# NOTAS EDITORIALES

## SALUDO A LA PATRIA

La Cruz Roja Costarricense saluda respetuosamente a la Patria en este otro aniversario de su Independencia Nacional, que llega, a Dios gracias, a encontrarnos unidos y listos para proseguir el camino de Paz y de Progreso a que tan sabia y admirablemente se ha ajustado la voluntad de los pueblos que la integran; complaciéndose en formular sus mejores votos por que la salud y la ventura nacional logren perfilarse para dicha de la Nación, llamada a superiores destinos cuando se logren aunar las voluntades en provecho del ideal que encontramos contenido en estas palabras: **HIGIENE Y TRABAJO.**

## LA CRUZ DE ORO PARA MR. PAYNE

A instancias del Secretario General de nuestra Sociedad, el Comité Nacional ha otorgado la Cruz de Oro de la Cruz Roja Costarricense, al Honorable Mr. John Barton Payne, actual Presidente de la poderosa Cruz Roja Americana.

La condecoración otorgada a Mr. Payne es un acto de justicia que entraña asimismo una muestra de gratitud por los muy valiosos servicios que en diferentes oportunidades ha recibido el pueblo costarricense por conducto de la personalidad a que aludimos, pues la Cruz Roja Americana no ha omitido esfuerzo alguno en aliviar las penas que hemos sufrido por causa de los terremotos, o bien solidarizándose con nosotros en toda circunstancia o situación difícil.

Como sería largo exponer cada uno de sus positivos servicios, queremos sin embargo consignar en esta nota uno que nos ofrece la magnífica oportunidad de atender a las víctimas de accidentes, nos referimos al Dispensario de la Cruz Roja Costarricense, valioso obsequio que recibió la Sociedad hace ya algún tiempo, y en donde se ha instalado una mesa de cirugía y demás enseres que nos enviaron los esforzados elementos de la prestigiada Cruz Roja Americana.

LA SALUD envía sus sinceras felicitaciones al Honorable Presidente de la Cruz Roja Americana por el merecido homenaje que le tributa la Cruz Roja Costarricense al ofrecerle su Primer Recompensa.

## NUEVO SOCIO HONORARIO

Tenemos la satisfacción de anunciar que el señor don Ernesto Ortiz Odio fue declarado por unanimidad de los miembros que forman hoy el Comité Nacional, Socio Honorario de la Cruz Roja Costarricense, en tención a los muy estimables gestiones que desempeñó para proveer a las Secciones de Policía y a nuestra Sociedad, de dos Ambulancias que han venido a colmar una necesidad en nuestro medio ambiente, prestando a estas horas eficiente trabajo, muy propio en ciudades de cultura y de progreso.

Para el señor Ortiz nuestros cariñosos saludos por la distinción que ha recibido.

## HERMOSO EJEMPLO DE UN ESCOLAR

Hemos recibido una solicitud de suscripción anual a LA SALUD, del niño Camilo Navarrete Quesada, alumno del III Grado de la Escuela de Belén, Guanacaste, y como es la primera solicitud que nos llega al respecto, la Cruz Roja Costarricense ha dispuesto obsequiarle al niño Navarrete, durante un año, el periódico, para estimular al estudiante que a temprana edad da muestras de su amor a la instrucción, que deseamos constituya en él su mejor ideal.

La Dirección de este mensuario envía su calurosa felicitación al joven estudiante por la atención que la Sociedad de la Cruz Roja le confiere, y formula sus mejores votos por que en sus estudios obtenga siempre los mejores éxitos.

JORGE CARDONA

Oficial Mayor de la C. R. C.

Es usted un hombre sano, y destruye su salud con el tabaco;

Sea usted fuerte, sea usted hombre; sea usted dueño de su voluntad: vuelva en sí; mire por su salud, por su bienestar, por su persona, por su vergüenza y por su bolsillo.

El hombre que no se sienta capaz de dominar un vicio, es un cobarde.

Es usted un hombre feliz, y busca su desventura en el tabaco;

Es usted un hombre culto, y a lo mejor el tabaco lo hace aparecer como un individuo grosero e imperdonable;

Es usted un hombre digno, y a veces rebaja su dignidad pidiendo un cigarrillo al amigo... o quizás a un desconocido;

Tiene equilibrado su presupuesto personal, y más de una vez lo desequilibra por comprarse un puro.

# NO FUME USTED

Deje usted el vicio del tabaco; pero una sola vez, en un solo acto y con un ademán enérgico. Si usted piensa ir dejándolo paulatinamente, poco a poco y día a día, no acabará de dejarlo nunca, y seguirá siendo una víctima de su propia cobardía, un juguete de su indecente vicio.

Porque el tabaco es un hábito perjudicial:  
Destruye la salud,

embota la inteligencia,  
echa a perder la memoria,  
fatiga el cerebro,  
debilita el espíritu,  
estorba el desarrollo físico,  
interrumpe el trabajo,  
produce insomnio,  
causa desasosiego,  
fomenta la neurastenia,  
altera el pulso,  
produce mareos y vértigos.

desarrolla el mal genio,  
excita la tos,  
hace dar hipo,  
irrita las amígdalas,  
relaja el gusto y el olfato,  
provoca náuseas,  
quita el apetito,  
daña el estómago,  
entorpece la digestión,  
ataca la dentadura,  
da mal aliento,  
hace una saliva viscosa y repugnante,  
ensucia los dedos de las manos,  
empaña el rostro de las uñas,  
motiva muchos incendios,  
ocasiona un gasto inútil  
y hace del hombre-rey un miserable esclavo.

Deje usted tan asqueroso vicio y pertenézcase.

Imprenta LA TRIBUNA

José Felipe MATEUS



# UNION FRATERNAL A TRAVES DEL UNIVERSO

Uno de los principales anhelos de compañerismo entre los niños de todas las naciones. Los acontecimientos de la vida diaria nos demuestran cada vez más cuán poco se conocen entre sí los diferentes pueblos de la tierra. Cuántos errores, cuántas guerras, se hubieran podido evitar, si las relaciones internacionales hubieran sido más estrechas y cimentadas en un verdadero conocimiento mutuo! Si no debemos insistir sobre el pasado, podemos en cierto modo, trabajar por el porvenir. La educación de nuestros hijos debe inspirar se en los vínculos de familia que unen unas naciones a otras, para que no consideren como extranjeros a los niños de otros países, sino como amigos.

La Cruz Roja de la Juventud es un acicate excelente para lograr esos propósitos. El hecho de que sus funciones son internacionales constituye por sí solo una esperanza de triunfo. Los niños de la Cruz Roja de la Juventud se agrupan para ayudar a los demás niños que necesitan

su asistencia, sin que las fronteras puedan ser un obstáculo a sus fines. Después de los terribles temblores de tierra del Japón, los niños japoneses recibieron los socorros enviados por los niños americanos. Los niños checos invitaron a 300 niños refugiados rusos a que vinieran a Checoslovaquia, en donde les proporcionaron habitación, alimento y vestidos. Infinidad de ejemplos semejantes podrían citarse repasando la obra de la Cruz Roja de la Juventud.

El intercambio de donativos entre varios países ha conducido a un cambio de cartas, de lo cual ha surgido una nueva obra: la correspondencia interescolar. Tan sencillo resulta el procedimiento que parece extraño, como acontece con todas las grandes invenciones, que no se haya pensado antes en él. Los niños de la escuela de un determinado país aceptan el sostener correspondencia con los niños de una escuela de otro país. No se trata de que les envíen cartas

individuales, sino más bien de que coleccionen sus cartas, sus dibujos, fotografías diversas, así como modelos de sus trabajos escolares, y con todo lo cual hacen un álbum y lo envían periódicamente, por mediación de la Cruz Roja nacional, a sus amigos desconocidos del extranjero. A su vez, éstos responden con el envío de otros álbumes similares, estableciéndose así una correspondencia que sienta las bases de una verdadera fraternidad.

Son encantadores esos álbumes, porque las cartas, los dibujos, las flores aplastadas, etc., no son sólo el esfuerzo de los trabajos escolares mecánicos, sino que simbolizan toda la desbordante imaginación de las criaturas. Cuando los niños escriben tienen la pretensión de dar a sus amigos extranjeros una idea de su vida y de su país, y en verdad que lo consiguen admirablemente. Describen su escuela, sus juegos, la ciudad en donde viven, los nombres y mujeres célebres de su país y sus

fiestas nacionales, ilustrando sus ingenuas narraciones con fotografías, tarjetas postales y dibujos muy bonitos.

Sin contar la alegría que los niños experimentan con recibir y enviar estos álbumes, su preparación es un estímulo muy apreciable para la clase. La historia aprendida en los libros adquiere una vivacidad más convincente cuando se recibe una carta describiendo una visita a algunos campos de batalla lejanos. La geografía deja de ser un estudio árido sobre los mapas y truecase en una sucesión divertida de fotografías. Se esperan con impaciencia las lecciones de higiene, sobre todo cuando se sabe que los amigos del otro lado de las fronteras estudian la misma cosa a juzgar porque en ocasiones les envían algunos dibujos ilustrando los principios de higiene.

Esta correspondencia interescolar es un procedimiento para estrechar los lazos de amistad entre las naciones, y la Cruz Roja de la Juventud merece que se la felicite por tan feliz iniciativa.



## Modelo de casa que construye la Cruz Roja Costarricense

Consta de sala, aposento, cocina y servicio interior. Para informes dirigirse al Tesorero de la Sociedad, don Julio Díaz Granados, todos los días hábiles, de 4 a 5 p. m. Pasaje del Carmen. Al Siglo Nuevo.

Un barquero dirigiendo su barca a lo largo de un río majestuoso observó que uno de sus afluentes se había interceptado. "¿Qué importa?, pensó— el río es tan profundo!"— y continuó bajando la corriente. Un poco más lejos advirtió que la corriente de otro afluente se había desviado. —"Volveré hacia atrás para avisar al guardián?"—preguntó el barquero. —"Bueno, aún hay bastante agua"—pensó. Pero bordeando la orilla observó que algunos talu-

## El barquero negligente

des desprendidos impedían a un tercer afluente verter sus aguas en el río. —"¿Por qué asustarme?" dijo, encogiéndose de hombros. —"El río está aun bastante alto para llevar mi barca".

Sin embargo, hacia la noche, la inquietud apoderóse del barquero, porque sin que se diese cuenta de

ello, el nivel del agua había bajado considerablemente. Trató de subir de nuevo la corriente, pero ya era demasiado tarde: la barca demasiado cargada se hundía poco a poco y al amanecer el descuidado barquero encontróse preso en su propia barca, hundida en la arena, en medio del anejo río.

¡Cuántas personas despreocupadas de su salud conceden tan poca importancia a factores tales como el aire libre, la buena alimentación, ejercicio, reposo, costumbres higiénicas y pensamientos sanos, de los que creen poder prescindir impunemente.

Acordémonos del negligente barquero y vigilemos para que las fuentes de nuestra salud no se agoten.

N. H.



# LECCIONES DE HIGIENE PARA LOS NIÑOS

**Accesorios:** Una baraja. Un juego de ladrillos de construcción. Una tarjeta donde diga impreso: "Buenas costumbres". Una medusa. Un violín del que ha saltado una cuerda. Dos macetas con plantas verdes, una de las cuales ha sido cultivada en la obscuridad.

El conferenciante invita a dos de sus jóvenes a subir a la tarima. A uno le entrega el juego de ladrillos, al otro el paquete de cartas. Cada uno de ellos construye una casa.

—Están muy bien hechas estas casas, ¿verdad? Vamos a ver, cuál de las dos preferirían ustedes habitar? —La casa de ladrillos. —Claro... Y por qué? Al decir esto, el conferenciante hace un movimiento y derriba el castillo de naipes. —Porque las casas de cartón no son sólidas, exclaman todos los niños.

—En efecto, la casa se ha caído porque los materiales empleados en su construcción no valen nada. Ved, por lo contrario, cómo se sostiene la casa de ladrillos. Pues bien, nuestro cuerpo puede compararse a una casa, en la que nuestra inteligencia ha hecho su vivienda. ¿Qué sucede cuando el cuerpo se encuentra débil? —Se muere. —Algunas veces, sí. —Se está enfermo. —Esto es, caemos enfermos y cuando nuestro cuerpo se debilita, nuestra inteligencia sufre las consecuencias. A veces bajo la influencia de la fiebre, los enfermos se ponen a delirar; nuestra memoria se enflaquece; somos incapaces de pensar y de reflexionar. ¿Podéis aprender vuestras lecciones cuando estáis enfermos, Oh, no! Por qué no? "Estoy demasiado cansado". "Tengo dolor de cabeza!" Si, y cuando os sentís fatigados, cuando tenéis dolor de cabeza, sufrís porque vuestro cuerpo está enfermo. Un proverbio latino dice: "*Mens sana in corpore sano*". Alguien de ustedes sabe lo que esto significa?

Un niño pequeño, al parecer vivo, levanta la mano: —Un espíritu sano en un cuerpo sano.

—Ya veis, niños, cuánto importa poseer un cuerpo sano: huesos fuertes, buenos músculos, una carne sana y nervios resistentes. ¿Cuáles son los materiales de que nos servimos para construir un cuerpo tal como lo deseamos. —El alimento. —Bien contestado. Sólo que no todos los alimentos no nos convienen. Hay que hacer una selección. ¿Cuáles son los alimentos sanos y fortalecientes? —La leche, la crema. —Sí, pero no debe abusarse de ellos. —Las legumbres, la carne. —Solamente una vez por día para los niños. —La harina de avena, el pan. —El pan. (Cada vez que aprueba un alimento el conferenciante separa un ladrillo).

—Pero todavía necesitamos otros materiales, ¿saben ustedes cuáles? —El aire. —Sí, mucho aire. —Ejercicios. —Muy bien, luego hablaremos de ello. ¿Eso es todo? Y el

## Cómo poseer un cuerpo sano y robusto?

sol?, ¿el descanso?, ¿el sueño? No creéis que nos son necesarios? Mirad esas dos plantas, ¿se parecen? —No, la una es verde oscura y la otra muy pálida. ¿Qué además? —La una es más fuerte y hermosa que la otra. —Precisamente, esto es lo que quería haceros ver. Y, sabéis por qué la una es más bella y frondosa y la otra alta, delgada y pálida? Por que la una ha sido expuesta cuidadosamente al aire y a la luz, mientras que la otra ha vivido en el sótano donde jamás penetra el sol. Los niños así como las plantas tienen absoluta necesidad del sol si quieren hacerse fuertes y vigorosos. (El conferenciante añade un ladrillo a los que han sido ya apartados).

—Además, niños, tened cuidado de reposaros y dormir suficientemente. Sin duda ignoráis que crecéis más durante el sueño que cuando estáis despiertos. (Añade otros dos ladrillos).

—Ahora que suba aquí uno cualquiera y construirá un kiosco con los ladrillos que hemos preparado... al pelo! Ya tenemos las cuatro paredes, pero está el techo?... Oh, pobres de los que vivieran en una casa donde la lluvia y la nieve pudieran caerles encima! Que haremos para proteger nuestra casa? El conferenciante mira escrudiñando a su alreder. De repente, ve la carta con la inscripción.

—Buenas costumbres—, y mostrándola al auditorio, la pone sobre la mesa.

El conferenciante toma enseguida la medusa. —Oh, que feo bicho! Mejor dicho, pobre ser, que no puede correr, ni saltar y sólo puede flotar o echarse en la arena. —Por qué? —Pues porque no tiene ni pies ni piernas! Y aun si tuviera pies, creéis que podría correr? y qué serían como los nuestros? Los niños ríen. —Oh, oh! —Por qué no? —Yo tengo huesos y músculos —Muy bien. Son precisamente nuestros huesos y músculos los que nos permiten andar y correr. Los huesos protegen ciertas partes de nuestro cuerpo cuando está en movimiento, y los músculos obran como resortes. Sin ellos, seríamos fofos y gelatinosos como la medusa. Os gustaría ser fofos y gelatinosos?... — todos los niños protestan enérgicamente. —Entonces procurad tener huesos fuertes y músculos resistentes, haciendo ejercicio.

—Cuál es el mejor ejercicio? —La gimnasia. —Cierto que es un buen medio, pero aún los hay más sencillos y más naturales. —De qué modo ejercitan los animales sus músculos? —Corren—Saltan—Nadan.—

—Los juegos y los deportes constituyen ejercicios excelentes para los niños, pero con una condición: no abusando de las fuerzas —Qué le ha

sucedido a ese violín? —Una de sus cuerdas se han roto. —Si, al afinarlo, el violinista ha forzado demasiado la cuerda y ha saltado. Las personas que se dedican a deportes, los corredores, los luchadores, ejercitan sus músculos para fortificarlos, pero a veces sucede que los esfuerzan con exceso abusando de su salud.

Los adultos deben también hacer ejercicio, pero ha de escogerse siempre según las ocupaciones del día. Suponed que uno de vuestros camaradas es un picapedrero y otro vendedor de botones. Qué hará por la noche el que parte piedras todo el día? —Irá al cinematógrafo. —Si; alguna vez podrá ir al cine y otras encontrará distracciones igualmente tranquilas.

—Y el vendedor que permanece hasta la noche detrás de un mostrador?... —Correrá, saltará. —Sí, deberá andar, montar en bicicleta, remar, jugar al tennis, ejercitar sus músculos lo más posible y al aire libre si puede.

El conferenciante explica enseguida a los niños por qué deben estar derechos y la importancia de ello para la salud: su corazón y pulmones, y sus órganos no pueden funcionar ya bien. Levantad la cabeza. Alzad los hombros. Póngase derecha, María.

Una buena posición es igualmente importante desde el punto de vista estético. Una persona que anda con la cabeza baja y los hombros encogidos no producirá buena impresión. Por lo contrario, una persona que marche hacia adelante inspirará la confianza y el respeto. Y se siente más feliz; afronta con valor todas las dificultades y las vencerá mejor. —Contemplad por última vez nuestra pequeña casa de ladrillos. Representa el símbolo de un cuerpo robusto, ya que la hemos construido con materiales juiciosamente escogidos, alimentos sanos, aire puro, ejercicio, reposo, sueño y sol.

En fin, hemos añadido al techo sin el cual nuestra construcción sería completamente imperfecta. De qué está formado este techo? —de un simple pedacito de cartón. Y no habíamos inscrito sobre este cartón: Esto es lo que no debe olvidarse

No adelantariamos gran cosa si durante unos días tomáramos una buena alimentación y luego nos atiborásemos de dulces y golosinas, o si corriésemos y jugáramos al aire libre y después nos encerráramos durante una semana. Tampoco se fortifica uno si se acuesta dos días seguidos a las ocho y luego vela hasta muy tarde varios días seguidos, buenas costumbres y practicarlas regularmente. Sólo de este modo se reís fuertes, inteligentes y felices.

(De la Liga de Sociedades de la Cruz Roja).

Si usted padece de catarros,  
si se siente débil y no duerme,  
si su estómago funciona mal.  
Debe curarse a tiempo: Tema la *tuberculosis*.  
con los preparados:

*Hemo-Antitoxina y Suero Ravetllat-Pla.*

Estará usted a salvo. Búsquelos en seguida.

Depósito general

Ap. 678

URIBE Y PAGES Telefs. 159-1159

### CUPON DE SUSCRICION

Sr. Administrador de *La Salud*

Apartado 1025.

Deseo tomar una suscripción anual del periódico  
*La Salud*, que vale 50 cts.

De Ud. muy atento y S. S.,

Mi dirección es: