

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 Octubre de 1925

No. 4

Un día, la mamá de Juanita escuchó de repente un gran estrépito que venía de la cocina. Inquieta por lo que pudiera ocurrir abrió la puerta y se enfrentó con el más cómico de los espectáculos: sentada en su alta silla la pequeña Margarita trataba de apoderarse de un pastel de carne que le aproximaba Pedrito en tanto que Juanita, dando grandes gritos, se oponía resueltamente.

—¿Pero no ves que tiene hambre?—decía muy convencido Pedrito.

—Pues yo te digo que no puede tomar más que leche. Su estómago es aún demasiado pequeño y delicado para poder digerir semejante comida. ¿No te das cuenta que es todavía demasiado chica? repetía insistentemente Juanita.

—Vamos niños ¿que pasa?, preguntó conciliadora la madre. Juanita y Pedrito, obstinándose en hablar al mismo tiempo no lograban hacerse entender; ambos daban sus respectivas razones e invocaban la autoridad materna.

—Tranquilizaros, hijos míos, porque acaso ambos tenéis un poco de razón. Pronto Margarita cumplirá un año y necesitará una alimentación más sustancial que la que hoy toma. Pedrito ha hecho bien en recordarlo. Por tu parte, Juanita, has procedido juiciosamente al hacer observar que un pastel de carne no es la nutrición más apropiada para un niño pequeño. ¿Por qué no llevas un día a Pedrito al curso de la Cruz Roja donde podrá aprender algunas cosas útiles?

—¿Pero mamita, si no viene ningún! se atrevió a insinuar Juanita.

—No importa, hija mía, Pedrito al suscitar la cuestión, ha demostrado la conveniencia de recibir estas enseñanzas. ¿Tendrás miedo Pedrito, de verte rodeado de niñas?

—¿Miedo! ¿de qué?—replicó solemnemente el hombrecito

Así pues, quedó acordado que Pedrito acompañase aquel mismo día a Juanita al Centro Salud. En el camino la infantil pareja discutió aún con calor sobre sus opuestas convicciones. Juanita con grandes gritos y aspavientos insistía en convencer a su hermanito de que el estómago de un pequeñuelo no puede ser sometido al mismo régimen alimenticio que el de una persona mayor.

Apenas comenzada la clase, Pedrito impaciente por resolver sus dudas requirió la autorizada opinión de la enfermera.

—Efectivamente—respondió ésta—un niño de más de un año puede ya tomar algo más que leche.

—¿Pero se le puede dar acaso pastel de carne, judías, guisado o las demás cosas que comen los

mayores?—interrumpió vivamente Juanita.

—¡De ninguna manera!—respondió la enfermera. He aquí una lista que les aconsejo copien, de los alimentos que puede tomar un niño de uno a dos años:

Cereales, legumbres, (bien cocidos y pasados por el tamiz).

Pan y manteca.

Frutos cocidos (previamente mondados).

Huevos pasados por agua.

Sopas de leche.

Arroz y pastel de arroz.

En este momento Pedrito, que recuerda que aquella tarde se celebra un reñido partido de fútbol, pide permiso para retirarse.

Cuando al regresar a su casa Pedrito encontró a Juanita, se apresuró a preguntarle:

—¿Qué os han enseñado después que yo me marché?

—La enfermera nos ha enseñado a hacer las sopas de leche,—respondió Juanita.

—Y ¿cuántas lecciones necesitarás para llegar a saber hacerlas—contestó con un tanto de incredulidad Pedrito.

—Ninguna porque ya lo se,—opuso un tanto amoscada Juanita. Y después, dirigiéndose a su madre añadió: —Mira mamá, Pedrito no quiere creer que yo se hacer la sopa. Déjame esta noche preparar la cena para demostrarle que podría desde hoy ocuparme de la cocina.

—Encantada, mi buena Juanita, de que puedas descargarme de esta faena! Precisamente hoy he tenido un día muy trabajoso y descansaré con el mayor gusto.

Muy ufana Juanita se puso su delantal de cocina y comenzó su tarea. —Es muy divertido esto!—se decía la improvisada cocinera, mientras manejaba ruidosamente los cacharros para preparar un puré de zanahoria. —¿Cómo me gustaría saber hacer muchos platos!... Buenos asados, ricas salsas, frituras, repostería... ..

Súbitamente Juanita escuchó un gran tumulto que procedía del comedor. Dejando todas sus cacerolas marchó inmediatamente a ver lo que ocurría.

¡Fuera las moscas! ¡Fuera las moscas! —gritaba Pedrito con verdadera furia, mientras daba en el aire grandes manotazos.

—Eso está muy bien—aprobó Juanita—las moscas son vehículo de numerosas enfermedades y es necesario hacerles la guerra... sin tanta algarabía; mamá está ahora descansando y vas a despertarla.

Y muy contenta de su autoridad de ama de la casa y de la utilidad que con ello iba a reportar a su madre, regresó presurosa a la cocina donde un pastel de almendros comenzaba ya quemarse.

De gran interés - Algunas divisas

(Traducción de algunas divisas publicadas en la revista de la Cruz Roja Sudafricana):

Septiembre de 1924.—“De todos los bienes, la salud es el mayor”.

Noviembre de 1924.—“Gusta diariamente un fruto refrescante”.

Diciembre de 1924.—“Aprender a comer es casi aprender a vivir”.

“Cama limpia, ventana abierta, he aquí el dormitorio ideal”.

Enero de 1925.—“Vale más la cicatriz de una vacuna que las de cien viruelas”.

“Cada comida a una hora fija y no una comida a cada hora”.

“Al asearte diariamente no olvides que eres el único que no puede ver tu cogote.”

“Lávate los dientes por la mañana al levantarte y por la noche al acostarte”.

“El trabajo a su tiempo y también el descanso”.

“Leche, después leche y siempre leche. Es la salud”.

Febrero de 1925.—“Una muela enferma corrompe a su vecina”.

“No pongas nunca la leche en un recipiente sucio expuesto al aire y a las moscas”.

“Para expulsar la enfermedad, abre la ventana”.

“El estudio de la salud es más interesante que el estudio de la enfermedad”.

“Largas noches de sueño. Largas noches de salud”.

Liga de Sociedades de la Cruz Roja

Liga de Sociedades de la Cruz Roja. París

NOTA EDITORIAL

La Cruz Roja y el niño

Ningún movimiento merece, en mi concepto, más admiración y respeto como el que, en la actualidad, despliega la Sección de la Cruz Roja llamada de la Juventud, establecida en todas las naciones del mundo, y en la cual encontramos unos ocho millones de niños afiliados al movimiento, que desarrolla de una manera muy atractiva tendencias de la más elevada finalidad cristiana, pues en efecto, al rededor de la sublime enseñanza de Servir al Próximo, indicada por Jesús como única y verdadera regla con qué obtener la Dicha, se corrigen las inclinaciones malas y se acentúan las buenas.

Así, pues, ya podrá imaginarse la hermosura del programa que en buena hora desenvuelve la Cruz Roja de la Juventud consagrada por entero a realizar en el niño los mejores propósitos de altruismo y de comprensión mutua que es la característica de todos sus miembros.

Al rededor de la bella finalidad a que me refiero giran otras ventajas de un aspecto trascendente para la vida futura del niño, como es el deseo de aumentar el vigor y la alegría mediante prácticas de higiene, existiendo a este propósito el JUEGO DE LA SALUD, que es formado por grupos de escolares pertenecientes al mismo grado y que se propone remediar la alimentación, combatir el alcoholismo, destruir las moscas, organizar concursos de anuncios "en los que un dibujo alusivo o simbólico exprese un principio esencial de la salud", hay grupos en que los niños "pulsan la lira y elogian en verso el Juego de la Salud".

En Hungría, Checoslovaquia, Polonia, Italia, Japón, Australia y otros muchos países el Juego de la Salud organizado por la Cruz Roja de la Juventud ha sido el factor más importante de la higiene, y ya se ha podido comprobar, dice

el profesor F. Humbert, una mejoría notable de la salud en el 54 por ciento de los niños.

Los escolares que pertenecen a la Cruz Roja de la Juventud se comprometen a observar las siguientes reglas:

Lavarse las manos antes de las comidas

Dormir con la ventana abierta

Lavarse los dientes

No beber más que agua o leche

Bañarse

Organizar todos los días juegos al aire libre

Pero, además de lo expuesto, los miembros de la Cruz Roja de la Juventud trabajan, como sucede en Bulgaria, Canadá, etc. etc., en diferentes labores, con el fin de HERMOSEAR LA PATRIA Y SANEARLA, contribuyendo a desecar los pantanos, o a cuidar las fuentes y vigilar por la limpieza urbana, y todavía en su glorioso afán de Servicio, dedican unas cuantas horas a la hechura de sus portafolios o álbumes, que luego remiten a lugares lejanos, conteniendo postales y mariposas y flores disecadas y referencias de las industrias, en fin, de todo aquello que es digno de estudio y de observación.

Y esta admirable labor que lleva el más grande, el más portentoso de los deseos modernos, como es sin duda alguna el de establecer el mayor contacto entre los pueblos como un medio seguro para concluir con la guerra, es la obra de la Cruz Roja de la Juventud que para ventura de Costa Rica se reorganiza en estos momentos.

Niños: cuando el profesor o el maestro os inviten a ingresar en este generoso movimiento que ha de traer os incalculables beneficios, preparaos a responder: "ESTAMOS LISTOS!"

JORGE CARDONA

Oficial Mayor de la C. R. C.

Uno de mis mayores anhelos es que nazca en los jóvenes esa fuerza cohesiva de las almas que se llama carácter.

El carácter es la consolidación del yo.

Sólo se puede decir que el yo ha nacido cuando nace el carácter.

Un hombre sin carácter, ni es animal, ni es hombre. Para ser animal le falta la fuerza del instinto: para ser hombre le falta la conciencia de serlo.

Y es precisamente en la juventud donde hay que hacer que nazca ese carácter: porque este árbol que no puede germinar entre los huertos de la madurez, en los que la cizaña de los intereses, la maleza de los apetitos, la ortiga de las bajas pasiones, que por completo enseñorean sobre la tierra humana, acaban con la savia propicia y hacen sólo

lo surgir como una fronda escrofulosa. En cambio, la juventud es tierra ubérrima, fresca de virginidad, en la que el sabio horticultor hará nacer frutos y rosas, siempre que las sequías de la incuria no endurezcan la capa vegetal, ni los malos ambientes cultiven en las cepas las filoxeras de la esterilidad.

Formar caracteres en los jóvenes es poner fábrica de ciudadanos. Es encender conciencias y cristalizar voluntades. Es como forjar los futuros pararrayos contra las tiranías. Porque el ciudadano no es aquel que vota, sino aquel que sabe por qué vo-

ta: no aquel que sólo cumple las leyes, sino aquel que conoce por qué cumple esas leyes, de las cuales separa virilmente lo que deprime y degrada, ya que sabe distinguir, por su criterio libre, lo que es un capricho de lo que es una ley.

Porque el carácter hállese en la mente, lo mismo que en el corazón, lo mismo que en la voluntad. Los hombres de carácter habrán de parecerse a los cristales de roca. Serán luz y firmeza, como dijo el poeta: luz propia, para comprender; firmeza propia para ejecutar. La luz de la visión y el acero de la deci-

sión son los troqueles en que moldeanse los actos de un hombre de carácter. Ese hombre es aquel que, en el orden mental ha desterrado el prejuicio; que ha suprimido el dogma, que se ha acorazado contra la sugestión ajena; que se ha convertido, en suma, en el único señor absoluto en los dominios de su inteligencia. Piensa sereno, sin huracanes que lo aturdan, sin nublados que le ennubarran la visión. Nadie le hace ver: es él quien ve. La mente sin carácter, no es mente: es sólo un pizarrón callejero en que una mano borra lo que otra mano escribe. Los labios con que esa mente habla no son sino bocinas de hojalata al servicio de un fonógrafo humano. Sólo una mentalidad con carácter sabe bien lo que dice, porque sólo dice lo que sabe.

Santiago ARGUELLO

EL CARACTER

(FRAGMENTO)

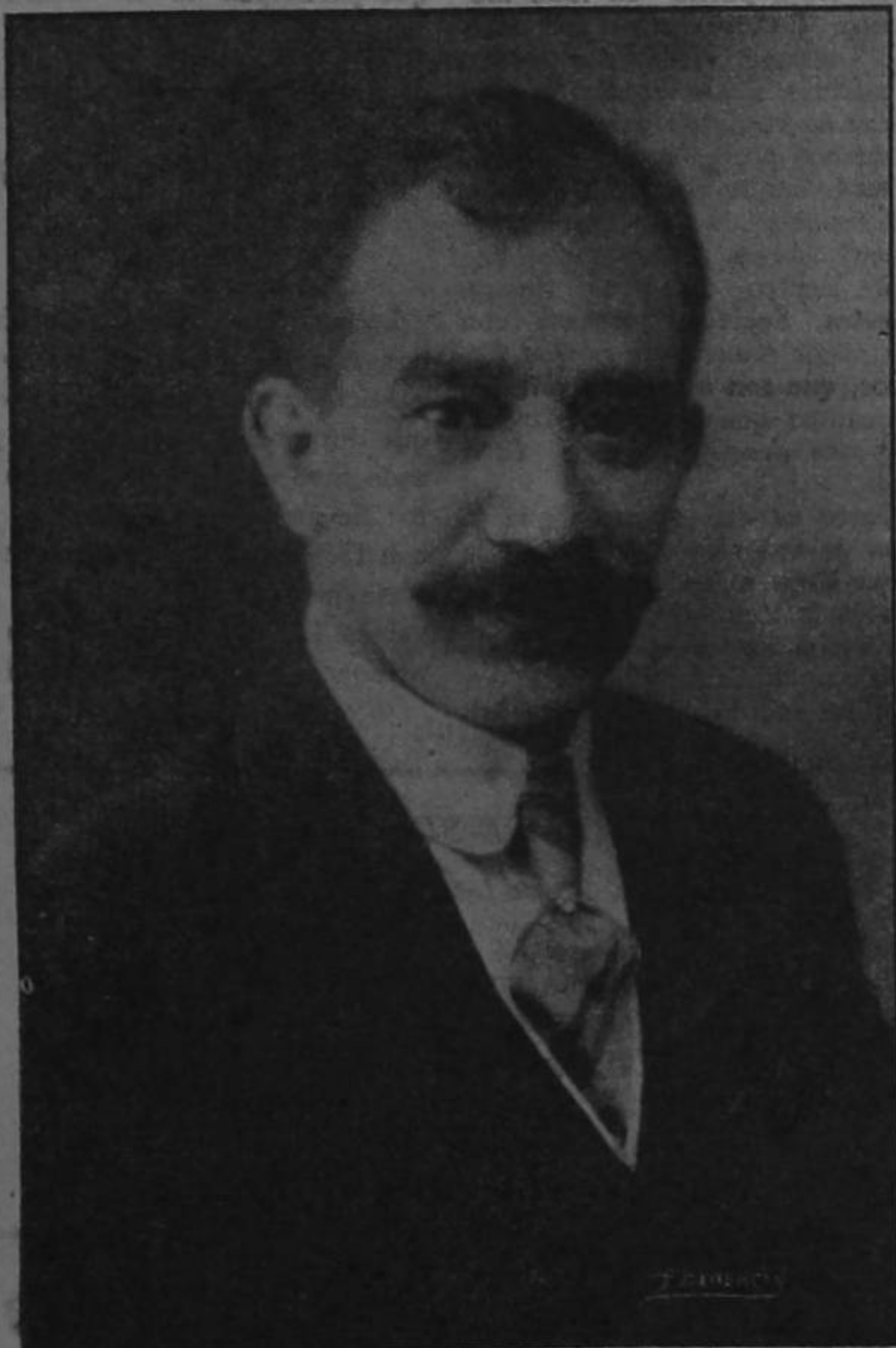
LA SALUD

Director
DR. GUSTAVO ODIO DE GRANDA

Jefe de Redacción
LIC. ROGELIO SOTELA

Administrador
JORGE CARDONA

El viaje del Dr. Cordero



Dr. don Francisco Cordero Q.

Presidente y Cruz de Oro de la Cruz Roja Costarricense,
Gran Cruz de la Orden de Honor y Mérito de Cuba

Nuestro muy estimado Jefe y Presidente de esta Sociedad Nacional se ausentará del país con motivo de su viaje a Europa por el término de medio año.

Se dirige el Dr. Cordero a París, en donde piensa aprovechar el tiempo para ampliar sus conocimientos profesionales.

El Comité Nacional le ha conferido la honrosa misión de representar la Cruz Costarricense durante el tiempo que dure su estada en París, ante la Honorable Liga de Sociedades de la Cruz Roja.

Mucho éxito deseamos que obtenga el Dr. Cordero en su noble afán de progreso y, al despedirlo cariñosamente, formulamos nuestros mejores votos de venturanza, renovando en esta ocasión la simpatía y el respeto a que es acreedor.

Lo que debe imitarse

LA PREVISION INFANTIL
FRENTE A LOS ACCIDENTES

Las siguientes líneas se han entresacado de un álbum de correspondencia interescolar remitido por una escuela de Memphis, Tennessee (Estados Unidos), a una escuela normal de Budapest, (Hungria).

He aquí como resumen los niños sus esfuerzos para servir la causa de la humanidad:

Nuestro "Consejo de Seguridad"

La Escuela Merrill ha organizado un "Consejo de Seguridad" compuesto de miembros activos y adherentes. Componen los miembros activos los niños que forman parte de los equipos situados en algunas calles para ayudar a los compañeros más jóvenes a atravesar las encrucijadas peligrosas. Cada quince días se reúne el Consejo y los niños que han faltado a las leyes de la seguridad son juzgados por el Consejo de Disciplina de la Escuela.

El "Consejo de Seguridad" ha redactado un reglamento que los niños se comprometen a seguir escrupulosamente para llegar a ser miembros adherentes:

- 1.—Trabajaré por la seguridad de los demás como deseo que se interesen por la mía.
- 2.—No cometeré imprudencias e induciré a los demás a imitar mi ejemplo.
- 3.—Participaré en los esfuerzos que se realicen para reducir el número de accidentes.
- 4.—Me comprometo a seguir estas reglas por el bien de la humanidad y honor de mi escuela.

A fin de demostrar los fines del "Consejo de Seguridad" de una manera atrayente, los alumnos de una de las clases han instalado un teatro de marionetas que sirve de entretenimiento e instrucción al auditorio. He aquí un interesante ejemplo del renacimiento de un antiguo juego que hasta hace poco era casi desconocido en los Estados Unidos. Los niños describen así su teatrillo:

El Teatrillo del Merrill

Los niños de la Sexta clase (de 12 y 13 años) han construido recientemente un teatrillo.

El Comité de Moravia

Otro de los Comités Auxiliares de la Cruz Roja que desempeña sus labores con gran acierto es el de la simpática localidad de San Vicente, Moravia, y es justo que consignemos nuestra voz de aliento para su Directiva, que desde el primer momento supo ajustarse a las tendencias que persigue la Cruz Roja.

Este Comité ha distribuido con los fondos recaudados por cuotas de los socios muchas medicinas a gentes pobres, todos atacados por la epidemia de influenza; pero aún no está satisfecha la Directiva de dicho Comité, pues sabemos que ella desea hacerse sentir en todo el Cantón, y ha pensado la manera de proveerse de una ambulancia que pueda socorrer rápidamente a los enfermos o accidentados que se presenten en demanda de auxilio, para trasladarlos a esta capital.

En estos días su Presidente efectivo, don Juan Murillo B., nos hizo una visita para imponernos de la marcha de los asuntos relacionados con la Cruz Roja, y hemos pensado que otro tanto deberían hacer los demás representantes de los Comités Auxiliares de nuestra Sociedad, pues de esta manera pueden obtener informes y datos necesarios para la buena marcha de los asuntos a ellos encomendados.

Mucha ventura deseamos al Comité de la Cruz Roja de Moravia, y ojalá que no cesen en sus empeños de humanitarismo para bien de todos los vicentinos que, dicho sea de paso, han ofrecido un buen apoyo a los directores de este Comité llamado a desplegar un incalculable beneficio.

Dos de los alumnos realizaron durante las lecciones de arte la mayor parte de los trabajos de la construcción. Las niñas vistieron a las marionetas y pintaron los decorados. Hasta ahora han sido representados tres sainetes distintos.

En el primero de ellos se muestra a los niños cómo deben marchar por la calle para evitar los accidentes; en el segundo se les enseña la prudencia en la vida doméstica y en el tercero, con una decoración de nieve muy a tono, se llama la atención sobre los peligros de patinar sobre capas de hielo demasiado delgadas.

Los niños, según Goethe

Los niños son como el sol: por dondequiera que penetran llevan la irradiación de la luz.

El sol ilumina la naturaleza; los niños iluminan el hogar.

Dondequiera que se presente un niño espande un aroma que saluda el día: o el niño al porvenir.

Los niños son brisas de primavera impregnadas de perfumes.

Los niños son diáfanas y blancas nubes que transportan al cielo.

Son los ángeles de amor que alegran la tierra.

Su candorosa sonrisa, su estrepitosa algazara, forman el himno constante de la inocencia que se eleva al cielo de la familia.

Tristes o alegres, sentimos una dulce tranquilidad al contacto de esas criaturas adorables.

¡Los niños son tiernos mensajeros de esperanzas sublimes!

En sus semblantes suavemente sonrosados, siempre irradia una promesa.

Dios ama a los niños porque son en la tierra los divinos intérpretes del amor y la bondad.

Y sin embargo, hay quienes se complacen en poner en sus labios frases descompuestas, para provocar en el público la hilaridad inconsciente, fuera de sentido moral, que sólo debiera complacer a seres gastados por el vicio.

Y aun hay quien se empeña en cambiar el destino de los niños, robándoles la inocencia, la pura sonrisa que produce la poética nebulosa de los pensamientos.

GOETHE

Juan Volfgang Goethe; el más grande de los poetas alemanes. Fue también un gran escritor en prosa, de estilo puro, claro y elegante, con una gran imaginación y un gran sentimiento. Fué además un sabio profundo y presintió todos, o casi todos, los grandes descubrimientos de la ciencia moderna. Su obra más afamada es el "Fausto".

(De "Juvenilia", Revista de la Cruz Roja de la Juventud. Rep. Argentina).

Los Médicos y la Cruz Roja

En días pasados la Secretaría General pasó una circular a todos los señores Médicos de la República instándolos a inscribirse como Socios Activos de la Cruz Roja Costarricense, por considerarse que sus labores serán inestimables para la Sociedad, y ésta para ellos, pues la Cruz Roja puede en todo momento suministrarles un material literario siempre renovado y, además, una cooperación muy eficaz en casos de emergencia.

Muchos profesionales están de acuerdo con la circular a que nos referimos y diariamente se reciben nuevas adhesiones. Así pues, dentro de poco tiempo nuestra Sociedad contará con un mayor número de Socios Activos, que son nuevos y valiosos elementos que han de otorgar mayores prestigios a la Cruz Roja.

Justo es que digamos que la idea de pedirles el ingreso a la Cruz Roja a los señores Médicos de la República, pertenece a nuestro Director el doctor Odio de Granda, incansable luchador que ha sabido identificarse ad-

mirablemente con las hermosas finalidades que persigue nuestra Sociedad Nacional.

En el próximo número daremos a conocer la lista de los señores Médicos que han ingresado a la Cruz Roja en su calidad de Socios Activos, que son los que participan de las labores e ideales de la Sociedad.

El trabajo en nuestro Dispensario

La señorita encargada del Dispensario de nuestra Cruz Roja participó al Comité Nacional que durante el mes próximo pasado tuvo el siguiente movimiento: Se atendieron: Heridos 33, con 157 curaciones hasta su completa mejoría. Inyecciones diversas 17; y se asistieron en la peluquería a 25 niños pobres, trabajo que se hace gratis.

Si usted padece de catarros,

si se siente débil y no duerme,

si su estómago funciona mal.

Debe curarse a tiempo: Tome 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:

¿Sabe usted lo que es la Cruz Roja?

Ella es un símbolo de caridad, de amor, de paz y de confraternidad universal. Su vida brotó de la sangre y de los dolores de la guerra. Nació para redimir sufrimientos, lágrimas y venganzas, por eso su bandera que se alzó por primera vez en Ginebra en 1864, es hoy día, lábaro inmaculado, único, ante el cual se doblegan todos los hombres, blancos, amarillos o negros, que respetan todas las religiones, pues toda la humanidad es su templo.

Su lema es servir al que llega bajo sus tiendas, no se le pregunta quién es, de dónde viene ni a dónde va. Basta que sufra, que tenga heridas en su alma o en su cuerpo. Por eso es que ca-

da día aumentan sus ejércitos del bien, para vencer al mal y al sufrimiento donde quiera que se halle, para socorrer a las víctimas de calamidades públicas, a los que luchan sin madre en el caos de la vida, al enfermo que implora un auxilio, al que cae por cualquier pesadumbre de la vida.

Las Sociedades de la Cruz Roja están diseminadas por el mundo como semáforos de amor y caridad para llamar a los indiferentes y decirles que en los pueblos hay muchas lágrimas que enjugar y muchos dolores que redimir.

De la Revista de la Cruz Roja Chilena.

La Cruz Roja en Nicaragua

Tenemos la satisfacción de anunciar que la Secretaría General de nuestra Sociedad, a cargo del señor don Ernesto Quirós A., ha sabido aprovechar las actuales circunstancias de la vecina República de Nicaragua para tratar de fundar el Comité Nacional de la Cruz Roja Nicaragüense, y al efecto mantiene en la actualidad una constante comunicación con el señor Presidente Solórzano, de Beneficencia para que la organización de la Cruz Roja en aquel país sea dentro de pocos días un hecho tangible.

Al dar esta noticia, felicita-

mos muy sinceramente al señor Quirós por el plausible propósito que ha tenido en mira establecer, y que ha de redundar en un positivo adelanto para la comunidad nicaragüense, pues la Cruz Roja será la llamada a desplegar su bienhechora influencia en muchos aspectos de orden moral y material.

Oportunamente informaremos de la marcha de este importante asunto que también ha de traernos un mayor contacto con Nicaragua, y que el señor Quirós ha comunicado ya a la Liga de Sociedades de la Cruz Roja, París.