

LA SALUD

• ENSEÑA VICTORIOSA DE LA DIVINA LUZ •

Casilla 1025 - Teléfono 471

ORGANO DE LA CRUZ ROJA COSTARRICENSE

Teléfono Oficial 44

Año I

San José de Costa Rica, 15 de Febrero de 1926

No. 8

La construcción de casas en la ciudad de Alajuela por medio de la Cruz Roja

Una labor eficiente y muy digna de aplauso

Se ha emprendido la construcción de casas para gentes pobres en la ciudad de Alajuela por medio del Comité Auxiliar de la Cruz Roja de aquella localidad, y en este esfuerzo, muy digno de aplauso, están colaborando con verdadera acuciosidad los inteligentes elementos que integran la Directiva del Comité, con especialidad el señor Gobernador don Eloy Rodríguez y don José María Pacheco, Presidente Honorario y efectivo, respectivamente, de la Cruz Roja de Alajuela.

El Comité obtuvo de la Secretaría de Hacienda y Comercio la cantidad de \$ 5,000.00 Oro en Bonos Nacionales 1923, a que tenía derecho según la ley No. 47 que destinó la cantidad de \$ 120,000.00 en Bonos para hacer frente al problema de la construcción urbana, y con dichos valores, el Comité, repetimos, se ha dado a la tarea de construir casas del modelo de las que aquí ha construido el Comité Nacional.

La primera construcción que se hizo pertenece a la señora Mercedes Saborío v. de Solórzano, y está ubicada en un lote de su propiedad. Esta casa tiene sala, dos dormitorios, un comedor, cocina y servicio interior y una pila para lavar. La casa está dividida por un hermoso zaguán; tiene 4 varas de alto y está techada con zinc. La familia que ocupa el inmueble se muestra muy contenta con el Comité de la Cruz Roja que supo aliviarle una situación penosa, pues era una de tantas desamparadas que venía expuesta a las vicisitudes que ofrece para un hogar el no contar con un techo donde abrigarse y vivir libre de preocupaciones. La renta mensual de esta casa, como las demás que la Cruz Roja de Alajuela ha hecho, es de \$ 15.00.

En la calle de Guardia, y en un lote que pertenece a la Junta de Educación, encontramos una casa muy bien construida y mejor dispuesta, y en ella se haya instalada la Gota de Leche. Este edificio cuenta con un espacioso Salón de Pasa, Sala de Reuniones, Dispensario, Cocina y ba-

ño; pero está pintada a dos manos en la parte exterior. En un lote que está al Norte de la población, Calle llamada del Arroyo, vimos cinco casitas, habitadas ya, que ofrecen un aspecto simpático y en donde sus moradores disfrutaban de buen aire, mucha agua, agua de primera calidad, que envidiamos mucho. Estas casitas son de madera blanca, y están techadas con hierro galvanizado. Tienen sala, dormitorio y cocina; pero en el interior disponen de una pila para lavar y de servicios sanitarios muy bien hechos. Todas están separadas y divididas por una cerca de alambre de púas. Algunos árboles frutales poetizan aquella sección de la ciudad, en donde el admirable celo de los señores de la Cruz Roja de Alajuela están levantando siete casas más que estarán terminadas dentro de poco tiempo y puestas al servicio de muchas familias pobres que aun viven en casas ruinosas y por añadidura caras.

En esta casa demuestra el cuidado y celo que pone la Directiva y empleados de la Institución en sus caritativas labores. Por el momento la Gota de Leche de aquella ciudad, suministra el apreciado alimento a 37 niños, y está llamada a desplegar mayores actividades, pues la Directora, señora doña Isabel Soto de Agüero es una matrona infatigable que desea ensanchar el radio de acción para bien de los necesitados, correspondiendo a ella la satisfacción de haber interesado al Comité de la Cruz Roja en la terminación del edificio.

Continuando más hacia el Oeste, y en la misma Calle de Guardia, habita la familia de don Ismael Chaverri, otra casita construida por el mismo Comité. Como la primera que describimos, cuenta con todo lo necesario; pero está pintada a dos manos en la parte exterior. En un lote que está al Norte de la población, Calle llamada del Arroyo, vimos cinco casitas, habitadas ya, que ofrecen un aspecto simpático y en donde sus moradores disfrutaban de buen aire, mucha agua, agua de primera calidad, que envidiamos mucho. Estas casitas son de madera blanca, y están techadas con hierro galvanizado. Tienen sala, dormitorio y cocina; pero en el interior disponen de una pila para lavar y de servicios sanitarios muy bien hechos. Todas están separadas y divididas por una cerca de alambre de púas. Algunos árboles frutales poetizan aquella sección de la ciudad, en donde el admirable celo de los señores de la Cruz Roja de Alajuela están levantando siete casas más que estarán terminadas dentro de poco tiempo y puestas al servicio de muchas familias pobres que aun viven en casas ruinosas y por añadidura caras.

En el Dispensario de la Sociedad, 125 varas al Sur de la Nueva Botica de don Mariano Jiménez se atienden, como de costumbre, los heridos, accidentados y enfermos que se presentan. En el mismo local se ha establecido el servicio gratuito de peluquería para niños pobres.

El 4 de los corrientes el Comité

En un lote que está al Norte de la población, Calle llamada del Arroyo, vimos cinco casitas, habitadas ya, que ofrecen un aspecto simpático y en donde sus moradores disfrutaban de buen aire, mucha agua, agua de primera calidad, que envidiamos mucho. Estas casitas son de madera blanca, y están techadas con hierro galvanizado. Tienen sala, dormitorio y cocina; pero en el interior disponen de una pila para lavar y de servicios sanitarios muy bien hechos. Todas están separadas y divididas por una cerca de alambre de púas. Algunos árboles frutales poetizan aquella sección de la ciudad, en donde el admirable celo de los señores de la Cruz Roja de Alajuela están levantando siete casas más que estarán terminadas dentro de poco tiempo y puestas al servicio de muchas familias pobres que aun viven en casas ruinosas y por añadidura caras.

En un lote que está al Norte de la población, Calle llamada del Arroyo, vimos cinco casitas, habitadas ya, que ofrecen un aspecto simpático y en donde sus moradores disfrutaban de buen aire, mucha agua, agua de primera calidad, que envidiamos mucho. Estas casitas son de madera blanca, y están techadas con hierro galvanizado. Tienen sala, dormitorio y cocina; pero en el interior disponen de una pila para lavar y de servicios sanitarios muy bien hechos. Todas están separadas y divididas por una cerca de alambre de púas. Algunos árboles frutales poetizan aquella sección de la ciudad, en donde el admirable celo de los señores de la Cruz Roja de Alajuela están levantando siete casas más que estarán terminadas dentro de poco tiempo y puestas al servicio de muchas familias pobres que aun viven en casas ruinosas y por añadidura caras.

Notas cortas

La Secretaría General de esta Sociedad se encuentra instalada en las oficinas de la Tesorería de la Cruz Roja, a cargo de don Julio Díaz Grañados, frente a los talleres e Imprenta Alsina, Avenida 3a. Este.

En el Dispensario de la Sociedad, 125 varas al Sur de la Nueva Botica de don Mariano Jiménez se atienden, como de costumbre, los heridos, accidentados y enfermos que se presentan. En el mismo local se ha establecido el servicio gratuito de peluquería para niños pobres.

El 4 de los corrientes el Comité

tiva del Comité auxiliar de la Cruz Roja de Tilarán, integrada así:

Presidente, don Nicolás Monge.
Vicepresidente, don Manuel Murillo.

Secretario, don Luis Murillo.
Fiscal, don Héctor Murillo.
Primer Vocal, don Napoleón Rodríguez.

Segundo Vocal, don Benjamín Arias.

Tercer Vocal, don Ojer Murillo.
Cuarto Vocal, don Gustavo Salas.
Quinto Vocal, don Rubén Elizondo.

Mucho éxito en sus nobles afanes deseamos a esta Directiva que prometa trabajar con empeño en aquella

das dentro de poco tiempo y puestas al servicio de muchas familias pobres que aun viven en casas ruinosas y por añadidura caras.

Las familias que ocupan las cinco casas de este barrio son las siguientes: Rosa Cruz, Juanita Solórzano v. de Quesada, Gustavo Morera, Susana de Solano y Rosendo Aguilar.

Cuando regresamos de nuestra visita a las casas de la Cruz Roja de Alajuela nos invadió una satisfacción muy grande, y hacíamos con nuestro activo Secretario General, señor Quirós, las consideraciones que se presentan cuando se está al frente de una obra de tanto interés y provecho para las gentes pobres, que son las más propensas a contraer enfermedades por la falta de higiene en las viviendas, o bien a ser víctimas de los terremotos como ya nos lo han indicado las pasadas circunstancias que tantos sufrimientos acrearon al pueblo.

El Comité de la Cruz Roja de Alajuela supo aprovechar la oportunidad que dio la ley de 10 de agosto de 1924 que, repetimos, destinaba un buen número de Bonos Nacionales Oro a la construcción de casas, pero que por disposiciones de última hora fueron empleados en el arreglo de asuntos financieros según nos certificó la Contabilidad Nacional.

¡Qué hermoso, y qué patriótico hubiera sido para otros pueblos que estuvieron en iguales circunstancias que la ciudad de Alajuela, el haber obtenido los Bonos que la ley citada les proporcionaba para dedicarlos a resolver, siquiera en parte el problema que aún ofrece en muchos lugares la construcción urbana!

Con gusto enviamos a las inteligentes autoridades de la ciudad de Alajuela, que a la vez son elementos distinguidos del Comité de la Cruz Roja, así como a los demás estimables directores de la Sociedad, nuestro sincero aplauso por sus labores y sus buenos deseos de remediar, hasta donde les sea posible, la aflictiva situación que padecen muchas familias pobres a raíz de los grandes te-

NOTA EDITORIAL

Origen y desarrollo de la Cruz Roja ⁽¹⁾

*Valor de su papel y finalidades en la actualidad.
El Comité internacional de Ginebra y la liga de
Sociedades de la Cruz Roja. La Cruz Roja de la
Juventud y la Correspondencia Interescolar.*

Corresponde al suizo Henry Dunat el alto honor de haber iniciado la organización de la Cruz Roja, después de haber tenido la ocasión de asistir a la batalla de Solferino que los ejércitos austriaco y franco italianos libraron el 24 de junio de 1859.

Dunant nació el 8 de mayo de 1828 en la ciudad de Ginebra y descendía de una distinguida familia suiza. Recibió una esmerada educación, especialmente literaria y científica.

Dados sus nobles esfuerzos y auxilios desplegados en favor de los heridos y enfermos de Solferino, como por su compasivo amor para el prójimo, ha sido considerado como una de las más bellas flores de la humanidad.

Los horrores que él miró en el campo de batalla lo hicieron concebir la incorporación, en los ejércitos beligerantes, de un cuerpo de enfermeros voluntarios que regidos por principios de arte militar y bajo los auspicios de un símbolo único—Neutralidad y Caridad—llevaran su consuelo a las víctimas de la guerra, sin distinción de razas y de credos religiosos.

Sus trabajos escritos al respecto fueron pronto cuidadosamente distribuidos entre los soberanos de Europa, quienes comenzaron a interesarse sobre el asunto; pero fue en 1864 y en la ciudad de Ginebra, que se verificó la conferencia de veinticuatro delegados de dieciséis gobiernos europeos que resolvió definitivamente los propósitos de fundar y difundir la Cruz Roja en todos los países del mundo.

La obra ideal de este filántropo suizo es sin duda alguna una de las más hermosas conquistas que honran a la humanidad y tuvo entre otros de sus más bellos propósitos, la intención, que ha prevalecido, de mitigar las consecuencias del odio y de la cólera en este mundo.

Esta sencilla pero trascendente misión mereció la más entusiasta simpatía de la mujer, a quien el filántropo suizo consideró siempre como elemento valioso para la salud de la humanidad.

Los literatos de su época, Víctor Hugo, Renán, Gerardin y Dickens, colaboraron en esta obra eminentemente altruista al divulgar las sanas finalidades de Dunant, y que el Convenio de Ginebra, a quien según Bluntchll puede considerarse como una de las conquistas más nobles del espíritu moderno, acogió cariñosamente.

De entonces a hoy, la misión de la Cruz Roja ha sido cada vez mayor, cada vez más respetada y querida, en todas las naciones del mundo civilizado; pero corresponde a los últimos años su más preciado desenvolvimiento gracias a la perfecta organización que se ha logrado imprimir en su programa, pues el lector ha de tomar en cuenta que en la actualidad existen el Comité Internacional de la Cruz Roja en Ginebra y una Liga de Sociedades de la Cruz Roja con asiento en París, que fijan, determinan y dirigen los trabajos técnicos que en la actualidad promueven estos dos Centros.

El Comité Internacional de Ginebra fue y es la genuina representación de las ideas de Dunant, y en su formación colaboraron distinguidas personalidades ginebrinas, mercediendo también el alto honor de haber intervenido en ello, de un modo brillante, el emperador Napoleón III.

La creación de la Liga de Sociedades de la Cruz Roja, des-



HENRY P. DAVIDSON

Fundador de la Liga de Sociedades de la Cruz Roja.

pués de la Gran Guerra, se debe al norteamericano Henry P. Davidson, otro de los grandes benefactores de la humanidad.

Davidson supo con envidiable clarividencia cimentar vigorosamente la obra de Dunant al señalar una misión constructiva para la Cruz Roja en tiempos de paz.

En la actualidad la Liga está integrada por cincuentidós Sociedades, que representan cincuenta y dos naciones, figurando entre ellas Costa Rica, que entró a la Liga el 8 de abril de 1922.

Si la formación del Comité Internacional fue saludada "como uno de los raros acontecimientos que sólo se producen con largos intervalos en la historia de la humanidad" la creación de la Liga dió ocasión para que Woodrow Wilson escribiera a Davidson, entre otros conceptos, lo siguiente:

"...tan pronto me comunicó usted su intención, sentí una simpatía espontánea, no solo porque vi en ella el desarrollo de la utilidad de la Cruz Roja sino por ver también que tenía una finalidad de igual índole al proyectar la Sociedad de Naciones; un fin capaz de concentrar la acción de todos los pueblos en pro del bienestar mundial".

Los que han visitado la Liga de Sociedades de la Cruz Roja dicen que "en el primer rellano de su suntuosa escalera se ve un gran cuadro mural en el que están inscritos, con caracteres de

oro, los nombres de las Sociedades que forman la Liga, con las fechas de sus respectivas adhesiones".

Las finalidades de este centro son las de mejorar la salud, prevenir las enfermedades y aliviar los sufrimientos de los pueblos.

Tenemos muchos informes acerca de las actividades de la Liga que manifiestan cómo desarrolla sus propósitos, convencida de que aunando esfuerzos y vulgarizando principios higiénicos podrá lograrse una era de ventura en el mundo, y para esto no omite esfuerzos, pues ella posee, mediante un personal idóneo, serio y muy ilustrado, los mejores conocimientos sobre estos asuntos para adaptarlos en la consecución de cuanto se refiere a la salud pública.

El Director de las Publicaciones de la Cruz Roja Canadiense ha dicho recientemente que "es tal el alto valor del papel que desempeña la Secretaría de la Liga, que la Sección de Higiene de la misma ha llegado a ser la Secretaría de las Uniones internacionales contra la Tuberculosis, contra el Peligro Venéreo y contra el Cáncer.

De hecho, pues, queda confirmado el sano optimismo que Davidson abrigó al fundar la Liga y mantener, por su medio, la misión de la Cruz Roja en tiempos de paz.

Otro de los beneficios que el mundo está recibiendo de estos Centros que se distinguen por su valiosa influencia de otras entidades y brillan en nuestro mundo con luz propia, a semejanza de la bella Alcýone que se destaca por su incomparable hermosura de la gran masa de estrellas, es la formación de un espíritu de solidaridad humana que servirá de base para una nueva era de civilización y garantía de paz.

Para coadyuvar a tan elevado objetivo se ha logrado fundar en muchas naciones la Cruz Roja de la Juventud, que tiene por fundamento despertar la humanitaria comprensión de los deberes en el futuro ciudadano. De esta manera la Liga de Sociedades de la Cruz Roja está señalando para los niños un camino de progreso, de salud y de espíritu cívico.

Cabe recordar que la Cruz Roja de la Juventud existe entre nosotros y que fue el 8 de octubre de 1923 que se juramentaron las primeras secciones de las escuelas.

En el año 1919 Woodrow Wilson dirigió una proclama a los niños escolares de los Estados Unidos en la cual acentuó el ideal predicado por la Cruz Roja Juvenil, en la siguiente forma:

"Vuestra educación no se completa si no aprendéis a ser buenos ciudadanos, y la Cruz Roja Juvenil pretende enseñaros a serlo mediante su organización y actividades. Vuestra generación es la que debe llevar a cabo el trabajo de la nuestra en el interior y en el exterior, y nunca empezareis demasiado pronto a cultivar vuestras mentes y hábitos para tal responsabilidad. Haciendo cuanto po-

dáis por la felicidad de vuestros vecinos, vuestro estado, vuestro país, y la de las gentes de otras tierras, haréis la vuestra propia".

Se ha observado que los niños estimulados por la Cruz Roja Juvenil aprenden mucho la historia, geografía e idiomas, y esto se ha conseguido mediante la sugestiva implantación de "Correspondencia Interescolar", que es un método de enseñanza práctica que también tiende a fomentar las relaciones internacionales, pues los niños se intercambian, por medio de álbums, cartas, datos y fotografías, todo de cuanto hermoso tienen las ciudades donde ellos radican. Por esta razón, el mismo Wilson decía: "Trabajando para los niños de otras naciones llegaréis a conocerlos mejor, y estos también os comprenderán y apreciarán de igual modo".

Si meditamos sobre el asunto veremos que resulta de un interés notable esta moderna y feliz iniciativa que nos parece el mejor lazo de unión que los niños escolares, afiliados a la Cruz Roja de la Juventud, están reforzando entre las naciones del mundo, que recibirán constantemente, a través de la Correspondencia Interescolar, las pulsaciones de un verdadero mensaje de Amor.

Dichosamente en Costa Rica la Correspondencia Interescolar está siendo objeto de especial interés. Las Escuelas de Varones y Mujeres de la ciudad de Heredia, Alajuela y Colegio Superior de Señoritas han remitido por conducto de la Secretaría de nuestro Cruz Roja, que en ello pone mucho empeño y, a excepción de Heredia, que los ha remitido el profesor don Luis Felipe González, sus preciosos álbums o portafolios a Bélgica, Estados Unidos de Norte América y Checoslovaquia.

Quedan por escribir muchas otras consideraciones sobre la desinteresada labor de la Cruz Roja en el mundo, que también ampara los derechos del niño, proclamados en buena hora por la Unión Internacional de Socorros para los Niños de Ginebra; pero en este artículo apenas hemos esbozado a grandes rasgos su valor moral y real en la actualidad, que es de gran significación y en el cual pueden colaborar todos los hombres de buena voluntad, asociándose a las Instituciones de este género que se hayan organizado en el país, y en la seguridad de que al ingresar a la Cruz Roja pondrán su contingente en un organismo que se esfuerza por alcanzar el máximun de perfección en provecho de la humanidad, toda vez que su misión es de misericordia y caridad, siendo, por lo mismo como ha sido dicho, la Institución reverenciada por todos los Gobiernos.

JORGE CARDONA

Oficial Mayor C. R. C.

(1) Este artículo está dedicado al Comité Nacional de la C. R. C. y apareció en "La Tribuna" en enero de 1925.

ASPIRACION HACIA UN IDEAL

¡Oh alma mía! ¿Cuándo sabrás ser buena, simple, perfectamente una, siempre lista a mostrarte desnuda; más fácil de verse que el cuerpo material que te envuelve? ¿Cuándo estarás satisfecha de tu condición presente, contenta con todos tus bienes actuales, persuadida de que tienes todo lo que debes tener, que todo persigue tu perfección, que todo te viene de arriba, que en el porvenir, que te espera, todo será igualmente bueno para tí de lo que el cielo decida en sus decretos y de lo que allá se quiere ordenar para la conservación del ser perfecto, bueno, justo y bello para

quien todo ha sido producido, que todo lo contiene, que circunscribe y comprende todas las cosas, las cuales no se disuelven sino para producir otras nuevas? ¿Cuándo serás tal, que puedas vivir en lo humano y en lo divino, sin formular injustas quejas a éste, ni tener que pedir perdón al otro?

MARCO AURELIO

Luces para el camino

Selecciones para LA SALUD
a cargo de Jorge Cardona.

—La dominación extranjera entra por la puerta que abre la anarquía.—
Pablo Arosemena.

—El hombre que en la fortuna desconoce a todo el mundo, de nadie es conocido en la desgracia.—
Mabire.

—Generosidad es prenda de valor: sin ella no hay grandes hombres.—
Mabire.

—Existen dos clases de popularidad: la popularidad del día que se obtiene dejándose arrastrar por las olas de la muchedumbre, salvo quedar mañana arrinconado; y la del porvenir que se alcanza consagrándose a la defensa constante de la justicia y de la verdad.—
Laboulaye.

—La honra humana es tan frágil y movible como el mundo que la otorga; pero el honor que de más alto procede, radica en el alma, y como ella, es inmortal. Su código es la ley y su testigo la conciencia.—
Ricardo León.

Cartilla preventiva de la Tuberculosis

"La salud pública puede comprarse y, dentro de ciertos límites, una comunidad puede fijar su cifra de mortalidad". (Departamento de Higiene de New York).

"La TUBERCULOSIS no sólo es curable sino que es la más curable de las enfermedades crónicas y la más fácil de evitar".—GRANCHES.

Por el Dr. Miguel Arango M., de la Universidad Nacional de Colombia, Miembro del Colegio Real de Cirujanos de Inglaterra, Licenciado del Colegio Real de Médicos de Londres.

A

Alcohol

ALCOHOL se llama el mejor aliado de la Tuberculosis, pues prepara, en el que lo acostumbra, el desarrollo de la enfermedad. Se ha dicho, con razón, que "el ALCOHOL prepara la cama al tuberculoso" y también que "la Tuberculosis se toma en el mostrador de la cantina".

EL ALCOHOL lleva al individuo al Manicomio, por locura; a la Cárcel, por crímenes, o al Hospital de tísicos.

En los hospitales de tísicos, más de la mitad han tenido hábitos alcohólicos, y la propagación de tal enfermedad corre a la par con la extensión del Alcohólico.

La Tuberculosis, además, puede curarse en los abstinentes, pero nunca en los que toman, y en éstos es casi siempre galopante.

Por tanto, para protegerse de la Tuberculosis, hay que dejar de tomar bebidas alcohólicas. El dinero gastado en bebidas es mejor emplearlo en mejorar nuestra alimentación para fortalecernos, y así luchar contra la acción nociva del microbio de la Tuberculosis.

B

Besos

Tú es el nombre de una costumbre muy peligrosa que pone a las personas a un contagio de Tuberculosis difteria, erisipela, averiosis, etc. etc. Haced guerra a tan inconveniente costumbre y tened presente que el BESO es un peligro aun recibido de persona sana, pues ésta ha podido ser besada momentos antes por un tuberculoso y ser así un portador del contagio.

El peligro del BESO es más frecuente en los niños siempre tan acariciados, y debemos por lo tanto evitar que éstos sean besados.

Con el BESO, el tísico deposita el microbio en el lugar besado (mejillas, retratos, etc., etc.), y otra persona que bese allí puede contaminarse.

Haga todo lo posible por evitar que los niños sean besados, sobre todo en la boca, pues ello es muy peligroso. Es por consiguiente una buena costumbre poner en los sombreritos de los niños el letrero: NO ME BESA.

C

Contagio

Es el medio de propagación de la enfermedad, y se efectúa por todo aquello que lleve el microbio: el esputo y la saliva; el polvo, por tener el esputo seco en suspensión; la mosca, que ensucia todo (especialmente los alimentos), llevando el microbio en

sus patas; el beso, que deposita saliva infectiva en labios o mejillas; los vasos que otros han usado; los alimentos, que, como la leche, pueden estar contaminados, por venir de animal enfermo o por las personas que los manejan.

Así, son peligrosos los siguientes hábitos: Untar saliva en granos o pequeñas heridas; untar saliva a la aguja para abrir orejas; limpiar la

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 Ravetlat-Pla.

Estará usted a salvo. Búsquelos en seguida.

Depósito general

Ap. 678

URIBE Y PAGES Telef. 159-1159

LA LUZ DEL SOL

La luz del sol es absolutamente necesaria para el desarrollo físico de la salud corporal y mental. Mujeres y niños, lo mismo que los hombres, para estar sanos y bien desarrollados, deben pasar una parte del día en sitio en que los rayos del sol les lleguen directamente. Así como los vándalos de un obscuro sótano buscan la luz del sol y son incoloros hasta que se hallan bajo su influjo, y así como la vegetación se desarrolla perfectamente, en los sitios en que la luz del sol no entra con libertad, así las mejillas de los niños y de los adultos que viven en lóbregos callejones y en tiendas mal soleadas, se crían pálidas y exangües.

Las casas no están bien dispuestas para ser ocupadas por las noches si durante el día no las purifican los rayos del sol.

Permanecen saludables las mujeres y los niños en las chozas de madera que sólo contienen una o dos habitaciones. Pero así que el colonizador ha construido una casa y la ha provisto de póstigos y cortinas, mu-

jeres y niños se tornan pálidos y enfermizos, nerviosos y sin sangre, y las hijas comienzan a morir de tisis y las esposas de lo mismo o de dolencias peculiares de las mujeres. Al mismo tiempo, los varones adultos que viven casi siempre fuera de casa, continúan saludables.

El raquitismo y las deformidades las corcovas y el ensanchamiento de los huesos, son frecuentes en los niños que viven en cuevas oscuras, sótanos, fábricas y minas. Salvo en algunas dolencias inflamatorias de los ojos o del cerebro, la práctica muy corriente de tener a oscuras el cuarto del enfermo es altamente perjudicial. La influencia restauradora de la luz del sol queda así como probada, y lo mismo ocurre con la agradable y natural sucesión de luz y oscuridad, que forman siempre el mismo período de 24 horas, el cual favorece el sueño a la hora apropiada y despoja al período de enfermedad de la monotonía y pesadez de la noche perpetua.

M. IRCHERS.

Ch

Charlatanes

CHARLATANES y medicina de patente son grandes aliados de la Tuberculosis, pues hace perder tiempo precioso y permiten que la enfermedad avance y pase del período del principio, en que es más curable.

Huyamos de los CHARLATANES, de las medicinas de patente que se denominan específicos y gastemos mejor el dinero en procurarnos amplios dormitorios, estadías en el campo y buena alimentación.

"Hasta ahora no existe ningún medicamento químico o biológico, ningún suero o vacuna, ninguna radiación o inhalación cuya eficacia contra la Tuberculosis haya sido demostrada".

La Tuberculosis se previene o cura con régimen, y no con medicinas; y si esto es admitido por los grandes maestros, debemos temer a los CHARLATANES y sus específicos como muy perjudiciales. El tratamiento de la Tuberculosis debe ser más higiénico que medicamentoso.

D

Dormir

DORMIR en una pieza amplia y ventilada, sin acumulación de muebles, abriendo las ventanas para que el aire circule y pueda renovarse, siempre es higiénico, pues nunca será demasiada la cantidad de aire puro que se respire. No debéis DORMIR con ventanas cerradas y con un número excesivo de personas. Lo dicho no es sólo para los sanos sino, con mayor razón, para los predispuestos. Los ya atacados deben dormir al aire libre o en condiciones que se acerquen mucho al aire libre. Si no es posible para el enfermo DORMIR en una terraza o balcón, elíjase una habitación con dos o más ventanas que deben permanecer abiertas. El niño debe DORMIR, desde que nace, en su cuna, y nunca con la madre o nodriza. No debe DORMIR jamás con otra persona en el mismo lecho y tampoco DORMIR en la habitación de un tuberculoso.

DESCANSO, aire puro y buena alimentación son las tres cosas esenciales para curar la tisis. Una hamaca o un lecho al aire libre llenan esa condición. El descanso debe ser no