LO
QUE DEBEMOS EVITAR
Y
LO QUE DEBEMOS HACER
PARA CONSERVAR LA SALUD

114 X/5

QUE DEBEMOS EVITAR

Y

LO QUE DEBEMOS HACER

PARA CONSERVAR LA SALUD

POR EL

Dr GUSTAVO LAUTH

DE ESTRASBURGO

Version castellana de G. C.

7218

BUENOS AIRES

LIBRAIRIE FRANÇAISE DE JOSEPH ESCARY

Calle Victoria 619 nuevo (frente al Club del Progreso).

—

1888

II

EL AGUA Y SUS IMPUREZAS

El agua que se emplée en las comidas ó simplemente para calmar la sed, debe merecer la más seria atencion. Ella es, exactamente como el aire atmosférico, un vehiculo eminentemente propio para introducir en el cuerpo humano sustancias extrañas, organismos microscópicos ó materias tóxicas que escapan á menudo á la observacion directa, pero cuya presencia puede, no obstante, comprobarse por el análisis químico y el microscopio.

Si el agua no encierra todas las condiciones de salubridad requeridas, puede no sólo perturbar la digestion, sinó tambien provocar ó desarrollar enfermedades infecciosas, actuando, en una palabra, como verdadero veneno.

Si el olor ó el mal gusto del agua os hace concebir dudas sobre su pureza, hacedla hervir ó pasar por un filtro. Los aparatos que se construyen hoy, y cuyo elemento esencial es una piedra porosa, son excelentes y deberian hallarse en toda casa.

Toda agua que no sea limpida, es en general malsana, y no debe bebérseia; la observacion microscópica descubre en ella, en cantidades á veces considerables, la presencia de mónadas, bacterios, algas, espirilos, infusorios, etc.

El agua de pozos que se encuentran próximos á letrinas ó sumideros, recibe fácilmente materias putrescibles, que la hacen impotable y no pueden ejercer sinó una influencia funesta para la salud. No beberla, debe ser para todos una regla imperiosa.

Si el agua que usais provoca habitualmente desarreglos en los órganos digestivos, no vacileis en hacerla analizar, porque contiene en una fuerte proporcion sales de cal y de magnesia, siendo por lo tanto inadecuada para la ingestion.

No cometais jamás la imprudencia de beber de una vez cantidades demasiado grandes de

agua fria, porque esto puede ser muy peligroso.

Evitad igualmente beber mucha agua fria cuando esteis acalorados. Si la sed es muy ardiente y no os permite esperar, en vez de precipitar el liquido en el estómago, hacedlo bajar hasta él en pequeños tragos.

Recomendamos EL ALPININA como licor por excelencia para tomarlo mezclado con agua.

III

MEDIDAS DE PRECAUCION PARA LOS BAÑOS

Haremos á un lado los baños medicinales, para hablar solamente de los higiénicos ó de limpieza.

La primera regla que ha de observarse es no tomarlos ni demasiado frios ni demasiado calientes. La temperatura media debe variar entre 25° y 30° centígrados; se puede descender un poco abajo de 25°, si el que toma el baño es de buena constitucion; pero no se debe ir nunca más allá de los 30°, sobretodo, cuando se tienen palpitaciones ó se está sujeto á afecciones bronquiales ó congestiones de la cabeza.

No olvideis que es en extremo imprudente tomar un baño inmediatamente despues de una

comida copiosa. Si teneis baño en vuestra propia casa, tomadlo directamente al salir de la cama: es el momento más favorable.

Evitad tomar un baño frio, si estais acalorados. En todo caso, mojaos previamente una despues de otra, todas las partes del cuerpo, antes de entrar en el agua.

No prolongueis demasiado el baño tibio; la duracion de una media hora es suficiente. A menos de estar acostumbrados y de tener una buena constitucion, hariais bien en no permanecer más de veinte minutos en el agua fria (baño de rio).

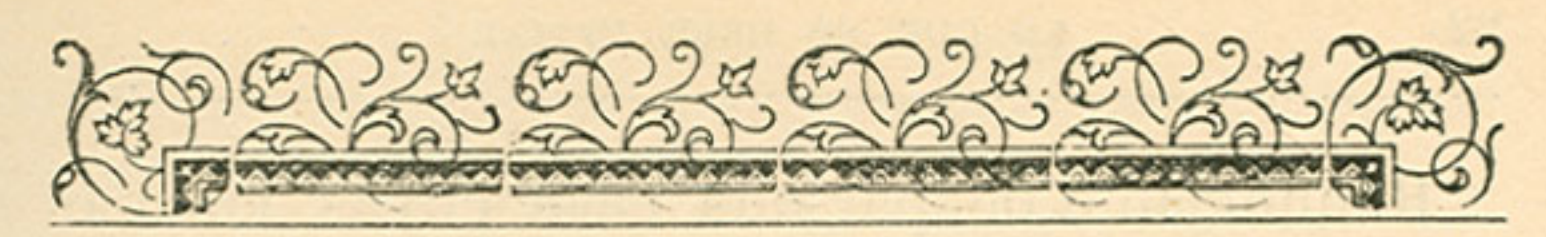
No tomeis baños de rio si estais sujetos á afecciones reumáticas ó nerviosas, y sobre todo si teneis delicados los órganos del pecho.

No os sirvais de bañaderas de metal ó de madera, en cuyas paredes pueden depositarse microbios ó sustancias susceptibles de descomponerse; dad la preferencia á las bañaderas esmaltadas, por ejemplo.

En tiempo de epidemia cuidad de tomar baños en los establecimientos públicos, ó bien haced purificar previamente la bañadera por medio de agua caliente.

Despues del baño no os sequeis con demasiada precipitacion y dad un pequeño paseo.

Si teneis un gusto muy pronunciado por los baños de rio, tened bien presente que en general, de nada sirve tomar varios por dia.



IV

HABITACIONES INSALUBRES

Antes de elegir una casa, debe verificarse bien si reune todas las condiciones de salubridad requeridas.

En primer lugar no tomeis una casa de construccion reciente. El agua necesariamente empleada, necesita mucho tiempo para evaporarse de una manera completa.

Es preferible no habitar la planta baja ó el entresuelo, que os exponen, entre otras cosas, á respirar un aire cargado de polvo ó las emanaciones de las cloacas.

Tomad en consideracion las dimensiones de la caja de las escaleras; si son demasiado exiguas, estas últimas están privadas de luz, son húmedas y mal aereadas.

Renunciad á ocupar una casa cuyas letrinas no estén suficientemente separadas de las habitaciones mismas, sobre todo de los dormitorios, ó que no presente en su instalacion todas las condiciones de salubridad.

Recordad sobre todo, como lo hemos indicado ya, que toda vuestra atencion debe concentrarse en las dimensiones de las diferentes piezas, en la necesidad imperiosa de que éstas tengan una capacidad de aire suficiente, sobre todo los dormitorios. Añadamos que para que una casa pueda merecer el calificativo de salubre, debe tener ventanas altas y anchas, á fin de poder establecer una buena ventilacion; el piso de las diferentes piezas debe ser de madera dura y encerada, poco susceptible de absorber los líquidos y los miasmas; los techos que presenten una superficie unida, deben ser preferidos á los que tienen una forma abovedada ó están guarnecidos de esculturas, de relieves, etc.; estos últimos impiden una aereacion completa y retienen los miasmas que se adhieren á sus anfractuosidades.

Si teneis una casa perfectamente salubre no olvideis que sin quererlo ó por imprudencia po-

deis hacerla insalubre no observando las siguientes reglas:

1° No amontoneis muchos muebles grandes, como armarios, mesas, escritorios, etc., en una misma pieza; disminuís así la capacidad de aire de esta última, y la masa de aire que dichos muebles circunscriben no tarda en alterarse (polvo, microbios, etc:), si no es frecuentemente renovada por una buena ventilacion. Lo mismo puede decirse de los tapices y de los cortinados, que tienen además el inconveniente de quitar luz.

2° La eleccion de papeles para tapizar las paredes no es indiferente; ya sabeis que en general deben evitarse los papeles verdes que están á menudo impregnados de materias colorantes arsenicales. Por poco débiles que tengais los ojos, no elijais tampoco tintes colorados ó demasiado vivos, ni papeles de dibujos complicados, que fatigan los órganos de la vision.

3° Observad lo dicho relativamente á la calefaccion, al alumbrado, etc.

V

RÉGIMEN ALIMENTICIO

Respirar un aire puro y vivificante y poseer una casa salubre, no basta para conservar la salud: la influencia de una buena comida y de un régimen alimenticio conveniente, no es menos grande y merece ser expuesta con detencion.

Vuestro primer cuidado será no hacer uso de ninguna sustancia poco salubre ó cuya digestion sea difícil ó laboriosa (materias cartilaginosas, frutas no maduras, legumbres pesadas, etc.) No comais nunca las semillas de las manzanas, de las peras, de las uvas, y sobre todo los huesos de las cerezas: la acumulacion de estos últimos en el intestino (cœcum) puede pro-

vocar gravísimos desórdenes. En este punto se debe ser severísimo con los niños.

Vuestra segunda regla fundamental debe ser el uso de una comida mezclada ó mixta, es decir, en cuyo conjunto entren sustancias que contengan almidon, grasa y cuerpos albuminoides. La proporcion en que deben figurar estas diferentes categorías puede variar segun la constitucion, las disposiciones mórbidas, las ocupaciones individuales, etc. Vuestro médico podrá fijar el régimen alimenticio especial que os conviene.

En todo caso no sigais un régimen exclusivo, como lo hacen, por ejemplo, los partidarios en absoluto del régimen vegetal. Podreis, sin duda, alimentándoos exclusivamente de vegetales, sosteneros; pero ganar fuerzas, no. Este régimen seria particularmente funesto si tuviéseis estómago delicado, ó si fuéseis anémicos, débiles de pecho, etc.

Otro punto importante: observad la mayor regularidad en las horas de vuestras comidas y no hagais una segunda, si no está completamente digerida la primera.

Que vuestras comidas no sean demasiado co-

piosas, si no quereis exponeros á desarreglos más ó menos graves de los órganos digestivos.

No comais con precipitacion, mascad bien los alimentos, divididlos en particulas muy pequeñas antes de tragarlas: la digestion será mucho mejor.

Prestad el mayor cuidado á vuestra dentadura; los dientes careados dan salida á materias fermentescibles que se mezclan á la saliva, penetran con ella en el estómago, perturban ó prolongan la digestion y pueden—los ejemplos no son raros—convertirse en origen de afecciones serias.

Vale más pagar más caro la leche, los huevos, etc., que exponerse á tenerlos de mala calidad.

Si teneis costumbre de comer queso al fin de la comida, que sea en una cantidad moderada los más digeribles son los quesos de Gruyère, de Brie, de Camembert, de Holanda, etc.

Evitad de comer muchas frutas crudas, en tiempo de epidemia (disenteria, cólera, etc.); hareis bien en absteneros de ellas por completo.

Durante las comidas no bebais demasiados

líquidos alcohólicos. Tratándose de vinos, dad la preferencia á los vinos tintos, los blancos son más alcohólicos y excitantes, los vinos de Borgoña y de Burdeos serán siempre los más recomendables. En cuanto á cervezas, no tomeis durante las comidas más que las de fermentacion baja.

A menos de prescripcion médica, no tomeis habitualmente bebidas amargas antes de las comidas.

No abuseis de los laxantes, que siempre irritan más ó menos los intestinos; servios más bien de un irrigador, que no debe faltar en ninguna casa.

VI

HIGIENE DEL VESTIDO

La primera regla que ha de observarse en la eleccion de los vestidos, debe ser ésta: no obedecer ciegamente las exigencias de la moda, cuyo menor defecto es ser á veces ridícula. Es la moda un tirano que hace pagar caro, con detrimento de la salud, una sumision demasiado absoluta.

Ninguna presion exagerada debe incomodar al cuerpo ó algunas de sus partes, de manera de perturbar su ejercicio funcional. Al hablar ante todo del corsé, este artículo que es en la actualidad la base del tocado femenino, rogamos á nuestras lectoras que presten toda su atencion á las observaciones que van en seguida; el tema vale la pena, en verdad.

En su carácter de sosten, el corsé puede tener su utilidad. En efecto, llevando la mujer una vida sedentaria, por lo general, su sistema muscular general se debilita por falta de ejercicio. Sentada ó de pié, la sensacion de fatiga que experimenta desaparece con el uso del corsé, que suministra un punto de apoyo al tronco inclinado hacia adelante. Pero oprimirlo demasiado, con el objeto de procurarse un talle fino y esbelto, «un talle de avispa», es proceder directamente contra el buen sentido y comprometer voluntariamente la salud.

Lo que es sobre todo funesto, es permitir su uso prematuro á las jóvenes, es decir, antes de que estén completamente desarrolladas. La presion que ejerce directamente sobre la caja toráxica, cuyo desarrollo regular se encuentra así trabado, é indirectamente sobre los órganos encerrados en aquella (corazon y pulmones), así como sobre el hígado y el estómago, á causa de la opresion de estos últimos contra el diafragma, perjudica simultáneamente, como se ve, tres funciones esenciales: la respiracion, la circulacion y la digestion. Además, impide el desarrollo libre y normal de los senos y princi-

palmente de las mamilas. Cuando llegue el dia en que esos órganos deberán entrar en juego, su funcion será á menudo acompañada de desórdenes más ó menos graves y rebeldes. Más de una madre no puede ni debe atribuir su impotencia para amamantar un hijo á otra cosa que á la presion lenta, permanente é irreflexiva de un corsé puesto en uso prematuramente.

Los vestidos no deben ser demasiado ajustados al cuerpo, de manera de dificultar la evaporacion cutánea: de igual manera debe evitarse toda presion local exagerada (cinturones, ligas, cuellos, etc.).

La costumbre de rodearse el cuello con corbatas gruesas, boas, etc., es mala; aquella region se hace así muy impresionable al contacto del aire, y el individuo se expone á contraer una bronquitis ó una pulmonia al menor cambio brusco de temperatura. Será siempre bueno acostumbrar á los niños tanto de uno como de otro sexo á andar con la cabeza descubierta y el cuello libre, á menos, naturalmente, que sean débiles y delicados.

Si usais habitualmente camisetas ó chalecos de flanela, etc., mudadlos con frecuencia, pues

el líquido de que se impregnan, producido por la evaporacion cutánea más ó menos abundante, se altera fácilmente y no tarda en irritar la piel.

No debiliteis vuestro cuerpo con el uso inmoderado de telas de lana demasiado gruesas.

En la eleccion del calzado no os dejeis guiar por la moda; usadlos cómodos y que no opriman demasiado los piés, si no quereis exponeros á hinchazones, deformaciones, callos, etc. Evitad tanto como sea posible un calzado de tacos altos, cuyo inconveniente es doble; por una parte, obliga á una extension forzada de la articulacion del pié con la pierna, y por otra, disminuyendo la base de sustentacion del cuerpo, hace oscilar el centro de gravedad en todo sentido y hace así más fáciles las caidas.

No useis jamás vestidos que procedan de una persona muerta de una enfermedad contagiosa, ó bien hacedlos desinfectar enérgicamente.

Las medias de color, ciertas muselinas (el tarlatan) pueden estar impregnadas de sustancias tóxicas y ser por lo tanto peligrosisimas.

VII

CUERPO Y ESPÍRITU

Todo tiene su medida. Si la actividad del cuerpo y los trabajos intelectuales son necesarios á la salud, no debe olvidarse que el cuerpo en general y el cerebro sobre todo, no soportan impunemente una fatiga excesiva y prolongada. Es menester el reposo; pero es necesario tambien no caer en el lado opuesto por un excesivo temor; el descanso exagerado conduce fácilmente á la pereza, á la holgazanería.

Fortaleced vuestro cuerpo, comenzando aún desde muy jóvenes, por medio de la gimnasia, de la natacion, de la esgrima, de la equitacion, etc., y dad á vuestro espíritu sano alimento, que hallareis en las obras de historia, de litera-

tura, de historia natural, etc.; — no abuseis de las novelas, y huid sobre todo de las licenciosas.

La lectura de estas últimas ejerce una influencia doblemente funesta, sobre todo en la juventud; pervierte el sentido moral, puede hacer contraer malísimas costumbres y es capaz de arrastrar á una vida de desórdenes y hasta disoluta, que hace á veces de los jóvenes, ancianos prematuros. La eleccion de los libros que poneis en las manos de los vuestros, debe ser objeto de prolija atencion.

No permanezcais todo el dia encerrados en un cuarto. El aire libre, los paseos fuera de la ciudad influyen muy favorablemente tanto sobre el cuerpo como sobre el espíritu. El aire puro y vivificante estimula el apetito y facilita la digestion, y el espectáculo de la naturaleza ejerce una influencia innegable sobre las impresiones morales.

No abandoneis el cuidado higiénico de vuestra piel. Aún cuando la limpieza no lo exigiera, el interés de vuestra salud os lo impondria como un deber. Las abluciones frecuentes, los baños de mar en verano, los tibios en invierno, seguidos de fricciones ó de masaje, mantienen la

piel en su estado normal y la evaporacion cutánea se hace entónces regularmente.

Si gozais de una constitucion robusta, que no os sirva ella de pretexto para cometer imprudencias, ni creais que os expondreis impunemente á temperaturas exageradas; podríais pagarlo caro.

Contrariamente á la costumbre contraida por la mayor parte de los jóvenes, consideramos que es preferible acostarse y levantarse temprano. Fuera de que el trabajo prolongado, tarde de la noche, en una habitacion á veces demasiado caliente, con una iluminacion más ó menos brillante, debe fatigar el cerebro, el sue ño de la noche es un descanso fortificante. El que se levanta bien de mañana, siente la cabeza despejada, más libre el espíritu y puede en menos tiempo hacer más trabajo.

Ponerse en cama poco tiempo despues de una comida, no es bueno; mucho menos si aquella ha sido copiosa; la digestion se hace con lentitud, el sueño es pesado, interrumpido por pesadillas á veces penosas, y al despertar se siente uno fatigado.

VIII

HIGIENE ESCOLAR Y PEDAGÓGICA

No es importuno agregar aquí algunas observaciones y consejos de los cuales podrian sacar gran provecho los niños.

El organismo de estos jóvenes séres necesita ante todo aire y movimiento para desarrollarse; no soportan fácilmente la obligacion de permanecer durante horas enteras en las bancas de la escuela y tener la atencion constantemente fija. Seria así de desear que sus recreos fuesen más frecuentes ó más largos, y se haria bien con mantener durante ese tiempo las puertas y las ventanas abiertas, de manera de establecer una buena ventilacion. De este modo, al volver á la clase hallarian los niños aire

puro y se encontrarian más dispuestos para el trabajo.

Sería igualmente de desear que los maestros diesen á su enseñanza una forma atrayente, enseñando á los niños en la clase misma las cosas más esenciales que deben saber, huyendo de sobrecargar la tarea con deberes que hayan de hacer los niños en sus casas. Del mismo modo no deben mostrarse con estos últimos ni duros ni demasiado severos, guardándose de imponer castigos no merecidos. Los niños tienen generalmente el instinto de lo justo, y nada más propio para despertar en ellos el sentimiento de revuelta y de insubordinacion que una injusticia cometida á su respecto ; su carácter puede resentirse para toda la vida.

A vosotros, padres, el papel de educadores naturales y directos os impone obligaciones no menos importantes, desde el punto de vista de la salud física y moral de vuestros hijos.

Conjuntamente con la enseñanza que reciben en la escuela, dadles, si quereis, lecciones que los distraigan (dibujo, música, etc.), pero con moderacion: los estudios prolongados de piano ó de violin concluyen por provocar un estado

de sobreexcitacion nerviosa que no deja de ser peligroso. Si no tienen absolutamente disposicion por la música, vale más seguramente ahorrarles la tarea.

Evitad sobre todo una ambicion funesta, la de hacer de vuestros hijos «prodigios» por medio de una instruccion precipitada: ésta debe conseguirse regularmente, durante un número de años determinados. Nada más pernicioso que excitar y fatigar el cerebro de un niño por un trabajo intelectual demasiado apresurado.

Hariais bien en no llevarlos demasiado temprano á reuniones, conciertos, bailes ó teatros; pero acordadles este placer á título de recompensa excepcional. Dadles como sociedad niños de la misma edad y del mismo grado de instruccion, impidiendo siempre que frecuenten la sociedad de niños mal educados y de carácter vicioso.

Si vuestros hijos son pálidos y débiles, no tomeis esta circunstancia como pretexto para dispensarlos ó privarlos de la gimnasia. Por el contrario, es en estos casos que una gimnasia moderada puede ejercer la influencia más benéfica, fortificando los músculos, provocando el

apetito y facilitando la digestion. Por otra parte, es evidente que deben prohibirse esos ejercicios si se comprueba en aquellos una afeccion orgánica (enfermedad del corazon, etc.).

No pongais en manos de vuestros hijos libros cuyo tema sea de naturaleza capaz de excitar la imaginacion; su curiosidad nativa, á veces precoz, puede desarrollar en ellos una avidez insaciable.

El desarrollo del cuerpo y el del espíritu deben marchar paralelamente; uno no debe hacerse con detrimento del otro. Si observais que los trabajos intelectuales fatigan demasiado al niño, resintiéndose su vigor físico, no vacileis en interrumpirlos momentáneamente; tambien aquí será muy útil la gimnasia, así como los paseos frecuentes y los viajes.

La educacion doméstica que tiene por objeto formar el carácter de vuestros hijos, no es siempre fácil y exige muchísimo tacto. Mostradles una solicitud constantemente afectuosa; poneos á su altura en cuanto á la manera de proceder y de pensar; entrad en su círculo de ideas ó rectificadlas inmédiatamente que las reconozcais erróneas; no los abandoneis demasiado á

ellos mismos; observad minuciosamente su conducta á fin de poder detenerlos así que se aparten del camino recto; sed indulgentes, pero no débiles, y si juzgais necesario hacerles reproches ó castigarlos, que sea siempre á propósito.

IX

REGLAS HIGIÉNICAS PARA LOS VIAJEROS

Terminaremos este pequeño trabajo con algunos consejos para las personas que se proponen emprender un viaje ó hacer excursiones.

Como es bueno siempre prever la posibilidad de una indisposicion ó de un accidente, recomendaremos que se lleve lo que en el mayor número de casos puede ser útil, al menos en el primer momento: 1° Vendas con un poco de algodon; 2° Un pequeño botiquin de viaje con amoniaco, gotas de Hoffmann y láudano (será tambien prudente tener siempre en el bolsillo un frasquito de amoniaco para las picaduras de insectos); 3° Té de tilo; 4° Sinapismos Rigollot.

Cualquiera que sea la estacion en que se emprenda un viaje, no se debe nunca ponerse en camino sin llevar ropa de repuesto ó por lo menos un sobretodo ó cobertor cualquiera. Si la temperatura fresca hace estas precauciones necesarias en primavera y en otoño, seria imprudente descuidarlas aún en verano, porque nada más fácil que ser sorprendidos por una tempestad en pleno camino, ó hallarse en una localidad donde á consecuencia de un cambio brusco de temperatura las noches se hacen frias repentinamente.

¿ Es necesario hacer una estancia en el campo á orillas del mar ó en una region montañosa? Debe presidir á la eleccion, antes que el agrado del viajero, su constitucion y su estado de salud. Si es muy delicado, de un temperamento nervioso demasiado excitable, no deberá ir á las proximidades del mar, sinó más bien á la montaña, sin elevarse, sin embargo, á una altitud demasiado grande, escogiendo las cercanias de un bosque de pinos ; nada más saludable y fortificante que el aire respirado en tales condiciones.

Fatigar el cuerpo reposando el espíritu debia

ser la divisa de todos los que quieren aprovechar realmente su tiempo de vacaciones. Si continúan durante ese breve tiempo entregados á trabajos intelectuales absorbentes, destruyen de antemano el beneficio que debian esperar desde el punto de vista de la salud.

No es indiferente cambiar bruscamente la manera de vivir ni el régimen alimenticio. Así, vale infinitamente más instalarse en una pension modesta que en uno de esos hoteles grandes y lujosos donde el alimento que se sirve en la *table d'hôte* es las más de las veces demasiado copioso, demasiado condimentado y sustancial y no tarda en cansar el estómago... cuando no acarrea inconvenientes más serios.

INDICE

—

Págs.

I. El aire y sus cualidades perjudiciales.. ... 5
II. El agua y sus impurezas..... 13
III. Medidas de precaucion para los baños..... 17
IV. Habitaciones insalubres. 21
V. Régimen alimenticio..... 25
VI. Higiene del vestido 29
VII. Cuerpo y espíritu 33
VIII. Higiene escolar y pedagógica 37
IX. Reglas higiénicas para los viajeros..... 43

LA ELEGANCIA PORTENA

PERIÓDICO DE MODAS, LABORES Y LITERATURA

CONSAGRADO Á LA FAMILIA

Últimos Figurines de modas de trajes iluminados en Paris
Patrones dibujados de tamaño natural
Patrones cortados, adornos
Labores de aguja, Crochet, Tapicería, etc., etc.
Poesías, Novelas, Viajes, Higiene y Economía doméstica.

Director : Joseph ESCARY

nuevo 619, Calle Victoria, 619 nuevo

FRENTE AL CLUB DEL PROGRESO — BUENOS AIRES

Nuestro periódico es el más barato, más útil y ameno á la vez que moral que se publica en la República Argentina.

Contiene : 24 números con multitud de grabados intercalados en el texto que adelantan las modas de Paris como ningun otro, alternando modelos de modas y labores que así respondan á las exigencias del salon como á las íntimas veladas de la familia ó á la solicitud maternal que busca medio de confeccionar por sí misma la ropa de sus tiernos pequeñuelos.

12 pliegos dibujados de patrones al tamaño natural que representen los trajes de los números y por cuyas guías se pueda cortar el que se desée. — Estos pliegos estarán impresos por el revés con dibujos de adorno, labores de aguja, crochet, tapicería, etc.

12 patrones cortados de los principales trajes que representen los grabados, ó bien de ropa blanca, trajes de niños, etc.

24 magníficos figurines iluminados en París de las modas más salientes.

Es en una palabra, el periódico de modas más á proposito para las familias americanas.

El periódico sale los dias 1 y 15 de cada mes.

ADMINISTRACION Y REDACCION

Calle Victoria, 619 n., frente al Club del Progreso

BUENOS AIRES

Precio de la suscricion : **6 $** *al año en la ciudad*
y **7 $** *al año para las provincias*
Por seis meses la mitad del precio arriba mencionado

¿Quiere Vd. gozar de buena salud? Tome Vd. EL ALPININA antes y despues de la comida.