

Dr. Lic. Don Antonio Alvarez R.

ap. 501

036

APUNTES

— 22 —

20 de Julio de 1935

Director:

Elias Jiménez Rojas

45



San José de Costa Rica - Apartado 230

APUNTES

— 22 —

20 de Julio de 1935

Rayos de Sol y Vitaminas

Conferencia pronunciada en la "Hora de la Salud"
el 29 de junio de 1935, ligeramente abreviada.

Se ha demostrado que el desarrollo y la conservación de la salud dependen, en gran parte, de la selección adecuada y escogida de los alimentos.

Para vivir y trabajar, todo sér viviente consume cierta cantidad de energía. Esta energía es producida por los fenómenos químicos que se verifican en el interior del organismo y se manifiesta como *calor, movimiento y trabajo*.

Así como no se puede mantener funcionando indefinidamente una máquina de vapor o un automóvil, si no se le suministra *aire, agua, carbón, leña o gasolina*, y si no se reparan o renuevan las piezas que se gastan por el uso, asimismo nuestro cuerpo no puede dar trabajo sino después de haber recibido el *combustible* y los *materiales* para reparar el desgaste de sus órganos.

Este combustible y estos materiales de reparación, los proporcionan los *alimentos*.

Los alimentos tienen, pues, dos funciones primordiales:

Primera, la de producir energía.

Segunda, la de reconstruir los tejidos que se gastan.

Los alimentos que desempeñan la primera función, se llaman *combustibles*.

Los alimentos que desempeñan la segunda función, se llaman *proteínas* o *albuminoides*.

ALIMENTOS COMBUSTIBLES

Para calentar en una fragua el hierro antes de forjarlo al yunque, se activa la llama de los carbones encendidos, por medio de una corriente de aire proyectada por un fuelle. En nuestro cuerpo, los pulmones son los fuelles que introducen el oxígeno del aire necesario para la combustión del combustible contenido en los alimentos. La comparación es buena, pues los alimentos se *queman* en nuestro organismo, produciendo calor y otras formas de energía. Los productos residuales de esa combustión, *gas carbónico* y *vapor de agua*, son expulsados por el aparato respiratorio.

Al hablar de alimentos combustibles, se podría figurar úno que arden, como la leña, alzando llama; pero no precisa que levante llama una sustancia para que pueda quemarse; quemarse equivale simplemente a *oxidarse*.

Los alimentos combustibles contienen siempre los elementos carbono e hidrógeno en proporción preponderante.

A esta clase de alimentos pertenecen el *azúcar*, el *almidón* y la *grasa*. Los dos primeros reciben el nombre de *hidratos de carbono* o *carbohidratos*, es decir, combinaciones de carbono y agua. Las grasas contienen más carbono e hidrógeno que los carbohidratos.

Toda la fuerza de nuestro alimento viene del sol. El reino animal depende del reino vegetal, y éste, a su vez, depende del sol.

Bajo la influencia de los rayos solares, la *clorofila* de las hojas descompone el gas carbónico del aire en sus dos componentes, carbono y oxígeno; fija en la planta el carbono, que, combinándose con el agua absorbida por sus raíces, forma carbohidratos y grasas. Al mismo tiempo el oxígeno queda en libertad. Este es uno de los fenómenos maravillosos de la Naturaleza, conocido con el nombre de *Fotosíntesis*; es uno de los medios que ella emplea para acumular y conservar la energía solar en la Tierra.

Cuando hacemos arder un trozo de carbón o de leña en la hornilla de una máquina de vapor, ponemos en libertad el calor y la luz que el sol irradió sobre la Tierra en épocas anteriores. Cuando por el proceso de la combustión fisiológica sentimos calor, fuerza y vida en nuestro cuerpo, estamos sintiendo el calor, la fuerza y la vida que el sol vertió sobre la Tierra al formar las sustancias que nos sirven de alimento.

PROTEÍNAS O ALBUMINOIDES

Las proteínas nos sirven para la construcción del cuerpo que crece y para la reparación de los tejidos que se gastan, y por lo tanto están compuestas de los mismos elementos que forman el protoplasma celular, a saber: carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno, fósforo, etc.

A este grupo pertenecen la *albúmina* o clara de huevo, la *caseína* de la leche, la *legúmina* de las semillas de leguminosas, como los frijoles, alverjas, garbanzos, etc., el *gluten* de la harina y los componentes de la *carne*. Podríamos agregar la *gelatina*, que es un derivado de las proteínas.

Las proteínas no son cuerpos tan simples como los carbohidratos y grasas; son combinaciones muy

variadas de unas sustancias llamadas *amino-ácidos* (que tienen en su molécula el grupo NH_2). De estas se conocen cerca de 20, siendo las más importantes la *triptófana* y la *tirosina*, que son absolutamente necesarias para la vida, y la *lisina* que es indispensable para el crecimiento. Si faltan en la ración alimenticia, sobreviene la muerte. Por este motivo no todas las proteínas tienen el mismo valor nutritivo. La gelatina tiene muy poco valor nutritivo a causa de su carencia de tirosina y triptófana. El gluten del maíz o *zeína*, es una proteína deficiente en ácidos amínicos y necesita completarse con otras proteínas, como las de la leche y los huevos. Animales alimentados con gelatina o con la *zeína* del maíz, dejan de crecer y mueren rápidamente.

Las proteínas son también combustibles. Son por consiguiente alimentos completos, que pueden bastar a las principales necesidades del organismo. No así los azúcares, almidones o grasas.

Como es natural, el material de construcción tiene, en el niño, una importancia mucho mayor que en el adulto. El niño crece con rapidez y hace ejercicio moderado. El adulto crece poco y hace mucho ejercicio; por eso necesita mucho más carbohidratos que proteínas.

Pero la nutrición no se realiza sólo con alimentos de los tipos que acabo de señalar. Exige también agentes *minerales* y otros factores indispensables para la vida, las *vitaminas*.

ALIMENTOS MINERALES

Los compuestos minerales son necesarios para el desarrollo óseo y el de otros tejidos; también desempeñan un papel importantísimo en los procesos

metabólicos o de intercambio orgánico. Los minerales de mayor importancia que deben formar parte de nuestros alimentos son: el *agua*, la *sal común*, las *sales de hierro y calcio* y los *fosfatos*. Debo agregar sin embargo que la lista de los agentes de carácter mineral «comprende más o menos todos los elementos de la química y que las funciones de estos agentes se nos revelan día a día más varias y sorprendentes». (E. J. R.).

El agua es el más importante de los alimentos minerales; influye en el desempeño de todas las funciones y repone la que se elimina por los pulmones, los riñones y la piel. Un individuo puede vivir sin comer cuarenta días y aun más, porque se alimenta con las reservas de sus propios tejidos, pero debe tomar todos los días cierta cantidad de agua que el organismo no posee en almacén. El agua absorbida en abundancia facilita la eliminación de residuos; *opera un verdadero lavado del organismo*. Cuando no se toma agua en abundancia, el organismo la absorbe del intestino grueso y esto produce estreñimiento y auto-intoxicación. En la leche y las frutas tomamos agua de un modo agradable. Es preferible beber el agua al principio, y no al fin de las comidas. Los líquidos tomados con el estómago vacío no se detienen en él; pasan en seguida al intestino, en donde son inmediatamente absorbidos; los que se toman después de comer, permanecen en el estómago con el bolo alimenticio, diluyen el jugo gástrico y retrasan la digestión estomacal. *Cuando estamos fatigados, no debemos comer*; la sangre está envenenada por las toxinas fabricadas por los músculos y no está en condiciones para contribuir a realizar una buena digestión; en ese caso conviene más beber agua y reposar una media hora antes de sentarse a la mesa.

La sal común, o cloruro de sodio, desempeña un papel importante en la digestión; es la fuente del ácido clorhídrico del jugo gástrico y entra en la composición de la sangre y de todos los tejidos del cuerpo.

El hierro entra en la composición de la hemoglobina de los glóbulos rojos de la sangre. El niño nace con ciertas reservas de hierro que se han acumulado en el hígado durante el último trimestre de la vida fetal; pero como esta reserva se gasta poco a poco, conviene administrar al lactante algo más que el simple régimen lácteo, que representa un débil ingreso de hierro. La yema de huevo, las espinacas y otras verduras son ricas en compuestos de hierro.

Los compuestos de calcio desempeñan un papel importante en el fenómeno de la coagulación de la sangre y por consiguiente actúan como *antihemorrágicos*. Los médicos y dentistas recetan a menudo sales calcáreas antes de operar a sus enfermos, para evitar las hemorragias post-operatorias.

Las sales de calcio son también necesarias para la formación de los huesos y dientes. Más de la mitad del peso de los huesos lo forma el *fosfato de calcio*. *El carbonato de calcio* se encuentra asociado al fosfato, pero en pequeña cantidad.

Hace algunos años, notó el Dr. Ferrier en los tuberculosos, la frecuencia de los dientes cariados y que toda mejoría en el estado de un tuberculoso correspondía también con una mejoría del estado dentario. Tan importantes observaciones indujeron a opinar que *las sales calcáreas desempeñan un gran papel en la nutrición*, y que la falta de calcio o *decalcificación* es un factor poderoso de la tuberculosis, preparando el terreno y debilitando las defensas del organismo. De tal doctrina nació el método terapéu-

tico de la *recalcificación*, que consiste en introducir, en el organismo, sales de calcio susceptibles de ser asimiladas. La leche no calentada es la mejor fuente de calcio. Un litro de leche contiene aproximadamente 1.20 gramos de calcio. Durante el crecimiento, el niño debe tomar, por lo menos, un litro de leche cada día. El calcio también se encuentra en las hortalizas, especialmente en las espinacas, y si se comen éstas y se toma leche, se obtienen resultados muy buenos. Además de reforzar la escasez de calcio con leche y otros alimentos, con frecuencia es necesario emplear compuestos de calcio, tales como cloruro, fluoruro, lactato y gluconato de calcio. De éstos el más deseable o conveniente desde el punto de vista terapéutico es quizá el *gluconato de calcio*, que no tiene sabor desagradable. *Durante el embarazo y la lactancia existe una crecida demanda de calcio*; por esto la madre, en esa época, se debe mantener constantemente con un régimen alimenticio muy rico en calcio y si es necesario, debe recurrir a la medicación recalcificante.

Cuando el calcio falta en la sangre, el organismo lo toma donde lo encuentra, y, en primer lugar, del esqueleto y de los dientes; después, del cerebro y de los músculos, así como también de otros órganos, lo cual puede llegar a producir un estado de decalcificación notable.

Pero no basta suministrar al enfermo los minerales suficientes para la vida, es necesario darle, al mismo tiempo, sustancias indispensable para *fijarlos* en el organismo.

Entre los diferentes agentes considerados como *fijadores del calcio y del fósforo*, el primer lugar corresponde, sin duda alguna, al *sol* y al *aceite de*

higado de bacalao; de un modo especial a *los rayos ultravioletas*, que son unos agentes enérgicos contra el raquitismo y que comunican este poder a ciertas sustancias grasas (esteroles) sometidas a su influencia. La *glándula paratiroides* ejerce también marcada influencia en la fijación del calcio, manteniendo el equilibrio entre la sangre y los tejidos. La ablación de esa glándula determina una disminución considerable del calcio sanguíneo, que se traduce en *tetania*.

Todo muchacho de escuela sabe que, cuando un rayo solar atraviesa un prisma triangular de vidrio, se descompone en varios rayos luminosos que tienen diferentes colores arreglados en el mismo orden en que se encuentran los colores del arco iris: *rojo, anaranjado, amarillo, verde, azul, añil y violeta*; siendo el rojo el más próximo a la arista del prisma. Esta franja de colores se llama *espectro solar*. Pero el espectro no comprende únicamente la parte visible, sino que se prolonga a uno y otro lado. Existen *otras radiaciones invisibles*: unas antes del rojo, *las radiaciones infrarrojas*, que tienen propiedades caloríficas, y, más retiradas del rojo, *las eléctricas u ondas hertzianas*, que son las utilizadas por Marconi en la telegrafía sin hilos; y hay otros rayos después del color violeta, que son los *ultravioletas* o *actínicos*, que tienen el poder de ennegrecer las sales de plata de una placa fotográfica, y más allá, los rayos X. De manera que tenemos en el espectro solar, rayos *eléctricos, caloríficos, luminosos y químicos*. Estos últimos, los rayos ultravioletas, son los que nos interesan. Muchas de sus radiaciones no llegan a nosotros por ser absorbidas por las emanaciones del suelo, la humedad, el humo y el polvo del aire. Los baños solares practicados en un clima seco y en una altura bastante elevada son los más beneficiosos

a causa de la mayor cantidad de rayos ultravioletas, es decir, a causa de la mayor potencia actínica del sol. Los vestidos y los cristales ordinarios de las ventanas excluyen los rayos ultravioletas del sol. La acción germicida de la luz se debe, no a sus rayos caloríficos ni luminosos, sino a sus radiaciones actínicas.

Desde hace mucho tiempo, la observación clínica había demostrado que el *raquitismo infantil es una enfermedad de la oscuridad*, que no existe en los niños que han sido expuestos al sol y que disminuye en intensidad a medida que nos elevamos de las llanuras a las alturas de las montañas. La deficiente calcificación en el crecimiento de los huesos, en aquellos niños que sufren de raquitismo, es el resultado de un régimen alimenticio deficiente en sustancias antirraquíticas y falta de rayos ultravioletas. El niño raquítico comienza por estar intranquilo, arroja las cobijas al suelo y permanece desnudo; el esqueleto no se osifica y los huesos blandos se deforman fácilmente, siendo las piernas las que primero se arquean, incapaces de soportar el cuerpo. Aquí en Costa Rica llamamos *corvetas* a esos niños que tienen las piernas como paréntesis. Esta deformación va acompañada de otras manifestaciones características: cabeza cuadrada, mollera abierta hasta los dos años, tórax de pollo y vientre muy desarrollado en forma de vientre de sapo, dentición tardía, dientes cariados, protuberancias de los huesos de las muñecas y de los tobillos y crecimientos pequeños, redondos y óseos en las costillas, los cuales constituyen lo que se llama «*el rosario raquítico*». Sudan profusamente, especialmente al rededor de la cabeza. Hoy día se considera como un hecho que *el niño, desde antes de nacer, está predestinado a tener una mala dentadura a*

menos que la madre reciba alimentos ricos en agentes minerales, y que reciba diariamente los benéficos rayos del sol.

Se ha logrado producir raquitismo en animales cuidadosamente alimentados, *con sólo sustraerlos de la acción del sol*, e inversamente, se ha conseguido evitar la enfermedad en otros animales que, aunque sometidos a una alimentación inadecuada, *fueron expuestos al sol.*

Es indudable que *el sol es la mejor de todas las fuentes* de luz en aquellos lugares en que puede disponerse de él. Cuando no se puede disponer de la luz solar, *los rayos ultravioletas pueden obtenerse artificialmente* por medio de la luz de arco voltaico, los filamentos metálicos y la lámpara de cuarzo de vapores de mercurio de Kromayer, en la cual se emplea el cuarzo en vez del cristal, porque el cuarzo carece de efectos absorbentes, mientras que el cristal, como ya he dicho, absorbe los rayos ultravioletas.

La aplicación de rayos ultravioletas debe estar encomendada a especialistas, pues las aplicaciones demasiado repetidas o prolongadas podrán resultar nocivas solidificando demasiado los huesos en su forma viciosa. La irradiación regular con luz artificial presenta sus dificultades: los enfermos que la necesitan son por lo general pobres que no pueden sufragar gastos ni tienen tiempo para llevar su hijo al médico, dos o tres veces por semana. Afortunadamente, hoy día la ciencia ha logrado solventar esas dificultades, puesto que podemos, sin necesidad de aparatos costosos ni de especialistas en la materia, *poner los rayos ultravioletas en botellas y administrarlos por la boca.*

Tratando de medir el poder antirraquítico de las diferentes grasas, cosa fácil de ejecutar desde que

se puede operar sobre ratas convertidas experimentalmente en raquílicas, se ha podido comprobar que las grasas minerales y algunas grasas vegetales *estaban desprovistas de todo poder antirraquílico* y que la mantequilla, la yema de huevo, el hígado graso, el aceite de hígado de bacalao, *son activas*; es decir, que sólo las que contienen *colestonina* son activas, especialmente aquellas *sometidas a la irradiación con los rayos ultravioletas*. La colestonina desleída en aceite e irradiada resulta quinientas veces más activa que la colestonina sin irradiar. Estas grasas se componen de un 99% de grasa pura, esto es, de *gliceridos* (combinaciones de ácidos grasos con glicerina), y de 1% de *materia insaponificable*, que resiste la acción de la potasa cuando las grasas se descomponen en glicerina y en jabón durante el proceso corriente de la saponificación. La colestonina es una de las sustancias componentes de esos aceites y grasas insaponificables.

Ultimamente se ha descubierto que sólo una parte de colestonina adquiere, bajo la influencia de las irradiaciones ultravioletas, las propiedades nuevas y se ha comprobado que se trata de una sustancia llamada *ergosterina* o *ergosterol*, que es una *colestonina vegetal* encontrada por primera vez en el cornezuelo de centeno, pero que existe también en la levadura de cerveza, en algunas algas, en la sangre humana y en la piel. La luz solar, aun la difusa, comunica al ergosterol propiedades antirraquílicas apreciables, y cuando es debidamente irradiado con rayos ultravioletas artificiales, adquiere una potencia enorme antirraquílica superior al aceite de hígado de bacalao y a la colestonina irradiada. Cinco miligramos de esta sustancia equivalen a un litro de aceite de hígado de bacalao. El ergosterol irradiado conserva

sus propiedades durante más de seis meses y no es tóxico. Se le encuentra hoy en numerosas preparaciones farmacéuticas, en soluciones al 1 por 100, y se administra a la dosis de 4 a 6 gotas a los lactantes raquíuticos, con un resultado rápidamente apreciable. Aquí cabe también llamar la atención sobre las dosis exageradas y prolongadas que pueden producir una excesiva asimilación del calcio y formar cálculos fosfatocálcicos en las vías biliares y urinarias y concreciones calcáreas en el tejido subcutáneo. El *vigantol*, *ostelin*, *radiostal*, *rayol*, etc., son soluciones oleosas que contienen ergosterol activado. El *opocalcium* está formado por extractos de glándulas endocrinas (paratiroides, timo y suprarrenales), calcio asimilable y ergosterol irradiado.

Todos estos preparados dan magníficos resultados en los niños raquíuticos en evolución, en los estados nerviosos acompañados de pérdidas de fosfatos, como también en los tuberculosos a quienes conviene calcificar sus lesiones. Asimismo en la osteomalacia, espasmofilia, tetania, retraso del crecimiento, trastornos de la dentición, caries dentales, durante el embarazo y la lactancia, y en todos los casos en que hay necesidad de remineralizar el organismo.

Por mucho tiempo no se pudo explicar la razón por la cual el raquitismo podía ser igualmente curado, ya exponiendo al paciente a los rayos ultravioletas, ya administrando aceite de hígado de bacalao. ¿Qué mágico poder tiene el sol, que también lo tiene el aceite de bacalao, para fijar en el organismo los compuestos de calcio y de fósforo y curar el raquitismo? ¿Cuál es el factor común? La ciencia ha venido a descifrar ese enigma. *Se trata de otro fenómeno de fotosíntesis*. Bajo la influencia de los rayos solares, la clorofila de las plantas es capaz de producir unas sus-

tancias de *extraordinaria acción vital*, conocidas con el nombre de *vitaminas*, que almacena en sus hojas, tallos, frutas y semillas y que pasan a los animales herbívoros al ingerir sus alimentos. Los animales no fabrican vitaminas, pero es fácil comprender cómo aparecen en el aceite de hígado de bacalao, pues aunque los bacalao se alimentan de pequeños peces y otros animales marinos como calamares y moluscos, éstos ya contienen las vitaminas que han tomado de las algas marinas con que se nutren. Las algas son organismos vegetales del mar que viven expuestos a los rayos solares directos o a las fuentes de radiación ultravioleta derivadas de ellos en las regiones polares. Los animales estrictamente carnívoros, como el león y el tigre, devoran las vísceras de sus víctimas, los animales herbívoros, donde encuentran acumuladas diversas vitaminas.

Las vitaminas son sustancias alimenticias, de naturaleza química todavía no bien conocida, las cuales aunque se necesitan en muy pequeña cantidad, son sin embargo indispensables para la vida; cuando faltan en el régimen alimenticio, se presentan trastornos fisiológicos que pueden ocasionar la muerte, y que han recibido el nombre de *enfermedades por carencia o avitaminosis*.

El nombre de vitaminas fue dado por el doctor polaco Casimiro Funk en 1914. Posteriormente, otros autores les han dado diversos nombres: *hormonas nutritivas, factores accesorios del crecimiento, nutraminas*, etc.

Algunos consideran las vitaminas como *hormonas exógenas*, es decir, hormonas que el organismo debe ingerir porque no puede formarlas sintéticamente en los procesos nutritivos; siendo las *hormonas endógenas* las sustancias activas que existen en varias secreciones internas de las *glándulas endocrinas*. La

palabra vitamina está compuesta de una parte que recuerda los *amino-ácidos* constitutivos de las proteínas y de otra que recuerda *la acción vital* que ejercen esas sustancias. Son pues, *aminas vivificantes*. Las vitaminas obran por metabolismo, permitiendo la transformación de los principios alimenticios en sustancias asimilables.

El estudio de las vitaminas provino de los experimentos sobre dietas al intentar la determinación de los diferentes valores de las proteínas, grasas y carbohidratos. Se descubrió la *ausencia de algo* en la alimentación efectuada por medio de un régimen alimenticio formado por constituyentes puros y refinados. El fisiólogo inglés Hopkins hizo alimentar a ratas jóvenes con sustancias alimenticias químicamente puras y cuidadosamente dosificadas, valiéndose de una dieta en la cual la proteína estaba representada por la caseína de la leche, el carbohidrato por azúcar y almidón y la grasa por la manteca de cerdo, además de las sustancias minerales y agua. ¡Cuál no sería su asombro al observar que estos animales, si bien seguían viviendo, no presentaban crecimiento alguno o éste quedaba estacionario, y que añadiendo a esta misma alimentación una mínima cantidad de leche fresca, las ratas empezaban a crecer! En virtud de estas consideraciones, Hopkins admitió que en la leche cruda existen *sustancias de crecimiento* de naturaleza completamente desconocida, además de las grasas, proteínas, carbohidratos y minerales.

Planta desprovista de clorofila, por ejemplo el hongo o la semilla germinada a la sombra, carece de vitaminas. Las hojas blancas del corazón de una col están privadas de vitaminas, mientras que las hojas verdes son ricas en ellas. Los animales, por regla general, no fabrican vitaminas pero las toman

del reino vegetal y las almacenan, y en este concepto diversos alimentos de origen animal las contienen. La leche de las vacas que se alimentan con una dieta de cereales y raíces es menos rica en vitaminas que la de las vacas que se alimentan con pastos y con hierba verde de los prados, lo que se explica porque estos últimos reciben, en una superficie dilatadísima, la radiación solar.

Mientras el alimento natural fue la base de la nutrición humana, nada se supo de la existencia de las vitaminas, porque no se presentaron los efectos de su falta; pero cuando el arte culinario empezó por cocinar los alimentos, refinarlos y condimentarlos de acuerdo con las exigencias de la gula, se originaron las enfermedades por carencia: raquitismo, beriberi, escorbuto, falta de aptitud en la reproducción, predisposición a ciertas enfermedades infecciosas como la tuberculosis, trastornos del sistema digestivo o del aparato pulmonar, etc.

Es un hecho curioso que, por instinto, los animales inferiores proveen a sus necesidades de nutrición al conservar sus alimentos. Las abejas acumulan en sus panales miel, que es muy pobre en vitaminas; pero en cambio, depositan polen en sus celdillas, que es rico en esas sustancias, pudiendo disponer, de este modo, alimento apropiado para la vida y desarrollo de las larvas. El hombre, por el contrario, fabrica conservas alimenticias que ha de consumir desprovistas de vitaminas, haciendo el alimento natural deficiente. Los perfeccionamientos mecánicos introducidos en la fabricación de harinas ocasionan un aumento en el número de avitaminosis. Nosotros preferimos a los naturales, ciertos productos alimenticios, aunque nocivos, como el pan blanco, la harina cernida, el arroz pulido, el aceite purificado, etc.

Las vitaminas que se encuentran en las cáscaras de los cereales las arrojamos a los cerdos con el afrecho y nosotros nos contentamos con el almidón purísimo; los cerdos no son atacados de avitaminosis, mientras que nosotros sí. Es un pecado también, y muy grave, el privarse de las preciosas frutas en su forma natural, para consumirlas en forma de mixturas industriales cargadas de alcohol. Antiguamente se consumían en Costa Rica frutas baratísimas y en abundancia; los que no podían comprarlas las adquirían sin fatiga alguna, como en los dichosos siglos dorados, sin más trabajo que el de introducirse en un cafetal u otro plantío ajeno, alzar la mano y alcanzar el dulce y sazonado fruto. Hoy día no se consiguen frutas sino a muy altos precios porque las que no se exportan a Inglaterra o a Panamá, se convierten en lo que suelen llamar «*vinos higiénicos nacionales*».

Las vitaminas se han clasificado atendiendo a los efectos producidos por su falta en los alimentos. Hasta ahora se han descubierto seis vitaminas que se designan con las seis primeras letras del alfabeto: A, B, C, D, E y F.

Las vitaminas A, D y E son solubles en las grasas (*liposolubles*).

Las vitaminas B, C y F son solubles en el agua (*hidrosolubles*).

Estudiaremos primeramente las vitaminas asociadas con las grasas, las A, D y E.

La Vitamina A o Vitamina del Crecimiento, es un factor indispensable para el buen desarrollo del cuerpo, pues se ha demostrado que si falta en la alimentación se produce *una disminución del peso y del crecimiento*.

Algo muy curioso acerca de la vitamina A, es su relación con respecto a la *incapacidad para ver de*

noche. Se ha encontrado que a las personas que no pueden ver en lo oscuro, les falta esa vitamina en la alimentación. Aun en tiempos de Hipócrates, esto se presumía, porque se recomendaba comerse todo un hígado de buey para curar esa incapacidad de visión, por ser el hígado muy rico en vitamina A. Pero el más serio resultado de la deficiencia de esa vitamina es *la inflamación de los ojos*, que conduce a *ulceraciones de la córnea* y a la *ceguera*; lo que llaman los oculistas *xeroftalmia*.

Se cree que la falta de la vitamina A aumenta la susceptibilidad para las infecciones, especialmente en los pulmones.

La Vitamina A se encuentra en muchas grasas animales, lo mismo que en las hojas verdes. Lo curioso es que existe en el mundo vegetal donde hay poco o ningún aceite, como en la lechuga, las espinacas, las zanahorias, los tomates, la coliflor, los berros, las legumbres verdes, los gérmenes de gramíneas, la alfalfa, etc. Existe en la yema de huevo, la leche, la mantequilla, la natilla y especialmente en los aceites de hígado de pescados. El hígado actúa como un almacén de esta vitamina.

La Vitamina A resiste la temperatura de 100° durante 3 ó 4 horas, pero se destruye rápidamente por oxidación. El enranciamiento de la mantequilla, que le hace perder ese factor, es debido a la oxidación producida por el aire. El aceite de oliva sin refinar contiene la vitamina A en cantidad suficiente, pero el público rechaza el aceite que tiene *gusto*, y para purificar los aceites vegetales se les priva de sus vitaminas. En el estado fresco, la grasa de los cerdos, que fueron convenientemente alimentados, posee la vitamina A, mientras que la manteca de cerdo comercial, blanqueada por oxidación, para darle

buen aspecto, está desprovista de ella. El sacudimiento que sufre la leche en los viajes y sobre todo en los tarros cargados sobre bestias, favorece la destrucción de la vitamina A por oxidación. La leche de la madre debe pasar del pecho de ella a la boca del niño sin contacto con el oxígeno del aire, siendo perjudicial que los lactantes sean alimentados con leche extraída artificialmente del pecho de las mujeres. La yema de huevo es rica en esta vitamina cuando los huevos son de gallinas que han recibido abundante forraje verde y fresco. Los que se dedican a la cría de gallinas para obtener huevos, han de tener un potrero en donde ellas puedan proveerse de vitaminas.

La Vitamina D o Antirraquítica, llamada también *vitamina de la luz solar*, es otra vitamina soluble en grasa. *Existe en gran cantidad* en el aceite de hígado de bacalao, en las grasas animales, en la yema de huevo, en la piel del hombre y en los tejidos vegetales. *En muy pequeña cantidad* existe en la mantequilla y la leche, incluyendo la leche humana.

Los hechos característicos de esta vitamina son estos:

Es un factor importante como preventivo del raquitismo.

Se produce tanto en las plantas verdes como en los animales, siempre que éstos estén expuestos a radiaciones ultravioletas. De aquí el nombre, «vitamina de la luz solar».

Desempeña papel importante en el desarrollo de los dientes.

La caries de los dientes se debe, no tanto a la fermentación láctica de carbohidratos alimenticios provocada por bacterias, como a la falta de la vitamina D. En las universidades de John Hopkins y de Columbia han producido caries dentaria, a voluntad,

en animales de experimentación, sometiéndolos a una alimentación desprovista de vitamina D, e inversamente, la han impedido mediante dietas ricas en ese agente fijador del calcio y del fósforo.

Ya he explicado cómo el ergosterol sometido a la acción de los rayos ultravioletas, goza de las mismas propiedades químicas y biológicas que la vitamina D. La leche de mujer y la de vaca contienen algo de vitamina D, pero no la cantidad suficiente para prevenir el raquitismo. *La leche irradiada* es rica en el factor antirraquítico. Hoy día se expenden muchos preparados de leche irradiada, así como cereales sometidos a la acción de los rayos ultravioletas, que obran como alimentos y a la vez como las aplicaciones directas de los rayos ultravioletas y como la absorción del aceite de hígado de bacalao, paralizando la evolución del raquitismo.

La piel contiene apreciables cantidades de ergosterol que se torna en vitamina D cuando se expone al sol o a la luz ultravioleta. Ya se puede apreciar la importancia de los baños de sol en el hombre, especialmente en el niño y en la mujer embarazada o lactante.

En los «baños de sol» se utiliza la exposición *directa* a los rayos solares, por sesiones progresivas de 15 minutos a una hora, ya en posición horizontal en una cama, ya paseando al aire libre. Se protegerá la cabeza con una sombrilla y se cubrirán con un vestido adecuado las partes del cuerpo que quieran protegerse. El tiempo de la exposición aumenta según la resistencia y susceptibilidad de la persona. Cuando se gradúe cuidadosamente no se observarán fenómenos secundarios desagradables, tales como vértigo, dolores de cabeza y eritema más o menos intenso.

La Vitamina E o *Vitamina de la Reproducción*, ejerce un efecto favorable en la reproducción de la especie. *Favorece la fecundidad en la hembra* estimulando la función ovárica y la *combatividad en el macho* estimulando la maduración de las células sexuales. Su carencia en la alimentación produce una serie de trastornos tales como *esterilidad, abortos, deficiencia en la lactancia*, etc. Dicha vitamina no es de gran importancia práctica puesto que se encuentra extensamente diseminada en los alimentos: en el aceite del germen de trigo, en las hojas de lechuga, hortalizas frescas, palmitos, sùrtubas, en las hojas de los guisantes, en la avena, manteca de coco, aceite de semillas de algodón, en las grasas y carne muscular, etc.

VITAMINAS SOLUBLES EN AGUA O HIDROSOLUBLES: B. C. y F.

La Vitamina B o *Antineurítica*, fue la primera que se descubrió y es de una complejidad extraordinaria, según se ha demostrado en sus efectos en el animal vivo. Se la considera como *promotora del apetito, la digestión y el crecimiento*, y como protectora del cuerpo contra las enfermedades nerviosas, como el *beriberi* y la *polineuritis*. Tiene una influencia muy considerable en el *metabolismo de los carbohidratos*; aumenta el glicógeno del hígado y los músculos y disminuye el azúcar en la sangre. Hoy día se está ensayando, a fuertes dosis, y con halagadores resultados, en el tratamiento de la diabetes azucarada. Casi todos los alimentos naturales y frescos la contienen. Son particularmente ricos en ella la leche, la levadura de cerveza, la cutícula externa de los cereales y el embrión del trigo. La harina cernida

y el arroz pulido no la contienen. La vitamina B se encuentra en los animales en la cantidad en que la han tomado del reino vegetal.

La carencia de esta vitamina es la causa del *beriberi* en el hombre y la llamada *polineuritis* en los animales, enfermedades caracterizadas por una *parálisis gradual y general del sistema*. Palomas alimentadas con arroz pulido, es decir, privado de la corteza rica en vitaminas, presentan los fenómenos siguientes: inapetencia, enflaquecimiento progresivo, evacuaciones diarreicas verdes y flemosas, vuelo imperfecto, marcha incoordinada, erizamiento de las plumas, parálisis, ataques convulsivos. Si a la ave en experimentación, se le hace ingerir luégo una pequenísimas cantidad de levadura de cerveza o de arroz sin pulir, todos estos síntomas desaparecen en seguida: el apetito se restablece, las deposiciones se vuelven normales, el peso aumenta y el ave recobra la salud.

La alimentación exclusiva con arroz pulido puede ser la causa de la gran mortalidad de pollitos y pavos que se observa frecuentemente. Una alimentación variada formada de maíz quebrado, arroz simplemente descascarado, yema de huevo, leche, legumbres y carne picada, aseguraría el éxito en la cría de estas aves, que puede ser muy lucrativa.

El beriberi en el hombre está caracterizado por dilatación del corazón, disnea, adormecimiento de la piel, parálisis y edema de las piernas y dolor en las pantorrillas.

En 1899, hace ya 36 años, cuando se creía en la etiología bacteriana de la enfermedad, apareció una epidemia de beriberi en el Hospicio Nacional de Locos, que causó muchas defunciones. La alarma se apoderó del público y repercutió hasta en el Con-

greso. Como medidas preventivas, la Facultad de Medicina aconsejó trasladar los enfermos al Hospicio de Incurables y aislarlos debidamente, quemar las camas, almohadas, colchones, cobijas y ropas de los enfermos, y desinfectar escrupulosamente el local ocupado por ellos. El muy recordado Padre Martínez, diputado en esa época, de vivo ingenio y rebelde inspiración, censuraba esas medidas profilácticas alegando que esos enfermos no padecían de beriberi sino de *very hungry*, dando a entender que los infelices locos estaban enfermos por mala e insuficiente alimentación. Y tenía razón el Padre Martínez, los locos tenían *hambre de vitaminas*; los alimentaban exclusivamente con arroz pulido, sin darles leche, ni verduras frescas ni frutas. Si se hubiera conocido la etiología de la enfermedad, unas pocas cucharaditas de leche, de levadura de cerveza o de afrecho de arroz, hubieran evitado las censuras del Padre Martínez y el gasto enorme que ocasionaron las medidas profilácticas adoptadas. Los enfermos trasladados al Hospicio de Incurables se curaron casi todos con el cambio radical en el régimen alimenticio.

El beriberi infantil existe en los países en donde las condiciones económicas obligan a la lactante a vivir, casi por completo, de arroz pulido. Un lactante cuyo régimen es deficiente en la vitamina B, está pálido, desnutrido, asustadizo, intranquilo, lloriquea, sufre espasmos y rehusa tomar alimento.

En 1925 murieron en las Islas Filipinas 17944 individuos de beriberi. Esa tragedia podría haberse evitado si los pueblos de Oriente comieran apenas arroz pilado, pero a ellos les gusta completamente pulido.

El pan entero o pan negro, fabricado con la harina hecha con la totalidad del grano, es un poco

menos blanco que el pan hecho con la harina cernida, pero es más rico en proteína, sales minerales y vitaminas.

La *Vitamina C* o *antiescorbútica* fue la tercera vitamina descubierta. Es hidrosoluble y su carencia es la causa del *escorbuto infantil*, enfermedad caracterizada por hinchazones en las piernas, producidas por hemorragias subperiósticas y por enrojecimiento e hinchazón de las encías, las cuales duelen y sangran al tocarlas. Se la encuentra en la mayor parte de las frutas ácidas y legumbres frescas. La naranja, el limón, la piña, las uvas y los tomates son las que más la contienen. La leche de mujer y la leche fresca de vaca poseen gran cantidad del factor antiescorbútico, tanto es así que en la práctica no se observa el escorbuto en los lactados al pecho. La vitamina C es rápidamente destruida por la oxidación, por los álcalis, y es *en extremo sensible al calor*. La pasteurización la destruye en su mayor parte. Los tomates son la excepción de esta regla; evidentemente el ácido que se encuentra en el tomate preserva la vitamina antiescorbútica cuando se cuecen los alimentos o se ponen en latas en forma de conservas alimenticias. Por consiguiente, el tomate es un valioso alimento protector y se debería emplear sin reparo en la alimentación. Los niños criados con un alimento esterilizado (leche y derivados) durante varios meses, con exclusión de alimentos frescos vivos, están amenazados de escorbuto. Por ese motivo los médicos aconsejan en estos casos, asociar a la leche un poco de jugo de naranja o de tomate. Mucho tiempo antes de que se hablara de vitaminas, se conocían ya los efectos curativos, respecto al escorbuto, de los jugos de limón y de naranja, que contienen esta vitamina. El escorbuto era más temido por

los marineros antiguos que las borrascas del mar, pues causaba grandes desastres entre ellos, que se alimentaban exclusivamente de conservas y no comían vegetales ni frutas frescas.

La Vitamina F o antipelagrosa es la sustancia preventiva de la pelagra. Se la encuentra en la carne fresca, la leche, las hojas verdes, huevos, levadura de cerveza, zanahorias y en algunas mantecas. La pelagra se produce experimentalmente mediante un régimen exclusivo de harina de maíz descortezado, pobre en sales cálcicas y sódicas.

Conclusiones:

Hemos visto el papel que desempeñan las grasas y los hidratos de carbono como alimentos combustibles productores de energía, y el de las proteínas como materiales de construcción y reconstrucción de tejidos.

Se han mencionado los minerales que necesitamos para formar los huesos y dientes y las vitaminas o factores que no producen energía pero transforman los principios alimenticios en sustancias asimilables.

Hemos visto que el cuerpo humano puede subsistir durante cierto tiempo sin hidratos de carbono y sin grasas, pero que no sobrevive si faltan agua, proteína, ciertas sales minerales y todas las vitaminas.

Podemos afirmar que el raquitismo, la enfermedad que causa tantos jorobados, cojos, deformes de toda clase, flacuchos, que prepara hombres físicamente inferiores y mujeres destinadas a morir durante el parto por deformidades de la pelvis, que hacen el parto difícil o imposible, *es una afección que debe desaparecer.* La madre, durante el embarazo y la lac-

tancia, debería alimentarse, no solamente con cereales como el pan, la avena y el arroz, deficientes en vitamina A, sino también con alimentos ricos en vitaminas solubles en grasas, tales como leche, huevos, mantequilla y queso, y no debería privarse de los saludables rayos del sol.

Descartada la herencia, la infección tuberculosa se eliminará con alimento adecuado, aire puro y baños de sol en abundancia. Debemos dar calcio a los tuberculosos y fijarlo en sus organismos por medio de la vitamina D, el enérgico fijador del calcio, suministrando aceite de hígado de bacalao, baños de sol o irradiaciones ultravioletas.

Los descubrimientos que se refieren al empleo de las vitaminas facilitan la tarea de quienes pretenden adelgazar por salud o vanidad, o por las exigencias de la moda.

Todos sabemos que *el exceso de peso por acumulación de grasa en los tejidos no es un signo de buena salud.* La diabetes escoge sus víctimas casi exclusivamente entre los gordos. Algo semejante puede afirmarse de la arterioesclerosis y la angina de pecho. Las experiencias sobre seguros de vida han demostrado que el peso, en relación con la edad, es un factor importante para determinar la longevidad de una persona. *Después de la edad de 35 años, un peso excesivo está asociado a una alta mortalidad, y antes de esa edad, un peso mucho más bajo de lo normal también lo está.*

El régimen alimenticio adoptado por el sexo bello para adelgazar, *conservar la línea* y retener la gracia corporal, si no se ajusta a una dieta que, aunque permita la abstinencia de sustancias nutritivas, *conserva la vitalidad mediante la ingestión de vitaminas,*

dejará una estela de desdichas y enfermedades, cuando no de muertes.

Muchos recordarán el desgraciado fin de las bellas celebridades cinematográficas, Bárbara La Marr y Renée Adorée; tan debilitadas quedaron por sus ayunos prolongados para conservar el peso mínimo, mediante dietas, que cayeron víctimas de la tisis, la enfermedad que ataca particularmente a los mal nutridos. ¿Cuántas jovencitas vanidosas alarmadas por los síntomas de la gordura, y con el fin de no perder el favor de sus admiradores, habrán sido víctimas de las desastrosas consecuencias de una dieta rigurosa que va haciendo estragos lentamente, al principio inadvertidos, pero no por eso menos graves en sus efectos finales?

Los hombres de ciencia se preguntan: ¿Cuántas otras enfermedades, cuyo origen hasta ahora se desconoce, serán susceptibles de cura por medio de las vitaminas? Tal vez el cáncer se encuentre entre ellas; no sería extraño. El Dr. Montague, célebre especialista del «New York Intestinal Sanitarium» dice al respecto: «De una cosa sí hemos de estar seguros, y es que aunque no se ha profundizado todavía lo suficiente en el asunto de las vitaminas, se sabe lo bastante para predecir que *la salud de la humanidad está, hasta cierto punto, en manos de quienes descubren los misterios de las vitaminas conocidas y de aquellas que quedan por descubrir*». En la Edad Media, si algún profeta hubiera podido contemplar el porvenir, habría visto que la salud futura dependería de la asepsia, los antisépticos, la anestesia y la cirugía. Igualmente, a fines del siglo pasado, se habría podido predecir que la medicina de los años subsiguientes se basaría en la obra de los sueros y vacunas. ¿Y qué nos reserva el porvenir? Yo estoy convencido

de que las vitaminas encierran la clave de una fuente de maravillosos descubrimientos para la conservación de la salud. Tengo la certidumbre de que el antiguo proverbio francés que declara que «*la muerte entra por la boca*», será sustituido por la moderna máxima de que «*la vitalidad viene por las vitaminas*».

El problema de la vitalidad ha sido el problema permanente de la Humanidad, al través de todas las épocas de la Historia; y en escudriñar lo con avidez que toca en muchos casos los linderos de la locura, al menos en lo aparente, ha puesto su empeño infatigable la legión de los sabios en cuyas manos se mueve la ciencia.

En la Edad Media los alquimistas pretendían enriquecer a sus adeptos enseñándoles el arte de la fabricación del oro y de la plata por medio de la *Piedra Filosofal*, y ponerlos en posesión del *Elíxir de la Vida* para la conservación perpetua de una perpetua juventud. A raíz del descubrimiento de América, Ponce de León busca en vano, en la Florida, la maravillosa fuente rejuvenecedora que habría de darle fuerzas y curarle de sus heridas. El médico y biólogo ruso Elías Metchnikoff, atribuye la vejez a una intoxicación intestinal y para combatirla preconiza una alimentación que destruya los microbios patógenos a base de los fermentos lácticos de la leche.

Hace apenas 16 años, Sergio Voronoff pretende descubrir un método de rejuvenecimiento en los injertos de las glándulas genitales de los monos. Extraordinarias concepciones mentales que dibujan el perfil de una sonrisa en el mundo, y que, sin embargo, convergen en importancia con el apoyo sin límites que el mundo le da en esta hora a la industria de los cosméticos, a los que se les confía la mágica prolongación de los esplendores juveniles tan amados.

Existe, pues, un deseo de dar con el secreto de la longevidad. Pero ella no está en donde se la busca artificiosamente, porque es, ante todo, *hereditaria*. Sin embargo, a falta de esa herencia, puede obtenerse en alto grado mediante una vida tranquila, sencilla, higiénica: alimentación científica, *ingestión de vitaminas*, abstinencia de alcohol, de tabaco y de otros tóxicos, ocho horas de trabajo activo, ocho horas de sueño y ocho horas para el descanso, el ejercicio regenerador y la diversión saludable, aire puro y baños de sol directo, mucho, mucho sol, pues *sus rayos ultravioletas son los portadores de la única fuente de energía de la cual nace la vida*.

R. JIMÉNEZ NÚÑEZ.

De don Julio Acosta

Don Julio Acosta nos hizo ayer categóricas y muy importantes declaraciones relacionadas con la actitud del Congreso, en su sesión del viernes, al aprobar por gran mayoría una moción comunista para gestionar, de parlamento a parlamento, la libertad de los presos políticos de Venezuela.

Su voto fue adverso; y, a nuestro requerimiento, el distinguido ex-presidente de la República razonó su conducta en los términos siguientes:

—No podía yo votar esa moción. Tampoco voté en su tiempo la otra que se refería al señor Haya de la Torre. Esas no son actividades propias del Congreso, porque se relacionan íntimamente, por más que

se invoquen motivos de humanidad, con las relaciones exteriores, cuya guarda y dirección corresponden al Poder Ejecutivo.

No me consta, por otra parte, que haya actualmente presos políticos en Venezuela. Entre los políticos de cada país hay la tendencia a exagerar las cosas y no es de hombres discretos dejarse sorprender cuando se acude a su sentimentalismo, este sentimentalismo que tanto excomulgan los comunistas cuando a ellos les conviene. Una vez leí un folleto que se titulaba: «*Costa Rica convertida en tierra de servidumbre y de inicua explotación, donde Rafael Iglesias ejerce impunemente su profesión de bandolero*». Si en el exterior leyeron el folleto, es seguro que pensarán que nuestro país era un triste campamento de siervos, gobernado por un advenedizo de la peor calaña; pero la verdad es que yo, que era enemigo político del señor Iglesias, me admiré de que así se calificara a Costa Rica y a su presidente; y hoy vemos un busto de don Rafael Iglesias en una placita del Ferrocarril al Pacífico, erigido por el gobierno de don Ricardo Jiménez, que tampoco fue su partidario político.

Y me repugnaba también la moción en referencia, por la hipocresía de que estaba henchida. Se invocaban sentimientos de humanidad y se pretendía despertar la compasión en los señores diputados; pero si tal sentimiento hubiera originado la moción, se habría empleado otro lenguaje, lleno de altura serena, que condujera con seguridad al fin deseado. Lo que se quería era dar ruidosamente el campanazo, perturbar la fiesta que esa tarde se iba a dar en la Legación de Venezuela, y hacer difícil la situación del Gobierno, algunos de cuyos miembros muy principales iban a ser condecorados, y yo no podía prestarme

a esa farsa, que no era más que un astuto lobo con piel de oveja. ¿Por qué, si eran sinceros y la hipocresía no los empujaba, no aprovecharon los taimados la fecha del primero de mayo para pedir al gobierno de la U. R. S. S. que devolviera la libertad a los millares y millares de hombres y de mujeres que gimen en los hielos de Siberia y en los calabozos de la Gepeú, ya que no se podía pedir la vida de los centenares de miles de seres humanos que han perecido en las garras del Soviet? Es deplorable, y por eso tengo tanta fe en el restablecimiento de la Universidad con las más amplias tendencias, que en el Congreso no haya predominado una visión superior que constriña a los representantes del pueblo al sencillo cumplimiento de su deber constitucional, y no a andarle buscando tres pies al gato en asuntos internacionales, que están preñados de malas inteligencias y peligros. Y es más deplorable aún que una minoría en su expresión más ínfima arrastre al Poder Legislativo de la República a una actitud tan extraña ante los gobiernos con quienes conserva el país excelentes relaciones de amistad y que tienen aquí acreditadas legaciones, sin que pueda exigirse jamás que ande escarbando en las ropas interiores de otros países y gobiernos, pues no es esa su misión. Somos un país inerme y débil, y sólo el respeto internacional puede darnos fuerza para vivir y conquistar nuestro puesto propio entre las naciones de la tierra. Enfilamos, como carneros, tras los comunistas, en esta delicada cuestión que sólo en su forro es de humanidad y conmiseración; les ayudamos ingenuamente en su propósito de derribar todo lo que existe y de crear el caos en el mundo; y será la cosa más curiosa ver a un congreso de hombres libres, libremente elegidos y nacidos al calor de una democracia libre, haciendo

obra de esclavitud; porque los dorados pretextos de humanitarismo que se invocan con mentidas quejumbres, no conducen a otra cosa, en este caso, que a facilitar la tarea destructiva universal de la dictadura más implacable de la historia: el Soviet.

Del *Diario de Costa Rica*, de 7 de julio de 1935.

Técnica del golpe de Estado

Trotsky, Lenin, Pilsudsky, Kapp, Napoleón,
Primo de Rivera, Mussolini, Hitler.

Este es el título de una obra de *Curzio Malaparte*, que recomendamos a nuestros lectores. El autor demuestra en forma muy instructiva que la técnica del golpe de Estado ha experimentado grandes cambios y que, por consiguiente, la técnica de la defensa del Estado tiene que cambiar también paralelamente. Además, son muy originales sus observaciones respecto a los personajes de que habla.

A modo de información copiamos los siguientes trozos:

Página 117, hablando de la revolución fascista:

«... A decir verdad, el aspecto de Florencia no era el de París en 1789. En la calle, la gente parecía tranquila, indiferente, y todas las caras estaban iluminadas con aquella vieja sonrisa florentina, irónica y cortés. En Petrogrado también, en 1917, el día en que Trotsky dió la señal de la insurrección, nadie era capaz de advertir lo que estaba pasando: los teatros, los cines, los restaurantes, los cafés, estaban abiertos».

Página 160, hablando de Hitler:

«Hay algo de turbio, de equívoco, de enfermi-

zamente sexual en la táctica oportunista de Hitler, en su odio a toda forma de libertad y de dignidad individuales. En la vida de los pueblos, en el momento de las grandes desdichas, después de las guerras, de las ambiciones y de las hambres, hay siempre un hombre que sale de la multitud, que impone su voluntad, sus ambiciones, sus rencores y que *se venga como una mujer*, a costa del pueblo entero, de la libertad, del poder, de la felicidad perdidos. En la historia de Europa le ha llegado el turno a Alemania. Hitler es el dictador, la mujer que Alemania merece. Es su lado femenino el que explica el éxito de Hitler, su ascendiente sobre la multitud, el entusiasmo que provoca en la juventud alemana. A los ojos de los pequeños burgueses, Hitler es un puro, un asceta, un místico de la acción, una especie de santo. «No se cuenta de él ninguna historia de mujer», afirma uno de sus biógrafos. Debiera más bien decirse de los dictadores que no se cuenta de ellos ninguna historia de hombre».

Páginas 162 y 163:

«La actitud de la burguesía ante el problema del Estado no podría explicarse en Alemania, como pretenden algunos, por una decadencia del sentimiento de la libertad en la Europa moderna. Las condiciones morales o intelectuales de la burguesía no son las mismas en Alemania que en otras partes. Habría que admitir una gravísima decadencia para creer a la burguesía europea incapaz de defender su libertad y para pensar que el porvenir de Europa sea un porvenir de esclavitud civil. Pero si es cierto que la situación moral e intelectual de la burguesía no es la misma en Alemania que en otras partes; si es cierto que todos los pueblos de Europa no poseen en el mismo grado el sentimiento de la libertad, no es me-

nos cierto que el problema del Estado se plantea en los mismos términos en Alemania que en los otros países de Europa. El problema del Estado no es ya solamente un problema de autoridad: es también un problema de libertad. Si los sistemas de policía se revelan insuficientes para defender al Estado contra la eventualidad de una intentona comunista o fascista, ¿a qué medidas puede y debe recurrir el Gobierno sin poner en peligro la libertad del pueblo? Hé aquí los términos en los cuales se plantea el problema de la defensa del Estado en casi todos los países».

«En los países en que el orden está basado sobre la libertad, la opinión pública hace mal en no preocuparse de la eventualidad de un golpe de Estado. Dada la situación de Europa, esta eventualidad existe en todas partes, tanto en un país libre y organizado, en un Estado «civilizado», para emplear un término del siglo XVIII, cuyo sentido es bien moderno, como en un país presa del desorden. En 1920, en Varsovia, durante una de aquellas reuniones que celebraba casi a diario el Cuerpo diplomático, en la Nunciatura apostólica, para examinar la situación de Polonia, invadida por el ejército rojo de Trotsky y desgarrada por las luchas intestinas, tuve ocasión de oír un diálogo bastante violento, una especie de disertación muy poco académica sobre la naturaleza y los peligros de las revoluciones, que se entabló entre el ministro de Inglaterra, sir Horace Rumbold, y Monseñor Ratti, el actual Papa Pío XI, nuncio apostólico en Varsovia, por aquel entonces. Ocasión rara la de oír a un futuro papa defender las opiniones de Trotsky sobre el problema revolucionario moderno, contra un ministro inglés y en presencia de los representantes diplomáticos de las principales naciones del mundo. Sir Horace Rumbold declaraba que el desorden era

extraordinario en toda Polonia; que una revolución surgiría fatalmente de un día a otro; que, en consecuencia el Cuerpo diplomático debía abandonar Varsovia sin dilación. Monseñor Ratti replicaba que, en efecto, el desorden era grande en todo el país, pero que la revolución no es nunca consecuencia necesaria del desorden; que él consideraría, pues, como un error abandonar la capital, tanto más cuanto que el peligro reaccionario no era más grave en Polonia que en todos los demás países europeos; afirmaba, por último, que no se alejaría de Varsovia. En un país civilizado donde la organización del Estado es poderosa, replicaba el ministro de Inglaterra, el peligro de una revolución no existe; las revoluciones no nacen más que del desorden. Monseñor Ratti, al defender, sin darse cuenta de ello, la tesis de Trotsky, insistía en su afirmación de que la revolución es tan posible en un país civilizado, poderosamente organizado y con excelente policía, como Inglaterra, como en un país presa de la anarquía, minado por la lucha de las facciones políticas e invadido por un ejército enemigo, como lo estaba en aquel momento Polonia. «Oh never!», exclamó sir Horace Rumbold. Parecía tan contristado, tan escandalizado por esta afirmación calumniosa de la posibilidad de una revolución en Inglaterra, como lo había estado la reina Victoria cuando lord Melbourne le reveló por primera vez la posibilidad de un cambio de Ministerio.»

«La razón de ser de este libro no es la de escandalizar a los que comparten las ideas de sir Horace Rumbold. No es tampoco la de discutir los programas políticos, económicos y sociales de los catilinarios, sino la de mostrar que el problema de la conquista y de la defensa del Estado no es problema político, sino un problema técnico; que el arte

de defender al Estado está regido por los mismos principios que rigen el arte de conquistarlo; que las circunstancias favorables a un golpe de Estado no son necesariamente de naturaleza política y social, y no dependen de la situación general del país. Esto, sin duda, no dejará de despertar alguna inquietud en los hombres libres de los países mejor organizados y más cultos de la Europa occidental. De esta inquietud, tan natural en un hombre libre, ha nacido mi deseo de mostrar cómo se conquista un Estado moderno y cómo se le defiende».

«Bolingbroke, duque de Hereford, ese personaje de Shakespeare que decía que «el veneno no gusta a los que lo necesitan», era quizá un hombre libre».

Del “Diario de Costa Rica”

Al retirarnos de la grata conversación que con don Alfonso Jiménez Rojas sostuvimos, nos advirtió, con cierta vehemente insistencia, que había hablado al amigo y no al periodista. Pero, como es norma en estos casos, y por tratarse de asuntos que se refieren al pasado y que tienen el prestigio del tiempo y el mérito del recuerdo, no hemos podido resistir la tentación de repetir, aun cuando sea fragmentariamente, con las naturales deficiencias de la flaca memoria del repórter, la jugosa charla, la amenísima plática que oyéramos de labios del Licenciado Jiménez Rojas, a quien le preguntámos, por sorpresa, sin advertirle nuestros propósitos de publicidad, cuál era su parecer respecto de la iniciativa de colocar en el salón del Congreso y como parte de la pinacoteca ya existente, el retrato del Doctor Durán, iniciativa que el

señor Presidente de la República ha ampliado para que se haga lo propio, en homenaje a la memoria de don Salvador Lara, quien a su vez ejerció la Primera Magistratura de la Nación interinamente, por los meses que se prolongó la ausencia del General don Tomás Guardia, en viaje por algunos países de Europa.

Nos dijo don Alfonso:

—Siempre buscamos el camino más difícil. Los retratos de los ex-presidentes se han puesto ahí sin necesidad de decretos, obedeciendo más al capricho que a la verdad histórica, ya que no son todos los que están ni están todos los que son. Por ejemplo, no está el retrato de don Federico Tinoco, quien gobernó por más de treinta meses, por la voluntad de una inmensa mayoría de los costarricenses; en cambio tenemos ahí a Morazán, extranjero que invadió nuestro país con fuerzas también extranjeras, se adueñó del poder merced a la traición y lo ejerció únicamente por tres meses, que fue depuesto y castigado en justa represalia por los desmanes y tropelías que cometiera contra el pueblo costarricense, al quererlo arrastrar a una guerra de conquista que desde el primer momento repugnó al temperamento pacífico de nuestros abuelos. Pese a los historiadores unionistas, la verdad es que Morazán tuvo el cadalso como lógico epílogo de su carrera política que presidió una ambición desmedida y monstruosa. Ahí está, como nuestro primer presidente, don Juan Mora Fernández, a quien se le hizo el retrato de oídas, por el aire de familia o por el parecido con alguno de sus parientes, descendiente o colateral.

Ahora para el Doctor Durán va a ser necesario un decreto, el primero de su índole, pues no existe documento alguno que pruebe la existencia de antecedentes de esa naturaleza.

La memoria que dejó el Dr. Durán de su paso por la Presidencia, cautiva por la sencillez republicana y por la simplificación de servicios que la caracterizó. Ni siquiera quiso el Doctor Durán ocupar la mansión oficial de los Presidentes de Costa Rica, sino que siguió viviendo en su casa de habitación y sólo ocupó durante los seis meses de su ejercicio la sala del despacho, en el que por ese lapso atendió los negocios del Estado, asesorándose únicamente por dos secretarios, que fueron don Ricardo Jiménez y don Alejandro Alvarado (padre). Este ejemplo de modestia y de simplificación en el mecanismo de gobierno, no solamente se contrajo al aspecto formal y puramente externo, ya que hasta llegó el Dr. Durán a destinar para uso de oficinas públicas y aun del Colegio de Abogados el mobiliario usado por sus antecesores y no quiso ocupar los carruajes tirados por briosos troncos de caballos, sino que también lo llevó a las prácticas administrativas poniendo a ritmo, sin mengua del decoro presidencial, la pobreza del país con la simplicidad de sus costumbres republicanas. Su período fue un período de economías, de organización, de limpieza administrativa y reducción en los gastos, llegando hasta suprimir los talleres de obras públicas, a cuya sombra se enriquecían y prosperaban algunos obreros ambiciosos, lo suficientemente listos para aprovecharse de las múltiples oportunidades que para pecar contra el fisco se les ofrecían.

Pero por sobre todo, la figura del Doctor Durán es digna del homenaje que se ha querido hacerle porque fue él, en su gobierno, el único responsable ante el país y no ejerció el poder, como se ha dicho, interinamente por simple depósito que en él se hiciera temporalmente. Fue él quien terminó el período del Presidente Soto, después de la noche del 7 de

noviembre de 1889 en que algunos costarricenses murieron por los disparos de los partidarios del candidato oficial a la Presidencia, que hacían fuego a través de las ventanas, y cuando menos eran de esperar las agresiones tumultuarias que se efectuaran en aquellos días de gran agitación y de desatadas pasiones políticas.

Y así como el Doctor Durán supo conservar su modestia de gran ciudadano de la República, nadie receló de él ni nadie temió, como se dijo de don Salvador Lara, que se adueñase del poder. Comprendo que, de ser justos, el homenaje debe ser ampliado, como lo dijo don Ricardo Jiménez, para honrar la memoria de don Salvador Lara, quien supo apreciar y dar cuerpo por medio de decretos que luégo fueron leyes, las iniciativas del doctor don Antonio Zambrana, en esos momentos en el apogeo de su prestigio y de sus facultades mentales. Don Salvador fue indudablemente un gobernante sagaz, un hombre inteligente, de buen juicio, que aprovechó su tenencia del poder en los años de 1881 y 1882, para promulgar, por decretos del Ejecutivo, ya que se estaba en plena dictadura, disposiciones como las que cita don Ricardo, tales como la creación de la oficina de los Archivos Nacionales, la constitución del Colegio de Abogados, la implantación del sistema métrico decimal, la creación del Registro de Estado Civil y las innovaciones al Código Civil, también citadas por el señor Presidente Jiménez.

Tales fueron con otras muchas sugerencias, las interesantes consideraciones que el Licenciado Jiménez Rojas hiciera confidencialmente, no al periodista, sino al amigo.

El escándalo

- Cierta chica muy guapa,
de unos ocho años,
confesaba sus culpas ante la reja
del padre Baños.
La lista de sus faltas
era tan tonta,
que la mano del padre, para absolverla
ya estaba pronta.
Gran pecador sentíase
el franciscano
ante aquella alma pura, que se agitaba
bajo su mano.
De repente la chica,
con voz sincera,
dijo: acúsome padre, de otro pecado:
que soy *hombrerá!*
—*¡Hombrerá!* ¡Oh pecadora!
Clamó el francisco.
Ya *hombrerá*, y ¡tan pequeña!, y puso cara
de basilisco.
—*Hombrerá* soy, seguía
la penitente;
lo soy desde chiquita, con todo el mundo,
constantemente.
—Qué escándalo, ¡Dios mío!
gritaba el padre.
Y esto lo ignoran todos, y hasta lo ignora
la misma madre!
—Mi madre no lo ignora...
—¡Por Jesucristo!
—No lo ignora... al contrario, que casi siempre
mamá me ha visto...
—¿Y no hacen en tu casa
por reprenderte?
—Mientras más me regañan, padre, yo lo hago
mucho más fuerte.
—¡Dios Santo!, siguió el fraile,
¡qué horror, qué exceso!
—*Hombrerá* esta criatura. Dime, chiquilla,
¿qué cosa es eso?

- ¿Quiere saber mi padre lo que es *hombarrera*?
- Bájese la capucha y en un momento salga aquí afuera.
- Salió el padre, queriendo salir al punto de sus asombros.
- Hombarrera* es hacer esto, dijo la chica, ...y alzó los hombros.

Climaco Soto Borda

Del "Diario de Costa Rica"

9 de julio de 1935

A don Elías Jiménez Rojas, nuestro excelente colaborador y buen amigo, le ha interesado mucho esta cuestión del restablecimiento de la Universidad. El domingo saboreó el reportaje del Licenciado don Alberto Brenes Córdoba que se publicó en este mismo diario, y comentándolo, nos dijo:

—Como apéndice a la hermosa conversación de don Alberto Brenes Córdoba, juzgo muy interesante reproducir el decreto de hace 45 años, de restablecimiento de la «Universidad de Santo Tomás de Costa Rica». Por lo que se ve, los altos funcionarios actuales parecen desconocer una ley que nunca ha sido atendida, pero que no está derogada. El mismo presidente que le puso el *Ejécútese* se burló de ella, a pesar de que el restablecimiento de nuestra universidad había constituido la gran promesa electoral hecha al país por el partido rodriguista, en materia de instrucción pública.

Antes de copiar el decreto de 1890, una palabra de historia. Según suscripción voluntaria del vecindario de la ciudad de San José, hecha el 1.º de marzo de

1815 ante el Alcalde ordinario segundo, se fundó aquí «La Casa de Enseñanza pública de Santo Tomás». El edificio quedó terminado en diciembre de 1816. Más tarde, el 14 de diciembre de 1824, el Congreso Constituyente del Estado erigió la «Casa de Enseñanza de Santo Tomás», «teniendo presente que la base esencial de la prosperidad pública y en que debe apoyarse el sistema adoptado, son las luces». Esta Casa se convirtió después en nuestra Universidad, en 1843. Durante la administración de don Bernardo Soto se promulgaron, el 22 de agosto, los dos tristes decretos que declararon abolida la Universidad de Costa Rica y destinado a oficinas públicas el edificio que le pertenecía.

El decreto de 1890 es el siguiente:

«El Congreso Constitucional de la República de Costa Rica,

Considerando:

Que el Estado debe protección y garantía a las instituciones docentes; y que el grado de adelanto que ha alcanzado el país demuestra la conveniencia social y política de mantener un centro científico que imprima dirección y movimiento a la enseñanza en su desarrollo progresivo, bajo un plan sistemado y armónico; y por fin, que la Constitución y las leyes de la República han tenido y tienen respeto por la propiedad particular,

Decreta:

Artículo 1.º—Derógase el decreto número 77 de 20 de agosto de 1888; y en consecuencia restablécese la «Universidad de Santo Tomás de Costa Rica» eri-

gida por decreto de 3 de mayo de 1843, con todas sus atribuciones y prerrogativas.

Artículo 2.º—Derógase igualmente el decreto número 78 de la misma fecha, y vuelva el edificio de la Universidad a la propiedad de dicha institución para que preste los servicios a que lo destinaron sus fundadores y el citado decreto de 3 de mayo de 1843.

Artículo 3.º—Restitúyanse a la Universidad su Biblioteca, capital consolidado y demás bienes que le pertenecen por intereses devengados o por cualquier otro título.

Artículo 4.º—El día siete de diciembre del presente año se procederá a nombrar el gobierno interior de la Universidad, que la ha de dirigir y gobernar con arreglo a sus Estatutos y Reglamentos.

Artículo 5.º—Restablécese en el ejercicio de sus funciones la Dirección de Estudios que cesó el día 20 de agosto de 1888, quien convocará y presidirá la elección del Gobierno interior de la Universidad conforme a sus nuevos Estatutos, y le dará posesión el día 1.º de enero del año próximo de 1891.

Al Poder Ejecutivo.

Dado en el Salón de Sesiones del Palacio Nacional, en San José, a los veintinueve días del mes de Julio de mil ochocientos noventa.—Francisco M. Iglesias, F. Aguilar B., Secretario, Félix A. Montero, Secretario.

Palacio Nacional. San José, a primero de agosto de mil ochocientos noventa. Ejecútese. José J. Rodríguez.

El Secretario de Instrucción Pública, P. J. Valverde.»

Diálogos

I

—No vengo tan sólo por saludarlo. Tengo encargo de hacerle algunas preguntas, de parte de tres maestras de escuela. Y he de advertirle que me siento cohibido por el recuerdo del gesto de disgusto con que me oyó usted hace algún tiempo en una ocasión parecida a la de hoy. No he olvidado que usted se limitó a decirme: «No me meta en enredos con pedagogos; esta es la gente más pedante imaginable. Ahí tiene usted dos palabras—pedante y pedagogo—que no pueden negar su parentesco etimológico».

—Pero si usted viene de parte de maestras, mujeres, le confieso que estoy cambiado, por la fuerza de la realidad. En el magisterio se ha verificado un fenómeno muy natural. Se ha reducido increíblemente el número de los maestros y se ha multiplicado en proporción el de las maestras. Y como la multiplicación es la condición necesaria de la selección progresiva, estamos ya palpando en Costa Rica el hecho de que lo mejor en las escuelas es del género femenino. Muy pronto habrá de ser una mujer el ministro de instrucción pública. A ver, pues, las preguntas.

—La primera es relativa a la edad escolar. ¿Qué años fijaría usted para nuestros períodos de enseñanza?

—La capacidad escolar o aptitud para aprender de *prehendere*, percibir,—la poseemos normaimente desde la cuna hasta la tumba. Va disminuyendo de un extremo a otro, pero de un modo irregular, a causa de la relación fisiológica que existe entre la actividad del cerebro y las actividades de los otros órganos, particularmente los sexuales. Esta irregularidad constituye una inmensa dificultad para la designación de

que usted me habla, máxime cuando se ha caído en el error corriente de no armar como se debe a los maestros de primeras letras.

—Pero nosotros contamos con una escuela normal.

—Que yo seguiré considerando como cualquier cosa, excepto como seminario de maestros. Nunca admitiré que la más difícil e importante de las carreras profesionales pueda comenzarse antes de haber hecho lucidamente los estudios llamados de segunda enseñanza. Nuestra escuela normal es un instituto de adolescentes, oiga usted, de muchachos en uno de los más ingratos momentos de la vida cerebral. Del año 13.º al 16.º, más o menos, se es, por regla general, un pésimo estudiante. En este lapso, los muy pobres debieran acompañar en sus labores a sus padres o a quienes hagan sus veces. Los acomodados deberían dedicarse al estudio de las lenguas vivas y a los ejercicios físicos de carácter individual: marcha, natación, equitación, baile suelto, etc.

—¿Y entonces, la respuesta a mi pregunta?

—Aquí va. Escuela primaria: del 8.º al 12.º año, inclusive: cinco años.—Escuela media (o primer tiempo del liceo), tres años: 13, 14 y 15, muy descargados, para ejercicios físicos y lenguas vivas, cuidando de servirse de ellas con el fin de *repasar* simplemente las materias mismas de la enseñanza primaria.—Escuela de segunda enseñanza propiamente dicha: años 16, 17 y 18, con cinco lecciones a lo sumo por día.

—¿Solamente 4 o 5 lecciones por día y nada más que tres años de segunda enseñanza? ¡Pues huelgan las otras preguntas que debía yo hacerle!

—¡Mejor que mejor! Lo que sabemos de una manera positiva, y ninguna otra cosa cabe en la escuela, es bastante poco. Además, en cada una de las ramas del saber, los ejercicios importantes son los que des-

arrollan la inteligencia, el mejor de los instrumentos para la vida. No se trata ya de cargar la mente de nociones, que se juzgan útiles y que resultan perfectamente inútiles las más de las veces. El hombre vale, para decirlo en términos de mecánica, no por el espacio que haya recorrido sino por la fuerza viva de que se encuentre animado en el momento en que se le considere.

— Así, pues, en las preocupaciones de usted no entran las preparaciones llamadas vocacionales, de segunda enseñanza.

— No pueden entrar. Pero aun cuando no tuviera yo la idea que tengo de la segunda enseñanza, me burlaría de todo intento de educación vocacional en las escuelas no profesionales. La pedagogía carece de recursos para descubrir las vocaciones. Y es una simpleza el interrogar a un muchacho acerca de sus inclinaciones y aptitudes. Yo sería a estas horas sacerdote si la elección de carrera la hubiera hecho a los quince años de edad. El ilustre filósofo Roberto Ardigó no encontró su calle sino a los 43 años.

II

— Voy a hacerle algunas preguntas, siempre por encargo de terceras personas.—¿Ha sido Ud. maestro de primeras letras?

— Dos veces. Primeramente, a la edad de 17 años, fui maestro de tercer grado en la Escuela Modelo fundada por don Mauro Fernández, como anexa a la Sección Normal del Liceo de Costa Rica. Recuerdo los nombres de los dos niños más distinguidos de la clase, que casi siempre ví juntos: Otón Castro Jiménez, nuestro actual Arzobispo, y Guillermo Castro Gutiérrez, muerto antes de terminar sus estudios de Derecho.

Veinte años después, acabando de salir de la Dirección del Liceo, volví a la enseñanza primaria, pero en escuela privada. En ella recibieron lecciones Gregorio Escalante hijo, muerto también prematuramente, y los Pradilla, hijos del excelente Cónsul de Colombia, todos establecidos hoy en su patria de origen.

—¿Fue usted miembro de la extinta Universidad de Santo Tomás?

—Un rato solamente. Y fui miembro como lo eran todos los bachilleres. Nuestra actuación aparente, como estudiantes, era la de electores de la Junta Directiva.

—¿Qué es propiamente una universidad?

—La palabra universidad tiene varia acepciones. Corrientemente se da este nombre a un instituto público o privado en que se hacen los estudios mayores de ciencias, letras o artes, y con autoridad para la colación o conferimiento de títulos o grados. Un instituto de este carácter puede gozar de una autonomía comparable a aquella de que pueda gozar una empresa cualquiera, industrial o comercial.

Otras veces se da a la palabra universidad el significado de lo que llamamos en Costa Rica *Poder Docente*, desde el año 1894. En ese sentido, la Universidad Nacional es el centro coordinador y director de todas las escuelas oficiales, desde las primarias hasta las superiores, de enseñanza general o especial. La Universidad constituye entonces un poder con funciones propias, paralelo a los otros poderes de la República, en armonía con ellos y con una autonomía que no puede ser mayor ni menor que aquella de que disfruta el Poder Judicial. El último niño del primer grado de la escuela pública está entonces dentro de la Universidad y reacciona sobre su conjunto, como reacciona mecánicamente la hoja seca que nos parece arrastrada por el viento. Aparte esta reacción y

la capacidad electoral del estudiante para aquellas cosas en las que el sufragio no sea un contrasentido, no se debe dar al estudiante, en la Universidad, una representación ilógica, fuente de disturbios y esencialmente opuesta a lo que constituye por naturaleza el régimen universitario.

III

—Una palabra, don Elías...

—¡Pero ustedes van a fastidiar a su público!

—Asunto de un momento. ¿Qué le parece la respuesta que da al Dr. Figueredo nuestra Academia de la Lengua?

—No me gusta. Subraye usted, la cuestión es de gusto. El hecho de que el influjo de la tradición prosódica se haya debilitado, no es para regocijarse. Admiro a los que hablan con claridad, con precisión y agradablemente. Ejemplo: Lamartine en *Graciela*.

Entre los empleos del sufijo *ado*, el desgraciado es ese de formar sustantivos con significativos de conjunto, cuerpo o serie. Las expresiones: el alcantariilado, el discipulado, el patriciado, el estudiantado, etc., no tienen ventaja alguna sobre: las alcantarillas, los discípulos, los patricios, los estudiantes, etc. Ni siquiera son más breves. Con ellas, en lugar de enriquecerse la lengua, se ha afeado y empobrecido fonéticamente.

IV

—¿En qué piensa?, pregunto el 14 de julio a un antiguo militar francés, de semblante ensombrecido.

—Pienso en las dos manifestaciones—la fascista y la comunista—que están verificándose hoy en París. Este no es el 14 de cuando yo era joven. Las cosas han cambiado mucho y yo también. ¡Qué aberración!

la de escoger esta fecha para celebrar la fiesta nacional de Francia! Debería escogerse una fecha igualmente gloriosa para *todos* los franceses. Esto me lo decía—hace 49 años—mi novia, que era realista, y yo no le daba entonces mucho valor a sus palabras!.. Hoy siento que se ha agrandado en mí el espíritu del verdadero soldado. No soy revolucionario. Amo por encima de todo el orden de la libertad y la paz. Las armas en las manos de un soldado, están hechas para defender eso, el orden y la paz.

e. j. r.

De "La Prensa Libre"

de 10 de julio 1935

Los diarios de la mañana anuncian como segura la organización de los repartos de divisas extranjeras, de modo que con cada una de ellas se compre al país de su origen, estableciendo de este modo una compensación para todos. Parece ser que el reglamento proviene del Poder Ejecutivo y que será nuevamente aplicado, pues ya en esa forma estuvo laborando la Junta de Control de Cambios. A estos respectos, don Elías Jiménez Rojas nos hizo las siguientes declaraciones. Fueron al paso, espontáneas y sin grandes meditaciones. Don Elías no las necesita, porque tiene a flor de labio la palabra justa, pero el repórter lo advierte por si acaso no logra interpretar bien el pensamiento del amigo:

—No estoy enterado del asunto,—nos dijo,—pero a usted que conoce mis ideas le será fácil adivinar cómo disuena a mis oídos todo cuanto significa represalia no meditada o cierre de puertas para asfixiarse a sí mismo.

El trato comercial entre las naciones no es fundamentalmente distinto del trato entre los individuos. Al efectuar una transacción, sea que compre o sea que venda, ninguna persona cuerda consentirá en enajenar su libertad para hacer donde quiera y con quien quiera las operaciones que le sean convenientes.

El principio de no comprar sino a quien nos compra, no lo siguen ni los niños de cinco años. Es absurdo. Para aceptarlo se necesita estar algo más que trastornado.

Llamamos buenas monedas o buenas divisas precisamente a las que nos permiten entrar en relaciones ventajosas con todos los pueblos del globo, trayendo de cada uno cuanto pueda concurrir a aumentar nuestro adelanto, nuestras comodidades y nuestros placeres.

En el buen comercio, tan interesado está el que compra como el que vende. La ganancia no es idéntica en especie, pero es recíproca, sin que sea fácil saber a primera vista quien es el que más gana.

Si España, por ejemplo, le vende a Costa Rica diez veces más de lo que le compra, esto no quiere decir que sea España la perdidosa cuando levantemos un muro entre ella y nosotros. El dinero que le enviamos, España nos lo devuelve multiplicado, en distintas formas. No voy a entrar en pormenores. Básteme recordar lo que ella nos manda en forma de letras—no letras de cambio, sino las otras, las eternas e irremplazables de su espíritu,—y lo que nos manda en forma de carne de su carne, que es la nuestra propia, la de «la raza».

Razones por las cuales los roedores son particularmente sensibles a la insolación térmica

El ejemplo que nos ofrecen actualmente las playas del litoral mediterráneo en el período canicular, nos demuestra que el hombre puede permanecer desnudo durante horas enteras bajo los rayos del sol sin que su salud se altere.

Más sorprendente es todavía, desde el punto de vista de la resistencia, el caso de los enfermos tratados en los hornos resinosos de Baume-les-Valence, de Saint-Péray y de Die, en donde los reumáticos soportan durante más de un cuarto de hora un calor seco de 80°, que mata a los roedores en pocos minutos.

Sabido es que los perros toleran igualmente el sol de verano y la permanencia en estufas donde los cobayos y los ratones sucumben rápidamente.

Contrariamente a las conclusiones de REMLINGER y BAILLY, estas diferencias de acción de las radiaciones según las especies se explican con la mayor facilidad.

Si, en efecto, estudiamos la curva térmica del medio interior para los sujetos expuestos al sol ardiente o introducidos en recintos sobrecalentados, comprobamos que en el hombre, el perro y los animales resistentes, la temperatura rectal permanece sensiblemente constante o sólo se eleva algunas décimas de grado, aun después de una permanencia regularmente prolongada en una atmósfera tórrida, mientras que en los roedores y los animales sensibles a la insolación, la temperatura rectal en las mismas condiciones se eleva progresivamente varios grados y acaba por hacerse incompatible con la vida.

Las especies refractarias poseen, pues, medios de defensa contra el calentamiento, medios de que carecen los roedores.

Estos medios residen en un enfriamiento compensador de la absorción de calor, enfriamiento que se efectúa por evaporación del agua de los tejidos y de los humores.

El organismo de los animales que resisten la radiación calorífera se deshidrata por dos procesos principales, que intervienen en límites variables según las especies.

En las especies que poseen un sistema sudoríparo muy desarrollado, como ocurre en el hombre, la sudación se hace tanto más importante cuanto más marcada es la elevación térmica del medio ambiente y llega a ser bastante abundante para que, evaporándose en la superficie de los tegumentos, produzca un enfriamiento suficiente para contrarrestar las causas de calentamiento.

En los animales cuyo aparato glandular sudoríparo es deficiente, la evaporación compensadora puede efectuarse también en los pulmones, gracias al fenómeno bien conocido de la polipnea térmica. Así tenemos que en el perro el ritmo respiratorio, que normalmente es de quince a veinte movimientos por minuto, puede, por la influencia de la elevación de temperatura del medio, alcanzar 150, 200 y hasta 300 movimientos durante el mismo tiempo, es decir, que este ritmo llega a ser diez y aun veinte veces más rápido que el ritmo normal.

Sin embargo, en los roedores estos medios de enfriamiento son insuficientes; no poseen sistema sudoríparo bastante desarrollado, y sus movimientos respiratorios, normalmente acelerados, no pueden soportar más que un aumento insignificante. Como el

número normal de respiraciones por minuto en la rata es de 150 aproximadamente, no se concibe que pueda aumentarse gran cosa.

En el cobayo o el conejo, cuya ventilación pulmonar se efectúa normalmente a la cadencia de 60 a 80 respiraciones por minuto, la polipnea llega a doblar aproximadamente la frecuencia del ritmo respiratorio, no determinando de esta manera más que un descenso de temperatura relativamente débil, pero sin embargo suficiente para permitir a estos animales que puedan resistir un poco mejor que las ratas y ratones la elevación de temperatura del medio.

Se trata, pues, en estos hechos de apariencia paradójica, de fenómenos fisiológicos perfectamente conocidos y a los que ha bastado referirse para comprender las causas de esta hipersensibilidad singular de los roedores a la irradiación solar.

Augusto Lumière

Mayo 1935.

Notas o noticias

No conozco un adjetivo que signifique lo contrario de dadivoso y al cual el uso no le haya dado un sentido de injuria. Voy a emplear el adjetivo cicatero que, según su etimología, no debe despertar más idea que la de persona que cuida de su bolsillo. Y bien, comúnmente se cuenta como una cualidad el ser dadivoso y como un defecto el ser cicatero. Pero esta cualidad y este defecto tienen poquísimo valor cuando se trata de estimar o desestimar a un hombre público. La cicatería de Víctor Hugo, de que oí hablar en mi juventud a sus contemporáneos, no

ha trascendido: no se la menciona en las biografías. Hay más: la cicatería de muchos mandatarios sagaces ha sido indudablemente benéfica para los pueblos. En el Gobierno, es más peligroso un manirroto que un cicatero.

*
**

Uno de los economistas más notables, Charles Rist, ha demostrado que todo aumento de 2,30% en la producción anual del oro trae consigo una alza de los precios y que toda disminución igual en dicha producción acarrea una baja de precios. Cuando el oro se esparce naturalmente en el mundo, según leyes que parecen físicas por lo precisas, las crisis económicas son efímeras. Sin las intervenciones estúpidas de los Gobiernos no habría males económicos durables.

Si en un país como los Estados Unidos se han hecho posibles las locuras de un Roosevelt, ello significa que se está ahí frente a un problema que no es de orden económico sino moral.

*
**

En un magnífico artículo de 29 de abril, Joseph Barthélemy, sabio miembro del Instituto de Francia, habla de las absurdidades del estatismo. Señala las inimaginables pérdidas que sufren los Estados medidos a comerciantes o a industriales y recalca una vez más el cuadro paradójico mundial en que aparecen multitudes sin alimentos y sin ropas mientras se destruyen a la par cantidades enormes de trigo, de maíz, de café, de algodón, de carnes, etc. El 29 de setiembre de 1933, el presidente Roosevelt hizo destruir 6.220.000 cerdos jóvenes y 220.000 lechonas en la fuerza de la edad. «Entre los hallazgos geniales

que el famoso Trust de los Cerebros ha inspirado al presidente Roosevelt, estoy tentado—dice Barthélemy—de discernir la palma al que consiste en pagar a los agricultores para que renuncien a la cría de cerdos». Como nota cómica y picante traduzco aquí una carta dirigida a un diario de la República Estrellada:

Señor Redactor:

«Puesto que ahora pagan por no criar cerdos, he decidido dedicarme enteramente al oficio de no-criador de cerdos. Poseo todas las aptitudes requeridas: nunca me he metido en cosas relativas a la agricultura y no tengo por consiguiente la tentación de criar lo que no debo criar; además, por temperamento estoy inclinado a las profesiones lucrativas en que no se corren riesgos ni se necesita actividad. Le agradecería me informara acerca de las regiones y de las condiciones de compra de las mejores fincas de no-criar-cerdos. Le ruego también me indique cuál es la especie de cerdos que produce más en no criarla».

*
**

La *fuerza viva* de una masa en movimiento es proporcional a esta masa y al cuadrado de su velocidad. Así, una misma piedra arrojada en un caso con diez veces más velocidad que en otro, adquiere una fuerza viva que no es diez veces, sino cien veces mayor. Este principio elemental de mecánica se lo grabaría yo con un hierro candente a los señores directores del tránsito que no hacen distinción entre los vehículos según sus masas y que no saben calcular las velocidades lícitas y las ilícitas. ¿Han visto ustedes cómo corren los pesados vagones de los bomberos, haya o no peligro de incendio, sea de sa-

lida o de regreso a sus garajes? Para ellos, la vida de un anciano o la de un inválido o la de un niño atolondrado—como hay tantos—vale menos que humo de pajas.

*
*
*

Un chorro de agua cuya velocidad se hace aumentar progresivamente, llega a adquirir una consistencia mayor que la de una barra de acero. Una corriente de aire, semejantemente, puede producir efectos que parecen maravillosos.

*
*
*

La velocidad de los vientos se medía antes mediante anemómetros que eran como veletas torpes que no nos daban ninguna idea de los saltos o cambios rápidos de velocidad. Estos saltos, esta *turbulencia* del viento, como se dice ahora, constituye algo que es muy interesante por la multitud de fenómenos de que es causa, sea cerca del suelo, sea en las alturas. Los vientos que parecen más regulares sufren cambios de velocidad ultra-rápidos, de que no teníamos idea hace unos seis años. En un instante, en un tercio de segundo, un viento multiplica su velocidad por 2, por 4, por 6. Los nuevos anemómetros, gracias a los cuales se está estudiando la turbulencia de los vientos, están basados en el hecho siguiente: el enfriamiento instantáneo que experimenta un hilo calentado por una corriente eléctrica y expuesto a una corriente de aire, es proporcional a la velocidad de esta corriente. Ahora bien, los cambios de temperatura los sabemos medir por milésimos de grado, desde hace ya muchísimos años.

*
*
*

Los progresos alcanzados en los procedimientos para liquidar los gases, permiten hoy disponer con facilidad de aire, hidrógeno, o helio líquidos, y, en consecuencia, de fríos considerables. El aire líquido hierve en San José a una temperatura que es casi de 200° bajo cero. A esta temperatura, una flor natural adquiere la fragilidad de una flor de porcelana; el mercurio se convierte en una masa con la que se puede clavar; la resistencia eléctrica del cobre se hace cinco veces menor; etc. Solamente los microbios se muestran particularmente indiferentes a los descensos de temperatura: casi siempre recobran su actividad apenas se les vuelve a su ambiente habitual.

*
**

Mientras en muchos países se concede a los comunistas la libertad de atacar la libertad y hasta se les permite organizarse en partido político nacional, contra la Nación, en otras partes se prohíbe hasta la enseñanza teórica del marxismo. Ejemplo, el cantón de Vaud, en Suiza.

*
**

En un artículo de *Le Matin* del 11 de abril último, el Dr. A Mauté recuerda el viejo adagio de que «no vive uno de lo que come, sino de lo que asimila» y sostiene, como lo han sostenido antes tantos observadores, que de 10 personas hay 8 que comen más de lo conveniente. Aun las que llevan una vida de ejercicios al aire libre, la cual permite una mayor ingestión de alimentos, sobrepasan generalmente la justa medida. Y lo peor del caso es que se puede comer demasiado sin perder acto continuo la salud, porque el organismo posee admirables mecanismos

de defensa contra nuestros excesos. Sostenemos así un mal régimen, engañados por el espejo hasta el día en que dicha defensa flaquea y sobrevienen los desórdenes y los pesares.

Con sólo disminuir las raciones alimenticias, desaparecen un sinnúmero de estados morbosos: vuelve a ser apacible el sueño, se limpia la piel, las articulaciones recobran su agilidad, renacen la alegría y el optimismo.

Branly, que tiene más de 90 años y trabaja todavía en su glorioso laboratorio de física del Instituto Católico de París, dice que la inmensa mayoría de la humanidad muere por culpa del tubo digestivo. Un hombre de apetito normal ha absorbido a la edad de 50 años veinticinco toneladas de alimentos. Un comilón, a la misma edad, ha tragado cerca de 60 toneladas, el peso de una locomotora grande. La mujer, a pesar de que sus funciones exigen una mayor alimentación, come por regla general $\frac{4}{5}$ de lo que come un hombre del mismo peso y en iguales circunstancias; por esto también goza ella de mejor salud que su compañero. Es una suerte que así sea. Dicho está que sin la mujer, nuestra vida carecería de socorros al comienzo, de placeres en el medio y de consuelo al final.

* * *

En «La Tribune» de Ginebra, del 16 de mayo, encuentro una gacetilla sin firma y que hace pareja, hasta cierto punto, con la que acabo de escribir. Se duele el autor de que el hombre no pueda transportar consigo su casa, como la tortuga, y dentro de la casa, la biblioteca. Cuenta que debiendo salir a hacer una lejana excursión, estuvo perplejo sin saber qué libro llevarse, hasta que por fin cogió el pequeño

diccionario Larousse. Es una bendición, exclama, un volumen tan pequeño y que contenga tanta cosa. Después se burla de los pensadores que, hoy como ayer, condenan la cultura libresca y pregonan «el volver a la naturaleza», con palabras de Rousseau, que pasó la vida leyendo y escribiendo. «No podemos dejar de leer», es la conclusión, pero debemos adoptar una dieta semejante a la de las comidas: leer en proporción a lo que podemos retener y asimilar.

*
* *

Voy a resumir ahora uno de los últimos artículos del incansable sabio *Carlos Richet*, a mi modo, atenido a la indulgencia suya para todos sus comentaristas.

En la gran Exposición Universal de 1900, en París, la gente se apiñaba confusa delante de un extraño edificio: la *Casa al revés*. Los cielos abajo, los sótanos arriba, los muebles volcados. Era como una anticipación de lo que se vería y estamos viendo hoy en grande escala en el mundo entero. El mundo está al revés.

Los peores bribones encuentran abogados que los defiendan. Los jueces y la policía toman por inocentes a los criminales y viceversa. Las finanzas públicas van al garete. Las obras de seguros y protección sociales consumen millones en construcciones costosas, en papeleo inútil y en el sostenimiento de un ejército infinito de empleados que pierden el tiempo. La mayor parte de los gobiernos se entretienen con especulaciones que resultan en puro detrimento de los ciudadanos activos y previsores. Las barreras aduaneras se levantan cada día más altas. Se multiplican las trabas para los viajeros de pueblo a pueblo. Polí-

ticamente, existe hoy menos libertad en Rusia que en Egipto en tiempo de Sesostri. Crecen los armamentos y se hipertrofian las fábricas de tanques, de bombas y gases mortíferos y de ametralladoras.

Con razón ha dicho el gran ministro inglés Baldwin que Europa es como una casa de locos.

Y mientras tanto—hay algo que no se detiene, que prosigue y se agiganta: la Ciencia.

Los hidroaviones llegan a hacer 750 kilómetros por hora. La estratosfera es explorada y se averigua la composición del aire a 18 kilómetros de altura. Se conocen mejor esos extraños rayos cósmicos que pueden atravesar espesas capas de plomo. Las distancias entre los continentes se achican y los hombres de todo el globo se avecinan, gracias a las maravillas de la aviación, de la telefonía, de la radio-difusión, del cinematógrafo—que inventaron dos franceses: Marey y Lumière.

En cuanto a los progresos teóricos, sus pasos son quizá más sorprendentes que los de los progresos industriales.

En el campo de lo infinitamente grande, se han fotografiado nebulosas a distancias asombrosas, se ha medido la velocidad con que se alejan de nosotros y hasta se ha estudiado su naturaleza química.

En el campo de lo infinitamente pequeño se ha explorado el mundo de los átomos, tan pequeños, que hay varios millares de millones en un centésimo de milígramo de hidrógeno. Y se ha explorado el mundo de los electrones de que están formados los átomos. Se calcula ya el número, la masa y la velocidad de los electrones. Si alguno de ellos se desprende del sistema planetario minúsculo a que pertenece, se producen fenómenos de radio-actividad,

como los del radio y del polonio. Merced a fuerzas eléctricas enormes, se crean nuevos cuerpos radioactivos. La transmutación de los metales, sueño de los antiguos alquimistas, es ahora una realidad.

Son menos vistosos los progresos de la medicina y de la terapéutica, pero están preñados de incontables promesas. La vacunación, la seroterapia, la radioterapia, la opoterapia, la vitaminoterapia, los agentes químicos coloidales, etc.; la verdunización de las aguas, tan simple, tan barata, tan al alcance de todas las poblaciones—¡Cuántos medios para vencer las enfermedades más rebeldes!

¡Basta! En vez de entristecernos con las faltas o locuras de los políticos, admiremos el suntuoso empuje de la ciencia que nos conduce a nuevos destinos y nos permite entrever horizontes verdes o rosados, lejos de las ignorancias de la economía política, de los crímenes que preparan los apóstoles de la guerra y de las angustias que torturan a las naciones.

*
* *

Muchas cosas buenas tienen un lado malo. Debemos tratar de disminuir la extensión de este lado malo. ¡Perogrullada!

Los motores más usados hoy, vician el aire de un modo ya alarmante. Un litro de gasolina consumida por un auto en movimiento da a la atmósfera, por término medio, más de mil litros de una mezcla de gas carbónico (que no es inofensivo) y de óxido de carbono (francamente tóxico). Esta mezcla aumenta en cantidad y se empeora en calidad si el motor funciona estando parada la máquina. Hay, pues, que evitar a todo trance el funcionamiento «en vano» de un motor de explosión.

Dicho enviciamiento del aire tiene un doble efecto contra la salud: perturbar la función respiratoria y hacer más pesadas las horas de calor. Un pequeñísimo aumento en la proporción de gas carbónico del aire basta, en efecto, para motivar una sensible elevación de la temperatura y un gran cambio en nuestras funciones.

*
**

La cruzada contra el ruido en las grandes ciudades sigue en auge. Los experimentos hechos en Inglaterra y en Italia son decisivos en cuanto concierne al tránsito. En enero de 1934 hubo en Roma 172 accidentes. Decretado el silencio de los vehículos, no hubo más que 74 accidentes en enero de 1935.

La cruzada del silencio abarca muchas otras cosas no relativas al tránsito. Todos—y en particular quienes sufran de algún desequilibrio nervioso—necesitamos *dormir en silencio* no menos de 7 horas por día. En San José, el *tiempo de silencio*—otros dicen: «zona de silencio»—podría ser de las 11 de la noche a las 6 de la mañana.

Estudios que han durado muchos años en el asilo de Cardiff, han demostrado que ciertas formas de enajenación mental se curan completamente con un sueño tranquilo prolongado. Los pacientes son dormidos con narcóticos, diez o quince días seguidos, tomando las precauciones necesarias para que sean eliminadas las toxinas producidas por el organismo, y se despiertan curados o muy mejorados.

*
**

Los dirigentes de Moscou no han logrado todavía hacer estallar la revolución mundial. El *Ejército Rojo* no tiene la potencia que se pensaba. Aun en China

ha fracasado el plan de constitución de una república comunista, de 400 millones de almas.

* *

Hablando del pernicioso contagio que los periódicos realizan con sus prolijas informaciones relativas a los crímenes, dice uno de los redactores del *Journal de Genève*: «¡Vámos, os aseguro que ciertas ignorancias son más útiles a la humanidad que ciertos conocimientos!» En otros términos: el mundo ganaría con la supresión de esas informaciones.

* *

Se le hace gran honor a quien se le dice que es un representante del porvenir. Pero es mucho más grande el honor que se tributa a quien se le llama representante de un pasado que fue de esplendor.

* *

Hablando de León Daudet, dice León Savary: «Yo creo que los espíritus combativos—sobre todo cuando están dotados de un magnífico talento literario—prestán grandes servicios a la causa de la verdad. La historia se falsearía si no guardara más que los testimonios dulzones de los hombres que tienen interés en adular a los gobernantes.»

* *

Acaba de anunciarse al Parlamento inglés que en diciembre presentará su informe la comisión encargada, hace 7 años, de codificar las leyes relativas al *income-tax* (impuesto sobre la renta). La tarea de la Comisión, instalada en 1928 por Winston Churchill, es la de explicar al contribuyente inglés el embrollo

de las leyes acerca de la materia dicha. Los periódicos ingleses advierten que el milagro no será que la Comisión haya terminado por fin sus trabajos, sino que haya logrado explicar a los contribuyentes... lo que ellos pagan.

Tomo la noticia de *La Tribune* de Ginebra, de 12 de junio.

* * *

Tan antipático me es el joven reaccionario y terco—que cree poseer a su edad razones bastantes para adoptar una posición doctrinaria—como el viejo novelero y desteñido, veleta que gira según el viento que sople, incapacitado para la crítica, puesto que sin principios de algún género no hay crítica posible.

* * *

Yo quisiera que se me señalara una —una sola—revolución trascendental que no haya sido ideada por mentes completamente maduras.

* * *

El ozono—oxígeno triatómico—existe en la atmósfera en pequenísima cantidad: juntando todo el que existe, en una sola capa, esta capa apenas tendría unos tres milímetros de espesor. Sin embargo, es el ozono el gran filtro que absorbe casi el total de las radiaciones ultravioladas que no sean de muy pequeña longitud de onda. Por consiguiente, es fácil imaginarse la enorme influencia que tienen sobre la vida vegetal y animal las variaciones en la cantidad del ozono atmosférico. ¡De cuántos hilos invisibles dependen nuestra salud y nuestras cosechas! ¿Cómo hará Mr. Roosevelt para manejar a su antojo esos hilos?

*
*
*

Perfecto derecho le asiste a Abisinia para invocar ante la Liga de Naciones los artículos del statu quo que le favorecen. Si es desoída su apelación, podemos decir que la Liga no tiene ya ninguna autoridad moral. Autoridad de otro género, nunca la ha tenido.

De Adolfo Hitler

Palabras capitales del discurso pronunciado en el Reichstag el 21 de mayo por Adolf Hitler, Führer del Reich:

«El fin justifica todos los medios tan luego como la furia de la guerra se extiende por los pueblos, y la humanidad pierde entonces la noción neta de lo que es justo e injusto».

«La actual Alemania vive dedicada a una constante labor para reponerse de los daños sufridos. Ninguno de nuestros proyectos de reconstrucción nacional podrá quedar terminado antes de 10 a 20 años. Ninguna de las tareas de orden ideal que nos hemos impuesto podrá ser realizada antes de 50 o talvez de 100 años. Yo fui el que inicié la revolución nacional-socialista fundando este partido que hasta ahora he dirigido con inquebrantable constancia y entusiasmo creciente. Sé que ninguno de nosotros verá más que la primera fase de este gran desarrollo evolutivo. ¡Qué otra cosa podría yo desear que la tranquilidad y la paz! Si se me objeta que este deseo es únicamente el de los dirigentes, he de responder: ¡Basta que los Jefes y los Gobernantes quieran la paz; los pueblos no han deseado nunca la guerra!»

«La naturaleza de nuestra nueva Constitución nos da la posibilidad de contrarrestar en Alemania las maniobras de los agitadores en pro de la guerra. Ojalá que les sea posible también a los demás pueblos dar valiente expresión a sus íntimos deseos. El que en Europa levante la antorcha de la guerra sólo puede desear el caos. Nosotros vivimos por nuestra parte convencidos de que en nuestro tiempo no se consumará el ocaso de Occidente, sino su resurrección. ¡Que Alemania pueda contribuir a esa gran obra con una aportación imperecedera, es nuestra firme esperanza y nuestra fe inquebrantable!»

(Si las anteriores declaraciones son sinceras, está salvada la cultura occidental.)

Léase ahora lo que Hitler dice del bolchevismo:

«La ideología que nos domina es diametralmente opuesta a la de la Rusia soviética.

El nacionalsocialismo es una doctrina que se refiere exclusivamente al pueblo alemán. El bolchevismo acentúa su misión internacional.

Nosotros los nacionalsocialistas creemos que en definitiva el hombre no puede ser feliz más que dentro de su pueblo. Vivimos en la convicción de que la felicidad y la actividad creadora de Europa están indisolublemente unidas a la existencia de un sistema de Estados nacionales independientes y libres. El bolchevismo predica la creación de un Imperio mundial y los Estados no son para él más que secciones de una central internacional.

Nosotros los nacionalsocialistas reconocemos a cada pueblo el derecho de vivir su propia vida según sus necesidades y su idiosincrasia.

El bolchevismo, en cambio, sienta teorías doctrinarias que tienen que aceptar todos los pueblos

cualesquiera que sean su carácter particular, su peculiar naturaleza, sus tradiciones, etc.

El nacionalsocialismo aboga por la solución de los problemas, cuestiones y tensiones sociales dentro de la propia nación con métodos conciliables con nuestras concepciones, tradiciones y condiciones generales humanas, espirituales, culturales y económicas.

El bolchevismo predica la lucha de clases internacional, la revolución internacional y mundial con las armas del terror y de la violencia.

El nacionalsocialismo combate por el allanamiento y la consecuente conciliación de los antagonismos y por la solidarización de todos para comunes empresas.

El bolchevismo enseña la superación del pretendido dominio de una clase por la dictadura de la violencia de otra clase.

El nacionalsocialismo no da ningún valor a una supremacía simplemente teórica de la clase trabajadora, pero se lo da tanto mayor, en cambio, a la mejora práctica de sus condiciones de vida y de su patrón de existencia.

El bolchevismo lucha por una teoría y sacrifica por ella millones de hombres e inapreciables valores de cultura histórica, para no conseguir, en comparación con nosotros, más que un ínfimo nivel de vida.

Como nacionalsocialistas nos llena de admiración y de respeto cuanto de grande se ha realizado en el pasado, no sólo en nuestro propio pueblo sino fuera de él también. Nos complace pertenecer a una comunidad cultural europea que tan fuertemente ha imprimido al mundo actual el sello de su espíritu.

El bolchevismo rechaza esa obra cultural de la humanidad y sostiene que el comienzo de la verdadera historia de la cultura y de la humanidad hay que buscarlo en el día del nacimiento del marxismo.

ellos también poseían la dictadura de la marxista.

Nosotros los nacionalsocialistas quizá discrepemos en algún punto de organización de nuestras instituciones religiosas. Pero no queremos jamás irreligión y falta de fe, ni pretendemos que nuestros templos se conviertan en clubs o en cines.

El bolchevismo enseña el ateísmo y obra en consecuencia.

Nosotros los nacionalsocialistas vemos en la propiedad privada una fase superior en la evolución económica de la humanidad, que regula la administración de lo producido con arreglo a las diferencias de capacidades y que, en conjunto, hace posibles y garantiza a todos las ventajas de un patrón mas alto de vida.

El bolchevismo no sólo destruye la propiedad privada sino que mata también la iniciativa particular y el placer de la responsabilidad. De esta manera Rusia, el mayor país agrícola del mundo no ha podido evitar que mueran de hambre millones de seres.

Semejante catástrofe, en Alemania sería inconcebible, porque, en último extremo, a diez habitantes de la ciudad corresponden en Rusia 90 campesinos, mientras que en Alemania a 75 habitantes de la ciudad corresponden únicamente 25 campesinos.

Esta enumeración podría proseguirse hasta lo infinito.

Nacionalsocialistas y bolchevistas estamos convencidos de que entre nosotros hay un abismo para siempre infranqueable. Además, entre ambos hay más de 400 camaradas nacionalsocialistas asesinados, otros miles de nacionalsocialistas pertenecientes a otras organizaciones caídos en lucha en revueltas con los bolcheviques, miles de soldados y policías que en defensa del Reich y de los países alemanes contra las eternas rebeliones comunistas fueron muertos y martirizados, y más de 43.000 heridos sólo dentro

del partido nacionalsocialista. Miles de ellos han quedado ciegos o impedidos para el resto de su vida.

En tanto que el bolchevismo no sea más que una cuestión rusa, no nos interesa en lo más mínimo. Que cada pueblo sea feliz a su manera. Pero en el momento en que el bolchevismo atraiga a Alemania a su órbita, seremos sus enemigos más encarnizados y más fanáticos.

Es un hecho que el bolchevismo se presenta y se considera a sí mismo como una idea y un movimiento revolucionario universal. Tengo aquí una selección de los acontecimientos revolucionarios de los últimos 15 años con los cuales la prensa bolchevique y la literatura y los estadistas y oradores prominentes del bolchevismo se declaraban solidarizados y de los cuales hasta llegaban a vanagloriarse.

1918 Noviembre.—Revolución en Austria y en Alemania.

1919 Marzo.—Revolución proletaria en Hungría; rebelión en Corea.

Abril.—Revolución de Consejos en Baviera.

1920 Setiembre.—Ocupación de las fábricas por los obreros en Italia.

1921 Marzo.—Rebelión de la vanguardia proletaria en Alemania.

1923 Otoño.—Crisis revolucionaria en Alemania.

1924 Diciembre.—Rebelión en Estonia.

1925 Abril.—Rebelión en Marruecos.

—Rebelión en Viena.

—Explosión en la catedral de Sofía.

Desde 1925.—Movimientos revolucionarios en China.

1926 Diciembre.—En la India oriental holandesa (Java) se evita a tiempo una rebelión comunista.

1927.—Incremento de la revolución en China; movi-

- miento comunista de negros en los Estados Unidos; agentes comunistas en los países bálticos.
- 1928.—Organizaciones comunistas en España, Portugal, Hungría, Bolivia, Letonia, Italia, Finlandia, Estonia, Lituania, Japón; excesos comunistas en China; fermentación comunista en Macedonia; bombas comunistas en la Argentina.
- 1929 Mayo.—Barricadas en Berlín; Agosto.—El Día del comunismo contra el Imperialismo; Agosto.—Rebelión en Colombia; Setiembre.—Explosiones de bombas en Alemania; Octubre.—Entrada de los bolcheviques rusos en Manchuria.
- 1930 Febrero.—Desórdenes comunistas en Alemania; Marzo.—El Día comunista de los «sin trabajo»; Mayo.—Rebelión armada comunista en China; Junio, Julio.—Lucha contra el movimiento comunista en Finlandia; Julio.—Guerra civil comunista en China.
- 1931 Enero.—Lucha contra las bandas comunistas en China; Enero.—Revelaciones oficiales sobre los comunistas en los Estados Unidos; Mayo.—Estalla la revolución en España; Junio, Julio.—Otra vez lucha contra las bandas comunistas en China.
- 1931 Agosto.—Lucha contra el comunismo en la Argentina, se cierra la delegación comercial comunista para Sudamérica, detenciones, etc. etc.
- Es una serie inacabable, inacabable.
-



109328

IMPRENTA ALSINA

Juan Arias R.

