

COMO VIVIR BIEN Y EVITAR MUCHAS ENFERMEDADES

Es corriente y común en los hombres derrochar energías frente a hechos consumados, que no otra cosa que efectos de causas descuidadas. Y la mayoría de las veces esos esfuerzos resultan sino estériles, de muy escasa utilidad, porque el desarrollo de los hechos ha dejado en el transcurso de su encadenamiento lógico y natural, huellas irreparables, que sólo pueden ser aprovechadas como aleccionamiento a la inercia y abulia de los hombres que tienen el deber de vigilar por el mejoramiento y bienestar de la especie.

En el caso de empujes epidémicos de ciertas enfermedades de carácter infeccioso, se manifiesta de manera evidente esta fallar el hombre.

Se descubre, por ejemplo, un pequeño brote de "tifoidea" en una determinada localidad. De inmediato y recién entonces, se adoptan toda clase de medidas de higiene, aislamiento, etc. ¿Y en qué consisten esas medidas? En mejorar las condiciones de salubridad de la zona, vacunación de los habitantes, consejos respecto a la forma de vida, etc.

No hay dudas que la instalación de redes cloacales racio-

HERMANO HOMBRE

EL AMOR FRATERNAL PUEDE SER SOBRE LA TIERRA

Los recientes homenajes tributados al que esto escribe en la vecina ciudad de Buenos Aires, capital de la hermana República Argentina, han puesto de manifiesto que es posible establecer el Amor Fraternal sobre la Tierra, cuando los hombres se sienten hermanados por un mismo sentimiento de amistad superior y de elevación espiritualista. Los distintos actos verificados en Buenos Aires en los días comprendidos entre el 15 y el 25 de Setiembre prueban hasta la evidencia que el Amor Fraternal no es una mera ilusión sino una realidad tangible en gentes del pueblo que se levantan tiernos y amorosos sobre fronteras, razas y absurdos nacionalismos, para poner en práctica el verdadero sentimiento de Paz y Confraternidad que debe animar a todo ser bien nacido sobre este Planeta que los malvados han convertido en un caos.

En este sentido podemos probar y ser testimonios vivientes del amor cariñoso que cantidad de hermanos argentinos prodigaron al que esto escribe, sin tener más motivo para ello que la amistad que a ellos nos une a través de la correspondencia epistolar desde hace muchos años. Se nos ha prodigado tantas atenciones, tantos homenajes, tanta fraternidad que en realidad no encontramos palabras lo suficientemente bellas para transmitir a nuestros amables lectores nuestro profundo reconocimiento y gratitud hacia aquellos hermanos de allende el Plata que nos han hecho tibia nido, lecho de seda y tierno plumón nuestra estancia en la hermana ciudad de Buenos Aires. Todos y cada uno de ellos nos ofrendaron su corazón en pleno, todos, amigos y amigas, nos tendieron sus brazos para estrecharnos cariñosamente sobre sus corazones y nos brindaron la acogida más fraterna y cariñosa que uno pueda imaginar.

Ello no ha hecho sino demostrar que el Amor Fraternal puede ser establecido sobre la Tierra si todos los seres humanos nos unimos por sobre las fronteras y los mares para decirles a los políticos y diplomáticos que pretenden gobernar el mundo, que sólo los pueblos podrán convertir a la Tierra en un Edén de Paz y Confraternidad y que sólo ellos han de establecer un día el AMOR permanente sobre el Planeta constituyendo la REPUBLICA UNIVERSAL que cobije bajo el mismo cielo a todos los hombres de toda nación y raza. Lo acontecido en la ciudad de Buenos Aires entre los días 15 y 25 de Setiembre es la demostración más acabada de lo que puede el Amor Fraternal cultivado íntegramente en los corazones humanos. Cantidad de personas, amigos y amigas intelectuales, periodistas, gente del pueblo viajaron 10, 15 y 20 horas, desde el Norte y desde el Sur, para allegarse a la Capital Federal solamente para estrechar en un grande e inmenso abrazo al que estas líneas escribe. Y muchos de ellos en el momento de la partida derramaron sus lágrimas en la ofrenda máxima del amor fraternal.

¡Cuán hermoso es todo esto, y cuánto alienta al espíritu del Sembrador estas enormes pruebas de amistad y cariño! Es en estos instantes cuando se siente el verdadero deseo de vivir en esta Tierra. Porque nosotros entendemos desde niños que así debería ser toda la humanidad: AMARSE LOS UNOS A LOS OTROS como lo predicara el buen Jesús. Amarse los unos a los otros de todo corazón! Porque eso es la Vida y así debiera ser la Vida. ¡SIEMPRE!

MAURICIO G. OBELAR

nalmente construidas, es una mejora importante en la higiene pública, pero ¿y la higiene personal, orgánica de cada individuo, no sería más eficaz?

¿Si el hombre aprendiese a tener constantemente desobstruida y limpia la "cloaca" de su cuerpo. —sus vías digestivas—, ingiriendo alimentos sanos, masticando a fondo lo que come, bebiendo agua fresca a sorbos, ensalivando perfectamente todo cuanto su estómago recibe, y no englutiese como habitualmente lo hace, hasta llenar su "bodega", con alimentos inadecuados para el organismo humano, produciendo con ello verdaderos focos de podredumbre y descomposición en su interior, ¿sería tan sensibles esta clase de infecciones, que en muchos casos y por desgaste de las energías corporales terminan con la vida?

Creo que no. Entiendo que en la higiene de la alimentación y en saber comer está el secreto vital del organismo humano, y en su capacitación para enfrentar sin riesgo alguno cualesquiera de esas enfermedades infecciosas, que de tanto en tanto preocupan y atribulan a la ciencia.

LA NUEVA CIENCIA DE CURAR RECORTESE EL INTESTINO

Sostienen muchos expertos que casi todas las enfermedades tienen su origen en el estómago e intestinos a causa de las malas eliminaciones.

El sabio Metchinikoff, quien fué el primero en descubrir los buenos efectos de la leche agria (kumis) para ayudar a la flora intestinal, estuvo empeñado en extirpar la causa de tantas enfermedades que nos afligen, y sacó en conclusión que recortando algunos metros de intestino, bien podría ocurrir el fenómeno de que los alimentos, al no tardar tanto tiempo en el organismo, no causarían putrefacciones.

Ignoramos si este sabio ruso ensayó su invento y recortó al fin el intestino a algunos de sus enfermos que atendía en el Instituto Pasteur de París, pues es de suponer el buen éxito, porque en teoría, esta afirmación es verdadera. El ejemplo vivo lo tenemos en muchos animales herbívoros y algunos carnívoros, de intestino relativamente corto, por lo cual sus alimentos los eliminan pronto y sin riesgo a putrefacciones.

Se han verificado muchas operaciones en el organismo humano, cuando se ha hecho necesaria una intervención quirúrgica y algunas veces cortando parte del estómago e intestinos; esos individuos "operados" o "remendados", han seguido cumpliendo regularmente sus funciones digestivas.

Lo más sorprendente es que han curado de otras enfermedades que antes sufrían.

Si la humanidad no cambia de ruta en lo que toca con su alimentación, siempre a base de carnes, continuarán el estreñimiento, el artrismo, los tumores, el cáncer, la uremia y tantos males, haciendo víctimas, por causa de las putrefacciones intestinales.

Necesariamente habrá de estudiarse con cuidado, la iniciativa de Metchinikoff, para recortar el intestino, que bien podría llamarse una operación cesárea, como último recurso, para aquellos golosos, que no pudieron orientar su apetito por una alimentación racional y vegetariana.

¿Cuál es el primer médico que se anuncie como experto para cortar el intestino? Esto entrará aquí como todas las modas.

Prof. Fco. Orrego Restrepo

CALCIO

La abundancia de este mineral básico en el organismo es una de las razones para tener una raza fuerte y bien formada.

Además de contribuir a la formación de los huesos, de los dientes y del equilibrio sanguíneo para su normal circulación, el calcio es, pues de decirse, como el aparato de control nervioso.

El organismo en sus diversas funciones, gasta un gramo de calcio diario en las personas adultas, y éste se obtiene únicamente en los alimentos vegetales o animales de que nos servimos.

Pero debemos tener en cuenta que el calcio debe ser asimilable

por nuestro organismo, pues en muchas ocasiones, por ciertas irregularidades orgánicas, es expulsado sin beneficio alguno.

La leche es un alimento completo, si no fuera porque carece de algunas sales, como el hierro, pero es una gran fuente de calcio bien asimilable, y está en una proporción de 87 a 91 por ciento.

La zanahoria es también rica en calcio de alta calidad, el brocoli, la coliflor. En la lechuga se encuentra hasta el 84 por ciento, por lo cual debiera consumirse diariamente. La col y el repollo tienen buena provisión de calcio y del examen ha re-

Pasa a la Pág. 2

Y para afirmar tal cosa basta hacer algunas observaciones de carácter general, pero que, en substancia, son fundamentales en la vida y progreso de los pueblos.

En el país hermano del Brasil, a medida que los intelectuales se fueron interesando por las condiciones de vida de sus coetáneos, en el deseo de eliminar epidemias de carácter casi endémico en el país, —y una de ellas, precisamente la fiebre tifoidea—, pudieron comprobar que dicha enfermedad disminuía y desaparecía con el alejamiento y supresión en las mesas sobre todo de los pobres del famoso plato nacional la "felloade" —que, como se sabe, es un plato a base de charque y porotos en forma de guiso.

En cambio, el Paraguay, que carecía de obras de saneamiento, pero que no hacía uso del charque desde el año 1906 hasta la fecha, no conoce lo que es un caso de fiebre tifoidea. Pero es que el Paraguay hace uso de una alimentación mixta de frutas, cereales y verduras, y es por lo general muy sobrio en sus comidas. ¿Que el clima los ayuda? De acuerdo. Pero no podemos nosotros suplir con un poco de esfuerzo y voluntad esa exuberancia de clima que posee el Paraguay? ¿Y los agricultores de Italia, Portugal, etc. —todos hombres de trabajo intenso—, como se mantienen sanos y fuertes? Precisamente por su régimen alimenticio mixto. En cambio nuestros hombres de campo cuyo único alimento es la carne y el mate, son capaces de llevar el ritmo de labor que aquellos realizan, a menudo de diez, doce y quince horas de ruda tarea, arando la tierra, dando vuelta los surcos, etc. Es que con tal alimentación la resistencia física no puede ser la misma.

Si en nuestro país se fomentara intensamente, casi de manera obligatoria la vivienda obrera con su pequeña huerta, dando al trabajador toda clase de facilidades para adquirir predios chicos a bajos plazos y para el cultivo de su predio y si éste se sintiese obligado a repartir las 24 horas del día, como en otras partes del mundo, disponiendo 8 horas para su tarea remuneradora, 8 para descanso, 4 para el cultivo de su pedazo de tierra y 4 para ejercicios de higiene físicos y esparcimiento espiritual, lecturas, etcétera, enseñando al mismo tiempo a sus hijos para aumentar y mejorar conocimientos, serían más eficaces en sus actividades cotidianas, colectivas e individuales, e indudablemente de mucho más provecho para la sociedad, pues lograrían con la experiencia del trabajo y fecunda vida lo que hoy tienen que aprender, lamentando muchas veces su desconocimiento, por los rudos golpes recibidos a consecuencia de su desviamiento e ignorancia de las sabias leyes de la naturaleza.

Pedro ALBERTO

HERMANA MUJER

EL PLACER DE LA VIDA Y LOS VICIOS

De como se han degradado el hombre y la mujer en esta época de terrible decadencia moral, habla bien claro y hasta la evidencia el avance de los vicios sociales y de la enfermedad. Degradación que avanza en progresión geométrica y en verdadero cabildo abierto. Días pasados, por ejemplo, hablábamos con un joven y una señorita respecto al repugnante vicio del tabaco y ese otro de beber yerba mate en común; les decíamos que al fumar y beber yerba mate al mismo tiempo estaban llevando a su organismo los veinte venenos que contiene el tabaco y los diez venenos que contiene la yerba mate, agregado a ello los 10 mejoradores industriales. Y ambos casi al unísono nos respondían que en ello se encontraba "un placer". El hallar un placer espiritual o físico ingiriendo venenos y en el cultivo de dos vicios funestos prueba bien evidentemente cuál es la decadencia moral de nuestra juventud y cuál su degeneración; pues si los placeres se buscan en los vicios, ¿qué quedará como legado y herencia para los hijos de estos desaprensivos jóvenes de hoy?

La falta de directiva energética de los padres, primero, la falta de cultura después, la falta de "ambientes" sanos, lleva a nuestra juventud a estas conclusiones y a esta moral, atrabiliaria en que viven, creyendo, erradamente, que "viven la vida" cuando en realidad están viviendo de muerte. Al ambiente de superiorización que supone el asistir a conferencias, museos, conciertos, buen teatro, paseos al campo, al paisaje, a reuniones con gente culta, se prefiere el ambiente inferiorizante y degradante del café, del club, del continuado, del estadio, del hipódromo o de la ruleta. Y si no la pérdida hermosa de tiempo en la esquina, cuando debiera, si es obrero, especializarse en su oficio por medio del estudio, culturizándose a la vez y superándose para progresar en espíritu y también en sueldo, y si es estudiante, logrando una mejor clasificación en las materias o asistiendo a lugares donde pueda aprender una cosa más para que su vida sea provechosa y útil para sí mismo y para la sociedad.

Pero no se buscan esos placeres sanos y eternos que dan vida, salud y educación, se hunden en los placeres grotescos y ficticios de los vicios que embrutece, barbarizan y llevan a la enfermedad, al sufrimiento y a la muerte. Es que nuestra juventud no mira con sus ojos, no actúa con su espíritu, no razona con su razón, no camina con sus piernas, ni piensa con su mente; todo lo hace por la inspiración ajena, con piernas ajenas, con ojos ajenos, con cabeza ajena, con espíritu y razón ajenas. Viven en una constante delegación de su personalidad y se convierten en verdaderos autómatas que se manejan con los hilillos como a los títeres. Por eso es que se desquicia, se envicia y se hunde.

Ha equivocado el placer eterno del espíritu, el placer temporal de la carne y la materia. No alimenta su alma, alimenta sus sentidos. Y así marcha a tientas en la oscuridad. ¿Hasta cuándo?

IRIS GLORIA OBELAR

DEFENSA NACIONAL

PRO - DEFENSA CIVIL Y CULTURAL

Periódico al servicio de la Democracia — We fight for Democracy and Freedom

APARTADO 909 — SUSCRICION DE 4 EJEMPLARES C/ 1.00
SAN JOSE, COSTA RICA, AMERICA CENTRAL

DIRECTOR Y ADMINISTRADOR: JOSE FERNANDO BARRIENTOS R.

OCTUBRE DE 1950

NUMERO 197

QUE ES DEMOCRACIA.—La Democracia auténtica se basa en común bajo gobiernos elegidos legítimamente, y apoyados por que Dios les ha otorgado. Ella logra la unidad y la fuerza en la

inteligente cooperación de todos los ciudadanos en vista del bien el respeto a las personas humanas con sus derechos inviolables el pueblo.

EDITORIAL

SINCEROS SIEMPRE SINCEROS

Algunos nos atribuyen que somos demasiado exigentes en nuestros artículos; que somos de una oposición extremada, y sobre todo que no sabemos callar nunca. Este es sobre todo el peor de nuestro mal, según ellos, pero a pesar de lo que se nos dice, que quizá tenga mucho de fundamento, continuamos creyendo que nuestra campaña es sana y real. No podemos callar porque contemplamos el dolor en que se debate nuestro pueblo con todo tan caro cada día que pasa. No podemos cerrar los oídos al grito de hambre y de miseria que se acentúa cada día, ya que no sólo es la verdadera miseria la que grita sino tantas personas que vienen recibiendo miserables sueldos, como los peones de las fincas. Nos sentimos pigmeos cuando al salir por nuestras calles vemos ambulador de puerta en puerta muchos niños, mujeres y ancianos tras una limosna por el amor de Dios. En nuestro corazón siempre existe un sentimiento al encontrar en nuestro camino, a tanto anciano que después de ofrecido su músculo al trabajo y su sudor para formar capitales, hoy tengan que correr nuestras calles tras los mendrugos para saciar el hambre para estos infelices no existieron leyes de amparo, porque las leyes que amparan a los tristes son de este tiempo. Por eso los vemos entre andrajos seguir ambulando en nuestras calles mientras la parca les da su hora para el descanso eterno. Estos no fueron los protegi-

dos de la suerte, son parias de la sociedad en que viven, mientras pudieron ser galardones de la vida. No podemos callar ante el delicado problema de la falta de cultura donde se irrespeta a los padres y se ofende a los ancianos que pasan por nuestras calles. No podemos callar ante nuestras leyes que sabiendo tanto mal que está haciendo el raterismo, los capturan hoy y los dejan en libertad mañana. En vano estrujaríamos nuestra lengua cuando ella quisiera expresar lo que sabe, lo que ve y lo que oye. Porque mientras haya tantos problemas que definir, tantos corazones que consolar, tantas lágrimas que mitigar, y tantas que llevar por la senda del verdadero amor y de la fe, no podemos callar ante nada, ni ante nadie. Porque somos sinceros, muy sinceros y amantes de la rectitud. En vano, no podemos transformarnos en mudos y nuestra pluma cada vez que tenga que transformarse en látigo para extirpar la podredumbre en que vivimos, allí estará altanera y orgullosa del noble cometido que desempeña. Si somos oposición, pero noble y sana, pura y grande, y nuestra crítica siempre sincera irá respaldada por la justicia, la moral y la verdad. Y quien quiera que tema nuestra acometida, para evitarla tiene que colocarse en los fueros rectos y seguros de la vida.

CALCIO

Viene de la pág. PRIMERA

sultado el 74 por ciento. La espinaca y muchas otras verduras. No debe olvidarse la alfalfa que posee más calcio que la leche, el cururó, especie de amarantácea blasaleira muy rica en calcio, pero, que el organismo no lo puede utilizar. Ya sabemos que de la sabia elección de plantas alimenticias depende la salud y de allí que sea de gran

importancia hacer conocer de todos las propiedades de lo que comemos, para que sepamos elegir aquello que nos conviene. Habíamos olvidado mencionar la soya, gran productor de calcio y otros cereales que lo contienen en buena proporción.

Prof. Fco. Orrego Restrepo. (Colombiano)

ANUNCIESE EN

"DEFENSA NACIONAL"

LA MORAL MODERNA

La moral en nuestros días, está enferma. Es una señora ya de alguna edad, bastante anémica, que si no la cuidan, en debida forma, no tardará en morir. Quien está gozando de buena salud y dominando el mundo, es el vicio. Trátase de un hombre en plena madurez, lleno de vida y de energías. Por su buen aspecto, tiene entradas en todas las clases sociales, y domina las muchedumbres, que ven en él una especie de "caudillo", a quien se debe seguir.

Indudablemente, el vicio en sus variados aspectos, es hoy el dueño absoluto del mundo...

En las grandes ciudades hay cosas tan feas, que si uno no está hecho a respirar impurezas, acaba por sufrir náuseas...

París, Londres, Nueva York, Río de Janeiro, Buenos Aires, son ciudades cultas, donde a primera vista, nos parecen habitadas por un pueblo decente, educado y puro. Mas, examinándolas bien, acaba uno por descubrir tanta podredumbre moral, que hace horrorizar a cualquiera que no esté habituado a la inmoralidad de costumbres.

Las clases ricas, tal vez por la ociosidad en que viven, se entregan al vicio de manera vergonzosa, como que buscando matar el "splen".

En los mejores hoteles de las grandes ciudades, viven en apartamentos lujosos, mujeres refinadas y cultas, que suelen recibir en "kimono" a sus amigos, mientras fuman cigarrillos, beben "vermouth", etc.

En los grandes balnearios, son vistos hombres y mujeres en trajes de baño, que con un poco más van desnudos.

En los paseos públicos, muchas veces, ruedan despacio máquinas de lujo, con sus ventanillas cerradas, dentro de las cuales, van parejas de la mejor sociedad realizando escenas inmorales.

Disolver hoy el vínculo del matrimonio se ha convertido en una cosa vulgar. Muchos hombres ricos, ya se han casado cinco veces, después de otros tantos divorcios, y ricas damas, han tenido dos o tres maridos.

Los pobres, quizá por espíritu de imitación, tampoco se hallan en mejores condiciones morales.

En los barrios pobres, donde vive el pueblo humilde, también se ven cosas muy feas. Cuando esos elementos no pueden conseguir el divorcio, se separan por cuenta propia y constituyen nuevas uniones no sancionadas por la ley.

La cuestión es que, el matrimonio en esta época de radio y de aeroplanos, se ha vuelto algo así como una cosa de "juego", perdiendo toda seriedad que antes se le daba. Y los mismos casados que públicamente, parecen personas honorables, en la inti-

ATENCION, MUCHA ATENCION!

Todo trabajo en el ramo de mecánica en general; todo trabajo artístico en hierro forjado, repujado y estilo colonial

Taller Mecánico de PEPE ISERN

Especialidad en:

CANDELEROS - MACETEROS - BARANDAS FAROLES - ARAÑAS - REJAS

ORO EN CERVEZA

BAVARIA GOLD

Cervecería ORTEGA

Farmacia Imperial

de RODOLFO JIMENEZ CARRION

Esmerado servicio en el Despacho de Recetas

Artículos de Perfumería y Tocañor

Central de Camiones — TELEFONO 3835

Calle 8, Avenida 5, 75 varas al Norte de la Estación

Atendida por su propietario. — Constante renovación de medicinas — Buena atención

UN CORTE PERFECTO, CON LOS ULTIMOS ESTILOS DE LA MODA!!

EN LA SASTRERIA DE

Modesto Lizano

Novedoso sistema de cuentas corrientes TRAJES PARA DAMAS Y CABALLEROS

San José, Costa Rica 100 Sur de La Castellana y 25 Oeste

PULPERIA Y CANTINA

EL FAISÁN

Situada esquina sur del Hospital Bíblico

SEVERO FALCINELLA - Propietario

Ofrece a su estimable clientela, licores del país, artículos de primera necesidad a precios de mercado.

DELICIOSAS BOCAS Y BUENA ATENCION

TALLER CENTROMERICANO

(100 vs. al Sur de la Clínica Bíblica)

TAPICERIAS — PINTURAS Y ENDEREZADOS bajo la experta dirección de su Propietario

Garantía absoluta es nuestro lema — Su carro le queda como nuevo después de una reparación en el Taller Centroamericano

Propietario: JOSE A. VALVERDE

San José Costa Rica Centro América

TODA CLASE DE SEMILLAS DE HORTALIZA Y FLORES, INSECTICIDAS, ABONOS, IMPLEMENTOS DE AVICULTURA, BOMBAS PARA ATOMIZAR Y ALIMENTOS PARA GALLINAS

Ofrece

"EL SEMILLERO"

APARTADO 783

SAN JOSE

TALLER MECÁNICO de ALVARO ALVARADO

de la Panadería Musmanni 350 varas al Norte Teléfono 6006

Especialidad en trabajo de torno, verjas, ventanas

SOLDADURA Y AUTOGENA

y faroles en estilos coloniales

TALLER MECANICO MUNDIAL

de JOSE UBACH

Situado 150 varas al Sur de la Botica aL Dolorosa

Para la perfecta reparación del motor de su auto, Camión, Tractor o Lancha

Pastelería Esmeralda Clark

Situada de la Botica La Dolorosa 350 vs. al Oeste

TELEFONO 5749

Especialidad en postres, gelatinas, queques, y platos especiales

MARIO PEÑA PONS

TELEFONO 4448

APARTADO 502

MADERAS ASERRADAS Y EN TROZAS

Costado Norte de la Plaza del Pacífico

Maderas del Guanacaste, las mejores del país

Se atiende a domicilio — TELEFONO 3143

midad del hogar, están entregándose a prácticas maltusianas, para evitar tener hijos.

Hasta en el campo, donde se vivía antes con más pureza, el VICIO también está penetrando de manera alarmante.

Así como en las grandes ciudades, ciertas damas de la alta sociedad viven en hoteles de lujo, y reciben a amigos ricos que pagan sus gastos; en el campo también, ya muchachas campesinas casadas, suelen recibir las visitas de ricachos, etc.

A veces, mientras el infeliz esposo trabaja en el campo, la esposa charla íntimamente con don Fulano, el dueño de grandes fincas, mucho ganado, que monta buenos caballos, etc.

Por lo tanto, no exageramos al decir que el VICIO sigue dominando, tanto en las ciudades como en el campo, mientras la moral anémica, parece cercana a la muerte.

Nuestra moral moderna está en decadencia en todas partes.

NOTAS SOCIALES

La muerte de un deportista

Jorge Rodríguez Piellman, activo deportista de nuestra patria y uno de los hijos más cariñosos acaba de fallecer. La parca traidora que acecha cada día oculta tras la sombra, arrancó su existencia cuando apenas Jorge Rodríguez Piellman cumplía 23 primaveras. El ciclismo costarricense viste de crespones negros, mientras un hogar bondadoso llora la desaparición de su ser tan querido. "Defensa Nacional" en esta hora de pesar y de angustia, en vía su más sentida condolencia a sus estimables padres don Casto Rodríguez y a su gentil señora esposa doña Julia Piellman de Rodríguez. Mensaje que hacemos extenso a sus hermanos y demás familiares.

DON ELIAS ROMERO

Después de su enfermedad acabamos de saludar al distinguido amigo y cliente de esta Empresa, don Elías Romero, competente sastre capitano. DEFENSA NACIONAL le desea su completo restablecimiento.

Sea caritativo. Ayude a la Hermandad San Vicente de Peul, que vive socorriendo a los verdaderos necesitados.

TEMITAS

"Es la disciplina del corazón y la voluntad, donde el alma toma su temple".

RODO

Rodó, como todos los filósofos y estilistas, coincide en la que determinación del Bien, es una resultancia de la disciplina del corazón y la voluntad.

Por eso es necesario cultivar los sentimientos y la inteligencia, para entrar en los dominios de la Vida, en su verdadero concepto humano. Comprender la Vida en su esencia divina es entrar en posesión de la felicidad.

Templar el alma con la disciplina del corazón, fortalecer la inteligencia para lograr el dominio de nuestra personalidad.

Raúl Vázquez Ledesma

DOÑA MERCEDES DE CARBALLO

Con una alegre fiestecita celebró el día de su santo, la gentil dama doña Mercedes de Carballo, vecina de la ciudad de Cartago. DEFENSA NACIONAL al felicitarla, le desea larga vida y un sin fin de felicidades al lado de su esposo, hijos y demás familia.

DON MARIO ROJAS

Procedente de la república de Panamá donde estuvo disfrutando de sus vacaciones. Tuvimos el agrado de saludar al caballero amigo nuestro don Mario Rojas, alto empleado de telégrafos nacionales.

DEFENSA NACIONAL al celebrar su regreso, le presenta un atento saludo.

DON JORGE RAMIREZ VALIDO

Ha entrado en un período de completo restablecimiento, el estimable industrial josefino don Jorge Ramírez Valido. Por lo que nos alegramos.

PARA NICARAGUA



Con destino a Managua a reunirse con su esposo, salió por la vía aérea la estimable señora doña Dinorah Calderón de Monge, a quien le deseamos feliz viaje.

PENSAMIENTO

¿Sabéis vosotros que en Suiza, donde el psicoanálisis está altamente desarrollado, cuando los padres de un niño rebelde lo llevan para ser psicoanalizado, el psicólogo presta mucho más atención en su análisis a los padres que al niño? Es porque sabe que cuando entre los padres hay alguna oculta hostilidad de uno para con el otro, cuando el maestro es víctima de los celos o de la amargura, el niño es afectado y su carácter se hace rebelde.

EL BESAR

—¿Cree usted que el besar es poco saludable? — Le preguntamos a la hermosa mujer.

Y ella contestó con una sonrisa

CUMPLEAÑOS EN CARTAGO

Celebró hoy su cumpleaños en la ciudad de Cartago, la gentil dama Sonia, hija del apreciable hogar de don Eduardo Steiner. La saludamos en tan feliz oportunidad, deseándole felicidad en unión de los suyos.

DON DAGOBERTO CRUZ

Continúa siendo satisfactorio el estado de salud de nuestro culto amigo y Comandante de Plaza de Cartago don Dagoberto Cruz. Por lo que nos alegramos. Deseándole su completo restablecimiento.

DAMA ENFERMA

Continúa un tanto mejor de salud la apreciable señora doña Alicia Rosabal de Roig, a quien deseamos muy pronto y cabal restablecimiento.

EL CANCER

Para "EL IRIS".

No es cierto que el cáncer sea incurable. Es que nosotros los naturalistas sostenemos que no hay enfermedad incurable. Pero, claro está, que cuando ha habido descuido en el tratamiento o cuando éste se verifica en un período muy avanzado, entonces está muy remoto su éxito.

El Dr. Angel H. Roffo, gran cancerólogo argentino de fama mundial, dice que existen dos tratamientos para la curación del cáncer: las radiaciones y la cirugía. Pero existe otro medio tan eficaz como éstos y es la llamada "higiene del cáncer", capaz de prevenirlo y contribuir a su curación.

El Prof. Bañuelos dice que debe practicarse la ortoterapia y los otros recursos de la dietética, como son la hidroterapia, opoterapia o tratamiento glandular, fisioterapia o curación por los agentes naturales, hilio-cronometría o curación por medio de la luz solar al través de cristales de colores el ejercicio y el reposo, y en fin, la psicoterapia o curación mental.

Muchos sabios se han esforzado en descubrir el secreto de la longevidad, pero ha sido en vano. El navegante Ponce de León, llegó a las costas de Florida, cuando andaba en busca de las fuentes de la eterna juventud, porque ignoraba que esas fuentes las llevamos todos en nosotros.

picareza.
—Claro que nó! ¡Yo nunca he estado enferma!

CUMPLEAÑOS

En ocasión de festejar mañana su cumpleaños, felicitamos cordialmente a la encantadora señorita Ana Isabel Broutin, deseándole toda clase de dichas y venturas.

REGRESO

El estimado caballero don Manuel Ortega regresó de su viaje a México. Le presentamos un saludo.

REGRESO DE EL SALVADOR

De su viaje a El Salvador han regresado a esta capital las gentiles damas doña María Luisa B. de Mendiola y doña Piedad de Mendiola, a quienes nos es muy grato saludar.

Señores Automovilistas:

Recuerden, para garantía de ustedes, que la

BOMBA DE GASOLINA El Popular

de Carlos Sánchez

Ofrece seguridad y consiguen medida legítima y buena atención.

Situada 100 varas al Norte de la Botica Oriental en San José

CONOCIMIENTOS ÚTILES

CAMARONES AL HORNO

Cien camarones grandes, una docena de tomates, una cucharada de mantequilla y una taza de galleta molida.

Hiérvase los camarones durante 20 minutos en agua ligeramente salada. Unte bien de mantequilla un molde profundo y coloque en el mismo una camada de galleta molida. Limpie bien y sazone los camarones. Cocine la docena de tomates en un poco de mantequilla y sazone bien con sal y pimienta. Coloque una capa de tomates en el molde, y después, una capa delgada de galleta molida; sobre ella extiéndase materiales, cuidando de que la última sea de galleta molida. Coloque unos trocitos de mantequilla sobre todo, al azar. Ponga el molde en el horno y hornee hasta que se haya dorado. Si se desea, puede echarse un poco de queso rallado sobre la última capa de galleta molida.

ALBONDIGAS DE POLLO

Se pasan por la máquina tres pechugas de pollo, se les agrega un poco de pan rallado y dos huevos, y se sazona al gusto. Se prepara un recaudo con tomate y cebolla y una vez frito, se le ponen dos cucharones de caldo; cuando el caldo está hirviendo se forman las albondigas. Se dejan cocer durante 45 minutos, revolviendo con cuidado

dase una de camarones.

Continúe echando capas hasta que se hayan consumido todos los para que no se peguen.

ARROZ CON LECHE IMPERIO

Ingredientes: arroz con leche, jalea, nueces y duraznos conservados o en compota.

En los platitos de helados se depositan dos cucharadas de un arroz con leche bien preparado y ya frío. Cóbrase el arroz con la mitad de un durazno de tarro o en compota; se cubre con jalea de guindas o fresas y se colocan los platitos en la heladera o al fresco hasta el momento de servir.

Cuando se pone mantequilla en el pan para preparar sandwiches, humedézcase el cuchillo en agua, y de esta manera la mantequilla se esparcirá con mucha mayor facilidad.

COMO DEBE TOMARSE LA LECHE

A muchas personas no sienta la leche, porque no saben beberla. No ha de tomarse la leche ni muy de prisa, ni mucha de un solo trago. Tómndola de golpe, forma en el estómago una masa de difícil digestión. Pero si se bebe a sorbos la misma cantidad, llega al estómago dividida y surte mejores efectos nutritivos.

ANTONIO URBANO M.

EL GREMIO

Teléfono 2157

Apartado 480

Almacén de Abarrotes al Por Mayor

Ahora en su nuevo local 150 varas al Sur Tienda Chepe Esquivel — San José, Costa Rica

LOS MEJORES RELOJES

BULOVA

Pídalos en la Joyería

SCRIBA Y GONZALEZ

Para el mayor éxito en sus negocios

SINTONICE Y ANUNCIE en

RADIO CENTRAL

1195 kilociclos

SU ONDA AMIGA

MADRE PATRIA

Madre, me siento solo y triste, me falta para vivir la libertad, la libertad que un día me diste, cual ofrenda sacrosanta de piedad. A mi triste corazón le falta vida no puedo siquiera respirar, la vida que transito es vil mentira, y no puedo ni un momento ya luchar. No es, madre, que sea ningún cobarde: es que siento la pena y la tortura, veo eclipsarse el sol allá en la tarde, que viste de rojizo la llanura. Algo extraño sucede dentro de mi alma, algo extraño que me hace suspirar, en mi patria se pierde ya la calma y muy lejos me quisiera ya marchar, se ha acabado la paz de los hermanos mi patria otro camino va tomando Dios la salve de caer en los pantanos y de los pobres, que el cáliz van libando. Patria mía yo ignoro vuestra suerte algo raro sucede en nuestro suelo un sopor se siente de muerte, y un manto en el hogar viste de duelo.

José Fernando Barrientos

PARA SUS TRABAJOS DE

Torno, Soldadura Autógena y Eléctrica, Faroles, Verjas, Maquinaria Agrícola é Industrial en el

Taller Mecánico

Fernando Calderón Trejos

325 varas al Sur de Chepe Esquivel

San José, Costa Rica — Teléfono 1693

ATENCIÓN, ATENCIÓN

FATJO HERMANO

Ofrece a todos los constructores

Ladrillo de Construcción

de la mejor calidad a los precios más bajos de plaza

Haga sus pedidos al Apartado 387 y será atendido inmediatamente

Como entró al Cielo el primer Abogado

Apenas murió San Ivo encaminóse al cielo y llamó a la puerta, la cual no se atrevió a abrir San Pedro, estimando las razones del buen santo.

Todo lo que quieras —repetía el portero del cielo— pero no puedo creer que debo permitir la entrada a un abogado, ya que ninguno se sienta entre los santos, sino que, muy al revés juraría que se hallan en el infierno todos los de su oficio.

San Ivo no se desconcertó... Tuvo tan buenas razones para desbaratar las de San Pedro, que éste le permitió finalmente entrar al cielo, pero con la condición de permanecer junto a la puerta.

El huésped entró tranquilamente sentóse en el lugar que le indicó San Pedro, quien fue a participar a Nuestro Señor lo que ocurría.

Mal hecho, muy mal hecho, Pedro — contestó Dios, después que le hubo escuchado. Llevaba intención que ningún abogado entrara en el cielo, y mis razones tenía para ello.

Pero ya que está adentro que se quede. Procura que no se mezcle con los demás santos, de lo contrario, acabará en el cielo con la paz y buena armonía. Haz que no entre más acá de la puerta.

Mohino y cabizbajo volvióse San Pedro a donde San Ivo estaba, y le comunicó las órdenes dadas por el Señor. El Santo abogado encogió los hombros y a guisa de pasatiempo empezó a trabar conversación

con San Pedro.

—¿Y qué cargo desempeñas en el cielo?

—¿Qué cargo? Soy el portero.

—¿Cómo por cuánto tiempo?

—Para siempre.

—¡Ah! Vamos. A perpetuidad.

Entonces tendrás firmada alguna escritura.

—No hay tal escritura, ni malidita la falta que me hace.

—¿Cómo que no. Pero no conocéis, grandísimo inocente, que algún día se le ocurra a Dios destituirlos sin más ni más del cargo que con tanto celo venías desempeñando desde larga fecha, sin que podáis hacer valer vuestros derechos.

—San Pedro se rascó la oreja, y más mohino que antes fue a hablar con Dios, nuevamente.

—Vamos a ver, qué es lo que piensas Pedro.

—Que tendrás que firmarme una escritura donde conste que soy portero del cielo a perpetuidad, porque hasta ahora hemos dejado las cosas andar solas; pero si el mejor día se os ocurre, me destituirán sin más ni más del cargo que con tanto celo he desempeñado, hasta sin pagarme cesantía.

—No ves lo que decía. Todo eso son trapacerías de aquel abogadillo que tienes en la puerta, y que ha sabido llenarte la cabeza. Anda Pedro, corre, y haz que entre en seguida pues prefiero tenerlo junto a mí a que se esté en la puerta.

—Y he aquí cómo entró en el cielo el primer abogado.

COMO HOMBRE DE CAMPO SEPA USTED

Qua la larva de la palomilla del maíz vive en el interior de los granos, lo mismo que la crisálida, y que para combatirlos se recomienda la fumigación por medio de Cyanogas, a razón de 20 gramos por metro cúbico?

Que el pulgón del melón, conocido también como "mielecilla", se combate con rociadas de sulfato de nicotina; y que los barrenadores de la misma planta se combaten con rociadas de arseniato de calcio, después de la floración, repitiendo el tratamiento si es necesario?

Que la vacuna que utiliza la Comisión Contra la Fiebre Aftosa, antes de ser aplicada es objeto de una serie de experimentos para comprobar su eficacia y su poder inmunizante?

Que para la selección de la semilla, a fin de obtener precocidad, se recomienda escoger la producida por las plantas que hayan madurado primero?

Que la selección de semilla de buen peso, se logra metiéndola en una solución de sal común y escogiendo la que queda en el fondo, después de haber sido bien remojada, desechándose la semilla que puede flotar?

Que para impedir las picaduras de los insectos a los animales, se les unta el cuerpo, en la misma dirección del pelo, con una de estas tres preparaciones: 1ª, cocimiento de acibar al 50 por ciento; 2ª, cocimiento de hojas de laurel y 3ª, vi nagre, 150 gramos; asafétida, 60 gramos y agua, 200 gramos?

Que el pulgón de la plaga de las alcachofas, que ataca a estas plantas por el revés de las hojas durante la época de secas, se combate con rociadas con sulfato de nicotina?

Que el personal de la Comisión Contra la Fiebre Aftosa está rindiendo su máxima capacidad en el cumplimiento de su deber y que este hecho obliga a prestar la mayor cooperación posible para el mejor desempeño de sus funciones?

Que los pulgones e insectos chupadores de los rosales, que se reproducen de preferencia en los retoños de la planta formando colonias, debilitándolos y originando considerable disminución de las flores, se combaten mediante rociadas con sulfato de nicotina?

Que el caldo bordelés se prepara en la forma siguiente: en cien litros de agua limpia, puestos en una vasija de barro o barrica de madera, se introduce una bolsa de manita con dos kilos de sulfato de cobre, haciendo que quede dentro del agua, pero lejos del fondo del recipiente. A dicha solución se le agrega poco a poco, agitándola, una lechada de cal, compuesta de un kilo de cal viva y cinco kilos de agua. Y que la dosis, de sulfato de cobre puede disminuir a un kilo o kilo y medio, o aumentar hasta tres kilos, según el empleo que se dé a la preparación, ya sea como preventivo o cuando la enfermedad se haya declarado francamente?

¡MATE TICO!

Bueno para el desayuno

Solicítelo en todos los establecimientos del país.
Marca Registrada

MATE TICO sólo hay uno, no acepte imitaciones.

Oficinas generales en Cartago: 50 vs. N. de La Flor del Café

Teléfono 44 - Cartago, Costa Rica - Ap. Postal 190

MATE TICO

Bebida deliciosa al alcance de todos los bolsillos

SABER

Alcibiades, general ateniense, murió asesinado en el año 404 antes de J... y Alejandro el Magno, general romano, murió envenenado en el año 824 antes de J.

El hombre no vive para la satisfacción de sus deseos o necesidades; vive para el amor.

Decía un caballero que Lafontaine era el hombre más honrado, más sencillo y más veraz, y la señora de La Sabilière, añadió: —Es un hombre, que, en hablando en prosa, no sabe mentir.

El virus mexicano de la fiebre aftosa, se clasifica entre los de tipo Vallée "A".

El matrimonio civil se instituyó en México mediante un decreto del licenciado Benito Juárez, Presidente de la República, el 23 de julio de 1859.

Los aztecas llegaron a Anáhuac en 1243; establecidos en Tenochtitlán, fueron sus caudillos Tenoch y Mexitzin, y entonces adoptaron la monarquía.

Los soberanos aztecas se sucedieron en el orden siguiente: 1º Acamapixtli, 1376; 2º Huitziluhuitl, 1396; 3º Chimalpopoca, 1447; 4º Itzcoatl, 1437; 5º Moctezuma I (Ilhuicamina), 1940; 6º Axayácatl 1469; 7º Tizoc, 1481; 8º Ahuizotl, 1486; 9º Moctezuma II (Xocoyotzin), 1952; 10º Cuicatláhuac, 1520; 11º Cuauhtémoc, 1520.

La toma de México-Tenochtitlán, por los españoles, en 1521 y el suplicio de Cuauhtémoc en 1525, dieron término al reino azteca o mexicano y a la vida de su último soberano.

El virus mexicano de la fiebre aftosa es susceptible de ser transportado por cualquier persona, ocasionando el contagio del ganado sano.

Cuando el académico Perrault publicó su cuento titulado "Piel de

Atención, mucha atención!

TALLER MECÁNICO LOS MONGE

ahora se ponen a sus órdenes en su amplio local situado 150 varas Oeste de los Mercaditos de Plaza González Víquez

Como siempre, trabajos en Pintura, Tapicería, y Soldadura Autógena, Trabajos a satisfacción de nuestros clientes.

LOS FORESTALES

Árboles de follaje y flores de madera y leña

Entre los tantos árboles de especies forestales como el eucalipto, globulo, Rostrata, Puyan Telma, Ciriadosa, etc., variedades estas que se adaptan a nuestra clima y que son de exquisitas aromas, sanos, saludables y en todo medicinal, como el Pino y otros, tenemos en Asno", hubo quien dijo: —El pobre Perrault no tiene nada suyo, acaba de entregar su "piel" al público.

Agustín de Iturbide, Emperador de México, fué aprehendido y procesado por el Congreso de Tamaulipas. Se le fusiló en Padilla el 19 de julio de 1824.

El camino de la Humanidad hacia el bien, no se consigue por obra de los tiranos, sino por obra de los mártires.

Es un hecho comprobado que el correo existe en México desde el siglo XV, cuando ya florecía el Imperio Azteca.

Las ampollas y la fiebre que son indicios de la fiebre aftosa, deben temerse tanto como los síntomas de la viruela entre los seres humanos.

El telégrafo introducido en México por don Juan de la Granja, español de origen y nacionalizado en México. Inició su empresa el 30 de octubre de 1850, publicando un folleto en el que exponía sus proyectos.

nuestro grupo forestal el árbol de Acacia Negra.

La Acacia Negra tiene un valor importante como el eucalipto o cualquier otro de su especie. Es de fácil producción entre las variedades de las Acacias. Es precoz, rústica, sana, limpia, de buen desarrollo. De florecencia muy especial para la abeja. Su madera de color oscuro y fuerte, un poco nudosa, pero se adapta bien para industrializar da buena madera, buena leña y buen carbón.

Su reproducción es muy fácil y su propagación también. Pues sólo consiste en hacer el almáximo de semilla y luego de hacer la plantación en su lugar definitivo, se propaga con gran facilidad por retoños que se extienden formando bosques especiales para reposo del ganado, por que es de hoja permanente y que substituiría en breve plazo por su crecimiento rápido, a cualquier otro árbol de esa naturaleza.

Tendríamos así solucionado el problema del reemplazo de los montes naturales, plantando en gran escala estos árboles que tanta falta hace para nuestro país, ya por necesidad de normalizar las interrupciones climáticas, ya por su beneficio a los campos despoblados y ya por su explotación industrial. Así entresacando los más grandes y dejando los retoños nuevos, el monte permanece en vida fortaleciendo los nuevos y así sucesivamente.

Plantar Eucalipto, Pinos, Acacia Negra, Alamos, etc. es una de las riquezas en el renglón forestal, que nuestro país disfrutaría como lo aspira el Instituto de Colonización y todos nosotros los habitantes de esta pequeña pero grande Nación que es el Uruguay.

Plantar árboles y cuidarlos, que ellos son seres vegetales que nos protegen con su sombra, que nos alimentan con sus frutos, que nos embellece y alegra con su follaje, y hasta después de muertos nos acompañan como seres que son.

Alfredo Etcheverry, (Perito Rural)

MEDITACIÓN SOBRE UNA ESCOBA

Este palo, que yace abandonado en un rincón, lo he visto antaño en un bosque frondoso.

Estaba lleno de savia cubierto de ramas y hojas.

Pero ahora sería inútil luchar contra la naturaleza, uniendo este palo al árbol de donde salió.

Se presenta a nuestros ojos de un modo inverso: con las ramas por tierra y el tallo hacia arriba.

Es el esclavo de todas las manchas y, por un capricho del destino, su papel es limpiar los otros objetos para mancharse él.

Gastada, inútil, ya para el servicio, doméstico, se tira la escoba al tacho de los desperdicios, o se la arroja al fuego.

Y al ver esto, me lleño de tristeza y pienso:

Seguramente el hombre es una escoba.

La naturaleza lo ha creado vigoroso y robusto, con abundantes cabellos, como verdadero follaje

de esa planta humana, hasta que el hacha de la intemperancia hace caer sus ramas y lo convierte en un palo seco.

Sin embargo, diréis, la escoba es la imagen de un árbol a la inversa.

¿Y qué es el hombre, en realidad, sino una criatura invertida, en la que las facultades animales triunfan sobre la razón, y que, con la cabeza en donde debían estar los pies, se arrastra sobre la tierra?

A pesar de todos sus errores, se erige en juez universal, reformador de abusos, y va a remover las cosas más manchadas del mundo, levantando una polvareda en donde no la había y sacando a luz las corrupciones ocultas.

Se las arregla de tal modo que, Y usado, gastado, inútil, acaba por ser arrojado a la calle o consumido en la hoguera de alguna pasión malsana. — SWIFT.

Boletín Informativo Defensa Nacional

Hospital Central del Seguro Social
Está situado en la calle de Aranjuez, 200 varas al Norte del Parque Nacional, días de entrada, jueves y domingos de 2 a 3 p. m. Teléfono 1942.

Teléfonos de emergencia
Teléfono de la ambulancia de la Cruz Roja 2471.

Teléfono de la ambulancia de Asistencia Pública 3877.

Señores Patentados
Para sus pedidos de refrescos y cervezas, llame a los teléfonos siguientes:

Cervecería Traube 2096
Orange Crush 5228.
Cervecería Ortega Teléfono Número 2634

Amigos Nuestros
Solicite el Garage que guste a los teléfonos:
Garage 5000

GARAGE ALFARO 3128 - 3355

GARAGE AMERICANO
Teléfonos: 4564 y 5080

HERRAN: 3455 y 4581

GARAGE CUESTA DE MORAS
Teléfonos: 2184 y 3002

Garage 2000
El Unico 4050 y 2550

AUTOTRANSPORTES LOURDES LTDA. Una Empresa Nacional al servicio del pueblo. Teléfono 2261 Apartado 1330.

Garage GOLFITO. Tel. 5414
cupe los Autobuses LOURDES LTDA. que llegan y salen cada minuto, 25 varas Este Botica Oriental, SEGURIDAD y CONFORT

COMO ENCONTRAR FACILMENTE LA ESTACION DE RADIO QUE SE DESEE.

Frecuencias de las Estaciones Radiodifusoras de Costa Rica

La Voz de C. R.	715
Ecos del Poás, Alajuela	Kcs.
Radio Casino, Limón	555
La Voz de la Victor	605
Radio Monumental	650
Radio Crystal	690
Radio Palace	780
Radio City	780
Nueva Alma Tica	800
La Voz del Trópico	830
Para Ti	880
Athenea	920
Titania	940
Ej Mundo	980
Caro del Caribe	1000
Sonora	1050
La Voz del Hogar	1125
Radio Central 1195 Kcs. Teléfono 1351	

Taller de Reparación de Autos

SANTOS PENON

Se pintan y reparan carros dejándolos como nuevos.
Av. 10ª al Este de "El Pelayo" — Tel. 2061.
San José

HORMIGUICIDA MARINO

ACABA DE LLEGAR

El Mejor Mata Hormigas del Mundo
Lic. Ricardo Arias B. - Distribuye: BOTICA UNIVERSAL, San José