

DEFENSA NACIONAL

Director y Administrador: JOSE FDO. BARRIENTOS RODRIGUEZ
DEL CIRCULO DE PERIODISTAS, DIRECTORES DE SEMANARIOS Y REVISTAS NACIONALES

Apartmento 909 SAN JOSE, COSTA RICA, AMERICA CENTRAL
PATROCINADO POR EL COMERCIO DEMOCRATICO DE COSTA RICA N° 451

Para bien de la humanidad

LA "CROMOTERAPIA" CIENCIA DESCONOCIDA

La cromoterapia es la ciencia que tiene por objeto la curación de las enfermedades por medio de los colores. No es una ciencia moderna porque los hindúes la han aplicado desde los tiempos más remotos. El resumen que damos enseguida es de la obra de Iwala Prasad, que lleva el nombre con que encabeza esta nota.

Esta terapéutica que se basa en cada color de espectro tiene una acción curativa específica sobre el organismo humano.

La aplicación se hace proyectando la luz, al través de un vidrio requerido sobre el organismo humano, o haciendo uso de AGUA IRRA DIADA, la que se prepara de la siguiente manera: se llena un frasco bien limpio del color requerido con agua pura de la canilla o del arroyo. Se tapa y se coloca al sol fuerte unas tres o cuatro horas. No hay inconveniente en que el tiempo se prolongue; por el contrario, el agua quedará más cargada de las vibraciones del respectivo color.

Esta agua así irradiada se usa como bebida en compresas o en fricciones. Damos en seguida un resumen de las aplicaciones de los principales colores.

COLOR AZUL— Este color es refrigerante, calmante y astringente. Se usa siempre en las condiciones ardorosas del organismo, generales o locales. Proyectada a la cara al través de un vidrio azul, o de una ampollita del mismo color, cura la demencia.

El agua administrada, cada tres horas a dosis de una onza (29 gramos) cura la hidrofobia. Esta misma dosis dada antes de acostarse, evita la misma enfermedad. Actúa como un poderoso contra veneno, aun en los casos más graves. Cura la sed excesiva, los vómitos, las diarreas, los espasmos y la anuria o falta de orina. Evita y cura el cólera y combate la disenteria.

La leche después de exponerse por diez minutos al sol en una botella azul, adquiere cualidades tónicas y curativas, dándole por consiguiente mayor valor alimenticio. Una onza de agua de una botella azul tomada al acostarse y otra al levantarse constituye el mejor preservativo contra el cólera y la peste bubónica. Cura las picaduras de insectos friccionándose con el agua y poniéndose después una pequeña compresa. Cura las irritaciones del hígado y las fiebres tifoidea y malaria, tomando una onza cada tres horas y haciéndose fricciones con la misma agua azul. Una compresa bajo el vientre cura las menstruaciones difíciles, y tomada una onza cada diez minutos, cura las hemorragias uterinas.

COLOR ROJO— Este color sirve para renovar todo el sistema exaltando sus funciones. Expande lo que se ha contraído por el exceso de color azul. Es el color que puede curar la parálisis general. En la parálisis de los dedos, por ejemplo se sumergen estos por un rato en agua roja. La luz y el agua roja

pueden curar las inflamaciones frías. Aplicando la luz roja se puede curar la tisis, teniendo cuidado de colocar un paño azul sobre el corazón.

COLOR AMARILLO— Con este color, se cura la constipación intestinal o estreñimiento, por inveterada que sea, tomando una dosis al acostarse, otra entre dos sueños y una tercera al levantarse.

En seis meses cura la lepra, tomando dos dosis al día, una al levantarse y la otra en la tarde, antes de la puesta del sol. Tomada en la noche entre dos sueños, hace el efecto de purgante. Cura las fiebres flemáticas que aparecen en la noche acompañadas, de orinas claras y blanquecinas. Cura el reumatismo y la gota, la bronquitis crónica y la tos húmeda con expectoración una dosis por la mañana y otra por la tarde. Cura el asma aguda, dando una onza cada diez minutos pero si en una hora no se ha quitado no debe insistirse sino tres o cuatro horas después.

Después de las comidas, el agua

amarilla hace el efecto de tónico y ayuda la digestión. Cura la dispepsia, para la cual debe tomarse con el estómago vacío; la pirosis, los eructos y los gases molestos; las hemorragias ciegas, la diabetes y las menstruaciones interrumpidas, con una dosis cada mañana durante quince días. Por fin expulsa las piedras de los riñones y del hígado.

COLOR VERDE— El agua y la luz curan el cáncer y toda clase de sífilis, la erisipela, las heridas, la influencia los romadizos agudos y crónicos; los diversos tumores divioses abscesos, aplicando la luz y compresas de este color. Cura también la incontinencia de orina, evitando los líquidos en la noche.

COLOR INDICO— (Azul oscuro) Cura el erup y la tos ferina, la dispepsia crónica, la ronquera, la bronquitis aguda, la tos seca con irritación, la irritación del estómago y el asma cuando está en principio. Combinándola con la luz roja, cura la tisis.

Pondit Iwala Prasad Jha
Hindú

Hermano hombre

Educación y trabajo para la juventud

Es indudable que nuestro sistema político de gobierno es un total fracaso; que los programas de enseñanza fallan por la base, que la organización de nuestra sociedad está viciada de nulidad y que vamos entrando en un verdadero caos que nos lleva al más profundo abismo. Falta valentía para enfrentar los problemas políticos, sociales y morales y puede afirmarse que los gobernantes están enfermos de miedo, que temen, que tiemblan, que sienten pavor pese a que alguno grite o vocifere en la tribuna o en la radio. Hay miedo a los intereses creados, hay miedo a la delincuencia, hay miedo al sindicato y a la agrupación gremial, hay miedo a la bota, miedo al capitalista y miedo al obrero. Por eso el gobierno ha sido superado y seguirá siendo superado. De ahí que cada día la falta de educación y de trabajo para la juventud vaya agravando los problemas sociales, morales y económicos de la sociedad, y que en vez de organizarse grupos de jóvenes para el trabajo constructivo se organicen para actuar en hordas pagadas para cometer los peores desmanes que se puedan imaginar. Se ha probado que hay caciques que tienen su tribu organizada para actuar, previa paga, en actos políticos, gremiales o deportivos; hechos muy recientes lo han demostrado y nadie hace nada por impedirlo. Las instituciones en general están viciadas de nulidad en lo que concierne a realizar obra constructiva. Faltan valores en unas y otras y todas están solamente dedicadas a su especialidad importándoseles un ardite la marcha buena o mala de la sociedad; puede decirse todavía que hay muchas de ellas que hacen una obra auténticamente negativa y ayudan al corrompimiento público de nuestra juventud.

Por eso nosotros decimos que hay que definir la educación integral de la juventud y proporcionarle trabajo a toda costa, que todo joven trabaje o simplemente que se vaya del país, no se quieren zánganos en la colmena social sino abejas productivas dedicadas al trabajo y al progreso.

Que cada uno gane el pan con el sudor de su frente y que se termine con la indignidad del parasitismo y de la delincuencia. En este país hay que trabajar y producir, porque el que no trabaja no tiene derecho a vivir. Hay que imponer esta norma a todo trance y caiga quien caiga.

Educación y trabajo para la tranquilidad social definitiva.

Mauricio G. Obelar

HACED LEER AL PUEBLO

Pensador, escritor, amigo de la voz, de la verdad y de la libertad, pensad escribid y propagad vuestras ideas y doctrinas, cualesquiera que ellas sean.

Los niños al nacer buscan el pecho de las madres para alimentarse; así los pueblos al nacer buscan la idea y la doctrina que forma y nutre su cerebro, su criterio, el concepto de la vida y del objeto y fin de ella.

Sed vosotros, oh pensadores, escritores, como la madre moral de esos pueblos: criadlos a los pechos de las ideas de libertad y justicia; nutridlos y confundid sus cerebros y sus almas con la leche de vuestras libertadoras doctrinas, con el polen de vuestros altos y nobles sentimientos.

Enseñar a leer es liberar. Hacer amar la lectura es no sólo hacer hombres libres sino libertadores. Debemos fomentar la lectura como se fomenta la agricultura, la cultura moral y el civismo, y el honor y el deber. ¿Por qué si se mejora la raza caballar no se ha de mejorar el intelecto popular?

José Ingenieros

Hermana mujer

Los niños no deben estar en la calle

Es ya imposible convencer a los padres respecto a la conducción moral de sus hijos. Ello demuestra que verdaderos cerebros de mosquitos alientan las cabezas de esos padres. Quienquiera que recorra los barrios de nuestra ciudad verá diariamente cantidad de niños en la calle o en terrenos baldíos en compañía de gandules que les inician en el camino de la inmoralidad y la delincuencia. En realidad hay niños que se crían en la calle. Y hay madres que se venaglorian de que sus hijos sean unos "perfectos muchachos de la calle"; luego durante el día se enloquecen gritando para llamarlos y a gritos los tratan en los pocos minutos que están dentro del hogar. Los niños desgastan su físico jugando al fútbol o jugando a "los asaltantes", lógico es que luego se constituyan en pandillas para hacer depredaciones por aquí y por allá. Los famosos infanto-juveniles son creación de los propios padres, y las hordas que luego asaltan, roban y matan, como un aciago dominio en Belvedere, no son sino hijas también de la desaparición de esos padres que crían a sus hijos en medio de la calle, almáximo de todos los males sociales. El Consejo del Niño es una institución anodina que no sirve para nada, por el contrario, es desde que existe esta institución con su famoso código, que la delincuencia juvenil ha aumentado.

La policía no puede actuar a causa del Consejo del Niño, y nadie se preocupa por cortar el mal de raíz como tantas veces lo hemos reclamado nosotros desde El Iris; y así es posible ver, con dolor, tandas de niños permanentemente en la calle unos jugando a juegos groseros, otros en verdaderas timbas con naipes y dados por todos los barrios de la ciudad, los más destrozando árboles del ornato público, el alumbrado, los jardines particulares o de los paseos públicos. También puede verse en los campos deportivos organizados en pandillas molestando a los mayores, arrojando piedras, insultando a las gentes, manoseando a las mujeres.

¿Hacia dónde vamos y qué esperan los padres desaprendidos para actuar y las autoridades públicas para cortar de raíz este degeneramiento de la niñez y la adolescencia?

Horas de horror nos esperan sino se toman medidas drásticas para terminar con este grave mal que cada día va en aumento.

Iris Gloria Obelar

EL LIMON Y LOS MULTIPLES BENEFICIOS QUE PRODUCE SU FRUTO

Los ácidos que contienen muchas frutas como naranjas, uvas, manzanas, guindas grosellas, etc., se transforman en azúcar al madurar dichas frutas.

Puede observarse quizás con curiosidad, que los pájaros, los animales salvajes, los hombres primitivos y muchas criaturas tienen una evidente predilección por la fruta verde, lo que demuestra que sus organismos necesitan de los ácidos que éstas contienen.

Una vez que se ha terminado el proceso completo de la maduración y las frutas comienzan a "pársarse", el azúcar por una acción química natural se transforma nuevamente en ácido; pero en este estado no son beneficiosas para la salud del hombre, pues estos ácidos, que son producto de la descomposición, contienen vinagre o ácidos acéticos, butírico y oxálico y otros muchos.

El limón y la lima poseen la propiedad de formar los ácidos vitalizadores en grado y cantidad muy superiores a cualquier otra fruta conocida, porque ambas se mantienen ácidas aunque hayan alcanzado su completa madurez.

Es preciso tener en cuenta que estos ácidos son productos naturales

del laboratorio de la naturaleza y que no guardan semejanza alguna con los que se forman por la transformación del azúcar cuando comienza la fermentación; y esto nos demuestra el valor de estas dos frutas especialmente si necesitamos recurrir a ellas como medicina: son en realidad "super azúcares".

Valor medicinal de los limones

Los marinos conocen el valor de los jugos de limón y de la lima desde hace muchos años y hoy todavía se les considera como el mejor remedio contra el "escorbuto", que es una enfermedad que se produce por una alimentación demasiado prolongada a base de alimentos en conserva, salados y con carencia absoluta de vegetales y frutas frescas; y por ello todos los barcos están hoy obligados a proveerse abundantemente de limones frescos y jugos de lima, que se conservan en buen estado mediante la agregación de una pequeña cantidad de alcohol.

Lo que el limón puede hacer por usted
Sobre sus cualidades terapéuticas
—Pasa a la PAGINA DOS

La tuberculosis y brucelosis en la leche

DEFINICION— La leche es el producto integral de la extracción total, de una hembra lechera sana, limpia, bien alimentada y no fatigada. Debe ser recogida limpiamente y no contener calostros. Estas características corresponden a una leche sana, pero si ella procede de animales enfermos, puede ocasionar el contagio a la especie humana; de las dos enfermedades principales y que a continuación describo:

TUBERCULOSIS— Es la enfermedad a la que más atención debe mos dedicar por ser una de las que más gravemente afectan a la especie humana. El Bacilo tuberculoso puede llegar a contaminar la leche de consumo en tres formas distintas. O bien desde la glándula por presentar esta en su interior lesiones abiertas, o desde el aire ambiente donde es lanzado desde los pulmones de la vaca a causa de accesos de tos o por el ordeñador. Nos interesa entonces por tanto reconocer en una vaquera, las vacas tuberculosas que estén en producción para apartarlas de las mismas.

BRUCELOSIS— Esta enferme-

dad es interesantísima bajo todo punto de vista porque produce en el hombre una enfermedad muy grave llamada la FIEBRE DE MALTA. Dos son los agentes etiológicos productores de esta enfermedad. El BACILO DE BANG Y EL BACILO DE BRUCE. El más grave de los dos para la humanidad es el de BRUCE o sea los contagios que se producen por la ingestión de leche de caprino enfermo. Recomendamos entonces a los productores para considerarla una leche certificada llenar los siguientes requisitos a saber:

- Examen periódico de las vacas (Descartar la Tuberculosis y Bruce losis).
 - Control periódico de los lecheros. Sacar su Certificado de Salud.
 - Establos de techos impermeables y pisos de Cemento. Suficiente agua.
 - Proceso de muipulación exento de contaminación Bacteriana.
 - Enfriamiento inmediato a 79 C. hasta el momento de expendio.
- Sin lugar a dudas que llenados estos requisitos sería ideal una leche para el consumo público.

"De Centinela"

NIÑEZ JUVENTUD Y MORAL

Mucho se ha escrito y mucho se ha jercen, sobre la niñez y la pubertad, la radio, las lecturas y, sobre todo, el cine, pero, a pesar de ello, queremos al igual depositar nuestro granito de arena en pro de un mayor control sobre esas corrientes de influencia educacional comprobada.

Hemos leído hasta el cansancio, decenas y decenas de estadísticas y de casos concretos que demostrarían, palpablemente la perniciosidad criminal influencia de los crudos programas radiales, las lecturas no controladas y las películas que, buscando nada más que el punto de vista comercial instos humanos, apoyados por una propaganda periodística avergonzante.

Y hemos leído sobre que la culpa de la misma la tiene la influencia de esos factores y la despreocupación de los padres y tengan la seguridad, nuestros lectores, de que compartimos totalmente esas opiniones, dentro del mundo actual.

Pero creemos necesario discurrir un poco más. Hay cientos de organizaciones mundiales con apoyos gubernamentales que se preocupan

del desarrollo y la salud física de la juventud, la recuperación de niños y jóvenes enfermos de la organización de eventos deportivos juveniles etc., todo sobre la base del culto de lo físico. Todo ello es digno de encomio y si la juventud siguiera plenamente esas directivas pronto tendríamos superhombres en lo físico, pero con relación al tema que nos ocupa, no existe o por lo menos no la conocemos, una organización con el mismo apoyo que se preocupe de la salud moral de los niños y de los jóvenes en forma radical, extirpando el mal desde su nacimiento. Impidiendo que salgan a luz esas "producciones" ya sean literarias, cinematográficas o radiales, castigando sin misericordia a esos asesinos morales de nuestra niñez y de nuestra juventud que editando, filmando o promoviendo esos venenos mortales, lo único que hacen es lucrar en perjuicio de la salud moral de los pueblos. Y si no existe esa organización ¿por qué no se crea? ¿O una vez más, tendrá razón Benavente con su novela "Los intereses creados"?

Tomando el pulso

CONOZCA SU CORAZON

Las enfermedades cardíacas se han puesto de moda. Hoy día, quien más quien menos, todo el mundo vive pendiente de su corazón y a él le achaca cualquier trastorno que se pueda sentir. El pobre órgano paga ahora los platos rotos, de la misma manera que hace unos cuantos años se acusaba a la alergia de la más mínima molestia que se notara en el cuerpo.

Que los ataques de corazón existen, está fuera de toda duda. Muchas son las causas que pueden ocasionar la repentina detención de la actividad cardíaca. Cualquiera de ellas desencadena la catástrofe con la rapidez de un rayo. Y la catástrofe suele terminar siempre de la misma manera: muriéndose. Así pues los ataques de corazón deben ser considerados como uno más de los tantos procedimientos para dejar este mundo. No es el final más feliz que digamos, pero es, por lo menos, el más corto.

No obstante, es muy raro que el corazón se canse de trabajar y decida pararse en forma repentina e inesperada. Generalmente avisa primero. Es decir, produce una serie de trastornos que dan —Pasa a la PAGINA CUATRO

EDITORIAL

Poco a poco, paso a paso, y minuto por minuto sigue caminando la humanidad hacia la muerte

No les parezca extraño que hoy hablemos de la humanidad hacia la muerte, porque es cosa natural que todos tengamos que ir dejando la vida terrenal a la que hemos llegado. Lo extraño que viene sucediendo en este siglo veinte que estamos atravesando, es que tengamos que sucumbir envenenados por culpa de los grandes y poderosos que han alcanzado la cumbre para tener a la humanidad como pequeños conejillos de experimentación. Sólo ha de ser de los ignorantes que no comprendan los destrozos que están haciendo estos venenos en los organismos de esta humanidad hambrienta, que sólo ha llegado a la vida para ser triste juguete del destino. Analizando cada día lo que viene sucediendo, y sin conseguir remedio, podemos acusar de crimen estos llamados experimentos nucleares, que ya comienzan a hacer sus efectos en nuestros débiles esqueletos.

Nosotros humildes periodistas de Costa Rica, condenamos estos experimentos, porque en ellos van los propios venenos que han de hacer más lenta y más dolorosa la muerte de todos nuestros hermanos.

Quien escribe estos renglones, es el propio Director de esta pequeña hoja periodística por que me siento con valor para enfrentarme y confesar que estos llamados experimentos nucleares, sólo siguen y seguirán sirviendo para envenenar el aire en toda su extensión, envenenar las aguas, y seguir falseando la tierra para que los volcanes nos amenacen con nuevos terremotos. No somos siquiera científicos para analizar el peligro que ha de seguir azotando al mundo. Pero las terribles consecuencias ya se están poniendo a la vista de la misma humanidad. Total, que estos experimentos han sido creados para la destrucción de la humanidad, es decir, de toda la humanidad. Quiere decir que la llamada guerra que se llegará a realizar, no sería entre naciones culpables; otra tercera guerra sería para acabar de una vez con toda la humanidad sin llegarle a importar a nadie las terribles consecuencias, aunque tuvieran que morir por millones los niños y las infelices mujeres que nada tienen que pagar.

Condenamos, y seguiremos condenando mientras tengamos un halito de vida los experimentos nucleares por las graves consecuencias que tendrá que seguir soportando toda la humanidad.

VALOR ALIMENTICIO DE LA LECHE

Es por todos conocido el valor nutritivo de la leche que tanto el hombre de ciencia, por sus estudios, como el padre de familia corrientemente por la experiencia, la han consagrado a la leche como uno de los alimentos más completos que la humanidad tiene a su disposición. Para llegar a esta conclusión, se han hecho numerosas experimentos dietéticos en las distintas especies animales y muy especialmente en el hombre, alimentándolo con determinada sustancia, durante un período de tiempo.

El uso continuado y no alternado de ellas, origina una serie de trastornos que van desde una ligera afección, hasta complejos fenómenos clínicos que han hecho peligrar la vida del individuo, sino ha sucumbido. La leche ha resistido la expectativa científica y por tanto, se le puede considerar sin lugar a dudas, como el alimento q' por sus distintos componentes dan a quien la consume el equilibrio nutritivo tan necesario en todas las etapas de nuestra existencia, muy especialmente en la infancia y en la adolescencia.

El niño al nacer se alimenta exclusivamente con la leche materna hasta la edad de seis meses, pudiendo por ciertas circunstancias, reemplazarse por otro tipo de leche, generalmente en polvo, que los laboratorios han puesto en manos de la colectividad con las características similares a la leche fresca de mujer debería preferirse a cualquiera otra en los primeros meses de la existencia del niño, ya que cobra toda fuerza de verdad el oforismo médico que dice que el niño necesita para su formación moral y física DEL CORAZON Y DEL PECHO DE LA MADRE, esta leche aventaja además por la resistencia o cierta inmunidad q' confiere al lactante en la edad más peligrosa a varias enfermedades infecciosas. La ausencia de gérmenes patógenos, es decir microbios que causan enferme-

dades, también es otra de las ventajas de la leche materna. Por último el coeficiente de digestibilidad es superior a cualquiera otra ya que está acondicionada por la naturaleza al funcionamiento delicado del estómago del niño. A mayor edad, y de acuerdo con el criterio médico, puede suministrar se otro tipo de leche y otra clase de alimentación que tanto necesita para su desarrollo corporal.

El escolar y el adolescente por su mismo estado de crecimiento o desarrollo, requiere de la leche para que las diferentes sales minerales como son el calcio y el fósforo, den una formación sólida a su esqueleto, para que tenga una correcta dentición. Las proteínas o sean sustancias plásticas que necesitan los músculos se encuentran en cantidad dentro de este alimento, los hidratos de carbono igualmente constituyen fuentes de energía; especialmente la A y D sirven para tabolismo se oxidan y producen ácido carbónico y agua. Son requeridos para la asimilación normal de las grasas y contribuyen a establecer el equilibrio hídrico. Los distintos tipos de vitaminas, muy especialmente la A y D sirven para la formación de huesos sanos y darle mayor resistencia al organismo.

El cuadro comparativo que a continuación se describe, corresponde a las distintas leches que generalmente consume el niño:

Leche de mujer: Prótidos, 1,5 por ciento; Lípidos, 4 por ciento; Glucósidos, 6,7 por ciento; Minerales, 0,2 por ciento.

Leche de vaca: Prótidos 3,4 por ciento; Lípidos, 3,8 por ciento; Glucósidos, 4 por ciento; Minerales, 0,7 por ciento.

Leche de burra: Prótidos 1,8 por ciento; Lípidos, 1,5 por ciento; Glucósidos 6,1 por ciento; Minerales 0,4 por ciento.

Leche de cabra: Prótidos 3,8 por ciento; Lípidos 4,3 por ciento; Glucósidos 4,3 por ciento; Minerales 0,8 por ciento.

EL LIMON Y SUS...

cas damos algunas indicaciones para el uso doméstico, que extractamos de una revista editada en Estados Unidos:

- 1.—El limón es la fruta que contiene más vitaminas, especialmente B, C, K, y P.
- 2º.—Sustituye con gran ventaja al vinagre en el aderezamiento de las ensaladas.
- 3º.—Neutraliza las toxinas como ningún otro alimento;
- 4º Tomando el jugo con agua caliente es el mejor medicamento contra el resfriado;
- 5º.— Estimula de un modo especial las funciones del hígado.
- 6º.—Es la fruta que tiene un poder antiséptico más fuerte;
- 7º.— Es diurético.
- 8º.—Es la fruta más oxidante;
- 9º.—Es la fruta que más ayuda a la solubilidad de los malos humores contenidos en el organismo.
- 10º.— Es el mejor depurativo.
- 11º.—Es un gran tónico para el organismo.
- 12º.—Por el ácido cítrico que contiene, es un gran estimulante de las funciones digestivas.
- 13º.—Es el mejor amigo del hígado, pues lo desintoxica y ayuda a su funcionamiento como ningún otro alimento.
- 14º.—Es el mejor estimulante de las glándulas.
- 16º.—Es la fruta que mejor cura el reuma y demás manifestaciones artríticas.
- 17º.— Es la fruta que mejor neu-

Viene de la PRIMERA PAGINA

traliza los ácidos del cuerpo, oxidándolos y eliminándolos.
 18º.—El dolor de cabeza más rebelde se cura con zumo de limón agua templada o simplemente fría.
 19º.—Es el mejor dentífrico del mundo, oxida el zarro de la dentadura y la mantiene limpia;
 20º.— Fluidifica de un modo especial, las secreciones intestinales.
 21º.—Es el mejor y más eficaz remedio contra el escorbuto.
 22º.—Es astringente.
 23º.—Es el remedio trófico contra las hemorragias intestinales y hemorroides.
 24º.—Es el mejor desinfectante de toda clase de úlceras, aplicando el jugo puro en forma de compresas.
 25º.—Tomando jugo de limón con agua fresca y haciendo gárgaras con él, cura de modo singular irritaciones de la garganta;
 26º.—Normaliza las palpitaciones del corazón.
 27º.—Desintoxica mucho más que los baños de sol y de aire.
 28º.—El jugo de limón suministrado por cucharadas, es radical para combatir la tos convulsa, cuando se da momentos antes de que el niño le venga el acceso de tos.

Del porvenir ¡ Si los niños votaran !

Es innegable que si los niños votaran sufragarían en favor de la moral pública y en contra de muchas cosas desagradables que están aconteciendo en nuestro país que va en tobogan deleznable hacia lo más bajo de la corrupción humana. Nuestros niños comenzarían por votar la disolución del Consejo que los "protege" en forma tan arbitraria y por la destrucción de un Código lleno de palabras bonitas pero que jamás se ponen en práctica por que los encargados de hacerlo están enfermos de miedo frente a los poderosos intereses creados.

Votarían contra los desfiles del pagano CARNE-VALE que les muestra a los bajos fondos exhibiendo sus mujeres desnudas en demostraciones de lubricidad y de sensualismo asqueroso a lo largo de la principal avenida.

Votarían con veinte listas de colores muy vivos contra la GRAN INMUNDICIA del desfile de cadenas de pederastas y sodomitas exhibiéndose en trajes alusivos a su degeneración moral por la avenida y haciendo gestos dignos de Sodoma y Gomorra, las ciudades malditas.

Votarían contra los gobernantes municipales y nacionales de la actualidad que permiten, toleran y autorizan semejantes cosas que atentan contra lo más sagrado de nuestras familias que aspiran a vivir decentemente.

También darían su voto en contra a los actuales Consejeros del Estado que responden con tanta inmundicia al pedido de 25.000 señoras y señoritas que hace poco han visitado al Gobierno para solicitar le que ordene el desorden moral, que ponga coto al sensualismo cinematográfico y callejero que termina con la pornografía y la prostitución y el proxenetismo ejercido en plena calle.

Desde la cuna y en interminable procesión saldrían los niños a las mesas receptoras de votos para sufragar contra el cine despreciable que está corrompiendo a nuestra juventud y sus reservas morales.

Darían diez veces su voto en contra de las repugnantes comedias radiales donde se glorifica el crimen a la mujer adúltera, a los ladrones a los delincuentes y los tratantes de blancas.

¡Y con qué entusiasmo nuestros niños sufragarían en cien listas para repudiar a la prensa vil y mercenaria que lleva la corrupción moral a todos los hogares por intermedio de sus páginas infectadas de anuncios pornográficos de incitación al vicio de juego de azar de crónicas rojas en las cuales se sacan a luz las más condenables taras morales de ciertas protagonistas. Serían pocas las listas para que los niños tomaran entre sus manos para votar contra las autoridades policiales que dejan hacer las patotas, que miran con indiferencia a las "barras" de escándalos que hasta altas horas de la noche enloquecen a todos los barrios con sus gritos y sus atropellos.

Votarían los niños para eliminar definitivamente a todos los políticos actuales que con su política "del dejar hacer" están llevando al país a la más grande podredumbre moral que se haya conocido y que florece en la calle ya con frondosidad que alarma.

También darían su doble voto simultáneo contra los cantegriles y los country clubs en minúscula y los punta del este y sus festivales cinematográficos organizados por gente ociosa para dar pasto a los "viejos verdes" que hacen el ridículo los vestidos de "short" flirteando con las "artistas" y otros elementos de la misma calaña.

Finalmente los niños votarían en favor de la moral de la decencia, de la dignidad, del honor, de la honradez privada y pública y porque los hogares sean un templo de virtud que orienten al ciudadano del futuro y lo constituyan en un templo de virtud que orienten al ciudadano del futuro y lo constituyan en TODO UN HOMBRE que eso es lo que necesita la Humanidad.

ALEJANDRO DUMAS, COCINERO

Todo aquel que haya leído la biografía de Alejandro Dumas sabe que su existencia se iguala a su obra, tumultuosa y extraña.

El fue expedicionario, guardia nacional, director de diarios, amotinado, garibaldino, empresario teatral, aventurero, profeta y gran aficionado a la gastronomía.

Muchos libros, diarios y revistas han comentado infinidad de veces sus inquietudes, al lado de su gran obra literaria, como también su proverbial generosidad, que en los momentos de sus mayores éxitos tenía siempre mesa puesta para todos.

Le encantaba mostrarse con un gorro en la cabeza y un delantal

blanco, revolviendo cacerolas sacudiendo sartenes, aderezando salsas, sazonzando ensaladas; pues era él quien preparaba las comidas para sus numerosos invitados en su villa Catinat, de Enghien, manifestando su alegría cuando se les festejaban sus recetas culinarias.

"Yo veo —escribía en cierta oportunidad— que mi reputación culinaria se extiende y promete borrar bien pronto mi reputación literaria".

Escribió un libro titulado "Gran diccionario de cocina", que se publicó después de su muerte, en 1878.

LA
SEDERIA
 MAX TEITELBAUM
 Avenida Central,
 frente al Mercado
 costado Sur
IMPORTACION
 DE
MERCADERIAS
VENTAS POR
MAYOR Y MENOR
 Tel. 3956 - Ap. 903
 San José, Costa Rica

SECCION AMENA

Ella.— ¿No sabes el accidente que le ha ocurrido a la señora Mondona? El otro día, guiando el auto, se llevó a su marido por delante.

—El.— No me extraña. Eso lo ha venido haciendo desde el día en que se casó.

En la audiencia. —Un abogado defiende a un reo acusado de robo y se esfuerza mucho para hacerlo pasar por loco.

—El hombre que está ahí senta El acusado interrumpe a su defensor:

—¡Ea, ni tanto ni tan calvo!

El tío rico a su médico. —¿Y cree Ud. que saldré de ésta?

El médico. —seguramente; está Ud. fuera de peligro.

El tío. —Muchas gracias. Y ahora ruego a Ud., que al decirse lo a mí sobrino, procure no darle la noticia así de repente.

SUS TRABAJOS DE MECANICA
 POR MAS DIFICILES QUE SEAN
 recuerde ahora y siempre:

TALLER MECANICO DE
GONZALO ROJAS

En San José, Calle Paso de la Vaca. Bomba Moya.
 Tanques, fundición, portones, barandas, soldadura eléctrica y autógena y trabajos de torno.

OFRECE

Insecticidas, Abonos de Hortalizas y Flores
 Insecticidas, Abonos

Toda clase de Semillas
 Implementos de Agricultura,
 Bombas para atomizar y Alimentos para Gallinas.

EL SEMILLERO
 Apartado 783 - San José

SASTRERIA LONGHI

Trajes para Caballeros



75 VARAS AL ESTE DEL TEATRO ROXY
 SAN JOSE, COSTA RICA

HERALDO SOCIAL

UN AMIGO QUE VA EN MEJORIA

Celebramos de todo corazón que nuestro particular amigo, don Porfirio Morera, quien fuera operado en el Hospital San Juan de Dios prosiga mejor. Hasta su lecho de enfermo le hacemos llegar un atento saludo.

DON RUBEN HERNANDEZ POVEDA

Sigue mejorando cada día de su reciente enfermedad, nuestro particular amigo don Rubén Hernández Jefe de Redacción de La Prensa Libre. Nos alegramos de su resplandeciente. A la vez que le hacemos llegar un atento saludo hasta su lecho de enfermo.

DON JAIME CHINCHILLA

Lamentamos la enfermedad que viene sufriendo nuestro dilecto amigo, don Jaime Chinchilla. Nuestros mejores deseos porque recupere pronto su salud.

DON OSCAR FISCHER Y SEÑORA

Han salido para Europa en viaje de placer, nuestros gentiles amigos don Oscar Fischer y su culta y distinguida señora. Defensa Nacional los despide con todo cariño deseándoles muy feliz viaje.

DON ENRIQUE VALLE

Se encuentra pasando unas cortas vacaciones en esta capital, el culto y buen amigo don Enrique Valle.

lle quien hace un tiempo se encuentra radicado en Villa Quesada. Lo saludamos y le deseamos grata permanencia en esta capital.

PATRICIA MUÑOLO V.

Celebra la grata fecha de su cumpleaños la preciosa muñeca, Patricia Muñoz V. hija adorada, del hogar formado por don Antonio Muñoz y su gentil señora doña Elisa Vargas de Muñoz. Patricia, preciosa como las flores del mes de mayo, forma un bouquet de ilusiones, sueños y dichas en este honorable hogar Muñoz-Vargas. Nuestros mejores deseos porque tan gentil amiguita viva muchos años, gozando de mucha dicha, prosperidad y abundancia al lado de sus estimables padres y hermanitos.

DON SAMUEL NICHOLAS MULGRAVE

Profundo pesar ha causado en el seno de la sociedad el fallecimiento del culto y distinguido caballero don Samuel Nicholas Mulgrave.

Persona culta y generosa a quien conocimos al través de nuestra existencia. Fue don Samuel persona culta y bondadosa, buen padre, buen esposo y persona caritativa y gentil con todas sus amistades su fallecimiento deja un profundo vacío imposible de reponer jamás. Nosotros al lamentar su deceso hacemos llegar nuestra más sentida condolencia a todos sus familiares en especial a su estimable señora. Y a nuestro particular y buen amigo, don Harold Nicholas, su estimable señora y demás familia dolientes.

SE NOS FUE DON JUAN LABIOSA RAMOS

Cuando menos se esperaba, llega la muerte traidora y trunca la bella existencia de don Juan Labiosa Ramos quien por muchos años fue un gran lector de nuestro periódico. Nosotros al lamentar su deceso hacemos llegar a todos sus familiares nuestra más sentida condolencia.

Habla la mujer

LA VOZ DE LA RAZON

Yo he podido desconocer la voz de la razón, pero no la he despreciado después de haberla conocido!

¡Señor, si lees en mi corazón tú sabes cómo deseo conocer la verdad!

¡He recorrido la tierra, he visitado los campos y los pueblos y en todas partes he visto miseria y desolación, el sentimiento de los males que atormentan a la humanidad se ha introducido profundamente en mi alma!

¿Qué acaso el hombre fue creado para pasar angustias y dolor? He visto muy de cerca las sociedades corrompidas, contemplé con infinita tristeza el alma depravada por el hastío y los deleites, plasmé en mis doloridas pupilas, los hogares donde se envilecen los hombres por las privaciones y miseria. Iré a los cementerios y preguntaré a las cenizas de los gobernantes y legisladores de los pueblos, por qué móviles decaen los pueblos de qué causa nacen la prosperidad y las desgracias de las naciones y sobre qué principios deben establecerse la paz de las sociedades y la felicidad de los humanos... y una voz misteriosa respondió a mi desesperada súplica:

La paz y la felicidad descienden sobre aquel que practica la justicia y la verdad con rectitud, y expondré a tu vista esa verdad que tanto anhelas, enseñaré o tu razón la sabiduría que pides, escucha... El Ser humano atribuye en vano su desgracia a unos agentes oscuros e imaginarios en vano busca causas misteriosas y extrañas a sus males no cabe duda que su existencia está dominada por potencias superiores, pero esas potencias no son ni los decretos de un destino ciego ni los caprichos de seres fantásticos ni extravagantes, el mundo rige al hombre por medio de leyes naturales y si él las sabe interpretar comprenderá la naturaleza de los seres que lo rodean y entonces comprenderá cuales son los motores de su suerte y sabrá cuales son las causas de sus males y cuáles pue-

DR. DON BERNARDO CARTIN

Saludamos en ocasión del día de su Santo a nuestro particular amigo Dr. don Bernardo Cartin deseándole muchas felicidades en unión de su apreciable familia.

DON VICENTE DE LA PEÑA

Está celebrando la grata fecha del día de su Santo, nuestro gentil amigo don Vicente de La Peña, a quien le hacemos llegar nuestro saludo en unión de toda su familia.

den ser los remedios. Por lo tanto el amor a sí mismo, el deseo de bienestar y la aversión al dolor son las leyes esenciales impuestas al hombre por la naturaleza misma leyes que la potencia ordenadora lleve a cabo sea cual fuere para gobernar.

Si el hombre es creador de su destino, por lo tanto es el creador de los reveses y éxitos alcanzados en su vida... Y esta es la gran verdad que tanto buscas?

"NUNCA TE APODERES DE LO AJENO"

Por querer apoderarse cada quien de todo, ninguno llega a poseer nada, pues lo que uno quita hoy, mañana nos lo arrebatan y nuestra codicia recae sobre nosotros mismos.

Instituyámonos árbitros que juzguen nuestras pretensiones y que pacifiquen nuestras guerras.

Cuando el fuerte se levante contra el débil, el árbitro lo reprima y disponga de nuestros brazos para contener la violencia y entonces la vida se encontrará bajo la custodia de la protección común y todos disfrutaremos de los bienes de la naturaleza.

El egoísmo instiga constantemente al hombre contra su semejante y trabaja sin cesar para disolver la sociedad, el arte de las leyes y la virtud de sus agentes al templar el conflicto de las pasiones y mantener el equilibrio entre las fuerzas asegurando a cada quien su bienestar, a fin de que al choque la sociedad tenga todos los miembros de ella con un mismo interés en la conservación y en la defensa de los pueblos, sin dejar arrastrar a sus gobernantes por su propia codicia, en lugar de sujetar la ajena todas estas causas producen en la sociedad la turbación y el desorden y como consecuencia de los gobiernos derribados de la codicia y la ignorancia seguirán siendo siempre el móvil de las desgracias de los pueblos y del trastorno de los estados.

María C. de Rojas

Siempre te seguiré esperando

Te juro vida mía que en umbral frondoso donde declina el día, te seguiré esperando.

Sí, te esperaré alma mía en tu balcón dorado para darte el frío de mi poesía, aunque ya esté olvidado.

En la bendita calma de montes y colinas te apartaré las espinas que punzan en el alma.

Muy solo en la ribera pasarán las perdices sobre las tardes grises de eterna primavera.

Mas seguiré esperando tu bondad de las notas, que pasen las gaviotas y digan si aun ests amando.

Te esperaré bajo el ardiente sol que abraza las montañas, te esperaré, muy cerca a las cabañas; donde nace el arrebol.

José Fernando Barrientos Rodríguez

ANTE EL ALMA BONDADOSA

Ante el alma bondadosa con humildad me inclino, porque es una alma dichosa cual las flores de mi prado.

El alma bondadosa, gana el cariño y el aprecio, y la luz que Dios derrama: llega para darle un beso.

Almas bondadosas que el cielo se van ganando almas, con perfume a rosas: que jamás se ven penando

Para ellas, para ellas con todo mi corazón, que las bese las estrellas sin llorar mi bandoleón.

Almas bondadosas que son cual mi balada, por la vida van airoas bajo la bella alborada.

Ellas son todo un encanto que llena mi corazón, ellas ignoran del llanto: pues conceden su perdón.

José Fernando Barrientos Rodríguez

Dos maneras de elevarse

Los cóndores y las águilas llegan a la cumbre... y también llegan las sierpes y las altimañas. Pero los cóndores y las águilas llegan a la cumbre, después de haber salvado la distancia en un vuelo majestuoso del llano a las alturas, mientras que las sierpes y las altimañas vanse arrastrando penosamente para llegar a la cima.

Así a las alturas políticas y sociales se llega de dos maneras: como los cóndores y las águilas desplegando a todos los vientos las alas del pensamiento libre y fecundo o como las sierpes y las altimañas; arrastrándose penosamente y

pisoteando todo.

Y los que han llegado a las alturas por propios méritos y por sus esfuerzos viriles manteniendo con firmeza su dignidad y su carácter pueden volver al llano con la misma majestuosidad con que han subido; en cambio, los que han llegado a ella, comerciando vilmente con su propio yo, atravesando sin escrúpulos por las horcas caudinas, están expuestos a caer miserablemente en cualquier momento.

Y no es lo mismo elevarse que treparse, ni es igual descender que rodar.

—José Ingenieros

MARIO ROMERO F.

Constructor autorizado

Planos, construcciones y presupuestos

Ahora dos puertas al sur de la calera de Patarrá, 125 varas norte de Panadería Musmanni.

¡Atención! TALLER MECANICO DE ARISTIDES FLORES

Situado 350 vs. Norte de la Botica Oriental
Teléfono 5980

SOLDADURA ELECTRICA Y AUTOGENA
ESPECIALIDAD EN TRABAJOS DE TORNO,
CEPILLADORA

Bomba Distribuidora Ltda.

Teléfono 1809

Atendida por su dueño

Medida legítima

Seguridad y buena atención

de pureza inigualable.

Propietario

CARLOS SANCHEZ

Flores, más frescas y perfumadas

LAS CONSIGUE:

EN JARDINERIAS,
Costa Rica, Bellas Artes
El Porvenir El Jazmín

Solicítelas a los teléfonos

2499 — 3597 — 1221 — 2680

PEQUEÑO TRATADO DEL CORAZON

Por Humberto Toscano

La primera vez que se encuen tra en un dialecto español la pala bra "corazón" no es como se po dría quizás pensar en el venerable "Cantar del Mio Cid", sino un si glo antes, en una jarcha del gran poeta sefardí Juda Levi. Los versos siguientes mozos como todo lo que sale del corazón, son viejos de mil años y forman parte de lo que dá maso Alonso llamó con gran acier to "primavera temprana de la líri ca europea":

**Vayse meu corachón de mib
Ya Rab, ¿si seme tornará?
¡Tan mal meu dolor li-l-habib!
Enfermo yed, cuándo sanará?**

El poeta pone estos versos en labios de una joven enamorada, versos escritos en dialecto mozárabe, esmaltado a trechos de expresiones semitas: "Mi corazón se va de mí. Oh Dios, ¿acaso se me tor nará? ¡Tan fuerte es mi dolor por el amado! Enfermo yace, ¿cuándo sanará?".

Después a todo lo largo de nues tras, el corazón ha sido siempre el paradigma del amor y del valor ambas acepciones perfectamente claras en el Cantar del Cid: "ferir de fuertes corazones"... "tánto le quería de corazón".

Querría primero detenerme en averiguar por qué en castellano y en portugués decimos "corazón" mientras en francés o italiano solo dicen *coeur* o *cuore*, siendo así que las cuatro lenguas proceden de la misma fuente latina. Es que en nuestra lengua al corazón se le considera siempre grande, y por eso su nombre es un aumentativo, que al principio quizá solo se apli có al corazón de la mujer enamo rada o del guerrero valiente. Si no le hubiéramos hecho aumentati

vo hiperbólico, a nuestro corazón, diríamos —parejamente a lo que ocurre en francés o italiano— sim plemente "coro". Y no se crea que esta forma sea meramente hipoté tica ya que todavía guarda el idio ma la expresión "saber algo de co ro", idéntica a las expresiones in glesa y francesa "by heart" o *par cœur* y que significa "saber de memoria", porque en la Edad Me dia predominaba la idea de que el asiento de la memoria se encontra ba en el corazón.

La Edad Media tenía razón. Por que el corazón sabe "recordar", palabra que quiere decir —según la interpretaba Ortega y Gasset— "volver a pasar las cosas por el co razón".

Lo más hermoso que los hombres pueden abrigar para con sus seme jantes es la "concordia", la avenencia de los corazones, al paso que la "discordia" es la madre de todos los males.

Y no se diga que el "corazón" ciega al hombre. No olvidemos que las palabras "cuero" y "cordura" vienen también de "corazón". De modo que la verdadera "cordura" está en el corazón por donde se ve rá que nuestra lengua antes de Pas cal ya dijo implícitamente que "el corazón tiene razones que la razón no entiende".

Pero no son solo los hombres de Occidente los que piensan así del corazón. En la vieja lengua quichua que hablan los indios de mi tierra, al juicioso se le llama "shun gusapa" (que tiene corazón gran de), y al insensato se le nombra como "shungüillaccai" (falto de co razón).

Si que el corazón es el amor y es el valor. Si es además el sa ber ¿qué más podemos pedir los hombres sino tener corazón?

NOSOTRAS DECIMOS ... RECOGIMIENTO

BUENO SERA, y también utili mo, que te recojas en ti, dedican do diariamente un momento a la meditación porque nadie puede vi vir fugitivo de su propio y miste rioso ser.

SI, bueno y utilísimo te ha de ser el recogimiento, entrando en contacto contigo poseyéndote, por que únicamente por la posesión de ti misma podrás reflexionar acerca de tu vida interior.

SIN ese recogimiento diario, o sea sin ese auscultamiento, no po drás conocerte, pero tampoco cono cer a los que te rodean, y sin el conocimiento de ti no podrás diri girte ni mantener relaciones consi cientes con las personas.

EN el conocer o, por lo menos, en el trabajo llevado a cabo para conocerse, hay una especie de sa boreo de sí, que solo conocen y gus tan las personas de potente intelec tualidad; pero también y como con secuencia, se saborean gratamente los afectos que nos dedican, gustán dolos como si fueran gotas de miel que nos obsequian los que nos aman.

AL recogerte, al estar dentro de

ti, contigo, dejas de pensar y de sentir con palabras, porque más los pensamientos son los sentimien tos los que te embargan, tal y co mo si todo el universo de los afec tos palpitará y viviera en tu inte rior, gustando entonces —¡placer de los placeres!— las alegrías de quienes aman.

Recógete en ti misma, vuelve por propia voluntad del viaje que dia riamente realizas al mundo ajeno y dedica unos momentos a la refle xión, a la coordinación de tus sen saciones afectivas, gustando, en tu retiro, a poco que adquieras el há bito de hacerlo, los perfumes que del mundo exterior traes a tu mun do, pero siéndote tú también per fumada por las maravillosas sensa ciones que tu alma crea.

BUENO será y también utilísimo que dediques unos momentos dia rios al recogimiento de ti, tal y co mo si encerraras lo mejor de tu per sona en el sagrado de tu corazón para allí, en soledad, pesar y medir tu bondad para hacerla mejor.

(Tomado del Suplemento Domini cal de "El Dietamen" de Veracruz, Ver).

Ciencia de hoy y mañana

ONDAS CEREBRALES

Cada día se precisa más el estu dio de las llamadas "ondas cerebra les". El cuerpo humano, en efecto, bajo la acción de una serie dere flejos bioquímicos cuyo estudio pre ocupa en la actualidad a legiones de expertos "emite" diferentes tipos de ondas, fáciles, hasta cierto punto, de captar. En los laborato rios "Remington Rand" de Cleveland por ejemplo, bajo la dirección del Dr. H. J. Rand, hijo del funda dor, se ha llevado a cabo, con éxito un experimento cuyo uso se generalizará seguramente en la ci rrujía. Se ha llegado a "conectar eléctricamente" el corazón de un paciente bajo anestesia. Si en el curso de la operación de que es objeto su estado se agrava conside rablemente requiriendo una rápi da disminución de su estado anes téstico, las "ondas" emanadas de su corazón dan la señal de alarma a través de una lámpara roja. Los médicos pueden así corregir inme diatamente esta alteración del "trá fico vital" del paciente. En colabo ración con un joven especialista, Sheridan Speeth, Rand ha podido demostrar que existen una serie de ondas cerebrales tales como las llamadas Alpha y que producen 13 ciclos por segundo, que pueden ser creadas artificialmente mediante un estimulante exterior.

La existencia física de estas on das cerebrales ha sido establecida y se admite ya de una manera gene ral, la realidad de ciertos fenóme nos de telepatía. El Dr. Joseph B. Rhine de la Universidad de Duke, ha llegado a demostrar ante un nú mero de especialistas que existen ciertas personas dotadas de tal po der de transmisión que son capaces de influir a voluntad juegos de a zar, tales como los dados.

En todo caso, la "Remington Rand" la Westinghouse y los laboratorios

de investigación de las Fuerzas Aé reas de los Estados Unidos, están estudiando la naturaleza de las "on das cerebrales" para utilizarlas en sus sistemas de comunicación aérea. Por otro lado, una compren sión más cabal del fenómeno per mitirá descubrir, a través del es pectro cerebral, epilépticos y adic tos a drogas heroicas, mucho antes de que el mal haya penetrado pro fundamente en la conciencia debi litada del enfermo.

El estudio de las ondas cerebra les abre inmensas ventanas al cone cimiento humano, proporcionando así nuevos horizontes a la vida hu mana.

—ERASMUS

Boletín Informativo de "DEFENSA NACIONAL"

Señores patentados
Sus refrescos y cerveza, solici telos al teléfono

Traube 1363 y 2096

TAXIS VARGAS
MALAVASSI
- 7164 -

Compre en las casas que anunciamos

Suscríbese y anuncie en DE FENSA NACIONAL un periódico sin color político, diferen te a todos. Lucha por la cultura y la moral de Costa Rica.

FABRICA DE PRODUCTOS DE HULE Y LATEX

MARIO ARCE C.

Teléfono 1243

75 varas este Teatro Libano
Ofrece a Ud. al por mayor y detalle:

Amortiguadores de hule para ma quinaria y automóviles.
Puntas de hule para muebles de metal en varios tamaños.
Llantas para juguetes varios tamaños.
Llantas para triciclos varios tamaños.
Puños para velocípedos varios tamaños.
Tacos para muletas, puños y peda les para motocicletas.
Puños y pedales para bicicletas.
Chupones para biberón de latex 2 tamaños.
Paletas mata moscas con aro de hule, bombas o globos de latex en varios tamaños.

LA TOLERANCIA

Como quien por deleite cultiva flores, ha de ser cultivada la to lerancia para todo lo que no es esen cial.

Ser tolerante con las ideas, los sentimientos, las aficiones y las flaquezas ajenas constituye una prueba de bondad, de cultura y de superioridad espiritual.

Si quien te habla piensa de un modo distinto de ti, quizás debas admirarlo, quizás compadecerte, pe ro nunca provocar tu menosprecio o tu cólera. Solamente los necios se atribuyen el monopolio de la sen satez de la virtud y de la sabiduría

—Constancio C. Vigil.

HABLEMOS DEL LENGUAJE

Todos sabemos lo que son las "cortapisas". Pero es curioso adver tir que la significación normal mo derna de la palabra es simplemen te una metáfora. El sentido del tér mino, olvidado desde hace muchí simos años, era "guarnición de tela diferente, que se ponía en ciertas prendas de vestir".

MAYORISTA Y MINORISTA

Quizá el lector haya visto repro bada en algún libro de lexicografía la palabra "mayorista" en el senti do de comerciante que vende por mayor.

Hasta en la penúltima edición del Diccionario de la Academia "mayorista" solo figuraba con esta peregrina acepción: "En los estu dios de gramática, el alumno que estaba en la clase de mayores".

La última edición del Diccio nario se ha puesto de acuerdo con la lengua viva.

Y, claro está ha tenido que acep tar "minorista" como "comerciante al por menor".

CRUCIAL

En el excelente libro de Ricardo J. Alfaro acerca de los anglicismos se reprueba el uso de este adjetivo como término de "anglilarla erudi ta", en el sentido de "crítico, deci sivo, de prueba, de suprema prue ba, de supremo peligro".

El adpetivo ha estado ausente de los diccionarios castellanos, y, al parecer, no se usó en los tiempos del clasicismo.

Aunque inglés, el término tiene limpia raíz latina, y no está en des acuerdo co nla indole del castella no. Quizá por eso, pronto ha deja do de ser anglicismo, porque ahora la Academia acepta la innovación. He aquí las definiciones que se ha llan en la última edición del Diccio nario de la Academia: "En forma de cruz". "Fig. Dícese del momento o trance crítico en que se decide una cosa que podía tener resultados completamente opuestos".

CONOZCA SU...

Viene de la Pág. PRIMERA

a conocer al individuo que tiene ese órgano averiado.

Nuestra nota de hoy está desti nada a mostrar unos cuantos de estos detalles. Es seguro que, des pués de leerlos, muchos de mis lectores que han estado viviendo con el alma en vilo en espera que el ataque de corazón les quite la vida, van a respirar tranquilos y van a acostarse sin la preocupaci ón de que, tal vez, no verán el amanecer del próximo día.

El corazón pesa por término medio trescientos gramos, pero su tamaño y grosor dependen sobre todo de la clase de vida que se lleva. Cada ser posee el corazón del tamaño que necesita. El de la carpa por ejemplo —un pez pe rezoso— es bien diminuto; en cambio, el de la trucha —animal en constante movimiento— es vo luminoso. El de los sastres es pe queño; el de los descargadores del muelle es grande.

Un corazón grande no quiere decir que esté enfermo. Una cosa es tener este órgano con su músco lo hipertrofiado a causa del entre namiento y la otra es que se haya dilatado porque ha perdido su e lasticidad, su tono y su fortaleza. En el primer caso se trata de un corazón saludable; en el segundo está pidiendo a voz en cuello que lo ayuden.

Este órgano late al día unas 100 mil veces y en un año se ve sa cudido por cuarenta millones de palpitaciones. En cada latido ex pulsa la décima parte de un litro de sangre o sea un promedio dia rio de diez mil litros. Si se colo can las extremidades de los ded os sobre la cara palmar de la muñeca se percibe la onda san guínea que el corazón envía a los vasos. Es el pulso. El número de las pulsaciones depende de las necesidades del cuerpo. Los orga nismos pequeños pierden propor cionalmente más calor que los

grandes y por lo tanto necesitan que la sangre circule con más rapi dez con el fin de conservar cons tante la temperatura. Las aves pequeñas tienen docientos pulsacio nes por minuto, los gatos cien to treinta, el hombre setenta y cin co, el caballo treinta y cinco y los elefantes veinte. Los ejercicios fi sicos también hacen latir el cora zón con más rapidez; en cambio el reposo disminuye las pulsacio nes.

Conocida ya la manera como es tá constituido el corazón y la for ma como trabaja, veamos cómo saber si está sano o enfermo. Espérese hasta estar tumbado en la cama. Ahora tómesse el pulso. Lo primero que debe observarse es el ritmo. Un corazón normal late en forma regular y constante como el tic-tac de un reloj. No im porta que de vez en cuando se note una pulsación sobreañadida, porque esto acontece con mucha frecuencia, sobre todo entre los fumadores y las personas nervio sas.

Cuéntense ahora el número de latidos por minuto. Cuando se es tá en reposo no deben sobrepasar los 80. Déjese el lecho y há ganse unas cuantas flexiones. Vam os a poner 25. Inmediatamente cuéntense los latidos del pulso para cerciorarse que, a pesar de haber aumentado en frecuencia, siguen conservando su ritmo regu lar. Tómesse el pulso cada medio minuto hasta que el mismo vuelva a latir con la misma velo cidad que tenía antes de hacer las genuflexiones. Obsérvese el tiem po que ha tardado el corazón en recuperarse y si dicho tiempo no excede de los tres minutos, tén gase la seguridad que está en bue nas condiciones.

Si alguna de las pruebas ante dichas muestra cierta irregulari dad no se crea que indefectible mente se está padeciendo de una enfermedad del corazón. Existe una gran cantidad de factores q' alteran el ritmo y la velocidad de este órgano: los tóxicos, ciertas infecciones, los estados nerviosos, etc. Pero en tal caso es aconseja ble presentarse a la consulta de un médico.

TALLER MECANICO

de Alvaro Alvarado

Soldadura Eléctrica y
Autógena — Torno —
Arañas — Faroles
Verjas de hierro

—y—

Coloniales

CEPILLADORA PARA METALES

500 varas al Norte de la Panadería Musmanni
TELEFONO 6006

"FARMACIA IMPERIAL"

San José, C. R. - Lic. R. JIMENEZ CARRION - Tel. 3835
Esquina Oeste de la CANADA DRY

DROGAS FRESCAS

Atención esmerada en el despacho a domicilio.

Para el Despacho de su RECETA, RECUERDE que tenemos el surtido más fresco de drogas

Además de nuestro atento servicio y MODICOS PRECIOS

JULIO DEL VALLE G.
e HIJOS

PLATERIA — JOYERIA — ORFEBRERIA

Cartago, Costa Rica

Los trabajos más artísticos y mejor acabados de Costa Rica

550 varas al Este Estación Ferrocarril

CACAO "CARBALLO"

El único elaborado por la

FLOR DEL CAFE

Cartago — Pasaje Masís — Apartado 205
SOLICITELO EN TODAS PARTES