

TRABAJO Y REPOSO

Los Apologistas entusiastas del trabajo, que se cuentan por millares, corren el riesgo de hacernos olvidar las excelencias del reposo, tan necesario, si no más. El hombre que siempre tiene algo urgente por hacer está tan apurado que no le queda un segundo para recordar que también es necesario que repose. En todo caso, recién se acuerda cuando el cansancio lo rinde; pero muchas veces se acuerda a medias, de manera que solo aprecia el verdadero alcance de su situación cuando el "sumergido" lo incapacita seriamente.

Pero esto último es la enfermedad. Y resulta absurdo acordarse del reposo cuando ha sobrevivido la enfermedad, ya que aquél sirve para "prevenirla", aunque no tanto para curarla. El trabajo bien organizado conduce menos al cansancio patológico que el trabajo desorganizado, a tropezando, sin ton ni son, que agota las energías sin ningún resultado práctico. Y es precisamente de este último que usted debe cuidarse.

Los griegos "inventaron" — si así puede decirse — una forma de ocio particular; una forma de ocio que, en su homenaje, la posteridad ha bautizado con el nombre de "ocio griego". ¿En qué consiste? Es una especie de meditación reposada y organizadora, en el silencio y la tranquilidad. El hombre inteligente se toma, al cabo, del día, varios momentos de "vacaciones", para descansar la mente, y, al mismo tiempo ocuparla en meditaciones útiles. Y no es un contrasentido; se puede perfectamente descansar la mente y al mismo tiempo meditar.

Estas "vacaciones" diarias le permitirán detenerse momentáneamente en el trajín diario para reflexionar y preguntarse siquiera: "¿dónde voy? ¿Qué es lo que me propongo? ¿Lo que hago es lo más acertado para conseguirlo?"

De esa manera usted estará perfectamente en su condición de individuo pensante. En cambio el hombre que está siempre apurado el hombre que siempre tiene algo que hacer como no dispone de tiempo para reflexionar ni para pensar; como utiliza hasta el último minuto para "actuar" termina por convertirse en una máquina arrolladora y las tres cuartas partes de lo que emprende le sale mal.

¿Puede interpretarse esto como una apología del ocio? No, sino del "ocio" griego, que es muy otra cosa. Posiblemente así lo entendería Descartes, que en su obra cumbre, "El discurso del método", opina en un pasaje: "Hasta odio la gloria en cuanto la considero contraria al reposo"; y en otro se refiere a cierta inquietud de espíritu contrario al perfecto reposo de espíritu que busco". Y termina por fin, su libro con las siguientes palabras:

"Me consideraré siempre más obligado respecto a aquellos por cuyo favor pueda gozar sin obstáculo de mis ocios que de aquellos que me ofrecieran los más honrosos empleos de la tierra".

Y si usted piensa que por gozar de sus propios ocios puede ser tenido por un holgazán, no se preocupe, porque en este caso lo mismo nos sentiríamos obligados a opinar de Descartes.

Mi carta hasta el cielo, dirigida a mi inolvidable madre...

Escribe Lic. DEUDORO GONZALEZ RODRIGUEZ

Madre mía, marchaste hacia la eternidad dejando nuestro hogar triste y desolado, mas yo siempre te espero noche y día sin poder tener descanso. Sé que he de partir tarde o temprano. Mas espero encontrarte en ese luminoso firmamento que llamamos el cielo donde se encuentra Dios. Tú debes de darte cuenta de nuestra situación, continuar por la vida sin poder disfrutar más de tu cariño. Tú has marchado cuando menos lo esperábamos, mas vives en nuestro corazón para no olvidarte jamás. Aprovechaste la alegría tan grande de Zarco, que celebraba su cincuentenario, para elevarte poco a poco como se alzan las gaviotas en el mar, para dejarnos para siempre. Sí, querida madre mía, era que nuestro Dios te llamaba para premiarte por tus acciones. Fuistes una madre leal y sincera al lado de nuestro recordado padre. Fuistes una verdadera heroína, después ya luchando sola para brindarnos a todos la verdadera educación. Y hoy más que nunca, cuando tú nos dejas nos pasamos recordando todos sus sacrificios que hiciste por hacernos unos hijos de bien con la ayuda de Dios. Sé que estamos solos, si madre mía, bastante solos, mas tú desde el cielo Dios te convirtió en estrella reciente para que sigas iluminando nuestros pasos. Te ofrezco madre de mi alma, como ofrenda a tus grandes sacrificios, continuar por la senda honrada de la vida, así espero también de mis hijos que tanto te adoraban lo mismo que mi noble compañera. Sé que estás en el cielo, pues atravesaste tu vida en 85 años, en medio de grandes sacrificios, sin abandonarnos jamás. Siempre sufriste los reveses de la vida que son tantos con la suficiente resignación, siempre sonriente y amable, cumpliendo con los deberes del hogar, Madrecita, es imposible, del todo imposible, que as lágrimas no le broten a uno de sus ojos, pues tu recuerdo es un relicario de cuentas valiosas y puras. Como las que se encuentran en el fondo del mar. Madrecita, ruegale a Dios por los que que damos en la vida ya sin tu cariño, pero cada noche saldremos como siempre acongojados, para desearte una noche feliz y enviarte muchos besos. Mándame tu consuelo desde el cielo, tú sabes lo mucho que sufro con tu ausencia, mas debemos de conformarnos con las leyes divinas.

Leyes, aunque a uno se le destroce el corazón. Ruega por nosotros, por tus nietos y toda la familia, mientras un día llegaremos a encontrarnos para de nuevo reunirnos donde se encuentra Dios para despedirme de ti, te confieso que la humanidad continuará su marcha a pasos agigantados, pero yo siempre he de recordarte, pues nos formamos verdaderos hombres con tus grandes consejos. Por eso digo, que Dios te bendiga y seas dichosa allá en el cielo, mientras prosiguen aquí las primas veras, los inviernos y veranos.

Descansa en paz Madre querida, aunque los darnos me sigan torturando el corazón.

CONSEJOS A LA MUJER

Si eres niña, cuida tu reputación inmaculada como cosa preciosa y sagrada que no puede mancharse sin perder para siempre su fulgor. Si eres esposa y madre, acrecienta el cuidado de este tesoro inapreciable de tu ser que se llama HONOR Y DECORO, porque la menor pringa puede empañar el espejo de tu gloria y hacer desaparecer indefinidamente la imagen sacrosanta de la estimación que te mereces por tus virtudes personales.

Si la desgracia te llevó por medio de un desliz al abismo insondable del fracaso, y por ello no pudiste unir tus destinos a un hombre que responda por tanto

la sociedad, no desesperes, procura rectificar, busca el sendero del bien ensaya a dedicarte a las labores honestas, que como bien dijo un filósofo profundo, el mérito no está en no haber caído nunca, si no en saberse levantar de la postración, empujando el gonfalon del triunfo obtenido a base de esfuerzos tesoneros.

El valor que se posee por la sola razón de ser mujer es bastante para que puedas vencer a losa todos los obstáculos, aún cuando después de haber perdido esa PRIMICIA, que las hijas de Eva solo pueden brindar una sola vez en la vida.

ANONIMO

DEFENSA NACIONAL

DEL CIRCULO DE PERIODISTAS, DIRECTORES DE SEMANARIOS Y REVISTAS NACIONALES
SAN JOSE, COSTA RICA, AMERICA CENTRAL

No. 561 + PATROCINADO POR EL COMERCIO DEMOCRATICO DE COSTA RICA + Abril 1965
Director y Administrador: JOSE FDO. BARRIENTOS RODRIGUEZ • Apartado 909

LO QUE PUEDE EL HIPNOTISMO

En manos de profesionales, puede ser un recurso eficaz en varios casos de afecciones mentales. En

manos de personas ineptas, es un peligro

Por ROBERT COUGHLAN

Condensado de "LIFE"

La Hipnoterapia comienza a ocupar el lugar que legítimamente le corresponde entre las artes curativas. Millares de médicos, dentistas y siquiátras han aprendido a ejercerla; existen ya sociedades profesionales dedicadas a cultivarla, y las principales escuelas de medicina la están introduciendo en sus planes de estudios. Ha ce un par de años recibió la aprobación de la Asociación Médica de los Estados Unidos.

El hipnotismo puede ser útil en el tratamiento de casi todas las afecciones físicas en que interviene un fuerte elemento emocional. Puede contribuir directamente al tratamiento de angustias, compulsiones, fobias y otras formas más graves de perturbación mental. También suele ser útil para corregir hábitos nocivos como el fumar en exceso y, en ocasiones, para tratar las toxicomanías y el alcoholismo. Finalmente, las técnicas hipnóticas pueden ayudar al enfermo a recobrar un saludable deseo de vivir o simplemente a tranquilizar su espíritu.

Esé radio de acción tan vasto se debe a la sencilla razón de que el organismo está constantemente bajo la influencia del cerebro. A su vez la mente puede ser influida, y el efecto más importante del hipnotismo consiste en volverla extraordinariamente receptiva a la sugestión.

La técnica empleada comúnmente para provocar un estado de sueño hipnótico consiste en hacer que el enfermo mire fijamente un punto o un objeto pequeño mientras se le dice que sus ojos se van cansando, que su cuerpo comienza a sentirse pesado y que está entrando en un estado de relajación completa. El sujeto presta atención únicamente a un sonido, la voz del hipnotizador, que capta la atención concentrada del cerebro y lo

sumerge en un estado muy semejante al sueño.

Conforme su mente se va nublando, el sujeto puede sentirse ligeramente mareado, como si se bamboleara, flotara o fuera cayendo en un poco. Los objetos a su alrededor le parecen ondular, cual si los viera a través del agua. Acaso su temperatura baje un poco.

Ya en el sueño hipnótico, la persona carece de voluntad, siente que la resistencia constituye un esfuerzo excesivo. Se ha provocado una hipnosis ligera cuando, por ejemplo, no abre los ojos después de decirle que no puede hacerlo. En realidad si puede abrirlos. Pero ha prescindido temporalmente de su albedrío y acepta más o menos sin discernimiento las indicaciones del hipnotizador. Después de esto, pueden provocarse gradualmente en un sujeto receptivo otras reacciones cada vez más impresionantes. Por ejemplo, en una fase hipnótica de profundidad media, acepta lo que le dicen acerca de olores, sabores y sensaciones cutáneas. Puede hacerse que sienta como una mosca sube por su mano, cómo huele una rosa que está cerca de su nariz y qué sabor tiene una taza de café, aunque nada de esto exista. Si se le dice que su cuerpo se está poniendo rígido, sus músculos largos se endurecen tanto que se le puede colocar extendido sobre dos sillas sin que se doble ni se sienta incomodado.

En la fase siguiente, de sueño profundo, puede hacerse remontar la corriente del tiempo. Si se le dice que solo tiene seis años, reproduce la mayoría o la totalidad de las actitudes físicas y mentales que tenía a esa edad y es capaz de describir minuciosamente, y hasta revivir, los acontecimientos de esa época. Aun sin regresión, la memoria puede intensificarse enormemente. Un ejemplo

de ello lo presenta el autor alemán Dr. Heinrich Gerlach, que escribió una novela acerca de sus experiencias en un campo de concentración, pero perdió el original y luego no pudo recordar los acontecimientos que había descrito. Bajo la hipnosis logró evocar estas circunstancias e inclusive dictar capítulos enteros del libro. A la inversa, es factible hacer que el sujeto olvide hasta su propio nombre o cómo es su esposa.

En el sueño extremadamente profundo llamado sonambulismo, puede hacerse que el sujeto vea o no vea casi cualquier cosa que sugiera el hipnotizador. Si se le indica, por ejemplo, que alguien ha salido de la habitación, el sujeto mirará a través de esa persona y no irá el sonido de su voz. Si tiene que someterse a una operación quirúrgica, estará convencido de que no siente dolor. Físicamente no padecerá puesto que los nervios lesionados estarán enviando mensajes a su cerebro, pero psicológicamente no lo percibirá, porque su cerebro se negará a recibir esos mensajes y a convertirlos en sensación dolorosa.

Puede ordenársele a una persona en sueño hipnótico profundo que haga, diga, sienta o crea una cosa determinada, después de despertar, y entonces actuará conforme se le haya indicado, pero pensará que la idea es completamente suya. Este es el notable fenómeno conocido como sugestión posthipnótica.

El Dr. Lewis Wolberg, siquiátra de Nueva York que emplea la hipnosis en psicoterapia, le dijo a un sujeto que dos años y dos días a partir de su sueño hipnótico leería cierto poema de Tennyson. Una semana antes de este plazo, el sujeto "comenzó a sentir la necesidad de leer poesía. Al revisar las colecciones de una biblioteca acabó por hojear uno de los volúmenes de Tennyson que le interesó y lo pidió prestado. Lo colocó en su es-

critorio hasta que repentinamente el día señalado, encontró la oportunidad de leer el poema, seguro de que su interés en Tennyson se debía a un capricho personal".

Es evidente la utilidad terapéutica de este recurso. Mediante la sugestión posthipnótica el médico puede intervenir en la vida del enfermo mientras éste se dedica a sus actividades habituales, ya sea provocándole amnesia, un recuerdo súbito, el deseo de hacer ejercicio, un antojo de comer hígado, o cualquier cosa que, a su juicio, le sea conveniente.

Sin embargo, debe advertirse que el hipnotismo dista mucho de ser una panacea. Carece de aplicación a ciertas afecciones y, en general, no produce la curación de ninguna enfermedad a menos que vaya unido a otros tratamientos.

Además, la hipnoterapia no es eficaz para todo el mundo. Hay personas que, bien o no pueden ser hipnotizadas, o para serlo requieren un esfuerzo excesivo. Entre ellas están los niños menores de cuatro años, los enfermos seniles, los débiles mentales, ciertas clases de neuróticos y muchos psicópatas. Para algunos pacientes es difícil cooperar con el operador, aunque ellos conscientemente lo deseen, por su espíritu particularmente escéptico o analítico, por un hábito arraigado de mandar o por alguna otra oposición natural al hipnotismo.

Acaso la aplicación más importante de este método se halle en el alivio de la tensión emocional y de la angustia por medio de la relajación que se provoca. El Dr. Hamilton Moody, de la Administración de Ex-Combatientes de los Estados Unidos, experimentó con los efectos de la "hipno-relajación" en 20 enfermos de úlcera péptica, todos los cuales habían padecido ese mal por lo menos durante seis años. Los dividió en dos grupos, — Pasa a la Pág. TRES

ES MAS DULCE LEER QUE VIVIR

Na debe leerse nunca a un mal escritor, dice Wenceslao Fernández Flores, ni aun para desdenarlo. Un libro es una experiencia, una vida; en cada libro se reflejan las dudas, los anhelos, las esperanzas, los fracasos, a que han llegado seres humanos de una sensibilidad y conocimientos superiores al del hombre común y corriente. Leer es, así acumular su experiencia, deducir conclusiones de las que seríamos incapaces de jados a nuestra sola guía, superar, gracias a su ayuda, una caída moral de la que no podríamos salir si confiáramos únicamente en nuestras fuerzas.

Por eso no hay que leer nunca a un mal escritor, como no hay que apelar a un mal médico, o en cargar la construcción de nuestra vivienda a un mal albañil. El mal

médico, mata; el mal albañil, edifica una casa que se derrumba sobre nuestras cabezas; el mal escritor hace un daño mucho más profundo y sutil; envenena a miles de almas al conducirlos por senderos nocivos o equivocados.

Por suerte, para la inteligencia humana, así como no hay listas de "malos médicos y albañiles", las hay de escritores indignos de ser leídos. El consejo es, pues, evitarlos y nutrir nuestra biblioteca y nuestro espíritu con lecturas históricamente comprobadas. Homero, Virgilio, Dante, Cervantes, Shakespeare, Balzac, Dickens... A través de ellos viviremos épocas situaciones, momentos de gran exaltación espiritual. "Es más dulce leer que vivir", cuando se bebe en las fuentes eternas de los grandes

Los que trabajan y los que estorban el trabajo

No puede negarse que todo el mundo está convencido en la sociedad moderna de que lo único que produce riqueza, bienes y progresos, es el trabajo efectivo y no su registro y su documentación.

No quiere esto decir que solamente la actividad y el movimiento sean fecundos, pues en último término son siempre la idea intelectual, el plan racional, la orientación científica, los que enciendan dirigen, orientan, ordenan y descubren los medios fecundos para ahorrar esfuerzo y para multiplicar potencialidad.

Y así el registro, y la documentación de las realizaciones, son necesarios como datos estadísticos y como base de enseñanza para la corrección de los errores y para el perfeccionamiento de los medios.

Pero en la vida moderna y sobre todo en la vida del Estado, se ha llegado a una hipertrofia tal del papeleo, del expediente, del informe, del trámite burocrático, que la obra efectiva del trabajo resulta ahogada, frenada, absorbida y sustituida en parte por su registro, por su documentación, por su trámite, por su asentamiento en expedientes y en montañas de papeles que después casi nadie leerá, ni compulsará, ni estudiará para nada.

El maestro y el profesor deben extraer en libretas profundas, datos,

registros, informaciones, juicios, apreciaciones, que en la mayoría de los casos después sólo merecerán una rápida mirada de rutina de algún inspector, generalmente más que nada sobre el aspecto formal y documentado que sobre el contenido. Pero la obra viva y fecunda del maestro y del profesor no está en eso y muchas veces será el mejor docente el más desmañado y desprolijo en esos menesteres burocráticos y documentales, pero cálido y fecundo en su labor creadora.

El Estado moderno, dada la imperfección humana, dada la falta de confianza en la rectitud y la honestidad de los hombres, se ve obligado a prevenir sus trampas y sus deficiencias, con barreras y con ligaduras de papel. Para ello el expediente, el registro, la documentación.

Y para ello la burocracia que ocupa múltiples escritorios, que redacta incontables informes, que asienta repetidas anotaciones de pase, de recepción, de entrega, de salida, de entrada, de subida, de bajada.

El menor pago requiere múltiples papeles, declaraciones, condicionamientos, evaluaciones y afros.

La menor autorización o permiso, para comprar, para movilizar, para transportar o para consumir lo que se adquiere a los entes o reparti-

Pasa a la Pág. DOS

EDITORIAL

Cristo no ha muerto

Vuelve de nuevo el cristianismo a recordar la cruenta tragedia del Calvario. Veinte siglos han transcurrido y la humanidad sedienta de ideal torna sus ojos al infamante patibulo donde, por redimirla, agonizó el Salvador. Las palabras sublimes de perdón que El pronunciara en la cruz...

Y lo admirable de esto, lo que no aciertan a explicarse los espíritus pensadores no iluminados por la luz de la fe, no es, precisamente, la supervivencia del cristianismo a través de los tiempos...

¿Se concibe absurdo más grande que éste si nos limitamos a mirar las cosas con los ojos de la razón? ¿Es posible que un hombre que murió hace tantos siglos en un suplicio afrentoso ejerza todavía tanta influencia en el mundo que millones de seres humanos vivan pendientes de sus enseñanzas...

La minoría de un muerto, por querida que sea, no infunde fuerzas para tanto. Nadie ha dado su vida por amor a Sócrates, a Platón o ninguno de aquellos grandes pensadores de la antigüedad...

Y es que el amor a Cristo es personal; a Cristo se le ama no precisamente por el recuerdo sino por la actualidad; no como puede amarse a un muerto, sino con la intensidad, con el fervor con que se ama a un ser viviente...

La supervivencia real, no metafórica de Cristo es la fuerza que alienta al verdadero cristiano en las amarguras de la vida, la que le obliga a perdonar las ofensas levantar en lo más puro y noble de su alma un templo donde poder conversar con El...

Cristo no ha muerto; Cristo vive y vivirá eternamente. Aquellas frases rebosantes de ternura que los evangelistas recogieron en sus escritos, aquellas máximas que cambiaron el rumbo de la Historia, aquellas palabras de sublime perdón...

Y aquí radica precisamente la fuerza de la religión católica, esa vitalidad maravillosa que, lejos de decaer, aumenta con el transcurso del tiempo. La supervivencia de Cristo, no como un símbolo, sino como una realidad gloriosa que vive animando con su vida inmortal ese cuerpo místico por El creado...

Cristo no ha muerto. ¡Testigos los millones de mártires que dieron su vida por El! Y téngase en cuenta que el martirio no está circunscrito a los límites del tiempo, que si hubo mártires en los primeros siglos de la Iglesia también los hay ahora...

Cristo expiró hace veinte siglos, como nos lo enseña el Evangelio; el Hijo del Hombre debía morir en rescate de los pecados del mundo, prescrite magnífico y superabundante, ya que para redimir a la Humanidad y a centenares de humanidades más habría bastado una sola gota de su sangre...

TEMPERAMENTO Y DESTINO REVELADO POR LOS ASTROS

PARA LOS NACIDOS EN EL MES DE JUNIO

Los nacidos en Cáncer —21 de junio a 22 de julio— están gobernados por la Luna que los predispone a lo femenino, a lo maternal. Incluso los hombres tienen algo de maternal en su naturaleza. Son suaves y amables, los más indicados para confiarles alguna confidencia...

Se emocionan fácilmente y son supremamente propensos al llanto; pero también, a pesar de sus debilidades físicas y emocionales, muy difíciles de engañar.

El mar les atrae y generalmente siguen profesiones vinculadas al mar. En materia de política tienden a ser conservadores y aunque muestran afición por los viajes, necesitan siempre un hogar como puerto de regreso.

En lo físico, el estómago es su punto débil, y muy susceptibles a enfermarse.

Las personas nacidas en Cáncer son aficionadas a todo lo nuevo y no obstante, conservadoras, excitables de un modo romántico, e indolentes; afanosas e inquietas, devotas y sin embargo egoístas, mostrando así el lado femenino de la naturaleza que la Luna transmite.

Por la decisiva influencia de la Luna, el metal que corresponde a los nacidos en Cáncer, es la plata, su piedra, la esmeralda; el verde de su color, el lunes, su mejor día de la semana. Prefieren, en cuanto a animales, a los crustáceos especialmente el cangrejo.

HOROSCOPO DEL CORAZON

ARIES: Nacidos del 21 de marzo al 19 de Abril—

En las oscilaciones del afecto, valora la intensidad del amor y la consecuencia de sus amistades. Excelente capacidad física. Su audacia en los negocios solo sirve para poner en entredicho su responsabilidad.

TAURO: Del 20 de Abril al 20 Mayo—

Las muestras de afecto aun siendo muy expresivas no se pueden parangonar a la cristalina sinceridad del amor. Recupera completamente su tono vital. Obtiene beneficios económicos inesperados.

GEMINIS: Del 21 de Mayo al 20 de Junio—

Sus relaciones amorosas por una tergiversación incomprensible, ruedan por la pendiente de la decepción, ocasionándole honda pena. Depresión física muy acentuada. Realiza su labor productiva con visible desgano.

CANCER: Del 21 de Junio al 22 de Julio—

La realidad sentimental no compagina en modo alguno con su ilusión, porque ésta excede a sus medios positivos y posibilidades. Algunas molestias físicas indicativas de salud inestable. Excelentes promesas, en el dominio económico, pero nada más. Los días 26 y 28, armoniosos; el 30, decepcionante.

LEO: Del 23 de Julio al 22 de Agosto—

Parece que las armoniosas relaciones afectivas estén ya al alcance de su mano, pero una falta dilucidar algunos aspectos para que así sea. Prosigue su recuperación física a excelente ritmo. Se afirma en sus posiciones económicas.

VIRGO: Del 23 de Agosto al 22 de Setiembre—

En el plano sentimental, reacciona lastimosamente en detrimento del amor y de las relaciones amistosas. Tiene imperiosa necesidad de disminuir el ritmo de su esfuerzo físico. El cansancio le obliga a desentender sus deberes en el dominio económico.

LIBRA: Del 23 de Setiembre al 21 de Octubre—

Su conducta irregular es la causante de que sus relaciones sentimentales vayan de mal en peor. Existen evidencias de que su salud está algo quebrantada. Los pretextos inventados no enmiendan los errores en el orden económico.

ESCORPION: Del 22 de Octubre al 20 de Noviembre—

Cuanto intenta en el plan afectivo no surte efecto alguno, porque para ello necesitaría sincerarse plenamente, y no se siente con ánimos para hacerlo. Ponga más atención a su salud. No se lance a la aventura económica que le insinúan.

SAGITARIO: Del 21 de Noviembre al 20 de Diciembre—

Plan sentimental de gratas magnitudes, por lo que su corazón rebosa agradecimiento y dicha. Armónicas condiciones físicas. Buena disposición para el trabajo productivo, que pone de relieve su capacidad.

CAPRICORNIO: Del 21 de Diciembre al 19 de Enero—

En el orden al corazón, la sospecha de deslealtad lo llena de zozobra. Su vigor físico en descenso. Las oportunidades económicas se le presentan casi en columna, sin que las aproveche.

ACUARIO: Del 20 de Enero al 20 de Marzo—

La mala suerte matiza sombríamente su vida sentimental. Debilidad física muy acentuada. Muchas fantasías en el terreno económico, pero nada práctico y concreto.

PISCIS: Del 19 de febrero al 20 de Marzo—

Su problema afectivo no tiene solución, en las actuales circunstancias, aunque le apene saberlo. Empeorarán sus condiciones físicas. Nada logrará de positivo en el dominio económico.

(De "Tú y Yo").

LOS QUE TRABAJAN Y... —Viene de la Página PRIMERA

ciones del Estado, requiere visita a diversas oficinas, y con ello horas que se retacean al trabajo creador y efectivo.

Y en cierto modo la burocracia encuentra un motivo de su existencia y una justificación de su actividad en ese papeleo, ese expedienteo y ese trámite, sin pensar que todo eso no produce, ni un kilo de carne, ni un litro de leche, ni una espiga, ni una mota de algodón, ni una hebra de lana, ni enseña a pensar, ni a hacer, ni a crear.

Y los políticos y los estadistas se olvidan, cuando aumentan las legiones de los que en vez de trabajar, pensar, estudiar, crear y producir, se dedican a emborrionar pliegos, que se están restando brazos al trabajo, mentes al estudio y voluntad para la creación y que a todos habrá de sostenerlos con menos trabajo y por ende con menos riqueza.

Menos riqueza, que repartida entre todos, dará rnesos para cada uno. Si las matemáticas no fallan,

POR LA HUMANIDAD FUTURA

La era en que la Humanidad ren día culto a la barbarie gloriosa de los héroes de la sangre los Alejandro, los César, los Napoleón, están anizantes y ahora se admira más a los héroes de la ciencia.

En el corazón de la Humanidad los grandes verdugos están a punto de ser suplantados por los grandes maestros. La escuela está llamada a sustituir al campamento. Unicos combates civilizados serán los del libro y de la inteligencia.

Maestros: toca a vosotros ser la avanzada en este generoso advenimiento de la civilización futura; vosotros los maestros, haréis que sea de paz, de amor, de solidaridad.

Recordad que, en gran parte, está en vosotros hacer del pueblo una turba de esclavos o una asociación de hombres libres.

Las sociedades civilizadas confían al maestro cuanto poseen de más sagrado; su propio porvenir. El pueblo os abre el surco de la infancia y os llama para sembrar en él la simiente de su vida futura.

Maestros: aprender a elegir la simiente que vais a sembrar. Los niños son la sociedad, el porvenir; fuera delito sembrar en sus cerebros simientes del pasado.

No les enseñéis prejuicios que vosotros mismos habéis dejado de creer. El fanatismo y la intolerancia son los viejos hombres de la era que agoniza; no coloquéis en ellos el vino nuevo.

No les enseñéis que los hombres han disimulado su ignorancia inventando explicaciones sobre naturales que nada explicaban de los fenómenos que no sabían comprender. No les enseñéis que la inmensa muchedumbre de los que trabajan con el brazo y la inteligencia, deben vivir condenados a una vida de necesidades y miserias, mientras una minoría ociosa derrocha lo superfluo.

Respetad el crepúsculo, pero preparad la aurora.

A los niños que la sociedad os

confía enseñadles que en mil laboratorios viven muchos héroes que han consagrado su vida al desmorbrimiento de la vida objetivo de los fenómenos que percibimos mediante nuestros sentidos, en el mundo que nos rodea; ellos son los sacerdotes del idolo futuro: la Ciencia. Enseñadles que el trabajo del brazo o del cerebro, es la ley superior de la vida, pues nadie debe tener el privilegio de vivir parasitando sitariamente sin ser cooperador de la producción de grupo social que pertenece; el único bien honrado es el que el hombre conquista mediante el trabajo socialmente útil.

Enseñadles que todos los pueblos serán hermanos en el porvenir, pues la historia enseña que el sentimiento de solidaridad se ha extendido progresivamente de la familia a la tribu, de la tribu a la nación, de la nación se extendido a la humanidad.

Enseñadles que entre los deberes del hombre, el primero es la intensificación de la propia personalidad mediante la cultura de la voluntad; así se formó el hombre libre, el ciudadano laborioso, consciente, altivo en su dignidad y respetuoso de la dignidad de semejantes.

Esa es la aurora del porvenir. La infancia, recordadlo, no es el pasado; es más que el presente, ella es el porvenir. Sería men fecundarla con simientes de este pasado; preparar, pues, los hombres nuevos para los tiempos nuevos.

Así, solamente así, preparáis futura grandeza de los países, aun: la futura grandeza de la Humanidad!

José Ingenieros

TALLER MECANICO MUNDIAL de JOSE UBACH

AHORA EN SU NUEVO LOCAL Frente Garage Vives San José

Para la perfecta reparación de tractores, autos y camiones.

ANUNCIESE EN DEFENSA NACIONAL

TODOS SUS TRABAJOS DE MECANICA

Recuerde sin pérdida de tiempo

TALLER HERMANOS MENDEZ

Quienes cuentan con una gran clientela por sus muchos años de experiencia. Trabajos de soldadura, torno, y todo lo concerniente al ramo.

De antigua Botica Solera, 100 varas al Norte.

Carretera a Heredia

ALMACEN FERNANDO HERNANDEZ

ALAJUELA

Teléfono 56 — Apartado 954

Ofrece a su distinguida clientela Refrigeradoras, Licuadoras, Máquinas "ERIZO", Bicicletas, y todo tipo de zapatos.

Sociedad Maderera SANTA BARBARA LIMITADA

Maderas finas para muebles. Maderas semiduras, Maderas suaves. Maderas elaboradas y secas, construya con maderas de calidad y ordene sus maderas a

Sociedad Maderera Santa Bárbara Ltda. Atendido para el mejor servicio del público por su dueño

Teléfono 6650 — Apartado 3676

ZAPATERIA LA CENTRAL

DE GERARDO VARGAS

Costado Oeste antiguo Banco Central

Ofrece, calzado para todos los gustos, hechos con finos materiales y expertos zapateros.

Visítenos. Consulte nuestros precios

HERALDO SOCIAL

ON NICANOR HIDALGO H.

DON MELZI FEOLI

Hemos saludado con todo aprecio a nuestro buen amigo don Nicanor Hidalgo, persona culta de grandes méritos, quien muchas veces ha escrito en nuestro periódico sus vibrantes artículos que mucho le hemos agradecido. El simpático amigo, tiene el fin de radicarse en el Guanacaste. Nosotros le hacemos llegar nuestro cordial saludo en unión de su apreciable familia, hasta el lugar de su residencia en San Vicente de Moravia.

En asuntos de sus negocios de sastrería, estuvo en la bella ciudad de Las Brumas nuestro buen amigo, don Melzi Feoli, a quien le hacemos llegar nuestro saludo en unión de su culta y distinguida familia.

LIC. DON FRANKLIN JIMENEZ

En asuntos de su profesión ha estado en San José, nuestro buen amigo el señor Lic. don Franklin Jiménez a quien tuvimos el gusto de saludar.

La raíz del rosal

Bajo la tierra como sobre ella y una vida, un conjunto de seres que aman y odian.

Viven allí los gusanos más oscuros, y son como cordones negros las raíces de las plantas, y los hilos de agua subterráneos, prolongados como un lino palpitar.

Dicen que hay otros aún: los enanos, no más altos que una varilla, barbudos y regocijados.

He aquí lo que hablaron cierto día, al encontrarse, un hilo de agua y una raíz de rosal:

—Vecina raíz, nunca vieron mis ojos nada tan feo como tú. Cuálquiera diría que un mono plantó no sé qué larga cola en la tierra y se dejó caer. Parece que quisiera ser una lombriz, pero no alcanzo a ver su movimiento en curvas tan graciosas, y sólo les has aprendido a beberme mi leche azul. Cuando paso tocándote, me la reduces a la mitad. Feísima, ¿dime qué haces con ella?

Y la raíz respondió:

—Verdad, hermano hilo de agua, que debo aparecer ingrata a tus ojos. El contacto largo con la tierra me ha hecho parda, y la labor excesiva me ha deformado, como se deforma los brazos del obrero. También soy yo una obrera; tra-

bajo para la prolongación de mi cuerpo que mira el sol. Es a ella a quien envío la leche que te bebo; para mantenerla fresca, cuando tú te apartas, voy a buscar los jugos vitales lejos. Hermano hilo de agua sacarás cualquier día tus plantas al sol. Busca entonces la criatura de belleza que soy bajo la luz.

El hilo de agua incrédulo pero prudente calló, resignado a la espera.

Cuando su cuerpo palpitar ya más crecido salió a la luz, su primer cuidado fue buscar aquella prolongación de que la raíz hablaba.

Y, ¡oh Dios!, lo que su sojor vieron.

Primavera reinaba espléndida, y en el sitio mismo en que la raíz se hundía, una forma rosada engañaba la tierra.

Se fatigaban las ramas con una carga de cabezitas rosadas, que hacían el aire aromoso y lleno de secreto encanto.

Y el arroyo se fue meditando por la pradera en flor:

—Oh, Dios! ¡Oh, Dios! ¡Cómo hay fealdades que son prolongaciones de belleza!

(De "Eco Católico").

DON UBALDINO PEREIRA

Con motivo de los días santos, pasó una temporada al lado de su apreciable familia en Cinco Esquinas de Tibás, el distinguido y apreciable amigo de siempre don Ubaldino Pereira, a quien le hacemos llegar un atento y cordial saludo en unión de su apreciable señora e hijos y demás familia.

DON ROBERTO VENEGAS

De nuevo se encuentra residiendo en Guadalupe de Goicoechea, el simpático amigo nuestro don Roberto Venegas, quien se encontraba pasando una corta temporada en Grecia.

DEFENSA NACIONAL le hace llegar un cordial saludo en unión de su distinguida señora, hijos y demás familia.

DON ALFREDO GOMEZ N.

Con motivo de los días de Semana Santa, emprendió viaje por varios lugares del país, el distinguido industrial don Alfredo Gómez Naranjo; su culta señora e hijos, habiendo regresado de esta gira felices y contentos. DEFENSA NACIONAL les hace llegar un atento y cordial saludo de bienvenida hasta el lugar de su residencia.

SR. DON FERNANDO ACUSA

Mucho agradecemos la visita que nos ha hecho el apreciable caballero don Fernando Acuña.

DON JUAN RIVERA

Mucho nos alegra saber que el distinguido amigo don Juan Rivera que siente su residencia en Barrio Keith, sigue mejor de su reciente operación efectuada en el Hospital San Juan de Dios. Para él y su distinguida familia un atento y cordial saludo.

DOÑA MARIA RODRIGUEZ ALPIZAR DE GONZALEZ

Mucho lamentamos el mal estado de salud de la distinguida señora, doña María Rodríguez Alpizar de González, madrecita adorada de una apreciable familia en la que se encuentra el señor Lic. don Deodoro González, residente en San Isidro de El General. Quiera Dios que tan gentil señora logre pronto recuperar su delicada salud para el consuelo de toda su familia.

DON JOSE SOLANO

Ya se encuentra un poco mejor de su reciente enfermedad, el gran luchador y amigo nuestro, don José Solano, quien tiene su residencia en San Rafael de Oreamuno. Para él y su apreciable familia, nuestro respetuoso saludo.

LO QUE PUEDE EL HIPNOTISMO ...—Viene de la Página PRIMERA

dejando que diez hombres continuaran con el tratamiento habitual, retirando la medicación de los otros diez y comenzando con ellos una serie de 13 sesiones hipnóticas de una hora cada una. Durante estas sesiones se les afirmaba que su alivio aumentaría día tras día y que progresivamente irían sintiendo menos dolor. Al cabo de varios meses, el grupo tratado por hipnotismo presentó una mejoría decididamente superior a la de los sujetos que habían estado tomando medicina.

Como en varios otros desórdenes muy comunes influye la tensión nerviosa, el hipnotismo ha sido útil también en casos de dispepsia, gastritis crónica, colitis, alta tensión arterial, pulso rápido, palpitaciones, impotencia y frigidez sexuales, incontinencia de la vejiga, desórdenes menstruales, trastornos del habla, asma y una serie de afecciones cutáneas como la eczema y la urticaria. Puede asimismo conducir a atenuar los dolores del parto. El Dr. William Kroger, uno de los primeros en emplearlo en obstetricia y ginecología, ha atendido a centenares de mujeres empleando este procedimiento y, en cambio, poca o ninguna anestesia química.

Para modificar hábitos como el de fumar excesivamente, se provoca el sueño hipnótico en el sujeto. Luego se refuerza su deseo de abandonar el vicio, sugiriéndole que el gusto del tabaco se le hará desagradable, que su fuerza de voluntad va a aumentar y que las tensiones que ha aliviado fumando podrán atenuarse en otras formas. Se utiliza el mismo procedimiento para ayudar a dormir a los que sufren de insomnio y a perder peso a los obesos.

Uno de los experimentos más impresionantes de adelgazamiento fue descrito en el *Journal of Medicine* del Estado de Nueva York. Se eligieron 42 mujeres cuyo peso era de 5 a 30 kilos superior a lo normal, y se obtuvo éxito en todos los casos.

Los períodos de tratamiento duraron por término medio 14 semanas; la menor pérdida de peso obtenida fue de cuatro kilos y la mayor de 26.

Naturalmente, hay límites para las modificaciones que pueden o deben obtenerse por medio del hipnotismo. Las personas que sin cesar se atiborran de alimentos grasos, por ejemplo, probablemente sufrirán no solo de un mal hábito sino de una neurosis. Si se restringe su apetito mediante una influencia externa, puede que lo sustituya con otro síntoma tal vez más nocivo. El Dr. Milton Kline, director de la revista de la Sociedad de Hipnotismo Clínico y Experimental, señala el caso de un enfermo que fue a verlo después de haber sido hipnotizado por un dentista. Mediante el hipnotismo este había impedido que el sujeto rechinase los dientes. Pero el hombre era neurótico y cuando ya no pudo emplear el rechinar de los dientes para aplacar su inquietud, empezó a comer con exceso. Cuando Kline comenzó a tratarlo, su peso había subido de 66 a 130 kilos. Es decir, que no puede procederse a eliminar síntomas sin discernimiento.

Pero el Dr. Milton Erickson, de Phoenix (Arizona), destacado investigador de fenómenos hipnóticos, cree firmemente que el dominio de los síntomas ocupa un lugar importante en el tratamiento. Ha sido de los primeros en idear formas de evitar y reducir estos al mínimo. Uno de los recursos es la "sustitución de síntomas", con la cual, por ejemplo, un embarazoso tisis de los músculos faciales puede transformarse en una contracción, mucho menos notoria, del dedo meñique. En esta última encuesta ahora el neurótico la descarga nerviosa que provoca el tic. —¿Hasta dónde puede emplearse el hipnotismo con seguridad?

Entre las personas propensas a sufrir reacciones histéricas, el hipnotismo es capaz de desencadenar risa o llanto incontinentes, ira furibunda, convulsiones, parálisis, contracciones o alguna otra forma de conducta anormal. Los efectos de la hipnosis profunda pueden ser graves, a menos que el hipnotizador la maneje apropiadamente.

Por desgracia, en la actualidad prosperan en muchas partes los tratamientos dirigidos por hipnotizadores improvisados. Hoy día, muchos profesionales respetables previenen a sus enfermos en estado hipnótico: "En ningún caso permitirá usted que lo hipnotice persona alguna que no sea idónea para ello".

La moraleja es evidente: no debe uno someterse al hipnotismo sin tener pruebas convincentes tanto de la integridad moral como de la seriedad científica del hipnotizador.

El Hipnotismo ocupa un lugar legítimo e importante en la práctica de la medicina. Sin embargo, como cualquier medicamento o agente terapéutico, se presta a los abusos.

Es fundamental para todo aquel

DUELO SOCIAL

Voló hacia el cielo al llamado de Dios, la recordada y gentil señora doña Enriqueta Rodríguez de Salas. La culta señora deja un profundo vacío en el corazón de sus familiares. Su alma llena de amor y de ternura para su estimable esposo, hijos, maliares y amistades fructificó como el trigo, mientras su recuerdo ha de vivir siempre en la inmortalidad. Bien comprendo el dolor tan inmenso de ver perder a un ser querido, con más razón, si esas almas solo supieron dar su savia con el buen ejemplo a sus hijos, pero ese es el fin a que tenemos que llegar. Descanse en paz la recordada señora y que de su tumba broten bellas flores, delicadas y perfumadas. Nosotros, aunque tarde, enviamos nuestra sentida condolencia a toda su familia.

EL POR QUE DE LOS DICHOS

"De pe a pa":

Modo adverbial que significa, según el diccionario, "íntegramente, desde el principio al fin".

Aparece en "La Celestina, donde dice Centurio: "Yo te juro por el santo martirologio de pe a pa, el brazo me tiembla de lo que por ella entiendo hacer..."

El maestro Correas, en su Vocabulario de Refranes, incluye esta expresión con el significado de "decir las cosas claras".

Y Cejador, comentando el citado pasaje de "La Celestina", dice que de pe a pa: pe es deletrear la sílaba pa: pe más a, igual a pa, la cual consiste en abrir bien la boca para afirmar y decir sí, que

que se interese en la hipnoterapia, ya sea médico, dentista o paciente, darse cuenta cabal de sus limitaciones y peligros.

El facultativo que la ejerza debe tener conocimientos suplementarios de siquiatría básica, adquiridos en institutos debidamente acreditados, y amplia práctica. El médico o dentista que no tenga competencia en la materia puede, sin saberlo, perjudicar al enfermo que cree haber curado. Está demás decir que el que se deje hipnotizar con fines terapéuticos por un lego se expone a graves peligros.

Dr. Harold Rosen, director de la Comisión de Hipnotismo de la Asociación Médica Norteamericana.

(De "Selecciones").

es lo que pa significa en vascuence".

No conviene nada esta explicación, ya que el significado afirmativo que asigna Cejador a la expresión que comentamos, nada tiene que ver con el sentido que se le da originalmente: de arriba a abajo, desde el principio hasta el fin. Lo de deletrear y lo de vascuence parecen cosas de fantasía.

(De "Prensa Libre").

Boletín informativo de Defensa Nacional

SUSCRIBASE Y ANUNCIE EN LA PRENSA LIBRE

SRES. PATENTADOS

Solicite sus refrescos y cervezas a los teléfonos 1363 y 2096 - Traube.

—(o)—

Taxis Vargas Malavassi 7164

Lea y anuncie en DEFENSA NACIONAL, Periódico cultural.

—(o)—

JOSE F. BARRIENTOS R. Homeópata.

Despacha en Barrio Iglesias Flores 25 varas al norte de Cantina El Gran Sesteo, contiguo a la Ermita.

—(o)—

SEÑORES LECTORES

Ante el peligro, frene; la vida de una persona no se paga con nada.

NIÑOS. — No atravencéis las calles, pensad que el peligro acecha a cada instante y que vosotros podéis ser una nueva víctima de los autos o camiones.

—(o)—

AMIGOS LECTORES DE "DEFENSA NACIONAL"

Muy agradecidos con ustedes, si nos recomiendan nuestro periódico a sus amigos, sus hijos casados o sus familiares. DEFENSA NACIONAL pretende entrar a todos los hogares de Costa Rica, porque es un periódico que instruye porque publica los mejores artículos y además no tiene color político.

FOTO ROBINSON

A SUS ORDENES EN AVENIDA 10

125 varas al Oeste Botica La Dolorosa

Fotografía Artística y Comercial para toda ocasión

PRECIOS MODICOS

A. Robinson, Fotógrafo

SUSCRIBASE A DEFENSA NACIONAL

Duerma tranquilo y contento usando un bello y cómodo

CATRE GOMEZ

Fabricados por expertos operarios de la gran fábrica de catres, orgullo de la industria nacional de

Alfredo Gómez Naranjo

100 sur del Teatro Líbano y 50 al Este en San José.

FUNERARIA "LA ULTIMA JOYA"

Servicios a toda hora, la más antigua del país, buen servicio, buena atención, seriedad, cumplimiento.

Autocarrezas último modelo, capilla con todos los adelantos modernos, para la mayor comodidad de sus estimables clientes.

Buena atención de su dueño. Servimos en todo el país.

Local situado en el centro de la capital; en el local de siempre, 50 Oeste de la esquina Sur del Teatro Moderno; cajas en los últimos estilos a precios bajos.

Consulte nuestro sistema de pagos.

Consulte a nuestros teléfonos: 2752 y 1952 y lo dejaremos satisfecho.

CARLOS ARIAS G. e Hijos Sucesores

TU AFAN

Por Juan Ramón Agüero

Todos trabajamos en el Taller de la Vida. Si trabaja el pájaro haciendo su nido o su canto; si trabaja la hormiga haciendo su hogar; si trabaja el buey sobre el surco; si trabaja el árbol cubriendo de frutos; si trabaja la fuente surtiendo de agua el cauce; si trabaja el rosal con su fiesta de colores y perfumes, justo es que trabajes tú,

Vida es sinónimo de trabajo. Trabaja el sol, trabaja la luna, trabajan las estrellas, trabaja el cielo, trabaja la tierra y trabaja lo creado. El sol, dándonos luz y calor fecundante; la luna, rielando sobre el mar y poniendo poesía en todos sus dominios; las estrellas, haciendo más brillante el firmamento; el cielo, haciendo más azul el infinito; y, la tierra, elaborando frutos vivificantes y esplen dorosos.

¿Y tu trabajo, cuál es?

Todo hombre debe de enorgullecerse de su afán, porque todo afán debe ser concreción de afanes luminosos.

Si eres artista, trabajando exquisitamente con el sentimiento; si eres poeta, haciendo maravillas con la emoción; si eres pensador, abriendo rumbos de superación brillante; si eres Maestro, haciendo claridades donde sólo existen penumbras; si eres artesano u obrero, haciendo de tu taller o trabajo un templo de dignificación y de capacidad; si eres oficinista, haciendo de tu labor un himno de consagración y de altura; si eres funcionario o empleado público, que tu afán oficial tenga el sello de una personalidad definida, íntegra y sólida; si eres padre de familia, haciendo que los retoños de tu sangre y de tu espíritu estén orientados hacia las cumbres de una existencia mejor, poblada de amor y comprensión; si eres jornalero, poniendo en tu músculo todo el fuego de la energía creadora.

Si trabaja el canto, también debes trabajar tú, haciendo la obra cada día mejor.

Tu obra debe ser producto del mérito, con inspiraciones radios.

Pensamientos

Escribe: José Fernando Barrientos Rodríguez

—Pensemos que en la vida, estamos de pasada, que aquí todo es mentira, cual roja llamarada.

—Que un día cualquiera, en estos cruces pantanos, hemos de ser gusanos que forman primavera.

—Por qué apegarse tanto a bienes y mujeres, si acaban los placeres al derramar el llanto.

—La vida es solo engaño, lo he dicho muchas veces, que se va cada año, cual mueren los cipreses.

—Hoy el cáliz del dolor tomamos, aunque sigamos engañados. Y mañana, muy lejos, madre estamos, mientras floren las flores en los llanos.

—Para tanto dolor que nos va siguiendo, si es que nadie comprende aun la vida. evitemos

la columna y la mentira y brindemos al hermano nuestro amor.

—La luz de la luna y el bello sol que hacen brillar el firmamento, dan luz tan solo un cruel momento y después mueren cual muere el arbol.

Pensemos solo en Dios y nuestros padres, me refiero a aquellos que han sido cumplidores, a los padres que entregan sus amores, sufriendo callados sus dolores.

—La vida a la que venimos, es solo farsa. Y a veces se cierran los caminos mientras en la soledad muere la garza.

—No hagamos sufrir a nadie, ni a nuestra madre, ni al hombre de la calle, ni a la mujer feita.

Pensemos que todos somos hermanos que vamos sufriendo mientras la azota fuerte el viento.

Para un domingo

He aquí un menú que será aceptado por todos lo mismo en mayo que en setiembre. Puede modificarse para avenirse a la temporada o lo ocasión reinante. Por ejemplo, los pollitos tiernos pueden usarse en vez de pichoncillos para componer el plato principal. A continuación el menú completo que sugerimos:

PICHONCILLOS BELLENOS ASADOS

- 1/2 taza de mantequilla
- 1/2 taza de hongos rebanados
- 2 cucharadas de cebolla bien picante
- 1 taza de arroz cocido, caliente
- 85 gramos (3 onzas) de queso azul desmenzado
- 6 pichoncillos bien lavados
- 1/2 taza de mantequilla derretida

Se derrite la media taza de mantequilla en una sartén pequeña. Se le añaden las cebollas y hongos, y se los sofríe hasta que estén ligeramente dorados. Se los combina con el arroz cocido y el queso azul, y se mezclan juntos con un tenedor.

Se enjuagan los pichoncillos en agua fría y se los seca bien con toallas de papel. Se frotran las cavidades de las aves con sal y pimienta. Luego, se las llena con la mezcla de arroz, sin empacarlo demasiado. Se cierran las cavidades con aguja e hilo, o con brochetitas, en lazadas con cuerdecita. Se juntan las patas con cuerdecitas. Se untan las superficies de las aves con la mantequilla derretida. Se las coloca en un horno previamente calentado a 176° C. (350° F.) y se las deja asar por una hora, o hasta que estén tiernos. Se obtienen 6 porciones.

CAMOTES (BATATAS) A LA GLORIA

- 8 camotes (batatas) medianos, pelados, partidos a la larga
- 6 cucharadas de mantequilla
- 1/2 cucharadita de sal
- 3/4 de taza de azúcar moreno bien empacado.
- 2 y media cucharadas de mermelada de naranja (china), derretida
- 1/4 de cucharadita de canela en polvo
- 1/2 taza de jugo de naranja (china)

En una sartén se doran los camotes (batatas) por ambos lados

en la mantequilla. Se les coloca en una cacerola de capacidad de 2 litros juntos con la mantequilla que queda en la sartén. Se les rocía por encima con la sal. Se les añade los demás ingredientes esparciéndolos por encima de los camotes. Se los hornea por unos 35 a 40 minutos a una temperatura de 176° C (350° F.) untándolos frecuentemente con la salsa en la cacerola hasta que estén terminados y dorados. Se obtienen de 6 a 8 porciones de esta preparación.

TORTA CLASICA DE FRESAS

- 2 tazas de harina, cernida
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de azúcar granulado.
- 1/2 taza de manteca vegetal
- 1 huevo batido
- 1 tercio de taza de leche (aproximadamente)
- 4 tazas de fresa, rebanadas y endulzada
- 1 taza de crema espesa, batida y endulzada

En una fuente de mezclar, se cierran juntos la harina, sal, el polvo de hornear y azúcar. Usando un ablandador de pasteles, o dos cuchillos usados como tijeras, se corta la manteca vegetal en la mezcla cernida hasta que se parece como harina de maíz. Se le agrega el huevo y suficiente leche para hacer una masa firme pero no muy mojada. Se extiende la masa sobre una tabla ligeramente enharinada, a un espesor de 1 cm. (media pulgada). Con un cortapastas de diámetro de 6.5 mc. (3 pulgadas), se cortan redondeles de

masa. Se los coloca sobre una lámina de hornear no engrasada, dejando espacio entre ellos. Se los hornea a una temperatura alta de 232° C. (450° F.) por unos 13 a 16 minutos.

Se parten los redondeles calientes por la mitad a la larga. Se untan con mantequilla. Se los llena entre las mitades y por encima con las fresas endulzadas, y se los adorna con la crema batida. Se obtienen de 6 a 8 porciones de esta receta. Pero acuérdesese de las instrucciones.

NOTA: puede usar otra fruta en vez de las fresas, si se desea.

DADME UN ALGO...

Siquiera una mirada, dádme la bella luz de la alborada para calmar mi desvelo dádme las estrellas del cielo que se encienden en balada.

Dádme ese corazón que es sincero que me llena de alegría, dádme oh mujer tu gran poesía y un pedazo de tu pelo que caliente el alma mía.

Dádme tu amor florecido, guarias, jazmines y flores: dádme tus bellos amores cual los pájaros en sus niños que cantan bellas canciones.

Yo necesito tu amor aunque cada año me atormente yo te llevo aquí en mi mente pues tú eres de Oriente, que ha calmado mi dolor.

Si algo me das oh mujer: aunque sea una sabrosa pera florecerá la primavera; y tú has de ser la primavera que he de entregarte mi amor.

Te daré los prados y colinas por bonita, y por hermosa, te evitaré las espinas, y te veré cual una diosa en tus aguas cristalinas

Seré pájaro cantor en tu palacio de seda y lloraré con mi dolor si tú me niegas tu amor en verano o primevara.

Mirádme con gran piedad, soy un triste caminante, que marchó hacia lo distante en busca de soledad donde se duerme el diamante.

Tú eres Reina y princesa que domina el corazón: tan bella como la fresa que se esconde en la maleza bajo su triste ilusión.

Dádme un amor verdadero y yo he de ser tu vasallo que te llega en su caballo para darte su pasión.

José Fernando Barrientos Rodríguez

CARCOMIDA POR LA ENVIDIA

Carcomido por la envidia Caín mató a su hermano Abel. La envidia carcomía el corazón de los hermanos de José y por eso le vendieron a unos mercaderes. Al ver los triunfos de David, la envidia carcomía el espíritu de Saúl y le tira con fiereza una lanza.

No solamente es una tristeza del bien ajeno en cuanto éste viene a menguar el propio sino que se convierte en niebla espesa que enturbia la mirada y no deja ver ni el bien del prójimo, y a veces esa niebla se trueca en velo negro que lo hace ver todo malo en el hermano, pudiendo incluso llegar a ser velo de sangre que sube a la mente inspirando venganzas atroces. Cada vicio y pecado el hombre lo comete hacia afuera:

el ladrón se ceba en lo que roba, el iracundo golpeando al que aborrece, el glotón en los manjares. La envidia se hurga en el corazón causando amargura y carcomiendo el espíritu. En algunos vicios, satisfecha la ambición cesa la envidia. La envidia se alimenta de envidia, nada le satisface un poco la voracidad. No así en sino es envidiando, y al envidiar se va secando en el corazón la benevolencia y se extingue la caridad.

Cuida de su corazón, no permitas que la carcoma la envidia, qué sacas con envidiar?, te haces infeliz a ti mismo, ten compasión de tí, no te envenenes, no te mueras con el alma carcomida por la envidia.

ANGRISANI

SUSCRIBASE A DEFENSA NACIONAL

- MUEBLES DE METAL NUNCA SE TERMINAN.
- MUEBLES DE METAL, SON LOS MEJORES.
- MUEBLES DE METAL VUELVEN SU CASA MAS ELEGANTE.
- MUEBLES DE METAL, son fabricados por expertos operarios que dan orgullo a la industria nacional.

Solicítelos sin pérdida de tiempo al

TALLER MECANICO DE GONZALO ROJAS

Calle del Paso de la Vaca, BOMBA MOYA. Salón de exhibición 475 varas al Norte de la Farmacia Iris en San José.

Joyería y Relojería

COFRAN

Costado Este al Telar Los Leones

de Franco Pagani G.

Enchape de Oro y Plata garantizado, Niquelado y empavonado de armas y reparación de armas en general. Trabajos garantizados por su dueño.

ANUNCIESE EN DEFENSA NACIONAL

Bomba Distribuidora Ltda.

Teléfono 1809

Atendida por su dueño

Medida legítima

Seguridad y buena atención

de pureza inigualable

Propietario

CARLOS SANCHEZ

EL SEMILLERO OFRECE

Insecticidas, Abonos de Hortalizas y Flores Insecticidas, Abonos

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

Apartado 783 - San José