

¿PODRÁ LA CIENCIA PROLONGARNOS LA VIDA ÚTIL?

Descubrimientos recientes indican la posibilidad de alargar la vida humana hasta 100 años o más de vigorosa actividad

Por ALBERT MAISEL

A lo largo de los siglos, el hombre ha soñado en descubrir la fuente de la juventud; algún filtro o tratamiento que retarde la vejez y prolongue nuestros años útiles y vigorosos.

En la actualidad, en vez de limitarse a soñar, los hombres de ciencia trabajan activamente para lograr ese objetivo. En lugar de mofarse, como antes, ahora hablan seriamente de alargar el promedio de la vida humana hasta 100 años o más, y en centros de investigación y laboratorios están buscando los medios de retardar o atajar el proceso de envejecimiento.

Hasta hace unos cuantos años, los hombres de ciencia creían que todos los seres vivos tenían un lapso de vida "natural" fijo, regulado por una especie de reloj biológico interior. Si uno tenía suerte, la herencia lo dotaba con un reloj de mucha cuerda y salvo accidentes, le reservaba una vida relativamente larga. Con menos suerte, el tiempo se le agotaba con rapidez y sin remedio.

Esta teoría sufrió rudo descalabro tras una serie de brillantes experimentos ideados por el Dr. Clive Maine McCay, profesor de nutrición en la Universidad de Cornell, quien comenzó por separar en dos grupos un gran número de ratas blancas recién destetadas. Alimentó un grupo con una ración normal, enriquecida considerablemente con azúcar y manteca de puerco, y le permitió comer a su antojo. La vida de esas ratas tuvo una duración normal para animales de su tipo: de dos a dos años y medio. La de mayor edad murió a los 965 días.

El segundo grupo recibió la misma dieta esencial pero sin aumento de calorías, es decir, sin manteca de puerco ni azúcar. Su crecimiento se vio retardado, pero por lo demás se desarrollaron normalmente, y cuando por fin se les permitió comer hasta saciarse (después de 300, 600, o en algunos casos, 900 días) reanudaron su crecimiento hasta llegar a la madurez. Casi todas las de este grupo se mostraban todavía juvenilmente activas a los 1000 días, mucho después de haber muerto todas las ratas "testigos". La mayor vivió hasta 1.400 días.

En el curso de los años, otros investigadores confirmaron los resultados obtenidos por McCay y se comprobó, sin lugar a dudas, la importancia de su trabajo. Había demostrado que la herencia no fijaba límite específico alguno a la duración de la vida de un animal. Un cambio en el tipo de nutrición podía prolongar la juventud y una madurez saludable en las ratas hasta en un ciento por ciento.

Otros investigadores, entre ellos los doctores Henry Simms y Benjamin Berg, de la Universidad de Columbia, han demostrado que restringiendo la ingestión de alimentos, aun moderadamente, puede obtenerse tanto una enorme reducción de enfermedades como un aumento de longevidad en los animales de experimentación. Estos investigadores

Pasa a la Pág. DOS

El padre de familia debe ser responsable en cuanto a educación y preparación de sus hijos se refiere

Fácil es inculpar a los demás de nuestras debilidades cuando ellas van en perjuicio de nuestros hijos, a los que no hemos sabido darles la verdadera preparación para que ellos puedan asimilar la educación que consideramos que han de recibir y que creemos que únicamente deben ser profesionales y nos olvidamos que también la sociedad necesita trabajadores en todas las ramas ya sean ellas agrícolas u obreras.

El padre moderno, con la facilidad de que se le ofrece en que no debe realizar ningún gasto para educar a su hijo elude la responsabilidad que le asiste; el de velar porque ese hijo sepa aprovechar la educación gratuita que se le brinda, y mandan al niño a la escuela únicamente como para descansar de él, luego en la enseñanza media, no se le hace sentir la responsabilidad que tiene él como educando, de dedicarle el debido tiempo a la preparación de sus tareas y reposo de lo que se le ha enseñado en las horas lectivas, y no se preocupan por conocer el debido rendimiento que está dando su hijo al asistir a las lecciones, y lo más grave es que esto demuestra que el padre de familia elude su responsabilidad y cuando comprende que su hijo no da el debido rendimiento

en sus estudios la emprende contra el educador que con responsabilidad demuestra por medio de las calificaciones el rendimiento de aquel educando.

Y ese padre de familia que debiera analizar las capacidades que tiene su hijo, cree que debe forzar el estudio de sus hijos, sin pensar que si le dedican unos instantes al conocer las aptitudes de sus hijos podrían salvarlos de fracasos que les deprimen sus esperanzas de llegar a ser seres útiles a la sociedad donde han de convivir con sus semejantes.

Seamos más responsables como padres de familia, no eludamos esa nuestra gran responsabilidad, escudando nuestra falta de intuición de intentar conocer las aptitudes y capacidades de nuestros hijos, escudándonos en ese consabido y viejo decir: "Es que el maestro o profesor le tienen mala voluntad a mi hijo y por eso lo reventó". Por favor señores padres de familia, poned vuestra mano en la conciencia y pensad que es triste esconder la falta de responsabilidad en esa frase, y afrontemos con valentía nuestra obligación de saber guiar a nuestros hijos.

(De "Junior".)

El hombre y la mujer

El hombre piensa; la mujer da en qué pensar.
—El hombre finge que engaña; la mujer engaña fingiendo.
—El hombre busca como pagar sus deudas; la mujer busca con quien pagar sus deudas.
—El hombre enseña los dientes para reír; la mujer ríe para enseñar los dientes.
—El hombre siente y no llora; la mujer llora y no siente!
—El hombre no tiene pena; la mujer tampoco.
—El hombre cuando es infiel es arrastrado por la necesidad; la mujer cuando es infiel es arrastrada por los cabellos.
—El hombre razona; la mujer da gritos.
—El hombre tiene cada año, un año más; la mujer tiene cada año,

un año menos.
—El hombre cree; la mujer hace creer.
—El hombre llega a creer que desciende del mono; la mujer llega a creer que desciende de Carlomagno.
—El hombre se acerca a la mujer pidiendo fe; la mujer se acerca al hombre pidiendo dinero.
—El hombre se cree peor de lo que es; la mujer es peor de lo que se cree.
—El hombre cuando es miope, se compra anteojos; la mujer cuando es miope entorna los ojos.
—El hombre cuando peores pasos da es cuando anda el peor calzado; la mujer cuando peores pasos da es cuando mejor se calza.
Envíos de "Prisma" desde Madrid.

DEFENSA NACIONAL

DEL CIRCULO DE PERIODISTAS, DIRECTORES DE SEMANARIOS Y REVISTAS NACIONALES

SAN JOSE, COSTA RICA, AMERICA CENTRAL

No. 598 + PATROCINADO POR EL COMERCIO DEMOCRATICO DE COSTA RICA + Setiembre 1965

Director y Administrador: JOSE FDO. BARRIENTOS RODRIGUEZ • Apartado 909

Los Registradores Auxiliares no pueden negar el derecho que tiene el hijo nacido fuera de matrimonio

El artículo 118 del Código Civil, dice:

... Pueden ser reconocidos todos los hijos habidos fuera de matrimonio".

El artículo 127 del mismo Código, dice:

"El hijo reconocido, espontáneamente o por sentencia tiene derecho a:

1°—A llevar el apellido de sus padres;

2°—A ser alimentados por ellos;

3°—A sucederles ab-intestato."

Hemos hecho mención de los anteriores artículos del Código Civil, a petición de varias personas que se han acercado a nosotros para manifestarnos que consideran injusto el que algunos Registradores Auxiliares de nuestro cantón y principalmente en el Hospital, se niegan a inscribir como hijos reconocidos a los nacidos fuera de matrimonio y cuya madre manifiesta de acuerdo con la voluntad expresa del que es padre de dicha criatura.

Siempre hemos conceptualado una falta de consideración de que al

niño recién nacido que no tiene la culpa de nacer, que se le niegue el derecho que le otorga la sociedad por medio de las leyes.

De acuerdo con las leyes sustentamos nuestra tesis de que ningún Registrador Auxiliar, puede pretender el negarle el derecho que tiene el recién nacido de que para el futuro él pueda recibir su alimentación debidamente, aun cuando haya tenida la mala suerte de nacer fuera de matrimonio, puesto que es pensamiento del legislador que todos tienen ese derecho, y también a que se le dé la debida educación y de que si su padre tiene o logra al correr de los tiempos acumular un capital que se le herede.

Injusto es que se le niegue el derecho al apellido de sus padres al ser inscrito, luego cuando él debe reclamar sus derechos se encuen-

tre que se le ha desconocido desde su nacimiento, ese niño merece de acuerdo con la declaración de los Derechos Humanos, después de la Revolución Francesa, de que se le considere un ser humano y con todos los derechos que tanto cobijan su tiempo infantil como en su juventud, pubertad y luego como hombre integrante de una comunidad que se considera humanitaria.

Conceptuamos que se hace indispensable, que el señor Jefe Político como Jefe de los Registradores Auxiliares del Cantón, se sirva dar debidas instrucciones, para que no se repitan esos casos en que al niño nacido fuera de matrimonio, se le pretenda sacrificarlo negándole el reconocimiento a que tiene derecho desde su nacimiento y que la sociedad por medio de sus leyes lo protegen.

Palabras que Inspiran.—

El azar solo favorece a los precavidos

"Cuando Newton vio caer una manzana del árbol—dice la leyenda— se descubrió la ley de la gravedad". Con lo que se implica que sin aquella "casualidad" si hubiera ocurrido el "azar" de que un hombre como Newton fuera testigo de aquel trascendental acontecimiento, la física, al no tener en cuenta el fenómeno de la gravedad, no se hubiera desarrollado como lo hizo desde caecer aquella inocente anécdota.

Sin Newton, sin la manzana y sin aquel día mágico en que el gran físico vio cómo se desprendía del árbol y caía verticalmente hacia la tierra, también se hubiera descubierto la ley de la gravedad, de tan común mención en estos días espaciales.

Dijo Voltaire que lo que nosotros llamamos "azar" tal vez no sea otra cosa que la causa ignorada de un efecto desconocido. Miles, millones de seres humanos habían visto caer manzanas de los árboles antes que Newton y, sin embargo, a ninguno de ellos se le ocurrió buscar la causa "desconocida" de aquel efecto "desconocido" que veían tantos ojos.

Newton empezó a investigar porque era un "espíritu precavido" y después de ingentes estudios llegó a formular una ley que se ha convertido en el centro de la física. Aun hoy, al buscar la unidad del campo magnético con el de la fuerza de gravedad, Einstein y sus continuadores intentan ensanchar hasta los límites de todo el Universo el descubrimiento de aquel que vio "caer una manzana".

Por eso, el centro de investigación de Harvard ha tenido razón al agravar en su frontispicio esta gran sentencia de Luis Pasteur, que nos da al mismo tiempo una lección de humildad humana y de legítimo orgullo espiritual: "En el campo de la observación el azar sólo favorece a los espíritus precavidos".

PROTEJA SU BOCA CONTRA EL CANCER

Aunque se mencione menos que el de otras regiones del cuerpo, el cáncer de la boca es uno de los frecuentes y provoca miles de muertes todos los años en el mundo entero.

Sin embargo, unos especialistas consideran que todas esas muertes son evitables, pues atendido a tiempo el cáncer de la boca se cura con toda seguridad. La dificultad consiste en que el cáncer de la boca se desarrolla inadvertidamente al principio y solo se manifiesta claramente cuando está muy avanzado.

Ahora bien, existe un "test" que usted mismo puede efectuar y que le dirá si es probable que haya comenzado a desarrollarse en su boca un tumor maligno:

1.—Examine la cara. ¿Nota algún cambio en sus lunares, verrugas o marcas de nacimiento?

2.—Mírese los labios. ¿Nota sus bordes irregulares o su superficie seca y escamosa?

3.—Llévese el labio inferior hacia abajo, abra bien la boca y examine las encías por delante y por detrás. Si ve algún abultamiento, tóquese con un dedo. ¿Lo siente pulposo?

4.—Eche la cabeza hacia atrás y diga: "Aaaa". Mírese el cielo de la boca. Debe tener un saludable color rosado. Baje la cabeza y obsérvese la campanilla. ¿Nota alguna placa blanca, algún abultamiento o sangre?

5.—Abra bien la boca y eche hacia afuera con la mano las mejillas, una después de la otra. Examine esa mucosa. Si ve algo raro, tóquelo con un dedo. ¿Lo siente duro?

6.—Con la boca abierta examine cuidadosamente la lengua. Sáquela y mire la superficie inferior, al mismo tiempo que el "piso" de la boca; por último aplaste la lengua de modo que pueda ver las amígdalas (o el lugar donde estaban si han sido operadas) ¿Nota alguna de las señas mencionadas?

7.—¿Qué tal su aliento? ¿Tiene un olor o un sabor especial y desagradable, aparte de los que se experimentan normalmente por la mañana, cuando se ingieren ciertos alimentos o, a causa de las caries?

8.—Pásese los dedos por debajo de la mandíbula inferior. ¿Algún abultamiento?

Si responde "sí" a algunas de las preguntas anteriores, vea cuanto antes a su médico o su dentista. Si responde "no" a todas puede estar satisfecho por ahora. Pero no se olvide de repetir el examen el próximo mes. Haga de él un hábito. Enséñelo a los demás miembros de su familia, incluyendo a sus hijos. Como se ve, es una prueba sencilla, que solo requiere dos o tres minutos al mes. Sin embargo, constituye la protección más segura contra un temible peligro: el cáncer en la boca.

(De "La Ioca").

PERIODISTA

(Este trabajo brillante fue dedicado hace mucho tiempo por su autora a nuestro director y hoy le damos publicidad por su belleza y las verdades que expresa).

Cien ojos, cien oídos, cien manos. Docto, sagaz, sutil, nervioso, ágil, elocuente, perpendicular. Torrente que desborda y manso río. Salto de tigre y rugido de león. True no formidable que hace retemblar desde los cimientos las columnas del palacio de los reyes. Pánico de los malos gobernantes y de los millonarios egoístas.

Con sus mil sabuesos ágiles descubridor de intrigas y de crímenes. Con sus grandes perros de Terranova salvador de naufragos.

Amparo de la viuda y del huérfano, del perseguido y del pobre.

Con el eco poderoso de sus múltiples campanas cuando a rebato suenan llamando la atención al mundo. Y sus clarines de plata proclamando el triunfo. Y la voz de sus sirenas despertando a los pueblos. Atalaya gigante que no reposa, que no duerme. Sobre la alta roca, siempre vigilante, con la mano puesta sobre la frente para mirar a los lejos, a las extensiones soleadas o a las pampas inmensas bañadas por la luna.

Atento al menor ruido, conocedor de todos los ecos. En la mañana anuncia el pulso del mundo. Santa, retrasa, vive, languidece. Sangre. Sombras. Muerte. Vida. Resplandor. Victoria.

Y su torre es un baluarte y un refugio. Manos criminales osan pro-

fanarla; tímidos gobernantes quieren destruirla. Pero ella es poderosa e invencible. Buzo, piloto, náutica. En el fondo del mar. En el aire. Sobre las olas.

Con su lanza en riestre viajador incansable. Arriero... Arriero para las récuras salvajes y los rebaños cansados. Látigo y picana. No de otro modo se fustiga a los pueblos que han perdido su virilidad y patriotismo. Que se acuestan a descansar la leve fatiga diaria. Que no conocen la ardiente sed de luchador clásico, bravo, elástico, pleno. Y dejan que la patria languidezca azotada por torpes ideas y egoístas ambiciones.

Sin fuerzas para enarbolar la bandera gloriosa. Caminando en triste caravana sin conocer la ruta. Dejándose llevar...

Látigo y picana para despertar a la realidad y empujar al camino.

Látigo y picana si han extraviado la senda y han caído en el pantano.

Látigo y picana para apresurar la marcha antes que llegue la noche en el desierto.

Ero es el periodista, el de noble coturno. QUE NO SE DOBLA NI SE VENDE.

Soldado vencedor en lucha diaria. Sobre persecuciones y miserias. Sobre insultos y latigazos. Bajo el traidor acero o el puñal que se esconde en la sombra, caerá un día, pero su sangre será fecunda.

Maria Torres Frias

Sobre la mendicidad infantil nocturna

Señor Consejero N. de Gobierno, Dr. don Luis A. Herrera.

De mi más alta y distinguida consideración:

El 18 de abril del año en curso tuve el honor y el placer de ser honrado con la inserción en el querido "EL DEBATE" de una humilde notita intitulada "por la niñez desvalida" que había remitido a Ud. que me honró, con su comentario generoso sobre los conceptos emitidos en la misma.

Hoy a sugerencia de un notable ciudadano y apóstol del Bien y la Justicia como lo es el intelectual amigo don Mauricio G. Obelar, periodista de fecunda e ininterrumpida acción moralizadora desde la cátedra, y desde el libro y la prensa oral y escrita, me permito rogarle se digne ocuparse en el seno del Consejo Nacional de Gobierno que Ud. integra con alta jerarquía mo-

ral y patriótica, de un problema que también atañe a la niñez de nuestra Patria, y que el precitado y dilecto amigo ha iniciado con conocimiento profundo y vasto del problema, que estudió en la realidad misma, y en sus recorridas cotidianas, en su constante y fervido anhelo de mejor servir los intereses de su País, que tienen con este heraldo de la humanidad amplia deuda de gratitud.

El problema de la niñez que a diario encontramos en los ómnibus y tranvías, en altas horas de la noche, cantando y solicitando con mano tendida al pasajero ayuda y contribución a sus canciones melancólicas o profanas.

Y preguntamos si estos niños no tienen hogar, no tienen padres que vigilen sus vidas sospechosas, e incluso con frecuencia los encontramos en timbales y juegos de azar pro-

Pasa a la Pág. TRES

EDITORIAL

Ya estamos en plena campaña política

El tiempo que vuela cada día más ligero, nos ha llevado de nuevo hacia los juegos políticos, que por lo que vemos van ha estar bien reñidos. Nosotros pobres como siempre. Seguiremos neutrales, Porque los amigos que ayudan a nuestro periódico, son muchos y todos pertenecen a distintos partidos. Motivo por el cual trataremos de no llevarle molestias a nadie. Si hay periódicos que bien están necesitando mucha propaganda en Costa Rica, es Defensa Nacional. Pero preferimos seguir con nuestras dificultades, que cada día aumentan, antes que estar traficando con la llamada política que sólo odio y más odio va dejando en todos los hogares. Hace algunos días se nos propuso comprar nuestras páginas para ocuparlas en propagandas, igual que se nos propuso, hace algunos años. Y siempre hemos preferido aunque se nos tildé de tontos, no aceptar dichas propuestas, repetimos por no llegar a maltratar a ninguno de nuestros gentiles amigos. Mucho de los cuales vienen colaborando hace muchos años desinteresadamente. Defensa Nacional es un periódico de paz y de cultura, jamás hemos traficando con políticas, donde a veces se riega la sangre estúpidamente. Haciéndonos sufrir. Todo el continente conoce a Costa Rica como un país democrático. Por lo tanto es una tontera conquistar la presidencia a base de sangre.

Lucharemos por la paz, ahora y siempre, porque la paz es la única forma de que los hogares sean felices y progresen las naciones. Que en buena hora, Dios ilumine a nuestros candidatos y les abra el sendero. Para que la política que se avecina, sea un torneo que se celebra por medio de la paz y la concordia entre todos los hermanos de nuestra patria. Pensemos elevar nuestro nivel moral trabajando más, combatiendo los prostíbulos y abriendo fuentes de trabajo pues eso llamamos hacer patria ya que con odios y rencores jamás conseguiremos ningún provecho para nadie. Anhelamos una patria de paz y de cultura. No una patria donde se riegue la sangre y se lleve el luto a los hogares. Nos dirigimos a ustedes señores comerciantes, industriales. Para que no dejen morir este periódico que tanto bien ha hecho a nuestra patria, a la niñez, y a la agricultura. Nuestro periódico se está pagando más caro. Por lo tanto estamos necesitando de ustedes los que nos niegan propaganda para pagar nuestras ediciones. Somos humildes, como ustedes lo saben, pero somos demasiado dignos sosteniendo un periódico con seis anuncios baratos. No queremos vender este periódico, tan solo anhelamos trabajar pobremente para comer, ya que tenemos derecho a la vida como lo tienen todos.

Dios mediante, en noviembre cumplimos 55 años de haber comenzado nuestras labores periodísticas. Labor gigantesca en que jamás hemos levantado cabeza. Pero mucho bien hemos hecho a nuestra patria.

Sobre el tiempo.—

ODISEA Y MUERTE DEL BISONTE

Por Francisco Lagos h.

Todavía los novelistas norteamericanos, hablan de las emigraciones masivas de bisontes en forma atractiva y sorprendente, que bajaban desde la frontera del Canadá y atravesaban las llanuras septentrionales de los Estados Unidos hasta México, según cuentan los cronistas del siglo pasado.

Los bisontes aparecieron antes del periodo cuaternario, conforme criterio de algunos arqueólogos, y de Europa pasaron al continente americano probablemente por el estrecho de Behring, dado que en ciertas épocas del año sus aguas se congelan, fenómeno éste que facilita el libre acceso de animales, habiendo puesto sus plantas primero, el hombre malayo, tesis aun no con firmada, pero sí aceptada.

Todos los años a la entrada del invierno, se dirigen hacia lugares benignos para su existencia. Al llegar la primavera se dispersaban en pequeños grupos familiares y estos se asentaban en regiones apropiadas. En esta estación por lo general, lograban la reproducción normal.

Las emigraciones de bisontes de mayor nombradía, se registraron a mediados de 1871. Millones de estos ejemplares, con paso lento y con fiado, recorrían silenciosos los valles, ríos, cerros y montañas en forma admirable, posiblemente guiados por los más viejos. El roce de las pezuñas sobre la tierra ha de haber sido algo aterrador entre ramás y raíces de árboles centenarios, mientras las alimañas y otros reptiles, saldrían espantados de sus madrigueras en la creencia de que había llegado la terminación del mundo.

Tras de las corrientes migratorias de estos bueyes salvajes, manadas de lobos hambrientos y aves de rapiña contribuían a darle más tinte de atracción al cortejo para aprovecharse de los que caían o bien morían en la gran jornada. Los demás bisontes continuaban impávidos, calmos y serenos la caminata obligada. Aquel cuadro debe tomar perspectiva y forma en el lienzo, tomando en cuenta lo admirable de su paisaje y de la fuerza de aquellos seres que luchaban contra el hambre y contra la intemperie...

Peró un día el hombre vio en estos animales, que podía utilizar su carne y en particular la piel, artículo este último que comenzaba a tener mucha demanda en el mercado nacional e internacional, para calzado, objetos como bolsas, carteras y otros menesteres, a cambio de la muerte del animal, escena que ahora recordarán los supervivientes en su nueva vida en cotos demarcados, sin el valor y la presencia que ayer les hicieron famosos.

El primer europeo que se sorprendió ante una avalancha de bisontes, cuando iniciaba sus primeras exploraciones, al sur de los Estados Unidos, fué el español Cabeza

de Vaca, a principios de 1530, en las llanuras de lo que hoy es el Estado de Texas. El desfile cubría una extensión aproximada de cuatrocientos kilómetros cuadrados, lo que originó en varias oportunidades la detención de carretas y más tarde hasta trenes. Miles de colonos que marchaban hacia California, interrumpieron su marcha para dar paso a los bisontes que cual ejército de ocupación, interceptaban todo medio de comunicación.

En la primera mitad del siglo pasado, cuando llegaron los hombres blancos a Far West con sus armas de fuego, empezó la cacería incontenible. Entre los años de 1810 y 1874 se calcula que las piezas capturadas, llegaron a cerca de tres millones. El último rebaño, se dividió en dos: uno quedó en el Norte y el otro, en el Sur.

Estadísticamente se sabe, en los primeros meses de 1875, solo se contaban con diez mil cabezas y dos después, apenas dos centenares de bisontes. Huyendo de la tragedia se refugiaron temerosos impulsados por el instinto de conservación en el Parque de Yellowstone, en cuyos predios está prohibida la caza de ellos. Aquí viven casi a la fuerza, por lo que han perdido su tamaño y su bizarria. Es probable que algunos de ellos recardarán la suerte que corrieron en la colina fragante, ancha y solitaria.

En la historia de los Estados Unidos, antes de la conquista y la colonización por los ingleses y españoles, la odisea y muerte del bisonte, constituye un capítulo llamativo y lleno de color, de emoción y de nostalgia a la vez, ya que, si bien se ve, no todo es belleza en él. El cine ha aprisionado en sus cámaras sensibles el aspecto de este movimiento social de la fama norteamericana, con trucos y reproducciones que nos hacen admirar todavía las antiguas emigraciones.

En las Cuevas de Altamira, en Santander, España, tuvo la oportunidad de admirar pinturas de bisontes que datan de la prehistoria. Esta cultura artística se encuentra también en el Périgod, en Francia, y otras latitudes europeas.

Los artistas revelaron en esta forma su delicado espíritu, emotividad y atracción en el dibujo, en colores ocre, ligeramente amarillos y con tonos algunas veces, negros en una armonía cromática admirable y sorprendente, que muestra el grado de superación que había alcanzado en la copia del bisonte y otras especies que aun viven.

Mientras tanto, parecen verse las grandes emigraciones de bisontes sobre el cerro, la montaña y el río. Y nos parece escuchar también el ruido de las pezuñas en la superficie terrestre que debe de haber sido algo aterrador entre ramás y raíces de árboles centenarios. Las alimañas y reptiles saldrían asustados de sus madrigueras en la creencia de que había llegado ya la terminación del mundo...

¿Podrá la ciencia prolongar...—Viene de la Página PRIMERA

dieron la misma dieta a dos grupos de ratas, pero permitieron al del grupo A hartarse a placer. Antes de 850 días, casi todas estas ratas morían de tumores o de lesiones del corazón o los riñones. En cambio a las ratas del grupo B sólo se les permitió consumir poco más de la mitad de lo que se daba a las otras. Después de 850 días, menos de la mitad del grupo B presentaban manifestaciones de enfermedad, y su promedio de vida excedió del de las ratas gordas 200 días en los machos y en 350 en las hembras.

Desde hace mucho tiempo, los hombres de ciencia saben que las radiaciones acortan la vida de todo ser viviente, y que causan estronización de moléculas de las células para producir moléculas "desnudas" de alta capacidad reactiva (los llamados radicales libres), que provocan nocivas reacciones encadena en los tejidos vivos. Para contrarrestar este efecto, los investigadores han intentado, con cierto éxito, mediante sustancias antioxidantes que se combinan rápidamente con los radicales libres, a las personas expuestas a radiaciones.

Hace cuatro años, el Dr. Denham Harman, que trabajaba entonces en la Universidad de California, en el laboratorio Donner de la Comisión de Energía Atómica, observó que también los procesos metabólicos normales producen radicales libres. Aquí pensó, posiblemente se encuentre una de las causas fundamentales de envejecimiento. Para probar su teoría, empleó ratones de ciertas razas notables por la corta duración de su vida. Con una dieta normal, sus animales testigos vivieron solamente 7,6 meses, por término medio. En cambio, los ratones alimentados con la misma dieta, más un antioxidante, sobrevivieron 10,5 meses en promedio.

¿Fue esto solamente un suceso casual? Para contestar esta pregunta en 1960, el Dr. Harman llevó a cabo en el Colegio de Medicina Nebraska, una serie de experimentos con otras dos razas de ratones, con antioxidantes diferentes. En ambas razas, el proceso de envejecimiento se retardó considerablemente. En una raza la vida se prolongó en un 15 por ciento y en la otra en un 26 por ciento.

Hace más de 25 años, V. B. Wigglesworth, hoy profesor de biología de la Universidad de Cambridge, descubrió que en los insectos una extraña hormona "juvenil" secretada por una glándula pequeña detenía el envejecimiento hasta que se alcanzaba plenamente el crecimiento. Entonces la glándula suspendía su secreción y el insecto comenzaba a mudar, pero poco antes de que surgiera como adulto, ella volvía a funcionar y promovía el crecimiento de los órganos sexuales y de los huevecillos.

Durante mucho tiempo se consideró la hormona juvenil como una simple curiosidad científica, ya que solamente los insectos poseen esta glándula; pero hace tres años el profesor Carrol Williams, de la Universidad de Harvard, extrajo de los tejidos de ratas recién nacidas una sustancia antes desconocida y la inyectó en insectos a punto de mudar. Cosa sorprendente: produjo efectos iguales a los de la hormona de los insectos, deteniendo el envejecimiento, luego siguió una serie de descubrimientos inesperados. La misma sustancia que retardaba la vejez se encontró en los huesos, el hígado y los músculos, así como en los tejidos de la glándula suprarrenal de los terneros, y por último en la placenta humana y en el timo.

Mucho trabajo habrá de realizarse antes de que los investigadores sepan si esta sustancia retarda realmente el envejecimiento en animales superiores y en qué forma lo hace, pero los experimentos indican que su presencia puede ser un factor de suma importancia en la cicatrización de las heridas en los jóvenes. Su disminución o ausencia en los ancianos puede explicar la escasa capacidad de éstos para reparar células muertas y tejidos lesionados.

Por ejemplo, en el centro de Investigaciones sobre el Envejecimiento, de los Hospitales de la Ciudad de Baltimore, el Dr. Dietrich Bardenstein ha empleado técnicas quirúrgicas sumamente delicadas para unir cucarachas jóvenes y viejas como si fueran gemelos siamesos artificiales. Normalmente, las cucarachas jóvenes que pierden una pata pueden regenerar rápidamente una nueva, completa. Las cucarachas viejas, después de su última muda, pierden esta facultad. Pero cuando el Dr. Bardenstein extirpaba una pata del miembro más viejo de una de sus parejas de siamesos, rápidamente crecía otra nueva para reemplazarla. La hormona juvenil del gemelo más joven había restaurado los poderes regenerativos de la cucaracha vieja.

En la Universidad de Cornell, el Dr. McCay ha unido ratas en forma similar. En estas uniones el animal más viejo pronto adquiere una apariencia juvenil y, lo que es más importante, vive más de lo previsto normalmente, en algunos casos hasta 400 días más. Estos descubrimientos indican la fascinante posibilidad de que algún día las inyecciones de una "hormona juvenil" puedan retardar el envejecimiento y la senectud en los seres humanos.

Sin embargo, para que tales esperanzas puedan realizarse se necesita aprender mucho más acerca del fenómeno del envejecimiento en los seres humanos y de la forma como se inicia. Hasta ahora, la mayor parte de lo que se sabe procede de estudios realizados en ancianos recluidos en hospitales u otras instituciones. Recientemente, los investigadores han optado por trabajar a largo plazo, comenzando con sujetos maduros y jóvenes.

Por ejemplo, en el Centro de Investigaciones sobre la Salud, de Boston, el Dr. James Cummins y un grupo de especialistas están estudiando a 900 ex-combatientes, todos en perfecta salud, según se con-

— Pasa a la Pág. CUATRO

LA PELEA

- ¿A dónde vas corriendo?
- A evitar una pelea.
- ¡Buen Dios! ¿Quiénes se están peleando?
- Un chino con dos cuchillos y yo.

Anúnciase en "Defensa Nacional"

COLORCENTRO DAMARO LIMITADA
CONTRATO DE PINTURAS Y PRESUPUESTOS

Paseo de los Estudiantes. — "Edificio el Crisol"
Teléfono 7111, Apartado Postal 1933, Calle 9. — Avenidas 8-10
Viva más años pintando su residencia con Pinturas COLORCENTRO DAMARO. Las más finas y más durables del mundo. — Paseo Estudiantes.

AMIGOS DE DEFENSA NACIONAL

Bomberos de Costa Rica y Centroamérica, estamos solicitando una humilde ayuda de 12 colones para imprimir un disco.
BOMBERO VOLUNTARIO
Letra de José Fernando Barrientos Rodríguez, música del recordado Director de Bandas, Don Roberto Cantillano. Arriba corazones, que ustedes recibirán un disco gratis el día que se impriman. Bondad contestar al apartado 909 en San José.

ALMACÉN FERNANDO HERNANDEZ

ALAJUELA

Teléfono 56 — Apartado 954

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

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.

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.

HERALDO SOCIAL

DUELO EN CASA AMIGA

Falleció en esta capital la gentil señora doña Isabel Aguilar de Parra —gentil esposa del caballero don Rodrigo Parra, fue la culta señora una dama noble y generosa que se ganó la simpatía de todas sus amistades y familiares por su espíritu noble y generoso.

Su camino quedó sembrado de flores por todas sus virtudes. Siendo una hija buena, una esposa noble y una madre cumplidora de sus deberes, nosotros profundamente conmovidos, enviamos nuestra más sentida condolencia a todos sus familiares, en especial a nuestro culto amigo don Oscar Aguilar, su muy apreciable señora Inés y demás familia.

HOSPITALIZADO

Se encuentra hospitalizado debido a un accidente de la circulación el señor don Fernando Acuña Barrientos, sobrino de nuestro Director.

DEFENSA NACIONAL le desea que tenga un pronto restablecimiento con la ayuda de Dios.

SALUDO

Enviamos un cariñoso saludo a la linda chiquitina Lisbeth Ulloa Acuña, preciosa heredera que forma la alegría en el estimable hogar formado por el caballero don Franklin Ulloa Lao y su gentil y joven señora doña Inés Acuña de Ulloa.

El cuidado de la casa.—

Cuatro reglas de oro

Por JACQUIE LITTLEDALE

Cuatro reglas de Oro.—

Ha terminado usted de limpiar la casa y cuando se retira a una posición estratégica para contemplar la obra, su orgullo choca contra el techo al observar el brillo que sale por todo el recinto. Comienza a caminar y de momento se para en seco: ¿Qué es esto? Las cosas que antes parecían insignificantes —las cortinas sucias, la mesita de servir el café con rasguños, la silla mugrienta ahora sobresalen.

Damos cuatro recetas de limpieza caseras que estamos seguros habrán de curar sus males.

Topes de mesas:

Para sacar una nueva mancha circular de agua de un tope de mesa, coloque un papel secante blanco limpio sobre la mancha y apriete una plancha tibia (no demasiado caliente) sobre el secante hasta que desaparezca el borrón. (Un consejo: no pase cera sobre una mancha de agua, hasta tanto hayan pasado unos cuantos días de haberse secado, pues de lo contrario la máquina se quedará para siempre).

Tapicería:

La espuma provee el mejor champú para la tapicería. El uso de solo espuma, evita que la tela de encima se moje en exceso y que pase agua al material de relleno. Si se moja el relleno, las materias colorantes

baratas que por lo regular se usan en los rellenos tienden a correrse sobre la tela exterior y a descolorarla.

La forma moderna es usar champú ya preparado. La mayoría de éstos, sin embargo, son substancias concentradas que requieren la adición de agua antes de ser empleados. Por tanto, como en el caso de las preparaciones caseras, siempre hay el peligro de que haya agua en exceso. El nuevo champú en aerosol en lata que se introdujo en la primavera pasada, prácticamente elimina este problema. Cuando se oprime el botón, lo único que sale de la lata es espuma para dar el champú y el epligro de humedad en demasia queda atenuado.

Paredes:

Para lavar paredes con una esponja frote sólo hacia arriba, pues la propia esponja evita que la suciedad se escurra hacia abajo.

Perillas sueltas de las gavetas:

Las gavetas o cajones de la cocina se usan en cantidad y los mangos y las perillas a menudo se aflojan durante el año. Para apretar estos tiradores, ponga un relleno plástico de madera en el hueco donde entra el tornillo y atornille la perilla de la puerta. Deje que se endurezca. Tendrá una unión permanente que a la vez permitirá que se destornille la perilla.

DE LA MADRE ESPAÑA

Después de haber visitado a sus apreciables familiares y amistades, han regresado a Costa Rica los cultos amigos de nuestro periódico, don Juan de la Vega y doña María de la Vega, a quienes les hacemos llegar nuestro atento y cordial saludo de bienvenida.

NIÑITA VIRGINIA BONILLA A.

Ha cumplido nueve primaveras la preciosa niñita Virginia Bonilla Acuña. Nosotros, aunque tarde, la felicitamos deseándole larga vida y un cúmulo de felicidades.

DON GONZALO CANET ARAYA

Después de una gira de placer y negocios, ha regresado a esta capital el culto y bondadoso caballero don Gonzalo Canet Araya, gran constructor de persianas. El amigo Canet estuvo en Mata de Limón. Nuestro saludo de bienvenida para él y su distinguida familia.

DON ROMUALDO BOLAÑOS

Nos informa el caballero amigo nuestro y periodista, don Romualdo Bolaños, del traslado de su oficina a la Calle de Desamparados, altos de Mi Farmacia. Dejamos complacido al gentil amigo al que tanto apreciamos.

SENTIDO FALLECIMIENTO EN ESTA CAPITAL

Confortada con los Santos Sacramentos entregó su alma a Dios, la distinguida señora doña Herminia Ramírez, cuñada del distinguido caballero don Romilio Cubillo, gran amigo nuestro.

Fue la apreciable señora una dama honorable que supo captarse la simpatía de sus amigos por su espíritu caritativo y bondadoso.

Nosotros, al lamentar su deceso, hacemos llegar a toda su familia, nuestro más sentido pésame.

UN AÑO DE FALLECIDA

Se va a cumplir el primer aniversario del fallecimiento de la recordada señora doña Hortensia Moncel de Calderón. Motivo por el cual sus hijos se preparan para dedicarle una misa cantada en la parroquia de la Virgen del Pilar en Tres Ríos.

Nosotros les renovamos nuestra más sentida condolencia a su apreciable familia.

DON ROBERTO PACHECO

Se encuentra recluido en el Hospital del Seguro Social otro de nuestros mejores amigos. Se trata del caballero de la ciudad de los flores don Roberto Pacheco a quien le deseamos con todo el corazón que tenga una pronta mejoría.

DON JOSE NERI MURILLO

Enviamos una atenta y cordial felicitación al caballero alajuelense y periodista, don José Neri Murillo, quien ostenta con gran satisfacción el haber sido autor de dos preciosos libros "Aguas Cristalinas, la que fue vendida todo su edición y ahora tiene en prensa su segundo libro "Retorno a la Paz". Escritores como el señor Neri Murillo, son honra para nuestra Patria. Para él y su estimable familia, nuestras felicitaciones deseándole nuevos triunfos.

DON SANTIAGO ACUÑA

Ya se encuentra bastante mejor de su reciente enfermedad el apreciable caballero amigo nuestro, don Santiago Acuña, a quien le hacemos llegar un atento y cordial saludo.

DON MARCELO CRUZ

Nos llena de inmensa satisfacción felicitar al conocido empresario don Marcelo Cruz, vecino de la ciudad de Heredia, por haber montado una elegante fotografía al estilo moderno 50 varas al Oeste de la Panadería Musmanni.

DEFENSA NACIONAL le desea toda clase de éxitos.

LA PEQUEÑA MISIONERA

María tenía cinco años y, para su edad, era una niña sumamente inteligente. A ella siempre le había gustado saber el por qué de todas las cosas, y un buen día en que estaba su mamá separando muchos sellos en un sobre muy grande, le preguntó con extrañeza:

—¿Qué haces con esos sellos, mamá? ¿Para qué los metes en ese sobre?

Y su mamá le contestó: —Estos sellos son para las Misiones. Los misioneros sacan dinero por ellos para luego poder recorrer muchos poblados y bautizar a muchos negritos o indios.

Entonces se quedó María muy pensativa y dijo:

—Yo también quiero ayudar a los chinitos, pero no tengo sellos.

—No te preocupes, María, porque tú también puedes ayudar a los chinitos y negritos y contribuir a su salvación sin enviar sellos. No tienes más que hacer pequeños sacrificios, como dejar un juguete que te divierte a tu hermanito cuando te lo pida, pero sin enfadarte, o no comer una golosina que te guste

mucho, o cuando te duela algo decirle al Niño Jesús: "Este dolor te lo ofrezco a ti por la salvación de los chinitos. Eso le gustará al Niño Jesús más que los sellos".

A los pocos días cayó enferma María con una angina muy fuerte. ¿Cómo le dolía la garganta! Pero esta vez, María no gritaba como había hecho otras veces. Lloraba, eso sí... pero silenciosamente. Y apenas se quejaba. Su madre estaba preocupada:

—María, ¿por qué no te quejas?

—Te duele mucho? ¿Qué le pasará a esta niña, que siempre se ha quejado tanto por cualquier cosa, y esta vez apenas lo hace?

—Mamá, ¿sabes que esta noche ha venido a verme el Niño Jesús?

—¿No me dijás, María! ¿Y cómo ha sido eso?

—Pues verás, mamá... De repente entró una luz muy grande por la puerta y se iluminó todo mi cuarto, y en seguida apareció el Niño Jesús con un negrito en el brazo izquierdo. La mano derecha la tenía levantada, con los dedos en alto, así. Y detrás de El venían mu-

DE PUNTARENAS

Después de unas cortas vacaciones, ha regresado a esta capital el gentil caballero don Angel Blando y su distinguida señora.

DEFENSA NACIONAL les envía un atento saludo de bienvenida.

EL 15 DE SETIEMBRE

Día de la Independencia, se verá muy festejado por sus familiares y amiguitas, la simpática muñeca de San Rafael de Oreamuno María del Rocío Mora Solano, motivo por el cual sus apreciables padres le preparan una preciosa fiesta. María del Rocío que siga siendo el rocío de las frescas madrugadas que alegran el jardín de su casa. DEFENSA NACIONAL hace llegar su saludo en unión de sus padres y hermanitos, deseándole otros muchos años de vida y completa felicidad.

DR. DON ALCIDES RAMIREZ

Se encuentra restableciendo de su pasada enfermedad, el distinguido Dr. homeopático don Alcides Ramirez, gran amigo nuestro. Nos alegramos de su restablecimiento.

SORE LA MENDICIDAD

—Viene de la Página PRIMERA

hibidas por la Justicia, o en bares en torno a mesas de juego, o despachos de bebidas...

Es hora de iniciar una prédica o una investigación sobre los medios de vida de los padres de estos niños desvalidos, que no concurren a las Escuelas, que viven de la Caridad pública, que van ingresando en la falange de nuestros delinquentes infantiles que tienen un porvenir incierto, obscuro, sin que sus padres traten de rectificar rumbo que luego llorarán no haber sabido "ser padres".

Dr./ de Herrera: Ud. que está identificado con los problemas sociales que vive la República, que en cada acuerdo del Consejo procura darles adecuada solución planteando soluciones para su exterminación, en nombre de gran número de orientales le solicitamos se ocupe de este problema que nos agobia, y cuyas proporciones son cada día más alarmantes, pudiendo ofrecer estadísticas y censos que le sorprenderán por su elocuencia y lamentable amplitud.

César R. Luciano
(De "Iris", Montevideo).

chos negros y muchos chinitos. ¿Y tú sabes lo que me dijo Jesús, mamá?

—No sé hija; pero cuéntamelo tú. —Me dijo: "María, ¿ves estos negritos y chinos? Pues los has salvado tú, con tus dolores". ¿Y desapareció! ¿Ves mamá? Jesús está muy contento conmigo, ¿verdad?

—Sí, hija mía; y procura que lo esté siempre.

Y su madre le dio un abrazo muy grande.

Esto, pequeñas lectoras, no es cuento ni es un invento de la imaginación. De verdad le ha sucedido hace muy poquitos días a otra niña como vosotras.

(De "Hablemos")

SIMPATICA CUMPLEAÑERA

Se encuentra celebrando sus 16 años la simpática señorita Gloria Acosta Rojas, quien comparte su vida al lado de nuestra empresa. Gloria con motivo de sus 16 años se vió muy festejada por sus familiares. Gloria con motivo de sus buenos por tes se ha ganado toda nuestra simpatía, ya que pese a su edad es una joven amable y recogida en todas sus acciones de la vida. Que prosiga siempre igual esos son nuestros mejores votos para que tenga de Dios su recompensa. DEFENSA NACIONAL le desea un bouquet de felicidades y larga vida.

DON PEDRO VIETO

Mucho nos alegra la noticia recibida del restablecimiento del culto y distinguido caballero don Pedro Vieta, gran amigo nuestro. Dios permita que tan culto y distinguido amigo logre recuperar por completo su quebrantada salud. Para él y su apreciable familia todos nuestros respetos.

DOÑA MARTA BLANCO DE MADRIGAL

Cual bella mariposa que adorna los jardines, marchó de la vida la distinguida y recordada señora doña Marta Blanco de Madrigal, madre que supo inculcar a sus hijos todo su cariño y su estimación. Fue la recordada señora madre de nuestro apreciable amigo Lic. don Oscar Madrigal excelente amigo de nuestro periódico. Para él y su apreciable familia, nuestra más sentida condolencia.

NUESTRO ATENTO Y AFECTUOSO SALUDO

Para la guapa cumpleañera María del Rosario Garita Otárola, quien se ha visto muy festejada por parte de su familia con motivo de haber celebrado sus nueve primaveras. Para ella y sus apreciables padres, nuestras felicitaciones deseándole a la vez muy larga vida y un cúmulo de felicidades.

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 B.
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 oatravecéis 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.

Bomba Distribuidora Ltda.

Teléfono 1809

Atendida por su dueño

Medida legítima

Seguridad y buena atención

de pureza inigualable.

Propietario

CARLOS SANCHEZ

FUNERARIA "LA ULTIMA JOYA"

CARLOS ARIAS G. e Hijos Sucesores - Teléfono 2752 y 1952

AUTOCARROZAS ULTIMO MODELO

Unicas en el país. Ha instalado sus capillas con todos los adelantos modernos para la mayor comodidad de sus estimables clientes, en el local de siempre, 50 varas al Oeste de la esquina Sur del Teatro Moderno.

Los únicos caballos Percherones para entierros. Servimos en todo el país. Consulte nuestro sistema de pagos.

¿Podrá la ciencia pron... Viene de la Pág. DOS

probó mediante exámenes y análisis completos. Periódicamente, durante el resto de su vida, se volverá a examinar concienzudamente a cada sujeto. De este modo, cualquier decaimiento físico o mental será descubierto en sus fases iniciales. Los investigadores pueden estudiar el envejecimiento y las enfermedades propias de éste, guiándose por su conocimiento detallado del género de vida de cada ex-combatiente: sus hábitos de alimentación, consumo de tabaco y bebidas; su trabajo y sus actividades en su tiempo libre.

En un estudio similar a largo plazo, que se realiza bajo la dirección del Dr. Nathan Shock en el Centro de Investigaciones sobre el Envejecimiento, de Baltimore, se ha estado observando durante cuatro años a 300 individuos de todas las edades, de los 18 en adelante. Y el Dr. Thomas Francis, de la Universidad de Michigan, dirige una empresa más vasta aún: el estudio de toda la población de Tecumsh (Michigan). Unas 8600 personas del lugar se han sometido ya al examen inicial y los investigadores esperan someterlas a exámenes periódicos durante el resto de su vida, se volverá a examinar concienzudamente a cada individuo.

Estos estudios han rendido ya datos valiosos. Hoy sabemos que la vista y el oído comienzan a desmejorar en muchos individuos a partir de los 20 años. Ya por esta edad puede comenzar a aumentar la tensión arterial, a disminuir el volumen de la sangre bombeada por el corazón, y a decaer las funciones renales y la fuerza muscular.

Estos descubrimientos han convencido a los investigadores de que muchas de las enfermedades de la edad avanzada no son sólo resultado del envejecimiento, sino efectos tardíos de desórdenes del metabolismo largo tiempo ocultos. Estos investigadores sostienen, por tanto, que la ciencia debe buscar los medios de impedir los desequilibrios del metabolismo en la juventud y la edad madura.

Las investigaciones fundadas en este criterio han producido ya importantes progresos en la lucha contra la aterosclerosis, la causa más común de mortalidad entre las personas de edad madura. Antes se creía que este tipo de endurecimiento de las arterias era resultado del envejecimiento, pero los estudios de autopsias mostraron endurecimiento de las arterias en algunas personas que apenas pasaban de los 20 años. Al comprobarse así que la aterosclerosis es una deficiencia metabólica que comienza a temprana edad, se ha intensificado la búsqueda de sus causas fundamentales y se han extendido las investigaciones sobre la influencia del colesterol en las enfermedades del corazón. Hoy, muchos médicos recetan sistemáticamente medicamentos reguladores del colesterol, y no únicamente a sus enfermos con aterosclerosis avanzada, sino también como medida de protección para casi todos los que tienen una concentración de colesterol superior a la normal.

Todavía distan mucho de realizarse las esperanzas de aumentar a una centena los años de vida activa y sana. No es probable que esto se logre por un solo triunfo de la investigación, sino más bien por la gradual acumulación de pequeñas victorias parciales. Mientras tanto, es mucho lo que cada individuo puede hacer para aumentar su expectativa de vida y de la de sus hijos. He aquí cuatro medidas recomendadas por distinguidos investigadores:

EVITAR LA SOBREALIMENTACION —

Un estudio reciente sobre la mortalidad entre varios millones de asegurados demostró que los hombres con más de 10 kilos de exceso de peso murieron, en promedio, un año y medio antes que los de peso normal; 16 kilos de exceso de peso redujeron la expectativa de vida por lo menos en cuatro años. Por otra parte quedó demostrado que los obesos que reducen su peso hasta el normal para su edad y estatura, tienen casi tantas probabilidades de vida como los que nunca llegaron a engordar.

EVITAR LA EXPOSICION INNECESARIA A LAS RADIACIONES

En muchas especies de animales se ha demostrado que las dosis de radiación, aun las pequeñas o intermitentes, acortan la vida. En cuanto al ser humano, no se dispone de datos exactos. No obstante como existe el peligro, la Asociación Médica Nortamericana y el Colegio Estadounidense de Radiología previenen contra una exposición excesiva o inútil. Esto no significa renunciar al diagnóstico mediante rayos X, pero sí evitar hasta donde sea posible los tratamientos con radiaciones en caso de padecimientos no malignos, y la aplicación de rayos X o fluoroscopías a manos de técnicos descuidados.

MANTENERSE FISICAMENTE ACTIVO

Los más eminentes cardiólogos recomiendan desde hace mucho tiempo el ejercicio sistemático a todas las personas, jóvenes o viejas, sanas o enfermas. La sensatez de este consejo se ha confirmado recientemente con un estudio monumental, llevado a cabo en los Estados Unidos y en las altas montañas de Austria por un grupo de investigadores bajo la dirección del Dr. Wilhelm Raab, de la Universidad de Vermont. Se comprobó que los atletas montañistas, leñadores y otros individuos que practican habitualmente ejercicios vigorosos, tienen el corazón "joven" aun después de los 50 años; la frecuencia de su pulso es baja, son de gran eficacia muscular, y cuando han hecho algún ejercicio violento se recuperan rápidamente. En cambio, el corazón de oficinistas sedentarios, hombres de negocios y estudiantes de medicina (incluso los de veintitantos años) mostraban las características funcionales típicas de la vejez e incipientes enfermedades del corazón. Sin embargo, lo más significativo fue un tercer hallazgo: con 6 a 12 semanas de ejercicio intenso y sistemático, el corazón de muchos de los sedentarios vuelve a funcionar más juvenilmente.

MANTENERSE MENTALMENTE ACTIVO

Ninguna función se atrofia más rápidamente por falta de uso que las mentales. Empero los estudios basados en personas mentalmente activas han demostrado que la capacidad para aprender cosas nuevas persiste que en los últimos años. Inclusive cuando disminuye, las facultades de juicio y raciocinio desarrolladas por los mentalmente activos compensan la decadencia causada por la edad. Como dice el profesor Ross McFarland, de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard. "El cerebro, como otros órganos del cuerpo, muestra un progreso continuo durante toda la vida, a condición de que se ejercite debidamente."

PENSAMIENTOS DE JOSE FERNANDO BARRIENTOS RODRIGUEZ

Por: JOSE FERNANDO BARRIENTOS RODRIGUEZ.

¿El orgullo, en qué se basa. Si solo somos esqueletos andantes?
Cuidemos lo poco que tenemos, pues de lo contrario en la edad madura, vagaremos sin encontrar asilo, por no saber pensar con tiempo.
La humanidad no necesita de tiranos, sino de hombres que lleguen al poder para salvar a las naciones de futuras invasiones, por no saber cumplir con las deudas contraídas.
Es deber nuestro no votar el dinero en cosas innecesarias. Mientras los hogares carecen de lumbre, sobrando la miseria.
Tu llegarás a ser en la vida lo que quieres ser, pues si no quieres ser solo malo es porque te sobra la vergüenza y el temor a Dios.
Se siempre humilde aunque seas un poderoso, que eso será el primer escalón para ganar el cielo.
Tus buenas obras de elevarán, mientras tus maldades te condenarán
Asciende con tus virtudes, ya que las ingratitudes son espinas que nos punzan el alma.
No gastemos más de lo necesario, pues tu vales por lo que tienes.
Eterna oscuridad habría en el mundo si no existieran grandes hombres que guiaran a la humanidad.
Odiemos la guerra con todas nuestras fuerzas, porque la paz es la única columna en el mundo que nos brindará la felicidad ahora y siempre.
Si tienes algo que decir, mejor calla tu lengua, para que puedas vivir feliz y tranquilo, ya que la humanidad está toda llena de pecados.
Cada día busca la paz que te ennoblece. Se bueno y cariñoso con tus hermanos, único tesoro que nos llevamos de la tierra.
Gana el pan con el sudor de tu frente, no robando ni asesinando a tus hermanos.
Se en la vida cual el jardín que perfuma; huye de ser un verdugo con vuestros hermanos haciéndolos sufrir.
Morir en la pobreza es una dicha de las mejores, pues nada se saca con tener millones sin hacerse a nadie una caridad.
En el corazón está el juez de nuestra conciencia. Hagamos un bien o un mal y veremos la verdadera realidad.
Infelices de aquellos que se venden por fajos de billetes, porque ante Dios no hay nada oculto.
Triunfemos con nuestro esfuerzo, no valiéndonos de otros.
Hay varias formas de resurgir, por ejemplo con nuestra humildad con nuestro esfuerzo y con nuestros buenos modales.
Pobres de los que humillan, porque ellos también serán humillados, como lo dicen las santas escrituras.

Queja de algunos comerciantes de la Avenida del Comercio de Cartago

Nos ruegan algunos comerciantes de dicho lugar, que están siendo perjudicados grandemente con no seguir entrando los autobuses a la Ciudad de las Brumas por la carretera vieja, y los que salen para San José que lo sigan haciendo por el cementerio.
Nosotros proponemos que en el puente del río Reventado se coloquen unos rieles y después sobre los rieles se rellenen con cemento.

SONRIASE

INOCENTES

El director de un "koljoz" checoslovaco pronuncia un discurso ante los campesinos:

—¡Camaradas, dentro de dos días se cumple el aniversario de la fundación de nuestra granja colectiva! ¡Es una ocasión que merece celebrarse como lo manda el Partido!

Los campesinos guardan silencio.

—...¡Tendremos que torcerle el pescuezo a unos cuantos gansos— prosigue el director.

—Pero ¿por qué?—inquire uno

de los campesinos. —¿Qué culpa tienen los pobres animalitos de que se nos haya ocurrido esto?

ACTRIZ

El admirador dice a la actriz entrada en años:
—¡Cada día la encuentro más joven!

—¡Quizás! ¡Ahora lo que puedo asegurarle es que cada día me cuesta más trabajo!

ORDEN

Un comandante del ejército castri-
trista a sus milicianos.

—A ver un voluntario que vaya a la playa y detenga a los tripulantes de un bote que intenta escapar.

Echan a correr por lo menos cincuenta voluntarios. El comandante:

—¡Exagerados! Con tantos lo que pasará es que se irán a pique!

Prosigo, sin calor de madres

Dios me perdone, no me puedo consolar en este mundo tan largo y misterioso donde no puedo vivir ya más dichoso pues me azota la pena y el pesar.

Mi hogar que fue un bello altar queaó sin madre, triste y abandonado, ya sin madre para siempre ha quedado desolado, mientras se burla de mi dolor el mar.

Perder una madre santa y buena, es perder en la vida un gran tesoro es por eso que cada noche lloro, y doy mi queja a la Virgen del PILAR.

Prosigo sin el calor de madre bajo la lluvia tormentosa y fría caminando sin conocer más la alegría mientras alumbrá el sol que da la tarde.

De nada sirven las cabañas solitarias sin una madre que brinde su cariño, solo suben al cielo las plegarias y los llantos infantiles que da el niño-

He soñado con mi madre muchas veces al extremo de lacerarme el corazón, ya sin ella, solo encuentro los reveses y mi vida se torna en ilusión. Yo tendré que florecer ya sin ella olvidado lejos tal vez de mi adorada choza mientras tú madre, tal vez sigue dichosa en el jardín de Dios que es adorado.

Yo sufro sin madre un gran desvelo que me tiene del mundo ya cansado sería preferible estay ya enterrado, gozando de la calma que da el suelo.

Madre mía, oh pedazo de mi alma, yo no puedo olvidarte ni un momento tu ausencia solo me brinda sufrimiento y no puedo encontrar jamás la calma.

Tú sabes madre que te quise tanto y que jamás supe olvidarte yo nací tan solo para amarte y proseguir regando mi copioso llanto.

Ruégale a Dios que calme mi dolor que turba y despedaza mi existencia, dile que me de su amor y su clemencia: dile también que necesito su calor.

Vivir sin madre, eso no es vivir pues después de Dios a mi madre solo anhelo, Yo solo quisiera del mundo ya partir: para ver si te encuentro allá en el cielo.

Ese cielo donde existen tantas cosas bellas como la luna y el sol, que parecen de platino, inmensidad de Dios que alumbran mi camino mientras siguen parpadeando las estrellas.

Aquí en la vida solo nos espera el campo santo donde oh madre, se termina todo, pues nosotros somos solo materia y lodo, aunque corra por nuestros ojos llanto.

Madre, pero algún día te he de encontrar esperándome en los bellos ventanales mientras cantas felices los turpiales, felices en el divino altar.

Jose Fernando Barrientos Rodriguez
18 de agosto de 1965.

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

MUEBLERIA Y TAPICERIA DE GERMAN MASIS
SAN RAFAEL DE OREAMUNO — CARTAGO

Los muebles más finos y elegantes. Los mejores trabajos de tapicería. Operarios de primera. Materiales de primera. Clientela la mejor, honra a nuestros talleres. Nuestros trabajos siempre elegantes son nuestra mejor garantía

Visítenos del Parque 125 varas al Sur.

Estamos para servirle. Vea nuestros muebles, preciosos y acabados, y se dará cuenta por sus propios ojos que no lo engañamos.

Sociedad Maderera SANTA BARBARA LIMITADA

Maderas finas para muebles. Maderas semicuras. 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