

# A. A.

## NUESTROS DESEOS

Nuestro mejor deseo, al poner este folleto en las manos de usted es que le sea útil.

Si usted es un "alcohólico" y desconoce las características de nuestra "enfermedad" y como contrarrestarla, lo invitamos a que lea estas páginas. Es probable que le interesen y que su lectura le sirva de primera orientación hacia la solución de sus problemas.

Si usted NO ES alcohólico el folleto quizás le interesará un poco menos, pero su lectura le dará la oportunidad de conocer algunas de las "enrocijadas" por donde hemos estado los ahora Alcohólicos Anónimos y sin lugar a duda, este conocimiento lo podrá utilizar cuando se le presente la oportunidad de hablar con alguien que adolezca de ALCOHOLISMO; entonces podrá usted indicarle el mejor de los senderos que un alcohólico pueda seguir para alcanzar su recuperación: un Grupo de A. A.

Y, si es usted un ALCOHOLICO ANONIMO le sugerimos que desocupe unos minutos y relea por 2ª y 3a. o 4a. vez esta literatura... estúdiela... medítela... vívala y verá como gana conocimientos nuevos que antes había pasado desapercibidos y cómo apoya más las bases de su "recuperación".

## ENUNCIADO

Alcohólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza de poder resolver el problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

El único requisito para pertenecer a esta sociedad es dejar la bebida —para ser miembro de A. A., no se pagan derechos ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones— A. A. no pertenece a ninguna secta religiosa, ni política; ni a organización o institución alguna; no desea intervenir en ninguna controversia, ni tampoco apoya o combate otras causas. Nuestro fin primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.

## YO SOY RESPONSABLE

Cuando cualquiera, dondequiera, extienda su mano pidiendo ayuda, deseo q' la mano de A. A. siempre esté allí. Y por eso YO SOY RESPONSABLE.

# ¿HASTA CUANDO?

(Especial para DEFENSA NACIONAL)

El valor, está ausente!  
Todas son, camarillas.  
Se destacan aquellos que andan hoy de  
(rodillas  
y cualquier obsecuente  
alardea de influyente!

Se recita el DERECHO.  
Se habla de DEMOCRACIA  
y la peor plutocracia  
de caletre hartos estrecho  
saca todo el provecho...

LIBERTAD, van cantando  
los que creen que ella existe (!)  
con aquel que subsiste  
y se pasa... esperando  
o tal vez blasfemando!

El coraje, ha cedido.  
La verdad, se la niega  
y no falta el que alega  
que es mejor esperar,  
lo que no ha de llegar!

Por la acción, solamente,  
LIBERTAD Y JUSTICIA  
logrará la milicia  
de varones cabales  
que impondrán sus ideales!

La canalla entreguista  
amordaza la prensa  
para que así, el que piensa,  
se le crea comunista  
y también, terrorista...

El valor, está ausente  
y el autócrata abusa  
manteniendo reclusa  
a la gente decente  
que repudia al sirviente!

HASTA CUANDO?... HASTA CUANDO!  
Seguirá esta vergüenza  
y la gente que piensa  
andaré soportando  
que la estén humillando?

Dr. Rubén F. de Olivera  
Santa Fé, República Argentina

## GOTAS DE AJENJO...

En mi camino tan triste y solitario  
gotas de ajeno me brinda la existencia,  
y mi triste vida se torna en un brevicio  
sin encontrar para mi dolor clemencia.

Ajeno existe en mis largos padeceres,  
esos padeceres que sobran en la vida...  
ajeno encuentro en el agua de los mares  
sin medir mis crueles sufrimientos  
donde llega a rezar la luz del firmamento.  
Amargo ajeno me brindan los pesares

Ajeno son mis maltrechas ilusiones  
que sigo libando feliz en mi camino  
gotas de ajeno exalan mis canciones  
que me brinda a cada rato mi destino.

Gotas de ajeno que van robando el alma  
mientras mi vida no puede florecer...  
pues no se puede escribir si no hay la calma,  
y por eso prefiero de una vez morir.

Amargo ajeno me dan los desengaños  
que vamos cosechando aquí en la vida,  
ajeno también hace llorar mi lira  
cuando tan pronto se ven partir los años.

José Fdo. Barrientos Rodríguez  
Agradecidos por haberlos publicado  
El Chucaro, de Montevideo, Uruguay

## HOMBRE

Hombre... todo en ti es un enigma, todo en ti es inaudito; tienes la grandeza de ti mismo en la simple pequeñez de la vida diaria y tienes la aplastante impresión de tu miseria, ante la infinita grandeza de Dios y el Universo.

Hombre... ¿es qué acaso al forjar tu carne Dios, modeló el demonio en su blandura sus vicios y sus faltas?

¿Qué eres, hombre? Eres luz o eres tiniebla? ¿Eres ángel o eres víbora? ¿Es tu palacio el paraíso o el infierno?

¿Por qué, pobre criatura, allá en la efígie del Adán que te dio nombre sin saber del bien y el mal, ya deseabas lo prohibido?

Hombre, estás hecho con hielo y fuego, lloras y estás riendo, ríes y estás destrozando tu alma en un llanto acerbo, sin fin, sin esperanza.

Ángel de perdición, flor marchita mil veces renacida en su camino desierto, gota de dolor y de miseria, ser incomprensible que ama y odia un mismo sueño, guerrero de las luchas que lo matan, mártir sublime de sus ideales, héroe anónimo de cada hora y de toda la existencia, despojo miserable de pasión y vicio.

Hombre... corderillo indefenso de tus mismas entrañas de lobo, brillante y ciego, vida y agonía... al verte pasar a mi lado, ora lleno de paz y de amor, ora

agobiado en tu incertidumbre, pienso que eres sólo una estrella, una estrella apagada y sin guía, que busca entre finieblas y luces, el camino de Dios.

María Elena Anselotti.

## Frutería La Garza

De José Ml. Mora Porrás e Hijos  
Entrada principal del Mercado Central

Teléfonos: 21-79-81 - 21-81-27  
San José

Especialidad en frutas frescas nacionales y extranjeras -  
**sabrosos aguacates**

Servicio a domicilio - Atendida por sus dueños.

## 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

# HERALDO SOCIAL

## NUEVO AMIGUITO PARA DEFENSA NACIONAL

Un precioso niño se encuentra engalanando al estimable hogar de don Rodolfo Mantanaro y su distinguida señora, el simpático amigufo se le bautizó con el nombre de Alexander Montanaro Chaves. Deseamos al simpático amigufo y sus gentiles padres un cúmulo de felicidades, de seándole larga vida al simpático amigufo y su estimable familia.

## DON VICTOR GAITAN

Después de una gira de descanso en Puntarenas, ha regresado a la ciudad de Alajuela donde tiene su residencia el conocido industrial de mueblería, don Víctor Gaitán persona muy apreciada por su espíritu bondadoso y de trabajo. Hasta Alajuela le enviamos un cordial y atento saludo en compañía de su muy distinguida señora, hijos y demás familia.

## DON ARTURO ZUÑIGA

De los Estados Unidos ha regresado nuestro buen amigo don Arturo Zúñiga, gran amigo de nuestra empresa hace muchos años. DEFENSA NACIONAL le hace llegar un atento saludo en unión de su apreciable familia.

## Niñita Cintia Patricia Piedra Sánchez

Se encuentra celebrando sus tres bellas primaveras la preciosa niña Cintia Patricia Piedra Chávez, niñita que forma la alegría con sus encantos en el hogar de nuestros buenos amigos don Vidal Piedra y su apreciable Señora. Deseamos a la simpática amigufo en unión de sus padres y demás familia un cúmulo de felicidades y larga vida.

## DISTINGUIDA DAMA QUE HA FALLECIDO EN SAN JUAN DE TIBAS

Nos apena tener que informar del fallecimiento de la culta y distinguida señora, Doña Emilce Díaz de Rodríguez esposa de nuestro pariente Lic. don Alfredo Rodríguez Vargas primo hermano de nuestro Director. Fue la señora doña Emilce una señora amante de su hogar, buena madre y excelente esposa. Su fallecimiento ha dejado un intenso duelo en el corazón de todas sus amistades. Reciba su esposo, hijo y demás familia nuestro más sentido pésame a la vez que colocamos sobre la tumba de la fallecida, una corona de dalias y jazmines.

## DOÑA CARMEN ROJAS MENDEZ

Celebramos que la culta y distinguida señora doña Carmen Rojas Méndez ya se encuentre restablecida de su reciente enfermedad. La culta señora es la madre de nuestro gran amigo don Gonzalo Rojas Méndez, conocido mecánico de esta capital y gran colaborador de nuestra empresa desde hace muchos años. DEFENSA NACIONAL le hace llegar a la culta señora un respetuoso saludo.

## DON JAIME CARTIN SAENZ

También se encuentra bastante delicado de salud, el distinguido amigo de nuestro periódico don Jaime Cartín, amigo de muchos años quien siempre nos ha ayudado desinteresadamente a sostener nuestro Periódico. Nosotros al sentir su enfermedad le deseamos que tenga un pronta mejoría para consuelo de su apreciable familia.

## ATENTA TARJETA QUE RECIBIMOS

En una tarjeta que nos ha llegado, nos manifiesta nuestro buen amigo Lic. don Eduardo Alvarado que su botica homeopática ha sido trasladada 250 varas al sur del Teatro Moderno. En esta forma queda avisada su distinguida clientela.

## DOÑA EVANGELINA MENDEZ BARBOZA

Ya se encuentra fuera de peligro, la estimable señora doña Evangelina Méndez Barboza quien hace pocos días sufrió un delicado accidente en esta capital. DEFENSA NACIONAL celebra su mejoría. Al mismo tiempo le hace llegar hasta su residencia un respetuoso saludo, deseando que se recupere por completo.

## DON VICTOR GAITAN Y FAMILIA

Después de pasar unas cortas vacaciones en el puerto de Puntarenas han regresado a la ciudad de Alajuela donde tienen su residencia nuestros estimables amigos don Víctor Gaitán y su distinguida familia a quienes les hacemos llegar un cordial saludo de bienvenida.

## DOÑA ANGELA FALLAS DE BRENES

Ha sufrido un serio accidente en San Juan de Tibás, la distinguida y culta señora doña Angela Fallas de Brenes. DEFENSA NACIONAL al lamentar su enfermedad, le desea que pronto logre recuperarse para consuelo de toda su familia.

## DON ALFREDO MONGE DEL VALLE

Se encuentra bastante delicado de salud, nuestro gran amigo don Alfredo Monge del Valle, conocido declamador nacional, nosotros al lamentar su enfermedad deseamos que el Altísimo le devuelva la salud para tranquilidad de toda su familia.

## 20 AÑOS DE FELIZ VIDA MATRIMONIAL EN ALAJUELA

Se encuentran celebrando en medio de gran alegría en la ciudad de Alajuela nuestros buenos amigos don Rafael Vindas y su culta señora doña Aidée Mora de Vindas, nosotros aunque tarde les deseamos muchas felicidades en unión de su apreciable familia.

## DON JOSE BARRANTES SEÑORA Y FAMILIA

Después de una temporada de descanso, han regresado de nuevo a esta capital, el distinguido amigo don José Barrantes, señora y familia a quienes les presentamos un cordial saludo de bienvenida.

## DON JOSE COLOMBARI

Después de una temporada de descanso, a regresado a esta capital el distinguido comerciante amigo nuestro don José Colombari. DEFENSA NACIONAL le envía un cordial saludo hasta el lugar de su residencia.

## DON EDUARDO STEVANCOVICH ROJAS

Después de pasar una corta temporada de descanso en las playas de Jacob, ha regresado a la ciudad de Alajuela donde tiene su residencia, el distinguido joven y gran amigo de nuestra empresa don Eduardo Estevancovich Rojas. Saludo que hacemos extensivo a toda su estimable familia.

## DON ROBERTO BRESCIANI

Se encuentra gravemente enfermo en la Clínica Bíblica el distinguido amigo nuestro don Roberto Bresciani quien por muchos años ha colaborado a nuestro lado. Nosotros, al lamentar su enfermedad le deseamos que se restablezca pronto para la tranquilidad de su estimable familia.

## DOÑA DORA ANDERSON DE DOMIAN

En la ciudad de Alajuela se encuentra un poco delicada de salud, la distinguida señora doña Dora de Domian, distinguida esposa de don Lorenzo Domian. Nosotros al lamentar su mal estado de salud, anhelamos que pronto logre recuperarse de su enfermedad.

## DON JOSE COLOMBARI Y FAMILIA

Pasan una temporada de verano en Orotina nuestros buenos amigos don José Colombari y su distinguida familia, a quienes les hacemos llegar un cordial saludo.

## MAXIMAS

Los deseos se alimentan de esperanzas.

Cervantés,

Los deseos del hombre aumentan con sus adquisiciones,  
Dr. Johnson.

Lo mucho se vuelve poco con desear otro poco más.  
Quevedo.

## FABRICA DE CATRES

A. GOMEZ NARANJO

Teléfono 21-37-74

DUERMA TRANQUILO Y CONTENTO USANDO LOS BELLOS CATRES GOMEZ.

100 Sur del Teatro Líbano y 50 al Este. Situado en San José. Fabricados por expertos operarios de nuestra fábrica. Orgullo de la industria nacional.

# A. A.

Ha empeorado progresivamente su problema con la bebida durante el año? SÍ, NO.

Toda la evidencia médica disponible indica que el alcoholismo es una enfermedad progresiva.

Una vez que una persona pierde el control en su modalidad de beber, su problema se empeora, nunca desaparece. Un alcohólico tiene solamente dos alternativas finales:

a) beber hasta morir o enloquecer.

b) mantenerse alejado del alcohol en cualquier forma que se presente.

La elección es sencilla.

¿Ha ocasionado su modalidad de beber problemas en su hogar? SÍ, NO.

Muchos de nosotros solíamos afirmar que bebíamos debido a cosas desagradables o molestar en nuestros hogares. Nunca se nos ocurrió pensar que problemas de esta naturaleza se agravan en vez de solucionarse con beber incontroladamente.

En reuniones sociales donde la bebida es controlada ¿trata usted de conseguir tragos extras? SÍ, NO.

Cuando nos tocaba asistir a esta clase de reuniones nos fortificamos antes de llegar y luego en ellas, nos las arreglábamos para obtener más de lo que nos correspondía de las raciones de nuestro anfitrión. Y muchas veces seguimos bebiendo después de la fiesta.

A pesar de ser evidente que no puede controlarse ¿ha continuado usted afirmando que puede dejar de beber por sí solo cuando quiere hacerlo? SÍ, NO.

El engañarse así mismo parece ser común en todos los bebedores "problema". Casi todos los que estamos ahora en A. A. hemos tratado alguna vez de dejar de beber sin ayuda de nadie. No pudimos hacerlo? SÍ, NO.

Cuando bebíamos y faltábamos a nuestro trabajo, frecuentemente tratamos de justificarnos intentando convencernos a nosotros mismos y a otros de que estábamos realmente enfermos. Utilizamos diversas enfermedades como excusa por nuestra ausencia. La realidad es que estábamos engañándonos a nosotros mismos.

¿Ha tenido alguna vez "lagunas mentales" a causa de la bebida? SÍ, NO.

Las "mamadas" "lagunas mentales" durante las cuales continuamos en actividad, pero sin recordar nada después parecen ser un

común denominador en las historias alcohólicas de muchos de nosotros que ahora admitimos que somos alcohólicos.

Sabemos por fin demasiado acerca de los verdaderos problemas que nos traían nuestros actos durante este período de "lagunas mentales" e irresponsabilidad.

¿Ha pensado alguna vez que podría tener más éxito en la vida si no bebiera? SÍ, NO.

A. A. por sí misma no puede solucionar todos sus problemas. Pero en lo que se refiere al alcohol puede enseñarle cómo vivir sin "lagunas mentales", sin sufrir las consecuencias de las borracheras sin remordimiento o lástima de sí mismo, que es común en el bebedor alcohólico. Cuando uno llega a ser alcohólico, continúa siéndolo siempre. De modo que nosotros, en A. A. nos mantenemos alejados de ese primer trago.

Cuando esto se ha logrado la vida se torna disciplinada, más exitosa y mucho más feliz.

## PARA MEDITAR

—La codicia y vanidad nos alejan de la dicha de honestidad y libertad.

—Los crímenes y robos, la usura y sus miserias, seguirán en aumento mientras no haya conciencia, mientras no brille nuestra inteligencia.

—Deja que los demás busquen las cosas para exteriorizar sus vanidades; ahóndate en tu espíritu en la búsqueda de las verdades.

—Jamás seremos libres si la ley nos oprime.

Elévate tú mismo; emplea el pensamiento, que es el músculo noble de tu ser íntimo.

Anatolia De León.

## MAXIMAS

El deseo vence al miedo, atropella inconvenientes y allana dificultades.

Alemán.

No satisfagáis jamás hasta la saciedad vuestros deseos; así os proporcionaréis nuevos placeres. —Pensamiento chino.

De Heraldo Sonsonate.

# Impresiones de un viaje

Virgilio Quesada R.

Dedico este primer artículo a mi hermano Alejandro y a su señora Georgina, en ciudad de México.

Si el turismo ha ganado importancia en la época moderna, es debido a los confortables medios de transporte de que hoy disponemos, y, además, a que permite un conocimiento personal de hechos de cosas que de otro modo pasarían ignorados. Ni la Geografía, ni la Historia, ni la Filosofía, pueden transmitir al individuo las impresiones y enseñanzas que proporcionan los viajes. Por eso, el tiempo y los recursos que se emplean en viajar están muy bien empleados, si el propósito es adquirir una visión más certera de este pequeño mundo en que vivimos, y además, darle al espíritu buenos ratos de expansión.

### Un viaje: San Jerónimo de Naranjo-Alajuela

El primer viaje que realicé, de que yo tenga memoria, fue a mediados de la segunda década del presente siglo, desde el Distrito 5º, Cantón 6º de la Provincia de Alajuela, a la cabecera o capital de la misma.

Yo tenía seis años, el mundo se abría ante mis ojos como una flor exquisita, sin otra cosa que perfumes y colores. Siempre había dos seres infalibles a la par mía: mi padre, y mi madre.

Ellos eran maestros de escuela, y por motivos de su profesión, la familia hubo de trasladarse desde aquellos apartados lugares a estos de la Meseta Central. El viaje lo realizamos en carreta, por unos caminos cubiertos de barro, tan largos, que no daban señal de terminar en parte algu-

na. A veces asomaban por entre las puntas de los pastizales — que abundaban a la vera del camino— las cabezotas de muchos bueyes que, gordos y alegres, parecían reírse maliciosamente al paso de sus pobres congéneres que iban sudorosos con la carga de nuestras personas.

Es muy diferente vivir en un pueblo donde la tranquilidad de los moradores se ve estorbada tan solo por el cacareo de las gallinas callejeras y por el relincho de los potros vagabundos, a hacerlo en una de estas urbes, como aquella Alajuela de lejanos tiempos, en que los pitos de las máquinas del ferrocarril y de los "fores" quitaban el sueño a los vecinos. Yo siempre había dado gracias, en una forma más o menos subconsciente, al Sumo Hacedor, por haber dispuesto que yo viniese a un sitio incomparable de ríos y de pozas azules, de montañas, de pájaros y flores, donde se daban las naranjas, los guázaros y los jocotes, y que, además, tenía árboles con panales cuajados de miel, y había vacas que daban leche con postrera, y bueyes y caballos que podían llevarnos por toda la redondez de nuestro planeta.

Después de aquel primer viaje que me dio nuevas perspectivas de esta mi tierra maravillosa, y un concepto algo diferente de la vida, he tenido oportunidad de conocer el país en distintas direcciones, sin conocerlo todo; y digo, otra vez, que es viajando como las cosas se conocen mejor: el paisaje, las inquietudes de los hombres, sus esperanzas, sus fracasos y además, conocemos nuevas propias reacciones al mirarnos a nosotros mismos frente a algo que nos era desconocido.

En Febrero, 1971

## TALLER MECANICO

de GONZALO ROJAS MENDEZ

AHORA EN SU ELEGANTE LOCAL

en la carretera a Heredia, 150 varas Oeste del Puente del Virilla. Teléfono para que ordene sus trabajos por más difíciles que sean 22-39-92 Apartado 829.

Ofrece mecánica en general. Trabajos garantizados y perfectos. Buenos materiales.

## ARCHIVO DEPORTIVO

El premio o trofeo Neil es el más codiciado por los pugilistas. Se concede al boxeador más destacado cada año. Edward J. Neil, periodista, falleció en España, reportando la guerra civil, en enero 3 de 1938. Durante su participación en el deporte, como atleta y comentarista, fue un ferviente defensor del boxeo y fue fundador de la Asociación de Escritores de Boxeo de Norteamérica.

William Walsh, normalmente un jugador de cuadro, defendió las nueve posiciones del béisbol, incluyendo la de lanzador y receptor para los Filis de Filadelfia en 1911. Apareció en 84 juegos ese año y compiló un promedio de 270 al bate.

Pero el cubano Bert Campanarias, actualmente con los Atléticos de Oakland, desempeñó las nueve posiciones del juego en un mismo día cuando figuraba con el Kansas City.

Henry Armstrong es el único boxeador en la historia que ostentó tres campeonatos al mismo tiempo: el de los pesos plumas,

ligero y Walter. Cuando se retiró como boxeador se convirtió en un excelente ministro bautista.

Los Torneos de Guantes de Oro, que han sido imitados, y que han constituido una cantera inagotable de boxeadores por muchos años, fueron creados y organizados en 1927 por el Daily News de Nueva York.

Las primeras competencias gimnásticas para mujeres de Estados Unidos fueron celebradas en Filadelfia en 1931 por la Unión Atlética de Amateurs.

El más famoso caballo de carreras fue, sin duda, "Man O' War". En el Hipódromo de Acueduct, en Nueva York, hay un restaurante que lleva el nombre del famoso equino. Pues bien, "Man O' War" sólo sufrió una derrota en 21 carreras especiales, y ello ocurrió en el 1959, Saratoga. Y en esa competencia el coloso de la pista finalizó con un segundo honoroso lugar.

AJENO

## PARA TI, AMIGA...

El ejemplo de la joven virtuosa sería Neley; es una joven que vino del interior a cursar estudios secundarios y que se va encaminando a los superiores con creciente entusiasmo y admirable optimismo. Mil obstáculos se le han cruzado en el sendero por ella elegido, pero con grande paciencia y serenidad, sin ofuscarse nunca, los ha ido salvando uno a uno, como ha ido salvando año a año sus estudios. Nada le ha arretrado ni siquiera el ridículo en que han querido ponerla ciertas compañeras por no tener un solo vicio y mantenerse virtuosa con imaculada pureza; también esas espinas las ha convertido en flo-

res con gran dulzura y se las ha obsequiado a quienes pretendían herirla cruelmente. En todo momento trata de elevar su espíritu, de dulcificar su corazón, de llevar más luz a su mente porque ella va en pos de la Suprema Cumbre y nada ni nadie lograrán detenerla en el camino; se ha propuesto una meta y llegará a ella. Un noble amigo que la alienta le apunta la y por ello mismo no flaquea nunca. Lo merece por buena, por noble, por virtuosa por su gran corazón y su exquisita feminidad, porque es una joven ejemplar, una joven de total estirpe Artiguista.

Azucena Orquídea Obelar

## CUATRO RECETAS UTILES

**OREGANO.** — Esta es una planta exótica que se cultiva hoy en los huertos, pues con ella se condimentan muchas comidas. Es de un olor muy agradable. Es de hojas pequeñas, verde oscuras, gruesas y aterciopeladas. Usando el sumo o la infusión, es excitante del sistema nervioso. Produce efectos muy notables en la curación del reumatismo.

**ORTIGA.** — Esta pequeña planta crece espontánea en huertos y jardines. Sus hojas son llenas de pequeñas espinitas. El zumo o la infusión, se toman para detener pequeñas hemorragias que sobrevengan ya del pulmón, de la vejiga u otros órganos. Es también un buen diurético, y úsase contra la tos. Confundida (machacada) se usa en fricciones o cojo-

ladas sobre partes afectadas por parálisis o reumatismo.

**PAICO.** — Esta plantita es muy apreciada. Crece en casi todos los huertos. Produce abundantes semillas de diminuto tamaño. Tomadas secas o en infusión es un remedio seguro contra indigestiones y dolores de estómago. También es enemagogo y regulariza las menstruaciones difíciles.

**MALVA.** — Maleza común en los huertos. Las hojas y la raíz curan la tos. La infusión en lavados intestinales quita la irritación y las diarreas. También se usa en infusión en lavativas para quitar las fiebres en los niños de corta edad.

Carlos Urquieta Santandrea

## UNA SOLA IDEA PUEDE SALVARTÉ

Un solo propósito de tu corazón puede redimirte. Tú contienes los gérmenes de todo bien, el principio de todos los triunfos. Si te decides a pensar en tu bien con energía en el pensamiento, llegarás hasta donde quieras. Has de pensar con fe en el triunfo final, has de mantenerte alegre y confiada en ti misma. Si eres capaz de alimentar con el fuego de tu corazón a la idea que tanto te ha preocupado, seguramente que esa idea triunfará, y lo que hasta ayer te pareció imposible será realidad.

Una sola idea de tu pensamiento, pero que sea una idea diferente a todas tus ideas anteriores, que sea algo alegre, sano, grandioso, como son de grandes y elevados los caudales de tu corazón.

No te aflijas más, no pienses con tanta angustia, esa actitud es la que te ha perjudicado más y por lo mismo que has ido al triunfo con temores de merecerlo, por eso estás como estás. Ahora, ya no caben las vacilaciones. Una sola idea de sus pensamientos, pero que sea una idea

que contenga todo el fuego de tu corazón, que sea un impulso como hasta ahora lo has tenido. Tú puedes realizar ese esfuerzo, tú puedes, porque en ti hay fuerzas para ello.

Pero ábrete paso por sobre esas preocupaciones que tanto te hacen sufrir, ábrete paso desde hoy mismo, no temas más, no vales más, no sigas creyendo que eres inferior a esa gloria que tanto anhelas. Ahora mismo, parece como si sintieras en tu corazón un palpitar nuevo, una necesidad de vida de triunfo, ahora te alegras más, ahora sonríes con más gusto. Tú serás triunfadora, tú serás una mujer alegre, tu serás la que querías ser siempre, pero mantén alegre tu pensamiento y alimenta los fuegos de tu corazón con la virtud de tu emoción, así, ya has comenzado, ya nada te impedirá que continúes. Por ese camino llegarás. Sin duda alguna que el triunfo soñado será una realidad en tu vida.

De «Personalidad y Cultura Mental»

# FUNERARIA LA ULTIMA JOYA

CARLOS ARIAS G. e Hijos Succs.

Av. 8 - Calles 2 y 4. Esquina Sur del Teatro Moderno, 50 varas Oeste  
TELEFONO 21-16-52

Atendemos y servimos a toda hora del día y de la noche.