

La dulzura y feminidad de la mujer son su baluarte.

# MUJER Y HOGAR

Atacamos y defendemos principios, no personas.

SEMANARIO ILUSTRADO

DE TODAS Y PARA TODAS

EL PERIODICO DE LA MUJER, QUE TAMBIEN INTERESA AL HOMBRE

VOL. 3 — N° 44

San José, Costa Rica 14 de Setiembre de 1944.

Suscripción Mensual € 1.00

Comentario de la semana

## Más Enfermeras

POR GARZA REAL

Una de las profesiones más de acuerdo con la ternura del alma femenina es la de la enfermera, para la que se necesita, no sólo los conocimientos científicos del caso, sino también mucho de corazón, que no solamente medicinas necesitan los enfermos sino también bondad y dulzura.

En nuestro país no hay muchas enfermeras, y esto se debe en parte a que señoras y damitas, celosas de su buen nombre tuvieren algún recelo en rozarse con cierto número de enfermeras cuya conducta dejaba mucho que desear. Sobre esto habló oportunamente el señor Brenes Mesén. Actualmente todo ese elemento indeseable ha sido retirado del Hospital, y el nuevo director se ha empeñado, y lo ha logrado, que las enfermeras sean respetadas y que se hagan respetar. No existe, pues ya ese "pero" que hacía que las mujeres decente vieran con recelo esa profesión. Igualmente—y ahora nos referimos a la parte económica de la profesión se les ha ido aumentando paulatinamente los sueldos, de modo que ahora una enfermera gana, según su preparación, de ciento veinticinco a trescientos colones mensuales, es decir, mucho más que una maestra.

Aparte de estas consideraciones, se nos ocurre a nosotras que, en caso de que una dama estudie enfermería, y luego por alguna razón no quiera o no pueda ejercer, ha adquirido conocimientos en extremo útiles para su vida de hogar. Se habla mucho de que la mujer no está preparada para sus labores hogareñas, y entre las cosas más necesarias para una mujer de su casa está la de saber cuidar de un enfermo, darse cuenta, por los primeros síntomas, de si algún ser querido necesita inmediata asistencia médica, tener conocimientos que la hagan ser en el hogar, la mejor colaboradora del médico en la a veces tan difícil tarea de ayudar a la naturaleza a recobrar la pérdida salud.

Nos parece a nosotras, las que hacemos MUJER Y HOGAR, que toda mujer costarricense debería seguir un curso de enfermería, máxime teniendo en cuenta que en solamente un año de estudio se puede adquirir el título, que las capacitará para ganarse la vida en una de las más nobles profesiones de la mujer.

## Origen de los Colores de Nuestra Bandera



Doña Pacífica Fernández Oreamuno de Castro

Esta distinguidísima dama del siglo pasado, fue la esposa del Benemérito de la Patria y Fundador de la República, Doctor don José María Castro Madriz. De belleza incomparable mujer de gran talento y señorío, viajó con su distinguido esposo por varios países de Europa y de América, y visitó los Santos Lugares.

Cuando el doctor Castro, en 1848, decidió separarse de Costa Rica de los Estados Federales centroamericanos, doña Pacífica pidió a su esposo que eligiera los colores de la bandera de Francia por ser la nación que más admiraba, para los de nuestra bandera. El doctor aceptó entusiastamente la idea de su esposa, diciendo: "Francia está en el mediodía de la civilización y recibe sus rayos perpendiculares; Costa Rica, que es un estado naciente, los ha de recibir horizontales" y de ahí que su bandera ostente los colores de la bandera de la gran nación francesa.

Esta altísima dama, cuyo retrato hoy honra nuestro semanario, en ocasión del aniversario de la independencia de Costa Rica, fue hija del ex jefe de Estado, don Manuel Fernández Chacón; esposa del ex presidente doctor don José María Castro; prima hermana del ex presidente don Próspero Fernández Oreamuno y abuela del ex presidente don Rafael Yglesias Castro. Por sus brillantes atributos personales, por haber sido ella el exponente más perfecto de la alta dama costarricense, y sobre todo, por haber escogido los colores de nuestra bandera, rendimos a su memoria nuestro homenaje más cumplido y con él honramos en su glorioso día a la patria.

## Puntos sobre las íes

Por AURISTELA C. DE JIMENEZ

"Todo tiempo pasado fué mejor", especialmente si recordamos sólo sus bondades. Pero no negaremos que mucho bueno de ese tiempo no hemos sabido conservarlo. Afirman muchos que es culpa de las mujeres. Aseguran otros que los hombres han cambiado. Afirmemos todos que hombres y mujeres tenemos parte en lo que hay de menos o de más. Acaso la tenga el tiempo que anubla, descolora y da confusión.

A tiempos nuevos hombres nuevos, predicase. A tal predica respondo de la Naturaleza: "Estoy constantemente renovada, sin perder en lo esencial, sin salirme de las leyes. El agua de esta catarata es nueva, y parece la misma en cuanto a claridad, frescura, elegancia y bondad. Aquel bosque de sombra con nuevo follaje, y cantan en sus ramas nuevos pájaros, y todo parece lo mismo. Cambió lo cambiante; pero el verdor del bosque, el trino del bosque, el alma del bosque en todo tiempo está allí como bendición de Dios. Y el oro del celaje y el rosicler de aurora deben dar encanto y embeleso, siempre renovados, al comenzar y terminar cada día nuevo, siempre de veinticuatro horas cronométricas".

Hay algo que puede variar; pero hay algo invariable, en lo material como en lo psicológico. Lo espiritual eterno debe ser invariable.

Ahora usamos las mujeres más corto el traje y el pelo; mañana quizás ambos deberán llevarse largos; es lo material variable. En cambio el hombre y la mujer—con lo corto o con lo largo de moda—deben ser honrados, nobles y puros. No hay variación posible.

El tiempo puede ser, o no, nublado; pero el faro da igual luz; el campanario llama igualmente a oración; el sol sale, y culmina, y se pone igual.

Ahora las mujeres pueden andar en camaradería con los hombres. Mejor. Las mujeres buenas y decentes en donde estén harán saludable el ambiente.

El hombre caballero y pulcro en todo lugar recordará el rigor de su armadura. El todo es conservar la integridad que es distintivo del integro.

El espíritu femenino en todo lugar es luz y delicadeza. El espíritu masculino en todo es masculino, y lo es más ante la tentación; entonces puede probar—para sí mismo y para los demás—el temple de su escudo.

No olvidando ni hombres ni mujeres el respeto a sí mismos, el honor de su casta y de su sexo, andan en este charco, como cisnes blancos, aquellos que nacieron de nobles, y que saben que nobleza obliga.

Advertimos que esos no hacen esfuerzo para conducirse como tales. Al contrario tienen que hacerse violencia para proceder de otro modo.

Lo peligroso es respetar esas violencias y descastarse.

No lleguen ni hombres ni mujeres al límite peligroso de su heredad.

Acuérdense de que sus antepasados—nobles de virtudes—dejaron fija la valla que no debe pasarse. Dentro de su heredad, ajústense a la elasticidad del tiempo moderno. Eso si no desertan al campo vulgar. Respeten la valla.

En el campo vulgar, despojado de nobleza, andarán como todo lo vulgar, y no tendrán derecho a pleitesía, y no recibirán el trato decasta, por que están descastados.

Aquí viene el dilema: en su heredad venidos nobles, no perdonan lo vulgar. Al otro lado de la valla, de venidos vulgares, aceptan la vulgaridad. El individuo—hombre o mujer—da testimonio de sí al emparejarse: "cada oveja busca su pareja".

## LA PASADA de la Virgen de los Angeles

Imponente, en grado superlativo, fué la tradicional procesión de la Pasada de la venerable imagen de la Virgen de los Angeles, Patrona de Costa Rica, a su basílica, después de haber permanecido un mes en la iglesia parroquial de Cartago. La Sagrada imagen fué rodeada de numerosos angeles y de cuatro arcángeles siendo precedida

por un lujosísimo desfile de señoras que representaron con toda propiedad, todo el santo rosario, incluyendo los misterios y todas las letanías. Además, se representaron numerosas apariciones de la Virgen en diversas partes del mundo. Una enorme multitud, llegada a Cartago de todas partes de la república, acompañó con toda devoción a la Virgen en todo el trayecto.

Nunca se ha efectuado en la noble y leal ciudad de las brumas un acto religioso de tal fastuosidad que este del sábado último, organizado y dirigido por la gentilísima dama doña Lolita Pacheco de Echeverría una de las más distinguidas señoras de la sociedad cartaginesa, y quien en años anteriores procesiones de la "Pasada". El altar en la Basílica de los Angeles fué adornado por la conocida dama doña Lia Ortiz de Altman, y presentaba un maravilloso efecto decorativo. Tanto para ella como para las demás damas organizadoras, y muy en especial para la señora Pacheco de Echeverría tiene "MUJER Y HOGAR" sus felicitaciones, que no son otra cosa que el sentir general del numeroso público que asistió a tan solemne acto religioso.

no Guell, pero eso sólo no es suficiente. Se impone en el país mayor número de esas escuelas, en donde se pueda practicar una profilaxis de higiene mental. Esta la podemos dividir en dos partes: el cuidado del individuo sano para evitar, que se enferme, en el que debe intervenir todo el mundo. El otro, el cuidado

## YENDO de TIENDAS

POR DIANA

Iniciamos en nuestro número anterior esta sección de modas y novedades, y al principio de la misma dijimos que se trataba de una especie de guía para las amigas lectoras de fuera de San José, y no de una propaganda pagada. Lo repetimos hoy, antes de empezar con nuestras amigas que nos leen en nuestro recorrido por las tiendas de la capital.

Empezamos por la tienda de las Hermanas Araujo. Vemos allí, para las friolencias, un interesantísimo surtido de abrigos largos de armiño, visón y silver fox. Para uso diario, la tela de gabardina es lo más que se usa en abrigos, de largo corriente, pues los de tres cuartos no se usan, y los prácticos saquitos se usan muy poco. Viene dichos abrigos

(Pasa a la pág. OCHO)

## BELLEZA COSTARRICENSE



Srta. CECILIA TERAN ESCALANTE

Cecilia Terán—laca, sedería, marfil, sobre las cuales han dejado caer las dos gotas de tinta de sus ojos—dá la sensación de estar viendo una página patinada de una revista de lujo.

Diríase hecha de papel satinado,

sobre la cual se hubiera impreso, con buriles de prodigio, la belleza de su cara y la esbeltez de junco de su silueta, en las cuales cada día añadió un pedazo de luz, a la luz, morena, pálida, de sus ojos que parecen dos gotas de tinta china.

## Es Alarmante la proporción de niños dementes

Interesante entrevista con el Dr Fernando Quirós

En una de nuestras anteriores ediciones comentamos el gravísimo problema de los niños dementes que no pueden ser asilados para su tratamiento porque el Asilo Chapuí carece de los pabellones necesarios para dar cabida a una parte siquiera de los más de quinientos enfermitos mentales que hay en nuestro país, y que tratados ahora, quizá puedan ser curados.

Sobre este importante tópico el doctor don Fernando Quirós, distinguido médico alienista que presta sus servicios en el Asilo Chapuí, se sirvió conceder a MUJER Y HOGAR una interesante entrevista. Sus frases las reconstruimos en la siguiente forma:

—Resulta ilógico — comenzó di-

ciándonos el doctor, Quirós — que los niños carezcan de lo que tienen los adultos: una buena asistencia para las enfermedades de la mente. Este es un problema de trascendental interés no sólo para las familias de los enfermos, sino para el país en general, pues los pequeños dementes de hoy serán, en muchísimos casos, los criminales de mañana. Como ustedes lo dicen en su periódico, se hace necesario la construcción de uno o varios pabellones para asilarlos. Serían algo así como un Hospital-Kindergarten, en donde, de manera científica, se haga todo lo posible por desplazar de esas mentes enfermas el mal y cultivar lo bueno que haya en ellas.

Yo tengo un plan, que publiqué

en uno de los primeros números de la Revista Médica, en el que de una manera muy amplia expongo el problema y la manera, a mi juicio, de hacer algo en favor de esos enfermos.

El tratamiento de los enfermos de la mente es más importante que el de los enfermos de cáncer pongamos por caso, porque estos últimos son enfermos que por sí solos acuden donde el médico, que por mucho tiempo pueden seguir prestando servicios a la colectividad, que no son un peligro para los demás. Existe, y en buena hora, un instituto del cáncer, y sin embargo, no hay suficientes escuelas para los niños anormales. Hay una, la que dirige con especial acierto don Fernando Cer-

# MUJER Y HOGAR

DE TODAS Y PARA TODAS

Oficina: Altos de "La Magnolia" — Apartado 89

San José, Costa Rica

ARISTIDES ODIO, GERENTE

SUSCRICION MENSUAL C. 1.00

Semanario dedicado al mayor engrandecimiento y cultura de la mujer, a su preparación práctica para la vida, al desarrollo de su personalidad.

Publicado por

EMPRESA EDITORA MUJER Y HOGAR, S. A.

## Todo niño es un hombre

Este aforismo de María Montessori una de las mujeres italianas que más se han ocupado, durante varios lustros, de la educación del niño, debe tomarse en su verdadero valor. No oírlo, como quien oye llover, sino escucharlo y luego seguir cavilando en su contenido real.

Desde que viene a la vida y empieza a darse cuenta de cuanto lo rodea, debe ser motivo de preferente atención el hombrecito. Cuando comienza a andar a gatas, se inician los peligros. Los padres, para evitarlos, deben al punto construirle un corralito, de cuatro metros cuadrados, de armar y desarmar, a fin de colocarlo unas veces al sol y otras a la sombra. Pero si no hay espacio para ese tamaño, debe hacerse de un metro cuadrado.

Allí darán también los primeros pasos, o peninos, sin lastimarse ni caer en el suelo. Tanto el piso del corral como los marcos de la baranda estarán protegidos. El pequeñín en su corralito hará sólo los esfuerzos para caminar. Las ayudas en esos primeros intentos de andar son perjudiciales. Luego viene el cuidado de no dejarlo romper lo que le llegue a las manos, ni golpear, todo cuanto alcance. Una de las atenciones es que no raye las paredes y los pisos ni con lápices ni con objetos semejantes. Porque mañana, los varones, harán eso mismo con las paredes. Esto puede verse en muchos pueblos de América.

Estas pequeñas advertencias van a formar el conjunto de las disciplinas con las cuales dominarán sus instintos animales. El niño debe sentir una voluntad superior que lo obligue a ajustarse a un marco donde lo ciñan deberes y obligaciones que debe cumplir.

Entre las enseñanzas hay una que debe escucharse siempre, la de no maltratar los árboles, ni apedrear a los pájaros ni coger las flores de los jardines públicos o particulares. Enseñarles que las plantas tienen un alma sensible a los golpes, que los pájaros sienten como los niños y que las flores son un adorno viviente de los huertos y de los parques.

Otra lección permanente. Cuando esos hombrecitos y mujercitas enfermen de catarro, o grippe, hay que enseñarles que es contagioso y desde luego tratar que no se junten con sus amiguitos para no enfermarlos. Y cuando estornuden obligarlos a taparse las narices con un pañuelo, o si quiera con las manos. Lo mismo que al sonarse no lo hagan en público como un pregón. Porque si no se les enseña esto, cuando grandes harán lo que se hace aquí en México y en otros pueblos, que estornudan y se suenan ruidosa y groseramente no sólo en la cara de las personas sino en el instante mismo en las horas de las comidas. Esto lo hacen gentes de la buena sociedad, escritoras y artistas.

Otra lección, cuando bostece, como hacen los animales, que no sea ruidosa y estentóreamente sino de un modo distendido, llevándose las manos a la boca o el pañuelo que debe llevar consigo. El que desea saber si es prototipo el abrir la boca, de mandíbula a mandíbula, que se fije en una mujer cuando lo hace animalmente. Allí se dará cuenta de la fealdad de su belleza. Esta enseñanza debe hacerse todos los días, sin desmayo en la tarea. A sus chicos, o chamacos como dicen los mexicanos, les ha venido enseñando el suscrito, desde hace más de diez años y todos los días, pues nunca los ha distanciado, estas meras cosas. Y todavía no han aprendido bien. Es que los instintos están muy enraizados. Y crear una segunda naturaleza, con los buenos hábitos, es labor de siempre.

Una enseñanza más. Al terminar de las comidas fijas, no a todas horas que no es higiénico, hacer que se limpien y laven con su pasta y cepillo los dientes, que de ese modo se evitan las caries de las piezas bucales y las inflamaciones de las encías. También deben conocer que la lectura de noche, con luz artificial es mala para la vista. Que hagan sus tareas escolares durante el día. Generalmente, por falta de disciplina, los estudiantes de escuelas y colegios pierden las horas del día en los juegos, deportes o en la vaguedad, y tratan de recuperar el tiempo perdido durante la noche. El juego en el niño y el deporte en el adolescente son una necesidad, pero no consumir todo el tiempo en ellos. Reglamentarlos en beneficio de la salud.

La luz artificial obliga más tarde al uso humillante de lentes antiestéticos. Esto que es muy socorrido en los niños de la raza sajona por la poca fuerza de sus ojos azules o des teñidos, no es una necesidad en los hijos de la raza latina en América, y menos aún en los indígenas.

Hay otro punto que causa dolor entre los jóvenes, de ambos sexos, es la dentadura. Como por la ignorancia del aseo, que puede también hacerse con simple agua y el masaje en las encías con el índice de cada mano, se les carían los dientes, o se les pica como se dice en Venezuela, debe vigilarse la cura de ellos. Precisa no dejar que los dentistas las extraigan con el triste objeto de ponerles las planchas artificiales. Estas son sucias y deforman el rostro. Que si un diente o una muela duelen, ponerles sus respectivas calzas pero nunca sacarlos de su alvéolo. Cervantes decía, ni extraer los dientes ni cortar los dedos. Curarlos. Y el autor del Quijote sabía muchas cosas.

Para terminar estas lecciones, una súplica: ¡Por Dios padres de familias y Maestros de escuelas, que estas meras prácticas del suscrito, entre sus hijos sean para vosotras, en vuestros hogares y en vuestros planteles, como el pan nuestro de cada día! ¡Que



Señora doña Clara Violeta Mañero de Cordero

Un año más de vida feliz le ofrecerá el destino a la joven señora doña Clara Violeta Mañero de Cordero, quien celebrará su cumpleaños el lunes próximo. Nos es grato adelantarle nuestras enhorabuena.

## PARA LAS DAMAS

Por BEATRIZ SANDOVAL

### SENCILLEZ Y ELEGANCIA

La sencillez exquisita es la que predomina en esta temporada estival en la mayoría de los modelos últimamente propuestos en los grandes desfiles de modas, encontrando invariablemente aceptación y aplauso.

Por supuesto, la acompañan los más originales e imprevistos de talle que asumen una importancia capital en sus efectos de elegancia. Los diversos estilos exóticos que caracterizan muchos de estos modelos, contribuyen igualmente a la obtención de óptimos resultados, siendo en especial indicados para trajecitos y conjuntos para toda suerte de veraneo.

La sgrandes capelinas y los sombreros que recuerdan a los llevados por los mexicanos, los chinos, los malayos, etc., componen una de las notas más pintorescas de las playas, viéndose en colores brillantes y vistosos, en perfecta armonía con el ambiente.

del Quijote sabía muchas cosas.

Para terminar estas lecciones, una súplica: ¡Por Dios padres de familias y Maestros de escuelas, que estas meras prácticas del suscrito, entre sus hijos sean para vosotras, en vuestros hogares y en vuestros planteles, como el pan nuestro de cada día! ¡Que

Se llevan no solamente para la playa y el campo, sino en ocasiones también como complemento de vestiditos sencillos, en la ciudad, componiendo conjuntos quizás algo extravagantes, pero siempre de buen gusto, en armonía con la estación presente.

He visto, por ejemplo, un sencillo trajecito de shantung color amarillito mostaza en un precioso tono claro, de corte "chemisier", prendiéndose a un costado de arriba abajo con una hilera de botones de pasta marrón rojizo, y ancho cinturón de charol en este mismo tono, complementado con gran capelina de paja que combinaba los mismos colores con otros tonos de beige. El efecto era deliciosamente juvenil y muy "a tono" con el día caluroso y pleno de sol, siendo al propio tiempo sobrio y correcto,

### ADORNOS DE FANTASIA

En el capítulo de los adornos de fantasía que tan graciosamente com-

pletan los conjuntos, tanto para el día como para la noche, se observan novedades encantadoras. Entre ellas, los juegos formados con collares, pulseras y clips de diminutas flores y hojas de madera tallada, en colores claros y delicados, constituyen uno de los más originales, muy adecuados como complemento de trajecitos sastré y también conjuntos y vestidos sencillos a los cuales confieren una nota de exquisita distinción.

Para la noche, los collares, pulseras, broches, trabajados en materias translúcidas montadas en plata, quedan lindísimos con los vestidos de fiesta en telas vaporosas y colores claros. Otros, compuestos enteramente con eslabones de cristal en diversos colores —vi uno muy hermoso en cristal blanco y rojo— pueden llevarse indistintamente acompañando vestidos para la noche o para el día, siendo de efecto muy chic en todo momento.

Méjico, D. F. Enero de 1944.

Vicente Dávila

## PROGRAMA DE PUERICULTURA

Puericultura significa: cultivo del niño. Es la ciencia que estudia el desarrollo del niño desde la concepción hasta después del nacimiento. Se divide en puericultura prenatal, postnata o preconcepcional.

La Enfermera Visitadora debe contar con condiciones como éstas: inteligencia, tacto, conocimientos de Psicología Colectiva; debe además ser culta, sana, activa, joven; con entusiasmo servir con placer su cometido respetuosa, cumplida y ordenada. Contando cada una de las Enfermeras Visitadoras con los atributos anteriormente citados, podrá lograr un completo éxito en su trabajo, que es comparable por su importancia al que realizará el médico.

La Enfermera Visitadora tendrá como objetivo explicar a la futura madre qué debe hacer para estar en perfectas condiciones al recibir su niño, sobre todo cuando por primera vez va a ser madre. Exponer la importancia de la alimentación y cuida-

dos del recién nacido porque si estos temas no son expuestos con claridad para que sean comprendidos, el hijo primogénito es el que por lo general sufre las consecuencias de la falta de preparación de la madre.

Mis distinguidas lectoras: aquí estaré con Uds. desarrollando este tema de bien social que trata de llevar a cabo este departamento. Si alguna lectora quisiera más informes, con mucho gusto la atenderé en el Departamento Médico del Servicio Cooperativo Inter-Americano de Salud Pública pero antes les pido que accedan con simpatía y comprensión esta labor.

DOLORES MARTINEZ

**El objeto con que fué fundado MUJER Y HOGAR, fué hacer un periódico para todos, que sirviera los intereses de la mujer y de la patria, sin distinciones sociales, ni limitar su radio de acción a determinado grupo.**

### Dama premiada por el gobierno del Ecuador

WASHINGTON.—La República del Ecuador otorgó la Orden al Mérito a la señorita Mabel Vernon, Directora del Comité del Mandato de los Pueblos en pro de Paz y Cooperación Interamericanas, en reconocimiento a su "distinguida hoja de servicios en pro de la justicia y cooperación internacional."



Miss Mabel Vernon

La condecoración, concedida por el ex-Presidente, Dr. Carlos Arroyo del Río, fué entregada por conducto de la Embajada del Ecuador en Washington. Este es uno de los más altos honores que concede el Ecuador, y la señorita Vernon es de las pocas mujeres que ostentan tan digno premio.

El referido Comité, sociedad femenina con miembros en toda la América, fué fundado en 1935 y actualmente dedica todos sus entusiasmos para que América se exprese y exponga sus ideales para una paz duradera. El Comité gestiona también una reunión de consulta entre todas las repúblicas del continente a fin de que formulen un programa dirigido hacia esos fines de paz mundial.

Entre ellas, los juegos formados con collares, pulseras y clips de diminutas flores y hojas de madera tallada, en colores claros y delicados, constituyen uno de los más originales, muy adecuados como complemento de trajecitos sastré y también conjuntos y vestidos sencillos a los cuales confieren una nota de exquisita distinción.

Para la noche, los collares, pulseras, broches, trabajados en materias translúcidas montadas en plata, quedan lindísimos con los vestidos de fiesta en telas vaporosas y colores claros. Otros, compuestos enteramente con eslabones de cristal en diversos colores —vi uno muy hermoso en cristal blanco y rojo— pueden llevarse indistintamente acompañando vestidos para la noche o para el día, siendo de efecto muy chic en todo momento.

## Directorio Profesional

### ABOGADOS

San José

ROBERTO GUTIERREZ SILVA, Abogado. Teléfonos: 6025 y 5673. Apartado 1418.

HERNAN ECHANDI LAHMANN, Abogado y Notario. Teléfono 2899. Apartado 1276.

AGUSTIN HERRERA E., Abogado y Notario. Oficina, Pasaje La Parra. Teléfono 3456. Apt. 169.

LUIS FELIPE MAYORGA P. Abogado Notario. Oficina: Avenida Central, frente mueblería López, altos. Teléfono 6066. Apartado 1417

JOSE MARIA CHACON UREÑA, Abogado y Notario. Teléfono 5495. Apt. 114.

JORGE N. VILLALOBOS D., Abogado y Notario. Pasaje Dent, Tel. 3090.

HUMBERTO PACHECO COTO, Abogado y Notario. Altos Farmacia Ideal, Teléfono 4347. Apartado 640.

NAPOLEON VALLE, Abogado y Notario. Av. 1, Calles 1-3. Teléfono 3834.

### MEDICOS

San José

DR. ALEJANDRO VARGAS ARAYA, Médico Osteópata. 125 vs. Norte Botica Oriental. Tels. 2983 y 3796.

ESPECIALISTA del Estómago y vía urinaria. Dr. José B. González. Oficina Av. Central frente al Teatro América. De 9 a 11 y de 2 a 4. Tel. 2642.

### DENTISTAS

San José

DR. CARLOS MANUEL FERNANDEZ P., Cirujano Dentista. Tels.: Oficina, 2552, Habitación: 4201. Apartado 1252.

DR. JOSE FCO. CARVAJAL, Cirujano Dentista Rayos X. Despacho, 50 vs. S, Catedral. Tel. 3068. Apt. 1541.

### ENFERMERAS Y

### OBSTETRICAS

San José

ANGELA DIAZ RAMIREZ, 450 vs. Sur Botica La Violeta. Horas: Hospital: 2 a 10 p. m. Residencia: 10 p. m. a 1 a. m.

LUZ C. CARRANZA SOLIS, San Pedro Montes de Oca. Tel. 3495. Apt. 1234. Horas: Hospital: 2 a 10 p. m. Residencia: 8 a. m. a 1 p. m.

### INGENIEROS

San José

E. J. CLARE J., Ingeniero Civil. Oficina: Calla 28 y Av. 2. Tel. 3659.

M. E. CLARE, Ingeniero Civil. Oficina: Calle 28 y Av. 2. Tel. 3659.



### SU ROSTRO ROSADO LO ENTUSIASMO

... ese suave, glorioso color del rostro— ¡qué convencido estaba él de que era natural! ... Más ella sabía que era colorate PRINCESS PAT. Sin embargo, ¿porqué decirlo? Todo es feo en el amor. Usad Princess Pat: da a la tez un color tan admirable y sugestivo, que pasa divinamente como natural, y encanta, poetiza el romance.

Reg. No. 1626 T., D.S.P. Prop. No. 17880 COSTA RICAN TRADING HOUSE INC.

Distribuidores Exclusivos Ap. 1810 San José Tel. 3805

Siga usted tomando su taza de chocolate

con la seguridad de que le caerá muy bien, haciéndolo con el incomparable y exquisito

# CACAO EN POLVO de EL GALLITO

Las personas de estómago débil ya no tienen por qué privarse del placer de tomar una sabrosa taza de chocolate siempre que la preparen con CACAO EN POLVO de EL GALLITO que además evita toda clase de molestias gástricas, espinillas y gordura

PIDA SU CACAO EN POLVO EN SOBRES HIGIENICOS DE 10 CENTIMOS O POR LIBRAS

## EMPRESA INDUSTRIAL EL GALLITO

Miembro de la Cámara de Industrias de Costa Rica.



Señora Carmen Zúñiga Rosales

El 24 de este mes celebrará su cumpleaños esta encantadora y entusiasta colaboradora...

El hogar Zúñiga Rosales está de plácemes este mes: tres hermanas festejan sus natalicios...

TRABAJO QUE OBTUVO EL CUARTO LUGAR EN EL CONCURSO CELEBRADO ENTRE CINCUENTA ALUMNAS DEL COLEGIO SUP. DE SEÑORITAS

La muerte de Luis XVI, era necesaria para la salvación pública de la nación.

una nueva dinastía. El suplicio le dió a Francia la fuerza de la convulsión de las naciones...

Para la grandeza y perfección de la causa del pueblo era necesario que dicha causa rindiera pleitesía a la moral.

La muerte fué nombrada juez entre la monarquía y la República, entre la libertad y la esclavitud...

Pero la naturaleza humana es patética y la República lo olvidó al dar al trono la sublimidad del martirio...

Que sea optimista y que influya con su alegría interior a quienes la rodean.

El sentimiento, el interés y las lágrimas, que en no pocos pueblos produjo la suerte del rey...

Que sea silenciosa. El silencio es una puerta por donde se va a un jardín paradisíaco.

Una causa perdida puede experimentar cambios, cuya base hay que buscarla en la inmolación de víctimas...

Que no propendan a tener más autoridad en el matrimonio, el que sea más amado, ese tendrá más autoridad.

Hubo sangre de Luis XVI en los tratados que las naciones europeas firmaron para recriminar y acaba, coaligándose, con la República nacida de la Revolución.

Que no se preocupe la mujer solamente de inspirar amor; que también quiera inspirar admiración.

Hubo sangre de Luis XVI en el óleo que consagró a Napoleón poco después de los juramentos a la libertad.

Que esté en la casa el mayor tiempo posible, para que la perfume siempre y no en la calle.

Hubo sangre de Luis XVI en el entusiasmo monárquico que restauró más tarde a los Borbones.

Que sea paradisiaco. Y para no dar dad femenina.

Hubo sangre de Luis XVI incluso en 1830 cuando se desprendió a la República para caer en brazos de

FORTUNATA

SABIA UD QUE...?

El promedio calculado del consumo de carne en los Estados Unidos para 1944 es de mil quinientos ochenta y nueve kilogramos por persona...

años para producir una capa superior terrestre de dos centímetros y medio de espesor.

Cuando el tabaco fué introducido a Europa por primera vez, a menudo era vendido como una medicina curalotodo.

Los caribúes de Alaska son excelentes nadadores; cuando se asustan nadan a una velocidad de ocho kilómetros por hora.

Los depósitos de hierro más grandes del mundo fueron creados por los microbios prehistóricos que acumulaban hierro del agua durante su proceso de vida.

El gusano capsular, azote de los campos, algodoneros, apareció en los Estados Unidos por primera vez en 1892 emigrando a Texas desde México.

St. Augustine, Florida, la ciudad más antigua de los Estados Unidos, fué fundada en 1565 por los españoles.

DE TODO UN POCO

A cargo de Flora C. Ortiz Santos

Significativo es, en verdad, que entre los romanos terminaran dos formas de gobierno por la defensa del honor de dos mujeres.

He aquí el caso histórico que los hombres debieran observar y que es frecuente en el mundo: cuando no hay respeto para la mujer, se pierde todo poderío.

Ni con un ramo de flores herirla, como dice la sentencia persa, ni con el pensamiento como dice Amado Nervo.

Pero, no olviden tampoco los hombres de gobierno que el sueño de Atoya perdió la grandeza de Persia y que Antonio lloró su destino en el regazo de Cleopatra.

Lenamos las manos y los aposentos de nuestros hijos— se queja un filósofo— con toda clase de muñecos, tambores, caballos, desviando sus ojos de los sencillos objetos de la naturaleza; sol, luna, animales, agua, piedras que deberían ser sus juguetes y les bastarían.

Coroliano inflexible y triunfador, sólo cede ante la presencia de su madre Veturia, a quien dice: "Tuya es la victoria. Me retiro; tú sola me has derrotado".

De una mujer puede depender la suerte de un pueblo, según la influencia que ejerza sobre su compatriota. Luego nadie más obligado a una cultura superior que la mujer.

La mujer es muy inclinada a encontrar la felicidad en las cosas pequeñas, en los halagos efímeros, y debiera buscarla más en las cosas importantes.

Que su lujo esté en la discreción para vestir, y que su nobleza no sea de casta, sino que resida en el espíritu.

Que sea optimista y que influya con su alegría interior a quienes la rodean. Así enseñará a sus hijos a amar la vida y a hallarle el sentido bello que tiene.

Que cuide su voz; es tal vez su credencial más noble. Hay mujeres que tienen todo el poder de su simpatía en el timbre de su voz.

Que no den lugar a la expulsión de Fontanelle, de que la mujer bonita muere dos veces. Si se ha cultivado armoniosamente, si ha tenido una cultura cierta, no morirá ni una vez.

Que esté en la casa el mayor tiempo posible, para que la perfume siempre y no en la calle.

Que sea paradisiaco. Y para no dar dad femenina.

Que no propendan a tener más autoridad en el matrimonio, el que sea más amado, ese tendrá más autoridad.

Que no se preocupe la mujer solamente de inspirar amor; que también quiera inspirar admiración.

Que esté en la casa el mayor tiempo posible, para que la perfume siempre y no en la calle.

A medida que envejecemos, los placeres de la vida se hacen más raros, pero se saborean más los que van quedando.

Primera Semana Nacional ANTIVENÉREA 1944 Programa:

JUEVES 14

8 a 10,30 A. M.—SERVICIO GRATUITO DE LABORATORIOS: No es necesario presentar orden médica.

10 A. M.—Visita de los Miembros de La Liga Social Antivenérea a los Dispensarios Antivenéreos; NORTE, SUR Y PROFILACTICO DE MUJERES.

12,15 a 12,45.—El Dr. Raúl Blanco Cervantes, Jefe del Dispensario Antituberculoso, dictará una conferencia titulada "Tuberculosis y Sífilis".

7,15 a 8.—El Lic. Erasmo Ames A., Jefe del Departamento de Farmacia de la Secretaría de Salubridad, dictará una conferencia titulada "Arsenicales, Sulfas y otros productos antivenéreos".

Compre su cupón, "Yo Coopero en la Campaña Nacional Antivenérea".

VIERNES 15

Día de la Independencia Nacional

Distribución de propaganda Antivenérea. Participación de la Liga Social Antivenérea en el Gran Concurso Nacional de Carretas.

Consulta externa durante todo el día, en el Dispensario Antivenéreo Norte (25 varas al Sur Botica Mariano Jiménez).

7 a 8, Dr. Francisco Cordero.

8 a 9, Dr. Joaquín Zeledón.

9 a 10, Dr. Julio C. Ovares.

10 a 11, Dr. José Amador Guevara.

11 a 12, Dr. Telémaco Espinach.

12 a 1, Dr. José M. Ortiz C.

1 a 2, Dr. Arturo Blanco Solís.

2 a 3, Dr. Mariano Padilla.

3 a 4, Dr. Jorge Mezerville.

4 a 5, Dr. Marino Urpí.

5 a 6, Dr. Gonzalo González M.

8 a 10,30 A. M.—SERVICIO GRATUITO DE LABORATORIOS: No es necesario presentar orden médica.

De acuerdo con el programa del lunes 11, solamente en la mañana.

12,15 a 12,45.—El Dr. Francisco Cordero, dictará una conferencia titulada "Relación de la Sífilis y la ceguera".

Compre su cupón, "Yo Coopero en la Campaña Nacional Antivenérea".

la Estación "Radio Para tí" (880 kilociclos).

6 a 6,20.—El Lic. Manuel Picado, Jefe del Laboratorio de la Policlínica del Seguro Social, dictará una conferencia titulada "Sífilis y Laboratorio".

7,30 a 8.—El Dr. Hilario Cuevillas, Supervisor Médico del Servicio Cooperativo Inter-Americano de Salud Pública, dictará una conferencia titulada "Necesidad de cooperación del Médico ante el problema venéreo".

8 a 8,30.—El Lic. Marco Tulio Zeledón, Jefe del Departamento Jurídico de la Secretaría de Salubridad Pública, dictará una conferencia titulada "Nuestra Legislación Antivenérea (1894-1944)".

Compre su cupón, "Yo Coopero en la Campaña Nacional Antivenérea".

SABADO 16

SERVICIO GRATUITO DE LABORATORIOS: No es necesario presentar orden médica.

De acuerdo con el programa del lunes 11, solamente en la mañana.

10 A. M.—Proyección de una película cedida por la Oficina de Coordinación, en el Teatro América. LA ENTRADA ES GRATUITA.

12,15 a 12,45.—El Mari no Urpí, dictará una conferencia titulada "Afecciones ginecológicas de origen venéreo".

2 P. M.—Los miembros de la Liga Social Antivenérea, visitarán los Penales y Reformatorios, por gentil invitación del señor Director de Prisiones, Dr. Santi Quirós N.

6 a 6,30.—El Dr. Mariano Padilla dictará una conferencia titulada "Profilaxis de las enfermedades venéreas".

7,15 a 8.—El Lic. Marco T. Núñez, dictará una conferencia titulada "Significación de la Reacción de Wassermann".

8 a 8,30.—El Dr. José Amador Guevara, Jefe del Departamento de Lucha Antivenérea, dictará una conferencia titulada "Segunda Etapa de la Campaña Nacional Antivenérea".

Compre su cupón, "Yo Coopero en la Campaña Nacional Antivenérea".

Invite a sus amistades a visitar la Exposición que tendrá lugar en la vitrina del Almacén "La Despensa".

# PERSONALES

Ha sido trasladada a su casa de habitación después de la operación de apendicitis a que hubo de ser sometida, la distinguida dama doña Cristina Echeverri de Herrera. Mucho nos alegra su mejoría.

El Club de Leones de esta capital celebró su última sesión con una comida danzante en el Sesteo, a la que también concurrieron las señoras de Los Leones. Muy animada, y alegre resultó dicha fiesta, motivo por el cual felicitamos muy cordialmente al señor don Ricardo Finesta, Secretario del Club Los Leones y organizador de la comida.

Han celebrado su matrimonio los simpáticos jóvenes el caballero don Fernando Atmella Sáenz y la encantadora Margarita Mata Merino, hoy señora de Atmella. La ceremonia se dispuso dentro de la mayor intimidad, celebrándose luego, con un brindis para padrinos y familiares en primer grado. "Mujer y Hogar" muy complacida hace en sus columnas esta reseña social y formula sus votos por la felicidad del nuevo hogar.

En estos días salió para los EE. UU. de N. A. la señorita Yolanda Broutin Carranza. Va la señorita Broutin a fijar su residencia en New York al lado de sus tíos don Raúl Yglesias y doña Margarita Carranza. La despedimos muy cariñosamente, deseándole una feliz travesía.

El sábado último contrajeron matrimonio en esta capital el caballero don Enrique Rawson González y la culta y simpática señorita Elsy Arroyo Zúñiga. Pertenecentes a los hogares de don Enrique Rawson Quirós y doña Catalina González Rucavado el novio, y de doña Tula Zúñiga de Arroyo, la novia. Deseamos a la encantadora pareja, un reinado de pura felicidad y amor.

El niño Armando Borrás León, celebró su cumpleaños. Este encantador chiquitín es hijo de don Armando Borrás y doña María Ester León. Felicitamos muy cariñosamente a Armando y le deseamos muchos cumpleaños más en compañía de sus papás y hermanitas.

Por la vía aérea llegó a Costa Rica la bella y elegante señora doña Margarita de Pallais esposa del Excmo. señor Dr. don Noel Ernesto Pallais Enviado Extraordinario y Ministro de la República de Nicaragua en Costa Rica.

Continúa mejor de su enfermedad en la vista don Luis Fernández lo que celebramos sinceramente.

Ha seguido bastante enfermo el distinguido hombre público don Alberto Echandi Montero ex ministro de Relaciones Exteriores. "Mujer y Hogar" hace votos muy sinceros por que don Alberto recobre cuanto antes su salud perdida.

La encantadora chiquita Gretel Strunz Güell festejó su cumpleaños con un lindo baile de fantasía en su casa de habitación, al que asistieron todas sus amistades y familiares. Felicitamos muy cordialmente a Gretel por tan fausto acontecimiento, y deseamos que su vida sea siempre como hasta ahora, un valle de felicidad y bienestar.

A pasar su temporada de medio año a la finca Aragón, salió acompañado de toda su familia el caballero don Ricardo Mangel y su encantadora señora esposa doña Adilia León de Mangel. Que disfruten de una linda temporada de recreo son los deseos de "Mujer y Hogar".

Un tanto indispueta se encuentra en estos días la distinguida dama doña Flora de Lara. Que restablezca pronto son los deseos de "Mujer y Hogar".

La gentil dama doña Ina de Eaton, señora esposa del gerente de la Republic Tobacco, Mr. Eaton, sufrió en días pasados una operación, de la que se encuentra bastante mejor.

En casa del Dr. don Roberto González Dubón y su elegante señora doña Mercedes López de González, se verificó una fiesta de confianza con motivo de celebrar su hija María Enriqueta, el séptimo cumpleaños. A las muchas felicitaciones que recibió María Enriqueta unimos la nuestra llena de cariño.

Mañana estará de gala, con motivo de celebrar la llegada de un año más de vida, la gentil joven dama doña María Eugenia de Ortiz Pacheco, de la sociedad cartaginesa. Nuestro saludo muy atento.

Celebró en días pasados la grata fecha de su natalicio la simpática señora doña María Aurelia de Lewis. Hasta Limón, en donde reside, le hacemos llegar nuestras cordiales felicitaciones.

La bella señora doña Trina Calleja de Volio celebrará mañana su cumpleaños, motivo por el cual le enviamos nuestras congratulaciones.

Procedente de puerto Limón se encuentran disfrutando de una temporada de recreo en la capital, la distinguida señora doña Niní F. de Robles, esposa del Gobernador, de esa provincia y su hija la bella señorita Maritza.

El ingeniero don Alfredo Volio Mata celebrará el día de mañana su fecha natalicia. Lo felicitamos muy atentamente.

Trenta y ocho años de casados celebrarán mañana los estimables esposos don Carlos Aragón y doña Juana de Dios Rodríguez de Aragón "Mujer y Hogar", de manera muy especial, les envía sus parabienes.

Regresó a Limón, después de haber estado unos días en la capital, Mr. Ernest Cecil Lewis.

Felicitamos a la señorita Margarita Arrea Escalante, Alice Ulate Rivera, Mercedes Broutin, a las señoras Socorro S. de Tinoco; Anita de Macaya; Paulina González de Castro; y a los caballeros Carlos Aragón; Víctor Guardia; Mario Facio y Alvaro Facio quienes mañana celebran la fecha de su natalicio.

La señorita Virginia Villanueva, de la ciudad de Cartago, celebrará pasado mañana su cumpleaños. Nuestró votos por su felicidad.

El lunes próximo celebrará su cumpleaños la gentilísima dama doña Margarita Lahmann de Echandi, a quien os es grato anticipar nuestras felicitaciones.

## Compromiso matrimonial



Señora Gladys Odio González

El próximo martes 19 de Setiembre celebrarán su compromiso matrimonial el distinguido caballero don Ernesto Castegnar Cañas y la lindísima señorita Gladys Odio González, cuya boda se efectuará el 21 de octubre próximo.

El solo anuncio de sus próximas

nupcias ha despertado un fervoroso afán por hacer es presente a los jóvenes prometidos votos muy sinceros por la felicidad de sus vidas, que serán desde muy pronto, una sola. Y a tantos jubilosos votos, "Mujer y Hogar", une los suyos muy cordiales.

## PENSAMIENTOS

El avaro gasta más cuando muere, en un solo día, de lo que gastaba vivo en diez años; y su heredero gasta más en diez meses que lo que él supo gastar en toda su vida. —La Bruyere.

La avaricia, a manera de grave y cruel tiranía, obliga a ganar y prohíbe el uso de las ganancias, despierta el apetito y priva del placer de satisfacerlo. —Plutarco.

## LOS EXTRAVIADOS

Por Sor Juana Inés de la Cruz gran poeta mexicana del siglo XVII en la que como escribe un Reverendo Padre se comprueba que no es incompatible ser muy siervo de Dios y hacer muy buenas coplas. Los cantos de esta inspirada religiosa mejicana son más que coplas son un tesoro de poesía y de conceptos, bastantes para afianzar una reputación; bastante como el mismo Padre dice: "para que todos vean que cosas tan estupendas hay en el otro mundo."

Los extraviados  
Hombres necios que acusáis a la mujer sin razón sin ver que sois la ocasión de lo mismo que culpáis Si con ansia sin igual solicitáis su desdén Por qué queréis que obre bien,

Desde hace varios días se encuentra enfermo de sumo cuidado el niño mayor del hogar por mil títulos estimable, del caballero don Rodolfo Echeverría Morales y doña Berta Pacheco G. de Echeverría. "Mujer y Hogar" lamenta sinceramente la enfermedad que aqueja al pequeño, y ruega a Dios por la salud de Rodolfito.

¿Si la incitáis al mal? Queréis con presunción necia, Hallar a la que buscáis Para pretendida, Thais. Y en la proesión, Lucrecia? ¿Qué humor puede haber más raro Que el que falta de consejo, El mismo empaña el espejo Y siente que no está claro Con el favor y el desdén Teneis condición igual, quejándoos si os tratan mal; Burlandoos si os quieren bien. Siempre tan necios andais, Que con desigual nivel, A una culpáis por cruel, Y a otra por fácil culpáis. ¿Pues como ha de estar templada La que vuestro amor pretende, Si la que es ingrata ofende Y la que es fácil enfada? Dan vuestras amantes penas A sus libertades alas; Y después de hacerlas malas Las queréis hallar muy buenas ¿Cuál será más de culpar, Aunque cualquiera mal haga, La que peca por la paga O el que paga por pecar? Pues para que os espantéis De la culpa que teneis? Queredlas cual las haceis, O haceldas cual las buscáis

## LA MUJER Y SU BELLEZA

Lo primero que ha de aprenderse es a tener personalidad atractivos, facilidad de palabra para sostener una conversación agradable. Debe practicarse estas cosas en la casa y no olvidar de proyectarlas al exterior cuando la situación sea propicia.

Como cuestión primordial le hacemos frente al problema de la personalidad. No hay duda que todas querán poseer mayores atractivos, ser objeto de admiración en todas partes donde se va, gozar de la vida plenamente feliz. Una vez hecha esta observación, determine qué es lo que le falta para alcanzar ese objetivo.

### CUIDADO DEL CUTIS

El factor principal para llegar a

ser atractiva en su base vital es mantenerse limpia en todo tiempo. A la primera señal de manchas en el cutis debemos concentrar nuestros mayores cuidados en propósitos de eliminarlas y observar una dieta cuidadosa, escogiendo con verdadero sentido común los accesorios de belleza que mayor descanso puedan producir. Las manchas no siempre emergen de los defectos producido por las quemaduras del sol, a veces, y podemos decir que en la mayoría de los casos se presentan por padecimientos del hígado, el estómago y el intestino, siendo así que pueden tardar algunas semanas y aún meses, usando tratamientos medicinales y las cales, para recuperar la belleza perdida.

### CHARLAS FEMENINAS

#### RENUOVE SU CARIÑO

#### POR GUARIA BLANCA

Cuando se es joven e imaginativa, se mira el porvenir con ansias de que llegue, por el romance que puede traer.

Pero, por qué no conservar siempre el cariño tan emocionante y bello como al principio?

Quizás usted, hace tiempo que está de novia, y esa loca alegría de los primeros días parece haberse esfumado. Entonces, saque su cariño y obsérvelo a la luz del sol.

Eso es lo que hizo Margarita.

—Hacia más de un año que estábamos de novios—me dijo—, y llegó el momento en que me sentí descorazonada. Quería a Alvaro, pero llegué a desear que no estuviéramos de novios, sino en aquellos maravillosos meses de la "cuerda". Entonces me puse a pensar qué era lo que pasaba y me sentí horrorizada. Era que nos considerábamos como algo seguro y establecido. Antes yo soñaba cuándo vendría a casa; me moría de las ganas de telefonarle por sólo oír su voz; él pasaba por casa nada más que por si acaso yo estaba en el jardín.

Pero ahora todo era una rutina. El domingo íbamos a casa de su madre; los jueves venía él a la mía; los martes íbamos al cine; y los sábados siempre me regalaba bombones.

—Todo esto me parece tremendamente prosaico—dije.

—Precisamente, y el amor nunca debe ser prosaico. Y bien, formé una revolución. Rehusé hacer planes. Siempre tan necios andais, que con desigual nivel, A una culpáis por cruel, Y a otra por fácil culpáis. ¿Pues como ha de estar templada La que vuestro amor pretende, Si la que es ingrata ofende Y la que es fácil enfada? Dan vuestras amantes penas A sus libertades alas; Y después de hacerlas malas Las queréis hallar muy buenas ¿Cuál será más de culpar, Aunque cualquiera mal haga, La que peca por la paga O el que paga por pecar? Pues para que os espantéis De la culpa que teneis? Queredlas cual las haceis, O haceldas cual las buscáis

fuera de casa y que nos acabáramos de conocer. Cosas de chiquillos, tal vez, pero...

—No lo creo así—le respondí—. Es tan sumamente fácil acostumbrarse el uno al otro y aceptar regalos como cosa obligada.

Alicia mató el amor de González por hacer eso. Y a él le encantaba gastar en ella más de lo que podía.

—Gracias, qué bueno eres!—le decía ella en un murmullo al recibirlos, y los dejaba a un lado con indiferencia.

Era tan distinta de Carlota. Aún un pequeño ramo de a centavos le hacía saltar de alegría. Inmediatamente, el mundo tenía que detenerse mientras ella se prendía las flores y buscaba un jarrón donde colocarlas en la mejor forma posible.

Una mujer debe tratar de imaginarse q' acaba de conocer a su novio, y as el futuro estará siempre rodeado de espectáculo y de misterio. Debe portarse lo más encantadora posible, o si no él perderá la ilusión.

No es tan fácil, sin embargo, poner en práctica este consejo cuando se trata de mujeres casadas, sobre todo si hace algún tiempo que lo están. Pero se puede imaginar que hace poco tiempo. Trate de evitar el obligado beso a la ligera de todas las mañanas, y en lugar de eso, échele los brazos al cuello. Verá que, aunque le parezca chistoso, en el fondo a él le va a gustar.

### PENSAMIENTOS

La mayor miseria es la avaricia. Seneca

**T. T. W.**  
**RADIO CITY**  
**T. T. W.**  
LE HABLA A LA NACIÓN

Invitación al Romance  
"Los Novios de la Radio"  
de 11:30 a.m. a 12:30 p.m.  
interpretados por Margarita y Armando



### ELLOS LA SEGUIAN CON LA MIRADA

Todos los caballeros en la fiesta habían quedado encantados del color admirable —mejillas iluminadas con un color que parece natural y hechicero. Y todo por qué ella había adquirido el secreto del color "duo-tone" de PRINCESS PAT. Haga usted un ensayo ante el espejo. Parecerá increíble que sea colorate, pero lo es,—más es un colorate mágico.

\*Reg. No. 1626 T.-D.S.P. Prop. No. 18001

COSTA RICAN TRADING HOUSE INC.

Distribuidores Exclusivos

Ap. 1810 San José Tel. 3805

**DELGADO?**  
**PUES TOME CARNOL**

**CAFE Malavasi**  
TRES MÓDULOS COSTARRICANOS  
Vendido en San José MALAVASI y CIA.  
Teléfono 5879 — Apartado 1961  
Al comprar su Café EXIJA SIEMPRE ESTA MARCA

PARÁ EL AMA DE CASA

Los colores delicados de las telas no se pierden si se tienen éstas en remojo durante diez minutos antes de lavarlas, en un recipiente de agua tibia donde se ha ya echado una cucharada pequeña de trementina.

endurece la felpa. Para que queden lisas sin plancharlas, basta con sacudirlas fuertemente antes de tenderlas a secarse.

Para limpiar bien los cubiertos de pescado después de haberlos utilizado, y quitarles el olor que en ocasiones les queda, es muy eficaz limpiarlos con corteza de limón.

[Para lavar cepillos de cabeza úsese agua tibia, nunca caliente, y un jabón bueno. Sumérjase y saquese el cepillo, con las cerdas hacia abajo, repetidas veces, en la espuma jabonosa. Enjuáguese con agua clara y tibia, y entonces sacúdase para quitarle toda la humedad que sea posible antes de ponerlo a secar, teniendo cuidado de colocarlo de costado. Nunca debe colocarse el cepillo en posición plana, con las cerdas hacia arriba, pues el agua irá a las bases de las cerdas y contribuirá a aflojarlas y hacerlas caer.

El alcohol de quemar es excelente para dejar limpias las bombillas de luz eléctrica, teniendo la constancia de repararlas bien; que dan más translúcidas que empleando agua.

Cuando la ropa, sobre todo lenacería, al cabo de algún tiempo de guardada se ha tornado amarilla, para volverla a su condición natural después de lavarla debe colocarse durante todo un día en una solución de bórax:

Las toallas no deben plancharse porque se les enreda y se les

MUJERES FAMOSAS DE LA INDEPENDENCIA AMERICANA

Cortesía de la UNION PANAMERICANA

MARIA PARADO

(1761—1821)

Esta heroína peruana nació en Huamanga (hoy Ayacucho) y pertenecía a una familia de la clase media. Al estallar la revolución emancipadora tenía ya 60 años y era madre de siete hijos. Su marido y uno de sus hijos se habían enrolado entre los guerrilleros que combatían incansablemente a las fuerzas regulares españolas. El general realista Carratalá, después de haber incendiado la ciudad de Cangallo, avanzó hacia Huamanga, hostilizado sin cesar por las guerrillas patriotas, que parecían adivinar sus movimientos. En una ocasión en que por diferencia de unos minutos se le escaparon los guerrilleros, encontró entre el

equipo abandonado por estos una carta firmada con el solo nombre de MARIA y en la que se anunciaba la próxima sorpresa. Muy fácil le fué identificar a la autora de la carta, a quien hizo apresarse, pero siendo analista, tenía por necesidad complacencia. Se puso en capilla a la culpable y se trató de arrancarle el nombre de quienes le comunicaban las noticias y escribían las cartas. Todo fué inútil. A pesar de las amenazas y promesas de recompensa. María permaneció muda y el tribunal hubo de condenarla a muerte. La heroína aceptó estoicamente su destino. Fué fusilada, salvando con su vida la de los patriotas que confiaron en ella.

JUANA AZURDUY

Esta mujer extraordinaria, que dirigió cuerpos de soldados, se batió en los campos de batalla y recibió el grado de teniente coronel, nació en Chuquisaca, Bolivia el 8 de marzo de 1781. Casada con Manuel Ascencio Padilla al tener noticia del movimiento emancipador que en 1809 cundía por todo el Alto Perú, salió de Chuquisaca con su esposo, que iba a unirse al ejército del general Belgrano. Pero Juana no se conformó con esta separación y también sentó plaza en el ejército. "Yo también debo sacrificarme" fué la respuesta que dió a las objeciones de su marido. Vistió el uniforme de los soldados y manejó con destreza el sable, la espada y el fusil. Su fama de hábil guerrillera creció a partir de 1813. Fué herida varias veces, pero se convirtió en el terror de los españoles y en el estímulo de los "montoneros". Era la primera en atacar y la última en abandonar el combate. En más de una ocasión su vida estuvo en peligro, pero su esposo vigilaba por ella y así, más de una vez, el uno al otro se salvaron mutuamente la vida. Una hija le na

ció en medio de estas andanzas. Una vez ambos esposos fueron sorprendidos por fuerzas superiores. Todos huyeron y Padilla logró nuevamente salvar la retirada de Juana, pero a costa de su propia vida. Fué herido de muerte y decapitado. A pesar del dolor que la embargaba, ella logró reunirse con los restos de sus fuerzas y rescatar la cabeza de su heroico compañero que había sido colocada en la plaza del pueblo de La Laguna. Continuó luchando hasta que la independencia de su país fué un hecho consumado. En esta lucha había perdido no sólo al marido, sino también a sus cuatro hijos y todos sus bienes. Quedó sola y olvidada a pesar de sus insignes servicios. Pero nadie escuchó una queja de sus labios ni una palabra de orgullo cuando recorría humildemente vestida y encorvada por los años las calles de su ciudad natal. Murió el 25 de agosto de 1862 en medio de la soledad y el silencio. (En la próxima edición continuaremos esta sección de mujeres famosas de América).

SABIA UD QUE

Los últimos uniformes militares de Hungría son confeccionados con tela manufacturada con fibras de ortiga.

En la Gran Bretaña, la ortiga se emplea actualmente para producir una calidad de papel especial.

El cincuenta por ciento de los edificios de Kharkov quedaron inhabi-

CONOCIMIENTOS UTILES

La lectura y recreación de los buenos autores permite descolgar en la conversación y educa el gusto sensiblemente. Gracias a ella pueden muchas jóvenes hacer gala de poseer una conversación amena y llena de sugerencias, no faltándoles tema nunca, lo que elimina los pesados y embarazosos silencios en que no se sabe que decir.

bitados después de que los alemanes evacuaron esa ciudad rusa.

El Presidente Roosevelt y el Gobernador Dewey celebran la liberación de París



Yardley en el Baltimore Sun. ¡Le Jour de Gloire est arrivé!

WASHINGTON. — Notables personalidades de los Estados Unidos unieron sus palabras de entusiasmo al regocijo que siente hoy todo el mundo civilizado con motivo de la liberación de París, victoria aliada que es símbolo de la suerte final que espera a los agresores nazis. El Presidente Roosevelt, el Secretario de Estado Cordell Hull, el Secretario de Guerra Henry L. Stimson y Thomas Dewey, gobernador del estado de Nueva York, hicieron declaraciones sobre el rescate de la capital francesa, después de cuatro años de dominación nazi.

El Presidente Roosevelt dijo: "La alegría que invade el corazón de todos los hombres civilizados al conocer la noticia de la liberación de París, sólo puede compararse en intensidad con la tristeza que arrojó la ciudad un día de junio hace cuatro años, cuando fué ocupada por las huestes alemanas. Los continuos éxitos de las armas aliadas pudieron dar fin hoy a los años de tiranía que sufrió la Ciudad Luz. París es un precioso símbolo de la civilización que Hitler y sus horribles nazis anhelaban destruir. Hoy unimos nuestro regocijo al del valeroso pueblo francés por la liberación de su ciudad capital y unimos nuestras felicitaciones para los comandantes y soldados, franceses y aliados, que hicieron posible esta otra evidencia de la inevitable caída de la guerra sobre el mundo."

"Las noticias sobre la liberación de París serán recibidas por todos los estadounidenses del mismo modo que yo las recibí: como uno de los acontecimientos más alentadores durante los últimos cuatro años."

El Secretario Stimson calificó la liberación de París "realizada por los mismos franceses... como una prueba positiva del debilitado poder de los nazis, así como segura señal del renacimiento de la libertad."

El Gobernador Dewey dijo que "la liberación de París era el principio del fin de la dominación nazi en Europa. Todos los pueblos amantes de la libertad hacen votos por una nueva vida de esperanzas y realizaciones para el gran centro de cultura, civilización y libertad."

El señor Dewey agregó que "este momento de alivio para millones de personas en Francia, era también motivo de infinito júbilo para todos los norteamericanos. Los atributos de libertad que distinguen la historia de Francia, adquieren nuevo y alentador significado ahora que de nuevo se une a sus verdaderos aliados en la causa de la libertad, igualdad y fraternidad." Advirtió sin embargo el Gobernador Dewey que "no podemos ni debemos descansar un solo instante en nuestro intenso esfuerzo de guerra hasta que Alemania y el Japón sean totalmente vencidos y no vuelvan a lanzar la guerra sobre el mundo."

(POESIA INEDITA PARA "Mujer y Hogar".

(Envío de la autora)

NOSTALGIA

Es la hora de la tarde que tú amabas...

La del primer lucero y alta luna todavía sin lumbre, casi blanca...

La hora que —decías— el alma te encendía como una humilde lámpara...

Detrás del horizonte y del silencio doradas torres hablan —estremecidamente, vagamente— su idioma de campanas...

Y el viento soñador, poeta y niño, empieza a abrir sus jaulas...

Es mi hora de regreso a tu recuerdo. Voy a él, extasiada,

cruzando el valle quieto de tus ojos donde la luz pensaba...

Y un bosque crepitante con hogueras de sueños y palabras encuentro donde estuvo mi corazón con alas!

Extasiada, lo mismo que los barcos cuando vuelven bajo el alba...

La noche crece, lenta, de tu nombre... ¡Y el amor va llenándote como si fuera un ánfora!

MEIRA DELMAR (Colombiana)

Colocamos los anuncios de manera que se noten a primera vista. Coopere con los anunciantes de éste su periódico,



HEMOTROFAN

3 cucharadas diarias durante los 15 días anteriores a la época crítica (regla) propia de su sexo, la harán a usted sentirse diferente. — ¡Pruébelo!

Lo consigue en la FARMACIA REVELO, BOTICA DEL PACIFICO, FARMACIA QUIROS, BOTICA ISABEL

El Mundo del Niño

Gran parte de la psicología infantil ha sido hecha erróneamente por los adultos, quienes han atribuido al niño sus mismos sentimientos, sus móviles y su mismo punto de vista. El niño no es el hombre en miniatura. En el desarrollo infantil no sólo hay crecimiento, sino especialmente transformación. Para los psicólogos de otras épocas el psiquismo del niño era en pequeño del psiquismo y era, como sus vestidos, una reducción de los vestidos del adulto.

Walt Disney, el ingenioso creador de los dibujos animados, tiene para presentar sus diminutos personajes más acertado que los viejos psicólogos. En el mundo del pequeño ratón Mickey, y desde su punto de vista, tienen un valor grande, las suelas de los zapatos, que son para él lo que para nosotros las máquinas aplanadoras de los caminos; las piernas son altas torres de las que no llega a distinguir el término, y por razón de su proximidad ve desmesuradamente ampliadas las partes inferiores de los seres, cosas y figuras, las cuales, el adulto, ya con otro punto de vista, reduce a su dimensión humana y que, naturalmente, no sería la misma que tendría para su apreciación un ser más alto y grande que el hombre que mirara desde mayor altura que éste.

Y no sólo la dimensión física y el aspecto y la forma lo que el niño ve agrandados y deformados por razón de su diminuto desarrollo. Lo es también, y especialmente, el mundo psíquico, los sentimientos, los móviles adultos, las pasiones, que percibe también fragmentariamente y agranda y magnifica desde su punto de vista. De allí que los adultos ya no puedan darse cuenta muchas veces de la extraordinaria repercusión sentimental que las severas represiones, los sustos, las fuertes emociones tienen en el espíritu frágil, plástico e impresionable de los niños. Es éste un hecho que no deben olvidar autoridades, padres y educadores, y esta razón explica el grave efecto desastroso que en el espíritu impresionable de los niños tienen las fuertes emociones que reciben y las reyertas y las disputas violentas de algunos padres en presencia de sus hijos.

intenciones y puebla el mundo de la oscuridad y de lo desconocido con seres fantásticos, espíritus animados y malignos, tales como los que pueblan, para el primitivo, la oscuridad misteriosa de la selva.

Hallándose, pues, el niño en ese mundo adulto, desmesuradamente grande, de dimensiones que lo aplastan y lo empujéñen, de sentimientos y acciones cuyas razones no comprende, qué extraño es que haya en el espíritu infantil ese sentimiento de temor, de incompreensión, de inquietud, que aparece sobre todo en sus pesadillas y terrores nocturnos, que traducen sus inquietudes subconscientes y en los que el miedo físico, caer de una altura, ser aplastado u oprimido por un peso, estar desorientado y perplejo frente a una situación sin desenlace, aparece traduciendo claramente en el sueño lo que es para él viva preocupación, menos fuerte pero no menos permanente, durante toda su jornada y que para algunos psicólogos biólogos serían, en la infancia del individuo, reminiscencia del mismo terror cósmico que ancestralmente debió de sentir el ser en la infancia de la especie.

Son bien conocidos las creencias rítmicas y leyendas de muchas tribus australianas frente a los fenómenos y fuerzas de la naturaleza y de la vida, creencias y ritos que son una explicación de los hechos misteriosos que llenan la desconsiderable desproporción entre el individuo pequeño y temeroso, y aquellas fuerzas tanto más grandes cuanto más desconocidas e inexplicables.

No son distintas las circunstancias en que se halla el niño. En esa situación de inferioridad frente a los adultos, a la naturaleza llena de misterio, a la noche poblada de peigos, ¿qué sava al niño del temor constante que sería el sentimiento legítimo para su situación? El juego de la fantasía, su aptitud para el ensueño, más desarrollada a esa edad que en otra alguna en la vida del individuo. La fantasía, como una buena hada, lo lleva de la mano y le da fuerza y ánimo en cada situación desfavorable o cuando va

(Pasa a la pág. SIETE)



La mentalidad infantil es, al mismo tiempo, animista. Como el hombre primitivo y como las tribus actuales, atribuye a la naturaleza y a las cosas sus mismos móviles

La Crema Facial Favorita de Hollywood

★ Perfecta para las Estrellas  
★ Perfecta para Usted también

CREMA FACIAL NORMALIZADORA

Para cualquier tipo de cutis — seco, grasiento y normal. Quita todo el polvo y suciedad de los poros... suaviza y embellece la tez.

Paulette Goddard Estrella de Paramount



una exclusiva creación de Max Factor HOLLYWOOD

EN ESTABLECIMIENTOS Y DROGUERIAS PRINCIPALES

PARA TODO TRABAJO DE INGENIERIA

Dirijase al Ingeniero

RAFAEL E. ROIG

APARTADO 523

Teléfonos:

Oficina 5319

Habitación 3201

SAN JOSE

DEPORTES

EN EL CUADRILATERO DEL MENDOZA

Tuvo lugar el sábado pasado la formidable pelea entre los temidos rivales de esta noche: John Pino el panameño y Percy Garnett el valiente que en esa noche mostró a la afición su coraje y el encontrarse como lo anunció en muy buenas condiciones ante Pino que como vimos en dicho cuadrilátero se cruzaron fuertes golpes. Esta pelea fué una maravilla de esos últimos tiempos en que en Costa Rica a despertado gran interés por este deporte.

Al iniciarse la pelea François González retó al ganador de esa noche, pero como vimos, fué una pelea difícil de fallar, pues como ya lo dijimos ambos estuvieron taca a taca aun cuando en el 6 round Pino dominó un poco, pero luego Garnett se repuso, esperamos con cual le tocará fajarse a François.

Para el día 15 de setiembre tendrá lugar un encuentro entre los boxeadores Cox y Núñez de la ciudad de Puntarenas a beneficio del Hogar Cristiano, esperamos la afición sabrá corresponder.

En el preliminar de 4 round entre Jorge Umaña vs. José María Araya ganó Araya por O. T., luego se efectuó la de Victor M. Rueda vs. Arcadio Morera de la ciudad de Alajuela ganó Rueda, en la semifinal también de 6 round fué entre Jesús Portuguez vs. Tony Mesén ganó a los escasos minutos de iniciarse ésta Portuguez por K. O. T.

LOS ENCUENTROS DE FUTBOL DEL DOMINGO

En el Estadio Nacional a las 8 y 45 de la mañana se efectuó el preliminar entre los equipos Libertad-Cartaginés, este encuentro estuvo soso, quedando marcado el score Cartago 3—Libertad, 2.

Luego se efectuó el sensacional encuentro de primeras divisiones entre los equipos Orión—Heredia, siendo este un encuentro muy bueno, aun cuando el Herediano jugó mucho, no le fué posible meter un solo gol al invitado del Orión, marcándose en el tablero al finalizar éste, para el Orión 4; y Herediano 0.

Segundos Juegos Deportivos Inter - Escolares

Nos ha llegado la invitación que gustosos la hacemos extensiva a nuestros amables lectores entusiastas del deporte, para concurrir a los Juegos Deportivos Inter-Ecolares que se celebrarán el día de nuestra Independencia, 15 de Septiembre, en el Estadio Nacional, eventos en los cuales la Secretaría de Educación Pública, El Consejo Nacional de Educación Física y la Dirección Técnica de Educación Escolar pondrán todo su esfuerzo porque tengan el mayor realce y esplendor, participando todos los estudiantes de primera enseñanza, eventos en que cada uno tratará de poner a su escuela a la cabeza de tales competencias, pues entre esos pequeños deportistas reina gran entusiasmo.

Esperamos que el público sabrá corresponder el entusiasmo de estos pequeños, que mañana serán estrellas nacionales; tanto en nuestro deporte favorito el fútbol, como en otros sucesos atléticos.

Hagamos patria, dando mayor engrandecimiento al Deporte Nacional; así se harán deportistas fuertes, mentes sanas ahuyentando así todo vi-

cio en nuestras futuras generaciones, no solo en el elemento masculino sino también en el femenino.

El programa está dispuesto en el siguiente orden:

El programa está dispuesto en el siguiente orden:

Grandiosa Inauguración de los Segundos Juegos Deportivos Inter-Ecolares, en el Estadio Nacional. A las 8 a. m. Concentración de Escuelas.

- 1.—Desfile de los atletas al compás de la marcha "Presidente Roosevelt".
- 2.—Oración a la Bandera.
- 3.—Himno Nacional, cantado por 10.000 escolares.
- 4.—Himno 15 de Septiembre.
- 5.—El Sr. Presidente de la República declarará abiertos los II Juegos Deportivos Inter-escolares y juramentará a los atletas.
- 6.—Ejercicios Gimnásticos, ejecutados por 1870 atletas representando a 45 escuelas de las provincias de San José, Cartago, Heredia y Alajuela, bajo la dirección del Prof. Jacobo de Foinquinos Pinto.
- 7.—"Dios Salve América".
- 8.—Presentación de los cadetes de la Escuela Nacional.
- 9.—Punto Guanacasteco.
- 10.—Eliminatorio 50 metros planos y 70 metros obstáculos niñas.
- 11.—Eliminatoria 80 metros planos y 90 metros obstáculos, varones.
- 12.—Gran desfile de carreras típicas costarricenses a cargo del Comité de Coordinación para Costa Rica. La carrera de 50 metros planos y 70 metros de obstáculos es dedicada a doña Mélida de Zamora, quien obsequiará dos medallas a los atletas que hagan la mejor marca en los 50 y 70 metros.

# Sea Más Atrayente

Por ENRIQUETA CASTILLO

¿Qué mujer no ha deseado alguna vez ser más atrayente?

Casi todas las mujeres a través de su vida y en todas las edades de la humanidad han sentido, en una u otra forma, esa secreta aspiración. El amor es una de las formas que con mayor intensidad impelen al deseo de agradar, de ser atrayentes. En este sentido, no es suficiente mérito o cualidad la belleza ni otros encantos personales.

Con el interés que despierta esa sugerencia o ilusión de llegar a ser más atractiva en la mujer, con esa pregunta que inició este trabajo, debe venir acoplada la fórmula más sencilla y práctica de llegar a serlo y es eso lo que deseo llevar ahora al conocimiento de mis lectoras.

Un adecuado "equilibrio" en el pensamiento, un perfecto control o dominio de la acción, una agradable expresión en el rostro y cierta gracia en el gesto, son los factores principales que me atrevo a recomendar.

Ahora, existen determinados antecedentes que deben tenerse muy en cuenta cuando se desea agradar y atraer. La limpieza con preferente atención y hasta en sus más mínimos detalles es algo que debe merecernos un cuidado especial. El baño diario realizado con esmero, usando jabones de perfume delicado, es algo que resulta de capital importancia. Es una lucha inútil y vana pretender acallar con las más caras esencias el sudor natural que brota de nuestros poros.

El cuidado en el vestir es algo

primordial, importante. La elegancia y los atractivos en el vestir no consiste en el lujo ni en el dinero de que se disponga para adquirir un traje. Donde impera el buen gusto vivirá el éxito que atrae y subyuga. La sencillez en muchos casos es elegancia. Nunca dé la impresión de que ha dormido toda la noche con el traje que lleva puesto.

Otro de los factores que perjudican grandemente a los encantos femeniles es el deseo, a veces incontrolable para algunas de demostrar la posesión de conocimientos culturales superiores; en ocasiones esta ocurrencia se pone en práctica hasta sin haberse presentado la situación precisa. También es perjudicial interrupción inadecuada que impide se termine la expresión de una idea en la persona con quien sostenemos una conversación. La generalidad de los hombres no perdonan esto, como tampoco disculpan a las mujeres que tratan de hacer un alarde innecesario de su perioridad intelectual.

Ahora se me ocurre otra interesante pregunta. No ha pensado alguna vez que le resultaba fácil tarea atraer a un hombre, y cuando lo ha creído más seguro observa que no ha podido mantener el interés deseado? Si éste es un caso que se presenta frecuentemente, debe aplicarse el remedio adecuado. En muchos casos es suficiente una natural equilibración mental y un fino tacto.

Otro problema de primordial importancia en la mujer que verdaderamente sienta deseos de ser atractiva, interesante, seductora, es la voz. Esto es algo donde recomiendo una atención preferente. Cuántas

veces podemos observar a una mujer exquisita, perfecta, elegantemente trajada, salida recientemente de un afamado salón de belleza, con los cabellos admirablemente cortados y peinados, perfumada... una Venus de Milo Todo en ella es seductor y atrayente. Inspira la admiración de los hombres y cierto sentimiento de envidia en las mujeres; pero comienza a hablar e instantáneamente todo lo arruina. Su dicción es pobre, o tal vez habla con demasiada rapidez con entonación gutural o nasal imperfecta. Cualquiera que sea el defecto, anula sus mejores deseos de ser atractiva y las innumerables molestias de trajes y arreglos de peinados y perfumes se han perdido inútilmente.

Sin embargo, una mujer carente de belleza, sencillamente vestida, sin elegancia superflua o riquezas, pero con buen gusto, si al comenzar a expresar sus ideas lo hace en forma ordenada, disciplinada, correcta, quien la escucha queda atraído por ese encanto subyugador, y cada palabra emitida perfectamente que sale de su boca es como preciosa perla que se desprende del más fino collar, como la gota de rocío que cae del perfumado pétalo de una rosa...

La mujer necesita disciplinar sus condiciones, para resultar atractiva e interesante. Antiguamente nuestras abuelas confiaban en ciertos encantos de la natural coquetería femenina. Con el tiempo y la observación metódica se ha llegado al estudio definitivo y de éste a la conclusión que señala métodos donde se corrigen defectos en unos casos

a veces parece, sencilleces pero que resultan al final agradables sorpresas, éxitos prácticos, en las mujeres que desean ser atractivas o mejor estimadas en la sociedad en que se mueven o desenvuelven sus actividades.

No he pretendido, en la estrecha posibilidad de un artículo hecho a la rapidez periodística abarcar temas altamente interesantes para la mujer, que debe ser conocida y estudiados cuidadosamente por ella para una mayor tranquilidad de su vida, para satisfacer una aspiración legítima de su existencia, para ser, en fin, seductora y atrayente. Todo esto requiere tiempo, ordenación de ideas y estudio sencillo y práctico.

La mujer debe preparar y defender su felicidad como prepara su educación y cultura para luchar en la vida. Conocer la manera de resultar agradable debe ser una legítima aspiración en todas las mujeres. No se nace con conocimientos, y la intuición natural podrá resultar una admirable virtud, pero en ningún sentido constituye algo práctico, verdadero. Cada persona debe estudiar y prepararse para obtener un futuro mejor y ser feliz. Jorge Washington dijo: "La prudencia nos aconseja no contar más que con nosotros mismos."

## PIOJINA

PIOJINA es enemiga mortal de las piojitas y de los parásitos que las motivan. Ya sea en la cabeza, en los pies o en partes vellosas, PIOJINA acaba con los parásitos y con sus piojones y ardores; clostris arropadas, garras y taladras. PIOJINA es también un champú para el lavado de cabeza de niños y adultos. Limpia la caspa, seca y hermosa. Es de triple utilidad, es ungüento, es champú, es insecticida. Cómprela en su botica.

### La Cocina al Día

#### HUEVOS POCHÉ CON HARINA DE MAIZ

Poner en una cacerola un litro de agua con un poquito de sal, colocarla sobre el fuego y cuando suelte el hervor agregarle 200 grs. de harina de maíz y revolver con cuchara de madera. Cocer a fuego lento revolviendo muy a menudo y agregar por último 50 grs. de manteca.

Hacer seis u ocho huevos poché poniendo en una cacerola baja: agua, medio vaso de vinagre y sal. Colocar sobre el fuego y cuando hiervan se hacen los huevos uno por uno, dejándolos cocer tres minutos; luego, se retiran y se dejan al calorito.

Preparar una salsa de tomate dorando en media taza de aceite una cebolla grande picada, agregar le tomates pelados y picados, se saltan un momento y se les agrega una cucharada de hongos remojados y picados, un vasito de vino, sal, pimienta y una cucharada de azúcar, una hoja de laurel y perejil picado. Se salta todo un momento hasta que queda reducida.

Una vez esto preparado se coloca la polenta en una fuente, sobre ésta los huevos, queso rallado y la salsa cubriéndolo todo.

### PLEGARIA DEL CABALLO

Después del trabajo y de las fatigas del día, dame albergue en una caballeriza apropiada y limpia.

Cuida de alimentarme convenientemente y de mitigar mi ardiente sed; no puedo trabajar bien cuando tengo sed o cuando estoy enfermo. Pero si tu me atiendes, yo te puedo servir mejor, porque tendré más fuerzas.

Si dejas el pato, manda a examinar mis dientes.

No permitas que me corten la cola porque es mi única defensa contra las moscas y demás insectos cuyas picaduras me atormentan.

En el curso del trabajo háblame tu voz es para mí más eficaz que las riendas y el fuste. Acaríciame y enséñame a trabajar con buena voluntad. No me cargues demasiado. No olvides que estoy dispuesto a morir en tu servicio en cualquier momento. Mientras vivo, trátame con la consideración debida a un cri-

fiel. Si no entiendo inmediatamente, no te desesperes y no me castigues. Es posible que no sea culpa mía; exáminame las riendas no sea que no transmitan correctamente tus órdenes por estar mal colocadas. Mirame las herraduras, a ver si me maltratan.

Querido amo: Cuando la edad me haya hecho débil, o esté inválido, no me condenes a muerte por hambre. Júzgame y, si fuere necesario, mántame tu mismo para que mis sufrimientos sean menores; sobre todo cuando ya no sea útil a tí, no me condenes al tormento del toro.

Perdona haber ocupado tu atención con esta mi humilde plegaria, que te ruego no olvides, yo te la hago respetuosamente, invocando a Aquel que nació en un pesebre!

Sociedad Protectora de Animales de Costa Rica.

## Colaboración Patriótica

### Al Comercio, a la Banca, a la Industria y a todos los vecinos de San José:

La conmemoración de la fecha gloriosa de nuestra Independencia Nacional y la celebración del arreglo de límites entre Panamá y Costa Rica debe ser motivo de hondo regocijo para todos los costarricenses y para los extranjeros que conviven con nosotros,

Con tal motivo y por este medio hago un llamamiento especial al Comercio, a la Banca, a la Industria y a todos los vecinos de San José para que:

1º—TODOS LOS ESTABLECIMIENTOS COMERCIALES E INDUSTRIALES DECOREN Y ARREGLEN SUS VITRINAS CON MOTIVOS ALUSIVOS A LOS ACTOS QUE SE CELEBRAN Y MUY ESPECIALMENTE CON LA BANDERA NACIONAL.

2º—TODOS LOS EDIFICIOS DE LA CAPITAL, BANCOS, TIENDAS, ALMACENES, OFICINAS, ETC., Y CASAS PARTICULARES EMBANDEREN SUS FRENTES CON NUESTRA INSIGNIA NACIONAL PONIENDO EL MAYOR GUSTO POSIBLE.

SE DESEA QUE DURANTE LOS DIAS 14, 15, 16, 17 y 18 DE SEPTIEMBRE LA CAPITAL PRESENTE UN HERMOSO ASPECTO Y QUE POR TODAS PARTES LA BANDERA NACIONAL, SIMBOLO DE NUESTRAS GLORIAS, DECORE TODOS LOS EDIFICIOS DE LA CAPITAL DE COSTA RICA.

La cooperación de todos los costarricenses y extranjeros a esta idea, será motivo de muy sincero agradecimiento.

MANUEL RODO

Gobernador de la Provincia de San José

San José, Setiembre de 1944.

A las señoras que quieran un café excelente para su casa

les recomendamos el magnífico

## Café de EL GALLITO

absolutamente puro y delicioso, rendidor y lleno del más exquisito aroma

PIDALO en EL GALLITO o en sus SUCURSALES.

# Tragedia Humana

RECUERDE:

- 1º—Que en Costa Rica existe un alto porcentaje de enfermos de Sífilis (la sangre mala).
- 2º—Que estas enfermedades además de los síntomas que presentan afectan profundamente todas las funciones del cuerpo, imposibilitando al paciente para una vida normal y eficiente, y disminuyendo en gran parte su capacidad de producir y gozar de su vida.
- 3º—Que un pueblo en el que se extienden las enfermedades venéreas se ve atacado en su misma vitalidad, pierde su resistencia física y moral, y malograr sus posibilidades de progresar y triunfar.
- 4º—Que la ignorancia de los mecanismos de contagio, y de los medios de prevención de estas enfermedades, hace enormemente difícil la defensa del país ante un enemigo que se esconde en su misma entraña.
- 5º—Recuerde que las enfermedades venéreas no solamente afectan al propio paciente, sino que hieren a sus hijos que pueden nacer ciegos, paralíticos, deformes o idiotas.
- 6º—Que la indiferencia y la irresponsabilidad de la gente ante este grave problema, aumenta día con día la magnitud del mismo.
- 7º—Que la falta de concimientos de los jóvenes sobre estos problemas, los expone al contagio, y les impide buscar prontamente su curación. Recuerde que el tiempo tiene enorme im-

- portancia en ella.
- HORAS CUENTAN**
- 8º—Que estas enfermedades se contagian.
- QUE DEBE USTED HACER?**
- 1º—Aconsejar a sus hijos sobre el peligro de estas enfermedades.
  - 2º—Contribuir económicamente, de acuerdo, con sus posibilidades a la Campaña Nacional Antivenérea.
  - 3º—Cooperar con las autoridades encargadas de ejercer el control de este peligro.
  - 4º—Huir de la prostitución.
  - 5º—Examinarse periódicamente la sangre en los Laboratorios Oficiales, Medicaturas Oficiales y Unidades Sanitarias. El examen es gratuito.
  - 6º—Recomendar a sus amigos los medios de prevenirse de las enfermedades venéreas.
  - 7º—Escuchar las radio-transmisiones del Departamento de Lucha Antivenérea y la Liga Social Antivenérea.
  - 8º—Leer los folletos y hojas sueltas de propaganda Antivenérea.
  - 9º—Asistir a las conferencias y proyecciones de películas que tratan de estas enfermedades.
  - 10—Recibir el tratamiento completo y continuo hasta su curación, si estuviera enfermo.
  - 11—Acudir INMEDIATAMENTE donde el médico.
  - 12—Huir del curanderismo.
  - 13—Rechazar los consejos de gente que no entienden.

Suscríbase a MUJER Y HOGAR. Se envía a todas las ciudades y pueblos del país. — Oficina: Av. Central, altos de "La Magnolia. — Apartado 89. San José.

EL MUNDO DEL NIÑO (Viene de la pág. CINCO)

a caer en el desaliento al sentirse débil y sin armas en el mundo de los mayores. El ensueño surge así como un mecanismo compensatorio que cubre la desproporción considerable que existe entre los deseos y las realizaciones, entre sus escasas fuerzas y la de los adultos que son para el niño poderosos como se midioses.

Sin esa seguridad sedante y esa tranquila confianza que le dan la creaciones de su ensueño, el niño temblaría solo y frío como una perla en el fondo de la ostra. Es análoga a la tranquilidad que las creencias totémicas dan al salvaje y sin las cuales no osaría atravesar la oscuridad o la distancia.

El gran desarrollo imaginativo normal a la edad infantil, su facilidad para la amplificación, la fábula y la gloriola halagadora, son sus mecanismos de compensación en un mundo que ven que pertenece a los adultos. A veces, el pretexto, la deformación de la verdad, la mentira inocente, el desplazamiento de la vanidad, le salvan de sentirse vencido, humillado, impotente. Un niño de 8 años es corrió hasta su casa por otro de la

misma edad, y cuando se le reprocha su miedo, responde: Pero vieron que no me alcanzó!, ¡corrí más que él! Nadie ha expresado en mejor forma que nuestro Rodó esa facilidad de la infancia para el rápido desplazamiento de su espíritu frente a un fracaso, en aquella su parábola "Mirando jugar a un niño".

El mecanismo de la compensación imaginativa existe naturalmente también en los adultos, quienes del mismo modo justifican sus contrastes y fracasos con razonamientos complacientes y explicaciones de racionalización secundaria. Pero los complacientes y explicaciones de dicho mecanismo es predominante en el niño y es uno de los resortes fundamentales del mundo infantil. Quizá lo entendió así Clemencau, cuando en su viaje al Plata, que coincidió con la polémica de si a los niños correspondía darles una educación realista o si debería respetarse su tendencia imaginativa al ensueño, el adusto "Tigre", en qué nadie podrá negar sus aptitudes para la acción y para la realidad, consultado, contestó: "¡Dejad soñar a los niños!"

Dr. Isidro Mas de Avala

## MUEBLES VIEJOS TRANSFORMADOS

NUEVA YORK.—El artista estadounidense Peter Hunt ha ideado un procedimiento por medio del cual pueden transformarse en primorosos muebles de verdadera utilidad, los viejos armatostes.

NUEVA YORK. (SIPA)—Está hoy muy en boga en los Estados Unidos el transformar los viejos armatostes en modernos, útiles y artísticos muebles, y lo curioso del caso es que de ellos se encargan más bien los aficionados que los que se ganan la vida como carpinteros. Entre los amos de casa se ha generalizado hoy en este país el deseo de hacer ellos mismos muebles para su hogar, con sólo dedicarse en sus horas de ocio al entretenido y fructuoso pasatiempo de la carpintería, dándole libre vuelo en ello a la imaginación, y de echar mano de colores y barnices.

El iniciador de tal moda fué el artista estadounidense Peter Hunt, quien previa investigación de los estilos que en materia de mobiliaje hay en uso en diversos países del mundo, se dio a la tarea de convertir muebles viejos y toscos en objetos primorosos que no podían menos de llamar la atención a cuantos los veían.

Con todo, hasta hace poco tiempo era él quien personalmente hacía la obra, y quien quisiera adquirir tales objetos, tenía que pagar buen precio por ellos. Pero con el propósito de que todo el mundo pudiese aprovechar tan útil y singular idea, la Compañía Du Pont, por conducto de su Departamento de Acabados, logró inducir a Hunt a divulgar sus procedimientos, y obtuvo su valiosa colaboración en la preparación de un manual para el efecto, manual en el cual asegura Hunt que cualquiera puede hacer lo que él ha hecho.

Los viejos marcos de retratos y

pinturas—en la acepción castiza de esa palabra—pueden ser convertidos por ejemplo en mesitas portátiles o en bandejas en lámparas las patas de las mesas feas en mesas para la cocina las cómodas desechadas y en atractivas cómodas los armarios de radioreceptores caducos. Multitud de cosas por el estilo ha hecho Hunt, y ha contribuido grandemente a la popularidad de que disfrutan, la circunstancia de que les haya aplicado adornos de muy buen gusto a colores.

La nota sobresaliente en la transformación de que se trata está en la sencillez de la operación. Cualquiera aficionado puede ir al sotabanco o al sótano o la pieza de su casa en que se guarden los muebles desechados, proveyéndose de un serrucho, un martillo, una brocha y un pincel, seguir las indicaciones de Hunt y producir cosas que, además de ser verdaderamente útiles, le den mayor distinción a su hogar. Lo cierto es que son ya muchos en este país los que están haciendo eso.

En el referido manual dice Hunt permemorizadamente cómo pinta sus muebles y figurillas de porcelana que se ven ahora en las más elegantes de las casas y tiendas, y explica en detalle el procedimiento de que se vale en cada caso y que cualquiera muy bien puede imitar, subrayando el hecho de que con las tintas, esto es, las llamadas pinturas, de Du Pont, y especialmente el "Duco" destinado a ser aplicado con brocha o pincel se obtienen primorosos efectos y uniformidad perfecta.

Aconseja por último, que se siga el ejemplo de los campesinos europeos, que, sin haber aprendido nunca las reglas del arte, pintan lindos adornos. Lo que buscan no es, en modo, la exactitud, y precisamente en la falta de ésta consiste el encanto de sus adornos.

## Es agradable hablar bien

Apenas oyó la noticia "empalideció".

Puede el rostro de una persona palidecer por efecto de una fuerte emoción, al oír una mala noticia o experimentar una brusca sorpresa, pero nunca "empalidece".

Digase entonces, "apenas oyó las noticias palideció".

"Esa joven es una preciosura".

El deseo de ponderar las cualidades de una persona no debe inducir a tergiversar el idioma. "Preciosura" no es término castellano. Se trata de un barbarismo del que se hace uso y abuso, olvidando que existe la palabra "preciosidad", que denota calidad de cosa preciosa. Por eso ha de decirse "esa joven es una preciosidad" no una "preciosura".

"Fulana tiene muchas alhajas, pero son chafalonías".

Existe con respecto a la palabra "chafalonía" un desconocimiento absoluto de su real significado, pues to que casi todas las personas la usan atribuyéndole el de fantasía, de alhajala por pedrería multicolor y de metal de bajo precio.

Pero ocurre que "chafalonía" es la denominación de los objetos inservibles de oro o plata para fundir.

"No me gustan los gestos estudiados".

Al decir "estudiados" se quiere destacar que no son naturales y espontáneos, sino "amanerados", "fingidos", "afectados". Empleando cualquiera de estos vocablos se prescindirá de un innecesario galicismo y se habrá expresado con claridad la idea deseada.

### LA COCINA DEL DIA

#### POLLO GRILLE

Después que se limpia bien el pollo, dejándolo en la nevera desde la víspera, se abre por el espinazo, sazónándose con sal, pimienta y limón cocinándose a la Parrilla virándose a cada momento. Cuando esté cocinado, se cubre con una salsa de mantequilla con zumo de limón y perejil bien picado, sirviéndose caliente.

## Recetas de Cocina

(por YIRA).

### Queque de Bandero

- 6 bananos
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de harina
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de bicarbonato
- 1 limón agrio
- Pasas al gusto

Se muelen o majan los bananos hasta reducirlos a un puré muy fino. Se le agrega el azúcar, la harina y la mantequilla derretida; se revuelven bien, y se le pone el bicarbonato, las pasas y la cáscara de limón rallada. Para hornearlos, se pone en molde grande o si se prefiere, en moldes individuales, previamente engrasados.

(Receta cortesía del Hotel Hispanoamericana de Limón.

### SOPA DE PAPA CON QUESO

Dos litros de caldo bueno, medio kilo de papas, veinticinco gramos de mantequilla, dos yemas de huevo, cincuenta gramos de queso Gruyère, Sal y pimienta al gusto.

### ETIQUETA SOCIAL

#### EN LA MESA

(Sección a cargo de doña Sol)

El comportamiento en la mesa se funda en el sentido común. La naturalidad es lo mejor. Teniendo siempre eso presente, en caso de duda, hacer lo que parezca más sencillo y libre de afectación. Y no lo olviden si descubren que han cogido el tenedor de fruta para el plato del pescado, no hay motivos para llenarse de confusión, porque la cosa no tiene tanta importancia. Si pasan ustedes por alto la equivocación, es muy posible que nadie se dé cuenta. Otro consejo al comensal vacilante...hacer lo que hagan los vecinos de mesa.

**COLOCACION DE LOS CUBIERTOS.**—En una mesa bien puesta, los tenedores, exceptuando el del cocktail, deben estar a la izquierda del plato, y las cucharas y los cuchillos a la derecha en el orden en que hacen lo más juicioso es comenzar por el exterior y avanzar progresivamente hacia el plato.

**COMO SERVIRSE DE LOS CUBLERTOS.**—Una regla importante que hay que recordar es: no utilizar nunca la cuchara cuando se puede hacer lo mismo con el tenedor. Por regla general, no se maneje el tenedor, como si fuera una lanza. Al comer lechuga, apio (como parte de la ensalada) y otros comestibles "difíciles", sin embargo, no habrá más remedio que "lancearlos".

No se acumule sobre el tenedor diversas clases de alimentos al mismo tiempo.

Tratándose de cortar y comer la carne, tanto el estilo europeo como el americano se aceptan igualmente.

Se ponen a cocer las papas, se les quita la piel y todavía calientes se pasan por un prensador, mezclándolas con la mantequilla. Este puré se deslie muy bien en el caldo y se deja que dé unos hervores.

En la soperla se baten las yemas con el queso Gruyère rallado y un poco del caldo. Cuando están bien desleídas, se vierte el caldo caliente encima.

Se acompaña la sopa con cuadritos de pan frito con galletitas.

### ENSALADA "OPERA"

Ocho rebanadas de tomate rojo, un cuarto de kilo de chicharitos finos cocidos, una lata de puntas de espárrago, una lechuga. Aceite, vinagre, sal y pimienta al gusto.

Se colocan las ojas de lechuga en platos individuales y sobre cada uno se pone una rebanada gruesa de tomate, con los espárragos al rededor y en el centro los chicharitos. Se cubre con el aceite y vinagre y si se quiere se sirve aparte mayonesa en una salsera.

Entre las gentes bien educadas, el sistema europeo consiste en sostener el tenedor con la mano izquierda y el cuchillo con la derecha al llevar la carne a la boca, se hace con el tenedor en la izquierda, y el cuchillo se sostiene siempre en la mano derecha. Cuando se emplea el sistema americano, el cuchillo se deposita a la derecha del plato, y el tenedor se cambia de mano antes de llevar la carne a la boca. Cuando el tenedor está en la mano derecha, se sostiene y se usa como una cuchara.

El cuchillo se utiliza principalmente para cortar, pero también se le emplea para extender mantequilla sobre el pan. No obstante, al ponerle mantequilla a las patatas al horno, extender el queso (excepción hecha del queso crema), y agregar mantequilla a las verduras en general, es costumbre servirse del tenedor.

Al usar la cuchara tómesese los líquidos por el lado, nunca por la punta. El té, el café y otras bebidas se beben directamente de la taza, empleando la cucharita únicamente para revolver y para probar si está bien de azúcar o de temperatura.

### MELCOCHERIA LA ESTRELLA

Establecida en 1915  
Haga sus pedidos al  
Teléfono 2909  
— o al —  
Apartado 973  
JORGE DE FORD



## La Mejor Cerveza

americana llegada a Costa Rica que se impondrá por su indiscutible calidad:

# EHRET'S EXTRA

PIDALA AL ALMACEN

## SEGOVIA S. A.

Teléfono 2756

San José

# SECRETOS de HOLLYWOOD



## por MAX FACTOR, JR.

**SUPREMA AUTORIDAD EN MAQUILLAJE DE LAS ESTRELLAS DEL CINEMA**

### BELLEZAS DURMIENTES

El dormir el tiempo necesario, no garantiza belleza para la mujer, de esto no cabe duda.

Pero, el no dormir el tiempo necesario, sí trae como consecuencia que la mujer no luzca tan bonita como pudiera si siguiera esta fundamental regla de la naturaleza.

El lema de la teoría que acabamos de exponer, no es algo nuevo en nuestras crónicas. Pero hasta ahora solo habíamos tratado de este asunto en relación con las mujeres que no duermen el tiempo suficiente porque consideran que ello significa perder el tiempo y prefieren dedicarlo en pasear y divertirse.

### UN MEDICO DE HOLLYWOOD

Esta vez, sin embargo, vamos a tratar de otros casos de mujeres que no duermen lo suficiente; aquellas que no pueden dormir como quisieran, teniendo tiempo para ello y tratando por todos los medios.

Un acreditado médico de Hollywood, que cuenta entre sus selecta clientela con varias famosas estrellas de la pantalla, me ofreció las siguientes indicaciones en relación con la falta de sueño, o insomnio:

A fin de poder dormir, es preciso que tanto la mente como el cuerpo se halle en un estado de completo descanso. La mayoría de las veces, la falta de descanso mental se debe a la falta de descanso físico, aunque algunas veces la falta de descanso mental es consecuencia de alguna causa también mental.

### EJERCICIOS FISICOS

Este mismo médico de Hollywood de que hablamos, declara que en la mayoría de los casos, el descanso físico puede obtenerse mediante prác-

### YENDO DE TIENDAS...

(Viene de la pág. PRIMERA)

en colores sumamente claros: marfil, beige, aqua y demás tonalidades muy claras. La gabardina también se está usando en la confección de vestidos sastre.

En sombreros es precioso el surtido que tienen las Araujo; alones con encaje, muy coquetos; y también pequeños de fieltro tupé o totalmente recubiertos de pluma, que resultan muy lindos aunque luego se nos diga que tenemos "cabeza de pájaro".

En "La Miniatura" vimos un completo surtido de telas en los estampados más diversos: dibujos chicos, apropiados para las gordas, y dibujos grandes y atrevidos que sólo las esbeltas pueden llevar con gracia. También en la misma tienda vemos para las que esperan la visita de la cigüeña preciosidades en ropitas para bebé.

El material plástico es la última novedad en flores, joyería, peinetas, etc. En la tienda "Novedades Moya" vimos pulseras y collares de flores de este material combinado con perlas de imitación, y donde doña Caridad de Blen están legando marcos para retratos también de material plástico; donde las Araujo, por su parte, vimos carteras con cierre de este material y en "Park Avenue" hemos visto peinetas de esta clase, muy apropiadas para peinados de noche.

Recomiende la lectura de MUJER Y HOGAR a sus amistades

## LASCASADAS

dependen de VAG-OL para evitar sorpresas. VAG-OL es una crema antiséptica y germicida eficaz en la higiene íntima del matrimonio. Uso interno. Cada tubo con su aplicador instantáneo. VAG-OL contribuye a la paz y tranquilidad de todo matrimonio. Pídelo en farmacias.



Una belleza fresca y lozana como la de OLGA SAN JUAN, joven estrella de Paramount, no puede poseer a menos que no se dedique el tiempo necesario al sueño, según aconseja Max Factor Jr en su crónica de hoy a la mujer en general.

ticas muy sencillas. El sugiere que, al retirarse, toda persona que tenga motivo de pensar que no vá a poder conciliar el sueño, debe probar el sencillo tratamiento de estirar los brazos hacia arriba, con las muñecas ligeramente torcidas, hasta que comiencen a cansarse de esta posición. Entonces, dejar caer los brazos y tratar de quedarse dormida.

Los músculos de las piernas pueden ejercitarse estirándolas lo más posible, con los dedos de los pies rigidamente torcidos hacia abajo, hasta que, también, se cansen. Respirar profundamente, aguantando la respiración por un momento, sirve para descansar muchos músculos del torso. También aconseja "descansar los ojos, lo cual puede lograrse dirigiendo la mirada hacia a un lado por varios segundos, entonces hacia arriba por otros tantos segundos, hacia abajo, y sucesivamente.

### NO HABLAR DEMASIADO

No es conveniente hablar demasiado una vez que la persona se encuentra en cama, si desea descansar y quedarse dormida.

El frío es un gran enemigo del descanso y del sueño. Por eso, un baño tibio, antes de retirarse, sirve para provocar el sueño en muchas personas. Para dormir, se debe usar suficiente cantidad de frazadas para mantener el calor suficiente, pero no tantas que puedan causar un peso incómodo sobre el cuerpo.

Comer algo antes de retirarse sirve para inducir el sueño a muchas personas. Este es un remedio que debe probar todo aquel o aquella que sufre de insomnio. No obstante, no se debe exagerar la nota comiendo demasiado. El alimento que se tome debe ser ligero y fácil de digerir, o, de lo contrario, puede producir el efecto opuesto.

Leer en la cama sirve también a muchas personas, para iniciar el sueño. Pero no cualquier clase de lectura. Una novela de misterio o de crímenes, por ejemplo, no es lo apropiado. Deben escogerse lecturas sencillas, más bien libros o novelas de temas monótonos y poco interesantes, para combatir la insomnia.

### SEGUIR TRATANDO

Pero antes que nada, las personas que sufren de insomnio no deben creer que constituye un mal difícil o imposible de vencer. Si las sugerencias dadas en esta crónica no logran su cometido de cultivar el hábito de dormir bien—es decir, con un sueño profundo y prolongado—deben tratarse otras medidas. Nunca se debe dejar de tratar algo que pueda inducir a un buen sueño. Pero sí debe evitarse tratar de dormir tomando calmantes, siempre y cuando se pueda, y en el supuesto caso que fuera imprescindible, no debe hacerse nunca sin la receta de un médico.

### SUPERIORIDAD FISICA DE LA MUJER

La ciencia biológica moderna establece muchas observaciones que demuestran la superioridad física sobre el hombre, raras que dan a la mujer una su. Por ejemplo, ciertas monstruosidades como el labio leporino, la boca de lobo y el mayor número de dedos, ocurre sólo una vez en la mujer por cada tres en los hombres.

Por otra parte, la sencillez de la piel y los colores es mucho más delicada en la mujer que en el hombre. En las razas civilizadas, la ceguera de colores es rara entre el sexo femenino, mientras es muy común en el masculino.

En las estadísticas de los hos-

pitales, las mujeres resisten mejor que los hombres las enfermedades, especialmente las reumáticas, las hemorrágicas y el cáncer. Todos los dentistas conocen la rara insensibilidad de la mujer para el dolor, mejor dicho, su resistencia para soportar en silencio los dolores ocasionados por la cura dental.

La mujer también soporta mejor que el hombre la falta de sueño. Hay enfermeras que pasan cuarenta y ocho horas sin dormir y permanecen despejadas, activas, mientras que los enfermeros más sanos o experimentados quedan extenuados en igualdad de condiciones.

### EN LA BARCA DE CARONTE

Por MYRIAN FRANCIS

Caronte: yo quiero subir muy pronto a tu barca. Y quiero ir sola. Pondré en tus manos todas las monedas que quedan en ellas, en vez de la única que pides; pero me dejarás ir sola, sin otras sombras que tornen triste el viaje con sus gemidos y sus rezos. Yo seré una sombra ligera y curiosa, con los ojos muy abiertos mirando el paisaje. Y luego me iré poniendo alegre, con forme me vaya alejando del mundo. Y después ¡oh Caronte, tú lo verás! al llegar a las aguas del Leteo, en las que todo se olvida, me pondré a cantar, por todo lo que

no pude cantar en el mundo. Caronte: una sola sombra quiero ser en tu barca para que luego, al traspasar las aguas del Leteo, no se extrañen las otras sombras gemebundas de verme cantar y reír!

### PARA EL AMA DE CASA

Para que los tejidos de lana y franela tengan después de lavados el aspecto de nuevos, deberá tenerse la precaución de echar una cucharada de glicerina por cada galón de agua.

**SALON DE BELLEZA ANABELLE**  
EN HEREDIA

Rizado Permanente - Peinados de Ultima Moda  
Masajes Faciales - Teñido del Cabello

Ana Mercedes de Rodríguez - Margarita de Cabezas  
PROPIETARIAS

## Hay que saber sobrellevar las desilusiones

"Hay que saber sobrellevar las desilusiones".

Esta frase tiene doble valor cuando ha sido pronunciada por una de las estrellas que más desilusiones ha sufrido en su carrera en Hollywood. Su nombre es Paulette Goddard.

Por diversos motivos la que es hoy notable estrella ha sufrido no pocos reveses y todos lo ha sostenido con gran espíritu, sin amilanarse.

—De cada uno de mis reveses he aprendido siempre algo—reconoce la estrella.—Me han hecho ver por de pronto quienes eran mis amigos y quienes mis enemigos, y los que se han mostrado indiferentes. Algunos de esos reveses me han dolido mucho, pero en el fondo todos ellos me han sido valiosos.

—Cuando llegué a Hollywood—ha dicho la Goddard—sabía yo tanto de arte cinematográfico como la muchacha más rural que llega a Broadway. Desconocía las costumbres y los hábitos de la gente de cine; no sabía que a veces el silencio es preferible al mucho hablar. Y yo, bien sabe Dios, que no cesaba de hacerlo. Pero antes de que aprendiese mi lección, vi que a veces los que yo consideraba amigos pasaban por mi lado sin saludarme, o me dirigían miradas rencorosas.

Paulette Goddard afirma que el estoicismo con que recibía sus fracasos la reafirmaban en su empeño de lograr un puesto de permanencia en la pantalla.

—Yo creía que las películas eran cosa fácil—ha confesado la estrella—y no tuve reparo en criticar con crudeza algunos de los papeles que me asignaron y bien a mi pesar desperté la ira del personal técnico que había dedicado toda su vida a perfeccionar la técnica cinematográfica, con mis censuras por la labor que realizaban en el "set".

Haciendo un análisis retrospectivo de la actuación de Paulette Goddard en sus primeros tiempos en Hollywood, se deduce que la hoy famosa estrella constituía entonces para los

cinematógrafos no solo un enigma sino un símbolo de la rebeldía latente desde que abandonó las candilejas de Broadway y se colocó bajo los reflectores de Hollywood.

Por haber sufrido con ecuanimidad el resultado de sus torpezas de un principio, Paulette Goddard descubrió que en Hollywood hay buenas personas, gente verdaderamente humana, que a despecho de su infundada crítica la alentaron y la estimularon para que continuara su carrera. Cuando Paulette Goddard

aconseja a las principiantes en el cine, no puede recordar sin pena aquellos primeros días suyos en los que estaba bien lejos de ser la persona más popular de Cinelandia.

—No creo que dejaré nunca de perder la costumbre de decir lo que pienso en el momento más inoportuno—ha resumido la artista—pero las consecuencias de esta mala costumbre las cargo todas a la experiencia en la esperanza de que me sirvan en el futuro... si llego a ese futuro.

ENTREVISTA CON EL... (Viene de la pág. PRIMERA)

del individuo enfermo, que es el tratamiento mismo. Para estos enfermos, y para tantos presuntos dementes, la escuela para niños retrasados mentales se impone. En cada escuela hay un grupo de niños, los llamados "malos", la oveja negra de cada clase; y los que tienen defectos de la vista, del lenguaje, genio raro, etc. Son niños que atrasan a los demás y deberían ponerse aparte, en escuelas auxiliares para ser observados, en donde con cariño y con paciencia se les enseña algo, que no precisa enseñarles de masiado, sino reeducarlos y evitar que el mal siga adelante.

Desafortunadamente, es muy difícil lograr así, de buenas a primeras, que tengamos esas escuelas y además los pabellones del Hospital-Kindergarten para asilarlos cuando sea indispensable. Y sin embargo, es hora de que hagamos algo, porque la locura aumenta en Costa Rica año por año, por diversas causas: la interna, o sea la herencia, agregada al medio ambiente en el que hay que incluir el muy serio problema del abandono, pobreza, desnutrición, mendicidad, trabajo infantil, etc. Y las causas externas o adquiridas: alcoholismo de los padres, sífilis y otras enfermedades infecto-contagiosas, encefalitis malárica, encefalitis por sarampión meningitis, y en algunos casos la poliomielitis, cuando ataca altos centros nerviosos.

Se hace realmente indispensable la

creación de un hospital kindergarten y de escuelas auxiliares para hacer todo lo posible por la curación de los niños dementes, para evitar que mañana, por su misma enfermedad, se conviertan en serias amenazas de la sociedad.

Hasta aquí las palabras del doctor Quirós para MUJER Y HOGAR, y que nosotras agradecemos en lo mucho que valen.

### ANGELUS

Enviado especialmente para MUJER Y HOGAR.

En el lejano confin, tras la montaña azulada, como una novia olvidada el Sol espera su fin.

Hay nostalgia en su agonía y es tan dulce su morir, que pareciera salir alumbrando un nuevo día.

Se deshace en mil colores que al prenderse entre las nubes, les dan formas de querubens, de castillos o de flores.

En el cercano higuieron un nido, la brisa agita, y allá lejos, en la ermita se oye el toque de oración.

Todo invita a descansar en amoroso desmayo, y hasta la flor en su tallo se inclina para rezar.

Levanta el grillo la voz... sueña el niño en blanda cuna. Está tejiendo la luna. Todo calla... Vela Dios.

JESUS MURILLO GUTIERREZ Alajuela.

## CANAS

Para teñirlas, prepare en su misma casa (o que se la prepare su boticario) esta tintura fiel y barata: un cuarto litro de agua, una cucharada de glicerina, una caja Compueto de Barbo y 3 cucharadas de Bay Rum (o Agua de Colonia) Barata y fíele de usar esta tintura según se indica en la caja del Compueto de Barbo. De venta en todas las boticas.

# 3455

Y

# 4581

Cualquiera de estos dos teléfonos le comunica con el

## GARAGE HERRAN

Magníficos carros y servicio rápido. Para seguridad y confort, llame al

GARAGE HERRAN



CHERYL CRISTINA CRANE, hija de Lana Turner, estrella de la Metro-Goldwyn-Mayer, y de Stephen Crane, foto grafiada por vez primera con su famosa madre.

DA BRILLO Y VIGOR AL CABELLO

**Aceite TEXCO Hair Oil**

**INDISPENSABLE en el tocador de toda mujer**

De El camino que sea el punto de partida para el camino que nos conduzca a la felicidad. Cada uno de nosotros debe encontrar su propio camino. No todos tenemos la misma capacidad para el éxito. Pero todos podemos encontrar el camino que nos conduzca a la felicidad. El camino que sea el punto de partida para el camino que nos conduzca a la felicidad. Cada uno de nosotros debe encontrar su propio camino. No todos tenemos la misma capacidad para el éxito. Pero todos podemos encontrar el camino que nos conduzca a la felicidad.

Fina, tenue, dulzura, Blanca poema de suave Hogar rinde a diamita un hon patia. Y al ro