

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. 4 — N° 36

SAN JOSE; COSTA RICA

Jueves 13 de Setiembre de 1945

SUSCRICION MENSUAL ₡ 1.00

“LA PARTICIPACION DE LA MUJER HA DEPURADO LA POLITICA EN PANAMA”

Nos dice Graciela Rojas Sucre, Atachée Cultural de la Embajada panameña en Washington, en interesante entrevista para MUJER Y HOGAR, a su paso por Costa Rica

Tuvimos el agrado de recibir en nuestra redacción la visita de la conocida intelectual panameña señorita Graciela Rojas Sucre, a su paso por Costa Rica rumbo a Guatemala, México y Estados Unidos. En Washington la señorita Rojas Sucre residirá algún tiempo ostentando el honoroso cargo de Atachée Cultural de la Embajada de la hermana República de Panamá y Comisionada Especial del Ministerio de Educación para todo lo relativo a consecución de becas. Ella ha sido Presidenta de la Asociación de Mujeres Universitarias, y es una de las intelectuales de más definida personalidad en su patria. En amable e interesante conversación, la señorita Rojas Sucre nos dijo:



Srta. Graciela Rojas Sucre

—Las últimas elecciones para la Constituyente fueron un ejemplo de lo mucho que puede hacer la mujer en estas cosas de la política, sobre todo en lo que a su depuración se refiere. Nunca se habían efectuado en Panamá unas elecciones tan limpias como estas que acaban de pasar: por primera vez la mujer tomó parte activa en la política y logró ser electa. Nuestro grupo de mujeres sufragistas hizo una hermosísima campaña cívica, yendo a todos los pueblos y explicando la conveniencia y la necesidad del voto de las mujeres; hubo tribuna abierta, se contestaban preguntas del público, y en fin, se hizo una campaña de altura,

con entera limpieza. Al efectuarse las votaciones, cosa curiosa, fué de rotada la abogada Clara González una de las figuras más prestigeadas del país, y que fué la que más trabajó para la consecución del voto femenino. Fueron electas para representar a la ciudadanía en la constituyente, la profesora Ester Neira de

NUESTRA OPINION GANANCIAS Y PERDIDAS O EL COLMO DE LOS COLMOS

El comercio, la agricultura y demás actividades están sujetas a toda suerte de vaivenes que ocasionan ganancias y pérdidas. Así vemos como hay épocas de bonanza y épocas de “vacas flacas”, tiempos en que los precios suben a alturas inimaginables en que llenan sus arcas los comerciantes y se apretan la faja los consumidores, y tiempos en que los primeros no llenan sus bolsillos pero los segundos pueden llenar sus estómagos. Son leyes no siempre fáciles de controlar las que regulan la oferta y la demanda, la abundancia y la carestía.

No hemos sabido nosotros de comerciantes, agricultores o industriales que en tiempos en que todo está caro quisieran deliberadamente sacrificar parte de sus cuantiosas ganancias para poner sus artículos al alcance de

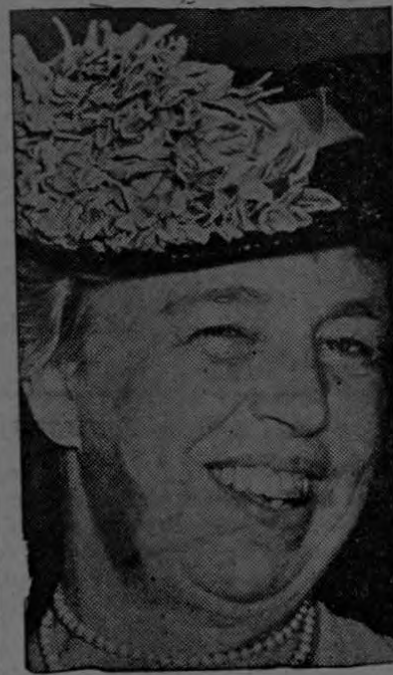
las clases más pobres. Es más, el afán de rapiña de algunos ha motivado que el Gobierno tuviera que intervenir para regular un tanto los precios.

Muchos comerciantes que tenían artículos almacenados comprados a precios de antes de la guerra los vendieron luego obteniendo ganancias fantásticas. Ahora han cambiado las cosas: está por llegar mercadería comprada a precios que empiezan a bajar en los Estados Unidos, mercadería que competirá con la que fué importada meses atrás a precios más altos. Se establecerá una competencia en beneficio del consumidor, y que nadie puede honrada y lealmente evitar. Por eso nos parece el colmo de los colmos que algún comerciante de esta plaza se dirigiera al Gobierno pidiendo

(Pasa a la pág. TRES)

MUJERES ILUSTRES

ELEANOR DE ROOSEVELT



Mrs. Eleanor de Roosevelt

A veces el Destino suele unir por lazos indisolubles dos personalidades idénticas: los esposos Curie, los esposos Chiang Kai Shek y los esposos Roosevelt.

Si Franklin D. Roosevelt ha sido uno de los políticos más grandes de la historia, su esposa Eleanor es una de las más importantes figuras femeninas de los Estados Unidos.

Como feminista ha hecho mucho por la causa de la mujer: como periodista ha mantenido una columna diaria famosa titulada “Mi Día”. Como oradora y conferencista, como viajera y organizadora, Eleanor Roosevelt no tiene igual. Muy hábil en política, supo solucionar inteligentemente muchos conflictos e incidentes. Recuérdase, por ejemplo, cuando a la cantante negra Mariam Anderson le fueron cerradas las puertas de una Asociación femenina, Mrs. Roosevelt la ayudó a presentarse al público y patrocinó esa representación, ganando así las simpatías de la ciudadanía de color.

Puede llenarse un libro refiriendo (Pasa a la pág. CINCO)

Charlas Femeninas

LAS PEQUEÑAS DICHAS

Por GUARIA BLANCA.

Confesémosnos que somos descontentas y que siempre ansiamos algo más; que buscamos en la vida una felicidad sin límites, un estado de

dicha en el que nunca nada nos moleste, ni nos oprima, ni nos preocupe o angustie, en que todo venga a nuestras manos sin que tengamos que hacer el menor esfuerzo para merecelo ni lograrlo. Y ese afán de una felicidad quimérica nos hace ciegos a lo que tenemos, a los bienes de que disfrutamos, y nos enristra la vida ese continuo afán de tener lo ajeno, de lograr todo sin molestarnos para nada, de sentirnos un poco envidiosas y un poco disminuidas ante la perfecta felicidad que, creemos, tienen injustamente los demás y nos falta a nosotras.

LA MESA REDONDA PAN-AMERICANA CELEBRARA EL DIA DE LA INDEPENDENCIA

Con una Asamblea en honor de los señores Representantes de Guatemala, el Salvador, Honduras, Nicaragua y Costa Rica, celebrarán las socias de la Mesa Redonda, el día de la Independencia de Centro América. El viernes 14, a las 4 y media de la tarde, en la Escuela América se realizará dicho festival.

Y es así como vamos viviendo una vida sin alegrías, sin ver lo bueno que tenemos. El mundo nos proporciona muchas pequeñas dichas a cambio de la soñada felicidad que casi nunca llega, y esas dichas, en (Pasa a la pág. DOS)

IMPORTANTE CURSO DE CULTURA ANTIGUA ESTA DICTANDO EN CARTAGO EL PROF. DON JOAQUIN GARCIA MONGE

En el Colegio San Luis Gonzaga de la ciudad de Cartago está dando semanalmente importantes lecciones de cultura Antigua el profesor don Joaquín García Monge. Entre el elemento estudiantil de la antigua metrópoli ha despertado gran entusiasmo este curso, que se complementa con el de Historia de la Gramática, que está dando el Prof. don Carlos Caamaño, Director del Colegio San Luis.

Daisy de Fonseca, doña Carmen de Chaverri, y los señores Prof. don Carlos Caamaño, don Claudio Moya, don Carlos Luis Orozco.

CURIOSIDADES CHINAS

Los chinos que son la gente más civilizada del mundo, guardan la tinta en una caja y envían las invitaciones en papel secante. Fuman en la iglesia y para el luto usan vestidos blancos y no negros. No es posible hacer ninguna división larga con guarismos chinos.

Los chinos no sudan, carecen en lo absoluto de cerumen en los oídos y tienen muy poco vello en el cuerpo. Nunca besan en público. Les disgusta el queso. Durante las comidas el huésped de honor se sienta frente a la puerta, posiblemente para que no pierdan de vista el lugar por donde ha de salir. Por lo general las casas chinas tienen el frente hacia el Sur. Rara vez se lavan el ombligo, pues éste es el lugar por donde los espíritus malignos logran introducirse en el cuerpo. Celebran el cumpleaños de los parientes muertos. Las farmacias se reconocen por unos triángulos metálicos colocados en el exterior, y los comercios de bagatillas por papel de seda plegado. Un día chino solo tiene 12 horas y el día del Año Nuevo oscila entre el 21 enero y el 19 de febrero de nuestro calendario.

El lenguaje chino no tiene palabras para decir SI o NO. Los hijos de sus concubinas no reverencian a su verdadera madre — a quien llaman tía — sino a la primera mujer del padre.

PROSA RIMADA

Para las alumnas del Colegio Superior de Señoritas

Volvamos a la selva, a cortar los ramos florecidos. Volvamos a los ruidos que son un orquestal. ¿Qué dicen las alondras? ¿Qué dicen los murmullos, del sol y de la brisa, del agua y los capullos? ¿Qué dice el lisónjero reír de la alborada? ¿Qué dice la enamorada, ¿Qué dice la enramada, ¿qué dice el limonero? ¿Qué dice en la alquería la ternera bravia? ¿Qué dice el leño ardiente, ¿qué dice la marmita, y qué el vapor caliente? ¿El cucharón qué dice? ¿Qué dicen la batea, el estañón,

(Pasa a la pág. TRES)

COMENTARIO DE LA SEMANA

LA CRITICA NUESTRA

Escribe: CONCHITA.

La crítica de MUJER Y HOGAR dispuso esta semana dedicar su comentario a la Crítica, en vez de criticar ella por su cuenta. Y es que la crítica nuestra merece en verdad que se ocupen de ella. Aparte de la crítica de comedias, de la cual no hemos de ocuparnos, existe en Costa Rica una crítica sui-géneris. Cuando sale a la luz un nuevo libro, cuando se expone una pintura, cuando se estrena una obra musical, el grupo de nuestros críticos entona loas a coro. De sus críticas no sabe uno más que aquel libro “enriquecerá las bibliotecas”, y que la pieza musical “se pone, por derecho propio, a la

par de los más grandes músicos del mundo”.

Nadie dice por qué el libro, la pintura o la música son así de notables, y es que no lo saben. Esto, dado el caso de que la crítica hubiera sido aproximadamente acertada.

Y esto es así porque ninguno de nuestros literatos o artistas soporta que se le señalen defectos. Un escritor o entendido de veras en materia de arte que se atreva a decir lo que pensó al empezar a leer — y no terminar — un libro mediocre, tendrá que soportar para toda la vida la enemistad de aquel autor. Cada cual cree que lo que hace, dice o escribe, es perfecto. De allí, pues, que no se pueda, en nuestro ambiente de aldea una crítica sana y constructiva, que no puede ser nunca solamente una entonación de loas y un derroche de adjetivos de admiración.

Hay otra crítica: aquella teñida de mala intención, de perversidad o de envidia, que

(Pasa a la pág. CINCO)

UNA MUJER EN LA ACADEMIA DE GONCOURT

Se trata de la segunda mujer que ha sido electa en Francia para ocupar un puesto en dicha academia literaria

La escritora francesa conocida con el nombrado seudónimo de “Colette”, ha sido designada para ocupar un puesto en la Academia Goucnourt centro literario de la Francia inmortal. Es autora de numerosos trabajos y novelas, y está publicando un nuevo libro de cuentos que llevará el título de Gigi, que es el nombre del primer cuento y que le da nombre al volumen. También es autora de “Cheri”, y, como decimos, una de las escritoras más conocidas de la actualidad. Ella es la segunda mujer que ingresa en esa Academia. Antes que ella, solo hubo otra mujer: Judith Gautier, hija del gran poeta Teófilo Gautier.

PATRIA

(Inédito)

Yo te saludo oh Patria! Del Ande en el regazo, ostentas las bellezas de América Te arullan con sus olas dos mares espumantes, que pujan sus cofombras de encajes de cristal.

Sus cimas altaneras, levantan tus montañas y escóndense en las nubes rodantes del azul, y culcan tus vertientes los bosques seculares y bajan tus cascadas en espumante tul.

Allí vive escondida la flor que más perfuma que aroma da a las auras, y al alma da solaz en este rincón del mundo colombino, se yergue majestuosa una deidad, LA PAZ.

Te visten de esmeralda los prados y pensiles, tus frutos abundantes nos brindan su bondad, De pie, que ya en el aire tremola la bandera, que lleva en sus colores la santa Libertad!

Salve, salud, progreso, querida Costa Rica! tus próceres de antaño te legan su esplendor, tu límpida bandera proteja nuestro suelo, bajo tu libre cielo, guardando nuestro honor.

María Adoración de Salazar

Alajuela, Setiembre de 1930.

LA DECLARACION DE AMOR

Por ELENA CAMPER.

Se encontraron de pronto en un lugar y en un instante cualquiera. Se cruzaron las miradas, se arrebolaron las mejillas, se cobijaron las almas... Eso fué todo. El encuentro se repitió, pero no ya como designio del azar sino como resultado de un tácito convenio. El buscó la oportunidad: ella la facilitó. El diálogo cordial, la complacencia en sostenerlo, denotan la existencia de una simpatía que se va acrecentando paulatinamente. Se intensifica el asedio, mienudean las entrevistas: el diálogo se torna confidencial y cálido y el amor anuncia su advenimiento. ¿Qué es lo que falta para precipitar su llegada? Una palabra: una palabra sencilla pero... tan difícil de pronunciar que cobije a los más audaces, transforma en torpes a los más espirituales y hace enmudecer a los tímidos: la declaración de amor. Y es porque el que ama eleva el objeto de su amor a la sublimidad y sabe de antemano que las palabras que van a expresar su sentimiento serán, inevitablemente, un pálido reflejo de su estado de alma. El que ama — ha dicho Ingenieros — llora a solas sin saber por qué. Es un esclavo del propio miedo. Y esa es la sensación en el instante decisivo de la

declaración de amor: miedo. Miedo de perder con una frase imprudente, o mezquina, o torpe, aquello en que se ha cifrado la más cara y la más dulce esperanza de la vida.

—¿Qué palabras elegiré que expresen exactamente lo que siento? —piensa él.

—¿Cómo haré para que él comprenda que estoy esperando su declaración y se decida? —se pregunta ella.

Y pasan las horas y los días, mientras se prolonga la misma, inquietante incertidumbre. Y ella piensa: “¿Será que no me ama todavía?” Mientras él reflexiona, incapaz de vencer su timidez: “¿No estaré perdiendo su amor con esta indecisión?”

Se le concede a la declaración de amor una injustificada importancia. La declaración es algo así como el discurso de las inauguraciones. Se puede suprimir sin que por eso interrumpa su marcha la nueva institución. Hasta tienen un cierto sabor de ridículo, como todo lo que se realiza con solemnidad.

La expectativa le resta frescura y espontaneidad a la declaración de amor por espiritual que sea: se está llenando una fórmula, cumpliendo (Pasa a la pág. SEIS)

MUJER Y HOGAR

DE TODAS Y PARA TODAS

Oficina: Avenida Central, altos de "La Magnolia"

TELEFONO 5827 APARTADO 89

San José, Costa Rica

Myriam Francis, Directora

Aristides Gonzalo Odio, Jefe de Redacción

Suscripción mensual, \$ 1.00 — Número atrasado, \$ 0.50

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

Editores propietarios:

EMPRESA PERIODISTICA "MUJER Y HOGAR", S. A.
Carmen Cornejo M., Administradora.

Aristides G. Odio, Gerente.

FESTEJO LA HONORABLE COLONIA CHINA DE PUNTA- RENAS EL FIN DE LA GUERRA

Con motivo de la paz del mundo la colonia china de Puntarenas celebró con gran júbilo ese día, que no solamente los chinos esperaban, sino también todos los países Aliados, siendo principalmente para ellos una gloriosa e inolvidable fecha, después de haber luchado tantos y largos años contra el terrible yugo japonés.

Entre el variado programa de festejos cívicos, la colonia ofreció el sábado 19 de Setiembre una espléndida recepción a las ocho de la noche en el Club Chino donde pudieron apreciar la alegría de todos los asistentes.

Se celebró una misa en acción de gracias por la paz del mundo a la cual asistió gran número de personas. Artísticamente fueron adornadas las principales calles y casas entre ellas la de don Juan Rafael Wong, por donde desfilaron carrozas bellamente adornadas.

Por medio de las columnas de "Mujer y Hogar" felicitó a toda la Colonia China residente en el país.

Yolanda Vargas S.

(Viene de la pág. PRIMERA)

LA PARTICIPACION |

Calvo, y Gumersinda Páez, de raza negra, periodista de prensa, verdadera representante popular. Ella es Vicepresidenta de la Asamblea Constituyente, en propiedad, pero interinamente también ha presidido la Asamblea.

No hay duda—nos dijo también la señorita Rojas Sucre—de que la participación de la mujer ha depurado la política en Panamá. Fueron las maestras las que actuaron de fiscales en las elecciones, y las mujeres en general supieron portarse con altura.

No dudo—continuó—, que la mujer costarricense hará otro tanto cuando tome parte activa en los comicios; aquí la mujer tiene una gran preparación y pronto se le hará justicia en cuanto a que pueda elegir y ser electa. Una palpable demostración de su preparación y entusiasmo es que puedan sostener su

mos apreciar la alegría de todos los asistentes.

Se celebró una misa en acción de gracias por la paz del mundo a la cual asistió gran número de personas. Artísticamente fueron adornadas las principales calles y casas entre ellas la de don Juan Rafael Wong, por donde desfilaron carrozas bellamente adornadas.

Por medio de las columnas de "Mujer y Hogar" felicitó a toda la Colonia China residente en el país.

Yolanda Vargas S.

(Viene de la pág. PRIMERA)

LA PARTICIPACION |

Calvo, y Gumersinda Páez, de raza negra, periodista de prensa, verdadera representante popular. Ella es Vicepresidenta de la Asamblea Constituyente, en propiedad, pero interinamente también ha presidido la Asamblea.

No hay duda—nos dijo también la señorita Rojas Sucre—de que la participación de la mujer ha depurado la política en Panamá. Fueron las maestras las que actuaron de fiscales en las elecciones, y las mujeres en general supieron portarse con altura.

No dudo—continuó—, que la mujer costarricense hará otro tanto cuando tome parte activa en los comicios; aquí la mujer tiene una gran preparación y pronto se le hará justicia en cuanto a que pueda elegir y ser electa. Una palpable demostración de su preparación y entusiasmo es que puedan sostener su

Para terminar, concluyó nuestra distinguida y gentilísima entrevistada:

—Las mujeres, al intervenir en la política no pierden su feminidad. Es un error de algunas descuidar su apariencia personal, aunque en general, pese a sus actividades políticas, la mujer continúa por sobre todo siendo mujer. He visto que las mujeres de Costa Rica son muy agradecidas, que se preocupan mucho por vestir bien; que se peinan y se maquillan de una manera perfecta, y este afán de ser bellas y elegantes no lo perderán, estoy segura, por el hecho de votar en los comicios.

SALUDO DE NATALICIO



Señorita Virginia Herrera

Celebró la grata fecha del aniversario de su natalicio la encantadora y culta señorita Virginia Herrera Moya, para quien tenemos nuestro mejor saludo y nuestros deseos por su felicidad.

CHARLE FEME (Viene de la pág. PRIMERA)

cantadoxas y humildes, son las que hacen la vida amable. Tenemos la dicha de ejecutar algún trabajo grato y todo trabajo debe serlo, a la que le sigue la dicha del bien ganado descanso; la dicha de conmovernos con un verso y de suspirar con una canción; la dicha de ver abrirse las rosas y de coger las frutas. La dicha de las noches tibias y luminosas, la dicha de gozar de la belleza, la dicha de la música de las campanas en las mañanas de mayo, la dicha de reír, y a veces también la dicha de llorar...

Y tenemos también la dicha de hablar a Dios en nuestras horas de

doír; la dicha de hacer el bien y de no hacer el mal; la dicha inefable de amar, y la dicha inmensa de soñar...

Este cúmulo de pequeñas y de grandes dichas es el que hace la verdadera y segura felicidad de nuestra vida.

Y tenemos también la dicha de hablar a Dios en nuestras horas de

5-8-2-7

Número de Teléfono de MUJER Y HOGAR

Ventana Emocional

Por Rosalía de Segura

Ya son varias las veces que he oído diversas discusiones sobre el tópico que a continuación trataré.

Hombres y mujeres opinan diferente: cada uno desde su punto de vista convencional o egoísta.

He aquí el tema objeto de discusión: "si debe o no la mujer trabajar y aportar su sueldo al mejor bienestar del hogar; o, si debe concretarse solamente a sus obligaciones domésticas y vivir" como se pueda "del sueldo o recursos de su marido".

Esto es, lo que al respecto, yo pienso: cuando ante el altar llegamos, entre los varios juramentos que hacemos, está el de "ayudarnos y protegernos mutuamente". No especificamos la clase de ayuda o protección: pero, si analizamos esas dos palabras, no con los sentimientos de la conveniencia y el egoísmo, sino con los del amor y la comprensión, veremos que se refiere a todo lo que a nuestro alcance sea posible.

Hay mujeres que al casarse se imaginan que toda su obligación es cocinar, atender la casa, tener hijos y cuidarlos a ellos y al marido. Ciertamente que ya esto entraña una enorme obligación y una responsabilidad aún mayor, y que, además, una señora con seis o siete pequeños hijos, ya le es más difícil trabajar fuera de su hogar o en el mismo, en otras obligaciones fuera de las que tiene con su numerosa familia. Sin embargo, hay muchas que lo hacen

aún así. Pero hay un número mayor que no tienen sino dos, tres o cuatro pequeños, y que, bajo este pretexto, no toman ninguna iniciativa para (Pasa a la pág. TRES)

LOS MEDICOS RECETAN HIERRO Y HEMOGLOBINA

Acostumbran algunos médicos recetar hierro y hemoglobina a toda persona que se cansa con facilidad o de cerebro gastado y agotado; a toda persona de poca vitalidad; a todo hombre transnochado y viejo antes de su tiempo; a toda dama o damita que por carecer de suficiente cantidad de sangre roja sufre más de lo que debiera en cierta época del mes; a adolescentes de ambos sexos cuyos rostros estén cubiertos de barros o granos. En fin, muchos señores médicos aconsejan tomar hierro y hemoglobina a toda persona que necesita un tónico reconstituyente, para fortalecer su organismo y enrojecer su sangre. Hierro da vida a la sangre y fuerza a los músculos. Tómese hierro, más hierro, todavía más hierro. Tómese NUX-Y-FIERRO, el tónico moderno, cuya fórmula contiene los mejores ingredientes obtenibles y que muchos señores médicos recomiendan y recetan. NUX-Y-FIERRO se elabora en forma de tabletas fáciles de tragar y se vende en las boticas. Por algo es que los médicos lo recomiendan.

La embriaguez de la adulación

ES virtud de la mujer y dejándose admirar, ella vive el efecto de su irresistible atracción. La Crema Primavera convierte en realidad esos deseados momentos, dando al cutis una delicadeza exquisita y seductora. Use la Crema Primavera también antes de empolvarse. ¡Es simplemente maravilloso!

La Crema Primavera
de miel y almendras

Virginia Dale
Paramount Film

es un secreto de belleza

LABORATORIOS BOTICA FRANCESA - Fundada en 1868

DE VENTA EN TODAS LAS BOTICAS Y DROGUERIAS

Señora:

Visite en la Exposición

que se celebrará el

Próximo 15 de Setiembre en la Cámara de Industrias

EL STAND DE LA

Empresa Harinera Nacional Ltda.

En donde le obsequiarán a usted varias clases de pan y galletas elaboradas con las sin rivales harinas

ORO y SOL

NOTA: Se rifarán queques y gigantescos panes

VALIOSA OBRA DEL ARTISTA FERON OBSEQUIADA AL DECANO DEL PERIODISMO NACIONAL

El artista Luis Feron, quien próximamente ha de abandonar este país a donde deja a la par que gratos recuerdos en la amistad social muchas obras de arte y que han de realzar su nombre al través de los años, consagrándole como uno de los espíritus de más profunda viveza en el arte escultórico ha obsequiado al decano del periódico nacional don Guillermo Tristán, con una valiosa joya cincelando en oro, un busto del recordado joven Rafael M. Ureña, fallecido el 21 de octubre de 1931 y cuya memoria conserva el obsequiado con vivo afecto.



Feron efectuó la decoración del salón de recibo del Aeropuerto Internacional, dando a sus paredes relieves históricos desde la época colonial a los tiempos contemporáneos, cinceló el busto de don Mauro Fernández, colocado en la terraza de la Plaza España, así como los bronces de los Licenciados don Cleto González Víquez, don Albaro Echandi y Mr. John M. Keith, con que la Junta de Protección rindió homenaje a estos tres grandes al celebrar el centenario de fundación del Hospital San Juan de Dios, cinceló la medalla de oro con el bus-

to de don Mauro Fernández que se le entregó a su hija doña María Fernández de Tinoco, y en amable gesto de amistad supo cincelar en el preciado metal las características del siempre recordado Ureña, joven deportista, fundador del Orión F. C. y activo redactor gráfico de "El Diario de Costa Rica", y de "La Tribuna".

VENTANA EMOCIONAL.

(Viene de la pág. DOS)

ayudar a sus maridos; pero, si se les vé comadreando en las puertas de sus vecinas, haciendo innecesarias visitas, o atendiéndolas ellas mismas. Entonces, dónde está el tiempo que no tienen?

Entre tanto, los pobres maridos trabajan sin descanso, y apenas logran mantener medianamente a su familia, sin tener la esperanza de reservarse para sí unos colones que gastarse como en sus felices tiempos de solteros.

Y aquí viene lo peor: no porque se casen, pierden las aficiones que tuvieron en sus tiempos de soltería; por momentos son grandes sus anhelos de volver a tener un día de aquellos, y entonces qué sucede cuando no disfrutan ni de la ocasión ni de tiempo necesario para hacerlo? pues que empiezan a sentirse desgraciados; si señoras, desgraciados, aunque sus chiquillos se los coman a besos y sus esposas sean lindas y hermosas.

La monotonía los cansa, comienzan a creer que el matrimonio es una prisión y a añorar aquellos tiempos en que vivían solo para ellos mismos.

Ahora, al leer esto, Uds. dirán: cómo va a ser así, si ellos tienen que comprender que al casarse contrajeron otras obligaciones y responsabilidades, y que no puede ser posible un "ahora" igual a un "ayer".

Pues sí señoras, ellos lo comprenden, lo saben y lo sabían de antemano. Pero no debemos olvidar que los hombres son siempre "como niños" y están por eso sujetos a los mismos caprichos é inconsecuencias.

Somos las esposas las que debemos, poco a poco, haciéndoles comprender la realidad. Algunos aprenden, aunque tarde, otros nunca; pero nuestra obligación es la misma.

Y en parte, hay que tratarlos como a los niños: tolerancia y ternura, no exenta de energía.

Bueno, perdonenme esta digresión, volveré atrás y continuaré en la exposición de mis humildes opiniones.

Decía que ellos sienten que es el matrimonio una prisión que les veda todo lo que antes tuvieron: el derecho y la ocasión de divertirse, de reunirse con sus amigos, etc. Lógicamente entonces, tienen que empezar a tomarle mala voluntad a su hogar, a su esposa, y a sus mismos hijos. ¿Qué no? Pues, así es. No quiere un pájaro, aunque dorada sea, la jaula que lo tiene prisionero.

Se torna, pues, huracán, amargado, displicente; muchos hasta se aburren, se encaprichan y el día me nos pensado se van directamente con el sueldo a la cantina, al club... o a otro sitio.

Dado el primer paso, la catástrofe es casi siempre definitiva.

Mas, cuando la esposa, sin atender a las obligaciones de su hogar ni la atención del marido y de los hijos, trabaja ya en el taller, la tienda, la oficina o en su misma casa, y aporta su sueldo entero sin egoísmos ni reparos, el bienestar va más allá de lo puramente material.

Ella se siente más responsable y más satisfecha, y él, la amará más al admirarla libre de pereza, de egoísmos, comprensiva y generosa.

De manera, que no solamente disfrutamos de mayores comodidades, sino que consolidamos la estructura moral de nuestro hogar: el amor basado en la unión y la comprensión.

Se dirá que hay esposos vagabundos y ateniados: cierto es, pero en mis palabras anteriores no me he referido a estos, sino a los que trabajan duramente, devengando un pequeño sueldo para cubrir grandes necesidades; a lo que por la incomprensión de sus esposas llegan a verse cubiertos de mayor necesidad, de dudas y hasta de harapos. No puede negarse que los tiempos son difíciles, pero tanto en malos como en buenos tiempos, las más pesadas cargas, llevadas entre dos, son aliviadas.

Y es más: no todos los hombres vagos y ateniados, serán desvergonzados hasta el final: muchos reaccionarán al ver a su esposa esforzada, trabajadora y abnegada, llegará un día en que sentirán vergüenza y se volverán hombres de provecho. En tonces tendremos doble satisfacción. Pero si así no sucediera, los hijos no tienen la culpa del mal padre que les tocó en suerte, y ese pobre hombre, quizás tampoco tenga la culpa de tener tan escasa voluntad. La solución está entonces en que la esposa se haga cargo de la situación con naturalidad, sin darle caracteres de martirio para que sus hijos crezcan felices, hasta donde sea posible, pero sin dejar de tener por el padre respeto, cariño y consideración.

Otra cosa sería injusta para nuestros propios hijos, crecerían amargados y decepcionados, y cuando les llegara la hora de comprender, lo harían bajo la impresión del rencor.

Nuestra obligación es, pues: aceptar con valentía lo que la vida nos depare y dorar la pobreza con trabajo, comprensión y amor.

Pida la Suscripción de "Mujer y Hogar" al teléfono 5827

FORTIFIQUE SU ORGANISMO
tomando el conocido y eficaz
LICOR ANTIANÉMICO

MANUFACTURA EXCLUSIVA DE G.A. GRILLO O. SAN JUAN, COSTA RICA.

La que alegra el corazón...
luce el "efecto de pétalo" Tangee!

El hombre de sus ensueños no se cansará de admirarla si luce usted en sus labios, sus mejillas y su tez el sorprendente "efecto de pétalo" Tangee exclusivo de los Lápices, Colorettes y Polvos Tangee! Imparte un conjunto de atractivos inigualables! Sólo TANGEE la hará ver... lo más linda que puede ser!

TANGEE
Lápiz-Colorete Polvos
Con Efecto de Pétalo

Distribuidores: ALMACEN PALACIOS

PROSA RIMADA

(Viene de la pág. PRIMERA)

la escoba, el rifle, la polea? Está orando la piedra, y predica la hiedra, y mi sendero canta, aunque no tengan boca ni voz en la garganta. Algo no develado, algo no conocido es el mundo de voces que no capta el oído. Nos volvería locos la parlería constante de toda la materia que siempre está vibrante; que produce sonido y constante murmullo inadvertido. ¿Qué dice la abadía y qué la luz que entra por cada celosía? ¿Qué dice la baldosa, qué dicen los altares, qué dice toda cosa? ¿Qué dice el corazón cuando está en oración? En cada rostro humano hay un rumor arcano de átomos que cantan. Estamos en espera de la gloria postrera; y estamos olvidando que toda es primavera!

Que todo es quietud, que todo es beatitud, desde el tremar del órgano hasta la enredadera, que se asoma curiosa, en la actitud humilde de la niña piadosa. El mundo todo es bueno cuando vibra sereno y entona en sinfonía dentro del puro ambiente de la alquería, en el orar piadoso de la abadía, en la conciencia pura de la Naturaleza. El mundo todo es malo, y deviene perverso, dentro de todo caos que envuelva el universo.

El poder del ambiente es innegable, y por eso queremos hacerlo respirable. Nuestro poder de amor te nemos empeñado en tan dura labor.

Auristela C. de Jiménez

NUESTRA OPINION...

(Viene de la pág. PRIMERA)

que se prohibiera la importación de cierto artículo que venía más barato por cuánto él tenía almacenada una cantidad que quería vender a buen precio antes de que llegara más a nuestro mercado y por lo tanto bajara el precio.

rán mella en sus finanzas sino que simplemente rebajarán o reducirán las ganancias.

Impedir que el público se beneficie con una libre importación y abierta competencia, sería, repetimos, el colmo de los colmos.

Es posible que en ese renegón de importaciones, lo mismo que en otros, ese señor comerciante y otros más, tengan sus pérdidas. Pero nos parece que el gobierno ha hecho muy bien en denegar esa solicitud, que sentaría un precedente funesto para el público, al prohibir importaciones de artículos baratos en tanto haya en plaza artículos traídos a precios altos y vendidos a precios altísimos. El público consumidor no debe ser sacrificado para evitar pérdidas a determinadas personas o compañías; pérdidas que realmente no lo serán pues habiendo logrado antes grandes ganancias, las pérdidas no ha-

ESPERA UD. UN NENE, O ESTA YA CRIANDOLO?

Señora, ya sea que esté Ud. esperando de un pequeño huésped o que éste haya llegado y esté Ud. criándolo, su primer deber es el de atender a su propia salud. El período del embarazo y el de la cría exigen que goce Ud. de perfecta salud, de vigor y fuerzas. Se lo debe Ud. a sí misma, a su esposo y a su criaturita; y para gozar de buena salud es indispensable que su sangre sea rica y roja y que su sistema nervioso goce de completa calma. Una madre de sangre pobre, dará a luz una criaturita de sangre pobre; una madre débil y pálida procreará una criatura de iguales condiciones. Si es Ud. madre, o si espera serlo, prepárese para ese trance glorioso de la vida robusteciendo todo su ser; enrojeciendo su sangre y mejorando su estado de salud en general. Todo esto podrá Ud. conseguirlo tomando por algún tiempo las pastillas NUX-Y-FIERRO, el medicamento moderno, a base de hierro, hemoglobina y glicerofosfatos, el favorito de muchos médicos. Todas las boticas venden NUX-Y-FIERRO. Debe Ud. tomarlo si espera un nene, o si está ya criándolo.

La Fábrica de Cocinas Eléctricas y de Carbón y de Sillas Plegadizas en todo Estilo de JESUS GOMEZ VEGA

situada en la Avenida Central, pie Cuesta de Moras.



OFRECE:

todos los artículos que se aprecian en estas fotografías, los cuales son de gran utilidad en el hogar y pueden adquirirse en cómodos abonos de TRES colones semanales:

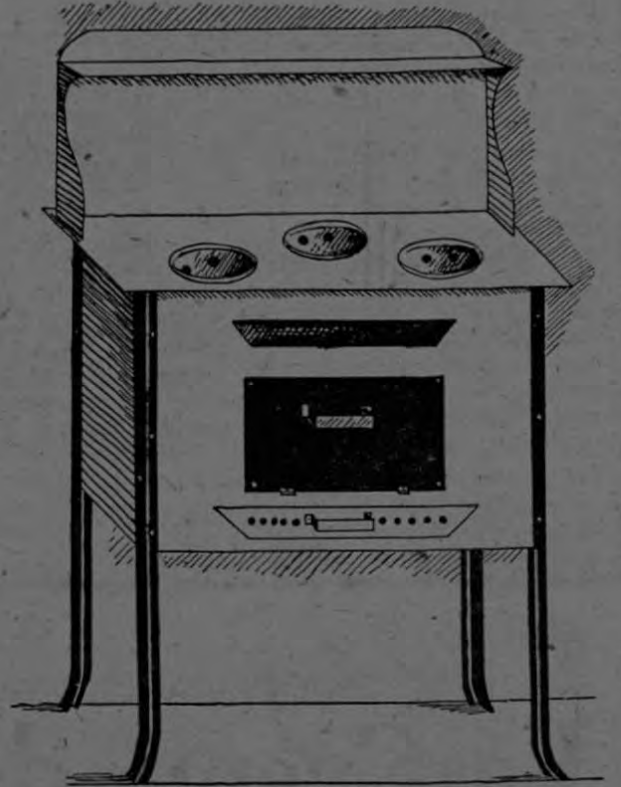
Una cocina de carbón de tres huecos con horno, con la garantía de que en él se pueden asar los más exquisitos platos a la perfección

Cuatro sillas plegadizas; tres sillas de abanico y una plegadiza reclinatoria



Una plancha eléctrica americana de muy buena calidad

Para informes al Teléfono 3139, de 2 a 4 de la tarde, excepto los domingos.



EL RUEGO DE LA DOLOROSA

—Atiende, hijo de la Tierra mi ruego vehemente, angustioso repetido hace diecinueve siglos a los hombres: Piedad para el crucificado ¡Hijo mío! sacrificado por la incompreensión, maldad y cegueta consciente humana. Piedad para el Cristo; cordero inmolado eternamente por vuestras acciones immoderadas faltas de intrisión y egoístas.

¡Piedad, piedad para el hijo de la luz inextinguible, que fué en y será: a quien enclavásteis en una cruz de madera y al que aun hoy después de tantos siglos, fijáis en ella despiadada, cruelmente con gritos que horrorizan y estruendos que ensordecen y anonadan al universo entero.

Hijo de la Tierra, escuchad y horrorizados: cada crucifijo que de las manos de un artifice surja, prolonga su suplicio: en cada venta que en los mercados se haga de uno de éstos, renuévase aquel pasaje; de las treinta monedas dadas al discípulo infiel. Cada mandamiento quebrado, prolonga por siglos, su angustia inútilmente sufrida.

—Hijos de la Tierra, ¡Que mi Hijo descanse; tomad solamente en vuestras manos, el símbolo de redención, la cruz solamente. Dadle Paz a él, y sin crucificarle, llevad en vuestro corazón el recuerdo de su sacrificio, como un signo de redención de paz y de evolución espiritual!

—Hijos de la Tierra, piedad para el Cristo ¡hijo mío...! Crucificado por vosotros; piedad para El y, ¡que él la tenga también de vosotros!

—Hijos de la Tierra, ¡Que mi Hijo descanse; tomad solamente en vuestras manos, el símbolo de redención, la cruz solamente. Dadle Paz a él, y sin crucificarle, llevad en vuestro corazón el recuerdo de su sacrificio, como un signo de redención de paz y de evolución espiritual!

HERALDO SOCIAL

Pasado mañana celebrarán la fecha de sus cumpleaños las siguientes distritales:

—Hijos de la Tierra, piedad para el Cristo ¡hijo mío...! Crucificado por vosotros; piedad para El y, ¡que él la tenga también de vosotros!

APRENDAMOS A COMPRENDER LA MUSICA

Jorge Porras Zúñiga.

Cuál es la fuerza impulsadora de todas las artes? Es el deseo de expresar algo más profundo que lo normal, algo que trascienda de los sucesos ordinarios de la vida: un destello de belleza, un momento de dolor, un estremecimiento de gozo, y también la conciencia del deseo de buscar alguna cosa que se aparte de lo vulgar y de lo convencional. Estos impulsos movieron a la inteligencia humana a través de incontables generaciones; pero el llegar a algo que se aproximara a la expresión perfecta fué obra de un desarrollo muy lento y muy penoso. Pero porque los hombres son esencialmente conservadores. El progreso es doloroso para la multitud porque, en general, se aboga por el con mucha tibieza.

—Hijos de la Tierra, piedad para el Cristo ¡hijo mío...! Crucificado por vosotros; piedad para El y, ¡que él la tenga también de vosotros!

Ahora bien; para hacer posible que la música ocupe su verdadero lugar en la vida del pueblo es necesario que revisemos los métodos al uso. ¿Qué hemos hecho hasta aquí? Enseñamos sistemáticamente a nuestros hijos a tocar el piano más o menos bien, y aun bastante mal, tiernamente convencidos de que era esto el alfa y omega de la educación musical. Y el error inherente de esta posición consiste en el hecho de que es posible que el alumno toque y al mismo tiempo aborrezca la música. Cosa ésta no poco corriente, y que sin duda no nos conduce a ninguna parte. Pero si en vez de seguir estos derroteros nos decimos: "Vamos a enseñar el verdadero significado de la música, y lo que hay en ella, y cómo se concierta", ah, entonces abriremos de golpe las puertas de la Nueva Jerusalén.

No podemos sin embargo hacer más que abrir las puertas y señalar el camino. Este sólo puede ser llamado individual, y a conciencia, porque no hay "camino real" alguno que nos conduzca a la meta deseada.

Las cualidades que constituyen la grandeza de la música no pueden ser descritas. Escapan al análisis y sin embargo, el oyente avezado las reconoce al instante.

tinguidas personas de nuestra sociedad: doña Socorrito S. de Volio, doña María Eugenia Leiva de Ortiz Pacheco, doña Trina Calleja de Volio, doña Paulina González de Castro, doña Anita de Macaya, las señoras Margarita Arrea Escalante y Alice Ulate Rivera; y señores Víctor Guardia, Ing. don Alfredo Volio Mata, don Carlos Aragón y don Alvaro Facio. Para todos ellos tiene "Mujer y Hogar" un cordialísimo saludo.

El domingo entrante cumplirá años la señora doña Isabel Lara de Sáenz. Nuestro atento saludo de congratulación.

Mañana celebran un nuevo aniversario de bodas el doctor don Al-

berto Mejía y su señora esposa doña Dora Emilia de Mejía. Nuestro saludo en tan grato aniversario.

Pasado mañana celebrarán un nuevo aniversario de vida matrimonial el señor don Carlos Aragón y su señora doña Juana de Dios Rodríguez de Aragón, cuyo hogar es timbre de orgullo de la sociedad costarricense. Los saludamos.

Hasta Cartago enviamos nuestras felicitaciones al Lic. don Raúl Ugalde Gamboa, en ocasión de celebrar la fecha de su natalicio el lunes.

NATALICIO



Señora doña María Calderón de Piza

Mañana recibirá la llegada de un año más de vida la distinguida dama doña María Calderón de Piza, esposa de don Samuel E. Piza. "Mujer y Hogar" se adelanta a enviarle sus felicitaciones.

LOS AMORES DE CHOPIN

(Novelización de la película "CANCION INOLVIDABLE") (CONTINUACION.)



Coronel Wilde, tal como aparece personificando a Federico Chopin en la maravillosa película en color "Canción Inolvidable".

Mucho más tarde en Mallorca, el joven reunió el valor necesario para hablar de Polonia y de la causa que había jurado defender... Pero Jorge pareció burlarse de un artista que, al mismo tiempo, quería ser un luchador. —¿Cómo puede un artista servir a la humanidad sino es viviendo para lo que ha sido creado? —decía—Un genio como tú no tiene que tocar el piano, o dar conciertos. Tú puedes componer música inmortal... música para que otros la toquen. ¡Vive para tu arte y olvídate del mundo!

Pero Federico recordaba todavía los días de su infancia... Recordaba que él era parte de Polonia y este nuevo punto de vista le era ajeno...

—Pero tú te olvidas que es mi patria la que lucha por ser libre... ¡que yo pueda ayudar!

—¡El artista no tiene que luchar sino que crear! Debe vivir para su arte, aunque esto signifique ser egoísta. Sólo así podrá dejarle al mundo una obra gloriosa.

No fueron sus argumentos los que lo convencieron, pero Federico ya no habló más de Polonia, por lo menos con palabras. Ella lo subyugaba, lo hechizaba y la necesidad que sentía de su amor le hacía evitar el disgustarla. Porque Jorge conocía su poder y, cuando el joven no era dócil... cuando lo adivinaba rebelde, sabía alejarse y mostrarse fría hasta que él dejara de tocar sus polonesas o se olvidara de París y los conciertos. Y el amor podía siempre más en Federico que hubiera dado su vida por tenerla dulce y tierna en sus brazos.

Federico componía valsos, nocturnos y preludios y, mientras duró el verano, se sentía embriago de felicidad, de luz y de armonía. Pero llegaron las lluvias y con ella la tos y la tristeza... Y otra vez sus manos repetían los acordes de la polonesa nunca terminada... de la música que habla de la tragedia y las alegrías de su pueblo.

Entonces Jorge se mostraba inflexible —Vete si tú quieres—decía sabiendo que el amor de ella le era al artista tan necesario como el aire—. Yo no notaré la diferencia. Después de todo ahora tú tienes tu propio mundo con tus polonesas y tu piano... Yo estoy tan sola como si ya te hubieras ido.

—Por favor, Jorge. ¡Es que me siento mal! Pero te necesito más que nunca...

—Tú necesitas a París... y su bullucio Al profesor Elsner y a tus "causas".

—¿Cómo puedes decir eso Jorge? ¡Te necesito a tí!... Tú eres lo que tengo y todo lo que quiero.

—Er... ¿Por qué...? —Porque estoy enfermo... ¿No te das cuenta que estas lluvias me matan? Solo quiero irme de aquí... Ir a Nohant... contigo.

—¿Estás seguro Federico? Estás seguro de que quieres vivir como te he enseñado? ... ¿Sin hacer caso de lo que el mundo piensa? ... ¿Sin aceptar la presencia de extraños?

—Sí Jorge... ¡cómo tú quieras! ... ¡Cómo tú digas! —Venido se dejaba caer en los brazos que ahora lo acogían tierna y acariciadores. Pero todavía la mano firme de la mujer se extendía y arrancaba la polonesa del atril indicando sin palabras que tampoco debía tocar su querido himno... Y entonces... sólo entonces, su ardiente boca se acercaba a la del hombre que había convertido en su esclavo.

(Continuará)

Invitación

EXTRACTO DE MALTA GAMBRINUS invita a la colectividad costarricense a concurrir a la ceremonia de selección y calificación de los niños cuyas fotografías han sido enviadas al concurso infantil, que se definirá en un acto público que tendrá lugar el día sábado 15 de Setiembre, a las 2.30 de la tarde, en el Teatro Nacional.

Un suceso singular!

La niñez, que es la gloria y la promesa de la humanidad, exaltada en Costa Rica por

Un suceso inolvidable!

Extracto de Malta Gambrinus

Entrada Gratis!!

Entrada Gratis!!

15 de SETIEMBRE, a las 2.30 de la tarde, en el TEATRO NACIONAL

Sírvase pasar a retirar su localidad a la Boletería del Teatro el día indicado

La Crema de Tortuga 242

no es un artículo más, es una necesidad para toda mujer

(Viene de la pág. PRIMERA)

anécdotas de Mrs. Roosevelt. Y téngase en cuenta que la anécdota pinta el carácter de una persona. Viajera incansable se presentaba; durante las campañas políticas de su esposo y también durante sus presidencias, en todas partes, ayudando aquí, haciendo propaganda allá, según fuese necesario. Donde quiera que fuese necesaria su presencia, allá llegaba ella. Como pocas esposas de presidentes, Mrs. Roosevelt estaba al tanto de todo, sin limitar su actuación a la parte social de su posición.

Mujer magnífica esta Eleanor Roosevelt que supo y pudo ser, por su discreción, inteligencia, cultura, actividad y otros méritos, una verdadera primera dama de los Estados Unidos.

DESPIERTE LA BILIS DE SU HIGADO...

Sin usar salomel — y saltará de la cama sintiéndose "como un cañón"

Su hígado debe derramar todos los días en su estómago un litro de jugo biliar. Si ese jugo biliar no corre libremente no se digieren los alimentos. Se pudren en el vientre. Los gases hinchan el estómago. Se pone usted estreñido. Se siente todo envenenado, amargado y deprimido. La vida es un martirio.

Una mera evacuación del vientre no tocará la causa. Nada hay mejor que las famosas Píldoras Carters para el Hígado para acción segura. Hacen correr libremente ese litro de jugo biliar y se siente usted "como un cañón". No hacen daño, son suaves y sin embargo, son maravillosas para que el jugo biliar corra libremente. Pida las Píldoras CARTERS para el hígado por su nombre. Rehusé todas las demás. Precio: \$1.00.

ANORA un sobrecito de celofán 10s

MELCOCHERIA

LA ESTRELLA

Establecida en 1915

Haga sus pedidos

Teléfono 2909

o al

Apartado 973

JORGE DE FORD

Bazar Odili

Especialidad en

ROPA PARA NIÑITOS Y ESCOLARES

(Avenida Central, frente Cías. Eléctricas)

4581

Y

3455

Cualquiera de estos dos teléfonos le comunica con el

GARAGE

HERRAÑ

Magníficos carros y servicio rápido

Para seguridad y confort llame al

GARAGE HERRAN

Heraldo Social

Un año cumplió el martes pasado la niñita Vilma, hija del hogar de don Ernesto Ruiz Avilés y doña Adelita G. de Ruiz, de la sociedad de Limón. Le enviamos nuestras cariñosas felicitaciones y nuestros deseos por su felicidad, en unión de sus padres y de su hermanita mayor.

El sentido fallecimiento de doña Amelia v. de Alvarez

La sociedad costarricense ha sido dolorosamente impresionada con motivo del fallecimiento de una de sus más destacadas matronas, doña Amelia Orozco viuda de Alvarez. Como pocas, supo de hacerse de un sitio prominente en las diversas actividades en que participara, poniendo al servicio de quienes la rodeaban sus brillantes dotes. "Mujer y Hogar" enluta sus columnas con moti-

vo del fallecimiento de tan distinguida señora, y envía sus expresiones de condolencia muy sincera a sus hijos don Mariano Coronado y doña María I. de Coronado, Alfredo Povedano y Amalia de Povedano, Orlando Alvarez y Carmen Esquivel de Alvarez, Hernán Alvarez, a sus hermanos, nietos y demás familiares.

Sentido fallecimiento en New York

En días pasados se recibió la dolorosa noticia del sentido fallecimiento de la estimada dama doña Antonia C. vda. de Solís, en la ciudad de New York, donde por largos años radican sus familiares. "Mujer y Hogar" envía a sus hijos residentes en New York y su demás familia doliente en esta, su más sentida muestra de condolencia por tan irreparable pérdida.

Quando las proteínas escasean en los alimentos, el hombre y la mujer pierden el interés...

(CONTINUACION)

Igualmente parece que se necesita una provisión bastante de proteínas para conseguir el funcionamiento normal del sexo. Cuando las proteínas escasean en los alimentos, el hombre y la mujer pierden el interés de aparecer atrayentes a los ojos del sexo contrario. Durante la primera guerra mundial, pudo notarse que disminuyeron los nacimientos en forma notable en los países cuyos habitantes no comían carnes y otras sustancias ricas en proteínas. Los experimentos efectuados en los animales se han encargado de comprobar estos hechos. El valor de los llamados aminoácidos en las proteínas, es incalculable para la vitalidad y el aprovechamiento de las mismas vitaminas.

En lo que respecta a la fertilidad en general, se cree fundamentalmente que la vitamina E es muy importante, que se encuentra presente en muchos alimentos comunes y corrientes. Lo mismo puede decirse de la vitamina C. La impotencia y la esterilidad suelen producirse por la marcada falta de vitamina C, presente en las frutas cítricas, los tomates, los repollos y las verduras.

Los desarreglos sexuales diversos son la causa de muchos desórdenes nerviosos. Como lo dijimos antes, es necesario que la salud sea sólida, si no se quieren tener repercusiones lastimosas en el sistema nervioso que van a parar al cerebro.

También hay que prestar atención preferente a las sales minerales, entre las cuales el calcio ocupa el primer lugar. Los huesos contienen una gran cantidad de calcio, pero esta se halla presente también en la sanare y distribuida en todo el sistema. El hombre consume cantidad de calcio que a veces no reponen en la clase de alimentos que ingiere. Quien se toma medio litro de leche diario, cuando menos compensa el calcio que gasta. Las verduras también tienen calcio, pero en pequeñas cantidades. El queso contiene mucho calcio.

COMENTARIO DE LA...

(Viene de la pág. PRIMERA)

se complace en agrandar los defectos, en ridiculizar, en negar méritos, en hacer burla del trabajo de los demás.

Valdría la pena que todos —Autores, Críticos y Público— nos fuésemos educando en un sentido de justicia hacia las obras de los demás: no esperar sólo elogio, ni ofendernos cuando se nos señalen defectos o errores, no ser brochas con los artistas, contribuyendo a endiosarlos y respetar las opiniones ajenas.

El fósforo es otra sal mineral de importancia para los nervios, pero no hay que hacerse las ilusiones de que el pescado es el alimento del cerebro simple y sencillamente porque contiene fósforo. Ciertamente, el pescado, el cerebro y el sistema nervioso contienen fósforo, pero éste hace tanto provecho al cuerpo como al cerebro. Repetimos, la leche contiene tanto calcio como fósforo.

Si bien es cierto que comemos para fortalecer nuestros nervios, también llegamos a comer con exceso sobreestimulándonos, y, por lo tanto, debilitándonos. Tomemos en cuenta el café, el té y el chocolate que ingerimos.

Quienes padecen de los nervios de bien tener mucho cuidado de la forma como emplean estas bebidas. Las diferencias individuales son muy marcadas en relación a las reacciones nerviosas que producen la cafeína que se encuentra en el café y el té, y la teobromina presente en el chocolate. Las personas normales pueden tomar cantidades considerables de estas bebidas sin sufrir efectos nocivos en los nervios. Sin embargo, las personas nerviosas deben tener mucho cuidado a este respecto. Lo mismo puede decirse del uso del tabaco y del alcohol, ni más ni menos.

Por supuesto, las vitaminas y los minerales se pueden comprar en las farmacias. Es muy común que el individuo se autorrecete en tales circunstancias. Las vitaminas de las farmacias ayudan mucho y resultan benéficas al individuo, siempre que sean en las cantidades prefijadas, pero no son capaces de hacer las veces de los alimentos frescos. Después de todo, la ciencia está descubriendo constantemente nuevas propiedades en los alimentos y no es bueno atenerse por completo a las propiedades de las tabletas y pastillas.

Finalmente, unos cuantos consejos acerca de la forma mejor para aprovechar los alimentos que ingerimos:

- 1º—No hay que comer de prisa.
- 2º—No debe hablarse mucho en la mesa.
- 3º—Hay que evitar las querellas y discusiones en la mesa.
- 4º—Hay que mantenerse tranquilo a la hora de comer, sereno y hasta contar algunos chistes que hagan reír.
- 5º—A la esposa: no debe acusar a sus hijos con el padre a la hora de comer.
- 6º—Al esposo: no debe reprender a los niños en las horas de las comidas ni humillarlos en forma alguna.
- 7º—Hay que observar intervalos

SALUDO



Señora doña Trina Calleja de Volio

Felicitemos cariñosamente a nues celebrar mañana la llegada de un tra gentil amiga doña Trina Calleja nuevo año de vida que le deseamos Oreamuno de Volio, con motivo de muy feliz.

DIPLOMACIA FAMILIAR

Pocas son las madres que tienen un dominio suficiente de sus sentimientos, para no hacer diferencias en el alma de su hijos, entre los parientes propios y los de su esposo. Enseñar por igual a los hijos a amar por igual los abuelos maternos y los paternos, a tratar con igual cariño y confianza a los tíos por parte de uno u otro, a disimular ante los hijos pequeños desagrados o mal entendidos que surgen a veces entre las personas mayores de una y otra familia, debe ser una preocupación constante de las buenas madres. Nada más odioso que las diferencias hechas o puestas de manifiesto por los niños.

¿Quién no ha sentido en su corazón percudir dolorosamente la queja de una abuelita cuyos nietos son con ella desamorados, a pesar de las pruebas de cariño que les brinda a diario? Con verdadera angustia, también alguna vez hemos oído llorar a un niño porque su mamá no le permite prodigar a una abuelita los mimos que hace a la otra.

Una madre tiene responsabilidades muy grandes que no pueden ser menoscabadas por debilidades o caprichos. Más que la marcha armónica del hogar, de suyo importantísima, está la formación moral de sus hijos. Ante esto, intereses, vanidades, celos, todo pierde su importancia.

¿Hay algo más hermoso que una familia numerosa unida por lazos de afecto, donde los que llegan por sus muchos años a sentir el peso de la vida encuentran en los niños una nueva alegría de vivir?

¿Quién construye esta hermosa obra? La madre, en primer término. Su fino tacto, su delicada com-

razonables de silencio mientras se come.

8º—Hay que fijar convenientemente las horas entre unos alimentos y otros.

9º—Debe procurarse comer rodeado de un ambiente agradable.

10º—No hay que ponerse en pie inmediatamente. Se debe descansar un momento.

preñón, su tino para proceder, hacen de ella una diplomática hábil, capaz de vencer las mayores resistencias.

Claro que esto se logra a costa de sacrificios, de algunos renunciamientos de nuevas obligaciones. Pero, ¡qué satisfacción que experimenta, qué noble y qué intensa, cuando alrededor de la mesa familiar contempla unidas por el afecto tres generaciones de seres queridos.

Hoy que tanto se murmura alrededor de la disgregación de la familia, tomemos con decisión y empeño nuestra empresa de cohesión, y hagámoslo inculcando en nuestros hijos sentimientos indestructibles, como nuevas sacerdotisas empuñadas en mantener el sagrado fuego del hogar.

Por Selva Fryda

EL CAMARON QUE SE DUERME...

El camarón que se duerme se lo lleva la corriente y toda persona que se duerma y descuide sus males de los Riñones y de la Vejiga correrá la suerte del camarón. Deje que se duerman otros, pero Ud. dedíquese a tomar las Pastillas del Dr. Becker para mejorar su salud, para que sus riñones funcionen como antes, libres de impurezas y de venenos; para que orine Ud. en forma natural, sin ardor ni irritación; en cantidad normal y sin levantadas de noche; para aliviar sus dolores de espalda, lomos y caderas; su hinchazón alrededor de los tobillos. Por algo es que la fama de las Pastillas del Dr. Becker para los Riñones, Reumatismo y Vejiga aumentó cada día. Hace 30 años que se elaboran y ésta es su mejor garantía. Pídalas en las boticas.

UN DESODORANTE DE DOBLE ACCION



ARRID EVITA MANCHAS Y OLOR EN LAS AXILAS

SIN IRRITAR LA PIEL

Arrid le ofrece una doble protección contra el desagradable olor del sudor. Resguarda a usted contra el mal olor, y a su ropa, contra las manchas. Arrid es un desodorante de delicada fragancia, con la fina textura de una crema de belleza. Se desvanece instantáneamente en los poros... surtiendo efecto inmediato. Con Arrid puede usted despreocuparse por completo, y divertirse a sus anchas, dondequiera que esté—sin tener en cuenta el calor. Projeta su pulcritud y encanto con Arrid... empiece a usarlo hoy mismo.

En extremo económico. \$1.00 y \$2.50.



El Desodorante Que Más Se Vende

CAFE MOKA

Pureza y Calidad

Mantequilla

Queso "Cheddar" (de Tipo Holandés)

—y—

Café molido

Señora ama de casa:

Nosotros le ofrecemos lo que Usted necesite comprar en artículos de calidad esencialmente puros.

VISITENOS O LLAMENOS AL TELEFONO 2314

No olvide, en el

Café Moka

(Frente al Banco de Seguros)

El Trancazo está "Pegando Duro"

UNA PESTE de trancazo ha cundido por todo el país. Por todas partes se ven enfermos en cama o sufriendo de dolores en el cuerpo, tos, calentura, debilitados y sin voluntad para trabajar. Debemos atacar inmediatamente el trancazo para evitar peligrosas complicaciones.

Compre unas cuantas DOLORINAS y téngalas listas, bien guardaditas, en el armarito de los remedios.

DOLORINA es un poderoso remedio de acción reforzada. DOLORINA quita el dolor, baja la calentura, levanta el ánimo y ataja el trancazo y los resfriados. DOLORINA es completamente inofensiva y se consigue en las boticas y pulperías de todo el país.

Y si la tos o bronquitis lo mortifica, basta una cucharada de Jarabe de TABONUCO al GUAYACOL para conseguir enseguida una agradable sensación de alivio y bienestar.

VIEJECITAS... VIEJECITAS

¡Cómo las quiero. ¡Son tan preciosas. Son tan dulces y bellas. Tan delicadas como los jazmines blancos del limonero. Sus carnes rugosas son suaves como pétalos de seda, sin duda porque ahora, por ellas circula el espíritu; que ya la carne pagó sus tributos a la vida. El alma es la que se mueve, la que ama, la que brinda caricias. Por eso son santas y bellas!

Viejecitas... Cabecitas blancas, bañadas por la plata de la luna de noches que se fueron. Grises a veces como las tardes del otoño, como el bronce pálido, o negras y rebeldes al ataque de las canas. Cabecitas llenas de experiencia y de amor. Cuanto os venero!

Manos rugosas, cargadas de fatigas. Manos benditas que florecen al contacto de las rubias cabezas de los nietos. Manos de nardos perfumados, creadoras del milagro del amor y de la vida, de la bendición y del anhelo. Manos de viejecitas... cuanto os deseo ahora, enredando los dedos temblorosos entre los bucles de mis negros cabellos. Os deseo cuando el dolor me tortura, cuando la incertidumbre pasa fugaz frente a mis horas, cuando las nubes cercan mi espíritu en las horas de prueba. Os deseo cuando la satisfacción y la alegría me brindan sus risueñas esperanzas. Cuando la lucha es ardua... cuando la vida es suave.

Es curioso pensar en lo ansiosa que estoy siempre del afecto de estos seres delicados, llenos de experiencias y de anécdotas pasadas; como si

en esas almas acrisoladas por los años de luchas y pesares, por recuerdos y añoranzas, tuviera yo una absoluta necesidad de prenderme. Muchas veces me pregunto por qué hay vacíos en mi vida si tengo en abundancia los afectos, si la vida mismo está valorada con muchos anhelos y esperanzas, con muchos quehaceres productivos, con tantos proyectos útiles; si hay tanta vitalidad evolutiva a mi alrededor. Luego me lo explico. Es una ausencia del espíritu un raptó emocional. Es que actualmente no hay en mi existencia íntima una viejecita. Una que sea mía. La que fué mía—panalito por lo dulce, lirio del valle por lo delicada, musgo afelpado por su suavidad innata—nos dejó para siempre. En los frescos y perfumados días de un mayo inolvidable, emprendió su viaje sin regreso. La otra viejecita, la que por derecho fuera también mía, la madre de mi compañero, la que he deseado tantas veces a mi lado para que pudiera disfrutar de mis afectos y del amor de los nietos; para que saboteara estas hojas de nuestro nido tranquilo, la íntima frugalidad y ambiente familiar de nuestra mesa, para que fuera consuelo en las penas... ella se había ido hace tantos años... cuando él era un adolescente apenas. No la conocí siquiera. Sé que fué hermosa, santa y noble. Se que fué enérgica, sedante y dulce a la vez. Se que fué buena.

Y el sitio está vacío. Yo he de llenarlo algún día. Pero ahora? Ahora hace mucha falta un cuerpocito de esos que a veces se inclinan agobiados quien sabe por qué pesos desconocidos, pero que a veces también tienen la dulce vanidad de ser rectos y flexibles como arbustos nuevos... Hacen falta esos copitos de nieve amontonada sobre frentes surcadas por los años. Hacen falta esos corazones, casi infantiles y que ya no tienen exigencias con los jóvenes, que toleran a los nietos porque saben sentirlos como son: niños, niños y no adultos como nosotros los queremos, como a veces los obligamos a ser. Hacen falta esas miradas quietas, reposadas, sin el brillo de las pasiones, sino con una luminosidad de cielo, con un consejo en cada movimiento, con una experiencia en cada fulguración.

El vacío, ese vacío persiste. No podemos llenarlo los adultos. No, porque tenemos el alma y la conciencia enredadas en las tontas vanidades, en las mil menudencias y ajetes diarios, en los combates del vivir. Tampoco lo llenan los chiquillos. Ellos que tanto se parecen, tienen otro aspecto en los campos del espíritu. Niños y viejecitas son los verdaderos portadores de la belleza. Pero los unos son como las blancas auroras, como capullos nuevos abiertos a la luz, como fulguración de estrellas luminosas en el cielo del porvenir. Son blondas promesas de amor. Los otros son preciosos celajes del atardecer, esencia de flores que murieron, recogida en vasos diversos, reflejo hermoso y pálido de luna, en noches trémulas de viejos romances, de pasiones idas... Tienen la fría belleza de los copos de nieve prontos a deshacerse al beso del sol. También son promesas de amor. Pero del amor eterno, de ese que no conseguimos nunca—a pesar de todos nuestros afanes—en los planos terrenos. El vacío persiste. Por eso voy a veces ansiosa por la

DECLARACION DE AMOR. (Viene de la pág. PRIMERA)

Jose un rito. Hay jóvenes que no se dan por notificados del amor de que son objeto, si este amor no les ha sido declarado. Es en vano que el adorador extreme sus gentilezas y les consagre su plena dedicación. No se les ha declarado, y mientras no lo haga, no podrán considerarlo novio; será cuando más un pretendiente, una simpatía. Y se mantienen inaccesibles, herméticas, hasta displicentes.

¡Craso error! Millares de matrimonios se han realizado sin que el novio haya pronunciado la frase sacramental de la declaración.

La palabra, muchas veces, es un ruido desapacible que turba una perfecta comunicación. Más elocuente son a veces los ojos y las manos.

Hay un idilio que se menciona como uno de los más perfectos romances de amor: Romeo y Julieta. Es un amor intenso, una pasión ardiente la que palpita en el hermoso poema. Sin embargo, Julieta no ha

escuchado una declaración de amor. Romeo se limitó a besar su mano, homenaje común en aquellos tiempos de galantería. Pero el fervor casi religioso de aquel beso fué de una elocuencia inconfundible.

Y cuando es el labio el encargado de expresar el amor, tampoco es necesario que pronuncie un discurso erudito y florido. Nada hay más perjudicial para el amor que la retórica. Bastará una palabra, una sola palabra en la que vibre toda la pasión contenida, para que ella alcance el sumum de la elocuencia. Tal ocurre en la novela Canción de Cuna, de Martínez Sierra, en la que la protagonista tiene la revelación exacta del amor que inspira cuando su adorador pronuncia su nombre con fervor:

—¡Teresa...! ¡Teresa!
En las inflexiones de esa voz estaba seguramente toda el alma. Al emitirlos, los labios habrán temblado como cuando se eleva una plegaria, y los ojos... se habrán entornado

LAS ACTRICES DE HOLLYWOOD SON AHORA NATURALES

En 1800, un escritor llamado Robert Southern dijo que las niñas estaban hechas de "azúcar, especias y todas las cosas buenas".

Entonces Hollywood desechó la idea. Durante muchos años, las niñas en la pantalla aparecieron tan dulces que hasta empalagaban. Las especias y otras cosas buenas quedaron olvidadas en una epidemia de rizos, hoyuelos, inmensas cintas adornando las cabezas, y vestidos de encaje que las hacían aparecer encantadoras hasta la saciedad, a pesar de que entonces eran descritas en el reperto como "adorables".

Ahora todo ha cambiado, y la salud y la naturalidad ocupan puestos prominentes. Tal vez es la guerra lo que ha hecho aún a las estrellas juveniles más sencillas y reales. De todos modos, las niñas de Hollywood son ahora naturales.

Desde luego, el mejor ejemplo es la estrella Metro Goldwyn Mayer, Margaret O'Brien. Cuando comenzó a trabajar en películas era una niña sencilla, y ni con un esfuerzo de la imaginación podría decirse que era bonita. Sin embargo, había cierta seriedad en su carita natural que gustaba.

Su cara, a medida que ella crece, adquiere cierto atractivo que no es belleza sino naturalidad. En la pantalla, buscando en todos los recodos el calorito amoroso de una viejecita. Tan pronto la encuentro, mi alma se prende a la suya con una efusión inexplicable.

Y ellas lo saben y cuando se ven aprisionadas en las redes de mi cariño, me manifiestan su dicha. Ellas me quieren. Por eso viene a buscarme doña Nana, a pasar largas y amenas horas conmigo. Su vida está llena de recuerdos y satisfacciones. Su hijo es un médico de prestigio, en cuyas manos está una de las primeras instituciones del país. Ella cuenta—con el alma en las pupilas—las luchas y los anhelos del chiquillo cuando esperaba de Dios y de la ciencia, de sus sacrificios y luchas, que un día lo llamaran "Doctor Peña".

Por eso viene a mí, Piquita, mi viejecita predilecta, mi segunda madre a quien hoy bendigo con el

alma en los labios. Cabecita blanca y linda que se deja acariciar por mis manos traviesas. Corazoncito de seda, ladroncilla de tantos afectos. Cuánto me quiere y cuánto la adoro.

Por eso fuí una tarde en busca de doña María, la madre de un amigo, para conocerla, para hacerla mía. Es magrenita delgada y se parece a mí. Cuando yo sea viejecita, seré sin duda así, recta, humilde y tal vez buena como ella. Mujer fuerte, gran espíritu, luchadora tenaz. Madre de muchos hijos, uno de los cuales hace el bien a la humanidad en los campos de la medicina. Ella lo sabe, ha disfrutado de esa fama con la mejor naturalidad del mundo. Ya nadie podrá quitarme su cariño. Si tan pronto la encuentro, me prendo de ellas.

Elizabeth Taylor, quien conquistó el estrellato con su caracterización en FUEGO DE JUVENTUD es también una chica normal, de 13 años de edad... una combinación de una chibucela traviesa y una señorita perfecta. Su cabello rizo natural le cae sobre los hombros y no usa maquillaje ni esmalte en las uñas. Le encanta montar a caballo, pasear en bicicleta y jugar baseball con su hermano mayor.

Con la desaparición de las niñas afectadas de la pantalla, las "mamá" que las estimulaban y las acicalaban hasta hacerlas tan relindas y dulces que empalagaban, han desaparecido también de las oficinas de reperto de Hollywood, y sobre este particular se puede decir:

"¡Gracias a Dios!"

Viejecitas... Viejecitas... Qué lindas son y cuanto las quiero.

Pensión Americana

Edificio la Alhambra
Buena alimentación,
al gusto del cliente.
Cuartos higiénicos,
Baño con agua fría
y caliente.

Tel. 5695 - Ap. 1455

Atendido por su propietario.

San José, Costa Rica.

ADIOS ARRUGAS

Aumentando sus carnes con CARNOL, el tónico famoso, desaparecerán sus arrugas. Al engordar con Carnol no tan solo desaparecerán sus arrugas sino que también mejorará su apariencia su apetito y su digestión. Será un placer sentarse a la mesa. Lucirá Ud. más joven, más fuerte, más lleno de vida. ¡Adiós arrugas! ¡Adiós indigestión! ¡Adiós para siempre! Hombres, mujeres y niños engordan con las pastillas Carnol. "Quien dice CARNOL dice carnes." Lo venden las boticas.

¡Compre Hoy!



NO ES UN SUSTITUTO DE LA LECHE
NO ES LECHE SECA, DESNATADA
ES LECHE FRESCA, INTEGRAL, PASTEURIZADA

Prepared by KRAFT CHEESE COMPANY, Chicago, Ill.
Exported by Kraft Cheese Company, Chicago, Ill., U.S.A.
MADE IN U.S.A.

Siempre Pida KRAFT—¡Sabe Mejor!

LECHE KRAFT EN POLVO

- **NUTRITIVA!** Un nuevo y maravilloso producto Kraft. Leche fresca, pasteurizada, de la mejor calidad, a la que se le ha quitado el agua solamente. Contiene todos los elementos nutritivos—las vitaminas, proteínas, energía alimenticia y sales minerales—de la mejor leche líquida.
- **RICHA EN CREMA!** Cada vaso es sabroso como la crema... igual hasta la última gota. Es leche como la más fresca obtenible en la vaquería.
- **¡EXCELENTE PARA LOS BEBES!** La Leche Kraft en polvo es de mezcla homogénea... uniforme... fácil de digerir... los bebés la asimilan sin dificultad. Usted confía en la alta calidad de la leche Kraft pues lleva la famosa etiqueta Kraft.



ESO DEL HONOR

Por EDUARDO ZAMACOIS.

Conforme al criterio de la Moral imperante, seducir a una doncella constituye un delito infinitamente más grande que el quitarle el bolso, verbigracia... Y sin embargo, la sociedad, que en el segundo de estos casos persigue al ladrón, en el primero condena a la víctima y hasta envidia embozadamente la buena fortuna del victimario.

A las personas "de orden", la burrada no les merece respeto, ni siquiera misericordia.

—¿Por qué se dejó engañar? —comentan—. ¿Por qué, en vez de seguirle, no le dijo: "Viejó, los besos que me pides no te los daré si antes no me llevas a la vicaría..."

Así discuten las gentes que, al amparo de las leyes, hicieron del amor materia cotizable; gentes que, húmedos de ternura.

No es preciso aprisionar el amor en una frase. El amor tiene su elocuencia propia.

si hallan bien que el casero y el dueño de la tienda de comestibles les fíen, en achaques matrimoniales exigen que los pagos sean "al contado".

La culpa—si la hay en esto de que hablamos—de la mujer que se rinde libremente a un hombre, no está en haberse "entregado" a él, sino en haberle "creído". El Evangelio dice: "Ten fe y te salvarás". Y en otra página: "La fe remueve las montañas". Y la burlada, midiendo por su bondad la de su galán, creyó en él y su fe la perdió. Pero creyó que una fe—o sea la confianza ciega que ponemos en una empresa o en una persona—podrá ser un error, jamás un delito.

La situación de la mujer abandonada por su enlaidador guarda similitud, desde ciertos puntos de vista, con la del militar que se lanza al asalto de un reducto enemigo confiado en la ayuda que otro de su

(Pasa a la pág. SIETE)



Café de Tres Ríos

cal al costado sur de la Biblioteca Nacional

PRODUCIDO Y ELABORADO POR Sociedad Alvarado Chacón

TELEFONO 3866

Señora!!

YA ESTA EN VENTA

EL NUEVO CAFE

"SAN DIEGO"

GARANTIZADO PURO DE TRES RIOS Y DE SABOR

EXQUISITO!

De venta en:

La Magnolia, La Despensa, Almacén de Bancos, La Gran Vía, Bar Azul, Balcón de Europa, El Colmado, etc., y en su propio local

UN SUPLEMENTO ALIMENTICIO



IDEAL PARA USTED: CAPSULAS MULTI-VITAMINICAS VITAMILES

¿Por qué conviene suplementar la dieta con vitaminas? Nadie puede estar seguro de que las tres comidas corrientes le proporcionen diariamente las vitaminas que el organismo exige. Dietas mal equilibradas—pérdida de vitaminas en los alimentos al cocinarlos o escasez de vitaminas en alimentos purificados—contribuyen a la deficiencia vitamínica y sus consecuencias, tales como irritabilidad, pérdida de vigor y baja resistencia a las infecciones. Por eso conviene suplementar la dieta con vitaminas, ayudando así a evitar esas deficiencias.

¿Por qué convienen varias vitaminas? Rara vez hay deficiencia de una o dos vitaminas solamente. Si la dieta produce deficiencia de una vitamina, es probable que la produzca de otras. Como el organismo usa solamente las vitaminas de que carece la dieta, y las que no usa no le harán daño, conviene suplementar la dieta con varias vitaminas y obtener los beneficios de aquellas que necesita el cuerpo.

¿Por qué convienen las Cápsulas Multi-Vitamínicas VITAMILES? Cada cápsula VITAMILES ofrece los beneficios de 8 diferentes vitaminas. La potencia vitamínica de cada cápsula VITAMILES es tal que, normalmente, basta con que tome usted una sola cápsula diaria! Las VITAMILES resultan económicas y son agradables y fáciles de tomar. Se han hecho especialmente como suplemento a la dieta.

Las cápsulas multi-vitamínicas VITAMILES son seguras. Llevan la garantía de los importantes Laboratorios Miles, fabricantes del famoso producto Alka-Seltzer. En ninguna parte, y a ningún precio hallará usted vitaminas de mejor calidad o mejor preparadas.

Envases de 25, 60 y 120 cápsulas—De venta en todas las farmacias.

RECUERDE QUE HAY 3 CLASES DE VITAMILES

- 1—TABLETAS DE VITAMINAS A Y D. Las vitaminas del aceite de hígado de bacalao en una forma agradable y económica. En envases de COLOR AMARILLO.
- 2—TABLETAS DE VITAMINAS DEL COMPLEJO B. Están con las vitaminas que ayudan su apetito y digestión, calman sus nervios y le relajan. En envases de COLOR GRIS.
- 3—CAPSULAS MULTI-VITAMINICAS. Ocho (8) diferentes vitaminas en cada cápsula. El suplemento alimenticio ideal. En envases de COLOR AZUL.

LABORATORIOS MILES, INC. - Fabricantes de ALKA-SELTZER

SEMBLANZA A GOTAS: MARSHA HUNT

Por Elena CARRILLO.



Marsha Hunt, actriz de la Metro-Goldwyn-Mayer, lista para una partida de tenis.

MARSHA HUNT... la linda modelo que sorprendió al público hace algunos años al rechazar ofertas cinematográficas. Pero al fin una de tantas ofertas fué lo bastante tentadora y cedió...

Más tarde confesó al fin que por por mucho tiempo ambicionó ser actriz... Desde entonces ha trabajado en una película tras otra... representando gran variedad de roles... desde casquivana muchacha de sociedad hasta violoncelista Peck en la película Metro-Goldwyn-Mayer, "EL VALLE DE LA ABNEGACION". Y actualmente trabaja ante las cámaras en "Una carta para Evie". Marsha es una chica cuyo aspecto es envidiable para cualquier mujer... Alta... esbelta... graciosa... con cabello naturalmente rizado... que usa por lo general en recorte pluma... un estilo que le sienta muy bien y que muchas jóvenes tratan de copiar... Su rostro es pequeño, expresivo, su sonrisa maliciosa y su nariz respigada ojos azules y sonrientes cutis impecable. Viste con la elegancia de una modelo profesional... aunque su carrera como modelo fué relativamente corta... ya que consistió de un breve intervalo entre la escuela superior y los cursos de dramática que etomó al ser descubierta por el cine... Marsha diseña su propia ropa... y con frecuencia hace ella misma sus vestidos... Una de sus aficiones es confeccionar accesorios de pequeños retazos de tela... como juegos de bufanda y...

SE ME HA METIDO EN LA CABEZA

Cuando una persona quiere demostrar que tiene mucho carácter, que es dueña de una personalidad y que difícilmente se deja dominar, traduce estas cualidades, frente a las incidencias de la vida diaria, con frases como la que encabeza estas líneas u otras del mismo estilo: "Yo jamás doy mi brazo a torcer" "a mí nadie me hace cambiar de opinión", etc.

Y, efectivamente, son así. No cambian de opinión ni aunque se les demuestre hasta la evidencia que la opinión de ellas es errónea, inconsistente o precipitada. Lo natural sería que en tales casos la persona que ha sustentado una creencia equivocada, la reemplazara por la buena al advertir el error en que se hallaba. Esto es una prueba de senatesz, porque quien persevera en el absurdo comienza por engañarse a sí mismo. Pero renunciar a las propias opiniones, confesar que se estaba equivocado, no es para todo el mundo.

Lo común es lo contrario. El que está en el error se sostiene en él contra viento y marea. No da su brazo a torcer, "no se echa atrás", prefiere atropellar la lógica, la verdad, la razón. Y no se crea que siempre redundaba esto en perjuicio de un tercero; a veces el arma se vuelve contra quien la maneja.

Esa frase que sirve de título a este comentario: "se me ha metido en la cabeza...", se completa con esta otra que por lo regular no se dice, pero que se piensa y, lo que es peor, se realiza: "y lo voy a hacer, caiga quien caiga".

Por general las cosas que se meten en la cabeza y que necesitan, para ser sustentadas, semejanza de arrollo de prepotencia mental, son las que no resisten al análisis de la lógica más simple y de la razón menos estricta. Son pensamientos que toman la mente por asalto—como lo prueba el hecho de que quien los alberga comienza por confesar "que se le han metido en la cabeza"—y que proceden como verdaderos asaltantes, posesionándose de todo aquello de algún valor real que encuentra en el campo de sus hazañas, como son la tranquilidad, la paz y la felicidad de sus víctimas.

Hay ocasiones en que las cosas "que se meten en la cabeza" no revisten mayor importancia y los perjuicios que originan no pasan de pequeñas y leves contradicciones, sobre todo cuando el normal desenvolvimiento de los sucesos obliga a reconocer los yerros y el amor propio violentado sufre una derrota. Pero lo malo es cuando se trata

PARA TODO TRABAJO DE INGENIERIA

Dirijase al Ingeniero

RAFAEL E. ROIG

APARTADO 523

ENVIDIA INJUSTIFICADA

Por Nélida H. de Vila.

Triunfar, en cualquier actividad humana, no siempre es signo de tranquilidad y fortuna; por el contrario, el triunfo trae como consecuencia, ¡inevitable corolario!, una serie infinita de sinsabores y desventajas.

Es sabido aquello de que "más cuesta mantenerse arriba que subir" y esta verdad, esta sencilla verdad, tiene a diario su confirmación.

Al que ha llegado a la cima de sus aspiraciones, al que ha logrado materializar sus viejos sueños largamente acariciados, le acechan, siempre, los más diversos e inesperados enemigos.

Parecería que la condición humana fuera tan mezquina, que se complaciera en destruir todo lo que otros han creado. Basta que Fulano triunfe, para que Mengano se enoje, encespe y se vuelva, poco menos que furioso, contra él.

La envidia nos hace cometer desatinos, injusticias, atrocidades. Hay instantes en que perdemos la noción de todo lo que no sea el deleznable sentimiento del odio socavando los cimientos de nuestra conformación moral. Un dibujante norteamericano presentó hace poco, en una revista de gran difusión, un monstruo simbolizando la envidia. En toda la escala animal, desde que aparecieron los primeros vestigios zoológicos sobre la tierra, no se encuentra nada tan abyecto y repugnante como el monstruo de la envidia, y quizá, tampoco, ninguna imaginación humana haya sido desquiciada por el monstruo de la envidia.

Para colmo esta ruindad no se basa en hechos positivos y reales, sino que, por lo general, se sirve de la calumnia y de la mentira. El des-

FELICIDAD MATRIMONIAL

Los hombres se casan porque aman; pero también porque quieren tener un hogar, propiedad, armonía, dicha y compañerismo. Para procurarse desacuerdos, dificultades, riñas y preocupaciones, ¡no! Para eso no se casan.

Por eso, mujer, si vés de paseo, llega a tu casa antes de que tu esposo llegue. Pon orden y coquetería, si puedes, en partes; alíña tu traje y tu cabello; ten la boca sonriente y el ánimo tranquilo. No le cuentes las pequeñeces de la vida diaria, del problema de la cocina y del traje; solución esos problemas y no te jactes de tal habilidad, que es tu deber haberlo cumplido. Llévate siempre para él y para tí una alborada de amor y de contento.

ESO DEL HONOR...

compañeros juró prestarle. Llegado el momento decisivo el auxilio no llega, porque el ayudador faltó a su palabra, y lo que pudo ser victoria se trueca en desastre. ¿A cuál de ambos jefes atribuiremos el fracaso? ¿Al que, lleno de fe sucumbió en él, o a quien, cobarde no acudió a darle el auxilio ofrecido...? Alguien arguirá:

El ejemplo aportado por usted no me convence. Ese militar, muriéndose en la batalla, salvó su honor al paso que la mujer, que renunció a defenderse, malogró el suyo...

A esto respondemos:

de caprichos en los que se va jugando, con la tranquilidad del corazón el destino de la vida, cosa que ocurre a muchas jóvenes a quienes "se les mete en la cabeza" un enamoramiento absurdo, en el que se encaprichan contra todo buen consejo y toda sensata reflexión. En estos casos, el pensamiento asaltante se posesiona por completo del juicio, y como a medida que aumenta su poder, la que lo tiene alojado en su mente se empeña más y más en alimentarlo y defenderlo "para demostrar que es mujer de mucho carácter", llega el momento en que su poder destructor ha causado verdaderos estragos en el corazón de la víctima.

Conviene, pues, establecer, en el lugar por donde los malos pensamientos se meten en la cabeza, un centinela que los controle.

Otra cosa que conviene establecer es lo que se mete en la cabeza.

prestigio de los que son algo más que él en la vida es el punto de mira del envidioso. Quien está allá arriba, tiene que caer, porque el de la diatriba no puede remontarse hasta esas alturas.

¡Lectora amiga: que en tu alma nunca anide el perverso sentimiento de la envidia, y que tu corazón tenga fuerzas y energías para encarar a quien ande extraviado por estos tortuosos laberintos!

No hagas como aquellos que, porque no pueden llegar hasta donde han ido otros, les arrojan piedras y emponzoñan su nombre con la mistificación y la maldad. No inventes, ni digas cosas que no te consta hayan sucedido a tu prójimo, y aun así, aunque estés en el secreto de alguna debilidad moral, de alguna mancha de un semejante, no lo propales a los cuatro vientos, ni lo trasmitas a tu mejor amiga.

La persona que ha dedicado su vida a actividades que le consagren una reputación pública, lleva, en ese esfuerzo, una cruz de insospechable peso, pues sus costumbres y sus hábitos deben ser transparentes como el cristal, ya que de lo contrario está expuesta a las torcidas interpretaciones de sus despiadados semejantes. Si es mujer, ¡guay de ella si tiene amigos del sexo contrario, o si se le ocurre hacer una vida que dé lugar a equívocos, aun cuando en el fondo esa vida sea honesta y limpia! Si es hombre, las más descomunes atrocidades se dirán de él, aparte de que se le negará condiciones para ocupar el lugar en que está.

Hay un malsano, morboso placer en desmenuzar la vida de los que han llegado a ser algo, como si así se vengara el inepto de esa superioridad que le lastima y le inhibe moralmente. Tiene, siempre, mucho de sensacional la flaqueza de un héroe; en cambio, las más repugnantes mezquindades, del mediocre pasan poco menos que inadvertidas. El mismo hecho, en distintos sujetos, va desde lo más simple hasta lo terrible. No nos empeñemos en ignorar, amigas mías, la verdad de esas vidas consagradas a un ideal, cualquiera sea éste y hechas a base de sacrificios ingentes, muchas veces de lágrimas y dolores. Ellas llevan, como nosotras, nuestras mismas fatigas, anhelos y desfallecimientos. Esa verdad debe ser motivo de ejemplo provechoso, y nunca de gratuita difamación.

Por otra parte siempre es más fácil acumular ataques y calumnias que demostrar la pureza de intención que mueve el gesto, porque con frecuencia se encontraba que no es hijo de la verdad sino un retenado del despecho y de la envidia que corroe a ciertas almas.

En Voz Baja

¡Calla, corazón, llora bajito, muy bajito!... Que los hombres no perciban siquiera tu dolor ni tu congoja. Sigue adelante la ruta, esa ruta de luz que tu persigues; silencioso para siempre, tu protesta. Que el grito desgarrador, demente y feroz que se agolpó en los ojos, convulsión de la boca, y que crispó las manos agresivas, quede en suspenso.

Ruede en los siglos igual que el ruco se prolonga en los peñascos, largo tiempo.

—Calla y olvida, bebe paciente tus lágrimas. Llévalas al caudal del río rojo que alborado se revuelve en tus arterias y hazlas florecer en un potente canto de eternidad y de luz, en tu mente y en tu espíritu.

Leticia Rivera

Jueves, 29 de abril, 1945.

Todo hombre que te busca va a pedirte algo; el rico aburrido, la amargura de tu conversación; el pobre, tu dinero; el triste, un consuelo; el débil, un estímulo; el que lucha, una ayuda moral. Todo hombre que te busca de seguro va a pedirte algo. ¡Y tú osas impacientarte! y tú osas pensar! ¡Infeliz! La ley escondida, que reparte misteriosamente las excelencias, se ha dignado otorgarte el privilegio de los privilegios, el bien de los bienes, la prerrogativa de los dar!

¡En cuantas horas tiene el día tú das, aunque sea una sonrisa, aun que sea un apretón de manos, aunque sea una palabra de aliento! en cuantas horas tiene el día, te parecías a El, que no es sino dación perpetua, difusión perpetua y regalo perpetuo. Deberías caer de rodillas ante el Padre, y decirle:

Gracias porque puedo dar, Padre Mío! ¡Nunca más pasará por mí sembrante la sombra de una impaciencia!

¡En verdad os digo que vale más dar que recibir!

Amado Nervo

Novedades... donde

MOYA

(Su tienda preferida)



SOBRETODOS Y VESTIDOS SASTRE PARA DAMAS

Es imposible que Ud. pueda encontrar nada más fino y elegante que los abrigos y vestidos estilo sastre de

LA COLOMBIANA

DE FRANCISCO GOMEZ E HIJO Cortador Diplomado

25 varas al Sur de Chelles Teléfono 3283 Garantía absoluta en trajes para caballeros

CREMA DE ALMENDRAS FLORA

Para suavizar el cutis y las manos. Para usarla después de rasurarse.

La Caja Costarricense del Seguro Social

AVISA A LOS SEÑORES PATRONOS DEL CANTON DE LA UNION (Tres Ríos)

- 1.—Que a partir del 15 de Setiembre de 1945 deben empadronar a sus trabajadores en la oficina local de la Caja en Tres Ríos o en las Oficinas Centrales de San José.
- 2.—Que a partir del primero de octubre y no desde el 1º de setiembre, deben hacer las deducciones en los salarios de sus trabajadores.
- 3.—Las cuotas serán las siguientes: Asegurado: 3% Patrono: 3%
- 4.—Los trabajadores recibirán los seguros de enfermedad y maternidad y la asistencia familiar que determina el reglamento vigente.
- 5.—El seguro comprenderá a todos los trabajadores con excepción del Servicio Doméstico.

La Mujer en la Oficina HIGIENE DE LA FUTURA MADRE EL IDEAL

Cualquiera que haya seguido, siquiera con mediana atención, el movimiento social evolutivo de los últimos tiempos, ha tenido necesariamente que darse cuenta de la transformación radical que nuestras costumbres y nuestras ideas están sufriendo en lo que se refiere a la participación de la mujer en la vida activa y en los negocios. No hace aún cuarenta años, la idea de que una señorita pudiese ocupar un puesto en un escritorio o en un almacén, y más aún, la idea de que fuese capaz de desempeñar el puesto más insignificante en la oficina de menos importancia, apenas cabía en la cabeza de las gentes. La noticia de que en otros países estaba en próspera existencia el sistema que hoy impera, de usar el trabajo femenino en todas las circunstancias posibles, eran recibidas con sonrisas de incredulidad o, a lo menos, con la solemne afirmación de que tal cosa no habría de llegar a verse jamás en los países hispanoamericanos.

Sin embargo, la introducción de la máquina de escribir, y su uso cada vez más extendido, ha venido a demostrar que engañados estaban los que de tales vaticinios se hacían gustoso eco, y son muchos los miles de mujeres que hoy ganan ampliamente su sustento empleadas en

oficinas de todas clases y a cargo de trabajos de mecanografía, contabilidad, taquigrafía y otros semejantes. Existen muchísimas mecanógrafas que piensan que el serlo se reduce a saber manejar la máquina de escribir con relativa rapidez, pero que jamás concedieron un minuto de atención a la gramática ni a la redacción de cartas. Verdaderas máquinas, sus dedos constituyen simplemente un piezo más de la que están usando, y pueden copiar y hasta quizá tomar al dictado, pero aquí acaban sus habilidades y su utilidad.

Todo ello es simplemente la consecuencia de una educación elemental descuidada, puesto que los hechos nos demuestran repetidamente que no es inteligencia, ni siquiera adaptabilidad, lo que le falta a la mujer para llegar a la perfección, especialmente en ciertas y determinadas esferas.

En el ramo de teneduría de libros tiene la mujer un campo de actividad de rara importancia e interés, que le ofrece excelentes oportunidades de progreso y buen sueldo. La mujer, a causa de sus hábitos de pulcritud y orden, y su inherente integridad, está especialmente capacitada para este ramo del comercio; generalmente, la mujer se enorgullece de su trabajo y sabe amoldarse a las condiciones comerciales. El comercio forma solamente una parte de la vida femenina; y, contrario a la idea general, las que a él se dedican, saben guardar reserva y hablar con discreción fuera de la oficina. Todos estos hechos son tenidos en cuenta por los patronos o jefes cuidadosos, y el resultado es que hoy día en muchas oficinas se prefiere a la mujer para los trabajos de contabilidad. La reacción que se ha venido desarrollando gradualmente en todos los países latinos, aseguran a la mujer en dichos países magníficas oportunidades de progreso.

Las escuelas Internacionales de la América Latina toman un grandísimo interés en este desarrollo de la vida femenina. Sus enseñanzas comerciales, tanto en lo referente a Mecanografía, Taquigrafía y Contabilidad, como a las novísimas artes de organización, propaganda, ventas y especialmente los de Preparación Técnica para Oficinas, son eminentemente adaptables a la mujer. Como el sistema de enseñanza por correspondencia ofrece para la mujer la inestimable ventaja de hacer innecesaria su presencia en ninguna escuela ni academia, pudiendo seguir sus estudios bajo el ojo vigilante de sus padres y sin abandonar un momento su hogar, claro está que se encuentra en primera línea en lo que a la educación comercial de la mujer se refiere.

(De "La Educación Mercantil Moderna", publicado por las Escuelas Internacionales de la América Latina, cuyo superintendente en Costa Rica es Mr. Warren H. Morv. Teléfono 4602. Apartado 1211, en San José de Costa Rica.)

LA "ALERGIA" EN EL NIÑO

Interesante artículo de divulgación científica por el Dr. Fidel Núñez Carrión

¿Cómo y por qué los organismos se vuelven alérgicos? Antes se creía que esto era hereditario en su mayor parte, pero ese criterio está hoy en quiebra porque, aunque la herencia existe en ciertas ocasiones, está más que probado que a todo el mundo se le puede desarrollar la alergia. Dicho en otras palabras, que un niño que descienda de padres alérgicos o no, puede adquirir su alergia si su organismo se hace vulnerable a sustancias extrañas que son responsables de su sensibilidad.

¿Qué es la alergia? La alergia no es más que una sensibilidad exagerada (hipersensibilidad) que poseen ciertas personas a determinadas sustancias, las cuales provocan y desencadenan en ellas trastornos característicos como el eczema, el asma, la urticaria, etc., que en nombre de esa peculiaridad típica que tienen para presentarse son llamadas enfermedades alérgicas.

La alergia es, probablemente, tan vieja como el mismo hombre. Hipócrates, que vivió antes de Cristo, describe sus síntomas. Pero es desde hace poco años que la palabra ha entrado en el vocabulario corriente, y lo que antes decíamos que era una *idiosincrasia* del niño para ciertas cosas, ahora le llamamos alergia.

Aunque a cualquier edad la alergia puede adquirirse, la realidad es que hay períodos en la vida por los cuales ella tiene especial preferencia para instalarse y éstos son los siguientes: A) En el período prenatal de la criatura, es decir, mientras el niño está aún en las entrañas de la madre. B) En toda su infancia, y C) En la convalecencia de cualquier enfermedad. Los padres inteligentes y previsores estarán en guardia contra esa zona de peligro.

Como decíamos antes, la alergia hacia ciertos alimentos como el trigo, el pescado, el huevo, etc., puede ser adquirida por su bebé desde antes de nacer. Por esta razón, la madre que espera un hijo debe cuidar mucho de su régimen de alimentación y tener bien presente que todo alimento consumido en demasiada cantidad, es un riesgo grande para crear en el futuro hijo una alergia al alimento del cual ella abusó durante su embarazo. Con esta noticia, yo creo que todas las futuras mamás restringirán sus "antojos" o los "antojos" serán un poco variaditos y nunca a base de la misma cosa.

Una vez nosotros observamos un hecho que lo vamos a trasladar a ustedes con muchísimo gusto. Al ordenarle a un bebé la primera toma de jugo de naranjas en su vida, éste tuvo un brote de eczema agudísimo (reacción alérgica) por el cual nos fué traído a la consulta, y al preguntar a la madre sobre el régimen de alimentación que ella siguió durante su embarazo, nos contestó textualmente:

—¡Ay, doctor! Yo casi no pude alimentarme nada durante mi embarazo, porque fué malísimo. Prácticamente le puedo decir que me pasé los nueve meses comiendo naranjas y alguna que otra "bobería".

Esa madre, con su contestación, nos dió la clave de la manifestación alérgica que presentaba su bebé y la oportunidad de comprobar nosotros una vez más, en la práctica, la veracidad de algunas teorías escritas.

El régimen dietético a seguir por la embarazada es uno de los factores esenciales de la Puericultura prenatal (cultivo de la salud del niño desde antes de nacer), y entre eso y otras disciplinas adecuadas, se puede lograr hoy que nazcan criaturas rozantes y saludables, libres de una serie de posibilidades patológicas, las cuales, en su mayoría, son adquiridas por ese empujamiento de los profanos en no querer admitir, o aceptar a medias, las brillantes conquistas de la Medicina de hoy.

Cada vez que yo oigo a una abuela que con un aire doctoral dice a su hija, para rechazar las novedades: "Antes las mujeres daban a luz perfectamente, sin tanto cuento y sin tantas predicas como se hace hoy", me doy perfecta cuenta de que tengo mucho que escribir en pro de los bebés que vienen al mundo, puesto que tienen todavía su "quinta columna" que les sabotea cariñosamente la salud a que tienen derecho.

Cualquier alimento es capaz de producir un estado alérgico, pero algunos tienen el privilegio de desencadenarlo con más frecuencia, como son: el trigo, la leche, los huevos, el pescado, las nueces, el chocolate y los mariscos.

También algunos medicamentos como la antipirina, las sulfanilamidas, etc., provocan, igualmente, en determinados individuos estados alérgicos señalados.

Primero: Durante su embarazo, seguir un régimen alimenticio adecuado, sin excesos de ningún género. Segundo: Nunca introducir alimentos nuevos en el régimen dietético de un bebé sin orden de su médico, y que este régimen sea instituido por el médico especialista de su confianza. Tercero: Después de los desarreglos intestinales del niño, tener mucho cuidado en su realimentación, porque la criatura puede manifestarse sensible a un alimento determinado que antes lo toleraba perfectamente. Por lo tanto, debe de realimentarse con un régimen variado en el cual se incluyan alimentos desnaturalizados alérgicamente y nunca a base de alimentos nuevos. Cuarto: Después de las intervenciones quirúrgicas o en la convalecencia de toda enfermedad donde la pérdida de peso y desnutrición sean evidentes, todo alimento que no haya sido cocinado es terrible agente sensitivo para provocar una manifestación alérgica, y el camino a seguir para evitarlo es el indicado en el apartado anterior. Quinto: No sobrealimentar a sus hijos, en el deseo constante de la madre de tenerlos gordos. O, más que gordos, adiposos. Esto predispone de manera cierta. Sexto: Vigilar a los niños mayores cuando están de vacaciones. Es la época en que ellos más se sofocan con sus jugos y en que comen más golosinas.

Todo esto los predispone a manifestaciones alérgicas en el futuro. Séptimo: Evitar que el polvo sea aspirado por sus hijos y recordar que muchas veces lanas, almohadas de plumas, pelusas de seda y de algodón provocan alergias por contacto. Octavo: No dejar que los pequeños duerman con sus juguetes en la cuna o debajo de su almohadita. Noveno: Como éste es un país de mosquitos, usar los insecticidas con moderación.

(De "La Educación Mercantil Moderna", publicado por las Escuelas Internacionales de la América Latina, cuyo superintendente en Costa Rica es Mr. Warren H. Morv. Teléfono 4602. Apartado 1211, en San José de Costa Rica.)

Recetas de Cocina

(Sección a cargo de YIRA)

(Sección a cargo de Yira)

Nota: Las recetas que nos envíen nuestras lectoras y se publiquen en esta sección, serán premiadas a razón de Un Colón cada una. No se devuelven originales, y las lectoras pueden enviar el número de recetas que deseen.

RABO DE BUEY GUISADO

(Receta enviada por María Aguilar) Rabo de buey. Zanahorias. Aceite, cebolla, sal, pimienta, clavo de olor, perejil y hierbas.

Se elige un rabo de buey como de kilo, se corta en pedazos de cuatro centímetros cada uno, se flaquean durante unos veinte minutos se escurren, y se ponen en una cacerola con dos cucharadas de aceite. Una vez bien rehogado se añaden cebollas pequeñas, zanahorias cortadas en rodajas, clavo de olor, sal, pimienta, perejil y olores. Se cocina hasta que esté bien suave.

QUEQUE DE NIEVE

(Receta de Anahís Rojas C. Atenas). 7 onzas de mantequilla o manteca 1 taza y cuarto de azúcar

PECES DE COLORES

Un departamento moderno puede alegrarse de diferentes modos. Pero ¿hay algo que mejor logre ese objeto que una bonita pecera? En verdad, resulta una distracción encantadora ver evolucionar en su prisión de cristal a esos seres de movimientos vivos y ágiles, que merecen especiales cuidados para conservar sus vidas. ¿Cuáles son ellos? Ante todo, es preciso hacer notar que no deben agruparse peces que reclamen diferentes cuidados. Por otra parte, se pondrá en la pecera suficiente cantidad de agua como para que se hallen cómodos y a gusto, y en el fondo de aquella se dejará depositar unos cuatro centímetros de arena de playa, de la que partirá una planctita acuática que purificará el agua

Como medio básico para asegurar la salud del hijo y la suya propia, debe la futura madre observar ciertas prácticas de higiene, de alimentación y de vida, que sólo precisan de método y constancia.

Una alimentación forzada en demasía puede originar graves trastornos, idénticamente que el abuso de carnes de platos muy condimentados con especias, del jamón crudo y los quesos fuertes. Los crustáceos y mariscos no son tampoco convenientes. Asimismo, realizando un esfuerzo de voluntad, sin doblegarse a la sugestión de la flaqueza, no debe considerarse que padece una enfermedad, porque no lo es, y procurará alejar de su mente tanto los temores como los malos pensamientos, combatiendo la aparición de disgustos a base de serenidad, procurándose las habituales distracciones, claro está, las compatibles con su estado.

La prohibición absoluta del alcohol, que es preconizada por algunos facultativos, no tiene razón de ser, siempre que el consumo de vino o cerveza sea limitado. Si resulta agradable se pueden substituir esas bebidas por zumo de uvas o cerveza maltada que, además, poseen propiedades alimenticias notables y son refrescantes.

Suele aquejar a la futura madre un estreñimiento que es fácil de evitar mediante el no abuso de carne que entraña también el peligro de llevar demasiado albúmina a la sangre, y que si se notare su presencia al avanzar el tiempo obligaría a una dieta láctea y a consultar al médico para evitar mayores molestias. Por ejemplo, la miel en ayunas, las frutas, un vaso de agua por las mañanas al levantarse y al acostarse por las noches, puede ser eficaz contra el estreñimiento. Si éste fuese algo pertinaz, entonces se recurrirá a un laxante suave de los numerosos ade-

cuados. Las náuseas, fenómeno lógico que no ha de provocar alarma, pueden combatirse con bebidas gaseosas o unos polvos, no dejando que continúen para no afectar la moral y originar una inapetencia que redundaría en evidente perjuicio del organismo.

Para no recargar la acidez de estómago, que suele hacerse presente en las postrimerías del período gestatorio, se abstendrá la futura madre de los alimentos agrios y de las sustancias demasiado grasas. Si este régimen no diere resultado positivo, un poco de bicarbonato cuando sienta ardor estomacal lo hará desaparecer.

El uso de tacones altos no es recomendable, prefiriéndose los de mediano tamaño, que aseguran una marcha más serena y de más seguro apoyo.

Llevar fajas muy ceñidas o corsés equivale a un atentado; y las ligas muy ajustadas deben evitarse, pues que contribuyen a entorpecer la circulación sanguínea, que es preciso estimular y tiende a irregularizarse, evitando al propio tiempo la aparición de las várices.

Asimismo, tiene una importancia capital el cuidado de la dentadura, eliminando el peligro de las caries que suelen desarrollarse con facilidad.

Han de eliminarse todos los ejercicios físicos, por más que los quehaceres domésticos puede seguirlos efectuando la futura madre sin riesgo alguna, siempre que no efectúe esfuerzo y que su estado de salud sea inmejorable.

El pasear al aire libre, la distracción, influye favorablemente en la suma de precauciones. Lo que es necesario precaver son los enfriamientos, la tos o una afección bronquial.

Los senos pueden friccionarse con alcohol de 90 grados cuando esté próximo el advenimiento del ser esperado.

El coser a máquina es otra de las cosas que la futura madre borrará de sus quehaceres, cuidando también de no permanecer durante mucho tiempo de pie para impedir que éstos se hinchen.

No deberá realizar viajes largos y ha de evitar los locales muy cerrados.

La Tos se quita al momento

CON UNA CUCHARADA del magnífico remedio TABONUCO al GUAYACOL la tos más necia se alivia enseguida. Todo el mundo conoce los buenos resultados de TABONUCO, porque se ha usado durante más de 50 años para quitar la tos, aliviar el asma, le bronquitis y demás afecciones de los pulmones y vías respiratorias. EL TABONUCO se consigue en las buenas boticas a precio razonable. Su empleo es completamente inofensivo.

INVITACION:

Invitamos a todas las damas de San José y las demás Provincias a VER nuestro INMENSO SURTIDO de VESTIDOS SASTRE y ABRIGOS: ALGO MARAVILLOSO! LA PROTECTORA, edificio Balcón de Europa, 25 varas Sur Teatro América.

CUPON CORRIENTE

Certamen de MUJER Y HOGAR Y ESCUELAS INTERNACIONALES

VALE 10 VOTOS

Nombre completo del concursante. Escriba BIEN claro.

Dirección completa del concursante

Escriba su nombre y dirección en CADA cupón que envíe

Recorte este cupón y deposítelo en la urna que se ha colocado a la entrada de "LA DESPENSA", en la Avenida Central, San José.

Las y los suscritores fuera de San José pueden enviar los cupones por correo certificado, declarando su contenido y dirigido a MUJER Y HOGAR, Apartado 89, San José. Los cupones que se reciban por correo serán depositados en la urna que se ha colocado en "LA DESPENSA", asegurando así una completa imparcialidad y garantía para los concursantes.

Farmacia IDEAL

Especial para señoras y señoritas

SAN JOSE, AVENIDA CENTRAL

Teléfono 2993