

La dulzura
y feminidad
de la mujer
son su baluarte.

MUJER Y HOGAR

Alcamos
y defendamos
principios,
no personas.

SEMANARIO ILUSTRADO — DE TODAS Y PARA TODAS

EL PERIODICO DE LA MUJER, QUE TAMBIEN INTERESA AL HOMBRE

VOL. 4 — Número 29

SAN JOSE; COSTA RICA Jueves 26 de Julio de 1945

Suscripción Mensual ₡ 1.00

Comentario de la Semana.

Camino del Cielo

Escribe: CONCHITA.

Todas las religiones tienen a la tierra como lugar de expiación y sitio de hacer méritos para ganar el cielo. Los católicos piensan en ganar un cielo lleno de ángeles y músicas; los mahometanos sueñan en un paraíso con huríes encantadoras; los budistas, por su parte, aspiran a una mejor reencarnación...

Todos, pues, transitamos por la vida en este mundo pensando en que vamos por el camino del cielo, cualquiera que sea ese cielo, según las creencias e ideales que tengamos.

Por eso nos extraña que muchas señoras que se dicen

cristianas, hagan su camino del cielo solamente no faltando a misa y comulgando muy a menudo. A esto se reduce todo su cristianismo. Pero, en cambio, no se fijan en otras cosas que sí deberían tener presentes, y que son más importantes que tragar hostias como si fuesen aspirinas, ya que el sagrado acto de comulgar es para ellas una simple rutina. Y estas cosas son su falta de caridad en sus relaciones con el prójimo, su egoísmo, sus conveniencias que las hacen pasar por encima de los santos mandamientos. Saliendo de la Iglesia. (Pasa a la pág. DOS)

SU PRESENTACION SOCIAL DEBEN HACERLA LAS SEÑORITAS A LOS 17 Y NO A LOS 15

Tal idea prevalece en un grupo de distinguidas damas

Hemos tenido ocasión de oír comentarios de distinguidas damas de nuestro ambiente social acerca de la costumbre tica de presentar en sociedad a las niñas al cumplir éstas sus quince años de edad, y el deseo de ellas de que se retrasara tal presentación por lo menos en dos años, es decir, que hicieran el debut a los diecisiete años.

Nos parece atinadísima la idea por muchas razones de orden moral y hasta de vanidad. A los quince, las mujeres están en una edad de transición; son casi siempre larguiruchas, pasando de la infancia a la juventud. Esto es cuanto a lo físico, pues en lo intelectual también son muy chi quillas; les falta un poco más de plenitud. Y en cuanto a la parte moral, resulta en muchos casos por demás lanzar al mundo a las muchachas tan jovencitas, y permitirles frecuentar bailes, andar con novios, etc. A los diecisiete hay un poco más de madurez, más aplomo, más cultura, pues es la edad en que generalmente terminan sus estudios de segunda enseñanza. Dicen que la edad más bella de la mujer es a los

treinta años, en que llegan al pináculo de la hermosura, de la elegancia, de su personalidad magníficamente desarrollada. Pero, nunca, la mujer puede considerarse perfecta en el principio de su juventud, y antes de los diecisiete es apenas un

(Pasa a la pág. DOS)

EL HEROISMO DE UNA JOVEN INGLESA

La segunda oficial Alexandria Marian Whittaker del Servicio Auxiliar de la Marina fué condecorada con la Orden del Imperio Británico por la heroica hazaña que realizó bajo fuego enemigo descrita en este artículo especial para "Mujer y Hogar"

En una de aquellas noches angustiosas para la población de Gran Bretaña, en que los alemanes eran dueños del aire y vaciaban sus cargas de bombas sobre las indefensas mujeres y niños de aquella por mil títulos gran nación, la joven Alejandra Whittaker, miembro del Servicio Naval de Mujeres, estaba vigilando los contornos de su campamento. Al escuchar la sirena que avisaba la proximidad de bombarderos nazis se colocó en su puesto y echó su mirada doquiera en busca de bombas incendiarias. Pronto cayó una de éstas en medio de un grupo de garages que albergaba a cuatro camiones militares norteamericanos cargados de municiones y latas con gasolina.



Las municiones explotaron en toda dirección, agujereando las latas que al derramar la gasolina avivaron las llamas. Las viviendas vecinas, en una de las cuales se hallaban muchas compañeras de Miss Whittaker, corrían el peligro de ser alcanzadas por el fuego. Sin vacilar un momento, ella penetró en el primer edificio, y junto con un hombre que había salido de la oscuridad sacó a empujones uno de los camiones, sin importarle nada la explosión de sus municiones, regresando una y más veces hasta que todos los camiones quedaron lejos del peligro. Así evitó

que un incendio de grandes proporciones envolviera el sitio, sin poderlo apagar.

Por su heroico acto, Miss Whittaker recibió la medalla "Miembro del Imperio Británico". El oficial que tenía a su cargo aquella base describió su conducta como "un acto valeroso en el que hubo una admirable combinación de coraje y sercuidad"; y un oficial naval que pasaba por el lugar haciendo una inspección y presencié la hazaña dijo: "Nadie les

(Pasa a la pág. TRES)

EL SOBORNO A LAS AUTORIDADES

En una de nuestras últimas ediciones nos referimos a la magnífica labor desplegada por el señor Administrador de Precios don Isaac Zúñiga Montúfar. Ahora, un colega de la mañana nos brinda ocasión de referirnos al mismo funcionario, en otro aspecto: el de su integridad moral.

Un buen señor cualquiera, cuyo nombre no viene al caso, hizo una solicitud a la Administración de Precios, y con la solicitud envió unos billetes de banco, los cuales le fueron devueltos. Este hecho, el de enviar billetes apadrinando una solicitud, es una revelación. Porque ningún ciudadano habrá de atreverse a hacerlo si no cree que el terreno está abonado para el soborno de las autoridades. Y la devolución de ese dinero es un síntoma halagador, porque demuestra que no todas las autoridades son sobornables.

Desgraciadamente, mucho se ha hablado en la calle acerca de la manera de "aceptar" parte de la maquinaria oficial, para lograr que marche de acuerdo con nuestros intereses. No habremos de acusar a nadie, pero cuando "el río suena, piedras trae", según el refranero popular, y es mucho lo que hemos oído

hablar acerca de tal o cual oficina o departamento gubernamental, en que algunos de sus jefes o subalternos aceptan dineros de la ciudadanía. Repetimos que no hacemos acusaciones; allá ellos, que el público los conoce tan bien como nosotros.

Por eso nos ha complacido ver que un funcionario devuelve, sin poses de persona ofendida, sino más bien hasta con gentileza, un dinero que se le envió acompañando una solicitud. No otra cosa se podía esperar del actual Administrador de Precios, a quien sólo conocemos a través de su destacada actuación y de los comentarios de quienes, a través de años y años, han

(Pasa a la pág. CUATRO)

Habrá un cabildo abierto en Cartago para decidir si se construye la Parroquia

Existe en la ciudad de Cartago el deseo de proceder a la reconstrucción del templo parroquial, el cual antes de ser terminado, fue sumamente afectado por el último terremoto, dejándose entonces sin concluir el imponente edificio que hubiera sido el orgullo de la vieja metrópoli, y que hoy no es más que un motivo romántico de leyenda. Se piensa recabar la opinión de los técnicos, y si es posible reconstruir el templo, se procederá inmediatamente a reparar lo que quedó en pie y a terminarlo siguiendo el plan trazado por el Ing. RUIZ.

Una vez sabido el criterio de los técnicos, se piensa abrir un cabildo para enterar debidamente a la ciudadanía y proceder de inmediato a nombrar una comisión que empiece a trabajar para la reconstrucción del edificio.

En torno a esta construcción sin terminar, conocida generalmente por las "ruinas de la Parroquia", existe una vieja leyenda: se dice que allí hubo un crimen por el amor de una mujer siendo muerto

(Pasa a la pág. DOS)

CLARITA JIRON, REINA DE LAS FIESTAS DEL MAR

Clarita Jirón es todo un poema de encanto. Por su gracia, su dulzura, su exquisita feminidad, ha sido reina antes de que la admisión de sus conciudadanos la coronaran.

Para las fiestas de la Virgen del Mar, celebradas en Punta Arenas, fue elegida Reina del Mar. Con tal motivo, no sólo presidió los festejos sociales y populares de aquel puerto, sino que fue objeto su gracia majestad de toda clase de atenciones y demostraciones de simpatía y cariño.

Vaya para ella, también, el homenaje de MUJER Y HOGAR.

(Pasa a la pág. CUATRO)

Charlas femeninas.

LOS SUEÑOS SOLO SON SUEÑOS...

Por GUARIA BLANCA.

La vida es como es, y no como quisiéramos nosotros que fuera. En el mundo de la imaginación nos forjamos una existencia ideal que nunca se realiza, pero esos sueños nos ayudan a vivir, y es gracias a ellos que soportamos las crueldades de la realidad.

Sin embargo, esos mismos sueños, que podrían ser como perfumes de flores o luz de estrellas en nuestra vida, pueden ser también causa de nuestra infelicidad. Y es que si por estar soñando no vivimos amplia y noblemente la vida, si no nos adaptamos a lo que somos y a lo que tenemos, no aprenderemos jamás a disfrutar de lo que de verdad es nuestro.

El secreto de la felicidad reside en parte en nuestro po-

der de adaptación al medio y a la realidad. Pero desafortunadamente hay mujeres que viven solamente de sueños, y al ponerse en contacto con lo real sufren y se amargan puesto que la vida más bella es

(Pasa a la pág. CINCO)

POR EL REPERTORIO AMERICANO

El Repertorio Americano es un periódico de reducido tamaño material pero de gigantescas proyecciones espirituales. En él tiene su asiento el pensamiento libre de todos los hombres dignos y grandes del Continente.

Es el foco potentísimo que absorbe todas las corrientes modernas del pensamiento humano, para esparcirlas por los cuatro puntos cardinales

(Pasa a la pág. DOS)

REPRESENTANTE DE MUJER Y HOGAR EN MEXICO

la señora Graciela Villafranca de Mc. Keown

La Dirección de MUJER Y HOGAR, deseosa siempre de brindar a sus lectoras lo mejor de lo mejor ha dispuesto, sin reparar en ninguna clase de sacrificios, nombrar una representante en la capital de México. Dicha representación estará a cargo de la culta señora doña Graciela Villafranca de Mc Keown quien durante muchos años ha residido en Estados Unidos y ahora en México, dedicándose a labores culturales, diseño de modas, etc. La señora Villafranca de Mc Keown nos enviará frecuentemente crónicas del

movimiento cultural femenino en a que la hermana nación, así también como crónicas de arte, modas, etc., las que no dudamos habrán de ser del interés de nuestras numerosas amigas lectoras.

La señora de Mc Keown ha estado varias semanas en Costa Rica, visitando a sus familiares, habiendo salido el viernes último con rumbo a México, llevando la representación de MUJER Y HOGAR.

Muy feliz viaje deseamos a nuestra corresponsal.

EN UNA QUINTA DE DESAMPARADOS, COSTA RICA Y COLOMBIA REAFIRMAN UNA VEZ MAS, EL ESPIRITU DE CONFRATERNIDAD QUE LAS UNE

Dos de las cualidades que con mayor orgullo debe poseer el hombre son la lealtad a su madre patria y a sus compañeros, y esas dos cualidades son fieles características de don Gonzalo Calderón.

Don Gonzalo, quien reside entre nosotros desde hace muchos años,

Los lápices para labios causan centenares de divorcios

¿Quién ha dicho que sólo nuestros diputados son la hora llegada para presentar proyectos de ley completamente descabellados? Un diputado de Tennessee les gana por muchos puntos. Por ejemplo, nos acabamos de enterar, revisando la prensa cubana, que lo publica en su sección cablegráfica, de un curiosí-

(Pasa a la pág. CINCO)

demuestran en los actos de su vida que siente profundo cariño por nuestra Costa Rica, sin olvidarse por ello de su amor y lealtad a su madre patria, Colombia.

El viernes pasado, día de la independencia colombiana, la Asociación de Prensa de Costa Rica fué invitada a un almuerzo en la Quinta que en Desamparados tiene don Gonzalo Calderón.

A nuestra llegada a la preciosa quinta, fuimos amablemente recibidos por el jefe de la casa y su distinguida señora, doña Ofelia Aguilar de Calderón. El ambiente de armonía y felicidad que se respira en ese distinguido hogar, y el hecho que don Gonzalo en un tiempo se dedicó al periodismo, contribuyeron pa-

(Pasa a la pág. DOS)

VENDIENDO SUS PRODUCTOS DIRECTAMENTE AL CONSUMIDOR

Así ha resuelto dar golpe de muerte a la especulación el honorable comerciante de Palmar Sur don Andrés Santamaría

su pequeña finca al precio de ₡1.50 el atado de 4 libras en momentos en que el comercio de esa localidad, sin especular mucho, lo vende a ₡ 2.50 y ₡ 3.00 el atado del mismo peso y de menor a veces.

Tuve el agrado de conversar con el señor Santamaría, y entre otras cosas me manifestó que su deseo es vender todos los demás productos de su tierra, frijoles, maíz, papas, etc., directamente a las familias con sumidoras de la localidad como lo está haciendo con su dulce, lo cual hará, según nos manifiesta, apenas termine un pequeño "tramito" que está construyendo al efecto. Nos dice que de este modo él desea contribuir con su granito de arena, a poner al alcance de las gentes pobres los artículos de primera necesidad que él produce y con los cuales no quiere que nadie especule. Es mi criterio que un gesto como el que refiero no debe pasar desapercibido, siendo digna de todo elogio dicha actitud. Es este

(Pasa a la pág. DOS)

GALERIA ELEGANTE



Señorita Olga Barbará

Pone una nota de encanto y de luz en nuestras páginas tal como la para quien tenemos nuestro galante pusiera un rayo de sol o una rosa, homenaje de hoy.

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

Periódico 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.

HOMENAJE A UNA INTELIGENTE ALUMNA Y COLABORADORA

El sábado pasado celebró su graduación de la Escuela Gregg, con notas sobresalientes, la señorita Rosarito Vargas, quien actualmente trabaja en este periódico, en el importante puesto de Secretaria.

Con tal motivo el personal de "Mujer y Hogar" le obsequió un almuerzo en "El Sesteo", el cual resultó muy lucido y alegre, habiendo concurrido no solamente sus com-

pañeros de trabajo sino también algunas de sus amistades.

Aun cuando Rosarito lleva pocos meses de trabajar en esta empresa, por su carácter afable, su inteligencia y su dedicación al trabajo, se ha captado el cariño de todas sus compañeras de oficina, quienes el sábado brindaron por su éxito, deseándole todo género de felicidad.

LA MUJER DEBE COMBATIR LA FRIVOLIDAD

Por Albertina F. de Ramírez.

(La frivolidad es un mal de la sociedad moderna, capaz de ocultar, tras la engañosa apariencia con que se atavía; toda clase de malos hábitos, pasiones bajas, vicios, consecuencias fatales.

La humanidad consciente debe combatirla. La mujer debe estar alerta contra ella.

La mujer que ama el hogar, que tiene un alto concepto de la familia como institución principal en la sociedad, la que sabe valorar los principios, las normas, los detalles y los objetos familiares, no puede ser frívola. La que aprende a realizar ar-

de casa, a distribuir bien sus horas, a buscar en el encanto de los procesos espirituales el complemento de la vida hogareña, indiscutiblemente hará caso omiso de las vanidades triviales de la vida para dedicar su tiempo a causas más nobles y útiles.

Donde hay nobleza, dignidad y limpia grandeza no tiene lugar la frivolidad. Cultivar cuidadosamente los sentimientos, con igual cuidado que el botánico somete las especies predilectas a la más detallada observación, a los procesos más minuciosos, a las experiencias más eficaces, es oponer una barrera a la frivolidad. Esta no puede existir donde hay delicadeza femenina. El amor es el más alto concepto del sentimiento y la expresión del alma en el grado máximo de superación y de fe. Sólo la mujer superior por sus sentimientos y por su cultura es capaz de concebirlo así. Y donde hay Amor no existe, no puede existir frivolidad.

La mujer completa y útil a la sociedad es sin duda la que bien puede alternar en el salón elegante, en la cocina de su casa, en el cuarto de costura, zurcido, tejido, etc., junto al lecho del enfermo, siendo allí le nítivo, ternura, corazón; frente a la máquina de escribir, ante el libro de estudio y ante los problemas de la comunidad y de la Patria. Es la que se interesa por las finanzas del estado, por la contabilidad de su casa, por el mejoramiento de la sociedad; la que ama el arte y la belleza y sabe encontrar en cada encrucijada de la Creación una sabia enseñanza, un motivo de elevación espiritual y un objeto de gratitud para el Creador.

Albertina F. de Ramírez B.

San José, Julio de 1945.

EN UNA QUINTA (Viene de la pág. PRIMERA)

ra que, al instante de nuestro arribo, nos sintiéramos en casa: era el hogar del compañero, y de un matrimonio por todos conceptos, pres- tigiado.

Se brindó por la gran República de Colombia, brindis que en nombre de él y sus conciudadanos agradeció el Sr. Calderón.

Pasamos un rato tan agradable, que quedará siempre grabado en nuestras mentes como uno de los pasajes verdaderamente felices de la vida.

Deseamos hacer patente a doña Ofelia y a don Gonzalo nuestro vivo agradecimiento por tantas atenciones.

Hogar de gala



Señora doña Flory C. de Sáenz

Hoy celebran un nuevo aniversario de vida matrimonial los estimables esposos don Oscar Sáenz Lara y doña Flory Castro de Sáenz.

para quienes tiene "Mujer y Hogar" un saludo en tan grata rememoración.

VIDA UNIVERSITARIA

Por Warren Bonilla Antillón.

Vacaciones. Al fin!

La luz del sol entra de lleno hasta el fondo de las almas y sale convertida en gritería que corta el aire, como mil cuchillos de plata.

Una orgía de carcajadas y de viajes, deja solas las ciudades, cayendo como un ciclón de alegría por los campos.

Y éstos, dormidos, se despiertan y despiertan y desperezan sus verticales y ceñudos brazos de Pino.

Las corrientes, que aprendieron nuevos cantos de las nubes cuando estaban solas, pasan llamando a las flores y traen sus perfumes para aromar los jardines y las puertas de las casas.

ante esos jazmines aristocráticamente silvestres, visten sus inflorescencias de rojo y blanco, mandándonos por las noches los

POR EL REPERTORIO (Viene de la pág. PRIMERA)

de nuestro suelo americano, desde las avanzadas tierras del Norte hasta las más apartadas regiones de Patagonia.

Regalo espiritual en el que se refugian los espíritus selectos que se hastían de la mediocridad de nuestro estrecho medio cultural en que vivimos.

Desde hace veinticinco años este semanario ha venido dando sus luces. Ha luchado y se ha sostenido gracias al superior esfuerzo de su director, don Joaquín García M. Pero los retrasos que ha sufrido, a quienes les ha interesado? ¿Qué gobierno, qué Secretario de Estado, qué hombre poderoso ha pensado que si cae el Repertorio cae con él la más poderosa columna en que descansa en el exterior nuestra reputación de pueblo culto?

Es bueno que alguna vez hagamos algo que nos honre; salgamos de esta fría envoltura de indiferencia con que miramos los costarricenses todas las cosas grandes y nobles del espíritu y apoyemos a nuestros grandes hombres en sus obras de cultura.

Una imprenta es lo que necesita don Joaquín, y una imprenta cuesta mucho dinero para un hombre solo. Pero ¿no sería hermoso y hasta simbólico que todos los costarricenses dieran su aporte económico, y puesto que el Repertorio es una tribuna continental, saliera la contribución de nuestros estrechos límites y tocara las puertas de nuestros países hermanos?

viejos recuerdos...

Vibra en el aire, en las mañanas, el calor de la tierra acogedora, los balidos de los terneros y el olor a leche clara y espumosa, y algún proyectado paseo, que nos dará vida metiéndonos la Naturaleza en las venas.

Suena un cuerno a los lejos, golpeando su eco ronco en todos los árboles, y llevándose al pasar pedazos del alma prendidos.

Sobre los cielos, grises, azules, blancos, violetas, camina un nubarrón con una gran pereza a cuestas, haciendo gestos locos a los niños que rezan para que se vaya lejos.

Y, cuando todo vuelve a quedar en silencio, la campiña se sonríe con nuevas flores, al saber que sus pedazos, convertidos en mentes sanas, van quedando regados por los caminos de la ciudad y de los libros.

(Viene de la pág. PRIMERA)

Seamos alguna vez generosos y justos; pensemos que es un deber moral nuestro, apoyar lo que nos pertenece. Levantemos a nuestra Costa Rica apoyando a nuestros grandes hombres. "Eso no es hacer Patria?"

Abriremos nuestro corazón a nuestro llamado costarricense. Que pronto esta necesidad de hoy sea una bella realidad, y que el Repertorio pueda seguir circulando mientras dure la vida de su culto director.

ELIA BARAHONA

VENDIENDO LOS productos (Viene de la pág. PRIMERA)

un saludable ejemplo de altruismo y conciencia cívica muy raro desgraciadamente hoy en día; así se hace patria. Y nótese que quien así procede no es costarricense, pero ha honrado y vertido su sudor de labriego sobre el patrio terruño al que ha aprendido a amar a través de tantos años de honrada labor.

Si otro tanto hicieran muchos de nuestros compatriotas, especialmente los que se aprovechan de la actual situación tratando de vender sus productos a precios caprichosos, se aliviaría en mucho las penurias que pasa nuestro pueblo. Muchos hombres como Andrés Santamaría necesita Costa Rica.

CORRESPONSAL

SU PRESENTACION SOCIAL...

(Viene de la pág. PRIMERA)

capullito.

Nos han interesado sobremanera los comentarios oídos al azar, en los que ese grupo de damas respetables de nuestra sociedad decía más o menos lo que decimos arriba. Mucho nos gustaría que, acerca de estas mismas ideas, las damas que nos leen externaran su opinión, para lo cual gustosamente, les ofrecemos nuestras columnas.

COMENTARIO DE LA SE

(Viene de la pag. PRIMERA)

sia no más, no tienen empucho en repetir chismes y calumnias, en juzga; mal a todo el mundo, en andar con lentes de gran aumento para ver las pajitas en el ojo del vecino, y que no vacilan en calumniar a sus sirvientes para no pagarles o que les hacen la vida tan difícil que las lanzan al arroyo, ni en repetir como cosa cierta cualquier suposición contra el honor del prójimo.

Claro está que ellas no están cometiendo pecado contra Dios ni contra el prójimo, y además se irán derecho al cielo porque comulgan todos los días.

¿A cuál cielo se irán, Dios mío?

HABRA UN CABILDO...

(Viene de la pág. PRIMERA)

un sacerdote en los momentos de celebrar la misa. Hay quienes dicen que por eso el lugar está maldito, pero en honor a la verdad histórica debemos declarar que ciertamente, en tiempos de la colonia, hubo en Cartago un crimen en un templo, y en circunstancias semejantes, pero se trata de una iglesia de Taras, y no de la Iglesia de Santiago en la ciudad de Cartago, que es la que se trata ahora de reconstruir.

Tenemos entendido que muchas personas de la antigua capital están empeñadas en llevar a feliz éxito la referida reconstrucción.

EL CAMARON QUE SE DUERME...

El camarón que se duerme se 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 aumenta cada día. Hace 30 años que se elaboran y ésta es su mejor garantía. Dibalas en las boticas.

Señora Ama de casa:

Usted necesita comprar artículos de calidad y esencialmente puros.

NOSOTROS LE OFRECEMOS

CALIDAD Y PUREZA

a precios módicos, en el

Café Moka

Mantequilla, Quesos de toda clase y Café Molido

Todo garantizado sin ninguna adulteración

VISITENOS Y SE CONVENCERA, O LLAME AL TELEFONO 2314.

NO OLVIDE, EN EL

Café Moka

(Frente al Banco de Seguros)

Sintonice T.I.F.M. en 1040 kilociclos y escuche todos los días nuestro programa de 7 y 15 a 7 y 30 p. m.

CASIMIRES INGLESES legítimos, en cortes individuales

En preciosos colores y en variedad de dibujos

Le ofrece



Avenida Central - Frente al Congreso

"Al servicio de la elegancia masculina"

La elegante boda de la semana pasada Rossi Chavarría-Umaña Volio



Muestra esta foto la feliz pareja don Jorge Rossi Chavarría y su encantadora esposa doña Virginia Umaña Volio de Rossi, acompañados de varios de sus familiares y el Padre Mata, momentos después de haber recibido la bendición matrimonial en la Iglesia de La So-

ledad. Jorge y Virginia formarán un hogar modelo de amor y de mutua comprensión. A la infinidad de votos de felicidad recibidos por ellos, agregamos los nuestros, con todo el cariño que les profesamos.

DR. JAIME TORRES BODET

No pretendo escribir su biografía ni tengo derecho para ello; pero sí quiero decir lo que para mí vale Jaime Torres Bodet.

Verdadero filósofo con esa filosofía de quien sabe reflexionar sobre sí mismo y sobre los seres que lo rodean. Como verdadero apóstol se ha consagrado al estudio de los problemas educacionales y ésta ha sido su preocupación más grande, su empeño más arduo, y su estudio más constante, para hacer del profesor mexicano el más consciente de educador de la niñez y de la juventud.

Si vamos a compaginar los folletos por él escritos, los escaparates bibliográficos de las Escuelas, serían pequeños para contener sus volúmenes.

Conoció a Jaime Torres Bodet, cuando en 1923, llegó a mi pupitre de Escuela un folletito suyo, el que leí y supe aprovecharme de sus enseñanzas; le escribí y nuestra correspondencia fué publicada en la "Escuela Costarricense". En 1925 fui por él invitada para asistir a los Cursos de Verano, en la Escuela de Verano en México, y fué entonces cuando lo conocí personalmente en la Secretaría de Educación, frente a su

pupitre en medio de su desordenada papelería. Por su medio se me dispensaron honores y favores, no merecidos, durante el tiempo convivido con los maestros mexicanos, verdaderos hermanos, porque Jaime ha sabido fraternizar al Personal Docente Mexicano.

Hoy ocupa el lugar merecido: de Secretario de Educación, ha llegado a la cima a que pueden llegar los hombres, como a él la Patria tiene mucho que agradecerles.

Su posición la debe a la consagración al estudio, fraguado en el yunque de un trabajo de largos años, no interrumpido, lejos de la política y de compromisos de gobierno, tal es la personalidad de Jaime Torres Bodet, orgullo de su Patria y del Personal Docente Mexicano, para quienes van dirigidas estas mis frases de cariño y gratitud.

Marina Blanco de Anderson Ex-alumna de la Escuela de Verano y Universidad de México.

5827

Teléfono de MUJER Y HOGAR

EL NIÑO INSOPORTABLE

Una profesora le llamó la atención a un niño de nueve años diciéndole que debía obedecer cuando ella le ordenaba algo, en lugar de hacer su voluntad, y éste contestó: —Yo estoy acostumbrado a hacer lo que quiero; en mi casa nadie me dice nada.

Era un niño inteligente pero flojo y de mala conducta, y cuando se llamó a la madre para decirle esto, ella contestó que el chico era muy regalón y que no estaba acostumbrado a obedecer; esto fué dicho delante del niño. Ahora fracasará en sus estudios; el último certificado fué pésimo, y entonces la madre vino desesperada, diciendo que su hijo no podía repetir el año y que le iba a tomar clases particulares para hacerlo avanzar. Hace dos meses, que está estudiando y no ha mejorado, porque el mal está en el hogar. ¿Cómo puede avanzar si no cumple con las tareas y nadie lo

puede obligar a obedecer? ¿Tendrá derecho esta madre a decir que su hijo es "insoponible"? ¿Cuál será el porvenir de un niño que ha hecho siempre su voluntad como en el caso citado arriba? Esas madres obran de buena fe creyendo que adoran a sus hijos, pero están en un grave error; si los quieren deben corregirlos, para que lleguen a ser hombres y mujeres útiles a la sociedad y no seres que fracasarán en todas las empresas.

El niño es como una plantita: hay que enderezarlo desde muy pequeño, porque después será demasiado tarde. No es necesario pegarle sino en caso de carácter rebelde; hay que hacerse respetar y tratarlo con cariño, pero con mucha firmeza. El niño se acostumbra a esta disciplina y será algo natural en él obedecer, y así se evitarán graves molestias para el porvenir.

Recetas de Cocina

Sección a cargo de Yira

Las recetas que se nos envían y que se publiquen se pagarán a razón de Un Colón cada una.

Las recetas deben ser de platos probados en Costa Rica; pueden ser originales, o copiadas, o traducidas de libros, y en medidas corrientes, como tazas, cucharadas, onzas, etc. Pueden ser de platos

salados, dulces, repostería, etc.

Pueden firmarse o poner tres iniciales para identificarlas, y una vez publicadas las recetas que se nos envíen, pueden pasar a esta redacción las personas que las enviaron a recoger su premio. No devolvemos originales.

(Envío de Amparo de Murillo, Zarcero).

PAN DE NARANJA

La cáscara de dos naranjas en pedacitos media cucharadita de sal una taza de azúcar dos tazas de agua dos cucharadas de mantequilla derretida un huevo batido tres tazas de harina tres cucharaditas de polvo Royal

Hiérvase la cáscara de dos naranjas con la sal, el azúcar y una taza de agua hasta hacer un jarabe delgado. Déjese enfriar. Viértase el resto del agua. Añádase la mantequilla derretida y el huevo bien batido. Agréguese la harina que se habrá cernido junto con el royal. Mézclase bien Cuézase en un molde alargado bien

engrasado en un horno moderado durante una hora y cuarto.

PUDIN DE LIMON

(Receta enviada por Clara Quesada Quesada).

Dos limones agrios Dos huevos Dos cucharadas de mantequilla Una taza de azúcar Medio litro de leche Dos tazas de pan tostado y molido.

Se echa el pan rayado en la leche, dos yemas, el azúcar, la mantequilla y el jugo de un limón. Se mezcla todo muy bien y se pone en un molde untado de mantequilla y el jugo de un limón. Se mezcla todo muy bien y se pone en un molde untado de mantequilla y espolvoreado de polvo de pan, y se mete al horno no muy caliente durante media hora.

Aparte se baten las claras a punto de nieve, se les agrega una cucharada de azúcar y se sigue batiendo, luego la otra cucharada de azúcar y se sigue batiendo. Finalmente se le pone una cucharadita de jugo de limón, batiéndolo otra vez. Se saca el puding del horno, se le ponen encima las claras batidas, y se vuelve a meter al horno hasta que las claras estén doradas.

(Receta enviada por M. v. de V. Heredia).

POLLO AL MINUTO

Un pollo; dos tomates; 1 diente de ajo; sal, pimienta, vinagre, un chile dulce picado; una cebolla en rodajas; un poquito de harina.

Se lava bien el pollo y se hace en pedazos. Se muele el hígado con los demás ingredientes, y con eso se pone el pollo a cocinar añadiéndole un poquito de agua cuando sea necesario. Cuando está suave, se hace en una cacerola un sofrito de mantequilla y cebolla, y cuando están doradas se echan las piezas de pollo en jugadas y envueltas en harina. Se sirven doradas y calientes.

EL HEROISMO DE UNA JOVEN (Viene de la pág. PRIMERA)

dijo que movieran los camiones, pero había que hacerlo y lo hicieron".

Este es un ejemplo típico de los actos que han merecido condecoraciones entre los miembros del Servicio Naval de Mujeres. Ellas son elegibles a las condecoraciones de la

Real Marina Británica y para ello no existe discriminación de sexo. Sus hazañas son pesadas con la misma justicia que lo son las de los oficiales y hombres de la Real Marina. Y, siguiendo el ejemplo de los hombres del "Servicio Mudo", estas mujeres se abstienen de hacer elogios personales.

Mi Programa Diario para la Belleza Natural

Por Constance Bennett CHARLA III

En mi charla anterior traté respecto a la necesidad de mantener el cutis limpio por medio de mi CLEANSING CREAM y mi FIVE MINUTE CREAM.

Hoy trataré sobre un punto muy importante y es el referente a las condiciones modernas de vida que hacen necesario un mayor cuidado para evitar que la piel se relaje y se arrugue antes de tiempo. Es realmente lamentable ver damas jóvenes, que aún no han llegado a los treinta años y ya se nota en ellas una especie de cutis cansado, falto de vida, con grandes ojeras, lo cual tiende a dar a los ojos un aspecto apagado.

Las condiciones modernas de vida, las exigencias sociales, todo ello tiende a aminorar el aceite natural de las glándulas cutáneas, dando por resultado un secamiento de la piel, que es lo que produce las arrugas prematuras, las ojeras que hacen a la mujer aparentar cinco y hasta diez años más de los que en realidad tiene.

El organismo no puede producir el aceite y la humedad necesarias que necesita la piel, con la suficiente rapidez para reponer la evaporación causada por las exigencias sociales, y por lo tanto el cutis se va secando paulatinamente.

Por ley natural el cutis funciona mejor cuando está ligeramente lubricado por medio de la secreción natural de sus glándulas.

Tan importante es esto que los fabricantes de cremas han dedicado inmensos esfuerzos para lograr una crema que supla en la proporción natural los aceites que necesita el cutis.

Esa secreción natural que debe tener toda persona, es la que mantiene el cutis suave, permitiéndole hacer su trabajo eliminador de manera natural.

El haber logrado por fin hacer la crema que supliera en las proporciones naturales exactas los aceites y la humedad que necesita el cutis, ha representado muchos años de estudio de laboratorio, obteniendo para ello distintos tipos de mujeres, examinando científicamente las proporciones eliminatorias del cutis por medio de los poros, tomando en cuenta que en una persona los poros son más pronunciados que en otra, como también que las glándulas de secreción del sudor y de la grasa varían según la persona.

Pero, cuando se trabaja con fe, cuando está uno inspirado en un ideal, el triunfo tardará en llegar, pero si se tiene constancia, llega. Desde que comencé mi vida de artista siempre fué mi preocupación el poseer un cutis sano, suave, terso, lleno de vida. Ese podría decir, ha sido uno de los ideales de mi vida. Y a ese ideal atribuyo el que no desmayara en mi constante investigación; mi principal labor ha sido el mantener en los químicos en el laboratorio la inspiración para proseguir y proseguir hasta lograr mi ideal.

Ese ideal está representado por mi crema vespertina, "Vesper Cream" y mi crema para los párpados y el cuello, o sea la "Eye and Throat Cream", es decir, se necesitaron dos cremas para suplir de manera balanceada y exacta, la secreción natural y la humedad que requiere el cutis para mantenerse suave y terso y evitar las arrugas prematuras.

La crema vespertina se usa en las noches: su efecto es paulatino, natural, penetrante: activa las glándulas cutáneas y revivifica los tejidos externos y subcutáneos. La Crema para la garganta y los párpados actúa sobre todo el rededor de los ojos de manera similar.

Comience hoy mismo este maravilloso tratamiento: consiga un pomo de VESPER CREAM y otro de EYE AND THROAT CREAM y aplíquelos todas las noches con regularidad. Se quedará sorprendida; le pasará a Ud. como a tantas damas que después de usar el primer pomo se dicen: "¿Qué tonta he sido! ¿Por qué no hice esto desde hace mucho tiempo?"

APROVECHE AHORA ESTAS

Ricuras y Delicias

que le ofrece, a precios especiales, el Despacho Central de Abarrotes de

EL GALLITO

FRENTE AL COSTADO O. DEL MERCADO

Los mejores Vinos blancos y tintos para la mesa

- VERMOUTH Martini
TE Mc. Cormick, en bolsitas
TE Teem, en bolsitas
GRAPE NUTS, acabado de llegar
HARINA SWANS-DOWN
SHREDDED WHEAT, en latas
100% BRAN
AVENA QUAKER, en latas
AVENA Crystal
AVENA Tres Minutos, en latas y en cartones
SIROPE Log Cabin
GALLETAS National, en latas y cartones
GALLETAS Vories, en latas
GELATINA Minute
GELATINA Jell-O
BUDIN Jell-O
GALLETAS Terrabussi
SOPAS en LATA y en FRASCO
MONDA DIENTES
VASOS DE VIDRIO
FRUTAS en LATAS de 6 3/4 libras
PAPEL HIGIENICO
Y MIL ARTICULOS MAS PARA EL HOGAR

TELEFONO 2436

Ventas al por mayor y al detalle

Sus órdenes por teléfono serán atendidas con prontitud. Pida los tiquetes de sus compras para que obtenga

VARIADOS Y VALIOSOS REGALOS

Radioemisora "La Voz de Costa Rica"

710 Kc

En San José, Paseo de los Estudiantes

7 a 1 p. m.
4 a 10 p. m.

Teléfono 4062

AMANDO CESPEDES A. GERENTE

Heraldo Social

EL SEGUNDO CUMPLEAÑOS DE UN AMIGUITO

Pasado mañana celebrarán su cumpleaños los gemelitos Roberto y Alvaro Jiménez Soto, hijos del hogar de don Max Jiménez Huete y su señora esposa doña Clemencia Soto de Jiménez. Nuestras felicitaciones.

Ayer celebró su cumpleaños la señorita Roxana Leiva, quien actualmente se encuentra en Los Angeles, California, hasta donde la hacemos llegar nuestras congratulaciones.

Continúa delicada de salud la señora doña Leonor Pacheco de Ortiz, a quien deseamos pronta mejoría.

Celebraron recientemente su aniversario de bodas el señor don Manuel E. Escoto y su señora doña Martha Leiva de Escoto, de la sociedad de Cartago. Nuestro saludo.

Ha estado enfermo de bastante cuidado en Cartago el joven médico don Vesalio Guzmán Calleja, cuyo estado de salud es afortunadamente mejor.

Se encuentra en vías de convalecencia el señor don Julio Peña, Gerente del Banco Nacional, lo mismo que su señora esposa doña Eva Genet de Peña, quien fué sometida a una intervención quirúrgica.

Felicitamos a don Arturo Fonseca, en ocasión de la celebración de su cumpleaños el día de ayer.

Recibimos la visita del señor don Viterbo Flores, Director de la Escuela "Rafael Yglesias" de Bagaces y agente muy estimado de "Mujer y Hogar". Lo saludamos.

El señor don Viriato Espinach festejó su día de días ayer. Lo felicitamos.

La señorita Amparo Salgado celebró ayer su cumpleaños, motivo por el cual le enviamos nuestras cordiales felicitaciones.

Cumpleaños



Señora doña Carmen S. de Fernández

SENTIDO FALLECIMIENTO

Con profundo pesar consignamos la noticia de la muerte de don Alberto Zúñiga Zeledón, ocurrida el lunes pasado.

Enviamos el más sentido pésame a nuestro querido amigo don Rafael Alberto Zúñiga Tristán y a todos los miembros de la distinguida familia Zúñiga - Tristán.

Pasado mañana cumplirá años la encantadora dama doña Carmen Sáenz de Fernández, esposa de don Walter Fernández. Le enviamos nuestras cordiales felicitaciones.



Rafael Antonio Salazar Portuquez

Este simpático y arrogante amiguito, que lleva el nombre de grandes artistas estuvo de gran fiesta el lunes recién pasado, pues en esa fecha cumplió dos años, durante los cuales ha llenado de grata alegría a sus padres, don Rafael Angel Salazar y su muy gentil señora esposa doña Melba Rosa Portuquez de Salazar.

Rafael Antonio, tal es el nombre de este hombre en miniatura, ha sido profundamente mimado por sus dichosos pa-

dres, que en él cifran sus más caras ilusiones. Bien sabemos que este amiguito de "Mujer y Hogar" llegará a ser un ciudadano de brillante porvenir y que la Diosa Fortuna será su eterna compañera, guiándolo por los mejores senderos de su existencia.

Para Rafael Antonio enviamos, con motivo de su cumpleaños, una cariñosa felicitación, la que hacemos extensiva a sus padres, buenos amigos de este periódico.

PAZ..!

Pobre flor de los campos, pobre gota de cielo, pobre ángel de paz!

Tienes unos ojos tristes, sombreados, lánguidos... Tienes una mueca en tu semblante que marcará para siempre tu dolor... Sonríe, y en el destello de tus ojos se refleja la herida de tu alma que a veces sangra...

Chiquilla: ¿Por qué sufres? ¿Por qué lloras? ... Mitiga tu pena, cicatriza esa herida, olvida ese dolor... ¡Sonríe con un impulso interior que llegue a tu espíritu!

Olvida tu pena si es pasajera; si es honda, trata de mitigarla.

Vive la plenitud de tu existencia con alegría, con entusiasmo, recuerda que la primavera llegará a su fin, y vendrá luego un largo y brumoso invierno.

Prepárate a recibirlo con el cascabel de tu sonrisa y la blanca paz de tu conciencia...

Jenatina Ramírez B.

San Joaquín de Flores, 10 de julio de 1945.

Heraldo Social

Se encuentra enferma de cuidado la respetable matrona doña Chanita Vargas v. de Vargas, madre del doctor don Francisco Vargas Vargas, Jefe del Partido Confraternidad Guancasteca. Deseamos que restablezca pronto.

La distinguida señora doña Anita de Argüello se encuentra disfrutando de una temporada de recreo entre nosotros, procedente de la

LOS CULPABLES

(Viene de la pág. PRIMERA)

de todo lo que ganan a cambio de un poco de alimento.

Por eso creemos que tan culpables como los que no han sabido dirigir la nave de la nación, y tan culpables como los que se han aprovechado de las actuales circunstancias para lucrarse con las necesidades del pueblo, son los mismos consumidores que no solo pagan los precios que les cobran por cosas que valen diez veces menos, sino que ni siquiera prestan su ayuda a las autoridades para combatir el mal.

hermana República de Nicaragua. La saludamos.

Se encuentra disfrutando de una temporada en Cartago el señor don Alberto Sáenz Oreamuno, a quien nos es grato saludar.

Procedente de México ha llegado de nuevo al país la encantadora señorita Hilda Martín. La saludamos.

EL SOBORNO ETC.

(Viene de la pág. PRIMERA)

mantenido su amistad. Es una esperanza para la patria — para esta pobre patria tan maltrecha — ver que hay hombres íntegros que cumplan honradamente con su deber y que, antes de pensar en aprovechar su posición para llenarse los bolsillos, piensan en hacer patria como debe hacerse, sirviéndola con honradez y lealtad, como debemos servirla todos.

Suntuosa boda en Santa Cruz, Guanacaste



Señorita Myriam Rosales

El próximo domingo 29 de los corrientes, ante el altar de la Iglesia Parroquial de Santa Cruz de Guanacaste unirán sus destinos la señorita Myriam Rosales y el caballero don Moisés Acuña Acevedo, apreciadas personas de aquella ciudad.

El matrimonio tiene especial interés: la señorita Rosales desempeña el importante cargo de Corresponsal de "Mujer y Hogar" en Santa Cruz. Nos complacemos en desear a Myriam y a Moisés una eterna luna de miel.

Para nosotros este simpático ma-

Una Noticia Sensacional!

Acabamos de recibir lo que Ud. esperaba!!

Vestidos Sastre Extranjeros

Para señoras y señoritas

Que venderemos a los siguientes precios:

Traje de 2 piezas	{ Enagua y Saquito	a ₡ 135 ⁰⁰
De 3 piezas	{ Enagua Saquito y Abrigo	a ₡ 260 ⁰⁰

Ofrecemos estos vestidos en todos los colores y tamaños

Esperamos!
su visita!

CASA DE MODAS CARMEN

(Diagonal al Edificio Musmanni)

Sea Exigente

En cuestión de medidas el tamaño exacto da comodidad... y

En una Pluma Fuente

sólo la punta exacta le da placer de escribir.

★ ★ ★

AL ALCANCE DE SU BOLSILLO PLUMAS FUENTE COMPLETAS

Esterbrook
CAMDEN, NEW JERSEY

Cumpleaños



Sra. doña Rosalía Muñoz de Segura

Celebró la fecha amable y rosada de su cumpleaños la encantadora señora doña Rosalía Muñoz de Segura, conocida novelista costarricense, colaboradora muy estimada de "Mujer y Hogar".

Le enviamos nuestras afectuosas congratulaciones.

MEDIOCRE

Los inconformes son muchos, decimos alguna vez: "Fulano es intachable". "Si —dice el inconforme—, pero no olvidemos que en aquella ocasión se portó mal". "¡Qué bonita y elegante es aquella mujer!" "Si —dice el inconforme— pero tiene la boca demasiado grande o el pie demasiado pequeño, o el cabello demasiado rubio".

Detesto a la gente del "pero", que siempre tilda algo, niega, reprocha y señala.

Les cuesta trabajo reconocer la belleza o la bondad. Cobardemente, premeditadamente, a todo le ponen el "pero". ¿Por qué no deténgase a pensar en lo más bello que sería la vida sin echar esa sombra sobre la virtud o el mérito: sin ese enemigo invisible del mal pensamiento y de la negación?

El "pero" sigue siendo la piedra que cierra todas las rutas y en la que tropiezan todos los derechos.

El inconforme sigue siendo el que coloca en todo la pequeña gota de veneno. El que al final se envenena solo, porque tarde o temprano huimos de quien lleva en el alma la negación y la amargura con que nos hace aún menos llevadero el convivir social o familiar.

El hombre del "pero", es el de testable de la Humanidad. Es el mediocre, porque no es capaz de ser ni del todo bueno ni del todo malo.

COMO DESARROLLAR PIERNAS AL ESTILO HOLLYWOOD

Publicación de la Academia de Cultura Física

Alfredo Cruz B. Director

La primera preocupación debe ser el contorno de sus piernas. La pantorrilla puede reducirse o aumentarse. Los tobillos perfilados o redondeados y en todo momento debe buscarse una buena proporción entre la pantorrilla, los tobillos y las rodillas.

Algunos famosos profesores de educación física como Terry Hunt que ha acondicionado bellezas por más de dieciocho años; Lew Hippe y Don Loomis asistentes en los estudios de Hollywood han descubierto a través de sus años de experiencia que todo el cuerpo puede mejorarse enormemente con buenos cuidados y vigilancia.

El grupo coordinador de ejercicios que damos a continuación es el usado por los profesores mencionados anteriormente para mejorar y para producir piernas bonitas y bien proporcionadas.

Ejercicio para la pantorrilla:

Ejercicio 1.—Párese recta; pies con una separación de 18 pulgadas; manos por detrás de la cabeza. Dóblese hacia adelante dejando rígida la espalda. Retorne a la posición original dejando en tensión los músculos de las piernas. Comience haciéndolo seis veces, aumente dos todos los días hasta llegar a veinte. Sigalo haciendo veinte veces.

Ejercicio 2.—Parada en la punta de los pies. Con las piernas rígidas, salte cayendo siempre en la punta de los pies veinte veces en la mañana y en la noche.

Este ejercicio es bueno para corregir ciertas piernas muy gruesas que se semejan a las sandías.

Ejercicio 3.—Con las manos sueltas en una posición natural de carrera levántese en la punta de sus

pies y haga los movimientos de carrerera en un estilo de tijera; un pie bien al frente mientras que el otro va atrás. Cójalo con calma. Las mujeres son extremistas y no deben esperarse hasta que la respiración les falte para parar. Párese tan pronto siente la menor fatiga y luego lo hace otra vez.

Ejercicio 4.—Acuéstese, levante sus piernas y pretenda que va pedalando en una bicicleta. Para sus caderas también es de gran beneficio este ejercicio. Sus caderas se perfilarán mientras que sus piernas se embellecen.

Consejos sobre lo que debe y no debe hacerse. Si sus pantorrillas tienden a ser musculosas el ejercicio no es lo más recomendable. Terry Hunt recomienda paños de Sal de Inglaterra calientes y masaje fuerte para las piernas musculosas. Sin embargo un 98 por ciento de nuestras mujeres tienen el defecto de las piernas suaves y el ejercicio las endurecen un poco y las perfilan.

Las bailarinas por lo general sufren por sus piernas musculosas. Zorina y Zonja Henie necesitan del masaje para el embellecimiento de sus piernas. Miss Henie tiene piernas preciosas debido a sus actividades atléticas. Sin embargo, ella aprendió bien a usar el masaje de la gran profesora de ballet, Karsavina. Ella nunca ha padecido de arrastamientos. Cuando Zorina llegó a Hollywood necesitó la asistencia de un profesor de educación física. Los paños calientes y el masaje le suavizaron sus piernas y le redujeron las pantorrillas. El ejercicio le redujo las pantorrillas media pulgada.

Ejercicio 5.—Brazo izquierdo al frente, mano a la altura de los ojos. Con la pierna estirada patear hasta tocarse la mano. Luego brazo derecho arriba a patear con la pierna izquierda. Este ejercicio debe ser hecho con fuerza diez veces con una pierna y diez veces con la otra.

Onomástico



Señora doña Anita Mena de Castro

Es muy grato para "Mujer y Hogar" felicitar cordialmente a la joven dama doña Anita Mena de Castro en ocasión de celebrar hoy su onomástico, a la vez que le deseamos muchas venturas en unión de los suyos.

LOS LAPICES PARA LABIOS... (Viene de la pág. PRIMERA)

labios, y propone que el uso de dichos lápices sea declarado delito, castigable con multa de diez mil dólares o diez años de prisión.

Por lo visto el diputado autor de tan luminoso proyecto de ley es un ingenuo, ya que el mal no se remedia prohibiendo el uso de lápices de labios ocasiona molestias en el hogar, debe empezar, no por prohibirlos, sino por recomendar a los señores casados que no besen a las mujeres que se pintan... o que las hagan quitarse el "rouge", como medida preventiva.

LE PICA?

¿La cabeza? ¿El cuerpo? ¿Debajo del brazo? ¿En los pies? ¿Hemorroides? Pues si le pica o le arde, en donde sea, úntese PIOJINA. Piojina calma picazonas, ardores y erupciones; asea y hermosee el cabello; destruya parásitos en la cabeza, partes del cuerpo y dedos de los pies; cicatriza grietas y rajaduras; acaba con la "mazamorra". Piojina es de triple efecto: es ungüento, es champú, es insecticida. Asea y hermosee, cicatriza, desinfecta. Fídala en boticas.

CHARLAS FEMENINAS

(Viene de la pág. PRIMERA) infinitamente inferior a la forjada en sueños.

Están bien los sueños que son en la existencia como las flores en la mesa; son el adorno, la gracia y el perfume, pero no lo son todo. No miremos las cosas solamente a través del ensueño, desestimando lo verdaderamente bueno que Dios nos ha dado; pensemos que las personas que amamos son apenas seres humanos, y como tales, con virtudes y defectos no encantados príncipes azules de leyenda; que las amistades son como son, no siempre leales, y no fiemos mucho de ellas ni nos hagamos ilusiones a su respecto; que los bienes, materiales y espirituales, son adquiridos a fuerza de trabajo y de lucha y no por el conjuro de la varita mágica de una hada madrina. Luchemos por mejorar nuestra vida, mejorando primero nuestro espíritu y nuestro intelecto; hagámonos merecedoras de lo bueno que tenemos o que esperamos; adaptémonos a la realidad nuestra, disfrutemos plenamente de lo que tenemos, sin margarnos la existencia pensando en todo lo que pudo ser mejor, porque nada es perfecto ni completo en la vida, y los sueños sólo son sueños...

ABRIGOS PARA SEÑORAS

En los más lindos estilos. A plazos y al contado.

F. DARENBLUM

50 vs. Oeste "La Castellana", calle de Cementerio

MELCOCHERIA

LA ESTRELLA

Establecida en 1915

Haga sus pedidos Teléfono 2909

o al

Apartado 973

JORGE DE FORD

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.

AHORA 10¢

UN PRECIO AL ALCANCE DE TODOS PILDORITAS CARTERS



● Cuando no se sienta bien, tome las Pildoritas Carters para el Hígado... el laxante de doble acción. PRIMERO: porque combaten el estreñimiento. SEGUNDO: porque aumentan la secreción del jugo biliar, ayudando así la digestión. Haga lo que hacen miles de personas para sentirse "a las mil maravillas"... tome las Pildoritas Carters para el Hígado.

TAMBIEN EL TUBO ECONOMICO DE 40 PILDORAS POR SOLO \$1.00



Jabonería CAMPANA

Distribuidores: ALMACEN PALACIOS

Cera para Pisos

CAMPANA

Elaboración Esmerada

Desinfecta y da brillo como ninguna

Teléfono 2100 - San José, C. R.

LINDAS CURVAS

Bellas formas, lindas curvas, se obtienen engordando con CARNOL, el tónico famoso. Aumentando Ud. algunas libras de carnes con las pastillas Carnol, embellecerán sus formas, resaltarán sus curvas, endurecerán sus carnes y sus senos. Los hombres la admirarán de arriba a abajo. Se sentirá Ud. más joven, más alegre, más dichosa de vivir. "Quien dice Carnol, dice carnes." Engorde con Carnol. Cómprela en las boticas.

4581

Y

3455

Cualquiera de estos dos teléfonos le comunica con el

GARAGE HERRAN

Magníficos carros y servicio rápido

Para seguridad y confort llame al

GARAGE HERRAN

La de atractivo más cautivante...



luce el "efecto de pétalo" Tangee!

Haga suyo ese atractivo que subyuga dulcemente al hombre! Adquiera para sus labios un aspecto incitante, fresco y terso usando el Lápiz labial Tangee con "efecto de pétalo"! El mismo "efecto" lo halla usted en los Coloretos y Polvos Tangee.

Sólo TANGEE la hará ver lo más linda que puede ser!

TANGEE Lápiz Colorete Polvos



Con Efecto de Pétalo

LES PRESENTAMOS A PHYLLIS THAXTER

Por Elena CARRILLO.



Phyllis Thaxter es una de las más prometedoras y excepcionales actrices que han debutado recientemente en Hollywood.

Conocemos a Phyllis Thaxter es una refrescante experiencia, especialmente en la capital cinematográfica, donde abunda la artificialidad. Phyllis se ruboriza fácilmente —más aún si uno la felicita por su trabajo en "TREINTA SEGUNDOS SOBRE TOKIO"—lo cual es muy frecuente ahora. Tiene una cara fresca, joven y animada siempre por una simpática sonrisa. Es de personalidad tímida, muy diferente de otras actrices cinematográficas. Es tímida, sincera y real.

Aunque su caracterización de Ellen Lawson, la esposa del Comandante Ted Lawson, héroe del bombardeo a Tokio, es su primer rol en la pantalla, la joven Phyllis no es una actriz inexperta. En Nueva York fué protegida de Alfred Lunt y Lynn Fontanne. Durante dos años representó en las tablas el importante rol de heroína en "Claudia"—seis meses en Nueva York, seis en Chicago, y un año en varias ciudades de los Estados Unidos.

Los críticos afirman que Phyllis tiene un brillante porvenir. Pero al conversar con ella, uno no se imaginaria que estaba en las tablas en los Estudios Metro-Goldwyn-Mayer, y que a la fecha cuenta con miles

de admiradores. No es nada presuntuosa. Por el contrario, es humilde, amable y servicial. Trabaja con arte y entusiasmo, y siempre sabe sus líneas. Si llega a cometer algún error durante una escena —lo que sucede muy de vez en cuando— pide tantas disculpas como si hubiera cometido un delito. Y es muy sincera en ello.

Y es igualmente honrada cuando exterioriza sus sentimientos. Hollywood buscó a la nueva estrella. Ella no tenía interés en Hollywood.

"Si no hubiera sido por el rol de Ellen Lawson", dice Phyllis, "probablemente habría yo permanecido en el convencimiento de que el cine no era para mí. Había hecho dos pruebas, una en Chicago y otra en Hollywood, cuando representaba en CLAUDIA. Ambas parecían muy poco prometedoras. Yo estaba feliz en las tablas, así es que me era indiferente".

Por lo que a Phyllis concierne, el asunto de las pruebas estaba terminado. Sin embargo, el productor, Sam Zimbalist, tenía otros planes. Acababa de conocer a la Ellen Lawson de la vida real, poco antes de ver la prueba de Phyllis, que era para el rol. Una típica muchacha moderna, sencilla y sincera, y con carácter definido. Phyllis llenaba los requisitos.

EL PODER DE LA BELLEZA

La hermosura exterior impone deberes de interior belleza; una madre sensata decía a su hija, desde muy pequeña: "Eres demasiado bonita para que se te pueda permitir ser mala". Y la chiquilla aprendió la lección, y confiesa que nunca se miró al espejo sin pensar en lo muy obligada que estaba a ser por dentro mucho más agradable que por fuera.

Mujeres bonitas, niñas bien parecidas: piensen ustedes seriamente en esto. Están ustedes obligadas por que la compostura es gracia y el aseo virtud, a ser exteriormente lo más lindas posible; pero piensen ustedes al componerse, como es su deber, en que esa compostura exterior no es más que señuelo y promesa de más sólidas e íntimas excelencias, y que, prometiendo lo que no existe, engañan ustedes al mundo y se engañan a sí mismas. La belleza exterior es

buen arma para empezar batalla, es fuego de pólvora que deslumbraba y ciega; pero el imperio que se gana en un deslumbramiento, se pierde en un abrir y cerrar de ojos si no está sustentado en roca firme.

Además, las victorias, para merecer ese nombre, han de ser totales, y la que sólo de belleza física se arma, sólo a la emoción física hace llamamiento. Siendo demasiado bonitas, pueden ustedes despertar demasiados deseos, pero acaso ni una chispa de verdadero amor. Niñas: bellezas artificialmente exageradas y coquetarías artificiosamente preparadas, no hacen sino remover el barro más turbio, que, como poso original, duerme en el fondo del corazón del hombre. Y si en el barro os ama, de barro os hace.

Gregorio Martínez Sierra

Regreso de los Estados Unidos



Srta. María de los Angeles López Señora Esperanza de López

Después de pasar una corta temporada de recreo en Norteamérica han regresado a su residencia en Cartago, doña Esperanza de López y su hija la encantadora señorita María de los Angeles. "Mujer y Hogar" les presenta un cordial saludo de bienvenida.

SONREIR

Del mismo modo que pones un prendedor en el pecho, una sortija en las manos, una flor en el pelo, pon en tus labios una sonrisa, mujer.

Yo sé lo que me dirás: que no puedes fingir: que no es posible que muestra alegría en el rostro puesto que tienes la tristeza en el alma: que la melancolía se ha apoderado de tu corazón y lo ha llenado de sombra: que la vida, para tí, está muy lejos de ser dulce y placentera. Me hablarás de tu amor incomprendido, de la pobreza que te agobia, de la ingratitud que te deprime y te amarga. Me dirás... Ya sé todo lo que podrías decirme. ¿Acaso desconozco los avatares, las transfiguraciones, las mil formas en que se presenta ante la criatura humana ese monstruo perverso que se llama dolor?

Pero dime, ¿estás segura, bien segura de que la causa de tu tristeza, de ese largo estado de ánimo que oprime tu corazón y crispa tus labios con el rictus de la melancolía, es tan grave como tú la sientes? Dirás que sí, que es muy grave, y tu tristeza comprensible y justa. Siempre nos parece así el dolor que padecemos nosotros. Tenemos todos, viejos y jóvenes, una pueril inclinación a magnificar nuestros dolores y contrariedades, si no para inspirar conmiseración a los otros —ya que nuestro amor propio no siempre nos lo permite—, para compadecernos a nosotros mismos y mortificar a los demás.

A cada paso vemos cuadros de dolor y tristeza, comparados con los que nos sucede no tiene importancia alguna. ¿Pero quién nos convence de que el nuestro no es el mayor de los dolores? Lo es, porque es nuestro y para nosotros injusto. Tenemos la idea de que hemos nacido para ser felices, para gozar de la vida. Y todo lo que se oponga a ello es una injusticia terrible. No nos detenemos a pensar si lo que padecemos es fruto de nuestra ignorancia o nuestra culpa. Sólo sabemos que sufrimos, y nos rebelamos contra el sufrimiento.

El error de nuestra conducta ante el dolor proviene de que tenemos de la vida un concepto equivocado.

La existencia humana no es ni puede ser un estado de felicidad sostenida. La naturaleza nos da la clave con su luz y su sombra, su agitación y su calma, sus días bonancibles y tormentosos. El placer y la alegría no son ni pueden ser eternos e inalterables, pues de ser así no podríamos comprenderlos ni gustarlos. La vida es un trabajo, una prueba, un campo de experiencias de las que debemos extraer conclusiones que nos brinden una "ciencia para vivir". Si a pesar de lo aprendido persistimos en el error y esa pertinacia nos acarrea nuevos dolores, ¿a quién culpar de nuestra desdicha?

Comprendamos, pues, que la vida es un trabajo y una misión y no pretendamos de ella más placer ni más alegría que la que razonablemente puede brindarnos, sobre todo si sabemos evitar el dolor con la prudencia. Pero si a pesar de todo el dolor llega, no veamos en él un despiadado enemigo. ¿No será tal vez un aliado? ¿No será él quien nos hará comprender lo que nuestra cerrazón mental no permitió que comprendiéramos? Y sobre todo, cuando el dolor llega, no le opongamos esa barrera de melancolía o de iracundia que no nos aísla de sus elocuentes admoniciones. Mirémosle cara a cara, que muchas veces contemplado así no es tan terrible el adversario.

Tú, mujer, que has sentido penetrar al intruso en el campo espiritual de tu vida, no lo rebuyas. Contéplalo de frente y con serenidad. Y desde luego, oponele una sonrisa. No importa que tu sonrisa sea triste, melancólica, débil como el sol que filtra entre las nubes borrascosas. Sonríe siempre porque no es otra en la vida la misión de tu alma femenina. ¿No son femininas también la esperanza, la fe, la ternura, la resignación?

Muchas veces el dolor tiene el tamaño desmesurado que le atribuye nuestra pusilanimidad, como los fantasmas una proporción correspondiente al miedo de los niños. Nuestro valor debe sobreponerse a su influencia y reducir su magnitud a las proporciones reales. Y acaso desaparecerá, como desaparecen los fantasmas de la mente de los niños cuando se hace la luz.



...stituto de la leche...
...leche seca, desnatada...
...leche fresca, íntegra, pasteurizada



Siempre Pida KRAFT—¡Sabe Mejor!

IMPORTANCIA DE LAS ALBUMINAS

Por el Doctor STEVENS.

EN TODO REGIMEN PARA CONSTRUCCION DE TEJIDOS ADELGAZAR

Un régimen alimenticio para adelgazar debe ser pobre en calorías, de manera que la restricción debe realizarse, fundamentalmente, en los azúcares y en las grasas. Los primeros, porque en el organismo pueden transformarse en grasas; y las segundas... bueno, para qué vamos a hablar.

En cambio no pueden faltar en el régimen ni las albuminas, ni las vitaminas, ni las sales minerales, no solamente porque son indispensables para la salud y para la vida, sino porque, y esto es importante, su falta origina muchas veces, por sí sola, un tipo de obesidad "falsa", debido a la retención de líquidos en el organismo.

Hablemos hoy de las albuminas. Intervienen fundamentalmente en la construcción de los tejidos, por lo cual están indicadas más particularmente en las personas jóvenes, que deben crecer todavía. Algún día, cuando hablemos de la obesidad antes de los 20 años, tocaré este punto con mayor detalle.

Pero también en las personas adultas se opera constantemente un des- (Pasa a la pág. SIETE)

CANAS

Para las canas, prepare en su misma casa (o que se le prepare su boticario) esta tintura fácil y barata: un cuarto litro de agua, una cucharada de glicerina, una caja Compuesto de Barbo y 4 cucharadas de Bay Rum (o Agua de Colonia). Barata y fácil de usar esta tintura según se indica en la caja del Compuesto de Barbo. De venta en todas las boticas.



Señora!!

YA ESTA EN VENTA EL NUEVO CAFE "SAN DIEGO" GARANTIZADO PURO DE TRES RIOS Y DE SABOR EXQUISITO!

Café de Tres Ríos

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 al costado sur de la Biblioteca Nacional

PRODUCIDO Y ELABORADO POR Sociedad Alvarado Chacón TELEFONO 3866

PARA TODO TRABAJO DE INGENIERIA

Diríjase al Ingeniero RAFAEL E. ROIG APARTADO 523 Teléfonos: Oficina 5319 Habitación 3201 SAN JOSE

La Viña

Calle 5 y Ave. 5 Surtido completo de latería Licores extranjeros y del país AUTINO DIAZ PERALTA Propietario

LECHE KRAFT EN POLVO

NUTRITIVA La Leche Kraft es leche fresca, íntegra, pasteurizada, obtenida de la más selecta vacuaria. Contiene todas las vitaminas, proteínas, energía alimenticia y sales minerales de la mejor leche líquida. ¡Se le ha quitado sólo el agua!

FÁCIL DE DIGERIR La Leche Kraft es homogénea—de rápida y fácil digestión para los niños. Sirvale a la familia Leche Kraft con las comidas, con los cereales... úsela para cocinar.

RICA EN CREMA La Leche Kraft sabe deliciosa como la crema... igual hasta la última gota. A su familia le encantará. ¡Es sabrosa... saludable!

LAS MADRES pueden depender de la calidad y pureza de la Leche Kraft en polvo... ¡Llévate la famosa etiqueta Kraft!

CREMA DE ALMENDRAS FLORA Para suavizar el cutis y las manos. Para usarla después de rasurarse.

Fecha matrimonial



Sra. Sarita Vargas de Urbano

Hoy estarán de gala al celebrar el aniversario de sus bodas, los gentiles esposos don Antonio Urbano Moya y doña Sarita Vargas de Urbano. Reciban con tan grato motivo, el saludo de "Mujer y Hogar".

LA MUJER DEMASIADO DULCE

La "amiga cándida", con sus perpetuos problemas caseros y sus críticas superfrancas, hace tiempo que ha dejado de ser popular; pero, por desgracia, parece que la chica "azucarada" le anda muy cerca. Ustedes la conocen, es dulce como la miel y empalagosa como ella sola. A veces viene y dice: —Estás sencillamente divina! Nadie te daría más de dieciocho años. ¡Y qué lindo sombrero! ¿Es nuevo, verdad? Claro, ese tono verde a mí no me sienta, pero con ese cutis de colegiala que tú tienes, puedes ponerte cualquier cosa. ¡Y encima eres tan inteligente e interesante! Verdaderamente, no es justo. Precisamente le estaba contando a mi amiga, Esther —es una maravilla esa chica—, del talento que tú tienes.

Está loca por conocerte. Te gustará. Y ella es... bueno... es un primor. ¡La quiero tanto! Por eso te la presentaré; así se van a conocer las dos personas que más aprecio en el Mundo. Lejos de su "mejor amiga", no es más que una conocida. Sabe perfectamente que el sombrero que usted lleva es del año pasado y que parece más bien representar ochenta años y no dieciocho. Además, usted sabe que su cutis de "colegiala" está pidiendo polvo a gritos y que tiene un granito en la barba. Pero su amiga "azucarada" pondrá por los cielos su piel, aunque usted padezca de un ataque de sarampión y la felicitará por el "hermoso corte" de sus vestidos, así se presentará usted vestida de jerga. A la mayoría de las personas a gradan las lisonjas a mí también; pero, un poquito nada más, no un pedazo grande y pesado. Esa amiga empalagosa ni siquiera es discreta en sus discursos; le echará encima las adulaciones por toneladas, en vez de emplearlas discretamente. Cuando le dice que "tiene las pestañas como artista de cine", "que deben tener varios centímetros de largo"; "que es una magnífica nadadora"; y que "su francés es absolutamente perfecto", la está insultando porque usted sabe muy bien que tiene las pestañas como las de cualquier otra persona; que si bien es cierto que usted nada todo el largo de un tanque, eso es todo lo que puede dar, y que su francés se reduce a "oui" y "non", nada más. Los labios de la amiga "azucarada" chorrean miel como un panal cuando habla de los "ois de japonesita" de su amiga fulana (que calza del 40). Sus alabanzas a veces van tan mal dirigidas, que, como a aquella otra portadora de miel, la abeja, hay que temer traiga un aguijón escondido. Abusa tanto del almibar en sus discursos, que, como todas las cosas demasiado dulces, empalaga. que la crema está formalmente prohibida. En cuanto a la ensalada, vuelvo a repetir lo que dijera ya tantas veces; tiene que ser variada, muy variada, sumamente variada. No solamente le lechuga, sino cualquier otra hoja verde que sirva para comer cruda, además de tomate, cebolla, ajo, etc., etc. Como condimentos, muy poco aceite, ya que el aceite favorece el aumento de peso; y muy poca sal también, que favorece la retención de líquidos. Por último, en lugar de vinagre, conviene usar limón. Y ahora, amigas lectoras, ¿nos hemos puesto de acuerdo?

IMPORTANCIA DE

(Viene de la pág. SEIS)

gaste de los tejidos, que hay que reponer. Por eso, en ningún caso de ben faltar las albúminas de la alimentación, y esto hay que tenerlo en cuenta en los regímenes para adelgazar. Alimentos ricos en albúminas son las carnes en general, incluso la de aves o la de pescados. También el hígado, los riñones y en general las "achuras". El huevo. El queso. La leche. Las legumbres: lentejas, garbanzos, porotos, habas, soya, etc.

menos reducirla mucho. En cambio, las carnes de diversos tipos y sus derivados, el queso y los huevos, desempeñan un papel importantísimo, como habrán notado las lectoras por el examen del régimen que diéramos un par de números atrás. En estos alimentos reposa la piedra angular para la solución del problema más difícil en todo régimen de esta naturaleza: adelgazar sin desnutrir.

LECHE Y LEGUMBRES

ALGUNAS ACLARACIONES

Con respecto a estos dos últimos alimentos, merecen un comentario especial, en lo que se refiere a la obesidad: La leche es preferible tomarla cuajada, del tipo ácido y si es posible descremada, ya que así encierra muchas menos calorías, por faltarle la grasa. Y las legumbres, aunque constituyan una buena fuente de albúminas de excelente calidad, presentan el inconveniente, por otra parte, de su elevado contenido en hidratos de carbono, fuente de calorías en abundancia. Por esta circunstancia, las legumbres no desempeñan un papel importante en los regímenes para adelgazar, y no figuran en ellos sino circunstancialmente. Su papel principal está reservado a los casos en que por una razón o por otra es necesario prescindir de la carne o por lo

No obstante procurar ser lo más explícito posible en mis explicaciones, veo que no le he sido tanto como fuera de desear, si ha de juzgarse por lo que me escribe una lectora, que afirma ser eco de varias otras más. Por lo que respecta a la preparación de los alcáuciles, o de los espárragos a la parmesana, su detalle amenazaría con convertir esto en un manual de cocina. Es por eso que no doy detalles de preparaciones culinarias aquí, sino simplemente la indicación. Para detalles, los libros de cocina. Por lo que respecta a la ensalada de frutas, ha de ser sin vino y sin azúcar, por supuesto; se le puede agregar, en cambio, jugo de naranjas. Y en cuanto a la fruta a emplear, la de la estación: manzana, naranja, melón, durazno, damasco, ciruela, frutilla, sandía, etc. Por supuesto

COMODIDAD DE LA COCINA

El arte de la cocina constituye una delicadísima función de equilibrio doméstico. La buena armonía de una familia, el buen humor, la tranquilidad, a veces hasta la felicidad de un matrimonio, depende en gran parte de las dotes gastronómicas del ama de casa. Pero muchas mujeres acaban aborreciendo el trabajo de la cocina por considerarlo duro y de poco lucimiento. Todo trabajo resulta pesado si no constituye a la vez una distracción agradable. Y para conseguir esto se necesita ante todo hacer acopio de una buena dosis de ilusión. ¿Cómo? Ante todo procurando que el lugar donde trabajamos nos sea simpático. Y esto no es posible en una de estas vie-

jas cocinas, incómodas y oscuras, que son un insulto a la lógica y a la estética. El hablar de lógica no es un absurdo, pues en ciertas cocinas mal construidas es imposible el orden, uno de los elementos esenciales al buen rendimiento de todo trabajo. Para que una cocina pueda estar bien ordenada, es necesario disponer del espacio suficiente para preparar los alimentos con comodidad, y de estanterías donde guardar los utensilios. Hay cocinas donde éstos se guardan en estanterías tan altas e incómodas, que hay que subirse en un taburete para alcanzar el objeto de uso más necesario y corriente. (Pasa a la pág. OCHO)

LA COMIDA EN EL CAMPO

En la ciudad soy "delicadísimo" para las comidas; todo me hace mal. En cambio cuando salgo de vacaciones, digiero hasta las piedras. ¿Cuál es el lector que no ha escuchado estas palabras alguna vez? O las escuchó o las ha dicho, pues es muy cierto que la mayoría de las personas han experimentado en sí mismas este fenómeno que consiste en digerir mejor en el campo que en la ciudad. Y lo curioso del caso es que, precisamente en el primer caso, la comida ha sido más abundante, en razón del efecto apetitivo del aire libre y el ejercicio físico.

¿Es que su sistema digestivo ha mejorado instantáneamente? No; o que ocurre, sencillamente, es que ese o esos días ha comido en la forma que prescribió la madre naturaleza y su digestión se hace con mayor corrección y actividad. El hombre nació en la tierra para discurrir al aire — su medio ambiente —, bajo la luz del sol. Pero he aquí que el hombre inventó el vestido y el calzado, las casas de departamentos con calefacción, los comedores oscuros, con persianas que apenas dejan circular el aire

presentará usted vestida de jerga. A la mayoría de las personas a gradan las lisonjas a mí también; pero, un poquito nada más, no un pedazo grande y pesado. Esa amiga empalagosa ni siquiera es discreta en sus discursos; le echará encima las adulaciones por toneladas, en vez de emplearlas discretamente. Cuando le dice que "tiene las pestañas como artista de cine", "que deben tener varios centímetros de largo"; "que es una magnífica nadadora"; y que "su francés es absolutamente perfecto", la está insultando porque usted sabe muy bien que tiene las pestañas como las de cualquier otra persona; que si bien es cierto que usted nada todo el largo de un tanque, eso es todo lo que puede dar, y que su francés se reduce a "oui" y "non", nada más. Los labios de la amiga "azucarada" chorrean miel como un panal cuando habla de los "ois de japonesita" de su amiga fulana (que calza del 40). Sus alabanzas a veces van tan mal dirigidas, que, como a aquella otra portadora de miel, la abeja, hay que temer traiga un aguijón escondido. Abusa tanto del almibar en sus discursos, que, como todas las cosas demasiado dulces, empalaga. que la crema está formalmente prohibida. En cuanto a la ensalada, vuelvo a repetir lo que dijera ya tantas veces; tiene que ser variada, muy variada, sumamente variada. No solamente le lechuga, sino cualquier otra hoja verde que sirva para comer cruda, además de tomate, cebolla, ajo, etc., etc. Como condimentos, muy poco aceite, ya que el aceite favorece el aumento de peso; y muy poca sal también, que favorece la retención de líquidos. Por último, en lugar de vinagre, conviene usar limón. Y ahora, amigas lectoras, ¿nos hemos puesto de acuerdo?

Y nada se diga de los copetines que se ingieren con el pretexto de que son "para abrir el apetito" y que, cuando no cierran el que ya tenían, lavan el estómago quitándole el jugo gástrico que se necesitaba para la digestión y que pasa al intestino. La consecuencia es una dispepsia que no se sabe a qué causa atribuir. El aire y el sol, creados para que constituyeran el ambiente del hombre, tienen, para éste, una importancia muchísimo mayor que la que el mismo le atribuye. Todo su organismo está formado para actuar en ese importante medio ambiente y de acuerdo con él, sujeto íntimo y directamente a su influencia. El sol opera químicamente sobre los alimentos que el hombre ingiere dando nacimiento a vitaminas indispensables para su vida. También actúa sobre su sangre a través de la piel en los vasos capilares. El aire, al oxigenar la sangre, la purifica y vigoriza los órganos internos haciendo más energías y perfectas sus funciones. El estómago, para su función digestiva, necesita la presencia de gran cantidad de sangre pura.

¿Y es pura la sangre mal oxigenada por el trabajo sedentario habitual, las diversas intoxicaciones que el hombre se proporciona, y sus comidas realizadas en ambientes oscuros y cerrados? Por otra parte, el ambiente de la ciudad impone vestidos que ciñen la piel y restringen su función respiratoria, es decir una más perfecta oxigenación.

¿Y es pura la sangre mal oxigenada por el trabajo sedentario habitual, las diversas intoxicaciones que el hombre se proporciona, y sus comidas realizadas en ambientes oscuros y cerrados? Por otra parte, el ambiente de la ciudad impone vestidos que ciñen la piel y restringen su función respiratoria, es decir una más perfecta oxigenación.

¿Y es pura la sangre mal oxigenada por el trabajo sedentario habitual, las diversas intoxicaciones que el hombre se proporciona, y sus comidas realizadas en ambientes oscuros y cerrados? Por otra parte, el ambiente de la ciudad impone vestidos que ciñen la piel y restringen su función respiratoria, es decir una más perfecta oxigenación.

¿Y es pura la sangre mal oxigenada por el trabajo sedentario habitual, las diversas intoxicaciones que el hombre se proporciona, y sus comidas realizadas en ambientes oscuros y cerrados? Por otra parte, el ambiente de la ciudad impone vestidos que ciñen la piel y restringen su función respiratoria, es decir una más perfecta oxigenación.

¿Y es pura la sangre mal oxigenada por el trabajo sedentario habitual, las diversas intoxicaciones que el hombre se proporciona, y sus comidas realizadas en ambientes oscuros y cerrados? Por otra parte, el ambiente de la ciudad impone vestidos que ciñen la piel y restringen su función respiratoria, es decir una más perfecta oxigenación.

¿Y es pura la sangre mal oxigenada por el trabajo sedentario habitual, las diversas intoxicaciones que el hombre se proporciona, y sus comidas realizadas en ambientes oscuros y cerrados? Por otra parte, el ambiente de la ciudad impone vestidos que ciñen la piel y restringen su función respiratoria, es decir una más perfecta oxigenación.

REVELACIONES DE UN SOLITARIO

HE VIVIDO

He vivido, dirás, cuando te vayas, hundido en el pavor de aquel ignoto mar sin orillas, ni arenosas playas que se abre a un puerto para ti remoto.

He vivido! Silencio nocturnal era, mi mundo. ¿Idea? ¿Mente? Arán. Inquietud de ser, de amar lo divino y hollar las sendas que otros hollarán y que han hollado, fata o libremente, resiguiendo de aquel dulce Rabi caminos de dolor, de amor simiente, para el hombre que allá yo presentí...

Quise besar el mar. Ver en la estrella que rutila en lo alto de ese arcón y en el río y en el ave y en la flor bella, del misterio eternal, sutil razón!

Amor, amor... doquier mis ojos vieron. En lo alto, en el mar, aquí, allá Dolores de ilusión reverdecieron el árbol del amor que es y será Es y será la fuente de la vida y la energía que se mueve en mí Es la razón de ser: la Revivida que mora en Ti, Dios y Señor en Ti

LORENZO VIVES

YA TENGO BASTANTE CON MIS PROBLEMAS!

¡Qué frase tan amarga y odiosa! Porque demuestra ampliamente el egoísmo de quien la expresa. ¡Ya tengo bastante con mis problemas para ocuparme de los ajenos! Una mujer que se precie de ser comprensiva y sensible, jamás debe expresar tal concepto, porque al hacerlo perdería uno de los atributos más hermosos que posee: el de interesarse por el dolor ajeno. Intersarse en el mejor y más amplio sentido de la palabra. Si un amigo, que por ser tal, nos trae sus problemas y sus penas, no creo que nadie deje de afligirse y tratar de encontrarle una solución. Entonces, ¿por qué no hemos de esforzarnos en conseguirla también para aquellos que nos la piden aunque no medie el cariño o la amistad?

humana, preocuparse, aunque sea un mínimo, un momento, por las penas ajenas. Hay que pensar que alguna vez nosotras también necesitamos de la palabra amiga y comprensiva que nos alienta en los momentos de amargura. Las que tienen hogar, familia, amigos, no valoran la tragedia que representa estar sola frente a la vida, cuando la vida nos da dolor. Las que tienen todos esos afectos no sabrán nunca del dolor sordo, de ese rencor que nace en los seres solitarios, porque comparten todo con los suyos: las alegrías —que se agrandan— y las penas— que son menores— entre el calor de los afectos. Nadie sería capaz de hacer daño por el simple hecho de hacerlo: sin seguridad que asusta: ¡Ya tengo bastante con mis problemas para preocuparme por los ajenos!

Cuando una persona se encuentra abatida y dolorida al extremo de llevar su amargura a un extraño y choca con la indiferencia y la mala voluntad, siente que el cielo se desploma sobre sus hombros, y lo que es más doloroso, piensa que no vale la pena vivir en un mundo egoísta y frío. Posiblemente las personas que así se comportan frente al dolor ajeno, no lo hacen por maldad sino por incompreensión. Les parece que no pueden hacer nada en favor del que se queja. ¡Qué equivocados están! Solamente una palabra que demuestre que les duele su pena, una sonrisa de comprensión, una mirada de simpatía, son suficientes para que no sientan esa terrible angustia dentro del pecho, esa frialdad inmensa en el corazón, ese sabor amargo en la boca y esa impotencia en todo su ser. Muchas veces nos cruzamos en la vida con gente que lleva impresas en el rostro la desilusión y la amargura posiblemente resultado de la incompreensión de los demás frente a sus dolores. Cuesta tan poco salir de esa indiferencia por las cosas y los seres que nos rodean, sobre todo en lo tocante al dolor de una criatura y dar así un poco de dicha a los que sufren solos y un mucho de bueno a nuestro espíritu! Es una cuestión de solidaridad

EXCELSITUD Nuevo libro de LORENZO VIVES De venta en la librería LAS AMERICAS Precio \$ 1.00

Novedades con MOYA (Su tienda preferida)

RIZADO PERMANENTE de acuerdo con los últimos dictados de la moda Tratamiento Científico Facial Se venden aceites para rizar OIL'O-VELVA LANOLINA Y DUART — arrolladores, pads y prensas garantizados como extranjeros con las respectivas facturas de las casas de Nueva York. LLAME A AIDA CHARPENTIER TELEFONO 5539

La Crema de Tortuga 242 NO ES UNA NAVIDAD MAS; ES UN PRODUCTO DE PRIMERA NECESIDAD PARA LA MUJER

para su high-ball Agua Mineral y Ginger-Ale CANADA DRY

LA MUJER EN LA OFICINA 100 PREMIOS CON UN VALOR DE \$ 3.704,90

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 ya 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 qué engañados estaban los que 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 sobre máquinas, sus dedos constituyen simplemente una pieza más de la que está usando, y pueden copiar y hasta quizás 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 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 un cambio 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 acomodarse 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 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, propaganda, ventas, y especialmente los de Preparación Técnica para Oficinas adaptables a la mujer. Como este sistema 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 nuestro sistema de enseñanza se encuentra en primera línea en lo que a la educación comercial de la mujer se refiere.

COMODIDAD EN LA...
(Viene de la pág. SIETE)

Pintense las paredes en tonos claros, que reflejen fuertemente la luz: amarillo claro, azul celeste, blanco, etc. Para mayor limpieza, en los lugares donde el agua suele salpicar se coloca un zócalo de azulejos de una altura suficiente. Estos azulejos pueden ser blancos, de modo que combinen con cualquiera de los colores claros con que han de pintarse las paredes de la cocina, y las puertas, ventanas y armarios, o bien de un color que combine o contraste con éstos. No ha de olvidarse tampoco el color de las losetas del suelo.

No hablaremos de la cocina propiamente dicha; se encuentran actualmente en el comercio cocinas que son verdaderas maravillas de la técnica, con hornillos y hornos a temperatura graduable, en los cuales es casi imposible que resulte mal preparado cualquier manjar, por pocos conocimientos que se posean.

Los armarios y estanterías donde se guardan los utensilios de uso cotidiano han de estar al alcance de la mano, teniendo en cuenta la estatura media de una mujer: decimos esto porque algunos armarios parecen contruendos, especialmente para gigantes. Los tiradores y picaportes, en el caso de estar las puertas a mayor altura que la de la cabeza, han de colocarse, no en su parte media, como en las puertas y armarios de uso común sino en su parte inferior, de modo que no tenga que alzarse el brazo para abrirlos o cerrarlos, lo que resultaría en extremo penoso, sobre todo viniendo las manos ocupadas.

Todos los lectores de MUJER Y HOGAR pueden participar en este Concurso que les ofrecen las ESCUELAS INTERNACIONALES

- (X) 1er. PREMIO.—Puede optarse por cualquiera de los siguientes Cursos: INSTRUCCION PRACTICA COMERCIAL; TENEDOR DE LIBROS; PREPARACION TECNICA PROFESIONAL; PREPARACION PARA INGENIERIA; QUIMICO AZUCARERO; MOTORES DE GASOLINA Y DIESEL; TOPOGRAFIA; DIBUJO Y CONSTRUCCION DE MAQUINAS; TECNICO ELECTRICISTA; JEFE DE TALLERES MECANICOS; JEFE DE TALLERES DE FUNDICION, o algún otro Curso con valor máximo de \$ 145.00 \$ 814.90
 - (X) 2º PREMIO.—Puede optarse por INGLES (con discos); MECANO-TAQUIGRAFO; ARTE DE VENDER; VIAJANTE DE COMERCIO; MATEMATICAS; DIBUJO GEOMETRICO; TECNICO EN CARRETERAS; CURSO BREVE DE DIBUJO PARA CONSTRUCTORES; TECNICO EN CONSTRUCCIONES DE HORMIGON; TECNICO EN ONSTRUCCIONES METALICAS; TECNICO EN ABASTECIMIENTO DE AGUAS; MANEJO DE LOCOMOTORAS; MOTORES DE AUTOMOVILES y otro Curso con valor de 95.00 533.90
 - (X) 3er. PREMIO.—Puede optarse por PREPARACION TECNICA PARA OFICINAS; JEFE DE CORRESPONDENCIA; MATEMATICAS Y QUIMICA; ALBANILERIA; CARPINTERO MODELISTA; CARDADO DE ALGODON; HILADO DE ALGODON u otro Curso con valor máximo de 75.00 421.50
 - (X) 4º PREMIO.—Puede optarse por DRESMAKING AND DESSINING (Corte y Costura); MECANOGRAFO; TAQUIGRAFO; INSTRUCCION PRACTICA ELEMENTAL; DEPENDIENTE DE COMERCIO; MATEMATICAS Y MECANICA; TECNICO AGRIMENSOR; CURSO DE TELARES; CARPINTERO DE ARMAR; APRENDIZ DE MECANICO; MECANICO EXPERTO EN FRENOS DE AIRE o cualquier otro Curso con valor máximo de 69.00 387.80
 - 5º PREMIO.—Un Vale de \$ 25.00, aplicable al valor de cualquier curso técnico de las Escuelas Internacionales 25.00 140.50
 - 6º PREMIO.—Un Vale de \$ 15.00, aplicable lo mismo que el anterior 15.00 84.30
 - 7º a 1º.—5 Premios de un Vale de \$ 10.00 cada uno; idem 50.00 281.00
 - 12º a 20º.—10 Premios de un Vale de \$ 5.00; cada uno; idem 50.00 281.00
 - 22º a 30º.—9 Premios de una suscripción anual cada uno, a MUJER Y HOGAR 108.00
 - 31º a 80º.—50 Premios de un Vale de \$ 2.00 cada uno, aplicable a cualquier curso de las Escuelas Internacionales 100.00 562.00
 - 81º a 90º.—10 Premios de una suscripción semestral, cada uno, a MUJER Y HOGAR 60.00
 - 99º a 100º.—10 Premios de una suscripción trimestral cada uno, a MUJER Y HOGAR 30.00
- VALOR DE LOS CIENTO PREMIOS \$ 3.704.90**
- (X)—Estos premios de derecho no sólo a la instrucción, sino también a los cuadernos de estudio que se vayan necesitando en el estudio del respectivo Curso. Además, todos los derechos que se deriven de los anteriores premios, pueden aplicarse al estudio de INGENIERIA CIVIL; INGENIERIA MUNICIPAL, DE PUENTES, CARRETERAS o HIDRAULICA; INGENIERIA MECANICA; INGENIERIA ELECTRICA; INGENIERIA HIDRO-ELECTRICA; INGENIERIA QUIMICA; INGENIERIA DE MOTORES DIESEL Y OTROS 150 CURSOS EN ESPANOL Y 300 EN INGLES QUE OFRECEN LAS ESCUELAS INTERNACIONALES

Asimismo resultan muy prácticos los picaportes a presión, que permiten abrir las puertas con solo apoyar contra ellos el brazo. El recipiente donde se tira la basura tendrá un pedal también a presión, que desplaza a un lado la tapadera. De este modo no hay que bajarse cada vez que se necesite utilizarlo. Mesas y estanterías se recubren con hule, fácil de limpiar con agua y jabón. Este hule se coloca estirado, sujetándolo con chinchetas al borde. Cheyene respalda ampliamente el su vez, constituiría una nueva fase inferior de cada tabla.

Hogar de gala



Señora doña Elena Carr de Carranza

Se ha engalanado, con la llegada de su preciosa primogénita, el hogar de don Julio Carranza y su señora esposa doña María Elena C. de Carranza, para quien deseamos una vida llena de felicidades, en unión de sus dichosos papás.

Tristeza Criolla

Cuento corto de **Hernán Elizondo Arce.**

Fué triste aquella noche la canción de la dulzaina. El sencillo criollo que alegraba las reuniones nocturnas en los ranchos campesinos, con vals y pasillos de tiempos idos, estaba triste, intensamente triste aquella noche. Ya no chispeaban sus ojos mientras soplabla la mazorca de agujeros de la dulzaina cantora. No acompañaba con golpes de su pie descalzo sobre el suelo la queja de los vals dolientes y tristes. El criollito Ricardo estaba triste.

Bazar Odili

Especialidad en **ROPA PARA NIÑITOS Y ESCOLARES**
(Avenida Central, frente Cías. Eléctricas)

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

El próximo lunes 30 de los corrientes se verificará el escrutinio mensual del certamen de las Escuelas Internacionales. Envíen todos los cupones que tengan, si quieren que sean incluidos en este escrutinio.

se adornaban con un ligero manto de estrellas, él le había hablado a su amada de amores puros y de proyectos quiméricos. Y Leonor, la dueña de sus sueños, lo había escuchado embelesada, bajando la cabeza para ocultar el rubor tímido de su frente virgen.

crúz de aquella tumba. Su dulzaina bullanciera también guardó el luto mucho tiempo. Y ahora había vuelto a sonar, pero sonaba muy triste; dijérase que un temblor de angustia se deslizaba por ella. El enjambre de notas tristonas revoloteaba en la casucha con rumor de lamento.

Ahora, después de algunos meses, sólo le quedaba la tristeza de la eterna ausencia y el triste consuelo de llorar lo perdido para siempre. Ya hacía muchos días que Leonor había muerto. El había ido a la vela; él había mirado el cadáver ya pálido y yerto como una flor en desmayo; él había asistido al entierro para echar el primer terrón sobre la caja que se tragó implacable al único ser que amó en la vida. Y fué él quien por mucho tiempo cubrió de flores silvestres el túmulo sin

Ricardo apagó al fin las últimas notas de su dulzaina. Volvió a mirar de reojo a la pareja feliz de campesinos, y tomó el camino de su cuarto oscuro, rumiando su dolor de abandonado. Y cuando ya sólo quedaba el silencio despierto en la casucha, cuando ya se habían apagado voces y miradas, Ricardo, el criollito triste, lloraba pensando en la moza de negras trenzas, en la criollita Leonor que se marchó para siempre.

4687 a nombre de doña **ROSA NIETO DONAIRE**
es el número telefónico de nuestro bien prestigiado **SALON DE BELLEZA ANEXO**
costado Oeste del Parque Central — SAN JOSE
RIZADOS, MANICURE Y PEINADOS PARA DAMAS Y DAMITAS
Trato gentil y trabajo garantizado bajo la inspección directa de la Administradora
Srta. Elvira Durán O.

FORTIFIQUE SU ORGANISMO
tomando el conocido y eficaz **LICOR ANTI ANEMICO**
LICOR ANTI ANEMICO
MANUFACTURA EXCLUSIVA DE G.A. GRILLO O. SAN JOSE, COSTA RICA.

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.