

La dulzura y fe-
minidad de la mu-
jer son su baluarte

MUJER Y HOGAR

Atacamos y de-
fendemos princi-
pios, no personas

SEMANARIO ILUSTRADO — DE TODAS Y PARA TODAS

EL PERIÓDICO DE LA MUJER, QUE TAMBIÉN INTERESA AL HOMBRE

ARISTIDES G. ODIÓ
Director - Fundador

San José, Costa Rica, Jueves 24 de Agosto de 1950

AÑO VIII — No. 363
NUMERO SUELTO 0.25

El eminente violoncellista francés Nicolás Aréne se encuentra en Costa Rica



Desde hace algunos días se encuentra en Costa Rica el afamado violoncellista de origen francés, Nicolás Aréne, quien el viernes pasado ofreció un concierto en los salones de la Alianza Cultural Franco-Cos-

tarricense, interpretando al cello *Elégia y Después de un Sueño*, del compositor Gabriel Fauré, y *El Cisne* de Saint-Saens.

El salón estaba elegantemente arre-

(Pasa a la Pág. DOS)

ESPECIAL

Estando cerrada la edición recibimos la grata noticia, de que mañana al medio día llegará la distinguida intelectual doña Amalia de Castillo de Ledón, Presidenta de la Comisión Interamericana de Mujeres y que ha sido cordialmente invitada por las distintas Asociaciones Femeninas de nuestro país.

MUJER Y HOGAR desea a la ilustre embajadora, una grata permanencia en Costa Rica.

Importante campaña para la conservación de recursos naturales hará la Sección de Publicaciones

Señor Director de MUJER Y HOGAR. Pte.

Estimado señor:

Me complace poner en su conocimiento que el Ministerio de Agricultura e Industrias, a iniciativa de la Sección de Publicaciones y con la colaboración valiosa de los Ministerios de Educación Pública, Salubridad Pública y Stica, llevará a cabo del 11 al 16 de setiembre próximo y con motivo de la celebración de la fiesta Patria, la "Primera Semana Nacional de la Conservación de Recursos Naturales".

Se desea en esta forma provocar en los costarricenses, escolares y adultos, la inquietud por la conservación de los recursos naturales, que en nuestro medio están siendo peligrosamente afectados, para poder llegar a crear una conciencia nacional contra la incompreensión, el desconocimiento y hasta la irresponsabilidad causantes de tal devastación. Para tal propósito se empleará la Radio, la Prensa, el ci-

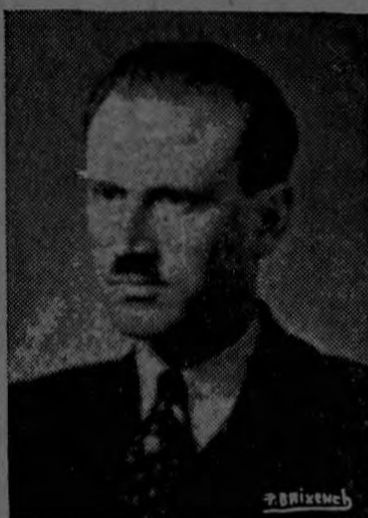
(Pasa a la Pág. CINCO)

Valiosa disertación del Dr. Don Antonio Peña Chavarría en el Centro Femenino de Estudios

El Centro Femenino de Estudios se apuntó un gran éxito con la conferencia del jueves pasado, de gran interés para todas las mujeres de Costa Rica. Nos fué muy grato notar que la concurrencia de damas, casadas y solteras, era numerosa.

Hizo la presentación del distinguido galeno, Dr. Antonio Peña Chavarría, Director del Hospital San Juan de Dios y Vice-Presidente de la Asamblea Legislativa, la señora Mirreya Gudián de Varona, Presidenta del C. F. E., expresando en nombre de la Directiva del Centro y de todas las socias, el agradecimiento por la distinción que le hacía en dar una conferencia sobre materia tan importante como la es, el valor nutritivo

(Pasa a la Pág. DOS)



Dr. Antonio Peña Chavarría

Homenaje póstumo rindieron artistas nacionales a Melico Salazar a través de las ondas de Nueva Alma Tica y Radio Monumental

Un grupo de artistas nacionales rindió un merecido homenaje póstumo en "Nueva Alma Tica" y "Radio Monumental" al gran tenor costarricense que fué Melico Salazar.

Publicamos a continuación el discurso que en dicho homenaje pronunció el ilustrado y culto caballero don Adriano Arié; dije el Sr. Arié:

"Señores: Agobiados por el dolor que siempre se engendra tras de un acontecimiento aciago y funesto, unos cuantos amigos, admiradores y colegas de Melico Salazar, nos hallamos congregados en esta aula, que más de una vez se ha puesto generosamente al servicio benéfico de las causas nacionales, para rendir un homenaje póstu-

mo a la memoria del ilustre desaparecido.

Recordar a Melico, traer a la memoria su persona, volver a imaginar sus ademanes exornados siempre de

(Pasa a la Pág. SIETE)

Costa Rica contribuye con cargamento de frijoles para refugiados árabes

SAN JOSE, Costa Rica—Un cargamento de 141.570 libras de frijoles de Costa Rica se encuentra en camino del Medio Oriente. El cargamento se calcula que bastará para suministrar un millón de raciones para los

Los Universitarios

En la actual semana han hecho derroche de alegría, los simpáticos estudiantes de la Univer-

(Pasa a la Pág. CINCO)

niños de los refugiados árabes.

El cargamento de frijoles, que se avalúa aproximadamente en diez mil dólares, es una contribución del Gobierno de Costa Rica al Fondo Internacional de las Naciones Unidas de Socorro a la Infancia (UNICEF). Este aporte del Gobierno de Costa Rica, junto con otros artículos alimenticios suministrados por la UNICEF, sean distribuidos entre las madres y niños refugia-

(Pasa a la Pág. SEIS)

El Profesor Don Luis Felipe González y su labor en el Patronato Nacional de la Infancia durante veinte años

Nos hace ver que el problema con que tropieza el Patronato está en la indiferencia con que la sociedad ve esta Institución protectora de los niños

La labor del Profesor don Luis Felipe González Flores en el Patronato Nacional de la Infancia es digna de todo elogio, ya que él desde hace veinte años se dió cuenta de la necesidad de esta institución en nuestro medio.

Nuestro entrevistado nos di-

ce: desde hace veinte años me di cuenta de la necesidad de una institución como la que me propuse a fundar: el Patronato Nacional de la Infancia; la idea me vino de un Congreso del Niño efectuado en Cuba en el año 1927 al cual me ofrecí ir por

(Pasa a la Pág. SEIS)

LA MEJOR NOVELA DEL MES

UN VALS EN PRIMAVERA

Por Alberta Hughes Wahl

Resumen del capítulo anterior:

En la entrevista en la redacción de la revista, Isabel y MacNeill hablaron sobre el tema del amor, él comprendió que ese tópico parecía ponerla nerviosa y decidió cambiar el tema.

—Veo que sin sombrero está usted mucho más interesante —dijo—. Tiene una cabellera espléndida y es

penoso que la esconda así debajo de un fieltro...

Hablando de sombreros le interrumpió para preguntarle el nombre del restaurante donde estuvieron almorzando, pues ahí había dejado olvidado el sombrero, él le dijo, yo mismo me encargaré de irlo a buscar y se lo mandaré.

Isabel le dió las gracias, segura de

(Pasa a la Pág. SEIS)

LO QUE SE VE — Y —

LO QUE SE OYE

Columna por Ventura Cordero

—UNA CONCILIACION—

La noticia de que uno de los más calificados ex-dirigentes del calderonismo visitó al señor presidente de la República, para manifestarle que ha dado por terminadas sus intervenciones en la política (entendemos que se referiría a las actividades del calderonismo) y que se piensa dedicar exclusivamente a la atención de sus empresas y labores personales, es todo un magnífico síntoma de que esperan mejores tiempos al país, y de que, afortunadamente hay esperanzas de que desaparezcan los odios y los resquemores políticos.



El hecho de que quien haya asumido y manifestado esa actitud sea nada menos que la persona a quien se señalaba como dirigente del movimiento subversivo recientemente fracasado, (que nunca hubiera llegado a cuajar), está diciendo a las claras que ya pueden irse despidiendo de sus afanes los vagabundos, logreiros y oportunistas que han cogido el "cuéntico" de las revoluciones como un simple modus vivendi...

Convencidos así los ex-calderonistas serios y responsables, de que están siendo víctimas de agitaciones y maniobras de unos cuantos elementos que no buscan otra cosa que medrar a costallas de los demás y de crearle dificultades al país sin ningún objeto o sentido, —no logrando otra cosa que comprometer a personas que perfectamente podrían estar dedicadas a la atención de sus empresas y actividades—, ya están encontrando el camino que debieron haber escogido desde el primer momento. El de atenerse a la realidad de que Costa Rica ha vuelto a su normalidad democrática y de que tienen plena libertad y derecho de convivir con la sociedad, en la seguridad de que estarán garantizados y protegidos por las leyes de la república, en tanto no se dejen llevar por los agitadores profesionales o por los vagabundos y aventureros que, como no tienen nada que perder, tampoco les importa lo que pueda suceder a sus víctimas o a su patria.

—NO CREEMOS EN BRUJAS—
Don Gerardo Guzmán, el Ministro de Gobernación ha puesto el dedo en la llaga, al advertir que su despacho no está propiciando ni ha autorizado la emisión de acciones para que los costarricenses puedan financiar y participar en el "oleo de oro" que va a haber en la Isla del Coco. Realmente a estas horas los costarricenses ya no podemos creer en brujas. Si en realidad se encontró oro... "Viéndolo", como se dice en el "argot" popular...

—UN PIANO PARA EL "TEATRO NACIONAL"—

Es realmente lamentable que nuestro gran Teatro Nacional, el orgullo de los costarricenses, que admiran los turistas y visitantes extranjeros como auténtica joya histórica y arquitectónica, y que es el más apropiado centro para la presentación de grandes concertistas internacionales, no disponga de un piano en buen estado para los ejecutantes que nos visitan. Se ha dado el lamentable caso de que se interrumpa un concierto para arreglar una o varias piezas de la máquina, que están fallando en ple-

(Pasa a la Pág. CUATRO)

CONSULTORA DE F. A. T.



Sra. TONI SENDER

Consultora para la Federación Americana de Trabajo, ante el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas. (Foto USIS).

REINA DEL ESTILO EN DOCE DIFERENTES EXHIBICIONES DE MODA

Por H. G. LaCueva



Amanda Blake, cuya linda cabellera es digna de un Tiziano, tuvo la distinción de debutar en la pantalla con la cinta Metro-Goldwyn-Mayer "Sangre en la Nieve" en su primera aparición en la Cámara. Aparece únicamente

en una manoseada fotografía representando a la esposa de un soldado cuyo cuerpo forma parte del ejército, pero que se encuentra en espíritu junto a su mujer e hijo en el lejano hogar. Su verdadera iniciación en el mundo del cine es

(Pasa a la Pág. TRES)

MUJER Y HOGAR

APARTADO 89 — San José, Costa Rica — TELEFONO 5827
 Oficina de Redacción: 312 varas al Oeste de la Botica Francesa
 Editores: EMPRESA PERIODISTICA MUJER Y HOGAR, S. A.
 Carmen Cornejo M., Sub-Directora. Lidylla Céspedes, Jefa Redacción
 Ofelia M^a Madrigal, Secretaria. Aristides G. Odio, Gerente
 Periódico semanal de circulación nacional. Se publica los jueves
 Suscripción mensual a todo lugar de Costa Rica \$ 1.00. Número suelto \$ 0.25;
 número atrasado \$ 0.50; atrasado más de seis meses \$ 1.00.

EDITORIAL

TRISTE REALIDAD

Nos pareció magnífica la idea del Director del periódico "La Nación", de entregar una edición a los universitarios para su total confección, durante la semana universitaria que se celebra. Esperábamos una edición que contendría humorismo a la vez que artículos de fondo; es decir, que se mezclaría la alegría propia de la juventud con el pensamiento sensato de futuros profesionales; de los hombres del mañana, salidos de la Universidad Nacional.

El título principal en la primera página, "invadido totalmente el territorio nacional", nos pareció fuera de tono. Pero pensamos que quizás nosotros tomamos el periodismo demasiado en serio. Leímos el contenido en las páginas interiores y nuestra desilusión fue completa.

Lo que se notaba que se pretendía fuera tomado por humorismo, resultaba ser un vejamen a alguna persona, comenzando por el señor Presidente de la República a quien, por su posición, se le debe toda cortesía. No mencionamos a las demás personas que se ridiculizaba en forma despreciativa, porque tomaría largo espacio.

La "Edición Universitaria" por llamarla así, a nuestro juicio, es reflejo fiel de lo que está sucediendo en nuestra Universidad. Ahora comprendemos por qué a veces un profesor se ve obligado a suspender su clase, porque el comportamiento de los estudiantes no le permiten ser oído.

El total del profesorado de la Universidad debe ya abandonar esa idea que está en boga, de "libertad estudiantil", e implantar disciplina. La disciplina no está reñida con la libertad de expresión. Más aún la disciplina debe formar parte muy importante en la formación de futuros profesionales.

VALIOSA DISERTA...

Viene de la Pág. PRIMERA

de los diferentes alimentos.

El doctor Peña Chavarría, en esa forma modesta, característica en él, contestó a la señora Gurdíán de Varona, rindiendo a todas las mujeres el culto que le merecen.

Es realmente placentero y sumamente ilustrativo oír cualquier conferencia del doctor Peña Chavarría; su manera llana y al alcance de todas las personas, como presenta y explica las cosas.

Se refirió el conferencista principalmente, a la importancia de la educación en la alimentación. Aludió a los Estados Unidos como el país que más se preocupa por ese aspecto de la vida y como los americanos están llevando esa preocupación a Europa y los demás países del mundo.

Explicando por qué la alimentación es la base de la salud, se extendió largamente sobre el valor de las proteínas: se encuentran en abundancia en la carne, leche y huevos y en los frijoles, especialmente los blancos, llamados soya. Debería educarse a la gente a comer soya, más que cualquier otra clase de frijol.

La falta de proteínas en la alimentación es una de las causas principales de la desnutrición. Esa palidez que se nota en algunas personas, esa gordura que más que gordura es hinchazón, se debe a la falta de proteínas.

Otra de las sustancias fundamentales de la alimentación son los hidrocarbonados, que producen calor; los proporciona el azúcar y los almidones. Luego están las grasas, los minerales y las vitaminas.

Recalcó una vez más la importancia de educar a la gente a comer soya, por cuanto las proteínas son de suma importancia en la formación de músculos, pues la falta de ellas los pone bofos y finalmente llega a formarse agua.

El hidrocarbonado se absorbe en forma de glucosa, que es el azúcar que contiene la sangre, esa glucosa es una de las bases fundamentales en la asimilación de los alimentos, la formación y transformación comienza en la boca; de ahí la necesidad de masticar bien.

Los almidones son, entre los varios alimentos, los más demorados en su transformación.

Se abusa demasiado del azúcar y los almidones, al extremo que puede traernos trastornos gastro-intestinales, porque hacen trabajar más al hígado.

Las grasas son necesarias en menor cantidad que los alimentos que

contienen azúcar. Nosotros comemos muy poca carne y mayor proporción de almidones y azúcares.

Los minerales fundamentales en la alimentación son: el sodio, o sea la sal de cocina, potasio, fósforo y calcio; este último, contenido en la leche; el yodo en dosis mínima, en la actualidad se encuentra en el agua de la cañería. Es por ello que ya en San José no se ven como antes, personas con güeche.

El hierro es el elemento contenido en la hemoglobina; una persona pobre en hierro, se pone pálida; su pérdida causa la anemia producida por los parásitos intestinales. El hierro está en la carne y los vegetales, principalmente en las hojas. Se comete grave error, por ejemplo, cuando se botan las hojas de la remolacha, pues es cabalmente ahí, donde está la mayor cantidad de hierro; y lo mismo puede decirse de los quilitos de chayote, lechuga, malva, verdolaga, etc.; el ácido fólico está en las hojas en grandes cantidades.

A la vitamina A, la llamó la más elegante, porque tiene relación con la elegancia de las mujeres, por cuanto contribuye a mantener la tersura de la piel y el cabello, y también influye en el crecimiento de los niños. La vitamina A actúa sobre las mucosas de la respiración; de ahí que a un niño se le cure a veces un catarro más rápido con aceite de bacalao que con sulfas.

Contienen vitamina A, la grasa de la palma africana, la zanahoria, el pejíbaya, la papaya. Debemos educar a los costarricenses sobre la importancia que tiene para la salud la grasa de la palma africana.

La vitamina B tiene varias facciones, como la tiamina, para los nervios. La encontramos en grandes proporciones en la semolina, que es la película del arroz; actualmente se le da al ganado, pero puede tomarse en sopa, leche, etc. La rivotflabina se encuentra en ricas proporciones en la levadura de cerveza. La falta de vitamina B puede llegar a producir la pelagra, enfermedad que pone la piel roja y áspera; son muchas las personas que sufren de este mal, que se manifiesta en tres síntomas y que puede llevar al paciente a la locura y al suicidio.

La vitamina C se encuentra en las frutas; en la naranja, y se cree que también en la guayaba, en el jocote, especialmente en el cogollo. Produce la sustancia que regula la permeabilidad de los vasos de la sangre y evita las hemorragias. En los rayos del sol encontramos

SOL Y LUNA

Entre las manos de mi madre anciana la cabellera de su nieto brilla; es puñado de trigo, áurea gavilla, oro del sol robado a la mañana.

Luce mi madre en tanto —espuma vana que la ola del tiempo echó a la orilla— a modo de una hostia sin mancilla, su relumbrante cabellera cana...

Grupo de plata y oro que en derroches colmas mi corazón de regocijo; no importa nada que el rencor me ladre;

porque para mis días y mis noches tengo el sol en los bucles de mi hijo y la luna en las canas de mi madre.

José Santos Chocano

GRANDEZA...!

En Río Blanco, pleno corazón de la Cordillera de los Andes.

Era un punto negro. Móbile apenas. Perceptible a los dos. Quizás, tres mil metros de altura. —Cóndor o águila...? Lo ignoro. Sólo sé que debe haberse sentido dueño y señor del espacio; amo de las alturas, girando siempre sobre el mismo círculo.

Las miradas de todos los espectadores convergían hacia el mismo punto que de pronto se perdió entre las nubes grises, más allá de las montañas.

—Si supieras cómo he deseado ser pájaro para hender el aire y, cruzar horizontes en un vuelo infinito...!

Mirar desde lo alto la pequeñez de valle y sentir el espíritu tan alto y tan ajeno a cuanto nos aferra a este pícaro mundo, tan humano, tan nuestro...!

26 de enero de 1945.

María Vélchez Almarza

EL EMINENTE VIOLON...

Viene de la Pág. PRIMERA

glado, demostrando la exquisitez del gusto francés, que siempre sabe distinguirse. Una selecta concurrencia escuchó al artista, entre los cuales estaban el señor Ministro de Educación Pública doctor don Virgilio Chaverri, el señor Cónsul del Perú don Alfredo Esquivel, el Director del Hospital San Juan de Dios, doctor Peña Chavarría, distinguidos miembros de la colonia francesa, alumnos de la Alianza, representantes de la prensa, además del honorable señor Encargado de Negocios de Francia don André Jaubert y su señora doña Madeleine de Jaubert.

una fuente de la vitamina D, por su acción sobre la piel.

Hemos tratado de dar el mayor acopio de datos obtenidos de la magnífica disertación del doctor Peña Chavarría, pero, desde luego, para poder aprovechar todas sus enseñanzas es menester asistir a sus conferencias.

Terminada la conferencia del doctor Peña Chavarría, el doctor Mariano Salazar Baldioceda pasó dos películas para ilustrar los casos de desnutrición en los niños, tratados en el Hospital San Juan de Dios y observados por el doctor Peña Chavarría.

Fue tal el interés de todas las damas presentes, que le pidieron al doctor Peña Chavarría que diera otras conferencias en el Centro Femenino de Estudios. Ojalá que el distinguido galeno encuentre tiempo para continuar esa valiosa labor de enseñar a las mujeres y por ende a los hogares, los beneficios de una alimentación adecuada.

quienes con los demás miembros de la Legación Francesa, atendieron en todo momento a la concurrencia.

Nicolás Aréne inició su carrera a los 14 años en la Opera de Bucarest cuando, acompañado de su familia, escuchó un famoso cellista. Desde entonces se propuso estudiar y llegar a ser un gran artista. Tal fue su dedicación, que obtuvo el primer premio del Conservatorio de Bucarest. Luego ingresó a la Escuela Normal de Música de París, dirigida por el maestro Casals, revelándose como uno de sus más sobresalientes discípulos.

Durante los dos últimos años ha hecho una gira artística por toda la América Latina, obteniendo un éxito rotundo y clasificándose como artista de jerarquía, impresión que confirma plenamente en sus interpretaciones de Haendel, Beethoven, Schumann y particularmente al tocar la Sonata de Brahms en mi menor.

MUJER Y HOGAR saluda a tan eminente artista y le desea muchos más triunfos en su carrera cultural musical.

Representante de Costa Rica en Sud - América ha sido nombrado Don Carlos Ulate Valverde

Mañana saldrá para la República Argentina nuestro estimado colega don Carlos Ulate Valverde, quien ha sido nombrado por el Ministerio de Relaciones Exteriores, Consejero Encargado de Negocios en Ar-

gentina, Chile, Paraguay y Uruguay.

Nos parece muy acertado el nombramiento del señor Ulate, pues por su cultura y don de gentes su labor a no dudarlo, será muy beneficiosa.

MEJOR PREGUNTA

Dos amigas visitaban por primera vez la capital. Una de ellas era de esa clase de personas a las que no les agrada preguntar y prefieren averiguar las cosas por sí mismas para que no se les conozca que son de pueblo.

La primera noche quiso la no preguntona enviar una carta a su familia. Salió del cuarto del

JUSTO RECONOCIMIENT...

Viene de la Pág. PRIMERA

esos apartados lugares y su magnífica labor en la construcción del Museo Nacional.

Se ha señalado para el quince de setiembre, el acto oficial de la nominación del plantel escolar. También se hará un Himno el cual ha sido encargado al poeta Carlomagno Araya para escribir la letra, y la música al profesor don J. Daniel Zúñiga.

MUJER Y HOGAR felicita a las personas que hacen justo reconocimiento a la labor femenina.

hotel que ocupaban, pidió el ascensor y cuando se detuvo éste en el piso le dió al muchacho que se ocupaba de él la carta y unos cuantos centavos para que le hiciera el favor de echarla al correo.

El chico le dió las gracias por la propina y delante de ella puso la carta en el buzón correspondiente que había para eso.

Su amiga se rio mucho de ella diciéndole que con lo que había hecho demostró más que si hubiera preguntado, que era de pueblo.

La Flema del Asma

El Asma y la Bronquitis, con sus ataques desesperantes y violentos, envenenan el organismo, minan la energía, arruinan la salud y debilitan el corazón. La primera dosis de Mendaco, comienza a circular en la sangre, aliviando los ataques. La disolución de la flema y los ruidos asegura respiración fácil y sueño reparador. Mendaco en forma de tabletas fáciles de tomar, alivia el asma y la bronquitis con rapidez. Obtenga Mendaco en su farmacia hoy mismo.

Mendaco

Para el Asma y la Bronquitis

CONVALESCENCIA CORTA Y VIGOR PROGRESIVO CON



OVOMALTINA

Fortificante de renombre mundial compuesto de alimentos naturales con todas sus vitaminas intactas.

Se toma fría o caliente

LABORATORIOS DR. A. WANDER, S. A., Berna - Suiza
 THE COSTA RICA MERCANTILE C^o, Representantes

PREFERIDO PARA COMBATIR CATARROS

Librese de las torturas catarrales aplicándose Mentholatum en las fosas nasales, el pecho y las sienas. El remedio probado y aprobado por millones.

Insisto en el legítimo.



MENTHOLATUM

PRIMERA SEMANA NACIONAL DE LA CONSERVACION DE LOS RECURSOS NATURALES

Los Sacerdotes dicen:

"Quedo a las órdenes para ayudar al buen orden de la Patria en la defensa de sus Recursos Naturales, dones de la Naturaleza que prodiga Dios Nuestro Señor a manos llenas y nosotros muchas veces dilapidamos por pereza, ignorancia, etc."

Pbro. A. Campos Aubert

SOBRE COMPORTAMIENTO SOCIAL

No por ya tratado resulta el tema menos interesante. Bastaría observar el comportamiento de una persona en la mesa para saber a qué atenerse con respecto a su educación y don de gentes. Justo es reconocer que en nuestro medio y aun entre personas de modesta condición social se tienen muy presentes las reglas de la buena educación en la mesa. Hoy día es posible observar cuánto se progresó en tal sentido, progreso que posiblemente se deba a la costumbre ya generalizada de actuar en lugares públicos.

Es indudable que el buen ejemplo y que aquella persona que advirtió la corrección de modales de un vecino de mesa en el restaurante cuidará los suyos en lo sucesivo tratando de modificarlos.

Se recordará que el cuchillo se usa exclusivamente para cortar los alimentos y por lo tanto está considerado incorrecto llevarlo a la boca. Se debe evitar cogerlo en la forma en que se lo ve mucho, como si fuese un lápiz, porque además es difícil su uso hace aparecer al comensal cursi y afectado.

Los alimentos se cortarán de adelante hacia atrás, nunca hacia los lados. En el primer caso los brazos se mantienen casi tocando el cuerpo; en el segundo se molestarían con los codos a los comensales situados a los costados, por lo cual resulta fácil deducir por qué se considera correcto lo primero. No se utilizará el cuchillo para cortar el pan. Este se dispone sobre la mesa en panecillos, o bien en una panera, ya cortado en rebanadas.

Para las tortillas, las legumbres, los huevos fritos y el pescado, se debe utilizar únicamente el tenedor. Este cubierto se tomará con el de-

do mayor, índice y pulgar de la mano derecha, lo mismo que la cuchara. Es ridículo, así lo reconocerá la persona de buen gusto, mantener el dedo meñique en suspensión mientras se maneja un cubierto o se lleva la copa a los labios. Indica una falta absoluta de modales la costumbre, mientras se mantiene una conversación en la mesa, de dar énfasis a las frases agitando los cubiertos en el aire o empujándolos como si se tratara de armas de combate. Por supuesto casi no es necesario indicar que no debe hablarse nunca entre bocado y bocado o con la boca llena. Una inclinación de cabeza será suficiente para indicar al vecino de mesa excesivamente locuaz que la conversación puede esperar.

La ensalada debe tomarse hoja por hoja con el tenedor sin hacer uso de cuchillo en ningún caso. El uso de la servilleta se ajusta también a ciertos preceptos; no debe colgarse del cuello ni embutirse en la abertura del chaleco o el escote. Tal proceder sólo es disculpable en las criaturas y se apela a él como recurso para evitar que manchen sus ropas con salsa y caldos. Las personas mayores extenderán la servilleta sobre las rodillas y sólo la llevarán a los labios para enjuagarlos, si es necesario, pero cuidando de no restregarlos. Tampoco debe doblarse la servilleta después de usarla, sino depositarla sobre la mesa, sobre el lado derecho.

Si después de la comida y por separado se sirve café o licores, la dueña de casa o la persona encargada de servir la mesa colocará unas servilletas más pequeñas de tela o de papel.

La persona que se sirve de una fuente debe prestar atención a lo que hace y cuidar de no manejar los cubiertos en forma torpe.

RECETAS DE COCINA

Por DOÑA KETTY

Salpicón a la Rusa

Cocer en agua y sal separadamente tres zanahorias y tres papas cortadas en daditos chicos; una vez cocidas, escurridas y dejarlas enfriar. Cocer también media libra de arvejas y dejarlas enfriar.

Hacer una mayonesa de tres yemas poniendo en un tazón de loza o enlozado las yemas, revolverlas y agregarle aceite muy poquito a poco, se sigue batiendo y agregando aceite hasta que esté espesa la mayonesa, condimentarla con sal, pimienta, jugo de limón y una cucharadita de mostaza. Preparar 1/4 de libra de jamón cocido, cortado en dados, 1/4 de libra de lengua escaleta, restos de ave cocida o un cuarto de gallina o pollo cocido, todo cortado en dados, 3 huevos duros cortados también en pedazos grandes y condimentar con sal, aceite y vinagre.

Una vez todo preparado agregar a las verduras cocidas y frías dos cucharadas de mayonesa, condimentando con sal otro poquito de mostaza y algunos encurtidos en vinagre; colocarla en una fuente, darle forma alta, redonda o alargada, colocar sobre ello el salpicón, cubrirlo con mayonesa, a-

dornar por encima con un filete de anchoas, tiritas de morrones, aceitunas negras y alrededor rodajas de tomates y corazones de lechuga.

Bocaditos de Coco

2 tazas de harina, 1 cucharadita de polvo de hornear, 1 taza de azúcar, 1/2 cucharadita de sal, 2 huevos, la cáscara de un limón rallada, a 1 taza de coco rallado, 1/2 taza de manteca, 1 cucharadita de extracto de naranja o de vainilla, 1/2 taza de

leche. Se mezclan los ingredientes secos en un tazón. Se agrega la ralladura de limón y el coco y se revuelven bien con una cuchara de madera. Se incorpora la manteca. Aparte se echa el extracto de la leche. Se agrega la leche a los ingredientes secos, luego un huevo y se revuelve bien, se echa el otro huevo y se continúa revolviendo. Se echa la mezcla por cucharadas en planchas enmantecadas y se cocina en horno moderado de 10 a 15 minutos. Serán exquisitos. **Tamal en cazuela o molde** Se pelan veinte mazorcas que no estén duras, se rallan, se pasan por el colador fino. Una li-

bra de carne de cerdo picada en pedazos, sofreírla y cuando se halle sofrida se le agrega una cebolla picada finamente, después una lata de salsa de tomate y dos ajos machacados con pimienta. Hecha ya la salsa se le pone caldo o agua, agregándole luego el maíz; se mueve constantemente y cuando se vea que está cocinada se coloca en uno o dos moldes, según el tamaño, teniendo el cuidado de untarle mantequilla. Se dejan enfriar y se voltean poco antes de servirse.

JUNCO & Co.

La Casa de la Dama y el Caballero Elegantes

Para renovación de sus existencias, liquida totalmente los artículos de caballero y niño, a precios de costo.

Y, no se olvide... Quien calcula compra en Junco y Co

CONSERVE LA PATRIA

PRIMERA SEMANA NACIONAL DE LA CONSERVACION DE LOS RECURSOS NATURALES

11-16 de Setiembre de 1950

REINA DEL ESTILO

La actuación filmica tuvo lugar al encarnar a la maestra de escuela de un pueblo en el film "Corona de Estrellas" que protagoniza Joel McCrea. A ésta siguió un importante papel en la película musical en Technicolor "La Sirena se Enamora". Amanda es hija única de Jesse C. y Louise P. Neill y nació en Buffalo, Nueva York un 20 de febrero, siendo su verdadero nombre el de Beverly Louise Neill. Su deseo de convertirse en actriz data de cuando tenía seis años de edad, fecha en que su tía le preguntó qué pensaba ser cuando fuera mayor. La niña respondió inmediatamente: "Actriz". Cuando asistía a la escuela superior su mente estaba acaparada por la ambición artística y perteneció a cuanto club dramático y de declamación existía.

Los estudios de oratoria cursados se facilitaron la oportunidad de actuar durante una temporada en programas de radio en una emisora en Buffalo, habiendo recibido numerosas solicitudes para dar conferencias en centros femeninos.

Sus padres cambiaron su residencia a Claremont, California, en 1947 pues en este lugar su progenitor poseía una agencia de bienes raíces. Terminada su instrucción, Amanda tuvo acasión de dar empleo a su delicada voz, trabajando como telefonista durante un verano en Pomona.

La Blake pensó llegado el momento de dar comienzo a su carrera cinematográfica. Sin pérdida de tiempo se encaminó a Hollywood. La coyuntura favorable se presentó el día en que la hija del productor Edwin Knopf la invitó a una velada en su casa.

La Señora Knopf oyó leer a

Viene de la Pág. PRIMERA —

Amanda un argumento que la primera había escrito e inmediatamente la presentó a la Metro, siendo contratada sin pasar prueba alguna.

Su primera prueba ante las Cámaras se verificó muchos meses después, tras un intenso entrenamiento dramático y de la voz, habiéndola realizado con Richard Stapley. Su inmaculada tez de terciopelo y sus deslumbrantes ojos azules resultaron tan fotogénicos que se le encomendó en seguida un importante rol en "Corona de Estrellas".

Amanda tiene la esperanza de poder alternar su actuación en las películas con alguna obra teatral y una de sus mayores ambiciones es trabajar en una comedia de Noel Coward.

Si bien a las cintas "Corona de Estrellas" y "La Sirena se Enamora" corresponde el honor de haber presentado a Amanda como estrella de la pantalla, también es cierto que los editores de revistas de modas de Los Angeles hacían tiempo que habían reparado en la exquisita presencia llena de colorido de esta joven actriz, quien en el transcurso de un mes fue "La Reina del Estilo" en doce diferentes exhibiciones de modas.

Amanda se interesa profundamente en la pintura y el baile y lee profusión de obras de teatro. Cree que para triunfar es menester trabajar y estudiar con el mayor ahínco.

Así como Ud. lee Mujer y Hogar, lo leen miles y miles de mujeres en todo el país. Por eso paga anunciar en este periódico.

EXPERIENCIA

ADQUIRIDA EN 38 AÑOS

ha venido enseñándonos la conveniencia:

- De mejorar la calidad del tabaco
- De mantener obreros expertos
- De trabajar con maquinaria moderna
- De proporcionar al pulpero cigarrillos de calidad
- De dar la calidad que compra y exige el fumador
- De no reducir la calidad del cigarrillo

Estas consideraciones básicas explican por qué nuestros cigarrillos gozan de unánime aceptación.

1050

REPUBLIC TOBACCO

Rajaduras en los Pies Desaparecen Pronto El Dolor y Comezón se Alivian

¿Siente Ud. una terrible comezón en los pies que lo vuelve medio loco? ¿Se agrieta y pela la piel de sus pies? ¿Se le forman en las plantas y entre los dedos ampollas que se revientan haciendo que se formen otras nuevas? ¿Siente Ud. a veces sus pies tan lastimados a tal punto que le sangran? ¿Padece Ud. de esas dolencias de los pies, debe darse cuenta de que la causa del mal puede ser un hongo o parásitos, y de que Ud. no podrá librarse de ese mal mientras no ataque los gérmenes o parásitos que lo causan.

Usted debe tratar la verdadera causa del mal. Nixoderm aliviará rápidamente las dolencias de sus pies en las 2 siguientes formas: 1. Combato

los gérmenes, parásitos y hongos causantes de esas infecciones de los pies, como también de la tifa. 2. Alivia la comezón, calma y refresca la piel en corto tiempo. 3. Ayuda a hacer la piel suave y tersa.

Compre Nixoderm hoy en su botica. Nixoderm suavizará su piel dejándola más delicada y sana. Continúe su uso para estar seguro de que los resultados son absolutamente satisfactorios. No demore ni un día más, todo lo que tiene que hacer es obtener Nixoderm en seguida en cualquier botica.

Nixoderm
Para Desórdenes de la Piel

El Profesor Don Juan Vallejo P. primer graduado en esterotipia en la Escuela Gregg



El Profesor don Juan Vallejo ha sido uno de los primeros graduados en Esterotipia (Taquiografía a Máquina) en la Escuela Gregg, donde es Profesor de Taquiografía en español.

Este nuevo triunfo alcanzado por el Profesor Vallejo merece una felicitación sincera ya que él ha merecido la estimación, tanto del profesorado como de los alumnos.

Don Norman Mory S.

De los Estados Unidos, llegó el martes pasado el joven don Norman Mory Solórzano, quien permaneció varios días en México y Guatemala y viene a pasar varios días al lado de sus familiares.

Falleció don Rafael Arguedas G.

En la ciudad de Heredia falleció, don Rafael Arguedas Gutiérrez, miembro de una familia muy estimada en aquella sociedad. Sus funerales se efectuaron en horas de la mañana del martes pasado.

MUJER Y HOGAR hace llegar su pesar a su señora esposa doña Joaquina M. de Arguedas, sus hijos Pedro y Virginia de Viquez, Jorge y Dolores de Arguedas, Jaime y Fany de Arguedas, Rafael y Delia de Arguedas, Mario y Oraida de Arguedas, Ricardo y Emilia de Brenes, Luis y Lucila de Ramírez, Carmen yda. de Cordero, Delia Arguedas Murillo, nietos y demás familiares.

Doña M^{te} Eugenia de Holkemeier y su señora madre

Regresó de su temporada en la Zona del Canal, doña Lolita de Arguedas, en compañía de su hija, la señora doña María Eugenia A. de Holkemeier quien disfrutará de una corta temporada entre nosotros.

Para España

Con el fin de realizar un curso complementario de Leyes en la Universidad de Madrid, salieron con destino a esa, los jóvenes don Alvaro Herrera Mata y don Luis Redondo Gómez.

Don Amadeo Quirós

Fue sometido a una intervención quirúrgica en la Clínica Bíblica, con muy buenos resultados, don Amadeo Quirós, Ministro de Trabajo.

MARIA EUGENIA VARGAS SOLERA

Abogada y Notario

Tel. 2983 — Oficina; 125 varas al Norte de la Botica Oriental

DR. M. VALENZUELA CANET

CIRUJANO DENTISTA AMERICANO
Universidad Northwestern (Chicago)
CALZAS DE KADON (El perfecto sustituto del Esmalte); y calzadas de oro y de porcelana.
Dentaduras artificiales modernas. Puentes fijos y removibles. Extracciones y calzadas sin ningún dolor por medio de la anestesia (inyecciones), diploica apical o la conductiva.
— 225 varas al Oeste de la Botica Francesa, hacia el Hospital —
HORAS: 8 a 12 - 1 a 6 TELEFONO 2650

LUDOVICO HURWITZ

Organización de Eventos Artísticos Culturales
Esquina diagonal al Colegio para Señoritas 601
TELEFONO 6221 APARTADO 837

Cablegráficamente confirmada la Temporada de Opera debutando el

VIERNES 1º DE SETIEMBRE 1950

8.30 p. m. Hora exacta Traje corriente con la Opera de Puccini en 3 actos

MADAME BUTTERFLY

Elenco definitivo de la Compañía

Sopranos: Irma González - Graciela Silvain.
Mezzo Sopranos: Lydia de Ibarro - Coconi de Ruiz Tenores: Mario Berini - John Hamill - Henry Cordy Barítonos: Daniel Duno - Iván Petroff - Frank Capelli Bajos: Andrew McMillan - Jan Rúbes
Director General y de Orquesta: Miguel Sandoval
Directores: de Orquesta Michael Kuttner de Escena German G. Torrel

EL ABONO SE CERRARÁ EL SÁBADO 26

Rogamos a los interesados pasar a recoger sus respectivas tarjetas

Sociedad

Reina de la Escuela de Pedagogía



Señorita ZELMIRA GONZALEZ

Dará gran realce al Baile de Coronación de la Reina Universitaria de 1950, la presencia de la señorita Zelmira González, Reina de la Escuela de Pedagogía.

Señorita Elena Rohrmoser C.

Se encuentra mejor de su quebranto de salud la señorita Elena Rohrmoser Carranza.

Dr. Antonio Sampietro M.

Salió para la hermana república de Nicaragua, en viaje de placer, el doctor don Antonio Sampietro Madregó; regresará a fines de esta semana.

Sentido fallecimiento de don Alberto Robert B.

Falleció en esta capital el caballero don Alberto Robert Brouca, elemento que en las actividades comerciales se destacó por su constancia y hombría de bien. Sus funerales se efectuaron en la Iglesia del Carmen, con numerosa concurrencia.

MUJER Y HOGAR hace llegar su condolencia muy sentida a su señora esposa doña Lucina León Páez de Robert, a sus hijos la señorita Flora Robert L. y el doctor don Guillermo Robert L., hermanos, sobrinos y demás familiares.

Sentido Fallecimiento de don Fernando Cardos M.

Profunda pena ha causado en nuestra sociedad, la noticia del fallecimiento del ingeniero don Fernando Cardos Muñoz, acaecida en la ciudad de Nueva York, el 6 de los corrientes.

MUJER Y HOGAR por este medio hace llegar su condolencia muy sentida a su señora madre doña Manuella de Cardos, sus hermanos don Jorge Mario Cardos, don Héctor y doña Idalie de Lacayo, don Wade y doña Julieta Elliot, doña M^{te} Eugenia C. de Del Barco, doña María Luisa G. de Cardos, Señoritas María del Pilar, Marina Cardos y demás familiares.

El duelo del hogar Díaz-Amador

El sentidísimo deceso de la señorita Elsie Díaz Amador, ha enlutado a una familia muy estimada en la ciudad de San Pedro de Montes de Oca. Elsie, cuando apenas sus ojos iluminaban su radiante juventud, voló a lo infinito. Ella poseía una vasta cultura ya que siempre mostró gran inclinación por cultivar su mente y su noble corazón.

MUJER Y HOGAR hace llegar a sus padres don Rubén Díaz y doña Teresa Amador de Díaz, a sus hermanos Dr. don Carlos Díaz Amador, don Luis y doña Daisy Díaz de Donato, Rita, Alfredo, Beatriz Díaz Amador y demás familiares su condolencia muy sentida.

Alegria para los esposos Solano

El nacimiento de una niñita, en el hogar formado por don Edgar Solano y doña Hilda de Solano, es motivo de inmenso regocijo.

Doña María Rosa de Clausen recibió Medalla de Plata en su graduación en la Escuela Gregg



como Tenedora de Libros y Mecnógrafa, le fue otorgada la Medalla de Plata por sus magnificas calificaciones.

MUJER Y HOGAR la felicita y desea que siga cosechando muchos triunfos más.

Alegrías del hogar Malavasi-Fonseca

El nacimiento de un varoncito en el hogar de los esposos don Carlos Luis Malavasi y doña Virginia Fonseca de Malavasi, es motivo de inmensa alegría.

Hogar Portocarrero-Blanco

El feliz advenimiento de una nueva heredera ha colmado de alegría el hogar de los esposos don Alfonso Portocarrero y su señora doña Iris Blanco de Portocarrero.

Señorita Olga Orozco M.

Se encuentra mejor del accidente que sufriera en días pasados la señorita Olga Orozco Méndez, hija del doctor don Raúl Orozco Casorla y doña Hilma Méndez de Orozco.

Señorita Clemencia Ching L.

Hacemos llegar hasta la pintoresca ciudad de Limón nuestra enhorabuena a la señorita Clemencia Ching Leitón, con motivo de haber celebrado sus quince primaveras.

LO QUE SE VE Y LO...

Viene de la Pág. PRIMERA —
na ejecución. Eso dice muy mal de nuestra decantada cultura. No rima precisamente ese descuido, ese abandono injustificado con la fama y el prestigio de que, en el aspecto cultural, goza Costa Rica en el exterior.

NO MALGASTE SU DINERO

pagando precios elevadísimos por lomos, lomitos y carnes de res para bisteks

Por costumbre tradicional en Costa Rica, se usa la carne con hueso exclusivamente para la sopa; de estas carnes, la mayoría son exquisitas para preparar platos especiales que suplen el mejor bistek.

LA SALCHICHERÍA CAMACHO, S. A.

en su despacho de carnes refrigeradas le ofrece a Ud.: carnes con hueso de res y de ternero en cortes americanos especiales para sudar o asar al horno

Carne fina de res molida, mezclada con tocino, huevo y cebolla picada; (Hamburger) una verdadera delicia

Carnes de res y cerdo molidas para que el cliente las prepare al gusto

No olvide que la SALCHICHERÍA CAMACHO S. A. ofrece únicamente artículos de primera calidad, a precios equitativos y elaborados con el más estricto aseo.

TELEFONOS:
TALLER 1222
DESPACHOS .. 3538 - 2434

SALCHICHERÍA CAMACHO, S. A.
Afiliada a la Cámara de Industrias

OFICINAS DE CONTADURÍA PÚBLICA Y PRIVADA

Atendidas por

CARLOS GUILLERMO RAMÍREZ OBANDO

Contador Público Autorizado

— y —

JORGE HUMBERTO RAMÍREZ OBANDO

Contador Privado

Ambas oficinas en el Edificio del Dr. Soto (frente a la Caja Costarricense del Seguro Social) Planta Baja

A SUS GRATAS ORDENES A LOS TELEFONOS:

Oficina J-5581 (Provisional — Habitación 5581 - Apartado 1715
SAN JOSE - COSTA RICA

EL INSTITUTO NACIONAL DE SEGUROS ES UNA REVELACIÓN DE LA CAPACIDAD ORGANIZADORA DE LOS COSTARRICENSES



Siempre nos ha llamado la atención la organización del Instituto Nacional de Seguros, especialmente la satisfacción con que todos trabajan y que se sienten orgullosos de la Institución.

Ese espíritu de satisfacción se nota entre los de la Gerencia y demás oficinas, los bomberos, etc.

Se nos ocurrió hacer una visita a la estación principal de bomberos, cerca de la Iglesia de La Dolorosa. La manera afable como los bomberos, reciben a las personas, la disciplina, la armonía que reina entre el personal, denotan la más perfecta organización.

Conversamos con el Director, Mayor Guillermo Martí, quien nos mostró todo el edificio.

Aparte de los distintos aparatos para apagar incendios, que los hay para combatir diferentes

clases de combustibles, nos llamó la atención el cuidado especial que se ha tenido al construir el edificio, para que los bomberos tengan el mayor confort posible. Un salón grande y ventilado, en donde serán instaladas mesas de ping pong y otros juegos, una biblioteca, etc. Ese salón servirá también para recepciones, como por ejemplo, cuando se celebra el Día del Bombero, y otros actos.

Cuenta el Instituto con máquinas de las más modernas; el Mayor Martí, comprendiendo la escasez de agua en la ciudad, hizo traer unos pitones especiales a fin de que, cuando se hace necesario, el agua de un hidrante pueda usarse para varias mangueras.

En los grabados vemos al Coronel Rafael Chacón, bombero veterano con más de treinta años de servicio, y en cuyo ho-

nor fue bautizada una de las bombas.

El otro grabado nos muestra una máquina, de las varias con que cuentan las distintas estaciones de bomberos.

Quisimos saber del Mayor Martí quién o quiénes eran responsables por la maravillosa organización, que es una revelación de lo que puede hacerse en Costa Rica, pero él, al igual que otros que hemos interrogado, nos contesta que todos. Es un caso, pues, en que se siente especial placer en felicitar a todos, desde el Gerente y los Directores, hasta el empleado menos conspicuo; vaya pues, nuestra calurosa felicitación a todas las personas que con tanto acierto y amor por su Institución, laboran en una obra que tanto beneficia al país.

COSAS DE HOLLYWOOD

FILMANDO UNA PELICULA DE TOROS EN MEXICO CON DIESTROS AUTENTICOS

Columbia lleva a la pantalla la novela "Harriet Craig" de George Kellog, ganadora del "Premio Pulitzer"

Corrida en Plaza México para el film "Toros Bravos"

Robert Rossen filmó emocionantes exteriores para su película "Toros Bravos" (Brave Bulls), el pasado domingo en la Plaza de México, con corridas auténticas. El público llenó la plaza de bote en bote para ver a los diestros de la tarde lucirse. Fueron matadores alternantes Antonio Velázquez, Mario Sevilla y Fernando López. Manuel Capetillo, el torero "doble" de Mel Ferrer (Luis Bello), en el film, no pudo actuar porque convalece de una cornada sufrida en días pasados.

Escenas de gran importancia fueron tomadas en la plaza, concentrándose Rossen en Mel Ferrer y Miroslava (Lina de Calderón), así como en Anthony Quinn (Raúl Fuentes) y Eugenio Iglesias (Pepe Bello), el novillero.

Se construyó una cabina de madera y metal especial para la cámara con el fin de tomar los primeros planos de las suertes con los toros, cosa que nunca se hizo antes para una película.

El 11 del corriente, la compañía de "Toros Bravos" tomó escenas en la Hacienda de Santin y en otros ranchos ganaderos cerca de Toluca. Otras escenas se tomarán la semana próxima en Miguel de Allende, en donde se celebrará una fiesta y una corrida especial, para cuyo dramático efecto colaborarán los vecinos.

Ferrer y su cuadrilla, compuesta de picadores y banderilleros profesionales de México, participaron en la corrida, en la cual un veterano matador, Juan Salazar, sufre una tre-

ESPIGANDO

Viene de la Pág. PRIMERA

El periódico que editaron prueba que tienen talento y capacidades. La broma fina, aguda lo demuestra. Los pocos que desentaron con las bombetas tiradas los primeros días irán desapareciendo cuando se den cuenta de que con sus travesuras de mal tono comprometen el prestigio de nuestra querida Universidad.

El Conjunto Guaireño

Hace algunos días llegó al país el artístico conjunto del Paraguay. Vienen como mensajeros del Arte de su tierra. Traen la famosa arpa e interpreta Gumersindo Ayala melodías con verdadero sentimiento. La danza en la cual la mujer lleva una cántara llena de agua en la cabeza, es muy bella. Cantos "los ejes de mi carreta". Es algo maravilloso como son sus flores, su música, y los famosos encajes que tejen sus mujees.

Nuestra nueva Dirección es 312 varas al Oeste de la Botica Francesa. MUJER Y HOGAR

Dr. OSCAR PACHECO

ENFERMEDADES DE LAS SEÑORAS OBSTETRICIA

Oficina: 75 varas al Oeste del Colegio de Señoritas
Teléfonos: Oficina 1645 Habitación 1646
Horas: 10.30 a 12 a. m. y de 2.30 a 4 p. m.

COMPAÑIA BANANERA DE COSTA RICA

Agentes de

UNITED FRUIT COMPANY

ELDERS & FYFFES, LTD.

Para informes sobre nuestros servicios de vapores, recomendamos comunicarse con nuestras Oficinas situadas 100 varas al Norte del Teatro América

TELEFONOS 3156 - 5302

Mayor Crecimiento y Fortaleza CON AVENA QUAKER



MAYOR VALOR ALIMENTICIO... Lo Hace la Maravilla Alimenticia de la Naturaleza

La Avena Quaker es la Maravilla Alimenticia de la Naturaleza... ningún otro cereal de grano entero proporciona más nutrición a los muchachos en la edad del crecimiento. Este sabroso y magnífico alimento como desayuno es una verdadera ganga para lograr una nutrición completa. Los niños se desarrollan fuertes y saludables con la Avena Quaker; es rica en los elementos alimenticios esenciales que deben recibir los jóvenes para adquirir mayor estatura, fuerza y energía. La Avena Quaker ayuda a dar—y mantener—vigor y resistencia para las tareas diarias. Hoy... compre la Deliciosa y Nutritiva Avena Quaker para mayor valor alimenticio!

- MAS RAZONES QUE NUNCA PARA COMPRAR AVENA QUAKER
- MAS MINERALES... para huesos fuertes y dientes sanos
- MAS PROTEINAS... para crecimiento, carnes y músculos sólidos
- MAS CARBOHIDRATOS... para Energía y Resistencia
- MAS VITAMINAS (B1 y B2) convierte el alimento en "combustible del cuerpo"



Mañana en el desayuno! Hierva 2 tazas de agua. Añádale sal. Cuando esté hirviendo agregue 1 taza de Avena Quaker. Cocínela revolviendo, por 2 1/2 minutos. Eso es todo.

IMPORTANTE...

nematógrafo, las conferencias, la Escuela, las demostraciones, etc.

Como estos temas han sido de su particular interés y tiene Ud. un amplio espíritu de colaboración, muy atentamente me permito solicitarle el espacio necesario para publicar en su prestigiado periódico, en cada día de la semana indicada, una columna escrita por algún colaborador nuestro, acompañada de una fotografía relacionada con el estado de los recursos en Costa Rica; igualmente es importante para la campaña la publicación de comentarios editoriales, cuyos temas quedarán a su entero buen juicio. Como también necesitamos publicar programas, cuñas, etc., y el costo de la cam-

Viene de la Pág. PRIMERA

paña, por su magnitud, será alto, de igual manera le ruego me indique si como colaboración de esta obra de bien nacional, su estimable diario puede cobrarnos una tarifa especial rebajada.

Al agradecerle su amable colaboración, me es grato suscribirme su atento y seguro servidor,

ROGELIO COTO MONGE Jefe de Publicaciones

N. de R.: Tratándose de un asunto tan sumamente importante para la comunidad, nos es especialmente grato poner nuestras columnas a las órdenes del señor Rogelio Coto Monge, Jefe de Publicaciones.

CONSEJOS ÚTILES PARA EL HOGAR

Las toallas, entre la ropa blanca de la casa, las toallas en general constituyen un renglón de importancia. —Es necesario disponer de ellas en buena cantidad, para poderlas cambiar con la necesaria frecuencia.

—Habrán toallas afelpadas, toallas de hilo para la cara, y otras pequeñas toallas de mejor calidad para las visitas.

Las toallas afelpadas no necesitan ser planchadas, por el contrario, la plancha destruye el afelpado de la tela, quitándole al tejido absorbencia y suavidad, cualidades ambas indispensables para que sean realmente buenas.

Los monogramas, en la actualidad todos estos conjuntos de sábanas de baño y toallas, llevan grandes monogramas, en tonos opuestos y vistosos. Con ellos adquieren una nota muy personal.

El moño o manchas de humedad. Es necesario tomar precauciones para evitar que la ropa húmeda, o mojada, se ponga dentro del canasto o bolsa de la ropa usada; mucho menos dejar por varios días la ropa mojada dentro de piletas o palanganas, a la espera del momento desocupado para realizar este trabajo.

Cuando aparecen estas manchas lo primero que se deja notar son pequeñas salpicaduras de color ne-

Aconséjese a su esposo, su hermano o su papá que se anuncie en Mujer y Hogar.

Combata los malos olores del cuerpo

EUDORANTE

El EUDORANTE, existe bajo dos formas "CREMA EUDORANTE" y "POLVOS EUDORANTE"

El Eudorante aniquila los malos olores del cuerpo, produciendo en cambio un olor higiénico agradable, que recuerda lo limpio. El Eudorante destruye el mal olor del sudor, sin ser perjudicial para la salud, pues no contrarresta la exudación de la piel. Los polvos Eudorante son eficientes al ser aplicados en los dedos de los pies, en las axilas, en las toallas sanitarias y en los pliegues de la piel. Combaten además los yuyos, las desolladuras y el mal olor de los pies. Pida con claridad en todas las boticas.

EUDORANTE

es un producto de los Laboratorios MIRAN VICTORIA SAN JOSE, COSTA RICA - Teléfonos 4875 y 4294



JABON LUX DE TOCADOR

EL FRAGANTE JABON BLANCO DE LAS ESTRELLAS DEL CINE UN PRODUCTO DE LEVER

Participe el Secreto de Belleza de las Estrellas del Cine

La arrebatadora Patricia Roc dice, "Maravilla la forma en que el Jabón Lux de Tocador lleva nueva atracción." Siga el ejemplo de las Estrellas del Cine adoptando este tratamiento tan sencillo de dos minutos de duración. Basta lavarse con Jabón Lux de Tocador y agua caliente, enjuagándose luego con agua fría. Su cutis se transformará en más blando y más suave que en cualquier época pasada.

PATRICIA ROC (J. Arthur Rank Organización)



SECRETOS de HOLLYWOOD

MAX FACTOR, JR.

SUPREMA AUTORIDAD EN MAQUILLAJE DE LAS ESTRELLAS DEL CINEMA

NUNCA DESCUIDE SU BELLEZA

Hay mujeres que se atreglan pr morosamente, poniendo el mayor cuidado hasta en los menores detalles de su arreglo y continúan haciéndolo mientras se proponen con seguir algo, tal vez un empleo profesional, quizá el amor de un hombre que inspira su pasión; y una vez conseguido su propósito cometen el error de descuidar inmediatamente su buen parecer.

Supongamos que una estrella de la pantalla de Hollywood — cuya seductora apariencia personal llegase a la perfección al ser elegida para desempeñar un papel en una película — descuidase de pronto la atención que había estado dando a la belleza cuando el rodaje de la película ya había empezado. ¿Cuál sería la consecuencia de su descuido?... Que su valor empezaría a disminuir inmediatamente.

Al mismo peligro se expone cualquier mujer que no mantiene el mismo grado de perfección de su belleza cuando su atracción original le ha permitido conseguir el objetivo que se proponía. Conseguir algo — sea un empleo o el amor de un hombre — y conservarlo, son dos cosas muy diferentes. Por eso es conveniente que se mantenga usted siempre tan atractiva como pueda, no sólo en ciertas ocasiones, sino siempre, en todo momento.

El valor psicológico de la perfección del embellecimiento femenino suele olvidarse precisamente cuando menos debería hacerse.

Cuando una mujer está bien y sin la menor preocupación, su apariencia personal, lo revela así hasta en los menores detalles. El vestido, el maquillaje, el peinado, ¡todo!



ROSALIND RUSSEL, presenta belleza reporta Max Factor, lo mismo en sus actividades profesionales que en su vida social.

declaran tal estado con su perfección a todas vistas. Pero cuando las cosas no marchan tan bien como sería de desear, cuando se han perdido un empleo o un amor, muchas mujeres lo dan a entender bien a las claras descuidando lastimosamente su arreglo y su cuidado.

El disgusto y la despreocupación que se reflejan en el estado y condiciones físicas de una mujer no ayudan mucho que digamos a remediar la causa que los originó. Por el contrario, hacen tal remedio más difícil de lo que sería de otro modo...

COSTA RICA...

Viene de la Pág. PRIMERA

dos en todo el Medio Oriente. Hasta la fecha nueve países de la América Latina han presentado ayuda al Fondo de Socorro a la Infancia con aportes directos o promesa de futuras contribuciones. En dólares las contribuciones de los diversos países latinoamericanos son las siguientes: Brasil, \$ 92.000; Costa Rica, \$ 10.000; Cuba, \$ 15.000; República Dominicana, \$ 270.000; Ecuador, \$ 4.000; Guatemala, \$ 10.000; Haití, \$ 4.000; Uruguay \$ 1.000.000 y Venezuela, \$ 1000.000.

LA MEJOR NOVELA DEL MES Viene de la Pág. PRIMERA

que ya nunca más volvería a verle. Cuando regresó a su casa almorzó, luego fué a la universidad; regresó a su casa y se dispuso a trabajar en el capítulo de su libro. Cuando alguien llamó a su puerta, al abrir, ¡qué sorpresa!, se trataba del señor Mac Neill, quien traía el sombrero y un ramillete de violetas. Desde entonces se vieron tan frecuentemente como se los permitían sus ocupaciones. Isabel era feliz; pero al mismo tiempo estaba preocupada, no quería tener otra experiencia humillante como a los veinte años.

CAPITULO VI

Mac Neill se puso apremiante: le propuso matrimonio. Pero ella, no

sabiendo a qué atenerse, no sabiendo cuáles eran sus verdaderos sentimientos, por más que la compañía de él le agradaba, le contestó con evasivas.

Entonces ocurrió algo con lo que Isabel no contaba. Pasó un día, y Ferris no la llamó. Tranquila, se dijo que habría tenido qué hacer y seguramente la llamaría al siguiente. Pero pasó el siguiente y el otro y el otro, y él no llamó.

Cuando transcurrió una semana se sintió verdaderamente alarmada. Tentó de telefonarle a su oficina, pero se contuvo, temerosa de que la humillasen. Esperó así durante tres semanas. Y cuando por fin llegó el llamado tan ansiosamente esperado, creyó que volvía a vivir, a respirar.

—Tuve que hacer un viaje a la costa —dijo Mac Neill, afectando indiferencia—. Pero creo que en estas tres semanas le habré dado tiempo para escribir su libro.

—No he escrito una sola línea —confesó ella con voz temblorosa. Y en seguida, haciendo un esfuerzo para decirlo: —¿Quería verme...?

—Sí, Isabel. ¿Puede ser esta misma noche? —preguntó él, ya más serio, con sinceridad y ansia en la

EL PROFESOR... Viene de la Pág. PRIMERA

mi propia cuenta. Era entonces Presidente, don Ricardo Jiménez.

Hice el proyecto de ley, y en 1929 don Cleto, que era el presidente, lo vetó; insistí y fue ley de la República el 15 de agosto de 1930; elaboré el Código Infantil y todo lo relacionado al desarrollo de la institución: en el transcurso del tiempo continué laborando hasta intervenir en la reciente Asamblea Constituyente con el proyecto que fue aprobado y que es parte de la Constitución, que reconoce los hijos naturales, ya que los hijos tienen derecho de saber quiénes son sus padres.

No podemos ir más allá de lo que deseamos, porque en las leyes y en apoyo económico andamos muy mal. Tenemos que llegar a tener una buena ley de pensiones alimenticias, otra sobre el abandono de menores, y principalmente una ley para los seductores de menores; no es de justicia que a la menor se lleve al Reformatorio y que al seductor se le deje en libertad haciendo de las suyas; con esto podrá enterarse la sociedad que la apatía en que vive hace más agudos los problemas de la infancia.

Una problema que urge solucionar es el de los niños abandonados; urge una campaña educacional, ya que el abandono de los niños presenta diferentes aspectos; la parte material del hogar, la falta de alguno de los padres, o por padres que los abandonan y tal abandono hace que los niños deambulen por las calles.

Un agudo problema es el de la indiferencia en lo que respecta a los hijos en general; su educación y moralidad; nada preocupa a los padres y por consiguiente a la sociedad. Hace poco visité un colegio en donde palpé este problema, donde un alumno anda muy mal con su educación, el profesor ha enviado tres cartas a sus padres haciéndoles saber el comportamiento de su hijo y ni siquiera contestan las cartas y mucho menos presentarse, pero la sociedad culpa a los profesores.

La Junta Directiva del Patronato Nacional de la Infancia, en próxima celebración del "Día del Niño" y que comprende la Semana del Niño, persigue el objetivo de realizar durante esos

—Sí, Ferris; a la hora de siempre, en la esquina de siempre.

Esa tarde faltó a su clase. Recorrió el centro de la ciudad e hizo varias compras. Compró un sombrero nuevo, vistoso; un vestido llamativo; lápiz de labios y carmín para las mejillas; perfumes... Además, fué a una casa de belleza, ordenó que le cortasen las trenzas, y se hizo peinar de la manera como solía peinarse Margot Clement; todo, para agradar a Ferris Mac Neill; aunque no osaba confesárselo a sí misma sin que el rubor acudiese a su rostro.

Llegó a la esquina a la hora exacta. Allí estaba él, esperándola. Pero aunque la vio llegar, no la reconoció. Sató el reloj del bolsillo y miró luego en todas direcciones, como buscándola. Isabel se le acercó, le tocó en el brazo y dijo:

—Ferris, ¿es que no me conoce?

—¡Isabel! —exclamó él con los ojos dilatados de asombro. Luego la miró de pies a cabeza; volvió a mirarla, y por último estalló en una sonora carcajada.

(Cont. en la próxima edición).

Cuerpo Nacional de Scouts de Costa Rica

"Siempre listo"

DIRECTIVA. Dr. Edwin Fischel, Presidente. Don Gonzalo Mora, Vice-Presidente. Don Arturo Valverde, Secretario. Don Fausto Solís, Pro-Secretario. Don segimundo Vicarioli, Tesorero. Don Mainrad Kohkemper, Fiscal. Vocales: don Oscar Alvarado, don Aquileo Echeverría, don Edmundo Tormo, don Mario Ferrat, don José Guillermo López.

ENTREGA N° 31

Del Libro "Escultismo para Muchachos", por Lord Baden Powell

OBJETO DE UNA EXPEDICION MONTAÑISMO.

Por regla general, debéis tener siempre un objetivo en todas vuestras excursiones, es decir: si formáis una Patrulla de muchachos de la ciudad, saldréis tal vez con la idea de explorar algún lugar especial, digamos, una montaña, un lago famoso si fuera posible, un viejo castillo, un campo de batalla, o, simplemente, una playa. O saldréis a reuniones con otros Scouts en un campamento grande.

Sin por el contrario, formáis una Patrulla de Scouts del campo, podréis ir a una gran ciudad con la idea de conocer sus edificios, sus jardines zoológicos, museos, etc.

Por supuesto, tendréis que ejecutar vuestra buena acción diaria, cada vez que se os presente la oportunidad; pero además, ejecutaréis buenas acciones con relación a los campesinos y otras personas que os permitan el uso de sus graneros y solares, como muestra de agradecimiento por sus bondades.

días una campaña educacional en relación con los diferentes problemas del niño, tanto por medio de la prensa como por el radio, para combatir el mal apuntado, que será muy provechosa al par que patriótica para los intereses sociales del país.

MUJER Y HOGAR como periódico del hogar, hará todo lo que esté a su alcance para cooperar en la intensa campaña que se hará, cumpliendo así los deseos del fundador del Patronato Nacional de la Infancia don Luis Felipe González Flores.

Para orientaros y hacer vuestra excursión en algunas partes del mundo, tendréis que poner en práctica toda vuestra ciencia Scout.

Al ascender una montaña estaréis constantemente cambiando de dirección pues hay que subir y bajar de continuo por los accidentes de la montaña y, por consiguiente, se pierden de vista aquellos jalones que os pudieran servir de guía. Tenéis pues, que cuidar mucho de orientaros por el sol o por la brújula y observar constantemente en qué dirección va la senda por la cual debéis caminar.

Probablemente os veréis envueltos por la neblina, cosa que os hará perder los cálculos aun de los hombres mejor preparados y que conocen el terreno pulgada a pulgada.



Cuando falla el alimento de la Naturaleza

Si su criatura es alimentada a biberón, agregue un poco de "Cebada Patent de Robinson" a la leche. Esto proporciona un alimento que puede ser fácilmente digerido por su criatura desde sus primeros días y que acostumbrará a su estómago al tipo de alimentación necesaria en su vida futura.

LA GEBADA PATENT de ROBINSON

ABRIGOS, SAQUITOS Y TRAJES SASTRES PARA DAMAS, ESTILOS NEWYORKINOS, OFRECE: "CREACIONES LA PROTECTORA"
Teléfono 5648 — Avenida Central
Entre la Singer y Teatro América

PARA LIMPIAR Y FREGAR VASIJAS Y CACEROLAS FACIL Y RAPIDAMENTE USE SAPOLIO EN PANES O EN POLVO

Sapolio imparte nueva belleza, mayor limpieza y resplandor a la cuchillería y al aluminio. Da brillo y lustre a sumideros, refrigeradores, cocinas, baños y mosaico. Limpia madera, pisos, linóleo. Protege las manos. No deja olor alguno. Insisto en el legítimo, con la marca SAPOLIO.

"Mecánicos: SAPOLIO contiene tan pocos materiales químicos dañinos, que cualquiera puede usarlo para lavarse las manos".

PRIMERA SEMANA NACIONAL DE LA CONSERVACION DE LOS RECURSOS NATURALES

Los Profesores dicen:

"Patriótica iniciativa que significa una campaña más hacia el resquebrajamiento de nuestra Naturaleza, ya casi agotada por el derroche que los costarricenses hemos venido haciendo de esos recursos, hasta ahora no amparados conforme se lo merecen".

Prof. Rubén Torres Rojas

Goce y Gane

Hacer bombas es una pura gozadera! Cada vez que escribe uno una bomba original, toda la familia se divierte! Pero eso no es todo. Por cada bomba que publicamos, pagamos un colón! Pueden mandarse todas las bombas que se desee. La Redacción escoge las mejores y la Administración paga el colón.

Las personas cuyas bombas aparezcan publicadas pueden pasar a nuestra oficina 312 caras al Oeste de la Botica Francesa, para que les sean pagadas. Las que se nos envíen fuera de San José, nuestro agente en la localidad las pagará.

A NUESTROS AGENTES

Autorizamos a nuestro agente en cada localidad para que, la persona que le demuestre que su bomba ha sido publicada, le pague un colón, el cual deducirá al enviarnos la liquidación cada fin de mes, indicándonos el número de la bomba pagada y el nombre de la persona a quien se la pagó.

LIMITE DE TIEMPO

Las bombas deben cobrarse dentro de los treinta días siguientes a la fecha de su publicación: de lo contrario, caducará esta oferta.

Mujer y Hogar

AVISOS ECONÓMICOS

Se recibe bordados, rechelieu, cadenet, cordón y felpa. — MODAS LA FAYETTE. Frente Teatro Moderno. — Teléfono 2919.

MEDIAS NEGRAS, cordoncillo medias negras de hilo chiffon y gruesas tamaños de 8 1/2 a 10 1/2.—TIENDA LA MEDIA.

REPUESTOS ACCESORIOS — H. SOLIS C. LLANTAS - NEUMÁTICOS - BATERIAS. Surtido accesorios automotores. Aceite lubricante. Grasas menudeo. 200 varas Norte Banco Nacional,

JOYERIA ZAFIRO, Hernán Zepeda Ortega, Frente Iglesia Metodista. Joyería Fina, Arte, Belleza, Comodidad, Garantía. Finas alhajas. Trabajos en general. Visítela.

MUEBLERIA 1º DE JUNIO — 100 varas Norte de la Cantina "El Bebedero". Esperamos sus órdenes en el ramo de ebanistería. Especialidad en cajas de piano

SASTRERIA ELIAS ROMERO 35 varas al Sur de La Castellana. Facilidades de pago. Larga experiencia en fabricación de trajes para damas y caballeros en estilos de moda.

NOVEDADES MARGOT. Frente Teatro Latino. Bertilia de Valverde, Propietaria. Trajecitos para niños. Adornos. Artículos de fantasía. Sistema VITOS para remallar medias. Botones y otros artículos a precios bajos. Visítela.

FOTO JIMENEZ Efraín Calderón Z., 50 varas O. del Instituto Nacional de Seguros. Teléfono 3521, Apartado 609. Recuerde Ud. que la casa especializada en Slides ha sido y es la Foto Jiménez, Servicio esmerado para aficionados.

LOTE DE MADERA PARA CONSTRUCCION. Se vende con 40% de descuento menos, Informes al Teléfono 1708.

BUENOS TAMALES. para sus fiestas, ricas bocas Donde, Pastelería Esmeralda Clark. — Teléfono 5749 — 75 vs. Este "La Castellana"

CENTRO DE CORTE Y COSTURA Abriremos próximamente en su casa de habitación Nina Mora de Jiménez. Para informes, Teléfono 2439.

SE RETOCAN IMAGENES Reparación objetos de arte, estatuas, muñecas, etc. Aranjuez, frente Farmacia Vega, casa 1112 W. Paynter.

PATRONOS, TRABAJADORES: Oficina Jurídica. Trabajos Técnicos Enrique Mora-Rafael Ruiz, Contratos, Reglamentos, Reclamos etc. trasladóse Altos "Sindicato Industrial Harina", esquina Sur Teatro Capitolio, 75 Este. Apartado 448. - Teléfono 1840.

PENSION GOLFITO, Barrio México. Clara de Romero, Propietaria. Teléfono 3790.

La enfermedad "pies de atleta" debe ser atendida para evitar contagiar a los demás miembros de la familia

El nombre científico de esta generalizada afección es "epidermofitosis". Significa el estado de flacidez o desprendimiento de la epidermis. En este caso ocurre entre los dedos de los pies, originado por un hongo.

plear antisépticos irritantes que suprimen el hongo, pero traen trastornos de la piel difíciles de curar.

La denominación de "pie de atleta" está, en cierto modo justificada, por prevalecer en los aficionados al atletismo que frecuentan gimnasios con ropas comunes o nadan en piscinas públicas.

No todos los casos se presentan iguales en esta afección. Hay diversos tipos y manifestaciones que requieren su particular medicación.

La enfermedad en cuestión ataca igualmente a personas que nunca se dedican a ejercicios. El hongo causante es muy común, abunda en cualquier medio, hasta en las casas más higiénicas y cuidadas. Penetra en el interior de las viviendas llevado por los zapatos y los felpudos.

Por lo tanto es sensato huir de los remedios únicos y consultar al médico sobre la droga más indicada.

Por tal motivo es prudente no caminar descalzos ni aun en el propio dormitorio.

El hongo provoca una infección absolutamente externa que no afecta la sangre. El mayor peligro radica en la mala aplicación del tratamiento, que puede lastimar los tejidos más profundos.

La erupción se manifiesta generalmente por pequeñas vesículas o piel ablandada y blanquecina entre los dedos de los pies.

Normalmente es una trivial molestia, tan generalizada hoy, que la padecen ocho entre doce personas.

Al caminar mucho aumenta la molestia ocasionada por el hongo, pero es falsa la afirmación de que son las grandes caminatas las responsables de su aparición.

Difícil es concretar las medidas preventivas contra el "pie de atleta".

El tratamiento del hongo se reduce al empleo de desinfectantes para matarlo y de calmantes luego para los tejidos doloridos.

N. W. Bauer aconseja como protección contra una recaída, cuando la afección ha sido curada, el uso de un polvo compuesto por un 20% de tiosulfato de sodio y 80% de ácido bórico. Después de lavar y secar cuidadosamente los pies se empolvan con ese preparado antes de ponerse las medias.

Debe cuidarse mucho de no em-

La tenacidad del hongo y su gran vitalidad resiste al simple lavado con agua y jabón.

Por ello, durante la enfermedad, es indispensable hacer hervir las

Aprender a respirar es algo esencial para conservar la buena salud y evitar la vejez prematura

Aprenda a respirar y se dará un gran paso hacia la obtención de la perfecta salud. Aunque parezca mentira sólo un escaso número de personas sabe respirar y éstas son aquellas precisamente que se acostumbraron a hacerlo conscientemente, convencidas de sus ventajas. Rara vez empero llena la gran mayoría los pulmones de aire hasta la capacidad máxima, con el resultado de que aspira tan sólo una parte del oxígeno necesario para purificar la sangre. Quiénes consiguen aprender a respirar profundamente y lo convierten en rutina descubrirán en el invierno que aumentaron su resistencia contra los resfriados y que se hallan en cierto modo inmunizados contra los males menores que tienen origen casi siempre en un estado de debilidad general.

Recuérdese siempre que al exhalar el aire por la boca ésta debe mantenerse abierta (es indicado librarse del aire con un "ah" prolongado y armónico, tal como si se estuviera dando una lección de canto). Círrase en cambio la boca para aspirar con objeto de que la nariz realice su obra de filtración.

Apréndase a respirar y se conservará el aspecto juvenil del cuerpo. Para hacerlo bien es condición esencial mantener el cuerpo erguido, la cabeza alta, los hombros derechos y la columna vertebral recta; esto trae como consecuencia una mejoría paulatina de la postura y la figura. La respiración profunda no tardará en rellenar los feos huecos existentes debajo del cuello, y cuando se complete con los ejercicios descriptos en otro lugar de este artículo la grasa superflua desaparecerá y los músculos flácidos recobrarán su firmeza.

Luego, de pie, con las piernas juntas y la espalda derecha, unir los dedos de las manos en el pecho, en forma tal que se proyecten los codos hacia afuera. Aspirar el aire lentamente, levantando los brazos al mismo tiempo hasta colocarlos sobre la cabeza. Separar después las manos y bajar los brazos mientras se espira el aire. Inclinar el cuerpo por la cintura librando los pulmones por completo. Repítase el ejercicio tres veces.

Apréndase a respirar y aprovechen se para este aprendizaje todos los momentos: cuando se está en pie, en movimiento o sentado. En pie, aflojense los músculos y adelántese una pierna ligeramente, haciendo que el peso del cuerpo recaiga sobre ella. Luego aspirese el aire, contando mentalmente de uno hasta diez, y exhálese con mucha lentitud manteniendo el ritmo. Asegúrese de que el aire llega a todos los rincones del pulmón. Cuando se camina imprímase al cuerpo un movimiento pa- rejo; manténganse los hombros bajos, balancéense los brazos ligeramente; aspirese el aire mientras se avanza un cierto número de pasos y exhálese en el mismo tiempo, tratando de mantener esa regularidad. Cuando se está sentado, yérgase el cuerpo y apóyese la espalda en toda su extensión contra el respaldo de la silla. Al aspirar el aire debe experimentarse la sensación de que se crece. Aprenda a respirar practicando ciertos ejercicios que pasamos a describir. Quién los haga regularmente por espacio de un mes se sentirá y parecerá más joven, animada y más llena de vitalidad. Deben practicarse con método, aumentando la capacidad del pulmón y el tiempo invertido, gradualmente.

También es interesante este otro ejercicio. De pie y con las piernas separadas respirar profundamente, levantando al mismo tiempo los brazos hacia la izquierda y uniéndolos las manos. Levantar más los brazos sobre la cabeza y girar el cuerpo hacia la derecha. Espirar el aire mientras se hacen descender los brazos hacia el pie izquierdo. Repítase, pero esta vez haciendo girar brazos y cuerpo en dirección opuesta.

Otro más, sencillo de realizar. De pie, los talones unidos, los brazos sobre la cabeza, aspirar el aire, echar el cuerpo hacia atrás junto con los brazos que se tratará de llevar hacia abajo. Espirar el aire al enderezar el cuerpo, volviendo los brazos a la posición inicial.

También es excelente, a los mismos fines, ponerse en el lecho y colocarse una almohada debajo de la cabeza, aflojando el cuerpo lo más posible buscando una posición cómoda. Reloj en mano inspirese y exhálese el aire profundamente por espacio de veinte segundos. Respirese cada vez con más profundidad, sin apresurarse, y manteniendo el cuerpo flojo.

HOMENAJE POSTUMO...

risueña alegría, y saberlo ahora en la concavidad de un túmulo lóbrego y frío, y pensar que ha desaparecido para siempre de entre nosotros su espíritu desbordante de jovialidad, una tristeza aguda, sin límites, no sólo ha de poseionarse de los que estamos aquí reunidos, sino también de cuantos nos están escuchando.

Viene de la Pág. PRIMERA

Ese grandioso tenor dramático, ese costarricense que fuera de las fronteras de su patria y que, precisamente en el manantial del arte más genuino y más superno despertaba la admiración y cosechaba estruendosos aplausos de enteras ciudades, ese cantante admirable que, salido de este limitado rincón del planeta llegó a ser un elegido de la célebre Escala de Milán, no sólo por su garganta que parecía haberse forjado en las entrañas de sus patrios volcanes, sino además, por su talento de artista y de su pericia escénica, que pareciera haberla heredado de las musas mitológicas Euterpe y Tersicore.

modulaba tan diáfana y tan melódica, que parecía que la dulce eufonia italiana había de ser su idioma de origen. En la ópera Otello, atrayente y grandioso era cuando, con toda la fuerza de su voz poderosa, se le oía entonar entre la articulación de una pasión desesperada y conmovedora: "Ora e per sempre addio, care memoria!". "Addio, sublimi incanti del pensiero!". En la ópera "Los Payasos", no era menos grandioso al entonar las estrofas del prólogo: "Vesti la giubba e la faccia infarina...". Y así, hemos de recordarlo en el papel de Pery de la ópera El Guarany, en que pocos y muy contados son los tenores que al cantar: "Sento una forza indomita... pueden sostenerse con el extremado vigor que su autor Carlos Gómez le impuso con la séptima nota del pentagrama musical, que se eleva altisonante, en un agudo ensordecedor y formidable.

Para los que fuéramos sus amigos, no nos queda más que un recuerdo grato de su existencia y a la vez doloroso por su desaparición, en tanto que su nombre, para las futuras generaciones y para los anales de su patria, a la par de otros artistas como Zelmira Segreda de Cappella y los maestros Manuel María Gutiérrez, Rafael Chávez y Julio Fonseca, resonará siempre como un eco de satisfacción y de orgullo.

Eso, en síntesis, era Melico Salazar. Una estrella que brotó de entre los encantos de este suelo que fué su patria, a la cual dió esplendor y gloria sin que ni el mismo diera importancia alguna a sus incomparables merecimientos, que se erguían con naturales entre un espíritu abierto, desconocedor del orgullo, y lleno de liberalidad y de largueza como el suelo.

Cuando Melico aparecía en el escenario, ya en el flamante traje del guerrero Manrique del Trovador, en el de Otello de la ópera del mismo nombre, en el del Marqués de Talavera de la "Forza del Destino", su presencia era arrebatadora.

El recuerdo de ese ruiñeñor magnífico, que tuvo una aurora brillante en una existencia relativamente efímera, que se separa de entre los humanos cuando la veneración había de enmarcarse propicia y placentera en su edad madura, más nos deja sumidos en el dolor y en la angustia.

Otra de sus dotes incomparables era su acentuación de la lengua italiana, que en su vocalización, al pasar de un término musical a otro, la

Empero, ha de servirnos de consuelo el pensar que fué el nuestro amigo, que pertenece a nuestra época, y que deja tras de sí una estela de luz diamantina con que ha abri-llantado, —para el mundo de afuera—, el arte teatral universal, y para los costarricenses, la hermosa historia de un pueblo que encamina sus pasos hacia la meta de la grandiosidad y de la gloria.

Suscríbese a MUJER Y HOGAR

Convierta los platos corrientes en verdaderos manjares

Agréguelos el delicioso condimento vitaminado

MANIX

especial para sazonar toda clase de alimentos



USELO en la mesa y todo le sabrá mucho mejor. — Este rico condimento está preparado con mantequilla de maní y su poder alimenticio es extraordinario.

Producto de la EMPRESA INDUSTRIAL EL GALLITO

PRIMERA SEMANA NACIONAL DE LA CONSERVACION DE LOS RECURSOS NATURALES

Los Médicos dicen:

"Al felicitar a Uds. por la fecunda iniciativa, y al Ministerio de Agricultura por esa celebración, que considero de enorme trascendencia para el pueblo costarricense, quiero ofrecer mi más entusiasta colaboración".

Dr. Antonio Peña Chavarría

Un verdadero absorbente para las pecas

POMADA FILODERMA

LABORATORIOS BOTICA FRANCESA S. A.
fundados en 1868

Nunca compare los productos por su precio. Compárelos por su eficacia.

Hereditano y Saprissa finalistas para la Copa Gran Bretaña

El domingo pasado en el Estadio Nacional se decidió quiénes serían los finalistas para la eliminatoria de la Copa Gran Bretaña.

A las 8 y 30 se enfrentaron Gimnástica Española y Club Sport Hereditano; al finalizar el encuentro ambos equipos se encontraban empatados a 2 tantos. Para decidir quién era el ganador se procedió a llevar a cabo los 3 penales por equipo. Al Hereditano le tocó efectuarlos de primero; los tres fueron anotados por León Alvarado. La Gimnástica no logró anotar ninguno, ya que el primero pegó en el larguero derecho.

En esta forma el score quedó 5 goles para el Club Sport Hereditano y 2 para la Gimnástica Española.

En el de las 10.30 jugaron Liga Deportiva Alajuelense y Deportivo Saprissa; fue un buen encuentro sobre todo en el primer tiempo, ya que los saprisistas con su gran velocidad tenían completamente acorralados a los campeones; en este tiempo lograron anotar dos goles.

El segundo tiempo fue bastante bueno, pero no como el primero, pues ambos equipos se repliegan más a defender que a atacar. Saprissa anota su tercer goal. Al finalizar el partido el score era de 3 goles para Deportivo Saprissa a 0 de la Liga Deportiva Alajuelense.

El próximo Domingo el Estadio Nacional se verá lleno de fanáticos pues en el partido entre Club Sport Hereditano y Deportivo Saprissa, se verá si la Copa Gran Bretaña queda en la Provincia de Heredia o en la capital.

Carlos Luis Rojas y Tuzo Portuéguez

El domingo pasado se efectuó el segundo partido de la serie de tres para ver quién es el Campeón de Barrios de 1950, entre los equipos Tuzo Portuéguez y Carlos Luis Rojas. Después de ir ganando el

DEPORTES

POR FLORETA

Rojas por 2 goles a 0 del Portuéguez, éste se impuso y logró empatar y luego ganar por 3 a 2, pero el Rojas logra empatar el partido y quedar el score a 3 goles por equipo.

El próximo domingo será el último partido entre estos dos poderosos equipos, que a no dudarlo será lleno de grandes emociones, pues se decidirá quién será el campeón de Barrios de 1950.

Base Ball

Por el campeonato de 1950 se efectuaron en el Estadio de ese deporte dos interesantes encuentros.

A las 8 y 30 jugaron Escuelas Internacionales y Fuerza y Luz, quedando el score en esta forma: Escuelas 6 carreras, 8 hits y 1 error y Fuerza y Luz con 2 carreras 4 hits y 5 errores.

En el segundo partido se enfrentaron Cemento Alsen y Deportivo Corona, llevándose la victoria los del Alsen con 7 carreras, 12 hits y 2 errores a 6 carreras, 8 hits y 3 errores del Deportivo Corona.

Ciclismo

El sábado pasado en el local de la Junta Nacional de Ciclismo se reunieron convocados por los miembros de la misma, las mejores figuras del deporte del pedal.

En esta sesión se tomaron dos acuerdos que a nuestro criterio han de tener muy buena acogida entre los adictos al ciclismo.

Se acordó cambiar el "Torneo de Invierno" por "Gran Torneo Jorge Rodríguez" en homenaje a este gran corredor, que puso muy en alto el nombre de su patria y del deporte en los países donde ha ido a competir con los mejores pedalistas, y que en uno de los entrenamientos sufrió un serio accidente y a consecuencia del mismo falleció.

También se acordó que cada año en la fecha en que Rodríguez cumpliera años de falleci-

do, todos los ciclistas federados hicieran un desfile en bicicleta hasta el Cementerio para dejarle una ofrenda floral.

Arnoldo Quirós supera la marca del Campeón Chavarría

Se efectuó el domingo pasado la primera prueba del Torneo de Invierno que consistía en 100 kilómetros, y con un recorrido de San José - Sarchí - San José. Ganando la prueba el magnífico corredor Arnoldo Quirós que el domingo tuvo uno de sus mejores desempeños.

Los primeros cinco lugares los ocuparon en el siguiente orden: Arnoldo Quirós, José Antonio Cairo, Evangelista Chavarría, Rodrigo Ruiz y Egérico Segura.

La próxima prueba será la de 150 kilómetros en 2 etapas, que se llevará a cabo el próximo domingo 27 del presente mes. El recorrido será San José - Turrialba - San José, con 1 hora de concentración en Turrialba. Se dará un premio de montaña al mejor trepador de la cuesta de Turrialba a Quebrada Honda que tiene una extensión de 15 kilómetros.

COSTA RICA Y SU FOLKLORE

Por Evangelina de Núñez

En el último capítulo de las Leyendas de Costa Rica compiladas por el Profesor Víctor Lizano, está don Pedro Cascante: El baile agarrao; Perdona a nuestros deudores; Mula que tal hace; El cólera y la devoción del Dulce Nombre. Estas leyendas fueron escritas por las siguientes personas: Higinio Vega Orozco, Ruma Benharis, José Fidel Tristán, Rogelio Fernández Güell, Miguel A. Vidaurre, Virgilio Rodríguez, José Bustamante, Luis Dobles Segreda, Arnoldo Salas, R. Quirós, H. Pittier, Eladio Prado, Mariano Arce Vargas, Ramón Matías Quesada, Pío Víquez, Diario de Costa Rica, Jaime Granados-Chacón, Joaquín Vargas Coto, Fabio Baudrit, León Vargas, José Fabio Garnier, Máximo Soto Hall, Francisco María Núñez Monge, Gulliver, Santa Ana Santos, James Oscoff, Carlos Gagini, García Monge, Manuel F. Echeverría y Rodrigo Soley.



La Virgen de los Angeles

Aparición de la Virgen de los Angeles, muy bien descrita por don Eladio Prado en "El Milagro".

Estimada lectora: Si Ud. sabe de algún hogar que aún no disfruta de la lectura de MUJER Y HOGAR, dígalas que se suscriban, que sólo cuesta UN COLON mensual.

COCINAS ELECTRICAS "SEGURA" HNOS. Teléfono 1317



Reavive sus RIÑONES y se Sentirá más Joven

Al avanzar la edad tanto a las mujeres como a los hombres como el pobre funcionamiento de los Riñones. Lo hace sentir a uno de Frecuentes Levantadas Nocturnas, Ardor y Comezón en los Conductos, Reumatismo, Dolor de Espaldas, Dolores en las Piernas, Ojeras muy Pronunciadas, Hinchazón de los Tobillos, etc. La razón es que los Riñones que deben filtrar fuera de la sangre ácidos y venenos no realizan esta función y los venenos se acumulan en sus articulaciones y músculos. En poco tiempo Cystex ayuda a expeler los Ácidos y Venenos, y así ayuda a aliviar los males de los Riñones. Pida Cystex hoy mismo en su Farmacia.

Cystex
Para Reumatismo, Riñones y Vejiga

SUSCRÍBASE a MUJER Y HOGAR

Leer MUJER Y HOGAR todas las semanas es distintivo de exquisita feminidad. Sólo cuesta un colón mensual y se cobra mes vencido. Se envía a domicilio con toda regularidad. Para ello contamos en San José, con un personal de quince circuladores y su correspondiente jefe y agentes en todas las ciudades y pueblos del país.

* Suscriba a su novia.
* El más preciado regalo que puede hacerse a la novia o la amiga es una suscripción a

MUJER Y HOGAR
312 varas as Oeste de la Botica Francesa
Teléfono 5827