

H CR

056

R454-sc

# REVISTA COSTARRICENSE

PUBLICACION PARA EL HOGAR

SARA CASAL Vda. de QUIROS, Directora

SAN JOSE

— COSTA RICA

— AMERICA CENTRAL

Año VIII

11 de Junio de 1939

No. 381

D<sup>a</sup>. Rafaelita Zúñiga v. de Salazar



Cuyo fallecimiento ha sido profundamente  
sentido por toda nuestra sociedad

## Juegos al aire libre evitan la tuberculosis

Nos enseñaron en la escuela de medicina que la persona que tenía tuberculosis o que era propensa a ella tenía un pecho aplastado. Por eso me sorprendió, siendo todavía estudiante, que un artículo publicado en el "Journal of the American Medical Association" que leí hace muchos años dijera que el pecho del paciente tuberculoso no era plano sino redondo y profundo. Parecía que fuera plano solamente porque los hombros, debido a debilidad, se doblaban hacia adelante.

Como gran parte de mi trabajo era examinar niños varones y hombres jóvenes puede, con la ayuda de un espejo, mostrar a muchos de ellos que aparentemente tenían el pecho plano pero que si hicieran sus hombros para atrás, verían que era redondo y profundo, y la razón por la cual ellos tenían, o probablemente se les desarrollaría la tuberculosis era que su pecho no estaba desarrollado, que estaba inmaduro y tenía más o menos la misma forma que tenía cuando eran niños. El pecho del niño es tan profundo como ancho; el del adulto debiera tener 3 o 4 pulgadas más de ancho que de profundidad; es decir, en proporción de 10 a 7.

En un estudio que hizo el doctor S. Q. Weisman, de Minneapolis, del pecho en relación con el medio ambiente en que se vive, encontró que los niños que vivían en los distritos más pobres de la ciudad tenían un pecho más profundo, pesaban menos y eran más bajos que los de mejores distritos. "El número de casos de tuberculosis en el informe de un distrito escolar que es, tal vez, el más pobre en dicha ciudad, era 10 veces el

que daba el informe del mejor distrito escolar".

El doctor Weisman hizo otro estudio para averiguar si era más probable que las personas con pecho profundo pero estrecho tuvieran los bacilos de la tuberculosis—sin dar señales exteriores—que las que lo tenían ensanchado. De consiguiente se hizo ensayo con tuberculina, por medio del cual se averigua quien, en una familia o comunidad, tiene ya una tuberculosis que puede llegar a ser activa si vive en ciertas condiciones. En esta etapa, el bacilo de la tuberculosis rara vez produce síntomas, pero siempre es precursor de la reinfección y de enfermedades en formas destructivas cuando alcanza su desarrollo.

Un examen de 1324 y 1399 niños, entre las edades de 7 y 15, dió a conocer que los niños cuyo examen dió un resultado positivo tenían el pecho más profundo en proporción a su anchura que los niños que reaccionaban negativamente.

Los niños en que la prueba de tuberculina resultó positiva tenían el pecho más profundo en proporción a su anchura que el de los niños en que resultó negativa.

Aquel último estudio dió a conocer que la tuberculosis se propaga más en los distritos en que viven indigentes debido a que los niños son mal nutridos y por consiguiente mal desarrollados.

La lección que se aprovecha es que hay menos probabilidad de que los niños que tienen oportunidad de jugar al aire libre para que se les ensanche el pecho contraigan tuberculosis.

## Bettina de Holst Hijos

Acaba de recibir bellísimos brocados para casullas, flores para altares de Iglesia, encajes para albas, galones dorados, plátados y de seda. Encajes de lino; lino para manteles de Iglesia, batista de lino. Y todo lo que necesita para la primera comunión de sus niños y para los gustos más refinados. Toda clase de labores de mano

DIRECTORA:  
Sara Casal Vda. de Quirós  
Apartado 1239  
Teléfono 3707

OFICINA: mi casa de habitación  
BARRIO: Estación del Atlántico  
Avenida 1a. — Calles 27-29

# REVISTA COSTARRICENSE

Publicación Semanal para el Hogar

Bendecida y aprobada por Su Santidad Pío XI  
Con la aprobación de la Autoridad Eclesiástica

San José, Costa Rica, 11 de Junio de 1939

Suscripción mensual

— de —  
cuatro números:

₡ 1.00

## Doña Sara Casal V. de Quirós continúa sus comentarios a propósito del voto femenino

Dice uno de los más excelsos comentaristas de nuestra Legislación el Licenciado don Alberto Brenes Córdoba refiriéndose al voto femenino: "Nunca se ha aducido un sólo argumento de peso porque la ciencia política no ha formulado principio alguno que establezca la masculinidad como indispensable para el ejercicio de aquellos derechos; y fundamentalmente la mujer posee los mismos atributos que el hombre para el goce de la ciudadanía". Ante la autoridad de este sabio, de este maestro del Derecho, sólo cabe descubrirse reverentemente. ¿Quién ha refutado la opinión de este abogado eminente?

Toda nuestra Constitución Política está escrita de una manera ambigua, pareciera que los legisladores que la redactaron no hicieron distinción entre los dos sexos, a ambos los tratan con equidad, para los dos las mismas leyes. No es posible suponer que aquellos sabios legisladores excluyeran a la mujer de toda participación en su sabia legislación.

Y si su intención fue excluir a la mujer de unos derechos lo lógico sería que no tuviéramos deber alguno y esto no es posible por razón natural.

Dice el artículo 4º de nuestra Constitución Política: Los costarricenses son naturales o naturalizados.

Artículo 5º—Son naturales:

1º—Los nacidos en el territorio de la República, excepto aquellos que, hijos de padre o madre extranjero, debieren seguir esta condición conforme a la ley.

3º—Los hijos de padre o madre extranjero nacidos en el territorio de la República

que, después de cumplir veintiún años, se inscriban por su propia voluntad en el Registro Cívico, o por la de sus padres antes de dicha edad.

4º—Son también naturales los habitantes de la provincia del Guanacaste que se hubiesen establecido definitivamente en ella, desde su incorporación a esta República hasta el Tratado de 15 de Abril de 1858, celebrado con la de Nicaragua.

Artículo 6º—Son naturalizados:

1º—Los que han adquirido esta calidad en virtud de las leyes anteriores.

2º—La mujer extranjera casada con costarricense.

3º—Los hijos de otras naciones que, después de un año de residencia en la República, obtengan la carta respectiva.

Artículo 8º—Son deberes de los costarricenses, observar la Constitución y las leyes, servir a la patria, defenderla y contribuir para los gastos públicos.

¿Somos o no somos ciudadanos costarricenses?; si se nos obliga a respetar las leyes, observar la Constitución, servir a la patria, defenderla y contribuir para los gastos públicos, todo ello quiere decir que somos ciudadanos. Objetarán algunos: la mujer no va a la guerra; si fuera necesario, que Dios no lo permita, la mujer contribuye en gran parte en ese sentido, como enfermera, preparando todo lo que se necesita en esos casos, desempeñando gran parte de las labores a que la ausencia del hombre la obliga tanto en las labores del campo como en las ciudades.

Todas las mujeres pagamos impuestos.

contribuciones y hasta las deudas políticas... jamás nos negamos a contribuir para el bien público.

Y en lo de defender a la patria, hemos dado muestras muy valerosas de defenderla cuando ha sido necesario. Que no olviden los hombres que fueron las mujeres las que mayor contingente prestaron para defenderla cuando un régimen nefasto quiso alterar el orden público y cambiar el rumbo de unión y fraternidad que siempre ha seguido Costa Rica.

Artículo 25.—Todo hombre es igual ante la ley.

Si en este artículo por su ambigüedad estuviéramos excluidas podríamos cometer los mayores crímenes impunemente. Todos los deberes ante la ley están en igualdad de circunstancias para ambos sexos. Los hombres no hacen reparo alguno porque en este artículo no se nos excluye categóricamente, lo aceptan tal y como está escrito y lo interpretan para ambos sexos.

Artículo 28. — Todo costarricense puede trasladarse a cualquier punto de la República o fuera de ella, siempre que se halle libre de toda responsabilidad, y volver cuando le convenga.

Artículo 29.—La propiedad es inviolable; a ninguno puede privarse de la suya, si no es por interés público legalmente comprobado y previa indemnización a justa tasación de peritos nombrados por las partes etc. etc.

Artículo 33.—Todos los habitantes de la República tienen el derecho de reunirse pacíficamente y sin armas, ya sea con el objeto de ocuparse de negocios privados, o ya con el de discutir asuntos políticos y examinar la conducta pública de los funcionarios.

Artículo 37.—Todos pueden comunicar sus pensamientos de palabra o por escrito etc. etc.

Artículo 55.—El derecho de sufragar corresponde a todos los ciudadanos en ejercicio y se practica en juntas populares..

Artículo 72.—Para ser diputado se requiere:

1º—Ser costarricense por nacimiento o naturalizado con una residencia de cuatro años después de haber adquirido la carta de naturaleza.

2º—Ser ciudadano en ejercicio, mayor de veintiún años, saber leer y escribir y ser propietario de cantidad que no baje de quinientos colones, o tener una renta anual no menor de doscientos colones.

El uso del adjetivo "todos" en nuestra Constitución ¿no implica una comprensión en la entidad y en el número? se usa el masculino plural siempre que se hace relación de ambos sexos, de lo que se desprende que gradualmente nuestra Constitución Política no nos excluye como ciudadanos y por consiguiente nos concede iguales derechos y deberes que a los hombres. No existe en nuestra Carta Magna un sólo artículo en el que se nos excluya como ciudadanos, tampoco nos está vedado en ella categóricamente ejercer las altas funciones públicas.

En tal sentido se han pronunciado hombres muy eminentes de la República, quienes, en repetidas ocasiones, como funcionarios o catedráticos, han tenido que interpretar la ley. ¿Por qué no citan los opositores el precepto de la Constitución que le niega el voto a la mujer?

Si no gozamos del derecho del sufragio ha sido porque no lo hemos pedido porque no lo hemos necesitado, por el egoísmo de los hombres, porque el adelanto legislativo a favor de la mujer no lo había exigido, pero hoy día en que la mayoría de los países tanto en el antiguo Continente como en el Nuevo ya han considerado necesaria la cooperación de la mujer en ese sentido no sólo por espíritu de justicia, sino porque es imprescindible que la mujer labore para bien de la patria y sólo invistiéndola de las mismas garantías que el hombre puede ella actuar con toda la fuerza que dá la ciudadanía.

Será lógico que cualquier extranjero por cuanto ha vivido un año en Costa Rica y se haya naturalizado costarricense, tenga

el derecho de votar y la madre de los costarricenses nacida en Costa Rica no tenga el derecho de votar? ¿quién puede amar más a su patria, el extranjero naturalizado, o la costarricense? ¿a quién puede interesarle más la suerte de Costa Rica? al que apenas acaba de llegar al país o a la que ha nacido costarricense? ¿Cómo es posible que nuestros hombres le concedan más derecho al extranjero

que a la ciudadana costarricense? ¿no es este proceder ilógico?

Si existen algunos hombres que adversan esta reforma es porque están unidos por sus tímidos criterios a los prejuicios de antaño, regresión que por patriotismo precisa combatir para que Costa Rica no quede en el ridículo de ser un país retrógrado.

*Sara Casal Vda. de Quirós*

## Acción Católica

*Por Mons. Gilberto Fuenzalida*

### SEGUNDO CAMPO:

La formación de la conciencia cristiana. Para alcanzar una conciencia "exquisitamente cristiana", como lo desea el Papa, se requiere una formación espiritual. Son buenos medios prácticos los siguientes:

- 1º—Centros de estudios catequísticos, en los que se recuerden y se profundicen las enseñanzas del catecismo superior.
- 2º—Centros de estudios de la moral cristiana, en que particularmente se traten las obligaciones propias del estado de los socios.
- 3º—Centros de lecturas del Evangelio, para conocer y saborear la palabra divina en su misma fuente.
- 4º—Esforzarse por conseguir, con la gracia de Dios, que la religión informe toda nuestra vida, inspire nuestros actos internos y externos, públicos y privados, y dirija todas nuestras actividades.
- 5º—Conocer lo mejor que se pueda a Nuestro Señor Jesucristo, vivir en intimidad con él y animarnos de su vida.
- 6º—Participar de la vida de Jesús, conociendo y sintiendo los misterios que la sagrada liturgia va presentando y renovando en el curso de cada año.
- 7º—Tener como devoción predilecta la santa Misa diaria y la sagrada comunión, si es posible, también diariamente.

8º—Actos eucarísticos colectivos, como comuniones generales, asistencia a las procesiones eucarísticas, adoración al Santísimo diurna y nocturna. Congresos Eucarísticos nacionales, diocesanos, parroquiales etc.

9º—Ejercicios espirituales, que se deben hacer, en cuanto sea posible, cada año.

10.—Finalmente, la devoción ardiente al Sagrado Corazón de Jesús, a la Santísima Virgen, a los Santos Patronos de la Acción Católica; la oración, la lectura espiritual, y la meditación.

"Una vez que las conciencias estén formadas, dice el Papa, cristianamente preparadas y sabiamente instruidas, el resto vendrá por sí; y no habrá cuestión que se presente que no sea resuelta a la luz de la doctrina cristiana y según el fallo de las soluciones de la Iglesia".

## Pictorial Review

**El patrón más exacto**

**El más elegante**

**Lo encuentra Ud. en la**

**TIENDA DE DON NARCISO**

## Doña Rafaelita Zúñiga Vda. de Salazar

A la avanzada edad de 86 años dispuso nuestro Señor llevarse para su reino a la virtuosa señora doña Rafaelita Zúñiga Vda. de Salazar, modelo de madres cristianas, cuya fe fué como una lámpara encendida que le dió luz y amor a todos sus hijos. De carácter dulce y bondadoso supo derramar toda la caridad que encerraba su corazón sobre los pobres que llegaban a pedirle su ayuda en sus necesidades, sobre el corazón de sus amigos, en consejos y cariño, pues siempre fué un gran atractivo acercarse a la simpática y fina señora.

Fué doña Rafaelita modelo de madres cristianas, supo formar en sus hijos el tesoro de la fe y un gran amor a Dios. Muy a menudo la veíamos en el Templo de Santa Teresita acercarse con gran fervor a recibir el Pan de los Angeles que la confortó hasta el último momento de su vida. Su última

y grave enfermedad la soportó con gran resignación y su muerte fué como la de una santa.

Que el Corazón de Jesús le dé mucha felicidad en el Cielo por haber sido una madre modelo, una amiga fiel y una virtuosa cristiana.

Para sus apreciables hijos la señorita Lupita Salazar, don Víctor Mora y señora, enviamos nuestro más sentido pésame, y muy especialmente a nuestros queridos amigos don Manuel Salazar y señora.

Para sus hermanos los muy respetados y queridos sacerdotes, Canónigo don Ricardo y don Mariano Zúñiga enviamos también nuestros sentimientos de profundo dolor por tan irreparable pérdida.

Suplicamos enviar oraciones por el eterno descanso del alma de doña Rafaelita.

## Don Pepe Fernández

Dejó de existir en Cot el apreciable caballero español don Pepe Fernández, persona muy querida por la bondad de su corazón y por su generosidad.

Vivió largos años en Costa Rica dedicado a la agricultura, formó un buen capital. Se casó con la apreciable y querida señora doña Angélica Rodríguez de Fernández, quien queda en la mayor tristeza con la pér-

dida de tan buen esposo.

Todos sus amigos deploramos su muerte pues era muy fino y sincero con sus amistades.

Enviamos nuestro más sentido pésame a su afligida esposa, y a toda la apreciable familia doliente.

Rogamos enviar oraciones por el eterno descanso del alma de don Pepe.

**SOLO**

**Jabón San Luis**

con su espuma menuda y PERSISTENTE, le dará a Ud..

**BUEN RENDIMIENTO** EN EL LAVADO  
DE SU ROPA

**INDUSTRIAL SOAP Co.**

Agustín Castro & Cia.

## Actividades Mentales

Cada uno, en cierta medida, nace bueno, mediocre o malo. Pero, como la inteligencia, el sentido moral puede desarrollarse por medio de la educación, disciplina y fuerza de voluntad. Lo bueno es equivalente a justicia, caridad y belleza. Lo malo, a egoísmo, avaricia y fealdad. Para mantener su equilibrio mental y orgánico, el hombre debe imponerse una regla interior. Todos deben darse cuenta de la necesidad de someterse a tal disciplina mediante un esfuerzo de su propia voluntad.

Inteligencia, fuerza de voluntad y moralidad guardan afinidad. Pero sentido moral es más importante que inteligencia. Cuando desaparece de una nación toda la estructura social comienza a desmoronarse. A las actividades morales no les han dado la importancia que merecen. El sentido moral se debe estudiar de manera tan positiva como la inteligencia.

Por supuesto no es posible emprender esa averiguación estudiosa en un laboratorio. Es indispensable la obra de campaña. Pero, sin duda alguna, las actividades morales están localizadas dentro del dominio de la observación científica.

Cuando nos encontramos con el individuo raro de conducta inspirada por un ideal moral, no podemos menos de notar su fisonomía. Belleza moral es un fenómeno excepcional y muy impresionante. Nunca se olvida. Deja una impresión más honda que la belleza de la naturaleza. Da a los que la poseen sus dones divinos un poder extraño, inexplicable. Establece la paz entre los hombres. Mucho más que la ciencia, el arte y ritos religiosos, la belleza moral es la base de la civilización.

El sentido estético existe tanto en los seres humanos más primitivos como en los más civilizados. El hombre se complace en hacer objetos ajustados a un modelo de su propia inspiración. En Europa hay cocineros, canteros, zapateros y mecánicos que son artistas. Las personas que hacen pasteles

en forma bella y de sabor delicado, funden puertas majestuosas del hierro, hilan géneros bellos, experimentan, tanto como los grandes escultores, o artistas músicos, el divino gusto de la creación.

Actividad estética permanece potente en la mayoría de las personas debido a que ellas han sido convertidas en máquinas. El operario de la fábrica o del taller sólo hace partes individuales. Nunca hace un objeto completo. No se le permite usar su inteligencia.

El industrialismo priva al hombre de las meras actividades que podrían traerle cada día algún placer. Al sacrificar la mente a la materia, la civilización moderna ha cometido un error de gran momento, error tanto más peligroso porque nadie se rebela contra él, porque lo aceptan con tanta facilidad como aceptan la vida insalubre de las grandes ciudades y el encierro en las fábricas. Sin embargo, aquellos quienes en su trabajo experimentan una sensación estética, aun cuando ésta sea rudimental, son mucho más felices que los que producen solamente para consumir. La belleza está recóndita. Sale de las manos que modelan vasijas y objetos de barro, hilan seda, esculpen una figura en mármol o apañan carne humana. Está presente también en los cálculos de Galileo, en las visiones de Dante, en los experimentos de Pasteur. Es una inagotable fuente de felicidad para quienes descubren su morada.

En el hombre moderno, rara vez observamos las manifestaciones de actividad mística o de sentido religioso. Para la generalidad las iglesias no son más que museos para religiones muertas. La actividad religiosa consiste en una aspiración vaga a un poder que trasciende este mundo, algo como una oración sin formular, una búsqueda de belleza absoluta. Es espléndidamente generosa. Trae al hombre una fuerza interior, luz espiritual, paz inefable. *Alexis Carrel* (Tomado de "Man, the Unfnown").

## Nobleza de sentimientos

Cuando en diciembre de 1937 los aeroplanos japoneses bombardearon y hundieron el cañonero "Panay" en el río Yangtze y se entibieron las relaciones entre Washington y Tokyo, Hiroshi Saito, el embajador popular del Japón, se retiró de la vida social y en el otoño del año pasado presentó su renuncia por motivo de mala salud, que no le permitió regresar a su país y murió en Washington a fines de febrero.

participaba en un juego de "golf" como en uno de "base-ball" o "Bridge", era un diplomático franco y accesible, siempre empeñado en conservar las buenas relaciones entre los Estados Unidos y el Japón.

Ese honor sin precedente tributado a un compatriota distinguido impresionó profundamente al Japón. Los parientes del señor Saito y altos funcionarios del gobierno japonés enviaron a Roosevelt mensajes muy

¿Dolor  
o Malestar?

Tome

**Cafiaspirina**

La calidad, pureza y eficacia de la CAFIASPIRINA, hacen de este famoso producto lo mejor que se conoce contra dolores de cabeza, muelas, oídos, neuralgias, trastornos femeninos, etc. Es absolutamente inofensiva.

Roosevelt estaba en el Mar Caribe, presenciando las maniobras navales, cuando recibió la noticia de la muerte de Hiroshi Saito, pero inmediatamente ofreció un crucero americano para conducir sus restos mortales a su patria, en demostración de su sentimiento por su amigo. El afecto venció al rencor. En ese momento de conmoción sólo pensó en aquel amigo, que a más de ser un hombre caballeroso, jovial y de espíritu dispuesto, que con tanto entusiasmo

sentidos de agradecimiento por medio de la embajada americana en Tokyo. Fue apreciado también por el Parlamento como un acto de buena voluntad que creaba una nueva comprensión entre los Estados Unidos de América y el Japón, y el "Yomiuri" se expresó en estas palabras místicas y bellas:

"La amistad de las Américas y el alma de Hiroshi Saito están calmando las olas del Pacífico".

## NOVELA

(Continúa)

pués de lo pasado, ni los señores, ni los criados la podían mirar con confianza. María Rosa fué ascendida en el acto a doncella de la señora, con lo cual quedó llena de satisfacción. La muchacha del cuerpo de casa pasó a primera doncella y aquella misma tarde se tomaron dos muchachas nuevas del cercano pueblo para cubrir bajas. Lo único que le daba muchísima pena a Mariquita era la actitud ensimismada del chofer. La había felicitado en Gerona muy conmovido, pero ya no habían vuelto a cruzar una palabra. Al obscurecer, Mariquita que sabía donde encontrarle, buscólo. Se hallaron en un cuartito donde solían retirarse a escribir o leer los criados más distinguidos. Estaba sentado junto al balcón por donde entraba la luz mortecina del crepúsculo grisiento, por donde se atisbaba el mar picado, rompiendo en espumas contra la costa.

—Luis...

Se levantó sobresaltado, con ligero estremecimiento.

—Señorita...

—No he podido darle a usted las gracias esta mañana al bajar del coche, porque ya ha visto usted cómo se me han tirado todos encima. Por eso vengo a dárselas ahora... El señor barón ha dicho que ha trabajado usted heroicamente en mi salvamento.

Luis la miró un momento, lleno de aflicción.

—Eso no tiene importancia, señorita. La señorita sabe... que por encontrarla hubiese hecho yo... ¡qué sé yo!... hasta lo imposible. La señorita ha sido demasiado buena en venir a buscarme para manifestarme su agradecimiento... y ya que tenemos la ocasión de poder cambiar unas palabras, yo quisiera, sin agravio ninguno, que la señorita me devolviese la medallita que le regalé por Navidad.

Luis estaba tremendamente turbado y afligido. Mariquita sentía el corazón destrozado ante esa pesadumbre que no podía consolar.

—¿Por qué, Luis?

—Yo le hice ese regalo... un regalo muy

modesto de acuerdo con mis recursos, a Dolores Alvarez, una muchacha de mi clase y de mi condición que podía aceptarlo y usarlo. Pero a la condesa de Monleón no puede atreverse a regalarle nada un miserable chofer, ni menos debe tener la pretensión un individuo de mi categoría social de que una señorita como usted se adorne con esa miseria. Antes, cuando yo no sabía quién era la señorita, podía ser un obsequio, pero ahora, casi sería una libertad rayana en el agravio... ¡Devuélvame la señorita... o tírelo al mar!

—No en mis días, amigo Luis—respondió firmemente Mariquita, estrechando cariñosamente entre las suyas la mano fría del pobre muchacho.—La medalla y la cadena que usted me regaló están colgadas de mi cuello y, con licencia de usted, no desaparecerán de él mientras yo viva, como recuerdo de uno de mis más sinceros amigos.

—¡Amigo yo... de una señorita como usted!—murmuró el chofer desalentado.

—Sí, amigo mío: quizá, con Rafael Castejón, el único amigo que habré tenido en mi juventud. Y luego, yo no olvidaré nunca que usted me ha querido desinteresadamente, con un amor verdadero, apartado de todo cálculo y de toda vileza. Esas son cosas que una mujer no olvida fácilmente. Y ahora voy a decirle una cosa que acaso le sirva de consuelo...

—No creo que haya consuelo para mí, por lo menos en mucho tiempo. ¡La señorita no sabe las ilusiones que se me han derrumbado!

—Usted olvidará. Es ley humana y yo se lo pediré a Dios fervorosamente. Mientras, como compensación a su dolor de ahora, quiero que sepa usted una cosa y es que si efectivamente yo hubiese sido Dolores Alvarez, una muchacha de la misma clase social de usted... y una muchacha sin compromiso ninguno con otro hombre, no me hubiese casado con nadie más que con usted. Pero, piense... ¡piense que yo era novia de Quiqui! Y olvídeme... olvídeme usted, Luis.

—Absolutamente nada, por mi parte— declaró la marquesa.

—Ni por la nuestra—corroboró Leonor, que no quería ceder a la otra en generosidad.

—Bien: estamos entonces de acuerdo en la primera parte del programa. En cuanto a la segunda... ustedes se explicarán perfectamente, señoritas, que Mariquita debe ir preparando su equipo, ya que a estas horas mi madre ha debido pedirla oficialmente a su tutor. Un viaje a París se impone y Rosalía, su madrina, se ha ofrecido a acompañarla. Tampoco creo que esto se halle fuera de "las conveniencias".

Y el pícaro lo decía muy serio, mirando sin pestañear a las envaradas y solemnes señoritas.

—No, no lo está. Celebramos que la marquesa la acompañe. De lo contrario hubiésemos tenido que ir nosotras...—indicó a Leonor con la mayor seriedad.

Mariquita cruzó con Quiqui su mirada traviesa, que parecía decir: "una escolta lucida. ¡Virgen del Pilar, y qué adofesio me harían comprar para el equipo!"

—Vamos adelante. Queda mi madre; no la conoce todavía y desea tenerla siquiera quince días a su lado. Es un deseo muy explicable y muy "dentro de las conveniencias", porque yo continuaré de guarnición en Logroño.

—Bueno: ¿y a nosotras, cuándo nos toca?—inquirió Berenguela.

—Después de mamá y antes que los duques de Monroy y que a Clemencia Aigorrieta y Felipe Montesagrado, que la reclaman con mucha insistencia alegando su parentesco por línea paterna.

—Sí, que los Montesagrado y los Monleón son primos hermanos... De la casa de Cas telfiore todos...—aclaró Pedro.

—Con ellos y con los Monroy y con otros muchos me parece que tendrá que cumplir Mariquita después de casada, porque lo que toca a mí no me coge soltero el mes de mayo—decidió Quiqui.

—¡Uy, qué barbaridad!—se espantó Godina.—Pero, ¿tú comprendes, Quiqui, que en tan poco tiempo puede confeccionarse un equi-

po como el de mi sobrina?

—A mí no me interesa el equipo. Tal como está ahora, sin otro equipaje que el traje-cito que lleva puesto y el uniforme de doncella que vestía hace pocos días, me casaría en seguida.

—Por Dios, Quiqui, no digas tontadas—se sulfuró Mencía.

—Nada, nada: ustedes lo toman como mejor les parezca, pero yo les aseguro que esta chiquilla y un servidor estarán paseándose en góndola por Venecia en el próximo mayo.

—¡Jesús, Jesús! ¡Qué maravilla de muchacho!—dice Godina sofocada.

—Bueno—decidió Leonor;—en eso yo no me meto, vosotros os arreglaréis como mejor os cuadre, pero yo quiero pedirte un favor. Quiqui, y a Mariquita también.

—Pues usted dirá.

Leonor parecía un poco conmovida.

—Sí. No sé si tú sabrás, Quiqui, que nosotras no tenemos más familia cercana, ni más heredero, por lo tanto, que Mariquita.

—No, no lo sabía...

—Pues bien; no se trata de la cuestión relativa a la mayor o menor cuantía de intereses que pueda heredar de nosotras el día de mañana, aunque serán un buen bocado; se trata de los títulos y privilegios de la casa de Ribagorza y de Sobrarbe, que es la nuestra... y la suya. Todo debe pasar a sus manos y puesto que así ha de ser, nosotros, por tradición y por amor a nuestra casa, quisiéramos que saliera para casarse de nuestro propio solar, como salió su madre.

Nada más; Leonor no dijo nada más; pero había tan noble emoción en sus palabras y una dignidad en este deseo justísimo, que Quiqui se inclinó a besarle la mano con filial y reverente respeto.

Descuide, que de allá saldrá para la iglesia, palabra de honor. ¿Verdad, Mariquita?

—Siempre lo pensé así, Quiqui.

Era verdad; aunque los recuerdos que conservaba del Palacio eran ingratos, aunque

*Continuará.*

## Nutrición, Alimentos y Salud

Por el Dr. Justo F. González

Miembro del Consejo Directivo de la  
Oficina Sanitaria Panamericana  
Presidente de la Comisión N. de  
Alimentación Correcta.

Radioescuchas:

El tema que voy a desarrollar en el corto tiempo de que dispongo, pone de relieve la importancia de la buena nutrición, del valor y del uso de los alimentos y su repercusión en la salud general. El Gobierno nacional y el comunal, empeñosamente, tratan de poner al alcance de la población, a precios razonables, los artículos alimenticios de primera necesidad. Sin este esfuerzo previo, bien conducido, nuestras palabras sólo tendrían un sentido teórico. Con esta intención de hacer llegar a la mesa de todos los habitantes del país, a un costo mínimo, alimentos variados, necesarios e imprescindibles para la buena nutrición, es que confiamos en el éxito de nuestra propaganda.

El Uruguay produce todos los alimentos exigibles para asegurar la buena nutrición del organismo humano, y sin repetir lo que tantas veces se ha dicho, conviene recordar en la forma más breve, las directivas de la alimentación adecuada, estableciendo que alimentarse correctamente significa disponer de proteínas, de hidrocarbonados, de grasas, de sales minerales y de vitaminas, etc. Las proteínas están representadas por las carnes en general, aunque también están contenidas en buena proporción, en diversos vegetales de uso frecuente en la alimentación cotidiana. Ambas proteínas, de procedencia animal y vegetal, son necesarias para lograr un plan dietético bien equilibrado; pero debemos fijar la atención en este hecho: las proteínas o albúminas, deben utilizarse en cierta proporción; una cantidad insuficiente o excesiva en el consumo, trae perturbaciones en la salud. Hágase uso, pues, de carnes y derivados, teniendo en cuenta las cantidades que han sido indicadas en

oportunidad, y que figuran en los folletos publicados por esta Institución.

Otra clase de alimentos, los hidrocarbonados, comprenden los vegetales alimenticios, incluyendo la fruta. También éstos deben ser empleados dentro de ciertos límites. Consumidos en exceso, llevan a la obesidad; la falta de ellos priva al organismo de imprescindibles elementos nutritivos: de azúcares, almidones, sales minerales, de ciertas vitaminas, de celulosa, etc. Las grasas, aceites o productos sólidos, entre estos últimos la manteca, que por sí sola constituye una valiosa adquisición dietética, deben también ser ingeridos en determinada proporción. Tres clases de alimentos, proteínas, hidrocarbonados y grasas, con sus sales minerales y vitaminas diversas, dan la estructura necesaria, a cualquier plan de alimentación racional. Sin estos elementales conocimientos, no es posible formar una idea exacta de cómo debemos hacer uso de todos los alimentos que nos ofrece la industria nacional y de todos los productos nutritivos de que podemos disponer en nuestro país.

Hay también una *alimentación mineral* que debe ser conocida, divulgada para evitar ciertos males que pueden producirse en el organismo y especialmente en el organismo infantil. El menú diario destinado al niño de corta edad, al adolescente o al adulto, debe también abastecer de sales minerales, fósforo, calcio, hierro, etc. Este abastecimiento debe ser vigilado, con mayor rigurosidad, en la niñez. Todo organismo joven en pleno crecimiento en la especie humana o animal, debe disponer de suficiente cantidad de calcio y fósforo, ingeridos con los alimentos. Hay un balance diario de

riamente. Este factor forma parte, también de la alimentación correcta.

Este *menú* diario *económico* ha sido formulado teniendo en cuenta algunos precios establecidos por las autoridades comunales del país. Debo añadir que algunos "menús económicos" han sido divulgados ya por la profesora de la Escuela Racional Económica, siguiendo las orientaciones de esta Comisión.

Todos los productos alimenticios que enumeramos, la carne, el pan, la leche, las papas, los camotes, otras verduras ocasionales de estación, cereales comunes, naranjas, grasa, tocino, etc. *deben mantenerse regulados en sus precios*. No pueden ser reemplazados por otros a igual costo. Tales alimentos aseguran la nutrición normal y contribuyen a mantener la salud colectiva.

## Observaciones de Mamá Isidora

Uno de los hechos sorprendentes de la sociedad contemporánea es la cantidad de muchachas jóvenes separadas de sus maridos. A uno se le ocurre en seguida pensar cómo se casaron sin conocerse bien y, si se conocían, por qué se casaron para encontrarse luego en esa situación.

La primera causa de estas uniones seguidas de separaciones debe ser la falta de vida de hogar que caracteriza a muchos matrimonios. Se adquiere con demasiada generalidad el pernicioso hábito de no estar en la casa más que el tiempo indispensable para comer y dormir. Existe ahora un tipo de mujer tan absurdo que busca programas para todas las horas del día, o por lo menos para las tardes y las noches, porque la mañana la invierte generalmente en dormir y en el arreglo personal. Estas muchachas no saben que se han casado para vivir en el hogar y se dedican a toda clase de entretenimientos estériles y triviales fuera de su casa. El hombre se cansa de ellas y las abandona, y ellas también pierden el amor a su marido y a sus hijos.

Estas mujercitas modernas, general-

Radioescuchas: Las madres y las dueñas de casas deben ser invitadas especialmente para cooperar en esta tarea; conseguirán salud, economía y bienestar, y recordando las palabras de un investigador germano, diremos que muchas personas presentan cierto malestar, y hasta se enferman seriamente, por el resultado de una alimentación inadecuada. Poniendo en práctica estas enseñanzas, en adelante podremos ver disminuir los inconvenientes apuntados, debido a la real apreciación de hechos científicos demostrativos y a la aplicación de normas defensivas para mantener el organismo en la salud eficiente, que significa el mejor rendimiento que pueden dar todas las personas en nuestro país, siguiendo las ideas que dejamos bosquejadas.

mente taimadas y simuladoras, no pueden ser felices. En vez de compañeras se vuelven enemigas del hombre; en vez de ayudarle a vivir, aliviarle la pesada carga, dulcificarle las horas, preocuparse de todos los menesteres del hogar, solamente se ocupan de su persona, de sus diversiones de su "bridge", de sus adornos personales y descuidan lo fundamental de la vida: ni barrren, ni limpian, ni cosen, ni cocinan, ni cuidan a sus hijos, porque todo lo delegan en manos mercenarias y se convierten en unos seres perfectamente inútiles para la vida sana, sensata y eficiente.

Es doloroso comprobar el inmenso número de mujeres jóvenes separadas de su marido, de sus hijos, además. Nada bueno recogerán de esa vida artificial a que se entregan, tan contraria a la religiosidad, al sentimiento patriótico y a la decencia hogareña. Todas las personas que tenemos experiencia debemos influir para que se modifique esta peligrosa tendencia que, alejando a la mujer del hogar, la aleja de su felicidad y de su destino.

## Consejos a las futuras madres

La salud de los hijos depende en buena y principalísima parte de sus madres.

A los cuidados durante la lactancia, y más tarde en el período del destete, en cuanto los bebés comienzan a cambiar su régimen de vida y de alimento, es prudente, necesario, anteponer también el régimen de la futura madre.

Se trata de un estado especial y natural. Los médicos más prestigiosos señalan que la futura mamá debe seguir una norma de vida adecuada a su condición, pero al propio tiempo que no excluya cierto movimiento—nunca violento, por supuesto,—aire libre y serenidad.

Los movimientos le son necesarios, cuando no representan esfuerzo, para mantener su agilidad; el aire libre, para que su organismo reciba el oxígeno indispensable y funcione normalmente, ya que las posturas durante dicho estado son perniciosas; la serenidad le es menester para que observe reposo y se considere sana y no una enferma.

Los quehaceres domésticos leves no suponen sacrificio para la futura mamá, salvo casos especiales que el médico ha de considerar. La higiene, el ejercicio dicho, prudente, y una prescindencia de viajes molestos, salidas constantes y cuanto sea algo extraordinario, bastarán para preservar su salud y la de su hijo.

El buen humor está considerado necesario, porque la irascibilidad y la tristeza sobrevienen en ciertos organismos por defectuoso funcionamiento del intestino o funcionamiento que debe cuidarse, pero prescindiendo de purgantes fuertes o laxantes de gran efecto.

El régimen de comidas es importante y asegura esa marcha normal si es realmente bien orientado.

La alimentación debe tener restricciones con respecto a ciertas comidas. Conviene que los platos sean refrescantes, apetitosos y nutritivos, pero sin sobrecargar el estómago.

Las especias, las piezas de caza, el jomón crudo, los quesos fuertes, los crustáceos, son inconvenientes.

La miel o frutas en ayunas ejercerán una acción laxante de gran valer, ya que las futuras madres a veces experimentan las molestias del estreñido en su primera etapa. Las tisanas coadyuvan asimismo a la perfecta digestión y apagan la sed.

Si experimentasen acidez de estómago, tendrán que abstenerse de las grasas para combatir dichos efectos. El bicarbonato es eficaz cuando la molestia persiste.

Toda ropa que comprima ha de desecharse, adaptando la moda al estado y no a la inversa. Hay infinidad de recursos al alcance de una buena modista para disimular la situación y hasta lucir bien. Basta con no ponerse en un punto intransigente y querer fajas reductoras del abdomen, peligrosísimas para la salud si no son las especiales, que reducen sólo ilusoriamente, por cuanto sus beneficios son de orden físico.

Sin que la futura madre deba convertirse en flor de invernadero, tiene que observar la máxima atención para prevenir resfríos, indisposiciones. La tos de un catarro daña al bebé que se anuncia y alguno nace raquíptico a consecuencia de una enfermedad soportada por la madre. Si la dolencia llega inevitable está de por medio la resignación; pero si fuera consecuencia de falta de precauciones no podría perdonárselo la causante del daño.

Los senos han de cuidarse con sumo celo, lavándolos a diario. En las últimas semanas no son superfluas las fricciones con alcohol y agua a partes iguales. Es preciso evitar las grietas, capaces de originar infecciones y de incidir sobre la salud del pequeño a su nacimiento cuando deba amamantárselo, sin contar con los dolores que esas fisuras provocan, especialmente con la succión por el bebé.

## Factores que perjudican la familia

### EL ALCOHOLISMO

*El alcoholismo es el principal factor que destruye a la familia.*

El alcohol hace perder la dignidad al hombre y lo hace desgraciado a él y a todos los de su familia.

—o—

El hombre que se embriaga no puede ser buen ciudadano, ni buen padre de familia, ni buen trabajador, ni buen amigo.

—o—

El borracho es siempre ridículo, inoportuno y fastidioso para todo el mundo, menos para el ventero y para los compañeros de vicio que le explotan.

—o—

El bebedor va tarde o temprano a la cárcel.

—o—

La miseria, la enfermedad y la vejez prematura son los resultados del vicio del alcohol.

—o—

Uno de los más terribles resultados del alcoholismo es el aumento de la criminalidad: por cada 100 delitos de sangre que se registran, casi siempre, 60 se cometen en estado de embriaguez. Los presidios están llenos de borrachos incorregibles.

El borracho tarde o temprano se arruina: la estadística muestra que de cada 100 mendigos, 80 son alcohólicos, y que de cada 100 ladrones, 62 son alcohólicos; que los hijos de los alcohólicos son ordinariamente idiotas e imbeciles o sordomudos.

—o—

Los hijos de los alcohólicos nacen siempre con deformaciones en la cara y tienen aspecto repugnante.

—o—

La embriaguez conduce a la locura al que lo consume. De cada 100 locos, 65 son alcohólicos.

—o—

El alcohol no es un alimento sino un veneno.

—o—

El alcoholismo no sólo ocasiona la tuberculosis en el bebedor sino también en sus hijos y nietos.

—o—

Temed al alcoholismo: es un vicio terrible.

—o—

Y si por desgracia ya has empezado a beber, reflexiona un momento y vuelve al camino recto. Nunca es tarde para empezar; no olvides que en tus manos está tu porvenir y el de tu familia, y también el de tu Patria.



## Recetas de Cocina

### *Pargo colorado en Salsa Mayonesa*

Se escama y se lava muy bien el pescado y se pone a cocinar en agua hirviendo con sal y unas tajaditas de limón y pimienta, durante 20 minutos; cuando está cocinada se escurre bien y se pone en un platón, se adorna alrededor con camarones conservados, cuartos de limón, encima se adorna formando cuadros con tiritas de chile dulce; se sirve con una mayonesa bien espesa.

### *Dulce de Manzana*

Se pelan unas 6 manzanas, se parten al través en dos, con mucho cuidado se les hace un hueco en el centro para sacarle las semillas, se ponen a cocinar en agua con suficiente azúcar, dándoles vueltas con mucho

cuidado para que no se rompan y se cocinen parejas, cuando están suaves se van colocando en un platón y el sirope se deja hervir un rato más y se echa en el fondo del platón. Se hace una crema de yemas de huevo, leche y maizena, bien espesa, esta crema se deja enfriar y se le pone vainilla; con esta crema se rellenan las manzanas y se sirve.

### *Costillas de cerdo sudadas*

Se escogen dos libras de chuletas de tamaño regular, se lavan y se condimentan con sal y pimienta y se fríen en manteca caliente hasta que estén un poco doradas, entonces se les agrega 2 zanahorias y 2 cebollas cortadas en ruedas y se dejan freír un rato y se les agrega agua hirviendo, un vaso de vino blanco, sal, pimienta y se dejan cocinar tapadas hasta que estén suaves y se sirven.

**Dr. Ernesto Bolaños A.**  
Médico Cirujano

Especialista en las enfermedades de la  
**Nariz, garganta y oídos**

Despacho: antigua Clínica de Figueres  
contiguo al Dr. Corvetti  
de 10 a 12 a. m.

TELEFONO 2400

**Dr. Francisco Bolaños A.**  
Médico y Cirujano

Especialista en

**Ginecología y Obstetricia**

Oficina: en el Paseo de los Estudiantes  
50 vs. al Norte de la Botica Astorga

TELEFONO 2963

**Dr. EDWIN FISCHER R.**

D. M. D.

Cirujano Dentista de la Universidad de  
Harvard

Ofrece sus servicios profesionales en la Nueva  
Clínica Dental del Dr. Max. Fischer.  
50 varas al Oeste de la Iglesia del Carmen

Teléfono 3105

**CLINICA DENTAL**

**Dr. PERCY FISCHER, Dentista Americano**  
DE LA UNIVERSIDAD DE HARVARD

Ofrece al público métodos modernos  
en sus servicios profesionales

**Rayos X**

Teléfono 3105 - 50 varas al Oeste del Carmen

**Consultorio Optico**  
**"Rivera"**

EXAMENES CIENTIFICOS DE LA VISTA  
LENTE Y ANTEOJOS DE TODOS  
PRECIOS

Frente al Gran Hotel Costa Rica

**Dr. G. Quirós Quirós**  
MEDICO OSTEOPATA

(De la Universidad de Karsville, Missouri)

SU OFICINA CONTIGUO AL TEATRO  
VARIEDADES, LADO NORTE

**Horas de consulta:** DE 10 a 12 DE LA MAÑANA  
DE 2 a 5 DE LA TARDE

TELEFONOS

OFICINA 2716      HABITACION 2787

**TIENDA DE**  
**CHEPE ESQUIVEL**

Avenida Central

Esquina opuesta al Mercado

PREPARESE PARA EL FRIO DEL  
VERANO

En esta tienda encontrará usted las  
mejores

**Cobijas de Lana**

y las más baratas

**GMO. NIEHAUS & CO.**

DEPOSITO PERMANENTE DE

AZUCAR de GRECIA, Hacienda "VICTORIA"  
" de Santa Ana, Hacienda "LINDORA"  
" de Santa Ana, Hacienda "ARAGON"  
ARROZ de Santa Ana, el mejor elaborado.  
ALMIDON, marca "Rosales", Hacienda "PORO".

Calidades insuperables

Precios sin competencia

AL POR MAYOR - AL POR MENOR

Apartado 493 - Teléfono 2131

## La fé en el ejercicio de la profesión médica

Algunos doctores aptos y que han curado fama todavía se inclinan a sonreírse en burla de las curaciones que se atribuyen a la fe. Han olvidado completamente que su buen éxito se debe a esa fe que tienen sus pacientes en ellos, fe que les inspiran con su manera fina y considerada o con los métodos que emplean para curarlos.

Se ha sorprendido un doctor al encontrarse con una persona que había sido paciente suyo, por quien a él no le fue posible hacer mucho, caminando a prisa por la calle en buena salud; y esa salud muchas veces no sólo es aparente sino verdadera, porque su fe en algo o en alguien, tal vez otro doctor o un empírico, le ha infundido esperanza. Esa fe lo ha animado a levantarse de su cama, a andar, a caminar; por consiguiente su animación y actividad han estimulado la circulación de su sangre y fortalecido sus pulmones, dado un apetito natural, ayudado a regularizar su intestino y fortalecido tanto todo su cuerpo que quiere mejorarse, vivir más. Se ha dicho con mucho acierto que la esperanza es la mejor medicina para la vida.



## Las aves, alegría de los campos

Los múltiples aspectos de atracción que presenta la placidez campesina están acompañados de esa orquestación admirables que sale de las gargantas de las aves del cielo, que alegran el espacio con sus trinos y entonan con las primeras horas del día una sinfonía solemne a la vida mientras siguen incansables en su trabajo y atienden solícitas a la cría de sus pequeños.

Pero esas aves que todo lo alegran y a nadie hacen mal tienen un enemigo, por una deformación inexplicable de los conceptos, es el niño que con su flecha, atenta tan criminalmente contra la vida de las aves.

La flecha, este diabólico instrumento, en las manos del niño, sólo sirve para atormentar y matar a esas avejillas inocentes que alegran el espacio con sus trinos y le dan vida, esa vida tan armoniosa y alegre, a la frescura de los campos.

Las aves, amigas del hombre, huyen de él por-

Hablando de la fe en la práctica médica, el doctor Siegfried Block, dijo en una plática ante el Congreso Médico Panamericano lo siguiente:

“En la práctica privada de la medicina, son la personalidad y habilidad para ganarse esa confianza, con que nadie puede competir, las cualidades esenciales del doctor. Pacientes que solicitan ayuda, mental o física, de un doctor quieren que él les inspire fe. Esa fe se aproxima mucho a la fe en Dios que ofrece tanto consuelo. Todos sabemos que tanto los doctores como los pacientes difieren en sus cualidades personales, razón por la cual a un paciente le puede gustar éste o ese doctor.

Tanto el doctor de práctica general como el especialista en cualquier ramo de medicina debe tener siempre en cuenta que es su manera de tratar a su paciente, su interés en su enfermedad, lo que no sólo le inspira fe en su carácter de doctor, sino puede ser precisamente lo que necesite para recobrar la salud que ha perdido.

que le temen. Y le temen, porque lejos de brindarle alimento, las cazan para mantenerlas encerradas en una jaula infame, o las hieren cruelmente para que mueran luego abandonadas en medio de los más crueles sufrimientos.

Luchemos contra esa infame costumbre de perseguir a las aves. Sembremos en el niño la convicción de que debe respetar la vida de esos seres inofensivos que son la alegría de la naturaleza.

Es ésta una educación generosa de la cual no quedan sino saldos de humanidad para esos corazones que, avezados a matar las inocentes aves, serán mañana los criminales que no dudarán en matar a sus semejantes, porque se han acostumbrado al espectáculo [de] crimen, aprendido a costa de la vida inocente de los pájaros y ejecutado con el horrible instrumento de tortura que es la flecha. (De “El Trabajo”, Bogotá).