

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

10 de Setiembre de 1939

No. 393

**Nuestra  
Fruta  
de Oro**



Nuestra ma-  
yor riqueza  
nacional.

Deliciosa fru-  
ta cuyo valor  
nutritivo mu-  
chos ignoran  
y deben saber  
leyendo dete-  
nidamente el  
artículo sobre  
el banano que  
está en la pá-  
gina 1099 de  
esta Revista.



## Ejercicio para el Corazón

Cuando estuve hace algunos años en Montreal, Canadá, observaba a un hombre que iba subiendo unas gradas cortadas en la falda de una montaña. Descansaba un poco y subía unas gradas más. Al preguntarle si se sentía indispuerto me dijo que le había ocurrido una postración nerviosa y física que había dañado su corazón. Cuando estaba aparentemente bueno, su doctor le había aconsejado que después de descansar por dos semanas, hiciera ese ejercicio de subir un número determinado de gradas por minuto. Cada semana iba aumentando el número de peldaños que subía y lo volvía a examinar su doctor.

Se ha pensado demasiado en el descanso que creemos esencial para el corazón cansado o debilitado, olvidando que cada músculo del cuerpo requiere trabajo o ejercicio para poder desarrollarse y mantenerse en buena condición. Por supuesto es necesario el descanso para que el corazón recobre la fuerza perdida pero en adelante hacer ejercicio graduado y regular para que se fortalezca.

El doctor Ernest P. Boas publicó en "Hygeia" (Higía, diosa de la salud), la siguiente declaración al respecto:

Es conocimiento común que el entrenamiento del cuerpo permite a la persona normal soportar el esfuerzo violento corporal con mayor facilidad y eficiencia. La idea

no es que el paciente se entrene como si fuera un atleta, sino que haga determinada cantidad de soportable ejercicio a fin de que su aparato circulatorio (corazón y vasos sanguíneos) sea una máquina que funcione bien, evitándole cierta cantidad de trabajo (porque el entrenamiento facilitará su trabajo) y produciéndole una sensación general de bienestar. Ese ejercicio es prevención también contra la obesidad (sobrepeso), que es con frecuencia consecuencia de una vida inactiva y aumenta la carga que está obligado a llevar el corazón.

El doctor Boas no quiere decir que se haga un ejercicio fuerte o prolongado que haga al corazón perder tanta fuerza que obligue al paciente cardíaco descansar otra vez en cama. Son particularmente peligrosos "los esfuerzos repentinos" como alzar objetos pesados o correr a tomar un tren, ambos de los cuales pueden causar un ataque cardíaco. El paciente debe evitar también todos los concursos deportivos en que pueda olvidar su cansancio y hacer mayores esfuerzos de los que puede soportar, y en los juegos de "tennis, basketball y handball" no hay que pensar.

El paciente que tenga un corazón debilitante nunca debe correr de un lugar a otro como si lo estuvieran apremiando. Debe adquirir actividad sin prisa.

## Bettina de Holst Hijos

Acaba de recibir finísimas paños para mantos en gran variedad de colores. Brocados para casullas, flores para altares de Iglesia encajes para albas, galones dorados, plateados y de seda. Encajes de lino; lino para manteles de Iglesia, batista de lino.



# REVISTA COSTARRICENSE

Publicación Semanal para el Hogar

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

San José, Costa Rica, 10 de Setiembre-1939

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

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

Suscripción mensual

— — —

cuatro números:

¢ 1.00

## Tristes comentarios de un Baile

Caballero muy culto, muy distinguido, jefe de un hogar modelo, nos daba sus impresiones sobre el último baile del Nacional. Muy triste es constatar cómo han cambiado las costumbres sociales, verdaderamente que nos ha invadido la vulgaridad. Dichosamente que siempre nos queda un grupo de señoritas distinguidísimas cuya corrección hace resaltar más la incorrección de algunas que no saben conducirse y que lo que menos tienen es talento, pues si lo tuvieran comprenderían lo que pierden con sus proceder.

Comienzan por tomar demasiado champán y la mujer que toma demasiado se pone en condiciones pésimas para desprestigiarse ella misma, no sabe lo que hace y por consiguiente no sabe conducirse como una señorita digna y virtuosa. El licor es el peor inspirador, la cabeza se pierde y también la dignidad y el decoro personal.

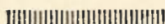
Eso es lo malo de los bailes oficiales, como el champán es gratis se toma sin preocupaciones de ninguna clase y es sabido que para algunas cabecitas es algo como una locura la que les coge.

Mucho sentimos esos abusos por los extranjeros que nos visitan y van a nuestros bailes atraídos por la fama de la belleza y gracia de nuestras mujeres y al presenciar la poca distinción de algunas lo que se llevan es la peor impresión de ellas.

De desear sería que esos extranjeros que observaron esas pocas que se distinguieron por no saber conducirse en ese último baile, hubieran observado a muchas señoritas que siempre son correctas, distinguidas y que lo que más les preocupa es conducirse bien para que las aprecien y estimen en lo mucho que valen.

Nos hacía observar el distinguido caballero, lo que no comprendo es a esos padres y madres de esas muchachas, cómo no las vigilan, cómo no las obligan a estar a su lado para no dejarlas tomar tanto para que no pierdan la cabeza.

Ah! maldito modernismo que va acabando con todo... hasta con la distinguida severidad de nuestras reuniones sociales de antaño, donde nadie se permitía la más ligera incorrección.



## Para tener éxito en la Vida

UN MEDIO FACIL DE IMPRESIONAR BIEN.—Dice Dale Carnegie: una vez asistía a una comida en el Casino del Parque Central de New York y pude observar a una dama muy rica, que se esforzaba en impresionar a los convidados, había gastado una pequeña fortuna para vestirse de gala, llevaba encima, zibelinas,

diamantes y perlas que hacía brillar para atraer hacia ella las miradas. Desgraciadamente ella no había podido hacer nada sobre la expresión de su rostro que respiraba por todos lados orgullo, amargura, egoísmo. Tampoco había comprendido aquella dama que la expresión de la cara de una mujer es más importante que todas las joyas



y vestidos que lleva sobre su espalda. (A propósito, no sería esto una buena contestación cuando su esposa le pide una piel o un vestido muy dispendioso?)

Charles Schawab decía que su sonrisa le había valido un millón de dólares y es probable que tal vez más porque su éxito se lo debió a su personalidad, al poder de hacerse amar, a su simpatía y atractivos personales entre los que se contaba en primer lugar su sonrisa.

Dice un observador: "una tarde la pasé con Maurice Chevalier y francamente estuve decepcionado, lo encontré, taciturno, triste y profundamente diferente de lo que había esperado; pero, de un momento a otro se sonrió y fué exactamente como un rayo de sol atravesando las nubes... sin su sonrisa seguramente Maurice Chevalier sería hoy día ebanista en París como su padre y hermanos."

Bienentendido, quiero decir, una sonrisa, larga, espontánea que seduce y con-

forta y nó una sonrisa mecánica que ésta no engaña a nadie y en lugar de gustar enfada. Un gran jefe del personal de una gran tienda de New York decía que prefería coger a una vendedora con una simple instrucción pero con una sonrisa deliciosa que una licenciada en letras con la expresión fría.

¿Por qué los perros nos son tan simpáticos? porque las locas demostraciones de alegría que nos hacen cuando nos ven nos halagan y nos conmueven.

El director de una de las mayores sociedades de negocios de New York asegura que ningún hombre puede tener éxito en un empleo si no tiene alegría en desempeñarlo y el mismo dice que no participa de la idea que sólo una labor encarnizada alcanza el éxito. Es necesario, dice él que trabajemos con alegría; si debemos forzarnos, si nuestra profesión o empleo nos aburre, iremos irremisiblemente al fracaso.

Y lo mismo sucede en sociedad. hay

Confeccionar su propia ropa. Embellecer el hogar y perfeccionar sus conocimientos de costura son deberes de toda buena ama de casa, y lo puede lograr con satisfacción

UTILIZANDO LOS MAGNIFICOS

PATRONES MAC CALL

(los más acreditados del mundo)

E. CRESPO & Cía.

Distribuidores para Costa Rica

LA GLORIA

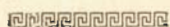
(La Tienda de Moda)



necesidad de estar complacidos con nuestros semejantes para que ellos se complazcan con nosotros.

He aquí el consejo que he dado a millares de hombres de negocios: "durante una semana y a cada hora del día, sonríale a alguno, a vuestro derredor, en sus negocios, en vuestro camino y después venga a decirme el resultado de mi consejo." Veamos cuáles fueron estos resultados: recibí la siguiente carta de un agente de cambio de New York, su caso no es insólito, se podrían citar por cientos.

"Estoy casado después de diez y ocho años y durante todo este tiempo, no he sonreído a mi mujer, le he dirigido apenas una docena de palabras en el tiempo que transcurría de la hora de levantarme al salir para mi oficina. Yo he sido el hombre más antipático que ha pasado por las aceras de Broadway. Atendiendo a vuestro consejo me decidí a hacer "la experiencia de la sonrisa". Al día siguiente cuando estaba arreglándome ante el espejo me hice el pequeño discurso siguiente: "Mi viejo Bill, a partir de hoy cambiarás esta repugnante figura, todo va a cambiar. Desde este minuto todo cambiará, vas a ser amable y vas a sonreír!" Al sentarme a la mesa para el desayuno saludé a mi mujer con un amable "Buenos días, querida ¿y lo acompañe de una dulce sonrisa. "Usted me previno que sería sorprendida, y en realidad se quedó estupefacta, anonadada, entonces le anuncié que a partir de ese día me vería así siempre. Y han pasado dos meses, yo la saludo de la misma manera cada mañana."



## PRIMERAS NIEVES

Como, la historia del amor, me aparta de las sombras que empañan mi fortuna, yo, de esa historia recogí una carta, que he leído a los rayos de la luna: "Yo soy una mujer muy caprichosa, y, que me juzgue tu conciencia, dejo: para poder saber si estoy hermosa, recurro a la franqueza de mi espejo. Después que te vi por la mañana, fui a hacer esa consulta e, imprudente,

Este cambio de manera de ser nos ha proporcionado en dos meses la mayor felicidad que no la habíamos tenido en toda nuestra vida íntima.

Ahora cuando salgo para ir a la oficina saludo con una sonrisa al portero, saludo igualmente al que me vende el ticket para el tranvía, y cuando llego a la oficina saludo a gentes que no me habían visto tan amable. En mi oficina trabaja otro agente de cambio y uno de sus colaboradores es un muchacho muy simpático y estuve tan encantado de mi nueva filosofía que se la comuniqué a este colaborador. Me confesó que yo le había impresionado al principio muy desagradablemente y hasta hacía poco había modificado su opinión respecto a mí. Y me dijo: "cuando Ud. sonríe se humaniza". "No critico a nadie, en lugar de hacerle reproches yo les doy valor y enzalzo su trabajo. Jamás hablo de mis preocupaciones a los demás y trato de comprenderlas de ellos. Esta nueva práctica ha evolucionado mi vida, al mismo tiempo que me ha dado ventajas materiales, ha hecho de mí otro hombre, feliz, bienhechor, rodeado de simpatías ¿Existe mejor recompensa? No olvide que esta experiencia la hizo un hombre que era agente de cambio que es quizá el empleo más difícil y que sobre 10.000 que lo ejercen 9,999 fracasan.

Con este ejemplo, ¿no le da envidia de sonreír? y bien, hágase usted sonriente. Si vive solo, silve, cante, alégrese. Y proceda como si usted fuera feliz y ello lo hará a usted feliz.

como un hilo de plata, vi una cana perdida entre los rizos de mi frente. Abrí, para arrancarla, mis cabellos, sintiendo en mi alma dolorosas luchas y ¡cuál fuera mi sorpresa, viendo en ellos aquella cana colgando entre otras muchas! ¿Por qué se pone, mi cabello, cano? ¿Por qué está, mi cabeza, envejecida? ¿Por qué cubro, mis flores, tan temprano, con las primeras nieves de mi vida?...



Cuando pienso en lo mucho que te quiero,  
—y llego a imaginar que no me quieras,  
tiemblo de celos y de orgullo muero.  
¡Perdóname! ¡Así somos las mujeres!  
He cortado, con mano cuidadosa,  
esos cabellos blancos que te envió:  
son las primeras nieves de una rosa  
que imaginaba llena de rocío.  
Tú me has dicho: "De todos tus hechizos,  
lo que más me cautiva y enajena,  
es la negra cascada de tus rizos  
cayendo en torno de tu faz morena".  
Y yo, que aprendo todo lo que dices,  
puesto que me haces tan feliz con ello,  
he pasado mis horas más felices

mirando cuán rizado es mi cabello.  
Mas hoy no elevo dolorosa queja  
porque, de ti, no temo desengaños:  
¿mis canas, te dirán, que ya está vieja  
una mujer que cuenta veint.ún años?  
Eenemiga de necias presunciones,  
cada cana, que brota, me la arranco;  
y aunque empañe tus gratas ilusiones,  
te mando —ya lo ves— un rizo blanco.  
¿Lo guardarás? Es prenda de alta estima,  
y es volcán este amor a que me entrego:  
tiene el volcán, sus nieves, en la cima...,  
pero circula, en sus entrañas, ¡fuego!..."

Juan de Dios Peza.

### Alejandro González Witte

Don Jesús González y su apreciable esposa doña María Witte de González vecinos de San Antonio de Belén han pasado por el gran dolor de ver partir para la eternidad a su querido hijito Alejandro, que

era el mimado de su corazones.

Enviamos nuestro sentido pésame y deseamos de todo corazón mucha resignación a sus afligidos padres.

# CATRES LYRSA

*Gran Variedad de Estilos y Colores*

*Modernos Estilos de Cunas*

*El Catre de los Resortes Perfectos*

**Almacenes de LLOBET y RIBA S. A.**

**San José y Alajuela**



## Los Padres de Familia son los primeros y principales responsables de la ruina moral de la Sociedad

Colaboración del exterior

No podemos dudar ni un momento. Ante la espantosa corrupción de nuestra sociedad, que parece estar ya en su climax con el desenfreno total y absoluto de todo género de pasiones e inmoralidades, coronándose con la impiedad más inaudita que se registra en la historia de los hombres, podemos sentar, como punto incontrovertible, que los padres de familia son los principales responsables, ante Dios y ante los hombres, de esta ola de impiedad y bestialidad que va invadiendo los corazones humanos como la noche de invierno invade los campos, cargada de tristezas, cargada de misterios.

Si los padres de familia cumplieran con su deber, la sociedad, en su máximo porcentaje, rodaría sobre sus bases como la locomotora sobre los rieles. Pero la inmensa mayoría de los padres de familia, en los tiempos que vivimos, no suministran a la sociedad hombres sino bestias. Si la palabra es dura, sepamos que no es más que una mísera sombra de la realidad.

El resultado final de una orquesta depende de cada uno de los instrumentos, el de un coro de voces depende de cada una de ellas y la marcha de un reloj depende de cada una de las ruedas que integran la maquinaria.

La sociedad es también una orquesta

cuyos instrumentos son los hogares, o un grandioso reloj cuyas ruedas son las distintas familias. Y el eje de una familia, el punto central hacia el cual converge todo en la familia, es la educación de los hijos, después de la procreación y nutrición. "Tres cosas —dice Santo Tomás— hemos recibido de nuestros padres: el ser, los alimentos y la educación". Esta última es la que da al hombre su valor específico, en el orden personal y social. ¿Cómo clasificaríamos a un hombre que aun teniendo un cuerpo gallardo y robusto, tuviese a la par un alma indómita, una inteligencia sin cultivo alguno, una voluntad sin orientación y las pasiones sin freno y sin ley?

No lo podemos dudar: la educación de los hijos es el punto de convergencia de todas las fuerzas de la familia. Precisamente aquí radica la indisolubilidad intrínseca del matrimonio.

Ahora discurre conigo: ¿Qué sería de un niño que al nacer fuese abandonado de sus padres y no recibiera alimento de ninguna clase? Ese niño moriría necesariamente. Y ved ahora lo que hacen los padres para perfeccionar el cuerpo de aquel a quien dieron el ser. Ved cuántos alimentos, ved cuántos cuidados, ved a los padres hacerse pedazos para alimentar a sus hijos. Y a pesar de todo, cuántas veces tiene que

**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 & Cía.



acudir al doctor para que la salud no se marchite.

Si esos cuidados se requieren para la formación corporal, mil veces mayores se requieren para la formación moral, que es la parte principal del hombre. Más. La naturaleza humana, por la caída de nuestros padres (y para los incrédulos bátales ver con sus ojos que es así), viene al mundo corrompida, con perversos instintos e inclinaciones, inclinada al error, al mal. Y es preciso desvestiar esa torpe naturaleza, es preciso cortar las malas inclinaciones, es preciso educarla, llevarla al bien. Si un padre no alimentara a sus hijos diríamos que era un criminal. Para matarlos sería mil veces mejor que nunca fuera padre. ¿Y qué diremos del padre que no alimenta espiritualmente a su hijo sino que lo abandona criminalmente a su naturaleza corrompida, bestializada, lo abandona a sus criminales instintos? "Animal racional" es la definición que se da del hombre en Filosofía. Quitad lo de "racional" que es lo que le especifica y quedará limpio y claro el término "animal". Pero tenemos algo peor, mucho peor. Al privar a uno de su educación su principio racional se corrompe y se convierte en enemigo de sí mismo y de los demás. Y así tenemos que un hombre sin educación, sin formación espiritual es mucho peor que una bestia. La bestia puede despedazar a una persona, pero ni la corrompe ni la injuria, ni la roba, ni la

calumnia, ni la incita al mal, ni reniega de Dios, etc., etc., cosas que hace el hombre corrompido y no sabe hacer otra cosa.

Ahora contemplad el crimen de los padres que no educan a sus hijos. Nacen ya inclinados al mal, esas malas inclinaciones no se corrigen sino al contrario se fomentan; la parte espiritual se anula, se atrofia, y la parte animal, la parte bestial recibe un incremento sin límites. Llegan los veinte o los veinticinco años y en vez de suministrar un "hombre", un "animal racional" a la sociedad, los padres de familia suministran seres que no tienen nada de "racionales", puros animales, porque la parte racional se atrofió.

¿Y después? Y después... las acciones de cada ser responden a su naturaleza y el hombre cuya parte o naturaleza "racional" quedó atrofiada en los brazos de sus padres ¿qué acciones podrá optar en la sociedad?

La sociedad tiene que jugar con las cartas que le den. Si le dan hombres, con hombres se moverán. Si las fuentes no suministran aguas cristalinas, si los hogares se convierten en puros manantiales de inmundicias, si las sociedades domésticas se convierten en letrinas, ¿qué aguas podrá llevar el torrente de la sociedad?

Ante Dios y ante los hombres, padres de familia, sois los principales reos de la ruina de la sociedad.

Alfredo.

## Sentimientos de Luis Veillot dando su hija a Dios

"¡Adiós! hija mía muy amada, te bendigo cuando por tí sufro. Te aseguro que estoy amorosamente conformado con la voluntad de Dios sobre nosotros dos. Nada me da tanta pena ni tanto gozo como tu resolución. No puedo acostumbrarme a ella de ninguna manera. La alegría está en mi alma y no puede entrar en mi corazón; la pena está en mi corazón y no puede perturbar mi alma. Los dos sentimientos se confunden y cada uno de ellos queda entero y distinto, y me parece que no podré ni querré nunca perder ni el uno ni el otro. Ciertamente, hija

mía, ignoraba hasta qué punto te quería. Es una alegría y un dolor el sentirlo. Estoy contento y afligido por lo que me haces dar a Dios. Cuando eras pequeña y hacías un regalo de una aguja o de cualquier otra friolera, tú decías: "Os lo doy, pero no enteramente". Yo estoy muy cerca de esto. Diría a Dios: no enteramente. No obstante, Dios sabe que es para siempre, si El lo quiere como tú, y aun con mucho gusto".

(Luis Veillot. Gran publicista católico francés).



## NOVELA

los dominios del marqués, como en los castillos de los alrededores esta próxima llegada, formaba el asunto de todas las conversaciones.

El señor de Falsdone-Hall era una personalidad demasiado fuera de lo vulgar para no suscitar un interés vivísimo, una curiosidad que acogía rápidamente los menores rumores relativos a sus hechos, y hasta sus gestos más insignificantes.

Entre muchas anécdotas que corrían de boca en boca se contaba que durante su reciente estada en la India, una princesa hermosísima y muy orgullosa de la raza de que descendía, y que detestaba cordialmente a los ingleses, se había dejado arrastrar en forma tal por su amor que se había convertido en una esclava apasionada de lord Shesbury. Un día durante un paseo en el bosque que rodeaba el palacio, un tigre había herido mortalmente a los cargadores del palanquín que conducía a la princesa. Lord Shesbury no se encontraba allí en ese momento, y cuando volvió al palacio encontró a la princesa muerta. Este acontecimiento, decíase, no le había causado, al parecer, una pena excesiva, lo que estaba perfectamente de acuerdo con la fama ya adquirida por el actual marqués de Shesbury, el cual no tenía el corazón demasiado sensible para las mujeres que le amaban.

Naturalmente, se comentaba mucho la futura instalación de una bailarina hindú en un pabellón del parque que había hecho construir el padre de lord Cecil tomando como modelo a un pequeño palacio del maharajá de Travancore. Los comentarios que se hacían a este respecto eran muy variados, como había previsto lady Pamela, pero nadie se atrevía a criticar demasiado alto a un personaje tan poderoso, de quien se decía que acostumbraba a llevar al terreno de la realidad sus menores deseos, sus fantasías, las más descabelladas, pasando por encima

de todos los obstáculos, despreciando el que dirán de las gentes, y haciendo callar a cualquiera que había tenido la pretensión y el valor de hacerle presente sus excentricidades.

Leyenda o verdad, esta reputación estaba bien asentada en Falsdone-Hall y en todos los dominios de lord Shesbury. Faustina tuvo un eco de ella hablando con la encargada del guardarropa y se lo contó a su hermana. Unido esto a algunas apreciaciones hechas por lady Rosa con respecto a sir Walter, Orietta sacó la consecuencia que su animadversión por el marqués de Shesbury de ahora, tenía hartas razones para subsistir al presente.

—Felizmente, no tendremos ocasión de verlo—dijo a su hermana.—Yo no profeso el menor afecto a lady Shesbury, pero prefiero cien veces estar bajo su dependencia.

—Sobre todo, contando con la protección de lady Rosa—agregó Faustina.

—¡Buena pequeña lady Rosa!—murmuró Orietta con emoción;—jamás podré pagarle lo que le debo, ni atestiguarle el reconocimiento que merecen sus atenciones.

Sin embargo, ponía de su parte cuanto podía para conseguirlo, ingeniándose por distraer a la joven enferma, y dejando caer delicadamente en el momento oportuno la palabra que podía reanimar su ánimo agriado por el sufrimiento.

Hacia mediados de abril la temperatura se hizo durante algunos días tan agradable y primaveral que Orietta pudo conducir a lady Rosa a los jardines.

Una tarde encontraron a mister Barford a algunos pasos del pabellón hindú. Orietta le había vuelto a ver en diversas ocasiones en el departamento de lady Rosa. La joven conservaba de él la impresión sentida en el primer día, a pesar de la amabilidad sin afectación que le atestiguaba Humphrey, y sin que ella se diera por completo



cuenta de ello, esta impresión se había acentuado ligeramente en un sentido desfavorable.

—Humphrey, ¿cree usted que podríamos visitar el pabellón? — preguntó lady Rosa. — Está abierto, y en él están trabajando varios sirvientes.

—Creo que usted podría permitirse esa pequeña curiosidad. Lord Shesbury, como me imagino, no tendría nada que decir, aun en el caso de que lo supiera.

Humphrey ayudó a Rosa a bajar del cochecito, y le ofreció el brazo. Mientras se dirigían hacia el pabellón, hizo notar a Orietta los detalles delicados de las esculturas que decoraban el encantador lugar, todo él de mármol blanco. De mármol eran también las paredes y el piso, cubierto a medias por tapices de Persia y del Kurdistán. Divanes de brocado, cojines de sedas preciosas, marfiles de Delhi, perfumeros de bronce y de plata, obra de inimitables orfebres, suntuosos muebles de maderas preciosas adornaban las habitaciones que numerosos sirvientes, entre los cuales se contaban dos hindúes llegados el día antes, terminaban de poner en orden.

Deteniéndose cerca de una de las ventanas guarnecidas con enrejados de mármol a la moda hindú, lady Rosa preguntó:

—¿Es cierto lo que me ha dicho Haggard: que lord Walter va a alojar aquí a una bayadera?

—Eso se dice.

—Espero que la hará bailar cuando haya invitados y que yo estaré bien para asistir a la fiesta... ¿Ha visto usted bayaderas, Humphrey?

—No Rosa. No las he visto más que en grabados.

—La que trae lord Shesbury es muy hermosa, según se dice, parece que esas mujeres están cubiertas de joyas... Con tal que Walter me permita verla bailar.

Disgustada por la perspectiva de una posible negativa, lady Rosa volvió a tomar el brazo de Humphrey, que por un instante había abandonado, para dejar el pabellón. Orietta la siguió maquinalmente. En ella

se insinuaba cierto malestar en medio de aquellos esplendores orientales que ella admiraba, sin embargo, y que hacían vibrar su naturaleza de artista. Al salir al aire libre, en el "parterre" decorado con tazones de mármol que rodeaba el pabellón hindú, experimentó un gran alivio.

—Viene a tomar el té con nosotros, Humphrey? — preguntó lady Rosa.

—Con gran sentimiento mío, debo partir en seguida para Rockden-Manor, donde irá a verme uno de mis antiguos compañeros de universidad. Pero volveré dentro de algunos días... Volveré a este querido Falsdone-Hall, que es casi para mí mi verdadera casa.

Estrechó la mano de Rosa y se volvió hacia Orietta.

—He podido comprobar el bien que hace la presencia de usted a mi joven prima, miss Farnella. Yo me siento muy feliz por ello y muy reconocido a la autora de esta mejoría. Tendría un gran placer en que usted me considerase como un amigo.

Y al hablar así, tendió su mano a Orietta, quien la tomó dando las gracias con graciosa reserva.

—Muy bien, Humphrey — dijo lady Rosa: — pero procure ser siempre digno de su amistad, porque usted sabe que cuando ella le toma inquina a alguien.

—¿Y a quién puede ella tenerle inquina? — interrogó Humphrey mirando sonriente el hermoso rostro de la joven, que acababa de colorearse ligeramente.

—A su señoría el marqués de Shesbury, nada menos — respondió Rosa, soltando una carcajada. — El ha sido malo para ella en otro tiempo, y ella no lo ha olvidado.

—Comprendo, sí; comprendo muy bien, miss Orietta... Hay, en efecto, una historia referente a un perro...

—Y otra, además. Y es que ella no tenía miedo. Esta pequeña osaba levantar la cabeza delante del personaje terrible que era ya lord Walter.

—¡Hum!... Levantar la cabeza frente a frente a lord Walter... En efecto, se necesita valor para ello Y, al presente sería



muy conveniente no arriesgarse de nuevo. Pero usted, felizmente, no tendrá ocasión de exponerse a las iras de lord Walter, pues se encuentra bajo la protección de lady Shesbury y de lady Rosa.

Esta movió los hombros despectivamente.

—Nuestra protección... ¡De bien poco le valdría si a lord Shesbury se le ocurriera ser malo con respecto a Orietta! Usted sabe bien, Humphrey, que ante sus ojos somos verdaderos ceros a la izquierda... Pero no veo que haya motivos para llegar a ese extremo.

—Tampoco yo, mi querida Rosa.

Dichas estas palabras, míster Barford se despidió. Orietta volvió a poner en marcha el sillón de lady Rosa, quien quería continuar el paseo interrumpido por la visita al pabellón. Rosa dijo, pensativamente, después de un instante de silencio:

—Parece que Rockden-Manor es una mansión triste y sombría. No comprendo que a Humphrey le guste estar aquí. Además, allí se encuentra aquella pobre mujer...

—¿Qué mujer? — preguntó Orietta.

—Su esposa, la señora Barford. Está loca...

—¿Loca?

—Sí. Se volvió loca un año después de su matrimonio. Pero Humphrey no ha querido ponerla en una casa de alienados. La ha conservado en Rockden-Manor, bajo la custodia de viejos servidores, pues su manía consiste en querer arrojarse a un estanque que hay cerca de la casa. Hace ya quince años que está así. Humphrey es objeto de los mayores elogios, por su conducta con respecto a su esposa, tanto más puesto que al parecer ella había cometido algunos errores para con él.

—¡Pobre mujer! ¡Qué existencia más terrible! — murmuró Orietta.

Lady Rosa la miró sorprendida.

—Pues yo siempre he oído compadecer al marido, cuya vida se encuentra tronchada por la locura de su esposa.

—Ciertamente, es una gran prueba que míster Barford parece sufrir con valor.

—El no se queja nunca; sin embargo, sabemos que sufre mucho por esta situación... Debe ser, en efecto, terrible estar unido para toda la vida a una pobre demente.

—Realmente debe ser terrible — murmuró Orietta.

Pero la joven, cuyo corazón delicado y afectuoso sabía compadecer los sufrimientos ajenos, no sentía en esta ocasión más que una piedad muy vaga por el amable míster Barford.

Una mañana corrió por Falsdone-Hall esta novedad: Acababa de llegar un telegrama en el que se ordenaba al mayordomo enviase un carruaje a la estación de Pelham, a la hora del tren de la tarde, en el que llegaría lord Shesbury y su compañero inseparable Herbert Nortley.

Esta llegada se adelantaba doce días a la fecha anunciada de antemano. Felizmente todo estaba dispuesto para recibirlo y sólo faltaban algunos pequeños detalles para que la residencia se encontrase en orden perfecto. El personal conocía demasiado bien a su amo para dejarse tomar desprevenido. La única que se sobresaltó al saber la próxima llegada de Walter fué lady Shesbury, quien creía tener todavía algún tiempo para tratar de convencer a su hija de que debía separarse de Orietta. En rigor de verdad, tenía pocas esperanzas de conseguirlo, pues a cada día que transcurría notaba que crecía el afecto de su hija por la joven extranjera. A pesar de esto, al saber la vuelta tan próxima de lord Shesbury quiso hacer una postrer tentativa. Pero se detuvo ante la sorpresa indignada de la joven, quien le reprochó su injusticia con respecto a Orietta.

—Sí, eres muy injusta — contestó ésta a una protesta de lady Pamela. —¿Cómo has podido pensar en dar a las hijas de un noble como lo es el conde Farnella el puesto de sirvienta?



—Son ellas las que dicen ser de noble familia; pero yo no tengo pruebas en apoyo de lo que ellas afirman... Y tu padre jamás me dió detalles precisos a ese respecto.

—Su origen se descubre bien claramente, sobre todo en Orietta. Además, ¿por qué tratas de separarme de una persona que es encantadora en todo sentido, y cuya presencia me es tan favorable? Por el contrario, deberías estarle muy agradecida.

—¿Agradecida yo? — exclamó lady Shesbury en un acceso de cólera.—Tú te burlas de mí, Rosa; las razones que tengo para querer alejar de tí a esa muchacha son muy serias; cree lo que te dice tu madre y no seas caprichosa.

—No es capricho. Yo quiero a Orietta y por nada me separaré de ella.

—¿Es posible que por una extranjera a quien conoces solamente desde hace tres semanas te niegues a acceder a los deseos de una madre que te ha llenado de cuidados desde el momento de tu nacimiento?—dijo violentamente lady Shesbury, dejándose llevar por la exasperación.

—Si tus deseos fueran justos, acaso te obedecería—contestó Rosa;—pero yo tengo la convicción de que aborreces a Orietta. ¿Por qué?, ¿por qué?

Lady Shesbury se rió forzosamente.

—¿Yo detestarla? ¿Quién te ha metido en la cabeza esa idea? Si no me gusta esa muchacha es porque la creo falsa, coqueta, intrigante...

—Pues no tiene nada de lo que acabas de decir. Es sencilla, leal, digna... Yo te digo que la detestas, mamá, y por ese motivo la encuentras defectos que no tiene.

Lady Shesbury, furiosa interiormente, tuvo que dejar la habitación de su hija, sin haber conseguido nada. Rosa, cuando quedó sola, permaneció largo tiempo pensativa. Se preguntaba con perplejidad el por qué de esta animosidad de su madre con respecto a Orietta. Y como a pesar de su poca edad tenía inteligencia muy perspicaz, terminó así sus reflexiones:

—Mamá no puede sufrir a Orietta porque ésta es muy hermosa y muy joven.

Esto entraba, en efecto, en una buena proporción en los sentimientos que inspiraba Orietta Farnella a una mujer que veía marchitarse su frescura y tenía que acudir a los artificios para parecer todavía la hermosa mujer de antes. Lady Shesbury tenía varias razones para querer alejar a la extranjera de Falsdone-Hall, pero la que había adivinado su hija estaba próxima a convertirse en la más poderosa de todas ellas.

Orietta, ignorante de estos celos, de este odio, estaba preocupada por la noticia que le había anunciado lady Rosa; la llegada de lord Shesbury. La atmósfera de Falsdone-Hall le parecía ahora más pesada, más opresiva. Hizo cuanto estuvo de su parte por reaccionar contra esta impresión, para arrancar el recuerdo de su rencor de otro tiempo; después de todo, ¿que le importaba lord Shesbury? Ella no tenía nada que ver con ese gran señor a quien su propia hermana pintaba como un diletante, un refinado y un perfecto egoísta. ¿Por qué preocuparse de su presencia en esta mansión de la cual él era dueño?

Al segundo día de su llegada lord Walter fué a saludar a lady Shesbury en su departamento. Lady Rosa estaba presente a esta visita. Cuando volvió a sus habitaciones, donde la esperaba Orietta, le dijo tendiéndose con cansancio sobre la "chaise-longue".

—Querida, venga cerca de mí. La encuentro todavía más amable después de haber sufrido la frialdad burlona de lord Shesbury.

Rosa suspiró tomando la mano de su compañera.

—Sin embargo, ¿si él quisiera!, ¿cómo debe saber fascinar. Tiene unos ojos increíblemente bellos; unos ojos que no se pueden olvidar cuando se los ha visto una vez. Pero a nosotros nos mira con un aire de desdén irónico, completamente insoportable.

Apretando los labios, Rosa permaneció silenciosa un instante.

Luego continuó:

—Me ha dicho, sin embargo, que me

*Continuará*



## SECCION AGRICOLA

## Las excepcionales propiedades alimenticias del Banano

Entre las frutas tropicales, ninguna es tan conocida y apreciada en las regiones frías como el Banano. En los Estados Unidos, particularmente, no sólo se consume en enormes cantidades, sino que también ha sido objeto de estudios cuidadosos que han servido para confirmar las propiedades alimenticias que de antaño se le atribuían.

De acuerdo con las investigaciones más recientes practicadas en el departamento de Química Fisiológica de la Universidad de Columbia, de Nueva York, las calorías que proporciona el Banano por unidad de peso sobrepasan a las que suministran la manzana, la pera, la uva, el limón, la naranja, la piña y diez frutas más de las mejor conocidas.

Las unidades de vitaminas por onza (28 gramos) de Banano fresco son, más o menos, las siguientes: Vitamina A, de 75 a 100; B, de 3 a 6; C, 6; G, de 9 a 14. La comparación se hizo entre el Banano y el melón, la uva, el limón, la naranja y el tomate. Solamente éste, el tomate, tuvo mayor número de unidades que el Banano, de vitamina A: 170.

Por lo que toca al contenido de magnesio, hierro y cobre, en 110 gramos de Banano maduro fué de 0.82, 0.21 y 1.76 miligramos, respectivamente, por lo que puede compararse favorablemente con la mayor parte de las frutas más conocidas. De esto se desprende que tiene un gran valor como medio de regeneración de la sangre.

Los experimentos relacionados con la digestibilidad del Banano fueron en extremo satisfactorios. A continuación resumimos las conclusiones a que se llegó después de una serie de complicados y meticulosos ensayos:

“El Banano maduro puede proporcionarse con absoluta seguridad a los niños, desde los tres meses de edad. Puede em-

plearse como sustituto del azúcar, la papa, los cereales y otros alimentos hidrocarbonados. Los niños alimentados con Banano en vez de los alimentos señalados, lo toman bien, lo digieren satisfactoriamente y no se notan cambios en sus deposiciones”.

El resumen general de las investigaciones a que hemos estado refiriéndonos, fué el siguiente:

1.—El Banano es una buena fuente de calorías, tiene mayor cantidad de sólidos y menos agua que otras frutas frescas.

2.—Gracias a la gran cantidad de azúcar de fácil asimilación que contiene, proporciona energía que desde luego puede aprovechar el organismo, y constituye, por tanto, un medio excelente de reponerse de la fatiga causada por los esfuerzos físicos.

3.—Debido al bajo contenido de proteína en la pulpa fresca el Banano sirve para aumentar las calorías en el alimento, sin necesidad de aumentar a la vez el consumo de proteínas, lo cual es de gran valor en la dieta de los nefríticos.

4.—Los hidratos de carbono del Banano no solamente se absorben con facilidad, sino que también los toleran los enfermos de afta y los niños que padecen enfermedades intestinales. En estos últimos casos, el Banano sirve en gran parte como correctivo de la enfermedad.

—El Banano tiene la propiedad de estimular el desarrollo intestinal de los tipos gran positivos acidúricos, y de combatir el desarrollo de las diversas formas de colitis. A esa propiedad puede deberse en parte el valor del Banano como regulador de la función gastro-intestinal. Su acción laxante se denota por su efecto en el volumen de las deposiciones.

6.—El Banano proporciona cantidades



apreciables de los siguientes minerales: calcio, magnesio, fósforo, azufre, hierro y cobre, como se demuestra por su efecto en el metabolismo mineral.

7.—Produce una reacción alcalina y tiene la propiedad de corregir la acidez o hipercloridia, proveniente de los alimentos de reacción ácida.

8.—Tiene la propiedad de aumentar la asimilación de la cal, que, como se sabe, es un elemento importante en la formación de los huesos y dientes.

9.—Es una fuente excelente de la vitamina A, que sirve para prevenir las infecciones.

10.—Es una buena fuente de las vitaminas B y G.

11.—Es un excelente antiescorbútico. Su contenido de vitamina C es lo bastante alto (6 unidades por onza) para obrar como antiescorbútico en los niños.

12.—El Banano con leche es casi un

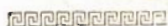
alimento completo. Proporciona vitaminas antiescorbúticas y de otras clases, y al mismo tiempo suministra el azúcar que le hace falta a la leche.

13.—En estado casi de madurez (amarillo) es completamente digerible si se mastica debidamente. Completamente maduro se digiere con poca masticación y es tolerado por los niños muy pequeños, las personas débiles y los ancianos”.

Creemos que las conclusiones que anteceden no necesitan comentario alguno, por sí solas son bastante significativas. Debemos darlas a conocer con toda la amplitud posible para beneficio del consumidor que generalmente ignora que el Banano, siendo una fruta de poco costo, tiene propiedades nutritivas muy importantes.

Campesinos y obreros: el Banano no debe faltar en vuestra frugal alimentación: consumiéndolo recuperaréis las fuerzas que demandan las faenas diarias.

Cohier Banano es adquirir fuerza y salud!



## El Baile suele ser complemento obligado de las reuniones de esta naturaleza

Fiestas íntimas son aquellas que se realizan celebrando un acontecimiento familiar y a las que se invita a los parientes y a amistades escogidas entre las de más confianza.

También se consideran fiestas íntimas las reuniones exentas de formalidad y etiqueta que se suelen hacer con motivos diversos o simplemente por diversión.

En estos casos se da preferencia a personas de antiguo conocidas y sólo por excepción se invita a extraños para los demás concurrentes.

No es de rigor que las invitaciones para estos actos se hagan por escrito y menos aún por tarjeta especialmente impresa. Es correcta la invitación verbal y la telefónica.

Estas fiestas tienen efecto generalmente por la tarde, aprovechándose la oportunidad para improvisar un baile, ofreciendo así una distracción a la gente joven en cuyo honor suelen organizarse en muchos casos.

Se sirve un té en confianza o bien un lunch, prolongándose la reunión hasta las 20 o 21.

Dada la índole de la fiesta y la relación que se supone existe entre los participantes de la misma, los dueños de casa están eximidos de guardar todo protocolo con los invitados, salvo los que por supuesto, dicte la cortesía.

En ciertos casos también se sirve un almuerzo y la fiesta se prolonga hasta las 19. En la mesa no se guarda ninguna pre-



ferencia que no sean las corrientes con respecto a la cabecera y lugares de privilegio. Sirve la sirvienta o bien la misma dueña de la casa.

Durante estas reuniones, para entretenimientos de aquellos que no gustan del baile suelen organizarse distracciones agradables.

En un ángulo de la sala o en una habitación contigua se improvisa el buffet, al que van los asistentes a la fiesta sin necesidad de requerimiento especial en dicho sentido. Allí estarán dispuestas las bande-

jas con sandwiches, masas, bombones, etc., y las bebidas sirviéndose cada uno por sí mismo.

Para asistir a estas fiestas no necesitan las concurrentes lucir vestidos largos y escotados de fiesta, lo que sería contraproducente. Un vestido de tarde, corto, si se quiere algo suntuoso, es lo suficiente. Los caballeros irán con traje de calle.

No es obligación que los invitados lleven regalos en dichas oportunidades, aunque esta fineza puede ser admitida siempre que no parezca una retribución.



## Alegría del Espíritu

*La alegría del espíritu da la medida de su fuerza.—Brooke.*

La alegría de todos los momentos es la más grande defensa contra todos los males. No quiere ello decir que hayamos de ser des preocupados, ni que hayamos de vivir superficialmente, sin que nada haga huella en nuestro espíritu. Ese sería un concepto erróneo y una teoría indigna de ser aconsejada. Pero sí es aconsejable la alegría del espíritu que da, como lo dice Brooke, la medida de su fuerza.

Un espíritu fuerte es aquel que logra sobreponerse a las vicisitudes de la vida y que, armándose de coraje, mira al destino cara a cara y afronta sus dolores con estoicismo.

Más de una vez habremos pasado junto a seres a los cuales un intenso desengaño, un pesar oculto, una atroz desilusión, debieran haber sumido en una apatía desconsoladora y, no obstante, mostraron en todo momento un rostro sereno, aun más, alegre, y vivieron intencionalmente, buscando en la vida todos los menudos goces que ésta depara, cuidando de no abandonarse a su dolor, sacando fuerzas de flaqueza, armándose de coraje para no dejarse vencer.

Estas personas comprendieron que el espíritu es más fuerte cuanto más resiste a

los embates de la suerte, que es más comprensivo cuanto más se sobrepone a las miserias de la vida, y que es más digno y admirable cuanto más se conforma con su destino. Y conformarse no es someterse de mal grado, no es doblegarse bajo el peso de las contrariedades, no es dejarse abatir y pisotear.

Conformarse es *comprender* que el sufrimiento dignifica y fortalece el alma, que el sufrimiento enseña a vivir y a tolerar y que la posibilidad del sufrimiento moral es nuestro mayor tesoro, puesto que este sufrimiento nos eleva por sobre todos los otros seres de la creación, dándonos la categoría de humanos. Que también el sufrimiento, acatado con alegría, nos hace más buenos y más comprensivos de las flaquezas ajenas, y que ahí reside precisamente nuestra mayor elevación espiritual, en la capacidad de *comprender* y perdonar.

¡Alegría sana, alegría sin carecajadas ni ostentaciones, alegría de saberse bueno, alegría de saber vivir, alegría del espíritu, coraza y escudo de nuestro corazón, alegría bendita!

*Carmen Molina de Soler*



# La cultura física por medio de la gimnasia racional

## Cuándo deben hacerse los ejercicios - Efectos de la gimnasia

### Diversa clase de ejercicios

Habiéndonos pedido de algunos Centros yocistas una más completa explicación sobre los ejercicios de gimnasia racional, que recomendamos en esta sección queremos satisfacer este deseo dando una lección completa sobre este importante asunto.

En primer lugar, debemos decir que la práctica de la gimnasia es necesarísima a los jóvenes para obtener que nuestra juventud sea fuerte y lozana. Que todo joven, por débil que sea, puede llegar a ser un hombre fuerte si se da el trabajo de practicar cada día algunos ejercicios de gimnasia, siquiera sea por el breve término de diez minutos.

#### TIEMPO Y LUGAR

Lo mejor es ejecutar los ejercicios físicos por la mañana al levantarse. Se pueden practicar sea en el mismo dormitorio, siempre que pueda ligeramente ventilarse, abriendo una ventana, por ejemplo, sea, lo que es mejor, al aire libre. La gimnasia debe hacerse ligeramente vestido ojalá con el torso desnudo.

#### RESPIRACION

La manera de respirar durante los ejercicios tiene una importancia capital.

Respirar naturalmente y profundamente.

Poner en ritmo la respiración con la cadencia de los movimientos.

Inspirar cuando el torax está levantado.

Jamás inmovilizar el aire en el pecho o inspirar en el momento de un ejercicio violento. Antes del esfuerzo se hace una inspiración profunda y luego se expira y arroja el aire durante todo el tiempo del esfuerzo.

#### EFFECTOS DE LA GIMNASIA

Examinemos en detalle los efectos lo-

cales o generales de los movimientos que aconsejamos y describimos adelante.

*Piernas.*—Aumentan la resistencia general, suavizan las articulaciones y los músculos, desarrollan su aptitud de marcha. Los movimientos rápidos descongestionan la parte superior del cuerpo y los lentos ejercen una acción calmante sobre la respiración.

*Columna vertebral.*—Da suavidad y consistencia a sus articulaciones. Sus movimientos desarrollan la caja torácica.

*Brazos.*—Los músculos se fortifican y desarrollan, la respiración se facilita. Producen una acción calmante ejecutándolos lenta y rítmicamente en casos de asfixia, ahogo o fatiga.

*Músculos abdominales.*—Se fortifican. Se evita la obesidad y se facilita la digestión. Desaparece el temor de las hernias en los momentos de hacer un esfuerzo fuerte.

*Músculos inspiradores.*—El funcionamiento de los pulmones se desarrolla y mejora; se activan los cambios que se producen en los alveólos pulmonares. La sangre se regenera así más completamente y por lo tanto se mejora de circulación y se beneficia el corazón.

*Sistema nervioso.*—Se educa en beneficio del fácil comando de los movimientos y reflejos. Se perfecciona la de coordinación de los centros nerviosos. La voluntad que determina la acción de los músculos se desarrolla.

*Estado general.*—El mejor funcionamiento de todos los diferentes sistemas: respiración, circulación, digestión, etc. Desarrollo del crecimiento, de la agilidad, destreza, salud y alegría. La actitud y aspecto del cuerpo mejora. Un individuo fuerte y sano trabaja mejor y produce más; la salud determina la alegría. La gimnasia bien practicada entrena a los tímidos y perezosos y



los capacita para la lucha por la vida con probabilidades de éxito.

## EJERCICIOS

Los ejercicios que nosotros hemos aconsejado son los seis movimientos clásicos aconsejados por Baden Powel, fundador del escautismo, a los boys scouts en su célebre manual.

*Cabeza.* — Frotaos fuertemente la cabeza, el rostro y el cuello, varias veces, con la palma y los dedos de las manos. Masajead con los dedos los músculos del cuello y la garganta

Es con la práctica de este ejercicio que los japoneses logran alcanzar una tal resistencia en los músculos de la garganta que no tienen temor de ser cogidos por ella. Cepillad el cabello, limpiad los dientes, lavaos la boca, bebed un vaso de agua fría y practicad en seguida los ejercicios que enumeramos en seguida.

Todos estos ejercicios deben ser ejecutados a una cadencia *lo más lenta posible*.

*Pecho.* — Estando en posición recta, inclinaos hacia adelante con los brazos alargados hacia abajo, la palma de las manos hacia los lados y llegando hasta la altura de las rodillas.

Elevad gradualmente los brazos por encima de la cabeza y echaos hacia atrás lo más posible haciendo al mismo tiempo una profunda *inspiración por la nariz*, es decir introduciendo ampliamente en los pulmones y la sangre el aire con que Dios nos regala y sostiene nuestra vida. Bajad suavemente los brazos hacia los lados dando al mismo tiempo las gracias a Dios por la boca. Inclinaos luego de nuevo hacia adelante, expirando el poco de aire que queda en los pulmones. Repetid este ejercicio *doce* veces.

(Recordad que el objeto de este ejercicio es el desarrollo de los hombros, el pecho, el corazón y los pulmones).

*El estómago.* — Estando derechos, extended los brazos hacia adelante, los dedos extendidos, luego volved el tronco hacia la derecha sin mover los pies llevando los bra-

zos tan lejos como sea posible. Los brazos deben estar o un poco más altos o a la altura de los hombros. Después volved, siempre con los brazos hacia adelante y haced el mismo movimiento hacia la izquierda. Haced este ejercicio *doce veces*. Este ejercicio tiene por fin hacer trabajar el hígado, los intestinos, etc, y desarrollar los músculos del estómago.

Regulad cuidadosamente la respiración practicando este ejercicio; respirad por la nariz (y no por la boca) al volveros hacia la derecha, después expirad por la boca al volveros hacia la izquierda. A los seis ejercicios cambiad, es decir, inspirad al volver hacia la izquierda y expirad al volver hacia la derecha.

*Tronco.* — Estando en posición recta levantad verticalmente las manos lo más alto que sea posible encima de la cabeza, con los dedos juntos; inclinaos hacia atrás y haced que los brazos describan un "cono" de manera que los brazos tracen un amplio círculo encima y alrededor del tronco, ejecutando éste un movimiento rotatorio. Inspirad cuando los brazos estén tendidos hacia atrás y expirad cuando sean llevados hacia adelante.

*Parte inferior del cuerpo.* — Estando en posición recta, los pies ligeramente separados, los brazos levantados y juntas las manos detrás de la cabeza, inclinaos lo más posible hacia atrás y mirando al cielo. En seguida, poneos simplemente en posición recta, extendidas las manos en el aire, tan alto como sea posible, y respirad. Luego inclinaos lentamente hacia adelante, sin doblar las rodillas, hasta tocar el suelo con la extremidad de los dedos. Expirad haciendo este movimiento, manteniendo brazos y rodillas tendidos, volved gradualmente el cuerpo a su posición inicial y recomenzad este ejercicio *doce* veces.

Algunos encuentran difícil tocar el suelo con los dedos; hay que entrenarse al principio comenzando por tocar las espinitas; al cabo de unos cuantos ejercicios se alcanzarán los pies y luego el suelo.

*Piernas y pies.* — De pie, en posición



firmes. Con las manos sobre las caderas levantaos en la punta de los pies, tornad las rodillas hacia afuera y bajad lentamente hasta quedar sentados sobre los talones, teniendo cuidado de permanecer sobre la punta de los pies. Levantad luego progresivamente el cuerpo y volved a la posición inicial. Hacer este ejercicio doce veces.

Manteneos muy rectos, con el pecho salido. Respirad por la nariz en el momento

en que el uerpo se levanta y expirad por la boca cuando se baja. Las rodillas deberán separarse para mantener el equilibrio. Este ejercicio robustece los músculos de las piernas y los tendones de los pies.

Estos ejercicios, una vez más lo decimos, no constituyen un simple pasatiempo sino que tienen por objeto hacerlos fuertes, robustos, ágiles y sanos.



## RECETAS DE COCINA

### HUEVOS EN SALSA AURORA

Se pone a hervir agua con sal y cuando está bien hirviendo se quiebran los huevos uno por uno para saber si están buenos y luego se van echando en un plato y se echan todos de una vez en el agua hirviendo, se dejan cocinar y cuando ya están cocinados al gusto se retiran del fuego y se dejan 2½ minutos sin hervir. Se hace una salsa bechamel como la receta que publicamos en uno de nuestros números anteriores, se le agrega una o dos cucharadas de puré de tomates, se sazona con sal, pimienta una gotita de salsa inglesa, una cucharadita de perejil picado, una cebollita finamente picada, se deja cocinar agregándole una cucharada de mantequilla y con esta salsa se cubren los huevos después de haberles escurrecido bien el agua.

### ENTRADAS

Se puede emplear atún o mero que se cocina en agua con sal; se deshace con un tenedor y al mismo tiempo se va mezclando con mantequilla y aceite, cuando está finamente deshecho se coloca en una ensaladora en forma de cono y alrededor se adorna con unas tajaditas bien delgadas de tomate y unas aceitunas y alrededor se le coloca una ensalada de frijoles blancos cocinados la vispera, se arreglan con vinagre, aceite, perejil picado finamente, sal pimienta y una cebolla picada finamente.

### HUEVOS CON CREMA DE ANCHOAS

En una fuente que resista el fuego

se echa un poco de amiga de pan tostado, una cucharada de mantequilla, una anchoa picada, perejil picado finamente, una cebollita picada, se fríe mezclándolo todo muy bien y se prueba para saber si tiene buen gusto, se le puede agregar unas gotitas de salsa inglesa y se deja un rato sobre el fuego bien extendido para luego quebrar encima unos 6 a 8 huevos, se mete al horno para que se cocinen por encima teniendo cuidado de ponerles encima unas bolitas de mantequilla y cuando están cocinados los huevos, sin que queden muy cocinados, se sirven.

## La Mujer Virtuosa

Es hacendosa y economiza sin privaciones; es cariñosa y el cariño engendra la concordia. Es virtuosa, y la virtud evita el pecado ajeno. Es sufrida, y el dolor sabe consolar. Es educada, y la educación convierte en escuela, para los hijos, el hogar. Es humilde, y la humildad la corona para el reinado de la familia. Es modesta en el vestir, y la modestia ahorra gastos y vergüenzas. Es recatada y honesta, y la honestidad y el recato imponen respeto y consideración. Es callada y el silencio se hace venerar y obedecer. Es tierna, y la ternura esparce aroma y luz, así en los días prósperos como en las épocas adversas. Ama a Dios, y quien ama a Dios es fiel hasta el sacrificio.



## Dr. Ernesto Bolaños A.

Médico Cirujano

Especialista en las enfermedades de la

### Nariz, garganta y oídos

Despacho: antigua Clínica de Figueras  
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 4676

## Dr. EDWIN FISCHEL R.

D. M. D.

Cirujano Dentista de la Universidad de  
Harvard

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

Teléfono 3105

## CLINICA DENTAL

Dr. PERCY FISCHEL, 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  
LENTES Y ANTEOJOS DE TODOS  
PRECIOS

Frente al Gran Hotel Costa Rica

## Pictorial Review

El patrón más exacto

El más elegante

Lo encuentra Ud. en la

TIENDA DE DON NARCISO

## TIENDA DE CHEPE ESQUIVEL

Avenida Central

Esquina opuesta al Mercado

PREPARESE PARA EL FRIO DEL  
VERANO

En esta tienda encontrará usted las  
mejores  
y las más baratas

Cobijas de Lana

## 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



## Maravillas del Reino Vegetal

Si se reflexiona sobre la multitud de pro-  
piedades vegetales que cubren hasta las  
piedras más duras y los sitios más áridos,  
sobre la cantidad de yerbas que adornan la  
superficie de la tierra; sobre las diversas  
especies de flores que recrean nuestros sen-  
tidos; sobre todos los árboles y arbustos; si  
a esto se añaden las plantas acuáticas, cuya  
finura iguala a la del cabello, de las cuales  
desconocemos aún la mayor parte, no pode-  
mos menos de asombrarnos de la extensión  
del reino vegetal. Pero lo que hay aún más  
maravilloso en todo esto es el ver que todas

estas especies se conservan sin que la una  
destruya a la otra. El autor de la Naturaleza  
señala a cada cual el lugar apropiado  
a sus propias cualidades. De aquí proviene  
que ciertas plantas que sólo prosperan al  
aire libre y expuestas al sol perecerían a la  
sombra de los árboles o a lo menos se mar-  
chitarían. Otras no pueden subsistir sino en  
el agua. Algunas plantas crecen en la arena,  
otras en las lagunas y lugares cenagosos;  
muchas germinan sobre las primeras  
capas de la tierra y bastantes no se desarro-  
llan sino en su seno.

## La Función de la Sociedad Conyugal

El insigne Fray Antonio de Guevara  
ha delimitado la misión que incumbe a cada  
uno de los miembros de la sociedad conyu-  
gal, de este modo:

"El oficio del marido es ganar hacienda  
y el de la mujer allegarla y guardarla. El  
oficio del marido es andar fuera a bus-  
car la vida y el de la mujer es guardar la  
casa. El oficio del marido es buscar dineros

y el de la mujer no malgastarlos. El oficio  
del marido es de señor de todo y el de la  
mujer dar cuenta de todo. El oficio del ma-  
rido es despachar todo lo de la puerta afue-  
ra y el de la mujer es dar recaudo a todo lo  
de dentro de casa. Finalmente digo que el  
oficio del marido es granjear la hacienda  
y el de la mujer es gobernar la familia".

## Contrastes y Armonías

Todas las obras de la naturaleza tienen  
contrastes, consonancias y eslabones que  
unen los diferentes objetos unos a otros. En  
los elementos la luz se opone a las tinieblas,  
el calor al frío, la tierra al agua; y su ar-  
monía produce los días, los temperamentos  
y los aspectos más agradables. Entre los  
vegetales vemos en los bosques, por ejemplo,  
frondosidad espesa y sombría, y la actitud  
tranquila y la forma piramidal de los abe-  
tos que contrasta con el delicada verdor y

follaje movable de los abedules. Iguales con-  
trastes los hallamos hasta en las hierbas de  
las praderas. Las mismas oposiciones hay  
entre los animales; sin salir de aquellos que  
son más familiares se notan entre la mosca  
y la mariposa, la gallina y el ánade, entre  
el gorrión sedentario y la golondrina via-  
jera, entre el caballo veloz y el pesado buey.  
No hay nada que no tenga su contraste, a  
excepción del hombre.

— *Sturm.*

## Granitos de Oro

Los dos ideales más sublimes, han sido  
para mí los que aprendí en las rodillas de  
mi madre y en los bancos de la escuela:  
Dios y Patria.

El ideal de Cristo, es decir, el ateísti-  
co práctico, es para el hombre la pérdida  
del centro de gravedad en su espíritu y en  
su razón.