

HCR  
056  
R454-rc

# REVISTA COSTARRICENSE

PUBLICACION PARA EL HOGAR

SARA CASAL Vda. de QUIROS, Directora

SAN JOSE

COSTA RICA

AMERICA CENTRAL

Año VIII

Domingo 28 de Abril de 1940

No. 419



Dr. Victor Sanabria y Martínez

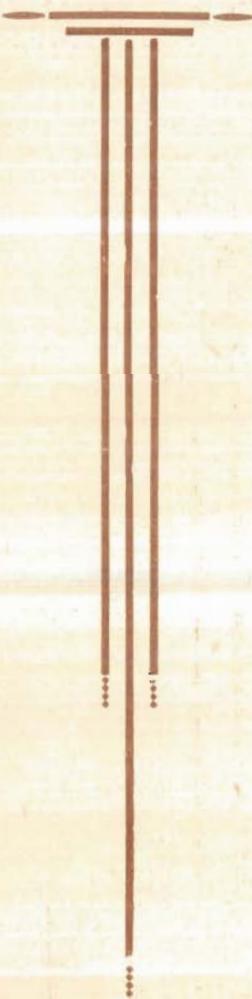


*Hoy, 28 de abril de 1940, en que la Iglesia celebra la memoria de San Pablo de la Cruz, confesor y muy amante de Jesús Crucificado, fué el día destinado por Dios para consagrar al Ilustrísimo y reverendísimo Monseñor Víctor Sanabria y Martínez, ARZOBISPO DE COSTA RICA.*

*Bendito sea Dios que nos ha dado un jefe de la Iglesia como Monseñor Sanabria: humilde, fino, caritativo, a quien podremos llegar como a un padre cariñoso y bueno.*

*Nosotros, todos sus hijos, debemos pedirle de todo corazón al Espíritu Santo que derrame sobre él todos sus DONES para que con su Luz Divina conduzca a su grey, hacia la Morada Eterna para gozar unidos de las delicias de contemplar eternamente a Dios Nuestro Señor.*

## Presencia de Dios



¡Yo te veo en todas partes! En los días cenicientos  
Del Otoño melancólico, del Invierno duro y cruel  
En los ríos bullidores, en las nubes y los vientos,  
En los cedros gigantes, en los mares turbulentos,  
En las yerbas delicadas que tapizan el vergel.

¡Yo te veo en todas partes! En las áridas llanuras,  
En las crestas de los montes, en el valle y el erial;  
En las noches estrelladas, en las noches muy oscuras,  
En el sol y las tinieblas, en las miserables criaturas,  
En lo grande y lo pequeño, en lo eterno e inmortal.

¡Yo te veo en todas partes! En el cáliz de las rosas,  
En los pájaros cantores, en el trueno aterrador.  
En las brisas perfumadas y en las lindas mariposas.  
En las fieras de los bosques, en las fuentes bulliciosas,  
En el átomo impalpable... de la luna en el fulgor.

Yo te encuentro sin buscarte, porque estás siempre presente;  
Yo te siento a todas horas... y por tí puedo sentir...  
Tú das luz a mis pupilas como ideas a mi mente,  
Y me prestas la palabra, y me ayudas providente,  
Que si tú me abandonases dejaría de existir.

No es preciso que te busque porque vivo en tu presencia,  
Donde quiera que me encuentre ¡allí estás también, mi Dios!  
Y me das el ser que tengo, y sostienes mi existencia,  
Me rodeas, me penetras... y con santa providencia  
Asistiendo al alma mía haces uno, de los dos!

Y al leer tu nombre escrito en los astros y las flores,  
En la arena del desierto y en las olas de la mar,  
En las Artes, y la Ciencia de los grandes pensadores,  
Me pregunto cómo pueden los mezquinos pecadores  
Discutiendo tu existencia tus grandezas injuriar...

No es posible que haya seres que te nieguen convencidos...  
Son dementes orgullosos que rebeldes cual Luzbel  
Se proclaman soberanos, y discuten atrevidos,  
Y blasfeman al negarte, y no encuentran aturdidos  
Lo que en todas partes halla el creyente bueno y fiel.

¡No es posible que haya ateos! No! enmudece la conciencia!  
Y los mismos que te niegan al sufrir algún dolor,  
En el fondo de su pecho rinden culto a tu presencia,  
Y te invocan temerosos, que mil veces su demencia  
Es el fruto de menguados intereses sin pudor.

por

¡Oh Señor! ¡Si yo pudiera a esos ciegos revelarte!...  
Si pudiera tus grandezas dignamente pregonar  
No cediera en la contienda, cual no ceso de alabarte...  
¡Pero soy tan pequeñuela! ¡Sólo puedo confesarte,  
Y en defensa de tu gloria cuanto tengo por Tí dar!...

Raquel

Mas, me anima un pensamiento amoroso y delicado  
Que de Tí, Señor, procede y conforta el corazón.  
Los humildes te dan gloria como el sabio y encumbrado,  
Los insectos cual los astros... que si todo lo has creado,  
¡Todo en himno gigantesco fiel te rinde adoración!

DIRECTORA:  
SARA CASAL Vda. DE QUIROS  
Apartado 1239  
Teléfono 3707  
OFICINA mi casa de  
habitación  
BARRIO: La California  
Av. 1ª Calles 27-29

# REVISTA COSTARRICENSE

PUBLICACION SEMANAL PARA EL HOGAR

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

Suscripción mensual

— de —

cuatro números

₡ 1.00

AÑO VIII

San José, C. R., 28 de Abril de 1940

No. 419

## El Santo Padre suplica y sus hijos debemos obedecerle como Representante de Dios en la tierra

Ciudad Vaticano, Abril 17. — El texto de la carta enviada por S. S. el Papa al Cardenal Maglione, Secretario de Estado Pontificio, es el siguiente: "Con motivo de la proximidad del mes de Mayo, consagrado a la Virgen María, exhortamos a todos los fieles católicos a ofrecer plegarias para que con el arreglo justo de los des-acuerdos y el apaciguamiento de los espíritus vuelva la concordia a reinar entre las naciones. Apelamos de nuevo con todas nuestras fuerzas a todos nuestros hijos del mundo entero para que vayan al altar de la Madre de Dios, todos los días del mes próximo y le dirijan suplicantes plegarias, pidiéndole que interceda por el restablecimiento de la Paz". Después de recordar que desde el comienzo de la guerra, el Vaticano recurrió a todos los medios a su alcance para mantener la paz y la concordia, basadas en la justicia y perfeccionadas por la caridad fraternal recíproca, el Papa dice que su alma está llena de tristeza por las desdichas que hieren a las naciones beligerantes y piensa en los peligros cada día más terribles que amenazan a los demás países. "Es preciso rezar constantemente, dice, como lo hacían nuestros padres en las épocas turbulentas y agitadas de la historia." Y termina diciendo que es su deseo que vayan a las iglesias en el mes de mayo las falanges puras de niños, en cuyos

rostros se refleja la inocencia y cuyos ojos brillantes tienen algo de luz celestial".

El mes de mayo, mes de las flores, el que se le dedica a la Purísima Virgen María... todos los católicos, viejos, jóvenes y niños debemos orar mucho, ofrecerle muchísimas flores espirituales a la Reina de Cielos y tierra, a la Augusta Madre de Dios y madre nuestra también. Si Jesús nos amó tanto, hasta dar su vida por la salvación del mundo... cómo debe amarnos su madre santísima! Ella oye nuestras más humildes plegarias, ella está con nosotros en nuestras angustias, ella nos fortalece y además es la mejor intercesora que tenemos en el cielo. Nada puede negarle su Hijo... y Dios Padre que la eligió como madre de Jesús debe atender todas sus súplicas y Dios Espíritu Santo que la llenó de gracias infinitas para que fuera la Madre de Dios debe complacerse con nuestras súplicas y atenderlas cuando la reina de los Cielos se las presenta.

Jamás olvidaremos a una amiga nuestra, muy devota de la Purísima Virgen María, que ya debe estar gozando del Reino de Dios, tenía la bellísima costumbre de invitar a todos los chiquitos y niñas de la vecindad para que rezaran con ella el Rosario durante el mes de mayo; engalanaba un altarcito de la Purísima con flores, encendía su velita y todos los niños de ro-

dillas como angelitos, rezaban durante el mes de mayo el rosario; nos parece que ese homenaje a la Santísima Virgen debió abrirle las puertas del cielo cuando murió. Ofrezcámole durante el mes de mayo muchas oraciones, muchos homenajes, muchos rosarios, muchos sacrificios a la Santísima Virgen y unámonos muy intensamente a las intenciones del Sumo Pontífice para alcanzar de la Santísima Virgen que implora de la Misericordia Divina por la Paz del mundo. Hagamos que los niños recen el Santísimo Rosario y nosotros hagamos lo posible por rezarle las tres partes del Rosario.

La bellísima costumbre de rezar el Rosario en familia atrae grandes bendiciones para los hogares; antiguamente, nuestros padres nos decían: cuando se reza el rosario viene un coro de angeles del cielo y se coloca sobre la casa para ir llevando cada Ave María del rosario a la Santísima Virgen y los niños lo rezaban con esta ilusión... que indudablemente Dios la hacía verdadera al ver la credulidad de los niños.

En Jerusalém se ha establecido el "ROSARIUM PARVULORUM", Cruzada de las 15 Ave Marías o del Rosario de los Niños por la Paz Universal. Reproducimos lo siguiente de la hojita de propaganda:

"En estos últimos tiempos el Santo Padre, Pío XI y Pío XII gloriosamente reinante no han cesado de manifestar el deseo de que todos, pero especialmente los niños, rogasen para obtener, por mediación de María, la paz del mundo y el triunfo del espíritu de Cristo en las almas.

Para secundar este augusto deseo se comenzó la piadosa práctica del Rosario de los Niños, la cual, nacida en Palestina, va ya divulgándose por todas partes.

Consiste esta práctica en rezar, a ser posible cada día, 15 Ave Marías, acompañadas de la meditación o recuerdo de los misterios del Rosario.

Para hacer más fácil este piadoso ejercicio se está preparando un "pequeño rosario" de 15 cuentas, para las Ave Marías, divididas en tres partes por el Padre

Nuestro. El rosario llevará la medalla con la imagen de la Virgen milagrosa.

Esta práctica tiene por fin el facilitar a todos, singularmente a los niños, la oración según el espíritu del Santo Rosario, prepararles al rezo del grande rosario y excitarles a la meditación de la vida de Jesucristo, sacando de ella los frutos de santidad que trae consigo la piadosa meditación de sus misterios.

Los fieles que suelen rezar el rosario de 50 Ave Marías podrán aplicar 15 de ellas según la intención de la Cruzada.

Tratándose ahora sencillamente de una Pía Unión, basta inscribir el nombre de cada uno que será enviado a la Dirección del "Rosarium Parvulorum".

Estos nombres, reunidos en un álbum, serán presentados al Sumo Pontífice para consolarle en sus graves tribulaciones y cerciorarle de la fidelidad de los Cruzados.

Dos cartas del Emmo. Señor Cardenal Secretario de Estado de Su Santidad, recibidas en la Dirección de La Pía Unión, prueban claramente cuán grata es al Padre Santo la sencilla práctica de las 15 Ave Marías."

—o—

Vaticano, 24 de Mayo de 1939.

Secretaría de Estado  
de Su Santidad  
No. 1487

Muy Reverendo Padre:

Causó verdadero consuelo al Augusto Pontífice, el obsequio que los niños de la Pía Unión del Rosario Le ofrecieron, por medio de V., en elegante pergamino.

Su Santidad desea vivamente que el ejército infantil, al mismo tiempo que ruega fervorosamente por la paz, brille por la práctica de las virtudes. A este fin concede a todos la Bendición Apostólica.

Entre tanto queda de V. affmo.

L. Card. Maglione



cariño el nombre de Martí y de Maceo, como lo pronunciamos nosotros, el doctor Calderón Guardia ocupaba una curul en la Cámara legislativa y su actuación merecía siempre los aplausos de sus coterráneos, porque, identificado con las necesidades de su pueblo, siempre las tuvo presente haciéndose digno de la confianza en él depositada. Católico prácticamente, médico devotísimo de su ciencia siempre al servicio de todos, lo mismo para el rico como para el pobre, una vez aceptada su postulación el triunfo era seguro! El doctor Calderón Guardia, como el autor de sus días, el Dr. Calderón Muñoz y como su ascendiente el héroe de Guanacaste, don Tomás Guardia, lleva en su alma, profundamente arraigado en ella, el amor a los suyos, de aquí que sea un gran modelo de ciudadano y pueda desplegar su intelecto, sabiamente cultivado, en favor de su patria. Costa Rica tendrá un digno sucesor del Licenciado don León Cortés y si éste, sin ser médico, dedicó tan especial atención a la salubridad del país, ya podemos considerar cómo se la prestará quien ha vivido disputándole horas al sueño, para atender enfermos.

Le llaman "San Rafael"—me dicen en una de las cartas que recibo de aquella querida tierra—yo lo pienso santo, en su cariño al prójimo, más, no por eso, dudo de que será enérgico cuando el caso lo requie-

ra, porque conozco relatos que como tal lo presentan; de modo pues que, con toda mi alma, felicito a los costarricenses que han sabido elegir tan dignísimo Presidente. Sólo si quisiera poder felicitarlos también, porque el doctor Calderón Guardia que hijo de un hogar virtuoso, sabe lo que valen las mujeres de su tierra por sus virtudes y por su cultura, pudiera estampar su firma al pie de una resolución legislativa que reconozca los derechos políticos a la mujer, atendiendo a las anteriores solicitudes hechas y, a las que volverán a hacerse, de acuerdo con lo aprobado en el Primer Congreso Centroamericano Femenino de Educación, que me cupo el honor de presidir, y en el que quedó comprobado la valiosa y eficaz cooperación que tendrá el Gobierno de Costa Rica al intervenir la mujer, directamente asumiendo las responsabilidades que los puestos requieren, en todos los asuntos que a la nación atañen y muy especialmente en esa preparación de los hombres del mañana, ya que es la madre la verdadera modeladora de las almas y, si limitada sus facultades por prejuicios y rutinas, ha podido guiar por tan altos senderos a los costarricenses, ya podemos calcular a todos en la cima de la superación, cuando la mujer electora y elegible pueda desplegar sus aptitudes!

## Gran entusiasmo en contribuir para el Sagrario de Nuestro Señor

Verdaderamente nos sentimos felices al ver el entusiasmo que ha despertado esta contribución voluntaria para el Sagrario de la Iglesia del Santo Cristo de Esquipulas de la Agonía en Alajuela. Cada uno da lo que puede pero con tanta buena voluntad que no nos ha costado nada reunir lo que publicamos a continuación. Hay además gran número de señoras y caballeros que nos han rogado esperarnos para hacer sus

cálculos y así poder contribuir con mayor generosidad. Se sienten felices al pensar que contribuirán para proporcionarle un Sagrario bien artístico que lo trabajará en plata el artista francés don Luis Ferón, cincelado. En el interior del Sagrario quedarán grabados los nombres de los contribuyentes. Es verdaderamente una gran felicidad poder contribuir para esta casita que albergará a Jesús Eucaristía durante años de

años y pensar que cuando durmamos el sueño eterno, nuestros nombres estarán allí y nuestras almas recibirán alivio, si estamos en el purgatorio y satisfacción si estamos en el cielo al recibir los frutos de las oraciones que personas piadosas ofrecerán pa-

ra la mayor Gloria y honor del Santísimo Sacramento del Altar.

Rogamos de todo Corazón al Santísimo que bendiga no sólo a los que tan generosa y bondadosamente han contribuido si no también a sus queridas familias. Damós las gracias a todos.

## Contribuyentes para el Sagrario de la Iglesia del Santo Cristo de Esquipulas de La Agonía, en Alajuela

Una suscritora de Revista Costarricense de Cartago .....	₡ 500.00	" Dorila de Restrepo .....	5.00
Srita. María Luisa Alvarado .....	100.00	" Jerónima de Segura .....	5.00
Excmo. y Revmo. Msr. Sanabria ..	100.00	" Estela Vda. de Coto .....	3.00
Ilmo. Msr. don Juan Vicente Solís ..	50.00	Srita. Matilde Carvajal .....	5.00
Doña Marta de Batalla .....	30.00	Doña Luisita de García .....	2.00
Una persona piadosa .....	50.00	" Isabel García de Montiel .....	2.00
Srita. Peregrina Madrigal .....	28.00	" Adelia de Arroyo (V. Quesada)	2.00
Srita. Celia Dent .....	25.00	" Elena C. de Céspedes .....	2.00
Srita. Libia Dent .....	25.00	" Josefina de Coto .....	2.00
Doña Rosalía de Lindo .....	25.00	X. X. ....	2.50
" Alicia Castro de Porras .....	25.00	Doña Ramona S. de Jiménez (Orot.)	2.00
" Aurelia Pinto de Ross .....	25.00	" Julita Castro (Sarchí) .....	2.00
" Marta Koberg .....	25.00	Don Francisco Ardón M. (Alajuela)	1.00
Varias .....	24.00	Doña María Teresa Quirós .....	2.00
Doña Victoria Terán .....	20.00	" Evangelina Vda. de Fournier ..	2.00
" Evangelina de Wolf .....	15.00	" Lidia Lindo de Agüero .....	5.00
" Oliva M. de Castro (Sarchí) .....	15.00	" Maruja G. de Esquivel .....	10.00
Srita. Angela Zumbado .....	15.00	" Clementina Quirós de Quirós ..	5.00
X. X. ....	15.00	" Josefita de Alvarado .....	10.00
Doña Lucila de Montealegre .....	15.00	" Isolina de Acuña .....	5.00
" Ursula S. de Esquivel y tres familiares .....	17.00	" Angela Esquivel de Solano .....	5.00
" María E. de Saborío .....	10.00	" Cristina de Facio .....	10.00
" Rosita de Llubere .....	10.00	" María E. de Herrera (Heredia)	10.00
" Irma de Fournier .....	10.00	" Mariquita C. de Montealegre	10.00
" Ester Herrera de Sáenz una monedita de oro de ₡ 2.00 .....	10.00	" Lupita M. de Fábrega .....	5.00
Srita. Josefina Mora Valverde .....	10.00	Srita. Julia Jiménez .....	5.00
Doña Deifilia G. de Esquivel .....	5.00	Srita. María Jiménez .....	5.00
" Gertrudis Jiménez de Gutiérrez	5.00	Doña Rosita de Góngora .....	10.00
" Filomena de Vives .....	5.00	" Enriqueta de Rey \$ 2.00 .....	11.30
		" Emilia de Bubert (V. Quesada)	0.50
		TOTAL .....	₡ 1357.30

No olvide conseguir nuevos suscritores para  
**LA REVISTA COSTARRICENSE**

## Misa votiva de Nuestro Señor Jesucristo, Sumo y Eterno Sacerdote

No olviden que el jueves 2 de mayo, primer jueves de mes, se celebrará a las seis y media en la Capilla del Seminario la "MISA VOTIVA DE JESUCRISTO SUMO Y ETERNO SACERDOTE" por los sacerdotes y levitas, para que Nuestro Señor Jesucristo, Sumo y Eterno Sacerdote, los santifique y los haga sacerdotes según su corazón.

También no debemos olvidar ofrecer la

Comunión, y todas las oraciones, sacrificios sufrimientos y buenas obras por esta intención y pedir por las vocaciones sacerdotales.  
Sara Casal Vda. de Quirós.

En la Revista del 7 de abril, No. 416 puede leerse el Decreto Pontificio y las grandes indulgencias que reciben las personas asistiendo a esta misa y por las intenciones antes dichas.

### Don Manuel Murillo

En San Antonio de Belén ha sido profundamente sentido el fallecimiento del apreciable caballero don Manuel Murillo, padre de nuestro distinguido suscriptor don Enrique Murillo, a quien enviamos nuestro

más sentido pésame y a los demás miembros de la apreciable familia doliente.

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

### Don Juan Bta. Chinchilla Gutiérrez

Ha sido muy sentida por sus numerosas amistades la muerte de don Juan Bautista Chinchilla, caballero muy querido por la bondad de su carácter y gran corazón.

Enviamos nuestro más sentido pésame a su afligida madre doña Anastasia G. Vda. de Chinchilla, a su esposa doña Lilly Bo-

laños de Chinchilla, a sus hermanos don Antolín Chinchilla, señora y familia, y muy especialmente a nuestra buena amiga la señorita Mercedes Chinchilla G.

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

## Betina de Holst Hijos

Acaba de recibir flecos y borlas plateados y dorados, panas para mantos en gran variedad de colores. Brocado 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.

**ESTA RECIBIENDO NOVEDADES DEL EXTERIOR**

## NOVELA

demostraba una nerviosidad extrema. Su rostro llevaba las huellas de noches sin sueño que ella pasaba, la crisis de secreta rabia que suscitaba el recuerdo de las revelaciones de Walter, las dudas de la realidad de los hechos expresados por él. Después de la infancia él había demostrado por Humphrey una frialdad que a veces parecía llegar al odio, en esos últimos tiempos sobre todo. El no perdía la ocasión de ejercer su palabra hiriente. ¿No se podía razonablemente suponer que por odio secreto, y en su cólera contra su madrastra y Barford, hubiera gratuitamente calumniado a éste?

Otro acontecimiento vino todavía a añadirse a esto, para lady Pamela. Rosa había vuelto a caer bajo esos accesos de fiebre que después de algún tiempo habían llegado a ser rarísimos. A esa fiebre se unía una irritabilidad extrema y el genio más sombrío. No quería recibir a nadie y a duras penas accedía a tomar un poco de alimento. Lady Shesbury conoció la causa de este cambio cuando a la mañana del sepelio de Mrs. Barford—al que ella no había asistido—Rosa le preguntó, levantando hacia ella sus ojos entornados:

—¿Cree usted, mamá, que William y Orietta hayan partido juntos?

Lady Shesbury tuvo un sobresalto de sorpresa.

—¿Quién te ha dicho eso, querida?

—Yo lo he escuchado a lady Violeta y Mrs. Trevor que hablaban el otro día. ¿Cree usted eso?... ¿Lo cree usted?...

—Pero... yo... en verdad, yo no sé bastante... Esta partida de Orietta es misteriosa y la explicación que de ella da Walter nos parece dudosa... Pero, en fin, no tenemos ninguna prueba de que Willy..

—¡El la admiraba tanto! — dijo ásperamente Rosa.

—Sí..., pero ella parece no haberle prestado más atención que a los otros. Además, no se renuncia así a llegar a ser la mujer del marqués de Shesbury. Ella debía

amar a Walter, realmente... y pensándolo bien, creo que no existe más que una simple coincidencia entre la partida de ella y la de William.

Lady Pamela ensayó así de reparar el mal hecho por ella. Habiendo adivinado la tierna atracción de Rosa por su primo Willy, ella había, en complicidad con Humphrey y miss Porroby, excitado hábilmente sus celos contra Orietta, de la cual el capitán Finley había caído enamorado desde la primera mirada. Así quería ella alejar a su hija de esa Orietta odiada. La obra había sido bien comenzada, pero las emociones del alma fueron para la débil salud de la adolescente una repercusión dañosa y lady Pamela sintió ahora miedo de eso.

Le hacía falta no obstante, ocuparse de los huéspedes de Falsdone-Hall. Pero su vivacidad era entonces forzada. Felizmente, Violeta la secundaba con mucho éxito. Nuevas esperanzas habíanle nacido otra vez a esa joven desde la partida enigmática de Orietta Farnella. Ella pensaba que en el caso posible en que los novios hubieran tenido alguna grave disensión, todo podía romperse entre ellos. — ¿y tal vez no sería eso ya? — Entonces la hermosa miss Porroby se colocaría entre las que tendieran a hacer olvidar a lord Shesbury a esa seductora extranjera.

Escuchando ella maniobraba con habilidad, absteniéndose de ningún avance a la espera de Walter y evitando con el mayor cuidado ninguna palabra que le hiciera recordar a Orietta.

Y toda la ingeniosidad que ella ponía en preparar las diversiones de Falsdone-Hall tenían sobre todo por objeto distraer a lord Shesbury, de alejarlo el tiempo más largo posible de esos recuerdos.

¿Tenía éxito ella? Nada había para pensarlo. En los momentos en que Walter se encontraba entre sus huéspedes, era un dueño de casa cortés, amable a su manera descuidada, revestida de nobleza; pero se

le sentía distraído, indiferente "lejos de nosotros", decía Malcolm Prynne.

Cinco días después de la desaparición de Orietta, hacia el fin de la tarde, Walter, en el salón de los cisnes, se ocupaba en su obscuro pensar, cuando por una puerta abierta sobre el jardín surgió Ram-Sal — un Ram-Sal vestido a la europea — que se inclinó llevando sus manos a la frente.

—¿Y bien? — interrogó vivamente lord Shesbury en el que un resplandor de agonía atravesaba su mirada.

—Señor, yo he visto y oído bastantes cosas.

—Ven a decírmelas, Ram-Sal.

Y el hindú arrodillándose sobre un cojín a los pies de su amo, habló con voz baja, durante algunos minutos. Cuando hubo terminado, los ojos de Walter brillaron con una cólera violenta, terrible.

—Está bien estropearemos la fiesta—dijo a media voz. Y sobre sus labios se dibujó una sonrisa de fina ironía, casi cruel.

\*

\* \*

"Mañana a las once, Mr. Wilson bendicirá nuestra unión", había dicho Humphrey a Orietta.

Cuando ella se despertó de un pesado sueño su primer pensamiento fué para esa ceremonia tan próxima. Y se hizo esta reflexión, con el corazón apretado: "¿Es esto posible? ¿Verdaderamente es esto posible?" Pero sí, ella iba a ser la mujer de Humphrey Barford. En su dedo un anillo con una esmeralda, que había pertenecido a la madre de aquél, reemplazaba el maravilloso zafiro que ella se había quitado al huir de Falsdone-Hall y que devolvería a lord Shesbury con algunas líneas de explicaciones, cuando hubiera salido de Inglaterra.

—¿Por qué tanto abatimiento, tanta angustia? — se preguntó ella. — Mr. Barford es bueno, delicado, yo seré feliz al lado de él... sobre todo cuando yo haya olvidado". Sí, pero antes de olvidar, de escapar al encantamiento, había luchas enérgicas en el secreto de este joven corazón que no sabía darse a medias.

"En tanto yo lo detesto... yo lo deseo detestar, tenerle horror después de lo que yo me enteré de él" pensaba ella desesperadamente.

Cuando estuvo levantada, la pesadez de cabeza que sentía al despertarse no se había disipado.

Ella dijo a Hellen cuando vino a traerle el té:

—Yo tengo bastantes deseos de sentarme en el jardín. El aire me hará sin duda bien.

—Ciertamente, miss. Quédese en el jardín el mayor tiempo posible. Mr. Barford está ocupado en revisar cuentas y el cura no llegará antes de las once.

Orietta abandonó pues la habitación llevando su bolso de trabajo porque no quería estar inactiva, sobre todo cuando penosos pensamientos ocupaban su espíritu. En el hall, los baúles de Mr. Barford esperaban el momento de la partida, fijado para después de almuerzo. Mario terminaba de cerrar uno. Saludó respetuosamente a la joven y viéndola alejarse murmuró con una pequeña sonrisa de piedad:

—De la misma manera, la pobre, eso hace algo de... Sí, de la misma manera; desde que yo hice treinta y seis diabluras en mi vida...

En el jardín, donde intentaban penetrar algunos rayos de sol, Orietta vagó melancólicamente. Después ella se sentó, trabajó algún rato en el crochet. Pero sus pensamientos la enviaron siempre a Falsdone-Hall. El recuerdo de Rosa, de Faustina... y algún otro, sobre todo, llegaba a su espíritu, lleno de reflexiones, de luchas, de ansiedad. Ella se levantó, se paseó un poco sentándose a continuación de nuevo. Sus dedos manejaban maquinalmente la aguja.

Habiendo llegado al término de la madeja de lana, quiso tomar otro de su saco y se dió cuenta entonces que había caído al suelo. Un perrito con el que ella jugaba a veces, se la había quitado. Quiso sujetarlo; pero el animal decidido a jugar se alejó sin dejarlo. Lo persiguió a través de ma-

torrales y avenidas, entre los que aquel desaparecía a veces, volviéndose hacia la joven, como para desafiarla y luego reanudaba la fuga.

Al fin, cuando Orietta llegó a la vista de la casa, vió desaparecer el perro en una espesura de arbustos situada bajo la ventana enrejada de la habitación en donde había vivido la pobre Valeria.

Mientras la joven se aproximaba, el perro volvió a salir, pero ya sin la madeja en el hocico. Ella entonces se agachó, apartó las ramas y pasó su cabeza por entre ellas no sin despeinarse un poco. La madeja de lana estaba bastante lejos, cerca de una botella de vidrio oscuro.

"Vamos pronto, ya me peinaré", pensó Orietta y apartó más todavía las plantas hasta que pudo recoger la lana. Al mismo tiempo tomó la botella que parecía contener un objeto blanco.

Ese objeto era un papel como Orietta pudo convencerse al examinar su hallazgo cuando estuvo fuera del follaje.

"Alguna botella vieja que alguien ha tirado allí. (Voy a dársela a Hellen en seguida)".

Después fué a sentarse debajo de una glorieta de parras cerca de allí. Maquinalmente, para ocupar su espíritu, ella quitó el viejo corcho que se rompió entre sus dedos y se puso a extraer el contenido. Era un trozo de papel blanco. Mirándolo de cerca, Orietta vió que estaba cubierto de una fina escritura trazada con lápiz. Y leyó estas palabras:

"El que encuentre este papel, si no es cómplice del miserable Humphrey Barford, que lo lleve al magistrado de distrito para hacerme librar y darme justicia".

Orietta lanzó una sorda exclamación... ¿Qué significaba eso?

Pero ella pensó en seguida: "Es la pobre loca. Como en muchos casos, ella se creía perseguida".

A pesar de todo, un extraño escalofrío corrió por ella; con el imperioso deseo de continuar esa lectura... de ver qué era lo que la demente reprochaba a su marido.

"Ante todo, eso pudo haber sido leído por cualquiera, porque otro que no fuera yo, hubiera hecho este descubrimiento", pensó ella para calmar sus escrúpulos. Y leyó:

"...Puesto que se me hace pasar por loca, nadie creerá lo que yo voy a decir. Pero no se encontrará a nadie que reconozca el acento de verdad en las afirmaciones de una desdichada prisionera, víctima de la avaricia y una abominable hipocresía.

"Yo vivía en casa de mi único pariente, sir Ralph Fenbrocke, cuando Humphrey Barford me pidió en matrimonio. Yo pasaba por ser agradable sin ser hermosa y era la única heredera de mi tío. Barford me agradaba y bien pronto yo me enamoré de él.

"El afectó una gran pasión. Mi tío lo tenía en gran estima y se encontraba contento con ese casamiento que me hacía entrar en la más noble y más antigua familia de los Falsdone.

"Así, pues, me convertí en Mrs. Barford y durante un año fuí feliz sí, hasta el día en que la casualidad me demostró que este hombre admirado por mí como la perfección misma llevaba en secreto la existencia más vergonzosa, la más vil.

"Desesperada corrí a casa de mi tío y le expuse mis dolorosos descubrimientos. Sir Ralph que me quería tiernamente, estuvo tan trastornado como yo, más, desde que él estaba convalesciente de una pulmonía de la cual yo había tenido serias inquietudes. Hizo venir a Humphrey y tuvo con él una explicación.

"El otro negó imperturbablemente — igual sobre la prueba escrita que le mostraba sir Ralph.

"Valeria ha inventado eso, simplemente, — declaró Humphrey. — Yo me he dado cuenta en ella desde hace algún tiempo de una singular exaltación, y para decir todo, me inquietan en ella los trastornos mentales.

— "Valeria es enteramente sana de espíritu — replicó mi tío. — Pero usted creo yo que es un gran hipócrita.

—“¡Usted me insulta, sir Ralph! — dijo Humphrey con aire de dignidad ofendida. — Pero yo debo perdonar todo a un hombre enfermo y anciano. Cuando usted esté mejor hablaremos de esto.

“Y salió de la habitación dejando a mi tío en un estado de excitación que me costó gran trabajo calmar.

“Nosotros vivíamos en esa época con sir Ralph, en su propiedad de Staffordshire, pero mi marido en estos últimos tiempos hacía en Londres cortas y demasiadas frecuentes estadas. Era tesorero de muchas obras caritativas y sus ausencias eran debidas, decía él, a los intereses de esas obras. Yo lo había creído hasta entonces. Pero, he aquí lo que me aclaró su conducta:

“A la noche siguiente de esta explicación entre mi tío y Humphrey, sir Ralph fué atacado de fiebre. Yo quedé en una habitación vecina a la suya, acostada sobre la cama, completamente vestida, porque quería ir frecuentemente a ver cómo se encontraba. De aquí que me hubiera sido imposible dormir.

“Hacia la una de la madrugada yo percibí el ruido de una puerta abriéndose sigilosamente. De inmediato pensé que era el valet, hombre muy fiel, que venía a saber cómo se encontraba su patrón. A pesar de todo, deseosa de ver si mi tío se había por fin adormecido, me levanté y avancé hasta el umbral de la puerta de comunicación dejada entreabierta.

“Allí vi a Humphrey de pie junto al lecho donde dormía sir Ralph, vertiendo algo en la taza de tisana preparada. Junto a él se encontraba Hellen, su anciana nodriza que él había tomado como sirvienta. Ella me vió, dijo una palabra a su patrón y se arrojó sobre mí con tal rapidez que, ya petrificada por la estupefacción, no tuve ni el tiempo ni la presencia de espíritu de gritar. Me asió con una mano de la garganta, colocó la otra sobre mi boca y me hizo retroceder hacia la habitación vecina. Su fuerza era muy superior a la mía.

“Inmediatamente Humphrey llegó tam-

bién en su ayuda. Después me llevaron al departamento que ocupábamos, Humphrey y yo en otra ala del chalet. Aquí ese monstruo me dijo:

—“A partir de ahora usted es loca. Es la muerte de vuestro tío, sobrevenida esta noche que ha determinado la crisis que yo preveía desde hace largo tiempo.

“En seguida Drake y su mujer os llevarán en coche a Rockden-Manor donde viviréis bajo su vigilancia.

“Siempre amordazada no pude contestar. Sólo mis ojos debieron decir mi espanto.

“¡Muerto mi tío! ¡Así que era veneno lo que Humphrey vertía en la tisana! ¡Y yo, que había visto, se me suprimía del mundo!

“Yo ví amanecer el día. Entonces Hellen viniendo a mí, aproximó a mis narices un pañuelo que olía fuertemente a cloroformo. Perdí en seguida la conciencia.

“Cuando reabrí los ojos estaba en un coche cerrado, junto a Hellen y siempre amordazada. Así hice mi entrada a Rockden-Manor que yo había visitado una vez y que me había producido una lúgubre impresión. Fué encerrada en una lóbrega habitación con ventanas munidas de barrotes y allí me quitaron las ligaduras y la mordaza. Hellen me trajo comida y opuso un mutismo absoluto a mis amenazas y a mis preguntas. Esta debía ser su táctica en lo sucesivo. Me trataba como a una persona que desvaría, y hasta llegaba a golpearme cuando mi desesperación me llevaba a hablar con violencia contra Humphrey, contra ella.

“Ocho días después de mi llegada a esta casa me desperté a la mañana con una triste sensación de aturdimiento, de vaguedad en el espíritu. Cuando quise bajar de la cama, la debilidad de mis miembros me lo impidieron, mientras veía llegar a la habitación a Hellen. Me fué imposible pronunciar una sola palabra; mi lengua parecía incapaz de moverse. Pensé que yo iba a morir tal vez y experimenté una gran alegría,

(Continuará)

# Amor, Paz y Alegría

DIA VII

*Segundo fruto de la devoción al Sagrado Corazón  
El Corazón de Jesús repara por nosotros.*

Hemos visto ya cómo Jesús da su Corazón a Santa Gertrudis para reparar todas sus negligencias y hacer sus obras perfectas: "Gertrudis, recapitando un día en su corazón, con un profundo sentimiento de gratitud, este servicio insigne que le otorgaba el Corazón de Jesús, de reparar así por ella, preguntó al Señor hasta cuándo se dignaría continuar este favor. "Tan largo tiempo, respondióle Jesús, como quieras guardarle; nunca tendrás que deplorar que te le haya quitado". A la vista de tanta bondad, la Santa, sintiéndose más y más penetrada de admiración y de reconocimiento, se sumergía con profundo anonadamiento en el valle de la humildad; pero el Señor, siguiéndola con amor, parecía hacer descender de su Corazón divino como un canal de oro que llegaba hasta esta alma así humillada y por el cual le hacía recibir la abundancia de sus gracias. Así, a medida que se humillaba por sus defectos, el Señor, por medio de las gracias que emanaban de su Corazón Sagrado, los borraba enteramente y colocaba en su lugar, sus divinas virtudes, por las cuales parecía tan santa y sin tacha, como él".

El Corazón del buen Maestro quería suplir no solamente las pérdidas que Gertrudis podía hacer por sus faltas, pero también las que eran el resultado de sus ocupaciones y distracciones inherentes a los diversos trabajos del día: "Cierta día viernes a la caída de la tarde, Gertrudis, fijando los ojos en su Crucifijo, decía al Salvador, con un corazón penetrado de compunción: "Dulcísimo y amantísimo Creador, qué de tormentos has sufrido hoy por mi salvación y qué miserable me siento por haber pasado el día en ocupaciones extrañas, sin acordarme de lo que a cada hora habéis soportado por mí, vos que, siendo la vida, habéis muerto por amor de mi amor!"

El Señor le respondió desde lo alto de la Cruz: "lo que tú has omitido en esto lo he suplido por tí; a cada hora de este día he recogido en mi Corazón lo que debías haber recogido en el tuyo, y de este modo se ha llenado, de tal manera de gracias para tí, que se siente como repleto y esperaba con gran impaciencia el momento en que tú debías dirigirme esta oración; pues, sin ella, todo lo que he recogido para tí no podría aprovecharte; pero con esta oración puedes apropiártelo ante Dios mi Padre como perteneciente a tí misma."

¡Oh amor! oh liberalidad del Corazón de Jesús, cuán bien merecéis las ataranzas de todos los corazones!

¡Y habrá alguna cosa más conmovedora que la liberalidad del Corazón de Jesús, al pagar las deudas de Gertrudis hacia la Santísima Virgen?" ¡Oh Hermano mío! decía un día nuestra Santa a Jesús, oh Hermano mío, puesto que os habéis hecho hombre para pagar las deudas de los hombres, dignaos ahora, os ruego, suplir mi indigencia y reparar mis faltas hacia vuestra bienaventurada Madre." Luego, Jesús se levantó; avanzó respetuosamente hacia su Madre, se arrojó delante de ella, y la saludó, inclinando la cabeza con dignidad y amabilidad arrobadora. Y estos homenajes del Hijo de María pagaron superabundantemente todas las deudas de Gertrudis.

Ahora bien, este lenguaje tan confiado de Santa Gertrudis, ¿no puede apropiárselo toda alma consagrada a Jesucristo, para obtener del Corazón de Jesús que se digne pagar todas sus deudas contraídas con Dios y con nuestros hermanos?

REFLEXIONES. — Hemos ya hablado de la reparación como fin de la devoción al Sagrado Corazón, pero se trataba de la reparación ofrecida al Corazón de Jesús por otras personas; ahora se trata de la reparación por nosotros mismos; El Corazón de Jesús es el que repara por nosotros o en nosotros.

Se encuentra aquí, según Santa Gertrudis, entre todos los socorros que encontramos en la devoción al Sagrado Corazón, aquel que puede ayudarnos más a nuestro progreso espiritual: "Un día buscaba ella, entre los diferentes favores que había recibido de Dios, aquel que manifestado a los hombres pudiese serles más útil para su adelanto espiritual. El Señor, entrando benignamente en su pensamiento, le indicó precisamente esta disposición misericordiosa de su Corazón para reparar todas nuestras faltas: Haz conocer a los hombres las ventajas que encontrarán en acordarse a menudo de que yo, el Hijo de la Virgen María, estoy de pie, por su salvación, ante mi Padre, que si llegan a cometer alguna falta, ofrezco por ellos mi corazón sin mancha a la justicia divina".

Meditemos sencillamente en las enseñanzas que nos ha dado Santa Gertrudis, allí veremos que el Corazón de Jesús quiere reparar nuestras faltas, suplir nuestras omisiones involuntarias, pagar lo que debemos a Dios y a la Iglesia, con la condición solamente, de que le pidamos con un corazón verdaderamente contrito y humillado, y sobre todo, lleno de confianza. Y él quiere hacerlo perfectamente, para perfeccionar nuestras obras, para completar nuestra tarea, para convertirnos en sí.

El Corazón de Jesús desea ardientemente, en primer lugar, reparar todas nuestras faltas. Las

considera en alguna manera, como sus propias faltas: Verba delictorum, en virtud de la unidad de cuerpo y la comunicación íntima que existe entre él y nosotros; ellas son contrarias a sus intereses, tienden a la ruina de su obra, le hacen más mal que a nosotros mismos, y él desea, incomparablemente más que nosotros, borrarlas y destruirlas: es para él una necesidad urgente, una consolación necesaria. Lo único que pide de nosotros es que le llevemos nuestras faltas con un corazón contrito y confiado, que no se deja jamás desanimar, con una buena voluntad que se levante valerosamente después de cada caída, y que no pensando sino en los intereses de Jesús, crea que El sabrá siempre por su poder, su sabiduría y su bondad, que son infinitas, reparar las faltas de nuestra debilidad, de nuestra ignorancia y de nuestra malicia que son excesivamente limitadas. Lléveselas, pues, con toda confianza; hagamos fielmente cada día, a cada hora, esta ofrenda de nuestras faltas, que es conocida de todos los amigos del Sagrado Corazón.

Lléveselas enseguida al Sagrado Corazón de Jesús nuestras faltas involuntarias, tantas pérdidas, resultado inevitable de nuestra debilidad, de nuestras negligencias y omisiones, para dar a este divino Corazón el consuelo y la gloria de repararlas. Prefiramos, como Jesús lo pedía a Santa Matilde, prefiramos mucho más, ver nues-

tras negligencias reparadas por su amor antes que por nosotros mismos, suponiendo que pudiéramos hacerlo, a fin de que se le devuelva tanto más honor y gloria. Pues lo que finalmente desea sobre todo una alma consagrada al Sagrado Corazón, es la gloria de este divino Corazón, que consiste, especialmente, en mostrar su bondad y su misericordia. Y ¿cómo mostrará su bondad, más que dándonos lo que nos falta? ¿Sobre qué base se elevará el trono de su misericordia si no sobre nuestras miserias? Y si hemos verdaderamente confundido nuestros intereses con los suyos, como es ley de amistad, como condición de nuestra sociedad con El ¿qué otra cosa nos queda que hacer, cuando estos intereses han sufrido por nuestra negligencia, que venir a exponérselos con toda sencillez, a fin de que los complete con sus riquezas infinitas? Por la misma razón, en la sociedad comercial que Jesús ha querido formar con nosotros para subvenir a las necesidades de la Iglesia, nosotros pobres pecadores, tan indigentes de todo bien, tenemos que sacar del BUEN TESORO del Corazón de nuestro socio divino, con qué pagar todas las deudas, es decir, todo aquello con que debemos contribuir, por nuestra parte, a la COMUNION DE LOS SANTOS.

Jesús nos lo dice: su Corazón desea ardentemente servirnos así de reparación y de suple-

## APROVECHE

LAS FACILIDADES QUE EN SU

# SECCION DE AHORROS

LE OFRECE EL

# BANCO DE COSTA RICA

mento; esta es su más viva alegría y su mayor gloria. Lo único que nos pide, es que recurramos a El con un corazón muy contrito, sí, pero sobre todo confiado, con un corazón de amigo. El pesar lleno de compunción, que le expresa Gertrudis, le conmueve y El le devuelve todas las gracias que pierde durante el día. Cuando la ve humillarse de sus defectos, hace destilar sobre ella la abundancia de su gracia para borrarlos y la reviste de sus propias virtudes divinas. Esta confianza de Gertrudis, que por nada se deja desconcertar, porque sabe que Jesús es su amigo y puede contar con su misericordia, encanta al Corazón de Jesús, y a esta disposición atribuye todas las misericordias que usa para con ella. ¿Cómo podría ser de otro modo? ¿Jesús, podría permanecer insensible en su Corazón, cuando le llamamos nuestro amigo, nuestro Hermano, nuestro Esposo; cuando le recordamos que ha dado su sangre para pagar nuestras deudas y que precisamente esta sangre derramada por nosotros es la que queremos hacer útil, haciéndola servir para nuestra Redención?

Pues todo esto no tiende más que a perfeccionar la obra de la Redención, a completar en nosotros lo que falte a la Pasión de Jesucristo, a consumarnos en El, a fin de que pueda decir al fin de los tiempos, por sí mismo y por sus miembros: Consumatum est; todo está consumado. Estamos pues seguros, al pedir así a Nuestro Señor que supla y repare por nosotros, estamos seguros de entrar en sus designios, de responder a su deseo: A. M. D. G.; si queremos ser víctimas consumadas de su amor, sigamos fielmente estas prácticas: llevemos cada día, a cada hora, nuestras faltas, nuestras deudas al Corazón misericordioso de Jesús, para que cada día y cada hora sea perfecta y consumada en su amor. ¡Oh! "demo a Jesús según la liberalidad de su Corazón generoso, como lo pedía a Santa Matilde; demosle según su bondad y no según la nuestra"; es decir, tengamos una confianza sin

límites en su bondad, a fin de que, enriqueciéndonos por su liberalidad y generosidad, que son sin límites, podamos darle, a nuestra vez, con liberalidad y generosidad semejantes. Puesto que este buen Maestro pone a disposición de sus servidores fieles, todos sus talentos con tanta liberalidad, usemos de ellos con confianza generosa por su gloria, manejemos sus asuntos con magnificencia, a fin de que nada falte a los frutos de consuelo que debemos darle y a la gloria que debemos procurarle.

**CONCLUSION PRACTICA.**—1.—*La ofrenda de nuestras faltas* al Sagrado Corazón de Jesús, cada día, en cada examen, después de cada acción, con un gran sentimiento de confianza y de puro amor, diciendo a Jesús como El mismo lo inspiró a Santa Matilde: "Quiero seros perfectamente fiel; me gusta más, ver mis faltas reparadas por vuestro amor, que por mí misma, suponiendo que lo pudiese, a fin de procurarle de nuevo mayor honor y gloria". 2.—*La ofrenda de nuestras faltas involuntarias, omisiones, etc., resultado de ocupaciones, de distracciones, de nuestra debilidad, etc.,* diciendo a Nuestro Señor, como lo inspiró también a Santa Matilde: "Señor quiero daros según la liberalidad de vuestro Corazón generoso, según vuestra bondad y no según la mía. Dignaos, pues devolverme todo lo que así he perdido involuntariamente, a fin de que pueda dároslo, a Vos mismo, según vuestra liberalidad". 3.—*La ofrenda de nuestras deudas para con Dios, para con María, para con la Iglesia, para con las almas del Purgatorio, los pecadores, los agonizantes; para el cumplimiento de nuestros deberes de estado, de nuestros diversos empleos, etc.* Digamos a Jesús como Gertrudis: "¡Oh Hermano mío!, puesto que os habéis hecho hombre para pagar las deudas de los hombres, dignaos ahora, os ruego, suplir mi indigencia y pagar enteramente mis deudas".

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.

## COCINEMOS

Por SILVIA BELTRONS

Al correr de los años, y a medida que la ciencia de la nutrición ha ido revelando sus valiosos hallazgos, los vegetales han escalado el alto rango de alimentos protectores. Entre nosotros, que ha existido siempre cierta aversión hacia los vegetales crudos, es hora de que despertemos ante la realidad de que muchas de las enfermedades que padecemos han sido originadas por una alimentación pobre en vegetales y frutas. ¿Por qué no emplear esa rica fuente de salud que la Naturaleza tan generosamente ha puesto a nuestro alcance, antes de que nuestra negligencia nos obligue a someternos a dietas que pongan a prueba nuestros gustos y nuestra voluntad?

El principal valor de los vegetales en la alimentación estriba en la celulosa, sales minerales y vitaminas que contienen en grandes cantidades. Los carbohidratos y proteínas que contienen ciertos tipos de vegetales representan también un valor positivo, pero los conocimientos del presente demuestran que existen fuentes más ricas que los vegetales en estas substancias. Esto no significa que no se sigan considerando siempre las papas como una fuente rica y económica de carbohidratos y las lentejas y habas de Lima como portadores de proteínas a bajo precio.

Las sales minerales y las vitaminas, que tanta importancia revisten en la composición de los vegetales, son hasta cierto punto destruidas durante la cocción. El calor afecta ciertas vitaminas, y el agua caliente disuelve con bastante rapidez la mayor parte de las sales minerales. Debido a esto, lo ideal sería utilizar siempre los vegetales crudos, pero a veces, porque se hace necesario cocinarlos para hacerlos más agradables al paladar, otras para hacerlos más digestivos y en no pocas ocasiones por cuestión de hábito, no se sigue esta regla con frecuencia.

No obstante, debe darse siempre cabida en el menú a una buena ensalada de vegetales crudos, y puesto que bien por una u otra razón cocinamos la mayor parte de los vegetales que comemos, es evidente que el principio fundamental de la cocción de los vegetales debe consistir en suavizar sus tejidos y hacerlos más apetitosos sin sacrificar más de lo necesario sus minerales y vitaminas.

De los minerales que contienen los vegetales los más importantes son: hierro, calcio y fósforo, que se encuentran en ellos en considerables cantidades. Una dieta deficiente en cualquiera de estos elementos resulta inadecuada, pero de todos ellos es tal vez el calcio el más importante, ya que es esencial para la estructura de los huesos y los dientes. Los niños, por esta razón,

## AHORRAR

es condición *sine qua non*  
de una vida disciplinada.

## DISCIPLINA

es la base más firme del buen éxito.

## LA SECCION DE AHORROS DEL Banca Anglo Costarricense

(el más antiguo del país)

está a la orden para cooperar  
con usted en la realización de  
ese sano propósito,

## AHORRAR

necesitan abundantes cantidades de calcio para crecer normalmente. Se encuentran también en los vegetales, aunque en pequeñas cantidades, azufre, cloro, potasio y magnesio, que son todos necesarios para el crecimiento y desarrollo del cuerpo.

No podría dejarse de hablar, al tratar de vegetales, de la importancia de la celulosa o estructura fibrosa de las hojas de los vegetales verdes para estimular la actividad digestiva. El voluminoso residuo que suministran los vegetales verdes (hojas verdes comestibles) representa una ayuda decisiva para evitar la pereza digestiva. La parte fibrosa de los vegetales permanece sin disolverse en los jugos digestivos, para servir como conductora de agua, para estimular la secreción de las paredes del tracto digestivo y para promover la peristalsis intestinal (movimiento ondulatorio del intestino que permite la expulsión de residuos digestivos).

#### **Cómo cocinar los vegetales para conservar las sales minerales y las vitaminas.**

Puesto que una de las principales características de las sales minerales en su solubilidad en el agua, cualquier método de cocinar vegetales en agua necesariamente implica la pérdida de estos valiosos elementos. Este importante problema se resuelve fácilmente usando la menor cantidad posible de agua para cocinar los vegetales y empleando hasta la última gota de líquido sobrante después de su cocción. Con la única excepción de los vegetales de olores fuertes, tales como la col y la coliflor, que se cocinan en abundante cantidad de agua para hacer desaparecer su olor excesivo, el líquido obtenido al cocinar vegetales debe utilizarse de algún modo, y si la forma en que van a servirse los vegetales no permite añadir el residuo líquido, éste puede agregarse al caldo o combinarse con algún otro plato de vegetales o de carne.

El efecto del calor y del agua sobre las vitaminas no ha sido claramente estable-

cidos, aunque parece estar generalmente aceptado que la vitamina C es destruída, al menos parcialmente, por la cocción. Ha sido también suficientemente determinado que una cocción lenta y continuada, especialmente en presencia del oxígeno, destruya la vitamina C más que una cocción rápida a temperaturas elevadas. A pesar de que las otras vitaminas son tan fácilmente afectadas por el calor no hay razón para que los vegetales ricos en vitamina A y B sean sometidos a más calor del necesario para cocinarlos.

El método de cocinar vegetales al vapor es sumamente satisfactorio para conservar tanto las sales minerales como las vitaminas.

Los vegetales deben hervirse en la menor cantidad de agua posible, con excepción de las cebollas, nabos y la familia de las coles. Estos vegetales deben cocinarse en abundante cantidad de agua con sal, echándolos cuando ya el agua esté hirviendo a borbotones. Deben cocinarse solamente hasta que estén blandos, pues la ebullición continuada destruye el color natural y acentúa su desagradable sabor y aroma.

El método de asar los vegetales resulta ideal y debe emplearse siempre que sea posible. Los vegetales asados retienen materialmente todos sus elementos nutritivos.

Los vegetales fritos retienen bastante sus minerales y vitaminas y pueden comerse en esta forma sin incurrir en excesos perjudiciales por la cantidad de grasa que aportan.

Todo cuanto hasta aquí venimos diciendo con respecto a la cocción de los vegetales puede sintetizarse en las siguientes reglas:

1\* Los vegetales deben cocinarse tan rápidamente como sea posible; solamente lo suficiente para que se ablanden.

2\* El agua en que han de cocinarse los vegetales debe estar hirviendo antes de echarlos. Este ayuda a reducir el tiempo de ebullición. Puede añadirse media cucharadita de sal por cada litro de agua, cuando los vegetales estén medio cocinados. El

agua debe medirse antes de ponerse a hervir. Agregando la sal a la mitad de la cocción se obtiene mejor sabor que añadiéndola al final.

3º Los vegetales tales como la col, la coliflor y los nabos, que pueden desarrollar un olor desagradable mientras se cocinan o

que tienen un olor intenso cuando crudos, deben cocinarse en abundante agua, manteniendo la cacerola destapada. Nunca deben cocinarse estos vegetales en cacerolas de presión.

(De "Vanidades", Habana).



## RECETAS DE COCINA

### Riñones con champiñones

Se lavan bien los riñones, se les quita el cebo y los pellejos y se cortan en rueditas bien delgadas; se ponen a hervir en agua un buen rato; se les bota el agua y se vuelven a poner a hervir en agua, se les echa sal, una cebolla, un diente de ajo pelado y bien picado, y se dejan hervir hasta que estén bien suaves, se les echa unos dos tomates bien grandes, pelados y sin semillas, una buena cucharada de mantequilla, una cajita de champiñones y una copa de vino tinto que se le echa a última hora, pues si se dejan hervir demasiado con el vino se hacen los riñones hulosos; se dejan hervir hasta que queden en una salsa espesa y se sirven.

### Sardinas en aceite

En vez de presentar las sardinas simplemente sobre un plato es de mejor aspecto colocarlas en forma de abanico sobre un plato, y con un huevo duro picado separadamente la clara y la yema, se coloca en montoncito de un lado la clara picada finamente y del otro lado la yema y entre los dos perejil picado finamente; con el aceite de las sardinas se bañan las sardinas; se les pone como adorno unas tajaditas de limón, quedando un plato como entrada muy bonito.

### Sopa de berros

Como para la ensalada sólo se emplea la parte tierna de las ramitas, se guardan

las colas para esta sopa. Se pelan los tallos después de lavarlos muy bien y se ponen a cocinar con sus hojas en agua con sal y 3 o 4 papas, cuando están bien cocinadas las papas y los berros se pasan por un colador, bien entendido que no se forzará a hacer pasar las ramas, con la cocción se le da suficiente gusto de berros a la sopa y quedan en el colador las partes fibrosas, se le echa un poco de agua hirviendo para que acaben de soltar todos los berros; después se vuelve a poner al fuego agregándole un poco de leche hirviendo, debe quedar esta sopa cremosa, y se sazona al gusto; cuando está hirviendo al quitarla del fuego se le echa una cucharada grande de mantequilla y al servirla se le echa cuadraditos de pan tostado o frito en mantequilla. Si se tienen a mano yemas de huevo se le puede agregar, pues las yemas le dan un gusto más delicado y aumentan su valor alimenticio.

---

## Radio Philco

Se vende un magnífico Radio Philco, onda larga y corta, en perfecto buen estado, de once tubos, modelo 1934 que son los que han dado mejores resultados.

Precio: mitad de su valor, al contado.

Para informes a nuestro teléfono 3707 o escriba a nuestro apartado.

## DR. ERNESTO BOLAÑOS A.

Médico y Cirujano

Especialista en las enfermedades de  
**LA NARIZ, GARGANTA Y OIDOS**

Despacho: Antigua Clínica Figueres  
contiguo al Dr. Corvetti

de 10 a 12 a .m.

TELEFONO 2400

## DR. FRANCISCO BOLAÑOS A.

Médico y Cirujano

ESPECIALISTA EN  
**GINECOLOGIA 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

TELEFONO 3105

## CLINICA DENTAL

DOCTOR PERCY FISCHEL  
Dentista Americano

DE LA UNIVERSIDAD DE HARVARD

Ofrece al público métodos modernos  
en sus servicios profesionales

### Rayos X

TELEFONO 3105

50 varas al Oeste de la Iglesia del  
Carmen

## CONSULTORIO OPTICO

### "RIVERA"

Exámenes científicos de la vista.

LENTES Y ANTEOJOS DE TODOS  
PRECIOS

Frente al Gran Hotel Costa Rica

## SIMPLICITY

EL PATRON MAS EXACTO

EL MAS ELEGANTE

LO ENCONTRARA USTED EN LA

### TIENDA DE DON NARCISO

## TIENDA DE CHEPE ESQUIVEL

Avenida Central. Esquina opuesta del  
Mercado

Prepárese para el frío del verano

en esta tienda encontrará usted las  
mejores y más baratas

### Cobijas de Lana

## GMO. NIEHAUS & C<sup>o</sup>

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

## A los Padres de Familia y a los Maestros

Todos, todos, podemos enseñar y enseñar mucho, sobre todo los que tenemos en la mano los corazones de los niños, blandos como la cera; pero!! no grabamos en ellos nada, no escribimos una sola línea útil en esas páginas blancas, abiertas para recibir las primeras lecciones, que son las que casi siempre marcan el rumbo del futuro y deciden de toda la existencia.

¡Oh! ¡Si comprendiéramos, si apreciaríamos cuánta es la gravedad de cada palabra que llega a los oídos de los pequeños! ¡Oh! entonces, ¡qué no haríamos sabiendo que las primeras enseñanzas forman el carácter y el corazón de los niños, y que el corazón honrado y el carácter recto son el arma y el escudo con que el hombre sale vencedor en la lucha del mundo, siquiera muchas veces desfallezca y muchas caiga. El carácter es una línea recta trazada desde la cuna a la tumba. Por eso son contados los hombres de carácter, porque raras son las líneas que a causa de las primeras no empiezan torcidas. Enseñemos a los niños que hay algo más noble y más grande que ser hombre de mundo y hombre de partido, y es ser hombre de carácter. Enseñemos la más útil de las ciencias: la de bastarse a sí mismos, la que acostumbra al hombre a andar con la frente alta y a pensar con su cabeza y no con la ajena.

Al ver el panóptico, aquel sombrío hospital de los enfermos del alma, aquel pavoroso lugar donde la sociedad encierra a sus miembros dañados, y donde a veces, como los frutos en montón, se acaban de podrir los unos a los otros, y al contemplar las téticas fisonomías de sus habitantes, surgen consideraciones que debieran hacer estremecer el alma. ¡Cuántos de esos acaso nacieron con instintos buenos, que el aislamiento, el desprecio social, la miseria fueron marchitando poco a poco! ¡Cuántos habrían sido quizá mejores que nosotros a haber tenido los consejos y maestros que a nosotros nos sobraron! Al ver esos desventurados debiéramos pensar en los que vendrán después, en los criminales del futuro: en tantos niños de la clase del pueblo,

inocente hoy como aquéllos lo fueron algún día, que pueden, también como aquéllos, convertirse tal vez en presidiarios, por falta de un consejo, de una enseñanza, de una palabra; debiéramos pensar que dentro de esos haraposos cuerpecillos, desde la cuna predestinados a abonar algún día los campos de batalla o servir en el anfiteatro de estudio a los médicos, palpitan corazones iguales a los nuestros, que son vastísimo campo donde la caridad de la lengua puede regar su simiente bienhechora y de cuyo cultivo se nos pedirá estrecha cuenta, como acaso a las generaciones pasadas se ha pedido ya de la parte que tuvieron, por abandono o por descuido, en la caída de los actuales habitantes del panóptico!

Y como las obras benéficas se enlazan unas con otras completándose y perfeccionándose mutuamente, consecuencia y complemento de la de enseñar es la de corregir. Y en esa, quizá más que en otra alguna, debe brillar la caridad de la lengua. Porque para que una corrección produzca saludable efecto en vez de ser una humillación que envenene el espíritu y maleé el carácter, menester es que se acompañe de palabras suaves y dulces; porque es preciso tratar a los que yerran como las madres tratan a los niños enfermos, porque hay que dar entre miel la amarga medicina y hay que poner bálsamo en la herida para que se cierre. Y esto es tanto más necesario cuanto más levantado sea el espíritu sobre quien se dirige la corrección, porque a los tales antes los amarra un hilo de seda que una cadena de hierro.

Y ese tacto exquisito para corregir sin humillar, esa suavidad para amputar la parte dañada sin dejar sangrando la herida, no existe sin la verdadera caridad cristiana; porque sólo ella puede hacer que el que corrige se coloque humildemente al nivel del corregido, para no hacerle sentir el peso de una superioridad que con trabajo sufre el orgulloso corazón humano, tanto más altivo cuanto más ignorante sea.

**Adolfo L. Gómez.**

(De "Acción Católica", Panamá.)