





# HERALDO SOCIAL

**DON INDALECIO ALFARO**

Procedente de la hermana República de Honduras, ha ingresado a esta capital el caballero amigo y Radio Técnico, don Indalecio Alfaro, gran amigo de nuestra casa. Lo saludamos atentamente.

**A NUESTRA GENTIL EMBAJADORA DEPORTIVA**

Saludamos con todo cariño, y respeto, felicitándolos por el grandioso triunfo conquistado fuera de nuestras fronteras.

**DON CELIMO SANCHEZ**

Mucho nos agrada encontrar de nuevo rebosante de salud, al caballero amigo don Celimo Sánchez quien hace pocos días fué sometido a una delicada operación. Que siga gozando de salud, son nuestros mejores deseos.

**DON JOSE ANTONIO ZAVALETA**

Saludamos con todo afecto y cariño al amigo don José Antonio Zavaleta quien ha regresado de su viaje a la hermana república de Honduras.

**ALEGRÍAS EN EL HOGAR MUROLO**

Un precioso mensejero ha llegado lleno de dicha y felicidad al hogar de nuestros amigos don Antonio Múrolo y doña Elsa de Múrolo. Motivo por el cual sus padres se encuentran rebosantes de alegría.

gría. Nosotros al felicitarlo, deseamos para su tierno y simpático hijo una vida larga y feliz, rebosante de triunfos y abundancia.

**HOGAR DE PLACEMES EN ALAJUELA**

Una preciosa chiquitina ha llegado a engalanar el hogar de nuestros cultos amigos, don Julio Fernández G. y su apreciable señora doña Dolores Toró de Fernández. Reciban los parabienes de DEFENSA NACIONAL.

**DOÑA BERTA ZELEDON DE ZELEDON**

La muerte ha puesto término a una vida bondadosa y abnegada. La de la recordada señora doña Berta Zeledón de Zeledón fallecida recientemente en la ciudad de Guadalupe de Goicoechea. Modesta en todas sus costumbres y en todas sus manifestaciones, supo captarse las simpatías de todos los que la conocimos. Su deceso ha dejado una profunda tristeza entre todos sus familiares y conocidos. Ya que la estimable señora fué caritativa y bondadosa con todos sus semejantes. En la Iglesia de Guadalupe de Goicoechea se efectuaron sus funerales los que estuvieron muy concurridos, y después su entierro en el Cementerio del lugar. Nosotros al lamentar su fallecimiento, le hacemos llegar nuestra más sentida condolencia a todos sus familiares, en particular, a su esposo, el caballero amigo nuestro don Silverio Zeledón, hijos y demás familia.

**DON TOSCANO LUCONI**

Se encuentra mejor de salud, el caballero amigo don Toscano Luconi quien en días pasados se encontraba un poco delicado de salud. Esto lo celebramos con gran alegría.

**CUMPLEAÑOS DE UNA PRECIOSA MUÑECA**

Llevamos un atento saludo a la preciosa amigueta Rosarito Leal Díaz quien el 30 del corriente mes ha de celebrar la grata fecha de su cumpleaños. Que su camino sea un camino largo y dichoso, son nuestros mejores deseos.

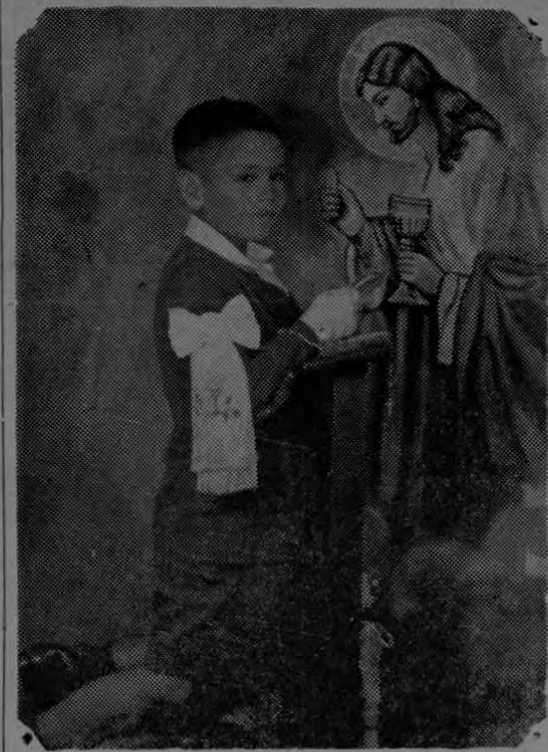
**ALEGRÍAS EN EL HOGAR RODRIGUEZ-MENA**

Una simpática niña ha llegado a engalanar el hogar de nuestros amigos, don Efraim Rodríguez y su culta señora doña Mireya Arce de Rodríguez. Reviban sus padres nuestras felicitaciones.

**XEOMARA SANCHEZ DELGADO**

Con gran regocijo se ha celebrado la fecha del cumpleaños de la gentil amigueta XEOMARA SANCHEZ DELGADO, quien el 9 de Setiembre del corriente año ha agridado un año más de su feliz existencia. Motivo por el cual su hogar se vió muy festejado. Defensa Nacional desea para la festividad una larga vida y muchos triunfos en su camino.

**Seis meses de su fallecimiento**



Mauricio Eduardo Córdoba Zúñiga

Se han cumplido seis meses de haber fallecido en la ciudad de Alajuela el culto joven, Mauricio Eduardo Córdoba Zúñiga, quien en plena juventud cuando la vida le sonreía, entregó su vida al Señor, dejando a su familia sumida en el más profundo dolor. Nosotros en esta fecha renovamos a sus familiares nuestra más sentida condolencia.

**FECHA PRIMAVERAL**



Niña Vilma Mercedes Zepeda Esquivel

Rodeada del amor y cariño de los suyos, ha celebrado la grata fecha de su cumpleaños, la preciosa muñeca Vilma Mercedes Zepeda Esquivel.

Hijita de nuestros estimables amigos don Hernán Zepeda y su distinguida señora esposa, doña Rosa María Esquivel de Zepeda. Nosotros al felicitar a sus padres, deseamos para la bella niña una vida larga y feliz llena de triunfos.

## REFLEXIONES OPTIMISTAS

Hay que saber comprender y ejecutar, con CONFIANZA y sobre todo con inteligencia y trabajo. La acción del hombre no puede ni debe estancarse, él es el único que puede ejercer sus funciones y tener facultades creadoras que impulsan los valores del progreso social y económico.

Aquellos hombres, que triunfan y progresan, que saben vencer todas las dificultades del camino, son los que marchan entusiastas, con fe de finida y alimentados de esperanzas realizables, porque nada puede impedir la realización de algo cuando el hombre se propone conseguirlo a base de una acción fecunda y constante.

Sólo los mediocres, los inconstantes, los haraganes, son incapaces de llegar a ser algo en la vida. Ellos viven indiferentes y preocupados de los problemas serios de la vida y no aportan el menos esfuerzo para colaborar en el vasto escenario del desarrollo de todas las fuentes de riqueza y de producción que el mismo hombre con su voluntad creadora pudo construir y sostener para siempre.

Es así como con OPTIMISMO, FE y CONFIANZA, los hombres de gran voluntad, pueden marcar para siempre con su sello, el legado para las generaciones de todos los tiempos.

El OPTIMISMO, la FE y la CONFIANZA, imprimen en el hombre una orientación sana, despertando en él una franca ambición de progreso. Nace en su espíritu un pro-

fundo deseo de superación y predominio; se esfuerza y trabaja con ahínco para la realización de sus propósitos y llega siempre al éxito.

Todos los hombres, pueden llegar a ser algo en la vida pueden alcanzar una actuación pública de bien común, pueden aportar sus mejores frutos y consagrar su prestigio individual por sus méritos, por su colaboración y por su obra.

El que se esfuerza y persevera, pone bien de manifiesta su comprensión, sus alcances mentales, su clarividencia de los asuntos que se vinculan con la vida de la sociedad o del pueblo, y para los cuales, debe dedicar su atención, debe cooperar con su granito de arena y no permanecer indiferente.

Los jóvenes deben empeñarse para aumentar su caudal de capacidad intelectual. Deben ser OPTIMISTAS si anhelan elevar sus condiciones individuales. El estudio y el trabajo activo aportan valores y méritos: admiración y aprecio y cualquiera es capaz de merecer un título de reconocimiento si realmente se esfuerza en hacer obra constructiva el bien común.

Dr. Soli S. Iconicof

Busque

**DEFENSA NACIONAL**

Escribanos al Apartado 909

Estimables Amigos!  
**RECUERDEN QUE**  
**La Imprenta "ISAVA"**  
 es la que sirve a Ud. con mayor esmero y rapidez  
 Para todos sus trabajos recuerde, teléfono 1486  
 frente al Edificio, Doña Adela Jiménez.

### FUNCION EXCRETORA DE LA PIEL

Estudiaremos ahora las secreciones producidas por la piel. Hay secreción sudoral, láctea y sebácea. En el hombre se calcula que debe haber de 2 a 3 millones de glándulas sudoríparas. Tienen 2 mm. de profundidad.

Hay la sudación. Esta depende del sistema nervioso. El sistema nervioso gobierna la sudación. Hay por toda la piel múltiples fibras sudoríparas que provienen del gran simpático. Una impresión profundamente emocional, provoca secreción de sudor.

Peró el sudor se produce generalmente por aumento de temperatura. El sudor es un líquido isalno. El sudor no es de tanta importancia como muchos autores dicen o creen. El canívoro expulsa un sudor ácido, más si es diabético. Esto se comprueba tocándolo con el papel tornasol.

El sudor es un líquido tóxico, pero no tanto como la bilis y la orina. Si a un conejo se le inyectan de 45 a 60 c.c. de orina, se le mata. Peró, tratándose de sudor, se necesitan 150 c.c.. En el período menstrual de la mujer, el sudor aumenta en toxicidad.

Considerar a la piel un emuntorio capaz de suplir al riñón, es una exageración. La función más importante del sudor, fuera de la de mantener la piel muy flexible y elástica, es la regulación del calor, y la de exitar que la piel devenga quebradiza.

La piel está llena de glándulas sebáceas. Esta grasa cutánea lubrica las diversas regiones de la piel. Justamente con el sudor contribuye a dar elasticidad y flexibilidad a la piel. Cuando falta esta secreción, la piel se torna quebradiza, seca y con alteraciones.

La falta de aereación de la piel, por el uso de vestidos apretados, la envejece prematuramente. El exceso de alimentos albuminosos o plásticos, la reseca y acorcha. Más si hay acidosis, MUCHO MAS CON EL SOL.

J. Vidal Mata

**TALLER MECANICO**  
 de Alvaro Alvarado  
 Soldadura Eléctrica y Autógena — Torno — Arañas — Faroles — Verjas de hierro — y — Coloniales  
 TELEFONO 6006  
 CEPILLADORA PARA METALES  
 500 varas al Norte de la Panadería Musmanni

**SABER**  
 Si caminando con los ojos vendados estuvieras al borde de un abismo y alguien te quitara la venda para impedir que te precipitaras al fondo, ¿dirías que te ofendía o te pervertía porque te ha mostrado el peligro? La inocencia no es una virtud, es el nombre romántico de la ignorancia. No creas que eres bueno porque ignoras lo malo o lo que la hipocresía de unos y el miedo de otros te haya representado como malo. Al contrario, te encontrarás desprevenido, te envolverá al mal sin que lo adviertas ni sepas combatirlo ni distinguirlo siquiera y los mismos que te negaron el derecho a saber te mostrarán entonces y te culparán si caes.  
 Leonor Liach

**Insecticidas, Abonos de Hortalizas y Flores**  
**Insecticidas, Abonos Toda clase de Semillas Implementos de Agricultura, Bombas para atomizar y Alimentos para Gallinas.**  
**OFRECE EL SEMILLERO**  
 Apartado 783 - San José

### ALGUNOS USOS DEL ZUMO DE LIMON

Caldo de calabaza y zumo de limón. —Igualmente que con el caldo de chayote, pero con sofrido de ajo y cebolla. Se toma con zumo de limón en más cantidad, porque la familia cucurbitácea es muy diurética.

Caldo de lechuga y zumo de limón. —Tiene las mismas virtudes que el caldo de apio y es muy suave, además, para los delicados de paladar. Puede ponerse un poquitín de sal.

Caldo de nabos y zumo de limón. —Se procede igual que con la zanahoria; pero así como la zanahoria es más nutritiva (por su azúcar), los nabos son más medicinales, por su acidez característica, contra el reuma y retención de orina.

Caldo de coliflor y zumo de limón. —Proceder igual que con los nabos.

Prof. Nicolás Capo.

**BOLSAS DE EMPAQUE**  
 pídalas a la fábrica de  
**ANTONIO ROJAS & CIA. LTDA.**  
 EN HEREDIA, Teléfono 223  
 Las más fuertes que se fabrican en el país De media, Una, dos, tres, cuatro y cinco Lbros.

**BOTICA UNIVERSAL**  
 LIC. RICARDO ARIAS B.  
 Teléfono 2182  
 Especialidad en el Despacho de Recetas  
 100 vs. Norte Banco Nacional  
 Distribución de la Leche M. y R.

## SASTRERIA ALBERTO MINTO

Situada del Balcón de Europa 400 varas al Sur  
Hechura en vestidos en los últimos estilos de la moda y artículos para caballeros.  
Casimires de primera y buena atención

### LA ESCLAVITUD

Entre las esclavitudes, la más desgraciada y fatal para el hombre, es la esclavitud de las pasiones políticas, que lo inducen a darle muerte a todo cuanto para él debería ser motivo de reflexión y respeto.

Un esclavo de las pasiones políticas, no es un hombre, es una cosa... Un esclavo de las pasiones políticas es un fanático peligroso. Por esta causa es que los grandes traficantes de la política lo alienta y lo sostiene: constituye la base de toda esa serie de atentados contra el derecho, contra el pudor, contra la libertad, contra la vida que esos mismos traficantes, en persona, no se atreverían a perturbar.

De los traficantes es la orden de perseguir, robar, alarmar, asesinar, siempre en nombre de la ley, del orden y de la justicia.

Y, ellos se amparan de manera siempre segura. Y ellos son am-

parados como si fueran las víctimas.

El delito y el pecado pertenecen a las gentes del hampa, carnes huesos de los presidios.

Y todo ello se debe a que la esclavitud, cualquiera que sea su aspecto, sólo hecha raíces en el cerebro del ignorante. La esclavitud de los grandes traficantes de la política es siempre grata para las gentes del "gran mundo". Los responsables directos de tanto sacrificio inútil, no son los pueblos, son los grandes traficantes de la política, tolerados por las mismas sociedades que se precian de excelentes. Hasta ellos, algún día, llegará la "justicia de Dios". Mientras tanto, mientras llega esa hora, no hablemos más de los "grandes problemas que martirizan al mundo" dejad que la vida continúe siendo la vida.

Miguel M. Duncan

### "FARMACIA IMPERIAL"

San José, C. R. - Lic. R. JIMENEZ CARRION - Tel. 3835

Esquina Oeste de la CANADA DRY

DROGAS FRESCAS

Atención esmerada en el despacho a domicilio.

Para el despacho de su RECETA, RECUERDE que tenemos el surtido más fresco de drogas

Además de nuestro atento servicio y MODICOS PRECIOS

### Cualidades de la Mujer nacida en el mes de Julio

La mala estrella que acompaña a los varones, dirige también la vida de las hembras nacidas bajo los auspicios de León.

De todos los estudios realizados con el detenimiento debido a asuntos de tanta trascendencia, se deduce que la mujer de este mes, tendrá un carácter agrio, formas adustas, genio imposible y lenguaje procaz. Malhumorada sin motivo, pero constantemente, será regañona contumaz, exigente sin medida y molesta por todos cuatro costados. La ira que la dominará, la ofuscará de tal modo, que aún ocupando la interesada posición social encumbrada y siendo sus relaciones escogidas, su lenguaje será soez, sus ademanes provocativos y su conducto, en general, ordinario y torpe. Buscará pendencias por fútiles motivos dentro de su hogar y aún fuera de él, lo que

le proporcionará una fama poco envidiable; desidiosa, contribuirá a hacer la desesperación de sus parientes; impertinente, será temida sólo el anuncio de su presencia, y las reputaciones se verán en constante peligro en su boca. Resultará un ser que no tendrá el diablo por donde desearle.

Sus sentimientos parecen adormecidos, la que la hará insensible o poco menos a las ternuras de amor una madre fría, indiferente, poco cuidadosa de la educación de sus hijos y una esposa desaliñada y torpe.

Metida continuamente en la desagradable tarea de prostrar ensarzar las familias, desacreditar personas y enemistar, por placer mal sano, los matrimonios, gozará de placeres tan bastardos que, en vez de hacer su felicidad, realizarán inevitablemente su desgracia.

### Charlas Femeninas

## EL SABER NO OCUPA LUGAR

Por MARGARITA

Los padres educan a sus hijos y los preparan para atender las obligaciones de la casa. Pero muchas veces, y a pesar de los esfuerzos de los padres, los hijos "no quieren saber nada" de las labores domésticas. Por más que la madre ruegue y el padre ordene, los hijos se salen con la suya y no son capaces de tomar la escoba en sus manos o pasar el trapo a los pisos planchar cuidar el jardín, lavar el automóvil, etc...

Estas tareas hay que realizarlas a diario para que la casa esté en orden y con esa aureola de limpieza que a todos nos encanta encontrar en nuestro hogar y en el de nuestros amigos.

Es cierto que los padres a veces pretenden mucho de sus hijos, pero la mayoría de las veces son éstos los que escapan a sus obligaciones y es a ellos a quienes me dirijo, especialmente. "El saber no ocupa lugar" dice un viejo refrán y es verdad.

Aunque los padres estén en situación económica que les permita contar con la ayuda de sirvientes, los jóvenes deben interesarse en el manejo de su hogar. No siempre la rueda de la fortuna está en su favor y esto puede girar vertiginosamente hacia otro sitio trayendo la pobreza en cambio. Si todos los miembros de una familia están preparados para soportar la situación, ésta no resultará tan grave y la vida volverá a encontrar su curso.

Es necesario estar preparado aún en las cosas que parecen más pequeñas.

Supongamos que la jovencita que tuvo padres pudientes o tolerantes se enamora y se casa con un hombre pobre que no puede darle las comodidades que gozó en su hogar paterno. El amor hace ver color de rosa el porvenir cuando se es joven y se está enamorado, pero cuando la realidad se pone de frente y hay que resolver los problemas que trae consigo, ¿qué puede hacer una mujercita si no está preparada? ¿Llorar? ¿Blasfemar de su suerte? ¿Discutir con su marido que está haciendo lo mejor que puede para conducir el nuevo hogar? ¿O

se pondrá a su lado y demostrará que es toda una mujer y que tiene la fortaleza de las verdaderas mujeres, de esas que sonríen aún frente a la adversidad, se enrollan las mangas y se ponen a trabajar?

Si la mujer está preparada para los malos tiempos, podrá disfrutar de los buenos doblemente. Si tiene servidumbre sabrá guiarla y será respetada por quienes la sirven porque la considerarán una mujer capacitada.

Una mujer que sabe sus obligaciones puede arontar todas las situaciones económicas y salir airoso y ayudar a los suyos a resolver los problemas más inminentes concernientes a las finanzas del hogar.

Y esto que decimos de la mujer va también para el hombre. El hijo varón no debe sentirse rebajado en su condición si su madre le pide colaboración en las tareas del hogar. Al contrario, es digno de elogio el hombre que ayuda a su madre, a su esposa, a sus hijos. Ninguna tarea es pequeña; todo es importante en el simple pero a la vez complejo mecanismo del hogar. Y como el saber no ocupa lugar, ayudemos todos en el hogar que es, en definitiva, el hogar de todos!

### HUMANITARISMO VERDADERO

El humanitarismo será real cuando el hombre que ya venció a las otras fieras, triunfe sobre la que tiene dentro de sí. Es esta fiera la que lo atormenta y envenena, y lo hace regresar, de cuando en cuando, hacia la animalidad.

Algún día se sabrá que el patriotismo sano se confunde con la buena voluntad hacia los otros pueblos. Que quien ama noblemente a una mujer ansía la elevación de todas las mujeres. Que el verdadero cariño hacia los hijos alcanza a todos los niños. Y que el consiente anhelo de propio bienestar y de la personal elevación lleva consigo el anhelo de que estos bienes sean compartidos por los demás mortales.

Constancio C. Vigil

## JULIO DEL VALLE G.

e HIJOS

PLATERIA - JOYERIA - ORFEBRERIA

Cartago, Costa Rica

Los trabajos más artísticos y mejor acabados de Costa Rica

550 varas al Este Estación Ferrocarril

### EL ARROZ CONVIENE SABER...

El arroz es el cereal con menor aporte de proteínas y por consiguiente el más apto para su empleo en nuestra desatinada alimentación.

La proporción de almidón contenida en sus granos es muy elevada, lo que gravita en forma desastrosa, en el balanceo del aporte hidrocabonado, en nuestras usuales comidas.

Lo peor en el arroz es la malísima costumbre del raspado, en la exclusión de valiosos elementos, de la pérdida de la armonía en sus componentes.

Los minerales, las vitaminas, etc. son excluidos despiadadamente, de jando así, como bien lo compara el Doctor Arturo Guzmán, a esos toros castrados, inaptos para la proliferación celular.

Torpedamente comprendido y usado, hace que nuestro mejor arroz, el colorado, vaya siendo prácticamente eliminado del mercado, siendo ya hoy día casi imposible encontrar, la citada variedad por los que comprenden que comer es obedecer a nuestro cuerpo en sus más apremiantes necesidades y no simplemente llenar el estómago satisfaciendo falsas sensaciones en grave perjuicio para la normal digestión

Francisco Cabriza  
Naturista

### Información vital

WASHINGTON 31, (INS) El senador D. Johnson, demócrata por Carolina del Sur, acusó hoy al Penitenciaro, de negarle "Información Vital" a su SubComité de Seguridad, pero sí darsela a un colega republicano. El senador Johnson se quejó públicamente de que el Senador Frank Carlson, republicano por Kansas, se le habían dado detalles de casos individuales de seguridad que el Comité ni sus investigadores pudieron obtener de funcionarios del Departamento de Defensa.

La controversia se suscitó en relación con Joseph H. Summers, JR. quien fue cesanteado por la Armada alegando que era un riesgo de Seguridad.

### Demanda exorbitante

NUEVA YORK 31, (INS).— Los abogados de Walter Winchell y la American Broadcasting Company revelaron hoy que Winchell, ha comenzado una querrela contra la cadena televisora, demandando siete millones de dólares en daños. Los daños, se alegó, resultan de lo que el columnista, y comentarista, dejó de ganar a causa de su terminación de un contrato "Vitalicio", con la ABC. Se estima que es una de las demandas más exorbitantes hasta ahora hechas y los abogados de Winchell, dijeron que sería presentada en la Corte Suprema de Nueva York, dentro de unos días.

### Sastrería JEANETTE

DE JUAN JIMENEZ

--Heredia--

Cuenta con el experto cortador, don Enrique Calvo. Casimires de primera, trabajo garantizado. Siempre a las gratas órdenes de su distinguida clientela

VISITE USTED SIEMPRE LA

## Sastrería ALFREDO CORDOBA

CARTAGO

25 varas al Oeste del Teatro Apolo

— BUENOS CASIMIRES —

Donde encontrará los últimos estilos de moda

### PARA LOS MAESTROS

Hay tres cosas buenas cuya amistad todo maestro debe cultivar: buenos libros, buenos compañeros, buen humor.

Se debe tener presente que cuando el maestro deja de aprender debe dejar enseñar. Nada importa cuáles sean sus talentos o sus conocimientos: es incapaz de dirigir y conducir a los demás desde el momento que muere en él el espíritu del estudio.

La mejor aula de la escuela: a aquella donde alguna vez se escuchan risas.

El buen maestro es paciente y comprensivo. Tiene sentido humorístico. Es amante de ayudar y cooperar. Tiene buen genio. Explica todo lo que enseña. No grita ni pierde la compostura. No se siente superior ni fuera de lo común. Es jovial. Hace interesante el trabajo. Sabe lo que enseña.

William C. Morris

Suscribase y Lea  
"DEFENSA NACIONAL"

## CACAO CARTAGO

Es el único casero

Cúidese de imitaciones

Solicítelo en todos los establecimientos del país  
Agente en San José.

José María Pereira

TELEFONO 2093