

# La Poliomiéлитis o Parálisis Infantil

Los ataques de Poliomielitis, tienen una deficiencia nerviosa muy propia. Estos y los tipos de maxilares angulosos muy pronunciados, deben cuidarse.

## Cómo conocer una poliomiéлитis en puertal

A) Inclínese suavemente la cabeza del niño hacia adelante hasta tocar con el mentón o quijada en pecho. Si hay parálisis infantil en ciernes, el niño grita.

B) Transcurridos tres días, la criatura se queja o llora de dolores en piernas y cintura. Le cuesta ya incorporarse. Hay rigidez.

C) Medimos la fiebre y vemos que la temperatura subió a 38° y 39°.

La niña que hace unos cuantos años sirviera cuando desahuciada, de observación y estudio, tenía 9 años y estaba parálisis de piernas y brazos.

Al octavo día la muchachita quiso pararse y no pudo.

## Plan de lecciones en la cura de la Poliomiéлитis

Nosotros suprimimos, totalmente todo alimento de carnes y su jugo o caldo. Reemplazamos esos alimentos tóxicos con un Vegetarismo Científico compatible. Retiramos además, la leche y los huevos y quesos, de fácil fermentación en los intestinos. Lo mismo el pan blanco con miga cruda, las masas y el chocolate. Son venenos. Cuidamos también mucho que las madres no abusen con los fritos, o poniendo porotos, lentejas o garbanzos en las sopitas. Son pesados. Las leguminosas secas forman más ácido úrico que la carne.

Al empezar el mal a tallar, no hay ni sed ni hambre. Los tres días primeros lo mejor a dar a la criatura es agua con gotitas de limón.

Tres días después, iniciamos la Cura Trófica así:  
1° Se cocinan 100 gramos de ciruelas secas, en pasas, en un litro de agua hasta la mitad y se da a tomar colado y templado cada hora. Tacita basta. Es laxante.

2° Aparte se cocinan 300 gramos de manzana, 100 gramos de cebolla y 100 gramos de zanahoria picaditas, la manzana sin pelar, en 1 litro de agua. Es desinflamante. Se toma cada hora alternando con el primero.

## Lo que se entiende por PATRIOTISMO

El verdadero patriotismo es echar fuera de nuestras fronteras los sátiros que con dineros de un pueblo vienen a hacer fechorías a nuestra tierra humillando los hogares de nuestras familias. Verdadero patriotismo es desvelarse por los intereses del país, evitando que el pulpo imperialista siga absorbiendo nuestras riquezas. Patriotismo es evitar que el dinero se preste para sobornar. Patriotismo no es estrujar a los que trabajan, mientras un cincuenta por ciento viven de la explotación de antros putrefactos, y vagos estorbando por las calles.

Los verdaderos patriotas empuñan su arma y se enfrentan cara a cara. Patriotismo es tratar que compañías extranjeras, como la Compañía de Fuerza y Luz, no aumenten sus tarifas en perjuicio de los intereses del país como quieren hacerlo so pretexto de plantas térmicas en Costa Rica donde en cada lugar existe una caída de agua.

## Secretos de belleza

Por Adelaida López

Póngale unas gotitas de agua de colonia a la almohada antes de acostarse. Da una sensación agradable y ayuda a conciliar el sueño.

en los días muy ocupados, el dejar de limpiarse la cara. Luego, cuando queremos vernos bien para una fiesta tenemos el cutis como cuero de zapato y hay que emplear horas y horas, más bastante dinero, para suavizarlo. Mejor es dedicar fielmente diez minutos antes

## Casos de Poliomiéлитis debidamente estudiados

3° Hay que limpiar la cloaca (el recto del intestino), con enema de agua de cebolla y semilla de lino hervidas. Se cuele y se da tibio.

4° Se toma con suavidad al niño y se le sienta dentro de la palangana grande o fuentón con agua caliente, tan caliente como pueda resistir. Se tapa con frazadas. Dejar que sude la cara. Lo sacan rápido. Le pasan toalla mojada en agua fría por toda la piel. Lo empapan luego con jugo de limón. Secan dando masajes a la piel con las manos. Y lo envuelven bien en cama.

NOTA: Este baño normaliza la circulación y la temperatura. Hace bien, mucho bien, a pequeños y grandes. 20 minutos de baño bastan.

5° *Dieta líquida entretanto* — Si hay naranja, nada mejor para los niños que jugo de naranja con miel. Puede agregar manzana rallada exprimiendo el jugo. Se da con puré de banano disuelto dentro. Esto y los caldos 1° y 2° los tres días después de dar sólo agua con gotas de limón.

Para hacer reaccionar y circular humores y músculos

Lo siguiente es Fisioterapia pura:

1° No bien sea descubierto el primer síntoma anunciador en el cuello, se aplica:

a) Paño bien empapado en agua caliente y retorcido una vez y otra;

b) Luego, al final, se deja trapo empapado en jugo de limón, frío, a la nuca abrigando con franela.

2° Al aparecer masas duras de músculos o esparmos con dolores en las piernas, se envuelven éstas con paños de lana empapados y retorcidos en agua caliente como se pueda soportar. Rápido. Quita y pon, uno y otro, cada 10 o 15 minutos.

3° Se da vuelta de bruces al niño. Se empapan toallas en agua bien caliente. Luego se aplican rápidamente desde la nuca hasta el final del hueso sacro. Se alternan maniobrando aprisa.

4° Al final déense masajes empapando de arriba abajo con limón.

## Una leccioncita de anatomía y fisiología

Hay en el cuerpo dos músculos llamados *psaos* mayor y *psaos* menor. El primero está situado en una parte del vientre y otra parte en el muslo y flexiona éste sobre la pelvis o actúa sobre la columna vertebral, flexionando hacia adelante en la parte lumbar.

Cuando se inflama dicho músculo se declara desde el comienzo, fiebre intensa. En la colitis seca o flatulenta, las fermentaciones irritan, a veces el sistema nervioso central y el músculo *psaos*.

La niña en estudio, sufría de accesos periódicos

Pasa a la Pág. 4

# DEFENSA NACIONAL

PRO-DEFENSA CIVIL Y CULTURAL

Periódico al Servicio de la Democracia

Apartado 909

San José, Costa Rica, América Central

Suscripción Mensual de 4 ejemplares: © 1:00

Diciembre de 1951

Director y Administrador: JOSE FERNANDO BARRIENTOS R.

No. 241

## HERMANO HOMBRE

El escritor Young decía "que el descontento es eterno y que siempre persigue al hombre; y que desde el Monarca al Pastor duélese a la par de su suerte". Y agregaba Young: "desde el

trono a la cabaña hácese eco, unos a otros, los suspiros". Esta es una verdad tan evidente como un axioma. Todos los seres se quejan y gastan enormes energías

## Se enviará una estación de Radio a la Luna en un Cohete

El doctor J. A. Hutcheson, científico norteamericano, se ha dedicado al cálculo de un cohete y estación de radio que serían enviados a la luna. La estación radial enviará informes a la Tierra sobre las condiciones existentes en el satélite. El cohete conteniendo la estación de radio de unos cien wats de potencia e instrumentos adicionales serán colocados en el cohete que va a ser disparado de la Tierra. El transmisor diseñado por Hutcheson no pesará más de 26 kilos y operará en ondas cortas, las que pueden perfectamente atravesar las capas ionizadas de la atmósfera terrestre. El aparato

en diarias lamentaciones, en vez de investigar a la luz de la verdad, espiritualista la razón y origen de las pretendidas desdichas que les afligen. Hay quienes lo tienen TODO y sin embargo se quejan de igual manera que el que carece de todo; a veces los humildes e infelices se sienten dichosos dentro de su carencia de su dolor por una ténue luz que les ha iluminado el alma, y les hace ver la justicia sublime de Dios. Pero generalmente los que más se quejan son los que lo tienen todo. No se conforman nunca. Sus deseos y más que sus deseos sus caprichos o sus neurosis les hacen pedir cada día más y más, en una forma insaciable y que pone obscuridades y desdichas en los hogares que aspiran ser felices.

Los hogares están desquiciados por esas quejas diarias y los absurdos deseos insatisfechos. Todo ello porque solamente se hace una vida para el mundo, para el exterior, completamente una existencia extrovertida y de una vaguedad trivial que pasma.

En cambio ¡cuán felices somos los que hacemos una vida plenamente introversa y en plenitud! Con las manos totalmente vacías de los bienes terrenales a los que la Humanidad da tanta importancia, nosotros somos felices de toda felicidad, porque tenemos inmensas riquezas espirituales que nadie nos puede quitar y que nosotros damos dadivosamente y pródigamente, a manos llenas en cada momento de nuestra vida. Y no nos quejamos de nada, sino que, al contrario, re-

quieren a sus hogares. Las madres a sus hijos y a sus

Pasa a la Pág. 4

Es una terrible tentación

Pasa a la Pág. 4

EDITORIAL

# Los Doce Años de "Defensa Nacional"

En este mes de diciembre, cumple DEFENSA NACIONAL 12 años, 12 años de existencia. Con este motivo enviamos un saludo cariñoso a la Prensa Nacional y Extranjera, saludo que hacemos extenso a los millares de lectores que nos acompañan en nuestras labores, lo mismo que a nuestros anunciantes y colaboradores, todos amigos unidos en este campo de lucha, y a los que les debemos la existencia de este valiente paladín del pensamiento. Los cambios de la vida nos han puesto a punto de naufragar, pero a querido Dios mantenernos a flote en las peores tempestades, para que continuemos luchando en nuestra humilde misión. La carga que llevamos sobre nuestras espaldas es pesada, pero bien que mal proseguimos con la ayuda de nuestros amigos, que con gran paciencia y sinceridad no nos dejan perecer. Quiera Dios, que estos amigos que nos protegen, sean recompensados por Dios, y nos sigan ayudando, ya que todos ellos representan en su vida una legión heroica, que han vivido en guardia, para que DEFENSA NACIONAL siga en pie, defendiendo el patrimonio de la razón, la justicia y la libertad. En 1952, entramos Dios mediante a una nueva etapa de nuestra vida, pese a que comienza a llover sobre mi cabeza la nieve de esta lucha grande y titánica en que estamos enrolados.

Día tras día ideamos algún mejoramiento para este humilde periódico, queremos que nuestros lectores no se cansen, y que siempre que reciban DEFENSA NACIONAL encuentren algo que les deleite. Es poco lo que ganamos por los aumentos en las ediciones que circulan, pero confesamos que nos sentimos contentos porque al menos nos ganamos los frijoles honradamente. Es para nosotros motivo de honda satisfacción estar recibiendo nuevas suscripciones cada día, de distintos círculos del país, ellos nos demuestran que el Periódico ha tenido aceptación y eso es suficiente para sentirnos con nuevas fuerzas para continuar luchando. Han sido muchos los enemigos que han puesto piedras en nuestro camino para hacer volcar el carro de nuestra lucha, pero estos obstáculos sólo han servido para que brinquemos sobre ellos con más bríos y con más entusiasmo cada día. Dios dijo: «ayúdame que yo te ayudaré», y camarón que se duerme se lo lleva la corriente. Por eso cada año que llega accionaremos más, hasta lograr triunfar o morir. Como antes dijimos, pese a nuestros años que año con año se amontonan, seguiremos accionando sin descanso, y sin sobrepasarnos en la lucha honrada y encaminada para seguir sirviendo a Dios y a nuestros amigos, por un mejoramiento espiritual.

## Farmacia IMPERIAL

del Lic. RODOLFO JIMENEZ CARRION

Teléfono 3835

Situada 100 varas al Norte de la antigua Estación Central de Camiones, Calle del Paso de la Vaca

Esmerado servicio en el Despacho de Recetas, Artículos de Perfumería y Tocado

Medicinas frescas — Buena atención

ATENDIDA POR SUS DUEÑOS

## Los Infelices

En cobachas, sin alimento, sin cariño, y el fuego sin lumbre, sin tener un pan, viven infelices que tienen su niño soportando la vida con todo su afán.

El suelo está frío, la casa cayendo y para abrigarse no tienen ni un manto, y allá una madre se vive sufriendo por los sinsabores que dejan quebranto.

El pobre marido no encuentra trabajo y si lo consigue le pagan muy poco, a veces quisiera seguir el atajo y ambula en las calles como ver un loco.

Algunos días se va hacia el mercado y en los basureros busca su alimento, patas de gallina sobros de pescado y a la casa llega feliz y contento.

Al verlo llegar, todos le preguntan ¿papito que traes? tenemos mucha hambre, mientras alegres el saco le quitan con aquello que se encuentran fiambre.

Lo llevan corriendo a la madrecita y esperan temblando que esté aquel bocado, mientras en la cama, la hija enfermita el padre la vela llorando angustiado.

Con miles trabajos por fin se cocido las patas y hediondo pescado, que feliz les llevó el pobre marido en el saco, todo acongojado.

Aquellos mendrugos, cambió la ansiedad de los infelices que no habiendo comido, pues en la vida pocos hacen caridad a los que no tienen un techo ni abrigo.

JOSEF.

### RECUERDE USTED!

EL SALON CAPITOLIO, está situado 225 varas al Sur de la Botica La Dolorosa, y su Teléfono es el 4682.

### PULPERIA Y CANTINA

## "La Viña del Morazán"

La que cuenta con la mejor clientela por sus artículos a precios de mercados.—Buena atención de su dueño y pesa legítima.—Licores del país y extranjeros.

REPOSTERIA Y ARTICULOS PARA TODOS LOS GUSTOS

Háganos una visita y lo dejaremos complacido

## JULIO DEL VALLE G. E HIJOS

en Cartago, Costa Rica

PLATERIA — JOYERIA — ORFEBRERIA

Los trabajos más Artísticos y Acabados en Costa Rica

Taller 550 varas al Este de la Estación del Ferrocarril

### LA EDUCACION DEL NIÑO

## La Felicidad del Nene Depende de la Armonía Conyugal

Por María Mercelis.

Para que la criatura se sienta feliz en el seno de la familia es muy importante que la familia misma sea feliz y que haya paz y tranquilidad en el hogar.

La esposa y madre deberá sentirse segura de su matrimonio. Deberá saber a ciencia cierta que cuando necesite apoyo, emocional y material, lo encontrará en un esposo comprensivo, siempre listo a compartir sus penas y alegrías. Ella deberá saber que su esposo es sincero, que hará todo lo posible por mantener la felicidad y estabilidad de su matrimonio y de su hogar, porque un hogar jamás subsiste si no hay confianza mutua.

Y el marido también de-

berá sentirse seguro de la lealtad y el amor de su esposa. Cuando está en su trabajo deberá tener plena confianza de que su hogar está bien atendido, y que será un oasis de tranquilidad y bienestar al final de un día de trabajo y trajín, que su esposa y sus hijos lo recibirán con alegría y cariño a su regreso.

Si la madre y el padre no son felices, el nene lo sabe de inmediato. La felicidad del hijo descansa por completo en la felicidad del hogar. Por lo tanto, para ese tesoro de su corazón sea feliz, haga todo lo posible por mantener la cordialidad y el amor en su hogar. Así el nene marchará hacia el futuro lleno de confianza y buenos sentimientos.

## Príncipe Real que Dirigió una Orquesta

Créese que Nerón toca la lira. Enrique VIII de Inglaterra, compuso música de cámara y coros religiosos, Federico el Grande era flautista. El músico más grande entre las personas de sangre real de la actualidad es el príncipe heredero Federico de Dinamarca. Hace poco este príncipe músico satisfizo una vieja e irresistible pasión: se presentó en el escenario del teatro de la Opera, de Copenhague, durante un concierto y dirigió la orquesta cuando ejecutaba los últimos compases de la "Sinfonía Patética", de Tsailkowsky, y la obertura de "Los Maestros Cantores" de Wagner.

### ATENCION, MUCHA ATENCION!

Todo trabajo en el ramo de mecánica en general; todo trabajo artístico en hierro forjado, repujado y etsilo colonial

## Taller Mecánico de PEPE ISERN

ESPECIALIDAD EN

FAROLAS · ARAÑAS · REJAS  
CANDELEROS · MACETEROS · BARANDAS

Calzado en los últimos estilos de moda, en la

## Zapatería IRIS

de MIGUEL MARIN  
HEREDIA

COSTADO NORTE DEL MERCADO DE HEREDIA

Calzado fino, hecho con los mejores materiales y operarios expertos

ELEGANCIA Y DISTINCION

Para el mayor éxito de sus negocios

SINTONICE Y ANUNCIE en

## Radio Central

1195 kilociclos

Su Onda Amiga

TELEFONO 1351

### RECUERDE

## BAR CAPITOLIO

Teléfono 4682

## Señores automovilistas:

Recuerden para garantía de ustedes, que la

# Bomba de Gasolina EL POPULAR

de Carlos Sánchez

Ofrece seguridad y consiguen medida legítima y buena atención

Situada 100 varas al Norte de la Botica Oriental en San José

## IMPRENTA CARTIN

PARA TODOS SUS TRABAJOS

Teléfono 1247

San José

# RINCON SOCIAL

## Cumpleaños de dos amiguitos

Llevamos un atento y cordial saludo a los estimables amiguitos, Víctor M. Carvajal Ramírez y Gilberto E. Carvajal Ramírez, con motivo de la celebración de su cumpleaños.

## Esmeraldita González Clark

Saludamos a la simpática amiguita, Esmeraldita González Clark, con motivo de la celebración de su cumpleaños. Que sea muy feliz, son nuestros mejores deseos.

## Los 4 años de Patricia Acuña Bonilla

Le anticipamos un cariñoso saludo a la bella chiquitina, Patricia Acuña Bonilla, con motivo de celebrar el 25 de diciembre del corriente año, la fecha de su cumpleaños. Que sea muy feliz y que viva muchos años son nuestros mejores deseos.

## Señorita Virginia Hidalgo Hidalgo

Felicidades a la distinguida damita Virginia Hidalgo Hidalgo, la que fué graduada el 30 de noviembre, en el Colegio del Sagrado Corazón de Jesús. La señorita Hidalgo Hidalgo, es hija del apreciable comerciante don Heriberto Hidalgo y de su culta señora esposa doña Ana Hidalgo Blanco de Hidalgo. DEFENSA NACIONAL, al felicitarla, le desea muchos triunfos en su vida.

## Miguel Angel Marín Pérez

Felicidades al precioso chiquitín, Miguel Angel Marín Pérez, ya que el primero de enero ha de celebrar con toda alegría de sus familiares su primer año de vida. Quiera el Cielo que el precioso chiquitín viva muchos años, como siempre rodeado del cariño de sus padres y abuelitos y demás familiares, esos son nuestros mejores deseos.

## Ronald León González

Con motivo de haber terminado sus estudios primarios en el Colegio los Angeles, y haber sacado Mención Honorífica, enviamos un cordial y atento saludo al esforzado estudiante Ronald León González, hijo del estimable hogar formado por el caballero maderero, don Raymon León y su culta y distinguida señora esposa doña Odili González de León. Son nuestros deseos que el joven León González siga triunfando en el camino de su vida.

## María de los Angeles Quesada Marín

El 14 de diciembre ha de celebrar la fecha de su cumpleaños, la simpática niña María de los Angeles Quesada Marín, hija del apreciable hogar cartaginés formado por nuestros amigos don Edgar Quesada y su distinguida y culta señora esposa doña Luz Argentina Marín de Quesada. Con

motivo de esta fecha de cumpleaños enviamos a la estimable amiguita nuestras felicitaciones, deseándole dichas interminables.

## Doña Aída María Soto de Saravia.

Hasta la ciudad de Cartago enviamos nuestro cordial mensaje de congratulación a la apreciable señora doña Aída María Soto de Saravia, con motivo de la celebración de su cumpleaños.

## Edgar Federico Quesada Marín

El 28 de diciembre ha de celebrar la fecha de su cumpleaños el estimable amiguito, Edgar Federico Quesada Marín, de la ciudad de Cartago. DEFENSA NACIONAL, que se honra con la amistad de esta culta familia cartaginesa. Lo saluda en unión de sus padres y hermanitos, deseándole triunfos y dichas interminables en su vida.

## Don Efraín Saravia

Hasta la bella ciudad de las brumas va nuestro mensaje de salutación para el conocido fotógrafo amigo nuestro, don Efraín Saravia, muchacho esforzado y trabajador. Que viva muchos años llenos de felicidad al lado de su apreciable familia, son nuestros mejores deseos.

SE VENDE UNICAMENTE EN PAQUETES DE 1 Y DE ½ LIBRA  
35% Café—32.50% Maíz—32.50% Cebada,

MARCA REGISTRADA

NO ACEPTE IMITACIONES

# MATE TICO

SOLO HAY UNO

Oficinas en Cartago: 50 varas al Norte de "La Flor del Café"

# MATE TICO!

TELEFONO 44

APARTADO 190

BEBIDA DELICIOSA AL ALCANCE DE TODOS LOS BOLSILLOS

Si desea los mejores platos orientales y nacionales. Visite con sus amigos el

## SALON CAPITOLIO

Teléfono 4682

### Sal y Pimienta

—Mi amor si hubiese sabido que ese túnel era tan largo habría aprovechado para darte un beso.  
—Pero ¿quién fué entonces?

—Yo soy un hombre que habla poco.  
—Yo soy casado también.

—Admiro a los que cantan cuando trabajan.  
—Yo también admiro a los mosquitos.

El: ¿Es cierto que te gustan los hombres pretenciosos lo mismo que los otros?  
Ella: ¿Cuáles otros?

USE AHORA  
LO MEJOR



CANDELAS

*Sterling*

REPUESTOS

SOLIS,

200 varas al Norte de  
Banco Nacional

### Vuelve Valentino

A veinticinco años de su muerte, el gran Rodolfo Valentino aún suscita emociones violentas: hace algunos meses, en un cine de Hollywood, en el que estaban dando una película del astro, fué inesperadamente tomado de asalto por una multitud de mujeres que arancaron los carteles publicitarios para llevárselos amorosamente. Entonces, los yanquis decidieron hacer una cinta con su biografía, que se titulará «La Vuelta de Valentino». Nos parece bien porque: Qué diablos les pasaba a los productores de la gran América que no explotaban en debida forma comercial a ese hombre tan milagrosamente rodeado de una aureola de dólares?... Es que no habían visto las cantidades de películas que sobre Carlos Gardel hicieron los nuestros?

### Un comerciante honrado

—Pero usted me asegure que estos pantalones son de lana, ¿nada más que de lana?  
—Vea señor, no quiero engañarlo: los botones son de metal.

## HORMIGUICIDA MARINO ACABA DE LLEGAR

EL MEJOR MATA HORMIGAS DEL MUNDO

Lic. Ricardo Arias B.

Distribuye: BOTICA UNIVERSAL

San José

## No lea esta noticia

Para las corridas de toros en Plaza Viquez busque el Tablado No. 14, con buenas sillas.

atendido por sus propietarios

GUILLERMO ARIAS y HERNAN FREER

Tablado No. 14, el más barato

Esquina del Cozo

## Taller Mecánico MUNDIAL de JOSE UBACH

Situado 150 varas al Sur de la Botica La Dolorosa

Para la perfecta reparación del motor de su Auto, Camión, Tractor o Lancha

TODA CLASE DE SEMILLAS DE HORTALIZA Y FLORES, INSECTICIDAS, ABONOS, IMPLEMENTOS DE AVICULTURA, BOMBAS PARA ATOMIZAR Y ALIMENTOS PARA GALLINAS

OFRECE

## EL SEMILLERO

APARTADO 783

SAN JOSE

## SALON CAPITOLIO

Ofrece su plato favorito y gran surtido de Licores Extranjeros y Nacionales. Teléfono 4682

LA POLIOMIELITIS o ...

Viene de la Página Primera

cos, de espasmos en dicha parte. Gritaba de dolores por lo mismo. Dolores que se confunden fácilmente con una apendicitis.

Se aplicaron compresas bien calientes y la tensión desapareció por completo.

5o Para tonificar el sistema nervioso, se mantendrá al paciente con el cuerpo totalmente desnudo dándole masajes para que no se enfríe. Esto mejor al sol o cerca de la frontera del sol a la sombra. No hay cosa mejor que el baño de la luz solar por refracción.

**Cuidados que hay que tener**

Que el niño o adulto no esfuerce solamente un determinado grupo de músculos a costa de otros.

Que se evite la fatiga muscular.

Que no haya frascos con medicamentos en el dormitorio, cuidando de no intoxicar con drogas, aún más al enfermo.

Que el enfermo sea tratado en casa.

Esto para no distraer con el tratamiento sintomático la enfermedad y evitar el entablillado y enyesado o la punción espinal de efectos desastrosos.

**Al tener verdadera hambre**

**Desayuno.** Al jugo de naranja o uva se incorpora miel y crema de leche. Se pone pan tostado bien rallado. O se mojan glicinis y se comen.

**Almuerzo.** Se pone olla al fuego con litro y medio de agua y 2 cucharadas de aceite. Al hervir se agrega 500 gramos de cebollas, ajos, acelga, espinaca, zanahoria, apio verde, col negro o repollo verde... todo picadito fino. Dejar cocinar mucho. Luego se cuela y exprimen y tira la verdura. (Es celulosa pura y fermenta).

En dicho caldo hacen una sopita de pan tostado o fideo entrefino o glicines deshechos. Dan esto agregando caldito de vitaminas, a saber:

Rallar rabanitos, zanahoria, tomate, nabos... Picar lechuga bien verde. Lo juntan. Ponen poquita agua o caldo de la olla mejor, tibio. Dejar así media hora. Luego lo exprimen y agregan a las sopas.

Dar manzana asada con crema. Jugo crudo de ésta. Jugo de tomate y zanahoria entre horas.

**Cena** Se repite lo mismo.

**Cómo diferenciar**

En vez de pan y fideo, se hace otro día puré de papas y se pone en la sopa. Y come puré de papas con crema de leche o manteca en lugar de pan.

Otro día, usar arroz en la sopa y platito arroz cocinado aparte tirando el agua y poniendo aceite con ajo pisado y poquita manteca.

NOTA: Nada de frutas dulces en pasas estos de verduras.

Estamos en 1951, a principios de diciembre.

Con el plan descripto se han salvado varios niños más.

Con dos semanas de tratamiento, según los párrafos 8, 9 y 10 la parálisis empieza a desaparecer y la alegría a inundar la casa de esperanza y optimismo.

Lo grande del Naturalismo Moderno es que desarma a cualquier malicioso suspicaz, sin que haya necio con ganas de pondr en duda este sistema.

J. Vidal Mata.

Recuerde para NAVIDAD y FIESTAS CIVICAS, Visitar SALON CAPITOLIO

— Teléfono 4682 —

**Atención, Atención:**

Para toda clase de arreglo y reparación de automóviles y camiones, recuerde sin pérdida

**Taller de Santiago Segura V.**

Situado en Guadalupe de Goicoechea, 225 varas al Oeste de la Jefatura Política. Buen trabajo. Precio bajo y cumplimiento.

— Teléfono 1445 —

**Imprenta Victoria**

San José, Costa Rica

**TALLER "CENTROAMERICANO"**

TELEFONO 6352

100 varas al Sur de la Clínica Bíblica

Tapicería - Pinturas y Enderezados

BAJO LA EXPERTA DIRECCION DE SU PROPIETARIO

Garantía absoluta es nuestro lema. Su carro le queda como nuevo después de una reparación en él

TALLER CENTROAMERICANO

Propietario: JOSE A. VALVERDE

SAN JOSE, COSTA RICA

CENTRO AMERICA

**LEA LA ULTIMA NOTICIA**

**AVISAMOS**

**Que el Almacén el MANZANERO**

DE GAETANO LAURITO F.

se encuentra de nuevo en su antiguo local, al costado sur de la Farmacia Iris frente al mercado.

Para sus manzanas almacén el *Manzanero* para sus galletas extranjeras, *Almacén el Manzanero*. Para sus uvas, *Almacén el Manzanero*. Para Licores extranjeros por mayor *Almacén el Manzanero*

**HERMANO HOMBRE ...**

Viene de la Pág. Primera

galamos dicha y felicidad, contagiados optimismo, obsequiamos alegría, damos de nuestro corazón lo mejor y siempre con una sonrisa en los labios, y teniendo todo perdonado, incluso el daño que inconscientemente pudieran hacernos mañana.

Para tener derecho a los bienes de la existencia humana es menester hacer méritos para ello, y éstos se logran practicando una vida introversa, olvidándose de las cosas vanales del mundo y sembrando el amor, el bien, la paz, la fraternidad y la virtud a manos llenas. Acumulando solamente tesoros espirituales para prodigarlos a la Humanidad en cada instante y haciendo una vida de sublime sacrificio para procurar el bien a los demás.

Hoy se queja el monarca y el pastor como lo dice Young, porque solamente el hombre y la mujer están completamente entregados a la vida mundana con olvido total y lamentable de la Naturaleza y de las altas cuestiones del espíritu.

Mauricio G. Obelar.

**Boletín Informativo de Defensa Nacional**

**TELEFONOS DE EMERGENCIA**

Teléfono de la Ambulancia de la Cruz Roja: 2471.

Teléfono de la Ambulancia de Asistencia Pública: 3877.

**SEÑORES PATENTADOS**

Para sus pedidos de refrescos y cervezas, llame a los teléfonos siguientes.

—Cervecería TRAUBE: 2096.

—Orange Crush. 5228. AUTOTRANSPORTES LOURDES, LTDA.

Una empresa nacional al servicio del pueblo.

Teléfono 2261, Apartado 1330.

**COMO ENCONTRAR FACILMENTE LA ESTACION DE RADIO QUE SE DESEE.**

*Frecuencias de las Estaciones Radiodifusoras de Costa Rica*

La Voz de la Víctor 605

Radio City..... 780

Radio Central..... 1159

La Reina del Espacio 1125

**AMIGOS NUESTROS:**

Solicite el Garage que guste a los teléfonos:

—Garage 5000 y 5001.

—Garage 2000.

—San José: 4524 y 5225.

Garage Golfito: 5414.

**Para Chop Suey SALON CAPITOLIO**

Teléfono 4682

**TALLER MECANICO de Alvaro Alvarado**

Soldadura Eléctrica y Autógena - Torno - Arañas

Faroles - Verjas de Hierro Coloniales

CEPILLO PARA METALES

300 varas al Norte de la Panadería Musmanni

TELEFONO 6006

**SECRETOS de ...**

Viene de la Primera

de acostarse a quitar el sucio y polvo de la cara, dejándole una leve capa de crema, que todos los tratamientos pasajeros que le demos para ocasiones especiales.

¿Está cansada? Siéntese un ratito, pero *siéntese*, ¡no se tire como un saco de papas! Empuje las caderas bien hacia el espaldar de la silla. Estire las piernas ligeramente hacia el frente. Así le dará descanso a los músculos y el reposo será beneficioso.

Guarde la caja de jabones en el armario de la

ropa, así cada vez que lo abra recibirá una sensación de confort y elegancia.

Para estar perfumada por mucho rato, préndase una mota de algodón empapada en agua de colonia, dentro del "brasiere".

Si se pone colorete, póngaselo correctamente. El "rouge" de pastilla se pone después del polvo, el cremoso antes, pero sobre una base de polvos. Aplíquelo en esta forma: sonríase. Aplíquese un poquitín de color sobre los pómulos y espárzalo hacia arriba y hacia afuera, procurando no teñir las arrugitas alrededor de los ojos, así el rostro se verá más joven y lozano.

**Imprenta FENIX**

200 varas al Norte de la Iglesia del Carmen

Para sus trabajos de imprenta

PRECIOS BAJOS

**Mario Peña Pons**

Costado Norte de la Plaza del Pacífico

Teléfono 4448

Apartado 502

MADERAS ASERRADAS Y EN TROZAS

Maderas del Guanacaste, las mejores del País

**AL HOMBRE**

Si tu corazón con el dolor te abate y la vida con crueldad te mece, sé valiente no, le temas al combate que la planta aunque vieja reverdece.

No le temas a las penas ni a los años pues tu vida es un sol que resplandece, sé estóico, con la hiel de desengaños pon los laureles, que tu alma te ennoblece.

Naciste para trabajar, sigue tu empuje y nunca murmures de vivir tan triste, y cual las aves en la tempestad que ruga piensa en tus alas, que para triunfar naciste,

Levántate! ante los escombros de la vida y sé valiente peleando en el combate, y si caes con la sangrante herida no hagas muecas si el dolor te abate.

JOSEF.