

# EL REGIMEN DEL DIABETICO

Por el Dr. H. Muller

Una alimentación juiciosa desempeña un papel importante para la persona sana, pero este papel resulta aun más importante para el enfermo.

La enfermedad es una crisis durante la cual el cuerpo lucha con enemigos que debe vencer si no quiere sucumbir. Pero no dispone siempre de todas sus armas, puesto que ciertos órganos funcionan mal o están completamente paralizados.

En los diabéticos, el cuerpo tiene mayor o menor dificultad para quemar el azúcar. La glucosa (que es una forma de azúcar) es la única fuente de energía para nuestros músculos; es su único combustible. Al quemarlo, se transforma en agua y anhídrido carbónico, dos productos que no son tóxicos y que se eliminan fácilmente del cuerpo. Pero la combustión del azúcar es, sin embargo, un fenómeno bastante complicado. Se forman, durante esta combustión, productos interme-

dios que ejercen una acción tóxica cuando se hallan en exceso dentro de los tejidos. Es precisamente la acumulación de estos productos intermedios lo que es peligroso en caso de diabetes. Como son ácidos, producen acidosis. El diabético no muere por exceso de azúcar en la sangre, ya que el azúcar mismo es inofensivo, sino por una acidosis que conduce a una coma.

Para que pueda producirse la combustión del azúcar, se necesita — PASA a la Pág. DOS

## LOS CONTAGIOS Y LA ESCUELA

Hablando de las enfermedades infecciosas de la infancia, uno no puede menos que pensar en la escuela, ya que es en ella donde tienen lugar con más frecuencia los contagios, debido al íntimo contacto que existe entre los escolares.

Ahora bien, esto no significa que toda la responsabilidad sobre las medidas del caso corresponda exclusivamente a las autoridades escolares, sino que también los padres deben preocuparse al respecto, por la parte importante que les toca. El siguiente ejemplo nos lo ilustrará.

El niño cuyo caso relatamos amaneció un día decaído y desgastado. No tenía ganas de comer y mostraba en su semblante signos de que su estado de salud no era del todo bueno. No obstante, esos síntomas, su madre lo envió al colegio, no sólo ese día sino también al siguiente, cuando se sentía peor y hasta tenía algo de fiebre. Por fortuna — para él y para sus compañeros — al tercer día su estado general había empeorado de tal manera que no pudo levantarse. Además la fiebre había subido, haciendo imperioso que se llamase al médico. Poco le costó a este último diagnosticar una enfermedad infecciosa de la infancia sumamente contagiosa.

En sí, la enfermedad estaba desprovista de importancia y en pocos días el pequeño volvió a sentirse bien. Pero con ello no se terminó el caso: muchos de sus compañeros de escuela habían sido contagiados por él, y así fué que hubo en el grado una pequeña epidemia. ¿Y todo por qué? Porque no tuvo su madre la suficiente cor-

Por el Dr. Mario Campagnoli

duración y tino como para acostarlo apenas aparecieron los pequeños síntomas, y llamar en seguida al médico para que aconsejara sobre la conducta que se debería seguir. Con toda seguridad que de haber procedido así, el médico hubiera aconsejado el inmediato aislamiento del enfermo y muchos contagios se hubieran evitado.

Este caso no es único; por el contrario, suele vérselo con la mayor frecuencia. Otro, aparentemente distinto, pero igual en cuanto a sus consecuencias, es el de los niños, también afectados de las enfermedades infecciosas comunes de la infancia, que son enviados de vuelta a la escuela antes de que haya pasado por completo el período en el cual son contagiosos para los demás. Muchos padres proceden así en el deseo de que sus hijos pierdan la menor cantidad posible de lecciones, olvidando que con ello se corre un doble peligro: el de que el enfermo, no completamente curado, recaiga, con serias consecuencias; y el de que contagie su mal a los demás.

NADA SE DEBE OCULTAR

Finalmente, queremos llamar la atención acerca del error que supone ocultar a las autoridades escolares la naturaleza contagiosa de la enfermedad que ha sufrido un niño — llámese sarampión, paperas, viruela boba, difteria, etc. — Tal cosa es peligrosa para el niño mismo y para los demás. Siempre en estos casos, debe consultarse al médico sobre la conducta a se-

guir, tiempo de aislamiento del niño antes de que vuelva a la escuela, etc., y seguir escrupulosamente sus indicaciones.

Muchos padres que no proceden así serían los primeros en protestar indignados si sus hijos se contagiaban de algún otro cuyos padres no han tomado las precauciones necesarias. Deben pensar que quizá su hijo se contagió debido a la conducta negligente de alguna otra persona y que semejante negligencia puede dar lugar, muchas veces, a resultados sumamente serios.

## COMO SE LUCHA

En el afanoso tráfigo de la vida moderna, la lucha social ha llegado a lo trágico y a lo épico. Concitados los ánimos por la clarividencia de antagonismos irreductibles, se viven continuos choques, en permanente conflicto, sin que se vislumbre el término de la fatal contienda. Allí todos privilegiados y desposeídos hacia lo desconocido, anhelando represalias o justicias, queriendo unos domeñar, subvertir otros; oprimidos aquellos, liberar éstos. Amparados de distintas banderas, labrando multitud adinerada y multitud empobrecida combaten sin tregua, marcando en el campo de batalla un surco profundo que pone de un lado todo lo decrepito, todo lo anacrónico y de otro todo lo nuevo y sano y pujante. El proletariado, despierto a la conciencia de su derecho y de su fuerza, tiene en la lucha los ímpetus de la juventud el ardor del apostolado, la serenidad hasta el prodigio. Sus recursos, sus resortes, sus fuerzas superan toda previsión y todo cálculo. Diríase que obra el milagro de sacar de la nada, todo. Y por si ello no fuera bastante, todavía un vivo espíritu de constante renovación la anima y le enaltece. Lucha en lo económico sin rendirse a las renovaciones de la vida y le enaltece. Lucha en lo económico sin rendirse a las derrotas ni confiar se a los éxitos por el mejoramiento o transformación, continua de las condiciones del trabajo.

Lucha en lo social por el cambio profundo y radical de las costumbres. Lucha en lo político por la liberación completa de los individuos y de los grupos. Y en lo religioso y en lo moral camina

a la absoluta emancipación de la conciencia. Nada hay del mundo viejo que a su acción no llegue. Su influencia en la vida común abarcó desde las relaciones de la coexistencia social hasta las conductas del arte y de la inteligencia. Es brazo y es cerebro, es pasión y es reflexión. La idea y el hecho son sus dos palancas y con ellas removerá el mundo. El espanto del mundo viejo, de ahí arranca. Ve que estas fuerzas diseminadas que se le antojan caóticas, que estas multitudes dispersas, solicitadas por mil distintas ideas y tendencias le atajan por todas partes con la huelga, unas con la rebeldía otras, con la instrucción estas, con la propaganda aquellas y el pánico en tal asedio le hace apelar a todas las violencias para detener el torrente.

En vano es que lo procure. El torrente avanza. No hay computas que lo apresen. ¡Y hay! de todos si la locura de dominar lo se interpone en su curso!

La fuerza del proletariado es la diversidad de su acción. Inútil discutir la eficacia de la huelga o de la propaganda de la instrucción o de la rebeldía. La eficacia está en el conjunto, y para lo futuro, no para lo presente. De momento, todo ello es de escasa consistencia. No resolverá la huelga y problema social, ni aún si quiera mejoría real y positivamente las condiciones del trabajo; no ganará la propaganda de tal modo los corazones y los cerebros se impongan a todos el imperio de la razón y de la justicia; no llevará la instrucción tal luz a los entendimientos que la certidumbre se haga visible al punto de su

primir las barreras que separa a los hombres; no hará rebeldía el milagro de cambiar de la noche a la mañana, todas las cosas que son todas las cosas que deben ser; pero estos y otros instrumentos de lucha conjuntamente, educan, preparan, impulsan; y allá en el porvenir, próximo o remoto le darán el resultado que por tan diversos caminos se busca; la emancipación integral de los humanos. Hacia ella vamos. Cada uno dentro de sus previsiones, de sus juicios, de sus medios. Cada uno con su fuerza y con su saber. Cualquiera que sea nuestra divergencia, también hay por todos un denominador común: La conquista del pan, la conquista de la libertad la conquista del saber y del sentir y del gozar. Y así es como se lucha proletarios. La inteligencia es fuerza; la fuerza es inteligencia, esgrimiendo vuestras armas eco-

nómicas; habéis aprendido que hay algo más allá del jornal y del horario.

Ejerciendo en la cultura del entendimiento habéis aprendido que el ideal es una fuerza poderosa, que hay también algo más allá del trabajo igualitario y libre que no basta poder trabajar cómodamente y comer lo preciso, porque las necesidades del hombre no son únicamente de naturaleza fisiológica, sino también de orden moral e intelectual, hacéis pues, bien, los que contendéis por la remoción continua de la vida práctica y también hacéis bien los que lucháis por el continuo de la vida moral e intelectual. Así es como se lucha no dejando una vereda ni un mato al adversario, cercándole por todas partes. Si sois guerrillas, ya seréis ejército. Vuestro será el triunfo.

RICARDO MELLA

## LA POESIA DE RIVERA

Habéis oído, en los atardeceres de verano, subir al cielo el eco de la ciudad mezclado con las voces del canto; y entre la confusión de ruidos y clamores habéis escuchado un grito largo y persistente, que no se sabe de dónde viene, pero que rueda por hon donadas y collados, como diciendo la orfandad de la tierra a la hora en que se muere la luz. Así en los versos de Rivera, debajo de las resonancias épicas, se insinúa esta voz en que llora la raza, se quejan los campos violentados y parece la agonía de un imperio orgulloso y triste.

En verdad, todos sus cantos podrían reducirse a uno solo. Pero qué magnífica epopeya constitui-

ría ese solo canto! Rivera fraccionó su visión del trópico en pequeños cuadros, realizados con elementos decorativos semejantes en uno y otro en diversas situaciones, si es lícito hablar así, o, mejor dicho copiando los distintos aspectos de un solo paisaje. Ni se limitó a la visión extática, sino que dentro de cada cuadro desarrolló una tragedia de intensidad asombrosa, en que luchan las fuerzas animales o se revela el furor del espíritu en lucha con las leyes terrestres, sin que la forma rítmica se recienta de la violencia interior, así como no se mueven los barrotes de hierro que aíslan el salto de la pantera.

PASA a la Página CUATRO

# DEFENSA NACIONAL

Director: JOSE FDO. BARRIENTOS RODRIGUEZ.

INSCRIPCION N° 245

ASIENTO N° 3018

PERIODICO CULTURAL AL SERVICIO DE LA DEMOCRACIA.

SAN JOSE, COSTA RICA, AMERICA CENTRAL.

Apartado 909

SUSCRIPCION DE 7 EJEMPLARES: ₡ 2.00.

Número 285

PATROCINADO POR EL COMERCIO DEMOCRATICO DE COSTA RICA.

### ¿QUE ES DEMOCRACIA?

La Democracia auténtica se basa en el respeto a las personas humanas, con sus derechos inviolables que Dios les ha otorgado. Ella logra la unidad y la fuerza en la inteligente cooperación de todos los ciudadanos en vista del bien común bajo gobierno, elegidos legítimamente, y apoyados por el pueblo.

Muramos por la libertad sublime y redentora si es necesario. Porque los hombres sean libres y sea nuestro Dios quien nos gobierne. Nada temamos a la podredumbre humana sedienta de sangre y esclavitud; las ambiciones del hombre se derrumbarán porque sólo la Justicia de Dios puede triunfar.

José Fdo. Barrientos, R.

## PENSAMIENTOS Y PALABRAS

Bajo el pórtico de este bello Diciembre que ahora se iza en los mástiles del tiempo, iniciamos este rincón, refugio de ideas juveniles. Por el placer que nos proporciona el escribir y la obligante invitación que recibimos de colaborar en estas páginas, lo hacemos hoy alentados, aunque con palabras vanas, de satisfacer un afán cultural tanto para nuestros lectores, como para con nosotros mismos.

Dentro de la limitada geografía que nos es dable disponer en estas columnas, abriremos una como ventana desde la cual todo será mirado con igual atención. Así, aquí junto al poeta, al escritor o al político, cabrá la aparición comentada de un libro, la melancolía de un paisaje, el alegre canto de una campaña navideña o el tedio que traza la fuga de las horas. Todo pues tendrá espacio aquí. Hasta el eco del claustro, hasta el cielo del estío, hasta la infancia ajena.

Pero sucede que cuando se escribe alquien a la distancia lee nuestros pensamientos. Y ello lo hacemos con una finalidad determinada, casi siempre de enseñar. Por eso escribir implica responsabilidad. Y no siempre las palabras que encierran conceptos personales pueden ser ciertas. O al menos estar de acuerdo con antiguos preceptos. Porque nuestra visión juvenil de las cosas o de la poesía, puede ser distinta a la de otros que tienen más acopio de lecturas y experiencias. Sin embargo, ello no nos arredra, por el contrario, nos sirve de aliciente para buscar más la per-

fección. Por otra parte, con esta reaparición que "Mercurio" hace estará fortalecido por mentalidades brillantes, dispuestas a servir siempre los intereses de la ciudad y del partido. Por eso no vacilamos en vincularnos a tan laudable fin.

II.

Y ahora hablemos de Diciembre. Por el azul itinerario de sus días, se presiente un rumor de campanas pascuales, de cohetes que se deshacen en colores y de villancicos en las frescas bocas de los niños. Cuánta belleza evocan estos días diciembre. Desde la mansedumbre azul de las mañanas, hasta el rojo fosforescer de sus crepúsculos, hay una callada dulzura que el recuerdo multiplica. Vuelve la infancia engalanada en noches de navidad, como éstas que ahora se acercan. Vuelve el campanario lejano a erigir sus menudos toques con la luminosa alegría, que Diciembre enciende en todos los espíritus. Esto en el bello reinado del ayer. Hoy la navidad tiene un sabor distinto. Ya las bombas o los lindos juguetes no atraen nuestra atención. Ya los soldaditos o las cornetas apenas si se miran en las manos de los niños. Sin embargo, no sólo en un lenguaje de poema o de evocación, sino en un significado presente, Diciembre nos dice todavía mucho. La fácil alegría de la niñez, es como una canción con que este mes se decora. Sentirla es la invitación de Diciembre.

Marco Antonio Reyes



Cuentos para niños

# La Tortuga Astuta

Por Carmen Giménez Stokes

Había una vez un hombre que vivía cerca de un río. Salíó un día a pescar, pero como los peces no picaban, regresó a su casa con una tortuga que encontró en la ribera del río. Al día siguiente fué al pueblo para invitar a sus amigos a una suculenta cena de tortuga guisada. Durante su ausencia dejó a la tortuga encerrada en una jaula.

Este hombre tenía un hijo de ocho años, que estaba fascinado por la tortuga. Tan pronto su padre se marchó, se sentó cerca de la jaula y se puso a observarla. De pronto oyó que la tortuga se puso a silbar.

—¡Qué bien silbas! ¡Sigue silbando, tortuguita que me gusta mucho tu silbido.

—Oh, lo que has oído no es nada, amiguito. Sácame de la jaula y verás cómo te deleitas con mi silbido.

El niño se acercó a la jaula y abrió la puerta. La tortuga salió loca de contenta y se puso a bailar y a silbar. Después se acercó al niño y con mucha zalamería le dijo:

—¿Quieres que te distraiga con mis canciones?

—¿Es que también sabes cantar?—le replicó el niño.

—Tengo una voz preciosa. Oye —y cantó una canción bellísima. El niño no salía de su asombro.

Poco después la tortuga se le acercó y le dijo:

—Si quieres oír una canción

mucho más bonita que la que acaba de cantar, llévame a la orilla del río.

En seguida se levantó el niño de la silla donde había tomado asiento y le contestó:

—Te llevaré, si me prometes volver a cantar.

—Haré todo lo que tú quieras, querido amigo—replicó la tortuga llena de júbilo.

Al poco rato salieron de la casa. Cuando llegaron a la orilla del río, la tortuga bailó y cantó. El niño la miraba embelesado y no se dió cuenta de que la tortuga había llegado hasta el río. De pronto, desapareció bajo las aguas.

El muchacho la llamó repetidas veces y cuando nadie le respondió rompió a llorar desconsoladamente. La tortuga salió a la superficie del agua y le gritó:

—Esto te servirá de lección, para que en adelante no te fies de quien no conoces.

El niño regresó a su casa, muerto de miedo, pues sabía que su padre le regañaría. Se le ocurrió salir al jardín y allí encontró una piedra muy grande que se parecía mucho a la tortuga que se había escapado. La tomó y la colocó en la jaula donde había estado encerrada la tortuga.

Cuando llegó la hora de preparar la cena, la cocinera vino a buscar la tortuga y se llevó la piedra. Creyendo que era la tortuga. De La Nación, Costa Rica

## + EDITORIAL +

### FUENTE DE ARMONIA, COBIJA EL CIELO COSTARRICENSE

Siete equipos de fuerza luchan por el CAMPEONATO CENTROAMERICANO Y DEL CARIBE DE FUTBOL, quienes con la agilidad de sus piernas esperan llenos de fe el triunfo del galardón o de su derrota. Son los hermanos centroamericanos y del Caribe, quienes llegan a nuestros lares a medir sus fuerzas de la caballería porque hasta hoy estos Gladiadores han demostrado ser correctos caballeros. El cielo y los hermanos costarricenses los recibe con todo cariño, brindándoles lo poco que tienen, pero que representa la sinceridad que brota como rayo de luz de todos los corazones. Nuestro Llano de Mata Redonda, donde se levanta el gran estadium de la capital, se ha visto de bote en bote, donde las Embajadas a la par de las lindas damitas de Costa Rica y otros países que nos visitan han dado más esplendor en estas fiestas que demuestran una vez más el espíritu fraternal que une a nuestros pueblos. Nos sentimos complacidos de la forma tan estrecha que prosigue este torneo, cada día con más entusiasmo. Nuestras calles de San José están convertidas en un inmenso río humano, que llega ansioso a nuestro Estadium Nacional a presenciar estos juegos, que para los costarricenses serán inolvidables. Para terminar, son nuestros deseos que no sean solo los campeonatos de fútbol, los que acerquen más a nuestros pueblos, que sea el deseo de cada pueblo cuando a bien lo disponga visitar mutuamente, porque el deporte y la caballería en general, han sido el vínculo fraternal que hoy une y sigue uniendo los lazos de amistad en todo el continente. No busquemos jamás las guerras fratricidas para arreglar o sanjar cualquier asunto, busquemos mejor el deporte que da vida y fortifica todas las almas y las lleva por el camino de la comprensión.

Embajadas amigas, Costa Rica y sus hijos os despide, y os dice hasta luego, a la par que esperamos que lleguéis a vuestros pueblos, llevando un abrazo fraternal, de nuestro pueblo y del periódico (DEFENSA NACIONAL).

EL REGIMEN DEL (Viene de la Página PRIMERA)

Entre otras cosas que intervienen en la insulina la otra es la vitamina B1. La falta de insulina produce la diabetes, la falta de vitamina B1 produce el beriberi o parálisis de los nervios. En ambos casos, se trata de una intoxicación causada por los productos intermedios de carácter ácido. Por otra parte, en la diabetes, es frecuente que haya neuritis.

Mientras que la vitamina B1 no es proporcionada por el alimento, la insulina, cuya composición química se desconoce aun, es producida por el organismo mismo. Es, en efecto, formada por células especiales que se hallan en el cuerpo del páncreas, y se llaman islotes de Langerhans.

En la diabetes, estas células son tan enfermas o han sido destruidas, y la producción de insulina disminuyó. La diabetes es tanto más grave cuanto mayor es el déficit de insulina.

Cuando se presenta en los niños, es siempre grave.

Ahora bien, siendo muy lenta la combustión del azúcar en caso de diabetes, el régimen debe contener esa substancia en tanto menor cantidad cuanto más grave es la enfermedad. Es pues necesario

disminuir el consumo no sólo de azúcar, sino igualmente de almidón puesto que éste no es otra cosa que azúcar en forma concentrada. La fécula de las papas es almidón. El azúcar y el almidón son ambos hidratos de carbono.

Las grasas forman igualmente ácidos. Por eso un régimen que incluya mucha grasa puede favorecer la acidosis. Lo que caracteriza la acidosis en la diabetes, es la acumulación de ácidos grasos como el ácido oxibutírico beta y el ácido diacético, y su pariente la acetona.

Los hidratos de carbono que exigen larga digestión se soporitan mejor que los que pasan rápidamente a la sangre. Esto resulta fácil de comprender. En la diabetes, la combustión del azúcar resulta más o menos frenada, y se hará completamente tan sólo si el azúcar se presenta en pequeñas cantidades a la vez. Lo que supera ciertos límites no se quema ya del todo. El almidón conviene pues más que el azúcar, que pasa directamente a la sangre.

Al preparar las papas con grasa, se hace aun más lenta su digestión; resultan entonces más

convenientes que si se las consume al natural.

Por la misma razón, los hidratos de carbono contenidos en las frutas oleaginosas: almendras, nueces, avellanas, se toleran relativamente bien, mientras que los jugos de fruta, particularmente el de uva, no son tan convenientes.

La diabetes que se presenta después de los 50 años, sobre todo en las personas obesas, es relativamente benigna, y se debe más bien al recargo de trabajo y a un desgaste prematuro del organismo por una alimentación demasiado suculenta. Bastará pues, para ver desaparecer el azúcar, con disminuir la ración de alimentos suprimir el azúcar refinado, los manjares azucarados, las compotas y las confituras.

Los que solían consumir mucho pan, se conformarán con algunas rebanadas de pan negro.

Los obesos deben adelgazar lentamente, cuando unas 20 libras o 10 kilos al año, hasta llegar al peso normal.

El régimen debe ser sobrio, y abundar en alimentos crudos (que en los países donde pueden estar infectados de amibas y otros parásitos, deben ser cuidadosamente mondados y hasta desinfectados). Las frutas crudas se toleran mejor que las cocidas. Proporcionan también ma-

yores cantidades de vitaminas que desintoxican y estimulan los órganos

Hemos visto que la vitamina B1 desempeña un papel indispensable en la combustión del azúcar. Entra en juego en cierta fase de esa combustión, y completa así la acción de la insulina. Es por lo tanto prudente enriquecer el régimen del diabético con vitamina B1, con preferencia bajo forma de levadura alimenticia y su extracto que sirve de condimento, y eventualmente con germen de trigo. Pero, la vitamina B1 no puede reemplazar la insulina ni ésta a la primera.

Cuando entre las causas de diabetes se cuenta el alcohol, la enfermedad presenta una forma menos benigna, porque se debe entonces a una atrofia de los islotes de Langerhans, con frecuencia como consecuencia de una arterioesclerosis. Se nota esa diabetes entre los hombres de negocio, los militares de carrera, que, sin ser alcohólicos en el sentido generalmente aceptado, han abusado de la buena mesa y de las bebidas.

En la mayoría de los casos de diabetes que se presentan en la edad madura, la enfermedad depende a agravarse.

De El Centinela DIABETICO

Señora,  
Señorita,  
Caballero,  
No compre sin antes visitar  
**LA TIENDA  
LA FLORIDA**  
Situada 125 varas al Oeste del Banco de Costa Rica  
Quien tiene en gran realización todas sus mercaderías acabadas de llegar, Tafetanes, Crespones, Sedas Frías, Poplines, Cobijas, Medias Nylon, Manteles, colchas, simbrillas, paños, etcétera.  
Seriedad y Cortesía, son el dema de este establecimiento.

## CONVIENE SABER...

Si se le pega a la plancha el almidón o el apresto que se le pone a la ropa, límpiela bien con un limpiador casero que no raye y aplíquele un poco de cera. Luego quitele el exceso de cera y pula la plancha con un paño seco o con una toalla de papel.

Se economiza tiempo, trabajo y dinero cuando se examina la ropa antes de meterla en la lavadora. Los desgarrones se agravan en el proceso del lavado, si no se remiendan con anticipación.

Cuando haga un albondigón añádale una o dos papas crudas rayadas con todo y cáscara en vez de las acostumbradas migas de pan. Sabe delicioso.

Las migas de pan mezcladas con mantequilla o margarina son excelentes para cubrir platos a la cacerola. Para formar los cubitos ponga tres ruedas de pan juntas, una sobre la otra, córtelas las cáscaras de los lados y luego córtelas en cubitos con un cuchillo filoso.

No pele las setas. La pielecita de las setas frescas es tan buena como el resto y no hay necesidad de quitarla.

El relleno de la máquina de planchar debe ponerse al sol por lo menos una vez cada tres meses. Después de quitarle la cubierta de algodón, desenrolle el relleno hasta llegar a donde está asegurado. Déjelo así por varias horas para que se ventile.

Al usar tajadas de carne en la confección de sandwiches es mejor poner varias finas que una gruesa. Así sabrá mejor y se manipulará con más facilidad.

TALLER MECÁNICO MUNDIAL JOSE UBACH  
Situado 150 varas al Sur de la Botica La Dolorosa  
PARA LA PERFECTA REPARACION DEL TRACTOR, DE SU AUTO, CAMION, Etc.

Si se le corta la natilla, coloque la vasija en otra con agua fría y bátala bien con un batidor de globo. Verá cómo suaviza perfectamente.

Pensamientos  
He visto muchos monumentos levantados en memoria de filántropos, pero ninguno a la de los avaros.  
TRINE  
El avaro y el pródigo son dos ladrones: el primero roba a los demás; el segundo se roba a sí mismo.  
ANONIMO

Para baterías nuevas y reparación con los Mejores Materiales  
**FABRICA DE BATERIAS**  
DE ABILIO CALVO  
Situada 25 varas al Oeste del Morazán Dry Cleaning, en San José

ATENCION!  
**TALLER MECANICO**  
de ARISTIDES FLORES  
TELEFONO 5980  
Situado 250 varas Norte de la Botica Oriental  
SOLDADURA ELECTRICA Y AUTOGENA, ESPECIALIDAD EN TRABAJOS DE TORNO, CEPILLADORA.

SUSCRIBASE A "DEFENSA NACIONAL"  
**TALLER MECANICO LOS MONGE**  
de ARISTIDES MONGE  
Situado de los Mercaditos de La Soledad 125 varas al Oeste.  
El Taller LOS MONGE les ofrece: Un servicio esmerado en arreglo de motores y en especial instalaciones eléctricas, en sus carros.  
TAPICERIA — SOLDADURA AUTOGENA Y MECANICA EN GENERAL

**"FARMACIA IMPERIAL"**  
LIC. R. JIMENEZ CARRION  
San José, C. R. — Teléfono 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.



# Mundo Social



## NUESTRA SINCERA FELICITACION

Con motivo del Día de San José.

Para don José Ubach, don Pepe Iser, don José Ramírez Salas, y todos los amigos que lleven ese mismo nombre, de San José y provincias

Cumpleaños de una bella amigueta

En la encantadora ciudad de Heredia, la ciudad de las flores por excelencia, acaba de celebrar la fecha de sus cuatro primaveras, la simpática muñequita, Yolandita Pacheco Vargas. Para quien deseamos una vida larga y llena de felicidad al lado de sus estimables padres y hermanitos. Que toda su vida sea una primavera fresca y perfumada.

Don Aristides Torrijano

Salió para San Marcos de Turrazú, el apreciable profesor don Aristides Torrijano B. Quien de nuevo se encuentra en la Escuela de dicho lugar, como maestro de cuarto grado. DEFENSA NACIONAL lo despide con todo cariño.

## Simpática viajera

Procedente de México ha regresado a esta capital a pasar sus vacaciones la encantadora y espiritual señorita, Ana Isabel Brutin Pochet. Defensa Nacional al celebrar su regreso, le presenta un atento saludo de bienvenida.

El día del santo de nuestro Director

Los que trabajamos bajo el humilde alero de Defensa Nacional, saludamos y le deseamos larga vida a nuestro Director, Don José Fernando Barrientos quien el día de San José celebró una humilde fiestecita en su casa con motivo del día de su Santo. Que viva muchos años son nuestros mejores deseos, como siempre triunfando en las rudas labores del periodismo nacional

Don Joaquín Vargas Coto y señora

Con destino a la hermana república de Honduras, salió el conocido periodista don Joaquín Vargas Coto y su distinguida señora esposa a quien despedimos con todo cariño.

Agradecemos profundamente todas las felicitaciones que a diario recibimos con motivo de nuestra humilde forma de hacer periodismo en nuestra patria.

Jaime Alfredo Chacón Jiménez

El lunes pasado cumplió su primer aniversario de su fallecimiento, el recordado joven cartaginés, Don Jaime Alfredo Chacón Jiménez, hijo recordado del gran industrial de panadería don Jaime Chacón y doña Evangelina J. de Chacón. El amigo Jaime Alfredo Chacón, fué una alma noble en el camino terrenal, buen amigo y excelente hijo. Su fallecimiento dejó un hondo vacío en el corazón de todos sus amigos, sus padres y demás familia, con motivo de este aniversario, se celebró en nuestra Basílica de los Angeles, una solemne misa y varios actos piadosos en sufragio de su alma. DEFENSA NACIONAL renueva su testimonio de condolencia a sus estimables padres, don Jaime Chacón y su distinguida señora esposa, haciendo extensiva esta condolencia a nuestro particular amigo, don Guillermo Chacón, hermanos y demás familia.

Flor de María Segura Salas

Dos años acaba de cumplir la linda niña, Flor de María Segura Salas, hija del apreciable hogar formado por nuestros amigos, don Elicinio Segura y su estimable señora esposa, doña Flor de María Salas de Segura. Deseamos para la festejada un millón de felicidad y un brillante porvenir.

## SOBRE GUSTOS

Es frecuente oír decir que "sobre gustos no hay nada escrito", con lo que se da a entender que cada cual tiene su gusto particular y que no es dable examinarlo y discutirlo. Esto induce al error de creer que todos los gustos son igualmente autorizados. Pero otro refrán dice que "hay gustos que merecen palos". Así es, en efecto, y es importante saberlo y recordarlo.

El mal gusto personal es el origen de fealdades que ofenden y que dañan, y que se manifiestan en las cosas del hogar, en el vestido, en los libros, en los cuadros y en cuanto sale de quien no distingue lo agradable y lo bello de lo grotesco, chocante y agresivo.

Erróneamente se invoca el gusto personal para justificar preferencia, cuando no se posee intuición artística o educación que pueda sustituirla. Lo que hoy nos complace, puede mañana parecerse detestable, merced a una mejor comprensión de la belleza, la gracia y la elegancia.

Constancio C. Vigil

Toda clase de Semillas Insecticidas, Abonos de Hortaliza y Flores

Implementos de Avicultura, Bombas para atomizar y Alimentos para Gallinas

OFRECE

EL

SEMILLERO

Apartado 783 - San José

## PENSAMIENTOS

No hay ateo que por la noche no crea un poco en Dios.

YOUNG

No aguardemos para arrepentirnos, a que nuestras faltas nos hayan castigado.

LANGREE

PARA COMER Y DORMIR BIEN BUSQUE SU CASA DE FAMILIA:

Pensión QUESADA

Ricardo Quesada y Señora

Frente Agencia Chevrolet. Teléfono 4551

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.

## MONUMENTO A LA MADRE

Ya que el amor de la madre es verdadero, levántemole con honra un MONUMENTO que se eleve hacia el azul del cielo, y lo acaricie las ráfagas del viento.

Donde cada hijo llegue a él contento a depositarle muchas flores, para contarle talvez tristes lamentos; por la vida que engañan los amores.

Mas yo sigo como siempre con mi idea de levantar tan bello monumento, a esas madres que son como la tea: y viven alumbrando el firmamento.

Donde la luna enamorada de sus dones ponga un rayo de luz sobre su frente y puedan llegar los buenos corazones, a tomar agua de tan dulce fuente.

JOSE FERNANDO BARRIENTOS

+ ● +

FE

Que importa que mi agonía sea lenta para juicio final ya sea llamado, si con fe será poca mi tormenta en el pobre corazón que está angustiado.

Con mi fe en mi DIOS, me sentiré salvado pues ella hace a mi vida valerosa, y hará brotar más pronto mi sembrado donde tengo la fuente luminosa.

Y así con fe, soy feliz en mi destino que siento en mi cerebro a cada instante, brotar la luz que alumbró mi camino como rayo de luz, que da el diamante. FE majestuosa, fe que me ennoblece

fe que, a veces me hace sin pensar amar pues esta fe, que cual la mar se crece: muchas veces presente, que viene del altar.

JOSE FERNANDO BARRIENTOS R.

## COCINA Y REPOSTERIA

GALLINA DE MOLE VERDE

Para dos gallinas se emplea un litro de pepitas de calabaza; se pelan y se doran en manteca y se muelen. Aparte se muele una lechuga y cilchotes zalapeños para que pique; se echa en la cazuela con la pepita sin freír la lechuga y los cilchotes; se sazona todo junto y cuando está se echan las gallinas que desde antes se tienen bien cocidas.

CARNE DE PUERCO EN MOLE VERDE

Se utilizan tomates crudos y tres dientes de ajo, se muele y se frie; se echa en cazuela con un poco de manteca para que se quemé y se le pone la carne de puerco que desde antes debe estar bien cocida, juntamente con el caldo donde se coció, agregándole unas calabacitas cocidas. Ya que está sazonada se le agregan chiles verdes y yerba santa, todo molido y se deja que dé unos hervores y se sirve.

PASTELERIA "EL ORIENTE"

de Esmeralda Clark

Situada de la Botica La Dolorosa 350 vs. al Oeste.

TELÉFONO 5749

Especialidad en Postres, Gelatinas, Queques y Platos Especiales

Julio del Valle G. é 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.

**LAS DELICIAS**  
PASTELERIA Y TOSTELERIA  
Situada en San José, 350 varas al Norte del Mercado Central.  
Propietario, ROMULO CUBILLO  
Productos elaborados con harina de primera y aseó esmerado.  
PARA SUS FIESTAS, BAUTIZOS Y M INMEDIATAMENTE.  
3272 Y ERA ATENDIDOATRIMONIOS LLAME AL TELEFONO

LOS MEJORES  
RELOJES DEL MUNDO  
**BULOVA**  
DE VENTA EN LA ACREDITADA JOYERIA  
Frente al Congreso. — Avenida Central.  
SAN JOSE, COSTA RICA.

CUADERNOS  
LAPICES  
LIBROS  
en la  
**LIBRERIA ISAVA**  
Frente al Edificio doña Adela Jiménez.  
Precios bajos y buena atención!

ATENCION, MUCHA ATENCION!  
Todo trabajo en el ramo de mecánica en general; todo trabajo artístico en hierro forjado, repujado y estilo colonial  
**TALLER MECANICO**  
de PEPE ISERN  
Especialidad en:  
CANDELEROS — MACETEROS — BARANDAS — FAROLES — ARAÑAS — REJAS

"LA CASA DE LOS MUEBLES"  
50 varas al Oeste de Musmanni — Teléfono 3917  
OFRECE JUEGOS CONFORTABLES  
Desde \$450  
Cambio de muebles — Precios de ganga  
**ROBERTO ORTIZ M.**

**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.



## CALENDARIO PRACTICO DEL AVICULTOR CRIE MAS AVES Y ALIMENTELAS MEJOR

Las gallinas que el agricultor deja en manos de las mujeres de la Chacra y habla de esa industria tan lucrativa con evidente menosprecio y expresa al agrónomo con aire de superioridad que no rinden lo que comen. Es hoy la más productiva de todas las explotaciones de la chacra; 100 gallinas rinden más provecho que 100 hectáreas de maíz o de trigo. Pero el chacarero no alimenta sus aves y éstas corren por el campo durante el día en busca de orugas o de algunas semillas

perdidas en rastrojo. Lo poco que consumen el desgaste producido por sus correrías. De ahí que no rindan ni huevos ni carne. Otros les distribuyen exclusivamente maíz que es insuficiente para una alta postura para ello el maíz debe ser complementado con alimentos ricos en proteínas, substancias para la formación de la clara y yema del huevo que se encuentra en la carne y sangre desecada o residuos de mataderos y en el rebacillo.

La siguiente ración cuesta menos de medio centésimo por día y por ave y asegura así una alta postura de maíz en grano, 8 gramos por ave y por día, residuos de carne o sangre desecada, 15 gramos por ave y por día, rebacillos, 25 gramos por ave y por día, agréguele a esta mezcla un gramo de sal de cocina por ave y 5 gramos de polvo de carne vegetal. Una galina pone en esta estación de 15 a 25 huevos al menos 1½ docena de huevos por mes. Esa producción se vende a 45 ctms., en chacra, costo producido \$ 0.15 m/n. (en la alimentación de un mes) Utilidad líquida por ave y por mes \$ 0.35 m/n. Utilidad para 100 gallinas:— \$ 300.00 mensuales.

Si alimenta bien, un ave de 1 a 2 años de edad mantiene la producción durante nueve meses. El rendimiento de los 100 gallinas puede elevarse como utilidad neta a dos mil quinientos pesos anuales. Distribuya huesos molidos, conchilla o tiza en polvo que puede mezclar a la ración diaria a razón de 5 a 6% la cual es necesaria a la cáscara, sin falta, las aves se comen los huevos o los ponen sin cáscara.

### AVISOS ECONOMICOS

CON PAGO de local casi regalado vendiendo derecho de llave, entre Almacén Robert y Café Roma. Precio casi regalado, tiene teléfono y apartado, se reserva la Mercadería los objetos de uso personal. Entenderse con el Director de este periódico al apartado 909.

LA TIENDA LA FLORIDA en la Avenida Central frente al Mercado avisa: Que acaba de recibir gran surtido de casimires tropicales y gran surtido SHARS KYN para pantalones, precios muy bajos.

ATENCION! La tienda LA SEDERIA de MAX TAITTELBAUM En la Avenida Central AVISA que se ha trasladado a la tienda Moderna, 25 varas al Norte de La Norma.

MATE TICO, La bebida de todos y para todos, tres alimentos: café - maíz - cebada. Fabricantes: La Flor del Café, CARTAGO.

LA RELOJERIA LA ESMERALDA de Antonio Valverde 100 varas al Norte del Mercado Central, Calle del Paso de la Vaca, se hace cargo de toda clase de reparación de relojes, ofrecien-

## NOTICIAS DE HOLLYWOOD

Ann May Wong la linda actriz china nacida en Estados Unidos, acaba de volver a la pantalla después de tres años de ausencia, para trabajar en "Impacto".

La esposa de Errol Flynn, Nora Eddington continuará haciendo breves apariciones en la pantalla, pero según parece, solamente en las películas de su marido. Tiene un pequeño papel en "Montana" que se está filmando en este momento, exactamente como lo hizo en "Las Aventuras de Don Juan". En Hollywood se dice que esto tiene por objeto echar una ojeada sobre su guapo marido.

Errol Flynn dice que su próxima producción filmica será de su propiedad, al menos así lo espera. Tiene el proyecto de producir y actuar en "El último de los bucaneros" para el cual aprovechará varios escenarios naturales en Jamaica. Flynn conoce a maravilla estos escenarios, pues es allí el punto a donde se dirige por lo general, con su yate, durante sus vacaciones. Está seguro de poder filmar esta historia de aventuras con un costo no mayor de 800.000 dólares. Con seguridad comenzará a dar forma a sus proyectos en cuanto termine "Montana" la película que está haciendo para la Wagner.

Roy Rogers aceptó la proposición de filmar cuatro películas durante el año próximo, para el estudio Republic. La primera será "Camino de Dagota". Se filmará por el procedimiento de Truecolor y se iniciará en noviembre.

LA POESIA DE.....

De estas cualidades resulta la variedad de su inspiración dentro del tono fundamental de los motivos seleccionados. De igual modo que la luz está contenida en la integridad de su esencia no sólo en la masa del aire sino en cada uno de los objetos en que se refleja, así la poesía de Riveras se halla toda, no sólo en el volumen total de su obra, sino en cada una de sus partes. Des-

Richard Conte y Vanesa Brown se han agregado a Wallave Beery y Margaret May, para completar el reparto de la película de MGM "La Gran Arpa" Mis Brown, que nació en Viena, aparecerá en su primer papel serio como una víctima del bandidaje de Beery. En la prisión, se enamora de otro prisionero, un joven doctor.

Buenas noticias en Hollywood, al cabo de tanta angustia! 750 de los 1500 trabajadores, que despidió la Universal, al iniciar su campaña de producción de nueve semanas, en agosto, volverán a sus antiguos empleos, ya que el Estudio está muy necesitado de trabajadores experimentados ahora que tiene el compromiso de concluir tres películas antes del 11 de octubre.

En los Estudios de la MGM aún no se sabe nada de la futura película de Lana Turner. Se dice que, si los planes no fallan, el Estudio quiere presentarnos a Miss Turner en el papel de "Mme. Bovary" que se filmará en noviembre. Entre tanto, Vincent Minnelli, esposo de Judy Garland, ha sido contratado para dirigir el film, que será producido por Pandro S. Berman.

La Columbia inició su 26ava película con tema "de rubia" Esta llevará por título "El gran negocio de la Rubia".

La RKO prepara la filmación de "Me casé con un comunista", argumento escrito por conocida autora, que lo presentó bajo un pseudónimo. Parece que será ésta la primera película que firme Howard Hughes desde que se hizo cargo de la producción del estudio.

(Viene de la Página PRIMERA)

prended un verso del conjunto métrico y en ese solo verso estará contenida virtualmente la intención del poema. Resumid éste, por el contrario y habréis llegado a la amplificación sintética de ese verso. Estupenda virtud del artista, que va realizándose en cada trazo con el mismo vigor y sinceridad con que se realiza en el cuadro definitivo.

¿Qué nos enseña esto? El dominio que tenía Rivera sobre los materiales poéticos, pues atendía concienzudamente a la belleza parcial sin perder de vista la emoción del conjunto. Rivera constituía por separado cada verso y lo reputaba como una unidad poética aislada, igual que el forjador funde por partes las piezas de una armadura, para montar después ese verso dentro de la composición y ajustar al estilo arquitectónico del poema. Por eso, sus sonetos, dentro de ese aspecto de bloque compacto que presentan, nos indican siempre las conjeturas de las partes, así como en ciertos monumentos advertimos la línea de superposición de las piedras, sin que esto dañe a la unidad general, ni rompa la tersura de los planos bruñidos por la boca del día, como las rodilla de un idolo.

La suma de estas labores, lo gradas con tanta seguridad, daba como resultado la realización del soneto, en el que había desaparecido todo indicio de fatiga, como si hubiere sido hecho de la ondulación de un rasgo. De este modo ocultaba Rivera las dificultades del oficio, con pudor de artesano que guarda las herramientas cuando la tarea ha concluido. Pero, cuánto dolor íntimo, cuánta angustia secreta! El, que pudo improvisar por los caminos, sin arte ni conciencia como los aires populares, se internó valientemente en su huerto de olivos y en el desamparo de la meditación creadora, sufrió el sudor de sangre conque el espíritu garantiza la inmortalidad de su propia obra.

Rafael MAYA

## GREGERIAS...

Hay días en que el cepillo de dientes está de muy mal humor.

Hay unos que hablan por teléfono mirando al techo, como si tuviesen la novia arriba.

Para saber cómo estamos, basta subir las escaleras de la casa del médico, y, sin llamar al timbre, volver a bajarlas.

Tan impaciente estaba de tomar el automóvil, que abrió las dos portezuelas y subió por los dos lados.

En cómo mata la colilla de un cigarrillo contra el cenicero, se reconoce a la mujer cruel.

Si la mujer nos hace la valija, todos los pañuelos aparecerán llorados al final del viaje.

Lo que más se aburre en la vida es un paraguas.

Los lirios sueñan con las orquídeas.

Nos tira un guante un caballero, y hay que desafiarse con él; pero si nos lo tira una dama, es peor: hay que casarse con ella.

El crítico se mete con la obra como si la hubiese escrito él.

Llamar Satán a Satanás es darle demasiada confianza.

La barra de hielo es la primera piedra del monumento de agua.

La avispa es el moscardón en traje de baño.

Lo que le queda a una ostra es el recuerdo de una ola.

Lo peor del dietista es que tiene la manía de ponernos a dieta.

## Boletín Informativo: 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 llamen a los Teléfonos siguientes:  
Cervecería Traube: 2090.

COMO ENCONTRAR FACILMENTE LA ESTACION DE RADIO QUE DESEE:

Radio City: 780 Kc

AMIGOS NUESTROS:

Solicite el Garage que guste a los teléfonos:

Garage 5000 y 5001.

Garage 2000.

Garage Golfito: 5414.

Garage Sáenz:  
Teléfono 1321.

"EL ERIAL"  
AYUDA A VIVIR

Mario Peña Pons

Costado Norte de la Plaza del Pacífico

TELEFONO 4448

APARTADO 502

MADERAS ASERRADAS Y EN TROZAS

Madera del Guanacaste las mejores del país

TALLER

MECANICO

de Alvaro Alvarado

Soldadura Eléctrica y Autógena — Torno — Arañas — Faroles — Verjas de hierro Coloniales

— y —  
CEPILLADORA PARA METALES

300 varas al Norte de la Panadería Musmanni  
TELEFONO 6006

GRAN NOTICIA! GRAN NOTICIA!

## La Cantina El Castillo

DE ANGELO BLANDO

Situada frente a los Mercaditos de La Soledad

Que acaba de recibir un gran surtido de JAMONES ITALIANOS, con hueso y sin hueso. Salame, Mortadela de Boloña y Queso Parmesano. — Precios rebajados. — Ordene sus pedidos al Teléfono 1427.

# CACAO CARTAGO

ES EL UNICO CASERO

Cuídense de Imitaciones

SOLICITENLO EN TODOS LOS ESTABLECIMIENTOS DEL PAIS

Agente en San José.

José María Pereira

TELEFONO 2093

## SUSCRIBASE A "DEFENSA NACIONAL"

Señores

Automovilistas...

Recuerden para garantía de ustedes, que la

BOMBA DE GASOLINA

EL POPULAR

DE CARLOS SANCHEZ

Ofrece seguridad y consiguen medida legítima y buena atención.

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