

Defensa Nacional

VENGANZA

Director y Administrador: JOSE FDO. BARRIENTOS RODRIGUEZ

PERIODICO CULTURAL AL SERVICIO DE LA DEMOCRACIA

SAN JOSE, COSTA RICA, AMERICA CENTRAL.

Apartado 909 PATROCINADO POR EL COMERCIO DEMOCRATICO DE COSTA RICA No. 366

COOPERACION

Cuando los hombres coordinan sus esfuerzos, los propósitos se realizan con facilidad; y si los sentimientos que prevalecen son altruistas, la convivencia feliz se hace posible.

Si los hombres debemos someternos a principios en alguna oportunidad, uno, entre los primeros, debería ser el de ayudarnos mutuamente. Ayudarnos. Ayudar a quienquiera, conocido o extraño. Todos podemos ayudar en alguna forma. Unos menos y otros más. Y todos necesitamos ayuda alguna vez; en ocasiones con desesperante urgencia. Pero debe establecerse la necesaria corriente de comprensión, para que, pudiendo ayudar, ayudemos gozosos; y para que, necesitando ayuda, la aceptemos agradecidos, con toda humildad.

Se necesita la cooperación, ojalá siempre espontánea, para crear corrientes de simpatía y predisponer a la humanidad a la convivencia útil. Los hombres y los países que cuidan con egoísmo sus propios intereses sin sacrificar algo de lo suyo en beneficio de los demás, hacen difícil el advenimiento de la era de paz, que tanto hemos esperado y que tanto necesitamos.

El engrimiento es fuerza negativa de las más destructoras: nos impide ayudar con espontaneidad; y nos sonroja si hemos de aceptar cooperación. Mas, quienes pasan por la vida sintiéndose hermanos de todos los hombres, y sirven sin egoísmo, sin interés y sin rencor, están en capacidad de hacer estrechas y cálidas las relaciones humanas: ellos tienen su alma pura.

Urge que aprendamos a ayudarnos; que todos nos respetemos; que aprendamos a sentir estimación por nuestros semejantes; y que todos veamos como punto culminante de nuestro interés, el interés colectivo.

Hace muchos años conocí a un hombre generoso, amigo de calmar el dolor ajeno y de proporcionar a sus hermanos tranquilidad y alegría; daba consejos a niños y a mayores, y ayudaba a los menesterosos con algo de sus propias ropas y comidas. Era corriente ver a este señor por los caminos de su vecindad, plantando a uno y otro lado arbolitos frutales; lo hacía jubilosamente, tarareando canciones de su juventud, sabedor de que alguien podría calmar algún día su sed, o su hambre, por gracia de las mejores manos: las desconocidas. Maestro de escuela en sus mocedades, supo enseñar entonces, y predicar después, la lección de la mutua ayuda. Y él propio ponía en práctica sus consejos, porque, decía, "no es buen predicador quien no predica con el ejemplo".

Entregarse al prójimo en acciones desinteresadas, con el afán de servir y de formar una sociedad buena, no es cosa corriente, ni es posible dentro de ciertos estados de conciencia, pero sí es deseable. Debería ser un firme propósito de todos los hombres.

El espíritu de servicio puede manifestarse bajo los más variados matices. Podemos decir que la cooperación comienza desde el momento en que los hombres experimentan deseos de servir. El pensamiento, como oculto pero vibrante mensajero que lleva mensajes de armonía, traspasa las barreras de mezquina pasión que se levantan aún, y desciende suavemente sobre los

corazones, como un aletear que invita a la marcha fraternal.

El gesto es la primera realización del pensamiento. El pensamiento puro, la simple idea de servicio, la intención noble, se dibujan en el rostro con rasgos acogedores que transmiten confianza. Los rostros acogen o rechazan. Hagámoslos acogedores manteniendo en nuestras almas propósitos de bien; cooperemos en la obra sencilla de fraternizar: contribuyamos con el modesto aporte de nuestros semblantes serenos.

El pensamiento y el gesto bondadosos son precursores de acciones de bien. ¡Acciones!

Una civilización tras otra se han derrumbado bajo las disparas acciones de los hombres. Nunca hemos trabajado todos juntos, hombre a hombre, construyendo el hogar común de la humanidad. En tanto que unos han sembrado, otros hemos destruido; unos se han elevado hasta las cumbres de su ideal, y otros les hemos derribado; quienes nos han ofrecido sus manos amigas las han perdido, porque nosotros se las hemos cercenado. Hemos vivido nosotros contra nosotros. Todo por culpa de unos gestos sombríos, hijos de pensamientos impuros; todo por no responder con lealtad a nuestro superior destino. Pero comprendemos el error. Y sabemos cómo enmendarnos. Sin cooperación franca y decidida seremos los mismos de siempre, en vana rotación sobre los mismos vicios.

Es tiempo de despertar. Y este es el tiempo: los acontecimientos señalan la hora presente como la más delicada. Despertemos pues, dispuestos a hacer del mundo una familia amable que viva eternamente en armonía, bajo la bendición de Dios.

HORACIO.

Julio 56.

Era un mocetón robusto y sano que transpiraba satisfacción por todos los poros.

Ostentaba orgullosamente el uniforme de la Policía de Tránsito.

En la placa de metal que lucía sobre el pecho se leía el número 888.

Un mes escaso hacía que había llegado de su pueblo, riante caserío que como un nido de águilas estaba allá, casi en la cumbre de la montaña perdida entre un bosque de pines que cantaban como arpas eólicas. La ingénita aspiración del más allá lo había arrancado de su hogar apacible, donde rezaban por él una mujer y tres angelitos de pocos años, para transportarlo al medio desconocido y embrujador de la capital.

Iba a conquista de la fortuna.

El primer escalón había conseguido subirlo al lograr una plaza de Agente de la Policía, que desempeñaba apenas hacía una semana, después de muchísimo tiempo de miseria y búsqueda infructuosa.

Estaba satisfecho y tenía esperanzas.

Y de vez en cuando, entre señal y señal, no dejaba de echar una mirada rápida a sus zapatos brillantes, a sus guantes blancos, a su hermosa placa de metal bruñido.

Cuando el tránsito de personas y vehículos era más activo llegó por ahí cerca un hombre de catadura siniestra.

Era un verdadero apache, de gorra sobre la oreja, de hombros enca ramados, de manos en los bolsillos

de los pantalones, peludo, sucio, repugnante.

Lanzó una mirada torva sobre el flamante policía y, lentamente, se le fue aproximando.

Viéndole a un paso de distancia, el agente inquirió, solicitó con la mirada, pronto a dar el informe que se le iba a pedir.

Y súbitamente, el apache sacó del bolsillo su mano derecha armada de una navaja. Y rápido como el rayo, hizo desaparecer toda la hoja de un palmo de largo, por debajo de las costillas derechas, en el abdomen del infeliz agente, que se desplomó bañado en sangre.

La gente se arremolinó en el lugar de la tragedia. Se oyeron gritos de mujer, carreras, imprecaciones.

El malhechor no trató de resistir a los que le capturaron. Se limitó a arrojar con desprecio la navaja ensangrentada al rostro del moribundo, quien, en el estupor de la agonía, le estaba preguntando con la mirada de sus ojos vidriosos por qué lo había matado.

La razón la supo el juez más tarde.

El apache creía haberse hecho justicia por su propia mano.

Es el caso que, un año antes, el agente número 888, le había birlado a su mujer.

Pero el maldito seductor no se le había escapado.

El número 888 es tan fácil de retener.

Alberto Rivas Bonilla
De Prisma

De Constancio C. Vigil

Mira a tu alrededor. No solamente verás a todos los seres en continua actividad: también las cosas trabajan. El barco va de un puerto a otro; el faro ilumina durante la noche para guiar a los navegantes; el río recoge las aguas, y antes de

llegar al mar aplaca la sed del hombre, de los animales y las plantas; la tierra hace germinar la simiente y provee a las raíces de las sustancias necesarias para que la planta se desarrolle y viva; las ramas forman las flores y los frutos; absorben las hojas oxígeno del aire y exhalan el gas carbónico; el viento mueve molinos, seca la humedad excesiva de los campos, lleva semillas adonde puedan germinar, y desempeña mil tareas más.

¿Cómo puede alguien estar sin hacer o aprender algo, sin servir para nada, condenándose a ser como una piedra?

Es ley de Dios que empleemos nuestras energías para tener derecho a vivir, para ayudar a los demás y para nuestra alegría, porque el trabajo debe ser fuente de satisfacciones.

El espíritu te apercebirá para que

cumplas tu misión en la tierra, avivarás tus más nobles deseos, multiplicarás tu poder para la acción.

Apenas amanezcas para la vida es pirital ya no tendrás pereza para nada, verás que desgasta al cuerpo la ociosidad y no la diligencia. Y en cuanto debas hacer, empeñarás la voluntad entera, para que tu obra resulte tan acabada y perfecta como te sea posible.

Es verdad que al rezar el "Padre Nuestro" dices: "Libranos de mal".

Más sólo conseguirás la plenitud espiritual merced a tu propio esfuerzo.

El Señor vendrá en tu ayuda si tú vas hacia Él, si tu voluntad manifiesta la de seguir sus designios y de merecer su dones.

Pueden entregarte una tabla de memoria —o mejorar tu alma— eso depende de ti y es obra tuya.

Nadie podrá regalarte el saber, ni la virtud, ni la felicidad.

Recuerdo que estos bienes, tan verdaderos como perdurables, deberás conquistarlos por tí mismo.

LOS ALIMENTOS Y SU PROGRAMA

VALOR NUTRITIVO

Como se ha expresado anteriormente, algunos alimentos por su valor nutritivo son de particular importancia en alimentación del niño. La situación de crecimiento provoca necesidades imperiosas de proteínas, hierro, calcio, vitaminas (A B C y D) por su participación en los procesos de respiración celular y su intervención en la formación de tejidos. Por eso, los alimentos que contienen estos principios (leche, carne, huevos, hortalizas y frutas) deben figurar en primer término en la dieta del niño. En general se observa que debido al costo, a falta de educa-

ción o a prejuicios locales, esos alimentos no se dan al niño en las cantidades necesarias.

El programa de alimentación escolar iniciado en 1950 con la ayuda de UNICEF, se componía de leche descremada, cápsulas de vitaminas A y D y oleomargarina. Más tarde se vio la necesidad de complementar el programa con otros alimentos básicos para el niño; de modo que el programa consiste actualmente en un vaso diario de leche descremada acompañado de una tortilla hecha con maíz amarillo cocinada con cal y margarina, o bien un gallito de carne o queso o huevo, siempre con legumbres frescas.

COSTO DE REFRIGERIO

Para la realización del programa señalado el Ministerio de Salubridad por medio del Departamento de Nutrición envía leche en polvo descremada o leche líquida parcialmente descremada, y una cuota de dinero efectivo. El resto es resuelto por las mismas escuelas los patronatos escolares ayudan; por las localidades acondicionan el comedor, suministran el equipo necesario, la leña y muchas veces el sueldo de una empleada. Es necesario mencionar la cooperación eficaz de los padres de familias que se manifiesta sin excepción de diversas maneras; cuando

no pueden contribuir con dinero ofrecen su tiempo; trabajo, material; en muchos casos han construido locales, bancas, fogones, etc., necesarios para el servicio. La carne para el gallito y las tortillas también son costeadas por los patronatos. En general; las hortalizas no se compran, pues se obtienen parte del huerto escolar y parte de los niños que acostumbran llevarlas a la escuela.

SIMPLICIDAD

Esta condición es necesaria para que el programa forme parte del mecanismo escolar sin entorpecer las demás actividades. En efecto, el vaso de leche en polvo reconstituido con agua hervida, y el gallito de carne y legumbre es sencillo de preparar y adecuado a su preparación.

POSIBILIDADES

Este programa dentro de su sencillez ofrece posibilidades educativas de diversas maneras: 1) Enseñar al niño a gustar la leche, alimento cuyo consumo necesita ser incrementado en el país. A fin de contrarrestar la tendencia del niño, a acentuar lo dulce, y para quitar a los patronatos, que generalmente son de recursos limitados, una carga económica innecesaria, aconsejamos al niño a gustar poco a poco la leche sin dulce. 2) El gallito puede ser un medio de enseñar al niño a comer hortalizas que desconocen o a las que no está habituado. Aconsejamos la mayor variedad posible utilizando siempre las hortalizas en su estación de producción, cuando sus condiciones nutritivas y de sabor están desarrollados al máximo. 3) Así mismo el niño costarricense necesita ser habituado a comer carne. En general se observa que el consumo de carnes populares. En este sentido la escuela que sigue el pro-

grama cumple una función educativa, y al mismo tiempo biológica ofreciendo al niño alimentos de gran valor para su salud y que en su hogar no recibe o recibe en cantidad insuficiente. Por esta razón nunca aconsejamos en nuestros programas la inclusión de frijoles y arroz.

ACTUACION DEL DEPARTAMENTO DE NUTRICION

El Ministerio de Salubridad al tomar la responsabilidad de estos programas solicitó asistencia técnica a la FAO, que envió una nutricionista para trabajar en el Departamento de Nutrición. El Departamento cuenta actualmente con una nutricionista costarricense supervisora y visitadoras de comedores; las primeras hicieron un curso de capacitación en el INCAP y posteriormente todas recibieron otro curso en el país.

A fin de contar con cierto número de personal adiestrado, se han dictado cursos de Alimentos y Nutrición Básica, a los que han invitado especialmente dos grupos de personas; la primera vez al personal que ya estaba desempeñando sus tareas; la segunda, a posible futuro personal (maestras, enfermeras, etc.). El departamento de Nutrición ha tratado de dar las directivas técnicas en todo el país ac-

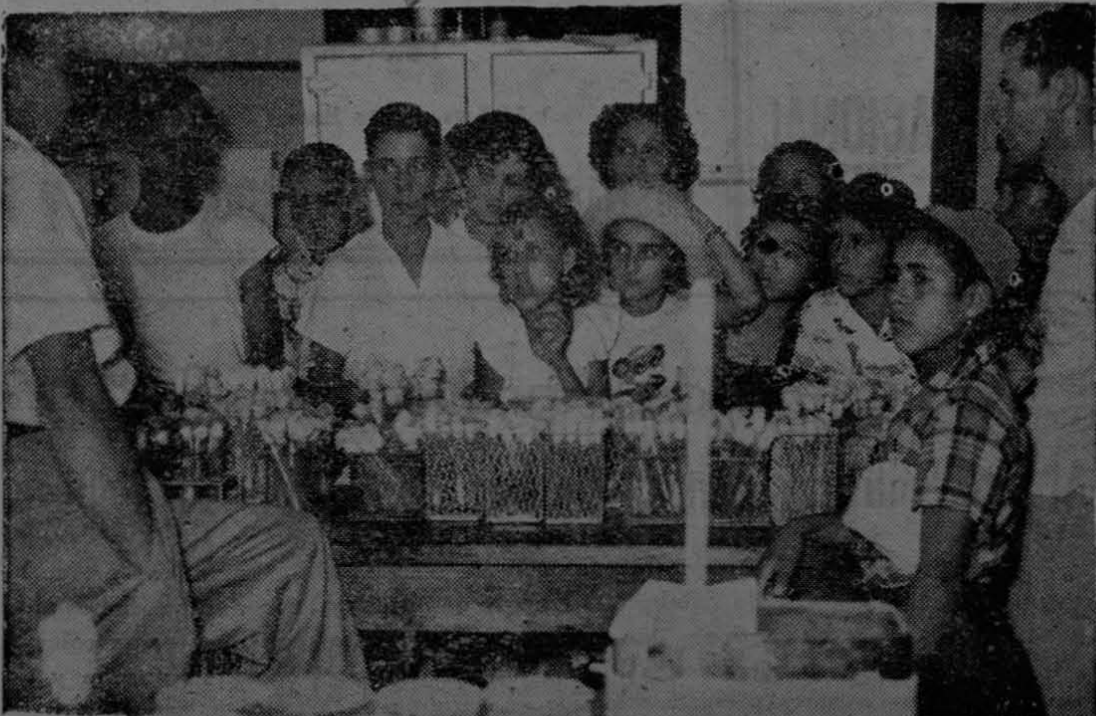
tuando de la siguiente manera; se solicita al Director Provincial de Escuelas la realización de concentración de Inspectores y Directores de Escuela en cada provincia, para explicar el plan de comedores escolares, y considerar todos sus problemas; otras veces en reuniones organizadas para tratar distintos asuntos se dedica parte del tiempo al Departamento de Nutrición.

En todas ellas se expone primeramente las razones biológicas en que se basa el programa, necesidad del mismo, y por último se llevan a cabo discusiones para considerar todos los problemas planteados según las condiciones locales. Este último punto es muy importante, pues de su solución satisfactoria y convincente depende muchos veces que se despierte en los Directores de Escuela el propósito de comenzar a mejorar el funcionamiento del comedor escolar.

Cuando la escuela tiene problemas como indiferencia de la localidad, escasez de productos alimenticios difícil abastecimiento de los mismos, falta de colaboración del patronato, pobreza muy grande en el pueblo o falta de otros recursos se realizan reuniones con los padres de familia, los patronatos y las Juntas de Educación a fin de obtener su colaboración en el programa.

Lirica Barreto
Nutricionista de la FAO

Visitan Centro De Investigación



COTO, Costa Rica. — Los siete ganadores del Concurso escolar "Gollito" y estudiantes de la Escuela Central de Gollito visitan la Estación Experimental que en el Valle de Coto, mantiene la Compañía Bananera, subsidiaria en el país de la United Fruit Co., para investigaciones de agricultura tropical. Los siete premiados del concurso literario escolar con participación de todas las escuelas de la república, escuchan las explicaciones del Dr. Luis Sequeira.

EDITORIAL

VIVIR PARA SOÑAR

Vivamos, sintámonos felices en nuestro destino, soñando en llegar a ser buenos cada día. No llegar a solo soñar en las riquezas terrenales, riquezas que la mayoría de las veces se obtienen a base de la explotación de nuestros hermanos. Soñar que la senda florecida de la vida se aparece, cuando en medio de tantas tentaciones logramos vencerlas. Vivir para soñar, nos pareciera que fuera el encabezamiento de alguna poesía, pero vivir para soñar es algo grandioso en las almas elevadas. Soñar que vivimos para enmendar la lengua, soñar en que podemos superar cada día si somos malos. Soñar con hacer buenas acciones, porque aquellos que jamás sabrán corregirse en sus defectos les ha de pesar, porque el juez de la conciencia es muy severo. Soñemos con las grandezas de Dios, con la inmensidad del mar y la luz de las estrellas, soñemos con los rayos preciosos de la luna, con el dolor de las madres para criar sus hijos. Soñemos en la grandeza del espacio, las exhalaciones que cruzan en las noches, y en los colores divinos de las flores. Soñemos en la grandeza divina, donde un día cuando menos se piense tenemos que llegar, soñemos con ir desprendiendo la materia, porque tierra somos y en tierra tenemos que convertirnos. Vivir para soñar que podemos ser buenos si logramos proponernos, ha de ser el mejor triunfo en nuestra vida.

PARA MEDITAR

Las dicentes florecen doquiera: en los cenáculos, en los clubes, en las academias, en las familias, en las profesiones, acosando a todos los que perfilan alguna originalidad, hablan a media voz con recato, constantes en su afán de taladrar la dicha ajena, sembrando a puñados la semilla de todas las yerbas venenosas. La maledicencia es una serpiente que se insinúa en la conversación de los envilecidos; sus vertebras son nombres propios, articulados por los verbos más equivocados del diccionario para arrastrar un cuerpo cuyas escamas son calificativos peyorativos. Vienten la infamia en todas las copas transparentes, con seriedad de borzgas; las manos que la manejan parecen de prestidigitadores, diestras en la manera y amables en la forma. Una sonrisa, un levantar de espaldas, un fruncir la frente como suscribiendo a la posibilidad del mal bastan para acular la probidad de un hombre o el honor de una mujer. El dicente, cobarde en tre todos los envenciones, está seguro de su impunidad; por eso es despreciable. No afirma, pero insinúa; llega hasta dementir imputaciones que nadie hace, contando con la irresponsabilidad de hacerlas en esa forma. Miente con esponjanidad, como respira. Sabe seleccionar lo que converge a la detracción. Le ce distraídamente todo el mal de que no está seguro y calla con prudencia todo el bien que sabe. No respeta las virtudes íntimas ni los secretos del hogar, nada; nyecta la

gota de ponzoña que asoma como una irrupción en sus labios irritados, hasta que de toda la boca, hecho una pústula, el interlocutor espera ver salir, en vez de lengua un estilete. José Ingenieros

LA SEDERIA MAX TEITELBAUM

Avenida Central, frente al Mercado costado Sur

IMPORTACION DE MERCADERIAS

VENTAS POR MAYOR Y MENOR

Tel. 3956 - Ap. 903 San José, Costa Rica

Compasión

Compasión DIOSITO SANTO de los tristes desdichados, de los que tienen sembrados y viven regando el llanto.

De los que están en la danza viviendo siempre engañados y de aquellos enamorados: que ya están en la balanza.

Compasión a los que me ven de mal modo al través de mi existencia y a los que no hacen penitencia: siendo podredumbre y lodo.

Compasión a los de alma pernicioso a que no hacen la caridad ni a hermanos tienen piedad en su senda más hermosa.

Piedad oh DIOSITO SANTO para la madre angustiada que llega hacia el campo santo, a rezar de madrugada.

José Fernando Barrientos Rodríguez.

Cómo conseguir la paz mundial

Solicite gratis folleto ilustrado a todo color de esta fundamental obra directamente al autor

Carlos Armero Sixto

Casilla de Correo 254

La Plata. — FCNGR. — ARGENTINA

Pensamientos de Constancio C. Vigil

La mayor alabanza que puede hacerse a un hombre es compararlo a un niño.

Los problemas humanos han de resolverse en el niño. En el hombre, bien o mal, ya están resueltos.

Si oyes decir que alguien es bueno, piensa: Dios muestra su bondad en él.

Dios dice algo a los hombres valiéndose de sabio y del artista.

Sólo de Dios se recibe la verdad.

Y cada vez que en la soledad los nombres, una nueva energía brota en tu corazón.

LA SERENA DIGNIDAD

El irracional no puede elevarse hasta parecer un ser humano; en cambio el ser humano puede rebajarse hasta parecer un irracional. Tal es la consecuencia de los pecados llamados capitales, que lo son, porque transforman la naturaleza humana. Entre ellos está la ira, que impulsa a la violencia y a la venganza.

Quien cede a tal pasión no sabe lo que hace ni lo que pierde.

Niño y hombre enfurecidos tienen mucha semejanza con un animal rabioso.

¡Sálvate de esta locura degradante!

¡Armarte de toda la paciencia necesaria para no perder nunca la serena dignidad de hijo de Dios!

Constancio C. Vigil

TALLER MECANICO MUNDIAL

de José Ubach

AHORA EN SU NUEVO LOCAL

Frente Garage Vives San José

Para la perfecta reparación de tractores, autos y camiones

ELEGANCIAS DE BELLEZA

A ver si saben nuestras lectoras contestar a las preguntas que sobre belleza les hace hoy la gentil estrella Alexis Smith. No tienen que apurarse si no son capaces de contestarlas, pues Alexis Smith al interrogar a las lectoras implica la respuesta en la pregunta. He aquí las preguntas:

¿Sabe usted que los peines y los cepillos hay que limpiarlos y esterilizarlos periódicamente?

¿Sabe usted que el aplicarse hielito a la cara es demasiado para el cutis y la excesiva frialdad puede dañar los tejidos de la piel?

¿Sabe usted que para acabar con barros y espinillas es indispensable lavarse con agua y jabón?

¿Sabe usted que el aire puro da vigor al cabello y lo desinfecta, razón por la que debe andarse con la cabeza descubierta el mayor tiempo posible?

¿Sabe usted que un cutis oleoso puede lavarse con más frecuencia que uno seco porque no hay el peligro de hacer desaparecer por completo la oleosidad de los poros?

¿Sabe usted que uno de los mejores ejercicios caseros para robustecer los tobillos, las pantorrillas y los pies es caminar todos los días en la punta de los pies un corto tiempo?

¿Sabe usted que según los entendidos si las cantantes de ópera de ambos sexos se ven tan saludables se debe a que respiran profundamente?

en la forma indicada, dese una aplicación de loción refrescante, si su piel es seca o normal; y si es grasienta o tiene poros demasiado grandes, emplee una loción astringente.

APLIQUESE A GOLPECITOS

Las lociones refrescantes o astringentes pueden aplicarse muy activamente con la punta de los dedos o con una toallita. El papel tisú no da resultados satisfactorios en este caso. Al aplicar tales lociones, hágalo a golpecitos o restrigueselas sobre la piel muy ligeramente hacia arriba, nunca hacia abajo o circularmente.

Cuando la piel esté todavía húmeda con la loción refrescante o astringente, séquese la con una toalla limpia o con papel tisú. Al hacer lo acaba de indicar, no se limite sólo a las partes salientes de la cara, como algunas equivocadamente hacen. Aplíquese la loción a toda la cara, aún a las partes que no haya tocado la crema de limpiar. —MAX FACTOR, Jr.

CUANDO SE QUIERE lucir la "trusa" sin el propósito de tomar baños o de someterse a los rayos del sol, conviene lo mismo de fender la piel, siendo lo mejor para ello echar en el agua del baño cotidiano medio litro de glicerina, ya que formará una película ligerísima sobre la epidermis

LA PICADURA DE los mosquitos suele dejar una roncha que afea los brazos y las partes afectadas. El agua de miel preparada a base de una cucharada de este producto en un litro de agua hirviendo da excelente resultado tanto para eliminar dicha huella como para calmar el escozor de la picadura.

SALIR DE LA CIUDAD a gozar de una estada en medio del campo o en la playa, no debe desentender de los cuidados que la belleza requiere, so pena de que al retornar al medio donde se actúa habitualmente, revele el espejo el desencanto consiguiente, una metamorfosis nada halagadora. Por eso no han de echarse en saco roto estas advertencias dirigidas a las presumidas veraneantes, a fin de que no las omitan durante su período anual de descanso.

EL BAÑO DE MAR más provechoso es el que se toma por las mañanas, después de salir el sol, cuando el cuerpo se halla completamente descansado.

De La Tribuna, Cuba.

USE LA CREMA DE LIMPIAR CORRECTAMENTE

La crema de limpiar, usada correctamente, no lubrica la piel y su uso nada tiene que ver con el hecho de que una piel sea más o menos grasienta. Al decir "usada correctamente" me refiero al último caso de su empleo, que consiste en quitársela completamente. Si se deja sobre la piel, aunque sea en pequenísima cantidad, tal vez no consiga su propósito, especialmente cuando se emplea en una piel grasienta. Una pequenísima cantidad o de crema de limpiar o de exceso de aceite natural en la piel atrae y hace permanecer la suciedad.

LO QUE DEBE HACERSE

Para estar segura de que se ha quitado usted hasta el último vestigio de crema de limpiar, quite primero toda la que pueda con una toalla con manchas de crema porque de nada serviría quitar la nueva crema de la cara y dejar sobre ella la vieja que hay en la toalla. Después de haberse quitado el exceso de crema de limpiar

LEA NUESTRO BOLETIN INFORMATIVO

Garages que recomendamos 5000 — LUX — 6863 Garage 2000

Suscribase y anúnciese en DEFENSA NACIONAL con circulación en todo el país, el más leído por su labor cultural. Solicitelo a nuestro apartado 909 en San José

PARA INCENDIO Solicite: Estación de Bomberos

Los Refrescos y Cervezas Solicítelos a la gran Cervecería TRAUBE. Teléfono 2090

Compre en las casas que anunciamos y saldrá ganando.

Para cualquier emergencia, solicite Radio Patrulla

Orange CRUSH 5228 su teléfono

Aviso Importante Publicaremos las notas sociales de gratis a las personas que se suscriban en nuestro periódico.

Suscribase y Lea

DEFENSA NACIONAL

Pídala al Apartado 909

BOMBA DE GASOLINA

COCA COLA

100 varas Norte del Hospital San Juan de Dios

dad y buena atención.

Situada en San José Ofrece, pureza, medida legítima, seguridad

Propietario CARLOS SANCHEZ a la orden de sus amigos.

Tarjeta de Agradecimiento Al Excelentísimo Señor Ministro de Salubridad Pública

El señor Director del periódico DEFENSA NACIONAL, agradece profundamente al señor Ministro de Salubridad Pública, la gentileza que nos ha demostrado al tomar en cuenta las gestiones que realizamos por escrito para que fueran solucionados los daños en barrio Iglesias Flores. Hoy con gran satisfacción nuestra y de muchos vecinos estamos presenciando que el derrame de las cloacas y la pudrición de la alcantarilla se están arreglando, por lo que nos sentimos profundamente agradecidos. Esperando que en lo sucesivo no se nos deje en olvido por mucho tiempo, porque aún hay muchos asuntos que solucionar en este barrio en materia de sanidad.

HERALDO SOCIAL

Don Marcial Barrientos Rodríguez
Ha regresado de la hermana república de Honduras, el estimable caballero, don Marcial Barrientos Rodríguez. Ha quien presentamos un atento saludo de bienvenida. uvaM.,M., shrdiu cmfwy cmfw cmf

Señorita Ligia María Pacheco Vargas

Ha celebrado sus quince primaveras la graciosa amigueta Ligia María Pacheco Vargas, de la ciudad de Heredia. Ligia María es un precioso capullo en el hogar de nuestros estimables amigos, don Roberto Pacheco y su gentil señora, doña María del Socorro Vargas de Pacheco. Con motivo de esta fiesta familiar el hogar Pacheco Vargas estuvo muy visitado por todas sus amistades y familiares. DEFENSA NACIONAL, aunque tarde pero como siempre lleno de sinceridad, saluda a la cumpleañera deseándole muchas felicidades en los años venideros.

Doña Amalia Rodríguez de Jiménez

Después de larga enfermedad, ha bajado a la madre tierra la recordada dama doña Amalia Rodríguez de Jiménez, quien fue vecina de San Juan de Tibás. (jouu.eP 099999)
Su vida fue un cántaro de bondad, y una madre cariñosa que su-

po inculcar en el corazón de sus hijos todas sus virtudes. Nosotros al lamentar su deceso enviamos nuestra más sentida condolencia a todos sus familiares, en particular a sus hijos, Balbanero Jiménez Rodríguez, Ramón y Esperanza Jiménez, don Abel y Amada Meneses, don Romualdo y Lia Jiménez, don Hernán y Carmen Vargas, Otilia Arce y Dulcelina. Y sus hermanos don Romualdo Rodríguez Segura y doña Emilia Rodríguez Segura, nietos y demás familia.

Cumpleaños de una estimable amigueta

Saludamos atentamente a la culta señorita Daisy Rojas Oreamuno hija del estimable hogar de nuestros amigos don Luis Rojas y su culta señora doña Daisy Oreamuno de Rojas. La señorita Rojas ha celebrado una nueva primavera en su vida. Deseamos a tan estimable señorita muchos años de vida y un cúmulo de felicidades al lado de su estimable familia.

Dr. don Pedro Martínez

Pronto ha de alejarse de nuestro país, rumbo a la Madre Patria, España. Nuestro culto y querido amigo, Dr. don Pedro Martínez. Quien se dirige a España con el objeto de saludar a todos sus familiares. DEFENSA NACIONAL le anticipa un feliz viaje.

Doña Carmencita Víquez

Con motivo de la celebración de su cumpleaños, enviamos un respetuoso saludo, a la estimable y gentil señora doña Carmencita Víquez, residente en El General.

Don Marco Aurelio Aguilar

Tuvimos el agrado de saludar en esta capital, al estimable profesor amigo nuestro, don Marco Aurelio Aguilar, de la ciudad de Cartago.

Doña Luisa Morales

Celebramos la mejoría de la culta señora, doña Luisa Morales, residente en Guadalupe de Goicoechea.

Llegó la cigüeña a una casa amiga

Un precioso chiquitín rebosante de salud ha llegado a engalanar el hogar de nuestros buenos amigos, don Carlos Artavia Agüero y su estimable señora doña Ana María Valverde de Artavia. Nosotros al felicitar a sus padres y abuelitos, deseamos para el recién llegado, al que se le impondrá el nombre de Humberto Antonio Artavia Valverde. Muchos años de triunfos, largos años de vida y un cúmulo de felicidades.

Una Carroza que causó gran admiración.

En el desfile de carrozas efectuado por los estudiantes de la universidad por las calles de la capital. Una de las carrozas que más nos gustó por su gusto artístico, fue la carroza de CIENCIAS SOCIALES. Nosotros felicitamos cordialmente a la Jardinería Costa Rica propiedad del caballero amigo nuestro Don Juan Félix Acuña. Doña Carmen Umaña de Mora Enviamos un afectuoso saludo con motivo del día de su santo, a la es-

timable señora doña Carmen Umaña de Mora. Esposa del estimable comerciante don Manuel Mora.

Doña Carmen de Pacheco

Saludamos atentamente a la estimable señora doña Carmen de Pacheco en ocasión de celebrar el día de su santo.

A todas las Cármenes amigas de nuestro periódico.

Con motivo de haberse celebrado el día de la Virgen del Carmen, saludamos a todas nuestras clientas que lleven el mismo nombre deseándoles larga vida y muchas felicidades.

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

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.

De Constancio C. Vigil

Es verdad que al rezar el "Padre Nuestro" dices: "Libranos de mal". Mas sólo conseguirás la plenitud espiritual merced a tu propio esfuerzo.

El Señor, vendrá en tu ayuda si tú vas hacia El, si es tu voluntad manifiesta la de seguir sus designios y de merecer sus dones.

Pueden entregarte una tabla de multiplicar — como Dios te dió un alma, — pero aprender la tabla de memoria — o mejorar tu alma — eso depende de ti y es obra tuya.

Nadie podrá regalarte el saber, ni la virtud, ni la felicidad.

Recuerda que estos bienes, tan verdaderos como perdurables, deberás conquistarlos por tí mismo.

Noticia de última hora

La Joyería de HERNAN ZEPEDA ORTEGA

50 varas al este de la cafetería Chelles EN SAN JOSE TELEFONO 7123

NECESITA DE URGENCIA

personas entendidas en el ramo de joyería, esmalte y grabado.

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

"Recomendaciones de higiene"

Entre las medidas que se han dictado están las siguientes:

1.—Todo niño deberá ser mantenido en las mejores condiciones de aseo personal.

2.—Debe evitarse que los niños, sobre todo los de corta edad, concurran a lugares de aglomeración, frecuentados por personas mayores: cines, teatros, mercados, iglesias, albercas y en general, todo centro de reunión.

3.—Sólo debe permitirse que los niños jueguen o estén en contacto con quienes han sido sus habituales amiguitos o compañeros de juego.

4.—Debe evitarse toda clase de visitas a enfermos de poliomielitis; tampoco debe permitirse que los niños jueguen con familiares de un enfermo de polio que tenga menos de un mes de padecerla.

5.—Se evitará que los niños jueguen en demasía o que desarrollen actividades que originen fatiga. El cansancio predispone a la poliomielitis.

6.—Evítese a los niños, los llamados "viajes de placer", especialmente a lugares donde se conozca que existen casos de polio.

7.—Deben evitarse los enfriamientos bruscos; todo niño estará convenientemente abrigado.

8.—Mientras exista un brote de poliomielitis en esta ciudad, sobre todo durante los meses de junio a agosto, debe evitarse en los niños toda clase de operaciones quirúrgicas en la boca, garganta o nariz, (aún la extracción dentaria, salvo la imperiosa urgencia en contrario).

9.—La casa habitación debe conservarse siempre limpia. La leche y el agua deben tomarse hervidas. Las manos de los niños y adultos deberán lavarse siempre antes de tomar los alimentos.

10.—Se destruirán de manera continua, toda clase de insectos, principalmente las moscas, evitando la acumulación de basuras propicias para su desarrollo.

11.—Se protegerán debidamente

los alimentos para evitar que el polvo o las moscas lleguen hasta ellos.

12.—En caso de notar que alguien de la casa, sobre todo un niño, presente fiebre y vómitos, se deberá encamar de inmediato y llamar al médico para que diagnostique si se trata de un caso de polio. Recuérdese que un diagnóstico oportuno permite auxiliar con éxito a los enfermos.

13.—Cuando exista un caso de poliomielitis en casa de quienes preparan o manejan alimentos de consumo público, esta preparación se suspenderá temporalmente y cuando menos durante los días siguientes a aquel en que se diagnosticó el padecimiento.

Las autoridades de Salubridad piden que cuando menos, durante los tres meses críticos, junio, julio y agosto, se guarden al pie de la letra estas disposiciones, con lo que mucho se ayudará a combatir la poliomielitis.

(De "Germinal", México).

Insecticidas, Abonos de Hortalizas y Flores Gallinas.

OFRECE

Toda clase de Semillas Implementos de Agricultura, Bombas para ato-

Insecticidas, Abonos mizar y Alimentos para EL

SEMILLERO

Apartado 783 - San José

SASTRERIA Rey de Modas

VALENTIN DIAZ Sucs.

Ahora en su nuevo local, 50 norte de la Iglesia La Dolorosa

Ofreciendo a su distinguida clientela de todo el país. Los mejores casimires acabados de llegar y vestidos para caballero en los últimos estilos de la moda.

Abrigos, Jackets, Guayaberas, buena atención y trabajo a su entera satisfacción.

Teléfono: 1288



Fábrica de Chupones y Bombas de Hule de M. Arce C. Teléfono 1243 75 varas al este del Teatro Libano San José

Tu y yo

Tú, un dilema de luz en mi camino que llega cual divino manantial, toda una alfombra de rosas del destino con el canto sublime del turpial.

Yo, un ser que de tí vive enamorado por tu esbelta figura y tu dulzura viviendo lejos del mundo ya olvidado esperando mi eterna sepultura.

Tú, amada mía: eres el ser más preciado de mi vida eres la mujer divina que inspira mi poesía en mis horas de angustia y de neblina.

Yo en cambio no significo nada ante el poder grandioso del SEÑOR, sólo espero llegar a la hononada mujer, sin encontrar jamás tu amor.

José Fdo. Barrientos Rodríguez.

EL NACIONAL

DEPOSITO DE MADERAS

Sucesores RAMON LEON H.

100 Norte del Teatro Libano y 50 Oeste — San José

TELEFONO 3032

Las mejores en plaza para muebles y casas

ENSAYELO

Humedad en el piano

Por accidente o por la natural humedad del aire, puede acontecer que el interior de los pianos se humedezca. Esto ocasiona daños irreparables en el instrumento. Se soluciona esta dificultad manteniendo encendida varias horas una lamparilla eléctrica cuyo calor secará suavemente todo el interior del instrumento. En casos de clima muy húmedos se aconseja colocar permanentemente una lamparilla dentro del piano de modo que pueda encenderse con regularidad y sin molestias. de instalaciones

Fotografías

Para limpiar fotografías, frótelas ligeramente con un algodón empapado en alcohol, y déjelo secar por simple evaporación.

Brillo de los metales

Después de pulir los metales con alguno de los productos que para ese objeto se venden en el mercado, se conserva su brillo por mucho mayor tiempo frotándolos con una franela impregnada en aceite de parafina.

Revivir colores

Una cucharada de vinagre agregada a cada litro de agua de enjuagar, ayuda a revivir los colores de las telas, particularmente cuando se han empleado jabones

muy fuertes o bicarbonato de soda en el lavado. Enjuague y exprima muy bien, y seque rápidamente.

Verduras marchitas

Se pueden revivir sumergiéndolas en agua muy fría durante algunas horas antes de cocinarlas o servir las en ensaladas.

Corchos porfiados

Para impedir que los corchos se adhieran al cuello de frascos y botelas, especialmente de los que contienen gomas o cementos, frótese bien el corcho con glicerina.

Empaquetado de vidrios

Se prepara un excelente empaquetador de vidrios disolviendo tres cucharaditas de sal de Epsom en una cucharadita de goma líquida. Revuélvase bien y aplíquese al vidrio con una brochita.

Goma de mascar

Mientras no se pueda abolir esta tonta costumbre de entre los humanos habrá que disponer de algún arbitrio para reparar los daños causados con la goma al adherirse a las telas de vestidos o manteles. Coloque la pieza de tela manchada con goma entre dos pedazos de hielo hasta que la goma se ponga tan quebradiza que pueda sacarse fácilmente con un cortaplumas o frotando con los dedos.

DECALOGO DE LA ESPOSA

1º— Ama a tu marido más que cualquiera en el mundo y a tu prójimo como puedas, pero recuerda que el hogar le pertenece al marido y no al prójimo.

2º— Considera a tu marido como huésped de etiqueta y amigo valioso, y no como un camarada a quien se le cuentan todas las pequeñas contrariedades. Si puedes privarte de alguna camarada, mejor para ti.

3º— Prepara una mesa ordenada y una cara serena para el regreso de tu marido, pero no te ofendas si de inmediato no advierte tu buena voluntad.

4º— No le pidas cosas superfina para tu casa: pídele una cosa agradable y espacio libre para los chicos.

5º— Que tus hijos estén siempre limpios y bien cuidada como ellos. Que él se sonría al verlos, y que piense en ustedes cuando está lejos.

6º— Recuerda que te casaste con él para la buena o la mala racha. Si todos los abandonaron tú tomarás sus manos entre las tuyas en señal de amistad incondicional y duradera.

7º— Si todavía vive la madre de tu marido, recuerda que nunca será bastante tu bondad y tu devoción hacia la mujer que lo acunó entre sus brazos.

8º— No le pidas a la vida lo que la vida nunca le dió a nadie. Con ser útil ya podrás sentirte dichosa.

9º— Cuando las adversidades lleguen, no desesperes. Lo bueno vuelve. Ten fe en tu compañero y él tendrá valor para ambos.

10º— Si se aleja de ti, espéralo. Si demora en regresar, espéralo.

Si te abandonara, espéralo... Tú no eres solamente su esposa, sino el prestigio de su nombre. Cuando él regrese serás para él una bendición.

¡Atención!

TALLER MECANICO de ARISTIDES FLORES

Situado 350 varas Norte de la Botica Oriental

Teléfono 5980

SOLDADURA ELECTRICA Y AUTOGENA ESPECIALIDAD EN TRABAJOS DE TORNO, CEPILLADORA

Breves...

Entre los usos variados que se le da al polvo de hornear, hay algunos que sobresalen por su gran utilidad, por ejemplo

Para el Puré de Papas: Añádase le 1/3 de taza de leche caliente y 1/2 cucharadita de polvo de hornear a dos tazas de puré de papas y quedará esponjoso y suave sin tener que batirlo demasiado.

Tortillas de Huevo y Souffles: Cuando se agrega 1/2 cucharadita de polvo de hornear a cada huevo que se use, las tortillas y souffles "no se caen" después de cocidos. Quedan livianitos y de delicada consistencia.

Merengues: Para dar a los merengues textura más fina, volumen más grande y corteza más tierna, agréguese 1/2 cucharadita de polvo de hornear y 2 cucharadas de azúcar a cada clara de huevo que se use, antes de batirlas.

Rellenos de Aves, Budines de Pan: Para evitar que los rellenos y budines de pan salgan mojados, agrégueseles 1 cucharadita de polvo de hornear para cada taza de migas de pan duro, antes de mezclarlas.

Pescado, carne y legumbres empanizados: Si se desea que la corteza del pescado, carne o legumbres empanizados quede seca tostada y tierna, agrégueseles 1/2 cucharadita de polvo de hornear a cada 1/4 de taza de migas de pan que se use para empanizar.

Cuando se miden líquidos de varias clases con un cuenta gotas en una cuchara, ambas manos quedarán libres si se inserta el mango de la cuchara entre los dientes de un tenedor puesto de lado.

Croquetas, albóndigas y asado de carne picada: 1 cucharadita de polvo de hornear con cada 1/2 kilo de carne, aumenta el volumen e importa suavidad de textura.

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

LA ETERNIDAD

En donde quiera que se halle el hombre, niño, adolescente, joven o anciano, está viviendo en la eternidad...

Eternidad... expresión del lenguaje del hombre que carece de factores etimológicos. Si los tuviera, de seguro que tendría móviles absolutamente desvinculados de la

esencia misma de un recóndito proceso que no ha conocido ni conocerá jamás el hombre...

La eternidad no es solamente el tiempo sin límites.

El hombre fué posterior al caos. El caos es posterior a la eternidad.

Y antes de haber nacido la criatura humana, ya pertenecía a la eternidad, ya estaba dentro de ella. El verbo, el suspiro, el aliento, el rumor de la cascada, la brisa, el arrullo flébil del árbol que duerme, el grito tremendo del mar, la monótona canción del río están impregnadas de eternidad...

Observa en las rutas calientes y precisas que recorren los astros y en el hálito que sube de las altas montañas a distribuirse en el vacío.

Y es que la eternidad fué la expresión primera de todo cuanto se mueve o vive en el universo.

En las noches mudas y glaciales del "Camino de San Telmo" es más

visible y más dominante su presencia.

No puede el hombre hablar profundamente del universo, olvidándose de la eternidad.

La eternidad es lo que fué, lo que es, lo que continuará siendo, aún después de haber dejado de existir la DIVINA criatura y la bestia.

La eternidad es la esencia inexplicable, indescriptible, de todo cuanto el hombre conoce y la esencia absoluta de todo cuanto ignora y seguirá ignorando "hasta más allá de la tumba".

No podemos, al hablar del nombre o del gusano (es lo mismo) separarlo del infinito.

El universo no constituye la eternidad: vive dentro de ella, sometido a su acción perenne y a su fuerza...

Se ha dicho que el alma puede llenarse de eternidad; pero, ¿qué es lo que existe en el universo que no pertenezca a la eternidad y esté lleno de ella?

El alma misma es un ápice de la eternidad... La eternidad es Dios.

Miguel DUNCAN

CANTINA EL CASTILLO

DE ANGEL BLANDO

LICORES DEL PAIS Y EXTRANJEROS - VINOS DE TODAS CLASES LATERIA FINA - PRECIOS LOS MAS BAJOS

RICAS BOCAS

TELEFONO No. 2714

ADMIRO A DIOS

Admiro a DIOS en su angelical belleza, en sus divinas flores y en sus instintos maternales y la manzana que luce entre la fresa con el sol que calienta los cristales.

Admiro a DIOS en las aguas danzadoras que caen de las altas cataratas y a la belleza que cubren las colinas con los celajes que da color de plata.

Admiro a DIOS con su poder inmenso de manejar el Mundo y el humo que sube del incienso: con la oración del pobre moribundo.

Admiro las nubes blancas del verano con la tempestad del riguroso invierno mas no deseo conocer el cruel arcano, donde la humanidad se va perdiendo.

Admiro a DIOS con su esplendor Divino y sus estrellas preciosas tan distantes pero no quiero encontrar las sombras del camino porque quiero la luz de los diamantes.

Admiro a DIOS en su gran inmensidad y la piedad que guarda al pecador, pues a buenos y malos nos contempla con piedad y nos enciende con su divino Amor.

José Fernando Barrientos Rodríguez

LA FLOR DEL CAFE Ltda.

Teléfono 44 — Apartado 44

El mejor Café tostado, fresco y molido a la vista

CACAO - PINOLILLO Y MANI

De incomparable calidad — Distingase y obsequie a su paladar con nuestros Productos

TRES PREMIOS SENSACIONALES:

UNA LUJOSISIMA RESIDENCIA DE CIEN MIL COLONES, en el Barrio "La Granja" de San Pedro de Montes de Oca. Nueva, sin estrenar recién construida.

UN ELEGANTE AUTOMOVIL MODELO 1956 "FAIRLANE VICTORIA" con todos los adelantos de la industria automotriz, en subyugante combinación de colores. El valor de este automóvil es treinta y tres mil colones.

UN VIAJE A EUROPA, PARA DOS PERSONAS, con todos los gastos pagados, incluyendo los viajes en avión de ida y regreso, hoteles de lujo, excursiones en ferrocarril, autobús y automóvil, visitas a los sitios turísticos más bellos de Europa, con regreso por Nueva York.

LA ACCION VALE SOLO SIETE COLONES

15% de descuento en las compras mayores de 10 acciones.

GRAN RIFA DE LA CRUZ ROJA COSTARRICENSE