

Defensa Nacional

SEMBRANDO OPTIMISMO

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. 358

LOS PELIGROS DEL DEPORTE MAL DIRIGIDO

Otro grupo muy importante de agotados lo integran los que rebasando sus posibilidades físicas se someten a un sobentrenamiento.

Son muchachos de gran voluntad que, con la mira puesta en superar una marca o brillar en un torneo se han pasado muchas horas del día dedicados a una intensa e incesante preparación.

Desoyen los avisos de la fatiga y, en su afán de estar en la máxima forma, se olvidan de armonizar adecuadamente la actividad con el descanso.

Menudean también entre los deportistas agotados por sobentrenamiento los futbolistas profesionales.

Es costumbre en algunos entrenadores el no establecer distinciones entre los jugadores a la hora del entrenamiento.

A todos se les hace dar unas vueltas al campo, lucir sus agüldades en el salto, practicar algunos ejercicios de cintura... No se individualiza.

El muchacho de robusta constitución y el de complexión delicada son sometidos a la misma dosis de ejercicio.

La consecuencia es, que unos que dan insuficientemente entrenados y otros en demasía, con el agotamiento subsiguiente que el exceso determina, motivo de quebranto no sólo para la salud del jugador, sino también para los intereses del club por el menor rendimiento del mismo.

Otras veces conduce a este mismo fin la costumbre de sancionar a un jugador haciéndole dar varias vueltas al campo por haber llegado tarde al entreno.

Craso error, y más todavía si la demora del muchacho obedece, como es muy presumible, a que la noche anterior estuvo de juerga. Al agotamiento que el sueño insuficiente y las libaciones le determinan, se suma el super ejercicio que, como castigo se le impone.

En realidad, este muchacho lo que precisaba era menos entreno que de ordinario. Penalizase la falta por otros procedimientos sin menoscabo de sus energías y rendimiento.

"El sobentrenamiento se caracteriza —dice Sohe—, por un estado de

irritabilidad, mal humor, sudores nocturnos, notando la pérdida de fuerzas y resistencias adquiridas para el entrenamiento y en los casos graves la capacidad que generalmente posee. De proseguir el entrenamiento hallándose en estas circunstancias, puede ser de consecuencias fatales para el interesado, siendo motivo de estados patológicos y de accidentes.

En ambos casos, tanto por defecto como por exceso de entrenamiento, el individuo puede abismarse en el "surmenage" según acabamos de ver. Su máquina orgánica se quebran-

ta. Los resortes vitales claudican. Se inhiben las defensas. El organismo está en inmejorables condiciones para ser pasto de los gérmenes morbosos.

Latuberculosis, ante un terreno propicio, encuentra amplio cauce para su prosperidad.

Deportistas faltos de dirección o insuficientemente orientados, al incurrir en los polos precipitados — falta o exceso de entrenamiento — son víctimas, no infrecuentemente de dicha enfermedad.

Dr. Demetrio Laguna

EL ADELANTO EN CARTAGO SIGUE SU MARCHA

Cartago, este terruño querido que nos vio nacer, sigue su marcha, tenemos ahora la carretera panamericana que nos traerá más riqueza ya que esta vía de comunicación atravesará por nuestra propia Metrópoli. Pronto hemos de ver grandes hoteles que servirán para alojar a los viajeros, los almacenes y las tiendas se verán más visitados y entonces nuestro comercio no pensará en irse a radicar a otras ciudades, nuestras vías de comunicación al Volcán Irazú, los balnearios, las fuentes termales a la par de este clima delicioso, ha de servir para que muchos turistas vengan a pasar a nuestro comercio no pensará en irse a radicar a otras ciudades, nuestras vías de comunicación al Volcán Irazú, los balnearios, las fuentes termales a la par de este clima delicioso, ha de servir para que muchos turistas vengan a pasar a

nuestro lado sus largas temporadas. En poco tiempo la ciudad de las brumas va poniéndose a la vanguardia de las demás provincias existen hombres de empresa que luchan por nuestro adelanto. Un señor Gobernador, un señor Presidente Municipal, un don Victoriano Carballo, un hombre de lucha acrisolada al través de los años, bueno bondadoso y amigo del progreso. Y así como estos señores también existen otros miles de empresarios que también pronto vamos a enumerar que le prestan grandes beneficios al conglomerado cartaginés.

Cartago está llamada a resurgir, sus habitantes son bondadosos y amigos de los estudios, Cartago cuenta con excelentes abogados, buenos dentistas, doctores, buenos sacerdotes, artesanos de primera y artistas excelentes. Lo que más gusta en Cartago son sus mujeres tan guapas y sus calles como nieve luciendo siempre su gran limpieza, sus templos son sus mejores joyas mientras la cultura se ha propagado volviendo a sus

hijos más nobles y más bondadosos cada día.

Cartago cuenta con un clima ideal, su agua es pura, su clima saludable mientras el paisaje deleita al visitante. Tal ha sido el adelanto en poco tiempo, que en la actualidad se cuenta con un balneario municipal frecuentado por las más bellas damas del jardín cartaginés. Buen servicio de telégrafos y correos, amplias carreteras, escuelas y colegios, grandes centros comerciales, servicios de autobuses cada quince minutos con su gran romería a la Basílica de la Virgen de los Angeles, ha hecho que Cartago en tan poco tiempo haya sido la ciudad de Costa Rica más visitada por miles de turistas, Cartago con tantas bellezas con sus hijos los borbosos, con sus brumas de colores por los rayos del sol, ha de resurgir aún más dentro de poco tiempo, donde los extranjeros acamparán y pasarán sus días, los más felices de la vida.

¿HACE Ud. PROPAGANDA?

Usted es un comerciante progresista y estamos seguros que hace propaganda. En una u otra forma. El cartel con el nombre de su establecimiento ya es propaganda, sus vidrieras también lo son. Pero ¿es suficiente? No estará usted perdiendo ventas. ¿No le convendría invertir un cantidad mensual en buena propaganda.

Lo aconsejable en esta materia es recurrir a los profesionales. Le resultará más económico y estará seguro de la inversión. Tenga en cuenta que la propaganda no es cara o barata. Es más grave el asunto: La propágana sirve o no sirve. Si no sirve aunque haya sido barata es dinero perdido. Lo que se invierte en este rubro

debe ajustarse a un plan y por ello debe preguntarse siempre:

¿DONDE? En los medios de mayor circulación y cuyo rendimiento sea comprobado o por las características de su público puedan interesar a usted.

¿CUANDO? En el momento oportuno. Por ejemplo no anuncie los sábados si anuncia usted artículos de tienda aunque pueda haber excepciones.

¿COMO Primero diciendo la verdad. Es la mayor forma de obtener amigos. No exagere las virtudes de una mercadería pero brinde la mayor información posible acerca de ella.

(De "Comercio de Soriano")

DOLOR

Dolor es recordar cuando la ola de la vida lo ha arrojado a uno a la playa desierta de la soledad; cuando las manos sienten la nostalgia de otras manos, y ya no consuela la voz de la amada, y ya sus ojos no nos ven y un rizo de sus cabellos no toca nuestra frente, la cual no encuentra el hombre en que antes se pesaba su cariño.

Vienen a la memoria los triunfos, los que en la edad del entusiasmo fueron fruición grandísima, y ahora... "vanidad". La gloria? ¡huy! nada! Y más cuando no hay quién se regocije con nosotros por el laurel que acaso la suerte ofrendó. Oh poesía, llama sagrada! ¿Tú también te apagas en el cerebro y en el corazón?

Y de todo apenas queda el rizo de la madre y el de la novia, símbolo de dos grandes amores, en la estrechez de un relicario; las cartas amorosas de aquella las flores ya secas de ésta; y entre las hojas de la corona triunfal, hay otra araña, símbolo tal vez del del desencanto, que vive allí tejiendo sus hijos invisibles.

Emilio Ballages

LOS NUMEROS

1. El "uno" es un lunarecito que hadorna el blanco papel

El "uno" es como la luna, una sola nada más... sola, solita en la noche. ¿Qué miedo debe tener!

2. ¿El "dos" Ya lo conozco: mis dos ojitos son.

Dos son mis piececitos para salir al campo a saltar y a correr.

3. Es una familia el "tres". ¿Tú la quieres conocer? son papá, mamá y nené.

4. Las dos palomas en sus visitas y los pinchocitos a quien cuidar. Cuéntalos: "uno", "dos", "tres", "cuatro". ¿Ya lo aprendiste? Qué fácil es.

Emilio Ballages

Recomendaciones de Higiene

Entre las medidas que se han dictado están las siguientes:

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

2.—Debe evitarse que los niños se bre todo los de corta edad, concurren 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 predispona a la poliomielitis.

6.—Evítense 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 y agosto, debe evitarse en los niños toda clase de operaciones quirúrgicas en la boca, la 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 de berán 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.

10.—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 y agosto, se guarden al pie de la letra estas disposiciones, con lo que mucho se ayudará a combatir la polio.

De GERMINAL

En los momentos de más dura prueba para los pueblos nosotros creemos que hay que sembrar optimismo y no zozobra infundiéndoles ánimo para seguir adelante en la ardua brega de obtener la absoluta felicidad sobre esta Tierra. No hay que desmayar porque las crisis materiales y espirituales nos avasallen por momentos, por el contrario, hay que sentirse aun más fuertes en la adversidad y salir al encuentro de todos los peligros con escuela de decisión y energía para abatirlos inmediatamente logrando las soluciones para los problemas que se crean a sí mismo todos los hombres. Si bien es cierto que el EGOISMO pesa como plomo sobre las dobladas espaldas de la doliente Humanidad, hay que enfrentarlo con valentía humanizando procedimientos y logrando un aumento de la acción solidaria para poder llevar a la práctica la sublime doctrina de ayudarnos los unos a los otros. Este sistema humanista de ayudarnos los unos a los otros ha de ser el norte que guíe la buena marcha de la sociedad orientada definitivamente hacia el cooperativismo social y que ha de ser la fuerza que finalmente ha de poner en derrota y fuga al egoísmo llevado ya a su cenit en muchos corazones endurecidos que son precisamente los que tienen acumuladas las riquezas materiales que corresponden a TODA la sociedad.

El hombre es de la Tierra y de la Tierra no puede salir; es en ella que debe vivir y no en el aire ni debajo o sobre las aguas. Es en la Tierra que debe VIVIR y debe hacerlo decorosamente como corresponde a todos los seres humanos por igual; sin embargo el hermano ha acumulado también la fuerza y retiene en su poder la posesión injusta de la Tierra impidiendo que cada ser que viene a la vida disponga de su parcela para trabajar y arraigar su hogar, como es y sería legítimo derecho.

Siendo el hombre de la Tierra tiene derecho a ella y a vivir en Libertad conjuntamente con sus demás semejantes y en plena solidaridad social; sin embargo esto no ha podido ser hasta este momento y los infortunios y vicisitudes son provocadas en cada día. De ahí que debemos sembrar optimismo, fe y esperanza en días mejores, no desmayar ante los malos momentos que el egoísmo de algunos nos hacen vivir, por el contrario levantar el punto de mira y prepararnos para hacer frente a la crisis con un gran aumento de la acción solidaria y el espíritu de cooperación social AYUDAR NOS LOS UNOS A LOS OTROS tal debe ser la consigna. Y practicar el verbo coordinar, porque coordinando ideas y esfuerzos entre hombres gremios e instituciones podremos sortear con grande facilidad los momentos difíciles.

Mientras haya una idea, una ilusión, una esperanza que aleantar y alimentar habrá VIDA y AMOR sobre la Tierra. Solamente debiendo ser optimistas y ayudarnos los unos a los otros practicando la acción solidaria y apartando todo egoísmo y afán de seguridad propia en nuestros corazones para dar paso al verdadero cooperativismo que será la base de la sociedad humana del porvenir.

Mauricio G. Obelar

CONSEJOS MEDICOS A LAS MADRES

Dra. Josefina Casas

El hígado es una de las glándulas más irrigadas del cuerpo, es decir, que contiene más sangre. Es un enorme laboratorio donde se desarrolla una serie numerosa y compleja de transformaciones químicas, destinadas a la utilización de los productos alimenticios recogidos en la luz intestinal y otra a la neutralización de los tóxicos que son generalmente generados allí o en otra parte del organismo.

El peso de un hígado en el hombre vivo llega fácilmente a los 1.500 gramos de los cuales casi 500 corresponden a la sangre que circula en su interior. En mérito a su contenido, el hígado es capaz de variar su volumen en forma notable.

Refiriéndonos ahora a la digestión se agrada, comprometido por las exigencias fisiológicas de tales momentos. Debe cumplir con los requisitos que le son impuestos por la vida, y no es de extrañar por eso que se congestione, como lo hacen por otra parte las demás víceras abdominales, en relación con los procesos digestivos. El cúmulo de sangre se explica por dos razones: una, el mayor aumento de sangre que viene del intestino, y otra, por la mayor necesidad de la propia víscera, del líquido sanguíneo para cumplir con sus necesidades de trabajo. En tanto que durante la digestión el hígado crece de tamaño, durante el ayuno decrece achicándose considerablemente.

Cuando los excesos alimenticios o los errores dietéticos e higiénicos adquieran proporciones inusitadas, no sólo por su importancia aislada, sino lo que es más, por su continuada feterización se habrá hecho entonces presente una situación muy distinta que llega a adquirir ya la categoría de verdadera enfermedad: se habrá instalado una congestión hepática, como veremos, de una serie de otros síntomas muy característicos.

Después de alguna comilona en la cual se ingieren bebidas alcohólicas, pasado un buen rato de la comida, los primeros efectos comenzarán a

observarse. La cara se pone congestionada, las mejillas encendidas, la cabeza pesada experimentándose una sensación de laxitud muy especialmente de sueño. Luego se enota el vientre como hinchado, advirtiéndose una tensión dolorosa en la zona correspondiente al hígado. En estas condiciones se puede palpar fácilmente el hígado grande y doloroso. La reiteración de este exceso o la exageración del mismo agrava este cuadro y cuando se trata de una persona que vive en perpetuo desarrollo dietético las cosas adquieren un aspecto más importante.

Entonces se añaden otros síntomas: el apetito es escaso, la lengua pastosa, casi siempre hay estreñimiento, pero a veces se observan diarreas biliares casi siempre acompañadas de dolores de cabeza laxitud fatiga general que da a los enfermos una sensación de abatimiento. No faltan en otras ocasiones, síntomas de otras aparatos que pueden desviar la atención del enfermo hacia otros ganos y no es extraño así que mueran sufrir del corazón o de los pulmones porque experimentan sensaciones dolorosas en la región cardíaca, palpitaciones, dolor en la base del pulmón. Los que tienen congestión hepática también sufren de somnolencia después de las comidas.

Las causas que producen este proceso son en primera línea los excesos alimenticios cuando se come más de lo que el organismo necesita, se recarga el estómago, los intestinos y el hígado y entonces este órgano deberá acrecentar su esfuerzo para poder satisfacer las exigencias del momento. No solamente es el exceso de alimentos sino la clase de alimentos que se utilizan. Casi siempre se trata del aumento en la ingestión de carnes, si además se agrega un consumo exagerado de licor se habrá añadido un importante factor. Para evitar las enfermedades que originan la congestión del hígado hay que tener moderación en las comidas.

(De "Heraldo")

EDITORIAL

DEFENSA NACIONAL ha sido una empresa humilde pero grande en sus ideales, cada periódico que sale a la circulación está impregnado de inquietud y sacrificio: pese a la pequeña en que trabajamos no nos faltan enemigos que nos combatan en muchas partes. Hay sabuesos que nos siguen los pasos, como si estuviéramos haciéndonos millonarios, y hasta se ocupan de hacernos toda clase de competencia sin conseguir ningún resultado. Existe un sector del público que gusta de nuestro periódico que nos alienta y nos ayuda según sus recursos, para esas personas vive en nuestra alma el agradecimiento por que se conoce que han llegado a valorar lo que cuesta sostener una empresa pequeña como la nuestra. Nuestra lucha es grande, grande como el arado que rompe la tierra para hacerla germinar pese a ese gran trabajo aún no estamos vencidos pese a estas luchas en que más pronto uno se vuelve viejo sin poderlo remediar. Cuando falta lo más indispensable para trabajar, la propaganda, maquinarias, dinero, personal entonces el trabajo se dobla sobre un sólo hombre.

Y es entonces cuando existe más sacrificio. 30 años de servir a mi patria ha sido el mejor esfuerzo desplegado en mi vida, y mientras año con año han pasado desliziándose, no se ha visto un Gobierno que se llegue a preocupar por los pequeños periódicos. Hace falta ser más atento y agradecido por parte del Estado para los humildes periodistas, los humildes periodistas, los humildes periodistas que andan de la seca a la meca para poder sostener sus pequeñas publicaciones.

En cambio las grandes empresas de los idarros están formadas por grupos de accionistas que son hasta millonarios, viéndose después apoyadas por la propaganda que les brinda todo el comercio de la República. No existe compasión para el pequeño periódico, el pequeño periódico es el más combatido y el menos correspondido por cierto público que se imagina que los semanarios no tienen derecho a vivir. Nosotros aún podemos respirar, por que es un sólo hombre el que lleva sobre sus espaldas tanta responsabilidad, treinta años de lucha en que se ha luchado con todo ahinco en las horas de la noche y por desgracia hasta los domingos y días de fiesta. Esta ha sido la lucha nuestra, una lucha constante de verdaderos titanes, pagando altos precios en las imprentas y ganando poco, muy poco para poder comer, por que la vida sigue cada día. Ya que no hay un Gobierno que se preocupa siquiera por subvencionar los pequeños periódicos, nos veremos como siempre obligados a proseguir como los mendigos siendo una carga para el comercio que niera seguir apoyando. Piense ese comercio que se hace diferente ante esta lucha que vivimos, que necesitamos comer, ya que actualmente estamos medio sosteniéndonos debido a la falta de propaganda que venimos soportando. Todo el apoyo que se preste a nuestra empresa, DIOS la sabrá corresponder, y al mismo tiempo lo que es propaganda no es aquellos que más anuncian.

**BOMBA DE GASOLINA
COCA COLA**

Situada en San José

100 varas Norte del Hospital San Juan de Dios

Ofrece, pureza, medida legítima, seguridad y buena atención.

Propietario CARLOS SANCHEZ a la orden de sus amigos.

A TI HOMBRE

Que pasas indiferente por los senderos de la vida, sin preocuparte por el humano existir y como un autómatas, eres impulsado por la materia que te envuelve, desechando las fuerzas del espíritu que son las permanentes en el ser.

Que no te conmuevas ante el llanto de un niño, ni ante la desgracia de un desposeído: que te absorben las cosas materiales, creyendo que la vida es eso, materia, materia... y nada más. Que en las tardes apacibles, cuando la quietud de la paz lo envuelve todo con su blancura celestial... sientes nostalgia de guerra.

Que en los laboratorios del mundo, pones tu inteligencia y tu ciencia al servicio de las fuerzas del mal y la destrucción.

Que trabajas para la guerra, en lugar de trabajar para la paz.

Que te dejas dominar por la tentación, del becerro del oro deslumbrante metal que envilece las ciencias.

Que haces trizas del amor, la libertad la justicia y la comprensión, basamento de la personalidad humana.

Que vives envuelto en un laberinto de bajas pasiones, de odios y de intrigas, que hacen dividir a los pueblos, y anarquizar los Estados.

Que miras con apatía los problemas públicos y sociales, y te refugias en tu ya, propio de los ególatras.

Que te ocupas en censurar, difamar y herir a todo aquello que no responda a tu sectarismo, negando

el avance social y cultural de los pueblos.

Que guiaste los monstruos de acero, en la pasada contienda bélica, a cuyo avance, huyeron des-pavoridas las fieras en el Africa, ante la bestia humana en su apolocura.

Que hablas de paz y te preparas para la guerra, pretendiendo con sofismas sorprender la buena fe de los pueblos, que ansían que canten los arados y florezcan los trigales.

Que hablas de amor y siembras el odio. Que te sientes cómodo en la serena placidez del templo, negando luego las beatíficas enseñanzas del Maestro.

A ti hombre... van dirigidos estos conceptos, para que consultes tu conciencia, laves tus pecados en las aguas de arremetimiento y te reencuentres a ti mismo.

Para que despiertes el Cristo que llevas dentro, que fue humildad y no soberbio, desgarras las tinieblas que envuelven tu espíritu y rompas la coraza de evemento que cubre tu corazón.

Para que haga la luz en tu inteligencia, y el AMOR y la JUSTICIA reine en el espíritu de los pueblos.

A ti, hombre, que no puedes negar que has sido hecho a semejanza de Dios, medita y que tus acciones humanas se encaminen hacia la consolidación definitiva de la Paz, el Amor y la Justicia.

Virgilio A. Riba
De Germinal)

"FARMACIA IMPERIAL"

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

Esquina Oeste de la CANADA DRY

DROGAS FRESCAS

Atención esmerada en el despacho a domicilio.

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

Además de nuestro atento servicio y MODICOS PRECIOS

BOTIQUIN FAMILIAR

Al ver su botiquín, usted piensa que los miembros de la familia están protegidos con los remedios que allí se guardan para casos de emergencia. Pero, ¿sabe usted cuántos son los remedios que aún pueden usarse? ¿Y los que han pasado el período de actividad? ¿Y los que están descompuestos, y por lo tanto son peligrosos?

PUEDEN GUARDARSE INDEFINIDAMENTE SI SE CUIDA CON PROPIEDAD

Vendas adhesivas (con caja cerrada).

Vendas (en paquetes antisépticos no abiertos)

Acido bórico (cerrado herméticamente)

Algodón (una vez que se ha abierto un paquete de algodón esterilizado, deja de serlo)

Desinfectantes (los desinfectantes tipo hospital mantienen su fuerza y acción aún en las botellas abiertas. Los que son a base de agua oxigenada pierden su fuerza si se les deja destapados o mal tapados)

Acetate mineral (debe guardarse en un recipiente cerrado para evitar los gérmenes)

Alcohol (hay que evitar la evaporación cerrando bien el frasco)

Bicarbonato de soda (en recipiente cubierto)

PUEDEN DETERIORARSE

Cinta adhesiva (se seca con el tiempo)

po y pierde el poder adhesivo)

Aspirina (la humedad puede deteriorar la composición. Tirela si despiden olor a vinagre o si se han formado cristallitos)

Tabletas efervescentes y otras (pierden poder al menor contacto de humedad)

Gotas para los ojos (consérvelas bien cerradas. No las guardé mucho tiempo ya que pueden volverse peligrosas)

Agua oxigenada (pierde su poder; las burbujas desaparecen después de un año y medio y la solución, por lo tanto debe tirarse.)

Yodo (se evapora fácilmente y se vuelve muy fuerte; puede producir quemaduras serias. Guárdelo en una botella muy bien cerrada y reviselo después de unos meses)

Antisépticos suaves (no los use si el líquido se torna turbio) Leche de magnesia (se seca y pierde eficacia).

Gotas nasales (duran de un año a un año y medio. Tirelas si están turbias)

Ungüentos (tire el que se ha vuelto oscuro, o si presenta manchas agudas o secas)

Alcanfor (se evapora fácilmente; guárdelo en un recipiente bien cerrado).

(En el próximo número lea los remedios que se deben descartar y sugerencias para su botiquín).

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

NUESTRO AHORRO

En el arrullo de nuestras madres junto a la cuna, tierna balada de dulce poesía, música que brota de todos los encantos del cariño de unos labios que sonríen como amor, en dicha soñolienta de cadencias eternamente recordadas que traen a la memoria el recuerdo de la infancia, con

bello despertar de poética alborada En ella se esbozaron nuestras primeras sonrisas y se derramaron nuestras primeras lágrimas; las lágrimas con que saludamos al nacer a la vida, como presumiendo sus abrumadoras desventuras; en ella con su vaivén acompasado se cerraron nuestros ojos al sueño, como desplegadas alas de mariposas sobre pétalos de flor, en ella duerme el feliz recién nacido como dijo el poeta: "el mismo sueño que tendrán las rosas." No se sabe el porque estas cuatro tablas de humilde cuna parecen navegaciones que en el medio del mar de nuestros infortunios y tristezas recoge nuestros cuerpos de infelices naufragos en esta tormenta inacabable de tiempo batallar por la existencia, y su nevada colgadura que oculta como alas de cisne al hijuelo bajo su suave plumaje, blanca nube que cubre nuestras frentes de candorosa inocencia.

BOLETIN INFORMATIVO DE DEFENSA NACIONAL

Refrescos y Cervezas. Solicítelos a la gran cervecería Traube. Teléfono 2090.

Tenga un periódico instructivo para su familia. Solicite Defensa Nacional al apartado 909 en San José y le publicaremos de gratis sus notas sociales y clisés de su familia.

Para cualquier incendio, solicite Estación de Bomberos.

Garages que usted puede llamar León, 4300 y 5001.

Garage, 2000.

Garage Lux 6863.

Para cualquier accidente. Solicite Radio Patrulla.

Sin pérdida de tiempo, solicite los productos de la Flor del Café. 44 Cartago.

Poplaxine Jazmin termina con la caspa en cuatro días.

Ricos y deliciosos refrescos: Orange Crush. Pedirlos al teléfono 5228.

Donde quiera que hay una cuna y junto a esa cuna una madre que acompaña a su golpe rítmico con el arrullo y contental extasiada en los vivos vivaracho y encantador, unas manecitas que se agitan inquietas, en ese cuadro hermoso del hogar envuelto en esa armonía, está un poema de cariño inmenso.

Cuando la nieve del invierno de la vida cubre nuestras cabezas con el alto ropaje de la ancianidad y las arrugas de la vejez surquen el rostro como única huella de su paso; cuando agonizando lentamente a la luz de nuestro ocaso llegue a nuestro oído el dejo adormecedor y soñoliento de nuestro arrullo, parece que nos trae esta música, como de amor infinito, la evocación sublime tan sólo a su recuerdo, hacen fulgores de amanecer junto a las sombras del triste crepúsculo de nuestra existencia.

Maria de Luján Reyes

NADA QUIERO CUANDO MUERA

Nada quiero cuando muera: hermano de mi terruño, ni de pataguas su puño: ni camisa ni chistera.

Me conformo con la estera si me quieren enterrar, en un rincón de la esfera donde pueda reposar.

Donde en la noche estrellada salga a cantar en la tumba o aquella mujer amada, que por humilde dislumbra

Nada quiero cuando muera ni fumarme ya mi puro ni manzana ni una pera: ni la espada ni el escudo.

Solo quiero la soledad que llevo dentro del alma y ya tranquilo reposar por las noches con su calma.

Pero si me gustaría que las almas femeninas con su gran galantería me brindaran rosas finas.

Me brindarán sus claveles y las rosas rojas, rojas con los bellos oropeles que se esconden en sus ojos.

Que a los que lleva en el alma, grabados, siempre grabados, gozarán de inmensa calma allá bajo a sus tejados.

Quando llegue ese momento de dejar esta hosamenta volaré hacia el firmamento: en las ráfagas del viento.

No deseo lágrimas ni dolores que muy pronto han de pasar ni juramento de amores: que van pronto a retoñar.

Solo ansío la tumba fría donde he de convertirme en tierra y entre la noche y el día... que halla luz allá en la sierra.

Nada quiero de lamentos en ese último momento, que acaban mis sufrimientos que me llevo muy adentro.

Tan solo deseo el olvido si es que alguno me quisiera porque a mi Dios solo le pido, alumbra mi primavera.

José Fernando Barrientos Rodríguez

¡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

HERALDO SOCIAL

Atento saludo de cumpleaños

Saludamos con todo respeto y simpatía a la culta señora doña Amalia de Rossi esposa del Lic. don Jorge Rossi, Ministro de Economía y Hacienda.

La apreciable dama ha celebrado la grata fecha de su cumpleaños. So nuestros mejores deseos por que tan gentil señora siga gozando de otras muchas primaveras frescas y perfumadas al través de la existencia.

Don Aristides Torijano y Sra.

Se ausentaron para San Marcos de Harrazú don Aristides Torijano y su señora e hijos. Nuestros deseos de dicha en ese lugar. Que el ven feliz viaje son nuestros mejores deseos.

Sra. Digna María Ramírez Rodríguez

Pasan su temporada de verano en Puntarenas la gentil señorita de la ciudad de Cartago, Digna María Ramírez Rodríguez, hija del conocido empresario de jabonería don Jesús Ramírez y señora grandes amigos nuestros. Deseamos a su estimable hijita grata permanencia en el Puerto de Puntarenas.

Dr. Don José María Meneses Vega

Con rumbo a México y los Estados Unidos, ha salido en viaje de placer el doctor José María Meneses Vega, de la ciudad de Cartago gran amigo de nuestra casa. Defensa Nacional al despedirlo le desea un feliz viaje.

Matrimonio efectuado

Se ha efectuado en esta capital, la boda de nuestros cultos amigos, don Ruperto Pincay con la estimable señorita María Teresa Sanabria Bermúdez, hoy señora de Pincay. Nosotros al celebrar el matrimonio de estos distinguidos amigos les deseamos una dicha sin límites y muchos años de felicidad.

Cumpleaños de un buen amigo

Le anticipamos muchas felicidades a nuestro estimado amigo don Juan Morales quien el 27 de marzo del corriente año, ha de celebrar la grata fecha de su cumpleaños. Saludo que hacemos extensivo a su señora madre doña Luisa Morales, gran amiga de nuestro periódico.

José Manuel Cásares Castro

Con motivo de celebrar la fecha de su cumpleaños y día de su santo hacemos llegar un atento saludo deseándole larga vida y muchos triunfos a nuestro particular amiguito José Manuel Cásares Castro, quien ha de celebrar 8 felices primaveras. Para sus apreciables padres y demás familia, también reciban nuestro atento saludo.

Niños José María Ortiz Leiva y María Felicia Ortiz Leiva

Rodeados del cariño de sus padres y demás familia, han celebrado la grata fecha de su cumpleaños. Los simpáticos amiguitos José María y Felicia Ortiz Leiva de la ciudad de Cartago, hijos del estimable hogar de nuestros amigos, don Rodrigo Ortiz Pacheco y su encantadora señora doña María Eugenia de Ortiz. Reciban los cumpleaños en unión de sus padres y demás familia, nuestro cordial saludo.

Dr. Don Arnoldo Valerín

En vía de placer, se ausentó para la ciudad de Limón nuestro culto amigo doctor don Arnoldo Valerín de la ciudad de Cartago, a quien despedimos con todo cariño deseándole grata permanencia en el puerto del Atlántico.

Don Antonio Quesada

Se encuentra en la hermana República de México el conocido radio-técnico, señor don Antonio Quesada gran amigo de nuestra casa. Al que le hacemos llegar un atento y cordial saludo.

Nueva heredera

Una preciosa chiquitina ha llegado a engalanar el estimado hogar de nuestros gentiles amigos don José Antonio Calvo Astúa y su culta señora doña Rosa María Peña Chavarría de Calvo. Nosotros al celebrar este acontecimiento social, formulamos los mejores deseos por la felicidad de la preciosa mensajera.

Nuestra felicitación para Diario Nacional

Saludamos atentamente a Diario Nacional con motivo de celebrar 2 años de existencia, a la vez que le deseamos larga vida y nuevos triunfos.

Don Eduardo Cartín Chaves

Para México y los Estados Unidos de Norte América salió el caberoso amigo don Eduardo Cartín Chaves, gran amigo de nuestra casa. DEFENSA NACIONAL al despedirlo le desea un feliz viaje.

Doña Isabel Quirós de Echandi

Celebramos el restablecimiento de la culta dama doña Isabel Quirós de Echandi quien hace pocos días fue sometida a una delicada operación en el Hospital San Juan de Dios.

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

HABLEMOS DEL LENGUAJE

Por Humberto Toscano

AZUCAR CANDI

La palabra "candi" puede sonar como palabra extranjera, quizá inglesa, y en todo caso parece término muy moderno en la lengua.

Nada más lejos de la verdad. Candi o cande es palabra de origen árabe y designa una de las tantas golosinas que los árabes llevaron a España. El término figura en textos castellanos tan antiguos como el Libro de Buen Amor, del Arcipreste de Hita.

FIRMAS DE DIMINUTIVO

Las diferentes regiones españolas tienen preferencia marcada por tal o cual forma de diminutivo: En Galicia se forma generalmente el diminutivo con la terminación -iño; en asturias, con in Aragoneses, navarros, murcianos, alicantinos y granadinos prefieren la terminación -ico, y los santanderinos, -uco. En Sevilla tiene empleo muy socorrido el sufijo -illo. Castilla ha dado la norma general al idioma, con la terminación -ito.

En América es de uso general

-ito, aunque hay regiones o clases sociales que prefieren -ico o -illo.

KAKI

Ni kiki ni khaki son formas castizas de escribir la palabra. Debe escribirse "caqui", adaptando el extranjerismo a la ortografía castellana.

La palabra fue introducida en las lenguas occidentales probablemente por los ingleses ya que se admite generalmente que el término sánscrito, procede de la India y significa "polvoriento", de la raíz "khak" (polvo).

¿CANTIGA o CANTIGA?

Aún personas versadas en literatura antigua española tienen problemas con la acentuación de esta palabra. Todos pueden quedar satisfechos porque las Nuevas Normas de la Academia admiten ambas acentuaciones con todos los honores.

Es verdad que ambas grafías se recogían en el Diccionario, pero "cántiga" llevaba el sambenito de "anticuada", a pesar de que muchos escritores modernos la han usado.

BENDITA SEAS, MUJER...

Por Juiy Carr

Bendigo a la mujer que supo ser madre; bendiga a la mujer por su sacrificio y sufrimiento a que sujeta su vida de madre; a la que hizo de su hogar un templo y forjó a duras pruebas el destino de un hijo.

Bendigo a la mujer cuya ternura tuvo dulzura en sus labios y en cabezó el dolor del hijo, a la que cultivó el amor y mantuvo encendido el fuego sagrado de la fidelidad conyugal.

¡Bendigo a esa madre! Porque como mujer es digna de respeto, y no hay respeto que se iguale a su

grandeza espiritual. El amor se siente madre y hace brotar de sus entrañas el fruto de la felicidad, porque entonces se apagan para ella las vanidades y su vida marcará una nueva trayectoria de dicha y esperanza. Una madre es sublime y virtuosa, por la abnegación y por todos los heroísmos de que ella es capaz. En ella hay más belleza cuando duerme en su regazo al tierno fruto de su vida y le canta o sonríe a la inocencia. Si una madre lolra por su hijo, entenece, porque sus lágrimas le vienen del corazón.

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.

EL PERIODISMO ALTA MISION

Nosotros entendemos al periodismo como una de las misiones más altas en el seno de la Humanidad. Sacerdocio, y Apostolado y Magisterio es, para nosotros, el poder más formidable que hay sobre tierra, ya sea ejercido para el bien o para el mal. Por eso con la pluma se puede redimir a la Humanidad o hundirla en el caos y en la muerte. Porque ha desgraciadamente dos formas de periodismo: la sublime y honrosa que se orienta hacia los grandes postulados humanos para labrar el bien y la justicia sobre el Planeta, y el protervo y tendencioso que marcha por caminos oscuros al servicio del mal y la justicia. Nosotras hemos elegido el primero, el honrado y honesto que se orienta hacia lo más heroico de la vida para servir desinteresadamente a nuestros semejantes y trabajar por ello sin descanso para que tenga todo bienestar que merecen y se eleven cada día a los más altos planos espirituales. No nos vanagloriamos de trabajar por la cultura, que es cosa ya vulgar, sino de simular poderosamente las bases de la educación pública para hacer de cada hombre un HOMBRE y de cada una MUJER íntegra en la amplia acepción de la palabra. Porque es la forma de constituir un mundo mejor, haciendo más buenas a las gentes y orientadas hacia la vida espiritualista que es la única razón de la vida verdadera, de la UNICA.

De ahí hayamos abrazado el periodismo honesto, porque sabemos que es el único poder que puede redimir a la Humanidad de sus errores tremendos. El único poder que tiene inmensas influencias sobre la conciencia humana. Por eso lo ejercemos como una alta misión, como un sacerdocio, como un apostolado, como un magisterio popular llegando con nuestros ideales en la punta de la pluma a la misma alma de los pueblos. Y lo ejercemos con escuela de responsabilidad, con elevado virtuosismo, con profunda decencia a fin de que seamos un espejo límpido donde puedan mirarse, sin mancharse, nuestros semejantes. Desde la página editorial a la última página sin olvidarnos de los avisos comerciales, todo en nuestro periodismo es DECENCIA PURA, porque no hay nada incontaminado ni incontaminable. No aceptamos avisos comerciales o de industrias que fomentan los vicios sociales o engañan al lector con sus falsos productos. Cumplimos al pie de la letra con el elevadísimo apostolado de la prensa siguiendo el sendero de LUZ del maestro Gutenberg que creó la imprenta para educar a los pueblos y no como objeto de industria o de desasosiego para el género humano.

Y como el maestro William, en esta casa mantenemos bien en alto su máxima de bronce: **NADIE DEBE ESCRIBIR COMO PERIODISTA LO QUE NO PUEDA SOSTENER COMO CABALLERO**.

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.

Del Prof. Francisco Orrego Restrepo

LA CIUDAD Y EL CAMPO

Estoy sorprendido nos decía el campesino José, de como viven ustedes en la ciudad.

Todos le huyen al sol, al aire libre y buscan los lugares más estrechos para vivir. Se encierran en teatros, sin ventilación para ver películas que pervierten el alma, y luego salen de ese ambiente caliginoso a recibir corrientes de aire frío.

Comen con exceso y alimentos llenos de condimentos y de grasas. Mezclan los más heterogéneos platos con sal, dulce, ácidos, etc., y antes que usar el agua pura, usa y abusa de las bebidas alcohólicas

y espirituosas y dehecha los jugos de frutas.

El hombre de la ciudad, abusa de todo y por ello vive pendiente del médico y de las drogas.

El hombre de la ciudad abusa de todo y por ello vive pendiente del médico y de las drogas.

Nosotros en el campo vivimos al aire libre y recibimos el sol, muchas horas; respiramos a pleno pulmón y nos alimentamos escasamente, pero de productos sanos de la huerta. Usamos el té de bebidas aromáticas y no nos asaltan las precauciones de la política.

Vivimos en Paz con Dios.

¿QUE TAL ESTAS?

A cada paso, cuando nos encontramos con un amigo, nos lanza esta expresión a modo de saludo o de interés por saber de nosotros.

Y siempre oímos quejas, lamentos y fracasos. Cuán pocas con las personas que saben contestar. La mayoría revelan el más aterrador pesimismo, pues sin sufrir nada grave, dicen sentirse muy mal, hablan de dolores, de fatigas, de tantas cosas.

Sugestionados por ese modo de ser, se van creando un ambiente de infortunio, de miseria y cobardía, frente a la vida, a la que no le ven que ya parece hacerle aliciente alguno.

Muchas veces, nosotros vivimos tristes y enfermos, a causa de nuestros complejos, porque vivimos saturados de pesimismo, que son vehículo seguro de todos los males.

La alegría, ya risa, la euforia, es necesario buscarla a toda costa, y si verdaderamente tenemos penas no la tengamos en cuenta para nada, y cada día debemos sentirnos mejor. De tal suerte que cuando se nos pregunte: "¿Cómo estás?" sepamos contestar: "Bien, muy bien".

SASTRERIA
Rey de Modas
de VALENTIN DIAZ

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



