

DEFENSA NACIONAL

Director y Administrador: JOSE FDO. BARRIENTOS RODRIGUEZ
DEL CIRCULO DE PERIODISTAS, DIRECTORES DE SEMANARIOS Y REVISTAS NACIONALES

SAN JOSE, COSTA RICA, AMERICA CENTRAL

Apartado 909 PATROCINADO POR EL COMERCIO DEMOCRATICO DE COSTA RICA N° 449

Son diez los minerales vitales, principales, que nuestro cuerpo necesita, imprescindiblemente, para mantenerse en perfecto estado de salud

"CALCIO: Es el material principal y fundamental del cuerpo, para todos los huesos y dientes. La sangre tampoco puede coagular sin cantidad suficiente de este elemento. (Si escasea, viene acidosis). "Además de esto, el calcio proporciona un fuerte tono al corazón, capacitándolo para funcionar con ritmo y regularidad".

"SODIO: Es un alcalinador y químico digestivo. Disuelve las toxinas acumuladas en el cuerpo. Ayuda a formar las secreciones salivares de la boca. Mantiene su alcalinidad. Estimula el páncreas y la vesícula biliar. Impide que los desechos de calcio y magnesio se endurezcan para formar los cálculos biliares y renales. Previene contra la demasiada coagulación de la sangre, protegiéndonos contra los coágulos sanguíneos en el cerebro y en cualquier otra parte del organismo. (No puede faltar Sodio).

"El sodio ayuda a formar la milis, manteniéndola líquida, ayudando así, al hígado perezoso". (Evita, pues, muchos males).

"Por medio del sistema linfático, filtra las substancias venenosas fuera del torrente circulatorio y por esta razón fue llamado "el mayor neutralizador de productos de excreción".

"CLORO: Encuéntrase en combinación con otros elementos, como el potasio y el sodio. Es un gran purificador y estimulante celular. Es también necesario para formar el ácido clorhídrico de la digestión en el estómago.

"FOSFORO: Es el tónico cerebral por excelencia. Nutre el cerebro y los nervios, y evita la fatiga mental. Es el estabilizador de la corriente sanguínea.

"MAGNESIO: Es un importante mineral que endurece los huesos y los dientes. Mientras el calcio forma la base de las estructuras óseas, el magnesio cimenta el calcio para hacer los huesos resistentes y firmes.

(CALCIO, FOSFORO y MAGNESIO, solo pueden actuar juntos, en afinidad, en los procesos biológicos. Estos tres elementos construyen y reparan el esqueleto).

Los dientes contienen apenas, un medio por ciento como máximo, de sales de magnesio, más que los huesos, y es esa fracción extra la que hace que los dientes sean tan duros como son.

El magnesio da, también, energía, porque ayuda a formar la revitalizadora albúmina de la sangre. Además de eso, secunda la distribución y eliminación de los productos no digeridos de excreción del organismo y actúa en la construcción de las células pulmonares y nerviosas, y es indispensable en grandes cantidades en los músculos y en los tejidos del cerebro. V. M.

"HIERRO: El hierro da vitalidad, y mantiene el equilibrio energético", dice el Alumno Younis.

(Gracias al poder magnético de las sales ferrosas de los vegetales, obra como elemento fijador del oxígeno en la sangre. Es como tienen lugar en los tejidos del cuerpo las combustiones y oxidaciones de los desechos del CATABOLISMO. Prof. V. M.

"Este mineral orgánico es el elemento más importante en la formación de los glóbulos rojos, venciendo la flojedad o cansancio produciendo energía.

"POTASIO: "No hay vida donde no existe potasio", pues es el constructor de los músculos, —base mineral equilibradora de la función de más de 600 músculos del cuerpo, siendo este elemento el que los torna flexibles, elásticos.

(El potasio ayuda a digerir, saponificándolos, a los elementos grasos y aceites, a las albúminas, a los azúcares... Las personas obesas no pueden reducir su peso, sin consumir bastante alimento rico en potasio.

Los enfermos intoxicados, no pueden eliminar —por solubilización— las materias venenosas retenidas, de obstrucción en el riego sanguíneo y eliminación. V. M.

"SILICIO: Es esencial para la piel, las uñas, pelos y esmalte de los dientes, en afinidad con el azufre y el fluor. Es imprescindible para formar cabello, para el tejido conjuntivo, cristalino, huesos y tendones.

(El silicio resulta un constituyente fortificante de los nervios y de los músculos. En el envejecimiento hay deficiencia de silicio. El silicio está en las verduras).

"COBRE: Ayuda al organismo a utilizar el hierro, en la formación de la hemoglobina (materia colorante roja) de la sangre. Así, pues, el hierro y el cobre actúan juntos.

(El cobre, como casi todos los minerales vivos, es decir, acompañados de las vitaminas provenientes directamente de los vegetales con la alimentación, obra como catalítico en el cambio y recambio de los productos de la digestión. V. M.)

"AZUFRE: Es un purificador de la sangre. Se necesita para la formación de los tendones y de los cartilagos. Tonifica los nervios. Hace crecer el cabello".

Hasta aquí los 10 minerales del estudio del Dr. Paul Younis, pero tienen importancia y mucha, en la conservación de la salud, el Iodo, Cobalto, Manganeso, Zinc, Boro, Bromo, Vanadio, Aluminio y Fluor.

Estudiamos también a estos elementos, según lo enseñado por el Prof. Vidal Mata.

Dr. PAUL YOUNIS
(Brasileño)
De El Iris, Montevideo, Uruguay

MADRE: NOMBRE BENDITO

Escribe Jorge Bárcenas Martínez

Alcázar sublime de excelsa gloria terrenal; ser de inmensa bondad; amor de los amores; espíritu de abnegación, madre incomparable y bendita; más allá de lo profundo del alma y de los sentimientos del corazón, arde una llama brillante que es intangible y sagrada. Ese amor filial puro, tierno y limpio se vuelca sobre tí como bendición, iluminando tu altar sacrosanto en las tempestades de la vida. Tu nombre supremo suena en el arcano de nuestras almas cuyo eco es recogido por los vientos que hace vibrar al firmamento hasta llegar al Solio del Omnipotente.

Madre: te llaman los hombres. Tu espíritu estóico de mártir sobrepasa los linderos de la apoteosis. Tu nobilísima abnegación se eleva a los confines del mundo perdurando al través del tiempo y en el espacio. Tu recuerdo permanece vivo o muerto es una antorcha fulgurante e inextinguible que alumbró el camino de nuestras vidas.

La plegaria que sube a los cielos vierte en nuestros corazones consuelo, paz y un amor inigualable cuando gritamos: ¡Madre! ¡Madre Querida!

En la espesura de las sombras de la vida invocamos tu nombre que, como faro luminoso cual náufragos en zozobra, nos salva de perecer en ese océano turbulento y furioso.

Tú eres el Angel-Mujer que en-

viado por el Altísimo mitiga nuestras penas y sufrimientos y antepones tu vida a la nuestra en holocausto y sublimizas tu amor maternal como símbolo eterno para antes y después de la posteridad. Tu gloriosa existencia marca en el mundo la huella profunda e imborrable del verdadero y único amor de los amores. Himno de amor máximo en la Tierra que fulguras a la luz del día, entregarte el corazón y el alma no es el equivalente verídico a lo que ya no se puede decir con palabras. Solamente el Salvador te inmortaliza y te eleva a la categoría de Mujer Sagrada.

Vives y vivirás. Tu recuerdo rutilante opaca el resplandor de Febo y allá también en la Necrópolis descansa eternamente esa mágica luz de otras madrecitas queridas e inolvidables que se fueron para no volver nunca... nunca...

En la vida y en la muerte tú te yergues como ángel inconfundible de amor, abnegación y bondad. Jamás en la tierra puede existir un amor como el tuyo. Siempre eres y serás la mandona del amor incomparable.

Tu vida y tu recuerdo es un gran privilegio que dura y perdura. Bendecida por Dios y por los Hombres toda eres amable, abnegada, amorosa, estóica, mártir y sempiterna.

¡Contigo somos felices; Madre, Madrecita Mía!

El carácter y el mérito determinan la vida del hombre común

El carácter es el resultado de dos cosas: nuestra actitud mental y la manera como empleamos nuestro tiempo. Esto es lo que nos hace lo que somos.

El carácter es el epitome del pasado de un hombre y la procrea o pronóstico de su porvenir.

Lo que constituye el carácter es la huella visible que deja en nosotros nuestra conducta pasada, especialmente durante las épocas de adversidad.

El carácter, sin embargo, no es estacionario; cambia de día en día, de hora en hora, de acuerdo con

las grandes leyes de transformación y según la importancia que cada quien da a su propia educación.

Nuestros cuerpos sufren de día en día continuas alteraciones como resultado proceso continuo de decadencia y regeneración; cada mañana nos ve transformados por el sueño de la noche anterior. Los años cambian nuestros ideales a medida que la vida se va presentando vasta y llena de posibilidades ignoradas y nos permite formar un carácter más fuerte y más equili-

Pasa a la Pág. DOS

COSAS DE COSAS

Lo mucho o lo poco que me dan, lo quisiera regresar con todo mi corazón.

Mi vida es una antorcha encendida, de día, de noche y al amanecer.

Por la inquietud en que vivo, como siempre tan llena de desesperación es que me arrepiento de haber nacido.

He de morir, no es cuando, pero me alejo contento, he sido pobre pero jamás he sido un ambicioso ni un AVARO.

He tratado de sufrir con gran paciencia, a pocos he hecho sufrir para no cargar más dolor sobre mi conciencia.

Las riquezas del mundo no pertenecen a nadie, llegará un día que nos vamos y todo a de quedar.

Vive tu vida feliz y tranquila, no hagas mal a nadie, mucho menos columnies a tus propios hermanos, por que pagaréis el doble.

Ese anciano que veis pasar por el camino, fue un joven que supo enaltecer la patria, trabajando día y noche, ese anciano es el padre de una familia que hoy está sirviendo a la patria en distintos puestos públicos. Ese anciano del que te burlas por sus harapos y su aspecto tan triste merece el respeto y la compasión por sus años de lucha y desventura, si lo veis pobre, talvez será porque quiso ser un hombre honrado, aunque él y sus familias tuvieran que cruzar por la miseria.

Mil veces, preferible en la vida, es llegar a recoger mendrugos antes que lo mren y lo tilden como a un ladrón.

Cuando muera, no me manden flores, que mejor prefiero las oraciones que como incienso se va elevando al cielo.

No ansío tesoros en la vida, me conformaría que nadie tenga que herirme por la espalda.

José Fernando Barrientos Rodríguez

NO HAGAI MAL A LOS PERIODISTAS

Decía el eminente Emilio Castel que el hombre no hiciera mal a los periodistas porque león y zorro el periodista sabe a su tiempo vengarse de quien le ha hecho daño. Y tenía toda la razón el ilustre escritor. Pues temprano o tarde todos aquellos que hacen mal a los periodistas deben pagar con creces sus cuentas y entonces "es el llorar y el crugir de dientes". Porque generalmente quienes hacen daño a los periodistas no son gentes decentes, tienen manchas en sus vidas y si no las tienen visibles, les será llegada la hora de cometer un error y el periodista no se lo perdonará... Porque el periodista, aun cuando perdona las ofensas o los daños recibidos por tratarse de un espíritu elevado y de gran educación no las olvida y en el momento oportuno hace justicia a quien sembró de cizaña su huerto o de piedras su sendero.

A veces el periodista le basta con el silencio para "vengarse".

El hombre de prensa como el zorro, se tira a muerto... pero como el león husmea y permanece en acecho así una semana, un mes un año, un siglo hasta que llega el día de saltar sobre el malhadado y de una plumada puede arruinarle toda su moral sus negocios o su vida.

Por eso no conviene hacer mal a los periodistas. Porque éste, aunque sea en la nota necrológica de

quien le ha hecho daño ha de declarar, porque puede decirlo, si así lo quiere que aquel era un pésimo hombre. La pluma del hombre de prensa se hunde, pues aun más allá de la muerte de quien le ha hecho daño. Basta con callar un o los acontecimientos donde interviene esa persona, para llamarlo a la realidad de su acción malvada. Incluso puede hacerlo expulsar de todas las instituciones donde actúe el personaje.

Peligroso es causar daño a los periodistas y peligroso hacer malas ausencias de ellos en presencia de otras personas.

El hombre de prensa está diariamente informado de todo y sabe cuáles son en realidad sus amigos cuáles sus enemigos gratuitos y cuáles les traicionan. Esta información no le falta nunca, aunque no la quiera escuchar. Pues muchas veces se la escriben...

No hagáis mal a los periodistas, decía Emilio Castel. Nosotros de cimós: no los hiráis ni con el pensamiento porque los periodistas son zahoríes que leen en las intenciones y en los pensamientos.

¡Cuidados de los periodistas y tenedlos siempre como amigos! Pues amigos pueden salvaros, pero enemigos pueden hundiros y terminar mortalmente con vuestras vidas para siempre!

Mauricio G. Obelar

DIOS NOS EDUCA A TRAVES DE LA DECEPCION

El filósofo francés Jacques Maritain es uno de los intelectuales que mejor refleja, en el drama de su conciencia individual, el drama colectivo que ha vivido el mundo en estos últimos cincuenta años. En su libro "Confesión de fe" declara cómo fue educado en el protestantismo liberal y cómo conoció en toda su magnitud los diferentes aspectos del pensamiento laico. La filosofía científica y fenomenalista de sus maestros de La Sorbona terminaron por hacerle desesperar de la razón. Maritain dice textualmente: "En aquella época creí sinceramente llegar a tener la certidumbre total en la ciencia". Pero leyó a Bergson, se liberó en él lo que más tarde definió como "sentido

de lo absoluto". Leyó después al sublime Charles Peguy y al gran León Bloy. Tras la lectura de éste último, Maritain y su novia recibieron el bautismo católico. Ya convertido, leyó a Santo Tomás y desde entonces ha sido Maritain el paladín de un neo-tomismo influyendo no ya la filosofía europea sino la política de su propio país. Después de leer a Santo Tomás, dice Maritain, "comprendí que la Verdad va hacia su plenitud a través de las debilidades de sus amigos y de la ferocidad de sus enemigos..." "Dios nos educa a través de nuestras decepciones y nuestros errores para hacernos ver que solo de bemos creer en El y no en los hombres".

Pasa a la PAGINA CUATRO

EDITORIAL

Un paso más adelante cada día, juventud anhelante de triunfar a prepararse para vivir en armonía y alegrarse de poderse liberar. A estudiar, muchachos, a estudiar bajo el sacrificio de padres y hermanos para un día poder subir felices por los llanos cantando y estudiando sin parar. La lucha es el fin que aquí levamos, sino hay lucha sería una cobardía, hay que luchar y vivir con alegría, y repudiar a los plebeyos y tiranos. Un paso más adelante bajo le sol divino y majestuoso, un paso más adelante juventud de mi patria dorada. Se debe luchar para vivir dichoso, y levantarse cantando cuando llega la alborada. Formemos batallones de los niños estudiosos, no batallones de infame pachuquismo, y así salvaremos la patria del abismo, con los niños de nobles corazones. A estudiar, no hay tiempo que perder, para que un día podamos ser dichosos, sirviendo con cariño a nuestra patria, sin burlarnos jamás de los ancianos. Hay que ser cada día más atentos y más nobles, poniendo el corazón al estudiar, pues solo así seremos cual los robles que se levantan en media soledad. A estudiar, sola a estudiar para un día poder conquistar bellos amores, no llegar a estudiar para ser unos groseros, humillando a los buenos profesores. El estudio es la gran ciencia de la vida y el deber es aprovecharlo todo el tiempo, la escuela que siga siendo nuestro templo, donde sólo se aprende la decencia.

DEL MUNDO ANCHO Y AJENO

EXCUSA

El médico encuentra en la calle a un antiguo cliente:
—¿Todos bien por su casa?
—Sí, doctor; discúlpennos.

AMENAZA

—Papá: en casa de Juanito, su papá lava los platos.
—Hijito, como se lo digas a mamá. Te mato!

RETARDADO

El.— Si usted no me escucha, me arrojo al paso de ese tren que está llegando.
Ella.— Por Dios, deme usted tiempo para pensar; dentro de cinco minutos llega otro tren.

PRESUMIDO

—¿Cuántos años tiene usted, don Hermógenes?
—Ochenta y ocho.
—¿Pues por qué va diciendo por ahí que solo tiene ochenta?

—Hombre, me rebajo algunos... por las muchachas.

SIN DUDA

El borracho, que no puede tenerse en pie le dice al policía que lo lleva detenido.
—Está bien guardia, está bien... No me empuje usted más, que ya me caeré yo solo.

ESTUCHE DE MONERIAS

Un hombre lleva a su lado a una mujer más fea que Piclo, y un amigo le pregunta:
—¿Quién es esa?
—Mi mujer.
—¿Tan fea?
—¡Qué quierres!
—¡Es bizca!
—Lo sé.
—¡Y coja!
—Ya lo sé.
—¡Y jorobada!
—Ni modo.
—¡Y calva!
—También. Pero no hace falta que hables tan bajito ¡Es sorda!

NOTICIAS EDUCATIVAS

Por ELIAS MATUTE.

La Dirección de Alfabetización y Enseñanza Extraescolar, de la Secretaría de Educación Pública, ha decidido prestar toda su colaboración a la Campaña de Erradicación del Paludismo que por instrucciones del señor Presidente de la República está llevando a cabo la secretaría de Salubridad y Asistencia en todo el país.

Como primer paso, la referida dirección se ha dirigido a las Misiones Culturales establecidas en diversos lugares de la República, ordenándoles estudiar un cuestionario relacionado con la campaña antes dicha. Todos los jefes de misión han contestado dicho cuestionario y ofrecieron colaborar en dicha iniciativa, para el bienestar físico del pueblo.

Mediante un convenio celebrado entre Petróleos Mexicanos y la Secretaría de Educación Pública, se realizó un curso intensivo de Educación Audiovisual en el que fueron capacitados 253 maestros de las zonas 21 y 22 del Estado de Veracruz, que corresponden al puerto de Coatzacoalcos.

Esos cursos estuvieron a cargo del profesor Francisco Méndez Martínez, Jefe de la Unidad de Centros Estatales y también del personal a quien se le encomendó impartir el curso.

Los maestros de las zonas mencionadas quedaron capacitados para utilizar la técnica más avanzada en el campo de la enseñanza, o sea la que se refiere al manejo de aparatos y equipos audiovisuales, al aprovechamiento de la fotografía y al manejo y fabricación de muñecos de teatro. Además, recibieron diversas orientaciones sobre el dibujo y en general sobre las artes plásticas, sin olvidar los conocimientos que recibieron sobre pequeñas industrias relacionadas con el curso.

En algunos barrios del puerto de Coatzacoalcos y comunidades vecinas se realiza con programas culturales mediante exhibiciones cinematográficas, funciones de teatro guinól y conferencias, sirviendo estas actividades de orientación a los propios maestros.

A esta importante labor hay que agregar tres programas de radio en los que se dió a conocer al pueblo la realización de esta obra que forma parte del plan de gobierno actual en el renglón educativo...

Se tiene el programa de extender la acción benéfica de estos eventos a otras regiones que mucho lo necesitan.

(De Germinal, México).
Agosto de 1958.

LO QUE NO DEBE HACERSE EN UNA COOPERATIVA

- 1.—Incitar al socio consumidor a gastar sin ton ni son con argumentos de bolichero de mala ley, en vez de recomendar los artículos útiles y necesarios para el hogar.
- 2.—Mentirle al socio diciéndole que la mercadería que solicita se ha terminado y que se recibirá el próximo mes, cuando existe un stock en el depósito u otro artículo similar que lo puede sustituir.
- 3.—Venderle al socio una mercadería de menaje con rajaduras o desconchada, disimulando esto con masilla o pintura.
- 4.—Decirle al socio que le entrega un kilogramo exacto de azúcar u otra cosa y cuando éste controla en su casa comprueba que le faltan 200 gramos.
- 5.—Convencer al socio de que el sombrero que ha comprado le queda admirablemente y sin embargo, no es de la medida, le entra hasta las orejas o le queda en la coronilla.
- 6.—Recomendar un par de botines diciendo que se adapta bien al pie, y luego martiriza o se rompe por su antigüedad, reseco el cuero.
- 7.—Charlar hasta por los codos con los socios, de buyes perdidos, en vez de explicarles los fines que persigue la cooperativa.
- 8.—Pretender imponer sus propios gustos, sin tener en cuenta los del socio por su trabajo y condiciones de vida.
- 9.—Dejar que las arañas, cucarachas, lauchas y otras alimañas invadan el local y pretender que no tiene importancia alegando que en todas partes existen.
- 10.—Presentarle al socio las mercaderías mal envasadas con envolturas manchadas, las latas oxidadas o el contenido manipulado con manos sucias.

(Reproducido).

GENERAL MORAZAN

Nació en Tegucigalpa en 1792 y murió en San José de Costa Rica, el 16 de setiembre de 1842, a la edad de 48 años.

Fue hijo legítimo de don Eusebio Morazán y de doña Guadalupe de Quesada.

Don Eusebio Morazán, su padre, era hijo de un señor Morazán originario de Córcega que casó con una señora de San Salvador: Morazán... Napoleón... he aquí dos hombres procedentes de una misma Patria.

El General Morazán era blanco, ligeramente sonrosado, de cuerpo delgado alto y recto, el conjunto de sus facciones constituía un conjunto tan perfecto que viéndolo una vez no se podía olvidar, recordando siempre mucho del tipo griego.

Su semblante era sereno, agradable y simpático; a su presencia era imposible la enemistad; sus más en carnezados adversarios se rendían al irresistible prestigio, que infundía el atractivo de su expresión.

Su continente, sus modales, sus movimientos, su palabra y la modulación de su acento eran propios de un caballero de la más esmerada y fina educación; —jamás se le escapaba una palabra vulgar, ni aún una mirada humillante y desdenosa. Si alguien poniendo en duda sus aciertos y apreciaciones me preguntara artificialmente ¿dónde fue educado el General Morazán, en qué Colegio o quién fue su director particular? yo contestaría que lo ignora; pero si debemos convenir que hay personas dotadas de cierta disposición natural que las hace aparecer muy cultas y distinguidas y es lo que algunos educacionistas han llamado "Don de gentes".

Hombre de costumbres muy arregladas gustaba muy poco de diversiones; nada que rebaje su dignidad personal; nada que diera derecho a la censura, ni a la mordacidad, ni aún a la calumnia de sus enemigos.

Caballero de sociedad, gustaba mucho del trato de personas distinguidas; aún cuando entre ellos con tase algunos enemigos políticos; tenía afición a las tertulias graves y decentes sin hacer sentir jamás la superioridad del puesto que ocupaba, ni dar lugar a la llaneza.

Personaje severamente pundonoroso y probo jamás abusó del poder en provecho propio; el exterior de familia, su ajuar, su casa, su vestido de la modesta decencia. Su vestido oficial para asistir al despacho era de frac y pantalón negro; guantes de cabritilla o de gamuza, zapato bajo con hebilla y sombrero alto y negro. Su vestido de paseo, en los últimos tiempos que estuvo entre nosotros era ordinariamente levita de paño de verano, azul o color de botella, pantalón blanco y gorra alta nutria, con visera; esta gorra era de una figura especial en él, por lo que podría ser considerada como histórica de la misma manera que el sombrero de Napoleón I.

En sus asistencias al despacho o en sus paseos, raras veces se hacía acompañar de un amigo y jamás se hizo acompañar de edecanes y ayudantes a no ser en campaña.

Su casa nunca tuvo guardia ni en la servidumbre de ella se vieron oficiales ni soldados.

Cuando pasaba por los cuerpitos de guardia excusaba los honores militares.

Durante los últimos cinco años que estuvo en San Salvador, solamente el día de su cumpleaños, 1838 recuerdo haberlo visto en traje militar.

JOSE MARIA CACERES
Salvadoreño que conoció y trató a Morazán

—Viene de la Pág. PRIMERA

ENFERMEDADES DEL...

El necesario ímpetu para que llegue a todos los puntos del organismo y de aquí que los más lejanos del corazón, como las extremidades inferiores se abotaguen por falta de circulación.

El edema o abotagamiento va subiendo poco a poco según se debilita el corazón, que al fin deja de latir como luz que se extingue falta de combustible.

Las enfermedades del corazón o afecciones cardíacas que no molestan gran cosa al individuo cuando leves, resultan en todo caso un grave inconveniente para el tratamiento y curación de otras enfermedades.

Hay casos de bronconeumonía que hubieran podido curarse a no ser porque el corazón estaba demasiado débil.

En cambio en un corazón sano pueden producir nocivos efectos las toxinas dimanantes de la escarlatina, la gripe, la fiebre reumática, el tífus, etc.

El alcohol en todas sus formas afecta así mismo al corazón y lo mismo cabe decir del tabaco y de los estupefacientes. El régimen vegetariano naturista es un eficaz preservativo contra las enfermedades del corazón.

Cuando un cardíaco se somete a un régimen frugal, sin temores a la debilidad, mejora instantáneamente. La diuresis es más copiosa, meons fatiga cardíaca, mejor circulación general por haberse realizado una profunda desintoxicación. El reposo y la sana alimentación juntamente con la tranquilidad de nuestra conciencia con nuestros bienes y con los ajenos, nos dará el fruto de vivir mejor, más gozosos y más sanos de nuestro orgánico corazón.

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

CALZADO DAMARIS

75 al SUR DE LA IGLESIA LA DOLOROSA
Ofrece calzado para niños, Señoras y hombres a precios módicos. Zapatos hechos a mano por expertos operarios.

Reparación de calzado a mano

Calzado para escolares al mejor precio

Seriedad, buen trabajo y cumplimiento

MARIO ROMERO F.

Constructor autorizado

Planos, construcciones y presupuestos
Ahora dos puertas al sur de la calera de Patarrá, 125 varas norte de Panadería Musmanni.

"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

SASTRERIA LONGHI

Trajes

para

Caballeros



75 VARAS AL ESTE DEL TEATRO ROXY
SAN JOSE, COSTA RICA

HERALDO SOCIAL

ROSARITO GARCIA C.

Con todo cariño saludamos a la bella chiquitina, Rosarito García C. quien se encuentra celebrando sus dos bellas primaveras. Quiera el cielo que tan simpática amiguita viva muchos años gozando de mucha dicha y prosperidad al lado de su estimable familia, que la quieren y la adoran con especial cariño.

DOÑA ADELISA DE QUESADA

Ha celebrado la fecha de su cumpleaños la estimable y gentil señora, doña Adelisa de Quesada. A quien le hacemos llegar un atento saludo deseándole larga vida y un cúmulo de felicidades.

DON JUAN TOVAL

De su temporada de verano, ha regresado a esta capital nuestro gentil amigo don Juan Toval. A quien le presentamos un atento y cordial saludo.

DOÑA MARITA VEGA DE BARRIENTOS

Se encuentra bastante delicada de salud la estimable señora doña Marita Vega de Barrientos. Sub-Directora de este periódico. Nosotros al lamentar su enfermedad solo deseamos que recupere pronto su salud.

DR. DON PEPE MENESES

Lamentamos profundamente con todo el corazón, el accidente sufrido a nuestro buen amigo, Dr. don Pepe Meneses, de la bella Ciudad de las Brumas. Quiera Dios que el buen amigo recupere pronto su salud.

De la República de México



Señorita Amalia Inés Salazar Portuguese

Honramos nuestras páginas, al publicar en nuestra sección social, el retrato de la gentil y espiritual señorita, Amalia Inés Salazar Portuguese. Ella con su mirada y risa de bondad engalana nuestras páginas, mientras nosotros nos sentimos felices en publicar su clisé porque ella es una de las más bellas damitas de nuestro mundo social.

Amalia Inés, ha regresado de México después de haber realizado una provechosa gira de descanso y placer. Viaje que realizó en compañía de su estimable padre, el caballero amigo nuestro don Rafael Angel Salazar y de su tía la estimable dama doña Helia Salazar de Miranda. El viaje realizado por la señorita Amalia Inés fue por gentileza de sus padres con motivo de la celebración de sus quince primaveras, floridas y perfumadas. Reciban de nuestra parte, tanto la gentil señorita Amalia Inés, como su padre y su tía, un atento saludo de bienvenida, saludo que también hacemos extensivo a su estimable madrecita, la señora Melba Portuguese de Salazar.

DON EDWIN MENDEZ Y SEÑORA

Pasan su temporada de recreo en América del Sur, nuestros gentiles amigos, don Edwin Méndez y su gentilísima señora, hasta donde les hacemos llegar un cordial saludo.

Nuestro saludo para toda la Delegación Olímpica que ha regresado victoriosa de la hermana república de Cuba.

RECIEN NACIDA

Con toda felicidad ha llegado para engalanar el estimable hogar de nuestros amigos don Ernesto Ramos y su espiritual señora doña Virginia Quesada de Ramos, una simpática chiquitina de gran belleza y encanto, la que será presentada a la pila Bautismal de la Iglesia del Carmen por su madrina la señora doña Adelina Vega de Quesada para imponerle el nombre de Virginia Lorena Ramos Quesada.

Deseamos para tan simpática amiguita una vida feliz y llena de triunfos a la vez que saludamos y felicitamos a sus padres, hermanitos, abuelitos y demás familia.

DON MATIAS GAMEZ MONGE

Un nuevo año ha celebrado el estimable profesor, don Matías Gámez Monge gran amigo de nuestra casa y editor de varios interesantes libros de lectura. También nosotros lo saludamos con todo cariño deseándole otros muchos años de felicidad al lado de su culta y estimable familia.

NUEVO HEREDERO EN CASA DE UN HOGAR AMIGO

Con toda felicidad a arribado un precioso varoncito en casa del hogar de nuestros amigos. Profesor don Marco Aurelio Aguilar, y su gentilísima señora doña Dulce María Ulloa de Aguilar. Defensa Nacional al felicitar a sus padres y hermanita, desea para el nuevo amiguito, largos años de felicidad y una dicha venturosa.

DON RIGOBERTO VEGA Y SEÑORA

Han celebrado un nuevo aniversario matrimonial, nuestros estimados amigos, don Rigoberto Vega M. y su estimable señora doña Oliva Blanco de Vega, a quien saludamos en esta ocasión, deseándoles nuevas felicidades en unión de toda su familia en los años venideros.

¿SABE USTED...?

...que la pupila del ojo no es un punto negro como mucha gente cree, sino un agujero en el arco iris? El iris, en efecto se distiende o contrae a medida que la luz es más o menos intensa y el punto negro, entonces, es mayor o menor. Esto puede observarse fácilmente con un mismo color, cándose frente a un espejo y variando las condiciones de la luz. Por esa abertura es por donde penetran los rayos de luz a la retina.

...que el armadillo sudamericano, una especie de crustáceo terrestre, envuelto siempre en sus fuertes conchas, es un terrible comedor de hormigas? Ninguna trampa cebada con otro alimento atrae al armadillo; hay que cebarla, precisamente con hormigas.

...que en algunas partes de Ceylán los hombres usan faldas y se adornan con peinetas, como nuestras mujeres?

...que la Gran Pirámide de Egipto, cuya base cubre 13 acres y cuya cúspide está a 451 pies de altura fue construida por cien mil hombres y tardó 20 años en estar terminada?

...que el cerdo es el animal más aprovechable? Se extraen de él, en efecto, nada menos que 58 productos y subproductos, o sea más que de cualquier otro animal de carne. En el cerdo, es el único animal donde todo es aprovechable.

POESIA ETERNA

"TUS MANOS"

De Laura Da Vinci

Nunca flores más hermosas
ciñeron mi frente con ternuras,
como tus manos piadosas
que me colmaron de venturas.

Rozando mis cabellos levemente,
tus manos con arte y primor,
depositaron una caricia en mi frente
como prueba de tu amor...!

Manos de nácar, os adoro!
Suavizáis mi existencia.
Manos benditas que son un tesoro
doquiera vais dando clemencia!

Qué importa sufrir si es mi destino?
Si tus manos plenas de alegría,
van quitando las zarzas del camino
y llenando de luz el alma mía...?

Manos solícitas, mimosas...
sólo bondad y sin agravios.
Manos puras, cariñosas...
que lleváis la huella de mis labios.

Dejad que mi vida prosiga
al amparo de tanta ilusión.
Manos benditas Dios os bendiga,
porque sois mi ensoñación...!

(De su libro "Filigranas").

NADA QUEDARA...

Nada a de quedar
cuando me marche un día,
ni al nota de la triste fantasía
ni el recuerdo que guardaba del mar.

Mi pasado a de quedar enterrado
y ya nadie me podrá recordar
pues a otro mundo felz fui a dar
por que en la tierra ya estaba cansado.

Nada a de quedar
de mi pobre prosa
por que se va conmigo a la fosa
pues no me quiere dejar.

Nada a de quedar
del frío que arruyo a mi balada
ni el brillo que daba mi espada
que me supo resguardar.

Nada a de quedar
bien lo comprendo
por eso me voy sufriendo
llorando, cual ruiseñor.

Nada a de quedar
ni mis cartas ni mi lira
pues esta alma que suspira
para siempre se va por el palmar.

José Fernando Barrientos Rodríguez.

¡Atención!
TALLER MECANICO
DE ARISTIDES FLORES

Situado 350 vs. Norte de la Botica Oriental
Teléfono 5980

SOLDADURA ELECTRICA Y AUTOGENA
ESPECIALIDAD EN TRABAJOS DE TORNO,
CEPILLADORA

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

Bomba Distribuidora Ltda.

Teléfono 1809

Atendida por su dueño

Medida legítima

Seguridad y buena atención

de pureza inigualable.

Propietario

CARLOS SANCHEZ

TALLER MECANICO

de Alvaro Alvarado

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

—y—

Coloniales

CEPILLADORA PARA
METALES

300 varas al Norte de la
Panadería Musmanni
TELEFONO 6006

SUS TRABAJOS DE MECANICA
POR MAS DIFICILES QUE SEAN
recuerde ahora y siempre:

TALLER MECANICO DE GONZALO ROJAS

En San José, Calle Paso de la Vaca. Bomba Moya.

Tanques, fundición, portones, barandas, soldadura eléctrica y autógena y trabajos de torno.

HABLEMOS DEL LENGUAJE

Por Humberto Toscano

Libertario, liberar y liberal

Cada vez se extiende más un abuso de la palabra "libertario". En muchos de nuestros países se usa el adjetivo "libertario" como si significase "libre" o "liberal".

A pocos se les ha ocurrido buscar en el diccionario el sentido preciso de "libertario", que es el siguiente: "Pue defiende la libertad abso- luta, y por lo tanto, la supresión de todo gobierno y de toda ley".

Por lo que dice el diccionario la palabreja equivale más o menos al "anarquista".

Pasemos ahora al verbo "liberar". Hasta hace poco tiempo el Diccionario llamaba "anticuado" a este verbo. En las últimas ediciones se ha quitado la mención y con mucha razón. Eso nos hace ver como una palabra pasa a veces por periodos que bien pueden llamarse de moda y de olvido.

Parece que más de una vez un término ha muerto definitivamente, y un buen día, sin pensarse, vuelve a la circulación.

Ejemplo de ello es la vieja "aza fata", nombre que se daba a una doméstica de las reinas. En nuestro tiempo, con el final de las monarquías, podía esperarse el entiero definitivo del vocablo, pero no

ha ocurrido así. En España y en usa "aza fata" para nombrar a las camareras de los aviones. ¡Benvenida la palabra si nos libra de un anglicismo.

Y ahora hablemos de "liberal". El viejo sentido del término era solo el siguiente: "generoso o dadivoso". El sentido político del adjetivo es bastante moderno y, por lo que dice Américo Castro, está significación es de origen español y de nuestra lengua pasó a los demás idiomas del mundo.

Lupa

Causa verdadera extrañeza comprobar que esta útil palabra todavía no figura en el Diccionario de la Academia Española. En ese léxico (que es el oficial del idioma) figuran centenares de palabras olvidadas o muertas, pero hasta ahora no se ha dado cabida a "lupa" palabra que no tiene sinónimo alguno.

Como dice el maestro Rosenblat no importa que "lupa" venga del francés. "Su pecado de origen le asigna un lugar muy digno en nuestra lengua junto con dos mil o tres mil palabras más que han venido de Francia desde la época del Cid hasta hoy y sin las cuales no se podría hablar ni pensar en castellano".

PARA LA CULTA Y GENTIL SRA. DOÑA PETRONILA ARIAS DE ARIAS CON TODO RESPETO Y SINCERIDAD

Noble señora, la lira que llevo aquí en el alma, no significa nada; pero hace llegar hacia usted esta balada rebotante de felicidad y calma.

Vivo de las almas bondadosas que así como usted, son tan galantes almas que aroman los prados con las rosas, aumentando el brillo en los diamantes.

Sólo las almas elevadas pueden encender la antorcha humana haciendo brotar de mi alma las baladas para brindarle a la Virgen Soberana.

Para usted dignísima señora va un ramillete de dalias y jazmines que brotaron bajo el compás de mis violines, cuando llegaba la brisa de la aurora.

José Fernando Barrientos Rodríguez

RELOJ DE ARENA

Es muy poco frecuente que un niño de diez años tenga por lectura favorita las obras de uno de los grandes poetas de la Historia, el griego autor de *La Ilíada* y *La Odisea*, el genial Homero; más éste fue el caso de José María de Heredia, una de las mayores glorias literarias de su patria, Cuba y de la lengua castellana.

Por su forma de expresión poética es un castizo clásico español y por su alma arrolladora y vida accidentada, la más genuina expresión del Romanticismo, época que vivió.

Buena prueba de ello son sus propias palabras en el prólogo a sus *Poesías*: "El torbellino revolucionario me ha hecho recorrer en poco tiempo una carrera vastísima y con más o menos fortuna, he sido abogado, soldado, viajero, diplomático, periodista, magistrado, historiador y poeta a los veinticinco años. Todos mis escritos deben resentirse de la rara volubilidad de mi suerte".

Efectivamente, estas frases son clave principalísima para leer y comprender a esta limpia figura y

CARACTER...

brado que el que poseemos.

Para progresar, lo más esencial es tener la mente abierta a la verdad cuando llame a nuestra puerta apoderarnos de ella y utilizarla para nuestro propio engrandecimiento. Eso es lo que agiganta el carácter y capacita para rechazar precedentes, para pensar libremente y para obrar conforme a la propia iniciativa. O en otras palabras, ser bastante hombre para guiar, no para seguir, y para ser estampados por la personalidad de ellos.

El verdadero progreso no se consigue por mera imitación que no otra cosa es almacenar saber cual engulle alimentos un glotón.

La comida tiene que ser digerida para poder agregar algo a nuestro volumen el saber tiene que ser utilizado para avanzar constantemente.

Receptividad para la verdad es, pues lo esencial para el progreso pero a esta deben agregarse ambición, energía, determinación, optimismo, laboriosidad y un ideal que controle nuestra vida.

Es siempre preferible producir un original que una imitación aun cuando lo que se imite sea superior al original, y no hay palabras con que juzgar al insensato que se satisface con imitar a un modelo inferior.

Cuando veamos que alguien prospera más que nosotros, bajo circunstancias semejantes, pensemos que ha de haber razón para ello, e investiguemos en vez de acallar nuestra conciencia con la consideración de que nosotros tenemos "mala suerte" y que los otros la tienen buena. Si la investigamos, en contraremos que en noventa y nueve por ciento de los casos los "afortunados" son aquellos que ambicionan trabajar, esperan y siempre se hallan para aprovechar las oportunidades; son hombres tal vez sin más capital que su propio esfuerzo, pero que han borrado de su mente la palabra "imposible", mientras unos perdemos nuestro tiempo en pensar lo mucho que podríamos haber hecho si la fortuna no hubiera sido tan mala para privarnos de una educación profesional o de capital para entrar en los negocios, otros, aun menos favorecidos por la fortuna, están destruyendo cuanto obstáculo se les presenta, abriéndose camino rápidamente y creándose sus propias oportunidades.

si bien es cierto que por sus páginas se adivina la verdad de sus "altibajos" —por aquello de que su escuela favorita fue más bien de clamorioso elocuente, como casi todos los Románticos— también es verdad que por todos sus escritos corren desbordadas ráfagas geniales. Este ha sido el mérito de Heredia y donde descansa su verdadera esencia de poeta que lo ha salvado del olvido y lo coloca en puesto privilegiado en la Historia de la Literatura.

Tras ser profesor en Estados Unidos pasó a México donde llegó a ser Magistrado del Tribunal Supremo de Justicia y Senador.

Enamorado ardiente de la causa de la independencia de Cuba, este fue el motivo de su vida errante y dolorosa. Nueva York vio en 1825 la primera edición de sus *Poesías* que más tarde (1832) fueron reimpresas, corregidas y aumentadas en Toluca. Publicaciones de Londres, París, Nueva York, Filadelfia, Madrid, Barcelona y Hamburgo, reprodujeron total o parcialmente cuando solo tenía 22 años.

—Viene de la Pág. PRIMERA

Si estamos hechos del material que vence, igual es que hayamos nacido en un jacal o en un palacio; no nos detendremos a esperar que la fortuna nos ayude, ni que alguien venga a despejar nuestro camino y a quitarnos toda dificultad para que podamos empezar, si no que haremos simplemente, lo que nos proponemos hacer, con las herramientas que tengamos, cualquiera que ellas sean; desafían do así a la "Mala suerte", a quien tantos culpan de su propio atraso.

No nos atengamos a la Fortuna; lo que se consigue por casualidad; puede también perderse.

El Mundo está dividido en dos clases de hombres: los que siempre buscan a alguien que "haga algo por ellos", y son la mayoría y los otros, unos pocos, que siempre están deseando hacer algo por los demás. Estos últimos son los que progresan y hacen progresar al Mundo.

Adquiramos el hábito de mantener nuestra mente en un estado positivo y no negativo. Seamos mejores originadores que imitadores. En fluenciamos a los demás, mejor que dejarnos influenciar por ellos. Y, sobre todo, si estimamos nuestra tranquilidad mental, no nos amedrentemos. El miedo es el único temible. Deseemos el éxito y lo obtendremos.

El Mundo necesita hombres educados de todo a todo; provistos de nervios de exquisita sensibilidad; de cerebro cultivado; liberales; de corazón tierno; magnánimos y sin

Hacer lo mejor con los dones que nos han tocado, es alcanzar éxito. No hay premio mejor que la satisfacción interior de haber hecho lo mejor posible.

El carácter es una fuerza de reserva que actúa directamente, por presencia y sin intermediarios.

Los hombres de carácter son la conciencia de la sociedad a que pertenecen.

Siempre que nos sea posible, abstengámonos de implorar nada; ayuda, alabanza, o lástima. El precio más caro que se puede pagar por una cosa es pedirla.

OFRECE

Insecticidas, Abonos de Hortalizas y Flores Insecticidas, Abonos

Toda clase de Semillas Implementos de Agricultura, Bombas para atomizar y Alimentos para Gallinas.

EL SEMILLERO Apartado 783 - San José

La nueva misión de la mujer en el mundo

Amiga mía, estando tu casita del todo arreglada, ya tu te darás una idea para reducirte a tres, dos o una pieza; tú, de todos modos, puedes y debes armonizar un hogar, no nada más en los departamentos de varias piezas se forma el hogar. Hogar, es todo aquel recinto donde vive una familia; donde hay orden y armonía; hogar, es la habitación donde por la comprensión conyugal, hay tranquilidad y por ello existe la bendición de Dios. Hogar, es calor; hogar, es amor.

En esta época de adelanto, encontramos muchas cosas a la mano, así es que yo creo que tú verás la manera de proporcionarte la variedad de alimentos menos costosos que pueda surtir las posibilidades económicas de las familias obreras.

Quisiera seguir con la economía doméstica que es muy extensa, pero siento que estoy perdiendo un tiempo precioso para hablar de la nueva misión de la mujer en el mundo.

Todas podemos tener tiempo para todo, y ya que tú tienes tu casita bien arreglada, con la higiene y orden debidos, bueno está que te asomes fuera, y veas lo que pasa en ese mundo en que vivimos y que espera de tí, un poco más de atención, pues no nada más en el hogar es indispensable la mujer; ahora tiene otra misión que cumplir. ¿Cómo? Dime, ¿Cuántas veces has tenido la oportunidad de leer los periódicos que lleva a casa tu esposo? ¿Ya sabes de los conflictos porque atraviesa el mundo entero? ¿Ya sabes del caos de angustia que están viviendo nuestros hermanos en otras naciones? ¿Ya te diste cuenta del trabajo que está desarrollando la mujer en todo el mundo? ¿Has sabido de los puestos de importancia que ocupa la mujer, como embajadora, diputada, juez, doctora, enfermera, trabajadora social etc. etc.? A estos puestos tienen derecho todas las mujeres por la cultura que adquieran, por los conocimientos adquiridos por los estudios correspondientes. Tus hijas pueden llegar a escalar un puesto de esos, porque están en edad de adquirir una profesión y la cultura que exige tal empleo; tú debes contribuir a ese adelanto, a ese encumbramiento social e intelectual; tú también estás obligada a tomar parte en la vida civil.

¿Cuántas veces tu mirada se ha fijado en las columnas de "DEFENSA NACIONAL"? Han sido varios los colaboradores que piden que la mujer tome parte en esa labor de lucha que debe ser intensa para igualdad de derechos, la elevación de cultura y la completa fraternidad humana. Todas tenemos un gran campo de acción, donde desenvolver nuestras ambiciones; todas estamos obligadas a colaborar en esta inmensa tarea que se acentúa a medida que el tiempo pasa.

Ahora, gracias al gran paso de adelanto en que nos ha colocado el Sr. Presidente de la República, nos hemos convertido en ciudadanas, que nos concede el voto; pero no queramos hacer mal uso de este derecho sin estar preparadas, no defraudemos esta confianza; no traicionemos a este hombre que ha tenido la gentileza de tendernos su mano y abriéndonos paso en el mundo político. Hasta la semana próxima.

DIOS NOS EDUCA...

(Viene de la Pág. PRIMERA) —
bres. Por otro lado, nos pone en la verdadera situación de apreciar el bien que hay en ellos, y todo el bien que ellos mismos hacen aun sin saberlo. Pasando del terreno de la especulación filosófica a de las realidades sociales concretas, Maritain hace suyo el pensamiento papal de Pío XI cuando afirmó: "El gran escándalo del siglo XIX lo constituyó el divorcio de la clase obrera con la Iglesia de Cristo". Fiel a esta filosofía, Maritain ha sido el principal promotor de la renovación cristiana francesa. "Los cristianos, dice, deben cumplir su deber levantando aquí en la tierra la carga y la tensión del espíritu aunque deben separarse de los ciegos que muchas veces conducen a los ciegos".

Boletín Informativo de "DEFENSA NACIONAL"

Señores patentados Sus refrescos y cerveza, solicítelos al teléfono

Traube 1363 y 2096

TAXIS VARGAS MALAVASSI - 7164 -

Compre en las casas que anunciamos

Suscríbase y anuncie en DEFENSA NACIONAL un periódico sin color político, diferente a todos. Lucha por la cultura y la moral de Costa Rica.

Zapatería CENTRAL

Costado Oeste del Banco Nacional de GERARDO VARGAS VENDE MAS, PORQUE VENDE EL MEJOR CALZADO QUE SE ELABORA EN COSTA RICA

Zapatería Central, vende a sus clientes calzado en los últimos estilos de la moda.

Zapatería Central, sinónimo de garantía y elegancia. Zapatería Central, siempre ofreciendo los mejores calzados cual si vinieran de centros europeos.

Pase a nuestro negocio, para que se de cuenta de la gran novedad que a diario estamos ofreciendo, a señoras, señoritas y caballeros, que han de calzar sus pies en forma duradera y elegante.

CACAO "CARBALLO"

El único elaborado por la

FLOR DEL CAFE

Cartago - Pasaje Masís - Apartado 205 SOLICITELO EN TODAS PARTES

JOYERIA EL ZAFIRO

de Hernán Zepeda

50 varas de la Cafetería Chelles, Avenida Central

Trabajos al gusto del cliente en esmalte y grabado. Grandes novedades para la venta. Aretes de oro, cadenas, relicarios, anillos, sortijas, dijes de oro para todos los gustos, brazaletes, y otras grandes novedades.

Todos nuestros trabajos hechos en oro garantizado