

# 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

Nº 453

## Hace falta enfocar los vicios que siguen corrompiendo

Llegaremos a alcanzar la meta de la verdadera felicidad, el día que logremos controlar las verdaderas fuentes de los vicios que día con día prosiguen con su garra, consumiendo las almas de nuestras juventudes. Por desgracia nuestra, no se hace lo posible por tender un vayo donde se estrellen estos vicios que van llevando en su corriente tantas almas enfermas, camino hacia los centros de beneficencia donde después siguen consumiéndose hasta que les llegue la muerte.

Tenemos en primer lugar a la mariguana, hierva que está inundando todos los rincones de Costa Rica, y claro con muy justa razón, pues no existen penas severas capaces de extirpar el mal. Después tenemos otros vicios como la morfina y la prostitución, donde los hombres se embrutece por completo siendo una desgracia para la propia sociedad que lo tiene que soportar con gran paciencia. Hace falta que la justicia caiga sobre estos delincuentes sin ninguna contemplación. Sobre los explotadores de almas indefensas que les falta el valor para imponerse a tantos vicios que corrompen, muchos de ellos talvez padres de familia que abandonan los hijos y el hogar por los placeres de la vida.

Da tristeza lo que pasa en nuestro país, por que la justicia no debía de recibir fianza de los explotadores de nuestras juventudes. Estas fianzas son el fruto de la rapiña, en ellas van las lágrimas de muchas madres y el hambre que rueda en los hogares abandonados y destrozados por las víctimas. Por eso esta clase de mercaderes, rien y se seguirán siendo de nuestras leyes, que más bien los ampara por recibir sus miserables monedas que no tienen ningún valor cual las propias monedas de Judas.

Pecios nefastos que se transmiten a nuevas generaciones para llevar la pena y el dolor al corazón de nuestras madres. Vicios, vicios, ola de furor que nadie la puede dominar, por que puede más el placer que la virtud. Pero no perdemos la esperanza de

que se pueda disminuir un día, cuando nos llegue un gobierno valiente, capaz de hacerla aportar con su gran paciencia. La situación a que hemos llegado se ha revelado crítica, son espectáculos que están a la vista de todo el mundo; y hasta muchos extranjeros de la peor calaña que nos han visitado, hoy se ocupan de divulgarlos vergonzosamente en otros países.

Como si trataron de conseguir un gran trofeo con divulgarlos. Culpa es la nuestra de todo lo que sucede, culpa la tiene la misma justicia, culpa también de muchos padres que no apartan a sus hijos de esos vicios y les enseñan el verdadero camino. Pensemos que la patria necesita de hombres ilustres aunque sea de baja cuna, de madres cuidadosas de sus hijos y del hogar, de hombres que trabajen y laboren la tierra. Por que solo esta gran familia puede en no lejano día hacer la verdadera felicidad de nuestra patria, en cambio de las almas enfermas, nada se podrá esperar, de esas almas que hoy como una triste maldición rueda y más rueda, tan solo buscando los vicios que en no lejano día los ha de llevar a la ruina y la desesperación. Pensemos que estamos en el año 1960, y que debemos comenzar a enfocar, la forma de combatir esos vicios que nublan el porvenir de nuestra patria. Que en buena hora se despliegue una campaña desde los pulpitos, los maestros, padres de familia, la radio, sin que falte una campaña general desde la prensa nacional. También hace falta la cooperación de la justicia que mucho puede hacer si se propone reformar sus leyes. Ampáreve, y ayúdense a nuestra juventud contra los asaltantes de la moral que acechan sin ninguna compasión. Guerra a los extranjeros perniciosos. Guerra a los tratantes de blancas, guerra a tanta prostitución que entre más días avanza, para que de nuevo Costa Rica se purifique de la maldición que sufre.

## PLEGARIA POR EL ARBOL

Acentuaría notablemente la cultura de América una legislación protectora del árbol. El árbol purifica y fecundiza, no sólo el aire y la tierra, nuestro corazón también.

Apóstol silencioso: ios predica el bien, prodigándolo a cuanto se le acerca. Basta mirarlo, para sentir su dulzura; basta tocarlo, para sentir su paz. El siempre está aconsejándonos.

Los malhechores tiemblan al oírlo de noche, como si murmurara. Tiemblan porque no oyen lo que dice, y temen amenazas como las del hombre. ¡Si entendiesen, serían buenos!

La armonía y la bondad fluyen de cada una de sus hojas, como de libro santo.

El ombú es la historia de la patria vieja; y la palmera, la del indio.

Además de filósofo, historiador y poeta, el árbol es profeta. Contad los árboles de una nación y leeréis su porvenir. Nada grande hay que esperar de los países sin abundancia de árboles.

Felices, fuertes y triunfadores son los pueblos que surgen en medio de los árboles, y gozan de la caricia de su sombra y de la terapéutica de su fruto.

¿Sabéis de dónde viene, si no es de sus bosques, esta fragancia virginal de América, que con fruición aspira el mundo?

¡Ay de América si sus bosques desaparecen! En ellos está el secreto de su vitalidad exuberante, en ellos nace el soplo soberano que nos empuja al porvenir.

Los árboles impiden las cargas de caballería, dificultan el paso de los cañones y amparan al perseguido.

Cuando juzguéis a un hombre, disminuíd la pena en relación al número de árboles que plantó.

Vale más plantar árboles que estatuas, que no crecen, ni alimentan, ni abrigan, como los árboles.

Defendamos el árbol!

Amar el árbol es comprender la vida. Salíó de abajo de la tierra, para mirar el sol, y compadecido de los pájaros, abrió los brazos para protegerlos, y compadeciendo de los hombres, les da cuanto posee.

Recibe cada mirada como una caricia, y cada gota de agua como un tesoro.

Trasunto del Universo, es todo serenidad, belleza y armonía.

¡Sabio que enseña en silencio, santo que con cada mano pide al cielo la bienaventuranza para todos, artesano y artista que trabaja día y noche para convertirse él mismo en una plegaria que asciende al cielo!

¡Enseñemo sa todos a defender y propagar el árbol!

Constancio C. Vigil.

## No las hieras ni con el pensamiento ... Ojeras versus juventud

...ni con el pétalo de una flor". esa mujer que pasa a tu lado, no la hieras ni con el pensamiento, ni con el pétalo de una flor, porque te humillará a ti mismo y te sentirás más tarde deprimido y avergonzado. Es tu MADRE la que pasa a tu lado, la que durante nueve tu nas te guareció en sus entrañas, la que te dio el primer alimento tomado de su propia sangre, la que te acusó sobre su pecho la q' te dio el primer beso, te enseñó a balbucear la primera palabra y te enseñó a dar el primer paso. Fue ella la primera que cubrió tu cuerpo con vestidos y fue tu cocinera, tu lavandera, tu planchadora, tu zurcidora tu maestra la que siempre te despidió y te recibió con un beso enternecido sobre tu rostro o sobre tu frente. La que se alegró con tus alegrías y sufrió hondamente con tus desgracias. Fue ella que oró por ti y por tus triunfos en cada noche antes de ir a su lecho; la que veló horas sin conciliar el sueño esperando tu llegada que tú dilatabas para divertirte. Ella fue la que sanó tu herida física y estuvo junto a tu lecho en tus horas de enfermedad, la que preparó tus remedios y te los ofreció amorosamente; fue

la misma que mitigó tus dolores morales y puso sobre ellos la gasa y los algodones de su ternura. Fue TU MADRE.

No la hieras ni con el pensamiento ni con el pétalo de una flor cuando pasa a tu lado, joven, adulta, o anciana porque es TU MADRE la que pasa y por ello merece de tu parte la más alta consideración y respeto. No olvides hermano que la mujer es la más preciada flor del jardín de la vida y que como la sensitiva se agosta al menor contacto, es decir, a la menor ofensa. De ti depende, hermano que esa flor preciada se mantenga lozana y virtuosa porque si tú no la ofendes ni con el pensamiento ella se sentirá halagada y su exquisito sudor se mantendrá en una cumbre. Piensa siempre en TU MADRE y trátala como lo harías con ella, su blimemente, para que la vida sobre esta tierra se torne más hermosa y más divina. Tú puedes hacerlo. Y no lo olvides que con ello estarás contribuyendo al aumento del AMOR y de la FELICIDAD sobre el planeta y poniendo tu granito en la GRAN OBRA.

Mauricio G. Obelair

Por el Doctor J. M. Thomas-Sánchez

Aunque sea en forma intuitiva, nuestras mujeres conocen muy bien el efecto envejecedor de las ojeras. Apostaríamos que, es lo primero que intentan descubrir cuando se levantan por la mañana. Claro que las han cambiado en los últimos años. Porque hubo una época, a principios del siglo XIX, que la posesión de fuertes líneas amoratadas debajo de los ojos representaba un signo de espiritualidad. Era cuando las niñas casamenteras tomaban el nagre para estar pálidas y no comían delante del novio porque tal acto estaba deprovisto de romanticismo. Era el tiempo en que tener una tosecita seca causaba la envidia de las amigas y desmayarse en mitad del salón de fiestas era la mejor señal para indicar que se poseía un alma frágil, sutil e idealista en cerrada en un cuerpo delicado e interesantemente enfermizo. En aquellos tiempos, no había niña, q' se preciara de romántica, que no llevara escondido en su bolso, un lápiz de color morado con el cual acentuar las ojeras de sus párpados. Pasa a la PAGINA TRES

## Alimentación especial

Cada vez que se da un paso adelante en la fabulosa aventura del vuelo espacial se abren nuevas fronteras al conocimiento humano. Las respuestas a las preguntas así formuladas constituyen la razón y el estímulo supremo del progreso porque científicamente es acaso más difícil preguntar que responder.

La posibilidad teórica de la navegación espacial durante un largo período de tiempo ha planteado, entre otros, el problema de la alimentación de los tripulantes. El ser humano es muy voraz. Consume, en término medio unos 1.500 kg, anuales de alimentos y agua. Es imposible almacenar estas cantidades fantásticas en la cabina espacial.

Se está estudiando ya, y se llegará a resolver, el problema de "reproducir" las deyecciones humanas y reconvertirlas en alimentos. Es así por otro lado, que opera Madre Naturaleza, según el principio de la conservación de la materia. Nada se consume definitivamente; todo se transforma en este vasto laboratorio que es el Universo.

Este principio de la conservación de la materia ha sido utilizado, desde tiempos inmemoriales, por la agricultura china. Las deyecciones humanas son usadas como fertilizante. Pasa a la PAGINA TRES

## Solo un nuevo plan que favorezca a todos los consumidores de lotería y chances podría aumentar sus ventas

Con gran respeto, sugerimos a la Junta de Protección Social. Elaborar un nuevo plan de lotería y chances. Que llegue a cubrir con más premios a todos sus clientes, la mayoría de ellos personas que juegan hasta el último centavo con la esperanza de sacar algún premio, y a la vez poder ayudar a centros de beneficencia, como son los hospitales. Por el momento, le sugerimos a dicha Junta suprimir los premios grandes, cien mil y ciento cincuenta mil, convirtiendo ese dinero que se paga en grandes premios, en premios de cinco mil colones, pudiéndose hacer un premio, primero de cuarenta mil, segundo de treinta mil, y un tercero de veinte mil colones.

Los que saquen estos premios quedarían lo más de satisfechos, por que nadie compra la llamada lotería por sacar esos grandes premios, lo que se trata es de sacar algo de dinero y ojalá a menudo para no vivir perdiendo toda la vida. Piense la llamada Junta de Protección Social, que el 90 por ciento de sus clientes son gentes pobres que están perdiendo hasta el último cinco que tienen para comer, en jugar su llamada lotería, en la que son pocos los que salen favorecidos. Al suprimir este plan que sólo estar dando grandes premios con el sacrificio de todos los clientes, entonces todo cambia y los favorecidos son muchos de los que tanto necesitan y están contribuyendo a la llamada lotería nacional. Sería de gran beneficio para estos clientes. Que la Junta de Protección Social, llegara a pagar premios a todas las personas que por ejemplo compraran del 10 al 20, pagando también al revés. Eso aumentaría enseguida la venta de lotería, pues los que juegan sólo un pedacito, o dos pedacitos, entonces comprarían todas las series con la esperanza de salir favorecido.

Fues si no se llega a elaborar un plan que aumente más premios, tendrá que ir la lotería en disminución cada día. Después que nadie se queje. No estamos perdiendo a dicha Junta sacrificar sus actuales ganancias, lo que tratamos es que se dé más premios de las mismas entradas de los grandes premios que se pagan. Dése un alago siquiera al público que los favorece; no como nos ha pasado a nosotros que llevamos perdidos más de diez mil colones sin haber sacado ni un premio. Lo peor de todo omuchas veces explotados por chanceros y vendaderos de lotería que hoy son, los que hacen y deshacen en los precios de la misma lotería. Quiere decir que por todo adó se pide y jamás logramos levantar cabeza. Por eso esperamos sin pérdida de tiempo que este plan que tanto perjudica al público sea variado sin pérdida de tiempo. Un nuevo plan daría más entradas a los señores de la Junta y además muchos explotadores saldrán más gananciosos con la gran paciencia que seguimos soportando.

## DISFRUTE DEL SOL CON PRUDENCIA

El sol es un arma de dos filos: Lo mismo puede mejorar la salud que acortar la vida; depende de como disfrutemos de él.

La humanidad es amiga de hacer cosas absurdas. Fíjense sino en el entusiasmo que despliegan muchas personas durante el verano, para exponerse a los intensos rayos del sol en vez de buscar lugares fríos; mientras que en invierno cuando un rayo solar es apreciado como una caricia, se meten en sus casas y apenas salen.

Vayan a las playas y observen a los bañistas. Verán la mayoría de ellos tendidos al sol, quietos como estatuas, con las gotas de sudor resbalándose por todo el cuerpo y con la piel roja como un cangrejo. Se trata de broncearse para ser la envidia de los amigos de oficina de las compañeras de taller. No importa que al día siguiente no se pueda resistir sobre los hombros el peso del vestido más ligero. No importa que se formen ampollas que al reventarse, queden convertidas en llagas. Lo interesante es "hacer bronce". ¡Y hay que hacerlo como sea!

Lo dicho hasta ahora no quiere decir que sea enemigo de los baños de sol. Conozco de sobras sus efectos beneficiosos y sé que tomados con cuidado vale la pena recomendarlos con entusiasmo. De lo que sí soy enemigo es de los excesos. Por-

que la exposición a los rayos solares en forma abusiva es perjudicial para la salud y puede ser el origen de muchas enfermedades.

Uno de los primeros trastornos que se presenta como consecuencia de la exposición solar excesiva es la exhaustación por el calor. Como resultado de la alta temperatura a que el cuerpo se ve sometido sudan en demasía. El agua desaparece, arrastrando consigo la sal que contiene el organismo. Entonces se presenta debilidad general, una sensación tal que parece como si la cabeza perdiera su peso, palidez de la piel y sudoración fría. El pulso se torna irregular y rápido y la respiración se vuelve superficial mientras la presión sanguínea y la temperatura del cuerpo disminuyen. Si en estas condiciones el sujeto continúa bajo el sol se producen desvañecimientos y mareos q' acaban por hacer perder la conciencia, accidente que se conoce corrientemente con el nombre de insolación.

En los casos más avanzados de ella la piel se nota ardiendo la cara enrojecida, la temperatura altísima, las pupilas contraídas y la respiración rápida y sonora. Entonces, a pesar que los miembros están flácidos, aparecen de tanto en cuanto unos leves estremecimientos en los músculos de las extremidades. Las estadísticas demuestran que en estos casos, la mortalidad asciende a... Pasa a la Pág. DOS

## EDUCANDO A LA HUMANIDAD

¿Por qué has de entrometerte en los asuntos ajenos? ¿Por qué has de tratar de hacer a los demás tus ideas o principios? Deja esa parte a cada uno y, en cambio, ocúpate mucho de ti y tener un ambiente de armonía y de sinceridad para todos. Y cuando vayas a exponer una verdad no la hagas con el ánimo de triunfar o de imponer. La debes exponer libremente y con profundo amor. Antes que nada, tienes que analizar si lo que vas a decir tiene luz, si es justo, si es una verdad, libre de prejuicios, basada en la experiencia. Puedes decir una verdad de dos maneras diferentes: una, en forma de dominio, matizada de pasión; ahí tienes el "yo" por delante, ¡se maligno "yo"! La otra, con amor, con entera libertad de pensamiento, con desinterés. Sembrarás la verdad como hace el sembrador con la semilla: que espera que fructifique en tierra conveniente, pero sin desear la fructificación inmediata. Así serás tolerante porque irás en paz con todos los seres. En paz con tus principios. En paz con la Verdad.

Cuando alcances este equilibrio de amar sin transigir con la injusticia, con la crueldad y el egoísmo humano, serás tolerante sin estar preso en las mallas de una tolerancia falsa tolerancia que es la de aparentar que se tolera pero en

el fondo existiendo la separatividad y la crítica más acerca de los errores, costumbres, ideales y conducta de los demás.

Llegarás a ser tolerante porque reconocerás que la causa de la intolerancia, de la murmuración, del combate con odios y no con amor, radica en el "Yo", el que te hace rechazar a los demás, luchar, atacar e imponer vanamente, cuando lo que tienes que hacer es arrancarlo de ti.

Ten tolerancia para con el pecador y firmeza ante su error. Expón a verdad sin miedo aun que esa verdad hiera a muchos en lo hondo de su "yo" y se creen conflictos contigo... pero ¿qué vas a hacer? ¿Convertirte en un ser sin carácter ni principios, tú que no ignoras a qué has venido a la tierra? ¿Callarte cuando puedes dar LUZ? ¿Vivir como otros, esclavo de los errores del mundo? ¡Jamás!

Cuando asimiles lo que te digo y lo vivas con todas tus fuerzas, libre en tu comprensión, dejarás también a cada uno libre para comprender y, sin supeditarte a los errores ajenos, sabrás sentirte sereno y en paz con todos...

Dr. Armando Torras de la Luz.  
De "El Iris", Montevideo.



EDITORIAL

**NECESITA COSTA RICA DEL CAPITAL EXTRANJERO PARA DESARROLLARSE**

*Puede estar seguro el inversionista de que aquí encontrará campo para desenvolverse con positivo beneficio*

Nunca hemos estado en contra de las inversiones de capital extranjero en el país y mucho menos, de acuerdo con ciertas campañas persecutorias que algunos pocos elementos suelen realizar con miras a sorprender incautos y a cazar votos.

Como ésta no es época de política, creemos que vale la pena volver sobre el punto de las inversiones de capital. Si éste llega a cooperar al desarrollo costarricense, en buena hora. Pero si quiere hacerse grito bravo y tratarnos como a país sub-desarrollado y quiere imponer una superioridad basada nada más que en dólares, mejor que se quede en su país y no se acerque a la casa de los costarricenses.

El capital extranjero es necesario. Viene a ser primordial para nuestro desarrollo y en este sentido, puede también estar seguro el inversionista que aquí hallará campo muy amplio y garantías para establecerse y trabajar. Desde luego, ha habido excepciones en los gobiernos, pero esas excepciones en los gobiernos, pero esas excepciones han sido circunstanciales y no han contado con la simpatía de la mayoría de nuestro pueblo que no le cierra la puerta a nadie.

Tenemos muchos ejemplos de inversiones extranjeras que se han familiarizado tanto con el país que ya no siquiera los nacionales nos acordamos de que no son planta tica o barro criollo. Y es, cabalmente, esta clase de empresas las que necesitamos y las que esperamos con los brazos abiertos. Sabemos que ellas ayudarán a Costa Rica a levantarse mediante el aprovechamiento racional y adecuado de sus recursos naturales.

**REFLEXIONES**

En algunas naciones la ley, por falta de amor, impone el descanso, vale decir, la inutilidad y el hastío, a hombres que no llegaron a los sesenta años!

Bajo apariencias humanitarias esa ley es muy cruel. Ella equivale a una sentencia de muerte.

La sancionaron quienes ignoraban que cuando ya no sostienen la vida ni mueven sus resortes los sensualismos y las ilusiones, sólo queda el trabajo como único estímulo, como única razón para existir.

Tan fuertemente unidos se hallan el amor, el trabajo y la felicidad, que quienes buscan la felicidad en no trabajar caen en las espesas redes del hastío, de las manías y los vicios.

Ni las riquezas, ni las distracciones, ni los sensualismos, salvan a los ocios de los semejantes. Buscando así el bien de los demás, encontrarían el propio bien. Porque sin el trabajo la vida es insoportable.

Cuando un enjambre de abejas llena de miel la colmena, en vez de entregarse a la holganza, abandona esa colmena y forma otra.

Saben las abejas, la naturaleza sabe que la vida se malogra si se sale de las leyes naturales. Y no hay ninguna más ineludible que la que exige al hombre el empleo de las energías para la salud física y moral, para la paz íntima, para la única felicidad posible.

Constancio C. Vigil

**LA CIENCIA SUSCITA HUMILDAD ...**

Sarnoff, el gran promotor industrial repite la frase clásica "Solo sé que no sé nada".

Cuando se inició hace 2 siglos la revolución mecánica, el hombre, en tonces en el umbral de la tecnología moderna, creyó haber llegado a las verdades absolutas y haber tocado con sus propias manos los límites del Universo.

Las realizaciones materiales de la época que ahora se nos antojan pueriles y elementales fueron exaltadas como desafíos al Cosmos explicaciones de Dios.

En Francia en el altar principal de la Catedral de Notre Dame, se quitó a la Virgen y se puso en su lugar a la "Diosa Razón". La Ciencia decían supera lo divino y llega remos a descubrir el secreto del Universo los abismos insondables del alma dejando que ella sola por el mecanismo implacable de la lógica llegue a sus conclusiones:

Desde entonces el hombre ha penetrado más profundamente en el nuevo mundo de la Ciencia solo para descubrir horizontes infinitamente más lejanos y misteriosos que aquellos que había presentado "La Ciencia" dice David Sarnoff Presidente de la Junta Directiva de la R.C.A., "suscita humildad. Cada nuevo descubrimiento revela la con más claridad el propósito

divino en la naturaleza. La prodigiosa armonía de todo lo creado, de lo infinitamente pequeño a lo infinitamente grande, supera nuestra capacidad mortal de comprensión. El Universo, las leyes que lo rigen, constituyen un todo de tal magnitud, plantean problema de tal envergadura que solo es posible concebirlo en función de su naturaleza divina. La tremenda belleza la inigualable armonía de su estructura inspiran respeto y reverencia".

A medida que se entraba en el mundo de la ciencia, en efecto, se planteaban mucho más problemas de los que se resolvían y se ensanchaba, hasta límites insospechados, la terrible ignorancia del hombre.

Fero al mismo tiempo en el plano puramente espiritual asistíamos a un inesperado resurgimiento. "Como reacción ante la vieja corriente del cinismo y el materialismo", dice todavía Sarnoff, "Se produce una exaltación de todos los valores del alma. La satisfacción gradual del hambre física abre un apetito, mucho más elemental por la Fe y la Salvación La Ciencia, al superar parcialmente las miserias de la vida cotidiana, abre inmensas ventanas a la concepción divina del Universo".

**LA MUSICA ACERCA AL HOMBRE A LA DIVINIDAD...**

Jorge Bolet, nacido en Cuba y educado musicalmente en los Estados Unidos, es una prueba más de la alta sensibilidad y sentido creador de nuestros artistas.

Si le preguntara a usted el gran virtuoso cubano, Jorge Bolet, si debe aspirar a ser un pianista de concierto, le contestaría enfáticamente: ¡No!...

¡No!, repite, pues para llegar a triunfar sobre el piano se necesita, cree Bolet "la constitución de un elefante la resistencia de un camello, y la tenacidad de un "bulldog", la perseverancia de una araña y la paciencia de una hormiga".

"No aspire a ser un concertista de piano —aclara—, a menos que usted ame tanto la música que, sin ella, la vida no tenga sentido".

La carrera de un concertista es, probablemente, opina Bolet la más larga, la más dura y sobre todo la más incierta de todas las carreras. Se necesitan más años para ser concertista que para estudiar Medicina o Ingeniería. Además, no puede nunca abandonarse la práctica del instrumento ni por un solo día siquiera. El público no advierte quizás esta ausencia de unas horas. Pero el artista íntegro lo sabrá y ello, él lo comprende, influirá en su interpretación en su técnica.

A los 21 años, dice Bolet, tienen que dominarse ya absolutamente todas las técnicas de ejecución y conocerse a fondo todas las grandes obras musicales. El resto de la vida tiene que consagrarse a

sentido trascendentes que los dar a esta técnica la emoción y el grandes músicos imprimieron a sus obras. "La Música, afirma Bolet, es lo que más acerca al hombre a la Divinidad y hay que interpretar la con la unción sagrada de un sacerdote".

Bolet, cuya biografía constituiría dinámico argumento para una película, es veterano de dos ejércitos, el cubano y el norteamericano presentó la famosa obra de Gilbert y Sullivan "El Mikado", por vez primera en el Japón, cuando era Teniente de Infantería y debutó en el Convention Hall, de Washington, al reemplazar accidentalmente a un concertista que no se presentó al escenario iniciándose así para el artista una brillante carrera.

Este gigantón cubano de seis pies, se pasea por los escenarios del mundo llevando a través de su sensibilidad artística y su llameante virtuosismo el fuego de su pasión y las artes de su técnica a multitudes que ven en él lo que él siempre ha querido ser: un sacerdote de la música.

SUSCRIBASE A DEFENSA NACIONAL

**MARIO ROMERO F.**

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

**CACAO "CARBALLO"**

El único elaborado por la  
**FLOR DEL CAFE**

Cartago - Pasaje Masís - Apartado 205  
SOLICITELO EN TODAS PARTES

**EL FETICHISMO**

Si Ud., amigo bueno, nada malo ha hecho en su vida, nada tema y viva siempre erguido, recto, sin mirar a nadie inferior a Ud. pero sin pensar que nadie es mejor, puesto que solo son superiores a uno quienes hacen mejores obras y pueden estar orgullosos de haber contribuido al bienestar de los humanos.

Si Ud. es honrado, ajeno al odio que engendran las pasiones bajas y los hechos indignos, nunca se sienta inferior a otros por el hecho de que ocupen posiciones más altas que la suya. La única satisfacción de un hombre debe nacer de los actos que ejecute y no de la posición que le concedan las leyes sociales, que por lo general son equivocadas y ceñidas a circunstancias y nunca acordes con la verdadera idiosincrasia de los individuos. Hay hombres que logran crearse cierta mística entre sus conciudadanos, pero ello se debe a que en ciertos ambientes la ignorancia hace ver las cosas de modo distinto a como son o debieran ser. De ahí que a muchas mediocridades les sea propio un clima de ignorancia con algo de fetichismo para erigirse en ídolos.

Los ídolos tienen su origen en la ignorancia del pueblo y prosperan a la sombra de la imbecilidad.

El caso de los caciques es un derivado del fetichismo y el fetichismo no es otra cosa que el resultado de una colectiva ignorancia, ajena al conocimiento de los

verdaderos valores. Se acepta que los fetiches o caciques ejerzan, por razón de audacia y habilidad, una mayor preponderancia sobre la mayoría de ciertas colectividades formadas a base de genuflexiones, misticismo y servilidad, pero nunca por haber ido al fondo verdadero de esas capacidades de escaso vuelo o alcance mental.

Desafortunadamente, para estos ídolos, las masas, a veces, por razones de evolución, empiezan por situarlos en puestos correspondientes y a mirarlos, tal cual son y por ende, a perderles esa reverencia o admiración que otrora fuera como un deber tributario.

Los caciques de pueblo están perdiendo terreno ante el avance comprensivo de las masas. Los que antes eran cosas intocables, empiezan a ser personajes comunes y corrientes, teniendo en su contra el concepto de que no son ningunos salvadores, ni los héroes soñados, ni los que habrán de entrar a la posteridad por las puertas de su obra.

De los caciques se ha escrito, excepto que son ambiciosos, aptos para la habilidosa maniobra y rídiculamente engreídos, viviendo a expensas de la credulidad ambiente y el cretinismo en decadencia.

Ha dicho un pensador: "Sólo el genio asciende. Los demás, como las aguas, buscan su nivel".

EL MACHETE  
De El Iris

DISFRUTE DEL SOL...

Viene de la Pág. PRIMERA

un veinticinco por ciento.

Para tratar la exhaustación producida por el calor debe apartarse al individuo de la acción de los rayos solares, poniéndolo en una habitación bien ventilada y libre de corrientes de aire. Se le aflojará la vestimenta y se le tenderá con la cabeza más baja que los pies, dándose a beber líquidos que contengan sal. Al mismo tiempo se le aplicarán en la cabeza bolsas con hielo y se procurará que la temperatura del cuerpo descienda. Para ello es aconsejable envolver al accidentado en sábanas mojadas en agua bien fría mientras se le dan masajes en las piernas con el fin de facilitar la circulación de la sangre.

Los accidentes que acabamos de relatar pueden evitarse si la exposición a los rayos solares se hace en forma metódica y progresiva. El primer baño de sol no debe exceder de cinco minutos, período de tiempo que se irá aumentando en días sucesivos hasta alcanzar un máximo de media hora cada vez. En ningún caso deben sobrepasarse los treinta minutos de exposición solar y, mientras dure la misma, es muy útil protegerse la cabeza con un sombrero de paja para amortiguar la fortaleza de los rayos.

Una manera de saber si se ha abusado de los baños de sol es fijarse si durante la noche que sigue se duerme tan bien como usualmente si aparece insomnio o nerviosismo quiere decir que se ha estado más tiempo de lo debido bajo la acción del sol.

Los baños solares tomados con prudencia son muy saludables porque estimulan los procesos internos del cuerpo humano mejoran la nutrición de los tejidos y aumentan la circulación de la sangre. Tomados en exceso en cambio, pueden activar la tuberculosis pulmonar preexistente y pueden ser el aguijón que desencadene un cáncer de la piel o cualquier otra enfermedad.

Así pues, amigo lector ya sabe: tome el sol, pero hágalo con prudencia. ¡Con mucha prudencia!

**SASTRERIA LONGHI**

Trajes para Caballeros



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

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

**TALLER MECANICO**

de Alvaro Alvarado

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

—y—

Coloniales

CEPILLADORA PARA METALES

500 varas al Norte de la Panadería Musmanni  
TELEFONO 6006



# HERALDO SOCIAL

**DON SEBASTIAN DATO**

En vía comercial, estuvo en la ciudad de Alajuela, nuestro gran amigo don Sebastián Dato, a quien tuvimos el agrado de saludar.

**GENTIL AMIGO PARA VENEZUELA**

Ha salido de esta capital, con el fin de radicarse en la hermana República de Venezuela nuestro gentil y buen amigo, don Guillermo Fernández, experto en reparación de máquinas de escribir y registradoras. Nosotros al despedirlo con todo cariño, le deseamos muchos éxitos en esa gran nación hermana.

**DON DAGOBERTO CRUZ Y SRA.**

En vía de placer han salido para los Estados Unidos, los cultos amigos, don Dagoberto Cruz y su gentilísima señora. A quienes despedimos con todo cariño.

**DON RAFAEL PINTO Y SRA.**

De su viaje a la hermana República de El Salvador, han regresado a esta capital, nuestros cultos amigos, don Rafael Pinto y su distinguida Sra., a quienes les presentamos un atento saludo de bienvenida.

**LIC. DON FELIPE GALLEGOS**

Se encuentra celebrando el día de su santo, el culto y distinguido amigo, Lic. don Felipe Gallegos, a quien saludamos en unión de su estimable familia.

**BODAS DE PLATA EN SAN ISIDRO DE EL GENERAL**

En el mes de abril del corriente año, felices y contentos celebraron

sus bodas de plata, que se traducen en veinticinco años de feliz y venturosa unión conyugal, los estimados esposos, Lic. don Deodoro González y su espiritual señora, doña Zelmira Bagnarello de González. Los que se vieron muy congratulados por sus numerosas amistades. Nosotros al felicitarlos con todo corazón, en unión de toda su familia, les deseamos que con igual dicha logren celebrar también sus bodas de oro.

## COMPRIMIDOS

En un restorán, un caballero está impaciente porque no le sirven la sopa de tortuga que pidió. Llama al mesero y le dice:

—¿A qué hora viene la sopa que he pedido?

—Por ser de tortuga dilata, patrón.

—Pos tráigala de pollo, haber si viene volando... ¡Pero ya!

**DIALOGO ENTRE DOS MOZALBETES**

—¿Cómo es que tu papá siendo zapatero, tú andas descalzo?

—Y por qué tu papá que es dentista, a tu hermanito, que todavía mama, no le hace su dentadura?

**INGENUO...**

Jorgito dice a su maestro: Profesor, ¿es verdad que hay peces que se comen a los salmones y sardinas?

Sí, responde el maestro, los peces grandes se comen a los pequeños.

El niño, vuelve a interrogar: ¿Pero cómo hacen para abrir las latas?

**INDOLENCIA**

Desafortunadamente la esposa entra al aposento donde se encuentra su marido leyendo el periódico y dice: ¡Gervasio, ven que la criada se tragó una moneda y se está ahogando!

El marido contesta: No te preocupes mujer, ya se la descontaremos de su sueldo...

**ALIMENTACION**

Viene de la Pág. PRIMERA

zantes y los productos que resultan para la alimentación creadora de deyecciones, y así sucesivamente. Existen unos acuarios chinos en que este círculo "producción-consumo" trabaja de una manera herméticamente automática; unas determinadas algas producen alimentos para los peces y las deyecciones de los peces producen alimentos para las algas. Se ha llegado a obtener que el ritmo de crecimiento de las algas corresponda exactamente a las necesidades alimenticias de los peces e inversamente, que el ritmo de las deyecciones de los peces co-

rresponda exactamente a las necesidades de crecimiento y desarrollo de las algas. El automatismo es perfecto y se llega a un mundo autosuficiente.

La cabina aérea en la que permanecerán encerrados, acaso por años, diez o doce tripulantes será una réplica humana del "acuario chino". Los alimentos iniciales serán continuamente recreados con la participación mínima de un elemento exterior que permitirá que el ciclo vital "producción-consumo" se cierre sobre sí mismo satisfactoriamente.

## PENSAMIENTOS

Los glotonos de provincias siempre han muerto de ahito; no hay peor reelección que la de dominios.

—Quevedo

En este mundo amargo, un consuelo me conforta: que siendo la vida corta, el pensar no será largo.

—Damián de Venegas

Con paz y seguridad es buena la pobreza; al rico temeroso es pobre la riqueza, siempre tiene recio y con miedo tristeza; la pobreza alegre es segura nobleza.

—Juan Ruiz

Cuando el León coronado descansa en silvestre lecho dicen que duerme prudente con los dos ojos abiertos.

—Matos Frago

De engañar es cosa facilísima cualquier hombre de bien y de buen ánimo; porque así como él no engaña a nadie, ni piensa mal de nadie, persuádesese que todas son así.

—Damián de Venegas

Esta es regla ciertísima y sin excepción, que todo hipócrita y todo avariento es enemigo del bien público.

—Furio de Ceriol

Al buen pagador, no le duelen prendas.

—Cervantes

**OJERAS VERSUS**

Viene de la Pág. PRIMERA

dos. Hoy día que el sinónimo de la belleza femenina es la salud, se lucha desesperadamente para hacer desaparecer las sombras que circundan los ojos. Pocos son los consejos apropiados que hemos leído sobre ese tema. Por esto lo consideramos de interés para nuestras lectoras y hoy lo traemos a colación.

La causa que el párpado inferior se torne obscuro y se abulte, debe buscarse en el estado del tejido que existe debajo de la piel que recubre la cuenca del ojo. Si se pellizcan los brazos o las piernas se percibe debajo de la piel una capa de grasa. En cambio, los tejidos que rodean el ojo son mucho más finos y carecen de grasa. La naturaleza previosora lo ha establecido así para que los párpados tengan flexibilidad suficiente y puedan pestañear libremente. Si la piel que rodea los ojos fuera tan gruesa como lo es la que recubre otras partes del organismo no existiría el pestaño rápido ni la protección que éste proporciona a los órganos de la visión contra las sustancias extrañas que constantemente flotan en el aire que respiramos.

Se comprende que una piel tan fina y transparente deje traslucir el color de la sangre que pasan por las pequeñas venas que corren por su interior. La sangre sana es roja. Cualquier causa que la obscurezca hará también cambiar el tono de la piel del párpado inferior y aparecerán las ojeras.

El principal motivo del obscurecimiento de la sangre es la falta de oxígeno. Una sangre mal oxigenada contiene gran cantidad de un gas, llamado anhídrido de carbono el cual le confiere un tinte azulado.

Muchas son las causas que permiten la acumulación de este gas en la sangre: la falta de reposo adecuado (los excesos en la ingestión de bebidas alcohólicas la tensión emocional y el trabajo, son algunos de

los ejemplos que podríamos citar). Igualmente hay muchas enfermedades que se manifiestan con ojeras: las del corazón y de los riñones son las más frecuentes. Además, también se observan en la anemia ocasionada por la falta de hierro. Sin embargo no se puede producir hemoglobina que es el vehículo que utiliza el oxígeno para trasladarse a las diversas partes del cuerpo.

Entre las gentes de nuestra civilización una de las razones más comunes de las ojeras es la alimentación mal balanceada. Desbalance alimenticio no quiere decir que se coma poco; significa simplemente que no se ingieren todas las clases de alimentos que el organismo necesita aun en mínimas cantidades.

En los pueblos latinoamericanos las comidas rutinarias se hacen a base de hidratos de carbono. Los platos de "fuerza" suelen ser las habichuelas, el arroz blanco, la pasta, el pan, los fíames y las patatas, sustancias todas ellas muy ricas en almidón. Ahora bien el almidón tiene una gran tendencia a acumular la cantidad de anhídrido carbónico en la sangre, explicándose así la aparición de ojeras.

Por otra parte, las frutas cítricas, las verduras frescas, los vegetales amarillos y los comestibles ricos en hierro tienen la propiedad de difundir los círculos amarillos de alrededor de los ojos y de prevenir su aparición. Esto es así porque dichos alimentos hacen la sangre más rica en hemoglobina.

Así pues, se resume nuestro consejo de hoy: balancee la dieta, dé al cuerpo las horas de reposo que necesita y conceda al alma la oportunidad para liberarse de la tensión nerviosa que acumula durante el día. Haga una vida sana y sin excesos y prevenga las enfermedades antes que lleguen. Con ello el aspecto juvenil de su persona perdurará y las ojeras se morirán de envidia al quedar imposibilitadas de posarse en sus ojos.

## OCASO DE MI VIDA...

Poco a poco me voy ya ocultando siempre envuelto con mi fantasía, mi amor a la vida, lo voy olvidando; y a veces siento llegar mi agonía.

He de partir, al declinar el día para dejar a esta mi patria amada, donde vivía con mi madre amada; que a torrentes me daba su alegría.

Poco a poco mi ocaso va llegando pero no crean que me doblega el tedio morir es el mal que llevo sin remedio aunque mi triste corazón esté libando.

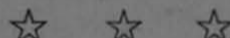
Mi vida se va acortando con los años y el mundo es una farsa pasajera debo de partir en busca de nueva primavera para comenzar a subir nuevos peldaños.

Ya de mi vida dé penas y congojas puedo jurarles, ya no queda nada secas quedaron mis ilusiones cual las ojas, y marchita va quedando mi balada.

Ocaso de mi vida en que termina todo mis sueños, la dicha y mi alegría la vida es amarga fantasía pues somos pudredumbre y lodo.

Mi ocaso va llegando, me dicen las canas me lo dicen las arrugas que pierden juventud me lo dicen las ráfagas de mañanas galanas; que corren libremente de tanta esclavitud.

José Fernando Barrientos Rodríguez



## CAMINO DE LOS PERDIDOS ...

El camino de los perdidos es angosto y con espinas; y en él se hallan los gemidos que estremecen las colinas.

Es el camino donde el sol jamás llega a calentar, y todo es molestia y pesar aunque parezca un caracol.

El camino de los perdidos no lo quisiera encontrar porque aumentan mis latidos causándome más pesar.

Camino triste donde el alma pierde su dicha y bondad camino, donde no brota la calma ni el sol da su claridad.

Oh, Dios aparta este camino de las almas que son nobles de las almas que son pobres: por la culpa del destino.

José Fernando Barrientos Rodríguez

**DON ORENTE GUTIERREZ**

En asuntos de su profesión, estuvo en esta capital, nuestro gran amigo, don Orentes Gutiérrez, residente en la bella ciudad de Cartago. Lo saludamos con todo afecto y cariño.

**DON ANGEL FERNANDEZ Y SRA.**

Preparan viaje para Europa, nuestros buenos amigos, don Angel Fernández y su culta señora, a quienes despedimos con todo cariño deseándoles muy feliz viaje.

**DON JESUS JIMENEZ**

Mucho nos alegramos de ver completamente repuesto de su reciente enfermedad a nuestro buen amigo, don Jesús Jiménez, conocido empresario de esta capital.

**DON JAIME CHINCHILLA**

Se encuentra en completo restablecimiento, nuestro culto y gentil amigo don Jaime Chinchilla, quien hace algunos días se encontraba bastante delicado de salud. Celebramos su mejoría.

## ¡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

## 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

## "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

## Bomba Distribuidora Ltda.

Teléfono 1809

Atendida por su dueño

Medida legítima

Seguridad y buena atención

de pureza inigualable.

Propietario

CARLOS SANCHEZ



# LA ALIMENTACION DEL FUTBOLISTA

La alimentación del futbolista tiene que estar de acuerdo con el desgaste de energías que experimenta en los entrenamientos y en los matches. Según la intensidad del trabajo en los entrenamientos, se seleccionará un menú diario. Por su puesto, este cuidado debe tenerse cuando se trata de preparar un equipo científicamente, por ejemplo a un conjunto que se le entrena para un campeonato de mucha importancia, o para un encuentro internacional, en el cual está de por medio el prestigio deportivo del país.

Es muy difícil encontrar futbolistas que observen un método de alimentación durante el tiempo en que se están entrenando y menos fuera de él. La mayoría no da importancia a este asunto que en realidad es esencial en la vida del jugador de football y de cualquier deportista.

Si los futbolistas cuidaran el aspecto alimenticio, rendirían más en la cancha es decir, que se preocuparían de seleccionar los alimentos que produjeran la cantidad de calorías necesarias para soportar bien un entrenamiento o un encuentro pesado, siendo al mismo tiempo ligeros y fácilmente digeribles.

Las calorías que generan los alimentos en el organismo producen la energía del cuerpo en relación al esfuerzo de éste; por esta razón se debe ingerir alimentos que den al futbolista la cantidad de calorías que necesita, que más o menos es de 3.700 a 4.000 diariamente; esa alimentación tiene que ser muy rica en proteínas, minerales, etc., debiendo ser variada pero escogida preferi-

riendo fruta y verduras, sin olvidarse del pescado y de las vísceras como el hígado el riñón, etc.

Pero no es solamente la calidad de los alimentos y el número de calorías suficientes lo que debe buscar el futbolista para decir que observa un régimen alimenticio perfecto, habrá necesidad de ser muy metódico y disciplinado en las horas para comer. Será indispensable tomar los alimentos a una misma hora, la que se puede escoger de acuerdo al horario de los entrenamientos de tal manera que por ningún motivo se entrene antes de que hayan pasado tres horas después de una comida. Después de las comidas necesarias durante el día, o sea el desayuno, el almuerzo y la merienda o cena, el deportista en general no debe comer nada; será bueno que tome bastante agua fresca entre las comidas o jugo de fruta.

Los alimentos para los deportistas deben ser sencillos pero sustanciosos; no serán muy condimentados, ni menos con chile o cualquier excitante. El alcohol no debe figurar en la dieta alimenticia del futbolista, si acaso un vaso de buen vino al día será todo, y esto cuando se tiene costumbre de tomarlo como parte del mismo alimento como lo hacen los italianos, franceses, españoles, etc.

Las calorías que se absorben en el organismo mantienen la energía diaria del cuerpo en relación al esfuerzo de éste. Una criatura de más o menos un año necesita 500 calorías diariamente; un adulto que trabaja intelectualmente 2.400; el obrero que trabaja un poco pesado 3.000 calorías y de 3.700 a 4.000 el que tiene trabajos fuertes y el que se dedica a los deportes pesados.

A continuación se puede ver una lista de algunos alimentos muy conocidos en los que debe estar basada la dieta alimenticia del futbolista. En ella se podrá observar la cantidad de calorías que contienen por un kilo.

Aceite de olivo 8.830  
Mantequilla 7.410  
Azúcar 3.940  
Chocolate 3.544  
Arvejas 3.660  
Trigo 3.440  
Arroz 3.490  
Sopa de avena 3.370  
Habas secas 3.230  
Lentejas 3.230  
Garbanzos 3.210  
Miel de abejas 3.210  
Queso 3.150  
Pasas 2.690  
Ciruelas pasas 2.710  
Manzanas secas 2.620  
Aceitunas 2.650  
Lomo de buey 2.630  
Hígado 1.350  
Pescado fresco 1.250  
Huevos 1.230  
Carne de ternera 1.197  
Carne de gallina 1.111  
(Bananos) .990  
Uvas 920  
Naranjas 490  
Duraznos 500  
Cebollas 490  
Zanahorias 470  
Coliflor 320  
Espinacas 253  
Tomates 212  
Rábanos 210  
Lechugas 180

Según esta lista y con algo de cuidado se confeccionará el menú diario de manera que se reúnan más o menos 3.700 calorías.

—De Deportes en Costa Rica—

# DEL MUNDO ANCHO Y AJENO

## ESPOSA COMPRENSIVA

—¿Sabes una cosa, esposa mía? Los diez enfermos graves que tenía están todos fuera de peligro! —No me extraña! ¡Te pasas el día entero en el club!

## SIN SALIDA

La criada entra inesperadamente en el cuarto de la señora: —¡Ay, señora! ¡Ay, señora! —exclama la criada—. ¡Estamos perdidas! —¿Pues qué sucede, Leonor? —El señor se ha enterado por la portera de que ayer por la tarde recibió usted a un joven en su recámara. —Mira, Leonor, pongámonos de acuerdo para evitar males mayores. Tú dirás que fue a ti a quien visitó ese joven. —¡Imposible, señora! ¡Yo no puedo decirle eso porque se va a poner más furioso!

## EXCELENTE CLIENTE

Durante los últimos meses, la China Roja se ha convertido en una excelente cliente de la Alemania Occidental. Hoy día es el más fuerte comprador de productos de acero fabricados por la siderurgia alemana. De junio a agosto se embarcaron para China más de 500.000 toneladas de estas mercancías.

## UN TEORICO

En Viena, un diplomático del Kremlin, bien autorizado para saberlo, asegura que Khrushchev está escribiendo un libro consistente en un trabajo teórico interpretando las ideas de Lenin en relación con su propia política. Parece que Nikita no se conforma con pasar a la Historia como hombre de acción y que quiere figurar también como un teórico del partido al lado de Lenin.

## HOMBRE PREVENIDO

Un hombre llega a la entrada de un puente en el que es muy visible un cartel que en grandes letras dice: "Peligro. Puente ruinoso. Solo resiste el peso de un hombre".

El caminante avanza prudentemente, pero cuando está en medio del puente éste se hundió y el desgraciado cae al río y se ahoga.

—¿Saben ustedes por qué? —explica el que cuenta la historia—. Pues porque hombre prevenido va le por dos.

## MAL NEGOCIO

En una feria se trata de vender un caballo. —Mire usted; es un animal incansable, fuerte y ligero como un rayo. Usted sale hoy con el caballo a las doce de la noche y mañana a las tres de la madrugada, está usted en Guadalajara. —Pues no me conviene, porque ¿me quiere usted decir que demostros hago yo a las tres de la mañana en Guadalajara y sin conocer allí a nadie?

## VERGUENZA MUTUA

Al darle colocación, el patrón dice al empleado. —Su salario debe permanecer en secreto. No tiene usted que dar datos a nadie a este respecto. —Esté tranquilo, jefe —responde el empleado—. A mí me avergüenza casi tanto como a usted.

## REVISTA DE LA SEMANA

En el vagón de ferrocarril varios viajeros discuten animadamente. Se habla del eterno egoísmo humano que nace con el hombre. Un joven que hasta entonces ha estado callado, interviene en la conversación y dice: —Pues, en lo que a mí se refiere, yo prefiero dar a recibir. —¡Ah, ah! —dice con cierta sorna un anciano— usted es un caso excepcional; sin duda será miembro de alguna asociación filantrópica. —No, no exactamente; soy boxeador...

## DEDUCCIONES

El director no se encuentra en su despacho en el momento en que suena el teléfono. Un empleado que está allí se pone al aparato y después sale afanosamente a buscar a su jefe que está en otra oficina. —Señor director —le dice—, creo que le llaman por teléfono. —¿Crd...? ¿Qué es eso de creo? Debiera usted estar seguro —replica malhumorado el director. —Bueno, sabe usted —explica intimidado el subalterno—, es que me puse al teléfono y una voz femenina dijo: "¿Eres tú sinvergüenza?"

## CUESTION DE EDUCACION

Durante la instrucción, el sargento se dirige a un recluta recién ingresado y le pregunta: —Vamos a ver, si un soldado y un oficial se cruzan por la calle, ¿quién saluda primero? El recluta medita un instante y por fin responde convencido: —El que tenga más educación.

# Aguda escasez de leche en Alemania Oriental

BONN. — El periódico del Berlín Occidental TELEGRAF WOCHEN-SPIEGEL ponía de relieve una vez más la ineficacia de las tentativas que realiza el régimen de Alemania Oriental para ocultar la verdad acerca de las condiciones de vida.

La Agencia de Noticias de Alemania Oriental (ADN) desmintió recientemente la noticia de que los bebés están sufriendo a causa de la escasez de alimentos apropiados. Pero los hechos han aparecido ya en la prensa de Alemania Oriental, señalaba el TELEGRAF WOCHEN-SPIEGEL.

Un informe del director médico del hospital de la zona de Mittweida, Dr. Recke, manifestó que no siempre se puede obtener leche en polvo. A consecuencia de ello, la dieta de los bebés experimenta cambios repentinos, lo cual perjudica su salud. Además, los farmacéuticos no tienen las medicinas adecuadas.

# "COSAS EN TORNO A LOS BOVINOS"

Encontré en alguna parte de este mundo caribeño a un agente viajero francés que anda colocando sus mercancías a través de los océanos y los continentes. Hace algunos años nos habíamos visto en un restaurante frecuentado por estos caballeros andantes del negocio; cuando le pregunté la razón de su estado de ánimo me respondió: —Es que mi negocio es una auténtica "vache a lait". (Vaca lechera).

Esta vez el hombre parecía envejecido prematuramente. Se veía demacrado, pensativo, derrotado en el vestir, lacónico, amargado... No pude ser discreto y le pregunté cómo le iba; me respondió con voz agria: —¡Lo peor que le puede ir a uno! Actualmente "je mange de la vache enragée". (Como vaca rabiosa, literalmente, pero significa que se está al borde de la miseria).

La buena, la excelente, la generosa vaca es, en Francia, hasta un insulto capaz de provocar incidentes mortales.

Vous êtes une vache! Jamás digáis a un francés, que es una vaca. Y la generosa, la excelente, la buena vaca nos da su leche de la que hacemos mil cosas exquisitas: natilla, queso, mantequilla, cremas... ¿Por qué, en Francia, se tiene tan mala opinión de la pobre vaca? ¿Hay más de 200 tipos diferentes de quesos en la patria del famoso camembert "el mejor queso del mundo" según el gran cocinero Escoffier! Me han dicho que porque la vaca suele dar una patada al hombre que la ordeña. Los lecheros franceses no tienen razón. Porque además de su leche, la vaca nos da su carne, que en la misma Francia merece elogios entusiastas. En el campo se dice que cruda es curativa, y es sabido que si sobre un "ojo morado" se coloca un pedazo de ella, muy fresca, hace desaparecer prontamente esa señal visible de un cambio de palabras acompañado de un puñetazo.

Sobre la carne de res se han dicho muchas cosas. No es cierto, como se lee en los textos de historia de los pueblos llamados civilizados, que los jinetes de Atila, los terribles hunos, colocaran carne de res entre la silla de montar y el lomo de sus peludos caballos, para que se "cociera"; la colocaban precisamente para evitar llagas a las cabalgaduras, y curarlas cuando las padecían.

Sobre la sangre del buey, —que es una vaca masculina—, también se han dicho y dicen muchas cosas inexactas.

Por ejemplo: que es venenosa si se bebe cruda; para reforzar esa peregrina afirmación se citan a

Temistocles, al Rey Midas (el que convertía en oro cuanto tocaba) y al faraón Psamenit, los que murieron después de haber apurado un gran vaso de sangre bovina frescamente obtenida. Lo que si parece verídico es que esa sangre vacuna aplicada a la piel, es un embellecedor de primera. Aseguran los historiadores antiguos, y sus seguidores modernos, que la célebre princesa griega Elena, causante de la siempre actual guerra de Troya, a pesar de su belleza deslumbradora se bañaba en sangre de vaca para mejorarla y conservarla. Y es archisabido que Cleopatra, Mesalina y otras reinas, se bañaban en leche que luego de usada se repartía a los pobres. Las mujeres pueden beber impunemente la sangre cruda de las reses; antiguamente se creía que las convertían en clarividentes, pero debían conservarse castas el resto de sus días, porque de lo contrario iban a parar a los mismos infiernos, lo que explica que gran número de damas se abstengan de beber el rojo líquido bovino...

Los sesos de res envueltos en una pasta de harina y luego horneados —lo que parece una buena receta de cocina... ¿y por qué no?— convierten a un tonto de solemnidad en un sabio de capote, si se les colocan en la cabeza, a guisa de común sombrero.

La ciencia actual admite... ¡al fin!... que el hígado crudo de ternera es el mejor remedio contra la anemia.

La piel bovina servía de pergamino al Diablo para sus estadísticas relacionadas con los pecados humanos. Ahora, en la República Argentina, se emplea, al natural, para encuadernar libros, hacer carteras y bolsos, cubrir maletas y confeccionar abrigos para señoritas.

En Inglaterra, la cola de las reses se tiraba a la basura o se las empleaba para tocar las campanas en ciertos villorrios escoceses, hasta que llegó un refugiado francés de cuando la Revolución, e inventó, cociéndola en vino y agregándole otros condimentos, la famosa sopa o guiso de cola de buey, que tanto se consume ahora en los restaurantes más elegantes del orbe civilizado.

Con pezuñas de res se fabrican dos cosas utilísimas: la cola para la ebanistería y la gelatina usada en farmacéutica, fotografía y la preparación de ciertos alimentos.

Con permiso. Llaman a la mesa. Me espera un soberbio bistec con papas fritas, entre cocido y crudo.

## Boletín Informativo de "DEFENSA NACIONAL"

Señores patentados  
Sus refrescos y cerveza, solicítelos al teléfono

Traube 1363 y 2096

TAXIS VARGAS  
MALAYASSI  
- 7164 -

Compre en las casas que anunciamos

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

## FABRICA DE PRODUCTOS DE HULE Y LATEX

MARIO ARCE C.  
Teléfono 1243  
75 varas este Teatro Libano  
Ofrece a Ud. al por mayor y detalle:  
Amortiguadores de hule para maquinaria y automóviles.  
Puntas de hule para muebles de metal en varios tamaños.  
Llantas para juguetes varios tamaños.  
Llantas para triciclos varios tamaños.  
Puños para velocípedos varios tamaños.  
Tacos para muletas, puños y pedales para motocicletas.  
Puños y pedales para bicicletas.  
Chupones para biberón de latex 2 tamaños.  
Paletas mata moscas con aro de hule, bombas o globos de latex en varios tamaños.

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.

# 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

# 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

Flores, más frescas y perfumadas

LAS CONSIGUE:

EN JARDINERIAS,  
Costa Rica, Bellas Artes  
El Porvenir El Jazmín

Solicítelas a los teléfonos

2499 - 3597 - 1221 - 2680