





EL MISTERIO DE LOS SUEÑOS

Por el Dr. Alberto L. de Lamela

La historia de la humanidad nos presenta la gran preocupación que desde los tiempos más remotos, el hombre sintió por el misterioso mecanismo de los sueños.

de imágenes variadísimas que se asocian de una manera típicamente ilógica.

Las historias más extrañas con respecto a los "sueños curativos", del templo de Esculapio, las encontramos al leer la historia de la medicina de la antigua Grecia, des tacándose como dato curioso el hecho, que los pacientes sometidos a este tipo de tratamiento en dicho templo, debían de realizar antes de empezar los sueños que les restaurarían la salud, una serie de operaciones preliminares, consistentes en oraciones al dios Esculapio, toma de purgantes, y submersión en unos baños de agua caliente y fría a más de un completo ayuno.

La Psicología moderna interpreta los sueños como una actividad mental de importancia considerable en la que se manifiestan con toda libertad los anhelos más íntimos, las tendencias más profundas de la personalidad del individuo y las angustias más atroces. Todo este material de actividad mental es en la mayoría de los casos rechazado a veces con horror, por el sujeto consciente, a quien le escandalizan y asustan. Estos sueños, son por decirlo así, las fuerzas brutas de la vida psíquica, que aparecen al dormir, mezcladas con afectos, emociones y otras manifestaciones de la actividad cerebral.

Los sueños de Crazy Horse, (Caballo Loco), son tan populares para los niños estadounidenses, como las aventuras de Buffalo Bill. No solamente sueña el hombre, también sueñan los animales, si hemos de interpretar los movimientos corporales que realizan mientras duermen como expresión de los estados emotivos por que atraviesan al dormir.

La teoría de Freud de que el sueño es una realización de los deseos es a mi entender bastante exacta: el pobre sueña con ser rico, el feo con ser un Don Juan, el prisionero con obtener la libertad. Sin embargo el popular profesor vienés, enfatiza demasiado la fuerza sexual que a su juicio interviene en los sueños.

Existe la creencia que los sueños son más frecuentes de madrugada que al comenzar a dormir, basándose en el hecho de que se duerme más profundamente en las primeras horas de la noche, poco después de acostarse. Esta creencia es completamente errónea; el sueño es proceso normal de la actividad cerebral y por lo tanto puede producirse a cualquier hora.

El sueño es un fenómeno normal de actividad cerebral, sin embargo lo patológico o enfermizo de ello comienza cuando el individuo sufre con demasiada frecuencia esos sueños angustiosos y aterrorizantes que el vulgo conoce con el nombre de "pesadillas", cuya repetición se convierte en un verdadero tormento para la persona que los padece, aun más si el carácter supersticioso del individuo concede a este tipo de sueños, un carácter profético o de adivinatorio.

El contenido de los sueños está muy a menudo relacionado con las preocupaciones y problemas que la persona tiene durante el día. Asimismo guarda relación con los estímulos corporales externos que el individuo recibe mientras duerme. Estos estímulos, que pueden originarse en cualquier parte del cuerpo, llegan a la corteza cerebral provocando la representación

Los sueños no tienen en absoluto valor profético, y desde luego no pueden considerarse como predicciones del porvenir, las imágenes que se nos presentan al dormir no son ni más ni menos que representaciones fantaseadas de nuestros propios pensamientos y preocupaciones, combinadas con esas "fuerzas brutas" de la actividad psíquica que conocemos con el nombre de subconsciente.

GRANDES Y PEQUEÑAS COSAS

Por Constanca C. Vigil.

LA CULPA FUE DE MIS PADRES.—

Muchos padres creen que sus deberes de tales para con los hijos los obligan a sacrificarlos a ésos todo, absolutamente todo, y con ese equivocado criterio les van acordando tan tremenda preeminencia en el hogar común que hasta consciente o inconscientemente les ceden los más elementales derechos, terminado por permitir que por ellos se desvirtúan comprometan y hasta destruyan sus propias relaciones matrimoniales.

ejemplo del hogar normal en el que los padres constituyen un matrimonio sólido, invulnerable, firme, unido y enérgico en sus decisiones: sin egoísmos antinaturales, pero tampoco sin concesiones es tupidas, sin renunciamentos ton tos.

¡Pésima base ésta para la futura felicidad de los párvulos!

Precisamente lo que necesita la juventud para encauzarse con buen criterio en la vida es el e-

La mamá o el papá que fabrica "hijitos privilegiados" comete error nefasto, cuyas consecuencias pagarán y con altos intereses, los mismos sujetos tan mal dotados para la dura existencia y que algún día quizá han de expresar en amargo reproche:

—¡La culpa fue de mis padres, que me lo consintieron todo!

¿QUE CUADRUPEDO DESEARIA SER?

Un psicólogo de salón señalaba

Bomba Distribuidora Ltda.

Teléfono 1809

Atendida por su dueño

Medida legítima

Seguridad y buena atención

de pureza inigualable.

Propietario

CARLOS SANCHEZ

cierta vez lo que a su juicio descubriría en el carácter de un individuo, la elección que éste hiciera del animal en que le gustaría convertirse si tuviera que abandonar su condición de humano.

La preferencia por animales domésticos anunciaría al buen esposo (hombre o mujer): sin sero, benévolo, tenaz... pero de pocas luces.

La preferencia por animales salvajes acreditaría espíritu de empresa, de conquista; ánimo resuelto, vigoroso, apto para el triunfo, instinto dominador, viril, enérgico. Tendencia protectora. Afición a lo arduo y azaroso.

Caballo: sujeto capaz de ser buen amigo, leal, servicial, sin ce ro. Caballo de carrera: ambicioso; afán de dominio, de mando. Caballo de circo: amor a la ostentación; natural, suave y tímido.

PENSAMIENTOS

Todos los gobiernos dependen de la buena voluntad del pueblo.

Adams

En el sindicalismo está la defensa del trabajador contra la reacción patronal o del Estado.

Cuanto más se agrada, generalmente menos profundamente se agrada.

STENDHAL

Todo hombre lleva dentro de sí una bestia salvaje.

Pedro el Grande

DON FERNANDO COTO

Se encuentra un poco mejor de su salud, el culto y distinguido amigo don Fernando Coto, de la ciudad de las Brumas. Celebramos su mejoría.

DOÑA MARIANA GOMEZ DE MARIN

Mucho lamentamos que la culta y distinguida dama, doña Mariana Gómez de Marín, haya continuado delicada de salud. Dios ha de permitir que tan gentil señora logre recuperar la salud para la tranquilidad de todos sus familiares.

DIECISIETE AÑOS DE FELIZ VIDA MATRIMONIAL

En medio de gran alegría de sus amistades y familiares, se encuentran celebrando sus diecisiete años de feliz vida matrimonial, nuestros gentiles amigos de nuestra empresa, Lic. don Arnolfo Castro Jenkins y su culta y espiritual señora doña Isabel Solís de Castro.

Por este medio, DEFENSA NACIONAL les hace llegar un cordial saludo deseándoles otros muchos años de felicidad en unión de sus hijos y demás familia.

FALLECIMIENTO DEL DR. DON JOSE JOAQUIN JIMENEZ NUÑEZ

Con verdadera pena consignamos en nuestras columnas el sensible fallecimiento del recordado y querido Dr. don José Joaquín Jiménez Núñez, jefe de una distinguida familia de Guadalupe de Goicoechea. Pertenece el amigo Dr. Jiménez Núñez, a las cultas familias del recordado caballero don Pilar Jiménez, don Enrique Jiménez N., don Ricardo Jiménez Núñez y otras familias cultas que por el momento no podemos recordar, a quienes les pedimos disculpas.

DEFENSA NACIONAL, al lamentar su deceso hace llegar a todos sus familiares, nuestra más sentida condolencia.

SENTIDO DUELO EN LA CIUDAD DE LAS BRUMAS

Hondo vacío ha dejado en la ciudad de Cartago el fallecimiento del estimado caballero don José María Chaverri Bolaños, perteneciente a una culta y distinguida familia de dicho lugar. Nosotros, al lamentar su fallecimiento, hacemos llegar el mensaje de nuestro hondo pesar a todos sus familiares, en especial a su estimable esposa doña Mónica Picado de Chaverri; señor Profesor don José María Chaverri, doña Carmen González, de Chaverri; doña Margarita González, gran amiga de nuestra empresa y demás familiares dolientes.

DON FRANKLIN ULLOA LAO Y SRA.

Mucho agradeceremos la visita que ha hecho a nuestro periódico, el gentil caballero don Franklin Ulloa Lao y su simpática esposa, doña Inesita Acuña Barrientos de Ulloa. Ojalá que no pierdan el camino y los podamos ver de nuevo por nuestra casa.

DON MANUEL RAMOS

Pronto ha de ingresar al país, el culto y gentil amigo don Manuel Ramos, quien se encuentra haciendo una gira de placer por algunos países del Continente. Que tenga un feliz viaje, el buen amigo, son nuestros mejores deseos.

DOÑA CARMEN MATA DE RAMIREZ

Sigue siendo delicado el estado de salud de la gentil señora doña Carmen Mata de Ramírez. La que ha sido sometida a una segunda operación en la ciudad de Cartago.

Nosotros al lamentar su estado de salud, hacemos votos porque tenga un pronto restablecimiento.

ESTIMABLE ENFERMO DE LA CIUDAD DE GUADALUPE, GOICOECHEA

Sigue delicado de salud, en la bella ciudad de Guadalupe de Goicoechea, el culto y gentil amigo don José Retana Arroyo. Dios ha de permitir que tan gentil amigo logre recuperar pronto su salud.

DON MIGUEL GUEVARA H.

Ha continuado un poco mejor de salud, el culto y gentil amigo don Miguel Guevara H., dueño del "Café Moderno". Mucho celebramos que el buen amigo siga un poco mejor de su reciente enfermedad.

UMBRAL

LOS GRANDES IDEALES

Nunca como en este siglo han corrido mayor riesgo los ideales que hacen cierta la dignificación del hombre. La humanidad, para preservar los indomables, soportó dos guerras, y aun ahora, anima una angustiosa demanda a fin de evitar toda responsabilidad de zozobra. Esta faena de esclarecimiento de las conciencias es la que está llamada a cumplir la prensa en todo el mundo. Por eso, se procura asegurar para todos los pueblos la libertad de expresión. Sabido es que, con ella, el hombre ha respaldado su dignidad y que el crecimiento de ésta o la aniquilación de los ideales que la sustentan, solo han podido lograrse acallando su voz, ocultando la verdad.

Un diario es, sin duda, una clara expresión de la verdad pública. Instrumento sólido de la libertad, se identifica con ésta porque la traduce fielmente. Ningún género de servidumbre pudo prosperar con la complicidad de su silencio. Fue necesario siempre enmudecer a la prensa, destruirla o dirigirla, para que los pueblos y los hombres aparecieran resignados a la vigencia de los más oprobiosos regímenes de opresión. Las comunidades sometidas, en el curso de su historia, a sistemas de fuerza han caído, en realidad, de prensa libre. Pero ninguna tiranía, esto es lo cierto, ha podido anular con tan torpe arbitrio el sentimiento del deber individual que se refleja en la conciencia moral de la sociedad. En los últimos cincuenta años, la

conciencia de ese deber se ha visto concretada como consecuencia natural de derechos efectivamente ejercitados. Los pueblos sometidos no abandonaron jamás su actitud para la lucha por los grandes ideales. En tales trances, a la ficción de prensa, al diario dirigido, la acribraron grandes rumbos las hojas clandestinas. En estas páginas, plenas de afanes, y de angustias, sobrevivió la prensa por autonomía, la prensa libre. Los que la hicieron posible obraron con entereza y valentía.

En esta lucha de inteligencia marcharon siempre unidos el pensamiento y la acción. No se obra de otra manera, cuando se defienden ideales, porque éstos no pueden ser avasallados definitivamente por ninguna fuerza coercitiva. Nadie, en efecto, se resigna a imponerse normas de conducta contrarias al sentimiento de la dignidad humana.

Estas prerrogativas son las que defiende la prensa de todo el mundo. Y es natural que así sea porque la no libertad es privativa de ningún pueblo ni de ningún hombre. Es un atributo de la humanidad toda y con este sentimiento un diario la sirve cabalmente. Por eso la prensa es ecuménica. Su firmeza vence, tarde o temprano, todas las injusticias. Persuadida de su deber público piensa con honradez, habla con valentía y acciona con ejemplar energía. Nos referimos desde luego, a la prensa libre, a la que huye de toda vaguedad abstracta y a la que sirve a los ideales que embellecen y dignifican la vida.

Sólo así tiene sentido el periodismo porque solamente con esta conducta se puede ir contra los privilegios, contra las injusticias, contra la avaricia, contra la ignominia contra la sumisión, contra la inmoralidad subversiva de los valores morales y saltar al encuentro de una razonable estimación de la virtud ciudadana.

(De "La Capital")

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

SASTRERIA LONGHI

Trajes para Caballeros



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

El cuidado del niño durante su primer año

## BAÑOS DE SOL GIMNASIA Y JUEGO

Por MARIA MERCELES

Cuando el bebé tenga un mes pre- gúntale a su médico si se le puede dar baños de sol diarios. Como la piel del bebé es tan delicada se puede tostar demasiado, por eso hay que exponerle muy lentamente y por pocos minutos cada vez para que absorba el beneficio de los rayos del sol, que tomados en exceso pueden ser nocivos. Los niños rubios deben tomar menos el sol que los trigueños. Es mejor darle este baño antes de las once de la mañana o después de las tres de la tarde, que es cuando el sol quema menos, empezando con dos minutos —un minuto mientras reposa boca arriba y un minuto boca abajo, hasta que se haya acostumbrado y lleguen a tomar un baño de 30 minutos, quince por cada lado.

### LA HORA DEL JUEGO

Casi desde su nacimiento el bebé deberá gozar de la oportunidad de estirarse y patear desnudito si quiera por dos o tres minutos varias veces al día. Según crece le gusta jugar con su mamá o su papá, teniendo la preocupación de no excederse en estos ratos de juego, especialmente cuando se acerca la hora de dormir.

Desde los primeros días el bebé debe acostumbrarse a estar solo durante el tiempo que está despierto para aprender a distraerse él mismo. Cuando tiene 3 o 4 meses empieza a distinguir sus juguetes y pasará el tiempo muy contento jugando con una maraca o campanita. No se le deben dar objetos pintados o demasiado pequeños que se pueda tragar, ya que la tendencia natural es que lo lleven todo a la boca.

### PARA LA SEGURIDAD DEL BEBÉ

Los bebés y niños pequeños no

sufrirán tantos accidentes si las personas mayores de la casa recordaran todas las cosas que pueden ocurrir debido a la curiosidad y falta de conocimiento de las criaturas. Por ejemplo, sabiendo que se llevan todo a la boca, hay que vigilar dónde se ponen los imperdibles, alfileres y otros objetos cortantes. Los bebés se mueven rápidamente y jamás deben dejarse solos sobre la cama, en el baño o cualquier otro sitio de donde se puedan caer.

Cuando empiezan a gatear se pueden evitar muchos accidentes si se tiene precaución. Por ejemplo, las alambresas de las ventanas bajas deben asegurarse bien; si las habitaciones están en un piso alto se debe poner una puertecita de rejilla a la cabeza de las escaleras. Los pisos no deben encerarse demasiado. Los fósforos, las medicinas, polvos de limpiar deben ponerse fuera de su alcance.

Los objetos pesados como las lámparas, ceniceros y planchas no deben dejarse donde el niño pueda tirar de un tapete o mesa y echárselos encima. Por supuesto, jamás se les debe permitir que gateen en la cocina donde se puede virar algún recipiente con agua o con sopa caliente y quemarlos malamente.

Si a pesar de todas estas precauciones sucede algún accidente, llámese enseguida al médico. Fuera de los más simples auxilios de primera ayuda, ninguna persona inexperta deberá atender una criatura para no tener que lamentar después graves equivocaciones. Sobre todo, la madre debe mantener su ecuanimidad, porque así nada más podrá tomar las medidas acertadas para proteger la vida de su bebé.

## QUIZAS USTED SEPA QUE...

Es en realidad extremadamente difícil precisar la fecha exacta de fundación de las primeras Universidades, puesto que solo adquirieron carácter de tales cuando fueron ampliando y organizando su plan de estudios y servicios. Generalmente se conviene, sin embargo, que las primeras cinco Universidades fueron las de Salerno, Bolonia, Montpellier, París y Oxford.

La primera Universidad que se fundó en Europa fue la de Salerno, en Italia, que alcanzó gran celebridad como Escuela de Medicina desde el siglo XI. En seguida viene la de Bolonia, también en Italia, que data de 1119 e inauguró la verdadera ciencia jurídica.

Las Universidades más antiguas de Francia fueron las de Montpellier (fundada en 1125) y la de París, creada en 1150. Característica de esta última fue la institución de colegios, entre los cuales el de La Sorbona fue y continúa siendo uno de los más célebres. Las Universidades de Bolonia y París tuvieron gran influencia en la creación de otros centros universitarios en Europa como los de Oxford y Cambridge.

En 1208 Alfonso VIII de Castilla fundó en Palencia la primera Universidad española. Alfonso IX de León estableció cerca de 1220 la de Salamanca, que adquirió plena personalidad en 1243 bajo la

protección de Fernando III el Santo.

De las Universidades del Hemisferio Occidental, la más antigua es la de Santo Domingo. Antes de 1530, los frailes de la Orden de Predicadores de La Hispaniola tuvieron alumnos seculares, junto con los eclesiásticos en un colegio que procuraban elevar a la categoría universitaria. Una Bula del Papa Paulo III, del 26 de octubre de 1538, instituyó la Universidad de Santo Domingo.

El 12 de mayo de 1551 se expidió la cédula de fundación de la Universidad de San Marcos, en Lima y el 21 de septiembre del mismo año la de la Universidad de México, que comenzó por cierto a funcionar cuatro meses antes que la de Lima.

Las más antiguas Universidades de nuestro Hemisferio son, inmediatamente después de la de Santo Domingo y San Marcos, la de México, Córdoba (Argentina) y la Javeriana de Bogotá. Posteriormente se fundaron la Universidad Javeriana de Sucre, Bolivia (1624), Santo Tomás de Bogotá, (1630) y la primera en territorio de los Estados Unidos, la de Harvard, Cambridge, en 1538. Antes de 1700 solo se fundaron, además, las de San Carlos en Guatemala y la de Cuzco, Perú.

## RECORDANDO A MI MADRE

De PRISMA, El Salvador

Han pasado ya varios años que dejó de existir la que tanto amaba, y desde entonces para mí todo es soledad, me hace falta el calor y la bondad de ese bendito ser que es la Madre, la que tanto se quiere, la que tanto se adora y que siempre se lleva dentro del corazón.

Ella se fue, bien lo recuerdo: Era una noche de esas de rara belleza, donde la plateada luz de la luna dejaba ver el revoloteo de nocturnas mariposas blancas, y en aquel ambiente sentía olor de rosas frescas todo aquello era extraño en esa noche... sonaban doce suaves campanadas de un reloj vecino y mi Madre postrada en su lecho se despedía de este in quieto mundo lleno de injusticias.

Sentí de pronto aquella tremenda puñalada que el destino me deparaba, pues ya no me acompañaría más la que siempre me llenó de frases buenas, tuve que ser fuerte ante ese rudo golpe que la muerte dio a mi entonces dicha vida... ahora ella vive siempre al pie de un solitario ciprés que espere su olor sobre su tumba. Nada es tan bello como la presencia de la Madre, es la mejor riqueza que todo hijo debe de conservar mimándola de caricias y de respeto, ella es pureza y es cariño, es sacrificio.

Sí, vosotros que tenéis a vuestra madre a vuestro lado, apreciadla siempre y tratadla con palabras que dulzifiquen su alma; ella consuela vuestros fracasos y

reanima el camino recto de vuestras aspiraciones; jamás manchéis su nombre con actos que obscurezcan vuestra honorabilidad; vosotros sabéis que la Madre es la nave que os lleva hacia la meta de la felicidad. ¡Amadla siempre!

José Antonio Contreras S. San Agustín, mayo de 1960.

## PLATOS TICOS

### VIANDAS FRIAS:—

En un platón se colocan tajadas delgadas de jamón cocinado y éste se adorna con pepinos partidos en tajaditas y cebollitas en vinagre.

La carne sudada que ha sobrado de la víspere se corta en rebanadas muy delgadas, se colocan en un platón en forma de corona, en el centro se ponen las hojas de una lechuga bien tierna y las hojas bien lavadas y muy secas, dándole la forma de la lechuga en el momento que se sirve, se mezclan dos cucharadas de aceite, una de vinagre y sal y la punta de un cuchillo de mostaza francesa, se mezcla muy bien y con esta salsa se bañan las hojas de lechuga y se sirve.

## PENSAMIENTOS

ALTARES.— El mundo solo erige altares a las víctimas que ha sacrificado. La historia de la humanidad es la historia de los mártires.

LABOULAYE

## Cuando se llegue mi fin

Cuando se llegue mi final de llegar a la honda sepultura donde todo termina para siempre, siga el viento, con toda su creciente subiéndome feliz por la llanura.

Cuando con la muerte termine mi existencia y ya solo anide para siempre ya el olvido, no habrá para mí, ya ni un suspiro: mas Dios me ha de mirar con su clemencia

Son cosas que tienen que suceder aunque uno sufra y se muera de tedio debemos de morir y sin remedio para ofrendar a DIOS nuestro querer.

Cuando llegue ese final que desepera y sentimos que el temor nos va venciendo sigamos la brecha de la tumba abriendo, donde nos espera una nueva primavera.

Entonces, el vendaval del mundo ha terminado porque solo somos tierra con gusanos fuimos algo, y después somos pantanos: donde ha de formarse una bella enredadera.

Cuando entonces se llegue mi final nadie pise a mi foza abandonada donde se acabó para siempre mi balada y solo se olle el canto del turpial.

José Fernando Barrientos Rodríguez

Agosto 14 de 1961.



## Oh, mi casita, que triste que está

La casita que un día formé para albergar a mi amor hoy es solo cántaro de dolor, pues mi compañera se fue.

Sí, marchó para no volver y sin despedirse siquiera fue a formarse en primavera: cuando comience a llover.

Por eso hoy mi casita más llora entre sombra y soledad, mientras me amedrenta la tempestad que amenaza cual la ola.

Mientras yo con mi bandolina amargado triste y solo tropiezo cual pobre bola con la brisa cristalina.

Oh la casita de mi amor la que construí con rudeza haciendo a un lado la pereza hoy no tiene ni una flor.

Hoy triste y acongojado sin amor ni una ilusión, solo me queda el panteón de mi pueblo tan amado.

José Fernando Barrientos Rodríguez

## MADERAS "PALO NEGRO" HEREDIA

— TELEFONO: 137 —

MADERAS aserradas, MADERAS en trozas, MADERAS a muy buenos precios en el,

DEPOSITO DE MADERAS "PALO NEGRO" HEREDIA - TELEFONO: 137

## LIC. JORGE CHIN W.

Abogado y Notario

Atiende frente a la Caja del Seguro Social.

Teléfono 3610 — Apartado 2562

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

## OFRECE

Insectidas, Abonos de Hortalizas y Flores Insectidas, Abonos

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

EL SEMILLERO

Apartado 783 - San José

## CACAO "CARBALLO"

El único elaborado por la

## FLOR DEL CAFE

Cartago - Pasaje Masís - Apartado 205

SOLICITELO EN TODAS PARTES