

# PUEDE SER SALVADA LA HUMANIDAD?

## 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

No. 476

Apartado 909 PATROCINADO POR EL COMERCIO DEMOCRATICO DE COSTA RICA MAYO 1961

### “Pero no dejes que se quemen tus alas...”

JUAN DE LA CIERVA

Icaro fue el hijo de Dédalo, a quien la mitología griega atribuye la construcción del celeberrimo Laberinto de Creta. Para escapar de sus intrincadas avenidas, Dédalo construyó, para él y para su hijo, unas alas cubiertas con plumas de aves y las unieron con cera virgen. Enriquecidos con aquel extraordinario aditamento, padre e hijo remontaron su vuelo sobre las azules aguas del Mar Egeo pero Icaro, más ambicioso que su padre —por juventud y energía— y desoyendo sus consejos de prudencia, quiso volar más alto, acercándose tanto al sol que el calor fundió la cera de sus alas y se precipitó en los abismos insondables del mar. Las olas, más tarde, llevaron su cadáver a una isla; allí

lo recogieron unas nereidas —momento que representa nuestra ilustración, óleo de Herbert J. Draper— y lo entregaron a su padre. La leyenda de Icaro, es la de toda la juventud; la imaginación, las poderosas que nos permiten acercarnos al sol, a altitudes más puras, donde el aire es menos rareado, donde se respira más libertad. La creación humana necesita esos jóvenes con alas, valientes y serenos.

Juan de la Cierva, inventor del autogiro que debía originar el moderno helicóptero, fue uno de ellos y gustaba repetir la leyenda de Icaro. Ambicioso como el héroe mitológico, se daba a sí mismo el consejo de Dédalo: “No dejes, Juan

que un sueño desmedido te acerque demasiado al sol y te quemes las alas”. Pero en su vida, ciertamente marcada con la cruz del destino, tenían que producirse significativas —y trágicas— coincidencias. Por primera vez en la his-

toria, aterrizó con el autogiro de su invención sobre la cubierta del portaaviones Dédalo (Valencia, 1934) mas... en 1936, al “acercarse demasiado al sol”, sus alas se quemaron y La Cierva murió víctima de un accidente de aviación...

### HABLA UN ESPIRITU DE ELEVACION

Los momentos y las circunstancias pasan, y el tiempo y la vida fluyen sin cesar.

Sobre las arenas que cubren restos de civilizaciones antiguísimas, florecen nuevos oasis para tiempos y gentes nuevas.

Las inenarrables tragedias de siglo XX no han concluido no concluirán con la cultura ni con la Humanidad, pese a la física nuclear, al militarismo y al capitalismo.

Y siempre habrá reconstrucción civilista, con nuevos valores de justicia, sobre las ruinas humeantes.

Cruzaré la aguja del odio sobre los números rojos del reloj del mundo, proyectando la sombra de los intereses y pasiones de los individuos, de las clases y de los pueblos; pero el futuro implica esperanza y novedad; y sobre el cuadrante celeste del infinito, ha de brillar y proyectarse algún día, la aguja luminosa de la comprensión y de la solidaridad, para señalar los ciclos de la fraternidad y de la dicha.

Porque en el reloj de la eternidad siempre está sonando una hora de amor.

Los santos y los ideólogos son crucificados, pero las gotas de su sangre son genes para el porve-

nir. Los pueblos son oprimidos y engañados, pero desde el fondo de sus angustias, reaccionan con sus avalanchas de rebeldías.

Y el progreso evolutivo se cumple.

Hay otra lógica fuera de las pasiones e intereses de los individuos crueles; y otro orden; y otro destino.

La Humanidad, en su esencia psicológica, y en su simplicidad lógica, quiere vivir en paz y en libertad.

Su alma colectiva sigue orientaciones telúricas de progreso indefinido. Responde a la vibración de la eternidad.

Por eso sobre el barro y la sangre de las miserias morales y de las catástrofes físicas, podemos y debemos levantar el pensamiento hacia lo eterno azul.

La palabra es también vibración; y el Libro resuena los ecos de la campana inmortal.

De la campana que llena de músicas, la torre luminosa del Espíritu...

Y que nos recuerda que la Vida es un mensaje de amor.

Francisco Mario Caimi.

(De El Iris).

### DE LA FUTURA GUERRA, SERAN RESPONSABLES LAS MUJERES

“El sexo femenino, no es el sexo débil, es el más noble de los dos por su poder de sacrificio, de sufrimiento silencioso, de humildad, de fe y de conocimiento. La intuición de la mujer ha sobrepasado a menudo, la arrogante pretensión del hombre de un saber superior”.

¡Oh mujer, divino tesoro!, que disponéis de lo necesario para transformar este infierno en que vivimos, en un verdadero paraíso terrenal. Sacudid de una vez por todas esa indiferencia, esa apatía, esa indolencia, ese apoltronamiento, esa cobardía en que estáis sumidas y esgrimid las armas que tenéis latentes, para que se terminen esos mataderos de seres humanos que es la vergüenza, el baldón y el crimen más grande del ser que se tilda de humano.

Esas armas son: el amor, la persuasión, la abnegación, la intuición, la ternura, la sensibilidad, el verdadero conocimiento del valor de la vida.

¿Cómo debéis actuar? Muy fácilmente, pero con valentía, con fe y perseverancia. No perdáis más el tiempo en cosas frívolas como son: jugando a la canasta uruguaya, criticando a la amiga o sentada observando las filigranas del humo de su cigarrillo cómo se elevan. No matéis así el tiempo mientras que el tiempo está matando a vuestras y a vuestros hijos. Des de ahora, hacedos el propósito de,

en cada oportunidad, sembrar la semilla de fraternidad y odio a la guerra. Además, debéis formar Sociedades, Comités, Grupos o simplemente en conversaciones con familiares o amigos, haciendo verdadera conciencia de este lema: “No entregaremos nuestros hijos al matadero. Que peleen los autores de esas matanzas y así no tendréis que lamentar históricamente lo que no tiene remedio y podríais haber evitado.

El hombre ha fracasado completamente para que impere la paz, pero no es extraño, porque no sabe el verdadero valor de una vida. Vosotras sí lo sabéis porque habéis sufrido veinte años para formarla y cuando os podíais recrear en su contemplación... una bala fratricida os la arrebató despiadadamente a la vez que os abre una herida que os sangrará toda la vida.

¡Mujeres de todo el mundo!... si no queréis ser responsables de una nueva guerra, no dejéis que vuestros hijos sean la carnada, para que seres enfermos mentales, con imaginación diabólica que raya en la locura, satisfagan ambiciones desmedidas, sopretexito de embaucamientos, conviertan al mundo en un cementerio, porque les falta lo mejor que tiene la vida: Amor, Bondad y Humanidad!

Pedro MORAL Q.  
Vicuña, Chile.

### LA MUSICA Y LA JUVENTUD TRIUNFAN EN JAIME LAREDO

Por LEO CARDONA

La Navidad del año 1959 no fue una Navidad más para Jaime Laredo. Del arbolito de las ilusiones, pendía un presente monumental: La Gloria, que habiéndose presentado seis meses antes en forma de “Primer Premio Reina Isabel” en el Concurso Mundial de Bruselas, acababa de ser ratificada ante las aclamaciones de 3.000 entusiastas auditores que, en Washington aplaudían febrilmente al joven violinista boliviano. El Concierto de Sibelius, acompañado por la Orquesta Sinfónica Nacional de Washington, dirigida por el sereno Mitchell, había sido un verdadero acontecimiento artístico. Después de ello era impensable recibir el abrazo del terruño, de su Bolivia enternecida y su

Cochabamba que lo vio nacer una mañana de sol.

Jaime Laredo regresó al altiplano, que declaró “Día de Júbilo Nacional” el día de su llegada a Bolivia. Con un vibrante “ritorna vincitore”, el joven violinista de 19 años fue recibido apoteósicamente en La Paz, donde, en magnífica ceremonia le fue impuesta la medalla de los patrios. Luego, recorrió como héroe las calles de su Cochabamba. En el júbilo de su presencia, alguien contaba la historia de sus “completos” 19 años:

Nació ahí mismo, el 7 de junio de 1941. Un día, paseando por las calles comerciales de la ciudad, prendido de la mano de su padre, vio en una vitrina un violín y con una infantil obstinación exigió

—Pasa a la PAGINA DOS

### HERMANA MUJER

### NUESTRAS CAMPAÑAS LLAMAN A LA REALIDAD A NUESTRAS CONGENERES

Estamos viendo cómo en varios países de América y también en el nuestro, destacadas mujeres están tomando posición ante la gravedad de los problemas del momento relacionados con el peligro de la guerra, los vicios sociales, la prostitución, los juegos de azar y la delincuencia en la juventud. Ya se han constituido en varias naciones hermanas importantes Comités femeninos para luchar contra esa ola de corrupción que va invadiendo todos los círculos y que hace peligrar la propia estabilidad de los países. Una amiga colombiana, nos decía, por ejemplo, que en su país, la barbarie está llegando a tales grados que ya no se respeta la vida ni siquiera en el vientre materno, todo a causa de la conmoción social que ha desatado el odio político manejado por los conservadores y liberales. En Ecuador hemos visto cómo se ha arrebatado la vida alevemente a una ilustre mujer que valía por un millón de esos desdichados que medran con la delincuencia y la política. En México la corrupción social llega a extremos que se comparan a las ciudades malditas de Sodoma y Gomorra. En Guatemala la prensa clama para que se ponga coto a la prostitución y al tráfico de tratantes de blancas, mientras que por otra parte se pide la pena de muerte para los estudiantes anti-

comunistas. Y así sucesivamente en cada país de América la barbarie, la degeneración de las costumbres, el ludibrio, el tráfico de alcaloides y la corrupción de la juventud a través del cine cobra caracteres gravísimos que los políticos profesionales parecen alentar con su inercia sino con su complicidad.

Por eso núcleos importantes de notables mujeres de todas las clases sociales se están uniendo para trabajar férreamente en favor de la ordenación moral de nuestros pueblos y para poner coto a la ola de corrupción y de barbarie que nos va invadiendo por los cuatro puntos cardinales. Una de las tareas principales de esos Comités Femeninos está orientada hacia la radiación definitiva del cine lujurioso y de su propaganda despreciable en la prensa y en carteles públicos, donde la mujer en general es rebajada a la condición de meretriz, y la mujer americana no merece, por sus virtudes, semejante humillación. Por eso se levantan indignadas ante los directos causantes de la propagación de semejantes cosas para decirles de una buena vez que están equivocados profundamente y que deben volver sobre sus pasos aunque el comercio repelen que ejercen no les dé tanta ganancia de inmediato. Pues ya se ha sobrepasado, los límites de lo

En verdad resultaría muy fácil contestar esta pregunta, si la buena voluntad de los hombres, fuera superior a las ambiciones, y si los sistemas capitalistas se aproximaran un poco a los socialistas y estos a su vez; a los capitalistas.

Podría traer aparejada la concordia mundial, el renunciamiento de ambas partes, el absolutismo y la intransigencia con que encaran los episodios que se suscitan a consecuencia de la sordida lucha por la supremacía mundial, por conservar los unos tradicionales sistemas sociales que les han resultado muy ventajosos, y por imponer los otros nuevas doctrinas que derrumban el encumbramiento de los favorecidos por el destino, o por las circunstancias.

No hay duda que lo primero que surgirá en las mentes ante la sola mención de lo que antecede, estará en relación exacta, con los intereses del bando a que pertenezca.

Los demócratas capitalistas pensarán que con los comunistas no se puede tratar, y que hay que hablarles con cañones o bombas de hidrógeno, y los socialistas dirán, que el único arreglo con los capitalistas, es cortarles la cabeza.

En esa forma, el problema se hace cada vez más candente, los ánimos se predisponen, la pasión y fanatismo toma posición de las partes hasta llegar al límite de preferir la extinción de la humanidad, que transar con el mortal enemigo que cada uno ha forjado en su mente.

Porque sin entrar a opinar quién tiene la razón, pensamos que no puede existir ninguna razón real para convertir en polvo continentes enteros, con su generación de niños y adolescentes indefensos, que ninguna culpa tienen de las diabólicas maquinaciones de sus mayores, que parecen carecer del más mínimo respeto, y de todo sentido de humanidad, en sus infernales preparativos, y monstruosos proyectos.

Es indudable que los dirigentes de las grandes naciones, y también de las pequeñas, no pueden serlo de los pueblos, porque realmente están gobernando para un mundo artificial, formado por factores ajenos a las necesidades de la colectividad.

El pueblo podrá elegir entre dos o tres personas a su gobernante, pero entronizado éste en su cargo, ese pueblo quedará excluido de las resoluciones futuras, y de todo contacto con su gobierno. Este a su vez, tendrá que responder a las pretensiones de los militares que lo rodean, a los que les incumbe la función de la guerra, porque para la paz no se necesitan especialistas para matar; estará en permanente contacto con comerciantes e industriales poderosos, con la prensa y radio, con logias y sectas religiosas, y todo ese mundo de intereses que medra en las altas esferas, y que exige ventajas, que hay que otorgarlas, porque están encadenados con todas las demás fuerzas que rodean, influyen y sostienen al presidente y su séquito gubernamental, los conseguirán seguramente a costa del más débil e indefenso, del hombre de pueblo que es justamente el que eligió su gobernante.

Cierto, un verdadero idealista podría superar esa cárcel artificial, y mirar hacia su pueblo, y los pueblos del mundo, cumpliendo el sagrado deber de velar por los semejantes en general, pero ello resulta un imposible, porque con tan sanas intenciones no es posible prosperar en la carrera política, por la falta de apoyo, y la poderosa oposición de ese mundo que hemos hablado.

Solamente el despertar de una

conciencia, con la sublime visión de una mente que se esclarece, y un corazón que siente el palpitar de los millones de almas que de él dependen, y que comprende la grandiosidad de velar por todos sus semejantes, y no por el núcleo de todos los tiempos, podría llevar a cabo una obra de tal magnitud.

Ese gobierno que despertara ante la hermosa realidad de su deber, y responsabilidad por la vida y bienestar de sus iguales, ese hombre, obtendría la glorificación eterna, con la gratitud y el amor de sus súbditos y sus descendientes, seres que generación tras generación, sostendrían en perenne recordación y veneración, a su loable bienhechor.

Es evidente que para superar las tradicionales barreras que lo circundan, es necesaria mucha voluntad, soportar muchos sinsabores, disponer de férreo tesón, y poseer grandes anhelos de ver una humanidad feliz, y no un mundo de zozobra, con pueblos instigados al odio en perpetua convulsión, con guerras y matanzas terribles, y el poder económico de las naciones, empleado en armas y ejércitos, en vez de viviendas y sustento...

No existe duda que el gobierno que pretendiera transformar los ejércitos, en fuerzas constructivas, otorgando galones a los generales que obtuvieran una mejor cosecha, laborando los campos o construyendo represas, carreteras, puentes, fábricas, etc., se crearía una terrible oposición, pues habría muchos que no querían abandonar los privilegios y los placeres de lucir en los salones, la impecable estampa con los distintivos que lo acreditan como capacitado para dirigir la destrucción de ciudades, y con medallas simbolizando matanzas pasadas.

Sin embargo, si “el señor de las Rusias y el señor de las Américas” en vez de las mutuas inculpaciones y los insultos que cotidianamente se intercambian —que fácil es prever el resultado que por tal camino se obtendrá, se con fundieran en sincero y fraternal abrazo, y se resolvieran salvar la humanidad, entonces no hay duda que el enorme poder de los pueblos del mundo, que estaría de su parte, podría vencer esa fuerza de egoístas intereses, que también al final saldrían favorecidos, porque si ello no ocurre, la guerra es inevitable, y con ella, el fin de la humanidad.

¡Pensad, “señor de las Rusias!”; ¡Pensad, “señor de las Américas!” En vuestras manos está salvar y hacer feliz a la humanidad, y también en ellas la destrucción del mundo, y de toda vida existente sobre él. No tenéis otra alternativa; vuestra razón y vuestra conciencia pueden decidir.

Con los miles de millones que emplea América en armas, dedicadas a combatir la miseria, y al bienestar general, este continente y otros condominios, no necesitaría comunismo, y con los miles de millones que gasta Rusia en armas y ejércitos, no necesitaría convertir países capitalistas para que sus pueblos vivan felices y en paz. Pero uno y otro para sostener las astronómicas cifras que requieren “sus defensas”, se ven forzados a recurrir a los bienes del vecino.

¡Por qué señores, preferís la destrucción, la muerte, la miseria y el dolor, y no la gloria, la vida y la felicidad del género humano? Atavismos del pasado, que encadenan al presente, y os impide gestar un futuro digno, humano, glorioso.

De Tribuna Fraternal, Montevideo, Uruguay.

tolerable y debe ponerse coto a la tremenda conspiración para destruir lo más bello que tiene la civilización cristiana: Su Moral.

Nosotras nos sentimos alentadas en la ardua brega ante la decisión de estas hermanas americanas que se han propuesto trabajar con ahínco para impedir que la ola de depravación siga avanzando y nos hunda en la peor corrupción. Debemos salvar a la niñez y a la juventud y ese es nuestro deber ineludible de mujeres conscientes y responsables de los destinos del hombre del futuro. Al felicitar a todas las mujeres americanas que se unen para luchar contra las plagas que infec-

tan la moral social, hacemos un llamado fervoroso a todas nuestras hermanas para que desde su posición y desde su hogar también, colaboren con esta cruzada que es de beneficio para todas, cual es la de colocar a la mujer en el verdadero y alto sitio moral que le corresponde por legítimo derecho. Es lo menos que podemos hacer no sólo en defensa nuestra, sino del decoro femenino y por ende de ese ser supremo sobre la Tierra que es nuestra Madre.

IRIS GLORIA OBELAR.

(De El Iris).



EDITORIAL

# NO RECONCENTREMOS LOS ODIOS CONTRA LOS MISMOS COSTARRICENSES

Como una maldición para nuestra patria se viene librando una campaña de odios entre los mismos costarricenses. Campañas de odio que van paralizandolas nuestras actividades. Ya son pocas las personas que les da por trabajar, pues la mayoría solo les da por estar discutiendo sobre doctrinas extranjeras que en nada favorecen los intereses del país. Cuánto mejor sería que todas estas gentes que se preocupan más por lo de afuera que por lo nuestro, se fueran a laborar la tierra y a sacar provecho en beneficio propio. Los ánimos exaltados prosiguen dividiéndose, y cada cual le da más por intensificar sus odios que ir buscando la paz con sus propios hermanos. Si estas campañas prosiguen en la forma que se vienen desarrollando, pobres de nosotros en la próxima política que se avecina, porque entonces será para esa fecha, cuando se logre la oportunidad de desatar los instintos de venganza para los enemigos. Dios salve a Costa Rica de sus enemigos, Dios salve a Costa Rica de sus malos hijos, los que en lugar de estudiar planes de mejoramiento, mejor prefieren librar sus campañas de odio que aniquilan a la humanidad. Piensen los señores del Congreso en el bien del país. Piense la juventud que se levanta en el mejoramiento espiritual. Porque si proseguimos por el camino viciado de odios, espinas, encontraremos que nos harán sangrar más adelante. La patria necesita de sus hijos. Hijos sanos que piensen en ella y la trabajen. La patria está esperando su resurgimiento, que exploten sus riquezas, que le saquen provecho de su tierra. Porque en la patria no pueden caber los que son ingratos, formando de ella hogueras de odios y sangre derramada inútilmente. Quienes forman hogueras de odios contra sus propios hermanos, son crueles, demasiado crueles. Hogueras de odios que llegan hasta los niños y los aniquilan. Hogueras de odios que tarde o temprano han de tener su final que termina con la muerte. Hogueras de odio que van terminando con lo poco que nos queda en este mundo. Que en buena hora se logre formar una misión en nuestra patria de hombres moralistas. Hombres que odien el desorden y el desbarajuste. Hombres que comprendan que la vida es efímera y que aquí sólo estamos de pasada. Hombres capaces de formar un ejército de almas elevadas. Que prefieren mil veces sacrificarse en bien de sus hermanos, que ser sus propios victimarios.

# SEPA COMO ADELGAZAR

Por el Dr. J. M. Thomas Sánchez

Antes que usted se decida a empezar un tratamiento para rebajar de peso, lo primero que necesita saber es si en realidad le sobran kilos. Un método sencillo para conocerlo es el siguiente: mida su estatura; por cada centímetro que sobrepase del metro cuente un kilo. Si su peso corresponde a este cálculo usted no necesita adelgazar, pero si la báscula marca un peso muy por encima, debe ir pensando en iniciar un tratamiento contra la obesidad, pues, en efecto, está usted gordo.

Una vez establecida la necesidad de empezar una cura de adelgazamiento, la segunda precaución es contar con la seguridad de que dicho tratamiento no perjudicará su organismo. Esta certeza se la puede ofrecer únicamente el médico, mediante un examen físico completo.

Cumplimentados los dos requisitos anteriores, debe saber cual es el número mínimo de calorías que su cuerpo necesita para funcionar sin dificultades. Este cálculo tampoco es difícil: una vez determinado el peso teórico que usted debería tener de acuerdo con su estatura, conjeture que se necesitan diariamente 25 calorías por cada kilo, suponiendo que su cuerpo estuviera en reposo absoluto. Pero como sea que cualquier actividad aumenta el gasto de energías, es necesario añadir un número de calorías adicional al cálculo hecho anteriormente. Este aumento es: un 25% para los individuos con ocupaciones sedentarias y un 60% para los que trabajan fuerte.

Pongamos un ejemplo para dar más claridad al párrafo anterior: Una persona que mide un metro 66 centímetros y cuya profesión fuera la costura necesitaría un total de 2.062 calorías diarias para conservar su peso normal. 1.650 que corresponden a 25 calorías por cada kilo de su peso y 412 pertenecientes al 25% de aumento calórico a causa de su profesión. Cada caloría adicional que esta persona ingiera le hará aumentar el peso; cada una que falte para llegar al total diario de 2.062, le hará adelgazar sin necesidad de régimen.

El próximo paso consiste en conocer

el valor calórico de cada uno de los alimentos. No todos los comestibles contienen el mismo número de calorías. Tal cosa depende de su composición. Las grasas producen 900 calorías por cada 100 gramos; las proteínas y los hidratos de carbono originan 400 calorías.

Ahora bien; además de los tres elementos citados, los alimentos contienen también minerales y vitaminas. Estos últimos y las proteínas son absolutamente necesarios para el cuerpo humano; no así los hidratos de carbono y las grasas, sin los cuales nuestro organismo puede desenvolverse normalmente.

Teniendo en cuenta la observación anterior, usted debe balancear su régimen de adelgazamiento de manera que el mismo contenga un mínimo de un gramo de proteínas por cada kilo que usted pese. Llena de este requisito se puede completar la alimentación diaria con comestibles que, teniendo mucho volumen, contengan pocas calorías satisfaciéndonos.

Ahora ya está usted preparado para iniciar su dieta. Lo único que le falta es comprarse una balanza; no para que se pese cada cinco minutos, sino para pesar todo aquel alimento que vaya a entrar por su boca.

Coma suficientes verduras y frutas frescas, que le proporcionarán las vitaminas necesarias sin sobrecargar demasiado su balance calórico. Olvídense de las grasas, el aceite y las salsas de aderezar. Cueza sus alimentos al horno. No coma nada frito.

Descarte también los dulces, los bizcochos, bombones y caramelos. Use la menor cantidad posible de pan y de substancias feculentas. Si tiene sed beba agua, pero deje a un lado la cerveza, el ron, el whisky o el café, porque todas estas bebidas son altísimas en calorías.

No se pese cada día. Hágalo cada semana, a la misma hora con la misma ropa y en la misma balanza. Haga ejercicios moderados. Como explicaremos en la próxima nota los mismos son esenciales para evitar que la piel se arrugue y las carnes se aflojen cuando se pierde peso, lo cual es sumamente antiestético.

## LA MUSICA Y LA JU... Viene de la Pág. PRIMERA

que su padre le comprara el instrumento. Después de una escena trágica de empecinamiento, el padre de Jaime tuvo que darse por vencido y cargar con el violín en cuestión. A los tres meses de este hecho, Jaime Laredo, el niño empecinado tocaba en su violín, para asombro de grandes y chicos, la conocida melodía de Grueber, Noche de Paz, con una perfección casi imposible. Tenía cinco años. Al año siguiente, el pequeño Jaime aparecía como niño prodigio en los principales escenarios de la ciudad. Fue ante esta declaratoria de niño prodigio que el fino instinto de su padre decidió llevarlo a los Estados Unidos y encauzarlo por los rumbos del verdadero arte. En 1948, ingresó en la Academia de Antonio Grossi en San Francisco, donde fue becado por el Pacific Music Club de dicha ciudad. Más tarde ingresó por oposición en el famoso Instituto Curtis de Filadelfia, donde su talento fue calificado como de "super-dotado". Actuó en

conciertos en Sacramento, en el Hall de las Américas, en Washington y en Cleveland. Una espontánea disciplina basada en un raro instinto de perfección, lo llevó a este estado técnico y emotivo que hizo de él el indiscutible triunfador del Concurso de la Reina Isabel de Bruselas. Hace escasamente once meses, ante un jurado integrado por quince eminencias musicales representando a Bélgica, Bulgaria, Estados Unidos, Gran Bretaña, Italia y Rusia, y entre quienes se encontraban Yehudi Menuhin, Zino Francescatti y Daniel Oistrach, Laredo tocó un programa de verdadera prueba, coronado como pieza de remate, por el increíblemente difícil Concert Royal de Darius Milhaud, rompecabezas modernista especialmente compuesto para el certamen.

Al final, el Director de la Orquesta Sinfónica Belga, Franz André, tomando la cabeza de Laredo entre sus manos, le decía emocionado: "HAS TOCADO COMO UN ANGEL".

Increíblemente veloz, el cable lanzaba a los aires la noticia sensacional: "Jaime Laredo, Unzueta, violinista boliviano de 18 años acaba de consagrarse rotundamente obteniendo el Primer Puesto en el Concurso Mundial de Bruselas "Reina Isabel". Desde que el teletipo grabara la noticia en los confines del globo, las agencias noticiosas movilizaban a sus corresponsales en busca de datos sobre el genio que acababa de surgir en el escenario mundial de la interpretación violinística. En los diarios norteamericanos, la información corría parejas a la anteriormente sensacional sorpresa del pianista tejanero Van Clyburn en su ruidoso triunfo de Moscú. En la prensa del Norte se destacaba el hecho de que el joven Laredo estaba estudiando en los Estados Unidos desde los siete años de edad, primero en California y luego en el famoso Instituto Curtis de Filadelfia.

## En esta bruma

En esta bruma donde voy perdido sólo busco que Dios me dé el perdón, porque no quiero quedarme en el olvido, porque de hielo se muere el corazón.

Vivir comprendo, es sólo una ilusión que me vive mortificando el alma pues quisiera vivir cual la canción cuando el mar esté durmiendo entre la calma.

En esta bruma donde voy perdido no hay siquiera un amor que me comprenda, sólo oigo el huracán cuando hace ruido pasar enfurecido por mi senda.

En esta bruma entre el pesar profundo donde por las tardes va agonizando el día hagámonle frente al vendaval del mundo, y adoremos como siempre la poesía.

José Fernando Barrientos R.

Publicado en Revista Musical.

## UN NUEVO FARMACO PARA EL TRATAMIENTO DE ALERGIAS

Una nueva hormona se ha empleado con buen éxito en el tratamiento de muchas enfermedades de la piel y alérgicas cuyo dominio y tratamiento mediante medicamentos conocidos había resultado difícil en el pasado.

El nuevo fármaco, conocido con el nombre de "Medrol", pertenece a la familia de los corticosteroides —una rama de la cortisona— empleados para combatir la inflamación y la artritis.

El Dr. Lawrence C. Golberg, de Cancinatti, Ohio, Estados Unidos, informa que un tipo de calvicie discontinua de la cara y la cabeza respondió favorablemente al tratamiento con el citado medicamento. Un hombre de 67 años, que había perdido las cejas y no se había afeitado más de dos veces a la semana durante 15 años, desarrolló barba y cejas tupidas y se afeitaba diariamente dos meses después del tratamiento.

Males de la piel como la psoriasis, la dermatitis seborreica, las re-

acciones alérgicas de la piel y la urticaria han respondido favorablemente a dosis de Medrol, informa el doctor Goldberg.

El informante hizo notar también que 15 de sus pacientes sufrían de males del corazón, seis de diabetes, y que ocho mostraban historias clínicas de úlceras pépticas además de las dolencias de la piel. Todos reaccionaron favorablemente al medicamento. En el pasado, añadió el citado facultativo, resultó imposible el tratamiento de tales casos mediante los corticosteroides anteriores.

### Señores comerciantes

Les recordamos que para sus compras de frutas

## EL PORTUGAL

de los hermanos PEREZ OTAROLA, en el Pasaje Borbón. — Sandías y papayas en grandes cantidades. Buena atención

## ANUNCIESE EN DEFENSA NACIONAL

### MADERERIA

MADERAS finas para muebles, MADERAS semiduras, MADERAS suaves, MADERAS elaboradas y secas, construya con maderas de calidad, ordene sus maderas a:

Sociedad Maderera Santa Bárbara Ltda. TELEFONO: 6650 — SAN JOSE — APARTADO: 3676

Visite con sus amigos en San Juan de Tibás

## ACAPULCO BAR

De CARLOS PADILLA y HNOS.

300 varas Oeste de la Jefatura.

Servicio de cantina a la carta reservados. Bocas deliciosas y buena atención de sus dueños.

## 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

### CAMPO PAGADO

### SEÑORES USUARIOS

Nos es grato ponernos a sus órdenes con todas nuestras unidades manejadas por choferes serios y responsables.

Todos nuestros carros llevan el número dos. Estamos todos bajo el control de una nueva organización.

Atentamente, EDWIN SOLANO  
Tesorero de la U. T. C.

## Bomba Distribuidora Ltda.

Teléfono 1809

Atendida por su dueño

Medida legítima

Seguridad y buena atención

de pureza inigualable.

Propietario

CARLOS SANCHEZ

### FABRICA DE PRODUCTOS DE HULE Y LATEX

MARIO ARCE C.

Teléfono 1243

75 varas este Teatro Líbano 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.



## PRECIOSA CARTA QUE RECIBIMOS

San José, 25 de abril de 1961.

Señor,  
don José Fernando Barrientos R.  
Ciudad.  
Muy apreciable amigo:

Fuése el 27 de febrero, del corriente año, y a las 9.30 p. m. día y hora señalada por la Divina Providencia para que su recordada señora doña Marita Vega Rodríguez de Barrientos emprendiera viaje eterno al reino de todo lo divino.

No me sentí fuerte para hacerle presente mi pesar en esos días angustiosos para usted, quien sabe sentir todo lo hermoso con la nobleza de su corazón, y más ante el vivo recuerdo de su gran señora.

Estaba por escribirle algo dedicado a ella, con las horas tranquilas después de mi enfermedad, la que humanamente como buen amigo usted conoció, y ahora lo hago impresionado ante los pre-

ciosos versos que Carlos H. Carreño argentino poeta le dedica con tanto acierto a usted.

Son estos momentos de paz, de la resignación que engrandece su alma de periodista y poeta, le demuestro todo mi aprecio y respeto ante el sagrado recuerdo de su inolvidable señora, doña Marita Vega Rodríguez que descansen en la Santa Paz del Señor.

Lo abraza su amigo,

Dr. Juan Vte. Gutiérrez Ch.  
Apartado 2615

Nota de la Redacción: Mucho agradecemos al gentil y culto amigo Dr. Gutiérrez, su preciosa carta, que llega a engrosar en nuestra Biblioteca, los cariñosos mensajes recibidos en mis horas de dolor. Vaya para el buen amigo y su culta y distinguida señora, nuestra eterna gratitud.

Jose Fernando Barrientos R.

## SEÑORA:

No era Ud. una niña, señora, cuando llevó a su cara mitad, al civil y el altar; debía saber, por consiguiente, que si entre los cónyuges, hay armonía, paz y entendimiento mutuo, el matrimonio es un paraíso; y al revés, una pesada cadena, y un yugo intolerable, cuando se practica todo lo contrario.

Tiempo tuvo Ud. además, en su largo noviazgo, para estudiar las costumbres, y carácter del que hoy es su marido.

Debía saber, señora, que nada hay tan propio, para hacer desaparecer para siempre, del hogar, la paz y tranquilidad como el demonio de los celos.

Y precisamente, esa es su debilidad. Pocos meses habían transcurrido desde su casamiento, y ya "se dió" cuenta que su esposo era poco menos que un Barbazul, con diez mujeres en cada barrio.

Para afirmarse en sus sospechas, tuvo todavía la "ocurrencia"

de buscar el auxilio de su querida mamá, que en este caso, vino a desempeñar toda la parte menos aceptable que tienen las suegras. Y entonces comenzó el martirio de la indefensa víctima que es su marido.

Empieza el día, con una escena, continúa con otra y así termina; y así todos los días, hasta convertirse las rencillas producidas por los celos, en el pan nuestro de cada día.

No olvide, señora, que el día menos pensado, su marido, en caso de que logre salvarse del Vilardebó, se pondrá los pantalones y saldrá por sus derechos; y es muy probable que tenga que acudir Ud. al hospital, por alguna costilla rota, lo que, después de todo, no le estaría mal. Porque mujeres hay, y Ud. es una de ellas, de las que puede decirse, que "el deber, con sangre entra"...

FRAY CANDIL.

## ESCRIBEN NUESTROS LECTORES

Nos da tristeza notar, como hasta los más consagrados intelectuales se materializan desenfrenadamente uniéndose a las cosas terrenales, sin importarles que para lograr sus negras ambiciones atropellan a sus propios hermanos.

Nuestro deber es meditar largamente, para llegar a la conclusión de que no es solamente lo material lo que debe importarnos. El aspecto espiritual es lo único que nos liga a Dios, y por el que debemos de luchar al través de nuestros años.

Escribe: Guillermo Aguilar

## NACIMIENTO EN ESTA CAPITAL

Han visto alegrado su hogar con la llegada de una preciosa niñita, los esposos don Efraín Acuña y su culta señora doña Alis Zamora de Acuña. Defensa Nacional comparte con ellos su inmensa alegría, deseándole a la preciosa amiguita un cúmulo de felicidades en unión de toda su familia.

## HONROSA DISTINCION AL CLUB DE LEONES DE ALAJUELA

Con motivo de la inauguración del nuevo Club de Leones de Alajuela, el señor Gobernador de El Salvador señor Nieto, confirió una medalla de aprecio por medio de su presidente don Fernando Hernández. Medalla que recibió el estimable amigo en la hermana República de Guatemala. Nuestras felicitaciones para el Club de Leo-

## CUMPLEAÑOS DE DOS BELLAS AMIGUITAS EN LA CIUDAD DE CARTAGO

En medio de gran alegría han celebrado la grata fecha de su cumpleaños, las simpáticas amiguitas, María Elena Grijalba Hernández y Alejandra María Obando Hernández, a las que felicitamos en unión de sus padres deseándoles otras muchas felicidades y larga vida.

## DON FERNANDO HERNANDEZ

Ha regresado de su viaje a la hermana República de Guatemala, el culto y gentil amigo don Fernando Hernández. Presidente del Club de Leones de la bella ciudad de Alajuela. Defensa Nacional le presenta un atento y cordial saludo de bienvenida en unión de toda su familia.

nes de Alajuela y su señor presidente señor Hernández.

## DOÑA ROSA MARIA ESQUIVEL DE ZEPEDA

Se encuentra reponiéndose de su reciente enfermedad la culta y distinguida señora doña Rosa María Esquivel de Zepeda, esposa de nuestro gentil amigo don Hernán Zepeda. Nosotros al lamentar su enfermedad hacemos los mejores votos por su restablecimiento.

## AMIGO ENFERMO EN LA CIUDAD DE CARTAGO

Lamentamos la enfermedad que viene sufriendo el culto amigo don Fernando Coto gran amigo de nuestro periódico. A la vez esperamos en Dios que recupere pronto su salud.

## CUMPLEAÑOS DE UNA PRECIOSA NIÑITA EN LA CIUDAD DE ALAJUELA

Nos es grato felicitar a la simpática chiquitina, Rosa María Hernández Quirós, quien ha estado muy festejada por todas sus amistades con motivo de la celebración de su cumpleaños. Nuestros mejores deseos por una vida risueña y feliz en los años venideros en unión de sus estimables padres y hermanitos.

## LAS QUINCE PRIMAVERAS DE UNA GUAPA AMIGUITA

En la ciudad de Guadalupe de Goicoechea, se encuentra celebrando sus 15 primaveras la guapa y simpática amiguita, Marieta Rozana Rojas Blanco, a quien le hacemos llegar nuestras felicitaciones en unión de toda su familia.

## CUMPLEAÑOS DE UN BUEN AMIGO

Felicitamos al culto amigo don Luis Carlos González quien ha celebrado la grata fecha de su cumpleaños.

## UN TURISTA EN LA ISLA SAN ANDRES (Reportaje en Traje de Baño)

## REPORTAJE EN TRAJE DE BAÑO

Es al fin la playa lo que lo lleva a uno a San Andrés. La playa que compendia los encantos de la isla, acaso la más hermosa del Caribe.

Estaba allí entre nylon, con espejuelos ahumados y una enorme corroscosa de fibra de palmera, al igual que todas las turistas elegantes.

—Las mujeres —nos salió al encuentro— tenemos más sensibilidad turística que los hombres para gozar de todo esto.

—Explíquenos.  
—Sencillamente, ustedes se fijan solo en nosotras y nosotras nos fijamos en la hermosura del paisaje, y en este caso, en la belleza de San Andrés.

—O sea que no se fijan en los hombres.

—En manera alguna. Lo que pasa es que ustedes forman parte del paisaje.

Efectivamente, aquella linda bogotana, con su elastísimo "Catalina" rojo y gris, parecía embelesada con el vaivén de las olas y el colorido de las aguas, que en las islas es único en el mundo. Todavía estaba "chapiada" a la sabanera, porque las sales marinas le habían borrado el maquillaje.

Pero volvimos a preguntar:  
—¿Cuánto tiempo se va a quedar aquí?

—El fin de semana y pico.

—Cómo así?

—Que me subo el martes. Ya me desocupé de todo, y ahora me dedico al mar con mis compañeros y compañeras de excursión.

—Muy divertida?

—Lo primero que hicimos al llegar aquí fue salir al comercio. La isla nos ha parecido fantástica, pero no como se ha dicho por algunos, de película, sino las rocas, los cangrejos, los cocos, todo es hermosamente salvaje. Inclusive el recuerdo de los piratas.

—Y muchas compras?

—Por ahí principian todos los turistas que vienen a San Andrés de paseo, o mejor dicho, de compras. Un lindo comercio revuelto donde casi se encuentra de todo. Lo único malo es el papeleo. El gobierno debiera simplificar, para poder vender y comprar como en cualquier parte del mundo.

Una ola tan grande como un volcán le quitó los espejuelos y la corroscosa, y se nos perdió de vista porque quería "dejarse del mar".

Cuando reapareció volvimos a buscar la sintonía, y ella volvió a

contestar.

—Vinimos en un grupo de 46 mujeres y solo 4 hombres.

—Y por qué esa desproporción.

—No es eso sino que los hombres trabajan y nosotras nos divertimos.

—Ajá, muy bonito. Y qué más?

—Huy! Qué cosas dice! Pero mire: la arquitectura isleña es suave y de hermosas líneas. Hemos andado por todas partes. Lo más barato aquí son los licores y los cigarrillos. Las langostas, los mariscos, son más escasos que en Bogotá porque nadie casi pesca. Muchos almacenes y comerciantes imprevistos. Cosas extranjerías baratísimas o al precio de Bogotá. Hay gran disparidad de precios. Pero todos los comerciantes, muy amables.

—También me tiene encantada —agrega— el Cayo de Johny. Es único. De por Dios, que levanten allí un balneario. Ese hoyo soplado del cayo es otra maravilla cuando está botando agua. Hemos hallado restaurantes españoles, franceses e italianos. Pero hace falta agua potable y otras cosas para la buena mesa. En cambio el bosque lujurioso de palmas y las algas de la playa y el viento y el mar y todo me tienen saturada. Qué tal todo esto con un buen hotel y un buen casino? Todo el turismo del Caribe se vendría para San Andrés.

Hé aquí el itinerario de una turista en la isla de San Andrés. Se puede resumir así: excelente viaje en Avianca. Un laberinto de impresiones al empezar a recorrer por el paraje. Instalación en el hotel, donde se esmeran por atenderla. Salida a compras y más compras. Y... por último... a la playa abierta sobre el Atlántico, que todo lo resume. Cualquier incomodidad, cualquier contratiempo, se pierden de vista entre esas olas maravillosas que, sobre todo a los bogotanos y a las bogotanas, infunden como otro modo de ver la vida, de sentir la vida y, especialmente, de gozar la vida.

Turistas y periodistas se divierten a sus anchas en aquel fin de semana sanandresano. Y después por la ciudad siguió el reportaje, con los "shorts" y los "Catalinas" puestos. Fue un reportaje ya no para publicar sino para contar. Un reportaje en vestido de baño.

De El Siglo, Colombia.

## 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

ANUNCIESE EN DEFENSA NACIONAL

## HERALDO SOCIAL

## UN AÑO Y NUEVE MESES

El precioso varoncito, Sergio Benavides Quesada, residente en la ciudad de las Flores, se encuentra celebrando un año y nueve meses de edad. Nosotros lo felicitamos en unión de sus padres el caballero don Asdrúbal Benavides y su apreciable señora doña Luz Marina Quesada de Benavides.

## CUMPLEAÑOS DE UN SIMPATICO AMIGUITO

Nos es grato felicitar al simpático y culto amiguito, Miguel Alberto Montes de Oca R., quien se encuentra festejando sus seis frescas primaveras. Que coseche muchos triunfos en su vida y que goce de mucha felicidad en unión de sus padres y hermanitos, son nuestros deseos.

## 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

## Doctora BENAVIDES de URIZA

Atiende señoras y niños.

Oficina 50 varas al Este de la Botica La Dolorosa.  
Teléfono 2124. Horas de 2 a 6 p.m.

## PALERMO BAR

Ahora espera su visita, situado 125 varas Norte de Botica Oriental. — Atendido por su dueño: Federico Sánchez G.

EXPERTO EN CANTINA

BOCAS DE PALMITO Y CHICHARRON

## MARIO ROMERO F.

Constructor autorizado

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

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

## SASTRERIA LONGHI

Trajes

para

Caballeros



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



# AGRO AVE LTDA. Alimentos GIBBONS y LARRO

Les ofrece: deliciosa carne de pollo, huevos en grandes cantidades.

Y todo lo relacionado con la avicultura - Buen trato de su dueño - Servicio a domicilio.

TELEFONO J-6883

Situados 375 varas Oeste de la antigua Botica Francesa

- Apartado 4146

## EL LUMBAGO

La mayoría de personas que sufren esta enfermedad suelen ser obesos.

Por el Dr. J. M. Thomas-Sánchez

El lumbago puede presentarse de un modo agudo o de una manera crónica. A veces aparece súbitamente, con gran violencia, iniciándose el dolor al realizar un esfuerzo exagerado, levantar un peso, agacharse para recoger algo, efectuar un movimiento de rotación con el tronco, toser, estornudar o sin causa, podríamos llamar específica, lo que justifique.

De pronto el paciente nota un fuerte pinchazo que se localiza en la parte baja de la espalda y que le impide cambiar de postura. Si se halla de pie, de pie se queda; si se encuentra con el cuerpo flexionado, le es muy difícil enderezarse. La marcha resulta muy penosa y se realiza encorvándose el enfermo hacia adelante con sus manos apoyadas sobre la región de los riñones. El dolor se irradia en ocasiones hacia ambas piernas.

Este cuadro, diagnosticado frecuentemente con el nombre de lumbago agudo, cede unas veces espontáneamente y otras con el reposo en cama, las aplicaciones de calor local, etc. Pero en una gran parte de los casos, después de la crisis aguda queda una molestia sorda en

la región renal, que existe a pesar de todos los procedimientos terapéuticos. Esta forma de lumbago crónico se localiza generalmente en un solo lado y no es raro que invada la cara posterior del muslo. Con frecuencia la molestia es más intensa al final del día.

El lumbago es solo un síntoma que puede tener su origen en los diversos procesos patológicos. Una de las causas más frecuentes es cuando se produce debido a una postura defectuosa obligada por la clase de trabajo que se realiza. En estos casos se trata de un dolor ligero, sordo, constante y pesado, en forma de fatiga muscular que empeora al atardecer.

Los enfermos que sufren de esta clase de lumbago acostumbra a ser obesos, tienen el abdomen péndulo, tórax aplanado, los hombros caídos, la espalda redonda, los pies planos y con tendencia a sufrir problemas con sus articulaciones.

Otras veces el lumbago se origina a causa de golpes o contusiones recibidas directamente sobre la región lumbar. También puede producirse al levantar un peso exagerado o al realizar un movimiento brusco. En estas circunstancias los músculos que forman la parte posterior de la cintura, se distienden.

El reumatismo, los enfriamientos y las enfermedades que afectan los huesos de las vértebras o de los cartílagos que separan dichos huesos son causas de desencadenantes del lumbago. Igualmente es muy frecuente en las mujeres con dolencias ginecológicas, tales como defectos de posición de la matriz, tumores, inflamación de los tubos, infecciones genitales...

El tratamiento de esta molestia debe llevarse a cabo orientándolo

## SOBRE PERIODISMO

No se dedica toda una vida al periodismo si no se tiene fe en la democracia, en las soluciones de libertad, en la posibilidad de formar una conciencia popular.

No importa la ignorancia de nuestro lector de hoy. Lo esencial es formar nuestro lector de mañana.

Y para ello nada mejor que el periódico. El libro tiene algo de aristócrata. Requiere alguna capacidad en el lector. El mismo escritor, hace gala de saber. El periódico y su lector no pisan ese terreno. Periodismo, sinónimo de democracia, cuando se ejerce con desinterés, con idealismo, con honestidad, buscando sacudir fibras vírgenes, despejar obscuridades, voltear fetichismos de sistemas, órdenes, tradiciones, sentimientos que esclavizan el pensar popular, para arrodillar la conciencia de los hombres frente a estúpidos tabúes.

Ledo Arroyo Torres.

ANUNCIESE EN DEFENSA NACIONAL

## LA MORAL EN EL DEPORTE

Envío de un fanático

Desde el punto de vista de la ética deportiva estamos retrocediendo a los tiempos inquisitoriales, a la desorientación y a la incompreensión. No es lógico ni natural que estemos favoreciendo, dentro del deporte, a los que se están destacando como autoridades para imponer sus puntos de vista, ni es tampoco racional que los menos autorizados sean precisamente los que se ufanan de poder destronar e implantar reglas completamente descabelladas, solo por el hecho de querer hacer prevalecer sus ideas absurdas a base de procedimientos nada dignos de lo que encierra el concepto del deporte. Hoy, más que nunca, estamos todos obligados a hacer destacar la supremacía nuestra en todos los campos deportivos, y mientras no haya la unión, que es el principio de acercamiento de la coronación del empeño de todo buen deportista, iremos al completo fracaso en cuanto a las buenas y sanas iniciativas.

Las incomprensibles actitudes de un número afortunadamente, escaso de jugadores, y a la mala fe en el proceder de los mismos para con sus dirigentes y más que todo con las aspiraciones de las Asociaciones, es una muestra de la incapacidad de elementos intransigentes, impreparados y desorientados que no tienen la más remota idea de lo que significa la disciplina y el poder adquisitivo de esa modalidad. Por impreparados; por insuficientes y por desafectos a los méritos que encierra la solidaridad, no debíamos hacer mención de sus actitudes, pero precisamente por ello y porque nuestro deber de orientadores así nos lo exige, es que venimos a desbrozar en este campo deportivo muy nuestro en donde la maleza se ha apoderado del terreno para ahogar la planta fructificadora de la unidad nacional.

Limpiemos el terreno de una vez por todas, y conservemos en todo momento la autoridad que implanta el derecho adquirido. No dejemos que se entronice la suspicacia ni que se desconozcan las prerrogativas fundamentales de la directora del deporte, y con la autoridad que le cabe, puesta en guardia contra las alternativas de la actualidad, dicte las medidas que salvaguardan su dignidad.

de manera que se ataque la enfermedad que la origina. Sin embargo tanto en la fase aguda como en la crónica existen una serie de remedios de aplicación casera que pueden ayudar al doliente a disminuir el dolor y a evitar que el mismo se repita.

Durante el ataque agudo el enfermo debe guardar reposo absoluto en una cama dura, cosa que se logra poniendo unas tablas debajo del colchón. Al mismo tiempo se pueden usar analgésicos del tipo de la aspirina. El calor local por medio de una manta eléctrica, bolsas de agua o diatermia, es de mucha ayuda para aliviar el dolor.

Desde hace mucho tiempo vienen recomendándose las aplicaciones locales de sustancias revulsivas que, en muchos casos, contribuyen a hacer desaparecer el lumbago, los untos con salicilato de metilo o alcanfor, la aplicación local de cataplasmas de mostaza o de trementina y las lociones a base de extracto de muérdago, pueden ser de mucha utilidad.

En cambio los masajes sobre la región dolorida no deben realizarse hasta que se haya pasado la fase de dolor agudo, ya que ejecutados en tal momento pueden aumentar las molestias. Sin embargo, este procedimiento es muy útil para tratar los lumbagos crónicos. Se recomienda comenzar por una fricción suave seguida de un amasamiento más profundo, realizado siempre siguiendo la dirección de las fibras musculares.

Tan pronto como el dolor y el espasmo muscular hayan desaparecido deben comenzarse los ejercicios gimnásticos. Estos tienen como misión aumentar el tono y la potencia

de los músculos que forman el soporte de la columna lumbar, pero debe tenerse cuidado en no exagerar los ejercicios físicos pues con ello se podrían reproducir los dolores.

Puede comenzarse la gimnasia ordenando al enfermo que contraiga los músculos de sus nalgas lentamente pero con fuerza a un ritmo de dos veces por segundo durante 25 veces seguidas y repitiendo este movimiento cuatro o cinco veces al día. Si con esta práctica no reaparece el dolor, el paciente puede realizar flexiones de cintura, elevando la cabeza y los hombros por encima del plano de la almohada y manteniendo esta postura por dos o tres segundos. Este ejercicio de flexión aumentará en frecuencia y amplitud hasta que se logre tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Al cabo de varios días se realizarán los mismos ejercicios gimnásticos, pero ahora estando el individuo de pie.

En la mayoría de los casos es necesario proporcionar un soporte adecuado a la columna vertebral. Esto puede obtenerse por medio de un vendaje de esparadrapo que se aplica transversalmente sobre la región lumbar. Dicho vendaje debe empezar en el sitio donde terminan las costillas y debe llegar hasta más abajo de las caderas. Tiene que llevarse por lo menos durante dos meses, cambiándolo únicamente cuando está sucio.

Todos estos procedimientos terapéuticos deben ir acompañados de una vigilancia estricta sobre el estado de nutrición del enfermo, haciéndole adelgazar si está obeso o haciéndolo engordar si está excesivamente flaco.

El médico, para combatir el lumbago, utiliza la radioterapia, los ultrasonidos y medicamentos que, como la acetilcolina, sirven para relajar los músculos contraídos y aliviar y curar esta dolorosa enfermedad.

## Firmes, siempre firmes...

Aunque el fuerte viento que va azotando en la vida, nos siga siempre amenazando: seamos firmes contra la mentira que nos hace vivir naufragando.

Seamos firmes en nuestras convicciones, seamos firmes al través del tiempo y después cantemos felices las bellas canciones al gran Dios que mora en el templo, que a manos llenas nos da bendiciones.

Seamos firmes con nuestro cariño y en todas edades, y no floremos después como el niño, por las lluvias en tardes de arminio que son recias cual las tempestades.

Siendo firmes hermanos del alma obtendremos de Dios la confianza y cual premio vendrá la bonanza, a cubrir a las almas de calma.

Siendo firmes hermanos del alma obtendremos honor y victoria y aunque el mar no nos brinde su calma: si hay paciencia obtendremos la gloria.

Prosigamos avanzando sin miedo siendo firmes en todos los hechos, no imitando a las espinas de bleo que aprisionan a los pobres helechos...

JOSE FERNANDO BARRIENTOS RODRIGUEZ

## MAS RECETAS PARA SU COLECCION

**CARNE A LA PURITANA:** Se emplea boliche o pierna; se mecha introduciendo con la punta del cuchillo pedacitos de tocino ahumado, jamón, zanahorias salcochadas, huevos duros, pepinos de encurtido, aceitunas y pasas. La carne se coloca en la cazuela con manteca bastante cebolla picada, un diente de ajo, orégano tostado, sal, pimienta nuez moscada y zumo de naranja agria, se revuelve y cuando esté dorada se le añade una copa de vino blanco, tocino ahumado en lascas, caldo y el agua necesaria. Cuando esté blanda se le agrega una lata de petit pois bien escurridos.

**BOCADO HABANERO:** Se prepara la leche como para la leche quemada y se le unen los huevos en la misma forma. Se colocan en la tartera pedazos de panetela cubiertos con vino de Jerez o moscatel y se espolvorea con canela molida; se cubre con la leche y los huevos y por encima se echa una yema de huevo mezclada con mantequilla y azúcar molida y se le pone una tartera con brasas, o al horno.

**SOPA DE CASADOS:** Se parte en pedazos una tartera de panetela se baten tres claras de huevo hasta que estén a punto de merengue, se le agregan las yemas, se bate un poco más, se añaden un poco de vino seco y dos tazas y media de almíbar con mucho punto y dos medidas de leche; todo batido junto se echa por encima de la panetela con un poco de canela en polvo y se cocina a fuego lento.

## "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

## CACAO "CARBALLO"

El único elaborado por la

## FLOR DEL CAFE

Cartago - Pasaje Masís - Apartado 205

SOLICITELO EN TODAS PARTES

Vista, si, vista pero vista con la

## Sastrería STAR

donde dejan su traje a la última moda. - Situada calle del Paso de la Vaca, frente Agencia del Banco de Costa Rica

## ¡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