

LAS GENERACIONES DE AYER Y DE HOY

Mucho se ha conmovido en esos últimos tiempos el vasto edificio de nuestra organización social.

La trayectoria de una evidente declinación del sentimiento de la moral nos obliga una vez más, a los que seguimos creyendo en la fuerza del pasado, a mirar hacia otras épocas, que no merecen caer en el olvido porque en ellas hallaremos

siempre el mejor caudal de energías para sobreponernos al derrumbamiento.

Si nuestros abuelos levantarán la cabeza para comprobar la realidad que nos abruma, es posible que volverán a dejarla caer en un gesto de desaliento y de dolor.

Qué abismo, qué diferencia entre dos generaciones. Aquellos viejos de

barba blanca, semejantes en la austeridad de sus principios a los grandes señores del siglo dieciocho, afrontaron la vida con la decisión y el valor de los varones abnegados. Fueron ellos los que fundaron la estancia uruguaya, conquistaron el desierto y entregaron a la civilización el campo virgen. Fue allí en aquellos inmensos pajonales donde

los abuelos uruguayos plantaron sus tiendas como símbolo de su audacia y de su coraje. Vida de sacrificios y de peligros la de aquellos hombres, atravesando lomas y bañados, iban trazando sobre los campos la parábola del progreso. Avanzando las tropillas por delante, ellos conocieron los fríos implacables del invierno, y los soles abru-

madores del verano. Pero ellos eran fuertes y eran recios no retrocedieron nunca ante el obstáculo. Con ellos compartieron su vida azarosa aquellas mujeres sencillas y puras, que formaron el conjunto de las abuelas uruguayas, hace más de medio siglo.

El campo era fuente de gran riqueza en el país, la única gran fuente posible, y allá fueron uno tras otro los descendientes de los guerreros ilustres de la Independencia, afincados en la ciudad naciente, hombres de trabajo, que eran los dueños de las tiendas y almacenes principales de la capital.

La aristocracia de entonces se hallaba constituida por los dueños de la mayor parte de los grandes comercios de la época. Se habló del porvenir del campo y como cediendo a un contagio con ese mismo rumbo salió la muchachada de entonces, dispuesta a vencer o a morir en la contienda. Es así como se fundó la estancia, la vieja estancia uruguaya, de grandes arboledas con ruidosos rodeos de hacienda.

El campo se pobó y más tarde el ferrocarril acortó las distancias y los alambrados establecieron el trazado de los caminos reales y veci-

nales que vinculaban teóricamente a una población con otra.

Era verdad; el campo era el porvenir; en el campo habrían de encontrar quienes se arriesgaron a soportar su vida de privaciones, la mejor compensación. Fue así, de este modo simple, como se formaron las grandes fortunas en la República.

El campo abasteció a las ciudades; sus productos constituyeron el reclamo incesante de las demandas internas y externas. El nombre del Uruguay, comenzó a cotizarse en los mercados europeos, y las carnes, los cueros y los productos de la industria madre despertaron el interés de los pueblos allende el mar.

Y cuando nuestros abuelos lograron cimentar su fortuna, acreditar su coraje, dejar tras ellos una familia numerosa, murieron. Murieron con la misma tranquilidad con que vivieron; vidas ejemplares las suyas, que todavía están esperando que el cronista las exalte y las redima del olvido.

Los hijos de aquellos luchadores esforzados fueron los que integraron la llamada generación del ochenta. —Pasa a la PAGINA DOS

DEFENSA NACIONAL

DEL CIRCULO DE PERIODISTAS, DIRECTORES DE SEMANARIOS Y REVISTAS NACIONALES

SAN JOSE, COSTA RICA, AMERICA CENTRAL

No. 530 + PATROCINADO POR EL COMERCIO DEMOCRATICO DE COSTA RICA + Noviembre 1963

Director y Administrador: JOSE FDO. BARRIENTOS RODRIGUEZ • Apartado 909

Nos ha dejado para siempre, el Prof. Soli S. Iconicof

Escribe: JOSE FERNANDO BARRIENTOS RODRIGUEZ

Nos apena en lo más profundo del alma, la triste noticia que hemos recibido: "El Profesor Dr. Soli S. Iconicof" ha fallecido en la hermosa nación de la Argentina". Nos apenas más haber sabido



espiritualmente con nosotros por Uruguay, don Mauricio G. Obelar, Director Propietario del simpático periódico "El Iris".

Han transcurrido los días y los meses del año de 1963, y no podemos imaginarnos jamás, que el Profesor Dr. Iconicof, ya hubiera abandonado la senda de la tierra. Hacía poco tiempo nos había escrito una preciosa carta, con motivo de la inmensa pena, por el fallecimiento de la señora del Director de este periódico, carta que nos llenaba de consuelo, ignorando que el gran amigo también pronto nos dejaría para siempre. Hacía poco tiempo también que nos había enviado varios artículos de su puño y letra para nuestro periódico y que mucho agradecemos. También se encuentra honrando nuestra sala en marco de oro un Diploma de Honor que dice lo siguiente:

... "REPUBLICA ARGENTINA" ATENEO CIENTIFICO Y FILOSOFICO DEL INSTITUTO EDUCACIONAL "RIVADARIA" ENTIDAD DE CULTURA SUPERIOR Y PSICOMENTESOFICO, FUNDADO EL 20 DE OCTUBRE DE 1933 POR EL ACADEMICO PROF. DOCTOR INGENIERO "SOLI S. ICONICOF".

Con 43 años dedicado a la Docencia Superior y Actuación Científica. Laureado con más de 1.500 títulos, condecoraciones, nombramientos y

HERMANO HOMBRE

"EL QUE NO TRABAJA NO COME"

Ya en los textos antiguos está plenamente establecido: EL QUE NO TRABAJA, NO COME. Todas las religiones, creencias, escuelas filosóficas y políticas lo han declarado bien ampliamente: el trabajo es una ley de la Vida y hay que cumplir esa ley si se quiere tener derecho a la existencia. Pues no es posible concebir que haya gente que viva sin trabajar ni producir viviendo a expensas de otros, ya sean los padres, los hermanos, o simplemente los obreros. HAY QUE TRABAJAR y quien no trabaja no TIENE DERECHO A COMER. Aún el parásito que nos bebe la sangre, trabaja para alimentarse. Por ello el que no trabaja, huye del trabajo o no produce está colocado en un nivel más bajo que el parásito, en verdad vale menos que un piojo.

Solamente tienen derecho a no trabajar los niños por ser los privilegiados de la vida, pero una vez llegado a los 15 años deben comenzar a bastarse a sí mismos y a colaborar con la sociedad.

Nosotros no podemos concebir que haya una sola persona, que luego de haber pasado los 15 años, viva sin trabajar, ya sea a costa

de sus padres, de sus hermanos o de sus obreros; no puede aceptarse de ninguna manera, pues aún aquel que tiene dinero o riquezas materiales DEBE TRABAJAR porque el trabajo ES UNA LEY DE LA VIDA que no se puede eludir a menos de quedar reducido más abajo que un simple piojo.

Por otra parte el no trabajar significa violar una ley natural y por ende el castigo será duro y acerbo en el momento oportuno. EL TRABAJO FUE CREADO PARA EL HOMBRE Y LA MUJER y ambos deben cumplir con la ley porque NO ES POSIBLE aceptar que haya un solo ser humano que intente vivir a expensas de otro o de otros.

¿Porque qué sucedería si nadie trabajara o se limitara a los parásitos más parásitos que los piojos?

El que no trabaja y vive a expensas de otro es un explotador, un delincuente social y más que ello un sanguisuga que succiona la sangre del que trabaja y produce.

MAURICIO G. OELAR

Distinciones Honoríficas de Altas Instituciones de la Argentina, Europa, América, Asia, Africa, Oceanía.

(o)

EL CONSEJO SUPERIOR DE CULTURA de este ATENEO CIENTIFICO Y FILOSOFICO, confiere al Señor

Poeta Don JOSE FERNANDO BARRIENTOS RODRIGUEZ como DISTINCION a su PATRIOTICA y destacada Intelectual, Científica y Humanista el presente "DIPLOMA DE HONOR". Expedida en la ciudad de BUENOS AIRES a los 14 días del mes de Agosto de 1962.

S. ICONICOF, Presidente

También agregamos a este bello DIPLOMA de HONOR que mucho nos honra, el siguiente título que recibimos también del ATENEO PSICOLOGIA Y SOCIOLOGIA "PROFESOR SOLI S. ICONICOF" y que dice lo siguiente:

EL CONSEJO SUPERIOR de ACCION INTELECTUAL de este ATENEO, resuelve designar al ESCRITOR DON JOSE FERNANDO BARRIENTOS RODRIGUEZ

"MIEMBRO DE HONOR".

En reconocimiento a sus meritorias actuaciones humanísticas y como testimonio de fraternal vinculación espiritual. Buenos Aires, Argentina, Noviembre 24 de 1961.

Este Título y Diploma recibido de una nación que no es la nuestra, pero que reconocen mi labor, son dos joyas literarias que me van acompañando al través de mis años, ya marchitos de tanta lucha, sin haber llegado siquiera a tocar la cumbre.

La nación argentina y su intelectualidad visten de crespones negros al fallecer el Dr. SOLI S. ICONICOF, un hombre que por medio de su gran sabiduría supone poner muy en alto a su patria por medio de las letras, a las que dedicó con todo amor, parte de su vida. Su tarea educativa en pro de la juventud, quedó grabada para siempre y hoy florece para perfumar y dar vida a las juventudes.

Ha partido para siempre el Profesor SOLI S. ICONICOF, demostrándose en las alas de su inmensa grandeza, mientras Dios como premio a sus grandes sacrificios, lo ha convertido en un astro luminoso para que prosiga alumbrando desde el cielo, el verdadero camino que deben seguir nuestras juventudes.

DEFENSA NACIONAL desde este pedazo de América coloca sobre la tumba del amigo y gran escritor desaparecido, una humilde corona de laureles y de bellos pensamientos.

Reciban sus familiares ante el inmenso dolor que les desgarró el alma, nuestra más sentida condolencia.

DE CONSTANCIO C. VIGIL

Mira a tu alrededor. No solamente verás a todos los seres en continua actividad; también las cosas trabajan. El barco va de un puerto a otro; el faro ilumina durante la noche para guiar a los navegantes; el río recoge las aguas, y antes de llegar al mar aplaca la sed del hombre, de los animales y las plantas; la tierra hace germinar la simiente y provee a las raíces de las sustancias necesarias para que la planta se desarrolle y viva; las ramas forman las flores y los frutos; aspiran los hojales oxígeno del aire y exhalan el gas carbónico; el viento mueve molinos, seca la humedad excesiva de los campos, lleva semillas adonde puedan germinar, y desempeña mil tareas más.

¿Cómo puede alguien estar sin hacer o aprender algo, sin servir para nada, condenándose a ser menos que una piedra?

(o)

Es ley de Dios que empleemos nuestras energías para tener derecho a vivir, para ayudar a los demás y para nuestra alegría, porque el trabajo debe ser fuente de satisfacciones.

El espíritu te apercebirá para que

cumplas tu misión en la tierra, avivarás tus más nobles deseos, multiplicarás tu poder para la acción.

Apenas amanezca para la vida espiritual ya no tendrás pereza para nada, verás que desgasta al cuerpo la ociosidad y no la diligencia. Y en cuanto debas hacer, empeñarás la voluntad entera, para que tu obra resulte tan acabada y perfecta como te sea posible.

(o)

Es verdad que al rezar el "Padre Nuestro" dices: "Libranos de mal". Más solo conseguirás la plenitud espiritual merced a tu propio esfuerzo.

El Señor vendrá en tu ayuda si tú vas hacia El, si tu voluntad manifiesta es la de seguir sus designios y de merecer sus dones.

Pueden entregarte una tabla de multiplicar —como Dios te dió un alma— pero aprender la tabla de memoria —o mejorar tu alma— eso depende de ti y es obra tuya.

Nadie podrá regalarte el saber, ni la virtud, ni la felicidad.

Recuerdo que estos bienes, tan verdaderos como perdurables, debes conquistarlos por tí mismo.

UNA NUEVA TRAGEDIA AZOTA A LA MUY NOBLE Y LEAL CIUDAD DE CARTAGO

No podemos permanecer en silencio pese a que nuestro periódico sólo aparece cada quince días. Pero también nosotros hemos llegado a visitar el lugar de la tragedia que sufre la población de Taras de Cartago con motivo del temporal y el desbordamiento del río Reventado.

La población de Taras hacia el sur y el oeste se encuentra completamente inundada aterrada de barro e inmundicias del volcán Irazú. La población de Taras, presenta ante nuestros ojos un cuadro desgarrador aunque gracias a Dios no se han registrado víctimas. Sus casas cerca al río Reventado están abandonadas por sus moradores, repletas de lodo y avasalladas por los árboles que han traído las crecientes. Sus calles, sembrados y potreros, están convertidas en grandes playas de lodo. Sus pobres vecinos víctimas de tanta tragedia se encuentran refugiados en la comandancia, escuelas y otros lugares donde se les presta la cooperación que necesitan. Pese a tanta pena y dolor sus hermanos cartagineses y josefinos les prestan el apoyo que están necesitando. Hemos visto la colaboración de la Cruz Roja, Cuerpo de Bomberos, Guardia Civil y Ministerio de Obras Públicas y particulares los que se han presentado con el corazón abierto en la gran obra de salvamento. Ahora sólo nos queda implorar el auxilio divino para que Dios nos proteja y nos dé paciencia para poder soportar todo lo que nos venga. Que Dios les pague a todos los que en distintas formas han llegado a prestar auxilio a los vecinos de Taras agobiados por el dolor, quienes han perdido sus casas y sus haberes. Con motivo de los desbordamientos del ya famoso río Reventado.

HERMANA MUJER

Que se prepare la mujer

Cada día se prueba más el total fracaso del hombre en la dirección de los asuntos de la humanidad y en cada día la mujer va arrebatándole posiciones al hombre en todos los aspectos de la vida. Así como lo fue eliminando de la fábrica, del taller, de la oficina, así lo va sustituyendo en la justicia, en la política, en la diplomacia, en la salud pública, en el magisterio, en el liceo y la universidad.

Ya tenemos mujeres en los Ministerios, en las representaciones diplomáticas, en la ciencia, en las religiones, en las escuelas filosóficas. Y lo más importante es que donde la mujer se encuentra todo se hace bien y marcha mucho mejor; los ejemplos están a la vista de todos lo que demuestra que el futuro de la humanidad ha de ser totalmente de la mujer. ¿Quién sino

ella puede imponer la paz y realizar el desarme mundial?

En manos de la mujer está el futuro del mundo terrestre, por ello mismo todas debemos prepararnos en cada día para ir ocupando nuevas posiciones en la dirección de los asuntos de cada país porque el futuro será nuestro.

El mundo ha sido convertido en un caos por causa del hombre y son ya muchas las etapas de la humanidad que éste ha desquiciado y ésta debe ser la última, porque será el fin del materialismo para dar paso al triunfo definitivo de la Mente y el Espíritu. Tratemos de educarnos a nosotras mismas y prepararnos por nuestro propio esfuerzo para la nueva sociedad que tenemos que forjar.

IRIS GLORIA OBELAR

Correspondencia de doña Elena

Por DOÑA ELENA

Las solicitudes de recetas que hemos recibido este mes abarcan desde una receta viejísima para un succulento plato de carne de res, llamado "Cadera de Toro", favorito entre los toreros y los "aficionados", hasta cómo preparar las berenjenas en forma apetitosa. Después de contestar debidamente a estas solicitudes, hemos dado, de "propina", una manera de utilizar las berenjenas en uno de estos platos mixtos que a veces sirven para salvar una situación culinaria delicada y salvar la dignidad del ama de casa.

Naturalmente, recibimos infinitamente más preguntas que las respuestas que damos. Escogemos, de entre ellas, aquellas que han sido solidadas mejor a una necesidad general sentida en nuestros países.

La señora María Gloria de B., nos pregunta si hemos oído hablar de un famoso plato llamado Cadera de Toro, un favorito de los toreros y también de los que no son diestros en el arte taurino. Me complace darle la receta y la publicamos a continuación.

CODERA DE TORO

- 1 1/2 kilos (3 libras) de pernil brazuelo de res.
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 limón partido en cuatro pedacitos

- 1/2 media naranja, partida en cuartos.
- 2 dientes de ajo
- 2 clavos enteros
- 1 hoja de laurel

En una olla pequeña, combine el aceite, las frutas partidas, el ajo, los clavos y la hoja de laurel. Cocine a fuego lento hasta que la cáscara de la fruta esté dorada. Mientras tanto, pinche la superficie de la carne por ambos lados, usando un tenedor grueso. Luego, vierta la marinada caliente por encima de la carne. Déjela reposar a la temperatura de la cocina durante unas 4 horas. Se cocina en una sartén grande y gruesa, a fuego muy lento, sin tapar. Para término medio se cuece de 25 a 30 minutos por cada lado. Puede cocerla sobre un brasero colocándola a unos 10 cms. (5 pulgadas) arriba del carbón. Se cocina por ambos lados por el mismo tiempo. La carne queda bien tierna y sabrosísima. Puede servir acompañada de un surtido de condimentos tales como salsa inglesa, salsa picante, sal sazónada con hierbas de olor, etc. Se obtienen de 4 a 6 porciones.

La señora Celia R. de A., nos pide recetas para preparar berenjenas pues dice que está cansada de servir las fritas, me alegro mucho con darle su pedido, porque creo que la berengena

EDITORIAL

Inquietudes de fin de año

Pronto ha de comenzar las grandes trifulcas de año nuevo, los unos pensando en su trezavo mes para remediar sus necesidades, mientras los pobres esperando del gran Dios les repare un algo siquiera para regalar a sus hijitos. Son tragedias de la vida que vienen y se van mientras se brinda con champán espumoso por la Navidad y el Año Nuevo. Son corrientes de gentes desesperadas por las calles que van como alocadas o sin rumbo, tratando de buscar un algo para sus familias, los pobres como pobres, los ricos como ricos. Ha de ser la Noche Buena y Año Nuevo, la fuente de alegría para los que pueden ser felices y tristeza para los que han visto partir para siempre a sus seres queridos. Ya nos parece desde ahora la corriente humana buscando que regalar, las tiendas repletas de gente escogiendo los regalos, el ruido de pitos por las calles, y el choque de las almas que van desesperadas. No sabemos para otro año cuantos de nosotros, tal vez faltaremos y entonces la Navidad y Año Nuevo se truncará en dolor para nuestros hogares. Oh Dios del Universo alumbrado desde el cielo nuestro sendero, para que nuestras almas no pierdan su camino, que venga un Año Nuevo en buena hora, miles de Navidades con toda su alegría, pero que las almas ahora y siempre se sientan felices sin los dardos que nos hieren. La humanidad puede ser feliz en completa armonía, aunque sólo un mendrugo tengamos en la mesa, la humanidad puede ser feliz con sólo poder retener por muchos años la paz, la paz, que tanto necesitamos.

Aprovechemos Navidad y Año Nuevo para pensar en regenerarnos y ser más buenos cada día y ser nobles con nuestros padres aunque ya a nosotros nos estén faltando. No esperemos la Navidad y Año Nuevo para hacer infelices a nuestros seres queridos con nuestros vicios, hagamos de la Navidad y Año Nuevo; los días más grandiosos de nuestra existencia en que se rememoran los recuerdos más dichosos de la llegada del Niño Dios al mundo.

LAS GENERACIONES

Viene de la Pág. PRIMERA —

Recibieron en sus manos la fortuna que los viejos labraron con privaciones y peligros. No alcanzaron a valorar el significado del dinero, ni apreciaron el halago de conquistarlo peso a peso.

Llegaron a la mayoría de edad en la opulencia, y como eran ricos, a muchos de ellos se les ocurrió que el estudio era una tarea inútil; el campo, el campo, repetían ellos también, y dispuestos a deshacer lo que habían hecho los viejos rutinarios, convirtieron las estancias en cabañas, mejoraron las haciendas, y trajeron sus campeones a la exposición rural.

Duplicaron de ese modo el acervo recibido, fueron en cierto modo dignos descendientes de aquellos otros que ya no estaban. Pero la vida de Montevideo comenzó a presentar atractivos cada vez mayores. Ya las lindas mujercitas de entonces no se sintieron animadas por el mismo espíritu de sacrificio de sus mayores, cuando se le habló del campo encontraron que era mucho el frío y demasiado triste la soledad... Bajo el imperio de aquel ambiente llegaron los que habían de integrar la tercera generación; los nietos de aquellos abuelos de blanca barba, valientes y abnegados. De esta abnegación y de esta valentía,

Campo de juegos para niños en Barrio Iglesias Flores

Es casi seguro que dentro de poco tiempo, Barrio Iglesias Flores que queda a pocas cuadras del Mercado Central, tenga su campo de juegos para niños.

Tanto el señor Gobernador, Municipalidad y vecinos de dicho lugar, están propuestos a que sea una realidad este campo de juegos para niños, pues se piensa que como las calles son tan angostas, existe el peligro que los niños de este barrio puedan ser atropellados cuando menos se piense.

Nosotros felicitamos a todos los iniciadores de este proyecto, inclinandolos a que continúen adelante por el engrandecimiento de este barrio.

En poco tiempo, gracias al esfuerzo de algunos vecinos, hemos visto levantarse la nueva Iglesia, reparación de las calles y un bello jardín al costado sur de la Iglesia. Ahora está haciendo falta una agencia de policía, una unidad sanitaria para atender a los vecinos que lo necesitan y ojalá algún día se pueda conseguir cambiar el actual alumbrado público por alumbrado fluorescente, como el que se está usando en la ciudad de Guadalupe de Goicoechea.

LO QUE VALE EL PEREJIL

El perejil que en general adorna o decora las comidas tendría que tener un lugar esencial en la alimentación del hombre, por su gran cantidad de minerales y vitaminas.

La señora Randoin cuyos trabajos no se pueden olvidar cuando se habla de alimentación, reconoce que 100 gramos de perejil fresco contienen 10 mg. de hierro, 0.05 mgr de manganeso, mientras que la lenteja no tiene más que 8 mgr. de hierro y la espinaca 5 mgr.

En cuanto al contenido de vitamina, 100 gramos de perejil equivalen a 100.000 unidades de vitaminas A, lo que quiere decir que un gramo de perejil contiene tanta vitamina A como un centímetro cúbico de aceite de hígado de bacalao.

En una cantidad de cien gramos de perejil contiene 0.10 mgr. de vitamina B1 en su estado fresco y 0.66 mgr. cuando está seco. En fin, el perejil fresco contiene más vitamina C que otras plantas comestibles.

Aunque las cifras que yo os indico son pesadas de leer, pensad en cultivar en vuestro huerto, el mencionado perejil, dice la señora Randoin.

Tenga en cuenta de usarlo con frecuencia en sus potajes o en sus verduras, tortillas y otras combinaciones culinarias.

(De "Salud y Vida", Barcelona).

CUADRO DE ALIMENTACION

- Empleados: de 2.000 a 3.000 calorías diarias.
- Obreros de fabriles, carpinteros, albañiles, conductores, etc. De 2.500 a 3.500 calorías.
- Obreros de trabajo fuerte: De 2.800 a 4.000 calorías.
- Los puntos en común de la alimentación de estas tres clases de trabajadores reside en:
- Las albúminas, alimento plástico por excelencia que se halla en las carnes, leche, cereales, queso, huevos, etc.
- Todos deben tomar una alimentación diaria de un gramo por kilogramo de peso corporal.
- No deben comer ni más ni menos de lo indicado.
- Ingerir más carne de la necesaria no beneficia al organismo; si se consume de menos se adquieren enfermedades.
- Si su esposo trabaja fuerte compensará su alimentación con productos grasos o con hidratos de carbono (azúcares). Estos principios son fundamentales para establecer una alimentación sana, racional y suficiente.
- La variedad es necesaria porque hace agradable el gusto y excita el apetito.
- Ración alimentaria para un hombre de 70 kilos de peso (a consumir durante las 24 horas del día):
- 19—Albúminas: 200 gramos de carne de vaca, 500 de leche, 50 de queso (puede agregarse un huevo). La carne es reemplazable por pescados o aves.
- 20—Hidratos de carbono: 200 gramos de pan, 300 de papas, 400 de frutas y unos 100 de azúcar.
- Agregar a los alimentos anteriores 50 gramos de aceite o manteca, en calidad de grasas. Las verduras son necesarias, aunque no tienen mucho poder alimentario. El pan y las papas pueden sustituirlas por arroz, porotos y otros cereales en proporciones adecuadas.
- La práctica diaria hará idónea a la mujer en el manejo de las porciones, cuya exactitud de peso no debe preocuparla demasiado.

BOLETIN INFORMATIVO de "DEFENSA NACIONAL" SUSCRIBASE Y ANUNCIE EN LA PRENSA LIBRE

SEÑORES PATENTADOS
Solicite sus refrescos y cervezas a los teléfonos 1363 y 2096 — Traub

Taxis Vargas Malavassi 7164

Lea y anuncie en Defensa Nacional Periódico cultural.

JOSE F. BARRIENTOS R.
Homeópata

Despacha en Barrio Iglesias Flores 25 norte de cantina el Gran Sesteo, contiguo a la ermita.

SEÑOR CHOFER

Ante el peligro, frene; la vida de una persona no se paga con nada.

NIÑOS.— No atravecéis las calles, pensad que el peligro acecha a cada instante y que vosotros podéis ser una nueva víctima de los autos o camiones.

AMIGOS LECTORES DE DEFENSA NACIONAL

Muy agradecidos con ustedes, si nos recomiendan nuestro periódico a sus amigos, sus hijos casados o sus familiares. Defensa Nacional pretende entrar a todos los hogares de Costa Rica, porque es un periódico que instruye porque publica los mejores artículos y además no tiene color político.

HABLEMOS DEL LENGUAJE

Por HUMBERTO TOSCANO

(de la Academia Ecuatoriana de la Lengua)

DE LA ETIMOLOGIA DE BUENOS AIRES

Los nombres de lugares tienen a menudo historia completa y ardua de descifrar. En la historia de los descubrimientos geográficos podemos enterarnos de cómo no pocas veces un país recibió el nombre que ahora lleva por un mero error. Bien conocido es el error colombiano de creer que había llegado a la India cuando arribó a América, de donde nació la denominación que, corregida y todo con un adjetivo, todavía perdura en la lengua inglesa para referirse a parte de nuestro hemisferio, las "Indias Occidentales".

Dicen también que el cabo Caotoche, en México, tiene este nombre por falsa interpretación de una frase maya que significa "nuestras casas."

Pero, ¿por qué referirse a estos problemas topomónicos para hablar de BUENOS AIRES, nombre de tan patente sentido en nuestra lengua? La explicación más obvia es la que

desde antiguo se ha venido dando: "Se le puso el nombre de Buenos Ayres a causa de la pureza y sanidad de su ayre", como dice un viejo Diccionario Geográfico.

Pero la etimología no es sólo la interpretación literal de un nombre, que por lo visto puede dar lugar a crasos errores.

He aquí, según nos ha recordado en reciente estudio el profesor Manuel García Blanco, la historia del nombre de la gran capital rioplatense. Existía y existe, no lejos de Sevilla, la advocación mariana de Nuestra Señora del Buen Aire, que fue sede de una cofradía de hombres marineros.

La advocación emigró a América, y de ello es testimonio la isla holandesa del Caribe, llamada Bonaire, no lejos de Curazao.

García Blanco añade: "Los sevillanos que formaban parte de la expedición de Garay transplantan un culto y un nombre, pero el existente en Sevilla procedía a su vez de la Isla de Cerdeña, donde existía un santuario denominado Bonaria, que fue erigido en el lugar de un primitivo emplazamiento, en la época romana, de una fuente de aguas medicinales, cuyo nombre común BALNEARIA, es la base de BONARIA (sardo), del BUEN AIRE (sevillano) y de BUENOS AIRES y del BONAIRE (americanos).

Por donde vemos que, hurgando un poco las cosas, no sería erróneo pensar que el nombre de BUENOS AIRES debería relacionarse, en última instancia, con "baño" y con "balneario".

Vista a su entera satisfacción vista en

SASTRERIA STAR

situada en la calle del Paso de la Vaca. Frente a la Agencia del Banco de Costa Rica. Cortes de casimir de primera, vestidos con los últimos estilos de la moda.

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

CACAO CARBALLO

El único elaborado por

LA FLOR DEL CAFÉ

Cartago - Pasaje Masís - Apartado 205

SOLICITELO EN TODAS PARTES

EL SEMILLERO OFRECE

Insecticidas, Abonos de Hortalizas y Flores Insecticidas, Abonos

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

Apartado 783 - San José

ANUNCIESE EN DEFENSA NACIONAL

A todos nuestros amigos les avisamos que

LA REPARADORA DE CALZADO de J. MARIN PERAZA

se pone a sus gratas órdenes en la AVENIDA CENTRAL, FRENTE AL HOTEL BALMORAL.

Servicio rápido en el arreglo de su calzado. Precios módicos.

Fallecimientos en hogares amigos de nuestro periódico durante el año 1963

DOÑA TERESA RICHMOND VIUDA DE ESQUIVEL

Cual el torbellino, cuando menos se esperaba, llegó la Parca traidora arrebatando el hilo de la existencia a la culta y distinguida dama doña Teresa Richmond de Esquivel. Madrecita adorada de nuestro culto y gentil amigo don Edgar Esquivel. Fue la simpática y

culta señora, persona de gran méritos a su paso por la vida.

Culta, caritativa y bondadosa, su deceso deja un profundo vacío en el corazón de toda su familia y amistades.

Deseansen en paz, la noble y recordada señora. A la vez compartimos nuestra pena con sus familiares.

NOTA DE DUELO

DOÑA ELENA ZAMORA DE BENAVIDES

Con motivo del dos de noviembre colocamos unas bellas flores de recuerdo sobre la tumba de la recordada dama herediana, doña Elena Zamora de Benavides, recordada

esposa de nuestro gentil amigo don Juvenal Benavides. Fue la señora Zamora de Benavides a su paso por el mundo, un cantar de bondad.

Acompañamos al amigo don Juvenal y su gentil familia ante el inmenso dolor.

ING. DON VITAL MURILLO

El tiempo transcurrirá, pero jamás olvidaremos a los buenos amigos, que como don Vital Murillo nos tendieron su apoyo y su amistad.

Don Vital dejó la vida aun demasiado joven, y su espíritu de luchador no decaía jamás. Solo nos queda tener conformidad ante la voluntad divina. Ya que todos poco a poco emprenderemos el mismo camino.

Nos hacemos solidarios con el dolor de su estimable familia, que hoy sufre la ausencia del recordado amigo.

DON VICTORIANO CARBALLO S.

Sigue mejor de su reciente enfermedad, en la ciudad de Cartago, el conocido industrial y gran amigo nuestro don Victoriano Carballo Salas, dueño del conocido negocio "La Flor del Café".

Don Victoriano Carballo ha sido otro de nuestros grandes amigos, que en todo momento ha estado listo a colaborar con nuestra empresa ayudándonos con sus valiosos anuncios y que mucho le agradecemos.

Esperamos en Dios, que el culto y gentil amigo logre recuperar por completo su salud para el consuelo de sus estimables familias.

A los cuatro vientos

LA LECTURA DE LOS ESCRITORES

Georges Simenon, el proífico autor francés de novelas detectivescas, ha dicho que los escritores no debieran leer más que memorias, historia y libros de medicina. "No creo que cualquier otro género de lectura sea bueno para el escritor.

EL CONTROL DE LA NATALIDAD

El expresidente Truman dictó una conferencia en un colegio, y al terminar la disertación se sometió de buen grado a la habitual granizada de preguntas.

—¿Qué piensa usted del control de los nacimientos?—le preguntó una girl a quemarropa.

En la sala se produjo un momento de expectación. Truman se sonrió y contestó:

—"Creo que eso consti tuye más un problema para usted que para mí".

Una carejada general celebró la irónica respuesta de Truman.

EL VALOR MEDICO DE LA MANZANA

Según un estudio de la Universidad de Michigan, Estados Unidos, una manzana cada día puede tener alejado al médico. Los estudiantes que han seguido esa norma tuvieron menos enfermedades de las vías respiratorias que los que no participaron en la prueba.

EL CARACTER DEL HOMBRE

Un psicólogo europeo ha dicho que hay dos maneras para comprender al hombre: observarlo atentamente durante muchos años, o haciéndole jugar un poco de dinero. En este último caso, se le conoce en una hora.

REFLEXION DE SENECA

"Digamos lo que sentimos y sintamos lo que decimos; que la palabra se armonice con la vida".

RONCAR

Según un estudio médico inglés, es más fácil curar a los hombres de roncar que a las mujeres.

as particularidades de los cocodrilos del Niño, ha descubierto que los cocodrilos adultos llevan piedras en el estómago como lastre

(De "La República").

BODAS DE PLATA EN UN ESTIMABLE HOGAR AMIGO

Con inmensa alegría de sus familiares y amistades celebraron sus bodas de plata en esta capital, los cultos esposos don Alfredo Salas y su simpática señora doña Lilia Masís de Salas.

Con motivo de este acontecimiento familiar, la familia Salas Masís, se vió muy congratulada por toda su familia y amistades.

DEFENSA NACIONAL aunque tarde hace llegar al estimable hogar amigo, nuestra más ardiente felicitación augurándole muchas felicidades para los años venideros en unión de su distinguida familia.

PREBITERO DON IGNACIO TREJOS

Sigue bastante mejor de su reciente dolencia, el culto y distinguido amigo presbítero don Ignacio Trejos, sacerdote de San Rafael de Oreamuno en Cartago.

DEFENSA NACIONAL al alegrarse por su mejoría, le hace llegar un atento y cordial saludo hasta el lugar de su residencia, en unión de su distinguida familia.

SRA. DOÑA VERA VIOLETA DE SOTO

Ha salido hacia los Estados Unidos con el fin de residir al lado de su estimable esposo, el caballero amigo nuestro don Fabio Soto Córdoba, la culta y distinguida señora Vera Violeta de Soto.

DEFENSA NACIONAL la despide con todo respeto deseándole un próspero y feliz viaje.

Alégrate

Si eres pequeño, alégrate porque tu pequeñez sirve de contraste a otros en el universo; porque esa pequeñez constituye la razón esencial de su grandeza; porque para ellos ser grandes han necesitado que tú seas pequeño, como la montaña para culminar necesita alzarse entre colinas, lomas y cerros.

Si eres grande alégrate, porque lo invisible se manifestó en ti de manera más excelente; porque eres un éxito del artista eterno.

Si eres sano, alégrate porque en ti las fuerzas de la Naturaleza han llegado a la ponderación y a la armonía.

Si eres enfermo, alégrate porque luchas en tu organismo fuerzas contrarias que acaso buscan una resultante de belleza; porque en ti se ensaya ese divino alquimista que se llama dolor.

Si eres rico, alégrate por todas las fuerzas que el destino ha puesto en tus manos, para que la derribes.

Si eres pobre, alégrate porque tus alas serán más ligeras, porque la vida te sujetará menos; porque el Padre realizará en ti más directamente que en el rico y el amable prodigio periódico del pan cotidiano.

Alégrate si amas, porque eres más semejante a Dios que los otros. Alégrate si eres amado, porque hay en esto una predestinación maravillosa.

Alégrate si eres pequeño; alégrate si eres grande, alégrate; si tienes salud alégrate; si la has perdido alégrate si eres rico; si eres pobre, alégrate, alégrate si te

DOÑA RAQUEL SAENZ Z. DE ARCE

Para convertirse en estrella luciente, marchó del mundo la recordada señora doña Raquel Sáenz Z. de Arce, dejando como recuerdo para la humanidad "EL DIA DE LA MADRE". Fue la recordada Sra. fuente de profunda inteligencia Profesora y Fundadora del Día de la Madre, día que todos guardamos con gran reverencia. La patria pierde a su gran colaboradora. Nosotros compartimos su pena y su dolor con sus estimables familiares.

CARLOS LUIS CORDOBA Z.

Colocamos unas flores de recuerdo, en la tumba del recordado joven aviador nacional, Carlos Luis Córdoba Zúñiga. Muchacho valeroso que por atender mejor las necesidades de su familia, perdió la vida en la zona bananera.

El culto y distinguido joven fallece cuando la vida le sonreía y era una esperanza para su familia.

Nosotros, profundamente conmovidos compartimos con su familia su honda pena y le pedimos a Dios les dé resignación.

DON JOSE ALAM

Un año se ha cumplido de haber fallecido el recordado caballero don José Alam, quien fue también otro de los fundadores de nuestra empresa. Fue el distinguido amigo cumplidor de sus deberes, un hombre de lucha y amigo de hacer el bien a quien lo necesitaba. Su fallecimiento ha dejado en el corazón de toda su familia un profundo vacío. Nosotros, en estas horas de recuerdo para su culta familia, nos permitimos renovarles nuestra más sentida condolencia.

HOGAR DE GALA

Se encuentra de plácemes con la llegada de un precioso varoncito, el estimable hogar de nuestros cultos amigos don Fernando Hidalgo y su culta señora doña Martina de Hidalgo.

DEFENSA NACIONAL desea al nuevo amiguito en unión de sus estimables padres, abuelitos y demás familia, un cúmulo de felicidades.

NUEVO HEREDERO EN EL HOGAR VEGA - VALVERDE

Un precioso chiquitín ha llegado a engalanar el estimable hogar de nuestros gentiles amigos don Wilfrido Vega y su culta señora doña Betty de Vega, quien ha llegado como una primicia de Navidad y Año Nuevo para aumentar la felicidad de tan culto hogar.

Deseamos al nuevo amiguito una vida larga y venturosa en compañía de sus padres, abuelitos y demás familia.

ESTIMABLE ENFERMO

Se encuentra un poco delicado de salud el distinguido periodista amigo nuestro, don Arturo Echeverría Loría. Quiera Dios que tan culto amigo logre recuperar su salud.

aman; si amas, alégrate; alégrate siempre, siempre, siempre...

De "La Prensa Libre".

DOÑA MARIA RODRIGUEZ HERNANDEZ DE RAMIREZ

Con motivo del 2 de noviembre colocamos sobre la fresca tumba de la señora doña María Rodríguez de Ramírez, una corona de recuerdos.

La culta señora deja a su paso por la vida, una senda larga de recuerdos, pues fue una noble esposa, buena madre y una cariñosa hija. Su deceso ha dejado un profundo dolor en el corazón de toda su familia.

Acompañamos en su profundo dolor a toda la familia, en especial a nuestro culto amigo don Jesús Ramírez, hijos y demás familia.

DOÑA MARIA ORTIZ VIUDA DE SALAS

Se han cumplido tres años del doloroso fallecimiento de la culta señora doña María Ortiz viuda de Salas, recordada madrecita de la simpática señora doña Clara de Guillén, gran amiga de nuestra empresa.

Fue la distinguida señora Ortiz de Salas, una dama gentil, bondadosa y caritativa. Nosotros en esta hora de dolor y recuerdo para su familia, les renovamos nuestra más sentida condolencia.

DOÑA AURELIA BALMACEDA VIUDA DE FONSECA

Inmenso duelo ha sufrido la ciudad de Heredia con el fallecimiento de la recordada señora doña Aurelia Balmaceda viuda de Fonseca, hermana del distinguido caballero don Víctor Balmaceda.

Fue la culta señora persona de gran cultura, siendo apreciada por sus amistades por sus grandes virtudes y corazón noble.

Nosotros, aunque tarde, hacemos llegar nuestro más sentido pésame a toda su familia en especial a nuestro buen amigo don Víctor Balmaceda, señora y familia.

ANUNCIESE EN DEFENSA NACIONAL

Bomba Distribuidora Ltda.

Teléfono 1809

Atendida por su dueño

Medida legítima

Seguridad y buena atención

de pureza inigualable.

Propietario

CARLOS SANCHEZ

FUNERARIA "LA ULTIMA JOYA"

AUTOCARROZAS ULTIMO MODELO

CARLOS ARIAS G. e Hijos Sucesores

Unicas en el país. Ha instalado sus capillas con todos los adelantos modernos para la mayor comodidad de sus estimables clientes, en el local de siempre, 50 varas al Oeste de la esquina Sur del Teatro Moderno.

Teléfonos 2752 y 1952

Los únicos caballos Percherones para entierros. Servimos en todo el país. Consulte nuestro sistema de pagos.

EL TEMPLO DE LA FRATERNIDAD



El Templo de la Fraternidad, construido con ladrillos y trozos de madera de diversas localidades. En su interior lucen las leyendas y banderas de los países contribuyentes.

A cien kilómetros de Milán, de Turín y de Génova, perdida entre las alturas del Apenino Torronese, hay una iglesia, única en el mundo, cuya historia es conocida por doquier, conmoviendo a millones de personas.

Es una de las más humildes iglesias del orbe, pero sin duda alguna es una de las más ricas en símbolos de dolor y de esperanza; es el templo de LA FRATERNIDAD, al que en diferentes ocasiones nuestro periódico "Cronache d'Italia" se ha referido, despertando así la conciencia de la cooperación en tre tantos connacionales de ultramar, con el fin de universalizarlo, y embellecerlo.

En la provincia de Pavia descuellan "Cella de Varzi", a 800 metros sobre el nivel del mar. La parroquia está formada por feligreses pobres de caseríos poblados por labriegos sencillos que viven de los predios que cultivan con amor. Las tradiciones cristianas en Cella de Varzi se mantienen intactas, al margen de las corrientes impetuosas del materialismo. — ciclón que azota al mundo.

Erigida LA FRATERNIDAD sobre las ruinas de una iglesia milenaria, abatida por los terremotos de hace 50 años que con tanta saña golpearon el valle paduano, esta iglesia se ha hecho cuerpo místico, con brazos universales para con ellos recoger el espíritu de buena voluntad de todos los que aman la paz y la justicia, por vía de amor, según el corazón de Cristo.

Don Adamo Accosa, ¿quién conoce al Padre Accosa en Costa Rica? Nadie. Pues bien, este ilustre cuanto virtuoso sacerdote, tan querido de sus feligreses, pues para ellos no solo es sacerdote, sino guía, médico, notario y sumo consejero después de haber celebrado la santa misa al aire libre, incluso en la

estación invernal, pues que no podía hacerlo en las antiguas ruinas, se empeñó en la construcción de la nueva iglesia, pero con una característica: debería ser hecha con contribuciones voluntarias de los italianos en el exterior en particular, de los turistas en general que visiten Italia, sobremanera el valle paduano, pero con un sentido de fraternidad, a tal punto, que cada quien debería constituirse en propagandista del Templo, por contribución en efectivo, sí, pero particularmente enviando de los diferentes países en que habitasen objetos sagrados de sus templos respectivos, así: unos vitrales en desuso, unos ladrillos de pavimentos viejos, una cruz misionera, una lámpara en mármol recordatoria, una bandera Vicentina, símbolo de amor al prójimo, por Dios, un cáliz que en otros tiempos se llenase con la sangre de Cristo y que al presente, acaso se mantuviese en el "Tesoro" de una vieja Catedral... etc.

Y por todo lo que hasta la fecha Adamo ha recibido de todas partes del mundo, así de Argentina como de la India, de México o del Japón, el buen párroco ha llamado a su Iglesia "La Fraternidad".

Días tras días han ido llegando a Cella de Varzi, y seguirán llegando cajas y paquetes con pedazos de mármol, ladrillos, vidrios de viejas iglesias destruidas en la guerra, a causa de los bombardeos, Alemania, Francia e Inglaterra, han contribuido, entre otros países europeos con joyas históricas ornamentales, no sólo de templos sino de monumentos nacionales. Don Adamo Accosa todo lo recogió con amor: todo lo distribuyó, y sobre un ladrillo de Nagasaki o Tokio, sobre un pedazo de mármol de la ANNUNZIATA de Génova o del Cristo de Expiación Perpétua, levantado en el co-

razón geográfico de España (fusilado por los milicianos comunistas en 1936)—poco a poco con la argamasa de la buena voluntad universal, se pudo ir tejiendo este encaje de piedra, hierro y cristal que, como lo repetimos, tiene de cada país un "pedacito".

José Feoli de Colón, Panamá, ha hecho donación de preciosos objetos de la vieja Panamá, destruida por el Pirata Morgan; entre estos encontró un pedazo de riel del primitivo ferrocarril (hace cien años) que unió el Atlántico con el Pacífico.

Rafael Medaglia, en Costa Rica, agente de "Cronache D'Italia", envió fragmentos de los santuarios de San Nicolás de Cartago y de San Francisco, de los RR. PP. Capuchinos, también de dicha ciudad, que fuera la antigua capital de la República y de gran fervor cristiano.

Luis Gagliotti, de Kyabran (Australia), que con tan piadoso amor vela por los caídos italianos, recogió en el Santuario de Murchison varios objetos de las tumbas de los nuestros, incluso la bandera de la Asociación de Combatientes.

Nueva Zelandia se ha hecho presente por vía de una dama, que ama a Italia.

Mario Vouli de Katanga y tantos otros grandes corazones de los cinco continentes, no han hecho menos para enriquecer el ya célebre Santuario de LA FRATERNIDAD. El buen párroco don Adamo no se cansará de pedir para el más valioso monumento a la paz de Cristo en el Reino de Cristo que en Italia se haya levantado y por este mes se dirige a todos los italianos del exterior, a todos los hombres de buena voluntad, a fin de que por contribución de todos la fraternidad sincera se realice, no a través de mármoles o ladrillos, sino por la invisible unión de los corazones que en pena de amor, levantada sobre símbolos, alcance la deseada paz, que se fundamenta en el precepto de Cristo: AMAOS LOS UNOS A LOS OTROS. (Traducido de "Cronache D'Italia", por R. Medaglia).

Pensamientos

Escribe: José Fernando Barrientos Roriguez

Corregirnos de nuestros vicios, va en provecho de nosotros mismos.

Nuestros padres nos dieron su cariño, sus esfuerzos su sudor, ahora ya ancianos están necesitando de nuestra protección.

Dios nos habla en todas partes, y nos pone de ejemplo el universo con toda su grandeza.

Agotar el poder de la inteligencia es ir a parar muy pronto a un manicomio.

No se haga un infeliz antes de tiempo, piense bien con quién se va a casar.

Viva su vida para hacer el bien y respetar los mandamientos divinos, después échese a dormir.

Nosotros no somos estacionarios, haga su vida una vida de sacrificio y ascenderá muchos peldaños.

Llenemos la vida a todos aquellos que son verdaderamente necesitados, porque ayudar a los viciosos es un crimen de lesa humanidad; con más razón si la persona tiene deberes que cumplir en su hogar.

El tiempo es oro, si lo pierdes llegarás a perjudicar tu propia economía.

Vive tu vida, feliz, sonriente, satisfecho. No vivas tu vida para odiar ni para buscarle mal a nadie.

Tus hijos brillarán al través de sus años, si los sabes guiar por la vida; ellos mismos te ensalzarán un día si los enseñaste a caminar por el camino recto.

Cada padre de familia puede formar rosales de sus hijos, si es que llega a preocuparse por ellos y no los abandona jamás.

MI UNICO ANHELO

Quisiera remontarme en vuelo y tocar con mi ambición la cumbre, esa cumbre alta del hermoso cielo do el sol con sus rayos dan su lumbre.

Que mi vuelo fuera un vuelo majestuoso para vencer con mis potentes alas, desafiando al destino tempestuoso que se viste en las tardes con sus galas

Levantarme cual el cóndor allá en los andes que se interna en las nubes velozmente, esas nubes alumbradas en la tarde por el sol que agoniza en el poniente.

Y aterrizar de una vez allá en el cielo para estrechar a mis padres que se han ido, por lo que vivo en un intenso duelo, sin poderlos dejar en el olvido.

José Fernando Barrientos Rodríguez



VERSOS ESCRITOS A MI MADRE

Mañana cuando muera y tranquilo habite el campo santo, con nuevas flores verás la primavera crecer entre las lágrimas de llanto.

Madre, poned algunas en mi tumba y olvida, si puedes tu quebranto, que allí habita la maleza inmunda de tu hijo que te quiso tanto.

Para que visitar esta osamenta que se pudre en su triste sepultura? mejor rezar cuando llegue la tormenta y con sus rayos alumbrada la espesura.

Reza madre al despuntar la aurora y no recuerdes siquiera mi agonía, y si estás sola, besa a la amapola que también muere, como muere el día.

José Fernando Barrientos Rodríguez

CURAOS POR EL LIMON Y LA NARANJA PENSAMIENTOS

DOLOR DE ECABEZA Y ZUMO DE NARANJA

Evitad el estreñimiento, la putrefacción intestinal y la suciedad del estómago, y no tendréis dolor de cabeza o congestión a la cabeza, tomad un buen vaso o bols de zumo de limón con agua o bien de naranjas, puro, y como que esto neutralizará inmediatamente los ácidos del estómago o del intestino, refrescará los centros del bulbo raquídeo, el dolor o molestia, desaparecerá.

MAL DE LA VEJIGA

También se cura con abundantes tomas de zumo de limón y con abundantes ensaladas de naranjas.

LA DISPEPSIA, EL LIMON Y LA NARANJA

Precisamente, la mayor parte de la gente es en la dispepsia donde más teme tomar el limón o la naranja, y es justamente donde se obran milagros... Y el temor es infundado. Son aprensiones que se tienen. Si a muchas personas muchas veces una naranja no les ha sentado bien, ha sido porque no la han combinado bien, es decir, que la han comido después de comer comidas de carnes o condimentadas, tal como es costumbre "carnívora" del postre, y naturalmente no es nada extraño que se sienta la naranja en el estómago, pero es porque aquella otra substancia de comida compacta que está formando espesa levadura no deja pasar a

la pobre naranja que es fácil de digerir y su precipitación química contrariada es lo que causa la molestia pero nunca ella en sí. Es su mala combinación, tenedlo en cuenta siempre!

No penséis nunca que el exceso de grasas en el estómago o hígado no permite el paso normal de los alcoholozúcares de los frutos y de ahí vienen las reacciones molestas, allí priman unos u otros. Pero como los frutos y no las carnes son el alimento natural y científico del

Malditos los padres que crían a sus hijos para negociarlos, han de llegar que pagarán su cuenta.

Sembremos buenas acciones y recogeremos con el tiempo las mejores cosechas.

hombre, tenemos aquí resuelto el problema comiendo frutas o verduras y féculas bien cocidas.

Prof. Nicolás Capó

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

ATENCION, MUCHA ATENCION
RICARDO DIAZ
avisa a su estimable clientela que HA TRASLADADO SU TALLER que tenía en Alajuela a la ciudad de Heredia, 125 varas al Sur de la Cantina La Brocha.
ARREGLO DE SUMADORAS, LAVADORAS, MAQUINAS DE ESCRIBIR Y SUMAR, CEPILLOS ELECTRICOS, ETC.

ACONSEJAMOS... sólo comprar
Melcochas marca
La Estrella
Son ricas y deliciosas.
Pídalas al
Teléfono 2909
Apartado 973

UN SERVICIO MAS DE
VENTILUZ MARENCO DE COSTA RICA, S. A.
Ahora le ofrecemos SERVICIO A DOMICILIO de toda nuestra organización como distribuidores de las famosas
PINTURAS DOMESTIC Y GLIDDEN
VENTANAS TIPO CELOSIA DE VIDRIO Y ALUMINIO DE MARCO COMPLETO PERSIANAS VENECIANAS EN 10 BELLOS COLORES
CONSULTENOS
Sala Exhibición 100 vs. Norte y 25 al Oeste del Hotel Costa Rica.
Teléfono 1716. San José.