

# POR UNA PATRIA SIN ENFERMOS

¿POR QUE EL FRIO Y LA HUMEDAD TE PRODUCEN DOLORS REUMATICOS?

Desde antiguo se sabe que la acción del frío y de la humedad sobre el cuerpo basta veces para que aparezca un dolor reumático. Así, por ejemplo, puede sobrevenir un "reuma" tras dormir una noche sobre un suelo húmedo, o la consecuencia de recibir una corriente de aire frío sobre el cuerpo bañado en su

dor o por haberse mojado por la lluvia. Muchas profesiones, que exponen a cambios bruscos de temperatura obligan a permanecer a la intemperie, predisponen a los dolores reumáticos. Tales son, por ejemplo, las profesiones de cochero, vigilante nocturno forjador, herrero, fundidor, cocinero, lavandera, maquinista y to generos de tren, etc.

Por otro lado, los ataques de reuma son más frecuentes en las estaciones frías y húmedas del año. El reumatismo abunda

en los países donde, además de humedad y frío, hay cambios bruscos de temperatura ambiente. En cambio, escasea en las zonas tropicales y en las glaciales.

Predisponen a la enfermedad la humedad y la lluvia, las nieblas, la falta de sol, la habitación húmeda, techo y paredes húmedas, habitaciones subterráneas o aquellas cuyo aire no se renueva.

Tan visible es la influencia del frío y la humedad como causa del reumatismo, que en la mente de casi todas las personas el frío y la humedad van ligados a la idea del "reuma". Sin embargo aunque esta influencia es evidente, quedaba sin explicar lo siguiente: en algunas personas, un poco de frío o de humedad basta para producirles dolor reumático; en cambio otras personas sufren grandes mojaduras o cambios de temperatura, trabajan en lugares fríos y húmedos etc., sin tener nunca dolores.

También se sabía que una persona tiene épocas en que es bastante resistente al frío y a la humedad, y otras en que está más dispuesta al dolor, bastando un poco de frío o una ligera mojadura para que el dolor aparezca.

Todo esto parecería no tener explicación, ya que si el frío y la humedad fueran las verdaderas y únicas causas del reuma deberían actuar igual en todas las personas y en todos los momentos en una misma persona.

Hoy día gracias a las modernas concepciones de la Medicina Natural, perfectamente confirmadas y demostradas por recientes investigaciones, las causas del reumatismo están nota-

— Pasa a la Pág. CUATRO

## DEFENSA NACIONAL

DEL CIRCULO DE PERIODISTAS, DIRECTORES DE SEMANARIOS Y REVISTAS NACIONALES

SAN JOSE, COSTA RICA, AMERICA CENTRAL

No. 547 + PATROCINADO POR EL COMERCIO DEMOCRATICO DE COSTA RICA + AGOSTO 1964

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

SSUPERACION

### CURIOSIDAD POR APRENDER

No se debe dar a los niños lecturas fáciles y anodinas. En las obras del genio hay tal virtud, que para todos sirven. Es muy difícil comprender, nadie la comprende totalmente, aunque lo diga, toda la divina doctrina de los grandes filósofos; pero hay en ella vislumbres y rayos de luz que entran en el alma, hasta cuando el alma acaba de nacer.

Se debe leer lo mejor que se ha escrito en el mundo. Hay pocos libros escritos para la juventud, que merezcan ser leídos por la juventud.

Mano a mano con la buena lectura debe existir el amor a la buena música. No quiere decir esto que se deba sacrificar, a menos de especial vocación haciendo tediosos ejercicios sobre un piano. Se debe dejar la ejecución de la música a los profesionales; pero sí, se debe aprender a escucharla y com-

prenderla. Estudiando un poco de teoría e historia de este arte, como de los demás, es como se llega a comprender el camino maravilloso que ha recorrido a través de los siglos el amor a la belleza.

Curiosidad, curiosidad; sobre todo curiosidad... ansia de saber. Y después perseverancia... y sobre todo buena intención... Y sobre la buena intención, humildad... Y sencillez, que es la suprema esencia del buen gusto... Y con todo esto, horror profundo a la pedantería... Saber para saber, no para que los demás se enteren de que sabemos...

El fruto de nuestra ciencia, debe ser nuestra vida; que ella dé testimonio, en buenas obras, de nuestro buen estudio.

De LA PRENSA LIBRE

### NUESTRO SALUDO MAS CORDIAL



para todas las madres de Costa Rica, en particular para todas las madrecitas de nuestros amigos que viven colaborando desinteresadamente en nuestra empresa. Mucha dicha y felicidad deseamos para todos y que tengan la bendición divina, para que reine siempre la dicha y la felicidad en sus hogares.

### DOCTRINAS HUMANISTICAS

Para los cursos que se imparten en las Escuelas Superiores de "Psicomentesofía"

Para considerarse Humanista, es imprescindible saber exteriorizar sentimientos de nobleza intenciones sanas, propósitos que revelen plenitud moral y espiritual. En PSICOMENTESOFIA el Humanista es un sujeto bueno, generoso, altruista, comprensivo, siempre capaz de concebir ideales honrosos que afirmen su personalidad intrínseca.

En PSICOMENTESOFIA, estudiar es fortalecer la mente, ejercitar la inteligencia y lograr una distinguida posición en la Sociedad Humana. Estudiar es aprender a forjar ideales y capacitarse científicamente: es una función honro-

sa de la voluntad, que conforta el alma, que anima la vida, que actualiza y que propende a la felicidad moral del individuo. Estudiar es una directiva patriótica que manifiesta inquietudes por la Sabiduría y el vivo deseo de superarse y capacitarse para la lucha y el progreso.

La Amistad, la Paz, la Comprensión, son grandes virtudes que en PSICOMENTESOFIA tienen una valoración apreciable. Es euforia del corazón que se refleja en cada una de las acciones bien dirigidas. Es el néctar más noble y más puro que fluye de la mente; es bálsamo que irradia amor y plenitud para todas las almas que ansian la felicidad y el bienestar.

### El arsénico como preventivo y tonificante

COMO PREVENTIVO Y TONIFICANTE

Mitridates uno de los seis reyes del Ponto, tomaba veneno a diario para acostumbrarse y al mismo tiempo para evitar que sus enemigos lo fueran a envenenar encontró multitud de imitadores entre los pastores de Estiria.

Estos, no por temor a sus enemigos de Mitridates, sino porque tienen la firme creencia que el arsénico que toman en grandes cantidades les sirve mucho para envenenar y robustecerlos los pulmones, y además para que no se cansen cuando tienen que subir corriendo las agrias pendientes de las montañas, persiguiendo las cabras montaraces.

A principios del siglo, el Dr. Knapp, llevó a dos pastores de esos en Gratz; uno comió cuatro decigramos de arsénico blanco, dos que hubiera matado a dos hombres, y lo hizo delante de la asamblea, y lo hizo sufrir sintoma alguno de molestia; el otro se tomó dos decigramos y medio de arsénico, con igual impunidad.

Los pastores explicaron la costumbre de consumir arsénico diciendo que al ver los efectos magníficos que esta substancia producía en la lana de las ovejas, creyeron que tomándolo también con moderación, podría beneficiarles a ellos.

El hecho es que la costumbre se generalizó entre todos los pastores de la región.

Principiar tomando cada semana una dosis pequeña de arsénico, la que extienden con manteca en una rebanada de pan. Al principio sienten mareos y dolores ardientes, como si se les quemara el estómago, pero poco a poco desaparecen aquellos síntomas, y el individuo acaba por acostumbrarse y desear el arsénico, lo mismo que un morfímano su inyección.

Es más, cuando algún individuo acostumbrado a tomar arsénico, quiere dejar la costumbre los resultados son fatales.

Las mujeres de la comarca, también comen aquel veneno y son famosas por su hermosa tez y sus cabelleras magníficas.

El Patriotismo en PSICOMENTESOFIA es la leal bandera del respeto a las Instituciones de la Nación y el vivo fervor de colaboración en todos los órdenes del progreso intelectual. Científico, Educativo y Económico. El Patriotismo es fortaleza moral, una pasión por la grandeza de la Patria y que merece este culto honorable como el más feliz esplendor de las acciones ciudadanas.

Por Educación, se concibe en PSICOMENTESOFIA, al conjunto de reglas exaltadas por la culturización y el Humanismo. La Educación es el más honroso exponente de disciplina moral y espiritual que todos estiman en la Juventud. La Educación es el fruto de intensas jornadas de trabajo intelectual que tienen trascendencia en la formación de una personalidad integral y sensible.

La Voluntad en PSICOMENTESOFIA es el resultado de una honda concepción de vida. Es el interés que incita al trabajo y el estudio. La Juventud voluntariosa, dinámica, es un precioso instrumento de evolución para el porvenir de la Humanidad. Embate con vigor, entusiasmo y alegría las más felices etapas de realizaciones provechosas que van afianzando los méritos y el prestigio.

— Pasa a la PAGINA DOS

### COMO CARNE DE SUS HIJA

Esta aventura la narra un místico jesuita médico. Le ocurrió poco antes de ser expulsado de la Misión (septiembre de 1952).

"Una de las últimas veces que curé a los refugiados en Shanghai, se me presentó una chica de unos 18 años. Estuvo esperando a que no hubiese mucha gente y luego empezó a quitarse unos trapos que tenía enrollando el brazo izquierdo. Al terminar, apareció una enorme herida, que tanto al catequista, como a mí, nos sorprendió

### VIDA FAMILIAR EN LA CHINA

Por JORGE MONCADA

Durante muchos siglos, la vida de familia ha constituido la urdimbre social en China y casi la única fuerza unificadora del país. Los comunistas se dieron cuenta desde el primer momento que había que quebrantar esta fuerza para mantener el comunismo en China. Por esto su política se ha planeado sistemáticamente para destruir la vida de familia.

Y no hay duda de la política comunista en materia familiar, al leer los siguientes apartes publicados en el periódico "Bandera Roja" diario del Comité Central Comunista Chino, recientemente.

"El modo de vivir con la familia o el hogar comunidad evolucionó y se desarrolló con el sistema de propiedad privada en el transcurso de miles de años, fomentando la mezquindad de las ideas del pueblo y cultivando en sus mentes el egoísmo y las tendencias al provecho particular. Conservar este modo de vida es contradictorio con la producción socialista colectiva en gran escala. También es obstáculo a la elevación gradual de los niveles de vida del pueblo y al establecimiento de la ideología socialista y comunista... Ha llegado el tiempo de cambiar gradualmente este modo de vivir... Hemos socavado esta clase de familia o el hogar comunidad; tal familia no era más que una miserable jaula para el pueblo trabajador..."

— Así es como se han hecho todos — Pasa a la PAGINA DOS

CONSEJERO DE LOS ENAMORADOS. —

### LA RECONCILIACION REDOBLA LA TERNURA DEL AMOR

Cuando el amor no se ha extinguido, cuando los motivos que han provocado el rompimiento no son poderosos, en una palabra, cuando no ha dejado de amarse, la reconciliación es posible.

Una felicidad eterna y uniforme sería perjudicial al amor, que necesita de vez en cuando un altercado que lo estimule.

La mayor parte de los amantes exageran sus pequeños disgustos.

para tener el gusto de encontrar nuevos placeres en la reconciliación.

La mujer debe de provocar con destreza la reconciliación, facilitando al hombre el medio de dar el primer paso.

Téngase por seguro que la reconciliación redobla siempre la ternura del amor, y se siente una gran satisfacción de haber recobrado el tesoro que ya se creía perdido.

# COCINA Y REPOSTERIA

En materia de dulces nuestra cocina tiene maravillas

Mejor será que aquellas que le tienen miedo al aumento de peso, pasen esta página, porque les garantizamos que querrán probar la última receta que aparece aquí. Para consuelo de ellas les aconsejamos que no se priven del placer de probarlas siquiera una vez que con ello el daño no será tanto.

## Rosquitas de Yema

Se baten diez yemas con un cuarto de kilo de azúcar, dos cucharadas de manteca, una copita

de jerez y vino blanco, un poco de leche y la harina necesaria para hacer una masa blanda, se une bien amasándola, se forman las rosas y se ponen al horno.

## Alfajores de Maicena

Tómese un paquete de maicena, dos cucharadas de manteca, media libra de azúcar molido, cuatro yemas, dos claras, y una copita de Oporto; se amasa bien y se estira con el palote para que no quede muy fina, se corta con una copita o cortapasta y se ponen al horno. Después se unen con dulces de leche.

## Dátil: Confitados

Se pone a hervir, medio vaso de agua con un cuarto de kilo de azúcar y se le da punto alto, procurando que no se pegue a la cacerola, la que se limpiará con un paño para evitar que se azucare; cuando está a punto se retira y se bate hasta que quede como una crema espesa. Se limpian los dátiles, se abren por el medio, se les saca el hueso y se rellenan con un poco de la crema. Para confitarlos se hace un almibar muy en su punto con medio vaso de agua y un cuarto de kilo de azúcar, se le ponen los dátiles, se revuelven hasta que empiecen a azucararse se extienden en una tablita y se dejan secar.

## ACONSEJAMOS...

sólo comprar

# Melcochas

marca

# La Estrella

Son ricas y deliciosas. Pídalas al

Teléfono 2909

Apartado 973

**SUSCRIBASE A DEFENSA NACIONAL**

## EDITORIAL

# DIA DE LA MADRE

Es para nosotros inmenso placer, poder enaltecer en este día y siempre, el día de la madre. La madre santa y buena que se quita el bocado para sus hijos, la que cuida de ellos desde pequeños, la que se desvela y llora si los ve ya enfermos. La madre la que tantas veces por la vida fue esclava de sus hijos, la encontramos a veces por nuestro camino, tristes y abandonada, aunque se muera de hambre a la orilla de un camino. Las madres merecen comparación, merecen la gratitud de sus hijos. Ya que ellas vinieron a la vida a cumplir una misión divina. Deber de los hijos en este día memorable del año, es brindar a sus madrecitas cariño, flores y regalos. Nada de llegar alcoholizados, menos amargarles la vida no humillarlas, ya que la madre es un tesoro en la vida de un valor incomparable. Las perlas más preciosas, no igualan a la madre, ni finos collares ni tesoros. Por tal motivo el deber de los hijos es quererlas y apreciarlas cada día con intenso cariño y gratitud. Estamos seguros que muchos hijos, se habrán dado cuenta que después de haber sido buenos con sus madres tienen de Dios su recompensa. Quienes tienen aún una madre en el hogar, tienen calor de una lumbre, tienen amparo y protección. En cambio los que hemos perdido a esa madre para siempre, solo encontramos soledad y desesperación mientras los días prosiguen avanzando. Adelante hijos, hoy quince de agosto es día de la madre, todos a comprar las flores y los regalos, a brindar a vuestras madres abrazos y besos. Pues si un día vuestra madre ya faltare, vuestros hogares serán templos de tristeza y desolación. Que con motivo del día de la madre sobre la paz en los hogares, para que todos se sientan felices y contentos. Madres, tal vez yo sea el de menos en vuestras alegrías, pero yo también hoy llego a estrecharos con todo respeto y cariño, con el deseo inmenso que ahora y siempre prosigan siendo felices, bajo el sacrificio enorme de continuar criando a vuestros hijos, en el tiempo más cruel en que vivimos con la vida más cara cada día, en que llega a faltar el pan, la carne, la lumbre y la leche a vuestros hijos. Madres, que Dios bendiga a vuestros hogares y os llene de bendiciones

## VIDA FAMILIAR

Los esfuerzos para sustituir la fidelidad a la familia por la lealtad al partido al estado comunista; se han aprovechado todas las oportunidades para dividir las familias y asegurar que todo el tiempo disponible se dedique a todas las actividades del partido; se han realizado todos los intentos para acabar con la propiedad privada o familiar de la tierra, de los utensilios e incluso de los enseres de cocina.

El establecimiento de una reserva laboral móvil ha contribuido mucho a destruir la unidad de la familia. Se ha dispuesto que en toda China se hallen reservas de trabajadores preparados para mandarlos a cualquier parte. Por ejemplo, en diciembre de 1958, la Agencia de Noticias de la Nueva China informó que más de cien mil trabajadores de distintas regiones del país fueron enviados a Pactow, en la Mongolia interior, para ayudar en la construcción de fundiciones de hierro y acero; trabajadores de las provincias costeras de Kiangsi, Hopei, y Shaantung fueron trasladados a la misma región para edificar nuevas ciudades y pueblos.

No se proporcionan facilidades a estos trabajadores para que les acompañen sus familiares, en febrero de este año, la revista mensual "Unificación de las Nacionalidades" recomendaba que los hombres transferidos a lugares tan diferentes "no llevarán consigo, como regla general sus familias. Si lo desearan, podrían enviar por sus familias después de tres o cinco años de trabajo productivo". Las horas de jornada, incluso para los obreros no alejados del lugar de procedencia, son largas y frecuentes debido a las "campañas de emoción" durante las cuales se ven obligados a esfuerzos sobrehumanos. Según la misma Agencia de Noticias, en octubre del pasado año un obrero de nom-

## Viene de la Primera Página

bre Yen Fuhung, trabajó veinte noches, durmiendo solo dos o tres horas cada día, y en el mismo año, un trabajador de Yuhsien trabajó seguido y sin parar seis días con sus noches hasta caer enfermo en la reparación de unos hornos. El caso no es único. Instrucciones del Comité Central del Partido recomendaban que se garantizara en ocho horas de sueño para los campesinos, cuatro horas para las comidas y recreo; también manifestaban la esperanza de que pudiese reducirse la jornada de trabajo, desde ocho horas (y dos de estudios) hasta seis horas, aunque añadía que "durante la temporada de trabajos urgentes y en ciertas circunstancias podrían alargarse las horas de trabajo".

Otras instrucciones anteriores, consistían en que se garantizaran ocho horas para dormir y se cuidase especialmente la salud de los jóvenes de las mujeres encinta y de los que tuvieran mala salud. Unas instrucciones que incluso eran más cínicas al advertir: "El objeto de permitir que la gente tenga un descanso suficiente es que podamos realizar saltos adelante a mayor velocidad en el porvenir".

(De 'El Centinela', Venezuela).

# UN CUENTO

Sorprendido un día el buen Dios de los funestos estragos que había causado la lengua en este planeta, sabedor de las matanzas que había provocado entre los hombres, de la discordia que sembraba en todas partes y lo que es peor aún, de la blasfemia, de la negra blasfemia, contra El, El que la había creado, ante su Omnipotente presencia hizo comparecer a uno de sus arcángeles y le ordenó apresar eternamente a la rebelde autora de las desdichas de la humanidad y fue el caso que como era tan insinuante, tan amable, tan irresistible, el arcángel se prendió de ella y al cumplir el más penoso de los mandatos no pensó desde luego sino en mejorar el cautiverio de la prisionera. Hizo

zofe construir un calabozo como la granada, de rasgada puerta, de púrpura también y colocó de centinelas dos hileras de carceleros blancos y brillantes como el mismo marfil.

Desde entonces gime allí la sublime delincuente y cuando la puerta se abre a despecho de los opresores, hace oír su voz potente en los ámbitos del universo.

Tal es el origen de la parlara, de la inquieta lengua que cautiva, la amapola de tu boca. Si prisionera y todo me hace tantos males, cuántos no me haría si del buen Dios no se hubiese cumplido la sabiduría de su mandato?

G. Díaz Guerra

## DOCTRINAS HUMANIS

Para la PSICOMENTESOFIA la decencia, la honestidad y la corrección, son el espejo moral de un ser humano. Son virtudes honorables que resplandecen en todas las direcciones, como un digno patrimonio de la educación y la cultura. Es la revelación de la belleza interior de almas sanas de intenciones elevadas, que propenden a elevar decorosamente todas las virtudes.

En PSICOMENTESOFIA las Doctrinas Humanísticas saturan todos los ambientes con enseñanzas saludables y aleccionadoras. Son Doctrinas de bien y para espiritualización de todas las almas de nuestra especie. Todas las Doctrinas están impregnadas de principios armoniosos para que la Juventud logre templar su carácter y se persuada de los objetivos fundamentales de la vida. Son enseñanzas profundamente humanas pro-

yectadas por sentimientos de amor, de paz y fraternidad, que confortan y alientan la vida de todos. Profesor Dr. Ing. Soli S. Iconicot

Director y Asesor Espiritual Honorario de Quinientas Escuelas Buenos Aires (Argentina), Av. Belgrano 2736.

## PENSAMIENTOS

La limosna que se grita cuando se otorga, pierde por completo su valor intrínseco y no tiene mérito alguno ante el Supremo Hacedor.

El trabajo muy muy humilde que sea dignifica y engrandece. En cambio, la pereza trae malísimas consecuencias.

## 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

## HELADERA LOLO MORA E HIJOS

MERCADO CENTRAL — Teléfono 6240 —

Helados para sus fiestas, matrimonios, cumpleaños.

Se unen al regocijo del Día de la Madre, deseando para todas un cúmulo de felicidades, en especial para las madrecitas de sus estimables clientes.

## EL GARAGE "SAN BOSCO"

EN LA CIUDAD DE CARTAGO

Servicio de Taxis a toda hora del día y de la noche

TELEFONO 63

Saluda atentamente a todas las madrecitas de CARTAGO, en especial a las madrecitas de nuestros gentiles clientes y amigos.

## EL LABORATORIO DENTAL

DE MANUEL BATRES

en la ciudad de Cartago

Saluda a todas las madres, en especial a las madrecitas de sus estimables clientes y amigos.

## LA COLCHONERIA "REX"

175 varas al Sur del Instituto de Seguros

La que ofrece los mejores trabajos y mano de obra a precios bajos.

Se complace en saludar a todas las madrecitas de Costa Rica, en especial a las madrecitas de sus estimables clientes y amigos de todo el país.

## Bomba Distribuidora Ltda.

Teléfono 1809

Atendida por su dueño

Medida legítima

Seguridad y buena atención

de pureza inigualable.

Propietario

CARLOS SANCHEZ

- MUEBLES DE METAL NUNCA SE TERMINAN.
- MUEBLES DE METAL, SON LOS MEJORES.
- MUEBLES DE METAL VUELVEN SU CASA MAS ELEGANTE.
- MUEBLES DE METAL, son fabricados por expertos operarios que dan orgullo a la industria nacional.

Solicítelos sin pérdida de tiempo al

## TALLER MECANICO DE GONZALO ROJAS

Calle del Paso de la Vaca, BOMBA MOYA. Salón de exhibición 475 varas al Norte de la Farmacia Iris en San José.

# HERALDO SOCIAL

## HERALDO SOCIAL

El marchado de la vida, desde una vida fatigosa, desde una empresa el recordado don Miguel Angel Salas, el dueño de la confitería El Porvenir, golpes del infortunio que comparamos con su apreciable familia que hoy llora con justa razón la desaparición del caballero inabundante, quien a su paso por la vida fue un hombre de bien, buen padre y buen esposo. Se encuentra un poco delicada de salud, la gentil señora amiga de nuestro periódico, doña Claudia de Soto a quien le deseamos que se cure pronto con la ayuda de Dios.

## DON GUILLERMO AGUILAR MEJOR DE SALUD

Abandonó nuestras playas, para radicarse definitivamente en los Estados Unidos, el gentil caballero amigo nuestro don Guillermo Aguilar, quien fue un alto empleado de don Alfredo Sasso.

## DOÑA CLAUDIA DE SOTO

Se encuentra un poco delicada de salud, la gentil señora amiga de nuestro periódico, doña Claudia de Soto a quien le deseamos que se cure pronto con la ayuda de Dios.

## MIO CA

## Viene de la Primera Página

Le hice una señal al catequista que no insistiera, porque allí había "gato encerrado", y me puse a curarle aquella llaga de mal aspecto, con el mayor cuidado y caridad que pude. Al cabo de algún tiempo, se conoce al ver el cariño con que la habíamos, le inspiramos confianza y me dijo por lo bajo: "Si se marcha aquella mujer, ¿cómo me hice la herida?"

—La mujer no se marcha—le dije—pero se irá a aquel rincón no oír nada.

—No quiero que lo oiga, porque quiero que se entere mi madre—esperó a que la buena mujer se fuera y nos empezó a contar historia.

—Mi madre está enferma de los pulmones desde hace algún tiempo y está quedando ciega. Ya gastamos mucho dinero con ella y se cura. Yo leí en un libro que decía una manera de curarla... (Ya que algunos dicen que es sufrimiento, pero no tenemos dinero ya hablamos gastado mucho quería que se curase). En un momento leí que la única manera de curarse mi madre era dándole de comer carne de su hija y...

—Pero te habrá dolido mucho—le interrumpió el catequista.

—No, cuando me cortaba ni me dolía. Pero no se lo digan a nadie porque no quiero que se entere mi madre que comió mi carne.

A mi me conmovió el hecho, la sencillez y sinceridad con que narraba su heroísmo y no se me ocurrió decirle más que (mite shin chengshe jao), "tu corazón realmente es bueno", frase muy típica china; y después le añadí: "Si conocieses a Dios, ¡qué excelente cristiana harías!".

Era el eco del "si scires donum Dei" de Jesucristo, con la diferencia de que aquella Samaritana era una pecadora y esta jovencita pagana reflejaba en su cara robusta y sana, de chica de aldea, un alma pura, de las muchas que se encuentran todavía en el paganismo.

Aquel día fue su primer contacto con la Iglesia, y desde entonces se interesó por saber qué era... Pronto aprendió a amar a Dios con toda su alma. Hoy es católica... ¡Qué bien compensado fue su sacrificio!... (De "Misiones Católicas").

Ya se encuentra un poco mejor de su reciente enfermedad, el distinguido amigo de nuestra empresa, don Rafael Angel Salazar, quien se vio atacado por la gripe.

## DON OSCAR GALVEZ GOMEZ

Mucho lamentamos la enfermedad que viene sufriendo el distinguido amigo y locutor señor don Oscar Gálvez, tan querido y apreciado por su gran espíritu de caballerosidad. Dios ha de permitir que nuestro buen amigo logre recuperar muy pronto de su delicada salud.

## DON ROBERTO VENEGAS

Tuvimos el agrado de saludar en esta capital al conocido industrial guadalupano don Roberto Venegas, quien ahora reside en la ciudad de Grecia, hasta donde le hacemos llegar un cordial saludo en unión de toda su familia.

## SRTA. HILDA JANNE MONGE

Quince primaveras ha cumplido, la bella y gentil señorita Hilda Janne Monge, quien forma la alegría en el estimable hogar de nuestros amigos don Concepción Monge y su gentil señora, doña Hilda de Monge a quienes también saludamos en unión de su simpática cumpleaños, deseándole muchos años de vida y un cúmulo de felicidades.

## DON LUIS MARTINEZ

Prosigue un poco mejor de su dolencia el distinguido amigo nuestro don Luis Martínez, a quien le deseamos un completo restablecimiento.

## DOÑA GLADYS DE BAUTISTA

Procedente de Puntarenas, estuvo en esta capital la apreciable dama doña Gladys de Bautista, a quien tuvimos el agrado de saludar.

## Mi brindis por todas las madres en su Día, en especial para las Madrecitas de nuestros anunciantes, suscritores y colaboradores

Brindo por las madres que lloran la ingratitud de sus hijos; por las madres que imploran y por las que hacen prodigios.

Brindo por las madres abandonadas en la tempestad de la vida también brindo por mi lira que acompaña mis baladas.

Brindo por este día memorable al compás de mi acordeón; y también brindo por mi madre que ya averme en el panteón.

Brindo por las madres de mis anunciantes aquellas que aun viven o han muerto también brindo por este triste desierto donde van los caminantes.

Brindo por los hijos cariñosos que las aprecian desde niños y a diario les dan cariños para lograr ser dichosos.

Brindo por las madres de mis suscritores que reinan siempre galanas brindo por las divinas mañanas que calientan los amores.

Brindo por todas las madres sin ninguna excepción, por las que dan su corazón cual la luz que da la tarde.

Mi brindis les va siempre, siempre aunque no sea vuestro día, envuelto en la fresca corriente de mi vaga fantasía.

Mi brindis, para las madres de mis colaboradores que hacen vivir a mi empresa mi brindis, para el clavel y la fresa y los que se juran amores.

Mi brindis sale de mi corazón cual inmensa llamarada mi brindis es cual la aborada aunque todo sea ilusión.

Brindo con el más fino licor aunque no tenga ya amores por las madres y las flores que nos cubren con su amor.

Brindo por todas ellas las bonitas y las feas las de la capital o aldeas o las que ya están en las estrellas.

Brindo por las abandonadas que van llevando su carga cargando su vida amarga en chozas empalizadas.

Por aquellas sin cariño que marchan siempre solitarias dándole a DIOS sus plegarias mientras fallecen sus niños.

José Fernando Barrientos Rodríguez  
Julio 27 de 1964.

## CARTA A MI HIJO

Apenas vas a cumplir diez años. Cuando seas mayor, verás de la vida, lo bueno y lo malo; el destino te reparará cosas muy hermosas a la par que muchos sufrimientos.

Debes olvidar lo malo que te haga un hombre amargado, recordando con cuánta ternura fuiste tratado por tu madre.

Huye de los vicios, que convierten al hombre en una bestia sin sentimientos.

Debes estudiar mucho y ser bueno y cariñoso con tus semejantes. Al gresero nadie lo aprecia.

Ya te has trazado una meta: la de llegar a ser un buen mecánico, estudia trabaja hasta lograrlo, pues lo que se hace con entusiasmo, siempre se consigue con la ayuda de Dios.

Cuando seas mayor, no dejes tus buenas costumbres de cumplir con la Santa Iglesia; acércate a menudo al comulgatorio. Esto, es lo más importante para ser un hombre de bien.

Cuando llegue el día de que formes tu hogar, debes tener presente el respeto que le debes a tu esposa; debes ser muy cariñoso con ella y a tus hijos enseñarles a ser buenos cristianos. Desco para ti la felicidad que yo sentí cuando, por primera vez te acercaste al comulgatorio para recibir a Dios, nuestro Señor; fue el día más feliz para ti y para mí.

Aún eres pequeño y te debo pedir que seas muy cariñoso con tus hermanitos; enséñales con el buen ejemplo a que sean buenos, a que huyan de las malas compañías. Se su maestro como yo lo he sido para ti y si yo llegara a faltarte, siempre rogaré porque su camino esté lleno de felicidad.

MARIA CRISTINA A. DE ARAYA

San Juan de Tibás.

De LA PRENSA LIBRE

## CON MOTIVO DEL DIA DE LA MADRE

Los familiares de la señora doña Otilia Fonseca viuda de Muñoz, celebrarán el Día de la Madre, una fiesta íntima en compañía de todos sus hijos, nietos y bi-nietos. Entre los once hijos de tan distinguida familia, figuran tres abogados, tres contabilistas, y muchas otras normales.

En este honorable hogar ejemplo de virtudes, existen veinticinco nietos y seis bisnietos. Esta alegre fiesta familiar se efectuará en el estimable hogar de su hijo, el caballero don Raúl Muñoz Fonseca.

DEFENSA NACIONAL les augura un éxito completo a la vez que deseamos para doña Otilia otros muchos años de dicha y felicidad al lado de su apreciable familia.

## GENTIL CUMPLEAÑERO

El tres de agosto con motivo de la celebración de su cumpleaños, se vió muy festejado por su estimable familia y el grupo de sus amiguitos, el simpático amigueto Martín Guillermo Cordero Rojas, a quien saludamos en unión de sus padres, hermanitos y demás familia deseándole un cúmulo de felicidades.

## DON NORMAN VEGA

Se encuentra en los Estados Unidos el culto y gentil caballero don Norman Vega, Secretario del señor Gobernador.

DEFENSA NACIONAL le hace llegar un cordial saludo hasta el lugar de su residencia.

## TALLER MECANICO MUNDIAL de JOSE UBACH

AHORA EN SU NUEVO LOCAL

Frente Garage Vives San José

Para la perfecta reparación de tractores, autos y camiones.

## LA NUEVA PANADERIA UNION

La que vende el pan más delicioso en San José, calle del Paso de la Vaca, 125 Norte de Farmacia Iris

Se complace en saludar a todas las madrecitas con motivo del Día de la Madre, en especial a las madrecitas de su numerosa clientela.

## LA MUEBLERIA ARMON

de ARTURO MONTERO, en Heredia

Anuncia su nuevo impacto en la fabricación de muebles con la línea americana.



Este precioso juego de 9 piezas sólo vale \$650.00 al contado.

## EL ALMACEN CARRO

110 varas al Norte del Instituto de Seguros

Saluda atentamente a todas las madres de Costa Rica, en especial a las madrecitas de sus estimables clientes y amigos.

## REPUESTOS MONTERO

25 varas al Norte del Teatro Líbano

Vende toda clase de repuestos

Se complace en saludar a todas las madrecitas, en especial a las estimables madrecitas de nuestros apreciables clientes.

## ZAPATERIA LA CENTRAL

DE GERARDO VARGAS

Costado Oeste antiguo Banco Central

Ofrece, calzado para todos los gustos, hechos con finos materiales y expertos zapateros.

Visítenos. Consulte nuestros precios

# EL CONGRESO DE RATONES

Habitaban unos ratoncitos en la despensa de una casa. En ella vivía un hermoso gato, buen cazador y siempre al acecho de huéspedes tan indeseables.

Temerosos los ratones no podían salir ni en el silencio, ni en la oscuridad de la noche, pues zarpazos de su terrible enemigo los tenía sitiados.

No pudiendo vivir así, se reunieron un día para encontrar el medio de salir de tan espantosa situación.

—Pido la palabra, dijo entusiasmado un ratoncito. Atemos un cascabel al gato y, como al andar ha-

rá retañir su colajo, sabremos si su odiada persona está aquí.

Tan ingeniosa proposición hizo revolcar e de gusto a los asambleístas, que riendo a carcajadas encontraron muy sesudo el consejo. Empero un viejo y bigotudo ratón, bastante marrullero, observó con malicia:

—muy bien, pero ¿quién le pone el cascabel al gato?

—Vaya un problema mayúsculo eso, es la dificultad.

**De lo dicho a lo hecho hay mucho trecho.**

ESOPO

## POR UNA PATRIA

Viene de la Primera Página

blemente claras. Hoy sabemos que el frío y la humedad no son las verdaderas causas del reumatismo, sino sólo causas desencadenantes o provocadoras, ya que sólo provocan el dolor, cuando han actuado con anterioridad las verdaderas causas, que son las que hemos visto en el capítulo anterior.

Entre las causas directas citamos las siguientes: Infecciones, pobreza en vitaminas, mal funcionamiento del intestino, del hígado y de los riñones, mala defensa contra los microbios, mala constitución por herencia, obesidad, enfermedades de la digestión y nutrición, focos infecciosos, intoxicaciones por la vida y la alimentación antinaturales, pies planos y el uso de tacones demasiado altos que alteran la normal posición de los huesos y dañan las articulaciones, el frío y la humedad cuando no se está endurecido, el cansancio excesivo, la vida sedentaria que debilita el organismo y disminuye sus defensas. (Continuaremos).

Prof. Dr. VANDER

## EL GRAVE PROBLEMA DE LA DIABETES. PLAN GENERAL CON DIFERENTES TIPOS DE DIETAS

Plan General con diferentes tipos de dietas:

PLAN Nº 1.— Al iniciar el régimen y con miras a asegurar un éxito más rápido, el enfermo deberá llevar a cabo los primeros quince días el siguiente plan:

ACTO SEGUIDO.— Practicará respiraciones profundas por la nariz hasta llenar los pulmones expulsando el aire por la boca. (De 7 a 10 veces lo menos).

CADA TRES DIAS.— Se desnudará del todo para dar masajes fuertes a la piel mojado ésta primero con mitad agua y mitad limón. Secar masajando con la palma de la mano hasta calentar.

DESAYUNO.— A medio kilo de manzanas y medio manojito de zanahorias tiernas y sanas ralladas, se añaden dos cucharadas de crema de leche y mezcla y come acompañando 50 gramos de nueces (pasadas sin cáscara) y una galleta integral o tostadas de pan negro.

ALMUERZO.— Sopa basificadora de bastante cebolla, acelga, repollo bien verde, o col negro, zanahoria, apio verde, o espinaca, todo bien picadito se deja cocinar en dos litros de agua. Aparte se frien en mitad manteca y mitad aceite dos cebollas, ajo y albahaca o salvia o romero. Se agrega tomate y remueve. Lo incorporan a la olla no sin antes tomar una taza del caldo colado con el jugo de un limón. A esta sopa se le agrega: un día avena, otro pedacitos de galleta integral o de pan negro tostado, otro día papas. Y se sirve la sopa a los 20 o 30 minutos de haber tomado el caldo.

ENSALADA.— Sin falta se servirá después, una ensalada de lechuga, apio tierno, rabanito, nabos y zanahorias ralladas, bien picaditos el apio y la lechuga, aceitunas descarozadas y tomates deshechos. Luego el aceite bueno para remover y comer con otros 50 gramos de nueces y una galleta integral.

DE POSTRE.— No se usará otra cosa que manzana y zanahoria rallada con una cucharada de crema de leche.

CENA.— Igual que almuerzo. (Prosiguiremos con el Plan Nº 2).

Prof. J. VIDAL MATA

## TALLER DE REFRIGERACION DE ALVARO BRENES

Situado 125 varas al Sur de La Tranquilidad  
Teléfono 5216

Envía un cordial saludo a todas las madrecitas de Costa Rica, en especial a las madrecitas de todos sus estimables clientes y amigos.

Duerma tranquilo y contento usando un bello y cómodo

## CATRE GOMEZ

Fabricados por expertos operarios de la gran fábrica de catres, orgullo de la industria nacional de

Alfredo Gómez Naranjo

100 sur del Teatro Libano y 50 al Este en San José.

## SECCION AGRICOLA

# NUEVAS ZONAS AGRICOLAS

El problema creado por el Volcán Irazú con sus frecuentes erupciones cenicientas que han afectado al gran valle central costarricense, puede ser resuelto habilitando nuevas y similares zonas idénticas a las perjudicadas en lo que a los cultivos de hortalizas frutas y lecherías se refiere.

El clima de esas zonas —templados, fríos y templados cálidos— son propios para los productos que se cosechaban en todas las áreas afectadas.

- 1ª Zona. Está situada en el cantón de Alfaro Ruiz (Zarcerro).
- 2ª Zona. San Jerónimo, Cerrillos y Peñas Blancas (cantón de Esparta).
- 3ª Zona. Tilarán y las faldas volcánicas de la Cordillera de Guanacaste.
- 4ª Zona. Todas las alturas formadas por los cerros de La Hoz, Habana, San Blas y Santa Elena en la provincia de Guanacaste.
- 5ª Zona. La zona meridional de

la provincia de San José que, comprende los cantones de Acosta (San Ignacio), Tarazú, León Cortés y Dota.

Hemos clasificado cinco zonas agrícolas donde si cae ceniza volcánica es muy poca, casi imperceptible y no perjudica a los cultivos propios de esas zonas.

Existen más zonas que pueden habilitarse, por ejemplo, San Vito de Java y la llanura alta de Cañas Gordas situadas en el Pacífico Sur, Provincia de Puntarenas.

En esta zona se cultivaba una variedad de maíz muy prolífica, el Guajiro —cuyas matas producen tres y hasta cuatro mazorcas grandes con granos bien desarrollados. Toma pues, al Ministerio de Agricultura, al Instituto de Tierras y Colonias, solucionar este problema en bien del país y desde luego, de los agricultores.

José Angel Lagos U.

# EL ARROZ

Gramínea que produce el cereal de su mismo nombre —"Oriza sativus" L.— la denominó el naturalista sueco.

Existen dos especies bien definidas: el arroz de montaña, cuyo cultivo es de "secano" y el acuático o de regadío" cultivándose por inundación en los suelos de baja jurta preparados con una adecuada labranza.

### Reproducción.—

Por semilla se reproduce o propaga en los climas cálidos y en terrenos húmedos, pantanosos.

### Siembra.—

La siembra del arroz puede ser directa o indirecta; la primera, es sembrando la semilla en su puesto (de una vez, como dicen los agricultores), y la segunda

es formando almácgos y trasplantando enseguida, tal como lo siembran los chinos y los japoneses.

### Variedades.—

Por medio de procedimientos genéticos (selecciones de la semilla e hibridaciones llegando a las líneas puras), se han creado muchas variedades de arroz, como el Nira, el Fortuna, el Dima, el Blue Bonnet, etc., etc., las que han revolucionado el cultivo de este cereal, cuya importancia alimenticia y comercial es indiscutible, sobre todo en el Continente Asiático, donde se cultiva en grande escala y es, por decirlo así, la base de la alimentación de aquellos pueblos milenarios, por sus historias, sus tradiciones y costumbres.

José Angel Lagos U.

# MIS MEJORES RECETAS

por PANCHITA PICUA

### MAYONESA DE AVE

#### Ingredientes:

Una gallina o un pollo, 1 ají verde dulce, 1 cebolla grande, 3 huevos duros, 1 zanahoria, 1 papa, una cucharada de arvejas, 1 tomate, 1 taza grande de mayonesa bien condimentada, 100 gramos de aceitunas verdes, ajíes morrones.

Poner a cocer en agua y sal el ave con las verduras. Cuando esté bien cocida se deja enfriar en el caldo. Quitar el ave y separar la carne de los huesos y cortarla en fina juliana.

Aparte cortar en daditos la papa, la zanahoria y dos huevos duros; agregar esto al ave. Añadir las arvejas. Cortar en fina juliana el ají y la cebolla (pasada por agua hirviendo). Mezclar todo bien, sazonallo a gusto. Agregar un poco de mayonesa. Acomodarlos en una fuente y cubrir con abundante

mayonesa. Adornarla con aceitunas (sin carozas) rodajas de huevo duro y tiritas de ajíes morrones o de tomate.

### ENSALADA DE ATUN

#### Ingredientes:

Una lata de atún en aceite, 4 huevos duros, 4 tomates grandes, 1 cebolla, sal, aceite, jugo de limón, 100 gramos de aceitunas negras.

Cortar en rodajas el tomate y los huevos. Echar en una ensaladera el atún, deshacerlo un poco, poner los tomates, los huevos duros y la cebolla cortada en rodajas finitas (pasadas por agua hirviendo), condimentarla con aceite, limón y sal. Mezclar bien. Adornarla con rodajas de huevos duros y aceitunas negras.

(De "Para Ti").

# SABIA USTED QUE...?

—El cobalto es uno de los elementos requeridos para el crecimiento y nutrición apropiada de las plantas?

—Los estudios muestran que la creencia de comer alimentos con muchas vitaminas y minerales previene el deterioro de los dientes, es completamente falsa?

—El azafrán, la especia muy estimada en el Oriente, se dice ser la más rica fuente conocida de riboflavina, de acuerdo con estudios recientes? El azafrán contiene cerca de tres veces más riboflavina que la levadura o el hígado, considerados como fuentes ricas de esta vitamina.

## ANUNCIOS GRATIS

para todas las personas que deseen comprar o vender casa, finca, negocio, carro.

Estos anuncios gratis son en la radio y la prensa. Consulte con Oficina Publicidad Comercial Oscar Gálvez Gómez, contiguo al Teatro Moderno, con el teléfono 3799 — Apartado 1271

# HABLEMOS DEL LENGUAJE

Por HUMBERTO TOSCANO

## MALHAYA

La vieja maldición *mal haya* (que literalmente significa "mal tenga") ha evolucionado notablemente desde el punto de vista de su sentido en el habla americana.

La forma original y castiza se puede advertir en el siguiente ejemplo: "mal haya el criminal" (o sea, "maldito sea el criminal" o "caigan males sobre el criminal").

En muchos sitios de América, y también en la España meridional, olvidando el sentido etimológico de las dos palabras, se dice, como el poeta Manuel Benítez Carrasco:

Malhaya sea la piedra  
y el niño y la tempestad

Aquí, *malhaya* (en una sola palabra) equivale prácticamente a "maldita", y por eso se ha introducido el verbo "sea". Este uso, muy extendido, todavía no tiene la venia de los académicos.

Uno de los usos más curiosos de "malhaya" es el siguiente: *Malhaya una escopeta!*, en que la palabra sirve para echar de menos algo. Equivale a "quién tuviera..." Este uso tampoco está aceptado por la Academia, pero tiene un noble antecedente clásico en el teatro de Lope de Vega.

Todavía podrían señalarse otras curiosidades en el uso de *malhaya* pero por ahora basten las dos apuntadas, que, por su extensión actual, ya no deben sufrir la condenación de los gramáticos.

## PRETENCIOSO

Hay palabras que aunque protesten los puristas no pueden extirparse del idioma. El adjetivo "pretencioso" es una de esas palabras ya insustituibles en el idioma, no obstante su origen nada puro.

Ni "presuntuoso" ni otros adjetivos que los puristas proponen para reemplazar a "pretencioso" tienen el mismo valor. Y por eso los buenos escritores no vacilan en emplear el término, a pesar de que se le considere todavía galicismo.

## 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

**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

## ¡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. RECTIFICACION DE MOTORES DIESEL Y GASOLINA.**

Efectivamente, del francés *mal* (venido, igual que tantas otras palabras que el castellano ha tomado desde los tiempos del Imperio del Mio Cid. Lo único resaca de antipático de "pretencioso" su ortografía. En francés se escribe "prétentieux", y es así que la última "t" pase al castellano en forma de "c". Pero resulta en nuestra lengua existe el tanto "pretensión", con "s" derivado debería escribirse "pretencioso".

No podemos predecir lo que la Academia hará. De lo que ciertos es de que el adjetivo *malhaya* ahora ausente de los diccionarios— tendrá que ser aceptado por la Academia acoge la forma "pretencioso", saldrá muy ciertamente por los fueros de la normalización ortográfica.

## DON NICANOR VEGA R.

Ya se encuentra un poco más en Guadalupe de Goicoechea, gentil amigo nuestro don Nicanor Vega, quien recientemente fue tropeado por un carro. Celebremos su mejoría.

## Boletín informativo de Defensa Nacional

SUSCRIBASE Y ANUNCIE LA PRENSA LIBRE SRES. PATENTADOS

Solicite sus refrescos y cerveza los teléfonos 1363 y 2096 - Tr

—(o)—  
Taxis Vargas Malavassi 718

Lea y anuncie en DEFENSA NACIONAL, Periódico cultural

—(o)—  
JOSE F. BARRIENTOS Homeópata.

Despacha en Barrio Iglesias 25 varas al norte de Cantill

Gran Sesteo, contiguo a la Em

—(o)—  
SEÑORES LECTORES

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

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

—(o)—  
AMIGOS LECTOR DE "DEFENSA NACIONAL"

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