

DEFENSA NACIONAL

DEL CIRCULO DE PERIODISTAS, DIRECTORES DE SEMANARIOS Y REVISTAS NACIONALES

SAN JOSE, COSTA RICA, AMERICA CENTRAL

No. 545 + PATROCINADO POR EL COMERCIO DEMOCRATICO DE COSTA RICA + JULIO 1964

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

PAZ DOLOROSA DIOS

En esta habitación terrena dominada aún por la incomprensión y el odio —triste verdad que bien señalan las innumerables guerras que hemos sufrido— un año de paz representaría un premio magnífico. Pero no hemos disfrutado de ese premio nunca, ya que el mundo, en una región u otra, se ha visto siempre manchado con sangre fraternal.

He oído decir a personas de bastante experiencia que la bomba atómica es un guardián del género humano, y que gracias a ella podremos vivir veinte años de paz absoluta. Una paz como esa es una paz desgraciada. El hombre, para fortalecer sus valores espirituales, necesita de una paz firme que se origine en la comprensión y en el amor. Los niños que respetan el hogar de sus padres por temor a los castigos materiales que reciben, no disfrutan de paz ni de alegría; viven temerosos, cultivando resentimientos que pueden repercutir más tarde en los hogares y en la sociedad. Veinte años de paz por temor a una hecatombe, son veinte años de infortunio.

Necesitamos convertirnos en seres primordialmente sensibles. Necesitamos pensar. Pensar con humildad, pero con suficiente hondura. Así podremos acercarnos a la fuente del amor verdadero, y com-

prender por qué el mundo se torna cada vez más amenazante e inseguro, esto es, por egoísmo, por fanatismo, por idolatría. El hombre debe crear su paz permanente, basándola, no en la moviedad arena del temor, sino en la roca sólida de los preceptos que enseñó Jesús.

El amor a las riquezas y al falso prestigio endurece nuestro corazón y es orín al entendimiento, por lo que somos ciegos ante la presencia de nuestros hermanos e insensibles ante sus dolores.

Si los pueblos de la tierra llegan a cooperar en beneficio común bajo la consideración de que todos tienen los mismos derechos, y si deponen la idea de injustos privilegios, podremos disfrutar de una paz merecida, sin que ningún temor la oscurezca. Pero, antes, es necesario que cada hombre, que cada hogar, que cada provincia, piensen de esa manera; pensar así, con desprendimiento es haber aceptado al menos una parte del maravilloso evangelio cristiano. La forma de pensar en nuestro propio bien, es pensar en el bien del prójimo. Así es como nace la paz, y así es como se fortalece y madura.

MALILAL

Junio de 1964.

EL SOL Y LA VIDA SOBRE LA TIERRA

Pocas personas están enteradas de que casi no se produce un fenómeno sobre la Tierra que no tenga su origen en la energía irradiada por el Sol.

En particular, todas las fuentes de energía explotadas por la civilización tienen origen solar. Es cierto que la utilización directa del calor solar, como cuando se la reaza por medio de grandes espejos cóncavos, no pasa de ser una curiosidad (casi en los mañosos inventos que hacen funcionar el motor de un avión que hay en el desierto de Arizona, o que calentaban agua para los baños públicos en la ciudad oriental de Tasent). Pero cuando quemamos le-

ña, carbón o petróleo en nuestras instalaciones de carbono, en los bosques, ya sean éstos actuales o de remotas edades geológicas.

Cuando los rayos del sol caen sobre las hojas verdes de las plantas en crecimiento, y en presencia de anhídrido carbónico, descomponen éste en carbono y en oxígeno; este último retorna libre a la atmósfera (lo que explica por qué las plantas refrescan el aire de una pieza), mientras que el carbono queda depositado en el cuerpo de la planta, formando compuestos orgánicos y dispuesta a unirse nuevamente con el oxígeno del aire en la llama de un leño o en un horno.

Cuando quemamos un árbol, no se nos devuelve más energía que la que han recibido y almacenado sus hijos. De manera que sin luz solar no existirían bosques, ni en el pasado, y, por consiguiente, tampoco habría depósitos de carbón ni de petróleo en la superficie terrestre.

Casi no será necesario explicar que la fuerza del agua es también producto de otra transformación del calor solar, el que evapora el agua de las superficies de océanos y lagos y la deposita en niveles más elevados, de donde vuelve a sus depósitos de origen. Lo mismo ocurre con la fuerza del viento, causada por el desigual calentamiento de diferentes partes de la superficie terrestre, con su correlativo movimiento del aire. Por todas partes vemos cómo la fuente de nuestra energía es el Sol, sin cuyos rayos la superficie de la tierra sería inmóvil.

George Gamow

(De Nacimiento y Muerte del Sol. Solc. R. S. M.)

LOS VERDADEROS POBRES

Pobres los que han robado el trabajo de los otros; pobres los condenados, por su egoísmo a comer en derrota; pobres los que nunca beben agua; los que no tienen necesidad de trabajar; los que matan el tiempo para que el tiempo no los atormente; los que satisfacen todos sus gustos; los que se convierten en alcancía; los que crecen que con dinero todo se consigue; los que han de poajao al laboratorio de la tierra y al hijo de la madre para tenerla de nodriza; los que se valen de las

manos y de la espalda de los demás; los de lengua áspera y los de ojo soberbio; los que pasean su joroba de oro y creen que nadie los nota; los que llevan joyas a los santos de los templos y pasan insensibles ante los niños que tiemblan de hambre y de frío; pobres los que caminan y no conocen su camino; pobres los que van cargados y no saben de qué; pobres los que se apuran por llegar y nunca se han preguntado a dónde van.

Constancio C. Vigil

DEMOCRACIA Y EDUCACION

La devoción de la democracia por la educación es un hecho bien conocido. Un gobierno que descansa en el sufragio popular no puede tener éxito sin que los que gobiernan yoberecen su gobierno sean educados. Puesto que una sociedad democrática repudia el principio de la autoridad externa, tiene que hallarle un sustituto en la disposición y el interés voluntarios; es decir, sólo pueden crearse por la educación. Pero hay una explicación más profunda. Una democracia es algo más que una forma de gobierno; es, principalmente, un modo de vivir en sociedad compartiendo mutuamente las experiencias. La extensión, en el espacio, del número de individuos que pueden participar en una empresa de modo que cada uno tenga que referir su acción a la de los demás, considerar la acción de los otros para dar sentido y dirección a la

uya propia, es equivalente a la ruptura de las barreras de clase, raza y territorio nacional que impedían a los hombres percibir la plena significación de sus actividades. Estos puntos, de contacto, de numerosos y variados, denotan una mayor diversidad de estímulos a los cuales un individuo tiene que responder y, en consecuencia, favorecen la variación de sus acciones.

Procuran una liberación de energías que permanecen suprimidas mientras las incitaciones a la acción sean parciales, como tienen que ser un grupo que, en su exclusivismo, elimina muchos intereses. Evidentemente, pues, una sociedad para la cual la estratificación en clases separadas sería fatal, debe hacer que las oportunidades intelectuales sean fácilmente accesibles para todos, en condiciones de igualdad.

LOS MACHOS CON FALDAS

Por PERLITA

Hablar comparativamente de las costumbres de ayer y de las de hoy, no acusa un afán de encontrar por sistema cosas censurables para los tiempos actuales, ni por ser un espíritu retrógrado, sino simplemente demuestra un viejo hábito de observar y un deseo de contribuir con el eterno granito de arena, a mejorar las condiciones morales del pueblo.

Este pequeño artículo menciona la llamada "emancipación de la juventud" y que en sí no es otra cosa que una inclinación hacia la vida fácil, hacia los placeres y la holganza, túnica llena de inquietud con que se cubre la falta de concepto de responsabilidad y de amor hacia quienes se está directamente obligado.

Los muchachos estudiantes no piensan para la elección de su carrera en aquello que les es agradable y por lo mismo fácil de dominar; no eligen la profesión que a su parecer les dignifique por el beneficio social, que han de aportar. Pasa a la Pág. DOS

EDITORIAL

A LAS MUJERES QUE TRABAJAN, CON TODO CARIÑO

Oh mujeres que trabajan, se levantan de mañana encantadas de la vida. Se preparan dulcemente para ir a cumplir con el deber. Son sus almas mariposas de colores, que aunque sientan sus dolores a sus puestos van a dar. Pobrecitas todas ellas, que se levantan con la luz de las estrellas, y después se van para luchar, donde sea, donde las manden, porque quieren trabajar y seguir alegremente en su eterno batallar, donde luchan dignamente. Mujeres, son las madres del mañana que engalanan el hogar, mientras la tarde de invierno soberana, se convierte en un altar. Yo he pensado en todas ellas: cuando pasan encantadas, ellas son cual mis baladas que se van sin descansar. Van algunas morenas o blanquitas, van luciendo su melena o parecen margaritas. Pobrecitas, pobrecitas, muchas de ellas son humilladas. A ellas que nos brindan sus miradas a veces con profunda compasión. Mujeres que trabajan, que Dios os bendiga en vuestra gran misión, de estar honrando a mi patria trabajando, aunque a veces nos hiera el corazón. Adelante mujeres que trabajan desde la mañana alegremente, adelante llevándolo muy en alto vuestra frente, que han de ser coronada de laureles, por el Dios que se encuentra en el altar.

ELOGIA A UNA MADRE

Por YENNY ARAQUE

Es una verdad que no admite ninguna duda que el porvenir de la generación presente está en manos de la madre.

En manos de la madre está la gloria y el honor de las generaciones o la ignominia o la afrenta de las mismas, como está en el surco de una tierra ubérrima o estéril, la simiente que ha de producir abundante cosecha de frutos de bendición o inutilidad.

Ella es el cofre de oro donde se guardan las más caras esperanzas de la familia, de la religión y de la patria.

Para ella ha de verificarse la

salvación de la sociedad. Para que la madre puede llenar con aplausos y con gloria su altísima misión y su destino en medio de la sociedad, es preciso que eduque y que forme el corazón y el alma. Es lamentable, y causa profunda pena a los corazones bien nacidos, contemplar ese oleaje de perdición, ese ambiente de malsanos principios en que se anega y desenvuelve la niñez y la juventud de nuestros días por falta de educación.

La madre modelo, la mujer fuerte e íntegra, capaz de sobrellevar con noble dignidad y orgullo los grandes deberes de su misión; aquella cuyos labios saben dictar a sus hijos honor y heroísmo aún en los momentos más críticos de la pobreza o del infortunio; aquella que transmite a las generaciones ciudadanos virtuosos, hombres dignos del aprecio de los demás y mujeres honestas, nimbadas con la diadema de una sólida virtud.

Así lo reclaman su propia dignidad, el orden social, la tranquilidad de los pueblos y las generaciones que, en medio de esto; angustiosos momentos de decadencia y disolución moral, dirigen sus miradas suplicantes hacia esos seres privilegiados y en cuyo corazón ponen el amor más intenso y abnegado como de salvación.

Madre es el nombre de la humanidad doliente.

Mayo 10 de 1956, San Cristóbal Venezuela.

Música amarga

Si entendiésemos lo que dicen los pájaros, al cantar cánticos en la jaula, escucharíamos de seguro, palabras de una tristeza infinita. Creemos que, porque cantan, están alegres; creemos que son estrofas de amor los versos que entonan, porque los cantan a gritos; creemos que es alegría lo que quizá sea el impulso más tierno y queja más sutil de las fibras del dolor. Mirad al hombre; cuando bajo el peso de una gran tristeza romperia en palabras ininteligible para los otros, cuando sufre con nostalgia, cuando siente que por sus nervios suben las lágrimas de sus ojos, sin poderlas contener; cuando necesitas echar de

la tristeza, tormento de su alma, y teme que esa su tristeza choque con la alegría de los demás; cuando se ve solo y ha de hablar consigo mismo, entonces, a media voz, dice cantando lo que no podría decir; deja que asome a sus labios la niebla que le oprime y confía en la música la expresión de sus pesares.

Tal vez los pájaros dicen también eso mismo dentro de la jaula; tal vez cantando desahogan su tristeza; tal vez por eso, cuando algún malvado le arranca los ojos, y lo deja ciego, como tienen más tristezas para cantar, cantan mejor que nunca.

Santiago Rusiñol

Ten Cuidado, Mujer!

Cuando digo: "Ten cuidado mujer, y cuida de tu casa", no digo que la mantengas ordenada y limpia, que es tu deber esencial. Digo: Corre sobre tus ventanas el cortinado, protégete de la envidia y de la indiscreción. Levanta tu casa de barro o de piedra y una vez que la tengas en pie, cuidala porque las vientos de la vida son recios y lo mismo puede tambalear tu casa de piedra como tu casa de barro.

Amasa con tu honradez el material que ha de fijar un ladrillo con el otro, elige las maderas más fuertes, has una puerta pequeña para que tu mano frágil pueda abrirla y cerrarla... Que el llavín sea de bronce, que lo llesves atado a tu cintura, para que nunca tu descuido sea la causa de que en tu casa se cuele uno de esos huéspedes funestos: tentación o deshonor.

Enciende tu lámpara para que tu compañero sea siempre atraído por su reflejo, para que ese mismo reflejo le riestre tu frente immaculada y semblante tranquilo. Entiende también tu cocina para que siempre en tu casa la merienda esté pronta.

En invierno ten leña en tu chimenea, para que tu dueño en todos los regresos sienta el hogar cálido y muelle. Cuida que en tu jardín broten las flores, y hízles entrar todas las noches dentro de las paredes de tu casa de piedra o de barro. Que sea siempre blanco como la nieve de las

cimas el mantel de tu mesa, y dorado, como el último rayo de sol, el pan sobre tu plato.

Teje ensueños mientras tejas tus labores; canta, cuando trabajas; vigila tus pensamientos, úrtelos por uno, y si observes que alguno de ellos no no va de acuerdo con tu conciencia, ájalo bajo la presión de tu voluntad o bajo el peso y la presión de tu mano.

Los recios vientos de la vida no son, precisamente, los que vienen de la montaña y corren por los llanos; no son los que pueden en la tempestad, demoler tu casa. Los vientos a quienes debes temer, de los que debes cuidarte, no lo olvidas, son los que nacen de una mala intención, son los que pueden levantar tu veleidad o tu inconsciencia. Siempre que te apartes de tu deber, levantas una tempestad que tarde o temprano, hará tambalear tu casa... Es una idea de hoy, un pensamiento que se afirma mañana, una traición que se teje dulce y mansamente y que, como la mosca en la telaraña, aprisiona tu alma, luego inhibe tus movimientos, te resta derechos; acumula culpas y reproches que tu conciencia quiere callar, que tal vez calla en algunas horas, que no toma vuelo mientras tu tengas la precaución de sofocarla, pero que en el instante en que la descuides bramará en ti, rugirá en tu casa y destruirá tu obra.

Eva Lanús

EL "MERCADO VIEJO" DE MUNICH CUENTA MIL AÑOS

"Auer Dult" fue, en su tiempo, la mayor feria de Alemania. Curiosidades y preciosidades a precios accesibles.

MUNICH. (Por Fritz Wahl — Impresiones de Alemania). Uno de los certámenes más originales celebra este año su milésimo aniversario: La "Auer Dult" en Munich, la capital de Baviera, tan rica en tradiciones. Tres veces por año, durante una semana entera, se ofrece a los visitantes un panorama que, posiblemente, sólo tiene comparación con el célebre "Marché Aux Puces" en París. Es probable que en la "Dult" la oferta sea mucho mayor. La escala abarca prácticamente todo: de un dedal en estilo Imperio hasta la carroza de gala de la época del romanticismo burgués.

Hay todavía otra diferencia en relación al "Marché Aux Puces", en París: La "Dult" es al mismo tiempo una fiesta popular con tiendas en las cuales se bebe cerveza, se sirven salchichas y pasteles, tiendas de tiro al blanco y tíos vivos. Este carácter popular de la "Dult" se explica por la tradición milenaria de este certamen que fue, en su tiempo, la mayor feria de Alemania. La historia de la "Dult" comenzó en el año 955 con la batalla en el Lechfeld. Entre los valerosos guerreros, que en aquel entonces combatieron del lado bávaro contra los húngaros, se encontraba un joven noble de nombre Jakob Kalthausen. Durante la sangrienta batalla hizo la promesa de construir junto a su castillo de Hochmutting, delante de las murallas de Munich, una iglesia votada a Santiago. Al inaugurarse la iglesia, en 964, tuvo lugar la primera feria, más tarde designada de "Jakobi-Dult". Debido a su importancia creciente, esta feria fue transferida doscientos años más tarde a Munich.

El nombre de "Dult" fue dado a la feria en 1392, cuando se concedió a los visitantes de la feria un indulto del Papa, concedido a todos que venerasen las reliquias encontradas poco antes en la región. La estrecha vinculación a la vida religiosa, la curiosa mixtura de fiesta eclesiástica y de mercado, se refleja en las designaciones mantenidas hasta hoy de "Jakobi-Dult" y "Georgi-Dult", mientras que la tercera de las ferias tradicionales de Munich se realiza en el atrio de la iglesia en la "Au". De ahí el nombre "Auer Dult".

Mientras que, en cambio, el carácter de fiesta popular de la "Dult" no sufrió alteraciones durante un milenio, la más importante feria de Alemania se transformó en una feria de curiosidades y de "ocasiones". Una "feria para todas las bolsas" o, como constató un cronista a la vuelta del año 1840, "una exposición y feria para los diez mil habitantes más ricos y los diez mil habitantes más pobres" de la residencia bávara. En la "Dult" se puede comprar todo: De ollas viejas, vestidos usados y trastos de toda especie, hasta preciosidades bibliófilas, cuadros genuinos de maestros conocidos y antigüedades de apreciable valor. No faltan los objetos absolutamente inútiles que sólo tienen un valor de curiosidad, como una "máquina de contar niños" o la pretensa trompeta del "Trompetero de Sackingen", una figura legendaria de Alemania. La trompeta fue vendida este año por doce marcos, o sean tres dólares, lo que lleva a creer que sea vendida todos los años y que existan innumerables ejemplares de la misma.

De Impresiones de Alemania.

ESTILEMA

LOS ENGARGES DE LALMA

Se ha dicho muy bien, que en lo moral, "la persona se determina con relación al conjunto por es pontánea decisión." El derecho ya es más artificial. Lo que en derecho es delito, en moral sólo es falta. El derecho nos obliga; con la moral, por el contrario, nos obligamos nosotros. Y es esta actitud, espontánea y desinteresada, en la que radica el gozo íntimo de todo hombre de bien.

Trabajamos ahora. Y nos pagan. ¿Cómo nos achica ese dinero! Trabajamos luego. Y trabajamos no por retribución, sino para la satisfacción. Entonces sí, entonces nos acrecemos! ¿Cómo se nos pasea el goce más puro por toda el alma!

Pasarán los años; perderá tu rostro lo que era lozanía; y quedará tu cuerpo sin aquel su altanerío aire juvenil. Habrá de caérsete el pelo; perderás tus largas pestañas; tendrás arrugas junto a los ojos, la boca y en la frente, se te des-

gastará la dentadura... Y así en todo lo que es físico. Pero observa que en lo espiritual, entre tanto puedes hacerte de muy grandes tesoros. No puedes renovar tu cuerpo, pero puede hermoearse hasta el prodigio tu alma. Basta con que realices sobre ella oportunas siembras de principios morales. "De todo hago yo poesía —dijo Emerson; —menos del sentido moral, que ese hace poesía de mí".

El filósofo piensa constantemente en que pueden sobrevenirle dificultades y desgracias. Y hace su vida sencilla y clara. Los que no son filósofos, arriesgan, especulan y hasta queman su vida. U nos se enriquecen. Otro; se arruinan. Alguno se suicida. El filósofo no adelanta gran cosa en materia de caudales. Inconvenientes de la filosofía! Y no cae en esos estados de ansiedad que conducen a la enfermedad y la muerte. Ven taja de la filosofía!

Vicente A. Salaverir

A LA JUVENTUD QUE SE LEVANTA

Ellos han de ser los hombres del mañana, varoniles que afronten los problemas los que liberten a los hombres por cadenas que aun sufren en mi patria soberana.

Juventud que se levanta de mañana buscad la inspiración allá en el cielo levantar a la patria sea tu anhelo para que conquistéis la corona que engalana.

A estudiar por la patria y elevar el alma y tener con la lucha inspiración pues necesitamos de la paz y dulce calma para que palpíte con vida el corazón.

Juventud que se levanta, siempre adelante bajo la luz que brilla en el firmamento, hay que luchar y ser cual un gigante, cumpliendo con el deber para vivir contento.

La juventud que sea la única esperanza que levante muy en alto el pedestal Mientras prosigue reinando la labranza y se viste de botones el rosal.

Nuestra juventud debe ser bien preparada porque la patria necesita de sus hijos una juventud que brinde honor y haga prodigios y se levante en renovación cual llamarada.

José Fernando Barrientos Rodríguez

Junio 12 de 1964.

PAGINA DE CARMEN LIRA

No somos más dueños de nuestros destinos que el agua que baja de las nubes. Descendemos a la tierra como las gotas de la lluvia: unas caen entre corolas perfumadas, otras sobre briznas de hierba; unas son absorbidas por la tierra, otras van a aumentar a las corrientes o bien hallan por moradas el cieno de los charcos o de las alcantarillas.

Oh viento! Si hubieras soplado al Norte esa gota no estaría sobre esa hoja de luchuga, sino tal vez en el broche soberbio de aquella rosa y sus hermanas que cayeron en el lado del camino temblarían ahora entre las violetas de aquel prado.

¿A qué pues vanagloriarse con palabras de la virtud y ver con desdeñoso desprecio a quien revuelca su vida en la miseria? El mismo que puso a un Príncipe

en la: entrañas de una Reina llevó a esta criatura a ser una vagabunda...

¿Quién hace a la luz quebrarse en iris al tocar la perla líquida que logró caer en un pétalo blanco puso otras muchas gotas a confundir su cristal con la inmundicia?

El limpio de corazón debe ser cor o el rayo de sol que lo mismo pone su alegría sobre la espuma inmaculada de las olas que sobre el verde ponzoñoso del pantano. El limpio de corazón debe ser como el rayo de sol que evapora el agua de la ciénaga, la cual ya leve sube a confundirse, porque es igual en esencia, con el vapor que sube del mar inmenso, de los lagos azules y de las tazas de mármol de los palacios.

Carmen Lira
Costarricense

SISTEMAS EMPLEADOS EN EL MANEJO DEL ESTIERCOL LIQUIDO

Los agricultores se están inclinando hacia un método diferente para manejar el estiércol. Existe una creciente demanda por equipos para manejar este material, esparciéndolo en forma líquida.

El manejo del estiércol líquido no es cosa nueva. En los países europeos este sistema está arraigado desde hace muchos años, pero solo recientemente, este método ha llamado la atención de los agricultores de este continente. Hace unos tres años, cierto especialista presentó una ponencia ante la Sociedad Americana de Ingenieros Agrícolas, con el título de "El estiércol líquido, una nueva tendencia en la Agricultura". Aun antes, ya había un interés considerable en este nuevo sistema.

Los sistemas líquidos que se han descrito en varios trabajos científicos, requieren un tanque cerrado de almacenamiento en el que el estiércol juntamente con el agua usada en la limpieza del establo se acumulan. Se usa una bomba para vaciar el estanco y transferir el material a carros tanque, "pipas", equipados para esparcirlo en el campo. Las "pipas" descargan el material líquido por flujo de gravedad y con frecuencia están provistas de agitadores para mantener los sólidos en suspensión. Hace pocos años, tales carros-tanque o se construían en el rancho mismo en algún taller, porque ningún fabricante de implementos agrícolas se dedicaba a la construcción de estos equipos especiales. La capacidad de las "pipas" de ahora varían de dos a cuatro mil litros y cuando menos un fabricante construye carros-tanque equipados con bomba.

Los datos de diseño para los tanques de almacenamiento de estiércol líquido serán de utilidad

para determinar los tamaños; requeridos de las "pipas". Tratándose de puercos pueden almacenarse ocho litros diarios por cabeza; la producción de las vacas lecheras es de 80 litros diarios por unidad.

Estas cifras incluyen el excremento del animal encerrado en el establo y el agua requerida para asear el área. La capacidad de los tanques de almacenamiento varían en tamaño desde la necesaria para una semana hasta la que se requiere para un mes, dependiendo lo anterior del tamaño ción.

En la mayoría de las instalaciones del rebaño y del sistema de operaciones, el tanque de almacenamiento está equipado con una bomba. Cuando una sola "pipa" atiende diversos tanques de almacenamiento, es preferible que el vehículo esté equipado con su propia bomba, montada en la carrocería y accionada por el motor del carro-tanque. La misma bomba también puede ser usada para descargar la "pipa", a fin de lograr una distribución más uniforme y amplia en el campo.

Otro sistema líquido también está despertando un interés considerable. Se trata del sistema de "lagunas" que está siendo aplicado en la producción de puercos en el encierro. El estiércol es llevado en tuberías de concreto del corral de alimentación, hacia la laguna donde la acción bacteriana se descompone. La experiencia obtenida hasta ahora ha demostrado que no hay necesidad de usar una bomba para variar la laguna, ni se requieren "pipas" para mover el estiércol líquido.

(De "Revista de Agricultura").

HABLEMOS DEL LENGUAJE

Por HUMBERTO TOSCANO de la Academia Ecuatoriana de la Lengua

CALLES Y ACERAS

A los romanos debe Europa sus primeros caminos y calles dignos de llamarse tales. Y por eso no es extraño que los nombres que significan "calle" sean de origen latino en la mayor parte de las lenguas europeas.

Los italianos conservan la denominación latina más propia, vía, que como término culto, perdura también en castellano. Detrás de términos de apariencia tan germánica como el alemán *Strasse*, el holandés *straat* o el inglés *street*, se oculta la palabra latina *strata* (de donde también proceden el español *estrada* y el italiano *strada*). La palabra *calle*, de origen latino también, significó originalmente una vía menos noble que la calle actual.

En algunos lugares de América se prefiere el nombre de *carrera* al de *calle*, y en Colombia, por ejemplo, el uso de los dos últimos términos alterna y facilita la orientación. *Carrera* procede de "carrero", y por lo mismo es el camino por el que ruedan los carros de labranza. Hay quienes creen que llamar "carrera" a la calle es cosa propia de América. Pero también

se ha usado el término en España. En el corazón de Madrid la "carrera de San Jerónimo" se llama así porque antiguamente fue un camino suburbano que al "prado".

El ruralismo inicial de muchas de nuestras ciudades puede verse en el uso de "carrera" por "calle" pero más patente aparece en una que ha tenido entre nosotros la voz *vereda* para denominar a la *calle*. Una *vereda* no es sino el camino rural y especialmente para el trajín de los ganados, pero en América Meridional es, dice el diccionario, la voz común empleada por "acera".

En México es común el uso de *banqueta* en vez de "acera" y *xiófrago* del siglo pasado, *Hamburgo* y *Duarte*, trae también para el país *escarpa*. En algunos países centroamericanos se usa *andén*, en la República Dominicana, *calzada*. Esta última denominación puede resultar enigmática para quienes de nuestras ciudades y puede verse está habituado al uso de la lengua general, ya que "calzada" es una de las partes precisamente la "parte de la calle comprendida entre las aceras". ¡Cuidado, pues!

Por último hay que señalar un uso colombiano de alar por "acera", que entraña también un cambio semántico, ya que alar o alares la "parte inferior del tejado que sale de la pared".

LOS MACHOS CON FALDA

Viene de la Primera Página

arreglar una casa escrupulosamente.

Hoy las señoritas de catorce años no saben hacer ni una sopa sencilla; no toman una escoba ni equivocación; no aciertan a poner un botón, ni sienten afición por nada de lo que atañe a su casa. Fuera de la escuela, hacen la reja mal hecha, rápidamente, y pasan la tarde patinando en la calle, con los muchachos que forman las inevitables "palomillas" de Colombia. Como machos con falda juegan pelota en la mitad del trayecto, usan un vocabulario obscuro y desconocen cualquier oración. Aun después de convertirse en gente mayor y de estar trabajando, las niñas que no fueron educadas como mujeres pueden en el seno de su hogar forma arbitraria, haciéndose atender por su propia madre como si fuera una sirvienta. Y el día que se casan, si no tienen la suerte de encontrar un esposo rico, se fren y hacen la vida insoportable al marido, ya que le condenan a vivir en la inmundicia y a cometer desastrosamente por su terrible preparación como ama de casa.

Por eso los Clubes de Aseguradas y Beneficarias del Instituto Mexicano del Seguro Social, tienen como finalidad número uno, la preparación de la mujer abarcando desde el capítulo indispensable de sus conocimientos hogareños, hasta la industrialización que le permite dejar de atender obligaciones femeninas, coadyuvar a la liberación económica de la familia. Así las jovencitas se enseñan a no permanecer inactivas; a realizar todas y cada una de las cosas que deben dominar una mujer y a ser siempre útil y digna, en vez de convertirse en una vergüenza social. Estas jóvenes, cuando forman hogar propio, serán consideradas como perfectas amas de casa, como esposas y madres inmejorables y como ciudadanas que han con su conducta, el país que las vio nacer.

En aquella época, ya la mujer luchaba y trabajaba en oficina públicas; ya las niñas eran preparadas acuciosamente para bastarse a sí mismas; ya escogían carreras profesionales aunque sin las perspectivas que gozan en la actualidad. Pero la mujer siempre era mujer. Su preparación cultural no menoscababa su preparación hogareña, sino por el contrario era parte de ella. Las madres de familia de ese tiempo, conocedoras de la gran responsabilidad que tiene una mujer en la vida conyugal y convencidas de que el matrimonio es el principal destino de las hijas, las adiestraban en los quehaceres domésticos. Las niñas desde los 7 años de edad, comenzaban a coser; las dejaban lavar las ropas de la muñeca; se divertían haciendo, en compañía de la madre, sushuelos y otras cucherías culinarias y cuando tenían catorce años ya sabían cocinar, bordar, surcir y

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 Líbano y 50 al Este en San José.

Bomba Distribuidora Ltda.

Teléfono 1809

Atendida por su dueño

Medida legítima

Seguridad y buena atención

de pureza inigualable.

Propietario

CARLOS SANCHEZ

SUSCRIBASE A DEFENSA NACIONAL

HERALDO SOCIAL

SANDRITA BARRIENTOS QUIROS

Ya se encuentra un poco mejor de salud, nuestra preciosa sobriñita Sandrita Barrientos Quirós, hija del recordado caballero don Marcial Barrientos y su gentil señora doña María del Carmen Quirós viuda de Barrientos.

DEFENSA NACIONAL celebra su restablecimiento, haciéndole llegar un atento saludo hasta el lugar de su residencia en unión de toda su familia.

DON BERNABE MORA

Ha celebrado la grata fecha del día de su cumpleaños, en San Rafael de Oreamuno, el distinguido caballero don Bernabé Mora, gran amigo nuestro. Nosotros aunque un poco tarde, le hacemos llegar un atento saludo en unión de su apreciable familia, deseándole un cúmulo de felicidades.

DON ENRIQUE VALLE Y SRA.

Han salido para Villa Quesada con el fin de pasar unos días de descanso en su finca, nuestros estimables amigos don Enrique Valle y su culta y gentil señora, a quienes despedimos con todo cariño.

DON GONZALO CALDERON

Ha salido con destino a Europa, el distinguido caballero amigo nuestro, don Gonzalo Calderón, siempre querido y apreciado de todos los costarricenses por su gran espíritu de bondad. Que Dios lo acompañe en su viaje y que regrese de nuevo después de una feliz travesía.

DON OSCAR GUTIERREZ LEANDRO

Con todo cariño le hacemos llegar nuestro saludo al distinguido y conocido comerciante de Cartago, don Oscar Gutiérrez Leandro, quien ha ingresado a nuestras filas de suscriptor a colaborar en nuestra lucha.

Mucho le agradecemos su ingreso, a la vez que le deseamos completo éxito en su negocio tan concurrido, Cantina La Soledad.

DON MANOLO MORA Y SRA.

Nos congratulamos de saludar a los distinguidos amigos, don Manolo Mora, activo comerciante del Mercado Central y su apreciable señora, quienes ya se encuentran un poco mejor de salud, saludo que hacemos extensivo a sus hijos y demás familia.

CUMPLEAÑOS DE UN PRECIOSO NINITO

En San Rafael de Oreamuno se encuentra celebrando la grata fecha de sus cinco primaveras, el precioso amiguito Alfredo Mora Solano, quien se vio muy congratulado por sus familiares y amistades.

El gentil amiguito forma la alegría en el estimable hogar de nuestros amigos don Bernabé Mora y su gentil señora doña Bertilia de Mora, a quienes también saludamos en unión de sus hijito, hermanitos y demás familia.

SENTIDO FALLECIMIENTO EN SAN RAFAEL DE OREAMUNO

Confortado con los Santos Sacramentos, falleció en San Rafael de Oreamuno el recordado caballero don Francisco Solano Granados, hermano del culto y distinguido amigo nuestro don José Solano.

Fue el amigo desaparecido una persona culta, gentil y trabajadora, habiendo dedicado su vida a servir al necesitado, y hacerse merecedor de sus amistades por sus buenas acciones.

Nosotros al lamentar su deceso, hacemos llegar el mensaje de nuestra condolencia a toda su familia, en especial al gentil caballero don José Solano, señora y familia.

SALUDAMOS CARINOSAMENTE

Al distinguido intelectual y gran amigo nuestro don Laureano Garro, con motivo de la celebración del día de su santo, saludo que también hacemos extensiva a su bella y joven señora. Que la dicha y la felicidad los acompañen siempre en el camino mientras vivan felices muchos años.

CON MOTIVO DEL DIA DE LA VIRGEN DEL CARMEN

Saludamos; y le deseamos muchas felicidades y larga vida, a la estimable señora doña Carmen Barrientos de Torijano, hermana de nuestro Director.

SRTA. ANA ROSA CASTILLO

Le hacemos llegar un atento y cordial saludo a la gentil y culta señorita Ana Rosa Castillo quien, también figura en nuestra larga lista de amigos de nuestro periódico, con motivo de la celebración del día de su santo el 26 de julio del corriente año, por lo que se ha de ver muy felicitada por sus familiares y el grupo de sus amistades. Este saludo también lo hacemos llegar a su estimable familia.

NINITO RODRIGO JOSE GOMEZ JIMENEZ

En San Rafael de Oreamuno ha cumplido sus quince meses de vida el simpático amiguito Rodrigo José Gómez Jiménez, quien con su sonrisa angelical forma la alegría en el estimable hogar de nuestros amigos don Julio Gómez, conocido comerciante de dicho lugar y su distinguida señora doña Amalia Jiménez de Gómez, a quienes también saludamos en unión de su precioso heredero y demás familia.

DON ARTURURO ZUNIGA

Nos alegra saber que el gran industrial don Arturo Zúñiga, sigue mejor de su reciente enfermedad. A la vez le hacemos llegar nuestro atento saludo hasta el lugar de su residencia en unión de su simpática familia.

SENTIDO FALLECIMIENTO EN ESTA CAPITAL

Después de una labor cumplida, ha bajado al sepulcro confortado con los Santos Sacramentos, nuestro recordado amigo don Pedro Colombari.

Fue el amigo Colombari una persona noble, luchadora y cumplidora de su ejemplo y gran amor al trabajo.

Nosotros, al lamentar su deceso, le hacemos llegar nuestra más sentida condolencia a toda su familia.

FAMILIA VALERIN NAVARRO

Con el fin de pasar una corta temporada, han salido rumbo a Turrialba la estimable familia Valerín Navarro de la ciudad de Cartago.

DEFENSA NACIONAL al despedirlas con todo cariño, les desea grata estadía en dicho lugar a la vez que les hacemos llegar nuestro saludo hasta el lugar de su residencia.

TRES FRESCAS PRIMAVERAS

En la ciudad de las brumas ha celebrado sus tres frescas primaveras, el simpático niño de la ciudad de Cartago, Jorge Enrique Vega Céspedes a quien le hacemos llegar nuestro saludo en unión de su apreciable familia, deseándole muchos años de vida.

DONA MARIA TERESA DEL CARMEN DE ACUNA

Saludamos a la culta señora doña María Teresa del Carmen Céspedes de Acuña, de la ciudad de Cartago, con motivo de la celebración del día de su santo, deseándole muchos años de vida en unión de su apreciable familia.

LO BUENO Y LO MALO QUE SE HA DICHO DE LA MUJER

Las mujeres sólo viven de las emociones que da el amor. Una anciana confesaba que de joven había amado mucho y exclamaba: "Oh, cuánto sufría y qué feliz era!"

A. Houssaye

Las mujeres tienen el espíritu de la caridad. Un hombre da, sólo de su oro; la mujer da además su corazón. Un luis en manos de una mujer buena alivia más miserias que cien francos en las de un hombre; la caridad femenina renueva cada día el milagro de la multiplicación de los panes.

Legué

Pocas mujeres saben consolarse de la pérdida de sus encantos; cesar de agradar es para ellas cesar de vivir.

P. Rochpeâtre

No hay mujer más casta que aquella que lo es sin temor.

Ovidio

La castidad es un tesoro precioso encerrado en vasos de arcilla.

Eclesiástico

Si las mujeres pudiesen ocultar las canas como las debilidades, no se alarmarían aquéllas, como no se preocupan de éstas.

De Varennes

No se puede encontrar castidad en la que hacen todos por perderla, ni en las que tienen bastante virtud para no quererla.

San Jerónimo

Las mujeres viciosas que son ricas y las que son pobres hacen de distinta manera la guerra a la castidad; las pobres la venden y las ricas la compran.

P. du Bosc.

No hay joya en el mundo que tanto valga como la mujer casta y honrada, y todo el honor de las mujeres consiste en la buena opinión que de ellas se tenga.

Cervantes

Por castas que sean las mujeres en apariencia, se asemejan en su mayoría a la fuente de Hammon, cuyas aguas, frías durante el día se ponían cálidas e hirvientes por la noche.

Dupuy

Dónde pensáis que abundan más las mujeres castas? En Suiza, en Holanda? De ninguna manera, en París, y sobre todo en Venecia y Nápoles. Cuando el clima, el mal ejemplo y la ocasión incitan a caer, la resistencia es infinitamente más meritoria.

Lévis

GREGUERIAS

—Fuente: la peinetita del río.

—Silencio de guantes negros.

—El amor es lo único que no se puede llevar a pignorar a una casa de empeños.

—Las nubes no tienen ojos.

—El hombre que pide puré de patatas es un hombre bastante piro.

—Los fantasmas actuales visten de nylon.

—Los españoles somos "huéspedes", por eso la muerte es la huésped.

—Al pájaro le está prohibido el canto del día hasta que amanezca.

—En el cesto del pan llega a nosotros el producto de la guillotina cotidiana.

—Cuando bostezamos frente al espejo nos tragamos a nosotros mismos.

—El augurio se convierte en ave que se teme a sí misma.

EL CULTIVO DEL MAIZ

El maíz está subiendo a un alto precio. La angustia con la elevación de los precios se está haciendo sentir en muchos hogares ya que la harina está siendo un artículo de lujo por culpa de los acaparadores y falta de rigor de las autoridades; nada mejor que impulsar la siembra del maíz en todos los terrenos que estén desocupados.

A quien no los siembre, que se les imponga una multa. La naturaleza tan sabia ha concedido que el maíz crezca hasta en empinadas sierras. Dada la gran extensión de terrenos con que contamos; y lo fértil de nuestro suelo

deberíamos sembrarlo para exportarlo, en lugar de importarlo como sucede por culpa de la pereza y el poco espíritu para sembrar.

Si los gobiernos y capitalistas dieran apoyo verdadero a los que están dispuestos a sembrar la tierra, entonces veríamos la florecencia en el país y disminuiría entonces la miseria.

Nada mejor que impulsar la agricultura como un paso hacia el adelanto en todas las escuelas. Esta sería una herencia que se dejaría a nuestros niños inculcándole; el trabajo y el amor a la tierra.

ELLAS.....

FORMULAS DE BELLEZA

"Muchas mujeres desean seguir un tratamiento para la piel seca, pero encuentran que las cremas o lociones faciales son demasiado caras para su presupuesto. Para todas aquellas que estén en esta situación y quieran lucir una bonita piel, les recomendamos mandar a preparar fórmulas baratas pero tan eficaces como las mejores cremas de belleza".

1) FORMULA:

Lanolina 150 gramos
Aceite de Almendras dulces 100 gramos
Agua Destilada 200 gramos.

Se prepara fundiendo en Baño de María la Lanolina y añadiendo luego, gota a gota, mientras se revuelve sin parar con una cuchara de madera, el aceite de almendras. Una vez lista, se va echando siempre gota a gota en el agua destilada, revolviendo muy bien.

Si usted quiere, le puede agregar unas gotas de esencia con su

El encarnizamiento de ciertas mujeres contra quienes tienen la feliz desventura de sufrir una pasión, demuestra hasta qué punto es una carga la castidad. Sin miedo a Satán, una sería; otra sólo debe su virtud al comportamiento brutal de su primer amante; otras...

Balzac

Un joven consultó a Antístenes acerca de la elección de una mujer. "Si la tomáis hermosa —le respondió el filósofo— no la disfrutaréis solo; si es fea, les repugnará pronto; haced que no sea bella ni deforme, sino buena y laboriosa".

Una mujer sensata no debe nunca tomar amante sin permiso de su corazón, ni marido sin el consentimiento de su razón.

Ninón de Lenclos

olor preferido. Usando esta crema por las noches, y retirándola al día siguiente con un poco de agua fresca o agua de rosas, le

Una cucharada de manteca de cacao.

Cuatro cucharadas de aceite de almendras dulces.
Una cucharada de Agua de Rosas.

Se prepara mezclando la cucharada de manteca (previamente fundida al Baño de María) con las cuatro cucharadas de aceite de almendras y la cucharada de agua de rosas.

Aplicado por las noches, en un suave masaje, y dejándolo penetrar bien, puede servir como base para maquillaje. Protege admirablemente las pieles sensibles.

(De "La República").

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.

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

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

¡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.

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

Cantina LA SOLEDAD

Cartago

De Oscar Gutiérrez Leandro

Esquina Plaza de La Soledad

Ofrece a su estimable y culta clientela artículos de primera necesidad al precio de mercado, pesa legítima y buena atención. Servicio de licores con deliciosas bocas. Visite con sus amigos,

Cantina La Soledad, donde siempre será bien atendido.

SEAMOS HONRADOS CON NOSOTROS MISMOS

Aunque no es fácil mirar con sinceridad el fondo de nuestro propio ser y aceptarnos tales como somos, vale la pena hacer el esfuerzo

Per T. F. JAMES

Condensado de "The American Weekly"

Muchos conocen la anécdota de Abraham Lincoln, que cuando era dueño de una tienda anduvo varios kilómetros a pie para entregar la vuelta a un parroquiano que la había olvidado. Y desde luego, todos aplauden esa muestra de honradez. Hay, empero, otra honradez mucho más importante que la practicada en el trato con los demás, y es la que debemos tener con nosotros mismos.

La capacidad de mirar con sinceridad el fondo de nuestro propio ser y reconocer lo bueno y lo malo que encontraremos allí, constituye una de las más ricas fuentes inexploradas de energía humana.

Tomemos, por ejemplo, el caso de un hombre que a los 40 años empezó a beber con exceso. La vida parecía haber perdido todo interés para él y sin embargo no podía comprender la razón, pues tenía un buen puesto en una importante empresa, una mujer cariñosa e hijos llenos de salud. Un día, al tender la mano para abrir su pequeño bar, se miró sin querer en el espejo y vio su rostro que había olvidado casi, con rasgos de carácter, indicios de fuerza y síntomas de debilidad que eran todos nuevos para él. Cerró la puerta de un golpe y se puso a escribir un análisis completo y sincero de su propia personalidad.

Esa tarea le llevó cinco horas, que fueron por cierto las cinco horas de labor más fructífera de toda su vida. Por primera vez comprendió que era demasiado ambicioso y emprendedor para el cargo que ocupaba, pues la disciplina de una gran compañía le irritaba y maniataba. En ese mismo instante decidió establecerse por su cuenta. Pocos días después dejaba su puesto y organizaba una oficina de relaciones públicas que ha alcanzado enorme éxito; pero más importante aun que el beneficio económico es el entusiasmo de que se siente inflamado en su vida y en su trabajo.

Las mayores utilidades que rinde el autoanálisis son las de orden espiritual. El conocimiento imparcial y sincero de sí mismo basta para reducir gran parte de la angustia que acosa a muchos hombres y mujeres de nuestra época. El conocido sicoterapeuta, Dr. Carl Rogers, observó en su labor profesional que las personas envueltas en conflictos y problemas espirituales tenían en general una pobre opinión de sí mismas.

No obstante, en cuanto advertían que él las aceptaba exactamente como eran, con todas sus fallas, se producía en ellas un vuelco positivo y pronto reconocían, no sólo sus defectos, sino también las buenas condiciones. De esa aceptación de sí misma; a la curación espiritual sólo había un paso.

En su libro *Los Años Creadores*, habla Reul Howe de una maestra tímida a quien tocó enseñar en una clase de muchachos "incorregibles". Uno de ellos en particular, un chico de 14 años llamado Pepe, gozaba convirtiendo el aula en un refugio de gallos. Desesperada ya, la maestra hizo quedar una tarde a Pepe después de la clase y le preguntó por qué la torturaba de esa manera con su conducta. El la miró hoscamente y respondió:

—La culpa es suya, por dejar que se abuse tanto de usted. Ya sé que es así —suspiró ella—. Siempre he tenido miedo a los que son como tú, y sin embargo, quería poder ayudarte. ¿Es que acaso no deseas que nadie te quiera ni te ayude?

Con gran estupefacción de la maestra, el revoltoso se vino abajo y le contó casi llorando la historia de su tristeza, su miseria y su soledad. "La sinceridad de ella hizo que ese chico confuso y resentido confesara la verdad," añade Howe. La capacidad de la maestra para aceptarse tal como era, con sus temores y flaquezas, fue el medio que le permitió aceptar al alumno tal como era y esto hizo a su vez que él pudiera aceptarse a sí mismo.

Por desdicha, tal honradez con el propio yo es una cualidad muy rara. La mayor parte de los hombres se dejan conducir por los demás y siguen las metas, las ideas y los ideales de otros, no los suyos propios. Esta costumbre acaba por torcer la personalidad del individuo y atormenta su an-

sia innata de ser él mismo y no los demás. Se ve obligado a sofocar o eludir constantemente lo que en verdad piensa y siente. Sin embargo, en definitiva no puede evitarlo, ya que se trata de una necesidad consustancial a la vida.

¿Cómo ha de hacerse para ser honrado consigo mismo? El Dr. Gordon Allport, psicólogo de la Universidad de Harvard, propone una piedra de toque que cada uno examine su propio sentido del honor. ¿Somos capaces de reírnos de nosotros mismos, de reírnos real y sinceramente? Si es así, muy probable es que tengamos una idea de lo que somos bastante aproximada a la verdad.

El Dr. Gaudet propone otro método y es el de preguntarse: ¿Cuál ha sido el más reciente hecho importante de mi vida? ¿Un cambio de empleo? ¿El matrimonio? ¿La muerte de algún pariente? Una vez contestados estos interrogantes, hay que continuar: "¿Me he puesto a meditar, aunque fuese unos minutos, para saber lo que eso significa verdaderamente para mí? Si la respuesta es negativa, se hace evidente que la persona en cuestión vive sin reflexionar, sin saber que vive, podríamos decir, casi con toda seguridad ello se debe a que no tiene el valor de ser del todo honrado con su propia conciencia.

Recomienda por ello que todos hagamos un autoanálisis por escrito, no como un fin en sí sino como un medio de comprobar lo que sabemos y descubrir lo que no sabemos. "Debemos tener un buen amigo capaz de ayudarnos a comprobar si en la lista de características y aptitudes es objetivo. Quien no tenga un amigo así, al que pueda pedir ayuda, debe preguntarse si ello no es por sí mismo un indicio de que no practica la sinceridad consigo mismo".

No es fácil de alcanzar esa honradez fundamental, ni siquiera puede lograrse con el esfuerzo de unas cuantas horas por grande que ese esfuerzo sea; es algo que se va conquistando poco a poco. Por otra parte, no se trata de pasar todo el tiempo sondeando el subconsciente para averiguar los secretos motivos de todos nuestros actos, sino de ser sinceros en cuanto a unos pocos propósitos y objetivos que nos hemos fijado o deseáramos fijarnos.

Este examen, uno de los factores decisivos será el del trabajo a que estamos dedicados. ¿Por qué se equivoca tantas veces una persona al elegir una actividad y luego no es feliz? "Porque pone la vista en las cosas secundarias en vez de las primordiales", dice un distinguido asesor de empleos. "Piensa en el sueldo, la importancia o el prestigio que ofrece determinado puesto, sin detenerse a pensar si en verdad le agrada esa clase de trabajo, ni si está en consonancia con sus aptitudes. La consecuencia de ello suele ser que pese años de sacrificios inútiles para llegar al éxito, mientras que si empleara la mitad de ellos en una actividad más adaptada a sus facultades y a su temperamento, progresaría el doble".

Hay ocasiones en que un fracaso puede servir mucho más que un éxito para darnos esa honradez con nosotros mismos que nos hará triunfar en definitiva. Entre los hombres más felices que he conocido figura uno que dejó la buena posición que ocupaba en un diario para pasar dos años trabajando arduamente, escribir una novela. La envió a diversos editores y la rechazaron unos tras otros, pero cuando yo le dije que lo lamentaba y comprendía su decepción, me respondió:

—Pues yo no lamento un solo día de esos dos años al parecer perdidos. Cuando fracasó mi obra, comprendí con claridad que no soy novelista, y usted no puede imaginar lo libre que me sentí.

Volvió a su labor, descargado del peso de toda duda en cuanto a su destino y actualmente goza de renombre como redactor de una gran revista. Su consejo preferido a quienes se quejan de ambiciones frustradas es éste: "Hagan el ensayo. Aunque encuentren que no les gusta, o adviertan que no saben hacerlo bien, lo que lleguen a saber de sí mismos les servirá muchísimo. Entonces podrán ponerse a trabajar en algo para lo cual tengan gusto y aptitudes.

En sus actividades de psicología industrial, el Dr. Gaudet ha encontrado otro problema bastante común: el del hombre que se desconcerta porque no progresa con rapidez. En vez de entregarse a la desesperación, hay que bien en formularse algunas preguntas fundamentales, según aquél. 1º "¿Qué realmente progresar?" Hay muchas personas que están contentas con su trabajo del momento, que en realidad no desean progresar. 2º "¿Quiero progresar para responder a mis deseos, o a los de alguna otra persona?" Es frecuente el caso de una mujer ambiciosa que empuja a su marido a buscar o aceptar un empleo que no le gusta ni conviene a sus posibilidades. 3º "¿Estoy dispuesto a pagar el precio que me costará progresar?" Cuanto más alto sube un hombre, más son sus horas de trabajo y de preocupaciones, y a este propósito el Dr. Gaudet recuerda: "El progreso en el empleo no es sinónimo de felicidad, ni siquiera cuando va acompañado por el éxito. Debe tener su punto de partida en un impulso íntimo, en un auténtico anhelo".

Casi todos los expertos con quienes he hablado coinciden en opinar que el aspecto peligroso del esfuerzo por ser sincero consigo mismo está en la tendencia humana a castigarse. Son demasiados los que, cuando se trata de sí mismos confunden la justicia con el rigor. La verdadera honradez consiste en reconocer tanto lo malo como lo bueno. Necesitamos valorar nuestras flaquezas y también debemos valorar nuestras cualidades actuales o potenciales, para poder desarrollarlas.

Entre los errores que pueden cometerse en esta materia, uno de los peores es el de ahogar deliberadamente la verdadera personalidad. Una joven que conozco no se ponía las gafas cuando salía con algún muchacho, a pesar de que sin ellas no veía casi nada. Además, se vigilaba para poner freno a su ingenio un tanto sarcástico, por temor de ofender la vanidad masculina y quedarse sin amigos. Una noche, harta por fin de andar a tientas y de contenerse, declaró: "De ahora en adelante

Cordero asado y conos de bizcocho

Por DOÑA ELENA

El cordero es una de las carnes que disfrutan de mayor popularidad. Es también una de las carnes que más se prestan para cocinarse y condimentarse en diversas formas. Hoy hemos seleccionado un pernil de cordero, aunque dicho sea de paso, este plato también puede prepararse con un pedazo del hombro del cordero. Para condimentar bien, le hacemos varios cortes, hasta llegar al hueso. Luego, echamos sopa deshidratada de cebollas y otras especias en esos cortes. También le frotamos toda con esta sabrosa mezcla. El resultado es un plato principal que no tiene igual. Cerremos este apetitoso menú con un pestre de lujo, ricos conos de bizcocho.

PERNIL DE CORDERO AL MAYORDOMO

- 1 pernil de cordero de unos 3 kilos (6 libras) de peso
- 1 sobre de sopa deshidratada, sabor de cebolla
- 1 diente de ajo, finamente rebanado
- 1/2 cucharadita de rosmary
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra, gruesamente molida
- 2 cucharadas de harina
- 2 tazas de agua
- Perejil para adornar

Quítele al pernil la película transparente que cubre la superficie. Combine 3 cucharadas de la sopa deshidratada con el rosmary y la pimienta. Con un cuchillo afilado, hágale varias incisiones a la carne, hasta llegar al hueso. En cada incisión, coloque una rebanada de ajo y un poco de mezcla de sopa con especias. Luego, frote la superficie de la carne con el resto de la mezcla. Coloque la carne con el lado con grasa hacia arriba, sobre una parrilla. Póngala en un molde llano de hornear. Se cocina en un horno moderado, calentado a unos 162 C. (325° F.) y se cuece de 2 y media a tres horas, o si se usa un termómetro de carnes, hasta que el indicador esté en 175°. Al sacar el pernil del horno, se coloca en un platón pre-

voy a ser yo mismo, que les guste a los demás o no". En mi opinión se convirtió en una persona más segura de sí misma y más interesante. Dio la casualidad que esa misma noche la habían invitado a salir. A los seis meses nos casamos. Esta honradez ha sido definida por el Dr. Carl Rogers como "el equilibrio del yo". La persona que adquiere el conocimiento maduro de sí misma ya no tiene miedo a la vida. Puede aceptar todo lo que le sucede y lo que siente, ya sea feliz o doloroso, coloreado de amor o teñido de culpa. "Reconoce", añade aquél, "que a su íntima conciencia toca elegir su forma de vivir y que sólo importa poder contentar afirmativamente esta pregunta: ¿Es ésta la forma de vida que me satisface y expresa de verdad mi ser más profundo?" Ser honrado consigo mismo es algo más que una receta para tener éxito en el trabajo o en el matrimonio: es una forma de vida.

(Tomado de "Selecciones").

ACONSEJAMOS...

sólo comprar

Melcochas

marca

La Estrella

Son ricas y deliciosas. Pídalas al

Teléfono 2909

Apartado 973

viamente calentado. A 1 cuarto de taza del jugo que ha quedado el moide se le agrega la harina se mezcla bien. Luego, se le añade el resto de la sopa deshidratada el agua. Se cuece a fuego rápido revolviéndose constantemente, hasta que comience a hervir. Baje llama y cocine lentamente durante unos 5 minutos adicionales. Se va la carne adernada con pernil conserva de melocotón (durazno) papas pequeñas cocidas al vapor, espárragos con salsa holandesa ensalada mixta. Se obtienen de 10 porciones de carne.

CONOS RELLENOS A LA DANESA

- 1 tercio de taza de mantequilla
- 1 tercio de taza de azúcar
- 1/2 taza de harina cernida
- 4 claras de huevo
- Conserva de fresas
- 1/2 taza de crema espesa

Derrita la mantequilla. Añádale el azúcar y la harina. Revuelva la mezcla hasta que esté suave. Batelas claras de huevo hasta que estén a punto de merengue (se utilizan cuatro yemas para elaborar la salsa holandesa). Incorpore las claras batidas a la mezcla de harina, doblándolas cuidadosamente sin batir. Obtendrá una masa muy ligera. Coloque la masa, por cucharadas, sobre una lámina de hornear caliente y bien engrasada, separándolas bastante. No hornee más de 2 o 3 conos a la vez. Con una espátula esparza cada montoncito de masa hasta obtener un rectángulo bien fino, de unos 8 a 10 cms. (4 x 5 pulds.). Se coloca en un horno bien caliente, previamente calentado hasta 204° C. (400° F.) Se cocinan durante 5 minutos o hasta que estén ligeramente dorados. Se sacan del horno y sin perder tiempo, se enrolla cada rectángulo en forma de cono metras la masa esté aun bien caliente. Se dejan entibiar. Se hornean los demás rectángulos de la misma manera. Se rellena la parte más pequeña con conserva de fresa. Se bate la crema hasta que esté espesa y se rellenan los conos, sobre la conserva de fresas, con la crema batida. Se obtienen 10 conos. Para rellenarlos con la crema batida, debe usar un tubo de pastelería que esté dotado con boquilla

Boletín informativo de Defensa Nacional

SUSCRIBASE Y ANUNCIE EN

LA PRENSA LIBRE

SRES. PATENTADOS

Solicite sus refrescos y cervezas a los teléfonos 1363 y 2096 - Traub

—(o)—

Taxis Vargas Malavassi 7164

Lea y anuncie en DEFENSA NACIONAL, Periódico cultural.

—(o)—

JOSE F. BARRIENTOS B. Homeópata.

Despacha en Barrio Iglesias Flores 25 varas al norte de Cantina El Gran Sesteo, contiguo a la Ermita

—(o)—

SEÑORES LECTORES

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

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

—(o)—

AMIGOS LECTORES DE "DEFENSA NACIONAL"

Muy agradecidos con ustedes, si nos recomiendan nuestro periódico a sus amigos, sus hijos, 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.

Valor de las frutas cítricas

Hace cuarenta años, descubrí que las personas que habían perdido los dientes en muchos casos habían perdido también el jugo gástrico y, divertí extraordinariamente a una convención de dentistas al leerles un escrito en que presentaba pruebas evidentes de que la destrucción de los dientes no era puramente una enfermedad local, sino que era un síntoma localizado asociado con otros síntomas evidentes de un desastre físico general. Todas las autoridades en esta materia admiten que ésta es la verdad y Howe, lo mismo que los otros investigadores eminentes, han demostrado que los dientes están profundamente influenciados por la

ausencia o deficiencia de la Vitamina C. La señora Mellamby, de Londres, fisióloga notable y profunda investigadora de los problemas de la nutrición, ha publicado un informe final haciendo un resumen de los acuciosos estudios realizados sobre la destrucción de los dientes durante más de dieciséis años.

Una de las principales conclusiones a que se llegó es que un error en la dieta y especialmente la exageración en el uso de los cereales es causa definitiva y poderosa del deterioro dental. Desde luego que esto no se debe a nada que contengan los cereales sino a

la ausencia en éstos de la Vitamina C de la cual carecen. Y en esta forma, aunque el cepillo de dientes puede retener su puesto como verdadero agente sanitario, la naranja y sus cítricas primas son la verdadera salvación ante la amenaza de una raza desdentada. Durante una investigación realizada de acuerdo con la Chicago Dental Research Club se comprobó que la adición a la dieta de una punta de jugo de naranja y el jugo de un limón todos los días, producía una mejora en los casos de piorrea, impidiendo que los dientes siguieran aflojándose.

Desde luego que la vitamina C se encuentra en otros alimentos, como melocotones, manzanas y cerezas, fresas, así como los vegetales frescos y las hortalizas, pero en cantidad variable, mientras que el jugo de naranja y el de pomelo tienen siempre la misma cantidad de este precioso factor de la alimentación.

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

- 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.