

DEFENSA NACIONAL

DEL CIRCULO DE PERIODISTAS, DIRECTORES DE SEMANARIOS Y REVISTAS NACIONALES
SAN JOSE, COSTA RICA, AMERICA CENTRAL

No. 647

PATROCINADA POR EL COMERCIO DEMOCRATICO DE COSTA RICA — Setiembre de 1970

Director y Administrador: JOSE FDO. BARRIENTOS RODRIGUEZ * Apartado 909
Miembro del Círculo de Periodistas Americanos de Chile, nombramiento hecho el 15 de octubre de 1969

"LA CROMOTERAPIA", CIENCIA DESCONOCIDA

La Cromoterapia es la ciencia que tiene por objeto la curación de las enfermedades por medio de los colores. No es una ciencia moderna porque los hindúes la han aplicado desde los tiempos más remotos. El resumen que damos enseguida es de la obra de Iwala Prasad, que lleva el nombre con que encabezamos esta nota.

Esta terapéutica que se basa en cada color del espectro tiene una acción curativa específica sobre el organismo humano.

La aplicación se hace proyectando la luz, al través de un vidrio requerido sobre el organismo humano, o haciendo uso de AGUA IRRADIADA, la que se prepara de la siguiente manera: se llena un frasco bien limpio

del color requerido con agua pura de canilla o del arroyo. Se tapa y se coloca al sol fuerte unas tres o cuatro horas. No hay inconveniente en que el tiempo se prolongue; por el contrario, el agua quedará más cargada de las vibraciones del respectivo color. Esta agua así irradiada se usa como bebida en compresas o en fricciones.

Damos enseguida un resumen de las aplicaciones de los principales colores.

COLOR AZUL—Este color es refrigerante, calmante y astringente. Se usa siempre en las condiciones arduas del organismo, generales o locales. Proyectada a la cara al través de un vidrio azul, o de una ampollita del

Pasa a la página 2

VIOLENCIA Y CRUELDAD

Por Constancio C. Vigil

El espíritu actúa por el amor. La violencia es el arma del irracional.

Si la especie recogiera las enseñanzas de la historia sabría

que la violencia sólo sirvió para retroceder en su camino, como retrocede el asno embrutecido por los golpes. Pero la historia esta visto que no sirvió para nada, porque nada aprendió en ella la humanidad.

El hombre brutal supone que la fuerza de su brazo sustituye a la fuerza de su espíritu. Como dobla un alambre, le da la forma que desea, pretende hacer lo mismo con la voluntad ajena. ¡Y hay que ver como quedan los pueblos con tan estafalario procedimiento!

La violencia para imponer ideas y sentimientos es prueba irrecusable de incapacidad o de impotencia, así se trate del caso;

de la justicia que con el asesinato quiere enseñar a los asesinos a respetar la vida ajena, del tirano que promete redimir a los demás y es incapaz de redimirse a sí mismo pues que se iguala a los peores criminales en los medios empleados para buscar lo que desea.

Como enamorado no correspondido que atemoriza a la amada para tenerla junto a sí; como la

Pasa a la Pág. 7

NO HACER DAÑO NUNCA

La primera virtud de la vida está en hacer el bien a manos llenas todos los días. No hacer daño ni siquiera a los que nos atacan. Es mejor vivir con una conciencia sana, limpia de intrigas, de malquerencias, antes que vivir ricos o con el boato de la opulencia, a base de cometer la falsedad, el dolor o el crimen.

La vida es la altura de nuestros pensamientos, nuestros pensamientos son el reflejo de nuestras acciones.

Hay que educarse para vivir dichosos y felices. Siempre vivir de buen humor. Las personas de sapacibles, las personas ásperas en su trato, viven una vida envenenada. Ellos viven mortificados y con su trato mortifican a los demás.

Nunca buscar las pesadumbres ni la desdicha, siempre buscar dificultades con buena cara, encantados del porvenir, las bondades de la vida, que son en número incalculables. Desechad las dificultades con buena cara, enfocad con calma y optimismo los días que están por venir, no desesperar por ninguna situación embarazosa que se nos presente no es justificable malgastar nuestra existencia en nimiedades.

Haz bien y no mires a quien, he aquí el precepto bíblico. No hacer daño nunca. Vivir sanos de pensamiento, limpios de conciencia, con nuestra ruta amplia y fecunda de verdades y ejemplos para los demás.

La alegría del vivir está en nuestras acciones, en nuestro proceder. Vivir siempre apacibles, dichosos, que nunca se aloje en nuestro pensamiento una pesadumbre. La alegría es la sal de la vida, los que triunfan son personas de temperamento alegre, viven siempre contagiados de un entusiasmo.

El éxito de la vida no está en una vasta inteligencia, solo se necesita una voluntad firme, un concepto definido, un impulso hacia el mejoramiento de todos nuestros propósitos. La dicha es consecuencia de nuestra salud y de nuestros entusiasmos.

Es necesario que cada día nos eduquemos en bien, en la sanidad de las buenas virtudes, en aumentar amistades sinceras. Y sostener nuestra consigna en todos los caminos de la vida. "Haz bien y no mires a quien".

ANGEL M^a. PEÑA CASTILLO

SOLO EL QUE DA RECIBE

Por Iris Gloria Obelar

Esta plenamente demostrado que se recoge realmente lo que se siembra y que las cosechas serán siempre óptimas si sembramos la fecunda simiente con verdadero amor y absoluto desinterés.

El labriego que con amor y sacrificio, en silencio siembra y aún riega el surco con su sudor es paciente y sabe esperar, ese recoge siempre abundantes cosechas de doradas mieses en sazón por que él se da íntegro a la madre tierra sin reclamarle jamás nada ni echarle blasfemias contra el tiempo que nunca es ineludiblemente para su pensar y sentir. Y recibe porque da. Y en la misma forma recibe y recibe más, quien más da cada día con generosidad y altruismo sembrando la buena simiente del bien y del amor. Dar aunque sea una palabra de aliento un consuelo al que sufre, una frase de confortación y enjugar una lágrima, porque

el corazón tiene mucho que dar y en verdad es inagotable.

Y dar se pueda tanto en el campo espiritual como en el material. Aquel que no se guarda todo para sí y que ha tenido la habilidad o la suerte de ser favorecido con la fortuna, y que día a día da y ayuda, por justicia y añadidura, recibe con creces bienes que él mismo no sabe ni de donde le vienen. Lo ve multiplicado a su alrededor sobre todo el amor que lo va rodeando, el buen sentimiento y el buen pensamiento que otros emiten para él, la consideración y el respeto que despierta el aura pura que se va forjando. Llega un momento en que se siente tan ágil que parece volar y su corazón está pleno de felicidad y alegría de vivir de optimismo. Es el premio maravilloso que da la vida la que cumple con la palabra de Dios de amarnos y ayudarnos unos a los otros.

Y es que sólo el que da recibe.

Editorial

POBRES ANCIANOS

Aquellos que van sin cariño bajo el vendaval, mientras la abuelita va cargando a un niño, implorando quien le dé algún pan. Ellos que supieron dar a sus hijos hasta el corazón, hoy van por la vida llevando un bordón con sus trajes rotos ya sin ilusión. Fueron almas nobles en su juventud y fue su virtud querer a los pobres sin jamás pagarles con la ingratitud. Oh Dios mío, pobrecitos ellos que ya son ancianos, que van luciendo sus pelitos canos pero que en el alma cargan la virtud. Muchos por sus obras se sienten dichosos, mientras contemplan al cielo triste tembloroso sin tener ya anhelo, de seguir marchando sobre las espinas que hay en el camino, color cristalino. Todos son ancianos de muy larga historia, que ganaron gloria en su juventud.

Hoy por el destino siguen caminando solitos hablando, y también llorando como el alto pino. Yo sigo tras ellos formando una hilera mientras caen destellos en la primavera donde blancas flores también se marchitan y solas se agitan como mi bandera. Oh legión de ancianos que van despreciados por sus hijos malos, por que sus acciones ya son fuentes secas pues no cae neblina. Oh pobres ancianos que suben la cuesta temblando de frío. Ancianos que ganaron su vida sembrando los llanos llenos de alegría.

Así son los años, todo lo terminan, sucumbe la mujer hermosa, la juventud, el talento, todos lejos se lo lleva el viento, mientras en el cielo queda la virgen preciosa.

De J. Fernando

La "cromoterapia"...

Viene de la pág. PRIMERA

mismo color, cura la demencia.

La leche después de exponer se por diez minutos al sol en una botella azul, adquiere cualidades tónicas y curativas, dándoles, por consiguiente mayor valor alimenticio. Una onza de agua de una botella azul, tomada al acostarse y otra al levantarse constituye el mejor preservativo contra el cólera y la peste bubónica. Cura las picaduras de insectos friccionándose con el agua y poniéndose después una pequeña compresa. Cura las irritaciones del hígado y las fiebres tifoides y malaria, tomando una onza cada tres horas haciéndose fricciones con la misma agua azul.

Una compresa bajo el vientre cura las menstruaciones difíciles y tomada una onza cada diez minutos, cura las hemorragias uterinas.

COLOR ROJO. Este color sirve para renovar todo el sistema exaltando sus funciones. Expandiendo lo que se ha contraído por exceso de color azul. Es el color que puede curar la parálisis general. En la parálisis de los dedos, por ejemplo, se sumergen estos por un rato en agua roja. La luz y el agua rojas pueden curar las inflamaciones frías. Aplicando la luz roja se puede curar la tisis, teniendo cuidado de colocar un paño azul sobre el corazón.

COLOR AMARILLO. Con este color, se cura la constipación intestinal o estreñimiento, por in veterada que sea tomando una dosis al acostarse, otra entre dos sueños y una tercera al levantarse.

En seis meses cura la lepra, to mando dos dosis al día, una al

levantarse y la otra en la tarde, antes de la puesta del sol. Toma da en la noche entre dos sueños, hace el efecto de purgante. Cura las fiebres flemáticas que aparecen en la noche acompañadas de orinas claras y blanquecinas. Cura el reumatismo crónico y la gota, la bronquitis crónica y la tos húmeda con espectoración, dando una dosis por la mañana y otra por la tarde. Cura el asma agua, dando una onza cada diez minutos pero si en una hora no se ha quitado, no debe insistirse sino tres o cuatro horas después.

Después de las comidas, el agua amarilla hace el efecto de tónico y ayuda la digestión. Cura la dispepsia, para la cual debe tomarse con el estómago vacío; la picosis, los eructos y los gases molestos; las hemorroides ciegas, la diabetes y las menstruaciones interrumpidas, con una dosis cada mañana durante quince días. Por fin expulsa las piedras de los riñones y del hígado.

COLOR VERDE. El agua y la luz verde curan el cáncer, y toda clase de sífilis, la erisipela, las heridas, la influenza, los ro madizos agudos y crónicos; los diversos tumores, diviesos, abscesos, aplicando la luz y compresas de este color. Cura también la incontinencia de orina, evitando los líquidos en la noche.

COLOR INDICO. (Azul Oscuro) Cura la Crup. y la tosferina, la dispepsia crónica, la ronquera, la bronquitis aguda, la tos seca con irritación, la irritación del estómago y el asma cuando está en principio. Combinándola con la luz roja, cura la tisis.

Pandit Iwala Prasad Jha
(Hindú)

LOS DOCE PASOS QUE AA SUGIERE

1—Admitimos nuestra impotencia contra el alcohol y que nuestras vidas habían llegado a ser ingobernables.

2—Llegamos al convencimiento de que solo un poder superior a nosotros podría devolvernos el buen juicio.

3—Decidimos poner nuestras vidas y nuestra voluntad al cuidado de Dios, tal como cada quien lo concibe.

4—Sin ningún temor, hicimos un inventario moral completo de nosotros mismos.

5—Admitimos humildemente ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.

6—Estuvimos dispuestos a dejar que Dios eliminase todos los defectos de nuestro carácter.

7—Encarecidamente suplicamos a Dios que nos librase de nuestros defectos.

8—Hicimos una relación de todas aquellas personas con las

que obramos mal y nos dispusimos a enmendar el daño que le causamos.

9—Reparamos, hasta donde humanamente nos fue posible, el daño que causamos a esas personas, salvo en aquellos casos en que el hacerlo habría ocasionado perjuicio, bien a ellas mismas o a otras personas.

10—Proseguimos con nuestro inventario moral admitiendo, sincera y espontáneamente nuestras faltas, al ir las reconociendo.

11—Procuramos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como lo concebimos, poniéndole que nos iluminase y ayudara a cumplir con Su Voluntad.

12—Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros actos.

¿COMO CONSERVAR SU SOLIDARIDAD LOS MIEMBROS DE AA?

Principalmente, compartiendo con otros su experiencia, fortaleza y esperanzas de alcohólicos recuperados, y con la aceptación

de una filosofía formulada en "Los Doce Pasos Sugeridos" arriba reproducidos.

PALABRAS IMPREGNADAS DE FILOSOFIA

Que leemos en una placa en la entrada del Cementerio de Obreros en San José.

Dice lo siguiente:

CAMINANTE DETENTE Y POSTRATE AQUI DONDE LA ETERNIDAD EMPIEZA QUE POLVO ES AQUI TODA MUNDANAL GRANDEZA.

Escribe nuestro gentil amigo don Rodolfo Montiel M. 22-7-1970

DINERO CONTANTE Y SONANTE

Por Rogelio Casas Cadilla

Los Gobiernos de la América Latina, casi todos socialistas, nacionalistas y centralistas, caminan sin darse cuenta hacia el comunismo, en que el pueblo perderá la poca libertad que le queda.

Socialismo es antesala del comunismo. La libertad individual tan hermosa y beneficiosa que defiende el sistema federalista, es letra muerta para las muchedumbres, que creen que es verdad lo que dicen los políticos, que todo se lo van a dar servido, sin esfuerzo.

Los Gobiernos casi todos emiten y toman a préstamo miles de

millones. Así el costo de la vida va subiendo. En Suiza, país federal, el dinero abunda al 2 por 100 anual. En la América Latina, salvo pocas excepciones, es corriente pagar el 25 por ciento anual.

Nadie quiere prestar por billetes sin garantía metálica.

Los burócratas piden cada día al extranjero inviertan en el país a base de moneda papel. Los políticos quieren darle patria al dinero y el dinero nunca tuvo patria.

América Latina podría ser un paraíso, y lo será el día que el dinero pueda ser libremente contante y sonante.

Madrid, Abril de 1970. De Prisma

*Pinceladas de viaje***LA SUIZA ENCANTADORA,
EMBRIAGADORA Y HOSPITALARIA**

En la amable SUIZA, el turista es siempre bien recibido.

Todo extranjero, al pizar la tierra de los Cantones Suizos, siente admiración ante el orden y la limpieza que impera: todos los habitantes demuestran su verdadero amor a los trabajos bien hechos.

Asombra ver la gran facilidad con que los suizos se entienden en tres idiomas: francés, italiano y alemán.

Encontrándonos de visita en Saint Claude (Jura francés) en casa de una familia muy querida, fuimos gentilmente invitados para atreverse la frontera hasta la ciudad de Ginebra, una de las más hermosas de Europa muy frecuentada por los turistas porque por ella entran y salen casi todos los que visitan Suiza.

Esta ciudad cosmopolita es sede de un gran número de organizaciones internacionales y cuenta con una industria grande de relojería y alhajas sobresaliendo sobre todo, la fabricación de relojes de precisión.

Suiza recibe la visita de más de 7 millones de extranjeros por año, según las estadísticas oficiales.

El turismo, esto lo hemos constatado, está bien organizado y simplificado al máximo, que su perfección se puede comparar a la marcha exacta de las ruedecillas de sus famosos relojes.

Recorrimos los magníficos paseos sobre el Lago Ginebra atravesando el de los Ingleses y el suntuoso parque Mon Repas; también contemplamos el parque La Granja, con el maravilloso espectáculo que ofrecen a los ojos de los visitantes nada menos que sus 30.000 rosales en flor.

Desde uno de sus puentes, se divisa a simple vista la majestuosa cima de Monte Blanco y el hermoso panorama de Los Alpes. Y muy cerca del segundo puente visitamos la isla de Rousseau en la que se ve la estatua del célebre filósofo, nacido en Ginebra. A la sombra de hermosos álamos presenciamos como los niños se divierten dándole de comer a los cisnes y patos, cuyas viviendas —asómbrese el lector— fueron construidas por el muni-

pio.

Con gran satisfacción y entusiasmo nos dirigimos a la calle Confederación, admirando sus modernos comercios, con sus lujosos escaparates cuyas exhibiciones nos parecieron extraordinarias.

Dimos una vuelta por los barrios de la antigua Ginebra, llamada "La Roma del protestantismo". Sus callejuelas y edificios están impecablemente conservados. Estos viejos barrios vieron desfilar durante muchos siglos, innumerables desterrados políticos de toda Europa.

Tuvimos la suerte de asistir en el mes de agosto a la Conmemoración del Juramento de las 3 Suizas. Es un acto patriótico sin igual y con un brillo especial. La ceremonia fue en el mismo lugar donde se produjo el acontecimiento, la pradera de Grutli a orillas del Lago de los Cuatro Cantones, cuna de la Confederación Suiza. En esta fiesta tradicional, los habitantes hacen gala de magníficos y lujosos trajes regionales.

En Suiza todo es armonía, todo es alegría, cantos y flores, en un ambiente muy agradable; regiones privilegiadas por la naturaleza donde todo el mundo parece gozar de verdad la alegría de vivir. Razón tenía el escritor que dijo: "Es un verdadero dúo de amor entre la naturaleza y el hombre que nos ofrecen, ejecutando en ritmos diferentes pero siempre con la misma fuerza arrebatadora una SUIZA, encantadora, embriagadora y hospitalaria".

Los testimonios

En los infectos abismos de esta tierra, las manos doradas del delito pueden desviar a la justicia, y frecuentemente vi comprar la misma ley con el precio infame de la iniquidad. Más no sucede allí arriba. Allí no hay engaño: allí está la obra desnuda y verdadera, tal como nació; allí nos obligan a que, rechinando los dientes y con el sudor en la frente, demos nosotros mismos testimonio de nuestra culpa.

Shakespeare.

LA CASITA FLORECIDA

Por Julio Alberto Martí

Ahora mi casita rústica ha florecido como una isla en el mundo.

Me aparta siempre de la humana querrela. Entre huertas y bambúes se oculta humildemente. A veces ha soñado con ser una casa "grande". Mas ahora le han nacido flores en el tejado.

Silenciosa a lo mundano sólo supo de grescas de pájaros. El sol le dio besos de formas caprichosas. La lluvia refrescó sus mejillas amarillas y la brisa suave de la fronda se le hundió por los poros.

En la navidad le brotaron a su vera las sangrantes pascuas y la casita parecía sonreír de amor.

Un guarumo, su viejo amigo, siempre le ha puesto sombrillas en las horas ardentísimas.

Un tres de mayo ingrato la saltó y balló desarticuladamente. Creyó que eran aquellos conejos que por las noches la hacían centro de su ronda. Pero ella continúa de pie aunque con dos pares llenas de arrugas

Y qué dicha para la casita, mi querida isla. En vez de canas albas, hoy la he encontrado llena de flores: sobre el tejado los madrecaos han puesto su ilusión rosada y una rama de veranera le ha pintado de ciclamen la boca sencilla y pura.

Por eso mi casita florecida se siente como una guapa aldeana, enamorada de los pájaros y de las flores silvestre.

SASTRERIA LONGHI

Trajes
Finos
PARA
Caballeros



75 varas al Este del Teatro Roxy
San José - Costa Rica

CASA DE PRESTAMOS EL 15

E. I. R. L.

CALLE DEL PASO DE LA VACA FRENTE ANTIGUA BOMBA MOYA

MAQUINAS DE ESCRIBIR - VESTIDOS - LAVADORAS - RADIOS - LICUADORAS

TODO LO QUE NECESITA SU HOGAR.

BRIZNAS

De las grandes fortunas acumuladas por grandes cantantes, las mayores son de Enrico Caruso (1873-1921), tenor italiano, que dejó una fortuna de 9 millones de dólares y de la tiple ligera italo-española Amelita Galli Curci, (1889-1963), que dejó unos 3 millones de dólares... En 1850 se pagaron hasta \$653 por una luneta en un concierto ofrecido en los Estados Unidos por Jenny Lind, conocida por "El Ruiseñor Sueco" (1820-1887).

La torre más alta del mundo, antes de surgir la era de la T.V. era la Torre Eiffel, en París, construida por Alexander Gustave Eiffel (1832-1923), para la Exposición de París, terminada el 31 de marzo de 1889. Tenía 300.1 metros de altura; actualmente con el añadido de una torre de televisión, tiene 320 metros y pesa 7.000 toneladas. Su máxima oscilación, cuando la afectan ráfagas de alta velocidad, es de 12.7 centímetros. Se emplearon dos años, dos meses y dos días en construirla, con un costo total de 7.799.401 francos. Hasta el día 9 de setiembre de 1965 se habían suicidado, lanzándose desde distintas alturas, 342 personas.

En el año 1965 se botaron al agua en todo el mundo, con excepción de la Unión Soviética, China Continental y Alemania

Oriental, 2.800 embarcaciones de más de 100 toneladas de desplazamiento, sin contar embarcaciones de vela.

El centro médico mayor del mundo es el Centro Médico de Chicago, Illinois, EUA, que cubre una superficie de 193 hectáreas y comprende cinco hospitales con un total de 5.600 camas y ocho escuelas profesionales.

Resulta difícil medir la caída de la lluvia en cortos períodos, pero se considera como la más intensa caída en los tiempos modernos, los 3.12 centímetros que cayeron en un minuto en Unionville Maryland, EUA, a las 4:23 de la tarde del 4 de julio de 1956. Se habla de un aguacero de "cerca de 61 cm, en menos de ocho minutos", en Oxford, Inglaterra el 31 de mayo de 1682.

El record de permanencia en el aire por un avión es 64 días, 22 horas, 19 minutos y 5 segundos, establecido por Robert Timm y John Cook, en un avión ligero Cessna 172. Despegaron del aeropuerto McCarran de Las Vegas, Nevada, poco antes de las 3:53 de la tarde, hora local, del 4 de diciembre de 1958 y aterrizaron en el mismo aeropuerto poco antes de las 2:12 de la tarde del 7 de febrero de 1959. Cubrieron una distancia equivalente a seis veces alrededor del mundo.

EL OBJETIVO DEL ESCULTISMO

El Escultismo y el Estado, deben mantenerse en contacto, estimularse y apoyarse mutuamente, orientando sus relaciones hacia la consecución de fines de respeto y de orden tanto en bien del individuo mismo, como de la colectividad. Es decir el Escultismo y el Estado, deben practicar con sus relaciones, una verdadera y leal democracia, q' no es el poder del pueblo, para el pueblo, sino el poder del respeto y del orden, en beneficio de la colectividad. Ninguna mejor oportuni-

dad que el Escultismo puede encontrar el Estado para despertar y mantener en sus ciudadanos los sentimientos de respeto y de orden, a su vez, el Escultismo, no tendrá mejor oportunidad que en sus relaciones con el Estado para que sus miembros practiquen la más pura, leal y auténtica ciudadanía.

(Tomado de la Revista "El Scout" del año 1965 N° 20. Colaboración de la Asesoría Suplevención General de Escultismo).

TALLER MECANICO

de GONZALO ROJAS MENDEZ

AHORA EN SU ELEGANTE LOCAL

en la carretera a Heredia, 150 varas Oeste del Puente del Virilla. Teléfono para que ordene sus trabajos por más difíciles que sean 22-39-92 Apartado 829.

Ofrece mecánica en general. Trabajos garantizados y perfectos. Buenos materiales.

Palabras que inspiran

CUANDO HAY SITIO EN TU CORAZON, LO HAY EN TU CASA

Hace poco, en un suburbio industrial cercano a Barcelona, se erigió un monumento quizás único en su género: un espléndido grupo escultórico en honor del "ama de casa", representada por cuatro figuras femeninas del más auténtico estilo mediterráneo, simbolizando las cuatro provincias catalanas: Tarragona, Girona, Lérida, Barcelona. Obra de la escultora Luisa Granero.

Como es natural, discursos de inauguración giraron alrededor de esa "hada" maravillosa que es, en nuestra civilización, el ama de casa: ángel guardián de nuestras familias que hace todo, y pone en su labor cotidiana, no ya la pasividad del deber cumplido, sino la alegría luminosa y exaltante del que hace una obra de arte. Pues, obra de arte es, y de la mejor especie, este que hacer cotidiano que armoniza las necesidades físicas más exigentes y perentorias con el gozo espiritual y la serenidad del alma que

nos invade de felicidad cuando hacemos algo sublime.

Junto al "ama de casa" se ensalzó también la virtud q' la convierte en reina, y la expresión q' la acerca más a los seres divinos: la hospitalidad. "Hospitalidad hacia los extranjeros,—dice un refrán hebreo—es más grande que la reverencia por el nombre de Dios, pues es un homenaje a su acción a través de la obra por El más preciada: la persona humana". "Quien me abre la puerta de su casa, me desea larga vida; no en palabras, sino en hechos" dicen los escoceses. Y Emerson la define como "un poco de fuego, un poco de comida y un mucho de tranquilidad".

No viven en ninguna parte quien vive en todos partes. El hombre necesita un hogar como centro de su existencia, y en él una "reina" que decreta sus leyes con conrisas, y sus sanciones con un minúsculo, pero comprendido, fruncir de ceño.

NADIE TEMA

Nadie tema llegar al cementerio donde después uno queda en un desierto, ni temamos la muerte que es misterio, por que morir es el triunfo de la muerte.

De José Fernando Barrientos Rodríguez

PARA TI, AMIGA...

La mujer que es la Ama de la Casa debe tener presente, por el más elemental principio de higiene y por amor a su Patria, que solamente debe utilizar en su cocina utensilios de vidrio, de porcelana, de loza, esmaltados de madera u hojalata.

Esto es lo saludable y previene a la salud. Todo elemento no sea construido con esas materias primas es totalmente nocivo para la salud y hasta produce cáncer. Es necesario q' las Amas de Casa mediten serena y profundamente sobre este axioma y des-

de hoy por delante eliminen todo utensilio q' carezca de las garantías de los citados. En Alemania están prohibidos los elementos q' atentan contra la salud en el hogar y solamente se utiliza lo que está construido con vidrio, loza, porcelana, madera, esmaltado y hojalata.

Es necesario meditarlo porque generalmente se contrae enfermedades y no se sabe de donde vienen o que elemento las provoca.

*Azucena Orquídea Obelar
(De El Iris).*

Reconstrucción de Equipos Diesel

Rediesel

UBACH S. A.

BELLEZAS DEL MAS ALLA...

Escribe José Fernando Barrientos Rodríguez

Los dos escondidos, la luna y el sol, se besan, se alumbran montañas, duerme el arebol junto a las cabañas.

Estrellas fugaces se pierden en la inmensidad sin saber donde irán, mientras sigo pensando en la gracia divina, de aguas cristalinas que no morirán.

Más allá no hay mando ni amenazas, solo cunde el silencio en medio de tanta soledad, más allá todo queda en suspenso y Dios bendito, nuestra alma guardará.

Más allá solo cunde la calma en la existencia ignota y el alma vuela cual vuela la gaviota y libre de congojas feliz se siente el alma.

Más allá las almas bondadosas aroman cual las rosas, mientras el brillo que brinda el universo las une con un beso en medio de la calma.

Más allá no existen los tiranos ni más penas, no hay árboles, ni playas, ni más llanos, solo existe Dios con sus camelias y sus astros, que brillan soberanos.

En el más allá donde un día tendremos que habitar, es un mundo diferente a la tierra donde el corazón se siente palpar, ante la luz que un gran misterio encierra.

Más allá un día tendremos al Cristo que es divino besándonos la frente, mientras agradecidas pondremos a sus pies las perlas con la fuente.

Más allá abunda la alegría y existe en las almas comprensión, más allá cantan canarios y hay poesía, mientras feliz se siente el corazón.

Más allá veré a la madre mía risueña y muy dichosa volando cual bella mariposa, mientras se alumbraba el día.

Más allá no existen más congojas ni hay odios ni rencores, ni el árbol se viste con más hojas mientras las almas se juran sus amores.

PAGINA

LITERARIA

ME AMARGA

*Me amarga, ir al campo santo,
ver a las bóvedas que están olvidadas
como un día quedarán mis tristes baladas
que hicieron regar mi copioso llanto.*

*Me amarga ver correr el llanto
de la madre buena
que formó su ternura en un bello encanto,
cual la luna llena.*

*Me amarga saber que quedaré enterrado
ya inerte en mi tumba fría
donde se termina amor y alegría,
y sin sol quedará mi prado.*

*Me amarga no poder viajar
y estrechar allende mis nobles amigos
saber que a otro mundo me debo marchar,
mientras con el sol maduran los higos.*

*Me amarga saber tantas cosas
que ignoraba siempre
que el viento se lleva las hojas;
mientras ríe, la azulada fuente.*

*Me amarga no poder superar
para alzar me cual las mariposas
que alegres bailando van cruzando el mar;
mientras van pasando las nubes preciosas.*

José Fdo. Barrientos Rodríguez, C. R.
30 de julio de 1970

ALCOHOLICOS ANONIMOS

Del Grupo Luz en las Tinieblas
de Cartago

Se complace en invitar a usted y familia, para que asistan a la reunión de divulgación de nuestro glorioso aniversario que se celebrará el domingo 13 de setiembre a las 2 pasado meridiano en la Escuela Ascensión Esquivel. Por lo cual les quedamos profundamente agradecidos.

DESPACHO HOMEOPATICO

Antonio Vázquez e Hijo
en la Ciudad de Alajuela

Se complacen en avisar a sus estimables clientes y amigos, que se han trasladado provisionalmente 50 varas al sur de su antigua residencia mano derecha.

Señores comerciantes de todo el país, industriales y profesionales:

Amigos de nuestra empresa. Les suplicamos atentamente honrarnos con sus saludos de Navidad para sus amigos. Si ustedes que son tan buenos nos ayudan, podremos hacer doce páginas para la edición de Navidad, todo el año hacemos el sacrificio de sostener un periódico que es de tendencia democrática y cultural con cuatro anuncios que no da para pagarlo.

Así hemos trabajado por espacio de treinta años cargando periódico, escribiendo, cobrando y llevando agua y sol. Sólo haciendo las ediciones de Navidad, Testamentos de Judas y la edición de la Madre podemos enfrentarnos a esta grave situación que nos tiene agotados. Ojalá que algunos comerciantes que no colaboran, entre ellos millares de extranjeros nos tendieran su ayuda a nuestro periódico. Escribanos sus cartas. Necesitamos que nos alienten. Díganos a nuestro apartado 909 si contamos con sus tarjetas. Recíten gracias anticipadas. También se pueden suscribir.

HERALDO SOCIAL

Sabía usted que...

Un adulto por término medio se enferma 100 veces durante su vida; unas 85 veces con enfermedades de poca importancia y unas 15 veces con enfermedades de mayor gravedad.

El río Conecticut es el más largo en la Nueva Inglaterra, con un curso de 275 millas.

Los bananos y las papas contienen aproximadamente el mismo número de calorías.

El árbol del clavo tiene de 30 a 40 pies de altura. Las flores, hojas y ramas tienen un agradable olor.

La mayor parte de las esmeraldas provienen de Colombia.

Un rebaño de 14 vacas lecheras rumia alrededor de una tonelada de pasto al día.

La hembra del murciélago le va consigo a sus pequeños durante los primeros días de nacidos. El animalito se agarra a la piel de la madre con las uñas, los dientes mientras ella vuela en busca de alimentos.

Brasil es el país que produce más café en el mundo y los Estados Unidos el que compra la mayor parte.

Los pescados tienen lengua pero son protuberancias relativamente inmóviles en el suelo de la boca.

En 1832 había apenas 40 millas de ferrocarril en los Estados Unidos.

El mayor comprador de autos es la industria de automotores.

El conejo es más pequeño que tiene las patas y las orejas mucho más cortas que la liebre.

Un pescado de agua dulce puede nadar alrededor de siete millas en una hora.

DON MARIANO SAAVEDRA D.

Estamos muy agradecidos con la importante carta que nos manda don Mariano Saavedra desde la Hermana República de Honduras sobre nuestra humilde labor de periodismo. Muchas gracias al buen amigo al que siempre recordamos, igual a todos los amigos y colaboradores, de otras naciones.

DON ALFREDO GOMEZ NARANJO

Ha regresado de la hermana república de Nicaragua, el distinguido amigo y gran industrial Don Alfredo Monge Naranjo, gran amigo de nuestra empresa desde hace muchos años.

Defensa Nacional le hace llegar un cordial saludo de bienvenida en unión de su distinguida señora y demás familia,

SEÑORITA MIRIAM

Atentamente saludamos a la gentil amiguita, Miriam Rojas Méndez, tenedora de libros de nuestro culto amigo don Gonzalo Rojas, con motivo de celebrar el 27 de agosto la grata fecha de su cumpleaños. Defensa Nacional le envía un cordial saludo en unión de su culta familia deseándole larga vida y un cúmulo de felicidades.

LIC. DON CARLOS ARIAS RODRIGUEZ

Se encuentra bastante delicado de salud, nuestro buen amigo Don Carlos Arias Rodríguez alto empleado de la Clínica Moreno Cañas, nosotros al lamentar su enfermedad le deseamos con todo el corazón que logre recuperarse pronto con la ayuda de Dios.

ESTIMABLE ENFERMO

Se encuentra guardando cama en su casa de habitación, nuestro buen amigo y colaborador de nuestro periódico, Don José Ubach, dueño del Taller Mundial. Le deseamos que se logre recuperar de su enfermedad para con suelo de su estimable familia.

DON RUBEN RODRIGUEZ ALVAREZ

Se encuentra hospitalizado en el Hospital San Juan de Dios el estimable caballero vecino de San Juan de Tibás don Rubén Rodríguez Alvarez. Que recupere pronto la salud con la ayuda de Dios son nuestros mejores deseos.

DOÑA ELENA DE SOLIS

Lamentamos profundamente accidente sufrido a la distinguida dama de la ciudad de Heredia doña Elena de Solís, gran amiga de nuestro periódico. Deseándole que recupere pronto su salud.

EN VIA DE MEMORIA

Ya va en vía de mejoría la distinguida profesora y periodista doña Esperanza de Herrán, vecina de Tres Ríos y gran amiga de nuestro periódico. Nos alegramos que tan gentil dama ya se encuentre fuera de peligro, hasta el lugar de su residencia le hemos llegado un atento y cordial saludo en unión de su muy estimable familia.

DON GONZALO ROJAS MENDEZ

El 24 de agosto se vió muy festejado por sus amistades y familiares, nuestro gentily noble amigo don Gonzalo Rojas uno de los mejores mecánicos que tiene Costa Rica. Don Gonzalo agrega un año más de vida, fecha que aprovechamos para felicitarlo en unión de su estimable familia deseándole un mundo de felicidades y muchos triunfos en la vida en unión de toda la familia.

DOÑA ANITA P. DE QUESADA

Es para nosotros motivo de gran satisfacción, saber que se encuentra en vía de completo restablecimiento, la distinguida señora doña Anita P. de Quesada, dignísima esposa de nuestro culto amigo y gran intelectual don Virgilio Quesada quien nos honra con su amistad y colaboración hace muchos años. Hasta el lugar de su residencia en Guadalupe de Goicoechea le enviamos atento y cordial saludo en unión de nuestro amigo don Virgilio Quesada, hijos y demás familia. Esperando que su recuperación sea completa con la ayuda de Dios.

"LOS PATIOS"

EN OROSI - CARTAGO
OFRECE

PISCINAS con aguas TERMALES naturales, baños individuales, con tina especial para afecciones cutáneas, reuma, artritis, etc., día y noche y además servicio de restaurant. Teléfono 51-03-57.

TIENDA CREACIONES MENDEZ

San José frente al Teatro Castro, Barrio de La Soledad

Teléfono en la casa el 22-73-94 para servirle. Ofrece tejidos en seda y lana, verdaderas novedades en ropa para niño y señoras. Atendido gentilmente por su dueño RAMON MENDEZ.

INDUSTRIAS DE MUEBLES ARMON LTDA.

Fabrican muebles de madera Armon en acabado perfecto para todos los gustos. Fábrica de muebles metálicos ARMON, los más bellos y perfectos que se fabrican en el país. Llámenos a nuestros teléfonos, despacho 47-08-26. Fábrica 47-12-72.

Arturo Montero G. y Asociados

Heredia y San Francisco

LUZCAN SUS CASAS MAS BELLAS LUZCA LOS MUEBLES ARMON, y llene su corazón con la luz de las estrellas.

EL MENU DE LA SEMANA

Prepara un menú balanceado, sabroso y variado, es todo un arte. En esta columna, con el fin de aliviarles sus tareas hogareñas ofreceremos todas las semanas un menú completo, que podrán modificar según las necesidades particulares o los gustos de cada familia.

Gustosamente recibiremos colaboraciones de nuestras lectoras.

LUNES

Desayuno

Jugo de naranja
tostadas con queso
café o té

Almuerzo

Ensalada de aguacate
arroz blanco
albóndigas de carne
papas doradas
gelatina

Cena

Consomé de pollo
arrolladitos de jamón
con piña
tostadas

MARTES

Desayuno

Jugo de pera
huevos pateados
pan español
café o té

Almuerzo

carne empanizada
maduro con natilla al horno

Cena

Crema de champiñones
chilasquillas
café al gusto

MIERCOLES

Desayuno

Jugo de limón dulce
Pan dulce
queso, jalea, café,
té o chocolate.

Almuerzo

Ensalada de papa con
cebolla y perejil
arroz blanco
huevos rancheros
empanaditas de maduro

Cena

Sustancia de carne
Pizza de jamón y queso
café o té

JUEVES

Desayuno

Piña en tajadas

huevos fritos con bacón
tostadas
café o té

Almuerzo

Ensalada verde variada
puré relleno
arroz con petit pois
buñuelos con almíbar

Cena

Crema de espárragos
espinacas con salsa
blanca y huevo duro
tostadas

VIERNES

Desayuno

Papaya en tajadas
tostadas-quequitos
café, té o chocolate

Almuerzo

Ensalada de tomate con
cebolla
arroz a la milanesa
filete de curibina
empanizado
maduro en miel

Cena

Pastel de carne
Café o té

SABADO

Desayuno

Jugo de albaricoque
Pan cakes con miel
café o té

Almuerzo

Ensalada de remolacha
arroz blanco
garbanzos con costilla
tortitas de carne molida
flan

Cena

Sandwiches de queso
y jamón
puddín de pan
café, té o chocolate

DOMINGO

Desayuno

Jugo de frutas
"Gallo-pinto"
huevo frito
café

Almuerzo

Ensalada de espárragos
arroz con pollo
papas fritas
queque con helados

Cena

Tamales
café.

¡PREVENGASE! LA DISENTERIA ES MORTAL

1º Hierva el agua para tomar, si no es de chorro.

2º Lávese las manos con agua y jabón de hacer sus necesidades y antes de cada comida.

3º Si tiene que estar tocando alimentos, lávese continuamente las manos con agua y jabón.

4º Las letrinas o excusados deben mantenerse bien limpios y tapados.

5º Barra sin levantar polvo. Mantenga tapados los recipientes de basura. Si el Tren de Aseo no pasa por su casa, quemé la basura o entiérrela.

6º Lave cuidadosamente las frutas o verduras que se comen crudas como rábanos, tomates, uvas, manzanas, jocotes, mamones, etc.

7: Mientras duar la epidemia, no coma: berro, lechuga, nances y guayabas, porque por mucho que se laven, siempre, pueden tener microbios.

8º No coma verduras, ni frutas que se venden peladas, partidas o con cáscara en mal estado, como: piñas, guineos, sandías, melones, papayas, mameyes, pepinos, zapotes, mangos etc.,

9º Proteja los alimentos para que no sean contaminados por polvo, moscas, cucarachas u otros insectos.

NOTA IMPORTANTE

Si nota síntomas de los enumerados, no tome purgantes de ninguna otra medicina sin ser recetada por un médico. Consulte al médico. ¡No debe confiar! ¡La Disenteria puede ser mortal!

La disenteria puede causar la muerte si no se ataca con prontitud.

En los niños tiernos la muerte puede llegar en pocas horas. Ante la amenaza de la disenteria

deben tomarse las medidas necesarias de protección.

CONOZCA LOS SINTOMAS DE LA DISENTERIA.

- Diarrea
- Calentura
- Retortijones - "Retorcijones"
- Asientos irregulares, con mucosidades o con sangre.

"No descuide ninguno de estos síntomas, acuda cuanto antes donde médico".

Violencia y crueldad...

Viene de la PRIMERA

drón que se apodera de lo que no puede obtener por medios lícitos, así suele imponerse al pueblo por la fuerza el incapaz de dominarlo con su espíritu.

Trascendental conquista de la época moderna es la distinción entre el hombre real y el hombre aparente, único modificable por la violencia.

Esta distinción muestra la inutilidad de los siniestros siglos empleados en cambiar o someter lo externo del ser humano, fana propia de toda las tiranías y de todos los fanatismos con su cortejo de crueldades.

Se sabe hoy q' solo es posible re formar al hombre si se atempera su alma e interviene en el delicado proceso de la elaboración del ideal y los sentimientos.

Horrorizan las pretendidas purificaciones por el asesinato, la implantación forzosa, sangrienta y general de un ilusorio perfeccionamiento.

La historia muestra que los castigos y las represiones no modifican la naturaleza humana, si no es para degradarla.

CENTRO CIENTIFICO ESPIRITUAL

Aspira usted una vida feliz y tranquila? Hágame conocer sus problemas. Yo no los trataré sino que los curaré en cualquier condición que se encuentre. Influenciaré por vía psíquica en su espíritu, cerrando su cuerpo a toda fuerza maligna y envidiosa para que obtenga un desarrollo armónico, libre y feliz su destino.

Indique el nombre de un pariente muerto. Dígame cual es su mayor aspiración. Se guardará absoluta reserva.

Dirección:

Profesor de ESPIRITISMO: PAUL HERLIN,
QUITO, ECUADOR. Apdo. de Correos N° 3814.

Frutería La Garza

De José Ml. Mora Porras e Hijos

Entrada principal del Mercado Central

Teléfonos: 21-79-81 — 21-81-27

San José.

Especialidad en frutas frescas nacionales y extranjeras. - Servicio a domicilio - Atendido por sus dueños. - Además aguacates de primera calidad.

SABER SONREIR, ES HERMOSO Y HASTA HEROICO...

Sonría por favor... Cuan mejor andaría todo y cuántas cosas se ganarían si todo el mundo aprendiera a sonreír.

Aunque las heridas sangren por dentro.

si brindamos una cálida cuota de optimismo a nuestro prójimo.

EL SUPREMO IDIOTISMO

Anhelamos que el mundo entero sienta como nosotros repugnancia por la guerra y que no haya aflicción que sobrepuje a la que causa el idiotismo de segar la juventud para acrecentar el poderío y la gloria de la patria.

Los americanos sabemos que no es posible buscar el "engrandecimiento nacional" y "la dignificación del pueblo" en la degradación. Los conflictos internacionales

no perturban su razón ni le quitan la afición a la higiene moral.

Porque es la higiene del alma la limpieza interior la que ha de impedir al cabo los robos y los asesinatos colectivos.

Cada vez ha de volverse más imposible en nuestro mundo el retorno al bestialismo.

Constancio C. Vigil

Es hermoso, y hasta heroico; saber sonreír siempre. Así, no solamente mitigamos nuestra propia pena, si la tenemos, sino que no la proyectamos a los demás y

Todos debemos aprender a sonreír.

Sí ello sucediera, la humanidad actual sería muy distinta.

Balance demográfico en Francia en 1967

El 1º de enero de 1968, la población total de Francia se elevaba a 50.662.000 habitantes, o sea un aumento de 432.000 (un poco menos de 1 por ciento en comparación con el 1º de enero de 1967. Estas cifras figuran en el balance demográfico provisional de 1967, en el Boletín mensual de Estadística, del mes de enero, publicado por el INSEE.

El balance se ha establecido a base de las estadísticas del movimiento natural de la población, relativas a los tres primeros trimestres, del saldo migratorio de los argelinos, y finalmente de las entradas de otros extranjeros en Francia durante los once primeros meses del año. Este balance lo precisará el censo general que va a comenzar el 1º de marzo próximo.

Los dos tercios del aumento de

la población en 1967, proviene del excedente de los nacimientos sobre las defunciones. El descenso en la natalidad y nupcialidad que se registró en 1966, se ha acentuado en 1967, a pesar de haber llegado a la edad de casarse la generación muy numerosa después de la guerra. El número de matrimonios se elevó en 1967 a 340.000, lo que representa un índice de nupcialidad de 13,6 matrimonios por 1.000 habitantes, o sea un 5 por ciento menos que en los años de 1963 a 1965.

El número de nacimientos registrados en 1967 (835.000) es netamente inferior al de los años precedentes 3 por ciento menos que en 1966, 4,5 por ciento menos que en 1964. El índice bruto de natalidad se eleva a 16,8 por 1.000 habitantes, frente a 17,4 por 1.000 en 1966 y 18,1 en 1964.

La mortalidad ha sido ligeramente más elevada en 1967 que en 1966: 538.000 fallecimientos frente a 525.500 el año precedente. El índice bruto de la mortalidad se elevó, en 1967, a un 10,6 por 1.000, frente 10,6 en 1966. Finalmente, el índice de aumento natural (excedente de nacimientos sobre las defunciones) es de 6 por 1.000 en 1967, de 6,8 en 1966 y de 7,4 en 1964.

Por otra parte, las entradas de trabajadores asalariados extranjeros en Francia, están también en regresión de 17 por ciento en comparación con 1965. En total, el excedente migratorio es de 135.000 personas, o sea un 37,5 por ciento del aumento de la población francesa en 1967.

MEJOR ESTILO DE UN ESCRITOR

Por JOSE INGENIEROS

El arte de escribir particularmente carece de excelencia mientras se preocupa de acariciar el oído o de engañar la razón con sofísticas oblicuas. Una máxima de Epicteto, desnuda, sin adverbios pomposos ni adjetivos sibilinos, tiene estilo y deja una impresión

de serena belleza nunca igualada por los reforcidos discursos que abundan, en las épocas de mal gusto; sobra en la simple sentencia, la adecuación inequívoca de la forma al contenido, realizando una armonía que nunca alcanzan las prosas torturadas para disimular la oquedad. El más noble estilo es el que transparenta ideales; hondamente sentidos y los expresa en forma contagiosa, capaz de transmitir el propio a otros entusiasmo por algo que embellece la vida humana salud moral firmeza de querer, serenidad optimista.

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

FABRICA DE CATRES

A. GOMEZ NARANJO

Teléfono 21-37-74

DUERMA TRANQUILO Y CONTENTO USANDO LOS BELLOS CATRES GOMEZ.

100 Sur del Teatro Líbano y 50 al Este. Situado en San José. Fabricados por expertos operarios de nuestra fábrica. Orgullo de la industria nacional.

FUNERARIA LA ULTIMA JOYA

CARLOS ARIAS G. e Hijos Sucs.

Av. 8 - Calles 2 y 4. Esquina Sur del Teatro Moderno, 50 varas Oeste

TELEFONO 21-16-52

Atendemos y servimos a toda hora del día y de la noche.