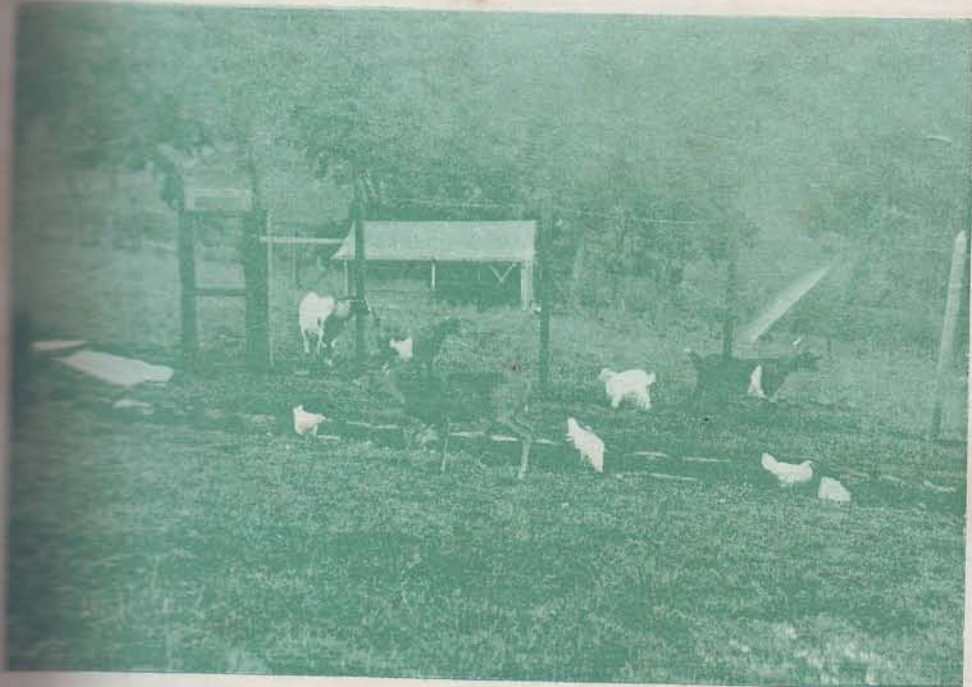


REVISTA COSTARRICENSE

PUBLICACION PARA EL HOGAR

SARA CASAL VDA. DE QUIROS, DIRECTORA
SAN JOSE, COSTA RICA, América Central



Sanatorio Durán. — Cría de cabros, venados y gallinas

Cuadro encantador!

Conviven, en armonioso conjunto, cabros, venados y gallinas!
¡Cuán fácilmente el corazón se eleva a Dios en la vida del campo!... ¿No fue acaso esta vida de campo la que inspiró al poeta autor del «poema de los hijos de Coré?».

¿No fue en el campo donde prorrumpió emocionado: «Como el ciervo suspira por las fuentes de agua viva, así os desea mi alma, ¡oh Dios...!» (Salmo XLI).

ELADIO PRADO.

Doña Bettina de Holst

Frente a "La Tribuna"

RECIBIÓ: gran variedad de lanas de todos colores para tejer. Inmensa variedad de botones. Hermosísimos ramos de rosas. Bellísimas guirnaldas, ramitos y cordón de azahares para novias y Malín finísimo de tres yardas de ancho, para novias. Fajas de cuero, estilos variadísimos. Chuspas de fieltro, y pajas para sombreros.



Para todo dolor

AFIASPIRINA

el producto de confianza

BAYER

Dr. Alexis Agüero

MEDICO CIRUJANO

OCULISTA

De la Facultad de Medicina de París

Oficina: 75 varas al Norte
del Correo.

Teléfono 2712

CLINICA DENTAL

Dr. PERCY FISCHER Dentista Americano

DE LA UNIVERSIDAD DE HARVARD

Ofrece al público métodos modernos
en sus servicios profesionales

Rayos X, Dentaduras de Hecolite, material
nuevo que imita el color natural de las encías.

Teléfono 3105 - 25 v. al N. del Carmen

Inculque a sus hijos la buena costumbre del
AHORRO

El Banco Internacional de Costa Rica

cooperará en ello mediante el servicio de su

SECCION DE AHORROS

que pone a la disposición de usted.

DIRECTORA:

Calle Canal Viejo de Quirós

Apartado 1239

Teléfono 3707

Oficina: 125 varas al Este
del Seminario,
Calle de La Soledad

REVISTA COSTARRICENSE

Publicación Semanal para el Hogar

Con la aprobación de la
Autoridad Eclesiástica

San José, Costa Rica, 4 de Junio de 1933

Suscripción mensual

de

cuatro números:

₡ 1⁰⁰

EL FUMADO

NOS decía un simpatiquísimo joven, un gran partido, inteligente, culto, profesional, buen hijo, y que ha viajado mucho:

—Leemos en casa con mucho gusto sus artículos que los encontramos muy sensatos; tiene usted mucha razón de criticar las costumbres libres de algunas señoritas; francamente, yo deseo conocerme, pero no encuentro una señorita de mi gusto.

—¿Usted no es partidario del modernismo?

—De ninguna manera; yo gozo con esas señoritas que tienen costumbres modernistas, pero jamás elegiría a ninguna de ellas para ser mi esposa; no puede tener uno seguridad con ellas; además que quiero para esposa una mujer muy pura, ideal, que no haya besado a ninguna, ni paseado en cuñas, ni que se paseé sola, ni que vaya al teatro sola o con amiguitas de sus mismas costumbres libres; no quiero que fume, porque detesto el fumado, ni que tome licor fuerte, aunque sean mezclados con agua gaseosa; no quiero que cruce las piernas con descaro; en fin, que cualquiera diría que soy un atrasado, pero deseo una mujer tan encantadora, tan dulce, tan femenina, muy mujer de su casa, que en los momentos actuales es muy difícil encontrar un ejemplar como el que yo deseo para compañera de mi vida. Le contestamos:

—Búsquela que la encontrará; no es posible que no existan niñas como usted las desea.

—No tiene idea cómo la he buscado y no la encuentro.

Indudablemente que la superficialidad reina en todo, pero lo que es de lamentar es que la juventud, que es la esperanza futura de la patria, se haya contagiado tanto de la vida superficial de hoy día. Los hogares, los hijos, en manos de mujeres que sólo piensan en fumar, ir a las cartas, ir al cine, leer novelas superficiales, en el último figurín de la moda y en el color con que se han de pintar las uñas aunque sea morado, porque así lo han inventado los laboratorios industriales, que se hacen ricos a costa de la debilidad femenina.

Peor, horrible, es la impresión que hacen las mujeres conduciendo autos y con el cigarrillo en la mano, parecen hombres, toda la gracia femenina se pierde, la distinción y elegancia desaparecen con esa pésima costumbre.

Nos decía una apreciable señora que no había vuelto a reuniones sociales y que por primera vez asistió a un baile, que le había parecido tan horrible ver a un grupo de señoritas alrededor de una mesa fumando y bebiendo como hombres, y que lo que más le había extrañado era que algunas de esas niñas eran hijas de padres correctísimos y muy severos en sus costumbres; que no comprendía cómo esos magníficos padres dejaban a sus hijas cruzar la puerta, encender el cigarrillo y beber licores fuertes.

El joven a quien aludimos en este artículo, nos decía también: es verdaderamente una lástima que las mujeres no comprendan que uno de los mayores atractivos de una señorita es el perfume natural de la juventud, la impresión de aseo, que al acercarse a ella se siente un aliento nos llegue como el de un niño, pero la que fuma, por aseada que sea, tiene un aliento horrible a cigarrillo, por finos que sean éstos, siempre el olor del tabaco deja su olor a vieja. ¿Usted no fuma? le preguntamos. No señora, es algo que tengo que agradecerle a mi padre; impidió que fumara cuando por primera vez vió en mí los deseos de imitar a mis compañeros del Liceo; me dijo: el fumado es un vicio y no quiero que comience usted un joven con los vicios de la juventud; ojalá pudiera usted decir como yo: no tomo, no fumo, y he hecho feliz a su mamá, porque jamás he pensado en que ninguna otra mujer vale más que ella. Tomen nota de esto las niñas modernistas.

Cartas a un Obrero

Por CONCEPCION ARENAL

(Continuación de la carta séptima)

Los propietarios, por despilfarro en sus gastos, descuido, completo abandono o falta de inteligencia en la administración de sus bienes, se ven en la necesidad de tomar dinero sobre ellos y dan un subido interés, que es todavía mucho mayor para los que no pueden ofrecer en hipoteca un inmueble. El atractivo de una gran ganancia sin necesidad de emplear trabajo ni inteligencia, lleva los capitales, como ves, a prestar al Estado y a los particulares sumas que no emplean en gastos reproductivos, generalmente, sino en superfluidades o en vicios.

Para el Estado, para los particulares, para todo el mundo, el préstamo, cuando no se dedica a una especulación beneficiosa, a mejorar fincas, a gastos reproductivos, en fin; *el préstamo, cuando se consume, cuando se come, es la ruina del que toma prestado*: tal es el caso de miles de personas pobres y ricas, grandes y pequeñas, en nuestra patria, y una de las causas más poderosas de empobrecimiento y de que no haya trabajo. Todos los países, se dirá, tienen deuda y papel y gentes que lo compran y viven de su renta. Es cierto; pero en los pueblos prósperos es menor la deuda pública relativamente a la riqueza; es mayor el crédito; se paga en consecuencia un interés más reducido, y los capitales no se agolpan a la Bolsa, a la usura, al agio, en tan grande escala, dejando languidecer la agricultura, la industria y el comercio, donde hallan mayores beneficios.

Hemos hablado de usura, de ese cáncer que nos está corroyendo, y conviene definirla. Entiendo por usura *un interés excesivo del capital, que no guarda proporción con el trabajo y la inteligencia que emplea el que lo cobra, ni con el riesgo que corre, ni con el rédito que se saca de los capitales empleados en empresas beneficiosas*. Si la definición es exacta, ¡qué de usureros en nuestra patria! Aquí, Juan, la economía política vuelve a encontrarse con la moral: si sus leyes se respetasen más, no habría tantos despilfarradores viciosos que pagasen réditos usurarios, ni para cobrarlos habría tantos hombres sin conciencia.

Pero es necesario ser justos y comprender las dificultades que entre nosotros ofrecen las

empresas verdaderamente beneficiosas para el país y que proporcionan trabajo. Hay que luchar con las preocupaciones de la comarca; con la mala voluntad de los que se creen perjudicados; con la poca inteligencia de los operarios; con sus hábitos de holganza; con la falta o carestía de instrumentos o ingredientes auxiliares que pagan fuertes derechos; con el mal estado de las comunicaciones; con la poca seguridad que hay para las propiedades y para las personas; con lo abrumador de los impuestos, y de algún tiempo a esta parte, con la hostilidad de los operarios, que puede quedar latente, traducirse en huelga o ir más allá.

Ahora dime tú, dígame cualquiera persona de razón y sinceridad, si con tantos obstáculos para realizar un beneficio por una parte, y tantas facilidades por otra, no es natural que la balanza se incline del lado del egoísmo, y que los capitales corran a la ganancia fácil, y más cuando *todos lo hacen*. Los males muy generalizados son más de deplorar, pero son menos imputables a los individuos, porque revelan una especie de complicidad en las cosas, que, si no los justifica, disminuye, no obstante, la culpa de cada uno en esa especie de torbellino en que van envueltos todos. Las cosas malas, malas son siempre; pero la maldad de los que las llevan a cabo varía mucho con las circunstancias: condenamos la mala acción, pero antes de aborrecer o despreciar al hombre que de ellas es responsable, preguntémos: *En su lugar, ¿hubiera sido yo mejor?* Si no exigiéramos de los otros más bien que el que somos capaces de hacer, se evitarían muchos odios y muchos rencores que, haciendo daño al que los inspira, hacen todavía más al que los siente.

Yo te aseguro que me inspira una especie de gratitud y de admiración cualquiera persona que plantea una industria, mejora un cultivo, construye una fábrica o un barco, y alejándose de las ganancias fáciles para él, estériles o perjudiciales para la sociedad, va a buscarlas entre luchas y dificultades sin cuento, y da trabajo al obrero y beneficios a su país. Mucho hacen por él los que no desertan de un campo donde se lucha en condiciones tan desventajosas.

(Continuaré)

Nociones sobre Sociología

Por NORBERTO U. LOZANO

El conocimiento de todas las cuestiones sociales implica el estudio de la ciencia sociológica que, aunque joven en apariencia o en nombre, tiene sus principios fundados en otras ciencias tan antiguas como el mundo.

La sociología en su más amplio concepto abarca estudios históricos, filosóficos, morales, exegéticos, teológicos, apologéticos, sociales, económicos y de legislación y políticos: de manera que es una ciencia demasiado extensa. Con fundamento, pues, el sociólogo italiano José Toniolo, la define diciendo *que es la ciencia general positiva de la sociedad y de la civilización.*

Para el fin que nos proponemos, dividimos este estudio en tres partes principales. 1.^a *Definiciones de los principales puntos.* 2.^a *Economía social en general.* 3.^a *Desarrollo práctico de la Acción Social.*

PRIMERA PARTE

DEFINICIONES

Acción es el influjo ejercido por una causa cualquiera. El influjo físico ejercido sobre otro ser se denomina *acción física*; y el ejercido por un ser racional sobre otro ser racional, *acción moral.*

Acción social, es el influjo moral ejercido sobre las sociedades, modificándolas en sí, o en sus diversos organismos, sea en bien o en mal. (P. Fernández S. J.)

Acción social, por antonomasia, se denomina *la acción misma que ejercen las obras de acción social sobre la ciudad, las profesiones, las corporaciones, etc., etc.*

Acción social católica, es la influencia moral ejercida para fines morales, religiosos, económicos y sociales bajo los auspicios de la religión católica.

Astoria, es la privación de un gusto o de un goce o satisfacción presentes con el fin de disfrutar de ellos más tarde.

En sentido lato se confunde con la *economía* que es el arte de satisfacer las necesidades consumiendo lo menos posible en dinero o en materias primas.

Alcoholismo, es el envenenamiento del organismo humano por el alcohol puro o diluido.

Se alcoholizan no sólo los bebedores de profesión, sino los que beben a diario en pequeñas cantidades.

Anarquía, es el sistema de los que en nombre de la libertad individual quieren destruir toda o casi toda autoridad.

Asociación, es la facultad que tiene el hombre de poder reunirse con sus semejantes en sociedad. (Rubio Polo.)

Asociación, estrictamente, es la reunión del hombre con sus semejantes en sociedad para lo bueno, lo honesto, lo útil y para el orden y el bienestar sociales; todo informado por los principios cristianos.

Es que la asociación es un hecho natural que tuvo su origen desde el paraíso donde se asociaron Adán, Eva y sus hijos para fines conformes con el querer de Dios.

La asociación es una condición indispensable para el progreso, pues, sin ella, el género humano se hallaría reducido a la situación de los brutos. (Balmes).

Bolcheviquismo, es la abolición de la propiedad privada y socialización de los bienes y de la producción por medio del Soviet.

Caja de ahorros, es una institución para acostumar a los individuos no solamente al ahorro, sino a emplear los frutos de éste de modo que puedan ser útiles a otras personas.

Caja de socorros mutuos, es una institución para favorecerse los de una misma profesión o las familias entre sí.

Cambio, en general es permuta de valores. En lenguaje bancario es la cesión de fondos o permuta de créditos en moneda de un país por moneda de otro.

Capital, es una suma de dinero o el producto, destinado a ulterior producción.

Capital fijo, los bienes que conservan valor permanente después de la producción; **capital muerto**, los bienes económicos desocupados; **capital circulante**, los bienes que se emplean en la producción.

Capitalista, el dueño del capital ya lo haga producir por sí, o por mano ajena. También se denomina capitalista al que se aplica a negocios lucrativos, rentas, hipotecas, títulos o cualquier valor monetario.

Capitalismo, es la usura elevada al rango, o a la dignidad de institución pública. (P. de Pascal.)

Es el sistema que emplea medios indebidos para mover el dinero, y tiende a anexarse al monopolio.

Clericalismo, es la acción y las obras para sostener y defender al clero.

El socialista Gambetta lo definió así: es la acción del clero y demás católicos en defensa de la religión católica.

Comunismo, es la negación de la propiedad y de los bienes particulares fundiéndolos en propiedad y bienes de la sociedad toda. (Millet.)

Comunismo, importa pues, propiedad colectiva o de la sociedad, de los bienes matrimoniales, de los medios de producción y de los mismos productos. Negando la propiedad privada, destruye el trabajo, la familia, la libertad y todo sentimiento noble.

Compañía, es en general, la reunión de dos o más personas o socios que mediante ciertas condiciones se proponen un fin determinado.

Consumo, es el uso de la producción o de la riqueza para las necesidades humanas.

Cooperativas, son sociedades en que varios individuos ponen en común capital, o trabajo, o ambas cosas para determinados fines, ya de producción, o ya de consumo, o ya de compra o de venta.

Se denominan según el fin: cooperativas de consumo, o cooperativas de producción, etc.

Cooperatismo, es el conjunto de las profesiones, o sindicatos que trabajan para un mismo producto concluido.

Crédito, «es el cambio de una riqueza presente por una riqueza futura». Son formas esenciales del crédito la venta a crédito, el préstamo, etc., etc.

Cuestión, en general, es como quien dice conflicto, dificultad, problema que hay que resolver.

Cuestión obrera, es pues, el conflicto o dificultad que se presenta hoy día entre el capital y el trabajo, el patrono y el obrero.

Cuestión social, abarca, pues, los conflictos que trastornan o arruinan la sociedad actual en su aspecto económico, político, civil y religioso. Así que la cuestión social, según Decourtins, es la lucha por la civilización verdadera.

Cuestión social cristiana, es el ingenioso ejercicio de la caridad adoptado a la necesidades económicas, morales, políticas y religiosas de los tiempos presentes. (León XIII.)

(Continuará)

A Jesús

*Ora padre, por los hombres en el Huerto,
y que bañen las estrellas tus contornos
con su lumbre funeraria:
por el nómada sin tienda, por el náufrago
distante de su puerto
y por todos los proscritos
que se eleve tu plegaria.*

*Haz de nuevo, por el alma que torturan
las infamias, con fiereza,
otra senda hacia el Calvario,
por el huérfano que implora al lujo sordo,
por los niños en pobreza,
por el triste proletario...*

*Y que tiemblen las soberbias, que trepiden
las humanas liviandades
fustigadas por la voz de tu justicia!
Tus soñadas igualdades
que domeñen los fureros
del chacal de la avaricia.*

*Ven de nuevo a tu Judea
y que brote de tus labios la parábola sublime;
ven a hollar de nuevo zarzas por el triunfo
de tu idea,
esa chispa luminosa que ennoblece,
que levanta, que redime.*

*Oh poeta de los siglos! Tu pegaso
fue el tormento;
no luchaste por tu gloria; fue por todos
tu campaña!
Ven de nuevo a los humanos! Cual las aves
azotadas por el viento,
no aletean, la elocuencia de tus obras,
la dulzura de tu verbo,
tu Sermón de la Montaña.*

LISIMACO CHAVARRIA

Cuide sus ojos

Valen mucho

Nosotros le daremos los anteojos que Ud. necesita después de hacerle un examen científico

Consultorio Optico Rivera

Frente al Hotel Costa Rica

Teléfono 3347

El Papa Rey en los Estados Unidos

Por MARCIAL ROSSELL

Como en años anteriores se ha celebrado en Washington la fiesta de la coronación del Papa Rey con una solemnísimas misa en la cripta del templo nacional dedicado a la Inmaculada Concepción, patrona de los Estados Unidos, y una recepción en el palacio de la Delegación Apostólica, situado en la parte residencial de la ciudad donde están las Embajadas y Legaciones, entre ellas la de España.

Celebró la misa de pontifical el obispo auxiliar de Baltimore, Monseñor John Mc Namara, y el Padre Ignacio Smith, dominico, catedrático de la Universidad Católica de Washington, pronunció el elogio del Papa Rey. Rodeado de un gran número de dignatarios de la Iglesia estaba en el presbiterio el Representante Pontificio en los Estados Unidos, Monseñor Pedro Fumasoni Biondi, elevado a la dignidad cardenalicia pocos días ha, quien saldrá para Roma a fines de este mes.

Aunque el Delegado Apostólico no tiene en los Estados Unidos carácter diplomático ante la Casa Blanca, su posición es tan eminente, aun entre los círculos oficiales y representantes de Gobiernos extranjeros, que está equiparado a la categoría de un «Embajador Honorario», y el palacio de la Delegación Apostólica es el centro de una neutralidad donde pueden coincidir los representantes de todas las Naciones.

Y esta altísima posición del Representante Pontificio en la capital de los Estados Unidos acaba de manifestarse más plenamente con la recepción dada en honor del Ministro Plenipotenciario de Egipto, Sesostris Sidarouss, católica, por Monseñor Fumasoni Biondi, a la cual asistieron casi todos los diplomáticos extranjeros y una brillantísima representación del Gobierno de los Estados Unidos.

Pero más importancia ha revestido la solemnidad religiosa celebrada en la cripta de la Inmaculada Concepción el día del undécimo aniversario de la coronación de Su Santidad, Pío XII, Papa Rey.

A la misa de pontifical asistieron los representantes diplomáticos de Italia, Alemania, Japón, Perú, Bélgica, Brasil, Hungría, Grecia, Austria, Bulgaria, Portugal, Guatemala, Litua-

nia, Checoslovaquia, Irlanda, Canadá, Colombia, Sud Africa, Dinamarca, Egipto, Siam, Panamá, Suiza, precedidos por el Embajador de Francia, Paul Claudel, y agregados militares y navales de Polonia, Bélgica, Cuba, Portugal, Francia, Holanda, Venezuela, Canadá, Nicaragua, Argentina y Costa Rica.

Los ultrajes y descortesías que a veces se infieren a las personas que ostentan la representación del Sumo Pontífice, en países católicos, en momentos excepcionales de su vida nacional, al compararse con los honores y distinciones que otros Gobiernos los rinden como tributo al más sólido principio de autoridad y de orden rigiendo el mundo moral, ponen más de manifiesto la grandeza de la Institución que pretenden abatir y la insignificante pequeñez de los perseguidores del Siglo XX que hacen del sectarismo un pedestal de arena para exponer su arrogancia y su fanatismo anticatólico, olvidando que la Historia ha visto pasar rápidamente las sombras de los grandes perseguidores y que los Nerones y Julianos en miniatura no dejan siquiera un recuerdo de sus inútiles ataques a la Iglesia y a sus Instituciones más elegidas.

Mientras en la capital de los Estados Unidos los Representantes diplomáticos de los pueblos de ambos Continentes acreditados ante el Primer Mandatario de la República asisten a una solemnidad católica en honor del Papa Rey, otros países, como Rusia, México y España, se separan por un tiempo de esa armonía universal resucitando las intransigencias y fanatismos de épocas pasadas.

Pero, bien, el tiempo se llevará a los perseguidores con el fardo de sus odios, y la Iglesia, una vez más, asistirá al entierro de sus perseguidores y de sus cómplices y rehenes, porque, pueden destruirse los puentes, pero las aguas siguen su curso debajo de los arcos rotos.

Hotel Walton, New York.

UN MINUTO DE FILOSOFIA

¡Hay momentos en los que se necesita más valor para hacer frente a la vida, que para hacer frente a la muerte!

Contra la tuberculosis pulmonar

El tratamiento higiénico-dietético que hasta ahora ha dado mejores resultados en la cura de la tuberculosis ha sido la sobre alimentación, el reposo, el aire libre y puro y el sol.

Por la índole de la enfermedad y por los progresos del bacilo, jamás puede confiarse la curación a los medios naturales de defensa del organismo, que en otras afecciones pueden bastar por sí solos. Se hace indispensable atajarla mientras la lesión sea leve y ofrezca fundadas esperanzas de ser vencida.

Los sanatorios especiales deben ser el punto de mira para todo enfermo tuberculoso si aspira a ser curado.

El tratamiento higiénico-dietético no ha de durar menos de seis meses y debe repetirse anualmente.

Las prescripciones médicas han de ser seguidas por el paciente con toda sumisión.

La permanencia al aire libre se hace extensiva hasta las horas de la noche, aun en los crudos días de invierno.

Debe, sin embargo, resguardarse del viento y del sol de cuatro a seis horas diarias.

El frío más riguroso no es enemigo del enfermo, siempre que éste permanezca convenientemente abrigado.

Para seguir el curso de la enfermedad es necesario tomarse la temperatura cada tres horas.

El enfermo deberá pasear moderadamente cortos trechos, verificando la temperatura antes y después de ese ejercicio.

La ausencia o la persistencia de la fiebre determinarán el prolongar los paseos en el primer caso o el suprimirlos en el segundo.

Los baños de sol que tanto han sido preconizados como método curativo no deben ser practicados sin la prescripción y vigilancia del facultativo.

El paciente ha de moderarse en las conversaciones; la charla, la verbosidad perjudican las vías respiratorias cuando están afectadas.

Procurará además buscar aquellas distracciones en las que tome parte pasiva: las lecturas que regocijen el ánimo, que infundan esperanza y optimismo, que alienten el espíritu son las indicadas. Los juegos de sociedad amenos y tranquilos son los más a propósito para que el enfermo no caiga en el desfallecimiento y el desconsuelo.

Aunque el agua fría fortifique el organismo no debe empezarse a hacer uso de ella sin las debidas precauciones. Antes que el agua son preferibles las fricciones con alcohol.

Están asimismo indicados los baños de hojas de pino, tres veces por semana, o, en su defecto, 2 gramos de esencia de romero por baño.

La alimentación es un capítulo muy importante, ya que se hace indispensable despertar el apetito del enfermo, renovando el menú y sorprendiendo las predilecciones gastronómicas con nuevos platos para que satisfaga con más fruición sus gustos si bien se vuelvan a repetir los manjares que desee.

Ni el vino ni la cerveza estarán proscritos del menú en las principales comidas del día.

Entre comidas puede beber hasta 1.500 cc. de leche, al día.

Si el enfermo tiene temperatura alta será sometido a régimen lácteo, pero si la temperatura es poco más o menos la normal podrá comer con cierta abundancia.

La tan preconizada sobrealimentación ha de ser debidamente comprendida, pues no debe exponerse al enfermo a trastornos digestivos.

En los casos de inapetencia se podrá darles en la sopa un poquito de vino tinto u otro reconstituyente de los muchos que se expenden para este objeto.

El aceite de hígado de bacalao se impone como elemento nutritivo.

La insulina está indicada en los casos crónicos, en los de temperatura subfebril, enflaquecimiento, inapetencia, etc.

Régimen del Aceite de Hígado de Bacalao

Es el reconstituyente por excelencia, por los elementos nutritivos que contiene. No sólo es rico en cuerpos grasos, sino también en fosfatados y yodados.

Es conveniente administrarlo antes de las comidas, pero si hubiera cierta repugnancia a ingerirlo se puede mezclar con la ensalada, con el atún, con el pescado en general.

Existen, por otra parte, diversos procedimientos para disimular su sabor, ya sea agregándole café tostado y molido, ya sea incorporándolo al caldo, a la leche, a la cerveza, añadiéndole jarabe de menta, eucalipto o creosota. Efectuando gargarismos mentolados antes de ingerir el aceite se hace más tolerable.

Aunque la dosis máxima alcance a 150 gramos en las veinticuatro horas, es más prudente no provocar trastornos gástricos con altas dosis. Los niños de dos a 5 años no tomarán más de 5 a 20 gramos: mayores, de 20 a 30 gramos.

El café, alimento de primer orden

Agente de actividad cerebral y física

(Envío de doña Lupita de Laporte)

El café ocupa un lugar eminente entre los estimulantes de la alimentación. Numerosos, famosos experimentos permiten formular enérgicamente esta afirmación. Ciertas publicaciones interesadas tratan de probar la acción funesta del café sobre los nervios o sobre el corazón. Es necesario aceptarlas con todas las reservas del caso y estudiar con las celebridades médicas los efectos de esa bebida en el organismo. Y en seguida se llega a esta convicción que es la única exacta: el café no hace ningún daño, el café hace mucho bien. El café no es solamente una bebida de un gusto agradable, sino que además contiene ciertas sustancias que favorecen la actividad de los diversos órganos; eso dice el doctor Emilio Burgui, profesor de química médica y de farmacología de la Universidad de Berna, y el doctor K. Kottmann, profesor de fisiología patológica en la misma Universidad.

Entre esas sustancias la cafeína es la de mayor importancia.

La cafeína pertenece a un grupo de elementos, los methylxauthinos, que han dado y siguen rindiendo a la humanidad sus servicios inestimables como remedios y como estimulantes.

Todos los pueblos de la tierra preparan cada uno a su manera, sus bebidas agradables y sónicas. Los methylxauthinos se cuentan entre los alimentos más útiles en ese género, y los más inofensivos a la vez, porque tienen cierta semejanza con la nucleoproteína, que es la parte esencial del conjunto celular.

Se ha hablado de envenenamiento crónico por el café. Nada más inexacto; solamente el abuso reflexivo puede ocasionar una sobre-estimación, y nada más.

R. Ralph H. Cheney, profesor de biología de la Universidad de New York, declara que el café no solamente es inofensivo, sino que es bueno para la salud.

Los experimentos que he hecho, nos dicen que sobre el hombre, a fin de conocer los efectos del café en los animales y en los hombres, con el resultado cierto de que la infusión de café puede consumirse con provecho para la

salud por noventa personas normales sobre cada cien. De ahí, que el uso del café sea recomendado por la medicina.

Pero se nos dirá, ¿y los cardiacos?

El doctor Marx Herty ha dicho en una conferencia muy apreciada sobre el café y la higiene del corazón: «Un ruido del corazón no es una condena a muerte. Fácilmente se ha demostrado que la naturaleza no estaba dispuesta a ejecutar una sentencia de muerte, debido a un ruido en el corazón o a un diagnóstico de palpitación y de auscultación. La mayoría de los condenados ha vivido y sigue viviendo bien o mal, como la generalidad de los mortales. La ciencia ha reconocido el funesto error de su punto de vista y ha tomado otra dirección.

«Se sabe ya que un corazón cuyas válvulas no sean bastante fuertes, que un corazón que se dilata o varía de forma, puede a pesar de eso, tener la duración de una vida normal, sirviendo de manera satisfactoria. Y eso sucede y conviene que se sepa que sucede en la mayoría de los casos, a pesar de la dilatación cardiaca, a pesar de la esclerosis y aún, a pesar de la presión sanguínea elevada».

El doctor Marx Herty recomienda a los cardiacos la alegría, en el sentido de despojarse de hipocondría y de fastidio, la vida variada, pues la variedad provoca la alegría y quien dice alegría dice salud.

Es indiscutible que el médico que lucha por la buena salud de su enfermo, encuentra serios inconvenientes a veces, en las ideas preconcebidas del paciente. Porque éste último considera con una aprensión especial todos los estimulantes, y tal vez, particularmente el café a causa de su reputación de ser nocivo a los cardiacos.

El citado doctor Herty afirma estar fuera de duda que el café no sólo no causa perjuicio al corazón enfermo, sino que representa, debido a la cafeína que contiene, un remedio de primera clase para el corazón.

Sin lugar a duda, nos dice el profesor Ralph H. Cheney, la cafeína es un alcaloide que podría ser dañino si se abusara de él, pero la proporción de cafeína contenida en

una taza de café es tan mínima que no se le debe tomar en cuenta. Para que la cafeína pudiera perjudicar sería preciso absorber una después de otra y seguidas ciento cincuenta tazas de café.

Los productos de la torrefacción son los dañinos y no el alcaloide cafeína, dicen los profesores Von Noorden y Salomón en el manual de alimentación.

Y el médico y profesor Kerschtnier de Berlín dice: «El hecho de que los turcos toman hasta treinta tazas de café por día y café muy fuerte, es un apoyo para la afirmación de que el café no tiene influencias nocivas».

El café reconforta el organismo, desarrolla las ideas. Aumenta las capacidades corporales e intelectuales, por su acción sobre el sistema cerebral central y por su influencia favorable sobre la actividad del corazón, dice el profesor Preskroft de Boston, donde es director del Instituto Biológico.

Otra propiedad del café es la de hacer soportable, por un tiempo el hambre y la fatiga, como también la de calmar los dolores de cabeza provocados por los desarreglos gástricos, agrega el ya citado profesor de biología, Cheney, de la Universidad de New York. Actúa como estimulante delicioso del corazón, del cerebro y de los músculos y da mayor vigor y coordinación a los esfuerzos intelectuales y físicos.

Otro hecho que debe notarse en favor del café es que no precipita a los abusos como el alcohol. La excitación agradable que provoca no tiene como este último por consecuencia un abuso. Ninguna otra bebida excitante está como él, exenta de todo resultado pernicioso. Sin ninguna duda se puede afirmar que el café preparado como debe prepararse, y para eso es preciso que el agua que ha de servir a la infusión se utilice en el preciso momento que principia a hervir, no puede nunca perjudicar a aquellos adultos que tengan una salud normal y que por idiosincrasia no sean refractarios a la cafeína o a otras sustancias contenidas en la infusión.

Un hecho que hace notar el doctor Edgar Müller es éste: En Alemania se toma café moderadamente, mientras que en Inglaterra se toma cinco veces más; y en Holanda cuatro veces más que en Alemania. En los Estados Unidos y en los países escandinavos, se consume tres veces más café y té que en Alemania; y nunca hemos sabido que la po-

blación perezca en masa en esos países como consecuencia de ataques de nervios, enfermedades del corazón, la gota, etc. Es más, la actividad y la capacidad deportivas no son inferiores en esos países a la de los alemanes.

Creemos haber demostrado con esta documentación los beneficios del café puro, del café ordinario, sin tener necesidad de recurrir al café sin cafeína, menos tónico y menos estimulante.

El café tomado en cantidad normal, dicen los doctores Burgui y Kottmann, de la Universidad de Berna, anima apenas ligeramente la acción del corazón, y casi no aumenta la presión de la sangre. Las personas que tengan buena salud no tienen razón ninguna para privarse de café que no esté falsificado, que posea todas las cualidades naturales, y si tiene razones al contrario, de someterse a la acción de sus propiedades refrescantes y vivificadoras.

Un estimulante tan excelente como el café con su cafeína tónica, también pertenece a la higiene. Para cada uno la vida tiene sus penas y nadie escapa a las horas de depresión y de cansancio. Para mejor llevarlas y satisfacer las exigencias siempre crecientes de la vida moderna, ¿por qué no recurrir a un alimento de primer orden, sin ningún peligro, que nos ofrecen otros países que la naturaleza favoreció con este producto?

Dr. HENRI RAJAT,

Director de la Oficina Municipal de Higiene de Vichi.

El maestro puede mucho y hace mucho; pero los ciudadanos deben saber que sin la cooperación de los padres y madres por sus buenos ejemplos y consejos a los niños, se desvirtúa, se evapora el inmenso y delicado trabajo del mejor maestro.

LA TIENDITA

LA TIENDA DE CONFIANZA PARA LAS SEÑORAS

ESPECIALIDAD

en preparación de **CANASTILLAS** y toda clase de ropita **PARA RECIENTE NACIDO**. También se reciben marcas, y trabajos de calado y bordado.

TELEFONO 3395

CONTIGUO AL GARAGE ALFARO

Cultura Física

Por la Profesora LUZ DE CASTEJON

Si el niño no siente placer en el ejercicio, si no es atraído a realizarlo por la alegría que le proporciona, muy escaso será el fruto higiénico que del mismo obtengamos. Aquello que se cumple a disgusto, lo que hacemos respondiendo a un dictado de obediencia y no a imperativo de un deleite deseado, está cohibido en las manifestaciones de sus beneficios higiénicos; le falta algo, un complemento, para una resultante positiva, y ese algo es el placer de realizar el ejercicio, la alegría de dedicarse a él.

Después de todo, nada tiene de particular el hecho, puesto que obedece a una ley general que rige todos los actos humanos, la cual nos enseña que la producción por obligación es siempre menor que la que se hace por gusto, es decir, que el deber puede imponernos una tarea que si reditúa como uno cuando no nos satisface, alcanza a dos si se lleva a efecto a plena voluntad.

Se moverán los músculos, entrará el aire en los pulmones, será más rápida la corriente sanguínea, habrá oxidaciones allá por dentro de los tejidos, en el forzoso ejercicio que imponemos a un chico, pero será muy mezquino el resultado si lo paralelamos con aquel que se obtiene si el muchacho ansía el instante de entrar en movimiento, y a él se entrega con todas las alegrías de su alma. No sólo porque así será más completo en su ejecución, sino porque el estado de ánimo, la situación psicológica influye y preside las cosas de la materia, dándole un tinte opaco y triste si aquél es deprimido; inyectándole actividad y vida si es la alegría lo que dentro le retoza. ¡Alegría, divina palabra que suena a algazara! La alegría es estímulo del alma, es fecundador de nobles ideas, chispazo de la imaginación, espuela del cerebro, corriente vital que lleva a todos los rincones del organismo la llamada a la actividad y la vida con el repiqueteo de sus dulces sensaciones.

No puedo ver sin disgusto una lección de ejercicios físicos en un colegio, con movimientos acompasados, sin una espontaneidad, sin palmadas, empujones y retozos, como una imposición capitular y acompasada y seria.

Llega la hora de la educación física, los chicos abandonan el aula, salen al patio alineados como soldados en formación, obedecen las voces de mando y hacen una veintena de ejercicios en los que no ponen ni entusiasmo ni travesura, sino sólo un comprensible aburrimiento que les hace no ver en aquello más que una nueva tiranía de disciplina escolar. ¿Qué entusiasmo van a sentir, si allí está muerta toda espontaneidad y nada experimenta su organismo que el de la sensación agradable producida por un ejercicio verdaderamente higiénico?

El espectáculo de esta clase de ejercicios despierta siempre en mí la visión de un pobre animal sacando agua de una noria. Las auras de la alegría y del placer no conmueven el alma infantil cuando, en el intervalo entre clase y clase, se dedica al niño a tan peregrinos ejercicios. Podrán tener una utilidad higiénica discutible, pero como están muy lejos de ser recreativos para el niño, éste aprovecha los descuidos del preceptor para hacer que hace, falsear el ejercicio y acabar pronto, pues aquella tarea no le produce la más pequeña sensación de deleite. Y es que el adulto se someterá a un ejercicio poco grato, porque alcanza la finalidad higiénica del mismo y el conseguirlo es un placer, por lo que lo lleva a una realización completa; pero ¿y el niño?, ¿vamos a hacer que comprenda y estime la utilidad que para su salud tiene una ocupación que le desagrada?

Y como siempre, la Naturaleza nos da el ejemplo. Allí tenéis a los perros y a los gatos enseñando a jugar a sus hijos, y participando con ellos en sus juegos. Está tranquila la madre tomando el sol de primavera y tumbada en agradable descanso; llegan los perritos, saltan por encima de ella, le agarran las orejas, quieren jugar con el rabo, y ella, displicente primero, interviene después activamente en sus retozos, como respondiendo a una obligación maternal. Pero hace más: procura llevar al juego alegría y retozos: «Nada hay más cómico algunas veces—dice Lagrange—que ver a una perra vieja y pesada intentar movimientos juveniles y actitu-

des graciosas para divertir a sus pequeños.»

¿Quién enseñó a las madres de todos los países a mostrar alegría ante sus pequeñuelos, a estimularlos con palabras o con la vista de objetos diversos, hasta que el pequeñín, a la vez que dibuja en su rostro una sonrisa, mueve piernas y bracitos, entregándose inconscientemente y con placer al ejercicio?

Riendo a carcajadas—escribe Villeneuve—es como el niño aprende con la madre a nombrar los objetos familiares, y es porque en uno y otro caso responde a un instinto basado en el principio fisiológico de que el placer del ejercicio crea, desarrolla y forma, en tanto que el hastío del movimiento achica y desagrada.

Noticias del Exterior

NUEVA YORK.—El grandioso *Music Hall* del Centro Rockefeller se llenó de bote en bote de personas de todas creencias y muchas quedaron fuera, para asociarse al Sumo Pontífice en la inauguración del Año Santo y orar por el mejoramiento de la situación mundial y resurgimiento de la religión. Esto no pasó en México,—se hubieran escandalizado los modernos fariseos de la libertad,—sino en el centro más moderno, la «*Radio City*», de la gran ciudad de Nueva York.

ESTADOS UNIDOS.—Recordemos, aunque tarde, la imponente impresión que causó en el Senado la bendición dada por el Sr. Arzobispo de Baltimore al terminar los funerales del Senador Walsh, ante los miembros del Gobierno, ambas Cámaras, Tribunal Supremo, Cuerpo Diplomático, etc. Muchos la recibieron

haciendo la señal de la cruz. Esto tampoco puede pasar en el Congreso de México, pero sí en los Estados Unidos, sin que se avergüencen de ello los representantes del pueblo.

INGLATERRA.—El Gobierno ha nombrado su nuevo ministro plenipotenciario ante la Santa Sede. Estados Unidos haría lo mismo si no fuera por el fanatismo protestante. Los que se avergüenzan de tratar con personas o gobiernos cultos, muestran que no pertenecen a esa categoría...

CHINA.—Según el *New York Times*, prominentes patriotas han acordado fundar una sociedad para «mejorar la moralidad pública». No se puede, dicen, formar una gran nación si el pueblo no lleva una «vida pura y frugal». Hasta los chinos dan lecciones!...

NOTICIAS DOLOROSAS

Siempre es doloroso anotar fallecimientos de personas estimabilísimas y queridas que han dejado vacíos muy grandes en sus hogares.

Don Francisco Camacho, persona muy querida y estimada por su carácter fino y caballeroso, dejó esta vida después de grave dolencia. Para su apreciable esposa doña Rafaela Monge vda. de Camacho, para su hermana política la señorita Adelia Monge, para toda la muy apreciable familia Camacho enviamos nuestro más sentido pésame.

Don Pío Acuña, persona muy querida por su carácter fino y amable, dejó de existir, cuando sus queridos hijos abrigaban las esperanzas de que al lado de ellos y rodeado de su cariño, el querido papá recuperaría la salud. Para su muy estimable esposa doña Zoila vda. de Acuña y para todos sus hijos enviamos nuestros sentimientos de profundo pesar.

Don Arturo Robles P., caballero muy estimado por todos los que fueron sus amigos, por su cultura y amabilidad; joven, lleno de vida, lo sorprendió la muerte cuando menos se esperaba. Para su muy estimada esposa, para toda su familia y muy especialmente a nuestro apreciable amigo don Rogelio Robles, enviamos nuestros sentimientos de profunda condolencia.

En la ciudad de Alajuela dejó de existir el muy apreciable caballero **don José Llobet Matalonga**. Para su apreciable esposa y para toda la familia enviamos nuestro más sentido pésame.

REVISTA COSTARRICENSE, formula votos porque la resignación cristiana derrame todo el bálsamo que necesitan tan apreciables familias en tan duras pruebas.

Los católicos en los Estados Unidos

(Traducción y envío de Emilio Artavia, New York)

Las cifras compiladas en el Directorio Católico Oficial para 1933, fijan la población católica de los Estados Unidos propiamente, estas, en sólo Norteamérica en 20.268.403.

Este total para 1933 indica un aumento de 32.012 sobre el año de 1932. En diez años, según indica el sumario, el aumento de la población católica en el país ha pasado de dos millones, y en veinte años en más de cinco millones.

El número de conversos este año se registra en 41.226, siendo 957 más que los anotados en el Directorio de 1932, que a su vez señalaba 741 sobre los del año 1931.

El sumario general contiene listas comparativas del número de prelados, clérigos, iglesias, seminarios, colegios, academias, escuelas, asistencia escolar, orfanatorios, asilos para los ancianos, hospitales, conversiones y la población católica en general.

La Jerarquía católica suma actualmente 118 en los Estados Unidos, incluyendo 16 arzobispos—cuatro de ellos cardenales—y 102 obispos.

El Directorio registra los nombres y direcciones de 29.782 sacerdotes con un aumento de 1.485 sobre los del año pasado. El número de clérigos seculares se apunta en 21.016 que

señala un aumento de 1.367, y los sacerdotes pertenecientes a órdenes religiosas son 8.766 con un aumento de 118.

El número de iglesias aumentó en 198, llegando ahora a 18.260. De éstas se cuentan 12.537 parroquias con párrocos residentes y 5.723 misiones con iglesias.

El número de seminarios aumentó en nueve, habiendo ahora un total de 181 incluyendo noviciados, seminarios preparatorios, etc., y el número de seminaristas se registra en 20.933 con un aumento de 1.550.

Aparecen anotados 195 colegios católicos para muchachos, con un aumento de 27 sobre los del año pasado. Las academias, como se les llama a los colegios para señoritas, figuran 656, o sean 16 de aumento. Las escuelas superiores llegan a 966, siendo 29 más que las existentes en 1932, con una asistencia de 158.352 que significa una ganancia de 13.960.

El número de escuelas parroquiales se apunta en 7.462 y con una asistencia de 2.170.102. El número de orfanatorios católicos llega a 327 y la cifra de asilados se registra en 50.154. Los hospitales de carácter católico son actualmente 650 con un aumento de cinco sobre los que había en 1932.

El perrito heroico

Miren, miren—gritaban los chicos.—Ese es un perro de San Bernardo. Vamos a apedrearlo.

Todos los chicos corrieron tras Jack, que así se llamaba el perro, tirándole piedras.

De pronto, uno de los niños que lo perseguían cayó al agua dando un grito de desesperación. Los demás niños gritaron a su vez de espanto. Ninguno de ellos sabía nadar y la corriente era rapidísima.

Pero allí estaba Jack para impedirlo. Al oír los gritos, se volvió hacia atrás y de un salto se lanzó al agua alcanzando a Tom, que ya se ahogaba.

Entretanto, el dueño del perro se acercó y les dijo:

—Ustedes han sido ya castigados—les dijo éste,—tal vez más que el mismo Tom. Es me-

jor que vayamos por el puente a la otra orilla para recibir a Jack y a Tom, que están a punto de llegar a ella.

Cuando los chicos llegaron a ella, Jack lamía cariñosamente la cara de Tom, que estaba desmayado.

—Pobre Jack—dijo un niño.—¡Eres un héroe y nosotros te maltratábamos!

Aquellos chicos jamás volvieron a tirar piedras a ningún perro, verdaderamente avergonzados de su mal proceder.

DE BUEN HUMOR

Se daba vueltas al tema inagotable de la fidelidad de los perros.

Mi padre tenía uno que se dejó morir de hambre sobre la tumba en que aquél fue enterrado.

Mi tío tenía otro que se suicidó con el revólver del difunto.

Recetas de Cocina

A cargo de doña DIGNA CASAL DE SOLARI,
Profesora de Cocina graduada en Bruselas.

TOMATES A LA ANTIBOISE

Se escogen tomates bien maduros y no muy grandes; se les abre por la parte superior y se les vacía con mucho cuidado para no romperlos. Se les condimenta con sal y pimienta y un poquito de vinagre; se coge el contenido de una latita de atún y se maja bien con un tenedor agregándole una cucharada de mantequilla, sal, pimienta, jugo de limón y un poquito de aceite de olivas o mayonesa; se llenan los tomates con esta preparación; se colocan estos tomates con ramitos de perejil y se sirven, constituyendo esto una entrada elegante y muy deliciosa.

TOMATES A LA BEAULIEU

Se preparan los tomates como los anteriores; se cocinan tantos huevos duros, como tomates se van a rellenar. Se pican las yemas y la parte blanca, cada una aparte, y perejil finamente picado. Se rellenan los tomates con estas tres cosas, teniendo cuidado de que queden cada una separada para que forme como una bandera y dé un bonito efecto; encima se les pone una aceituna. Se ponen en un platón sobre hojitas de lechugas muy tiernas.

PESCADO PARGO A LA ORIENTAL

Se escogen pescados no muy grandes y de igual tamaño; se escaman, se limpian muy bien por dentro, se lavan y se secan muy bien. Se condimentan con sal y pimienta y se envuelven en harina. En una sartén se pone suficiente aceite o manteca y cuando está caliente se echan los pescados; cuando están dorados de un lado, se vuelven con mucho cuidado para que se doren del otro. Se colocan en un platón que resista el fuego. Aparte se pone a calentar dos o tres cucharadas de aceite con dos dientes de ajo, majados; cuando los ajos están dorados, se sacan y se echan unos cuatro tomates pelados en agua hirviendo y sin semillas y una copa de vino blanco, un poquito de sal, pimienta, perejil picado y un poquitito de achiote. Se co-

cina esto cinco minutos para que se deshagan bien los tomates; con esta salsa se bañan bien los pescados y se tapan con un papel de esperma o de envolver untado de aceite y se calientan un ratito en el horno; se sacan del horno, se les quita el papel, se adornan con perejil y se sirven. También se pueden servir bien fríos, en conchitas o platitos especiales para pescado.

GALLETAS DE PLOMO

En la tabla de amasar se ponen 125 gramos de harina y en el centro se le hace un hueco en el que se echan 15 gramos de azúcar molido, 60 gramos de mantequilla (2 cucharadas), una yema de huevo, un poquitito de sal y cuatro cucharadas de natilla fresca; se mezcla todo muy bien con las manos; esta pasta debe quedar suave; se pone en la nevera o en un lugar bien fresco durante dos horas. Se corta esta pasta en pedacitos y se extiende con el bolillo, se cortan las galletitas con un molde y se van colocando en una cazoleja previamente untada de manteca. Se bate un huevo con una cucharada de agua fría, apenas que se mezcle sin que se le haga espuma; con una brochita se van pintando con este huevo las galletitas y se asan en el horno con calor regular hasta que estén de un color dorado bonito. Se sacan del horno, se dejan enfriar y se guardan en latas bien tapadas.

CUAL ES EL ORIGEN DEL TRATAMIENTO DE TU

En la antigüedad siempre se usó el *tú* con cualquier persona que se tratara y por elevada que fuese. El *vos* en sentido de cortesía y respeto sólo fue introduciéndose en la época de decadencia del Imperio Romano. Desde el siglo V se le halla con bastante frecuencia. Sidonio Apolinar ofrece ejemplos de su empleo. En el siglo XII todavía aparecen promiscuamente usados en un mismo pasaje el *tú* y el *vos*, como se ve en el *Charrol de Nimes*, canción de gesta del referido siglo. Desde entonces se hizo definitivo el uso del *vos* y de sus sustitutos como *vuesa*, *merced*, *vuesarced*, *usted*, quedando el *tú* para el estilo poético o pomposo y para el estilo amistoso y familiar.

ALMAS RECIAS

(Continuación)

—¡Ay, ay!... ese hombre es un bandido. Me está usted poniendo nerviosa, Carmen, (la Carvajal ríe bondadosamente, como una abuelita buena que celebra el chiste de una nieta graciosa; de cierto, mi vehemencia la divierte; pero yo estoy sublevada, y necesito gritar.)—¿Y el golpe? ¡El golpe de largarse y dejársela abandonada... por una cualquiera!

—Fue tremendo—dice con un suspiro la señora—; con lo que la gente, y sobre todo la gente de nuestro mundo, disfruta con esas cosas... Y luego, Marilena es demasiado guapa y demasiado rica para no haber levantado en torno suyo furiosos celos. La marea fue imponente.

—¡Ay, sí; me hago cargo de cómo cortarían algunas lenguas.

—Y la rechiffa, la burlesca... Aquello de: «Me alegro, bien empleado le está a la orgullosa: ¿qué se creía ella?» de las amigas que se llamaban más íntimas. Las mismas que luego iban a verla y la besaban llorando y lamentándose: «Pobrecita mía, no merecías tú una pena tan grande». Pero Marilena cortó en seguida todo aquello con su fría y digna actitud, que era como un freno a todo intento de intimidad. Pronto comprendieron las amigas que el sagrario de aquel corazón desgarrado estaba cerrado a piedra y lodo a ociosas y malsanas curiosidades, y con harto dolor de su parte, se quedaron con la gana de hurgar en la herida; su actitud de reserva tenía tan grande dignidad, que imponía el respeto a las más descaradas.

—¡Es un alma recia y brava, la de esa mujer!—exclamó fervorosamente.

—Recia, sí; esa es la palabra. ¡Qué comprensiva eres, Reina! Un alma recia, con la reciedumbre férrea e invencible de los mártires. Hija de padre... y heredera de toda esa caterva de caballeros que andan retratados por la galería, que se forraron con todas esas armaduras que llevan ahora los figurones del vestíbulo. Otra se hubiera encogido como un avillico al recibir el golpe...

—¡Y qué golpe para la vida de una mujer! —y se hubiera refugiado por el momento en cualquier rincón donde no la conociese nadie, para llorar y desesperarse. Pero ella,

no. Afrontó la tormenta con una valentía inaudita que, como te he dicho, impuso el respeto (aún quedan fibras hidalgas entre los nuestros, a pesar de los estragos del modernismo); y altiva y digna en la apariencia, y resignada y sumisa a la tribulación que Dios le enviaba, en realidad, continuó su vida de siempre impertérrita y serena, sin perder un punto el respeto que debía a sí misma y a su nombre, y defendiéndolo, con esta conducta, de las murmuraciones, que ante una actitud tan ejemplar fueron acabándose. Después de todo, ¿había pasado en realidad algo en su vida? ¿No hacía ya mucho tiempo que se sentía abandonada y pospuesta? ¿Para qué dar a la chusma de los maldicientes el gusto de verla aniquilada? Ni pedía ni necesitaba la piedad de nadie. Ella ya sabía de sobra dónde debía hallar consuelo y fortaleza, como buena cristiana que era, y fue allí donde únicamente los halló.

Después de esta catástrofe, Marilena ha continuado frecuentando el mundo, como exigen su nombre y su posición, pero con una discreción y un tacto que hablan muy bien de su prudencia: ni tan poco que dé lugar a que la crean desolada por la traición de su marido, ni tanto que puedan decir que busca ocasiones de aturdirse o de brillar más de lo que a una mujer honesta conviene en su situación, realmente difícil.

—Siempre pensé yo que mi tía Marilena era una gran mujer—declaro convencida.

Cuando la baronesa de Tallares ha aparecido en la puerta del salón con su andar elástico y elegante, su perfecta belleza y su empaque de emperatriz, he sentido henchírseme el pecho de indignación y de piedad. ¿No es criminal romper una vida así? Un hombre se adueñó de aquel tesoro: era una muchacha candorosa e ingenua, cuya recta conciencia ponía en ella la seguridad en la probidad ajena; no sabía nada del mundo y de los hombres, toda pureza, toda sinceridad, toda confianza. La hizo encenderse en la hoguera de un amor que ella creyó eterno al oír cómo juraba aquel hombre ante el altar de Dios, y fue esposa ilusionada, y luego madre llena de esperanza y dicha... ¿Qué se hicieron

aquellas promesas, aquellos juramentos, ¿aquella felicidad? He aquí una mujer hermosa, joven, capacitada para hacer venturoso a un hombre y para gozar en la expansión del amor maternal al verse rodeada de rubios pequeños... Esa mujer tendrá que pasar por la vida sintiéndose siempre al margen de la felicidad ajena; la sed de amar será un pecado en ella, y languidecerá viendo cómo pasan los años sin dejar un solo fruto en aquel estéril deslizarse. Todo, porque a un granuja se le antojó abandonarla, ni más ni menos que como un chiquillo que se aburre de un juguete viejo y lo tira a la calle. Yo misma me he dado cuenta de que mis ademanes eran intensamente tiernos y solícitos cuando he servido a mi tía su taza de té. ¡Pobre mujer! Verdad es que tiene a su hijo, pero ¿cómo le tiene? Como se tiene un tesoro que esperamos nos roben de un momento a otro, temiendo siempre que caiga sobre ella la espada de Damocles suspendida sobre su cabeza. Y aunque esa amenaza no existiera, el niño sería suyo, hasta que convertido en hombre la vida le alejase de su alrededor... Primero será el colegio, luego la universidad, más tarde el desempeño de su profesión, al fin el nuevo hogar... Vendrá ese disgregarse lento e insensible, como vástago que busca savia para una vida propia y huye al final del tronco, y casi inconscientemente la madre se encontrará sola. ¿Cómo podrá vivir sin esa íntima comunión de afectos y sentimientos con otra persona querida? Porque en la vida de cualquiera mujer es condición esencial la de amar, ser amada y compenetrarse con aquel a quien se ama. ¡Oh, pobrecita, maltratada por el infortunio! Yo no te preguntaré nunca qué fue de tu pasado, ni qué nuevas desdichas esperas del porvenir; pero te rodearé de cariño y de solicitud, y, si a costa de cualquier sacrificio puedo traer un reflejo de dicha a tus tristes días, has de ver como Reina sabe pagarte lo que por ella hiciste cuando también era desgraciada y estaba sola.

A partir de este momento, ignoro de todo punto lo que se habló en torno mío: de tal suerte me hallaba embebida en mis pensamientos. Sólo recuerdo el abrazo afectuoso de la señora de Carvajal y sus dulces palabras de despedida.

He tenido verdadera alegría en conocerte, Reina; espero que seremos buenas amigas, a

pesar de mis cabellos blancos, ¿no? y te aguardo uno de estos días en el pabellón del parque donde vivo. Tomaremos chocolate... (yo soy aún de aquella época española antigua en que el extranjerismo no había implantado el té), y charlaremos de tu madre...

—Carmen fue madrina de pila y de casamiento de tu madre—explica tía Marilena, sonriendo.—¿No lo sabías, Reina?

—No, no lo sabía.

—El abuelo me guardó algún rencor a causa de esto último—murmura la Carvajal con cierto dejo de pesadumbre;—pero es tan generoso y tan bueno, que lo olvidó todo al verme tan desgraciada.

—¿Ha sido usted muy desgraciada?—sugiero con simpatía.

—He tenido mi parte de dolor, como todos... y llevo mi cruz, hija mía. Bendito sea el Señor que me ayuda a llevarla... Ya vendrás a casa y te harás cargo de que no es liviana.

Algo así como una lágrima se cuaja en las grandes pupilas tristes de la señora de Carvajal; pero también ella es un alma recia y sofoca este brote del sentimiento.

—Voy a decir adiós a Juan...

Y seguida de mi tía, que en la media luz crepuscular parece fantasmagórica visión con su vestido claro, muy fruncido, el cual destaca en la sombra de los salones oscuros y esfuma la negra silueta de la Carvajal, ésta se desliza por el bien conocido palacio en busca del marqués, que debe estar en el despacho.

Yo descendo pausadamente la gradería barroqueña invadida con florida audacia por los rosales, y me adentro en el jardín para esperar a la visitante junto al seto, a fin de despedirla. Hondos y graves pensamientos me invaden. Por todas partes el dolor y la tragedia humanos diciéndonos a gritos que no es aquí, en el mundo, donde hemos de hallar la suma felicidad, cuyo anhelo vibra en nuestras almas; que nuestra existencia es éxodo en busca de una tierra de promisión; que somos peregrinos del más allá y vamos siempre a la pesquisa de la paz eterna... El abuelo con sus hondos fracasos sentimentales, Marilena con la vida rota, esa pobre señora de Carvajal con Dios sabe qué pena grandísima sobre ella... una pena que ha encanecido sus cabellos y ha puesto el rictus del dolor en torno a su boca; yo con el recuerdo tenebrante de mi

abandono y mi soledad, de la malquerencia y el rencor que han vibrado junto a mi cuna, agriando la dulzura de mis horas niñas y ensombreciendo la jocunda alborada de mi juventud. Sólo Francisquín es feliz, completamente feliz. Pero, ¿hasta cuándo lo será? Día llegará en que la precoz inteligencia del chiquillo advierta irregularidades y lagunas en su rededor; la duda martillará su cerebro y, sea por propia educación, sea por imprudencia de algún inconsciente, el pequeño sabrá la tragedia que ha envuelto a su pobre madre. ¿Qué revuelo de opuestos sentimientos alterará entonces su corazón ingenuo y probo? ¿Qué sentencia fulminará su justicia de niño, inflexible y serena como la de todos los que no pecaron jamás, contra ese hombre que, a despecho de todo, es... su padre? ¿No serán esa vergüenza y ese rencor sombra trágica proyectada sobre una vida que florecía antes en la alegre despreocupación dichosa de los que no conocieron la amargura? ¡Qué brecha sangrienta en ese corazón indefenso! Si se pudiera coger a estos pequeñuelos y aislarlos del contacto de toda esa hiel del desengaño, de la espantosa clarividencia de la realidad que ha de poner la desconfianza y el recelo en ellos... ¡Oh, Francisquín querido!, si yo pudiera poner a tu inteligencia una venda para que no supieses nunca, nunca...

Las estrellas temblaban en el cielo cuando la señora de Carvajal ha traspuesto el seto de lilas y se ha internado en el parque en busca de su casita. Muda y hosca, he caminado hacia casa, abrumada por una impresión desoladora. Marilena nota mi silencio ¡tan extraño (ella que me compara a una alondra, porque no callo nunca) y me interroga, pasándome cariñosa el brazo por el talle.

—¿Te pasa algo, Reina, que estás tan callada?

Sus ojos escudriñan los míos en la sombra, y en el fondo oscuro de las pupilas hay un ansioso fulgor.

—No, no me pasa nada, tía.

—Como estás muda... ¡qué cosa más rara!

—Es que estoy impresionada.

—¿De qué?—murmura, mirándome atentamente, con una mirada en la que palpita el miedo.

—Yo creía que el único que llevaba un bulto de pesadumbres muy grandes a cuestras en esta casa era el abuelo... y ahora sé que hay otras... otras penas mayores que las tuyas.

—¿Te ha contado su historia Carmen Carvajal?

—¿La suya?... ¿Acaso la señora de Carvajal tiene también historia? No, tía: me ha contado la tuya, la de la Baronesa de Tallares, y francamente, tía, me ha espeluznado.

—¡Bah!...—murmura con infinito desaliento la pobre mujer—; mi historia es una historia absolutamente vulgar. La historia de la traición de un hombre que abandona a su propia mujer... Es cosa corriente, Reina.

—Sí, será corriente, pero es muy triste, tía Marilena, muy triste para ti... ¡tan joven! ¡con tanto derecho a la vida y al amor!

Y hay tanta sinceridad en la conmiseración de estas frases que se escapan de mi corazón, que tía Marilena no se ofende, ni se siente molesta su susceptibilidad, como cuando sus falsas amigas la prodigaban consuelos frívolos y superficiales. Muy al contrario, tiene un momento de expansión y dice:

—Es verdad, Reina, muy triste. Al principio tuve unos arranques violentos de desesperación y de protesta; pero luego, la educación cristiana que recibí, los principios de moralidad inculcados en mi alma, triunfaron de todas las rebeldías... ¡unas rebeldías que ponían disparatados pensamientos en mi cabeza! Me resigné... y día y noche doy gracias al Señor que me ha mantenido firme en un terreno donde tantas mujeres resbalan. Es mi primera oración al levantarme, la de pedir a Dios que me sostenga contra las tentaciones... que pueden surgir de un momento a otro...

He creído advertir un sentido oculto en estas últimas palabras «las tentaciones que pueden surgir de un momento a otro». Después de decirlas, la baronesa se ha quedado abstraída en sus pensamientos, y yo he callado. No quiero remover el poso de sus recuerdos y de sus inquietudes; pero el diablillo de la curiosidad es más fuerte que yo, y me hace pronunciar una pregunta, por la cual yo misma me quisiera dar de cachetes apenas esbozada.

—¿Quieres decir... la tentación de amar? ¡Es tan fácil enamorarse! ¿Y si te enamoras, tía Marilena?

El tiro ha dado en el blanco. Tía Marilena se pone tan pálida como su traje de crespón crema. Aunque la claridad de la luna es muy escasa en la fronda del jardín, mis ojos jó-

venas de halcón no pierden minucia. Un leve temblor agita sus párpados y su respiración es de anhelo al responder con la voz un poco velada:

—Sería una desgracia muy grande, Reina; mucho más grande que la actual. Pídele al Señor y a la Santísima Virgen de Regla, patrona de Aledo, que no suceda nunca.

Me estremezco invadida por la sensación de que una nueva tragedia amenaza esa existencia maltratada. Hay cierta inquietud en la voz, que es por sí sola suficiente muestra de la tortura que pone en agonía al espíritu siempre despierto por el temor. Es otra amenaza que, como la de perder el hijo, se cierne implacable y agorera sobre la baronesa de Tallares.

—Dios proveerá...—murmuró angustiada, sin ánimos para añadir nada más en la depresión que me agobia.

Subimos lentamente la escalinata; a mí me zumban los oídos y me laten las sienes y admiro sinceramente a Marilena cuando en la luz del salón, dominado ya el trastorno exterior de sus facciones se inclina para besar a su padre y me dice a mí, con una voz muy natural, como si no hiciese un instante en que todas las fibras de su ser hubiesen vibrado cruelmente sacudidas.

—¿Por qué no tocas la «Danza Noruega» de Grieg, Reina? Es una de las cosas que más le gustan a papá...

¡Ay!, reconozco que ando muy atrasada en la difícil ciencia del propio dominio. Me habré de entrenar antes de frecuentar el mundo.

Julio, 25...

Sobre mi cama yacen dos vestidos tan lindos que resulta un verdadero problema elegir entre los dos. Es el uno blanco, impoluto, con tonalidades nacaradas, de una gasa bordada sobre el fondo de «charmeuse», el cual dará seguramente a mi figura esbelta y a mi cutis suave, cierto aspecto de lirio cándido e inmaculado. Obra maravillosa de Zimmerman, hecha con mi retrato a la vista, en absoluta compenetración con el modelo. Es así como la profesión del modisto se transforma en arte al dar al vestido una completa afinidad con el carácter y personalidad de la mujer que ha de vestirlo.

Este traje blanco es, como yo, risueño, gentil y simplísimo en su nítido candor... Yo no tengo complicaciones y él tampoco; todo en él habla de ingenuidades, de pureza, y yo, a Dios gracias, soy aún lo bastante ignoranta para permitirme la audacia de ser ingenua, y lo suficientemente desconocedora de esos mil abismos de la concupiscencia humana, para llamarme cándida.

Junto a este vestido blanco, hay otro de un malva pálido, sobrio y elegante. Este es un traje de gran «toilette», pero es a la vez suavísimo como una sonrisa y lleva la firma de otro grande artista: el modisto de las creaciones señoriles, en cuyas acreditadas producciones no se advirtió jamás un pormenor que desentonara en el conjunto de la distinción más rigurosa: Doucet. Claro que yo no tengo el gusto de conocer a estos señores; ni siquiera sé si son hombres o mujeres... Pero tía Marilena, que es mujer muy de sociedad y que en las cortas etapas en que hace acto de presencia en el mundo, no le gusta caer en lo ridículo, conoce muy bien a estos y otros géneos de la moda, y ha tenido a bien enviar mis medidas y proveerme de lo más indispensable en espera de cualquier salida imprevista.

Mi doncella está, como yo, muy perpleja.

—El malva es un gran traje, señorita... pero me parece demasiado traje para una comida íntima...

—Y además, para el campo; porque aunque la circunstancia de ser esta casa la residencia oficial del señor marqués de Aledo, le da una inusitada importancia y, aun teniendo en cuenta que mi abuelo es intransigente en cuestión de etiquetas y ceremonias, hay que tener siempre presente que el palacio de Aledo... es el campo.

—Sí, señorita. Este traje malva es demasiado traje para esta ocasión.

—Entonces...

—Con el blanco, la señorita parecerá una flor...

—Bueno, pues no se hable más; el blanco... y mis perlas.

(Continuará)

NOTA:

Si consigue 12 suscritores le regalaremos un ejemplar de ALMAS RECIAS

Higiene de la boca

1.º—A los 2 años y medio posee el niño 20 dientes, llamados dientes de leche.

2.º—A los 6 años brota por detrás de los dientes de leche el primer gran molar permanente.

3.º—Entre los 7 y 14 años se desprenden los dientes de leche y quedan sustituidos por dientes permanentes.

4.º—A los 12 años brota el segundo gran molar y muchos años después la muela de juicio. Con esta segunda dentición queda completa la dentadura por 32 piezas.

5.º—Una dentadura y una boca sanas son necesarias para la buena función del estómago y para la salud de todo el organismo.

Es preciso que la boca se mantenga completamente sana, como cavidad que sirve de acceso al organismo humano. Una boca sana constituye la mejor protección contra las enfermedades infecciosas internas.

6.º—Los dientes de leche tienen extraordinaria importancia para el desarrollo del niño. Los dientes enfermos son más perjudiciales aún para el crecimiento y buen estado de nutrición de los niños, que para los adultos. En una boca con dientes de leche enfermos no pueden desarrollarse dientes permanentes sanos.

7.º—Los dientes deben limpiarse a diario por la mañana y sobre todo, antes de acostarse, desde la primera infancia, frotándolos cuidadosamente con el cepillo de dientes, empleando un polvo dentífrico, compuesto de «creta preparada» 3 partes de creta preparada, 1 parte de carbonato de magnesio y unas gotas de esencia de menta, o una buena pasta dentífrica). Es aconsejable el empleo de elixires dentífricos antisépticos pero inocuos (una cucharadita de agua oxigenada en un vaso de agua); pero no puede suplir la limpieza mecánica que se obtiene con el cepillo y los polvos dentífricos.

8.º—A partir de la edad de 3 años debe revisar la boca el dentista una vez cada 6 meses. Una buena masticación de los alimentos es imprescindible para el buen desarrollo de la dentadura y para que se conserve sano el estómago. Es imposible masticar bien con una dentadura enferma.

9.º—Todo diente enfermo debe ser inmediatamente tratado (empastado), antes que se presenten dolores. Los empastes practicados a su debido tiempo conservan la dentadura natural.

10.º—Deben ser extraídos los dientes y raíces que están tan enfermos, que ya no pueden ser empastados; también es preciso arrancar el sarro de los dientes.

11.º—Limpia tus dientes todos los días por la mañana y sobre todo antes de acostarte, enjuagándote concienzudamente la boca.

Precauciones que han de tomarse después de la extracción de muelas y del arreglo de la boca.

1.º—No se llevarán los dedos o el pañuelo al sitio dolorido de la encía.

2.º—Se limpiará la boca con agua oxigenada al 3%, a razón de una cucharada en un vaso de agua. Es preciso enjuagar la boca una vez cada hora y después de todas las comidas. La dilución de agua oxigenada se conservará en la boca durante 1 ó 2 minutos, antes de escupirla. Después de las extracciones de muelas debe dejarse de fumar.

3.º—Se suprimirán los enjuagues en caso de hemorragia; se aplicará una torunda de algodón esterilizado del tamaño de una avellana sobre la herida de la encía y se comprimirá intensamente con los dientes. Cuando la herida sigue sangrando copiosamente, se consultará inmediatamente al dentista.

4.º—Si se presentan dolores después del tratamiento odontológico, se tomarán 1 ó 2 píldoras anti-dolorosas con un trago de agua y se consultará cuanto antes al dentista.

5.º—Para combatir las inflamaciones se recomienda la aplicación de calor seco. Lo más sencillo es emplear una bolsa de goma llena de agua caliente o preparar sacos de hilo, del tamaño de la palma de la mano, que se llenan de arena o harina no muy apretada. Estos sacos se calientan sobre la tapa de un puchero lleno de agua hirviendo y se aplican sobre la parte tumefacta, tan calientes como puedan resistirse; en cuanto comienza a enfriarse el saco, se renueva con otro caliente. El calor se aplicará en esta forma dos o tres veces al día, en sesiones de una hora. En estos casos se acudirán también cuanto antes a consultar al dentista.

UN MINUTO DE FILOSOFIA

¿Por qué no quieres la fe?... Porque te hace ver las deformidades de tu interior.

NOVENAS y REZOS

Perpetuo Socorro; Carmen; Lourdes; Los Angeles; Niño de Praga; Sagrada Familia; Corazón de Jesús; Esquipulas; Buena Esperanza; San Rafael; San Ramón; San José; San Expedito; Trece Martes de San Antonio; etc., etc.

El mayor surtido se halla de venta en la
Librería e Imprenta Lehmann

BOTICA VARGAS

Atiende las recetas con todo esmero y prontitud
Apartado 716 - Teléfono 2812

MEDICINAS FRESCAS Y PURAS
Surtido completo de todo artículo de patente

Despacho de los Doctores
CALDERON MUÑOZ y CALDERON GUARDIA

Use bombillos EDISON MAZDA

The Costa Rica Electric Light
& Traction Co., Ltd.

Departamento Comercial
Distribuidores

Madres

DEXTRO MALTO

Es el mejor alimento para su niño

Su precio bajo, lo pone al
alcance de ricos y pobres.

Dr. M. FISCHER & Co.
Apartado 434 - San José

Gmo. NIEHAUS & Co.

DEPOSITO PERMANENTE DE

AZUCAR de Grecia, Hacienda «VICTORIA».
> de Santa Ana, Hacienda «LINDORA».
> de Turrialba, Hacienda «ARAGON».
ARROZ de Santa Ana, el mejor elaborado.
ALMIDON, marca «Rosales», Hacienda «PORO».
Calidades insuperables - Precios sin competencia

Al por mayor — Al por menor

APARTADO 493 - TELEFONO 2131

De suma importancia para nuestros agricultores

Les recordamos que es necesario abonar sus sembrados; todo lo que se gaste en abonos lo devuelve con creces la tierra; pues el producto de sus cosechas no sólo aumenta, sino que la calidad de los frutos mejora. El Guano del Perú como abono es tan conocido como inmejorable que no hay necesidad de recomendarlo.

Don Rómulo Artavia
es el Agente exclusivo
Teléfono 3058

COCINAS ELECTRICAS THERMA

EXHIBIMOS ULTIMO MODELO

FERRETERIA

Clemente Rodríguez Hijos
Teléfono 2073