

H CR
056
R454-sc

REVISTA COSTARRICENSE

PUBLICACION PARA EL HOGAR

SARA CASAL Vda. de QUIROS, Directora

SAN JOSE

— COSTA RICA —

AMERICA CENTRAL

Año VIII

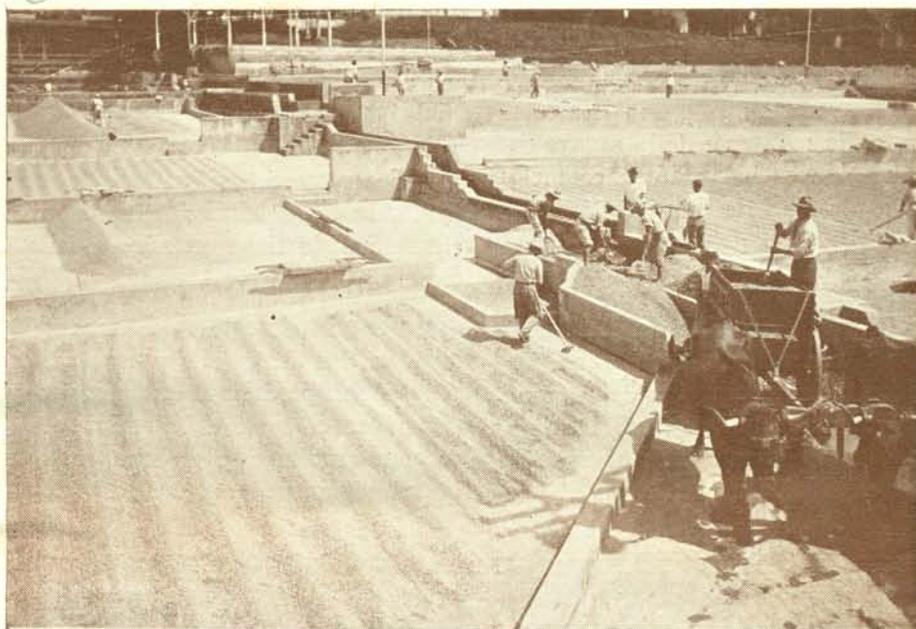
8 de Octubre de 1939

No. 397

H
056
R454-sc
C.R.

La Fruta de Oro

Biblioteca Nacional
Viale Street
San José, C.R.



Esa diseminación de promontorios, ese trajín afanoso del trabajador nacional, constituyen la más importante de las labores que se hacen en los patios de beneficio de café en Costa Rica y que son la base de la riqueza patria.

Es bueno contar los glóbulos blancos antes y después de la operación

En otra ocasión cité el caso de un paciente con neumonía (pulmonía), cuya sangre, a consecuencia de su enfermedad, contenía un número bajo de glóbulos blancos (leucocitos) en lugar de uno alto. Era señal de que eran insuficientes para combatirla, y por consiguiente murió dentro de pocos días.

Lo que determina el grado de enfermedad es el aumento en el número de glóbulos blancos. Si es grande, puede estar grave pero los leucocitos están haciendo una resistencia fuerte contra la enfermedad para vencerla. El aumento en los glóbulos blancos es, pues, una señal favorable y natural en una enfermedad.

Muchas veces se cuentan los glóbulos blancos un poco antes de hacer una operación a fin de averiguar el grado de enfermedad y potencia resistente de la sangre del paciente. También es importante contarlos algún tiempo después de la operación.

El doctor J. Van Dyke, de Syracuse, Nueva York, manifestó en la revista "Archives of Surgery", de Chicago, III., EE. UU., que contando los glóbulos blancos durante la debilitación progresiva del enfermo se averigua si su número ha bajado. Demuestra una pérdida en la potencia resistente de la sangre y es la explicación de que el pa-

ciente no se está fortaleciendo aun cuando se le está dando tratamiento y, al menos en algunos casos, se debe a que antes de operarlo su sangre no contenía el debido número de leucocitos.

El agotamiento de leucocitos o glóbulos blancos ocurre no sólo en una infección maligna o prolongada sino en enfermedades benignas o pasajeras.

Se sugiere que los glóbulos blancos se cuenten a la hora de admisión al hospital y especialmente antes de la operación a fin de comparar su número con el que contenga la sangre después de la operación; que se cuenten con frecuencia en caso de una infección grave, para saber cuando disminuye su número; y que se cuenten cuando el paciente se agrava y su abdomen se dilata después de la operación.

Sea grave o benigna la enfermedad que tenga, se da el mismo tratamiento al paciente cuando tiene un número bajo de leucocitos.

"Extracto de hígado, tomado o inyectado en los músculos, y transfusiones de sangre, son remedios eficaces si se dan a tiempo en el curso del decaimiento de los procesos evolucionarios que producen los glóbulos blancos o leucocitos."

Bettina de Holst Hijos

Acaba de recibir finísimas panas para mantos en gran variedad de colores. Brocados para casullas, flores para altares de Iglesia. encajes para albas, galones dorados, plateados y de seda. Encajes de lino; lino para manteles de Iglesia, batista de lino.

DIRECTORA:

Sara Casal Vda. de Quirós

Apartado 1239

Teléfono 3707

OFICINA: mi casa de habitación

BARRIO: Estación del Atlántico

Avenida 1a. — Calles 27-29

REVISTA COSTARRICENSE

Publicación Semanal para el Hogar

Benedicida y aprobada por Su Santidad Pío XI
Con la aprobación de la Autoridad Eclesiástica

San José, Costa Rica, 8 de Octubre - 1939

Suscripción mensual

— " —

cuatro números:

¢ 1.00

Gran Procesión Eucarística el jueves 12 de Octubre

San José, capital de la República, estará de gala el jueves 12 de octubre, porque ese día es el destinado para la Gran Procesión Eucarística que será la última de todas las procesiones que se han verificado en toda la República con motivo de conmemorarse El Gran Congreso Eucarístico que se verificó ese día hace 25 años.

San José es el corazón de Costa Rica, y es por ello que el último festejo que se le rendirá a Jesús Sacramentado tiene que ser un homenaje grandioso, que represente la fé de los costarricenses, y el gran amor que le tienen al Corazón de Jesús Sacramentado.

Ese día el país entero se unirá para rendir homenaje al AMOR DE LOS AMORES, aunque muchos sólo espiritualmente estarán con nosotros porque no podrán venir a la gran procesión, por residir lejos; pero estemos seguros que el alma costarricense será una para arrodillarse ante ese Jesús Amor que se quedó con nosotros hasta la consumación de los siglos en la Hostia Santa, para Bendecirnos constantemente, para colmarnos de sus gracias y para amarnos y recibir también nuestro amor.

EL REY DE CIELOS Y TIERRA no necesita de nuestros homenajes pero se complace inmensamente con ellos porque nos ama con toda la ternura de su corazón de Padre del Género Humano. Su amor no lo podemos comprender con nuestras pequeñas mentes humanas, pero sí podemos sentirlo si con nuestra vida sujeta a sus mandatos le demostramos que verdaderamente lo amamos.

Todo Amor verdadero y puro es correspondido, si amamos a Nuestro Señor desinteresadamente, porque es acreedor a todo el amor de nuestros corazones, El nos amará y colmará de sus bendiciones.

Preparémonos anticipadamente al Gran Homenaje, purifiquemos nuestras conciencias, apartémonos de lo mundano, hagamos actos de sacrificio para que nuestras almas ese día están bien preparadas para acompañar a Dios Sacramentado.

Meditemos intensamente en la Eucaristía, en ese prodigio de AMOR, es allí la fuente inagotable de amor y de gracias divinas; los santos al recibir a Jesús Sacramentado fortalecían sus almas para el combate.

Pasma leer la historia de los niños mártires, iban al martirio serenos, cantando, alabando a Dios y morían dichosos, porque se consideraban privilegiados al ser elegidos mártires por la causa de Cristo.

Toda esa grandiosidad de los mártires, todo ese valor lo tomaban de la Sagrada Comunión pues recibían el Cuerpo y la Sangre de Jesús, con gran amor y pureza y Jesús en cambio fortalecía sus débiles naturalezas humanas trocándolas en fortalezas inexpugnables contra los enemigos de Cristo.

Y hoy día en que los enemigos duplican sus armas contra la religión, contra la moralidad, contra la juventud, contra la pureza de los niños, contra el Sacramento del matrimonio, debemos duplicar nuestras oraciones y recibir con más frecuencia a Jesús en la Sagrada Comunión para que nos fortalezca y podamos luchar y vencer al enemigo de nuestras almas.

Ese día 12 de octubre debemos asistir al Homenaje que se le rendirá a Jesús Sacramentado, y acompañarlo reverentemente, con nuestros corazones plétóricos de amor a Jesús, levantando nuestras oraciones con gran fe pidiéndole por la PAZ DEL MUNDO, por las intenciones del Sumo Pontífice, por la santificación del Clero, y de todos los cristianos que trabajan por la causa de Cristo. Debemos pedir por el éxito de la Acción Católica que salvará al mundo del paganismo. Debemos pedir por la salvación de tantos niños que serán el ejército que defenderá la Causa de Cristo Jesús.

Debemos pedir mucho, mucho, pues ese día lloverán bendiciones del Cielo para todos los que regocijados y con espíritu verdaderamente humilde y penetrado de amor a Jesús Sacramentado acompañarán al

AMOR DE LOS AMORES en su gran Procesión Eucarística.

La culta y aristocrática San José, mostrará una vez más su devoción y cultura en todo acto religioso.

Todos y cada uno en particular seremos como guardianes para que la Gran Procesión sea digno homenaje al Dios Sacramentado. Nuestros labios sólo se abrirán para alabar al Señor, para unirnos a los cánticos y para orar y bendecirlo y darle infinitas gracias por todas las gracias que hemos recibido desde la eternidad.

VIVA JESUS SACRAMENTADO!
VIVA EL REY DE LOS REYES!
VIVA EL AMOR DE LOS AMORES!
Y VIVA COSTA RICA QUE AMA A
SU DIOS SACRAMENTADO!

MARGARITA OCCHIENA

figura gigante de madre cristiana

¡Margarita Occhiena!, adonable madre de Juan Bosco: Una hija de San Nicolás de los Arroyos, el lejano pueblo bonaerense donde tu hijo santo arrojara su primera semilla en tierras de esta patria argentina, viene a exhumar, ante las madres de hoy, tu **gigante maternidad cristiana**: viene a mostrar, al calor de tu recuerdo, cómo es cierto que en la imponderable actividad del hogar puede santificarse la tarea de la madre; cómo, en el trabajo de plasmar los hijos, puede la maternidad ser heroica; y cómo el espíritu de una madre cristiana puede amasar un hijo santo.

Volvamos el corazón al pasado; el corazón limpio de prejuicios, libre de intereses creados, y acerquémonos a aquella casita, que, como paloma blanca, reposa en la colina del caserío de Becchi. — Acerquémonos con el espíritu tocado de emoción y de respeto, porque allí vive una madre **augusta**: ¡Mamá Margarita! — Ahí está: trajeada con el lugareño vestido, cubierta la cabeza con la cofia aldeana, y sujeto a la cintura el amplio delantal, que tan bien cuadra a su aspecto de obrera infatigable; obrera que rompe el áspero terrón con la esperanza del pan

para sus hijos, y obrera que trabaja también sobre el terruño humano con la esperanza de ver brotar en él **la azucena escogida para el altar de Dios**.

Observemos a esta madre: de su acción, de su vida fluye, para todas las madres, una **acabada lección de maternidad cristiana**. Y ¡qué falta nos hace! ¡Qué falta hace que Margarita Occhiena tome la palabra y con aquel su modo, a la vez enérgico y sereno, nos enseñe cómo es que de un niño travieso, juguetón, vivaz, puede hacerse un santo! ¡Oh!, yo adivino sus palabras; o mejor, yo la oigo a través de la distancia: son palabras de amor, son palabras de dolor y de súplica: ¡Cómo! exclama la dulcísima "mamma" de Juan Bosco; ¿pero es que la **madre-siglo XX** no escucha la voz de la Escritura, no oye que, desde lo hondo de los siglos, el Señor repite con palabra tremenda: "**Yo os pediré cuenta de las almas que habéis dejado perecer?...** Y la adorable mujercita nos muestra sus hijos, su hogar, sus tareas, sus trabajos, sus apuros, sus pobreza, sus dolores, sus lágrimas; pero... en medio de tantos contratiempos nos muestra también una **alegría**

inmensa: nunca, nos dice, nunca abandoné a mis hijos, aun **cuando tuve que dejarlos solos.** Y "mamma" Margarita nos cuenta la historia cristalina de las mil tareas que sus hijos deben realizar, mientras ella **necesariamente ha de dejarlos solos por algunas horas.** Pero, hay un tan hondo lazo de amor entre aquellos hijos y la santa madre; hay un tal grado de amistad entre aquellos corazones y una tan fuerte trabazón de afectos; ha trabajado tan a fondo en el terrón humano la experta labradora y ha sembrado después tan hermosa simiente que puede irse al pueblo con cabal confianza. Y va, va con su canasta al brazo; y entre sus manos **laboriosas y buenas** las gastadas cuentas de un viejo rosario. Antes de la noche, está de vuelta. Es el momento de investigar la conducta de los hijos, en su ausencia... **y empieza la lluvia de preguntas:** — ¿Fuiste a la granja? — ¿hiciste el recado? — ¿cuidaste la abuela? — ¿copiaste la plana? — ¿rezásteis el Angelus? — ¿sacásteis agua? — ¿bebieron las bestias? — ¿bajaste la fruta? — ¿barriste el lugar? — ¿llegó la vecina?... ¡Basta "mamma" Margarita! ¡Basta! porque el amor que has sembrado en el alma de tus hijos te ha suplido en tu ausencia, y mientras tú ibas y venías, cumpliendo tu tarea, Antonio, José y Juan han puesto toda su alma en realizar tus órdenes.

¡Ah, madres de nuestro días! avergonzáos ante el perfil de esta madre **magnífica:** de esta madre, que frente a la **necesidad impostergable** de dejar a sus hijos y el **deber** de no abandonarlos, sabe hallar el procedimiento para mantenerlos tan lejos del mal como tan cerca de ella. Aprended al pie de la letra esta lección, que buena falta hace, y avergonzaos de nuevo, porque vuestra menguada maternidad no resiste siquiera el deseo de la comparación... ¡Qué distinta, en verdad, la tutela de vuestra vida sobre la vida de los hijos cuyo abandono en manos de sirvientes, no os sobrecoge ni os duele! Porque el esplendor del salón ejerce, en el espíritu materialista de la época, una atracción **más poderosa** que el cuidado de los hijos, cuya **inocencia** se entrega a la guarda de seres sin **escrúpulos**, como la niñera, que alquila su conciencia al primer postor, o la **estirada institutriz**, probable encubridora de deslices futuros... Mientras tanto, la milenaria figura

del dulce Nazareno se perfila acariciando las cabeceitas rubias y morenas de los niños del mundo y se transfigura en este ruego dirigido a las madres: **¡No les estorbéis que vengan a Mí!** No les estorbemos pues, abandonando su inocencia al cuidado de los que no tienen **más estímulo** que la generosidad de la moneda con que se pagan sus servicios... Seamos madres a la antigua usanza, a la manera de Margarita Occhiena, madres hasta la hora de la muerte, madres orgullosas de serlo, temerosas de Dios, sufridas, abnegadas, ¡Madres! ¡Madres siempre!

Ved al hijo de "mamma" Margarita; **aquel Juanito medio saltimbanqui, medio confitero y medio sastre,** se ha convertido ya en el famoso Don Bosco, el andariego, el peregrino de la gloria de Dios, el sacerdote en cuya cabeza se vislumbra el resplandor de la futura aureola... **y sin embargo,** la madre, la dulce viejecita de trabajada vida, "Margarita", la "mamma", **no abandona** su puesto, y si es cierto que ya **no necesita** tomar entre sus manos la manecita torpe para enseñarle a diseñar la cruz sobre la frente, la manecita torpe que los años han transformado en la diestra y **caritativa mano de Don Bosco,** cierto es también que ella **sigue siendo madre,** con derecho a saber si el hijo cumple o no cumple sus deberes... Y he aquí que llega Don Bosco; está cansado; viene de recorrer los duros caminos montañoses, de predicar, de enseñar, de pedir y de dar; de hacer el **limosnero** ante los ricos; y el **dadivoso hermano** ante los pobres. La madre lo recibe, anhelante, cariñosa, solícita; para ella es sólo el hijo que el Señor ha confiado a su guarda; se pone de pie, le mira, le sonríe y le pregunta, como se preguntaría al menor de los niños: **¿Has rezado tus oraciones, Juan?** Y Juan, el candoroso y a la vez **batallador y bravo sacerdote,** se anina, se achica, por así decirlo, y preguntando la dulce ilusión de la pobre viejecita, se complace en hacerle creer que él siempre necesita de ella, de sus advertencias, de sus recordaciones; y aunque ya ha rezado, con su acostumbrada y **severa puntualidad,** responde con la cristalina ingenuidad de un niño: **¡Ay, sí, enseñada voy a rezar!** Ella entonces, orgullosa de haber llegado a tiempo con su pregunta, se siente fuerte y continúa: **porque oye, Juan, está muy**

bien que estudies tus latines y tu teología, pero yo sé que sobre todas esas cosas están tus oraciones.

¿Qué decís vosotras, madres, de la vigilante solicitud materna que se vislumbra a través de la transparencia de este diálogo?

¿Qué decís vosotros que, apenas vuestros hijos estrenan el primer par de pantalones largos, creéis terminado vuestro deber de educar y os sentís incapaces de indagar, de averiguar, de descubrir? — ¡Ah! ¿Qué tenéis que decir?... La respuesta, la bochornosa respuesta, ante el espectáculo de las iglesias vacías de jóvenes, como si para ellos no hubiese plegaria, ni religión, ni templo, la da Juan Bautista Alberdi, el más completo de nuestros pensadores, exclamando con frase justa y acertada: **Alejarse de la religión de los padres me ha parecido siempre tan bajo como azotar a la propia madre.**

Como azotar a la propia madre: He aquí, madres descuidadas, el castigo de vuestra propia sangre en rebelión con vosotras mismas...

¿Habrá dolor mayor ni más penoso? Lo cierto es que no hay tampoco otro más justo. A las que no han sabido mantener en pie su papel de madres no les asiste el derecho para reclamar en ellos el papel de hijos. Sufrid el terrible azote en pleno corazón y llorad una esperanza traicionada en cada hijo que no reza, en cada hijo que no asiste al templo. Traicionada aquella esperanza que sobre el niño dormido en el regazo vislumbró la madre, imaginando a su criatura convertida, por obra de los años, en un adolescente ejemplar, cariñoso, disciplinado, íntegro. — ¿Y en qué fué a parar tan hermosa ilusión? — En el dolor de ver al niño, hasta ayer inocente, trans-

formado en el joven, mitad libertino, mitad tenorio, que es, por desgracia, la horma más frecuente en que se moldea la juventud de nuestros hijos.

¿Qué diría de esto Margarita Occhiena? ¡Oh! Margarita Occhiena volvería a llorar lágrimas verdaderas de verdadero desconsuelo; y quizá tomara entre sus manos aquella vara con que simbolizaba ante los hijos su derecho al castigo corporal, — **que jamás tuvo necesidad de aplicar** — y tal vez con ella aventara, lejos de vosotras, la molicie, el confort, el lujo, modernos sistemas de enseñanza con que las madres de hoy creen educar; pero en realidad, verdaderas carcomas, que taladran el espíritu de la juventud, dando a nuestros muchachos ese aspecto de delicadeza, de debilidad física, que no es, por cierto, el recipiente ideal para dar cabida al espíritu fuerte, firme, sincero y abnegado que el cristianismo exige.

Madres cristianas, pedid a Dios algo siquiera de aquel sexto sentido que orientó la maternidad de Margarita Occhiena; que os dé también a vosotras la inflexibilidad de la constancia, con que dedicaros a hacer de cada hijo un hombre bueno, caballeresco, íntegro, para mayor gloria de Dios y de la Patria.

Esta hermosa arenga a las madres argentinas fué radiada desde Mendoza por la culta y ferviente cooperadora salesiana doña Rosa Graciela Valdés López de Miró, esposa del coronel comandante de Cuyo, y formó parte de un programa de conferencias, sobre la obra salesiana, radiadas con ocasión del Centenario de la muerte de Don Bosco celebrado en aquella ciudad.

SOLO

Jabón San Luis

con su espuma menuda y PERSISTENTE, le dará a Ud.

BUEN RENDIMIENTO EN EL LAVADO DE SU ROPA

INDUSTRIAL SOAP Co.

Agustín Castro & Cía.

El mundo sin religión es un infierno de fieras

Trágica estadística

Dos millones de víctimas han sido sacrificadas en Rusia desde el principio de la dictadura roja.

Entre las víctimas sacrificadas hay:

6.575 profesores.

8.800 médicos.

54.850 Oficiales del ejército.

260.000 soldados.

1.243 sacerdotes.

105.000 Agentes de policía.

48.000 gendarmes.

12.850 empleados.

355.250 escritores y periodistas.

192.000 obreros.

815.000 campesinos.

¡Dos millones de vidas humanas sacrificadas en diez años a la voracidad feroz y bestial del soviétismo!

¡Hombres de todos los países del mundo, pensadlo bien!

(Del libro "El Comunismo" del Dr. Aleix Zenky).

Nada extraña lo horripilante de esta estadística cuando se conoce la ideología soviética. Léanse detenidamente estas máximas y díganse los frutos que deben producir naturalmente.

Máximas soviéticas

No importa que el noventa por ciento del pueblo ruso desaparezca mientras queda el diez por ciento en el momento del triunfo de la revolución mundial.—**Lenín.**

Es necesario una represión despiadada, prescindiendo de todos los sentimentalismos.—**Lumatshrasky.**

El terror es la base del poder soviético.—**Bieloborodoo.**

Representamos el terror organizado y no concedemos tregua al enemigo.—**Drerjiusky.**

La Dictadura del Partido Comunista se mantiene por el uso de todas las formas de violencia.—**Trotzky.**

Las autoridades soviéticas fusilan hasta a los niños que quieren huir de Rusia.

Cerca de Chisinau (Besarabia), tres mujeres y dos niños, que, huyendo de Rusia intenta-

ban refugiarse en Rumanía, han sido muertos a tiros por los guardias soviéticos cuando trataban de atravesar el Dniester en una pequeña barca.

Asesinatos de bolchevikis

En la ribera del Dniester, los bolchevikis han dejado marcadas las trazas de su paso: 1.009 cadáveres. Los "redentores" rusos quiebran la vida humana con la tranquilidad de nuevos Atilas. Un grupo de mujeres que se habían opuesto a la destrucción de una iglesia, no fueron dispersadas, como haría un gobierno burgués, con medios persuasivos, o con mangas de agua; los bolchevikis no hacen distinción de sexos: las dispersaron a metralla limpia. Metralla que hizo blanco, y dejó el lugar sembrado de cadáveres. Cientos de cadáveres de hombres y mujeres quedaron abandonados a lo largo de las riberas del Dniester. Los pobres rusos, que hacían uso del derecho de huir, fueron castigados de esa manera por las fieras moscovitas. ¡Y aun quedan audaces amigos de estos energúmenos que matan cobardemente, en un sólo día, 1009 personas que huyen.

Una protesta contra la matanza

La Asociación de los Escritores y Periodistas ucranianos ha publicado una protesta por las matanzas realizadas por los bolchevikis en la frontera rumano-soviética. La protesta de los escritores expresa que el 70 por 100 de la población rural de Ucrania ha sido obligada a colectivizar las propiedades; que a los campesinos se les han quitado sus cereales, y que, como consecuencia de todo esto, el hambre impera en las ciudades y en los campos. La Ucrania está sufriendo un verdadero martirologio. El corresponsal de "Times" de Nueva York lo ha podido comprobar. Miles de ucranianos han sido fusilados por oponerse al régimen soviético. Miles y miles de hombres, mujeres y niños son deportados a Siberia, para realizar allí trabajos forzados. Cuando nuestro pueblo vió algunas cintas del cinematógrafo ruso, en que los bolchevikis justificaban la revolución mostrando para ello las penalidades de los deportados, nosotros nos indignábamos a la sola vista de la estepa lúgubre. Hoy, los ru-

cesores de los zares hacen mucho más. Matan sin compasión; asesinan a inocentes; deportan a la Siberia trágica. Ahora nos están justificando la revolución que vendrá.

La utopía comunista

“Era en 1848. No se hablaba entonces más que de un reparto de la riqueza en Francia, creyendo la gente del pueblo (el eterno niño) que se iba a obligar a los ricos a distribuir sus fortunas; lo mismo que se vocifera hoy. Los obreros ilusionados con esta idea, se presentaron, en el curso de las jornadas revolucionarias de junio, París, en casa del millonario Rotschild.

—Ciudadano —le dijo uno de ellos— tú debes repartir tu riqueza como han hecho otros. Que sea también de los que nada tienen.

Sin inmutarse, Rothschild respondió:

—Con mucho gusto.

Y llamó al cajero. Al presentarse éste dijo a los extraños visitantes:

—Ahí tenéis al hombre que puede compla-

ceros.

Luego, dirigiéndose a su empleado, dijo:

—¿A cuánto llega mi fortuna actualmente?

—A ciento ocho millones de francos, señor

Barón.

—Está bien.

Después revisó un libro que había sobre la mesa.

—He aquí la última estadística. El censo más reciente acusa una población en Francia de 36 millones de habitantes. Así, pues, os corresponde a cada uno, de mi fortuna, TRES FRAN-COS. Ahí van y firmadme un recibo.

Los obreros se quedaron de una pieza. El cálculo para el reparto era rigurosamente exacto.

Pues bien, haciendo un cálculo *grosso modo*, pudiera decirse que si la totalidad de los miles a que asciende la riqueza universal se distribuyese equitativamente entre todos los habitantes del globo, la fortuna de cada individuo no pasaría de unas TRES PESETAS. ¡Y, verdaderamente, no vale la pena!...”

YA ESTA AL SERVICIO DEL PUBLICO LA

farmacia
Dr. M. Fischele

Donde podrá encontrar:

Un gran surtido de Drogas Puras y Frescas, Artículos de Tocador y un escrupuloso Despacho de Recetas de todos los Médicos

Rápido Servicio a Domicilio

Teléfono 4877

- Frente a la Plaza del Correo

NOVELA

nombre a las nobles aves que figuraban tejidas en oro y seda en las tapicerías de Bruselas que cubrían los muros. Tapices de Persia, antiguos y de un valor incalculable, estaban tendidos sobre el mosaico de Florencia, de matices delicados. Preciosos muebles de la época del Renacimiento, cristales de Murano, orfebrerías de Cellini y mil maravillas de esta época incomparable, desde el punto de vista del arte, decoraban la habitación favorita de lord Shesbury. Un aroma delicioso se exhalaba de las flores, lilas, rosas, claveles enormes, agrupadas en vasos de plata cincelada. Los dos lebreles favoritos del noble marqués dormían tendidos delante de la alta chimenea tallada, donde había enormes troncos de árbol.

Lord Walter se puso a recorrer la estancia con paso vivo y nervioso. De pronto se detuvo instintivamente, hizo sonar la campanilla y ordenó al sirviente que se presentó a su llamado:

—Diga a mistress Barker que venga a hablarme.

La majestuosa figura del ama de llaves se presentó en una actitud de tímida deferencia. “¿Tendrá lord Shesbury que hacerme algún reproche?”, se preguntaba con inquietud.

De ordinario, le trasmitía sus instrucciones por el mayordomo o por medio de alguno de sus “valets”.

Pero a las primeras palabras de su amo quedó tranquilizada.

—Barker, ¿es a usted a quien lord Shesbury, mi padre, confió el cuidado de esas niñas extranjeras, las señoritas Farnella, a su llegada aquí?

—Sí, milord.

—¿De qué manera eran educadas?

—Muy bien; como pequeñas señoritas, según las órdenes de milord. Tenían una gobernanta y una de las doncellas de la casa estaba a su servicio. Sus vestidos eran sencillos, pero de buen género y siempre hechos a su medida.

—¿Y después de la muerte de lord Shesbury?

—Después, todo cambió, milord. Lady Shesbury comenzó por despedir, al cabo de algunas semanas a la gobernanta. Un poco más tarde puso a las niñas en una pensión en Aberley...

—¿Qué clase de pensión?

—Muy sencilla, milord. Una casa para hijas de labradores acomodados, de pequeños tenderos...

—La instrucción debía ser muy elemental, sin duda.

—La instrucción, sí, y todo. He oído decir que las señoritas Burley, que la dirigen, son mujeres muy mezquinas.

—Esas jóvenes han salido de ahí hace tiempo, me ha dicho lady Shesbury. ¿Y aquí se encuentran en una situación inferior?

—Sí, milord. Lady Shesbury había resuelto que formaran parte de la servidumbre; pero lady Rosa se opuso a ello, pues tomó gran simpatía por miss Orietta.

—Mientras permanecieron en la pensión ¿volvieron aquí alguna vez?

—Nunca, milord. No dejaron ni un solo día la pensión Burley.

—¿Se ocupaba de ellas mister Barford o únicamente lady Shesbury?

—Milady, únicamente, milord; al menos que yo sepa...

—Está bien... Haga preparar dos departamentos agradables para las señoritas Farnella, y designe una doncella para que esté a sus órdenes. Haga preparar inmediatamente un equipo de ropa de acuerdo con la categoría de esas señoritas, que pertenecen a la nobleza. Melton le entregará el dinero necesario, y usted se entenderá con miss Orietta y Faustina, cuyos gustos deben ser consultados en todo. Ahora puede usted retirarse.

Mistress Barker hizo la más profunda de sus reverencias y se retiró completamente aturdida, a pesar de su flema habitual.

El sirviente llamado de nuevo por la

a saberlo. Vaya pronto a buscar a Faustina, pues no conviene hacer esperar a lord Shesbury, que es poco paciente.

Algunos instantes más tarde las dos jóvenes llegaban al salón en forma de rotunda que precedía a la biblioteca. Delante de la puerta estaba uno de los sirvientes hindúes traídos por lord Walter, Ram-Sal, hombre de unos treinta años, con el rostro moreno iluminado por dos ojos inteligentes. Al ver llegar a las hermanas, éste se inclinó y, levantando el "portiere" de brocado, las invitó con un gesto a entrar.

Mucho había pensado Orietta desde la víspera en la entrevista que lord Shesbury había manifestado querer tener con ella y con su hermana. ¿Así que él conocía los deseos de su padre con respecto a las hijas del conde Alberto Farnella?... ¿Por qué, pues, hasta entonces no se había preocupado por saber si estos deseos se habían realizado?... Seguramente despreocupación, egoísmo, desdén por las muchachas extranjeras. Pero ¿por qué ahora se le había ocurrido preocuparse de ellas?

En verdad que la joven no esperaba nada bueno de esta intervención. Lord Shesbury le era en este momento más antipático que lo había sido nunca, y era una verdadera prueba para ella encontrarse ahora en presencia de este gran señor, cuyo encanto altivo se mezclaba con una irritante ironía, volver a encontrar ahora aquella mirada que, como con toda verdad había dicho lady Rosa, no podía olvidarse una vez vista.

Así fué que la joven adoptó instintivamente una actitud de orgullo casi altanero cuando entró en la biblioteca. Lord Walter, dejando en la mesa el libro que estaba leyendo se levantó e inclinándose cortesmente dijo:

Tenemos que hablar, miss Orietta y miss Faustina. Yo habría debido hacerlo ya si mi prolongada ausencia no me hubiese impedido tomar conocimiento en la fecha fijada por él, de las voluntades de mi padre.

Indicando a las dos jóvenes sendos si-

llones, él tomó asiento en el que acababa de dejar para recibirlas. Sus ojos se encontraron con los de Orietta, sombríos, desafiantes. Lord Shesbury sonrió ligeramente y dijo, con cierto dejo de ironía:

—Nosotros dos hemos tenido en otro tiempo algunas pequeñas diferencias, miss Orietta. Usted me guarda rencor por ello, ¿no es cierto?

—Sí; milord.

Estas palabras fueron pronunciadas con violencia por Orietta, cuyo rostro se empurpuró y cuya sangre hervía de indignación. La sombra de burla divertida que ella veía en las pupilas brillantes de su interlocutor le parecía intolerable, dándole la impresión de un desafío lleno de ironía.

La sonrisa que vagaba por los labios de lord Shesbury se acentuó:

—He aquí, al menos, una respuesta franca—dijo.—Y bien; yo también guardaba un recuerdo bastante malo de cierta jovencita... Espero que nuestras impresiones recíprocas de aquel tiempo lejano se modificarán en lo sucesivo.

Orietta no manifestó conformidad alguna con este deseo, limitándose a bajar un poco sus párpados de largas pestañas para no ver la mirada de ironía, la insoportable mirada que hacía despertar en ella estremecimientos irresistibles de rebelión.

Lord Shesbury miró durante unos instantes a las dos jóvenes y pareció comparar mentalmente la graciosa insignificancia de Faustina, que contemplaba con admiración al árbitro de sus destinos, con esta Orietta, de quien acababa de ver en los admirables ojos sombríos el alma vibrante, orgullosa, difícilmente domada por la educación. Luego preguntó, con aquella voz de timbre cálido, armonioso, que era encanto del oído cuando su entonación no era demasiado imperativa:

—¿Qué género de educación han recibido ustedes en ese pensionado de Aberley?

La pregunta se dirigía indistintamente a las dos. Faustina miró a su hermana, y

(Continuará)

¿En qué mataré el tiempo?

Fin de semana, otoño, frío y cielo gris. Hay por delante una cantidad de horas baldías: la tarde del sábado y todo el domingo. ¿Qué hacer durante ellas? ¿En qué ocuparlas? La sola idea de pasar en casa las horas baldías abruma el espíritu. Es preciso, a toda costa, buscar en qué "matar el tiempo". Se impone, aguda, obsesionante, premiosa, la necesidad de encontrar "un programa" cualquiera, que distraiga, que permita que las horas pasen sin sentir las, mientras el aturdimiento nos libra de la apabullante melancolía de los minutos contados por el tic tac del reloj. ¡Uf!, eso es horrible. Sobre todo cuando se le suma la monotonía de los objetos familiares.

A juzgar por la enorme cantidad de personas que sienten y piensan así, no parece sino que la mayor parte de la humanidad tuviera un gran apremio por llegar a la vejez y a la muerte. Matar el tiempo, ¿es algo diferente que morir? Matar el tiempo es algo así como despilfarrar la riqueza. A quien mata el tiempo le espera, de igual modo, la vejez. Es decir, la vejez no le espera, sino que se le aproxima, como al otro la miseria.

Se dirá: "bien, pero la vejez vendrá de todos modos y mejor será que llegue cuando se le haya extraído a la vida todo su encanto". ¿Sí?, pues veamos lo que le habrá ocurrido a quien, con idéntico criterio de extraer el encanto a lo que se posee, ha despilfarrado su fortuna. Le ocurrirá, sencillamente, que habrá llegado a la vejez sin manto que ponerse ni fuego que encender en el hogar.

Quizá con un criterio aplicado estrictamente a las actividades comerciales, afirman los ingleses que el tiempo es oro. ¡Y qué gran verdad contiene la remanida locución! El tiempo es oro, oro de ley. Y de allí se deduce la perfecta equidad del Hacedor que ha dado a las criaturas humanas una porción más o menos parecida de tiempo. ¿Para qué? ¿Cómo debemos invertirlo?

Arduo problema es este; problema que

en su mayor parte los humanos resuelven desentendiéndose de él, y procurando que el tiempo de que han sido dotados se deslice del modo más placentero posible.

Tiene cada ser humano, a su disposición, un cuerpo y un espíritu. Lo natural sería que cada uno se preocupara del bienestar y el perfeccionamiento de esas dos cosas de que ha sido dotado. Claro está que eso debe hacerse utilizando el tiempo de que se dispone. Dedúzcase, pues, de allí lo que ocurrirá si en lugar de aprovechar el tiempo lo matamos.

¿Es que no hay nada dentro de nosotros mismos que nos interese? ¿Es que en torno nuestro no hay nada que merezca nuestra atención y reclame nuestro esfuerzo? ¿Será posible que nuestra vida sea así, tan absolutamente inútil?

En nuestro hogar, donde residen nuestros afectos, donde radican nuestros intereses primordiales, ¿no hay nada que corregir, que ordenar, que embellecer? ¿Y dentro de nosotros mismos? ¿Será por ventura, que somos perfectos? ¿No nos estará haciendo falta un poquito de meditación, de análisis de nuestros pensamientos, de compulsión de nuestras fuerzas espirituales? Muchas veces, en las actuaciones de la vida social, nos hemos quedado perplejos ante la comprobación de la existencia en nosotros de muchas lagunas en nuestra cultura.

¿Por qué no aprovechar el tiempo baldío en aprender lo que no sabemos? Por qué no intentar hacer con nuestras manos lo que no hemos hecho jamás, admitiendo empíricamente su inutilidad?

¿Será posible que seamos tan decididamente inútiles que, no pudiendo dar a nuestra vida un destino mejor, procuremos agotarla velozmente matando una cosa tan preciosa como nuestro tiempo?

Adriana Castelar

(De "Para Tí").

Obligaciones Sociales

El trato social, las relaciones, la esfera en que se actúa imponen obligaciones muchas de ellas ineludibles. Y son ineludibles porque omitirlas equivaldría a pecar de descortes.

Es obligación social visitar periódicamente a las amistades, porque este acto es el que más eficazmente contribuye a cimentar los vínculos existentes.

Esta clase de visitas se pagan en idéntica forma y son en cierto modo parte integral de las relaciones.

Cuando se deja pasar mucho tiempo sin retribuir las y ya no es una sino varias las que han de pagarse, se pierde automáticamente el derecho a ser visitados. Y es más aún: puede sobreentenderse que se desea romper las relaciones, y que no existiendo motivo alguno valedero se recurre al enfriamiento de la amistad por medio de la indiferencia.

Hay que proceder en esto con sumo tacto para que la morosidad no se convierta en origen de una desaveniencia.

Es obligado inquirir detalles acerca del estado en que se encuentra una persona de nuestro conocimiento que se halla enferma, y seguir la evolución de su dolencia. Estos informes se pueden solicitar por teléfono o personalmente; en este último caso cabe dejar tarjeta.

Estas atenciones se pagan con una visita por parte de la persona que estuvo enferma, pero además han de tenerse en cuenta para proceder en correspondencia apenas se produzca una situación semejante.

Si un bebé ha venido a alegrar el hogar de unos amigos o gentes a las cuales estamos vinculadas es correcto presentar las felicitaciones de rigor. Cabe hacer un pequeño regalo al recién nacido en los casos en que existe intimidad o confianza que autorice a ello.

Se pueden enviar unas líneas felicitando o hablar por teléfono congratulándose

por la nueva recibida. De ambas maneras se habrá cumplido.

Deben recordarse siempre muy particularmente las atenciones de que se ha sido objeto por parte de conocidos y amigos para retribuir las en igualdad de circunstancias y no crear en torno nuestro una fama poco grata de desmemoriados, que suele confundirse con la indiferencia y hasta con la descortesía.

También es conveniente anotar en una libreta junto con los domicilios y números telefónicos, los datos que corresponden a nuestras amistades, como ser el día en que cumplen años, onomásticos, aniversarios de boda y otras fechas de significación, para evitar, mediante la consulta, que pasen inadvertidas. Con esta base se puede preparar la agenda mensualmente, conteniendo anotadas todas las obligaciones a cumplir.

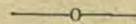
Todas las invitaciones que se reciban deben ser contestadas cuando provienen de personas de nuestra relación, ya se las acepte o no.

Generalmente se estima que al no aceptarse una determinada invitación se cumple con la excusa o el argumento aducido para no asistir al acto. No obstante, socialmente, se debe una atención, de idéntica manera que si se la hubiese aceptado y gozado de ella. Esto es importante tenerlo presente.

Elisa H. de Sierra



No dejes crecer la hierba en el camino de la amistad — *Platón.*



Nunca creemos que tienen buen sentido sino aquellos que son de nuestra misma opinión. — *La Rochefoucauld.*

Instrucción Religiosa

Con motivo de la discusión de la Nueva Ley de Educación Nacional, se suscitaron serias polémicas en torno del art. 15, concerniente a la instrucción religiosa. Vamos nosotros a indicar algo sobre tan importante tema.

—¿Es necesaria la instrucción religiosa?

Lo es sin duda ninguna. Si para el avance de los pueblos es imprescindible la ilustración intelectual, lo es mucho más la formación moral.

Con analfabetismo, tendremos ignorantes.

Con amoralidad tendremos criminales.

—¿Cuál es la actual situación del mundo?

Mala. Pésima. Por todas partes se nota un malestar. Los pueblos se odian, se persiguen, se deshacen. La fraternidad humana está rota.

—¿Se debe esa situación a la falta de instrucción y progreso?

No. Porque ahora la cultura es mucho más general que antes y son grandes las comodidades que la ciencia pone al alcance de todos: electricidad, automóvil, aviación, radio, refrigeración.

—¿Dónde, pues, está el origen de ese malestar?

En la falta de principios morales. Al hombre en su infancia no se le han inculcado los principios morales y sin norma ni freno para sus pasiones, cae bajo el imperio de ellas. Viene la juventud tormentosa, se aparta el joven del camino del deber. Y del joven corrompido poco se puede esperar. Poco de bueno, porque la cosecha del mal, será abundante.

—¿Qué opinaba Bolívar sobre este tema?

Moral y luces son los polos de la República

LUCES, es decir, ilustración, porque de otra manera la república se convierte en incubadora de brutos y esclavos.

MORAL, es decir, principios morales directivos de nuestra conducta, porque de otra suerte pulularán por todas partes hombres sin conciencia, degradados y criminales.

—¿Daba importancia a esta educación?

A esta doble educación daba el Libertador máxima importancia cuando escribía: "*Moral y Luces son nuestras primeras necesidades*". Y se puede decir que también ahora son nuestras primeras necesidades. En el fondo de los gravísimos y numerosos problemas que debemos afrontar, se palpa esa necesidad. Si hubiese más moralidad, habría más hogar, habría más sanidad, habría más laboriosidad, habría más economía, habría más bienestar. No habría tanto niño abandonado, no habría tanto mendigo, no habría tanto sifilítico, ni tanto maleante y ladrón. Nuestros grandes males son en su 90 por ciento hijos de la falta de instrucción religiosa y de la moral. Se tiene cuidado, con la basura en las calles y no se tiene cuidado con la basura en los cines, en los espectáculos, en los teatros, en las revistas. Y entonces necesariamente viene la plaga en el alma. Y cuando se corrompen las almas, al poco tiempo se corrompen los cuerpos. De raíz corrompida no pueden brotar buenos frutos.

—¿Siempre ha sido necesaria esa instrucción?

Lo ha sido siempre de tal manera que los pueblos van retrocediendo a medida que descuidan su formación religiosa y moral.

—¿Es lo mismo instrucción religiosa que instrucción moral?

No es en su concepto lo mismo, pero toda moral que no tenga sus bases en la religión, no tiene consistencia y la historia ética nos prueba que todos esos sistemas, minados en su base, no pueden resistir el choque de las pasiones.

—¿No se repite como verdad inconcusa que, "Abrir una escuela es cerrar una cárcel?"

Sí se ha dicho y repetido hasta la saciedad. Pero cuanto hemos dicho prueba la inconsistencia de ese principio y las estadísticas mundiales le dan el más solemne mentís. Veamos una estadística muy sencilla de Francia, pero... muy elocuente.

Criminalidad de jóvenes menores de 21 años:
en 1840: 8,000; en 1872: 16,000; en 1905:
34,000.

Todo esto después de haber *Sextuplicado* desde 1.875 el presupuesto de enseñanza. Y cosa singular: todo esto coincide con la clausura de las escuelas de religiosos. Rusia multiplicó sus escuelas y con ritmo mayor, tuvo que multiplicar sus cárceles y no bastando éstas acudió a los campos de concentración.

"La Virtud sólo es hija del corazón honrado", decía Bolívar, y esa honradez no se la dan al corazón ni la química ni las matemáticas, ni las nociones de Geografía, ni los sistemas morales basados en el utilitarismo, sino la moral basada en la autoridad suprema de un Dios.

Ojalá que tratemos de inculcar por todos los medios posibles estas normas a todos. Nada mejor para ello que la instrucción religiosa en las escuelas. Un pueblo con normas prácticas morales tendrá un corazón honrado y en ese corazón honrado brotará la virtud. Un pueblo virtuoso siempre es digno de respeto y admiración.

Aprobado.

M. A. Pacheco,
Vic. Gen.

ACCION DE GRACIAS

Damos infinitas gracias a la Santísima Virgen de Lourdes por un gran favor alcanzado por su intercesión.

Leonardo Herrera y Leonor de Herrera

Venecia de San Carlos

Octubre 1º de 1939.

Sacrificio inútil

Porque el niño no quiere irse a la cama a la hora conveniente e higiénica del anochecer — buena costumbre, que adquiriría sin esfuerzo a los tres días de imponérsele y que le haría ganar en salud,—la madre se sacrifica inútilmente, sufriendo el malhumor y el empalago de la criatura medio dormida, y sacrifica al infeliz marido, negándole la mejor hora de su intimidad; la de la última comida del día, la hora del reposo, del comentario grato de toda la jornada, de la soledad a dos, que es la mejor de las compañías; podría hablar en paz con él, renovar la graciosa confianza, el abandono un poco pueril, pero tan grato, de los primeros días del amor; podría darle la ilusión de

que vive sólo para él, siempre amable a nuestro inveterado egoísmo masculino; podría estar compuesta, alegre; podría descansar ella misma.

Y en lugar de eso, cena de prisa y mal, con el chiquillo al lado o en los brazos, que no quiere dormirse o que se duerme encima de la mesa; a quien hay que acallar, que atender, que acostar, que dormir; y la velada, que hubiera podido prolongarse deliciosamente, se corta bruscamente; el hombre, aburrido, se va a la calle, al casino, al círculo, al café, y la mujer, cuando al cabo se duerme el chiquillo está sola y un poco desilusionada.

G. Martínez Sierra.

El arte de ser simpática

No sea susceptible: la susceptibilidad es una forma particularmente penosa de la vanidad.

Aprenda el arte exquisito de cambiar de conversación. No discuta. Acceda. Escuche atentamente lo que dice su interlocutor gruñón y escoja el punto en que pueda estar de acuerdo con él.

Trate de descubrir el lado sensible del orgullo de los otros y no lo toque nunca.

Alivie su tensión personal, persuadiéndose constantemente de que, en el fondo, lo de los demás le tiene perfectamente sin cuidado.

No se tome a usted mismo ni tome a nadie demasiado en serio. Hay un fin de

cosas que no le interesan: no se preocupe por ellas.

Sonría y tolere. Las discusiones cortan el apetito y el sueño. Tome la firme resolución de no mezclarse en ellas.

Y cuando usted esté casi segura de que en un momento dado y en determinados puntos de la conversación se cargará la atmósfera, manténgase prudentemente aparte. En tales casos es bueno tener una enfermedad acomodaticia, que invocaremos oportunamente. También se recomienda para estos momentos una cita o un compromiso urgente.

Y, por último, aprenda a dominarse a sí misma, y dominará a los otros, creándose así una aura envidiable de simpatía y de buen humor.



Valor de las salsas en la cocina moderna

Papas cocidas, tomates en rodajas, huevos duros, ensalada, he ahí un plato frugal, sano. Pero este plato puede ganar en sabor y en valor nutritivo. Para ello basta rociarlo con abundante salsa mayonesa, ya echándole directamente la ensaladera para luego decorar la superficie con pimientos cortados en tiras finitas o sirviéndose cada comensal del salsero la cantidad que creyere conveniente. La salsa mayonesa está considerada como natural y es recomendada por los dietistas.

La cocina moderna, notoriamente simplificada, que pone sus miras más en la salud que en los placeres del paladar, no prescinde de las salsas como muchos suponen. Ocurre con los dictados de la cocina moderna lo que con los regímenes alimenticios; hay quienes creen que régimen es vivir a costras de pan y agua y que cocina moderna dietética equivale a papas cocidas, purés y verduras, sin otra sazón que un poco de sal y como licencia extraordinaria un chorrillo de aceite.

Los dietistas condenan el abuso de la alimentación, de las mezclas, de los excitantes, siempre en beneficio del organismo, pero no abogan ni cosa que se le parezca por la supresión absoluta de las salsas.

Aun en los recetarios más rigurosos, preparados por médicos bien asesorados por cocineros profesionales, vemos que no se suprimen lisa y llanamente por el daño que pudieran ocasionar, sino se las escoge y se hace que sirvan de complemento a los diferentes manjares.

Una salsa de carne con un plato de carne aumenta el valor excitante de la secreción gástrica; una salsa blanca, en cambio, disminuye la apuntada cualidad en evidente beneficio.

Una ensalada simple a la que se agrega un poco de salsa mayonesa aumenta en valor nutritivo y muchos inapetentes la consumen así con gusto. Unos fideos cocidos o rociados luego con manteca pueden ser todo lo exquisitos que se quiera, pero haciéndolos con salsa blanca serán mejores aún y habrán ganado en hidratos de carbono, grasas que se asimilan fácilmente.

La salsa más simple y también más pura es la manteca derretida al calor. Un poco de esta manteca sobre el bife lo hace mucho más sabroso.

Sobre verduras, fideos, carne, etc., es digerible en sumo grado; por eso se la recomienda; Sólo deberán abstenerse de ella los que padecen del hígado.

.. Y ahora un consejo sobre esta misma salsa

que podríamos llamar natural. Téngase la precaución de que no se funda la manteca a una temperatura muy elevada. Cuando cambia de color y se vuelve negruzca se produce un cambio en su estructura química, produciéndose vapores de acroleína, irritantes para el estómago. Es una indicación del Dr. César Caudini.

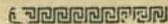
El jugo de carne ligado con yemas de huevo y harina es la base de muchas salsas exquisitas y que no tienen el inconveniente de las muy especiadas.

La salsa blanca, la salsa Bechamela, con harina y leche, son sanas. A la primera puede agregársele puré de tomates.

Un poco de salsa a base de jugo de carne para rociar un puré de papas o de verduras es condimento riquísimo.

Con los pescados, las salsas son esenciales. Basta tener en cuenta que se preparan a base de aceite bueno, vinagre de calidad o zumo de limón, etc.; con esto no habrá que temer que puedan causar desórdenes gástricos.

La salsa de tomates es buena aún para los enfermos del hígado. Se prepara con tomates cocidos, pasados por tamiz y vueltos un rato al fuego y una cucharada de zumo de limón.



RECETAS DE COCINA

ENSALADA DE ATUN

Se ponen a cocinar en agua con sal 10 papas con cáscara, cuando están suaves, se escurren bien y se dejan enfriar (no se les pone agua fría); se pela, se pican finamente y se mezclan con mayonesa y apio amarillo finamente picado y un poco de natilla. En el centro del platón se echa el contenido de una latita de atún, alrededor se colocan las papas y se adorna con tajadas de tomate y pepinitos cortados en tajaditas bien delgadas.

SOPA DE ESPINACAS

(Para 6 personas). Se frien en mantequilla o manteca una cebolla finamente picada, se le agregan 5 cucharones de agua hirviendo y 4 cucharones de leche, 1 libra de espinacas, ojalá de las que llaman reinas, bien lavadas y picadas, 4 papas peladas y cortadas en tiritas, sal y pimienta; se deja hervir la sopa hasta que todo esté suave, entónces se baten 2 cucharadas de harina con un poco de leche y se echan poco a poco en la sopa meneándola constantemente, se deja hervir 10 minutos y se sirve.

QUEQUE DE MANZANAS

Se pelan 4 manzanas y se cortan en tajaditas delgadas, se les agrega media cucharada de canela, 3 cucharadas de azúcar, unas gotas de limón. Se mezcla todo muy bien. Se bate en una fuente honda con una cuchara de madera un cuarto de libra de mantequilla hasta que esté suave, se le agrega un jarro de medir de azúcar, y se bate 10 minutos, se agregan 3 yemas y se bate 10 minutos más, luego se le agrega media taza de leche fría, una cucharadita de vainilla, y se bate bien; dos jarros de harina se mezclan con 2 cucharaditas de royal, se pasan por el cernidor, se echan al batido y se mezcla bien; se baten las 3 claras a punto de nieve y se mezclan con el batido, despacio para que no se bajen. Se unta un molde cuadrado con bastante manteca y se espolvorea de harina. En el fondo se echan las manzanas, encima se echa el batido dejando el molde no muy lleno porque crece y se asa con calor regular. Cuando está asado, se deja enfriar y con mucho cuidado se saca del molde y se coloca en un platón. Las manzanas deben quedar encima. Este queque se puede hacer con duraznos o melocotones, Se sirve frío o caliente.

Dr. Ernesto Bolaños A.

Médico Cirujano

Especialista en las enfermedades de la
Nariz, garganta y oídos

Despacho: antigua Clínica de Figueres
contiguo al Dr. Corvetti
de 10 a 12 a. m.

TELEFONO 2400

Dr. Francisco Bolaños A.

Médico y Cirujano

Especialista en

Ginecología y Obstetricia

Oficina: en el Paseo de los Estudiantes
50 vs. al Norte de la Botica Astorga

TELEFONO 4676

Dr. EDWIN FISCHEL R.

D. M. D.

Cirujano Dentista de la Universidad de
Harvard

Ofrece sus servicios profesionales en la Nueva
Clínica Dental del Dr. Max. Fischel.
50 varas al Oeste de la Iglesia del Carmen

Teléfono 3105

CLINICA DENTAL

Dr. PERCY FISCHEL, Dentista Americano

DE LA UNIVERSIDAD DE HARVARD

Ofrece al público métodos modernos
en sus servicios profesionales

Rayos X

Teléfono 3105 - 50 varas al Oeste del Carmen

Consultorio Optico

"Rivera"

EXAMENES CIENTIFICOS DE LA VISTA
LENTE Y ANTEOJOS DE TODOS
PRECIOS

Frente al Gran Hotel Costa Rica

Pictorial Review

El patrón más exacto

El más elegante

Lo encuentra Ud. en la

TIENDA DE DON NARCISO

TIENDA DE CHEPE ESQUIVEL

Avenida Central

Esquina opuesta al Mercado

PREPARESE PARA EL FRIO DEL
VERANO

En esta tienda encontrará usted las
mejores

y las más baratas

Cobijas de Lana

GMO. NIEHAUS & CO.

DEPOSITO PERMANENTE DE

AZUCAR de GRECIA, Hacienda "VICTORIA"
" de Santa Ana, Hacienda "LINDORA"
" de Santa Ana, 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 - Teléfono 2131

Hay que combatir el cansancio de la señora de la casa

Por muchos años se creyó que en las oficinas se cometían errores y en las fábricas ocurrían accidentes un poco antes de las 12 m. o entre las 4 a 5 de la tarde a causa de cansancio.

Recientemente los doctores Haggard y Greenberg pudieron demostrar en su libro titulado "Alimentación y Capacidad Física" que la causa más frecuente de aquellos errores cometidos y accidentes ocurridos en oficinas y fábricas era el hambre, debido a que esos empleados comen poco a la hora de su desayuno y almuerzo. Un ensayo que se hizo dió a conocer que cuando se dividían los alimentos necesarios entre 4 comidas en vez de 3, los obreros de las fábricas hacían de 10% a 15% más trabajo al día.

La esposa y madre o ama de llaves que gobiernan bien una casa se cansan más bien de estar continuamente de pie que de comer insuficiente. Lou Tregoning nos da alguna idea del trabajo mental y físico que tiene que hacer durante el día la señora de la casa en un artículo que publicó en "Hygeia" (Higía, diosa de la salud, hija de Esculapio, figura de la Mitología), con el título de "Combatir el rendimiento de la señora de la casa" en los siguientes párrafos:

La señora de la casa tiene que servir de gerente, tenedor de libros, comprador, cocinera, mesonera, lava-platos, artista, china para los niños, operadora de teléfono, consejera, dispensadora de tiempo, dinero y energía y desempeñar otros puestos más. El excesivo cansancio es uno de los peores enemigos de la mujer que gobierna una casa.

Después de enumerar todos los quehaceres domésticos que la señora de la casa tiene que hacer cada día, puesto que la disposición sistemática evita el desorden y éste es el que cansa más pronto, Lou Tregoning le hace las siguientes recomendaciones para que se precave del agotamiento físico y mental:

1.—Descanse una hora o al menos media hora al día. Por supuesto el tiempo que descansa dependerá del número de los miembros

de su familia y también de su salud general.

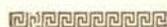
2.—Si está delgada y se cansa fácilmente, coma alimentos fríos y livianos a medio día, pero cuando hace trabajo más pesado coma un almuerzo caliente a esta hora.

3.—Recuerde que subiendo muchas veces la escalera Ud. gasta 15 veces la energía que gasta cuando camina.

4.—Demasiada luz (especialmente reflejo) y escasa luz que la haga forzar la vista, la cansará más pronto.

5.—Debe tener buen calzado y buena cama, porque Ud. está en uno u otro 24 horas al día.

6.—Buenas evacuaciones diarias del intestino le ayudarán a combatir el cansancio. Establezca un hábito diario. Incluya dos verduras y dos frutas en su alimentación diaria.



Misterios de la naturaleza

En la naturaleza hay mil efectos que nos están ocultos. En todos los fenómenos ignoramos las causas.

Oímos soplar el viento, experimentamos sus grandes y diferentes efectos, pero no sabemos con certeza lo que lo produce, lo que aumenta su violencia y la hace calmar. De un grano vemos salir la yerba, las cañas y las espigas, mas ignoramos cómo se hace esto; aún comprendemos menos cómo de una semilla nace una planta y después se convierte en un árbol grande a cuya sombra anidan los pájaros y que se cubre para nosotros de hojas y de flores.

Todos los alimentos que usamos se transforman dentro de nosotros por un mecanismo incomprensible y se convierten en carne y en sangre. Conocemos los efectos del imán y nos imaginamos que cierta materia los causa, pero ¿obra ésta por una fuerza de atracción propia? He aquí algunas cosas que pese a la ciencia no podemos determinar.