

REVISTA

COSTARRICENSE

PUBLICACION SEMANAL PARA EL HOGAR

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

Suscripción Mensual

— de —

cuatro números

₡ 1.00

DIRECTORA:
SARA CASALVADA DE QUIROS
Apartado 1239
OFICINA mi casa de
habitación N° 2730
Teléfono 3707
BARRIO: LA California
Av. 1ª Calle 27_29

AÑO XVI

San José, C. R., Domingo 19 de Junio 1947

No. 731

OFICINA DE CANJES

SAN JOSE DE COSTA RICA AMERICA CENTRAL

La Presentación

Camino del templo,
de Salén marchaba
el Rey de los lirios,
lucero del alba.
De Nazar la Virgen
gentil lo llevaba
y sus brazos eran
trono de oro y plata.
José, en tanto, dice:
—Esposa del alma,
¿y qué, llevaremos
al templo, mañana,
dos lindas palomas
de argentadas alas,
o algún corderillo
de cándida lana?
—¡Ay!, dice la Virgen,
arraigada en lágrimas,
el tierno cordero
lo llevo en mis palmas.
¡Corderito mío,
allá en la montaña
te darán un día
muerte d-spiadada!
Y clavó sus ojos
en la linda cara
del divino Niño,
que duerme en su falda.
Y llegan volando
dos palomas blancas,
que a Jesús despiertan,
batiendo sus alas.

* * *

Alegre camina
la familia sacra;
ya llegan al templo,
ya suben las gradas,

ya las palomitas
acurrulan y cantan;
ya el Niño en los brazos
de su Madre salta,
como un corderillo
de guedejas cándidas;
ya, al verlo, el anciano
Simeón levanta
los brazos al cielo
y arrobado exclama:
—Ven aquí a mis brazos,
perliña del alba,
astro de mis sueños,
pañó de mis lágrimas;
deja que mi pecho
vibre como un arpa,
deja que mis ojos
beban lumbre clara
en esos dos soles
de tu faz sagrada.
Mas ¡ay!, yo te veo
puesto en la cruz alta,
como una bandera
de odio y de esperanza,
y de siete filos
veo aguda espada
que traspasa el pecho
de tu Madre santa.
Divino Mesías,
mi vida se acaba
y alegre ya parte
del mundo mi alma,
porque ya te he visto
¡oh, Rey de paz santa,
gloria de Israel
y sol de las almas!

J. BELTRAN.

Fiesta de la Santísima Trinidad

Nuestra Madre la Santa Iglesia es admirable en todas sus disposiciones, así durante el año va ordenando sus fiestas de manera que sus hijos mantengan siempre en su alma una verdadera unión con Dios y sus Santos. El fuego vivo del amor divino se mantiene siempre encendido para aquellos que verdaderamente aman y viven como verdaderos católicos, obedientes a las sabias disposiciones de la Iglesia.

Para algunos el ser católico es sólo de nombre, fueron bautizados y ni siquiera se dan cuenta de la inmensa gracia que el bautismo confiere a las almas, convirtiéndolas de seres animales en verdaderos hijos de Dios. Un niño, apenas está bautizado en el nombre de Dios Padre, de Dios Hijo y de Dios Espíritu Santo se convierte en Templo de la Santísima Trinidad, sin mancha alguna, puro como los Angeles, Dios está en el corazón de ese niño, hace su morada en él.

Por eso la Iglesia insta, ruega que bauticen lo más pronto posible sus hijos para que no pierdan tan incommensurables gracias.

El domingo pasado fué Día de Pentecostés en el que se festeja la Venida del Espíritu Santo sobre el Colegio Apostólico y todos los días de esta semana son dedicados por medio de la Santa Misa para implorar los DONES

del Espíritu Santo, terminando el Domingo con la Gran Fiesta de la Santísima Trinidad que debemos festejar con toda la alegría de nuestros corazones, tratando de unirnos con Dios de una manera especial, íntima y renovando nuestras mayores promesas de fidelidad y amor a Nuestro Dios que es todo Amor y Misericordia.

Debemos ser muy devotos de este Alto Misterio, que las Tres Divinas Personas sean la principal devoción de nuestros corazones y que si las separamos para rendirle homenaje a cada una de ellas debemos no olvidar que son un sólo Dios Verdadero que debe reinar sólo en nuestra alma.

Debemos ser hijos obedientes de la Iglesia y seguir uniéndonos a las fiestas que celebra muy especialmente para así vivir una vida verdaderamente cristiana; debemos celebrarlas con toda pompa, alegría y amor, ser generosos para ayudar a los festejos y los que no pueden de una manera, ayudar en lo que se pueda y también con nuestras oraciones pidiendo a

Dios que resulten llenas de frutos espirituales para las almas y para la Mayor gloria de Dios.

Sara Casal Vda. de Quirós

El Angel de la Guarda

Los Santos no se olvidan nunca de su ángel. Descubrimos a los ángeles al lado de las Vírgenes y de los mártires en el momento del combate. Ellos defienden a Santa Cristina, en medio de los tormentos. A ellos se confía Inés cuando amenazada de muerte por el Prefecto de Roma, responde a éste que ella no tiene la muerte, porque tiene junto a sí a un ángel, uno de los ministros de su Esposo Jesús, pronto a defenderla. Santa Francisca Romana veía siempre a su lado a su celestial Custodio; la Beata Angela de Foligno refiere en su áureo *Libro de las maravillosas visiones y consuelos,*

que gozaba de la presencia de los ángeles, quienes le infundían valor.

Joyería MULLER

La más antigua y acreditada Joyería, donde encontrará Ud.: Relojes de las mejores marcas, joyería finísima y artística.

Preciosos regalos para navidad

El Crucifijo del Misionero

Es imposible concebir un Misionero de infieles si no es con el Crucifijo sobre el pecho o enhiesto en su brazo erguido en ademán de mostrarlo a sus neófitos.

Y es que sin el Cristo al pecho nadie puede lanzarse a la conquista del mundo infiel y sólo enarbolando el Crucifijo se atraen las almas al único redil salvador de aquel que dijo; "Cuando yo fuere levantado sobre la tierra, lo atraeré todo hacia Mí". (Juan, XII, 23).

Necesita el Misionero el Crucifijo para sí y para sus misionados.

¡Para sí! Si no fuera por él, ¿abandonaría sus padres, su familia, sus amigos, su patria? ¿Resistiría una vida solitaria y privada de todo consuelo humano, año tras año?

Con Cristo ya no está solo; tiene en Él un amigo, un confidente, un modelo, un arma... ¡lo tiene todo! Porque estar con Jesús es dulce Paraíso!

CUANDO VEO A JESUCRISTO CRUCIFICADO...

Allá, en Samoa, en una isla perdida en el Pacífico, los misioneros han tenido que abrir brecha en el bloque pagano a través de las calumnias propaladas por los protestantes. Pero una epidemia lleva a la residencia de los misioneros a los pobres indígenas, que en busca de la medicina corporal van a encontrar la salvación del alma:

CONSULTORIO OPTICO "RIVERA"

Exámenes científicos de la vista
LENTES Y ANTEOJOS
DE TODOS LOS PRECIOS
Frente al Gran Hotel Costa Rica

—¿Véis ese Crucifijo? —les dicen—. Pues bien, yo no adoro ese pedazo de madera, pero la imagen que representa me sirve para cobrar fuerzas en provecho vuestro. Con vuestras frecuentes visitas para que os dé remedios, no me dejáis comer ni beber, me despertáis durante la noche, etc. Entonces me entran ganas de enfadarme y despacharos de mal humor. Mas, cuando veo a Jesucristo crucificado, no me atrevo a impacientarme y os doy remedios y medicinas.

Mons. Enrique Estanislao Veiurs, M. S. C., el gran apóstol de Nueva Guinea, sacaba también de la vista del Crucifijo el esfuerzo necesario para arremeter con dificultades y obstáculos.

"Así como sólo la cruz ha salvado al mundo —escribió en unos apuntes—, sólo la cruz salvará la Nueva Guinea. El misionero debe calcar en sí mismo a Jesús: no un Jesús deformado, imperfecto, disminuído, sino completo, igual en todo|.

"Un Jesús pobre, humillado, obediente, con pasivo, amigo de los pecadores; y, sobre todo, un Jesús despreciado, calumniado, ultrajado, coronado de espinas y crucificado. ¿Para qué esta renovación? Para que el sacerdote, a su vez, semejante en todo al Salvador, lleve a cabo la redención de las almas".

Y, en el texto de su consagración como víctima al Corazón divino por la conversión de la Nueva Guinea, exclama:

"Es necesario, Señor, que seas conocido y amado por todo este pueblo, es preciso que se sa'ven sus almas... ¡Tu sangre debe lavarlas, purificarlas y salvarlas! Y para esto, Jesús mío querido, ¡hace falta sangre!, ¡tormentos! ¡pasión!, ¡flagelación!, ¡crucifixión!, ¡un viacrucis viviente! ¡Jesús mío, te conjuro que quieras aceptarme!

"Aquí tienes todo lo que tengo y todo lo que me queda todavía; mi sangre... todo mi cuerpo; mi corazón, mi alma, todo mi ser... ¡Crucifícame, Jesús mío!... ¡Quebrántame... y triunfa sobre mis ruinas!"

La ilusión de su corazón de apóstol fué el martirio. En sus memorias de 22 de Septiembre de 1889 se expresa así:

"Una última gracia, Señor: concédeme un martirio cruel, lejano, abandonado, desconocido". Y era tanta la sed que tenía de torturas, que le hacía exclamar: "Si no conviene para tu gloria, yo no quiero ser mártir: es el mayor sacrificio que puedo hacer".

A falta de otro verdugo, constituyóse en verdugo de sí mismo. Grabó sobre su pecho, a punta de cuchillo, un cáliz, y junto al cáliz un corazón llagado y coronado de espinas, todos los instrumentos de la Pasión y todos los pasos del Viacrucis. No quedaba en su cuerpo parte sana.

"¡Heroico tatuaje! —exclama un escrito—. Y lo más portentoso del caso es que cada viernes, armado de lanceta y sal, renovaba las heridas".

EL DELIRIO DE UN MISIONERO

El amor con que un Misionero ve y conserva su Santo Cristo, compañero, aliento, modelo y sostén de sus trabajos, nos lo pinta sugestivamente un Misionero carmelita, Fray Pablo del Sino. Sacramento. Cuenta la escena desgarradora que presenció en la pobre choza de un compañero, Misionero como él, enfermo de gravedad. Ha perdido el conocimiento. Sus ojos abiertos, dilatados por la fiebre, nada ven, pero parece que alumbran como ascuas. Las palabras fluyen alborotadas de sus labios, y no se sabe si es la fiebre o el fuego de su celo el que le abrasa. Pero callemos, que está hablando...

"Os he dicho que me devolváis mi Cristo. Vamos a ver, ¿hay derecho a que se me pierda el Cristo en la primera excursión? Sí, señor, ¡el Cristo que me dieron en el santo noviciado el día que profesé!

"Se me debió caer hacia el León, cuando aquel bejuco espinoso me desgarró el poncho y el santo hábito. ¡Caram! Caería en el pantano y ahora cualquiera lo encuentra. ¡Vamos, hombre! hombre! Se hundían las bestias hasta la

cincha y ¿no se me va a enterrar una cruz de metal?

"Lo que siento es que, a lo mejor, lo pisan las bestias. ¡Cuidado, tú, hombre, que lo pisan. No pases por ahí! Da la vuelta, que nada te cuesta. Debíó ser por ahí donde se me desprendió. Lo llevaba con una cadenita sujeta a una anilla dorada, al lado izquierdo, como Dios y la ley lo mandan, encima del corazón...

"¿Qué huyó de mi lado por estar descontento de mí? ¡No digas majaderías! El no se va del lado de ninguno. En tal caso, me hubiera ido yo; pero yo no me fuí, ni me iré de su lado. Fué la uña del diablo que se pegó a aquel bejuco y me arañó toda la cara y el cuello...

"¡A ver quién me lo encuentra! Es de madera la cruz y de metal blanco el Cristo, con la cara amarilla. Sí, señor, ¡de los besos que le he dado! También lo besó mi madre al despedirme, y lo han besado muchos indios y negros. Además lo ponía colgado de un clavito en los árboles o en las paredes de caña de las chozas y ante El he dicho la Santa Misa...

"¡A ver quién me lo devuelve! Es el de mi profesión, el que besaron mi madre y mis hermanas al venirme al Urabá.

"¡En fin, no tendré más remedio que cambiarlo por otro; ¡Vamos, hombre, perder yo mi Cristo misionero que era el recuerdo de un mártir! Me lo dió el P. Anastasio, mi maestro en el santo noviciado. ¡Y cómo me lo dió! Aún me acuerdo. Lo besó él, me lo dió a besar a mí, y me ayudó a colocarlo en el mismo sitio donde lo he llevado siempre, hasta que me lo robó...

"... ¡Oh! ¿Qué es eso? ¡En cada árbol de la selva veo un Cristo! ¡Y están rodeados de flores; ¿Quién ha sembrado de Cristos floridos la selva? A ver, ¡venga mi Cristo! ¡Para mí el más bello! ¡Este! ¡Muchas gracias!...

El enfermo ya no habla. Respira bien. La Religiosa que le atiende seca sus ojos con un pañuelo blanco. El P. Juan Francisco mira al suelo, profundamente conmovido. El médico sonrío... por no llorar...

—¡Ya está bien! —exclama.

CONSIGANOS SUSCRITORES

“¡MUESTRAME TUS MANOS!”

El 21 de junio de 1925 beatificaba Pío XI a un grupo de jesuitas mártires del Canadá. Hubo un Padre que, aunque sufrió con ellos, no les acompañó en la muerte. Fué el P. Bresani. Sin la clave del crucifijo no se puede explicar lo que él mismo nos describe en frases que, comentadas, perderían la fragancia de flores del calvario que exhalan. Escribe al P. General de la Compañía de Jesús:

“No sé si Vuestra Paternidad entenderá los trazos de un pobre mutilado. La carta va mal escrita y bastante sucia, porque, amén de otros males, el que os escribe conserva entero tan sólo un dedo de la mano derecha y no puede evitar que la sangre que mana de sus llagas, aun abiertas, manche el papel.

La tinta está compuesta de pólvora de fusil diluida y de mesa me sirve la tierra. Os escribo desde el país de los iroqueses, en el que actualmente me hallo prisionero... Ya no me queda más que un solo dedo entero y aun de éste me han arrancado con los dientes la uña. a la mañana siguiente, la primera falange; al día siguiente, la segunda. En seis veces me abrasaron casi seis dedos. A solas las manos me han aplicado el hierro y el fuego más de diez y ocho veces, y me forzaban a cantar durante el suplicio... ¡Jamás hubiera creído que el hombre tuviera la vida tan dura...!”

No fuera posible sufrir tanto sin Cristo en el alma y con su imagen sobre el pecho...

Había convertido el P. Bressiani a un hurón, que con él fué hecho cautivo por los iroqueses. Comenzaron el suplicio por el Padre y le atormentaron como él mismo acaba de decir. Tocó después su turno al pobre hurón, que contemplara horrorizado el martirio de su Padre en la fe; y ante el sufrimiento, el pobre salvaje, cristiano de pocos días, débil aún en la fe, a punto de sucumbir, gritaba suplicante

—¡Padre, Padre, no puedo más! ¡Siento que voy a ser un cobarde! ¡Pronto, pronto, muéstrame tus manos! ¡Ellas me dirán cómo debo amar a Dios. No me hables... ¡Ten piedad de mí, muéstrame tus manos! ¡Ellas me sostienen...!

Cuántas veces el Misionero, a los pies de su Crucifijo, sintiéndose a punto de caer rendido, lo mira y del fondo del alma le grita:

—¡Jesús mío! ¡Muéstrame tus pies! ¡Muéstrame tus manos! ¡Muéstrame tu corazón! ¡Llagados están por ellos y por mí! Las llagas de tus pies conforten los míos para pisar sobre espinas. Las llagas de tus manos robustezcan las mías para que esforzadas levanten a los caídos. ¡Tú Corazón abierto sea mi refugio en vida y a la hora de la muerte!

He ahí el secreto de la fortaleza del alma del Misionero.

Juan de Xavier

EN LA FARMACIA FISCHEL

TELEFONO 4877

EXISTENCIA PERMANENTE DE PENICILINA,
SUEROS Y VACUNAS

Esmerado Despacho de Recetas. Servicio inmediato a domicilio. En la Farmacia Fischel siempre encuentra lo que busca.

**¡Alabado, adorado, amado, sea el Corazón Eucarístico de Jesús,
en todos los instantes, en todos los tabernáculos!**

San Nicolás de Flue, el Santo de los Alpes Suizos

(Traducción de "Newsweek", para LA REVISTA COSTARRICENSE, por Emilio Artavia).

Arriba en los Alpes suizos, un muy trajinado sendero, desarrollado en curvas a través de la floresta que salva el despeñadero de Ranft, lleva hasta una cabaña de madera batida por el tiempo. A esa sencilla choza y la pequeña capilla de piedra que la protege, centenares de devotos católicos suizos se hallan actualmente en peregrinación especial. Porque, según la leyenda, esa celda de madera, que por largo tiempo ha sido objeto de veneración, fué durante veinte años el albergue ermitaño de Nicolás de Flue, quien ha sido canonizado en Roma el día 15 del corriente mayo como el primer santo suizo.

Nicolás no fué sacerdote ni monje. No fué sino cuando contaba 50 años que decidió abandonar su carrera fructuosa para seguir el llamado de Dios. Todavía es recordado como uno de los más grandes estadistas de Suiza.

Nació en 1417 siendo hijo de padres agricultores bien acomodados. Casó muy joven y a los 21 años sentó plaza en el ejército de la antigua república de Obwalden. Combatió en las batallas intercantionales y ayudó a rechazar las tropas austriacas del archiduque Segismundo en 1460. La vida militar no era, sin embargo, su ideal. Se dedicó al foro y llegó a ser consejero cantonal y juez. Entretanto, ya había criado una saludable familia de diez hijos. Pero cuando sus paisanos obwaldenses le urgieron a que se presentara candidato al puesto electivo más alto del estado, como Landamman, Nicolás tomó su más trascendental decisión.

Explicando que "sus negocios y los asuntos políticos se interponían entre Dios y él", Nicolás dijo adiós a su familia y a sus amigos. En un tranquilo sitio del Ranft edificó un rancho de ramas y hojas. Allí rezaba y meditaba y según las autoridades eclesiásticas se abstenía de todo alimento y aun del agua. Se cubría apenas con ligero sayal. Las visiones que se le presentaban en sus éxtasis eran su única compañía. Pero sus paisanos y aun esta-

distas extranjeros que necesitaban su consejo, a menudo interrumpían su soledad. Y así, escalaban a costa de penalidades, aquel sendero montañoso en busca de consejo e inspiración de aquél cuyas palabras, según ellos, eran "siempre llenas de sabiduría y rectitud".

En 1477, después de la guerra victoriosa contra el duque de Borgoña, Suiza se vio convertida en un campo de batalla entre las ciudades florecientes con sus nuevas clases mercantiles, y de un lado, y los cantones rurales con sus aldeanos y agricultores, del otro. Especialmente descontentas se hallaban las poderosas comunidades de Friburgo y Soleure. La guerra civil y el rompimiento de la unidad suiza parecían inevitables.

El día de Navidad de 1481, Nicolás de Flue fué llamado desde su retiro para que arengara a la revoltosa Asamblea reunida en Stans. El ermitaño les habló sencilla y elocuentemente. Sus palabras lograron fundir aquellos sentimientos de odio y egoísmo. Las comunidades de Friburgo y Soleure fueron admitidas a la Confederación Suiza cementando la unidad existente hasta hoy.

Entonces Nicolás volvió a su celda de madera y a la pequeña capilla que los vecinos le habían construido. Allí murió en 1487. Su grandiosa batalla, ganada por la paz y la unidad de Suiza, son un monumento viviente a su sabiduría y su fe en Dios.

SIMPLICITY

EL PATRON MAS EXACTO

EL MAS ELEGANTE

LO ENCONTRARA UD. EN LA

Tienda de DON NARCISO

DOÑA SOL

Por Rafael Pérez y Pérez, el novelista más gustado por su moralidad.

Incorporado a medias en su sillón, cruzada una pierna sobre la otra, con ademán de indolencia señorial, elegantísimo en la severa corrección del traje de etiqueta, lord Harwing empezó, en medio de un profundo silencio:

—Erase un país luminoso donde hay flores y sol, caballeros sin tacha y mujeres hermosas; país de gestas heroicas y bravas proezas de arte y gloria: España... Y en España, una región llena de hidalguía y grandeza: Aragón. Y en Aragón, un castillo... que puede llamarse como ustedes quieran...

.....

Cuando lord Harwing concluye su narración verídica de toda la vida, no de doña Sol de Alava, sino de la propia Sol de Olariaga presente, un silencio lleno de simpatía y de respeto invade el salón adornado de muérdago y acebo con rojas bayas brillantes.

Bella Lawrence se muerde nerviosamente el labio hasta que un dolorcillo casi sangrante hiere el coral artificial con que el lápiz rojo dibujara su boca. Ahora, comprendía... No se ha hablado nada de esponsales entre Sol y Freddy, pero Bella comprende que hasta mirado desde el punto de vista de la conveniencia, interesa más a los Harwing el entronque con la casa de Olariaga, aun con ser tan eximia la de los Lawrence. Ya no hay nada que esperar... habrá de volver los ojos hacia Denzil Dundley, Carlota Márquez tiene un destello de triunfo en toda su persona cuando los graves lores y las majestuosas *ladies*, los *gentlemen* jóvenes y las elegantes muchachas inglesas, dan la enhorabuena a Sol saludándola con aquel nuevo título: "Duquesa de Olariaga", que es su legítimo nombre.

¡Qué maravilloso es todo aquello, qué providencial! María Teresa contempla a Freddy en pie, junto a la hermosa novia, ¡tan amada!, recibiendo con ella las felicitaciones como si no le importase otra cosa en el mundo que aquella ideal muchacha; y María Teresa, llena de ternura hacia la mujer que así hace dichoso a su

hijo, la bendice y la adora en su corazón. Aun no se ha dicho una palabra de esponsales; pero en el ánimo de todos estaba el convencimiento de que Freddy amaba a la muchacha con locura. ¡El inconquistable!

Cuando lord Beaton ha concluido de trenzar ante Sol sus postreros cumplidos con una retórica florida y anticuada que hace sonreír a Freddy, cuando se alejan todos adivinando que desean quedarse solos, cuando suena el piano alegremente y Ana Grey entona una linda canción con su vocecita cristalina, Freddy busca ansioso los oscuros y expresivos ojos de la muchacha.

—¡Sol! — exclama radiante.

Murmura unas palabras apasionadas y estrecha la leve mano marfileña cuya tersura no corta ningún anillo. ¡Qué bien irá sobre ella la sortija simbólica de esponsales, muy pronto, en cuanto aquella caterva de entrometidos se aleje de Harwing-Castle y vuelvan para ellos la soledad y la dulzura evocadoras de los días de Olariaga!

Ya sabe Freddy que serán pocos, porque las conveniencias se imponen; pero lo menos dos o tres sí que los concederá tía Carlota. Y luego... ¡oh qué luego más feliz! Oyendo a Freddy, Sol, sonríe ahita de ternuras...

—De todo esto, Freddy, tiene la culpa doña Sol... Por ella me reconociste y por ella has venido a Harwing-Castle, y hasta se diría que fué ella quien guardó los justificantes de mi nacimiento en el secreto de su arqueta florentina. Sí; doña Sol tiene la culpa...

Freddy retuvo la mano perfecta que se alzaba para señalar a la de Alava. Dícense de nuevo ternezas exquisitas que resbalan hasta el santuario de las almas para estremecer allí las fibras de un puro sentimiento, y, entre tanto, doña Sol, sonríe... Pero su sonrisa ya no es un enigma: es una sonrisa clara e indulgente. Doña Sol, desde el marco de su retrato lo comprende todo... Doña Sol fué hermosa y amada, doña Sol siente cómo brota

fácilmente una palabra de ternura entre dos que se adoran; doña Sol amó mucho... y lo disculpó todo.

EPILOGO

—Pero me deja usted asombrado, mi señora doña Margarita...! ¡Quién había de pensar que allí, precisamente en la arqueta de doña Sol, estaban los documentos! Tanto que los hemos buscado... Y mire usted; precisamente el notario tuvo entre manos la arqueta en aquella ocasión, y hasta levantó la bandeja y todo, pero cualquiera iba a adivinar que tenía un doble fondo, y aun sabiéndolo, cualquiera descifra cuál es el botoncito que hay que apretar entre tantos adornos como tiene el friso interior donde descansa la bandeja.

—Sí, señor Cura; y lo más notable del caso... ¡ya ve usted las cosas de que se vale Nuestro Señor!, es que lord Harwing, cuando se fué, se llevó detrás la arqueta. Estaba enamorado del trabajo tan primoroso y cargó con ella; y con ella ha ido de viaje por casi todo el mundo a bordo de su vapor. ¿Quién había de decirle que tenía al alcance de su mano esos papeles tan buscados? ¡Hay cosas...! Y luego darle la idea de regalársela a su madre? Y ella es quien lo ha descubierto.

—¡Hay que ver!

—Lo que digo: cosas de Dios. Que estaba escrito; porque si lord Harwing no se llega a incapacitar de la arqueta y se la deja aquí lugar de llevársela con él, es fácil que nos hubiésemos muerto todos de viejos sin descubrir el secreto del nacimiento de Sol... ¡es decir, de la duquesa de Olarriaga! ¡Bendito sea el Señor, y qué cosas pasan! A punto ha estado de ponerse a trabajar, como que si no es por mí que lo tomé furte, estaría empleada más de cuanto ha... y ahora resulta que es la dueña y señora de todo esto y de mucho más. A la generala Márquez tiene que agradecersele, que la sacó de este rincón contra viento y marea, aunque eso... de todas formas hubiera pasado, porque estaba de Dios. Y estoy para perder la cabeza de la alegría. Por algo Roque que me conoce bien y sabe como tomo yo las

cosas de las personas, no se atrevió a darme, anoche, la carta.

—Ya...

—Sí, señor; de miedo a que me diera el patatús ese que me coge al corazón cuando me impresiono. Ya supo lo que se hacía. Pero esta mañana ¡no lo quiera usted saber! Reía y lloraba, como una tonta. ¿Pues y Manuela, el ama de llaves? ¿Y Juan...? En el castillo debe haberse armado una zaragata cuando lo hayan sabido...

—¿Don Roque, no está?

—No, señor, se fué allá a prepararlo todo. Ya ve usted, tanto tiempo sin estar los señores... y aunque Sol... la señorita... bueno la Duquesa (¡qué trabajo me va a costar acosumbrarme!) me dice que quiere estar en mi casa hasta que se case, es de suponer que haga alguna visita al castillo y no es cosa de que lo encuentre todo manga por hombro.

—¿Con que eso dice?

—¿No le he enseñado a usted la carta? ¡Qué cabeza la mía, señor Cura! Ahora verá usted lo que dice y sabrá usted también si no hay para comérsela a besos cuando llegue.

Y poniéndose sus gafas con montura de oro, la bonísima señora del administrador, asió el pliegucillo cruzado como una reja y asombró con su contenido al anciano párroco de Medinaluz que, con el gorro echado hacia atrás y moviendo con la diestra el bastón que sostenía entre ambos pies, escuchaba sin perder una coma.

... y como tía Carlota tiene un poco de trabajo en Madrid y ha de echar un vistazo a sus intereses y a su casa, yo he pensado irme directamente a Olarriaga para descansar de los trajines de estos últimos tiempos y para prepararme a lo que vengan... que también estarán llenos de emociones.

“Pero no piense usted, mi querida doña Margarita, que me voy a instalar en el castillo. Lo encontraría demasiado grande para mí sola. Ya lo habitaremos después... los dos. Voy a estar con usted, en su casita, en aquel cuartito blanco que me hizo usted preparar cuando no era nadie y no tenía a nadie, y vamos a vivir las dos juntitas otra vez, como

si no hubiese pasado nada de lo que ha sucedido estos últimos días.

“Dígaselo al señor Cura, que sé cierto se va a alegrar mucho y a mi amita Manuela, y a Juan... A todos; y baje usted a esperarme con don Roque a la estación, que quiero que mi primer abrazo sea para los dos”.

—¿No hay para comérsela, señor Cura? — hipó en un sollozo, toda conmovida, doña Margarita. — ¡Hija de mi alma!

—Sí que es una alhaja la muchacha; Dios la colme de bendiciones — murmuró el Cura, pasándose por los ojos el pañuelo de hierbas.

El tiempo ha pasado rápidamente y tras los cierzos invernales ha venido mayo gentil y triunfador... el “mayo florido y hermoso” del refrán popular.

Un atardecer la generala se ha presentado en el castillo con lady Harwing, acompañadas de doncellas, baúles y maletas. Manuela y Juan han creído volverse locos de alegría al volver a ver entre ellas a su inolvidable señorita María Teresa, que ya no es ahora la muchacha traviesa que alborotaba el parque jugando al escondite con Juan Ignacio... ¡dichosos días de infancia!, sino una dama hermosa y principal que al pisar de nuevo los umbrales de la casa solariega de los Olarriaga siente el puyaso del dolor herirla al retuerdo de los muertos que amara.

Y a los muy pocos días, Sol ha ido a la abadía con las dos damas a rezar sobre el sepulcro del abad don Lope... por cuya bienaventurada intercesión “se hizo la luz en las tinieblas”.

Los días se suceden galopando como hipógrifos que no tuvieron freno, ¡pasan tan pronto cuando son felices!, y una mañana, más clara y más hermosa que las demás, las campanas de la iglesia rural de Medinaluz tocan a revuelo con un derroche de armonías metálicas, de palabras de bronce, alegres y nuevas... Es ancha la llanura pero aun parece chica para albergar los ecos jocundos de este himno triunfal que repican las lenguas sagradas. La gente ha dejado en paz a las yuntas y están las azadas quietas sobre las estacas del

establo o tras las puertas de sus casitas. Hasta los pastores echaron pienso en el redil y no subieron al monte con el rebaño y la cría. Corren en tropel hacia la iglesia para ver, en la apoteosis de una felicidad gloriosa, a la muchachita que remedió sus miserias y consoló sus cuitas.

Lord Harwing, en pie, se vuelve desde el presbiterio donde ha llegado del brazo de su madrina de boda, la generala Márquez. Antes que sus ojos vean la gentil silueta de la novia, ya anuncia su llegada el clamoreo de bendiciones con que el pueblo la saluda al pasar. De pronto, siente como un nudo en la garganta... ¿le invade la emoción? Y entre las lágrimas que han intentado empañar sus ojos, ve llegar aquella nube blanca de tules y gasas, blanca como un nimbo, desde la cual la boca de Sol, sonrío con su inefable sonrisa enterneciente. Dundley, su padrino, la acompaña hasta el reclinatorio, donde al lado de Freddy espera el momento solemne, tan corto y tan largo, que ha de atar sus vidas, y con una absoluta compenetración religiosa, ella y lord Harwing escuchaban las palabras del Apóstol que nos enseñan en su breve elocuencia a ser el uno del otro, en Dios.

La iglesia de Medinaluz está abarrotada de gente. Lujosos trajes y humildes sayas ruralizas se mezclan en democrática confraternidad. El más profundo silencio emocionador se ha enseñoreado del recinto... Sólo suena la voz cascada del anciano Cura, y en un momento en que la hace enmudecer el enternecimiento, bajo de una ojiva de la media naranja del templo el eco triunfal y evocativo de la balada que entre los árboles está desgranando un ruiseñor... Es pardo y pequeñito; se ha balanceado un punto al borde de la ojiva, ha mirado hacia abajo y ha repetido su trinar de emoción y maravilla. Y Sol que le conoce, que sabe que es el amigo que cantó en la fronda de su reja, sonrío, sonrío...

El pajarito, mientras, sigue trinando su canción epitalámica...

Redován, 5 de mayo de 1929.

Lo que hace el tiempo

Con mis coplas, Blanca Rosa

Tal vez te cause cuidados

Por cantar

Con la voz ya temblorosa,

Y los ojos ya cansados

De llorar.

Hoy para ti sólo hay glorias,

Y danzas y flores bellas;

Mas después,

Se alzarán tristes memorias,

Hasta de las mismas huellas

De tus pies.

En tus fiestas seductoras,

¿No oyes del alma en lo interno

Un rumor,

Que lúgubre a todas horas,

Nos dice que no es eterno

Nuestro amor?

Te aseguro, como amigo,

Que es muy raro, y no te extrañe,

Amar bien.

Siento decir lo que digo;

Pero ¿quieres que te engañe

Yo también?

Pasa un viento arrebatado,

Viene amor, y a dos en uno

Funde Dios;

Sopla el desamor helado

Y vuelve a hacer, importuno,

De uno, dos.

Ramón de Campoamor

¿Qué necesidades llena el Seguro de Vida?

Su familia debe seguir haciéndole frente a las exigencias de la vida, aun cuando Ud. falte. Los suyos necesitarán siempre:

- * ALIMENTACION ADECUADA ;
- * VESTIDO APROPIADO;
- * CASA CONFORTABLE
- * ATENCION MEDICA ;
- * EDUCACION DE LOS NIÑOS

La póliza ordinaria de vida se adapta al hombre que desea proteger a su familia apartando una pequeña cantidad de sus entradas, ya que las primas que se deben pagar al Banco son muy bajas.

La póliza ordinaria de vida goza de dividendos anuales que pueden cobrarse en efectivo o acumularse al monto del seguro, y ofrece muchos otros beneficios.

Llame al teléfono 5800 o escriba a la Sección de Ventas y con gusto ampliaremos los informes y estudiaremos su caso particular.

¡Tenemos un plan de seguro para cada persona!

BANCO NACIONAL DE SEGUROS Fundado en 1924

Meditación para cada día, desde la Ascensión hasta la Vigilia de Pentecostés, inclusive

MEDITACION 6ª

EL AMOR ES UNA VIRTUD QUE FORTALECE

El amor es fuerte como la muerte. (Sant. c. 8 v. 6.) Así como no hay fuerza creada que resista a la muerte, tampoco hay dificultad que no ceda al ardor de un alma amante. Cuando se trata de agradar al objeto amado el amor todo lo sobrepuja, pérdidas, desprecios, dolores; nada hay bastante duro para resistir al fuego del amor, dice San Agustín. (De Mor. Eccl. cath. c| 22).

La señal más cierta para conocer si una alma ama verdaderamente a Dios, es la fidelidad a su amor así en lo adverso como en lo próspero. San Francisco de Sales decía: que Dios es tan amable cuando nos aflige como cuando nos consuela, porque todo lo hace por amor; y aún que nos ama tanto más cuanto más nos aflige en esta vida. (Amor de Dios lib. 9, c. 2.) San Juan Crisóstomo (In Ephes. homil, 8), tenía por más dichoso a San Pablo en prisiones que a San Pablo arrebatado al tercer cielo.

Así los santos Mártires se regocijaban en medio de los tormentos, y daban gracias al Señor, como del mayor beneficio que les hubiera hecho, de que les permitiese poder sufrir por

su amor. Y los demás Santos, que no hallaron tiranos para atormentarlos, se convirtieron en verdugos de sí mismos por las penitencias que para hacerse agradables a Dios se impusieron. El que ama, dice San Agustín (De bon. vid. c. 21) no sufre, o ,si sufre, ama su sufrir.

AFECTOS Y SUPPLICAS

¡Oh Dios de mi alma; yo digo que os amo; pero ¿qué hago por amor vuestro? nada, y esto es una señal de que no os amo, o de que os amo demasiado poco. ¡Jesús mío! enviadme el Espíritu Santo a fin de que me dé la fuerza de sufrir por amor vuestro y de hacer algo para Vos antes de mi muerte. ¡Oh amado Redentor mío! no permitáis que muera en este estado de frialdad e ingratitud en que he vivido hasta ahora; concededme la gracia de amar los sufrimientos después de haber tantas veces merecido el infierno por mis pecados. ¡Oh Dios mío, toda bondad y amor! Vos deseáis habitar en mi alma de la que os he desterrado tantas veces; venid; estableced en ella vuestra morada; poseedla; haced que sea toda vuestra. ¡Os amo Salvador mío! y, si os amo, estáis conmigo, como San Juan me lo asegura. (I epist. c. 4, v. 16). Ya, pues, que estáis conmigo, aumentad en mí las llamas y reforzad las cadenas de vuestro amor a fin

BETTINA DE HOLST HIJOS

LE OFRECE: MAGNIFICO GENERO DE LINO, PARA MANTELES CRUDO CON CUADROS DE COLORES

Hilos de toda clase para bordar Tapetes, Manteles y otras labores estampadas para bordar. Gran surtido de lanas de tejer.

de que no desee; ni busque, ni ame más que a Vos, y, así unido con Vos, jamás me separe de vuestro amor. Quiero ser vuestro ¡Jesús mío! y todo vuestro. ¡Oh María, Reina y Abogada mía! alcánzadme el santo amor y la perseverancia.

MEDITACION 7ª

EL AMOR HACE QUE DIOS HABITE EN NUESTRAS ALMAS

Llábase al Espíritu Santo Huésped de las almas. "Huésped dulce del alma". Esto prometió Jesucristo a quien le amare, cuando dijo: "Si me amáis, rogaré a mi Padre y os enviará el Espíritu Santo a fin de que permanezca siempre en vosotros", (Joan. c. 14, v. 15). El Espíritu Santo jamás abandona al alma, a no ser que esta le arroje de sí, como nos lo asegura el Concilio de Trento. (Sess. 6, c. II.)

Dios habita, pues, en toda alma que le ame; pero nos dice que no está satisfecho si no le amamos con todo el corazón. San Agustín refiere que el Senado romano no quiso admitir a Jesucristo entre los dioses del imperio porque, decía él, es un Dios soberbio que quiere ser adorado exclusivamente. Esto es verdad: Nuestro Señor no sufre compañeros en un corazón que desea amarle quiere habitar solo en él y ser el solo de él amado. Cuando no es el único objeto de sus afectos; tiene, por decirlo así, envidia a las criaturas que tienen una parte en el tal corazón, que él quisiera enteramente para sí, (Jac. c. 4, v. 5). En una palabra, como dice San Jerónimo, Jesús en un Dios celoso. (Epist. ad Eust.)

Por esto el Esposo celestial alaba al alma que, semejante a la tórtola, vive en la soledad y se mantiene oculta al mundo; (Cant. c. I, v. 9.) porque no quiere que este tenga parte alguna en el amor de dicha alma, que desea poseer él por entero. Por esto también

llama a su esposa jardín cerrado; (Cant. c. 4, v. 12.) puesto que no deja entrar en su corazón ningún afecto terreno. ¡Pues qué! ¿no merece todo nuestro amor Jesús que nos lo ha dado todo, dice San Juan Crisóstomo, sin quedarse nada para sí? Nos lo ha dado todo, su sangre y su vida, de suerte que nada le queda ya para darnos.

AFECTOS Y SUPPLICAS

Lo veo ¡Dios mío! queréis que sea todo vuestro. Tantas veces os he arrojado de mi alma y no os habéis desdenado de entrar en ella de nuevo y uniros conmigo. ¡Ah! tomad ahora posesión de todo mi ser; me entrego hoy a Vos enteramente, aceptadme, Jesús mío! y no permitáis que en lo venidero viva un solo instante sin vuestro amor. Vos me buscáis; y yo no busco más que a Vos: me amáis; y yo os amo. Ya, pues, que me amáis, unidme de tal manera con Vos, que nunca jamás de Vos me aparte, —¡Oh Reina del cielo! a Vos me entrego.

LOS QUINCE JUEVES DEL SANTISIMO Y METODO PARA VISITAR A JESUS SACRAMENTADO

Los consigue: en mi casa de habitación, 100 varas al Norte de la Pulpería La California y 125 al Este, Casa N° 2730.

SU VALOR ES DE UN COLON

Sara C. Vda. de Quirós

En Cartago en la Oficina del Santuario de Ntra. Sra. de los Angeles.

En el Colegio del Sagrado Corazón de Jesús.

En Heredia en La Casa Cural.

En Alajuela en la Casa de las Hermanas Salesianas y

En la Oficina del Templo de La Agonía.

En San Ramón, casa de la Señorita Margarita Mora.

En Alajuelita en la Casa Cural.

PROBLEMAS DEL DÍA

El hogar, vivero de los claustros

El claustro es el lugar señalado para la vida de quienes distinguidos por la *vocación religiosa*, hacen profesión de una vida más perfecta, mediante la práctica de los consejos evangélicos. El estado religioso —el más encumbrado de los estados de la vida cristiana, en sentir de los tratadistas todos— corresponde a una minoría, señalada por Dios con el don que, según lo dejamos dicho, se llama *vocación religiosa*. Ni al gremio sacerdotal, ni al claustro debe hacer su entrada quien esté desprovisto de esa contraseña: la *vocación*.

El santo, cuyo quinto centenario, como sanctorum proclamado por la Iglesia, estamos celebrando: San Nicolás de Tolentino, acude a darnos una lección suprema de lo que no deberemos perder de vista, si pensamos en remediar una de las mayores necesidades que padece el catolicismo actual: la escasez de *vocaciones religiosas* para la vida del claustro.

Lo que la vida entera de San Nicolás de Tolentino nos persuade es de una realidad tajante. Y es esta la enseñanza que proyecta esa monografía sagrada: que ni el claustro, ni los Seminarios —almácgos los primeros, por lo general, de los segundos en el sexo masculino— se llegarán a abastecer, con suficiencia de sujetos y de la debida preparación de los mismos, si por delante no pasa el hogar a garantizar esa subsistencia abastecedora.

Claro es que la *vocación religiosa* no obedece a los medios e impulsos meramente naturales; pero nadie podrá restar fuerza a la experiencia de cada día que nos está enseñando, con cifras y ejemplos, vez por vez median relaciones íntimas que no se pueden marginar impunemente. Lo que el ambiente de familia se empeña en prepararle a Dios, con esa medida de anticipo que siempre garantiza los más grandes éxitos en los destinos de las *vocaciones al claustro*, eso será lo que, en cifra definitiva, se podrá aceptar como cierto

en el sucesivo desenvolvimiento de la vida claustrada.

En sus días de no hace tanto que digamos —hace nada más que once años— el inmortal Pontífice Pío XI hablaba ya de esta manera: "*El primero y más natural jardín donde deben espontáneamente germinar y brotar las flores del santuario, es siempre la familia verdadera y profundamente cristiana*" (Enc. "Ad. cath. sac"). Y esa es la más grande verdad. Lo que niegue, hurfanamente, el hogar, eso casi infaliblemente lo pierde el claustro. Y el claustro suele ser el arsenal del gremio sacerdotal, que se forja y se troquela en los Seminarios. Al sufrir el termómetro un descenso en las *vocaciones religiosas*, enseguida lo experimentan también ese mismo descenso las *vocaciones sacerdotales*. Ahí está la experiencia cotidiana, para no dejarnos mentir.

¿Qué sucede en nuestros tiempos y, concretamente a lo nuestro, en nuestros medios familiares con respecto a este problema que estimamos de primera necesidad y trascendencia para la marcha religiosa del país? Sucede lo que denunciaba el mencionado Pontífice Pío XI, en su citada encíclica, donde escribía certeramente como sigue: "*Pero aun entre aquellos que se jactan de fe católica, no faltan muchas veces padres —principalmente en las clases más elevadas y cultas de la sociedad— que no se resignan a la vocación, sacerdotal o religiosa, de sus hijos y combaten, sin escrúpulo, la llamada divina con toda clase de argumentos, aun con medios que pueden poner en peligro no sólo la vocación a un estado más perfecto, sino la conciencia misma y la salvación eterna de aquellas almas que debían serles tan queridas*" (Ibd.) Esa es la llaga de nuestros hogares modernos. No estiman quienes tienen la encomienda de dirigirlos en sus caminos, la excelsa misión y destino sin par de la vida perfecta que se vive en los claustros religiosos.

Sabemos que esta desestimación que priva en la conciencia de nuestros padres de familia contemporáneos, no nació acaso dentro del mismo hogar, le fué acaso de la vida de fuera, desde la calle; pero no se nos oculta tampoco que los padres se han dejado impresionar por esas vociferaciones y esas chocantes especies calumniosas que echaron sobre la vida del claustro los espíritus del mal, empeñados en socavar las bases de la vida sobre-natural del estado religioso.

El círculo vicioso se acentúa más y más: se clama por sacerdotes que acudan como ministros de Jesucristo, al cultivo del campo de las almas; pero no se tiene en cuenta que el estado religioso es el mejor y el de más directa proveeduría de los Seminarios, donde se forman los futuros ministros del altar. Se quiere que la vida actual se despoje de tanta y tanta herrumbre de neopaganismo que se le ha ido adhiriendo, en sus descentrados caminos de relajaciones sociales y de todo otro género; pero tampoco se piensa que el hogar es, por destinación natural, el arsenal inmediato donde Dios ha puesto a germinar las tiernas plantas que luego deben transplantarse a los viveros o plantíos del mismo santuario... No

se pida lo imposible; y sépase que, cuando los hombres marginamos a Dios, a su Hijo Jesucristo, a la Iglesia y al sacerdocio católico, de nuestros intereses sobrenaturales, entonces fracasa todo intento de regeneración, por muy bien consolidado que se le presuma.

La indicación del momento es esta: volver por los fueros del hogar, al que es menester re-cristianizar a toda costa; volver por los fueros de la vida del claustro, que es el vivero del jardín del santuario. Porque, no nos cansaremos de repetirlo: lo que no salga directamente del hogar, inútil será pretenderlo sustituir por otros medios insubsistentes.

Buenos hogares quiere decir buenos padres de familia; buenos claustros quiere decir almas entregadas a la santificación personal; buenos santuarios quiere decir santos sacerdotes, cargados plenamente con el peso de su ministerio redentor, mediante los incontables instrumentos santificadores que ellos tienen en sus manos, para movilizar y encauzar los torrentes de la gracia divina.

Fr. Angel Sáenz, O. R. S. A.

Caracas, septiembre 1946.

Micaelita Coto

Qué dolorosa impresión nos causó la noticia de que a Micaelita Coto se la había llevado la Santísima Virgen para que continuara cantando las alabanzas que siempre cantaba al salir de la humilde Capilla del Hospicio de Huérfanos, el viernes 16 de mayo a las 7 de la noche, para ir a descansar de sus tareas cotidianas, sin pensar ella que muy pronto estaría gozando de la Patria Celestial, pues su vida fué santa como su muerte. Desde sus más tiernos años entró al Hospicio y se consagró a la Santísima Virgen y sirvió al Hospicio como una hija fiel. Cuando llegaron las muy virtuosas Hermanas de la Caridad para hacerse cargo del Hospicio ya estaba ella allí. Servicial, hu-

milde, buena, entregada completamente a Dios y a servir a sus prójimos y fué por ello que su muerte fué profundamente sentida por todas las clases sociales, pues siempre se le pedía que hiciera oración para alcanzar gracias. Confortada con el Dios - Eucaristía descansó en la Paz del Señor. Pidámole ahora que nos ayude con sus súplicas ante la Santísima Virgen para que se nos conceda el remedio de nuestras necesidades. Enviamos nuestro más sentido pésame a Sor Ana María, Superiora del Hospicio a las otras Hermanitas que por tantos años la tuvieron por compañera.

Sara Casal Vda. de Quirós

RECETAS DE COCINA

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

SALSIFIS A LA CREMA

Se raspan los salsifis y se ponen a cocinar en agua con un poquito de vinagre, sal y pimienta; cuando están suaves, se escurren, se deslién cuatro cucharadas de harina con una yema cruda y un poquito de agua tibia hasta formar una pasta que unte la cuchara, se le agrega una cucharada de mantequilla derretida y tibia, un poquito de sal y pimienta; se baten 2 claras de huevo a punto de nieve, se mezcla muy despacio con la pasta preparada, se bañan en esta pasta los salsifis y se fríen, y se sirven caliente.

BUÑUELOS

En una cacerola pequeña se ponen ocho y media cucharadas de agua, una cucharada bien

llena de mantequilla cuando empieza a hervir se le agregan 5 cucharadas de harina, cerñida y se mueve constantemente con una cuchara de madera, hasta que se forme una pelota y se vea el fondo de la olla, se retira del fuego y se le agrega un huevo crudo y se bate muy ligero hasta que se una el huevo a la pasta, se echa otro huevo y se vuelve a batir hasta que se una el huevo a la pasta y se bate bien y por fin se hace lo mismo con el tercer huevo; se fríe esta pasta en manteca caliente en forma de pelotas como del tamaño de un huevo pequeño hasta que estén doradas de todos lados. Se escurren muy bien, se colocan en montoncitos en un plátón y se espolvorean de azúcar molido muy fino.

Cosas que conviene saber

Una naranjada o una limonada calientes suministran a la persona resfriada una dosis extra de vitaminas A, B y C. —y al propio tiempo actúan favorablemente sobre la psiquis del enfermo, que cree estar luchando en forma radical contra su dolencia y va experimentando alivio casi por sugestión.

La abundante farmacopea que se receta en los casos de resfriado permite sólo aislarlos, limitar sus efectos y progresos, hacer sencillo el progreso de la afección, pero nunca reducirlos. De ahí que tarde un par de semanas en desaparecer un constipado, tanto que se lo trate como que se lo deje librado a su suerte. Pero el tratamiento posee el inmenso valor de impedir las complicaciones que en algunos casos son gravísimas.

La leche posee un valor nutritivo semejante al de la carne y de los huevos de gallina, por más que exista cierto escepticismo al respecto.

Ciento cincuenta gramos de leche equivalen como alimento a un huevo o a cincuenta gramos de carne.

Como remedio, la miel ejerce una acción su-

mamente benéfica sobre todos los órganos internos del cuerpo, la boca, garganta y aparato digestivo. Tiene además una acción comprobada sobre las aftas bucales; mezclada con agua caliente y un poco de vinagre, constituye un gargarismo excelente. Es eficaz contra la rouquera, tos, bronquitis, anginas, catarro pulmonar y asma. Como alimento es excelente una rebanada de pan untada con mantequilla y luego con miel en abundancia.

Puede utilizársela también para endulzar en lugar del azúcar, con la ventaja de que no tiene acción alguna nociva sobre el sistema dentario.

Es un error creer que el pan cuanto más blanco es más nutritivo, porque dicha blancura depende solamente del almidón que contiene; de manera que a mayor blancor mayor carencia de otros elementos de gran valor alimenticio.

La corteza de cualquier pan es siempre más rica en sustancias nutritivas que la miga, porque mientras ésta contiene un 44% de agua, aquélla sólo un 17%. En la corteza del pan hay también en cantidad dextrina y glucosa.

COMPRE LOTERIA NACIONAL

Es la que ofrece más probabilidades de obtener premios de sumas considerables. Además, si se es patriota, debemos apoyarla, pues su producto es para sostener los gastos aumentar las comodidades y poner nuestro Hospital San Juan de Dios cada día en mejores condiciones para servir a los costarricenses.

Aproveche

LAS FACILIDADES QUE EN SU

SECCION DE AHORROS

LE OFRECE EL

Banco de Costa Rica