

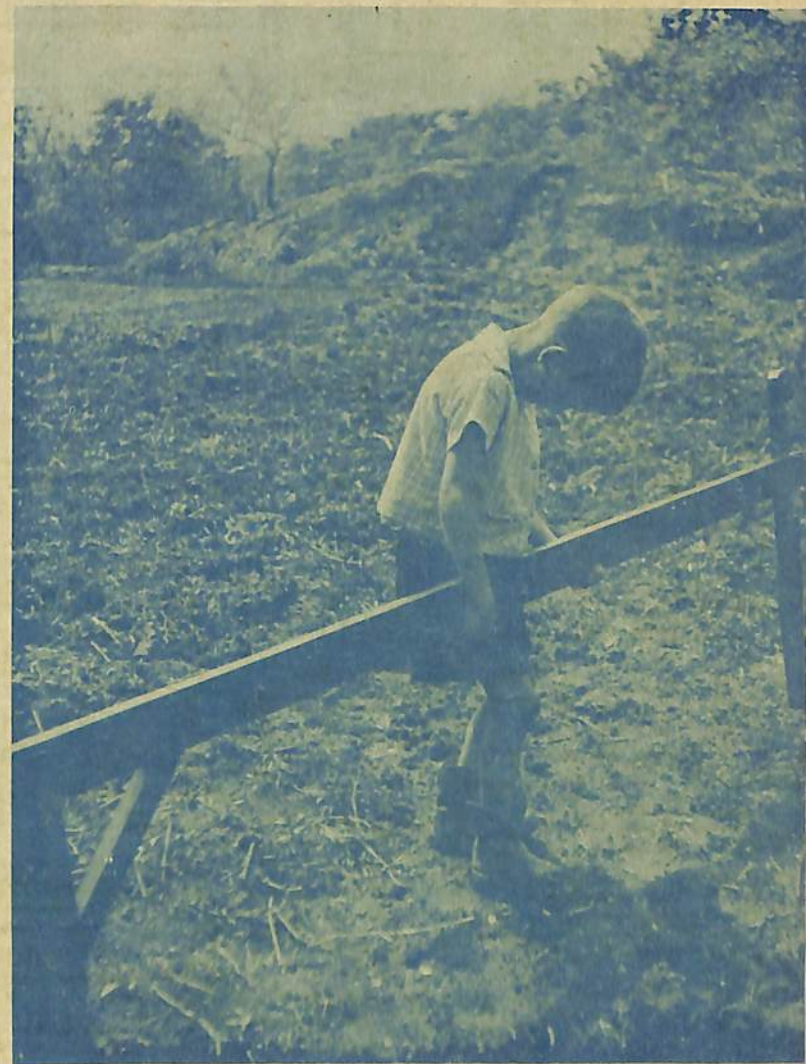
LA CARRETA

EDITADO POR



MINISTERIO
DE AGRICULTURA Y GANADERIA
SAN JOSE, COSTA RICA

1961



PORTADA

CONSERVADOR DEL SUELO: futuro socio 4-S
ajusta la burbuja del nivel para trazar
con el codal de mano líneas a contorno

LA CARRETA

ORGANO INFORMATIVO DE LOS CLUBES 4-S DE COSTA RICA

Año XI

ENERO-FEBRERO 1961

Nos. 7 y 8

SUMARIO

Sólo por hoy ... (Prosa)	2
Columna del editor	3
La nota agrícola: Ventajas del análisis del suelo	4
Cómo nació el Himno de los Clubes 4-S	6
Los clubes informan	8
Para el ama de casa: La disciplina en la educación del niño	10
Sépalo y aplíquelos	11
Visión de la patria: Científicos costarricenses: Dr. Clodomiro Picado Twilight	12
Consejos agropecuarios: Recomendaciones para el manejo de pollitos	14
Ideas para sus horas libres: Pantalla para luz eléctrica	16
Vigile su salud: Donde entra el sol no entra el médico	18
La receta del mes: Dulce de camote	20
La leyenda del azahar	21

Editor:

RODRIGO SANDOVAL

Editores gráficos

ALCIDES JIMENEZ

y

WALTER VALENCIANO

LA CARRETA se edita en el Departamento de Información Agrícola del Ministerio de Agricultura e Industrias. Circula mensualmente y su distribución es gratuita

SOLO POR HOY - Trataré de vivir este día, y de no encarar todo el problema de mi vida de una sola vez. En 12 horas puedo realizar ciertas cosas que, de pensar que tuviera que realizarlas por toda una vida, me espantarían.

SOLO POR HOY - Seré feliz. Se presume cierto que, según dijo Abraham Lincoln, "la mayoría de las personas podrían ser tan felices como se dispusieran a serlo".

SOLO POR HOY - Trataré de adaptarme a las cosas como son, y no de adaptar las cosas a mis propios deseos. Aceptaré mi "suerte" como venga, y de acomodarme a ella.

SOLO POR HOY - Trataré de fortalecer mi mente. Estudiaré. Aprenderé algo útil. No seré un perezoso mental. Leeré algo que requiera esfuerzo, pensamiento y concentración.

SOLO POR HOY - Ejercitaré mi espíritu de tres maneras: haré un bien a alguien, sin que se descubra; si alguien se entera de ello, no valdrá. Haré por lo menos dos cosas que no quiera hacer simplemente por ejercicio. No dejaré ver a nadie que mis sentimientos han sido heridos; podrán haberlo sido, pero no lo dejaré ver.

SOLO POR HOY - Me mostraré afable. Cuidaré de mi apariencia y me vestiré lo mejor que pueda; hablaré en voz moderada; actuaré con cortesía; no criticaré ni una pizca, ni hallaré mal las cosas, no trataré de dominar a nadie, excepto a mí mismo.

SOLO POR HOY - Tendré un programa. Quizás no lo siga exactamente, pero lo tendré. Me libraré de dos plagas: el apresuramiento y la indecisión.

SOLO POR HOY - No tendré temor de disfrutar de lo que es bello y de reconocer que en la medida en que yo contribuya al mundo, así en esa misma proporción el mundo me pagará.



profesora María Luisa G. de Rojas, por parte de los Clubes 4-S, no cabe duda que es un reconocimiento a las cualidades y virtudes que ella cultivó y que siempre puso al servicio de la educación de nuestra niñez.

La letra del Himno de los Clubes 4-S es el testamento que su autora dejó a las juventudes de nuestra patria. Porque esta letra no solamente encierra los ideales de los Clubes 4-S, sino que también contiene todo un programa de vida para la juventud costarricense, cualesquiera sean sus actividades o sus anhelos.

Los Clubes 4-S de Costa Rica tienen una deuda de gratitud con los creadores de su himno. Por eso se hacía necesario el reconocimiento público a la recordada profesora doña María Luisa Granados de Rojas, autora de la letra, y al profesor Roberto Valle Mora, creador de la música.

El esperado acto de reconocimiento tuvo lugar en uno de los salones de la Agencia de Extensión Agrícola de Cartago. Reunido en ese lugar el personal de Extensión de la Zona Este con Programa de Clubes, rindió homenaje a la memoria de doña María Luisa G. de Rojas, y después expresó al profesor Valle Mora su sincero agradecimiento.

El homenaje póstumo a la

LA CARPETA se suma al homenaje efectuado a estos dos destacados educadores que unieron esfuerzos para que los Clubes 4-S de Costa Rica tuvieran su himno propio y recoge, para dejarlos impresos en sus páginas, los sentimientos de gratitud de la gran familia 4-S a los creadores de su himno.



La nota agrícola

Ventajas del análisis del suelo

Hay más de mil millones de organismos vivientes en una cucharadita de tierra! Lo que persigue usted al nutrir y cultivar el suelo es hacer que estos organismos lo ayuden en su trabajo.

La capa superior del suelo y su fertilidad son dos cosas de suma importancia. En la tierra porosa y suelta las raíces de las plantas pueden alcanzar el alimento con facilidad. La tierra apisonada tiene una capa superior muy pequeña que impide que las plantas se desarrollen bien.

El añadir materia orgánica en forma de estiércol, fertilizantes compuestos o abono verde mejora la parte superior de la tierra, proporcionándole a esta capa de suelo el alimento para las bacterias útiles.

Qué indica un análisis de suelo

Un análisis del suelo le indica la cantidad de fertilizantes o cal que necesita usted para obtener la producción que busca. Corrientemente se analiza la acidez de la tierra y la existencia de los tres elementos principales: nitrógeno, fósforo y potasio. Los resultados muestran cuánta cal se necesita para un buen rendimiento de sus cultivos.

Un análisis de la tierra elimina la duda al añadir fertilizantes. Y se ahorra dinero, también, añadiendo solamente la cantidad necesaria de cada elemento nutritivo.

Cómo ayudan los fertilizantes al crecimiento de las plantas

Para el crecimiento de las plantas se necesitan por lo menos 16 elementos. Obtienen carbono, hidrógeno y oxígeno del agua. Y de la tierra obtienen los otros elementos: nitrógeno, fósforo, azufre, potasio, calcio, magnesio, hierro, manganeso, zinc, cobre, molibdeno, boro, cloro y bióxido de carbono. Las plantas necesitan la mayoría de estos elementos en pequeñas cantidades. Pero su demanda de nitrógeno, fósforo y potasio es grande. He aquí la función de cada uno de estos elementos principales:

Nitrógeno: Este es el elemento del crecimiento. Si hay suficiente humedad, influye más en la cantidad de la cosecha que cualquier otro elemento. Las plantas lo necesitan en grandes cantidades. Es bastante caro y puede desperdiciarse fácilmente si no se siguen buenos métodos de cultivo. Una gran fuente de nitrógeno orgánico es el estiércol de los animales.

Fósforo: Este elemento es esencial para impartir vigor a las plantas tiernas. Facilita la germinación y el pronto crecimiento de las raíces.

Potasio: Este es el elemento que aumenta el tamaño, el sabor y el color de algunas frutas y verduras. Proporciona resistencia a las enfermedades.

Tres ventajas del abono verde

El suelo es una fábrica capaz de producir fertilizantes con un valor aproximado de \$600 por manzana y media entre una cosecha y otra. Los cultivos protectores como el pasto y el trébol producen estos efectos:

1. Protegen el suelo contra la erosión.
2. Al mezclarse con la tierra, los elementos nutritivos se aumentan.
3. Aumentan el espesor de la capa superior de la tierra, permitiendo que germinen más semillas y que la tierra absorba más agua de lluvia, algo que no se obtiene de una bolsa de fertilizantes.

CÓMO NACIÓ EL HIMNO DE LOS CLUBES 4-S

Era el año de 1953. Se acercaba la celebración de la Semana Nacional de Recursos Naturales. La Agencia de Extensión Agrícola de Cartago recibió una carta de la directora de la escuela "Winston Churchill", de la ciudad de Cartago, en la cual se pedía asesoramiento para la celebración que se aproximaba. Al efecto, fue designado el señor Miguel A. Calderón, Asistente de Clubes 4-S. Así quedaron establecidas las relaciones entre la Agencia de Extensión y el personal y alumnos de la mencionada escuela.

La directora de la escuela, doña María Luisa Granados de Rojas, se interesó por saber en qué consistía el Programa de los Clubes 4-S y cuáles eran sus objetivos. Entonces su preocupación constante fue la de que los métodos 4-S se establecieran también en su escuela. Así, por su interés y empeño se fundaron dos clubes formados por niños de ambos sexos. La señorita Isabel Blanco fue líder voluntaria del club de niñas.

Los varones se dedicaron a dos proyectos colectivos: uno de hortalizas y otro de construcción de muebles. Los muebles construidos en este proyecto sirvieron luego para acondicionar el local que ellos ocupaban en sus reuniones y actividades.

Estos dos clubes infantiles celebraban periódicamente sus reuniones. A ellas asistía siempre doña María Luisa, llamando su atención la promesa de los clubes, que se recitaba siempre al iniciar el club sus sesiones o alguna otra acti-

vidad. Tanto le gustó la promesa que ella la aprendió y la recitaba haciendo coro con los socios: Salud... Saber... Sentimiento y Servicio, alzando la voz cuando repetía las cuatro palabras que encierran la promesa.

Las frases de esta promesa despertaron en doña María Luisa el deseo de escribir la letra de lo que después llegó a ser el Himno de los Clubes 4-S de Costa Rica.

Un día, la señorita Flavia Castro, Asistente de Mejoramiento del Hogar de la Agencia de Cartago, y el señor Miguel A. Calderón, Asistente de Clubes de la misma Agencia, visitaron los clubes que trabajaban en la escuela "Winston Churchill". En esta oportunidad, ambos personeros de la Agencia de Extensión notaron algo misterioso, como si se les ocultara algún secreto. Al poco tiempo de llegar fueron conducidos al aula donde estaban reunidos los socios con el personal de la escuela. Al piano estaba el profesor Roberto Valle. El profesor Valle inició la ejecución de una pieza musical, para los visitantes desconocida. Después de los primeros acordes el grupo de niños comenzó a cantar. La música era desconocida, pero la letra tenía algo de los clubes: Salud... Saber... Sentimiento... Servicio. La duda terminó porque entremezclada con las frases que cantaba el coro de niños, se oía la Promesa de los Clubes 4-S.

El profesor don Roberto Valle, persona siempre ligada a las actividades de los Clubes, puso música a la letra de doña María Luisa.

El Himno de los Clubes 4-S de Costa Rica se estrenó oficialmente en Purisil de Orosi. Los socios de ese lugar terminaban su proyecto colectivo de mejoramiento de la comunidad. Este proyecto consistía en la colocación de un Via-Crucis en la iglesia de la localidad. Con tal motivo se preparó un programa que se llevó a cabo el 6 de setiembre de 1953. Dicho programa se inició con el canto del Himno que por primera vez se oyó en una actividad pública.

Los clubes informan



SOCIOS 4-S INSTALAN OFICINA TELEFONICA EN FLORIDA DE NICOYA

Conociendo la urgente necesidad de contar con un servicio de comunicación en la comunidad de Florida de Nicoya, los socios 4-S de este lugar iniciaron un proyecto comunal para instalar una oficina telefónica. Para realizar este proyecto los socios se reunieron con las principales autoridades que podían ayudarles en él.

Se comenzó por alistar y colocar los postes para la línea telefónica entre San Antonio y Florida. Por medio del Departamento de Comunicaciones, dirigido por el señor Manuel Cubillo, se consiguieron espigas, aisladores, clavos y 12 rollos de alambre. Los postes fueron obsequiados por los socios y por algunos vecinos. Los mismos socios se encargaron de su colocación.

Una vez instalada la línea, se pensó en el local para la oficina. En una de sus reuniones los socios acordaron com-

prar un terreno para ese fin. La directiva del club asistió a tres sesiones de la Municipalidad para pedir la ayuda de la misma en la compra de los materiales de construcción. La Municipalidad autorizó la compra de 30 láminas de zinc y 15 sacos de cemento; el resto de los materiales se compró con las contribuciones recogidas por los socios entre los vecinos.

La oficina telefónica será atendida por el señor Enrique Marchena, líder 4-S, en forma gratuita.

En el mismo local funcionará también el servicio de Correos y el Auxiliar de Policía.

SOCIA 4-S VISITA CLUBES DE HONDURAS

La señorita Enid Solís Cordero, socia 4-S del club "Santa Lucía", de Naranjo, visitó el hermano país de Honduras y tuvo la oportunidad de conocer algunas de las actividades que realizan los clubes 4-S de ese país.

Fue atendida por el personal de la Agencia de STICA de Choluteca, principalmente por la señorita Ma. Orfilia Valle, Demostradora del Hogar, quien le mostró algunos de los proyectos de mejoramiento del hogar que llevan las socias.

Por medio de una carta a nuestra redacción, la señorita Solís Cordero nos encarga enviar las expresiones de su más sincero agradecimiento a todo el personal de la Agencia de Extensión de Choluteca por las finas atenciones de que fue objeto.

Para el ama de casa

La disciplina en la educación del niño



Hay una gran confusión en lo que se refiere a la disciplina en la educación del niño. Algunos padres entienden por disciplina golpes y trato inhumano al niño. Otros, por no usar el trato cruel, no se atreven en absoluto a disciplinar al niño. Y otros padres practican la disciplina de acuerdo al estado de ánimo o al humor del momento: si están malhumorados castigan exageradamente al niño; si están de buen humor le toleran y consienten lo mismo que han castigado en otras ocasiones. Hay que aclarar toda esta confusión. Los padres debemos tener una idea clara de lo que es disciplina para nuestros hijos. Y debemos saber cómo y cuándo disciplinar a los niños.

Una cosa es indudable: el niño necesita disciplina. Todas, claro está, necesitamos disciplina. ¿Qué es la sociedad si no una organización disciplinada? Las leyes, la justicia, la religión, la moral, ¿no son valores que disciplinan nuestra vida en la sociedad? Sí, lo son. Y si el mundo de los adultos cree necesaria y justa la disciplina, también debe ser la disciplina necesaria y justa para los niños. Al fin y al cabo, al educar a los hijos lo que hacemos es prepararlos para la vida que van a llevar cuando sean adultos. Adultos conscientes de que viven en una sociedad sabiamente disciplinada.

Quizás hay algo que nos puede ayudar siempre en este problema de la disciplina para nuestros hijos. Seamos constantes en el uso de la disciplina. Es decir, si deseamos ser

severos, debemos ser severos siempre. Si al niño se le castiga por algo que hace un día, se le debe castigar siempre que haga lo mismo. Si le fijamos una hora para dormir, por ejemplo, debemos disciplinarlo para que siempre se retire a dormir a la misma hora. Lo que está mal es que hoy impongamos una disciplina y mañana otra. Si lo hacemos así, si no somos constantes, el niño se desorienta, nos considera injustos, y se desarrolla en él la resistencia y la rebeldía. Por otro lado, debemos evitar castigar a un niño cuando estamos llenos de indignación. Bajo la cólera no podemos ser justos, la pasión nos ciega. Y los castigos que se aplican bajo un arrebató de cólera, no son disciplina, son venganza personal o desahogo de nuestras pasiones.

Necesitamos sí disciplinar a nuestros hijos, pero debemos usar la disciplina con un criterio de firmeza, de constancia y de serenidad. Debemos evitar las injusticias y las decisiones irrazonables cuando se trata de disciplinar a nuestros hijos.

(Tomado de LA FAMILIA, División de Educación de la Comunidad, Departamento de Instrucción Pública, San Juan, P. R.).



SEPALO Y APLIQUELO



Cuando hierva arroz, macarrones u otros alimentos, añada un poco de aceite o manteca al agua en que los cocina. Así evitará que se peguen o que el agua salga fuera de la olla.

Visión de la Patria

Científicos costarricenses

DR. CLODOMIRO PICADO TWIGHT



Científico de gran renombre y escritor ameno, que supo dar a sus exposiciones escritas la amenidad y claridad necesarias, de tal manera que aun los legos las pueden comprender.

El 17 de abril de 1887 nació don Clorito, siendo sus padres el profesor don Clodomiro Picado Lara y doña Carlota Twight Dengo. Criado en un ambiente sano e intelectual, sus padres inculcaron en su alma el deseo de saber y explorar. Así es que su vida escolar fue un complemento de lo que aprendía en su hogar, ganando rápidamente la educación primaria para pasar a la secundaria, que cursó en el Colegio de San Luis Gonzaga. En Cartago, en esta institución, es al mismo tiempo que estudiante, profesor de Ciencias Naturales.

Dadas sus capacidades intelectuales, el Gobierno le concede una beca para que siga sus estudios universitarios en Sorbona, en el Instituto de Medicina Colonial, y en París, en el Instituto Pasteur, en donde obtiene su Doctorado en Ciencias Naturales y sus diplomas de Estudios Superiores de Zoología y Botánica.

Fue en todas partes un estudiante modelo y lleno siempre de iniciativas. Su tesis de doctorado fue un estudio sobre la fauna de las Bromeliáceas de



Costa Rica. Este interesante trabajo se publicó por cuenta del Bull Cient de la France et Belgique en el año de 1913.

En 1916 regresó, con sus títulos y grandes conocimientos adquiridos en las Universidades Europeas, y se dedicó a la investigación y al profesorado. Para incorporarse a la Enseñanza Secundaria su tesis fue: El Jardín Botánico, su utilidad en la Enseñanza Secundaria.

Desde que llegó de Europa hasta su muerte dirigió el Laboratorio del Hospital San Juan de Dios. Su labor en este lugar fue enorme.

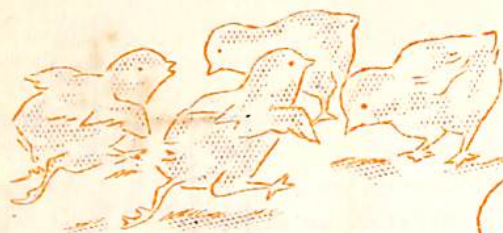
Sus trabajos fueron muy apreciados por los centros científicos de Norte América y Europa, que le concedieron diplomas y títulos honoríficos. Su estudio sobre las serpientes venenosas de Costa Rica es de un valor incalculable, pues salvó y salva la vida a los mordidos por serpientes.

Un mes después de su muerte, en 1944, el Congreso le otorgó el título de Benemérito de la Patria.

La Universidad erigió un monumento a su memoria, actualmente frente a la Facultad de Microbiología; pero en cada corazón tico hay un monumento para el inmortal sabio: CLORITO PICADO.



Consejos agropecuarios



RECOMENDACIONES
PARA EL
MANEJO DE POLLITOS

A los socios 4-S que inician sus proyectos avícolas y a todos aquellos que se dedican a esta actividad, recomendamos seguir los diez consejos que a continuación exponemos y que les ayudarán a aumentar sus ganancias en la producción de huevos o de carne.

1. Cada pollito debe disponer debajo de la criadora de un mínimo de espacio de siete pulgadas cuadradas. Si se usan criadoras eléctricas puede ser necesario aumentar el espacio hasta diez pulgadas cuadradas.

2. Si se usan criadoras con fuente única de calor, hay que calcular para cada criadora 250 pollitos para ponedoras o 500 pollos de engorde.

3. Para los pollitos criados en confinamiento, es necesario proporcionar un espacio de medio pie cuadrado de piso hasta la séptima semana y un mínimo de un pie cuadrado por cada pollo, de la séptima hasta la duodécima semana.

4. Durante las primeras dos semanas de vida hay que proporcionar a cada 100 pollitos, aproximadamente 100 pulgadas de comedero.

Desde el principio de la tercera semana hasta la sexta semana, des-

tinar 175 pulgadas de comedero para cada 100 pollitos. Después de la sexta semana, 300 pulgadas para cada 100 pollitos.

En tiempo de calor es conveniente calcular un espacio mayor y poner más comederos.

5. Durante las primeras dos semanas, cada 100 pollitos deben disponer de dos bebederos de cuatro litros cada uno, aproximadamente 40 pulgadas de bebedero en forma de canal.

6. En tiempo de frío, poner alrededor de la criadora una cerca para evitar que los pollitos se alejen de la fuente de calor y al mismo tiempo para evitar corrientes de aire a nivel del piso.

En clima caliente se puede usar una cerca de cedazo.

7. Poner la cerca de 61 a 91 centímetros del borde de la criadora y gradualmente alejarla y quitarla al final de la primera semana.

8. Si se van a usar reglas para las gallinas, los pollitos deben disponer de ellas a las 4 semanas de edad. Se calculan 4 pulgadas de espacio por cada pollito. Si no se piensa usar reglas para las gallinas, no usarlas para los pollitos. No usar reglas para los pollos de engorde.

9. Proporcionar al inicio una cama de una altura de 2 pulgadas, que no sea polvorienta ni contenga materiales dañinos; se puede usar bagazo de caña, olote molido, paja picada, etc.

Si se usa cama permanente para varias crianzas de pollitos, la parte de cama directamente debajo de la criadora debe ser cambiada a cada nueva crianza. Debe removerse y añadirse cama nueva según lo indiquen las necesidades.

10. Para prevenir que los pollitos se amontonen durante la noche, se usa la luz con intensidad equivalente a 15 watts, por cada 18 metros cuadrados.

Ideas para sus horas libres

PANTALLA PARA LUZ ELÉCTRICA

Con un tarro de pintura vacío no tendrá dificultades para confeccionar la práctica pantalla para luz eléctrica, cuyo modelo ofrecemos.

1. Comience por perforar las aberturas decorativas. Para ello fije una regla a un extremo de una mesa, de manera que aquélla sobresalga un poco. Introduzca el tarro en la regla (figura 1).

2. Para hacer las aberturas decorativas perfore la lata usando un martillo y un objeto puntiagudo, como un clavo grueso.

3. Con el mismo objeto puntiagudo haga un agujero de 4 centímetros en el centro de la parte superior de la lata (figura 2).

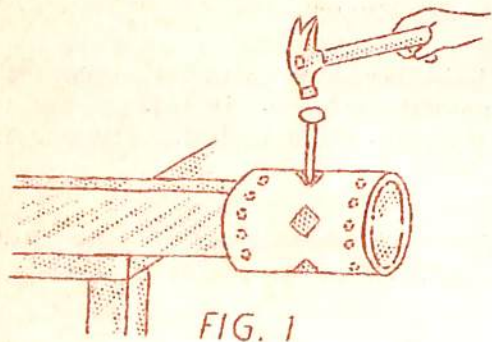


FIG. 1



FIG. 2

4. Coloque la pantalla insertando la rosca de la bombilla a través del agujero y luego coloque la bombilla en el "Socket".

5. Para mayor seguridad en la suspensión de la pantalla, fije cuatro alambres finos distribuidos en el borde superior de la pantalla. Una los extremos de los alambres al cuello del "socket". La ventaja de estos alambres es que la pantalla queda suspendida cuando se tenga que cambiar la bombilla (figura 3).

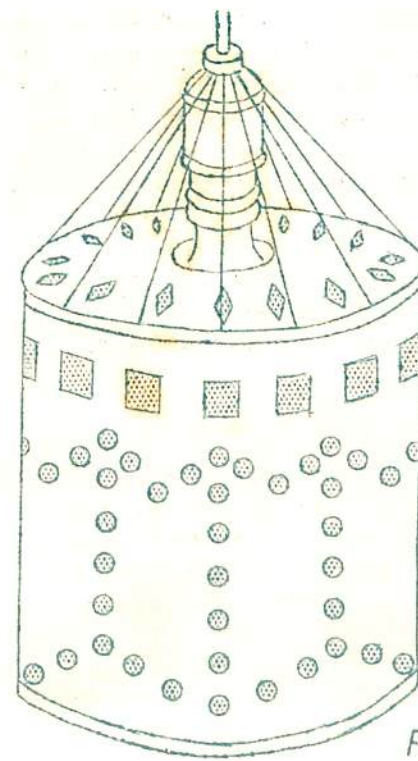
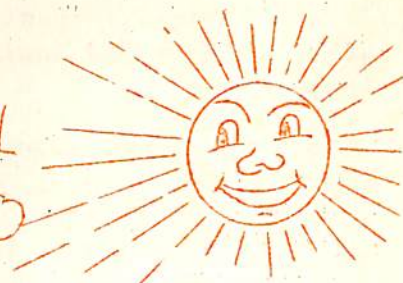


FIG. 3

Vigile su salud

DONDE ENTRA EL SOL
NO ENTRA EL MÉDICO



¡Cuántas cosas raras tiene la naturaleza! Decimos muchas veces, asombrados. Es verdad que parecen mágicas. Pulmones que sacan el oxígeno del aire; alimentos que se convierten en calor y energía, en huesos, dientes y músculos... Ni la máquina más perfecta podría hacer todo ese trabajo.

Y todavía nos hace falta conocer otras maravillas que nos brinda la naturaleza. ¿Qué sabemos del sol, por ejemplo? Hemos oído hablar de los rayos del sol: unos nos dan luz, otros calor y otros energía. Los de luz nos alumbran, los de calor evitan que nos enfriemos demasiado y los de energía son muy valiosos para curarnos enfermedades, para ayudarnos a crecer, etc.

Nosotros no podemos distinguir cuáles rayos dan calor, cuáles dan luz y cuáles energía. Sólo sabemos que hay un sol que puede beneficiarnos o perjudicarnos, según sepamos aprovecharnos de él.

Cómo nos beneficia el sol. El sol nos ayuda a crecer. Esto lo podemos comprobar en las plantas. Las que reciben sol crecen fuertes, grandes y verdes, las que no, por abonadas que estén, siempre crecen amarillas y raquíticas. Lo mismo le pasaría a las personas si les quitaran el sol. Es porque el sol ayuda a crecer a las plantas y a los animales.

El sol también nos ayuda a crecer en otras maneras. Las plantas nos dan los alimentos para crecer. Si el sol no las

ayudara no tendríamos esos alimentos. El calcio y la vitamina D son necesarias para crecer. Si no fuera porque el sol nos ayuda, no podríamos aprovechar el calcio y la vitamina D de los alimentos. La falta de calcio y vitamina D produce el raquitismo. Del raquitismo a la tuberculosis sólo hay un paso.

El sol ayuda al cuerpo a defenderse contra la tuberculosis. Pero también nos ayuda en otras formas:

1. El sol mata los microbios; el de la tuberculosis muere a las pocas horas de estar al sol. Matando los microbios evitamos muchas enfermedades.

2. El sol da más apetito.

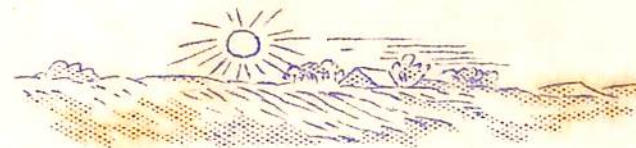
3. El sol aumenta el hierro de la sangre. El hierro pone fuerte a la sangre y, de esa manera, le hacemos más resistencia a las enfermedades.

Cómo debemos utilizar el sol. Ya hemos visto que el sol nos ayuda a crecer, a curar y a evitar algunas enfermedades. Pero también puede ocasionarnos daños, si no sabemos aprovecharlo.

1. Nunca miremos directamente para el sol.

2. Dejemos que el sol entre en nuestras casas. Recordemos que "donde entra el sol no entra el médico".

3. Aprovechemos el sol de la mañana. El de medio día y las primeras horas de la tarde es muy fuerte.



La receta del mes

Dulce de camote

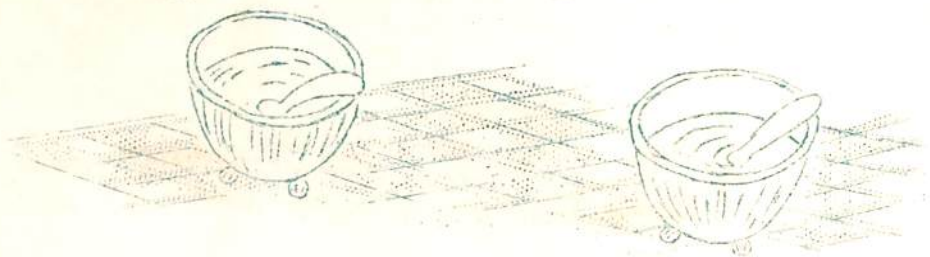


INGREDIENTES

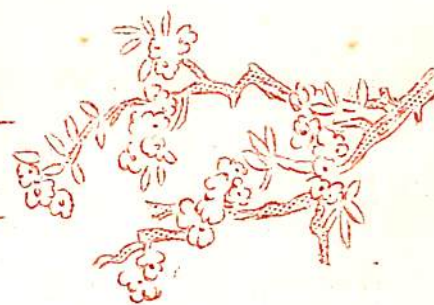
- 1/2 libra de camote
- 4 tazas de leche
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 astilla de canela

PREPARACION

1. Cocine los camotes, con cáscara, hasta que estén suaves. Una vez cocidos pélelos y muélalos finamente.
2. Ponga a cocinar la leche juntamente con el azúcar, camote, canela y mantequilla, por una hora y cuarto o una hora y media, removiendo constantemente con una cuchara de madera.
3. El dulce espesará según el tiempo que Ud. lo deje en el fuego. Así es que si desea que el dulce corte, déjelo en el fuego hasta que al levantar la cuchara note que queda adherido a ella.



La leyenda del azahar



Una brisa primaveral soplab a orillas del mar, pero los naranjales rociados por polvillo del sol naciente no daban perfume. Debido a la estación excesivamente cruda faltaban en sus ramitas las cándidas flores preludio de globitos de oro, los hermosos y jugosos frutos que las mujeres descuelgan entre alegres canciones.

Pero el más apesadumbrado era el diminuto naranjo de Jalia, que agitaba sus ramas a la vera del camino.

Aquel día, mientras la niña se movía entre los arbolitos con su baldecito y una taza, regando las plantas para que se reanimaran y floreciesen, oyó el ruido de la caída de un caballo.

Miró y vio a un caballero cubierto de polvo, con aspecto cansado, que atendía al animal caído.

-¿Quieres beber? -le preguntó la muchacha, ofreciéndole agua fresca en su taza. El joven bebió, dio también de beber a su sedienta cabalgadura y dijo:

-Dime tu nombre, gentil doncella!

-Me llamo Jalia -respondió la muchacha.

-Oh, Jalia..., ruega por mí después de que me haya alejado!

- Tu voz es triste como tu rostro, caballero. ¿Quién eres y que dolor te aflige?

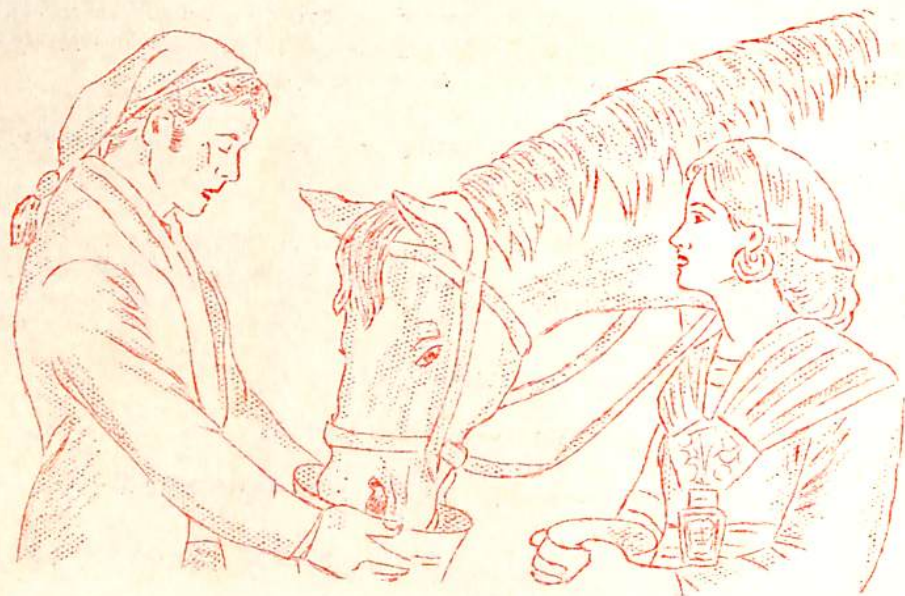
-Soy Amadeo y voy a morir, Jalia.

Y contó que el tirano de la ciudad había condenado a muerte a su amigo inocente, el cual sería perdonado sólo si alguien se ofrecía para morir en su lugar antes de la puesta del sol.

-Es mi amigo desde la infancia -continuó-. Hemos tenido los mismos juegos, los mismos maestros. Pero yo estoy solo, y él, por el contrario, tiene esposa e hijos pequeños. He decidido morir en su lugar...

-Noble héroe...!, tu acción es maravillosa, pero me apena tu juventud...

-Llevaré conmigo el recuerdo de tu compasión, Jalia..., mas ahora deja ya que me apresure... -y espoleando su caballo, partió.



Jalia, confusa y entristecida, quedó junto a su naranjito. Oyó el galope del caballo que se alejaba... y cada tronco y cada rama le parecieron del color de la muerte.

Fascinada por el sol que seguía imperturbable su curso, quedó observándolo mientras se perdía en el horizonte, y asustada, pensó que su desaparición señalaría el fin del más puro de los caballeros...

Y entonces rogó:

-Oh Señor de los cielos, la juventud de Amadeo, que va a morir inocentemente, luce como el sol. Pero tú que eres la verdad y la justicia ilumina al tirano para que él comprenda lo que es justo!

Mientras así rogaba, tendida sobre la tierra, por los terrones resquebrajados se filtraban sus lágrimas que llegaron hasta las raíces moribundas de las plantas.

Jalia no pudo dormir, y vagó toda la noche entre los árboles viendo salir y ocultarse la luna...

Pero al despuntar el alba, en un estallido de luz, ante los ojos de la muchacha apareció un espectáculo maravilloso: todos los árboles lucían en los extremos de sus ramas flores de sublime aroma.

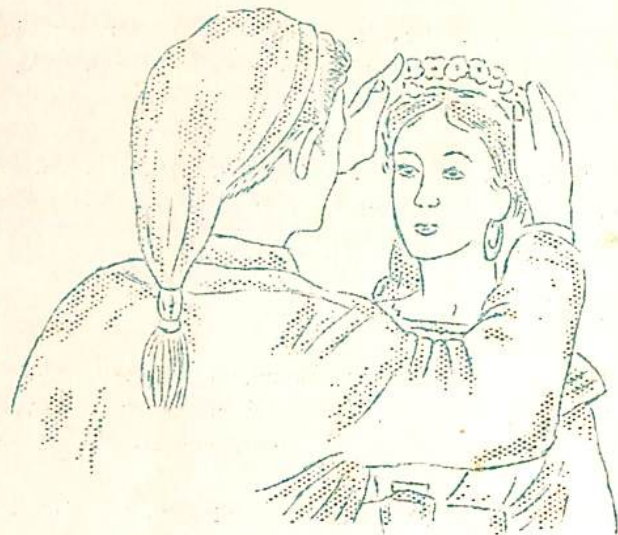
Entretanto, por el camino que bordeaba el mar se escuchaba el galope de un caballo que se acercaba. No tardó en detenerse, y de él desmontó un caballero de rostro radiante, que llamó:

-Jalia!

-Amadeo!... ¿No es un sueño lo que estoy viendo?

-¿Son acaso un sueño estas puras flores que perfuman la mañana? -dijo el caballero.

-Oh, Amadeo! -exclamó la muchacha. He llorado mucho por ti.



-Y tus lágrimas se han convertido en flores pregoneras de alegría. Debes saber que el tirano acogió el ofrecimiento de mi vida como prueba de la inocencia de mi amigo, y nos dejó libres a los dos.

Y ahora, escucha, Jalia! ¿Quieres tú, que fuiste mi compañera en el dolor, compartir conmigo la vida en la alegría?

-Oh, sí, lo deseo, mi generoso caballero!

-Permíteme entonces que yo arranque estas ramas florecidas del naranjo y con ellas te corone como prometida mía.

Y más pura que las mismas flores lució la niña que Amadeo subió a su caballo y llevó a la casa de su madre.

Y así subió Jalia al altar, llevando sujetas a su velo las flores que Amadeo le había ofrendado.

Todas las muchachas siguieron la leyenda, adornándose en el día de su boda con esa flor, cándido símbolo de pureza y felicidad: el azahar.