

EDITADO POR



DEPARTAMENTO DE INFORMACION AGRICOLA

M ° A ° G °



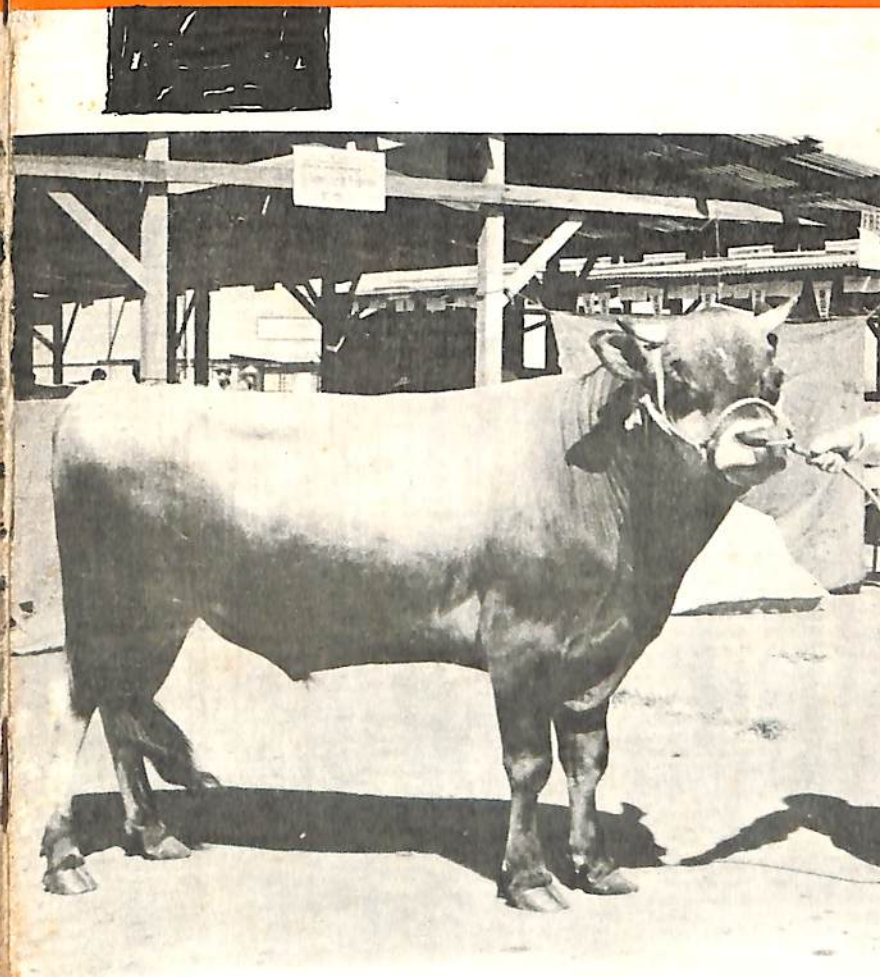
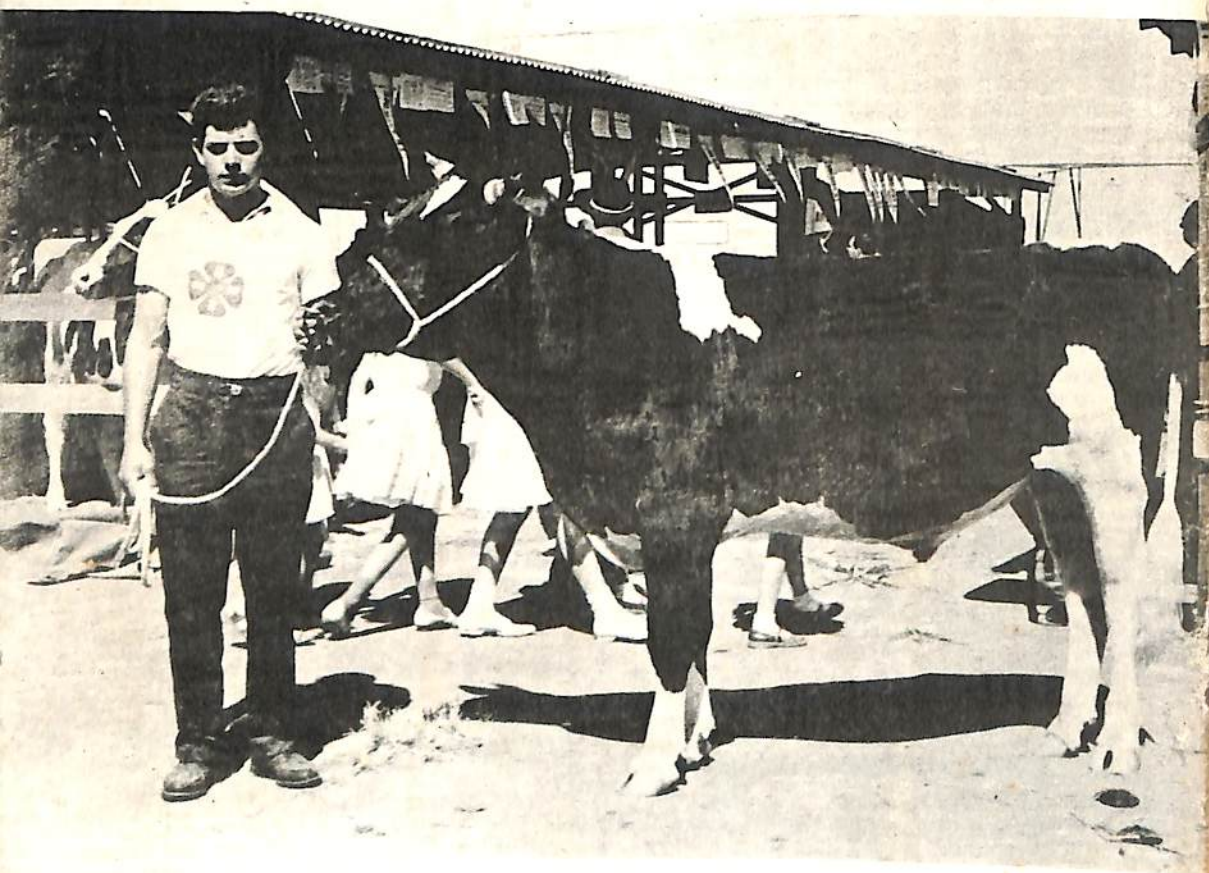
Carreta

MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERIA

San José

1963

Costa Rica



LA CARRETA

ORGANO INFORMATIVO DE LOS CLUBES 4-S DE COSTA RICA

Año XII

MARZO-ABRIL 1963

Nos. 9 y 10

SUMARIO

Juventud	2
Columna del editor	3
Los Clubes informan	4
El correo de LA CARRETA	7
La nota agrícola: El cultivo de la fresa	8
Socios 4-S para los Estados Unidos	10
Visión de la patria: Asiento y traza de la ciudad de Cartago	12
Consejos agropecuarios: Por qué hay que vacunar al ganado:	14
Para el ama de casa: El cuidado de los pisos	16
Sépalo y aplíquelo	17
La receta del mes: Pudín entrevesado	18
Ideas para sus horas libres: Ping pong especial	20
Vigile su salud: El raquitismo	22
Las demostraciones	24

EDITOR:

RODRIGO SANDOVAL

EDITORES GRAFICOS:

Alcides Jiménez

y

Walter Valenciano

PORTADA

Oscar Sánchez, socio 4-S de San Isidro de Coronado, fue el ganador del Primer Premio en la competencia entre socios 4-S que se llevó a cabo en la Segunda Exposición Pecuaria Centroamericana

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

JUVENTUD

La juventud es un predominio natural del valor sobre la timidez, del deseo de aventuras sobre la inclinación a la comodidad. Estos existen a menudo en hombres de 50 años, más que en muchachos de 20.

Nadie se hace viejo solamente por vivir cierto número de años. Las gentes se avejentan por volver la espalda a sus ideales. Los años arrugan la piel, pero el abandonar nuestro entusiasmo hace arrugas en el alma. Las preocupaciones, la duda, la falta de confianza en sí mismo, el temor y la desesperación, esos son los largos, largos años, que hacen inclinar la cabeza y sumergen el espíritu entre el polvo.

A los setenta o a los dieciséis años, en el corazón de todo ser humano existe el entusiasmo ante las maravillas, el suave asombro al contemplar las estrellas, y los pensamientos y las cosas que, como ellas, brillan; la posibilidad de afrontar valerosamente los acontecimientos, el ansia constante de esperar, como los niños, lo que ha de seguir, y el júbilo ante el juego de la vida.

Eres tan joven como tu fe, y tan viejo como tu duda; tan joven como tu confianza en ti mismo y tan viejo como tu temor; tan joven como tu esperanza, y tan viejo como tu desesperación.



Aunque a muchos parezca modesta la participación de los socios de los Clubes 4-S en la Segunda Exposición Pecuaria de Centroamérica y Panamá, para nosotros esa participación es de gran mérito.

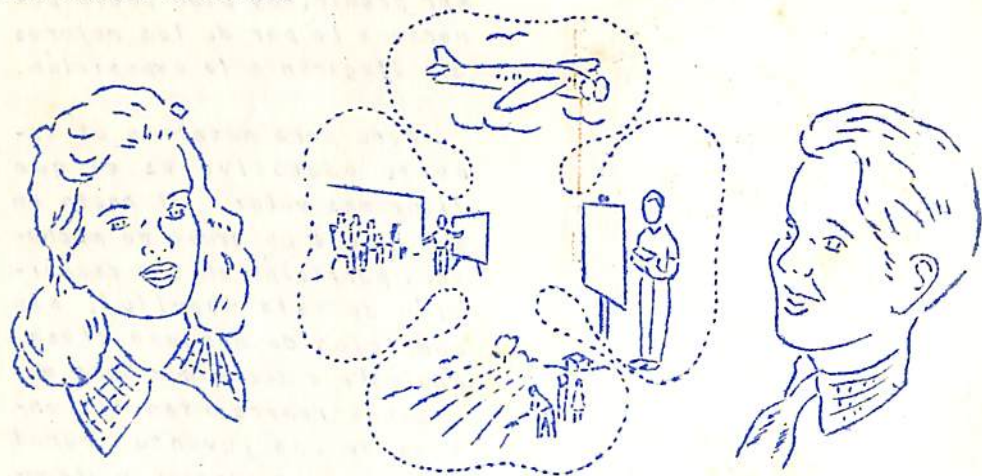
En primer lugar, hay que situar a los socios participantes en el ambiente en que se desarrolló esta exposición. Los que tuvimos la oportunidad de visitar y ver los magníficos ejemplares traídos de los mejores hatos de nuestro país y de las hermanas repúblicas de Centro América y Panamá, al compararlos con los modestos ejemplares que exhibieron los socios pudimos apreciar una gran diferencia. Sin embargo, el toro Jersey que presentó el socio Oscar Sánchez, de los Clubes 4-S de San José

y que fue el que ganó el primer premio, muy bien podía ponerse a la par de los mejores que llegaron a la exposición.

Pero para nosotros el aspecto educativo es el que tiene más valor. El hecho en sí, de que un grupo de muchachos participe en una exposición de esta magnitud, sin complejos de ninguna clase, equivale a decir que esos muchachos representan las ansias de una juventud rural nueva, por superarse y alcanzar mejores niveles. Ellos saben que la industria ganadera ofrece un buen porvenir y por eso quieren aprender a mejorarla. Quieren aprender, no quieren conformarse con lo mediocre y eso tiene un enorme valor.

Para terminar este pequeño comentario queremos felicitar muy sinceramente al grupo de socios que compitieron en la Segunda Exposición Pecuaria Centroamericana y Panamá, compuesto por Eladio Cascan-te, Wilber Villavicencio, Carlos Solís, Gregorio Salazar, Fredy Villalobos, Amparo Paniagua, Oscar Sánchez y Alfredo Zúñiga.

Los clubes informan

LÍDERES DE JUVENTUDES RURALES DE PANAMA,
VISITAN COSTA RICA

Para conocer y convivir cinco días con los Clubes 4-S de nuestro país, llegaron de Panamá 27 líderes de juventudes rurales. El grupo vino por tierra y se componía de catorce mujeres y tres varones que tienen bajo su responsabilidad los Clubes 4-S de Boquete, Concepción y David, pertenecientes a la provincia de Chiriquí. Como jefe de la delegación viajó el señor Belizario Centeno Espinoza, Asistente de la Agencia de Extensión Agrícola de Concepción, la cual también atiende varias organizaciones de juventudes rurales.

El grupo de líderes panameños fue atendido por funcionarios del Servicio de Extensión Agrícola del Ministerio de Agricultura y Ganadería. El programa contempló una serie de visitas a líderes locales, a proyectos de socios 4-S y a algunos lugares turísticos del país para que los visitantes pudieran darse cuenta del trabajo de los Clubes 4-S y conocieran a la vez algunos aspectos de nuestro país.

Como parte de este programa se hizo un homenaje a los visitantes en la Cámara de Agricultura. En dicho acto estuvo presente el señor Ministro de Agricultura, Ing. Elías Soley; el Director General de Agricultura, Doctor Lino Vicarioli; y personeros del Servicio de Extensión Agrícola. Como invitado especial asistió el señor don Amado A. Boutet, Embajador de Panamá en Costa Rica.

El Ing. Fernando Ocampo, Supervisor de las Agencias de Extensión de la Zona Este, en representación del señor Ing. Alvaro Rojas, Director de Extensión Agrícola, dio la bienvenida a los visitantes. El señor Ministro de Agricultura se refirió a la importancia que tiene para nuestros pueblos y comunidades rurales el intercambio de dirigentes de juventudes rurales. Porque - dijo - estos intercambios nos ayudan a conocer aspectos diferentes en otros países del Programa de los Clubes 4-S, por medio de lo cual se puede avanzar más en el programa de ambos países.

Para finalizar el homenaje, las líderes panameñas bailaron algunos bailes típicos de su país.

LÍDERES 4-S DE ZARCERO SE ADIESTRAN EN PERIODISMO

Comprendiendo la necesidad de la información para el Programa de los Clubes 4-S, un grupo, compuesto por 11 líderes de Zarcero, recibió un adiestramiento sobre periodismo. Este adiestramiento tuvo lugar en una de las aulas de la escuela de la localidad, durante la semana del 11 al 16 de marzo. El adiestramiento constó de los siguientes temas: la prensa como medio de divulgación; fuentes de información; la entrevista; planeamiento de la información; tipos de información de prensa; la noticia; características de la noticia; títulos en la noticia y en artículo; artículos divulgativos; funciones del artículo; elemento y desarrollo del artículo;

cuerpo y desarrollo.

Los participantes tuvieron la oportunidad de realizar algunas prácticas, tales como determinar noticias en periódicos locales y redacción de artículos divulgativos.

Los líderes participantes fueron los siguientes: Víctor Manuel Solís, Juan F. Blanco, Carlos Solís, Henry Solís, Danilo Vargas, Manuel E. Cubillo, Rogelio Blanco, Miguel A. Ramírez, Rafael Argüello, Fredy Villalobos, Jorge A. Vargas.

El adiestramiento fue planeado por el Departamento de Información Agrícola del MAG y la Agencia de Extensión Agrícola de Zarcero. Colaboraron en el desarrollo del mismo, las señoras Fanny de Rojas y Lelis Bolaños y los señores Guillermo Vargas y Luis Quirós.

"HEIFER PROJECT" REGALA 40 PAREJAS DE CONEJOS A LOS CLUBES 4-S

El Programa Interamericano para la Juventud Rural comunicó al Ing. Alvaro Rojas, Director de Extensión, que en el curso del presente año se recibirán 40 parejas de conejos de las razas Gigante de Flandes y Nueva Zelandia Rojos, como colaboración del Heifer Project, de los Estados Unidos, para el Programa de los Clubes 4-S de Costa Rica.

Estos animales son donados para que los socios 4-S los cuiden mientras se adaptan y multiplican, con el deseo de que algunas comunidades puedan contar con buenas fuentes de proteína animal a bajo costo.

Las Agencias de Extensión Agrícola que recibirán conejos están elaborando un plan para que los socios puedan llevar a cabo sus respectivos proyectos.

CORREO DE LA CARRETA



25 de abril, 1963

Señor Rodrigo Sandoval
Director revista LA CARRETA
Ministerio de Agricultura y Ganadería
San José

Estimado señor Sandoval:

Doy a usted las más expresivas gracias por la atención que me ha dispensado, al enviarme varios ejemplares de los dos últimos números de la revista LA CARRETA.

La información que en ellas aparece, sobre las actividades del Concurso de Estímulos y Reconocimientos desarrollado por el Servicio de Extensión del MAG en 1962, es muy interesante, ya que da al lector una reseña muy completa del éxito obtenido en ese evento.

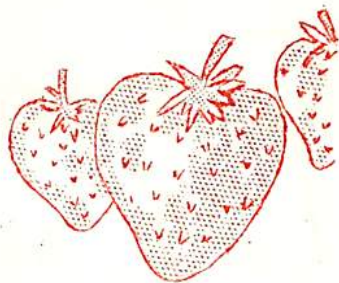
Reciba usted y personal que colabora en la edición de este importante órgano informativo de los Clubes 4-S de Costa Rica, una felicitación efusiva por la contribución tan valiosa que están aportando en pro de las juventudes rurales del país.

Atentamente,

Howard F. Law
Director del Programa Interamericano
para la Juventud Rural

La nota agrícola

EL CULTIVO DE LA FRESA



La fresa es una pequeña fruta que se cultiva en los climas fríos y templados. No conviene establecer este cultivo en aquellos lugares donde llueve mucho, pues se dificultan las labores, además de que la fresa es muy susceptible a las enfermedades fungosas, las cuales prosperan en ambientes húmedos. Tampoco es conveniente cultivarla en regiones de escasas lluvias.

Los suelos para el cultivo de la fresa deben reunir las siguientes características: 1. Suficiente contenido de materia orgánica a fin de que mantengan buena capacidad de agua. 2. Drenaje adecuado, para mantener el suelo aireado y evitar el estancamiento de agua. 3. Suficiente fertilidad para la producción de cosechas.

Para el cultivo de la fresa el suelo ha de quedar completamente libre de malezas, suelto y mullido, de tal manera que permita una buena aireación y buen drenaje. Es preferible que sea ligeramente inclinado, con lo cual se facilitarán las labores de riego.

Preparado el terreno, se tratará de construir las eras, dándoles una altura mayor o menor, según la clase de terreno, cuidando de dejar entre ellas un espacio de 50 centímetros por lo menos, para los pasillos, por los cuales debe caminar para recoger el fruto.

Las eras deben tener un ancho variable suficiente para sembrar 2 ó 5 hileras de plantas distantes entre sí 25 ó 30 centímetros, de acuerdo con la clase de terreno.

La siembra se puede ejecutar de dos formas: Por medio de semillas.

las cuales deben ser sometidas a un tratamiento de desinfección para lo que se sumergirán las semillitas durante media hora en agua que contenga un desinfectante del tipo del sulfato de cobre. Es conveniente que la persona que haga la operación tenga buen cuidado de lavarse bien las manos con bastante jabón y agua por ser ese desinfectante muy tóxico. Después de desinfectadas las semillas, se dejarán un día en agua, con el objeto de ayudar a la germinación y eliminar los residuos venenosos del desinfectante. La siembra se hace al voleo, revolviendo el suelo para que las semillas no queden en la superficie, teniendo cuidado de no enterrarlas demasiado. Hay necesidad de hacer riegos los primeros días si la siembra no se ha hecho en época de lluvias.

El segundo sistema consiste en la reproducción vegetativa, para lo cual se sembrarán estolones de las plantas más vigorosas, con lo cual se perpetúa la especie. La distancia entre matas debe ser de 20 a 25 centímetros, sobre eras de un metro, con el fin de facilitar las labores de cultivo y de cosecha.

La fresa es especialmente atacada por enfermedades producidas por hongos. Estas enfermedades se conocen con el nombre de "mancha de la hoja" y "viruela de la fresa". Se controlan con la aplicación de caldo bordelés.

Cuando las plantas son atacadas por insectos se pueden controlar las plagas por medio de insecticidas comerciales, procurando que su aplicación sea muy anterior a la época de la recolección, con el objeto de impedir posibles intoxicaciones de los consumidores del fruto.



Aprovechando el programa de intercambio de jóvenes agricultores que existe entre nuestro país y los Estados Unidos, correspondió viajar este año a los socios A-S Ana María Monge Chavarría, del club "Las Constantes" de Villa Colón y Carlos Alberto Víquez, líder A-S del Barrio Mercedes de Heredia. Los acompaña en este viaje la señora Carmen Araya viuda de Restrepo, Asistente de Mejoramiento del Hogar de Palmares.

La señorita Ana María Monge Ch. es fundadora del club "Las Constantes" de Villa Colón. Desde el año de 1959 viene trabajando en el Programa de los Clubes A-S. Sus compañeras de club la escogieron como su líder. Por su destacada labor ha ganado dos diplomas y el año pasado obtuvo una medalla de plata en el Concurso de Premios y Estímulos.

El líder Carlos Alberto Víquez es a la vez líder de un grupo de líderes denominado "La Carreta". Este grupo se compone de cinco líderes, dirigentes de cinco clubes. Carlos Alberto Víquez dirige un club que lleva el nombre de "Centro de Amigos" y que está formado por siete socios. Entre los proyectos que llevan estos socios existe uno que tiene como objetivo elevar la cultura de la comunidad. A través de este proyecto los socios pretenden organizar conferencias, charlas, exhibiciones de películas y otras actividades. Para estos actos han invitado a algunas destacadas personas de la comunidad.

Otro de los proyectos es el arreglo y mantenimiento de los alrededores de la capillita. En este proyecto participarán también otros clubes.

La señora Carmen Araya de Restrepo ha tenido una labor destacadísima como Asistente del Hogar de Palmares. Lleva a cabo actividades entre 12 clubes con un total de 120 socias.

Tanto los socios como la señora de Restrepo permanecerán en los Estados Unidos durante seis meses. En este tiempo tendrán la oportunidad de convivir con familias de agricultores norteamericanos. Además asistirán a varias actividades de los Clubes A-H.

LA CARRETA les desea una feliz y grata permanencia en la gran Nación del Norte.



Srta. Ana Ma. Monge Ch.



Sr. Carlos A. Víquez

Visión de la Patria

ASIENTO Y TRAZA DE LA CIUDAD DE CARTAGO

Se han señalado dos lugares para determinar dónde fue fundada la ciudad de Cartago en el valle del Guarco, que fue conocida también como "Ciudad del Lodo".

Primeramente se creyó que estuvo en la confluencia de los ríos Taras y Puríres. Pero hace poco se ha señalado otro lugar, a orillas del Coris y no lejos de su confluencia con el Puríres, sitio con mayores probabilidades de que sea el verdadero lugar. Existen muchos documentos y evidencias materiales que lo indican.

Cuando Juan Vázquez de Coronado se hizo cargo de la conquista de nuestro país, supo que en el Guarco, Juan Illanes de Castro y sus hombres habían visto "un valle, el mejor de Indias, para poblar una ciudad".

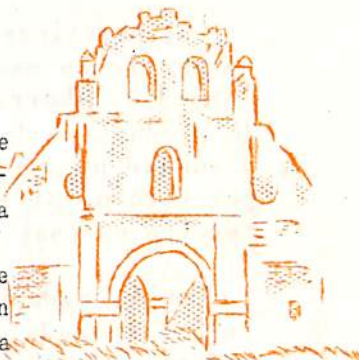
Como los habitantes de la ciudad de Garcimuñoz tenían muchas necesidades por la mala ubicación de la ciudad, Juan Vázquez de Coronado condicionó el traslado y escribió: "...tracé una ciudad en aquel valle, en un asiento junto a dos ríos. Tiene el valle tres leguas y media de largo y legua y media de ancho; tiene mucha tierra para trigo y maíz; tiene el temple de Valladolid, buen suelo y cielo. Nombré a la ciudad de Cartago, por llamarse esta provincia

de este nombre.

Los términos asiento y traza usados por Vázquez de Coronado, merecen un aprecio particular. Por asiento se entendía la determinación o fijación precisa del terreno en donde se había de ubicar una población. Por traza, la demarcación de las calles que habrían de formar el cuadrante de la misma, que en este caso particular correspondía fielmente al de la ya existente ciudad Garcimuñoz. Esto se debía a que no se fundaba una nueva ciudad, sino que se trazaba un nuevo asiento, para realizar el traslado de Garcimuñoz.

Al escoger los vecinos de Garcimuñoz el nuevo asiento para la ciudad, Vázquez de Coronado condicionó su traslado a que previamente se sembraran milpas. Con órdenes de Illanes de Castro, Alonso Anguciana de Gamboa y un número de soldados quedaron encargados de la construcción de los edificios públicos y también particulares de la nueva población en el Guarco.

Se ha establecido que la antigua ciudad de Cartago, en el valle del Guarco, con mayor probabilidad estuvo ubicada a orillas del río Coris, cerca de su confluencia con el Puríres.



POR QUÉ HAY QUE VACUNAR AL GANADO

Las prácticas de vacunación son saludables, pues sólo con vacunaciones masivas y generales puede erradicarse una enfermedad, ahorrándose dinero en tratamientos y pérdidas en la producción de leche y carne. Las vacunas son económicas, y aunque no existe ninguna vacuna que proteja en un ciento por ciento, si se emplean las mejores y más frescas, la protección es casi completa.

Contra cada enfermedad existe una vacuna; es decir, que está preparada con gérmenes iguales a los que producen la enfermedad. Hay otras que se llaman combinadas, porque en su composición entran bacterias que protegen contra dos o más enfermedades.

Desde temprana edad, los animales necesitan estas defensas dadas por las vacunas, pues los animales jóvenes son atacados por enfermedades pulmonares y digestivas.

Algunas enfermedades que se pueden llamar ocasionales, no representan problemas graves pues no son especialmente contagiosas y los animales afectados son pocos, pudiéndose recurrir fácilmente a tratamientos individuales. Otras, adquieren caracteres de epidemia, es decir que el contagio es alto y por la rapidez con que se desarrollan los síntomas, o no hay tiempo de establecer un tratamiento, o este sería demasiado costoso. Estas enfermedades ocasionan grandes pérdidas, pues en algunos casos no hay síntomas previos a la muerte. Por esta razón, se han preparado las llamadas vacu-

nas. Las vacunas se aplican a los animales sanos para que produzcan las defensas necesarias cuando los gérmenes atacan.

Por ejemplo, para combatir el aborto contagioso deben vacunarse las terneras entre los 5 y los 8 meses de edad. De esta manera se defienden los animales contra esta grave enfermedad. También durante los primeros meses, se vacunan los terneros contra la llamada Pierna Negra o Carbón Sintomático. Esta enfermedad es grave, y normalmente la muerte viene sin que se observen síntomas previos. La Septicemia Hemorrágica, enfermedad tan común en nuestro país, ataca a animales de todas las edades y ocasiona muchas pérdidas; por eso se usa en los terneros una vacuna combinada con la vacuna de Pierna Negra. La vacuna contra el Carbón, que es una enfermedad muy grave, debe aplicarse regularmente al iniciarse la estación seca. Salvo que la zona esté infectada, basta una vacunación anual, para proteger animales de 10 meses en adelante.

Las vacunas deben guardarse cuidadosamente en refrigeración, hasta el momento de aplicarlas, pues todos los productos de este tipo pierden potencia y por consiguiente efectividad, a la temperatura ambiente. La aplicación de la vacuna es sencilla y no presenta ningún peligro, por lo que puede hacerla cada ganadero.

Para el ama de casa

EL CUIDADO DE LOS PISOS



El tratamiento de los pisos depende del material de que están hechos. Los pisos de tierra no son recomendables, pero allí donde los haya han de barrerse y conservarse secos. Es muy importante mantener dichos pisos libres de grietas, para asegurar que la humedad quede reducida al mínimo. En ocasiones han de nivelarse y endurecerse. Antes de proceder a ello conviene examinar el drenaje, eliminando inmediatamente cualquier causa de humedad.

Los pisos de cemento, por su parte, a menos de ser perfectamente lisos, son difíciles de limpiar. Es una buena práctica barrerlos y fregarlos todos los días. Hay que evitar la formación de charcos vertiendo demasiada agua a la vez, ya que esto puede dar lugar a amontonamiento de polvo y pueden al propio tiempo salpicarse las paredes. Los pisos de concreto requieren un lavado a fondo por lo menos una vez por semana.

Los pisos de madera deben barrerse todos los días. Todas las manchas de grasa, de alimentos u otras han de limpiarse siempre. Para barrerlos escójase una escoba de palo largo, de manejo cómodo, teniendo el cuidado de que el polvo no vuelva por la acción del viento. El polvo debe barrerse de la persona que barre hacia afuera, de frente o de lado, pero nunca hacia ella y recogerlo en una pala.

Los pisos de madera ordinarios de mucho uso, necesitan una buena lavada una vez por semana, o aún más a menudo. Es conveniente usar un cepillo para esto. Antes de lavarlos hay que humedecerlos bien y pasar el cepillo en el sentido del grano de la madera. El frotar a través del grano hace a la madera más áspera. Tampoco debe usarse mucho

jabón, toda vez que esto le puede quitar a la madera el color. Hay que hacer la operación por porciones limitadas de piso, secando a fondo antes de pasar a otra porción.

Los pisos pulidos han de frotarse a diario, añadiendo algún pulimento de vez en cuando. Este hay que frotarlo a fondo. Puede prepararse un pulidor económico con un pedazo de trapo y una pieza transversal de madera dura, empleando como mango el palo de una escoba vieja. Los pisos de madera deben inspeccionarse de vez en cuando, por si tienen alguna tabla mala, cambiarla por otra.

El patio y los alrededores requieren los mismos cuidados y atención que la casa misma. Estos lugares requieren una limpieza por lo menos de una vez por semana. No deben verse latas, papeles o desperdicios tirados por el suelo. Debe eliminarse cualquier charco de agua que pueda formarse.

El poner una cerca alrededor de la casa mejora el aspecto y el aseo del área habitada. El costo de mantenimiento de la propia casa tiende a reducirse si ésta está cercada; además, se puede hacer un jardín agradable.

SÉPALO Y APLÍQUELO



Las claras de huevo se batan más rápidamente y quedan más esponjosas si se dejan ambientar un rato a la temperatura de la habitación.



Para evitar que el espejo del baño se cubra de vapor, frótelo con jabón y luego púlalo.

La receta del mes

PUDÍN ENTREVESADO



INGREDIENTES

- 1 y 1/2 libra de camote
- 1 plátano maduro, suave, grande
- 1/2 taza de arroz crudo
- 1 y 1/2 tazas de leche
- 1/3 taza de azúcar
- 1/2 taza de queso molido
- 2 tazas de agua fría
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 y 1/2 cucharaditas de canela en polvo
- 2 cucharaditas de sal
- 1 astilla de canela

PREPARACION

1. Lave bien los camotes. Colóquelos en una olla; agregue 1 y 1/2 cucharaditas de sal y agua hirviendo en cantidad suficiente para cubrirlos. Póngalos a cocinar.
2. Láve el arroz. Póngalo en la olla en la cual lo va a cocinar; agregue 1/2 cucharadita de sal, 2 tazas de agua fría y la astilla de canela. Tápele y déjelo así durante dos horas.
3. Cuando hayan pasado las dos horas, ponga la olla al fuego; deje que caliente poco a poco; deje hervir; mueva de rato en rato para evitar que el arroz se pegue a la olla.
4. Cuando el agua se haya secado un poco, disminuya el ca-

lor, tape la olla y deje que el arroz se cocine.

5. Cuando los camotes estén cocidos, sáquelos de la olla y déjelos enfriar. Quíteles el pellejito y córtelos a lo largo, en rebanadas.

6. Lave el plátano, pélelo y córtelo a lo largo, en rebanadas bien delgadas.

7. Engrase el fondo de un pyrex con una cucharada de mantequilla; cubra el fondo del pyrex con la mitad de las rebanadas de camote. Rocíe las rebanadas con 1/2 cucharadita de canela en polvo.

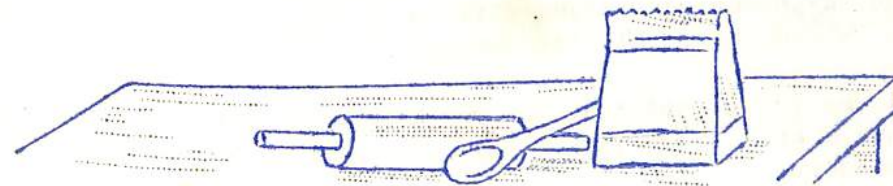
8. Extienda el arroz sobre las rebanadas de camote. Rocíe sobre él 1/2 cucharadita de canela molida.

9. Cubra el arroz con las otras rebanadas de camote y sobre éstas extienda las tajadas de plátano. Sobre ellas distribuya 1/2 cucharadita de canela.

10. Ponga pelotitas de mantequilla sobre el plátano. Derrame sobre esto el resto de la leche y extienda encima el queso molido.

11. Ponga el pyrex en el horno caliente, hasta que dore.

NOTA: Si no tiene pyrex puede usar una cazoleja de aluminio. Puede servir caliente o frío.



PING PONG ESPECIAL

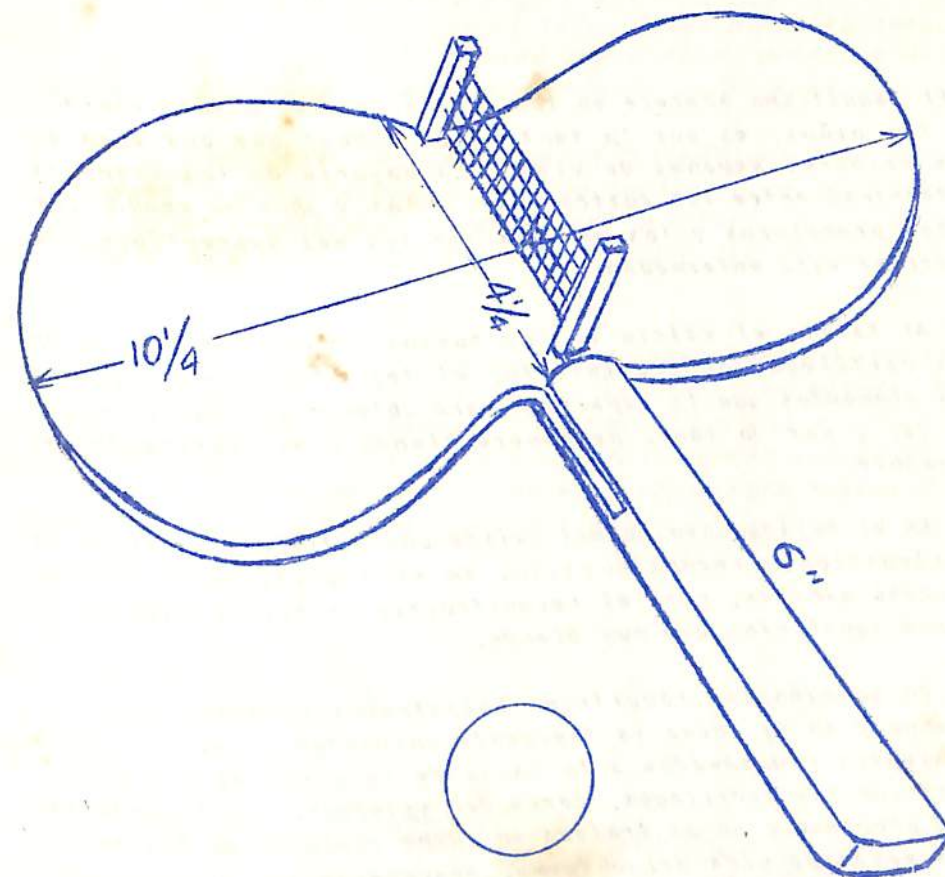
Presentamos el modelo de fácil construcción y muy original de un ping pong que se puede jugar en una misma paleta.

Para la construcción de la paleta se necesita un mango de madera, para el cual puede servir un palo de escoba y un pedazo de madera delgada que se corta según las dimensiones indicadas en el dibujo.

A la paleta se le pegan dos tuquitos redondos, de media pulgada de diámetro por dos pulgadas de largo, colocándolos según las indicaciones del dibujo. Para terminar se coloca un pedazo de tela o red entre los tuquitos.

El ping pong especial se juega de la siguiente manera: el jugador pone la bola en uno de los extremos de la paleta y con un movimiento de balanceo trata de hacer brincar la bola sobre la red, hacia el otro extremo.

El que pueda mantener por más tiempo la bola saltando de un lado a otro, o el que lo haga el mayor número de veces es el ganador.



EL RAQUITISMO

El raquitismo aparece en las épocas de crecimiento rápido de los niños, es por lo tanto excepcional que aparezca en las primeras semanas de vida. La mayoría de los casos se determinan entre los cuatro meses y los 2 años de edad. Los niños prematuros y los gemelos son los más susceptibles de contraer esta enfermedad.

Al faltar el calcio en los huesos recién formados o en los cartílagos de crecimiento, el tejido óseo no adquiere los elementos que lo capaciten para obtener la rigidez necesaria, y por lo tanto permanece blando y es fácilmente deformable.

En el tejido óseo normal existe una actividad continua de destrucción y reconstrucción; en el raquitismo existe un proceso similar, pero al reconstruirse el tejido óseo no se forma igual sino que muy blando.

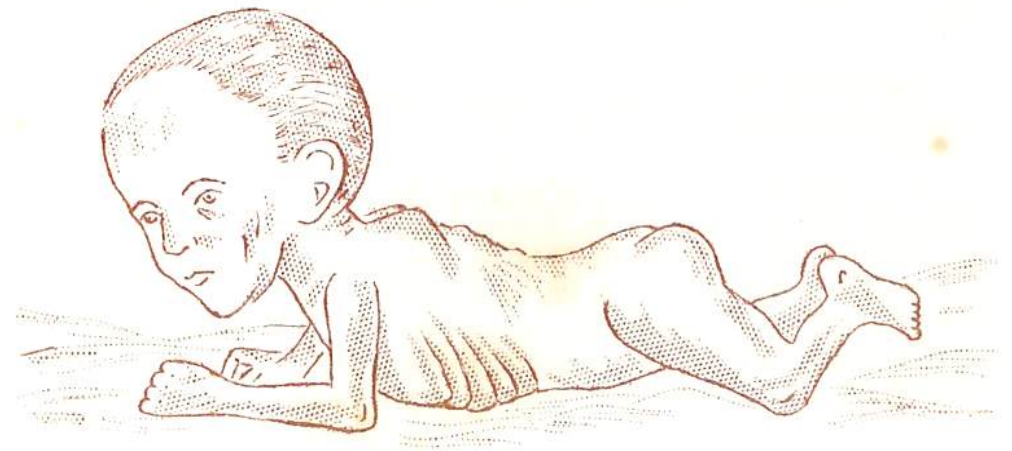
En un niño con raquitismo encontramos deformaciones del cráneo y en el tórax es frecuente encontrar y palpar engrosamientos redondeados a lo largo de la unión de las costillas con los cartílagos, cerca del esternón. Si la enfermedad progresa o no es tratada en forma adecuada en los primeros meses de vida del enfermo, aparecerán las deformaciones producidas por incurvación de los huesos cuando el niño aprende a sentarse y empieza a tratar de caminar o moverse. Es común que el niño raquítico tienda a permanecer largos ratos en una misma posición. Los dientes también son afecta-

dos por el raquitismo, su aparición es tardía, habiendo alteraciones en la calcificación y una tendencia marcada a las caries.

Esta enfermedad puede ser prevenida mediante una serie de medidas que impiden su aparición. La vitamina D es la medicina adecuada contra el raquitismo. A los niños en edad de crecimiento rápido se les puede suministrar dándoles media cucharadita diaria de aceite de hígado de bacalao.

Se ha demostrado que la vitamina D tiene una gran importancia en la asimilación del calcio contenido en los alimentos. En el raquitismo, donde existe una deficiencia de vitamina D, una gran parte del calcio y del fósforo se eliminan.

El raquitismo constituye aún un problema médico-social y económico, pero es evidente que si se toman las medidas necesarias, tiende a disminuir la gravedad y los efectos de esta enfermedad, lo que unido a una inteligente acción sanitaria y de prevención son las mejores armas para combatir el raquitismo, que sólo ataca a los niños.



DEMOSTRACIONES



La demostración es el método más efectivo y rápido de enseñar una práctica o un sistema que se quiera difundir en la comunidad. Los Clubes 4-S aprenden y enseñan a través de demostraciones. En toda sesión del Club, fiesta y exposición, debe haber por lo menos una demostración. Hacer una demostración es explicar a un grupo una técnica o procedimiento, paso por paso, hablando y ejecutando el proceso al mismo tiempo. En la demostración debe usarse material ilustrativo. Se debe dar oportunidad a los que están recibiendo la demostración para que pregunten, intervengan, discutan y repitan si es posible el proceso enseñado, hasta estar seguros de que lo han aprendido correctamente.

Conviene al final de la demostración distribuir panfletos u hojas poligrafiadas que se refieran al tema.

La persona que va a dar la demostración debe poner especial cuidado en su presentación personal. Debe exponer con claridad, adaptarse al nivel del grupo e inspirar confianza y simpatía entre sus oyentes. Es necesario que tenga un dominio completo del tema y que esté en condiciones de contestar las preguntas que se le hagan. La demostración es un medio excelente para desarrollar habilidades en los socios. Es una de las formas más atractivas de presentar nueva información.

CONTRAPORTADA

Un magnífico ejemplar de la raza Holstein fue presentado por el socio 4-S de Zarcero, Fredy Villalobos, en la Segunda Exposición Pecuaria Centroamericana