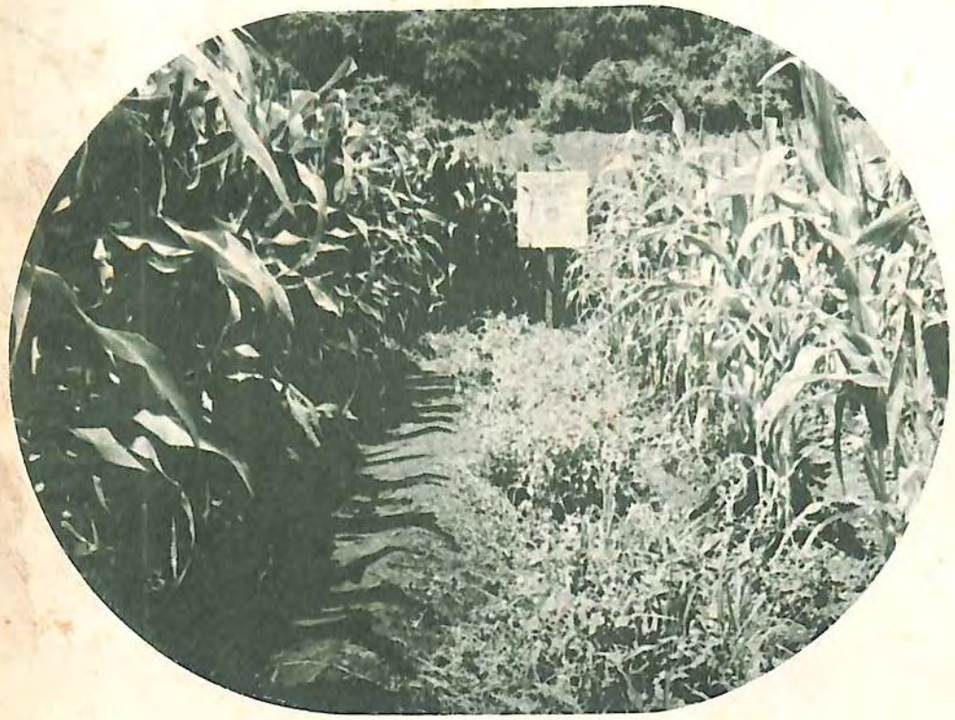

IMPRESO por

DEPARTAMENTO DE INFORMACION AGRICOLA

M A G

la CARRETA

MINISTERIO DE AGRICULTURA Y GANADERIA

SAN JOSE, . 1966 - COSTA RICA

Los hermanos Walter y Norman Céspedes acompañados de su compañero Guillermo González, al centro, llevan a cabo la tarea de desyerba en su proyecto de arroz. Los proyectos 4-S son una oportunidad para que los socios aprendan prácticas agrícolas modernas.

PORTADA

El socio Ovidio Arce, de Desamparaditos de Puriscal, duplicó su cosecha de maíz a través de su proyecto de fomento de la producción.

LA CARRETA

ORGANO INFORMATIVO DE LOS CLUBES 4-S DE COSTA RICA
Año XVII JULIO-AGOSTO 1966 Nos. 1 y 2

SUMARIO

Prosa 2
Columna del editor 3
Los clubes informan: Proyectos 4-S aumentan la producción de granos 4
Consejos agropecuarios: La garrapata de las aves. Cómo erradicarla 10
Visión de la patria: Historia del cacao 12
La nota agrícola: Uso de herbicidas en pastos 14
Páginas del líder: La demostración 16
Para el ama de casa: Haga más saludable y segura su comida 18
Socios 4-H en Costa Rica 20
La receta del mes: Cajeta 21
Vigile su salud: Casa limpia, familia sana 22
Notas cortas 24

EDITOR:
Rodrigo Sandoval

EDITORES GRAFICOS
Alcides Jiménez
y
Walter Valenciano

FOTOS
Moisés Moya

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

El árbol hunde sus raíces en la tierra, pero siempre hace que sus hojas bailen en el viento y se alimenten del sol.

El hombre tiene que aprender mucho del árbol.

Muchas veces los humanos nos complacemos en dejar que nuestras raíces vitales se hundan en la desesperación y en la sombra...

Esto no deja de ser necesario para la formación de una fortaleza superior, siempre que no se pierda la capacidad de mirar al cielo, la capacidad de ser felices, de ser puros en nuestros actos, ideales y esperanzas.

Nadie como el árbol ha aprendido esta lección. Hunde sus raíces en el seno del barro y de la tierra, a quienes debe parte de sus fuerzas, pero también crece hacia el azul, y enseña cómo cantar a sus hojas, y sabe dar flores, y pintar el paisaje de colores hermosos...

Este año la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) iniciará un Proyecto de Alimentación y Desarrollo del Mundo Joven. Para el desarrollo de este Programa se ha considerado una serie de problemas entre los cuales ocupa el primer lugar, el del crecimiento de la población a la par de una baja producción de alimentos.

Como ha dicho el Doctor B.R. Sen, Director de la FAO, el "mayor recurso insuficientemente aprovechado del mundo de nuestros días lo constituye la movilización de los recursos de la juventud".

El Proyecto de Alimentación y Desarrollo del Mundo Joven se concentrará en una esfera especial que considerará los programas de enseñanza de la juventud rural, como es el de los Clubes 4-S en nuestro país.

Como muy bien apunta este Proyecto, los programas con la juventud rural son amplios porque además de contribuir a la producción de alimentos, sirven para desarrollar las dotes de organización y dirección, reducir la ignorancia, despertar el interés por la ciencia y la técnica.

En este aspecto estamos convencidos de que la labor consagrada a la juventud rural equivale a una inversión en la agricultura y en la vida rural del futuro. Creemos que fue muy acertada la decisión, tanto del Servicio de Extensión Agrícola, como de la Fundación Nacional de los Clubes 4-S.

Estamos seguros de que nuestro país saldrá adelante y de que la juventud rural responderá a estos esfuerzos.

Los clubes informan

PROYECTOS 4-S AUMENTAN LA PRODUCCION DE GRANOS

"La integración de granos en el área centroamericana, significa subsistir o no para nuestro país". Declaró el Ing. Guillermo Yglesias, Ministro de Agricultura y Ganadería, en visita que hizo a proyectos de fomento de producción de los socios 4-S, en Piedades de Santa Ana.

Estoy seguro -agregó el Ing. Yglesias Pacheco- que saldremos avante y por eso es que hemos aceptado este reto. Pero esto significa que hay que producir más frijoles, arroz, sorgo y maíz. Estamos compitiendo con otros pueblos y por lo tanto con un mercado más amplio. Pero tenemos capacidad técnica y estoy seguro de que saldremos adelante en esta nueva empresa.

El señor Ministro de Agricultura y Ganadería hizo un análisis de la situación actual. Manifestó que nada hacemos con gastar millones en experimentación si esos conocimientos no llegan hasta los agricultores. Puso por ejemplo el caso del maíz, del cual hace más de 10 años se vienen recomendando variedades distintas. El técnico debe proyectarse al campo y dar a conocer sus resultados. Ante esta situación dijo que estaba empeñado en fortalecer más el Servicio de Extensión Agrícola y por lo tanto el Programa de los Clubes 4-S. Esta ayuda se concretará en crear una nueva partida en el presupuesto del MAG, destinada a financiar proyectos cooperativos con otras organizaciones que directa o indirectamente están ligadas

El Ing. Guillermo Yglesias P., Ministro de Agricultura y Ganadería, y el socio 4-S Jorge Mena, de Piedades de Santa Ana, cerca del cartelón que anuncia el Programa de Crédito Agrícola de la Fundación Nacional de Clubes 4-S. Los acompaña el Ing. Arnoldo Acosta, de FERTICA

de los Clubes 4-S. Felicitó a los socios 4-S por los magníficos resultados.

En la visita que el señor Ministro hizo a Piedades de Santa Ana, tuvo la oportunidad de ver dos magníficos proyectos de fomento de la producción, de los socios Jorge Mena y Jorge Morales. Estos socios explicaron ampliamente los sistemas de siembra, abonamiento y control de plagas en el maíz. Bajo estos sistemas se triplica la cosecha y los rendimientos sobrepasan las estimaciones hechas.

Hay que destacar que los mismos agricultores de la zona están maravillados de los resultados.

Los proyectos de fomento de producción de los socios 4-S son el segundo paso de un proceso que ha venido desarrollando el Servicio de Extensión desde hace ya varios años. Este programa se inició con parcelas demostrativas para averiguar cuáles eran las variedades de maíz que mejor se adaptaban a la zona. Actualmente se está en el proceso de producción, con estas variedades. Los socios 4-S están sembrando de dos a tres manzanas con rendimientos muy favorables.

Gerardo Quirós, socio 4-S de Desamparaditos de Puriscal, muestra los magníficos resultados obtenidos en su proyecto de maíz.

El señor Ministro de Agricultura y Ganadería, Ing. Yglesias Pacheco, observa una parcela demostrativa de frijoles. Los socios 4-S demuestran que con variedades seleccionadas y prácticas modernas se aumenta la cosecha

En el aspecto técnico los socios han sido asesorados por personeros de las Agencias de Extensión Agrícola, especialistas en maíz del Departamento de Agronomía del MAG, de la Estación Experimental de la Universidad de Costa Rica, del Programa Cooperativo de Semillas MAG-CNP, del Programa de Fertilizantes de la FAO, y de algunas casas comerciales como FERTICA.

Un importante factor ha sido el Programa de Crédito Agrícola que lleva a cabo la Fundación Nacional de Clubes 4-S a través del cual los proyectos de los socios han sido financiados.

Para comprobar los magníficos resultados obtenidos por los socios 4-S acompañaron al Ing. Yglesias Pacheco a su visita a Piedades de Santa Ana, el Ing. Arnoldo Acosta, de FERTICA, personeros de la Fundación Nacional de Clubes 4-S y especialistas de FAO.

***

CREDITO AGROPECUARIO PARA SOCIOS 4-S

Con un valor de ¢15.868 la Fundación Nacional de Clubes 4-S, está financiando 38 proyectos de fomento agropecuario de socios 4-S. Este crédito está distribuido de la siguiente manera: materiales de construcción de porquerizas ¢2.500; compra de 11 cerdos cruzados ¢1.540; compra de un berraco Puro Landrace ¢400 y compra de concentrados y medicinas ¢3.525. Este programa se puso en marcha el año pasado en el Tambor de Alajuela, en el cual once socios llevan a cabo el plan de "Crianza y reproducción de cerdos".

Durante el presente año nuevamente la Fundación Nacional de Clubes 4-S puso en marcha el plan de "Crédito Agropecuario 4-S" a nivel de escala nacional, con la participación de las 23 Agencias de Extensión Agrícola. El plan fue elaborado conjuntamente por la Dirección de Extensión Agrícola y la Fundación Nacional de Clubes 4-S.

Se están financiando, con dinero efectivo, 14 proyectos de maíz con un área de 14 manzanas, con un valor total de ¢4.390; en hortalizas 8 proyectos con un área de 1 y 1/2 manzanas, y un costo de ¢874. En maíz la suma prestada para fertilizantes fue de ¢681, abarcando un área de 4 y 1/2 manzanas.

Los socios 4-S de la Agencia de Turrialba están llevando 5 proyectos de engorde de cerdos con un costo de ¢1.960 provenientes de la subvención que dio la municipalidad de este lugar.

El Programa de Crédito Agropecuario para socios 4-S es posible gracias a las donaciones hechas por Sears Roebuck, que aportó ¢13.240; por el Programa de Fertilizantes de la FAO el cual ha dado 30 toneladas de fertilizantes; por FERTICA y por la Municipalidad de Turrialba.

El objetivo del Programa de Crédito Agropecuario 4-S es el de educar a los socios en el uso y aplicación del crédito. De esta manera, cuando lleguen a ser agricultores adultos sabrán cómo utilizarlo bien y con buenos rendimientos. Otro aspecto muy importante de este programa es el de que facilita el desarrollo de proyectos agropecuarios que eficazmente ayuden al fomento de la producción nacional. Al incrementar el número y tamaño de estos proyectos se está aumentando la producción de alimentos, así como el ingreso familiar. Finalmente el programa tiende a educar a los socios 4-S, dándoles conocimientos básicos sobre las más avanzadas técnicas agropecuarias.

Bajo este sistema podemos decir que hasta ahora se está llegando en nuestro país al crédito supervisado, ya que una de las características del préstamo es la de que deben acatarse las recomendaciones técnicas que dé el personal del Servicio de Extensión Agrícola del MAG.

La Dirección de Extensión Agrícola está dando toda su colaboración para la buena marcha y éxito de los proyectos, a través de una supervisión periódica y una estrecha coordinación con la Fundación Nacional de Clubes 4-S.

LA GARRAPATA DE LAS AVES CÓMO ERRADICARLA

La garrapata de las aves perjudica a las aves de corral, chupándoles la sangre. Sus víctimas preferidas son los pollos, pero también ataca a otras aves de corral, sobre todo al pavo.

La garrapata de las aves se llama también garrapata de pollos y chinche azul.

La garrapata de las aves se encuentra principalmente en la parte sur de los Estados Unidos, sobre todo en los lugares en donde la precipitación pluvial anual es baja, y en los estados del suroeste. A veces se encuentra en estados más húmedos y más fríos, a donde llegó a través de aves de corral y de canastas afectadas.

La garrapata de las aves se puede erradicar si se siguen buenas prácticas de higiene, y por medio del rociado de insecticidas.

La extracción de sangre por las garrapatas de las aves hace que la cría de las aves de corral no sea provechosa, debido a la pérdida de peso del animal y a la disminución de la cantidad de huevos puestos. A veces, las grandes infecciones matan a las aves de corral por el agotamiento de la sangre y, muy a menudo, hacen que las gallinas clueca abandonen sus nidos.

Métodos de erradicación

Una vez que las garrapatas de las aves se instalan en un gallinero, es muy difícil erradicarlas. El desplazamiento de las aves de las zonas infectadas no es manera práctica de librarse de las garrapatas, que pueden vivir hasta dos años sin alimentarse.

Un rociado que contenga 0.5 por ciento de lindano, toxafeno, o clordano, o 5 por ciento de DDT, erradicará las garrapatas. Aplíquese a las pértigas y en el interior de los gallineros y de las jaulas. Hay que poner particular atención a las hendiduras, las grietas y los lugares rugosos en donde pueden esconderse las garrapatas.

Un pequeño espolvoreador es el aparato más efectivo para aplicar los rociados. Puede utilizarse un rociador de aire comprimido, del tipo de jardín; pero si se aplica un rociado de polvo humectable, es preciso agitar frecuentemente la mezcla para mantener en suspensión el polvo en la mezcla rociadora.

También son efectivos el aceite de creosota, los aceites de antraceno (conocidos también como carbolíneos) y el petróleo crudo si se rocían en los escondites de las garrapatas.

Prácticas de higiene y manejo

Deben usarse pértigas y nidos, de tipo desarmable, que facilitan su limpieza y su rociado.

Deben suprimirse los escondites de las garrapatas, eliminando las tablas sueltas y los desperdicios.

No debe permitirse que las garrapatas aniden en los árboles, en los cobertizos del ganado y demás lugares propicios. Debe construirse un gallinero moderno, bien ventilado y mantenerlo limpio.

Visión de la Patria

HISTORIA DEL CACAO

El cacao es un producto de origen americano. Los españoles lo encontraron en sus viajes a estas tierras. Como todo cultivo, era de características rústicas. Las plantaciones estaban compuestas por plantas individuales, la mayoría de las cuales tenían poca producción. Algunas estaban bien adaptadas a las condiciones en que el hombre deseaba cultivarlo, mientras que otras no lo estaban. Algunas mostraban resistencia a ciertas enfermedades; otras, por el contrario, eran muy susceptibles a las mismas. Unas daban granos de buena calidad, en tanto que otras lo producían de una calidad pobre.

En Costa Rica, a la llegada de Cristóbal Colón a Limón (Cariari), a principios del siglo XVI, el cacao, conjuntamente con otros artículos, servía de base al comercio que se tenía establecido con los mejicanos, quienes venían desde el norte bordeando las costas con otros artículos para canjearlos por cacao. En el comercio interno, el cacao era uno de los artículos de más valor y de mayor aceptación, razón por la que llegó a convertirse en una mercancía-moneda, cuya función monetaria se prolongó hasta la época colonial.

En la primera época de la colonia el cacao se cultivaba en regular escala en Costa Rica y a mediados del siglo XVII, en la segunda etapa, había plantados alrededor de 80.000 árboles de cacao, cuya producción

Resumen de los apuntes del Sr. Carlos Luis García Q.

sustentaba en parte el comercio del grano establecido con Nicaragua, que se realizó corrientemente sin pérdidas ni ganancias. En esta época los conquistadores y sus descendientes habían comenzado a establecer sus centros de población en otras regiones del territorio. Algunos se establecieron en Matina y sembraron cacaotales.

Al iniciarse el siglo XVIII, Costa Rica se encontraba en plena pobreza. Las plantaciones de cacao, que ya se habían venido incrementando a pesar de las invasiones de los piratas y zambos mosquitos se siguieron realizando durante este siglo. Debido al progreso en la producción entre 1737 y 1789 se concedieron derechos para la exportación a Cartagena.

No fue sino hasta los años de 1894 hasta 1902 (Administración de don Rafael Yglesias), que se atacó el problema que jugaba el papel principal en todo esto, cual era el de la escasez de comunicaciones. Se contrató la construcción de los ramales de ferrocarril que habilitaron los valles de La Estrella y Matina y que dieron al cacao el impulso necesario para su resurgimiento.

En los últimos años el desarrollo de la producción del cacao ha sido afectado grandemente por el estancamiento en el sistema vial y el alza de salarios que ha venido experimentando la actividad cacaotera.

USO DE HERBICIDAS EN PASTOS

Los herbicidas ofrecen al ganadero un medio práctico, eficaz y económico de acabar con las malezas, de establecer buenos pastizales e intensificar los sistemas de producción.

Por lo general, la reacción es lenta, y comienza a manifestarse con el "encarrujamiento" de los cogollos o yemas terminales y sigue progresivamente hasta producir el secamiento total, el que se lleva a cato con mayor rapidez cuando las plantas se encuentran en su fase de rápido desarrollo, a principios de la temporada de lluvias. A veces es necesario repetir el tratamiento para acabar con determinadas especies semi resistentes, de cepa voluminosa, o de sistema radical complejo.

Para el control de vegetación tierna y suculenta de hoja ancha se usan los compuestos a base del ácido 2,4-D.

Para las especies leñosas y semileñosas se aplican mezclas de los ácidos 2,4-D y 2,4,5-T, conocidas como mata arbustos, mata brozas, y el ácido 4 amino - 3,5,6 tricoloro picolínico.

Para eliminar árboles y arbustos se usan compuestos a base del ácido 2,4,5-T.

Estos productos se presentan en el comercio en forma líquida o de polvo, en diferentes concentraciones del producto activo, por lo que deben seguirse las instrucciones del producto para obtener buenos resultados.

Es importante destacar su uso en espolvoreos, ya que viene a solucionar el acarreo del agua que en la mayor parte de las fincas es un problema. Su uso es sencillo y los efectos muy buenos.

La época más apropiada para la aplicación es el comienzo de las lluvias.

Cuando se usan productos en líquido se gastará de 1/2 a 3/4 de galón en 50 galones de agua para una manzana; desde luego las concentraciones varían de acuerdo con la densidad de la maleza y el tipo de boquilla a usar.

Los espolvoreos deben hacerse temprano en la mañana, cuando hay rocío suficiente sobre las hojas. No así cuando está muy seco el tiempo o hay mucha lluvia.

Para el control de la maleza en los potreros establecidos, los tratamientos deben condicionarse a un sistema de rotación del ganado para lograr resultados más prácticos y permanentes.

Aplíquese el yerbicida inmediatamente después de sacar el ganado.

En general, durante el primer año de iniciado el tratamiento es necesario dar de 2 a 3 aplicaciones para acabar con el retoño. Después una aplicación anual al inicio de la época de lluvias produce un control eficaz de las malezas.

La cantidad de herbicidas necesaria y el correspondiente gasto de mantenimiento van disminuyendo paulatinamente cada año a medida que las malezas se eliminan.

Como en la mayoría de los casos el monte se propaga desigualmente en cuanto a densidad, altura y especies, es preferible usar equipo con que se puedan realizar aspersiones dirigidas y así regular la dosis.

Para aplicaciones en mayor escala es conveniente usar un tanque aspersor, de motor, adaptándole mangueras para dirigir la rociadura. Para el uso en terrenos no destroncados y de topografía irregular son más recomendables las aspersoras de mochila.

Cuando se utilizan productos en polvo, resulta muy práctico el empleo de espolvoreadoras de mano.

Páginas del líder

LA DEMOSTRACION

Por Guillermo Padilla
Supervisor Nacional de Clubes 4-S,
Guatemala

La educación que se imparte por medio de demostraciones ("Aprender Haciendo"), es un método de Extensión Agrícola en el que todo socio 4-S debe adiestrarse y practicar. Las demostraciones son actividades de considerable importancia en el trabajo con la juventud rural.

Los socios, cuando deseen mostrar a sus compañeros y vecinos de comunidad los trabajos que están realizando y los buenos resultados que obtienen, deberán hacerlo a través de demostraciones a fin de enseñar a otras personas lo que pueden lograr con los mismos sistemas.

Todo socio que presente una demostración del proyecto que está llevando a cabo, deberá hacerlo en forma clara y objetiva y presentar un solo tema.

Socio o socia presentarán demostraciones de temas de actualidad y se esforzarán por hacerlo en forma sencilla, clara, oportuna, interesante y adecuada.

En todas las reuniones ordinarias de los Clubes 4-S deberá programarse una demostración, con el objeto de que los socios se adiestren y practiquen la forma de presentar buenas demostraciones, para enseñar a sus compañeros las prácticas interesantes de los proyectos que están desarrollando.

El socio o socia, cuando presenten demostraciones, deberán tomar como norma dominar perfectamente el tema que deseen demostrar. Con anticipación tendrán que prepararse e informarse por todos los medios para saber la parte técnica y práctica de lo que van a tratar.

Existen dos tipos de demostraciones que son:

1. Demostraciones individuales, en las que interviene un solo socio para su realización.

2. Demostraciones en equipo, que llevan a cabo dos o más personas.

Partes de una demostración:

1. Introducción:

   a) Saludo
   b) Presentación del socio o socia (nombre, tiempo que lleva y puesto que ocupa en el Club si es directivo, etc.).
   c) Indicar el tema que va a tratar
   d) Dar el motivo por el cual escogió dicho tema
   e) Mostrar el equipo que necesitará para la demostración

2. Desarrollo de la demostración

Los socios desarrollarán la demostración etapa por etapa, ligando en forma clara y precisa la acción a la explicación.

3. Resumen

Tan pronto se termine la demostración, se hará un resumen de los puntos claves del tema tratado.

En este momento se les dará oportunidad a los concurrentes para que formulen preguntas, las cuales deberán contestarse clara y amablemente.

Para el ama de casa

HAGA MAS SALUDABLE Y SEGURA SU COMIDA

Como ama de casa, usted tiene la importante misión de preparar y servir alimentos saludables y nutritivos para su familia. Hay muchas cosas que se pueden hacer para servir comidas saludables. Cuando usted prepara y sirve los alimentos, es muy importante:

- Seleccionar alimentos de buena calidad
- Mantener limpia su persona
- Mantener limpios los platos y los utensilios
- Mantener limpios la cocina y el lugar para comer

Los alimentos preparados con leche, huevos, carne, aves, pescados o mariscos pueden contener bacterias dañinas que se reproducen rápidamente. Los alimentos dañados, o sea, en malas condiciones, producen enfermedades.

Al preparar este tipo de alimentos:

- Guárdelos el menor tiempo posible
- Prepárelos en utensilios limpios
- Cuézalos y cocínelos todo el tiempo que sea necesario
- Sírvalos inmediatamente
- No guarde para otro día los sobrantes

Alimentos que se comen cocidos

El cocimiento de los alimentos destruirá la mayor parte de las bacterias dañinas. Casi todos los alimentos se deben lavar antes de cocinarlos. Lávelos antes de cortarlos o picarlos.

Limpie la carne, el pescado y las aves con un lienzo húmedo y limpio para quitarles el polvo o pedacitos de huesos o espinas. No los ponga a remojar en agua. Pueden ponerse tiernos y perder algunos de sus jugos naturales.

Las legumbres verdes y con muchas hojas se deben lavar varias veces para quitarles la tierra, los insectos y los gusanos. Saque las legumbres del agua. La tierra y la arena caerán y se asentarán en el fondo del recipiente.

Alimentos que se comen crudos

Todas las frutas y legumbres frescas que se van a comer crudas, se deben lavar cuidadosamente con agua pura.

El lavado de las frutas y legumbres ayuda a eliminar la arena, tierra o insecticidas que puedan contener.

Si hay partes mohosas, magulladas, podridas o bien, comidas por los insectos, córtelas cuidadosamente antes de consumir ese producto.

Alimentos cultivados en tierra de letrinas

Hay algunos alimentos, tales como las frutas y las legumbres, que pueden estar en contacto con excrementos humanos o con tierra sacada de las letrinas.

Si hay el riesgo de que haya caído tierra de letrinas en su huerta, cocine siempre las legumbres. No las coma crudas.

Cualesquiera frutas que caigan en un suelo que haya sido fertilizado con tierra de letrinas, se deben cocinar especialmente si no se pueden pelar. Algunas veces, el agua de las acequias de riego contiene tierra de letrinas. Esta agua no es pura ni sana. Si tiene que usarla para regar su huerta y sus árboles frutales, cocine las legumbres y las frutas para que estén sanas.

Alimentos aspersionados con insecticidas

En muchos países, las huertas y los árboles frutales son aspersionados con insecticidas para librarlos de los insectos. El lavado de las frutas y legumbres eliminará esas aspersiones.

SOCIOS 4-H EN COSTA RICA

William Claud Bennett

Se encuentran en nuestro país dos jóvenes agricultores norteamericanos. Son ellos la señorita Antoinette Tosco y el señor William Claud Bennett.

La Srta. Tosco nació en el estado de New Jersey. Ha sido miembro de los Clubes 4-H durante ocho años. En esta labor ha trabajado como miembro del Consejo 4-H y de la escuela primaria en la ciudad de Somerville. Tiene algunas experiencias en cultivos hortícolas ya que ha trabajado en la finca de su tío en varias oportunidades.

El señor Bennett, que nació en el estado de Kansas, ha pertenecido al movimiento 4-H de su país durante 12 años. En el año de 1963 fue delegado al Congreso Nacional de los Clubes 4-H. Además es miembro de la Asociación de Futuros Agricultores de América.

LA CARRETA, en nombre de todos los socios 4-S de Costa Rica, les desea una grata permanencia en nuestro país.

Antoinette Tosco

La receta del mes

Cajeta

INGREDIENTES

1/2 libra de leche en polvo
2 tazas de azúcar
2 yemas de huevo
2 onzas de mantequilla

PREPARACION

1. Ponga el azúcar al fuego, con una taza de agua. Déjelo en el fuego hasta que sea una miel espesa que forme hilos al alzarla con la cuchara.

2. Baje la miel y agréguele la leche en polvo, previamente cernida, moviendo constantemente.

3. Agregue las yemas una a una, sin dejar de mover.

4. Agregue la mantequilla y continúe moviendo. Vacie la cajeta y déle el grosor a su gusto.

Vigile su salud

CASA LIMPIA, FAMILIA SANA

Su vivienda, debe ser abrigo y refugio para usted y su familia. Debe ser un sitio cuya limpieza les proteja contra toda una serie de enfermedades transmisibles.

Gran parte de la vida se pasa en la casa. A usted le toca mantenerla en condiciones sanas y agradables, para que sea un digno centro de la vida familiar.

Los microbios se propagan en un ambiente sucio y antihigiénico. El agua contaminada, las basuras e inmundicias no tapadas, la leche y otros alimentos no protegidos contra la contaminación, pueden convertir su casa en un refugio y criadero para los microbios. Hasta el aire que se respira puede favorecer las enfermedades cuando hay falta de la luz del sol y de la ventilación adecuada.

Las condiciones malsanas en su casa y sus alrededores pueden hacer de ella un foco para tales enfermedades como las diarreas y disenterías, la fiebre tifoidea, la difteria, la escarlatina, la tuberculosis y muchas otras.

Las manos sucias contaminan la carne, las frutas, verduras y otros alimentos, al tocarlos, transmitiendo enfermedades a los que los comen. Las patas sucias de los insectos, sobre todo de las moscas y cucarachas, depositan en los alimentos los microbios dañinos.

El agua y la leche contaminadas son fuentes comunes e importantes de infección. El polvo y la obscuridad abrigan y favorecen los microbios de la tuberculosis.

La limpieza incluye el agua limpia y el aseo, tanto personal como el de

la casa, de la ropa (incluso la ropa de cama), los utensilios de cocina y los platos. De especial importancia para impedir la transmisión de las enfermedades del sistema digestivo en la casa, es mantener muy limpios el excusado o letrina y la cocina.

Lo preferible es el servicio de agua corriente en la casa, el que permite también la instalación de un excusado higiénico en ella. En los pueblos pequeños y en el campo donde no hay agua corriente, se debe asegurar que la letrina o el tanque séptico esté bien alejado y, cuando sea posible, en un lugar más bajo que el pozo o la fuente de agua que usa la familia, para que el agua potable no se contamine.

Cuando se cuenta con un pozo o fuente para el agua potable, después de tomar las medidas ya descritas para proteger el agua de toda contaminación nueva de fuera, es prudente asegurarse de la pureza del agua, debiendo someterla a un análisis científico. Si resulta contaminada, el departamento local de salud puede indicarle las medidas que deben efectuarse para corregir esa condición peligrosa. El agua contaminada trasmite enfermedades tales como las diarreas y la fiebre tifoidea.

Debe prestarse especial cuidado a la limpieza del excusado y la letrina, porque las heces humanas expuestas pueden propagar las diarreas y las disenterías, sobre todo con la ayuda de las moscas. La letrina debe estar al abrigo del agua de la lluvia, para que el exceso de agua no invada el pozo.

El hueco de la letrina no debe ahondarse hasta el nivel de las aguas subterráneas del pozo o fuente para que no se contaminen.

Se debe guardar la basura siempre en un tarro bien tapado, donde no puedan tener entrada ni los insectos, como las moscas y cucarachas, ni las ratas. Si no hay recolección pública de la basura, se la debe quemar o enterrar, dos veces por semana, sin dejarla acumular.

Puede también utilizarse la basura como fertilizante o abono para los cultivos.

(Tomado de SALUD, Tomo 11 - Año 11, No. 3 y 4)

NOTAS CORTAS

Factor esencial para una buena cosecha

Cada día aumenta el uso de la semilla certificada, porque el agricultor se está convenciendo de las ventajas que tiene el usar este tipo de semilla.

La semilla certificada debe tener una serie de características que permitan al agricultor tener una elevada probabilidad de éxito en su siembra.

***

Cuál es el mejor ganado

Si sabe distinguir las buenas características físicas de su ganado, podrá mejorarlo poco a poco mediante una adecuada selección.

El ganado de carne debe ser amplio tanto en longitud como en ancho; las patas deben ser cortas y separadas. El cuello del animal debe ser corto y grueso.

La carne de mayor valor se encuentra en la parte posterior de los animales, o sean los lomos, el anca y el muslo, por lo que se procurará que esta parte sea ancha y larga. También es conveniente una formación abundante de músculos en el costillar.

***

El líder Omar Fallas, de San Ignacio de Acosta, enseña a socios 4-S el uso del codal de mano, arma efectiva contra la erosión del suelo.

CONTRAPORTADA

Notable diferencia se observa entre el proyecto de maíz del socio Jorge Morales, de Piedades de Santa Ana, a la izquierda, y el de su padre, a la derecha de la fotografía.