

MINISTERIO DE AGRICULTURA
E INDUSTRIAS DE COSTA RICA



La Varreta

ORGANO DE LOS CLUBES 4-S DE COSTA RICA

BAJO EL PATROCINIO DE

STICA

AÑO VI



AGOSTO DE 1955



NUMERO 2

La Carreta

se publica mensualmente en las oficinas centrales de STICA (Servicio Técnico Interamericano de Cooperación Agrícola), tercer piso del Edificio Alvarez, San José, Costa Rica.

Teléfonos 6164 y 6173

Para cualquier asunto relacionado con esta publicación, dirigirse a:

SERVICIO DE EXTENSIÓN AGRÍCOLA

STICA

Apartado 1649

SAN JOSÉ, COSTA RICA, C. A.



La Carreta

EDITORIAL

Con todo éxito se desarrolló el Segundo Campamento de los Clubs 4-S y de Mejoramiento del Hogar de la Provincia de Heredia, en la finca La Cinchona.

Unidos en una sola voluntad, tanto los directores como los socios de los clubs, colaboraron con todo entusiasmo porque se cosecharan abundantes conocimientos de los que allí se impartieron.

La realización de este Segundo Campamento viene a demostrar una vez más, el empeño y el anhelo a que aspiran los Clubs 4-S y de Mejoramiento del Hogar de "superar lo mejor". Además, también constituye una rica experiencia ya que estos encuentros de socios, al realizarse bajo un programa eminentemente educativo y cooperativo, dan la oportunidad de un intercambio de ideas que, sin duda alguna, darán base firme para formar una verdadera conciencia social y una inquietud por solucionar los problemas nacionales. Son además la manera más práctica de ir desterrando de nuestro

medio ambiente esa herencia individualista que por tanto tiempo ha matado toda iniciativa guiada a superar los medios que puedan elevar nuestra cultura tanto social como económica.

La experiencia y los conocimientos adquiridos por los socios de los Clubs 4-S en estos campamentos están programados tanto para que adquieran enseñanzas prácticas usables en la vida cotidiana de trabajo, como de índole social. Es decir, adquirir normas para el desenvolvimiento de cada individuo dentro de su comunidad, llegando de esta manera a ser un elemento necesario para la sociedad, ya que dará sus conocimientos de la mejor manera para que sean aprovechados por la sociedad moderna que necesita de todos los individuos para lograr un avance más rápido y más efectivo.

A muchas consideraciones nos puede llevar el apuntar la importancia de estos encuentros. Es por eso que los Clubs 4-S hacen todo el esfuerzo posible para que se lleven a cabo más frecuentemente y que participe el mayor número de socios, porque de esta manera se está en el camino seguro hacia una superación de nuestra sociedad por medio de la cooperación de todos aquellos que la integran.

o Sabía Usted o o o

que por decreto del 31 de agosto de 1848 el Benemérito de la patria, Doctor José María Castro Madriz declaró a Costa Rica nación soberana e independiente de la Federación de Centro América, constituyéndola en República, y decretando poco después la Bandera y el Escudo Nacionales

UNAS PALABRAS CON USTED, AMIGO LECTOR

Al salir la presente edición de LA CARRETA apareceré como su Redactor Responsable. Quiero aprovechar esta primera oportunidad para presentarme más que nada como un deseoso colaborador de las actividades y anhelos que inspira y difunde a través de sus páginas LA CARRETA.

Me tomo la libertad de considerarme desde ahora, un compañero más en la ardua tarea que realizan todas aquellas personas que desde la Oficina Central de STICA o desde las Agencias en todo el país; de los voluntarios, que unidos formando los Clubs 4-S, luchan por un nivel superior y por una patria que surja cada día más soberana por medio de sus propias riquezas naturales, que abundantemente prodiga su suelo.

Como Redactor Responsable de LA CARRETA hago un llamado a todos los integrantes de los Clubs 4-S para que colaboren más intensamente con estas páginas, que están a su servicio y que son una fuente de difusión de todas sus actividades.

Al iniciar mis labores, las pongo bajo la protección de la Patrona de Costa Rica, Nuestra Señora de los Angeles, en cuyo mes me ha tocado iniciarlas, para que Ella, digna representante de nuestras tradiciones patrias, las guíe y sirvan, aunque sea mínimamente, para elevar la cultura de nuestra querida Costa Rica.

RODRIGO SANDOVAL
Redactor Responsable de LA CARRETA

LABORES DEL MES Y LA NOTA AGRICOLA

	AGOSTO 1955						
	DOM	LUN	MAR	MIER	JUE	VIER	SAB
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
Mantener los terrenos limpios de malas hierbas	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

VENTAJAS DE LAS MEZCLAS DE GRAMINEAS Y LEGUMINOSAS

Por el Ing. Napoleón Murillo

Cuáles son las gramíneas

La familia de las gramíneas comprende todos los pastos comúnmente en uso: Gigante, Guinea, Pará, Janeiro, Calingüero, Jaragua, etc.

Cuáles son las leguminosas

Pertenece a la familia de las leguminosas todas aquellas plantas que producen vainica: frijoles, bejuco engordador, arvejas, guaba, tréboles, etc. Por lo

general producen flor en forma de gallinita.

Estas plantas tienen las particularidades de ser de gran valor nutritivo, de fertilizar el suelo, de ser gustadas muchas de ellas por el ganado, y algunas de crecer junto con los pastos corrientes.

Mayor valor nutritivo de las mezclas

Algunas leguminosas crecen juntamente con pastos; por ejemplo kikuyo y tréboles en las alturas; guinea y gigante con frijol de terciopelo y kudzú tropical en las bajuras.

Estas mezclas de gramíneas y leguminosas debido al efecto fertilizante del suelo por parte de las leguminosas, poseen la capacidad de crecer más y de alimentar mejor las reses. Esto se pudo comprobar perfectamente en 1951 en la hacienda Tempisque, en Guanacaste, en donde se pastoreó una mezcla de guinea y frijol de terciopelo.

Mayor productividad por área:

Por lo general el pasto deja espacios vacíos entre cepa y cepa, espacio que es ocupado muy convenientemente por las leguminosas. Esto, unido a la fertilización que ellas llevan a cabo, hace que se obtenga una mayor producción total de material alimentado por manzana.

Economía en la atención de los repastos

Los claros que aprovechan las malas hierbas para crecer, son llenados en este caso por la leguminosa, reduciendo así la oportunidad de que crezcan las malas hierbas y a la vez bajando también los costos de atención.

La Madre de Dios

Por el Rev. Fulton J. Sheen

Un día descendió a las llanuras de Israel un Ángel de luz, y pasando por alto a las hijas de los grandes reyes de Oriente, se presentó ante una doncella que estaba hincada orando, y le dijo: "Ave, llena eres de Gracia". Y la Virgen pronunció su Fiat, dio su libre consentimiento, y el Verbo se hizo Carne y habitó entre nosotros. Este fue el más grande amor que ha conocido el mundo: el Amor que adivinó a una Mujer y se manifestó en la Encarnación, en Cristo, verdadero Dios y verdadero Hombre.

Y aquella Madre dio otro ejemplo a todas las madres, cuidando el Cuerpo y el Alma de su Hijo. Veló por su Cuerpo, según nos narra el Evangelio: "le envolvió en pañales y le colocó en un pesebre". Veló por su Alma y por su Mente, pues "El le estaba sujeto". Toda madre, cuando toma en sus brazos a su hijo recién nacido, levanta los ojos al Cielo para agradecer a Dios su don. Pero en Belén, aquella Madre no levantaba los ojos al Cielo, pues el Cielo estaba en sus brazos.

Como toda madre, dio un nombre a su Niño. Y porque este Niño era único, debía llevar un nombre que describiera su misión. No a liberar a los hombres de la inseguridad económica, ni para hacerlos ricos y poderosos, sino para salvarlos de sus pecados. Por eso su Madre le puso el nombre de Jesús, que quiere decir

Salvador. Era un nombre irremplazable, ante el cual tiemblan cielos y tierra y se dobla toda rodilla.

Si cualquiera de nosotros hubiera podido plasmar a su propia madre, la habría hecho la mujer más hermosa de la tierra. Podemos comprender, pues, por que Dios que creó a la suya, la hizo Señora del Mundo.

(Tomado de "Catholic Digest", abril-mayo 1955)



"Todo el apoyo que demos a los socios de los Clubs 4-S se traducirá en bienestar y felicidad para nuestra patria, porque ellos son los futuros agricultores".

BRUCE MASIS
Ministro de Agricultura

(De un discurso a los socios 4-S de Lagunilla de Santa Cruz de Guanacaste).

SEGUNDO CAMPAMENTO PROVINCIAL DE CLUBES 4-S, EN LA CINCHONA

En la última semana del mes de julio se celebró en La Cinchona el 2º Campamento Provincial de Socios 4-S de Heredia. Tuvo a su cargo la organización de este evento, el personal de la Agencia Agrícola de Heredia, recibiendo además asesoramiento de los señores Supervisores de Clubs 4-S y de Mejoramiento del Hogar y otros funcionarios de STICA.

Los propósitos de estos campamentos son los de dar adiestramiento a los socios en actividades recreativas, que tanta falta hacen a nuestro medio rural.

A este campamento de La Cinchona, asistieron 55 socios: 49 de la Provincia de Heredia, y 6 de otros lugares del país; además como huéspedes de honor Ollie Hopkins y Dale Hayhurst, socios 4-H de los Estados Unidos de América.

Al acto inaugural asistieron el señor Ministro de Agricultura don Bruce Masís; Sr. Raymond Smith, Director de STICA; Dr. Robert Hunter, y Dr. Lino Vicarioli, Directores Asistentes de STICA; Ing. Edgar Maña, Director de Extensión Agrícola; Sr. Leonard Kornfeld, Coordinador de Programas del Punto 4; Sr. Abel Hernández, Comandante de Plaza de Heredia y el distinguido agricultor herediano, don Abel Hernández.

El señor Ministro de Agricultura, en breve discurso declaró inaugurado el Campamento y entre las frases que dirigió a los socios pudimos anotar las siguientes:

tes: "Traigo un mensaje de simpatía para ustedes, de parte del señor Presidente y del señor Ministro Gámez. Soy yo también un gran entusiasta por este programa de los Clubs 4-S, porque lo considero un verdadero puntal que puede llevar al país a un mejoramiento efectivo". El señor Smith, Director de STICA dirigió unas emocionadas palabras a los socios manifestando su enorme complacencia. Dijo que hacía 30 años había asistido al primer campamento de socios 4-H en los Estados Unidos, pero que consideraba más hermoso éste de La Cinchona.

El Ing. Bhotto González, Agente Agrícola en Heredia presentó el saludo de bienvenida a los visitantes y se refirió al lema del Campamento: "Recreación sana es salud". Explicó que la Agencia de Heredia patrocinó el Primer Campamento Provincial que se celebró en la Rivera de Belén, el cual sirvió de experiencia para la organización de éste, de mayores proporciones.

El señor Francisco Ramos, Asistente de Clubs 4-S de Heredia y Director Administrativo del Campamento, explicó cómo nació la idea de celebrar este Campamento y cómo todos los socios, esforzándose "hasta más no poder" llevaron a cabo fiestas, ferias y otras actividades para recoger el dinero que se necesitaba para los gastos. Con la autorización del señor Gobernador de Heredia se efectuaron turnos y rifas, lo que permitió, reunido con los aportes de otras personas simpatizantes del movimiento de Clubs 4-S, reunir la suma de \$2.000. STICA también contribuyó con el acondicionamiento de la finca de La Cinchona. El señor Ramos terminó haciendo resaltar la confianza que los padres de los socios tienen en el Servicio de Extensión Agrícola de STICA.

Al finalizar la asamblea inaugural, los socios interpretaron el Himno de los Clubs 4-S de Costa Rica.

La receta del mes

Ensalada de macarrones

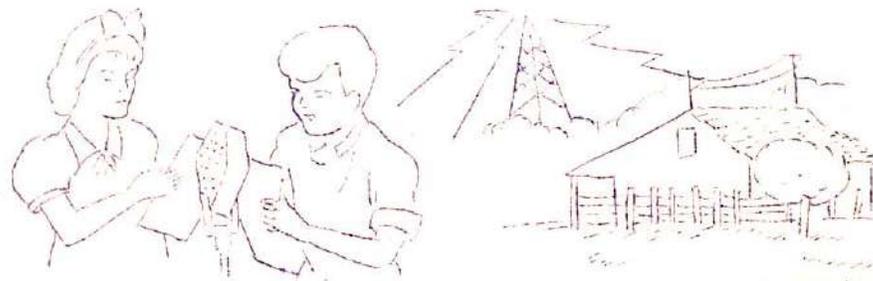
Ingredientes

1/2 libra de macarrones
1 taza de arvejas
3 zanahorias
Un rollito de perejil
Unas ramitas de apio
Mayonesa, mostaza
Sal y jugo de limón



Preparación

1. Ponga a hervir un poco de agua con sal; vierta luego los macarrones en esa agua. Cuando estén suaves bájelos y enjuáguelos en agua fría.
2. Cocine las zanahorias y las arvejas. A estas últimas, agréqueles una cucharadita de azúcar.
3. Parta los macarrones y las zanahorias en pedacitos; mézclelos; agregue las arvejas.
4. Agregue el perejil y el apio finamente picados. Condimente con la mayonesa, el jugo de limón y la mostaza.
5. En el centro de un platón coloque los macarrones. Adórnelos alrededor con hojas de lechuga y rebanadas de tomate.



LOS CLUBS INFORMAN

CLUBS 4-S DE CARTAGO

Los integrantes del Club 4-S "Hacer Patria Haciendo", de Cartago están desarrollando varias actividades. Las reuniones se llevan a cabo todos los miércoles, con una asistencia regular de más o menos 30 socios. Al frente de estas actividades está la directiva, integrada de la manera siguiente: Presidente, Joaquín Granados; Secretario, Vernon Cruz; Tesorero, Rafael Solano; Vocales: Franklin Ramírez A. y Fernando Carballo.

Se tienen en proyecto varias actividades tanto de índole ganadera como agrícola.

CLUBS 4-S DE ZARCERO

El domingo 17 de julio, el pueblo de Laguna de Alfaró Ruiz se vistió de luto con la muerte de la honorable señora doña Vitalina de Vargas, quien se había hecho acreedora del cariño y respeto de quienes tuvieron la suerte de conocerla y tratarla.

Fue doña Vitalina, entusiasta colaboradora de los

Clubs 4-S del cantón. Los socios 4-S de Zarcerero hacen suyo el dolor que hoy aflige a sus familiares, y ofrecen al Todopoderoso sus oraciones por el descanso eterno de su alma.

CLUBS 4-S DE SAN ISIDRO DE EL GENERAL

El sábado 16 de julio el club "Un Mejor Porvenir", de La Palma llevó a cabo una fiesta para celebrar el segundo aniversario de su fundación.

Estuvieron presentes las socias del club "Anapola de Juventud" y otras personas de la localidad. Dicha fiesta consistió en un alegre baile. Se obsequió a los presentes con refrescos.

Los Clubs "Nuestro Progreso" y "Manejo de Guarias", de Palmares de El General, tienen en proyecto construir su Casa Club. Se efectuó una feria para recaudar fondos. Los socios han aportado trozas de madera y dinero para dicho fin. Se están haciendo gestiones ante la Municipalidad para ver si es posible que obsequie el terreno para dicha construcción.

CLUBS 4-S DE GRECIA

Con todo entusiasmo y efectividad los socios del Club 4-S de este lugar y de la Cooperativa "La Estrella", llevaron a cabo el sábado 13 de agosto una asamblea general. Además se realizó una interesante exposición y venta de los trabajos realizados por el club.

Se aprovecho esta oportunidad para hacer una con-

centración de socios juveniles de las cooperativas de Naranjo, de San Pedro de Poás y Victoria de Grecia, en la escuela "Julio Peña Morúa" de la Cooperativa Victoria.

CLUBS 4-S DE NICOYA

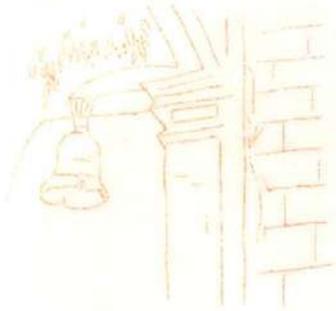
El club juvenil "Progreso" de San Antonio ha aumentado su número de socios. Al frente de las actividades de este Club está una nueva directiva integrada de la siguiente manera: Presidente, Gorgonio Villarreal; Vice-Presidente, Benigno Villarreal; Secretario, Encarnación Molina; Tesorero, Cervasio Zuñiga; Vocales, Guillermo Díaz y Rigoberto Obando.

Existe mucho entusiasmo por parte de todos los socios para construir su propia Casa Club.

CLUBS 4-S DE HEREDIA

Apuntándose un nuevo triunfo, los Clubs 4-S de Heredia han editado su propio órgano de prensa que lleva el significativo nombre de "El Fortín". Representa dicha publicación, como su editorial lo destaca, un gran esfuerzo por parte de socias y socios para llevar a cabo por medio de sus páginas un programa de cultura e información para la colectividad herediana.

Felicitamos muy de veras a sus directores, y a los Clubs 4-S de la provincia por dicha publicación, a la vez que les deseamos éxito en sus labores.



Visión de la Patria

LOS VALLES DE OROSI Y UJARRAS

Uno de los lugares más pintorescos de Costa Rica es el valle de Orosi.

A unos treinta minutos de la ciudad de Cartago por medio de una buena carretera, se inicia con todo el colorido del paisaje, este paraíso escondido de nuestra patria, antiguamente también llamado "El Valle Encantado". A lo largo de él, como hilo brillante de plata, corre el río Reventazón uno de los más caudalosos del país.

El visitante que llega a este lugar, no puede ocultar la impresión que desde la cima de la carretera se divisa.

Relicario de los primeros tiempos del descubrimiento y la colonia de nuestra patria, el valle de Orosi guarda en su exuberante naturaleza, como testigo mudo, el recuerdo imborrable de los tiempos coloniales, de las miserias y trabajos que pasaron los primeros españoles que abrieron el surco en el suelo costarricense.

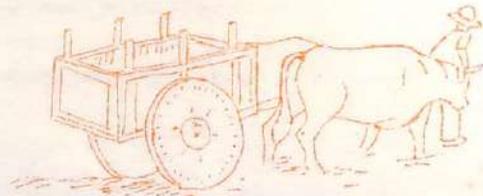
En el extremo del valle está una hermosísima catarata, de la cual se desprenden las aguas desde 300 pies de altura hacia el propio corazón de la montaña.

Existen también como complemento de las novedosas cosas con que la naturaleza ha privilegiado este lugar, varias fuentes termales.

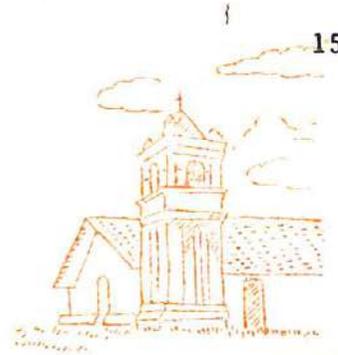
Su suelo fértil produce especialmente café y caña de azúcar de buena calidad. Hay varios patios de beneficio de café, ingenios para elaborar azúcar, aserraderos para la preparación de excelentes maderas extraídas de los bosques y hermosas haciendas de ganado vacuno.

También existe en el valle de Orosi la iglesia que lleva su nombre, que ha resistido la acción del tiempo y de la naturaleza ya que son numerosos los temblores que han sacudido este lugar. Tiene la iglesia numerosas imágenes antiguas muy apreciadas, en particular una pintura de la Inmaculada Concepción que es obra de mucho mérito. Se guardan en la sacristía varias reliquias de la época: ornamentos y trajes sacerdotales, breviarios y misales, etc.

En la misma zona se encuentra también el valle de Ujarra, donde están las ruinas de la iglesia construida a fines del siglo diecisiete por el Gobernador don Miguel Gómez de Lara, en acción de gracias a la Virgen de la Limpia



(Pasa a la pág. 23)





Podríamos decir que la revista LA CARRETA tiene un hermano. Es un nuevo órgano de prensa que ha sido editado, como LA CARRETA, por el Departamento de Información de STICA. Su nombre es "Extensión Agrícola", y sus objetivos son iguales a nuestra publicación, es decir, ayudar al mejoramiento agrícola de nuestro medio, llevándole información interesante y útil al agricultor costarricense. Como se expresa en el editorial del primer número, que ha visto la luz en el mes de agosto, es su deseo vincular más las relaciones entre el agricultor y las Agencias Agrícolas que tiene STICA establecidas en el país. Su edición es modesta, pero existe la idea de aumentar su tiraje y mejorar su material. Esto se puede lograr mediante la ayuda de los mismos agricultores.

STICA, con su afán constante de contribuir al mejoramiento del medio rural de Costa Rica, pone esta publicación en manos de los agricultores y como dice "Extensión Agrícola" en su primer editorial: este es un periódico de los agricultores y para los agricultores. La información que se dé en sus páginas vendrá del mismo campo; se darán los resultados que los agricultores van obteniendo al seguir los consejos e indicaciones que reciben del personal del Servicio de Ex-

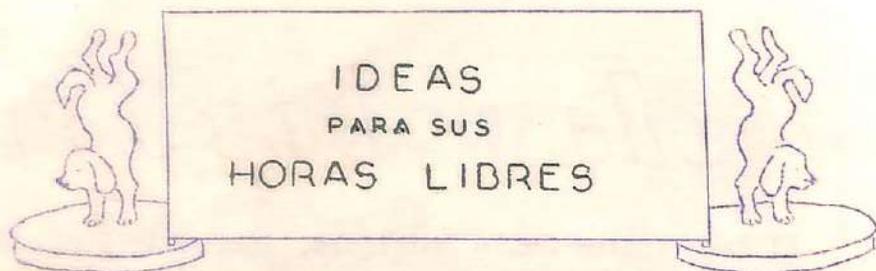
Notas Cortas

El Ing. Víctor Julio Rodríguez, Agente Agrícola en Palmares, nos informó sobre algunas actividades que llevan a cabo los Clubs 4-S de Buenos Aires y del centro de Palmares, sobre un proyecto cooperativo con miras a la reforestación de los nacientes del agua para la cañería del cantón.

Nos informó que en el mes de julio se comenzó el trabajo con la siembra de 200 arbolitos de cedro amargo, cedro sabana y corteza amarillo en la finca del señor Francisco Rodríguez, en Buenos Aires, donde se encuentran los nacientes del agua de la cañería del lugar. Participan también en este proyecto los socios adultos, entre ellos don Ramón Castillo y don Carlos Ilora, quienes han establecido semilleros forestales de las siguientes variedades: cedro amargo, casuarina, boyal, guanacaste y roble sabana. Estos arbolitos serán transplantados al lote donde está ubicado el tanque de la granja, cedido especialmente por la Municipalidad del cantón a los Clubs 4-S para el establecimiento del vivero forestal.

tensión Agrícola.

LA CARRETA saluda al compañero y se alegra de saber que hay un nuevo órgano que le ayudará a llevar a los campos de Costa Rica nuevas ideas, nuevas prácticas agrícolas, nuevos sistemas de vida para mejorar tanto la agricultura como el hogar costarricense de las zonas rurales.

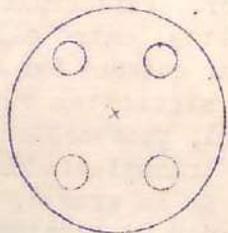


COMO ENTRETENER A SUS AMIGOS

Para entretener a los amigos, o a los niños en los días de lluvia, sugerimos este pasatiempo:

Sobre una mesa, cubierta con un mantel o tapete de tela, coloque cuatro vasos embrocados, formando dos filas de dos, una frente a la otra y de manera que por cualquiera de los cuatro lados se vean en fila de dos, según lo muestra el dibujo.

En el centro de los vasos, o sea el punto marcado con una X coloque una moneda. Sobre los vasos coloque un plato tendido de manera que parezcan columnas sobre las que descansa el plato.



El juego consiste en poner la moneda fuera del cuadro formado por los vasos, sin levantar el plato ni cambiar de lugar a los vasos, sin usar ningún objeto para sacar la moneda y sin meter la mano.

SOLUCION: Si con las uñas se araña el mantel o tapete, cerca de los vasos y frente a la moneda, ésta comenzará a dar saltitos en dirección a la mano y pronto abandonará el campo cercado por los vasos.



Ortina, 25 de mayo de 1955

Señor
Director de La Carreta
Ética
San José

Muy estimado señor:

En el número de "La Nación", correspondiente al día de ayer, he leído con sumo placer el artículo que se titula "San Isidro Labrador, Patrón de los Clubs 4-8 de Costa Rica" y en el que se da a conocer que la idea de tal designación ha sido inspirada por los socios 4-8 de Lagunilla de Santa Cruz de Guanacaste y que la resolución fue tomada por unanimidad de votos en la sesión solemne que celebró la Directiva Central del cantón el propio 15 de los corrientes, en que la Iglesia Católica celebra la festividad de tan augusto mediador y, a la vez insta a todos los demás Clubs 4-8 del país, para que secunden la idea y le nombren también su Santo Patrono.

En mi carácter de Líder General de los de esta ciu-

dad y en nombre de ellos, me dirijo a usted con dos fines:

El primero, para consignar una calurosa felicitación para nuestros estimados colegas de Santa Cruz de Guanacaste, por tan bella y oportuna determinación, ya que, como lo dice con tanto acierto el artículo que comento, "San Isidro Labrador es el santo más apropiado para representar la protección espiritual de los grupos de jóvenes agricultores", ya que él, durante su vida, sintió todas las inquietudes, trabajos, alegrías y sufrimientos que trae consigo la agricultura, y el segundo, para manifestarle, que los Clubs 4-S y de Mejoramiento del Hogar, en cuyo nombre hablo, acogen con beneplácito tan simpática insinuación y que, para darle fuerza legal a la escogencia, se celebrará una sesión conjunta de los grupos, para la que se está girando la correspondiente invitación. A la vez, por contribución de todos los socios, se ha de comprar una imagen que lucirá gallarda en nuestra Casa-Club, aureolada con nuestra sincera fe de católicos, de que nuestro Santo Patrono ha de interponer su valiosísima mediación ante el Altísimo, para que El otorgue su protección a los hogares de todos nuestros consocios, a la vez que bendiga los campos de labores agrícolas, a fin de que las cosechas sean fructíferas, para bien de nuestra amada patria.

Muy atento servidor y amigo,

Aquiles Martínez Q.
Líder General Clubs 4-S de Orotime



HOMENAJE A LAS MADRES

Las socias de los Clubs "Guarí" y "Alegria Infantil" de Pacayas, dedicaron un homenaje a sus madres, el día 12 de agosto a las 3 p. m. Con un lucido programa y un espléndido café, las socias hicieron patente su cariño y demostraron una vez más la importancia que tienen los Clubs 4-S y lo que puede hacer la unión, aún en regiones apartadas.

A este homenaje asistieron muchas mamás, y además doña Olga de Ocampo, Supervisora de Mejoramiento del Hogar; señorita Virginia Solano, Auxiliar de la Supervisora y la señorita Ollie Hopkins, socia 4-H de los Estados Unidos. La presentación estuvo magnífica, por lo que fueron calurosamente felicitadas las socias y la Asistente del Hogar de Pacayas, señora Ana María de Gómez.

Fueron muy gustados los números presentados, especialmente la canción a dos voces "Torna a Sorrento" y la demostración de la niña Yolanda Jara sobre la hechura de servilletas para servir pastas:

El acto terminó a las 5 p. m. y una de las señoras, en nombre de todas, agradeció el homenaje con frases muy sentidas; para terminar se expresó en la siguiente forma: "a las madres que no pudieron asistir les llevaremos el mensaje de cariño que ustedes nos han demostrado hoy y el que guardaremos siempre dentro de nuestros corazones".



Vigile su salud

CUIDE SU DIGESTION

Es bien sabido que las emociones perturban la digestión y pueden originar la llamada indigestión nerviosa. Los experimentos indican que el dolor, la excitación, las preocupaciones, la ansiedad, el miedo, la ira, las pasiones, la depresión, la irritabilidad, la nerviosidad, la soledad, etc., impiden la salida de la saliva, de los jugos gástricos, así como paralizan la actividad motriz del intestino. El dolor o las emociones violentas pueden trastornar el sistema nervioso.

Por tanto, nunca se deben tomar alimentos inmediatamente después de un acto violento de los arriba mencionados. A los niños no se les debe excitar de ninguna manera durante su alimentación ni después de ella.

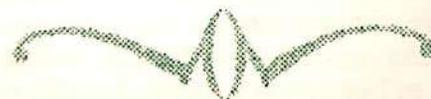
Sin embargo, las sensaciones y emociones agradables, si son demasiado violentas, facilitan la digestión por cuanto aumentan las secreciones y la contracción de los músculos, y de ahí que se oigan con frecuencia las expresiones "riete y engordarás", y "la alegría nunca mata".

El ambiente atractivo y agradable coopera notablemente a la buena digestión. Es necesario que a la hora de comer se evite todo aquello que pueda contrariar o disgustar. Las personas con quien uno come o las que están en la habitación, pueden contribuir mucho a formar una atmósfera placentera que haga comer los a-

limentos con gusto y digerirlos bien.

La fatiga excesiva es similar al dolor y perturba el proceso de la digestión. La fatiga puede ser física o mental y tiene causas muy diversas. En cuanto sea posible, toda persona debe evitar comer cuando está excesivamente cansada, de prisa o distraída. El agotamiento físico se alivia generalmente reposando por un rato antes de comer, y la fatiga mental se contrarresta a menudo cambiando de ambiente o cambiando de conversación, con lo cual pueden olvidarse las preocupaciones. El comer apresuradamente por lo común impide la digestión, ya que el alimento no es masticado bien ni se mezcla como es debido con la saliva.

(Tomado de "Tratado de Enfermería Teórico y Práctico", de Berta Hermer)



LOS VALLES DE... (Viene de la pág. 15)

Concepción por haber frustrado la incursión filibustera de Mansfield y Morgan, dos celebres piratas, que pretendían hacer de nuestro suelo su guarida, teniendo de esta manera un camino seguro hacia el Océano Pacífico.

En recursos estos valles tienen grandes reservas y las cosechas que producen sus suelos pueden ser transportadas con facilidad por medio de sus carreteras al mercado. Pero todavía en esta región, como en muchas otras de nuestra patria, la carreta sigue prestando su valiosa colaboración.

MIN, EL MATADOR DE SERPIENTES

(Conclusión)

Así se ha criado Min, en íntimo consorcio con los animales. Sólo con las serpientes vive en perpetua lucha. Donde las encuentra las destruye y no les tiene miedo. Sabe que si lo pican, él muere; pero maneja con habilidad pasmosa el chingo, una verdadera lengüeta de acero, con la cual, como San Miguel con su espada, se cree capaz de matar al Dragón mismo si se le atraviesa en el camino.

Ha tenido formidables peleas con cascabelas, de las que tienen catorce crótalos en la cola y enormes escamas en la espalda; se ha batido con tobobas tiznadas, de las que son silenciosas como la muerte y rápidas como el rayo. "Ha habido confisgada, nos decía hace poco, que me ha babeado el puño del cuchillo. Pero ninguna me ha picado. A todas les he dado suelo y las tengo volando espalda".

Quien ve a Min que parece que se lo va a llevar el viento, con su gran panza de batracio y las canillas largas y secas como una rana, no puede imaginarse todo el valor, toda la sangre fría que tiene ese diablillo. Porque las serpientes son crispadoras, enfrían la sangre, desarman física y moralmente y hay que reunir mucho valor para enfrentarse a ellas. Sin embargo, no vacila y en colaboración con el Copito que es tan valiente como él para las culebras, se las da con la más

feroz y venenosa, seguro de vencerla.

Un domingo, mientras andábamos en cacería, Min vino a encontrarnos y nos pidió que le ayudáramos en una empresa.

- Desde hace tres días tengo una toboba chinga (*) revuelta en una cueva, nos dijo. Si ustedes van y me la echan afuera, yo la tasajeo onde salga.

Fuimos al lugar que nos indicó y en un paredón había una cueva. Junto a la boca de la cueva estaba Copito de centinela, viendo para adentro. Min se acercó y casi metió la nariz en la cueva y nos dijo:

- Aquí está. Desde antier se metió en esta cueva. Me la encontré en aquella macolla de zacate de guinea y cuando me le fui encima, salió huyendo y se metió aquí. El Copito está cuidando la cueva por si quiere salirse y como la cueva es honda yo no he podido sacarla. Pero le garantizo que es una toboba de las náparas.



(*) *Lachesis Lansbergi*, una de las serpientes más venenosas de Costa Rica.

Y acercando más la carilla a la boca de la espelunca donde el horrible ofidio estaba refugiado y revuelto, nos gritó:

- Vengan y espíen. Se le ven los ojillos como brasas.

Nos acercamos a la cueva y nos quedamos horrorizados viendo en el fondo negro las dos chispas lívidas de los ojos de la gran serpiente que reflejaban la luz exterior. Era todo lo que se veía, pero era lo suficiente para comprender la feroz del animal.

Con los machetes agrandamos un poco la cueva y luego cada uno de nosotros con una varilla fuimos obligando a la toboba a salir. En un momento inesperado la serpiente se echó afuera y todos nosotros dimos un salto para evitar una tarascada; y mientras reaccionábamos del susto espantoso, Min sacó el chingo, se atravesó en el camino de la espeluznante serpiente y cuando ésta se irguió para atacarlo, de un certero golpe le cercenó la cabeza. Fue una escena rápida, instantánea. Cuando acudimos, la decapitada serpiente se revolcaba ya impotente haciendo y deshaciendo círculos con su torso brillante mientras Copito le hincaba los colmillos que no lograban siquiera traspasar la recia piel del ofidio.

Una profunda admiración sentimos por el chiquillo, tan guapo y tan sereno a pesar de su miseria fisiológica. No siempre están las almas grandes en los cuerpos más sanos.

Min es un benemérito. ¿Cuántas vidas humanas ha

salvado, destruyendo serpientes! Porque los campesinos por apatía unos, por miedo otros, no se preocupan de la destrucción de las serpientes y sufren luego sus picaduras. En cambio ese chiquillo, con una maravillosa intuición del peligro, las combate y destruye sin descanso.

Los griegos habrían hecho de Min un semidiós, como Hércules que dio muerte a la hidra de Lerna; los primeros místicos habrían tomado a este gamín por un nuevo San Jorge niño, matador de dragones; pero en estos tiempos de escepticismo, Min no significa nada para nosotros. Un día, en un sombrío rincón de la selva, sostendrá una formidable pelea con una descomunal serpiente y será ultimado por el veneno letal del ofidio; morirá junto a su leal Copito y rodará a la fosa, como un terrón de la gleba sobre la cual él ha crecido, como un puñado de polvo, como un residuo de materia cósmica que se reintegrará a la costra terrestre.

Pero nosotros no lo olvidaremos nunca, después de haberlo visto con gesto heroico cercenar de un tajo la horrible cabeza de una serpiente.



MODESTO MARTINEZ
Costarricense

La Carreta

Redactor Responsable: Rodrigo Sandoval

Títulos y dibujos: Alcides Jiménez A.

SUMARIO:

Editorial	1
¿Sabía Usted?	2
Unas palabras con Ud., amigo lector	3
Labores del mes y la nota agrícola: Ventajas de las mezclas de gramíneas y leguminosas	4
La Madre de Dios	6
El Segundo Campamento Provincial de Clubs 4-S, en La Cinchona	8
La receta del mes: Ensalada de macarrones	10
Los Clubs Informan	11
Visión de la Patria: Los Valles de Orosi y Ujarrás	14
Extensión Agrícola	16
Notas Cortas	17
Ideas para sus horas libres: Cómo entretener a sus amigos	18
Correo de LA CARRETA	19
Homenaje a las madres	21
Vigile su salud: Cuide su digestión	22
Min, el matador de serpientes (Cuento)	24

STICA

es un Departamento Especial del Ministerio de Agricultura e Industrias de Costa Rica, financiado cooperativamente por el Gobierno de Costa Rica a través del Ministerio citado, y por el Gobierno de los Estados Unidos de América a través de la Administración de Cooperación Internacional (ICA), representada en la América Latina por el Instituto de Asuntos Interamericanos para el desarrollo del Programa del Punto 4.