

Nociones de FISILOGIA y DIETETICA Historia de un huérfano

Colaboración de los c. c. F. F.

Los Alimentos

Los alimentos que comemos deben contener carbohidratos, proteínas, sustancias minerales, grasas y agua.

encuentran en los huesos y dan elasticidad a los músculos.

Las GRASAS están en las mantecas y aceites animales y vegetales y sirven como los carbohidratos para producir calor en el organismo. Se sabe que las dos terceras partes del organismo son agua. De manera que el agua es algo muy importante en la alimentación del individuo. El hombre normal debe tomar por lo menos 5 vasos de agua al día.

Para mantener el cuerpo sano, el hombre debe comer alimentos que le den calor y fuerza, que le repongan los desgastes de los tejidos, que le formen un buen esqueleto y le den elasticidad a los músculos. Si no se logra una dieta que reúna todos estos elementos que hemos apuntado, entonces viene un desequilibrio en el funcionamiento del organismo, el cual no está entonces en disposición de defenderse de las enfermedades.

Los CARBOHIDRATOS están en los almidones y azúcares de los cereales, de las legumbres y de las frutas, y sirven para producir el calor que necesita el cuerpo para moverse y trabajar.

Las PROTEINAS las encontramos en la leche, en los huevos, en la carne, también en los cereales y en los vegetales y sirven para reconstruir los tejidos del cuerpo que se gastan o se rompen.

Las SUBSTANCIAS MINERALES están en las verduras, en los cereales y en las frutas. Todos hemos oído hablar del hierro que contienen los berros, del calcio que contiene la avena; también sabemos que la piña contiene cobre, hierro y manganeso, calcio y fósforo, elementos todos esenciales para la conservación de la salud. Las sustancias minerales se

Situación Internacional

El cerco de Madrid está roto.

Con empuje irresistible las milicias de la democracia se han lanzado contra las posiciones franquistas, que estaban ahogando al pueblo de Madrid, que tan heroicamente ha resistido todas las monstruosidades, todos los bombardeos, todos los asesinatos de mujeres y niños.

Y ante esos milicianos que llevaban en su mirada el brillo de la libertad han caído las murallas de las líneas fascistas como anuncio seguro del triunfo definitivo.

Brunete, Quijorno, ayer; Navalcarnero, mañana; una a una irán cayendo las posiciones que la sorpresa entregó en manos de los traidores y que la invasión extranjera consolidó en su poder.

Los corresponsales extranjeros están acordados en sostener que la faz de la guerra ha cambiado, que la organización maravillosa de las milicias, como ejército entrenado y experimentado, la organización perfecta de los servicios de aprovisionamiento, la dirección admirable de Miaja, han cambiado la suerte de la guerra y que ahora es Franco el que tiene que pasar a la defensiva y desalojar todos los otros frentes en un intento desesperado de detener el impulso de nuestras tropas en el frente de Madrid.

Al mismo tiempo Francia da los primeros pasos para reconquistar su perdida o maltrecha posición internacional, abriendo sus fronteras, aunque sea con limitaciones, pero señalando así su deseo de oponerse ya a la descarada acción fascista en España.

Todo ello es índice de triunfo, de ese triunfo en el que nunca dudamos, pero que ahora vemos cercano.

NO PASARAN: PASAREMOS.

Conmovedor relato de la vida de uno de los pequeños españoles recién llegados a México

"Nací en Zaragoza el 10 de febrero de 1924. Mis padres fueron Nicolás Berdejo Redondo y Antonia Ferrer. Hasta los 10 años estuve en la Escuela, que abandoné por cuestiones económicas y empecé a trabajar en un taller de mecánica como aprendiz. Allí estuve hasta que murió el patrón que por cierto y cosa rara, era un buen hombre. Tenía yo doce años en ese entonces y tuve que irme con mis padres a Zuera, un pueblo de la provincia de Zaragoza para ayudarles a vender pescado en una pescadería que pusieron. Como éramos pobres y no podíamos pagar empleados teníamos que hacerlo todo nosotros mismos para así sacar para comer. Después de estar trabajando allí vino la insurrección de los generales fascistas y mi padre tuvo que huir al monte, pues pertenecía al Socorro Rojo Internacional y si lo agarraban lo quemaban en la plaza. Yo vi quemar a un amigo de mi

padre en la plaza de Suera solamente porque era del Socorro Rojo". Decían que lo quemaban para acabar con la peste Roja. Al entrar los facciosos a Zuera, comenzó una época terrible para el pueblo. Yo si esperaba la oportunidad de escaparme para reunirme con mi padre. Al fin pude hacerlo. Mi madre quedó en Zuera y yo confiaba que estaba segura y que no serían capaces de hacerle lo que le hicieran.

Pude llegar después de muchos trabajos a Serriñera desde donde traté de comunicarme con mi hermano. Manuel Berdejo que estaba peleando en el Frente de Huesca. Le escribí varias cartas para saber de mi padre y al fin me dijo que lo habían matado en el frente de Tardienta y, como nada tenía que hacer allí me marché a Barcelona. Al poco tiempo recibí la triste noticia de que mi madre había sido fusilada por espía. Se lo aseguró a mi hermano

uno de Zuera que pudo escapar y llegar a Huesca. Luego me fui incorporado a esta expedición. Estoy sólo, completamente oio. Sólo tengo a mi hermano que a lo mejor me lo matan también. Tiene 17 años y un odio grande a los fascistas.

Estoy muy contento en este país en donde se ve que se nos quiere bien. Nos han hecho un recibimiento que no se nos borrará nunca, eso lo llevaremos siempre latente como un ejemplo muy grande de solidaridad y ayuda a nuestra causa. Yo, si cuando esté más grandecito no han matado a mi hermano todavía, quiero volver a España para ayudarle a vengar la muerte de mis padres. Quisiera que se supiera que todos nosotros estamos muy agradecidos por la bondad y el cariño que nos han dispensado este noble pueblo que comprende las causas de justicia y libertad.

LUIS BERDEJO LÓPEZ

La agresión japonesa a China

Cuando a raíz del VII Congreso de la Internacional Comunista el Partido Comunista de China y el Gobierno Soviético propusieron al Gobierno de Nankin y a todas las fuerzas del pueblo chino la alianza en un frente antijaponés para rechazar la invasión imperialista y la constitución de un ejército panchino, en el que estaban dispuestos a ingresar los ejércitos rojos, la dirección reaccionaria del Kuomintang rechazó la propuesta, titulándola maniobra comunista. Pero el pueblo de China y ante todo sus estudiantes recogieron la consigna, que se hizo carne en los millones y millones de obreros y campesinos chinos y una poderosa corriente de unidad sacudió China.

Es ante esta unidad creciente, ante esta unidad que liquidaría automáticamente todas las esperanzas japonesas de la dominación en China, que el Japón ha emprendido su nueva agresión. Trata de detener a toda costa la unidad del pueblo oriental y quiere embarcar nuevamente al Gobierno de Nankin, mediante la amenaza de sus cañones en una campaña anticomunista, que volvería a dividir las fuerzas nacionales chinas.

Pero el cuadro ha cambiado. No es la China dividida débil de ayer la que se opone al Japón; es la China unida, fuerte, invencible, la China que quiere luchar como un solo hombre contra el agresor, que se opone a la división de su territorio y que combatirá hasta el final y vencerá. El puente de Marco Polo, las vecindades de Peiping han visto ya los primeros choques y los herederos del 19º ejército que en Shangay se opuso al desembarque japonés por encima

de las directivas entonces traidoras del Kuomintang, están demostrando al aliado de Hitler en el Oriente que las cosas han cambiado y que China no es ya la presa fácil.

Es interesante la actitud adoptada por las grandes potencias occidentales. Mientras se trata de la invasión del Norte de China, en el cual no tienen mayores intereses, miraron impasibles la absorción de China por Japón; pero hoy que la invasión se acerca al sur, donde sus intereses son enormes, el "interés" de las cámaras se vuelve hacia el Oriente y tratan de "evitar" la guerra. Evitar la guerra, o derecho de continuar explotando las masas chinas?

Compre y Lea **TRABAJO**

Vestir bien, es una condición esencial en la vida moderna

la SASTRERIA

"LA ULTIMA MODA"

De Harold Nicholas

Ofrece a Ud. trajes confeccionados con los mejores materiales.

Además le ofrece facilidades de pago.

Situada frente al Palacio de Justicia. APARTADO 252

De la Sección de Alajuela

La Administración de TRABAJO felicita a los compañeros Joaquín Solano, de Naranjo y a Miguel Ángel Sánchez de Grecia, por sus numerosos esfuerzos para tener al día el pago del periódico. Todos los compañeros deberían seguir el ejemplo de estos valientes camaradas

De la Sección de Heredia

Suplicamos a los compañeros suscritores de Santo Domingo, ponerse al día con sus pagos; deben saber dichos camaradas que nuestro semanario se mantiene con los diez de los trabajadores.

A los Zapateros Comunistas y Simpatizantes de la causa leal

Se les convoca a una reunión el lunes a las cuatro de la tarde, en el local del Partido Comunista, para organizar debidamente la fabricación de zapatos para enviar a los milicianos españoles.

Por el grupo "Lina Odena" Luisa González Sria.

EL ALMACEN

MIGUEL A. GONZALEZ

FRENTE A LA PLANTA PURIFICADORA

El mejor y más surtido en los ramos de abarrotes en general y artículos de primera necesidad

APARTADO 78

TELEFONO 2838