

Muchos CUPONES por EFECTIVO

EXTRA

ACCIONES para el gran concurso del 2 de Abril

SUAVIDAD

para usted

en los CIGARRILLOS

ELEGANTES EXTRA SUAVE - LIGADA DE LUXE

SINTONICE

todos los Martes

Jueves, Sábados

de 6.30 a 7.30 de la noche

"La Hora Elegantes"

con Julio BARQUERO y su orquesta nacional

Cantantes: HERRERA y ANDRES en la

PARA TI Onda larga 880 Kc. Onda corta 6,165 Kc.

¿COMO VA LA SALUD?

Lo que debe comer una mujer encinta

Es muy importante que la mujer encinta coma alimentos que contengan calcio para la construcción de los huesos del niño, a fin de que este calcio no tenga que ser cogido de los huesos de la madre. Hay médicos que prescriben, en estos casos, preparaciones medicas que contienen calcio, pero mejor que tales preparaciones son los alimentos, que contienen este elemento. Entre estos alimentos están la leche y las naranjas. La teoría de que cada hijo cuesta a la madre, por lo menos un diente, deja de ser cierta, si en su dieta hay suficiente leche. Si la madre recibe en alguna forma la vitamina D el hijo que se le está desarrollando en las entrañas usará bien el calcio que le llega. Para la vitamina D las mejores fuentes son el sol y aceites de pescado como el de bacalao y resulta más barato que el vit. terol, por ejemplo.

halla en la leche, en la leña dura de cerveza. También debe comer alimentos que contengan hierro mismo. Cuando falta, se quita como berros, carne o toma, algún preparado con hierro para evitar la anemia.

La pobreza impide a las mujeres tener una dieta adecuada cuando están encinta. Por esto las mujeres deben organizarse y luchar por la elevación del salario de los trabajadores.

RECETAS DE COCINA QUE SALEN BARATAS

- Verdolagas: La verdolaga es una planta que crece silvestre en la orilla de los caminos y se puede cultivar sin costo en el patio de la casa. De ella se usan las hojas y los tallos tiernos. Cuando tiene semilla, sólo deben usarse las hojas. Se prepara en tortita revuelta con huevo y con costillas de cerdo. Para prepararla en cualquiera de estas formas, se cortan los tallos tiernos con las hojitas, se revisan bien y se limpian, luego se cocinan en agua de sal y se ponen a escurrir. Verdolagas con costillas de cerdo: Lo proporción debe ser de dos tazas de verdolaga cocidas por cada media libra de costillas de cerdo. Se frie una

Se agiganta nuestro movimiento en la región de Turrialba. - Se organiza el primer Comité en Juan Viñas

Turrialba, 14 de marzo de 1939.

Compañero Redactor de "TRABAJO"

San José. Estimado camarada:

En nuestras reuniones que periódicamente celebramos, hemos acordado seguirles dando cuenta de nuestra labor desplegada en los lugares distantes a la cabecera del cantón de Turrialba.

Las siguientes notas son nuestras impresiones de la última gira a Tucurrique.

Aprovechamos que en Tucurrique se celebraban fiestas cívicas; una comisión compuesta de cuatro compañeros, se apresuró en el lugar a la vez que para tener un rato de relax, para desarrollar también actividades en favor de nuestro partido. En el pueblo se veía muchísima gente. Alta por las doce del día, el jolgorio estaba en lo mejor; paseo

de disfraces amenizado con música de Cartago; juego de fútbol, corrida de toros, y la mar de diversiones. Nuestra Comisión iba provista de propaganda, y al ser distribuida, observamos que era recibida con simpatía; muchas personas se entusiasmaron y decían: "Este es el nuestro" (se referían al compañero Manuel Mora); otros se ponían a leer las hojas en alta voz y la gente se agrupaba para oír. Como a la una de la tarde, ayudados por algunos camaradas del lugar, procuramos reu-

Recetas de cocina de doña Amparo de Zeledón.

nos para cambiar impresiones y ver si podíamos formar un comité; debido a estar en fiestas, el comité quedó formado provisionalmente. A las cuatro de la tarde regresamos, no sin antes haber observado que ese es un pueblo laborioso, pues por todo el contorno se ven fincas muy bien cultivadas. Nos informaron que allí el esquilmado de la tierra, es muy caro, que los jornales son muy reducidos; en fin el aspecto del trabajo rural es muy pobre. También nos informaron que los

agricultores tienen muchas dificultades para sacar sus productos pues no hay caminos. El de Tucurrique a Murcia, es una especie de despeñadero que con mucha dificultad pasa uno a pie; sin embargo, el gobierno los tiene en el completo olvido; allí que tanto necesitan vías de comunicación. Solo en tiempos de política electorera se acuerdan de ellos, y les llegan por allí, a ofrecerles este mundo y el otro. Saludos fraternales. R. Cabezas

LOMBARDO TOLEDANO, Presidente de la Confederación de Trabajadores latinoamericanos, pone alerta a los trabajadores del Continente en contra de las maniobras de GREEN y WOLL.

"Las declaraciones hechas en Miami, Florida, por William Green y Mathew Woll, líderes de la American Federation of Labor, en relación con la Confederación de Trabajadores de América Latina, vienen a confirmar las noticias que tanto en los Estados Unidos cuanto de Sur-América habíamos recibido y que pueden resumirse en las siguientes afirmaciones:

- Green y Woll al servicio de las empresas petroleras "1.-Los directores de la American Federation of Labor están al servicio de la Standard Oil Co. de las demás empre-

- san que han abierto una campaña de hostilidad hacia México con motivo de la explotación petrolera. "2.-Los mismos líderes de la American Federation of Labor, con el apoyo de los grandes trusts imperialistas, tratan de resucitar la Confederación Pan Americana, que tuvo una efímera vida hace quince años y que siempre fué vista con profunda desconfianza por los trabajadores del Continente. Agresión abierta a la soberanía nacional de México "3.-Como el problema petrolero de México es ya uno de

- los asuntos de la campaña electoral para la renovación de la Presidencia de la República en los Estados Unidos hecho que deberá realizarse el próximo año de 1940, la actitud de los directores de la American Federation of Labor debe estimarse como una agresión a la soberanía de México y como una amenaza a la autonomía de los pueblos latinoamericanos. Verdaderos lazos de unión y fraternidad con la clase obrera norteamericana "4.-La Confederación de PASA A LA PAG. SIETE -