

SALUD +...

...viene de la vuelta

para la depresión orgánica de la piel, de los cabellos, de las uñas, de los ojos y fisuras en los labios y lengua.

"Vitamina C" o antiescorbútica, es la que más necesita nuestro organismo. Evita los resfriados, el sangramiento de las encías, la caída del pelo, y ayuda al crecimiento de las uñas.

"Vitamina D", derivada del "calciferol", se acumula bajo la piel y más tarde al contacto con los rayos ultravioletas, se transforma en dicha vitamina "D", es por eso que son tan importantes los baños de sol. Esta vitamina combate el raquitismo y regula el proceso de calcificación de los huesos.

"Vitamina PP" o ácido nicotínico, cuya carencia origina dermatitis y diarreas.

Es tal el valor nutritivo de la zanahoria, que 200 grs. de ellas equivalen a 100 grs. de carne de vacuno y sin las contraindicaciones que a menudo ésta tiene. Y como si todo esto fuera poco, se ha descubierto que tiene una sustancia llamada "daucarina", elemento fuertemente vasodilatador, útil a las coronarias.

Y si tiene un absceso, quemadura, herpes, furúnculos, póngase zanahoria rallada y cataplasmas de hojas frescas trituradas.

Para la artritis y para la gota, un vaso de su jugo en ayunas. Mezclado con leche es excelente para la tos y los resfriados y para mantener la lozanía de rostro y cuello y evitar las arrugas; jugo de zanahoria por supuesto. ¿Y si sufre del hígado? ¿quedará como nuevo!.

Si a estas alturas usted se ha transformado en un fanático de ellas, puede poner en práctica "La cura de zanahorias" que recomienda el naturista don Jorge Sintés: "Cada hora se toman de cinco a siete cucharadas de jugo de zanahorias, que se prepara nuevo cada día; también si uno se despierta en la noche puede tomar un poco. El jugo debe guardarse siempre bien tapado. No se deje nunca la cuchara en contacto con el mismo. Si le ha sobrado jugo del día anterior, no debe aprovecharlo, pues ha perdido gran parte de sus propiedades".

Mientras se hace la cura de zanahorias hay que comer muchas ensaladas, lechuga, escarola, rabanitos, tomate, pimiento, cebolla, remolacha, aceitunas negras, todo preparado lo más natural posible y sin vinagre, sólo un poco de aceite de oliva o soya. Se puede agregar jugo de limón. La sal no es necesaria, ya que los vegetales crudos la contienen.

Hágalo una vez por semana... le cambiará la vida. Y piense que, la vida sana, todavía no ha matado a nadie. [CD]

PREMIOS NACIONALES

RETRATO
HABLADO

DE LOS PERSONAJES
DE LA
CULTURA CHILENA

Por Claudio Solar

PEDRO SIENNA

"ADIOS AL ROMANTICISMO"

Vivió como romántico la farándula del teatro, la bohemia de la poesía y la aventura del cine chileno.

Fue poeta, autor y director teatral, cinematografista y periodista esporádico. Hizo una de las joyas del cine mudo chileno: "El Húsar de la Muerte" (1925). Dirigió y fue su protagonista encarnando a "Manuel Rodríguez". A 50 años de su filmación, la obra conservaba su expresión y frescura artística. Con razón, al recibir el Premio Nacional de Arte en 1966, -tenía 73 años- expresó "Creo que lo merezco, como toda persona que ha dedicado su vida a una actividad como el teatro y el cine".

¿AL FIN, QUE SOY?

Pedro Pérez Cordero eligió el seudónimo artístico de "Pedro Sienna", "porque con lo de "Cordero" no habría llegado a ninguna parte". Lo conocí en un "Encuentro de Escritores", en 1958, en San Fernando, la ciudad donde había nacido en 1893. Alto, erguido; mirada que parecía dominar el

panorama a su alrededor. Lo envolvía un halo de simpatía y de sencillez. No tenía la deformación profesional de los actores que engolan la voz y viven actuando en su vida social. Era una inmensa memoria que evocaba años, gentes, instantes de emoción.

"Llegué a Santiago con mis impetuosos 22 años, en enero de 1915. Buscaba la fama como poeta. Había obtenido el segundo premio en los "Juegos Florales de Santiago" en 1914. El primero lo ganó Gabriela Mistral con "Los Sonetos de la Muerte". No la conocí en esos momentos. Su modestia de maestra le impidió llegar al escenario. Me cuentan que estuvo allí y escuchó sus versos vencedores leídos por el poeta Manuel Magallanes Moure, miembro del Jurado. La conocí más tarde. Tenía un porte distinguido, una mirada verde que ella sostenía sobre su interlocutor como sopesándolo. Siempre habló lento, pero tenía un habla hermosa como si el viejo idioma castellano se hubiese quedado cincelado en su lengua. Se la oía con interés y respeto".

"Yo me aparté un poco de la poesía porque el Sr. Jambrina, que estaba a cargo de una compañía teatral, me oyó leer mis versos en esa oportunidad.

"Joven -me dijo- tiene una voz muy bien timbrada y expresiva, lo invito a tentar la experiencia del teatro en mi compañía; creo que puede hacer carrera". Me gustó la idea, pero aún me tentaba la poesía. Me había hecho amigo de Daniel de la Vega y éste me estimulaba la afición. Pero una noche en que salíamos del diario "La Mañana", donde Daniel era redactor, nos encontramos con Jambrina. Me recordó la promesa del teatro. Y, al día siguiente, estaba instalado en el tren viajando a Concepción como actor de su compañía".

-¡Y cambió su vida!

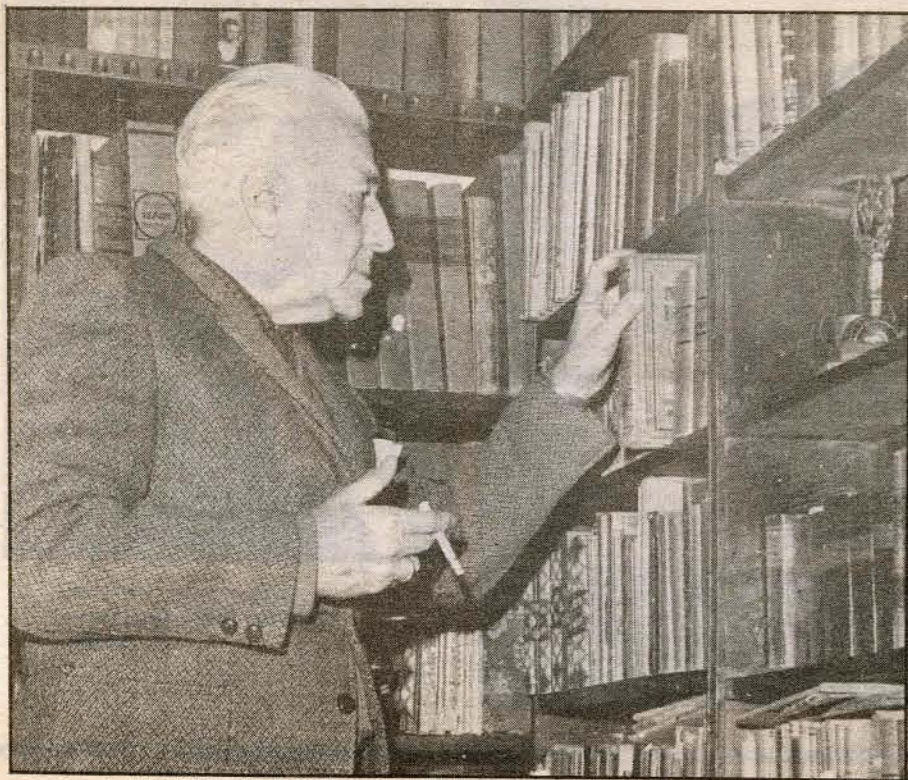
-¡También mi voz! Jambrina venía de España y tenía la idea de que, para ser buen actor, había que hablar en la escena con acento español. No me costó gran cosa. En la vida es más fácil copiar que ser original.

EL CAMINO DEL CINE

Daniel de la Vega recorrió, envuelto



Pedro Sienna: Toda una vida dedicada al arte. Estaba destinado a ser poeta —ocupó el segundo lugar en Los Juegos Florales, a un paso de Gabriela Mistral, en 1914— pero lo sedujo el aplauso de los escenarios: "el que ha sentido un aplauso una vez no lo olvidará jamás". Hizo teatro y fue uno de los grandes pioneros del cine chileno con "El Húsar de la Muerte".



en el ambiente de la farándula, el sur de Chile y Argentina. De regreso, se encontró con Carlos Cariola y Rafael Frontaura que preparaban una película, "El Hombre de Acero". Encontraron que Sienna era el galán indicado y le ofrecieron el papel. Frontaura se quedó reemplazando a Sienna, en la Compañía de Alejandro Flores, y así se inició su carrera en el cine. Hizo un total de 9 películas mudas, entre ellas, "El Húsar de la Muerte", "Un Grito en el Mar" (filmada en Valparaíso) y "La Última Trasnocada", un truculento drama de época. Recordaba Sienna un episodio de "Un Grito en el Mar": "Filmamos en un bar del puerto donde debía haber una gran trifulca entre los protagonistas y unos marineros. Pero aquella pelea no tenía sabor a nada. No era verosímil. Filmamos varias veces y perdimos el tiempo. La última vez, los actores le pusieron tanto entusiasmo a la pelea que tiraron las sillas al techo, rompieron toda la estantería con vasos y botellas, no dejando nada bueno. Hubo aplausos. Entonces se acercó el camarógrafo para decirme "¿Sabe, don Pedro? En esta última toma se nos había acabado el rollo y no quedó nada. ¿Quién iba a pensar que al fin iba a resultar?" Lo peor fue lo que ocurrió con el dueño del bar: no tuvimos con qué pagarle los destrozos.

LA AVENTURA DEL TEATRO

"Fui actor cuando serlo era una aventura. Había poco público aficionado al teatro. Cuando una obra duraba un mes en cartelera era una fiesta. Ocurrió con "Pueblecito" de Armando Moock, pero no se repetía el caso tan fácilmente. En las giras por provincia quedábamos debiendo el hotel. Dejábamos, "en garantía" las maletas rellenas con piedras para dar la idea de que estaban con ropa. Muchos actores jóvenes prefirieron hacerse empleados de tienda por las ciudades donde pasaron, o se las dieron de "médico veterinario" como ocurrió con un conocido galán que se quedó en el sur desempeñando estas funciones.

Como nadie le pidió los diplomas, ¡hasta trabajó en el Ejército!
-Lo entretenido de estas giras artísticas eran las tertulias nocturnas para acortar la noche, frente a una taza de café o "un botellón", las interminables charlas en los trenes rumbo a modestos pueblos. En algunos, sólo había bodegones o barracas que improvisábamos como teatros. Los espectadores traían sus propias sillas y algunos ofrecían pagar la entrada con gallinas o huevos. Nos creían seres de otra carne, de tierras casi celestes. Los ojos de sus mujeres nos miraban como esperando el amor que siempre soñaron que llegaría de un lugar de maravilla. Esas andanzas me entregaron vivencias que luego escribí en mi libro de sonetos "El Tínglado de la Farsa".

SIEMPRE LA POESÍA

-No creas que abandoné la poesía por el teatro o por el cine. La tuve siempre junto a mí. Más de algún soneto fue escrito en la soledad de esos hoteles modestos, o en un camarín mientras esperaba la filmación de una escena. Al final de una noche, escribí versos como éstos

"Pero una noche, el estandarte/ de la Farándula y del Arte/hizo temblar mi corazón/ y con la frente al cielo erguida./sobre la pena de mi vida/eché a rodar una canción".

Sienna publicó **Muecas en la sombra, poesía, 1917; El Tínglado de la Farsa, poesía, 1922; La Caverna de Iso Murciélagos, novela, 1924; Biografía de Arturo Bührle, 1929; teatro: La Pagoda Azul, Las Cabelleras Grises, 1932; Un disparo de revólver, 1932; y La Tragedia del Amor, 1932.**

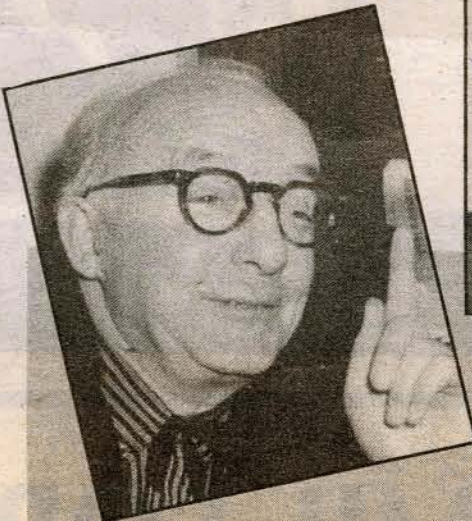
-El teatro -concluía Sienna- nos impulsaba a vivir la noche que recién comenzaba al caer el telón:

"Me encanta trasnochiar con charla y vino/ engañando el dolor de una quimera/ que se pierde en la curva de un camino.

Y con todas mis fuerzas idolatro./ (además de mi madre), la viajera/ farándula sin rumbo del teatro". [C]



Anita González, "La Desideria": uno de los grandes valores de la escena chilena, en lo serio y en lo cómico. Pese a sus años, sigue vigente con chispa, gracia, demostrando que el arte mantiene joven a quien lo cultiva siempre.



Camilo Mori, pintor; y Silvia Piñeyro, actriz. Premios de Arte. El galardón comprende, en su rubro, a pintores, escultores, coreógrafos, arquitectos, músicos y actores. Las menciones se van turnando.

PREMIOS NACIONALES DE ARTE

Con dos años de atraso, en relación a los de Literatura, fueron creados los Premios Nacionales de Arte. Son galardones que se otorgan, alternadamente, en las menciones de Pintura, Música y Teatro. En una oportunidad se ha otorgado en la mención Arquitectura, a Emilio Duhart; en una, en mención Ballet a Ernest Uthoff; y, en dos, en Escultura, recayendo en Samuel Román y Marta Colvin. No fue dado en los años 1962, 1963, 1973 y 1975; en 1986, se adoptó el sistema bienal, al igual como se otorga el de Literatura.

Generalmente, en Teatro se ha otorgado a elementos que se han distinguido en la actuación escénica, no a los creadores propiamente, los que estarían más bien clasificados en la mención de Literatura. En música, se ha otorgado a los compositores, con excepción de Claudio Arrau, que se ha distinguido mundialmente como ejecutante. Es lástima que el premio de Arte se haya creado tardíamente, porque de otra manera se habría honrado la lista con valores como los pintores Julio Fossa Calderón, Pedro Lira, Valenzuela Puelma, Valenzuela Llanos y Juan Francisco González.

En esta oportunidad, entregamos la lista completa hasta 1988.

LISTA DE PREMIADOS

- 1.-1944. Pablo Burchard, Pintura.
- 2.-1945. Pedro Humberto Allende, Música.
- 3.-1946. Alejandro Flores, Teatro.
- 4.-1947. Pedro Rezka, Pintura.
- 5.-1948. Enrique Soro, Música.

- 6.-1949. Rafael Frontaura, Teatro.
- 7.-1950. Camilo Mori, Pintura.
- 8.-1951. Domingo Santa Cruz, Música.
- 9.-1952. Pedro De la Barra, Teatro.
- 10.-1953. José Perotti, Pintura.
- 11.-1954. Próspero Bisquertt, Música.
- 12.-1955. Américo Vargas, Teatro.
- 13.-1956. José Caracci, Pintura.
- 14.-1957. Alfonso Leng, Música.
- 15.-1958. Jorge Quevedo, Teatro.
- 16.-1959. Benito Rebolledo Correa, Pintura.
- 17.-1960. Acario Cotapos, Música.
- 18.-1961. José Rojas Gallardo ("Pepe Rojas"), Teatro.
- 19.-1964. Samuel Román, Escultura.
- 20.-1965. Carlos Isamitt, Música.
- 21.-1966. Pedro Sienna, Teatro.
- 22.-1967. Laureano Ladrón de Guevara, Pintura.
- 23.-1968. Alfonso Letelier Llona, Música.
- 24.-1969. Anita González ("La Desideria"), Teatro.
- 25.-1970. Marta Colvin, Escultura.
- 26.-1971. Gustavo Becerra, Música.
- 27.-1972. Agustín Siré, Teatro.
- 28.-1974. Ana Cortés Julián, Pintura.
- 29.-1976. Jorge Urrutia Blondell, Música.
- 30.-1977. Emilio Duhart, Arquitectura.
- 31.-1978. Pedro Mortheirru, Teatro.
- 32.-1979. Carlos Pedraza, Pintura.
- 33.-1980. Víctor Tevah, Música.
- 34.-1981. Fernando Debasa, Teatro.
- 35.-1982. Mario Carreño, Pintura.
- 36.-1983. Claudio Arrau, Música.
- 37.-1984. Ernest Uthoff, Ballet.
- 38.-1985. Israel Roa Villagra, Pintura.
- 39.-1986. Federico Heinlein Funcke, Música.
- 40.-1988. Silvia Piñeyro Rodríguez, Teatro. [C]