



IDEAS



En esta casa las vigas han sido hechas de troncos cortados a lo largo, en esa forma se aprovechan las dos caras y el cielo raso adquiere un aspecto muy original y hermoso.

PARA QUITAR LA PICAZON POR PICADURAS
 Estuvo en el campo y tiene ahora problemas por las picaduras de insectos; pues bien, la solución es hacer una pasta con maicena, vinagre y jugo de limón y aplicarla en la parte afectada. ¡Pruebe y verá qué alivio!

PARA MANTENER FRESCAS LAS FLORES
 En lugar de agregar una aspirina al agua del florero para que las flores se mantengan más frescas, es recomendable poner un poquito de menta líquida, con ello las mismas lucirán hermosas por más tiempo y habrá un delicioso aroma en el ambiente.

PARA ESTAR PERFUMADA POR MAS TIEMPO
 Un poquito de perfume en la ropa interior, hace que el aroma flote alrededor del cuerpo cuando se camina y, como la fragancia sube, todo el cuerpo tendrá siempre el olor a nuestro perfume preferido.

PARA AYUDARSE AL HACER CARNE ASADA
 Muchas veces cuando asamos carne se quema

la parte exterior y la parte central queda cruda, para evitarlo lo que hay que hacer es no aplicarle a la carne ninguna salsa o condimentos antes de los últimos diez minutos de la asada, de esta forma los líquidos con que se condimentó no se queman y la carne se va cocinando lentamente.

PARA QUITAR EL MOHO EN LA CORTINA DEL BAÑO
 No siempre es fácil despegar esas manchas que se forman en las cortinas del baño, pues bien, la solución es, tomar un poquito de soda de hornear o Royal como se conoce corrientemente y frotar con el mismo la parte manchada, ¡verá cómo desaparecen!

PARA RELLENAR EL POLLO O CHOMPIPE
 Se acerca la Navidad y quizá usted esté pensando en cenar con un pollo grande relleno o con un chompipe, pues bien un buen consejo, es preparar el relleno húmedo y ponerlo en el refrigerador y por aparte los secos, todo bien cubierto, luego será cómodo mezclarlos en el momento necesario.



añadir una viga nueva debe tenerse mucho cuidado al elegir la madera, es preferible que no sea muy nueva para no perder el efecto que se busca pero tampoco que sea tan vieja que esté estropeada o carcomida.

pueden adquirir una cara totalmente diferente, si se usan vigas artificiales, combinándolas con capas de yeso con las que se ha repellido las paredes lisas para darles un aspecto rústico.

¿Qué tal unas vigas negras en el techo, algunas columnas del mismo material y color y las paredes blancas?

Ahora que el artesonado se usa tanto, es importante no dejar que su efecto decorativo quede en manos del constructor, bien vale la pena gastar un poquito más de dinero y tiempo para hacer de la habitación el orgullo de la casa.

Aun cuartos que se consideran imposibles de transformar

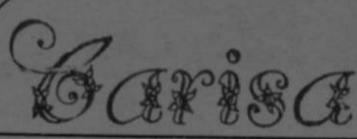
Las vigas se han convertido en elementos muy usados por los arquitectos y decoradores, podría decirse que hay una especie de retroceso en el gusto para encontrar en las antiguas construcciones la misma belleza que maravilló a los abuelos y a los antepasados.

feliz ocurrencia de comprar las vigas viejas de una iglesia que iba a ser demolida en Cartago, las trabajó y las hizo lucir muy bellas y con ellas transformó totalmente el amplio salón que forma su sala.

Debe sin embargo tenerse el cuidado de utilizar las existentes en la casa, sin disimularlas y sin añadir otras que más bien harían perderse el efecto estético.

Las vigas evocan directamente las casas campesinas y rurales, sean auténticas o restauradas.

Tengo un vecino que tuvo la Si por simetría es preciso



ACCESORIOS PARA GRADUACION Y MATRIMONIOS:



corsages, arreglos florales, recuerdos, bouquets, coronas, y más.

ADEMAS, GRAN VARIEDAD DE ADORNOS NAVIDEÑOS

TELS: 35-73-58 35-72-86

NUEVO

DETERGENTE AUTOMÁTICO PARA W.C.

LIMPIA AUTOMÁTICAMENTE EL INODORO

Colora el agua de un azul agradable y adiciona fuerza detergente de su fórmula exclusiva.

- Fácil de instalar
- Suaviza el agua y evita las formaciones calcáreas
- No daña la piel
- Contiene detergente sintético no iónico, bactericida, perfume y colorante

TEL.: 32-24-44

DOS MESES DE HIGIENE AZUL

COCINAS NURY

REPARACION: COCINAS EXTRAJERAS Y NACIONALES

Rápido servicio con garantía.
 Zapote. Tel: 25-09-93.

No espere que sus cortinas se deterioren

BRILLA-PRESS

LAVADO QUIMICO (no es dry cleaning)

SERVICIO A TODO EL PAIS

NO

- Decolora
- Pierde su acabado

corsa

COLOCACIONES DE CORTINAS S.A.

TEL: 28-09-59 ESCAZU

PROMOCION NAVIDEÑA

JOYERIA Y RELOJERIA CARLOS MEJIA

Anillos de graduación Colegio desde \$950.00

Anillos de graduación Escuela desde \$180.00

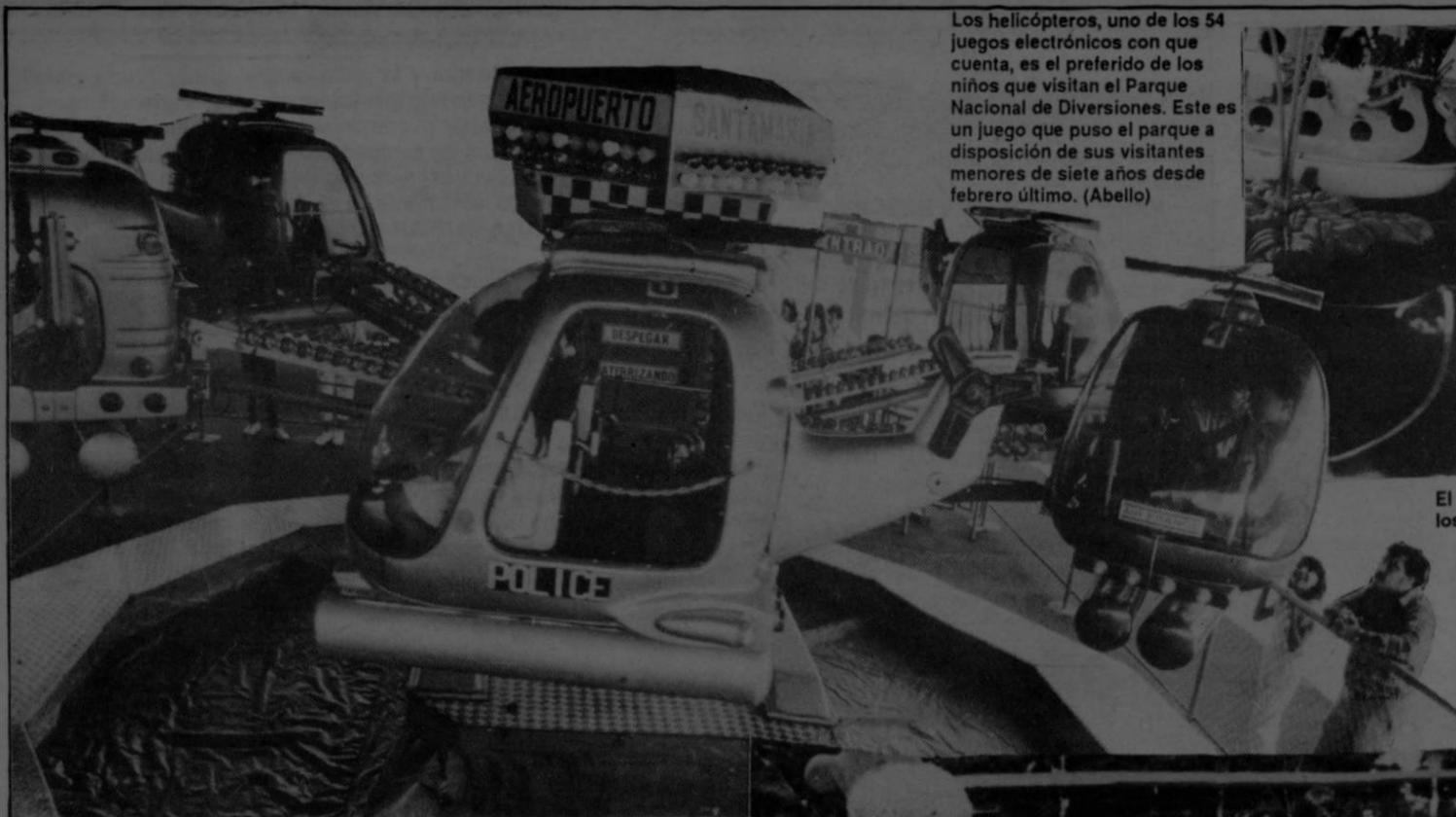
Anillos de matrimonio desde \$475.00
 (En oro de 10 k- 14 K- 18K; según su presupuesto)

SERVICIO CITIZEN 1 año de garantía
 REGULACION ELECTRONICA

Reparamos cadenas y joyas en su presencia (de oro blanco o amarillo y con brillantes)

Joyería N° 1
 De Farmacia Fischel
 200 Oeste y 25 Norte
 Tel: 22-07-51

Joyería N° 2
 Av. Central, Esquina
 Muamani
 Tel: 23-25-51



Los helicópteros, uno de los 54 juegos electrónicos con que cuenta, es el preferido de los niños que visitan el Parque Nacional de Diversiones. Este es un juego que puso el parque a disposición de sus visitantes menores de siete años desde febrero último. (Abello)



El gusano es otro juego electromecánico por el que los niños tienen predilección. (Abello)

El sueño de los niños ticos hecho realidad

- * Un lugar que es orgullo para el país
- * Veinte hectáreas llenas de diversión
- * 24 juegos electromecánicos y 54 electrónicos
- * Areas de picnic, restaurantes y personajes propios

La epidemia de poliomielitis, que hace no muchos años dejó gran cantidad de víctimas inocentes menores de edad, condujo a la Asociación Pro Hospital Nacional de Niños a pensar en un centro de distracción que permitiera recaudar recursos para ayudar a los niños afectados con esta enfermedad.

Fue así como el 19 de diciembre de 1981, nació a sólo cinco kilómetros al noroeste de San José y dos al norte del Hospital México, el Parque Nacional de Diversiones, de 44 hectáreas de extensión, de las que 20 están en construcción.

En esas 20 hectáreas que constituyen la primera etapa del proyecto, la Asociación Pro Hospital de Niños dispuso para las familias costarricenses, provenientes de cualquier punto del país y extranjeros, 24 juegos electromecánicos y 54 juegos electrónicos, todos originarios de Estados Unidos e Italia.

Igualmente, zonas verdes para picnic, donde hay mesas y bancos para que las familias placenteramente, puedan disfrutar de sus meriendas, traídas desde sus hogares.

También para aquellos que quieren prescindir de portar viandas, el parque presta servicio eficiente de restaurante como es el de "Tía Gallina" con porciones de pollo al gusto, y la gaseosa "Coca Cola", de la que su fabricante es el principal patrocinador de las actividades que ahí se realizan.

Los deliciosos perros calientes y las abultadas hamburguesas, pizzas, como también los granizados y las heladerías, confiterías, cafeterías, están al alcance de todos los visitantes, con precios parecidos a los que se cobran en la capital.

Entre los entretenimientos, figuran nueve "Skee ball", ocho fútbol aire, el trencito en el que la familia puede recorrer por varios minutos toda el área de construcción del parque, el castillo inflado, botes de pedal y motorizados, salón de patines... En fin, es una pequeña ciudad infantil que sirve para la recreación y para

Por
Hilda Umaña

El personaje de Tía Panchita divierte a los niños con sus bailes amenizados por una climarrona que se desplaza por toda el área construida del parque. (Abello)

con sus ganancias, ayudar a la niñez enferma a través de la compra de equipo médico quirúrgico que no está presupuestado por la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS).

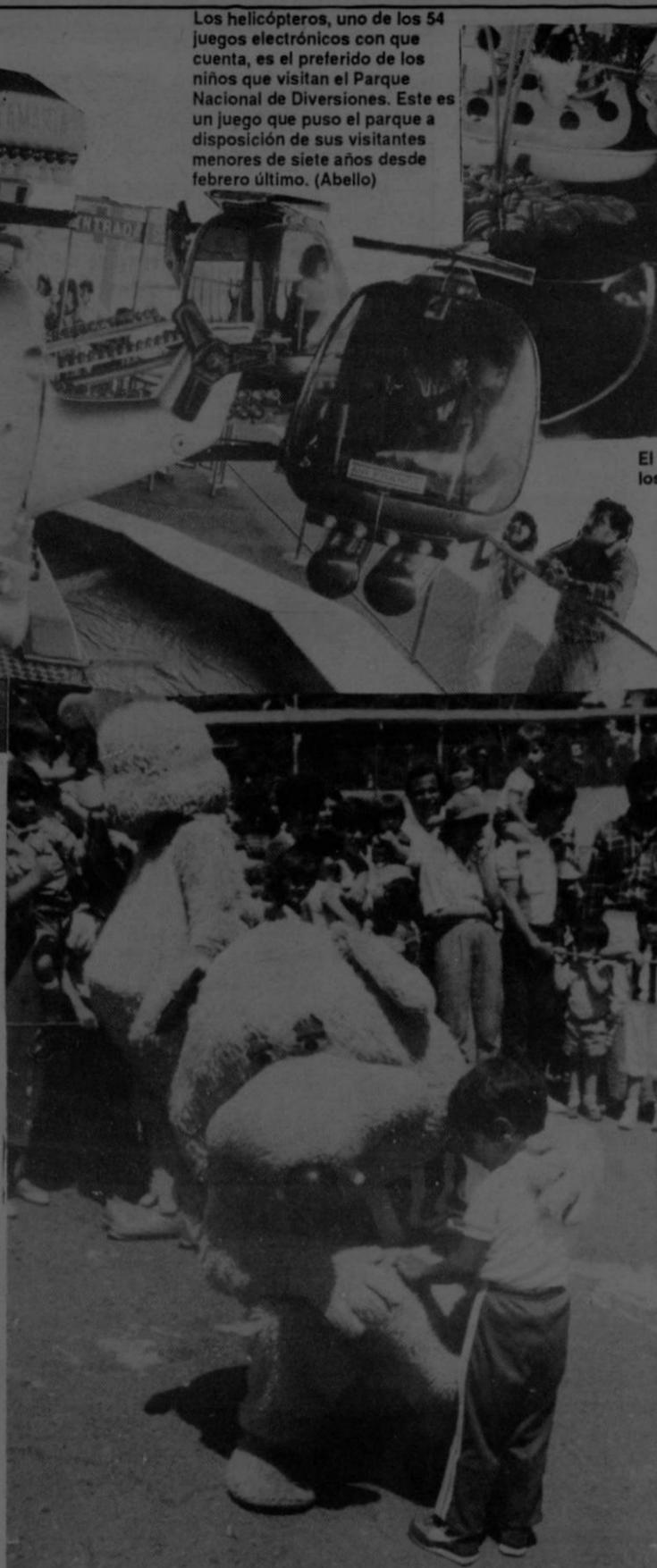
En el interior del parque existe una sala de enfermería en la que los fines de semana la atiende un médico y durante la semana (de miércoles a viernes), una persona con conocimientos en primeros auxilios.

Horario

La Sra. Marlen Fernández, encargada de relaciones públicas del parque, manifestó que varía su apertura al público, según los períodos establecidos: invierno, que va de mediados de marzo a noviembre con horarios de apertura de miércoles a viernes de nueve de la mañana a cinco y treinta de la tarde y de sábado a domingo de nueve a seis y treinta de la tarde.

Otra época: verano, de diciembre a la primera quincena de marzo, de diez de la mañana a cinco y treinta de la tarde, los martes, miércoles, jueves y viernes. Los sábados y domingos de diez a seis y treinta de la tarde.

El parque ofrece paquetes especiales a excursionistas de zonas rurales, que consisten en un descuento especial del 15 por ciento en la compra de tiquetes para juegos. Lo que pretende el parque con ese descuento, dijo la señora Fernández, es lograr la afluencia de las familias de esas zonas.



distingue por el aseo en toda su superficie.

Personal del parque

El Parque Nacional de Diversiones con sus juegos de creatividad y agilidad mental para los niños, también comparte con los infantes los personajes del cuento de Tía Panchita.

Tía Zorra, Tío Conejo, Tío Chanchito, Tío Lagarto, Tío Tigre, Tío Lobo, Tía Gallina, Tío Coyote, es la gran familia del Cuento de la famosa escritora Carmen Lyra.

La mascarada recorre el parque durante el invierno a las once y treinta y a la una y treinta de la tarde. En verano, sus paseos son más frecuentes.

Concluyen festival

Del departamento de Relaciones Públicas del Parque Nacional de Diversiones nació la idea de patrocinar el festival intercolegial de la canción, el cual se concluyó el domingo en sus instalaciones.

Nació con el afán de darles la oportunidad a los jóvenes de expresar sus cualidades artísticas. Giró correspondencia a 220 colegios diurnos de Costa Rica, de los cuales solamente contestaron 30.

El domingo se presentaron a la final el Liceo de Alajuelita, el Colegio Luis Dobles Segreda, el Colegio Superior de Señoritas, el Colegio Marista de Alajuela, el Colegio Agropecuario de Talamanca, el Colegio Agropecuario de Upala y el Agropecuario de San Rafael de Cartago.

La clasificación correspondió a dos categorías: canción original y canción popular.

El jurado integrado por William Fallas, Pablo Merino y Jorge Hernández colocó en el primer lugar en canción popular al Colegio de Señoritas con la canción "Mírame", en el segundo, al Marista de Alajuela y en el tercer lugar al Colegio Luis Dobles Segreda, y en la categoría de canción inédita: primer lugar, Colegio Agropecuario de San Rafael de Cartago; segundo, Colegio Agropecuario de Talamanca y en el tercero, al Liceo de Alajuelita. También calificó entre los originales, al mejor intérprete, el Agropecuario de Upala, con su cantante único, Luis Eduardo Quesada, del quinto año, con la canción "Huerfanito".

Actividades de diciembre

Con el afán de recoger juguetes para niños de escasos recursos económicos, el Parque Nacional de Diversiones realizará el sábado 13 de diciembre, el festival del juguete en conjunto con el Club Kiwanis.

El 19 de diciembre hará la iluminación del árbol, seguido de la presentación de coros de villancicos acompañados por la rondalla de la Fuerza Pública. Al día siguiente durante la tarde, villancicos en los que participarán el coro de la Universidad para la Paz y la Universidad Nacional.

El domingo 21 celebrará el quinto aniversario con un desfile de carrozas que saldrán del Hospital de Niños, a las diez de la mañana.

Participarán en el desfile carrozas de cada una de las empresas que durante el quinquenio patrocinaron actividades en el parque.

Al concluir el desfile en el parque habrá un multiconcierto con la Pandylla, Marfil y La Empresa, y a las seis de la tarde, cierra la celebración con un juego de pólvora.

¿Por qué las hamburguesas?

- Hay un cierto magnetismo hacia estos restaurantes
- Es un producto de la época o de la publicidad
- ¿Por qué los jóvenes buscan estos lugares?



HOROSCOPO



ACUARIO (Ene. 21 a Feb. 19). Una carta de un amigo a quien no ve desde hace mucho tiempo le presentará un problema. Sea cortés y considerado, pero no se involucre en sus cosas pues eso le podría presentar a usted serias dificultades.



PISCIS (Feb. 20 a Mar. 20). Hará buen uso de sus conocimientos en cierto campo. Sus planes sociales probablemente no salgan como imaginaba, pero aun así resultarán interesantes. Un amigo le ofrecerá consejos que usted no ha solicitado.



ARIES (Mar. 21 a Abr. 20). Contáste hoy su correspondencia personal. Hoy no es un buen día para quienes en el trabajo deben lidiar con el público. Aproveche cualquier oportunidad que tenga para ocuparse de sí mismo y de sus cosas.



TAURO (Abr. 21 a May. 21). Deberá utilizar todo su buen sentido común al tratar con cierta persona. Apéguese a sus puntos de vista y no permita que los demás lo desvíen de su camino.



GEMINIS (May. 22 a Jun. 21). Sus ahorros personales son mayores de lo que imagina y le permitirán adquirir ciertos artículos que siempre ha deseado. Habrán algunas tensiones causadas por la falta de colaboración de algunos familiares.



CANCER (Jun. 22 a Jul. 23). Lo presionarán mucho para que se una a un grupo de personas que gasta demasiado. Diciendo "no" desde el comienzo se evitará bastantes dificultades. La noche será propicia para descansar.



LEO (Jul. 24 a Ago. 23). Las perspectivas sociales son buenas y una cita en particular resultará muy placentera. Su optimismo en cuanto a cierto asunto financiero no está bien justificado; debe esperar a ver los resultados antes de comenzar a gastar.



VIRGO (Ago. 24 a Set. 23). Evite formular promesas a personas del sexo opuesto si no las siente de corazón. Pronto adquirirá un pasatiempo o se involucrará en una actividad que ha de darle mucho gozo. Las finanzas prosperan bien.



LIBRA (Set. 24 a Oct. 23). Si se siente solo, salga a distraerse y sea sociable. Puede usted llevarse bien con muchas personas pero tiene pereza de hacer el esfuerzo. Recibirá buenas noticias de una fuente oficial.



ESCORPIO (Oct. 24 a Nov. 22). Sospeche un poco de cierta propuesta que ha de brindarle muchas ventajas con muy poco esfuerzo. Durante este día se sentirá más contento rodeado del grupo íntimo de sus amistades.



SAGITARIO (Dic. 21 a Ene. 20). Una persona del sexo opuesto se muestra indiferente. La explicación bien podría ser que una tercera persona ha estado haciendo comentarios inoportunos que a usted le favorecen muy poco. La noche será propicia para visitar sitios desconocidos.



CAPRICORNIO (Dic. 21 a Ene. 20). Es probable que pierda el humor con una persona egoísta y vana. Recibirá luego una invitación que lo divertirá y le ayudará a olvidar los sinsabores del día.

S i les pregunto a mis hijos por qué prefieren ir a un McDonald's, a un Piza Hutt o a un pollo Kentucky, no recibo de ellos una respuesta razonable.

No es porque no existen otros negocios que ofrezcan servicios parecidos o mejores, ni porque la decoración o servicio superen a otros establecimientos dedicados a la venta de alimentos.

Entonces, ¿por qué? La pregunta se la hacen millones de padres de familia en todo el mundo, aun en naciones en las que la tradición de comer en restaurantes parecía tan fuerte que nunca se abriría a una venta de comida rápida como estas.

Quizá sea porque quienes manejan la publicidad internacional de estos negocios han desarrollado fórmulas científicas casi de orden "mágico" para fascinar a la juventud.

Recuerdo la sorpresa que me llevé en Bonn cuando a la vuelta de un hotelito junto a la estación de ferrocarril apareció

ante mi vista un McDonald's lleno de jóvenes.

Igual encontré en París, nada menos que en los Campos Eliseos un McDonald's ocupando lugar en una hilera de los más sofisticados restaurantes del mundo, también lleno de jóvenes.

Lo mismo ocurrió en México, en Japón, en Canadá, en otros lugares hasta llegar finalmente, hace tan sólo un mes a encontrarme con la invasión de este tipo de comidas en una nación tradicionalmente respetuosa de sus tradiciones culinarias... ¡la República de China!

La primera hamburguesa hecha por McDonald's se vendió en Taipei el 28 de enero de 1984, y en menos de tres años son 42 cadenas de restaurantes de este tipo los que compiten por clientes en la isla de Taiwán que

cuenta con unos 19 millones de habitantes.

La comida es igual, el pan, la carne, las papas, los refrescos, las salsas, los uniformes de los empleados, el equipo, la decoración, el trato, los parqueos, todo es idéntico, tanto en Alemania, Francia, Canadá o China.

E igualmente es la reacción de la clientela, siempre llenos, filas ante las cajas, bocas que se mueven rápidamente para pasar rápidamente a los estómagos gruesos bocados que han cortado de hamburguesas, pollos o pizzas.

Estamos viviendo lo que ya se considera una costumbre universal, la que algún día también vencerá la barrera de la cortina de hierro y rusos, húngaros, búlgaros, chinos comunistas y siberianos, comerán en lugares como los que citamos, cumpliéndose una sentencia como la que

usó con éxito la marca alemana de autos.. "tarde o temprano su auto será un Wolswagen".

En Taiwán, donde todo se lleva con estadísticas, un informe hecho público recientemente, dijo que diariamente venden 25 millones de dólares en comidas rápidas y el número sigue aumentando.

Los chinitos dicen que les gusta porque se sirve rápido, la calidad es buena, la limpieza impecable y hay un "ambiente occidental".

Como una buena lección de lo que hablo, baste con señalar que en los países que he citado la industria de la alimentación propia o típica, ha enfrentado el desafío pasando al autoservicio, mejorando el ambiente, o elevando la calidad de las comidas; ellos han visto el resto con respeto y se preparan para enfrentarlo con "categoría".

dibújeme Y GANE UNA BECA

para estudiar seriamente **DIBUJO**

EN SU CASA POR CORREO

(Efectúe este dibujo sin demora (puede usar lápiz, bolígrafo o tinta). Separe la hoja de este diario, llénela al cupón y remítala sin tardanza. SU DIBUJO será juzgado y si usted realmente tiene posibilidades en este fabuloso campo le elegiremos...)

UNA BECA PARA ESTUDIAR EL MEJOR CURSO DE DIBUJO DEL MUNDO!...

FOLLETO COLOR GRATIS

MODERN SCHOOLS Apartado 5386 San José

ADJUNTO MI DIBUJO Y SOLICITO INFORMACION ACERCA DE VUESTRO CURSO DE DIBUJO

TEL. NO.

DIRCCION

LOCALIDAD

AGREDE EN ESTAMPILLAS PARA GASTOS DE ENVIO

Cosméticos JALEA REAL

FERLON de Costa Rica S. A.

Con su tratamiento facial a base de:

- CREMA LIMPIADORA
- EMULSION ACONDICIONADORA
- CREMA NUTRITIVA
- CREMA DE MANOS

NUEVOS EN EL PAIS

De venta en farmacias y supermercados en todo el país

TEL: 35-35-04

LA VITAMINA DE LA JUVENTUD...

¡Mantener la dieta es sólo tener fuerza de voluntad!

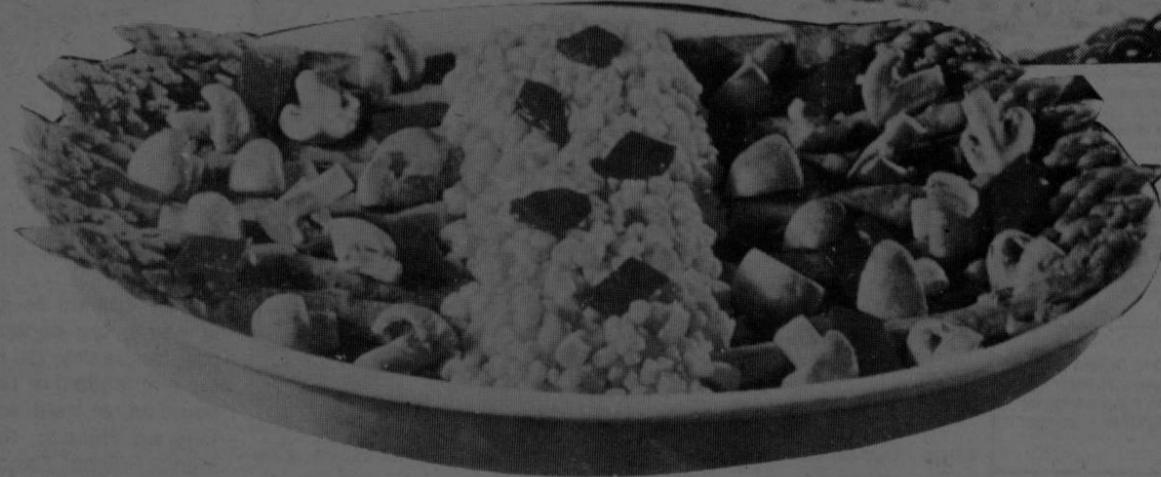
TODO el mundo sabe que comer bien es la base de la buena salud. La alimentación debe ser equilibrada y contener de todo, pero en cantidades razonables. Sin tener una tabla de calorías, lípidos o colesterol en la cabeza, usted sabe perfectamente que comer un pan entero, una tableta de chocolate o 300 gramos de pastel no es razonable.

Pero no se trata aquí de llenarse de culpa, mucho menos de privarse de los

- Es normal abalanzarse sobre los mismos alimentos.
- Lo importante no es llenarse de culpa sino aprender.
- Hay que equilibrar los excesos con gestos que compensan.
- Comió chocolate, pues prívase ese día de grasa y azúcar.



Por el Dr. Thomas Halteins,
especial para VARIETADES



placeres: sólo de evitar los excesos y equilibrar el resto de las comidas en función de las transgresiones.

Los alimentos que compensan el abuso de azúcar o de grasas no existen. El único "glotón" de grasas sería la manzana verde consumida en grandes cantidades —un mínimo de cuatro por día pero, entonces, su aporte de azúcar se volvería demasiado importante.

Sin privarse, bastará con equilibrar el resto de las comidas y recordar algunas nociones de dietética. Siga el siguiente cuadro que le ayudará a controlar mejor los excesos.

Pan: un pan recién horneado es exquisito, pero el pan blanco hace engordar, es demasiado refinado y, en consecuencia, no aporta los minerales necesarios.

Cómo equilibrar: aquí no se trata de compensar con otro alimento sino de tener un poco de sentido común. Si usted hizo una orgía de pan fresco, no coma más en el resto del día, así como tampoco consuma otro farináceo como papas, lentejas, arvejas, etc. Y si usted adora el pan, trate de comerlo completo, que contiene más vitaminas y minerales.

Chocolate: con un aporte calórico importante, contiene generalmente 40 por ciento de azúcar, y el 60 por ciento restante es manteca, cacao y pasta de cacao. Los azúcares rápidos se transforman inmediatamente en grasas y estimulan el apetito. Desaconsejado para todas aquellas que tienen problemas de peso y comedones. Pero sepa también que el chocolate contiene vitamina A, B y E y que es rico en minerales —potasio, magnesio y hierro.

Cómo equilibrar: para empezar no se prive, lo que no quiere decir carecer de límites. Una tableta de una vez es demasiado, pero en el marco de una ración calórica normal, con un peso normal y una actividad normal, se puede comer perfectamente unos 40 ó 50 gramos diarios. En cuanto al azúcar, sepa que mientras más amargo menos azúcar contiene. Si comió excesos, modere su ingestión de grasas y azúcares durante un día.

Fiambreres: jamón, salames, carnes ahumadas... son deliciosos sólo si son de extremada calidad. El problema es que, frecuentemente, están hechos con carnes de segunda categoría, con adición de elementos químicos, colorantes y conservadores.

Cómo equilibrar: como son muy ricos en grasas —30 a 35 por ciento— hay que comerlos en poca cantidad, no más de 80 gramos por día y a condición de suprimir los otros alimentos grasos. Si usted se conforma con una entrada, acompañada de ensalada, una fruta y un yogurt, no hay problemas. Si por el contrario lo acompaña con manteca, pan y otro plato demasiado rico, el error será fatal.

Arroz, pastas: El arroz es un alimento de glúcidos lentos. Blanco, es pobre en vitaminas B y C. Es un cereal incompleto, rico en almidón, pobre en proteínas y carente de aminoácidos. El que no se pega está tratado con procesos químicos exagerados. Las pastas están preparadas con una masa a base de sémola de trigo duro a la cual se le agrega huevos y, a veces, polvo de huevos. Los trigos duros son más ricos en sales minerales que los tiernos. Pero las pastas no contienen todos los aminoácidos esenciales.

Cómo equilibrar: prefiera el arroz completo que contiene vitamina B, provitamina A y está lleno de minerales. Igual que las pastas, prefíralo como acompañamiento de un plato sólo una vez al día, suprima durante el resto de la jornada el resto de los farináceos. Para hacer las pastas, prefiera la harina completa en venta en los comercios. (ALA)

Preguntas y respuestas sobre las vitaminas

—¿Cómo se puede mejorar el sabor de la vitamina C tomada en forma de polvo puro?

Mézclole con levadura de cocinar, que "amortigua" el sabor agrio, o con fructosa (azúcar de fruta) hasta que le agrade el sabor.

—¿En qué grado puede retrasarse el envejecimiento o alargarse la vida tomando suplementos de vitamina E?

En los animales, la vitamina E protege ciertos componentes de los tejidos contra la oxidación (daño causado por el oxígeno), lo que constituye una forma de envejecimiento de los tejidos. Aunque es posible que la calidad de vida mejore así ligeramente, no hay pruebas de que la vitamina E retarde el proceso de envejecimiento del ser humano.

—¿Repercute el beber alcohol en la cantidad de vitaminas que necesita el organismo?

Tomado regularmente y en grandes cantidades, el alcohol altera la absorción y utilización de las vitaminas, especialmente de la C, la B1, la B6 y el ácido fólico. Más aún, las calorías derivadas de un consumo tal de alcohol son causa a menudo de pérdida del apetito, por lo que se come menos y, por consiguiente, disminuye la ingestión de vitaminas. En tales casos, no hay duda que son necesarios suplementos vitamínicos. Ahora bien, éstos no solucionan los restantes problemas que origina un consumo excesivo de alcohol.

—Si se han denominado alfabéticamente las vitaminas, ¿por qué hay tantas B?

Lo que los científicos creyeron en un principio que era una vitamina (llamada B, porque ya se había descubierto otra, denominada A), resultó ser un complejo de vitaminas hidrosolubles. A las diferentes fracciones se le asignaron entonces números para identificarlas; de ahí, vitamina B1, B2, etc. Actualmente, existen 8 vitaminas del grupo B. Una de ellas es la B12, pues se demostró que algunas sustancias caracterizadas primero como vitaminas no lo eran en realidad.

VITAMINA

E

RAVEN



PIE DE QUESO

Ingredientes

- 1 lata de leche condensada
- 1 queso crema de 1/2 libra
- 3 huevos separados
- 4 higos cubiertos (en dulce) con azúcar
- 4 onzas de margarina
- 20 galletas de soda

Preparación

Mezcle la miga de galletas con la margarina derretida y forre con esto un pyrex redondo de pie.

Bata la leche condensada con el queso crema y las yemas, hasta tener una masa pareja. Luego añádale las claras de huevo, previamente batidas a punto de nieve; vierta esta mezcla sobre la concha de galletas, decore con los higos en trocitos y lleve al horno hasta que esté dorado. Más o menos 40 minutos a 350° F.

Coles de Bruselas a la francesa

- 1 y 3/4 tazas de caldo de pollo
- 3/4 de kilo de coles de Bruselas
- aceite
- 1 y 1/2 tazas de pan molido
- Sal y pimienta al gusto
- nuez moscada al gusto
- 2 cucharadas de harina
- 4 huevos
- 2 C de leche

Preparación

Caliente el caldo de pollo y cocine en él las coles de Bruselas. Aparte mezcle el pan molido y condimente con sal, pimienta y nuez moscada. Escorra las coles y una a una, páselas por harina, luego por el huevo y por último por el polvo de pan.

Fríalas en una sartén con aceite bien caliente. Escúrralas y sírvalas inmediatamente.

Ensalada de pollo

- 1/4 taza de mayonesa
- 1 C de leche
- 1 C de sal
- 1/8 C. de pimienta
- 1 y 1/2 C de jugo de limón
- 1/4 C de mostaza
- 1 y 1/2 taza de pechugas de pollo cocidas y desmenuzadas.
- 1/2 taza de tallos de apio, cortados en rebanadas.

Preparación

Revuelva hasta formar una crema la mayonesa, con la leche condimentándola con la sal, mostaza, pimienta y jugo de limón.

Agrue el pollo y el apio.

Mezcle y coloque en una fuente, dentro del refrigerador hasta la hora de servir.

Consomé con papas

(4 personas)

Ingredientes:

- 2 papas ralladas (medianas)
- 4 1/2 tazas de agua caliente
- 2 sobrecitos de Consomé de Pollo Concentrado.

Preparación

Pase las papas ralladas por agua y escúrralas, únalas a 4 tazas de agua caliente y los sobrecitos de Consomé de Pollo Concentrado; lleve a hervir, hasta que la papa esté suave; agregue la otra 1/2 taza de agua caliente y sirva.

Salsa morena

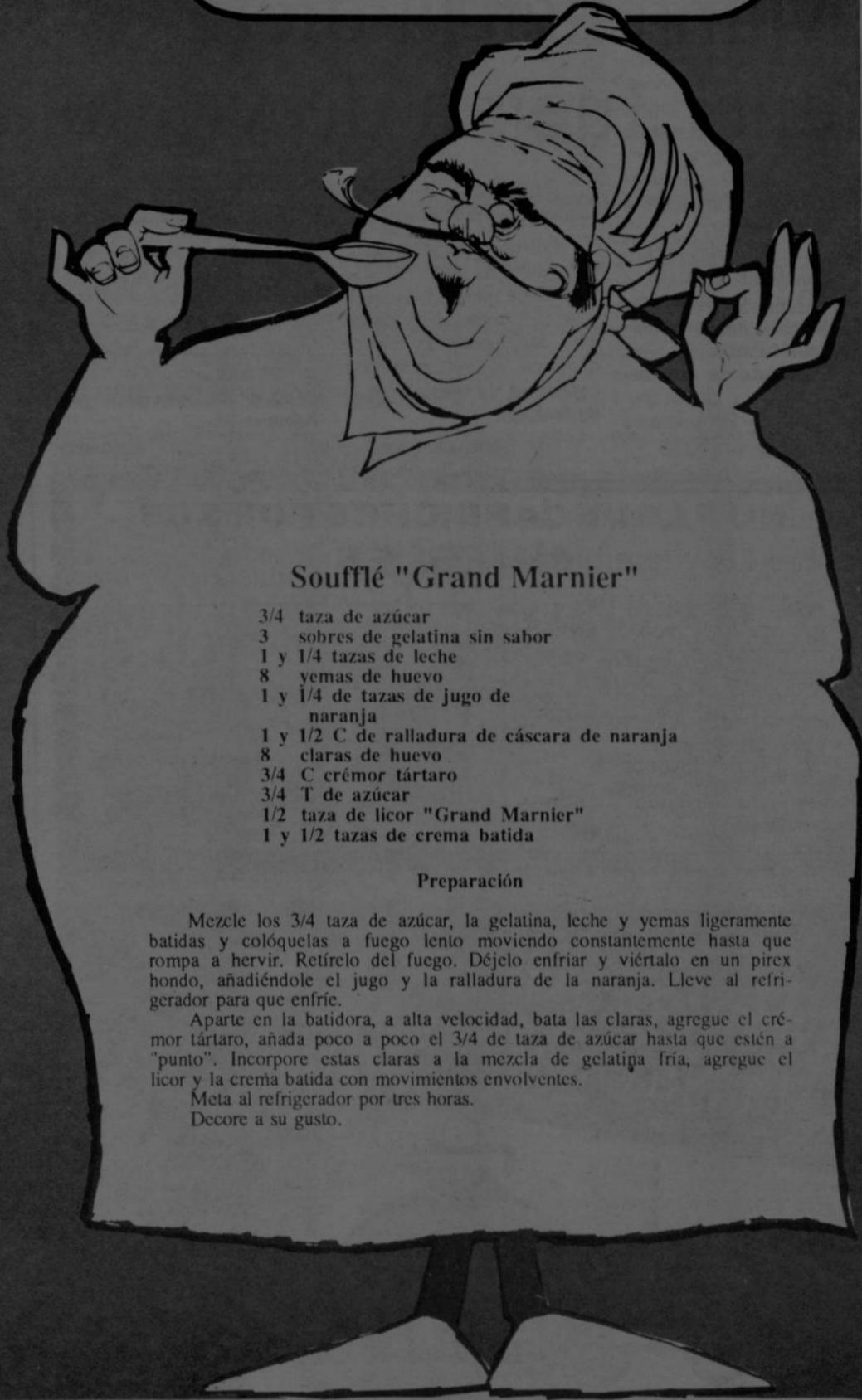
Preparación

- 2 cucharadas de margarina
- 3 cucharadas de harina
- 1 sobrecito de Consomé de Res Concentrado
- 1/8 cucharadita de pimienta

Derrita la margarina, añada la harina y cocine hasta que se dore, moviendo constantemente.

Añada el sobrecito de Consomé de Res Concentrado, una taza de agua y siga moviendo hasta que hierva y espese. Cocine 3 minutos más, para que no quede con sabor a crudo.

Annette



Soufflé "Grand Marnier"

- 3/4 taza de azúcar
- 3 sobres de gelatina sin sabor
- 1 y 1/4 tazas de leche
- 8 yemas de huevo
- 1 y 1/4 de tazas de jugo de naranja
- 1 y 1/2 C de ralladura de cáscara de naranja
- 8 claras de huevo
- 3/4 C crémor tártaro
- 3/4 T de azúcar
- 1/2 taza de licor "Grand Marnier"
- 1 y 1/2 tazas de crema batida

Preparación

Mezcle los 3/4 taza de azúcar, la gelatina, leche y yemas ligeramente batidas y colóquelas a fuego lento moviendo constantemente hasta que rompa a hervir. Retírelo del fuego. Déjelo enfriar y viértalo en un pirex hondo, añadiéndole el jugo y la ralladura de la naranja. Lleve al refrigerador para que enfríe.

Aparte en la batidora, a alta velocidad, bata las claras, agregue el crémor tártaro, añada poco a poco el 3/4 de taza de azúcar hasta que estén a "punto". Incorpore estas claras a la mezcla de gelatina fría, agregue el licor y la crema batida con movimientos envolventes.

Meta al refrigerador por tres horas. Decore a su gusto.

SUPERMERCADOS

periféricos

primeros en precios y servicio

Sección

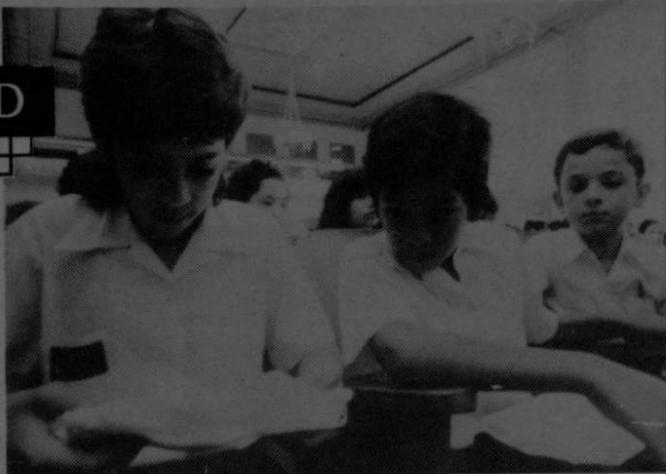
URBANIDAD

DEBERES ESCOLARES

La escuela es un santuario de virtud y de ciencia. Es nuestro segundo hogar. Los maestros son nuestros segundos padres, y nuestros compañeros son nuestros hermanos, dentro de la gran familia escolar.

Los alumnos deben cariño, obediencia, respeto y gratitud a sus maestros, porque de ellos reciben incalculables beneficios.

Los maestros complementan la obra de los padres, que son los primeros educadores de sus hijos.



Los alumnos tienen también deberes entre sí. En ellos debe reinar la armonía y la consideración, y, sobre todo, deben quererse profundamente, sin anidar en los corazones la envidia y la deslealtad.

ben asistir puntualmente a la escuela y aplicarse muchísimo al estudio.

Debo más a Aristóteles, mi maestro, que a Filipo, mi padre: éste me dio un reino y aquél me enseñó a gobernarlo.

Los buenos alumnos de-

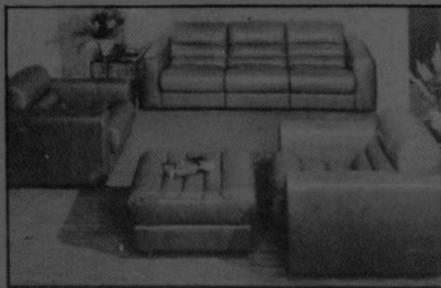
Alejandro

NO PAGUE CAPRICHOS POR SUS MUEBLES

Adquiera directo de fábrica juegos de sala modelo **Exklusiv** en cuero y damascos, muebles cromados que incluyen salas, comedores, mesas, estantes, etc. Además le reparamos sus muebles de sala

Consúltenos sin compromiso
Teléfonos:

21-28-95 / 33-82-61



MI columna
Nueva York, ¿Ciudad loca o especial?

Por Luis Cartín S.



EN Nueva York viven más hispanos que en todo San José, más irlandeses que en Dublín, más italianos que en Roma, más judíos que en Tel Aviv... ¿Qué ciudad!

Hoy he querido escribir algo sobre esa increíble metrópoli tan llena de contrastes, desde lo sublime a lo asqueroso, desde la opulencia a la pobreza pero en el fondo única y maravillosa, bien descrita por Frank Sinatra al cantarles solamente... ¡New York, New York!

Por esa masa de edificios grises unos y brillantes otros, con más de diez mil kilómetros de calles, indicados cada uno con nombres como si ordenáramos las tarjetas de un "Monopoly" en número de 150 mil, circulan casi un millón de autos por día, que se detienen ante 7.500 semáforos o se estacionan en 63 mil parquímetros.

Voy a describir algunos detalles curiosos sobre la ciudad, cosas que me impresionaron y no quise dejar en el olvido.

Fue un pasajero más de los 1.700.000 que cada día se mueven en los 4 mil buses que circulan a lo largo de más de mil kilómetros de vías exclusivas para ellos, igual que del subterráneo tan lleno

de violentas situaciones que transporta tres y medio millones de personas por día a lo largo de 370 kilómetros.

Cansado de ver tantas cosas también fui uno más de los que descansaron en el Central Park, el pulmón verde más grande que haya visto en mi vida, estuve ahí en uno de los 7.674 bancos tirando comida a las simpáticas ardillas de las que por millares viven en el parque, caminé por los trillos entre dos millones de árboles de cien especies diferentes.

Como otros saqué tiempo para visitar algunos de los cien museos, 770 galerías de arte y 337 teatros.

También como hombre de buen apetito me di gusto en algunos de los 25 mil restaurantes.

Y me sumé a las 49 millones de llamadas telefónicas que se hacen cada día desde esa ciudad, para decir a la familia... ¡esto es increíble y maravilloso!

Y miré desde la ventana del hotel cómo la nieve, ligera como si fuera polvo levantado por el viento fue llenando árboles, calles y techos hasta hacer blanco aquello que antes lucía tan diferente.

GENERAL ELECTRIC

LA MARCA QUE MEJORA TODOS LOS TIEMPOS DEL HOGAR

PRESENTA



UN HORNO DE MICROONDAS ECONÓMICO Y FUNCIONAL

Así es señora, ya está a su alcance el único horno de microondas en Costa Rica con un verdadero respaldo de marca, servicio de repuestos y reparación. —¡DECÍDASE! MEJORE SUS TIEMPOS CON UNA MARCA INIGUALABLE. PRECIO \$20.900,00

ALFREDO ESQUIVEL & CIA S.A.
Tel. 22-9222
Apdo. 855 San José

UNICO DISTRIBUIDOR DE PRODUCTOS MARCA **GENERAL ELECTRIC**

AVENIDA PRIMERA, CALLE CENTRAL Y PRIMERA

Ya se aproxima la Navidad

Haga sus apartados con tiempo

Aproveche nuestro gran surtido en ropa para damas, caballeros y niños.

Tenemos para damas pantalones, blusas, enaguas y conjuntos

Venga y compre con comodidad

TIENDA DELTA

Nuestras prendas son de la mejor calidad y al mejor precio

De Fischel 150 mts. oeste y 50 mts. sur, Pasaje Jiménez. **Tel: 22-87-83**



ARROYO EXPONE. Antonio Arroyo expone su obra en la Galería "Max Jiménez Huete". Arroyo, con su estilo enteramente definido, que madura su obra permanentemente, nos muestra en esta ocasión interesantes obras. La exposición estará abierta al público hasta el 30 de noviembre. Dirección: Calle 7a. Av. 1 y 3, San José. (Montero)

El sombrero de copa

La Sala Vargas Calvo está presentando hasta el próximo 15 de diciembre, la obra del italiano E. de Filippo "El sombrero de copa", comedia en un acto que presenta a los actores: Ana Lara, Salvador Mayorga, Ricardo Quirós, David González, Xinia Villalobos y William Esquivel.

La puesta en escena, bajo la dirección de Rafael Sandí, forma parte de la temporada 86 del grupo El Retablo, en su acción para adultos, pues anteriormente esta agrupación

teatral había ofrecido al público varias obras para niños.

Eduardo de Filippo, fue un dramaturgo mundialmente conocido, en cuyas obras se denuncia la injusticia y una sociedad que no puede ofrecerle al hombre nada más que ilusiones. Con "El sombrero de copa", el objetivo no es dar respuesta definitiva a los conflictos que plantea, sino dejarle la elección final al público, que disfrutará de la tristeza y la risa contenidas en el trabajo final de El Retablo. (Arias, MCJD)

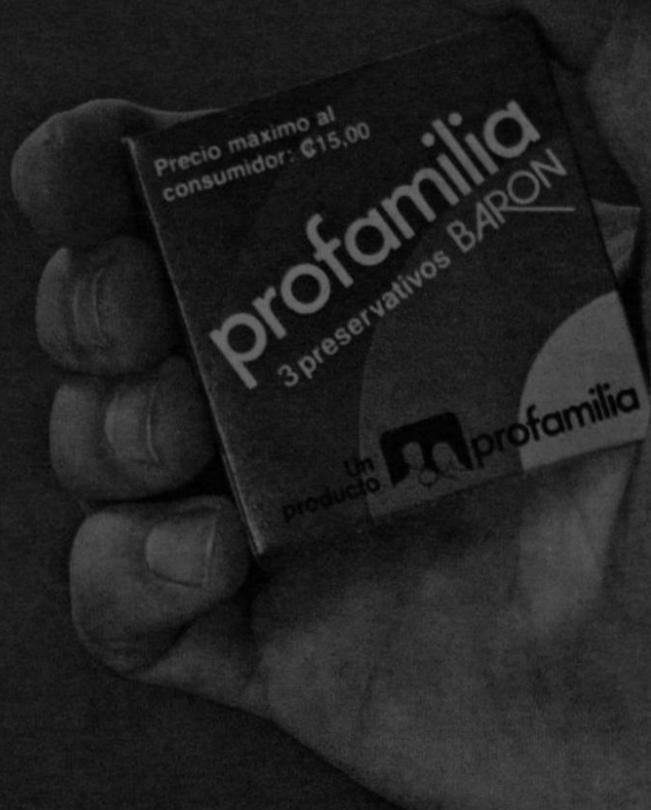


Navidad "costarricense"

El Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes, el Centro Nacional para el Desarrollo de la Mujer y la Familia, y la Iglesia Católica, están organizando distintas actividades que se llevarán a cabo en Navidad. Entre ellas, "Las Posadas", para las que se espera la participación de todas las comunidades del país.

Solicitamos la colaboración de los sacerdotes, líderes comunales, grupos culturales y religiosos, para que motiven y organicen a la comunidad, en la realización de este bello acontecimiento, cuyo objetivo es rescatar valores, costumbres y tradiciones patrias, y exaltar los sentimientos de solidaridad, responsabilidad, amor y orgullo por lo nuestro.

Calidad a muy buen precio.



Busque estos productos donde vea este emblema



profamilia

Distribuidor exclusivo Corporación Cefa S.A. Tel. 32-3344

D.D.M. Salud - 34-2-86

KARIKA SU AMIGO DE CONFIANZA

- LE DA FINANCIAMIENTO A LARGO PLAZO
- LE RECIBE SU VEHICULO
- TIENE SU VEHICULO EN PERFECTO ESTADO LISTO PARA QUE USTED ESCOJA
- DESE LA VUELTA POR KARIKAY AQUI ENTRE AMIGOS COMPRE O VENDA SU VEHICULO CON TODA CONFIANZA



KARIKA, CONTIGUO AL LICEO NAPOLEON QUESADA CARRETERA A GUADALUPE TEL. 53-35-11 APDO. 5420 - 1000

MANDRAKE



BETO EL RECLUTA



LALO Y LOLA



EL FANTASMA



ARCHIE



DON ABUNDIO



CRUCIGRAMA por J. RAMOS

1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	
13							14						
15					16	17		18					
19				20				21			22		
23			24		25					26			
27				28			29		30				
31					32				33				
			34				35	36					
37	38	39		40							41	42	43
44			45		46					47			
48				49			50		51				
52					53			54					
55								56					

HORIZONTAL

- Estimación comparativa de una cantidad
- Amenazar
- Pedazo de tapia que se hace de una vez
- Tradición oral de los hebreos que explicaba el sentido de la Sagrada Escritura
- Sin mérito ni valor
- Abreviatura de ibidem
- Calamidades
- Aquí
- Grata, placentera
- Género de aves corredoras de Australia
- Mujer noble o de calidad
- Repetición de un sonido reflejado por un cuerpo duro
- Hablar en público
- Ciudad de Turquía
- Anade pequeña
- Insulsez, tontería
- Conseguir un beneficio
- Avión subsónico capaz para el transporte de numerosos viajeros
- Remate, extremidad
- Fuente luminosa que produce una luz muy intensa
- Departamento de Francia
- Superior de un monasterio
- Aféresis de nacional
- Del verbo temer
- Mono de cola larga (pl.)
- Poco flexible (pl.)
- Tributar homenaje de sumisión y respeto
- Que tiene canas
- Sosegada
- Relativo al hueso (pl.)

VERTICAL

- Hatos o rebaños
- Correcto, fino
- Achaque de las personas
- Del verbo ir
- Nota musical
- Resina del curbaril
- Año de Cristo (Abrev.)
- Madre, en lenguaje infantil
- Manto que llevan los beduinos
- Galera pequeña
- De Alemania
- Afeitar
- Pensión temporal concedida a un estudiante
- Impar
- Planta tifácea semejante a la espadaña
- Poema lírico (pl.)
- Criba grande para aventar el trigo
- Interjección que se usa para despedirse
- Valle de España
- Atreverse a una cosa
- Relativo a la guerra
- Reputación (pl.)
- Cabra montés
- Substancia brillante que se encuentra en el interior de varias conchas
- Alegres, contentos
- Tercer estómago del rumiante
- Tensos, tirantes
- Caudal que lleva la mujer en matrimonio
- acierto, habilidad
- Apócope de santo
- Cuerpo aeriforme a la temperatura
- Divinidad egipcia



INSTITUTO SOBRE ALCOHOLISMO Y FARMACODEPENDENCIA
 Departamento de Prevención Primaria
 Unidad de Educación IAFA
 Teléfono: 2461-22

MINISTERIO DE EDUCACION PUBLICA
 División de Desarrollo Curricular
 Asesoría General de Psicopedagogía
 Sección de Vida Estudiantil
 MEP Teléfono: 23-49-68



**CONCURSO:
 NOMBRE REVISTA ESTUDIANTIL**

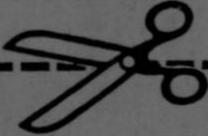
La Sección de Vida Estudiantil, conjuntamente con el Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia, se han propuesto editar una revista estudiantil para llenar una necesidad muy sentida como es la comunicación entre estudiantes de todo el país.

Para tal efecto y con el propósito de que dicha revista lleve un nombre propuesto por los estudiantes a quienes va dirigida, se ha organizado un concurso entre alumnos de III Ciclo y Educación Diversificada.

El ganador será seleccionado por un jurado idóneo. Se premiarán los tres mejores trabajos con trofeos y certificados.

La revista tiene como objetivo relacionar la vida estudiantil con la prevención del alcoholismo y de la farmacodependencia, circulará en todos los centros educativos de Tercer Ciclo y Educación Diversificada a partir del próximo año y tendrá como contenido mensajes elaborados por estudiantes de todo el país.

Nota: Solicite la boleta de participación al Presidente del Gobierno Estudiantil de su colegio.
 El concurso se cierra el 14 de noviembre de 1986.



BOLETA DE PARTICIPACION

Identificación: _____
 primer apellido segundo apellido Nombre

Sección: _____ Centro Educativo: _____

Dirección: _____ Tel.: _____

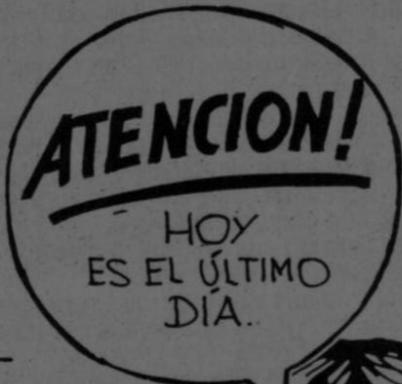
Nombre de la revista: _____

Significado del nombre propuesto: _____

FECHA: _____ FIRMA ESTUDIANTE: _____

Entregue esta boleta al Presidente del Gobierno Estudiantil quien la hará llegar a la Secretaría de la Institución. El Asistente del Centro Educativo enviará en un sobre, la totalidad de las boletas recibidas a la Oficina de Vida Estudiantil del Ministerio de Educación, el 17 de noviembre de 1986.

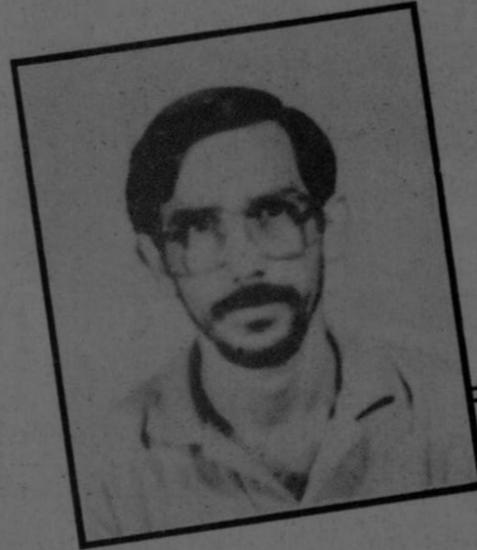
LA PREVENCION DEL ALCOHOLISMO Y DE LA FARMACODEPENDENCIA ES TAREA DE TODOS.



APRENDAMOS

con **La República**

Prof. José Rodolfo Arce Moya



Poemas de José Francisco Quirós Mena

2
 Vuelco sobre mis pasos tardíos
 arena,
 viento,
 contraído el pie
 ausente la huella.
 Fácil denominador
 entre el pie
 y el zapato.
 Vuelvo,
 así,
 sobre la brisa
 fría,
 húmeda
 suavidad de sol,
 extraño movimiento
 de miradas rancias,
 con solidez en los rincones
 y mudos gritos de hombre,
 mujer,
 niño,
 fértil testimonio
 de exterminio.
 Vuelvo,
 sobre el clavel,
 aroma de sangre diluida
 en el tórax
 rojo el aire me mira
 con deslucida madurez
 de "canciones cotidianas".
 Vuelvo,
 saboreando arena en la esquina
 izquierda del ojo
 derecho.
 Vuelvo,
 inventando palabras
 para el dolor del cuerpo.
 Fértil,
 acabando el trillo.
 Vuelvo,
 ausente la huella,
 el pie,
 el zapato.

1 a: AARON
 Este valle es polen
 en las páginas
 y en los surcos.
 Da origen a la palabra
 sin mancha.
 Y suda cristalinidad
 en el telúrico movimiento.

3
 Madre,
 a la tierra
 le nacen
 cantos
 y azules
 yerbajos.
 Y miramos
 mantos
 magnolias
 indios
 abrigando
 con tibio
 calor
 en los ojos,
 y pieles
 anemiando
 pupilas.
 Madre,
 a la tierra
 le nacen
 cantos
 y azules
 yerbajos
 entre las axilas.

4
 Hombres arrastran
 historias
 con las manos
 desglegadas en arco
 mirando el cristal
 lapidado
 del cuerpo,
 Y habitan en los secretos
 del hueso.

LA FACULTAD DE EDUCACION DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA Y ESTE SUPLEMENTO LE OFRECEN CADA SEMANA LA GUIA ORIENTADORA DE LOS APRENDIZAJES QUE PUEDE OBTENER CON LA SERIE: "EL CUERPO HUMANO"; QUE SE TRANSMITE LOS VIERNES A LAS 5:00 P.M. EN EL CANAL 13 EN EL ESPACIO "CIENCIA Y TECNOLOGIA".

Conviene que lea esta guía antes de ver el programa de televisión y siga en orden las actividades sugeridas; tanto las preliminares, como las posteriores a la transmisión.

USTED APROVECHARA MAS LOS APRENDIZAJES SI UTILIZA ESTA GUIA BUSQUELA TODAS LAS SEMANAS EN ESTE SUPLEMENTO.

Músculos y ejercicios

Guía didáctica N°. 9 para el estudiante
Viernes 14 de noviembre 1986

Elaborado por: Jesús Armando Ugalde Gómez

Introducción

La habilidad de moverse de un lado a otro es una característica que se ha asociado desde hace mucho tiempo con el reino animal. Sin embargo, para moverse efectivamente se necesita un sistema complejo de coordinación que ha obtenido su máximo desarrollo en el cuerpo vertebrado (Baker y Allen, 1970).

En el ser humano es posible encontrar diferencias externas con respecto al desarrollo del sistema muscular, especialmente en función de la actividad, ya sea trabajo o deporte, que realice el individuo. No obstante, tanto la cantidad de músculos como su función, mecanismos de contracción y coordinación muscular son comunes a la especie.

Objetivos

Al finalizar la observación y comentario de la videocinta "Músculos y Ejercicios" usted estará en capacidad de:

1. Conocer el papel de los músculos en el funcionamiento del cuerpo humano.
2. Reconocer la importancia de los ejercicios isométricos e isotónicos para mantener una buena condición muscular.
3. Describir cómo están estructurados los músculos.
4. Explicar el proceso de contracción muscular a nivel molecular.
5. Conocer el mecanismo de control muscular.

Actividades preliminares

Analice los siguientes términos: contracción, relajación, músculo esquelético, músculo liso, músculo cardíaco, músculo voluntario e involuntario, extracción, hipertrofia, atrofia, ejercicios isométricos e isotónicos, ligamento, fibrilaciones, actina, miocina, ATP, impulso nervioso, retroalimentación, unidades motoras.

Actividades durante la observación de la video-cinta

Los siguientes son los aspectos más relevantes que expone la videocinta por lo que se le recomienda especial atención:

- Clases de músculos, su localización y función.
- Ejercicios isotónicos e isométricos y su influencia sobre el desarrollo muscular.
- Estructura de los músculos.
- Papel de la actina, la miocina y el calcio en la contracción muscular.
- Control muscular. Las unidades motoras.

Nota: La videocinta incluye resúmenes que pueden ser de gran ayuda para aclarar dudas y para una mejor comprensión del mismo.

Actividades posteriores

- Cuestionario:
- Relacione los conceptos: movimiento, esque-

- ¿Por qué deben los músculos esqueléticos trabajar como pares opuestos? Dé ejemplos.
- Muchos mamíferos pueden mover las orejas, discuta las posibles razones que produjeron la atrofia de estos músculos en el hombre.
- ¿Cuáles son las tres clases generales de músculos? ¿Dónde se localizan?
- La actividad muscular puede ser voluntaria o involuntaria. ¿Cuáles procesos están asociados con músculos involuntarios? Discuta la importancia de esta asociación.
- Si un niño y un adulto poseen el mismo número de células musculares, ¿cuáles son las diferencias básicas entre ellos a nivel muscular?
- Compare la acción de los músculos durante un ejercicio isométrico con uno isotónico.
- Elabore una lista de ejercicios de cada tipo y la ventaja de realizarlo.
- ¿Qué características debe reunir un programa de ejercicios para la gente que viva en el espacio bajo condiciones de ingravidez? ¿Por qué?
- ¿Cuál es el papel de las fibrilaciones?
- ¿Cuáles sustancias constituyen las fibras musculares?
- Con base en las sustancias anteriores, explique esquemáticamente la contracción muscular.
- Describa el papel que juega el calcio en este proceso.
- Investigue por qué razón se producen los llamados calambres.
- ¿Qué sistema controla la actividad muscular?
- ¿Cuáles son algunos problemas que debe superar la tecnología para imitar la acción muscular?
- ¿Qué es una unidad motora? ¿Para qué sirve?
- Al levantar un lápiz no se realiza el mismo es-

fuero que alevamar una pesa de 50 kilogramos. Explique lo anterior con base en el Principio de Todo o Nada.

- Si cada célula muscular puede contraerse individualmente investigue mediante cuál mecanismo se puede coordinar la función de todas las células dentro de un órgano como el corazón.

Literatura recomendada

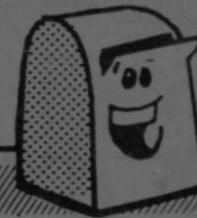
Baker, J.J. y Allen, G.E. Biología e investigación científica. Traducido de edición en inglés 1967 por: George, J.F. y Figueroa de Uphoff, Ana Sheila. Fondo Educativo Interamericano, 1970. 666p.

Huxley, H.E. El mecanismo de contracción muscular. In: La Célula Viva. Traducido de edición en inglés 1965 por: García, Isabel, Losada, M. y Fernández Heredia, C. 2da. ed. Madrid, España, H. Blume Ediciones, 1978. pp. 399-409.

Jessop, N.M. Biosfera: los seres vivos y su ambiente. Traducido de edición en inglés por: Fontdevila, A. y Rivera, Ma. Luisa. Barcelona, España, Ediciones Omega, 1975. 954p.

Welch, C.A. et al. Ciencias biológicas de las moléculas al hombre. Compañía Editorial Continental, 1972. 999p.

Villee, C.A., Walker, W.F. y Smith, F. Zoología. Traducido de edición en inglés 1968 por: Colchero Arrubarrena, F. 3era. ed. Editorial Interamericana, 1970. 834p.



BUZON ESTUDIANTIL DE APRENDAMOS

Señores:
APRENDAMOS CON LA REPUBLICA
Apartado 2130 — San José

Estimados señores:

Mucho le agradecería la publicación de los siguientes temas:

Fecha aproximada para cuando deseo la publicación _____

Escuela o Colegio _____

Sección _____

Nombre _____



Haití tomará modelo democrático de Costa Rica

El representante de Haití en la Organización de Estados Americanos (OEA), Pierre Sam halagó nuestro sistema democrático y dijo que llevará algunas de nuestras características de nación libre a su país, que se prepara para elecciones en las cámaras, y presidencia, en el año próximo.

Durante una corta estadía en Costa Rica, Sam visitó ayer la Asamblea Legislativa y manifestó que Haití está tratando de moverse de un gobierno autoritario y de represión, a uno democrático y de diálogo.

Asimismo expresó que como observador del proceso democrático en Costa Rica, pudo constatar el equilibrio de poderes que mantenemos y nuestro interés en el diálogo.

Agregó que su país tomará a Costa Rica como modelo de democratización.



El Embajador de Haití en la OEA (der.) dijo que Costa Rica será un modelo de democratización en su país. (Pomero)

CHEQUERA PERDIDA

De la Cuenta Corriente en dólares N° 100152-3 del Banco de Costa Rica a nombre de Josefina Saborío Arias.

Se advierte al comercio y público en general no hacer efectivo cheques de la cuenta citada. Ya han sido notificados los respectivos bancos por lo tanto no me haré responsable.

Tortuguitas Verdes

Dra. Eckandi, S. A.

23-31-11

SUPER PET

Plaza del Sol

25-64-74



¡ATENCIÓN! ¿TIENE USTED DINERO?

¿Desea ponerlo a trabajar, y obtener de él mayores dividendos, evitándose molestias, preocupaciones y costos adicionales?

Si ese es su deseo, entonces visítenos en nuestras oficinas, situadas de la Caja Costarricense de Seguro Social, 425 mts. Este, o llámenos sin compromiso a los teléfonos: 57-21-50 / 31-26-93.

Nosotros somos:

TRANSACCIONES MERCANTILES ADEKAF S.A.

Una empresa sólida y confiable, que le enseña cómo duplicar su dinero sin que usted tenga que molestarse mucho.

ADEKAF, S. A. le paga:

43% — 49% — 60%

de interés anual, pagaderos mensualmente o por adelantado.

Le recibimos desde \$5.000,00 en adelante



NEC CALIDAD

...A TODA PRUEBA



TV Stereo tipo monitor -Variedad de tamaños-



Refrigeradoras de 74 litros -Ideales para la oficina, el bar, el dormitorio-



Hornos eléctricos



Batidoras eléctricas -3 velocidades-



Aspiradoras



Linternas de baterías -Gran potencia-



Ollas arroceras



Planchas freidoras -Útiles y prácticas-



Planchas eléctricas con vapor -Diseño avanzado-

GARANTIA TOTAL

Completo surtido de repuestos
Servicio Técnico Autorizado
en las principales ciudades

Adquiéralos donde cualesquiera de los
*** 200 DISTRIBUIDORES EN TODO EL PAIS**

DESCUENTO NAVIDEÑO

Presente este anuncio y exija un descuento del 1% en su compra NEC

IMPORTADOS POR
KAMOIRE, S.A.
Corporación D

EN EL COMPLEJO COMERCIAL
AGENCIA DATSUN, S.A.

Sabana Norte Tel. 32-18-76

PAREJA NORTEAMERICANA desea adoptar niño o niña de 0 a 6 meses. Tel.: 33-95-54.
(13350-11-28)

PROBLEMAS EN su hogar: Económicos, Amorosos, Malas Influencias. Todo le sale mal. Visítenos Prof. Leo, Clarividente. Citas al teléfono: 23-64-04 / 21-31-04.
(13699-11-17)

PENSIONADO NORTEAMERICANO con buenas intenciones, necesita una dama costarricense, para enseñarme español y como compañera, vivir en mi casa, no niños, no fumar, buen salario...€10.000,00 mes. Favor llamar al tel: 28-48-56, para más detalles y entrevista
(1376911-20)

ADELGACE CON la microdieta de Nni=Vite, que contiene todos los nutrientes que su organismo necesita. Tel. 35-83-10.
(13740-11-14)

DINERO 



FINANCIERA ANGLO AMERICANA
Le presta en

HIPOTECAS VEHICULOS PRESTAMOS PERSONALES

En cualquier parte del país

FINANCIERA ANGLO AMERICANA

Le paga por adelantado
36%...6 meses
42%...12 meses
60%...24 meses

Recibimos cualquier cantidad

FINANCIERA ANGLO AMERICANA

Dirección: Contiguo Cine Central. Edif. Galería Musical, 2do. piso.

TEL: 23-26-90
(13746-11-19)

SEÑOR INVERSIONISTA. No malgaste su dinero, somos asesores en finanzas. LE MOSTRAMOS COMO GANAR DINERO DEL 36% al 60% DE INTERESES PORADELANTADO. Llámenos que con mucho gusto le atenderemos sin costo para usted.

CORPORACION JACKSON
TEL.: 23-58-24
(13072-11-15)

PRESTO DINERO, sobre: Refrigeradoras, lavadoras, todo. El Manantial S.A. Tel: 21-33-56
(13691-11-14)

ENTRE AL MUNDO DE LAS INVERSIONES POR LA PUERTA CORRECTA Nosotros le ofrecemos solo ventajas:

1. Usted gana el 42% anual desde el primer día y por adelantado
2. Usted escoje su plan de inversión
3. Puntualidad, responsabilidad y seriedad de la compañía por escrito
4. Garantías cubiertas por una póliza del I.N.S.
5. Las garantías doblan el valor de su inversión y se colocan a su nombre.

Háganos una visita y tómense la palabra
Tel.: 53-54-54
INVERSIONES EL SOL

DINERO PARA hipotecas, 150 oeste, Hotel Europa. Teléfono: 21-66-29.
(13317-11-15)

GAÑE 4% MENSUAL. Coloque su dinero con la mayor rentabilidad, recibimos partidas desde €20.000 invierta con la mayor seguridad. Consulte al teléfono: 53-54-54.

PRESTAMOS RAPIDAMENTE, CON GARANTIA HIPOTECARIA Y PAGARES. REPRESA. Tel.: 22-98-01.
(13577-11-30)

TENGO MUCHO DINERO para financiar la cantidad que necesita

CORPORACION JACKSON le presta sobre propiedades y vehículos bajo interés rápido y confidencial.
SR. JACKSON CHACON
Tel: 23-58-24
(12942-9-30)

A EMPLEADOS PUBLICOS Préstamos con fiadores, cómodas mensualidades, de €5.000,00 a €15.000,00. Tel: 33-92-95.
(13618-11-14)

30% ANUAL SOBRE SALDOS con garantía hipotecaria en 1º y 2º grado. Hasta 2 años plazo. Cuopta mensual de abono a capital e intereses (tipo bancario),

ELCA
Tel.: 22-05-37 ó 23-92-71

(11-30)

NO SE quiebre la cabeza, buscando fiadores le prestamos sin fiadores, para gastos navideños. 53-91-10
(13681-11-14)

LECCIONES 

CURSO MECANOGRAFIA, niños, adultos, uno, dos y tres meses. Tel. 22-83-31.
(13743-11-14)

PROF. E.U., buen inglés, 16 horas. €1.000,00. Tel: 33-97-34.
(13683-11-14)

NEGOCIOS 

POR NO poder atender vendo Bar en Escazú €400.000,00. Tel: 27-40-13.
(13781-11-16)

SERVICIOS 

SERVICIOS MATA: Albañilería, carpintería, fontanería y Canoas Tel: 31-30-84.
(13593-11-16)

REPARO MAQUINAS de coser en su casa. Servicio rápido. Tel: 35-45-94.
(13708-11-14)

REFRIGERACION VARGAS HERMANOS

Reparación de: refrigeradoras, cámaras, cocinas, congeladores, lavadoras, enfriadores, pintura. Servicio a domicilio. Tel. 22-80-51
(13503-11-22)

REPARO TELEVISORES, blanco, negro, color. Servicio domicilio sin compromiso. Trabajo garantizado. Rodeca. 59-08-24
(13728-11-14)

CIVISMO

Civismo RECOMPENSA GENEROSA a quien descubra para mí la forma de participar en una licitación de 500 buses, con pago de precio en trueque, en sólo 12 días. ROSENDO.
(000000)

DARE UN BUEN PREMIO a quien me presente a una persona dispuesta a no comprar contrabando en esta época. NICANOR
(000000)

80.000 CASAS: antes que un nuevo derroche económico político electoral, planificadamente asentemos núcleos cooperativos autosuficientes de GRANJAS RESIDENCIALES antes que 80.000 hogares precarios volvamos a la tierra dignamente. Resolvamos responsablemente dos problemas sociales, -vivienda y empleo-, con una sola solución. RODERICO.
Teléfono: 22-77-22.
(13572-11-30)

EXCURSIONES 

EXCURSION A Limon, Cahuita, Puerto Viejo, Sixaola, Guabito del 6 al 8 de diciembre. Valor..... €3.800,00 ó..... €4.200,00 incluye todo. Informes al 41-25-04 o con Agencia Entreviajes al 38-12-12.
(13719-11-16)

FRONTERA SUR, salimos viernes 10 p.m., valor €800,00 Tels: 59-92-47 / 23-04-92, Guiselle.
(13412-11-14)

PANAMA ZONA libre, 16 noviembre cupo agotado, 1 diciembre cupo agotado. Reserve con tiempo, salida 8 y 14 diciembre, valor..... €2.500,00, incluye impuesto de turismo y traslado a Colón sin recargo adicional. Experiencia. Tel: 59-87-37
(13698-11-16)

Tres países de C.A. en convenio de desarrollo

Los ministros de Relaciones Exteriores de El Salvador, Honduras y Guatemala, firmaron un convenio con la Organización de Estados Americanos y el Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA), para la formulación de un plan de desarrollo integral de la región fronteriza de los tres países.

El convenio, firmado en la capital guatemalteca, fue suscrito por los ministros de las tres naciones, por el Secretario General de la OEA, Joao Baena Soares, y por el Director General del IICA, Martín E. Piñero. Se estipula que el Instituto tendrá a su cargo la supervisión de la cooperación técnica del subprograma silvo-agropecuaria en la región de Trifinio, como se conoce a la zona limítrofe entre esos tres países.

El costo del proyecto es de 750 mil

dólares para un período de 18 meses y será financiado con aportes de los gobiernos participantes, de la Secretaría General de la OEA, del IICA y de la Comunidad Económica Europea.

El impulso de un programa de desarrollo integral de la región del Trifinio se planteó por primera vez en 1983, cuando el Consejo Regional de Cooperación Agrícola de Centroamérica, la República Dominicana, México y Panamá, solicitó al IICA la elaboración de un perfil de proyecto para el establecimiento de la "Reserva de la Biosfera de la Fraternidad en la zona del Trifinio".

La firma del convenio se hizo en el marco del décimosexto período de sesiones de la Asamblea de la OEA, que se prolongará hasta el próximo sábado.

TRANSMESA 

TRANSPORTES METROPOLITANOS S.A. PRORROGA

SOBRE EL CONCURSO PUBLICO N° 1 - 86 POR COMPRA DE 500 UNIDADES ENTRE AUTOBUSES Y CHASIS, QUE LA FECHA DE RECEPCION Y APERTURA DE OFERTAS SERA HASTA LAS 14:00 HORAS DEL DIA 1 DE DICIEMBRE DE 1986.



CONSEJO NACIONAL DE PRODUCCION

ALQUILERES

NUMERO	CONCEPTO	FECHA VENCIMIENTO	HORA
1 / 86	Alquiler un local en Quepos Provincia de Puntarenas (Para Expendio)	24-11-86	15 horas
2 / 86	Alquiler un Local para Expendio en Distrito 7 Patarrá Cantón 3 Desamparados, Provincia San José	24-11-86	15 horas

CONTRATACION DIRECTA N°:

NUMERO	CONCEPTO	FECHA VENCIMIENTO	HORA
3 / 86	Venta de un saldo aprox. de 4.483 Kilos (alrededor de 100 sacos) de arroz pilado, ya teñido, apto para consumo animal, el cual se encuentra en la Bodega N° 1 en Pavas.	24-11-86	15 horas

Los interesados pueden retirar el cartel de especificaciones en el Departamento de Proveeduría, Sección Compras Locales sin costo alguno.