

Abanico

Domingo 16 de Julio de 1972 - Número 178

♦ *Reportajes*

♦ *Moda*

♦ *Belleza*

♦ *Literatura*



Mercedes Borrásé S.

EDITORA

Mariamalia de Berrocal

DIRECTORA

LA PRENSA LIBRE

Donde crece la flor
puede brotar un pájaro
y el agua correr sobre la sombra
hacia el alba de ojos luminosos.

Donde el sonido recorre murmurando
puede nacer un rostro
y alguien sentir que zarpa
en las alas de fuego de un segundo.

Donde las barcas de humo de las vírgenes
enrojecen la noche
un sauno podrá vestirse de gemido púrpura
y de estrella quebrada entre dos cuerpos.

Donde el amor se esconde
soplaremos el polen de la luz
a la boca del aire.

Homero Aridjis.

Quién y quién

Escritores y cocineros

En casi todos los escritores hay un cocinero oculto. Algunos, dando rienda suelta a lo que para tantos antojan ser manías geniales, no han dejado sepultado en sus personas al cocinero, sino lo han hecho el doble excelso de sus personalidades, cultivando el arte de la cocina desde sus formas más simples del biftek y los huevos fritos, hasta la elevada alcurnia, la cocina exótica y aquella en la que ya también entra la inventiva del escritor, que se convierte en un creador de nuevos y exquisitos platos.

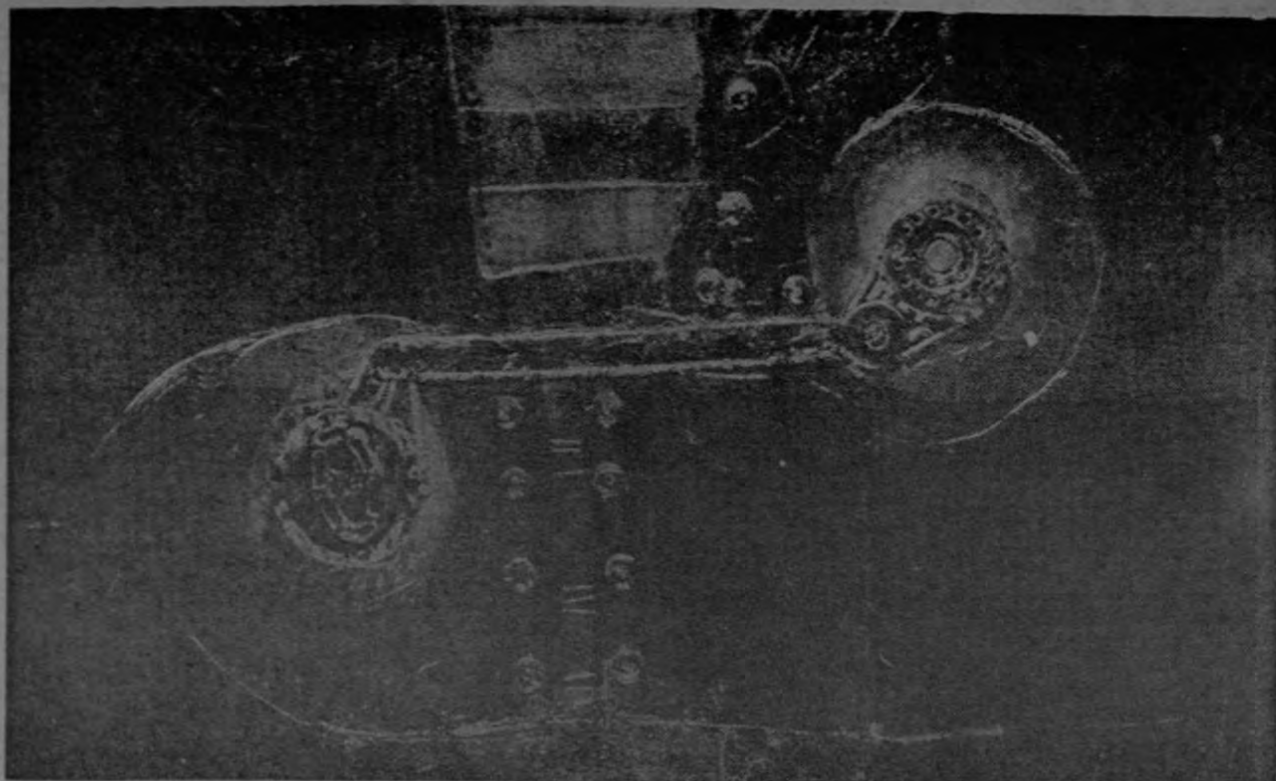
En todo esto he pensado, recordando en un París de otros años al vizconde de Lascano Tegui en sus disquisiciones sobre la cocina vista por un escritor cocinero. Y es inolvidable este gran amigo, hoy desaparecido, no sólo por sus secretos culinarios, sino por la magia de las recetas que empleaba, en busca de una cocina surrealista. En París, frente al cementerio de Montparnasse, o en los alrededores, en una de estas callejas del barrio de los artistas y bohemios de aquel entonces, 1924-29, tenía su estudio el vizconde de Lascano Tegui, y hasta allí nos llegábamos un grupo de amigos americanos y franceses, cada cual con su botella de vino, a degustar los platos que el vizconde creaba a sabor y medida de los gustos surrealistas, viandas que él sacaba del fogón oficiando como verdadero sacerdote, y sirviéndonos con abundancia.

¿Qué tenía de surrealista aquella cocina? Nada y todo, pues en esa época para nosotros, que no era surrealista. El aire, el agua, la luz, la ciudad, el amor, el alcohol, las drogas y las amigas. Todo era surrealista entraba a formar parte de una realidad negada y reconstruida, en el plano de la ficción con tantos detalles que se tornaban nuevamente realidad.

El tiempo ha pasado, y después de treinta y pico de años volvemos a encontrarnos con la figura del vizconde, en una entrevista que le hicieron, y en la cual explicaba su papel de cocinero diciendo que le gustaba la cocina "porque permite al hombre reposar mentalmente y obtener de ese reposo un beneficio más."

Es pensar alegremente con el rabo de la cacerola en la mano. Sentimos como un aplauso que viene desde la mesa, porque ofrecemos a nuestros comensales un espectáculo tridimensional que entra por los ojos, la nariz y la boca."

En esta respuesta nos definía el vizconde de Lascano Tegui al escritor cocinero que se relame, mientras cocina, pensando en sus comensales. No es el escritor que lo hace por sibilismo, que lo hace para regalarse él para no participar a otros de la fiesta. Por el contrario, el vizconde pensaba en ese espectáculo tridimensional, que es el regalo que su cocina ofrece a la nariz y la boca de sus invitados.



Composición 45.— 1.30 x 1.50, técnica mixta, 1971

Róger Pérez de la Rocha

Nació en Managua en 1949, en el callejón de "Alf Babá y los Cuarenta Ladrones". Estudió en la Escuela de

Bellas Artes, donde le concedieron una beca de mérito por parte del Ministerio de Educación Pública, luego realizó estudios de pintura mural en la Escuela Superior de Bellas Artes de San Fernando de Madrid (España), invitado por el Instituto de Cultura Hispánica.

Pérez de la Rocha ha exhibido en todos los países centroamericanos en forma colectiva, especialmente en Nicaragua, también ha expuesto sus obras en la "Semana Hispanoamericana", celebrada en Oviedo, España. Ha realizado giras de estudio por México, Estados Unidos y Europa.

El cuadro que hoy publicamos se expuso durante la 1ª Bienal Centroamericana de Pintura, que se llevó a cabo a fines del año pasado en nuestra capital.

Sobre la Tercera Bienal de Medellín

La tercera Bienal de Arte que actualmente se realiza en Medellín Colombia, es innegablemente el acontecimiento plástico de mayor trascendencia en el ámbito latinoamericano. A esta Bienal han concurrido aproximadamente doscientos artistas con unas seiscientas obras correspondientes al área latinoamericana. Es tados Unidos, Canadá, España e Inglaterra.

La muestra, en su análisis general, presenta las diferentes tendencias del arte actual y evidencia un alto nivel en el material que se expone, salvedad hecha de algunos casos en particular que podrían catalogarse de faltos de interés, de maniños o de baja calidad.

Pero este hecho, en una muestra tan copiosa, lleva a un balance general de resultados positivos y de relevante categoría.

En una muestra no organizada por países sino por aproximación de tendencias, sobresale la participación de algunas naciones por calidad homogénea y equilibrada. Es así como podría destacarse la participación de Perú marcada por la gran aporte dentro del arte figurativo. Los artistas que la conforman, Herman Braun, Ciro Palacios, Hugo Camandona, Humberto Aquino, Bill Caro, Luis Zeballos, Salvador Perera, José Carlos Ramos, Tilsa Tsuchiya. Las grandes telas de Braun con prueban un gran dominio de la técnica sin llegar a realizarse plenamente en el replanteamiento de algunos temas de artistas célebres. Los óleos de Camandona, montañas y colinas de limpidez impactante. El surrealismo impregnado de poesía de Humberto Aquino. Bill Caro con su pintura arquitectónica inspirada en las casas y edificios que se desintegran y agonizan, ahondando, a través de las ricas texturas, en el misterio del devenir. De Luis Zeballos, tríplico de motocicletas realiza

do en lacas a la piroxilina, referido a la secuencia de la velocidad, de lo vertiginoso en la vida presente, en el afán del hombre desorientado que desea sucumbir.

El grupo de la Argentina, quizás el más numeroso, se destaca dentro del campo de la experimentación, arte-ciencia arte lumínico cinético, óptico. Las obras de mayor importancia corresponden a Gyulia Kósice, Gregorio Vardánega, Hugo de Marco, Jorge Gamarra, Rogelio Polese-llo.

La participación más reducida corresponde a Guatemala, pero su calidad es alta. Rodolfo Abularach presenta dos óleos dentro del tema de los ojos. Margoth Fanjul, una serie de esculturas de gran belleza de forma, sutiles y etéreas, realizadas en mármol negro y blanco. Arnoldo Ramírez Amaya, en sus trabajos de tema político, revalúa el concepto de cuadro de caballete, realizando varias planchas en aluminio pintado que se integra entre sí por el concepto de la medida espacio-tiempo.

La representación de Colombia, numerosa, tuvo grandes ausentes dentro de los artistas consagrados. En el grupo de jóvenes se destacan, Santiago Cárdenas, Alvaro Barrios, Darío Morales, Saturnino Ramírez, Bernardo Salcedo, Pedro Sandino, Antonio Samudio.

Venezuela se hizo presente con muy escasos nombres, siendo notoria la ausencia de muchos de los trabajadores serios con que cuenta el país.

La obra de William Stone es interesante por lo que conlleva como planteamiento. Una de las obras distinguidas por los jurados y adquiridas por Coltejer, es la de Murry Tamers.

Brasil también presente con una gran participación, releva los trabajos de tapicería de Duchez y Nicola, la pintura figurativa de Antonio En

rique Amaral, los ambientes de Spindola, los dibujos de Ricardo Augusto y el pulmón de Marcia Demange.

De cada país y de cada uno de los participantes valdría la pena hacer mención, pero ello no sería factible por restricciones de espacio. He querido hacer una referencia a la Tercera Bienal de Coltejer, dar una pequeña imagen de ella, aunque el deseo sería el de dar una imagen global de la muestra.

Solamente queda agregar, que la confrontación ha sido válida y el diálogo entre artistas de diferentes países asistentes a Medellín ha satisfecho uno de los propósitos de la Bienal, la comunicación del Arte Continental, el intercambio de ideas y conceptos.

En estos dos años que anteceden al evento próximo, la Bienal de Arte estará alerta a los mejores trabajos plásticos que se realicen en el ámbito latinoamericano, tendrá sus puertas abiertas a todos los trabajadores serios del momento. La Bienal de Arte de Colombia se sucede merced al interés de los artistas. Es un acontecimiento motivado por ellos y responde a la necesidad y a la esperanza de comunicar que crea el vocabulario artístico. Su existencia, hace pues posible, el auténtico y amplio abrazo de todos nosotros latinoamericanos.

GLORIA INES LAZA, de "Imagen"

Página
CULTURAL

A cargo de
Mariamalia Sotela
de Berrocal



**AL ALCANCE DE
SU MANO...**

En impermeabilización
no cometa el error de taparse
temporalmente.

LE RECOMENDAMOS:

IMPERMEABILIZANTES

todo tipo: "TECHOS".

Hierro galvanizado, losas de concreto,
madera, etc.

IMPERMEABILIZANTE:

Para lavaderos de café, lecherías,
hospitales y cervecerías.

SILICONE:

Para paredes húmedas, con
hongos, etc.

ADEMAS:

D.F.C. 713:

Suprimidor de humo. Un galón para 50 Gls. Die-
sel primera vez; luego un galón para 500 de Die-
sel. Hace que los Inyectores tengan una combus-
tión más limpia y eficiente. Impide la acumula-
ción de depósitos adicionales. Más kilometraje
por galón.

PRESERVATIVO DE MADERA:

Incoloro y negro; controla la Termita y el Come-
jén.

PINTURA:

Para pisos, lecherías, fábricas de conservas, la-
vanderías, cervecerías, hospitales.

PINTURA:

Para piscinas, tanques de agua, etc.

SISTEMAS GOODYEAR:

De 15 años, 10 años, 5 años, 3 años.

PRODUCTOS GOODYEAR

FABRICADOS POR

**Consolidate Inter-América
Corporation**

LE DAMOS CREDITO

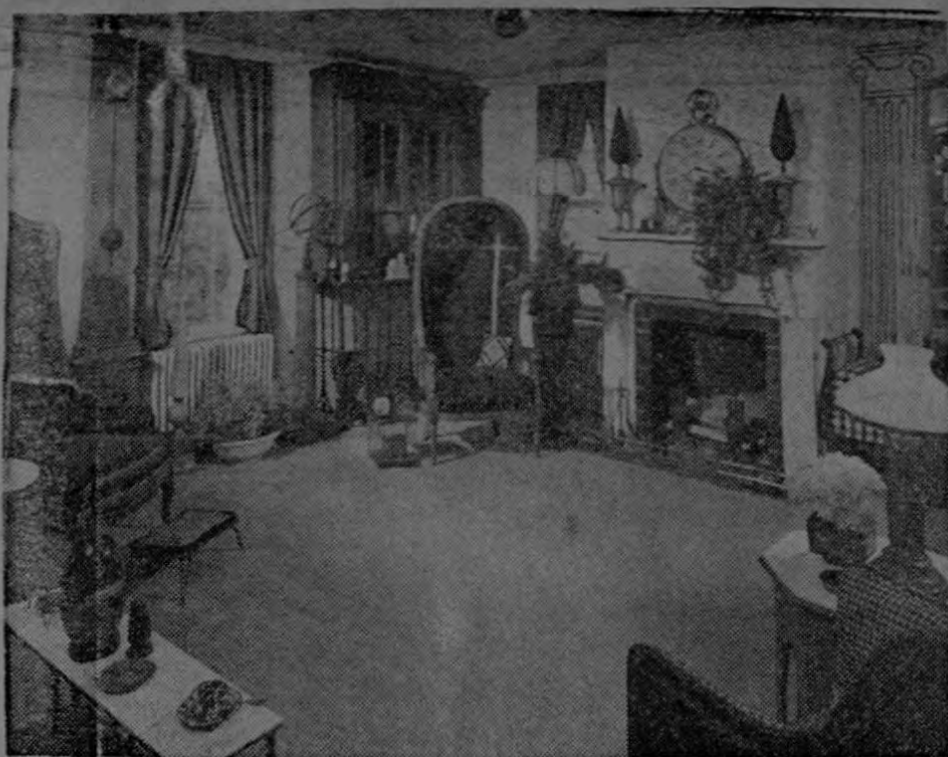
HASTA DE UN AÑO.

Distribuidor exclusivo

IMPERCALVO LTDA.

75 varas Norte del Hotel Europa

Teléfono 21-82-20.



CONSEJOS de una amiga de Meltzer CONSEJOS

Sra.

Amalia de Meltzer

LA PRENSA LIBRE

Estimada señora:

Desde hace bastante tiempo soy asidua lectora de su columna "Embelluyendo tu hogar" y la felicito ya que es una guía perfecta de decoración para el ama de casa. Mi problema es el siguiente:

Mi hija que va a cumplir sus 15 años desea como regalo que le transforme su habitación. Los muebles están bien, aunque algo maltratados y mis amigas me aconsejan se los mande a laquear. ¿Qué le parece? ¿De qué color? Tiene la cama con respaldo y una mesita empotrada. Le hace falta una cómoda o un tocador pero ella me dice que sea sorpresa y no sé qué hacerle. También el color de la habitación y las cortinas se me hacen problema. Le agradecería mucho sus consejos y le ruego me disculpe por tanta molestia. Atentamente,

Carmen María C.

RESPUESTA:

Estimada Carmen María:

El color de la habitación de su hija depende de la claridad de ésta. Si tiene suficiente luz, podría escoger un tono suave de rosado, amarillo o salmón.

Las cortinas y colcha podrían ir en el mismo color de la pared o en algún tono que haga contraste.

Me parece muy bien laquear los muebles ya que disimula bastante el maltrato de la madera. Le recomiendo que se decida por una cómoda con un espejo, ya que es mucho más funcional pues desempeña doble función como cómoda y tocador al mismo tiempo.

Sra.

Amalia de Meltzer

LA PRENSA LIBRE

Estimada señora:

Cada semana leo con gran atención sus consejos en el Suplemento ABANICO y esta vez me toca a mí quitarle parte de su valioso tiempo.

He prestado mi casa para un Baby Shower y me han pedido las organizadoras que ponga ya la decoración de la mesa y algo donde colocar los regalitos, ya que serán individuales. Yo en esto no tengo ninguna experiencia por lo que acudo a usted para que me aconseje qué puedo poner que resulte original.

En espera de su pronta contestación, ya que el té será a finales de julio, la saluda con todo respeto,

Rosa María de Brenes

RESPUESTA:

Estimada Rosa María:

Yo soy muy partidaria de la decoración en forma de sombrilla para estas ocasiones.

Puede tomar una sombrillita para niña en seda blanca, o encargarla en alguna de las paraguiterías locales para que se la hagan de encaje blanco y vuelo de encaje.

En los extremos de las varillitas coloque unos moñitos en cinta rosada y celeste con tiras de cinta que cuelguen. En la parte final de la sombrilla (punta) coloque una cigüeña —un muñeco o un par de esarpines o cualquier otro motivo alusivo a la ocasión.

Esta sombrillita colocada abierta en el centro o en un extremo de la mesa, sería el motivo de decoración y debajo de ella pueden colocarse los regalitos.

¿Qué hacer con las antigüedades?

¿Se está rompiendo la cabeza debido a que no sabe lo que puede hacer con todas esas antigüedades que ha acumulado su familia? Bueno, aquí tiene una idea con la decoración de esta salita de estar. Para comenzar una alfombra de pared a pared en amarillo limón le presta acogida al ambiente de esta habitación. Los muebles y cortinajes llevan azules profundos, negro y blanco. Entre las antigüedades se incluye una vitrina ubica-

da detrás de un sillón francés estilo trono campestre. La vitrina está colocada sobre un enrejado de hierro forjado que forma una jaula para un tigre en cerámica. Junto a esto hay una esfera armilar que antiguamente se utilizaba para dar la hora por el sol. El reloj suspendido junto a la ventana, se hizo con una columna de vestíbulo, con una imitación de péndulo y que cuelga de un reloj para cocina de poco costo. NEA

Espacio limitado

Uno de los logros principales de un buen diseño de interior es la habilidad de aumentar el atractivo y funcionamiento en un espacio limitado. El dormitorio pequeño que se ve en la ilustración aprovecha al máximo el uso del espacio disponible sin que parezca aglomerado. Además del espacio limitado del piso, esta habitación tenía un solo ropero muy pequeño. Para subsanar esta falta y proveer un tocado construimos un gabinete en un rincón, para poner ropas, con estantes encima para guardar accesorios, sin tomar más de dos pies de espacio de la habitación. El tocador oculto un radiador, sin evitar su funcionamiento.

El cuarto de baño pequeño, al lado del tocador, también carecía de espacio. Como quiera que no se usa la ducha, usamos el espacio encima de la bañera para un gabinete para guardar cosas y construimos una hilera de estantes abiertos pequeño en un rincón cer-



Este dormitorio pequeño está arreglado con todo lo necesario, además de añadir un interés arquitectónico en el tratamiento de la cama y la ventana y un tema interesante de color en amarillo claro, azul oscuro y marfil.

ca de la puerta para los cosméticos.

El arreglo de la ventana en este dormitorio sirve un propósito doble. No deja que penetre la luz de la mañana y oculta el aparato de aire acondicionado, a la vez que permite su funcionamiento.

La ventana sobre el tocador tiene cortinas transparentes lavables que dejan que se filtre la luz y un do-

sel que repite el motivo del pabellón estrecho de la cama. Esto une las dos áreas y da alguna sensación de arquitectura de calidad. El color amarillo claro de la pared hace que la habitación luzca más grande, así como la alfombra de pared a pared en azul profundo. Las dos sillas en este dormitorio son en ligeras de manera que no toman mucho espacio.



Emil.

Olvídense de tender su ropa... con la lavadora **National** **N 3800**

Nuevamente National
es la primera en ofrecer algo
único en lavadoras: el sistema
de secado "JET SPIN" que deja
su ropa lista al minuto...
para aplanchar !
Y como si esto fuera poco
la N-3800 ofrece 5 años
de garantía en
su tanque de lavado
de polipropileno !
Vea todo lo que
la National 3800
le ofrece.



Al comprar
una de estas
lavadoras
recibirá DOS
valiosos regalos
NATIONAL

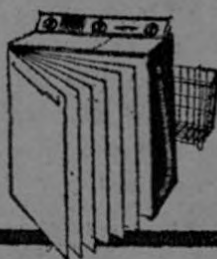
Única con secado al minuto.

Jet Spin



5 años de garantía en el tanque de lavado

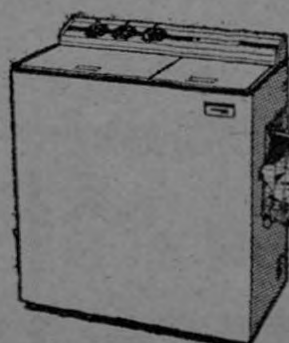
7 capas de pintura.
Totalmente inoxidable



"Remolino Mágico"
para lavar sin dañar los tejidos

- Timbre Indicador del final del lavado y secado
- Cesta plástica para ropa
- Capacidad: 7 lbs.

NATIONAL también le ofrece estos magníficos modelos de lavadoras:



N-5500 P
11 lbs. 3 motores
con bombas.



N-4300
9 lbs. 2 motores.



N-2800
7 lbs.



Visite a su distribuidor
National... y pida que
le muestren National,
las mejores lavadoras !

NATIONAL

Página Infantil

Por Malia.—



Esta página querida lectora,
es para su hijo.
En ella queremos imprimir,
semana tras semana,
millones y millones
de letras que habrán
de llenar de interés
y de ilusión sus ratos libres,
en forma de cuentos
consejos, concursos, curiosidades,
mensajes educativos

El papalote bailarín

No llovió esa tarde. El sol les dijo a las nubes que se fueran a regar otros lugares, y ellas, obedientes, se fueron muy despacito. Es que el sol sabía que yo quería estrenar mi papalote, y por eso me quería tener la tarde muy linda, con el cielo muy azul y el viento necesario para que mi lindo juguete se elevara.

A los soplos del viento, el papalote se me arremolinaba entre las pier-

nas. Parecía un cachorro con ganas de jugar. Poco a poco le fui soltando hilo hasta que cobró cierta altura. Comenzó a formar grandes ondas y a bailar alegremente mecido por el viento.

Pero de repente, ¡qué susto más grandel, el viento sopló más de la cuenta. Y para no dejar ir mi papalote, lo agarré fuertemente... ¿Y saben lo que sucedió? Que mis pies dejaron abajo

el suelo y de repente me vi volando sobre árboles, ríos y praderas, agarrado fuertemente del hilo de mi cometa de papel. Pero muy pronto perdí el miedo. El paisaje era demasiado hermoso y la brisa demasiado fresca y suave para sentir temor. Además, mi papalote bailaba en el aire, alegremente, como diciéndome que no había nada que temer, y que sólo quería llevarme a dar un paseo.

Cuando el sol comenzó a ocultarse, le dijo al viento que nos llevara a mi y a mi papalote a casa, para que no nos sorprendiera la noche.

Poco a poco fuimos perdiendo altura, y desde lo alto pudimos ver los techos de las casas vecinas. Despacio, muy despacio, fuimos bajando hasta rozar las ramas de los árboles. Por fin, abrazado a mi papalote, caí acostado suavemente sobre la hierba.

Les conté esta aventura a mis amigos y, ¿saben una cosa? ¡Soy el único que ha viajado en papalote!

Malia.—



Adivinanzas-pasatiempos-trabalenguas-adivinanzas-

Para columpiar a un niño

Aserrín, aserrán
los maderos de San Juan
piden queso piden pan
los de Roque, alfandaque
los de Rique, alfeñique
los de trique triquitán
piden pan y no les dan
triqui triqui
triqui tan.

Din dan, din dan.

Los chinitos en la China
cuando no tienen qué
(hacer
tiran piedras a lo alto
y dicen que va a llover
Una! Dos! Tres!

Se pasea una naranja
por la mesa del comedor.
No me mates con
(cuchillo
matame con tenedor.
No me mates con
(cuchillo
que me da mucho dolor.

Hermosa Santa Ana
¿por qué llora el niño?
—Por una manzana
que se ha perdido.
Mi niño del alma
que ya se ha dormido
soñando está ahora
con los angelitos.



Trabalenguas

Compadre, compre usted poca capa parda,
que el que poca capa parda compra
poca capa parda paga
yo, que poca capa parda compré,
poca capa parda pagué.



Cuando un niño amontona trozos de madera y nos asegura muy serio que acaba de construir un avión, o cuando lo vemos saltar a la comba, a nosotros los adultos, nos parece que eso no es más que una diversión, cosa muy distinta a una labor importante como por ejemplo estudiar o trabajar. He aquí el gran error de nuestra mentalidad, deformada desde la infancia: el juego es un placer; asistir a la escuela, una obligación; ir a trabajar, una carga.

El niño que agita el sonajero y se lo pasa de una mano a otra, el que aprende a subir las escaleras, el que empuja un trozo de madera por el suelo y sueña que conduce un tren está aprendiendo a conocer el mundo.

De esta manera efectúa una labor tan seria como la del estudiante que se quema las pestañas sobre un texto de geometría. Al niño le gusta jugar no porque sea facilísimo, sino

EL JUGAR:

ocupación

importante y seria

porque tiene que vencer dificultades. En efecto el niño se esfuerza a cada momento en perfeccionar sus movimientos e intenta re-

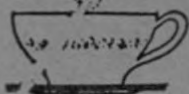
petir todo cuanto ha visto hacer a sus padres y otros niños mayores que él.

Acaso os lamentáis de que vuestro hijo, de un año de edad se ha cansado ya de su juego de cubos y sólo le gusta una cosa: jugar con las cacerolas o intentar introducir una dentro de otra. Pues bien, si el niño lo hace así es ante todo porque ve a su madre utilizarlas y no los cubos de madera y en esto reside el interés... Por el mismo motivo, sin duda los niños de un año se sienten verdaderamente fascinados ante los cigarrillos que ven fumar a su papá o a su hermano mayor.

Al niño le encanta jugar con sus padres, pero a condición de que éstos sepan colocarse a su nivel. Ayúdale pues, si él os lo pide. Y si le habéis comprado un juguete complicado, no le reprendáis ni intentéis que lo utilice bien por la fuerza, sino dejadle jugar como quiera o guardadlo hasta que sepa tratarlo debidamente.

En su afanosa búsqueda de la salud, los antiguos descubrieron curarse con hierbas medicinales...

LOS PRESTIGIOSOS LABORATORIOS
ROHA-WERK de Alemania,
tienen para cada enfermedad,
el té
que alivia sus males.



Té Bekunis

- ❖ Estomacal
- ❖ Somnífero y sedante
- ❖ Bronquial y contra la tos
- ❖ Renal y vesicular
- ❖ Hepático y biliar

Distribuidores exclusivos

Farma-Tica
LTDA.

Teléfono 22-11-41

Apartado 3770



Hace ya mucho que **INTEX** fabrica
TODA clase de ropa para **NIÑOS**
de la mejor calidad ...

Sus uñas y la moda del barniz oscuro

Con la moda del barniz oscuro para las uñas, se hace más importante que nunca el cuidado de las uñas y manos. Las uñas deben ir bien arregladas para lucir el barniz oscuro.

La mayoría de los fabricantes de cosméticos, coordinan el barniz de uñas con el color del lápiz labial, pero no es necesario ser tan convencional. Se pueden mezclar y combinar el lápiz labial con las tonalidades de barnices utilizando colores complementarios. Se pueden hacer contrastes con colores llamativos siempre que sean atractivos a la vista, pero que no resulten desagradables.

Los matices oscuros para uñas exigen uñas más largas, ya que estos colores más oscuros las hacen lucir más cortas de lo que son. Una forma de que las uñas crezcan y de mantenerlas así, es tomando cápsulas de gelatina. Un aspecto de arreglo profesional se logrará colocando una capa de barniz básico y otra igual al término de la aplicación del barniz con color.

La aplicación de los tonos oscuros puede constituir un problema, porque se revela cualquier desliz del pincel. La manera de asegurar un barniz bien aplicado, es colando la nueva capa después que la anterior se encuentre totalmente seca.

Use un pedazo de algodón envuelto en el extremo de un palito y mójelo en el líquido para limpiar el barniz, luego páselo en todas las imperfecciones para sacar el exceso fuera de la uña.

Un tubo de crema para las manos en la oficina y cocina, le conservará sus manos suaves y tersas, aún durante el tiempo de frío. NEA.



Los pantaloncitos cortos lucen mucho mejor cuando la figura está en buenas condiciones. Esto no se logra accidentalmente. Ciertos ejercicios hechos con regularidad, le ayudarán a lograrlo. — NEA.

Embellendiendo sus piernas

Por Helen Hennessy — Exclusivo para
"ABANICO"

Los pantaloncitos cortos no han desaparecido, se asoman debajo de las faldas que se abren en el delantero o a los costados y una versión un poco más larga, aún está haciendo furor en los escenarios de modas. Sin embargo usted tiene que mantenerse en las mejores condiciones físicas, para usarlos.

Si usted ya tiene piernas con formas bellas, puede darse por afortunada. Si no es así, aquí tenemos algunos ejercicios sencillos que les prestarán ayuda para lograrlo. Están destinados a adelgazar los muslos, a eliminar las protuberancias de las caderas y dan buenos resultados.

Si usted es una principiante, no exagere haciendo todos los ejercicios de una vez. Para lograr la belleza en la línea se requiere un desarrollo gradual de la firmeza muscular. Haga cada ejercicio ocho veces para comenzar y posteriormente aumentelos cada día, hasta alcanzar dieciséis.

El siguiente está destinado a deshacer la grasa que se deposita en las asentaderas, donde las caderas se unen con los muslos. Este ejercicio se denomina de compresión, porque utiliza el peso de su propio cuerpo para comprimir y deshacer el tejido adiposo.

Siéntese en el suelo con las piernas extendidas y las rodillas tiesas. Déjese caer sobre el costado izquierdo apoyando la mano izquierda directamente junto a la cadera izquierda. Procure sentarse totalmente derecha mientras hace el ejercicio y haga los movimientos suaves y lentos. Y tenga muy presente, que lo más indicado es acudir a una especialista en gimnasia para mantener la belleza de su figura.

opilca
Crema depilatoria

Opilca hace caer el vello rápida y eficazmente

Opilca depila más profundo porque extrae el vello de la piel de las axilas y de las piernas. La piel queda más tersa porque el vello no ha sido rasurado con navaja, sino eliminado cosméticamente.

DE VENTA EN LAS PRINCIPALES FARMACIAS Y SUPERMERCADOS.

Distribuidores: **Cefa** LTDA. Teléfono: 22-23-24

OLIVIN
COSMETICA ALEMANA

opilca
Crème dépilatoire

Prendas que se mezclan combinan y añaden...

Por Helen Hennessy. — Exclusivo para "ABANICO"

Un famoso diseñador de ropas para damas desea que sus clientes puedan formar un vestuario para muchas temporadas, sin descubrir que algo está pasado de moda después de algunos meses. Su línea de modelos hará que una chaqueta y falda sean útiles inmediatamente, que un par de pantalones lo sea posteriormente y que en el futuro pueda usarse otra chaqueta en un estilo diferente y en una tela atractiva. Habrá una corriente de continuidad en lo que se refiere a telas y colores y los estilos se adaptarán y modernizarán, para mantenerse con lo que dicte la moda del momento.

En su primera colección

este diseñador favorece una lana a cuadros en rojo encendido, azul marino o beige y blanco, con su complemento en lana tono sólido en uno de los colores. Los chaquetones que coordinan van en lana velluda y suave.

En la nueva moda se contemplará fuertemente la personalidad.

Las faldas o pantalones y prendas superiores, deben combinar tanto el color como la tela. Una dama puede organizar su propio proyecto por medio de los diseños de un fabricante, sin que éste sea el que lo dicte.

En esta forma se podrá agregar prendas a un conjunto, según como lo permita el presupuesto. NEA.



El estilo camisa en la chaqueta lo podemos ver en este modelo de lana a cuadros (izquierda), que coordina pantalones blancos de lana. Una chaqueta de lana roja (derecha), complementa ingeniosamente una falda a cuadros blancos y azul marino, con tablas en el delantero. — NEA.

GIMNASIO ALCAS

EXCLUSIVAMENTE PARA DAMAS
ADELGACE O AUMENTE

BAÑOS SAUNA (Legítimamente Finlandés)

Le ayuda a controlar su peso: gracias a la abundante sudación Ud. perderá de 2 a 3 libras en cada baño.



Además ofrecemos:

Masajes reductivos
manuales.

Masajes reductivos
eléctricos;

Salón de belleza.

Contamos con el estilista
peinador

ENRIQUE ARMIJO

Paseo Estudiantes 75 varas
al Sur de Acueductos y Alcantarillados Teléfono 22-65-49

Gimnasia Individual
Nuestro sistema es adaptado para cada físico y sus necesidades.
Soda Dietética.
Horario usted lo escoge

Dirección:
San Pedro, costado
Este del Higuero.
Teléfono 25-95-50

Bloodrock

♦ Lo mejor en Rock después de Grand Funk

Bloodrock es el nombre de un... "muy bueno conjunto o de rock". Al igual que Grand Funk Railroad, los dirige KNIGHT, quien considera —y yo comparto su opinión— que son lo mejor en rock después del Grand Funk; es más, ellos fueron los escogidos para acompañar a aquellos en su última gira y así alternar en sus presentaciones. Está de más decir que la gira fue todo un éxito. Al grupo lo componen seis individuos con cara de pocos amigos, (ver la foto) pero con manos de verdaderos artistas en cuanto a agilidad.

Jim Rutledge es la prime-

ra voz del grupo; Nick Taylor se encarga de la guitarra de acompañamiento; Lee Pickens es el requinto; Ed Grunty toca el bajo; Stevie el teclado y Rick Codd con la batería.

Son diferentes del resto

Una de las cosas que diferencia a Bloodrock de los demás grupos es su instrumentación: Las dos guitarras "trabajan" al unísono, Lee Pickens sonaría solo sin Taylor detrás de él, Stevie y su órgano son esenciales

en la mayoría de las canciones. El baterista y el bajista son de primera necesidad en la sección rítmica: Ed Grunty en el bajo, contribuye a complementar las líneas musicales, en lugar del clásico sonido pesado que acostumbran los demás bajistas a excepción de unos pocos como Robert Rocker, Tom Fogerty, Lee Dorman y Gerardo Castro de Close Up.

Dead on Arrival y la sirena de policía

Jim Rutledge tiene una voz en algo semejante a la de Raphael y a la de Armando Manzanero, cuando canta no se nota esfuerzo, sólo ritmo y ritmo.

"Dead on Arrival" es la clásica canción que lo pone a uno a seguir el ritmo con la suela de los zapatos, produciéndose ese monótono tac... tac... tac... con el cual seguimos —o al menos lo intentamos— el ritmo de determinada canción. Aunque dicha pieza fue prohibida en algunas partes por ser su comienzo con una sirena de auto-patrulla, alegando que "alburearía" a los



que fueran manejando, ha tenido una gran venta y anda encarrilada con las más populares de la "selva de concreto".

Bloodrock ha sacado tres "larga-duraciones". El tercero se titula BLOODROCK 3 y ya casi ha alcanzado la envidiable cifra de un millón de ventas.

Jim Rutledge es en Bloodrock lo que Mark Farner en Grand Funk: el símbolo sexy del grupo, y eso que es casado y con familia, pe-

ro parece que sus "fans" esto no le dan importancia y le siguen a doquier.

Resumiendo

Bloodrock es muy bueno se le escucha claro y rítmico, sus L. Ps. no nos han llegado pero ya vendrán, por el momento conténtense con escucharle por la radio, aún que tal vez, tal vez... algún día les podremos ver y oír en persona.



ritmo nuevo

por Mario Zaragoza B.

Los rumores sobre la visita de Steffen Stillis son cada día más "audibles" STOP El L. P. de Malo (el primero) ya está a la venta en "nuestro dichoso barrio" STOP Se volverán a unir viejos camaradas para formar un conjunto de música únicamente moderna. La próxima semana... más datos STOP Murió uno de los protagonistas de la serie de televisión Los Dos Mosqueteros. El difunto es de pelo negro, el suplente será rubio STOP La versión en español de la pieza "Sansón y Dalila"

Shocks

tiene una ventaja sobre el original inglés: que es en español STOP Felicitaciones a las parejas que empezaron a jalar hace poco, porque lo que soy yo... STOP Dijeron que iban a traer a José Feliciano; qué pasó? "En el año 25 25..." STOP Se acabaron las vacaciones, un minuto de silencio STOP Pasó el minuto STOP Isaac Hayes grabó un nuevo disco con música estilo SHAFT. está muy bueno, consiganlo STOP Y Pepe se volvió a salir con la suya, esta vez con lo del veto; algunos se lo agradecerán, otros se lo criticarán; nosotros? seguimos al líder elegido por el Pueblo (con letras mayúsculas) y para el pueblo, aunque algunas veces se le olvide STOP Danny Osmond se está dedicando a interpretar melodías de grandes cantantes y no le va tan mal; conocemos algunos cuantos que pueden seguir su ejemplo a ver si acaso STOP "La ventaja de las piezas instrumentales es que no se sabe quien las canta" dijeron por ahí STOP Tengo ante mí uno de esos discos que hay que oírlo para creerlo, interpretado por Spanky & Our Gang que son cinco hombres y una mujer, pero qué disco... STOP Libro de la semana: Los Siete Pecados Capitales en los Estados Unidos, Por Fernando Díaz-Plaja. Siete por 7 veces interesante STOP Quién dijo que el próximo festival sería en los Patines Music? STOP El Clan de LeMans empieza a sonar "bonito". (Información de corresponsal). STOP Película de la semana: Dr. NO con Sean Connery y Ursula Andrews. Aunque el título es bastante negativo la película está bastante aceptable tomando en cuenta que fue hecha años ha... STOP Sammy Davis Jr. el cantante-actor más simpático de todos los tiempos le puso a su última canción un nombre digno de él: "El Hombre Caramelo" la cual ya se encuentra a nuestro alcance STOP L. P. de la semana: "Violinista en el Tejado", con las versiones instrumentales de todas las melodías de dicha película STOP Después de estos 15 días de "descanso" continuarán los festivales deportivos en los colegios que faltan; apoya tu equipo STOP Sugiero: que le presten especial atención al HOY de esta semana STOP Se rumora la inauguración de un casino en nuestro dichoso barrio. Empiezen a ahorrar desde hoy si quieren darse una vueltecita. STOP También se comenta el comienzo de un programa musical para toda la juventud costarricense STOP Vinazo: Cierta radioemisora lanzará al aire un programa de "largo plazo" con únicamente música española, moderna y clásica. Buena esa... STOP Su gloria no es la extensión de Su poder ni la manifestación de Su sabiduría; es la revelación de Su amor STOP La felicidad se alcanza por dos caminos: el de la fe y el del amor STOP Nadie es indispensable en ningún lugar, excepto, tal vez, en el corazón de quien le ama STOP STOP STOP

Hit

Mira lo que me has hecho

(A. Green - W. Mitchell)

Now that you're here with me
I want to keep you free,
To do the things that
You want me do,
A joy life is loving you
But now the day has come
To let you know where
I'm coming from, yeah.

Is I where it's at,
Oh baby,
Look what you're done for me
Oh baby
You set my heart free,
Oh what a feeling, yeah
What a feeling.

The best of my years
I'll go to you
Is the only thing
Tha I can do
But these things
Don't come overnight
Loving you baby and
I think I'm right
Let me say before I forget
Loving you baby,

Sometimes I wanna leave
And may I say
It won't make sense anyway
Forgive me baby, if I do wrong
I haven't been a true man
For so long,
But let me say before I forget
Loving you baby,
Is I where it's at.

Hoy las 10 más populares

- | | |
|--|----------------|
| 1—Te Agarré | Joe Tex |
| 2—Bugalú de Contragolpe | Ringo Starr |
| 3—Vicent | Don McLean |
| 4—Violinista en el Tejado | Varios |
| 5—Ví la Luz | Todd Rundgreen |
| 6—Camino de Ayer | Bravos |
| 7—Chica Triste | Badfinger |
| 8—Concierto de un Amor que Termina | Rudy Marqués |
| 9—La Maestra | Kenny Rogers |
| 10—Pequeña Linda | Jackson Five |
| V.I.P.—Canción Cantada Triste | Neil Diamond |

Para un buen comienzo

No hay dos personas en el mundo, no importa lo mu- enamorados que estén cuando se casan, que no tengan que hacer ajustes mutuos. No hay manera de conocerse cada un completamente cuando viven todavía separados y los p- meros meses y años de la vida de casados es un tiempo ex- tante y estimulante de descubrimiento y de afecto profundo. Es o es, si cada uno está dispuesto a hacer concesiones a l- hábitos de su compañero y a buscar y disfrutar de las cu- lidades que satisfacen.

La esposa que empieza regañando poco después de c- sarse porque su esposo no cuelga su ropa bien o el espo- que no puede tolerar las medias de su esposa secándose e- el cuarto de baño, tendrán un período de adaptación.

Naturalmente, él debe tratar de mejorar sus hábitos d- soltero para hacer más fácil los quehaceres de la casa par- su esposa y ella debe hacer su lavado lo suficientemen- e ter- prano para poder retirar sus medias antes de que él lleg- del trabajo. Pero este tipo de irritación no debe nunca pe- mitirse que se convierta tan importante que haga olvidar l- tiempos felices en una corriente constante de recriminacione-

Se necesita un esfuerzo para consagrar un buen mati- monio, esto es buena armonía en el hogar. La intimidad d- la vida hogareña hace más importante la presencia constan- de buenas maneras que en ninguna otra relación fuera de la familia.

No cubra
los
problemas
de la
piel...
elimínelos



De un amigo muy "cercano" no se pueden ocultar los problemas de la piel. Entonces, ¿para qué tratar de encubrir espinillas, barros, acné, erupciones y otros trastornos de la piel, cuando es posible disiparlos con Nixoderm? Nixoderm no es una simple loción encubridora, es un eficaz medicamento con cuatro ingredientes activos que los médicos usan para tratar problemas cutáneos. Nixoderm penetra la capa exterior de la piel para atacar la causa misma del problema. Nixoderm mitiga la molesta comezón... le devuelve a la piel su tersura, suavidad y limpieza.

Pida Nixoderm hoy mismo. Su espejo notará la diferencia... o un amigo muy "cercano".

No se cubra... descubra

Nixoderm



Piense en un mañana productivo...

MATRICULANDO AHORA ALGUNOS DE NUESTROS

CURSOS COMERCIALES COMPLETOS

- | | |
|--|-------------------------------|
| ☆ Bi-lingual Secretarial Course | ☆ General Office Work |
| ☆ (Secretariado Bilingüe) | |
| ☆ Executive Bi-lingual | ☆ Secretariado (en español) |
| Secretarial Course | |
| (Ampliación del Secretariado Bilingüe) | ☆ Secretariado Ejecutivo |
| ☆ Secretarial Course | (Ampliación del Secretariado) |
| (Secretariado en Inglés) | ☆ Oficinista |

VENTAJAS QUE LE OFRECEMOS:

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| ☆ Reconocimiento de su base cultural. | ☆ Horarios más intensivos. |
| ☆ Progreso individual. | ☆ Preparación completa y eficiente. |

¡La Puerta del Progreso le espera!

MATRICULESE AHORA:

INICIO DE LOS CURSOS: Julio 24 diurnos - Julio 26 Nocturnos

(SEGUNDO SEMESTRE)

American Business Academy

Fundada en 1961

Autorizada y reconocida por el CONSEJO SUPERIOR DE EDUCACION.

Acreditada por

THE ACCREDITING COMMISSION FOR BUSINESS SCHOOLS DE E.E.U.U.
Miembro de la UNITED BUSINESS SCHOOLS ASSOCIATION DE E.E.U.U.

Calle Central, 75 varas al Sur del Cine Rex.

Teléfono: 22-42-11

Directora: Dra. MERCEDES DE SALGADO.



26 años de experiencia en la organización y dirección de escuelas de comercio.

15 formas para ser buena anfitriona

Cuando lo que se desea es convertirse en una magnífica anfitriona, siempre es interesante el leer los consejos de las especialistas. A nuestras manos han llegado estas 15 formas —muchas de ellas conocidas— pero siempre buenas para tener presentes.

Con gusto las transcribimos para nuestras lectoras seguras de que serán de gran ayuda a la hora de organizar una fiesta en casa, para que la misma resulte un gran éxito.

— Si usted quiere que su esposo la ayude, pídale. Los hombres generalmente son magníficos ayudantes si solo saben con exactitud lo que usted desea y espera de ellos. Pida a su esposo que la ayude a arreglar la mesa, a preparar los vasos, a llenar las copas de agua. O tal vez pueda ayudarla a llevar al comedor y a la sala las bandejas que usted prepara en la cocina. Usted puede dejar a cargo de su esposo, con toda confianza, el hielo, las bebidas y los vasos. Lo mismo aplica a las luces, los cigarrillos y los ceniceros.

—El ayudar durante una fiesta es muy divertido para los niños y con una poca de ayuda y orientación de su parte, pueden ser grandes colaboradores para una anfitriona. Como a los niños les encanta lucirse ante la gente déjelos que actúen también como correctos anfitriones. Y así logrará usted más fácilmente que se retiren de manera graciosa, cuando ha ya usted decidido que es suficiente.

—En todas las ocasiones, a excepción hecha de grandes recepciones donde manda el protocolo, lo correcto es que las damas encabezen el

desfile hacia el comedor. A medida de que cada invitado va entrando, la anfitriona (o una tarjeta con su nombre) le indica dónde debe sentarse. Es buena idea alternar hombres y mujeres, separando las parejas de matrimonios o prometidos, si las hay.

—¿Cómo debe sentarse a un invitado de honor? Si es una dama, se sienta a la derecha del anfitrión; si es un caballero a la derecha de la anfitriona. Cuando hay un invitado durante una comida fundamentalmente familiar, trate de colocar a la familia en sus lugares de costumbre. Todos se sentirán más cómodos.

—Generalmente, el anfitrión se sienta en un extremo de la mesa y la anfitriona en el otro, del lado más cercano a la puerta de la cocina. La anfitriona se sienta primero, todos los demás se quedan de pie junto a su silla, hasta que ella se sienta. Entonces la imitan, sentándose por el lado izquierdo de su silla.

—En su próxima fiesta, pruebe cualquiera de estos centros de mesa: lirios colocados en un recipiente largo, en una formación ligeramente curva. O flores de durazno y narcisos, en un recipiente negro. Una tercera posibilidad: lirios enanos en un recipiente bajo de cristal sobre una base de madera oscura de teka, para dar un aire oriental a la mesa. Coloque una estatua de mármol de aproximadamente cincuenta centímetros de alto, en un lecho de margaritas. Cubra de enredadera una gran concha marina, o un caracol gigante, y entonces coloque un par de velas entre el follaje. Por último, una femenina sugestión: coloque un ramillete de flor menudita

(encaje o nube) en un brillante recipiente negro.

—Para dar un aspecto agradable a la comida, selección con todo cuidado la vajilla en que va a servirla. Siempre deje que parte de la decoración de ella se vea, ya que da un marco agradable a los alimentos. Selección adornos con contrastes de color, pero evite las cosas de tal modo llamativas que resulten chabacanas. La decoración de los alimentos es una oportunidad para el ama de casa, de usar su imaginación y su espíritu aventurero.

—Una vez que la comida está en la mesa, tranquilícese. No se preocupe sobre cómo quedaron las cosas ni haga comentarios al respecto. Siéntese a disfrutar de la reunión, como todos los demás.

—¡Manténgase bien informada! Observe las hermosas mesas que muchas revistas publican a colores, para aprender así a presentar agradablemente los platillos más simples. Las propias fotografías le sugerirán accesos rios económicos para mesas festivas llenas de colorido.

—No espere hasta el último momento para sacar los recipientes en que va a servir. Selecciónelos de antemano y arrégelos de varios modos para ver en qué forma se ven mejor. Tal vez, si es usted persona muy meticulosa, quiera poner una tarjeta en cada platón, indicando lo que va a servir en él y un diagrama del arreglo de la mesa.

—Sea previsora respecto a los platos, las copas y la cuchillería que va a usar. Lave todo con suficiente anticipación. Saque las tazas del café, los platos de postre y las cucharitas con suficiente anticipación, para tenerlos a la mano antes de que la comida empiece.

—Los centros de mesa no tienen que ser flores, necesariamente. Un arreglo de frutas o de vegetales puede ser

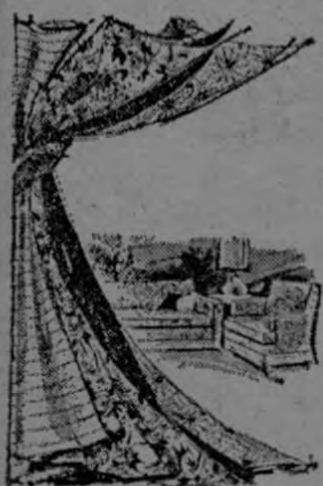


igualmente bonito e interesante. Una idea muy efectiva y de gran frescura, a la mesa: ponga hojas de magnolia, de limón o de naranjo, sobre una mesa bien pulida, o un mantel de tono oscuro, y arregle encima un grupo de limones frescos o limas. Cuando la reunión tenga una razón especial, haga arreglos en torno al tema: banderitas y soldados para una fiesta patriótica, o una combinación de velas, grandes y chicas para el próximo aniversario o cumpleaños.

—Si el pensamiento del cúmulo de vajillas y platos sucios en la cocina le amarga la fiesta, pruebe este truco: vaya limpiando a medida que hace las cosas. Cubra con papel aluminio las vajillas donde vaya a hornear y bastará quitarlo y tirarlo, al servir para que el recipiente quede limpio. Monde frutas y vegetales sobre toallitas

desechables de papel. Arregle la carne y los vegetales en un mismo platón. Cocine y sirva en el mismo plato, usando vajillas refractarias. O, cuando los alimentos que vaya a servir sean adecuados para ello, use platos de cartón o canastillas cubiertas de servilletas de papel. Sirva ensaladas que puedan comerse con los dedos.

—Una estratagema del ama de casa eficiente: coloque su bandeja más amplia en un rincón del comedor, antes de servir la cena, para poder llevar después los platos sucios a la cocina, en uno o dos viajes solamente. Si tiene usted mesita de servicio de té, colóquela cerca de la mesa, a su derecha. Los platos sucios van hacia el fondo; el postre va encima. Una forma efectiva de ahorrar pasos.



CORTINEROS KIRSCH S. A.

TEL.: 21-29-38

LA UNICA ORGANIZACION
Especializada en CORTINAS

al servicio de la belleza en su hogar

Confíenos la confección
de sus cortinas y disfrute
de la indiscutible calidad de

KIRSCH

TELAS

Le ofrecemos un extenso surtido y cotizamos sin compromiso alguno para usted.

Cortineros

KIRSCH S. A.

75 vrs. al Oeste de LA PRENSA LIBRE
Teléfono 21-29-38 — Apartado 4360.

MAS VIDA, MAS BELLEZA Y ESPLENDOR para su CABELLO

con "Suero Hormonex"

Cuando su cabello está marchito, sin vida, sin brillo, demasiado lavado y rizado, está necesitando el

SUERO HORMONEX

Esta preparación es completamente distinta a las demás, y su acción en el cuero cabelludo proporciona un brillo natural y un nuevo resplandor a su cabello. Aplíquese el



"SUERO HORMONEX"

antes del champú y cuando se cepille el cabello todos los días. En breve tiempo usted notará el cambio.

HORMONEX es el feliz resultado de años de investigaciones científicas.

Solicite el SUERO HORMONEX en su farmacia de confianza.

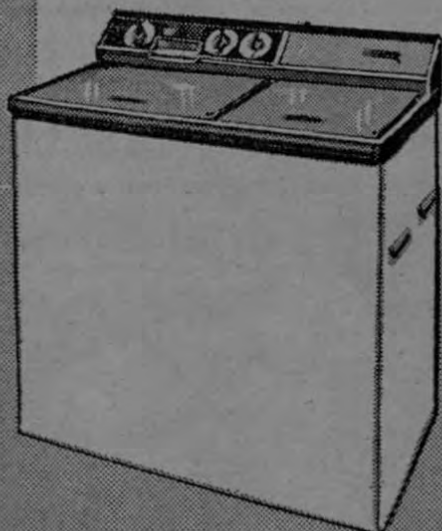
Distribuidores Exclusivos CEDISA.
Teléfonos: 21-68-88 y 21-68-94 — Apartado: 3251.

PREGUNTE

SI LA LAVADORA
QUE VA A COMPRAR

TIENE:

Capacidad de
12 LIBRAS DE ROPA SECA
en el tanque de lavado
y **12 LIBRAS**
en el tanque de secado.
BOMBA para expulsar el agua.
3 MOTORES para lavado
secado y expulsión de agua.
Tanques de lavado y secado
de **METAL INOXIDABLE**
Garantía escrita de **SERVICIO A**
DOMICILIO y repuestos por un año



mandos
de teclas

Capacidad de
8 LIBRAS DE ROPA SECA
en el tanque de lavado
y **8 LIBRAS**
en el tanque de secado.
BOMBA para expulsar el agua.
2 MOTORES para lavado
secado y expulsión de agua.
Tanques de lavado y secado
de **METAL INOXIDABLE**
Garantía escrita de **SERVICIO A**
DOMICILIO y repuestos por un año

mandos
de teclas



TODO ESTO LO TIENE
SANYO

AMBAS SEMI-AUTOMATICAS DE DOBLE ACCION CON EL FAMOSO

ADQUIERALA EN: **Jorge Cerdas Saborío**
(Ciudad Quesada)

o en su distribuidor
SANYO más cercano

RECETAS

¿ cargo de
DOÑA MANNIE

de Revista Femenina

PASTEL LUJOSO DE MELOCOTONES

- 1 taza de Nacarina
- ¼ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de agua fría
- 1/3 taza de margarina Mirasol
- 2 cucharadas de maní
- 3 cucharadas de tapioca cocida
- ¾ libra de azúcar morena
- ½ cucharadita de cáscara de limón raspada
- 1 lata de melocotones o 1 libra de melocotones frescos cocidos en almíbar
- 1/8 taza de licor marrasquino.

Cierna la Nacarina junto con la sal. Separe un cuarto de esta mezcla y agréguele dos cucharadas de agua fría, al resto o sea a los tres cuartos de taza de Nacarina restantes, agréguele un tercio de taza de margarina y póngala a batir hasta que se formen boronitas; agregue a esto el cuarto de taza de Nacarina, que tenía mojada y el maní.

Una la masa y extiéndala en el fondo de un molde de pastel PARA EL RELLENO COMBINE: la tapioca ya cocida con el azúcar morena y la cáscara de limón raspada. Vierta esto encima de la concha del pastel y ponga encima los melocotones añadiendo bolitas de margarina sobre ellos.

Rocíelos con un poco de licor marrasquino y hornéese a 350° cubierto con papel aluminio para que los melocotones no se quemen.

PEZ DE ATUN

- 2½ libras de papas
- 2 latas de atún encurtido de Génova picadito
- 1 limón ácido
- sal al gusto
- 1 caja de natilla Dos Pinos
- 1 frasquito pequeño de pepinillos

Cocine las papas peladas en un poco de agua de sal y luego májelas para formar un puré.

Desmenuze el atún (el cual a lavado previamente para quitarle el aceite), y agregue el jugo de limón y un poco de natilla Dos Pinos si acaso la mezcla ha quedado muy seca. Revuelva el atún con el puré de papa de manera que se incorporen bien.

Coloque la mezcla en un molde engrasado presionando bien para que coja la forma precisa. Vuelque sobre un plato y confeciónele los ojos con pedacitos de aceituna y fórmele las escamas con pepinillos.

TORTA AMERENGADA

- 1 taza de Nacarina
- 1½ cucharadita de royal
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de nueces picadas
- 4 huevos
- ½ taza de dátiles
- 1 pizca de crémor tártaro de Mc. Cormick
- 1 lata de leche condensada
- 3 onzas de margarina Mirasol

Bata la margarina y agregue ½ taza de azúcar poco a poco, dos de los huevos y dos yemas bien batidas en dos cucharadas de agua y alternando con la Nacarina, el royal, la sal cernidas juntos. Incorpore los dátiles y las nueces y vacíe en dos moldes cubiertos de papel encerado. Bata las claras a punto de nieve, agregue el crémor tártaro y el azúcar restante. Extienda el merengue sobre el batido. Hornee a calor sumamente débil por una hora.

El MENU de la semana

Lunes:

Desayuno: Jugo de papaya, cereal con leche, té o café.

Almuerzo: Ensalada de hojas (lechuga, apio, culantro, todo picado). Carne prensada en tajadas, arroz jardinero, frijoles molidos.

Cena: Sopa de lentejas con pan tostado, gelatina.

Martes:

Desayuno: Jugo de naranja, huevos fritos con jamón, pancito tostado, té o café.

Almuerzo: Ensalada de tomate con repollo, carne sudada con zanahoria, queso y tiritas de jamón, puré de papa.

Cena: Macarrones con polvo de queso.

Miércoles:

Desayuno: Jugo de naranja con zanahoria, pan queques con miel, té o café.

Almuerzo: Ensalada de remolacha rallada, frijoles blancos arreglados con costilla, arroz blanco, ensalada de frutas.

Cena: Olla de carne, flan.

Jueves:

Desayuno: Jugo de tomate, huevos pasados por agua, tostadas, té o café.

Almuerzo: Ensalada de lechuga, tomate,

rabanitos, bistec encebollado en salsa, arroz, dulce de durazno.

Cena: Sopa de espinacas con tiritas de verdura, dulce de níspero.

Viernes:

Desayuno: Jugo de naranja con zanahoria, avena con rodajas de banano, té o café.

Almuerzo: Ensalada de tuquitos de verduras, arroz con atún bien arreglado, empanaditas de masa con queso, gelatina.

Cena: Huevos a la ranchera, arroz blanco, flan.

Sábado:

Desayuno: Tajadas de piña, huevos picados con tocineta, pan con mantequilla y queso al horno, té o café.

Almuerzo: Ensalada rusa, hamburguesas en salsa, arroz jardinero, ensalada de frutas.

Cena: Tamalitos de verdura, gelatina.

Domingo:

Desayuno: Tajadas de papaya, panqueques con miel, tostadas, té o café.

Almuerzo: Ensalada de palmito con lechuga y tomate, canelones, ensalada de frutas con helados.

Cena: Repostería variada, té o café.

Panty Hose Nancy

COLORES
LIGADOS
A SU
BELLEZA

100% Nylon
ajuste perfecto.
DE VENTA EN
TODAS LAS TIENDAS
DEL PAIS.



PARA EL HOGAR:

Por Polly Cramer
Exclusivo para
"ABANICO"

Sugerencias de lectoras

"Estimada Polly: Para que las alfombras pequeñas se mantengan esponjadas y flexibles después de lavarlas, he descubierto que es efectivo colocar un suavizador para telas en el agua de enjuague y luego sacudirlas energicamente al colgarlas para secarse. Luego si es necesario, se les puede pasar un peine. Procure hacerlo siguiendo la dirección del tejido y después de un tiempo lucirán como nuevas. Señora J. L."

"Estimada Polly: Cuando crujen los zapatos aplíqueles aceite como el que se usa para lubricar las máquinas de coser. Procure no abarcar la parte superior del zapato. Aceite totalmente el borde de la suela desde el tacón hasta la punta y coloque una pizca en el arco y en el punto en que se produce el crujido. Se logrará con una aplicación o a lo más con dos. Señora O. V."

"Estimada Polly: Para sacar las manchas de agua de los muebles de arce, pruebe mi solución. Frote la mancha con cenizas de cigarrillo, usando un paño suave humedecido con manteca o aceite para ensaladas. Frote siempre en dirección a la veta de la madera. Limpie inmediatamente y vuelva a barnizar con su producto favorito. Señora T. M."

"Estimada Polly: Mantengo un cesto pequeño de plástico en cada ropero y cada vez que alguien descuelga una prenda del colgador, éste se arroja en el cesto. Esto evita la búsqueda de colgadores y mantiene el ropero más ordenado y sin colgadores mezclados con las ropas. Cuando me preparo para planchar, tomo simplemente el número de colgadores que necesito. Señora G. L."

"Estimada Polly: Los guantes en piel de ante deben lavarse en agua levemente jabonosa y enjuagarse con agua pura. Envuélvalos en una toalla para eliminar el exceso de agua y luego soplo adentro de ellos. Extiéndalos en una toalla para que se sequen y cuando estén casi secos frótelos para ablandarlos, tomando cada dedo por separado. Vuélvalos a poner sobre la toalla para

que terminen de secarse. ¡Buena suerte! Señor Z. C."

Estimada Polly: Para acortar un vestido en tejido grueso que abultaría demasiado si se le hiciera una bastilla, marque el largo apropiado con una tiza y luego haga una costura zig zag a máquina sobre esta línea dos veces. Corte el

exceso y use el mismo color de lana para tejer a crochet un borde alrededor de esta terminación. Podría usarse un color que haga contraste y luego agregarse el mismo borde alrededor de las mangas y cuello del vestido. El mío quedó muy bien y podría alargarlo nuevamente, agregando más hileras tejidas a crochet alrededor de la terminación. Señora O. V." NEA

SUS CUARTOS SERAN "DIFERENTES" CON NUESTRAS ALFOMBRAS!

Ese "algo diferente" en alfombras que usted necesita, lo encontrará entre el enorme surtido que tenemos de alfombras tipo persa, europeas y americanas. Alfombras en todo tamaño y forma, alfombras lisas y con dibujos tradicionales y modernos.

Si desea "Algo diferente"...
nosotros lo tenemos.

DEPARTAMENTO
DE TAPICERIA
Y CORTINAS

Yamuni
BEJOS M. YAMUNI E HIJOS LTDA.
TELEFONO 21-22-21 APARTADO 10024
AVENIDA CENTRAL





En un cinema que ha perdido agilidad para proyectar, detrás de la cámara, personalidades de vastas proporciones, se aguarda una película de Ken Russell, u otra de Roman Polanski, no sólo por las controversias que ambos desatan invariablemente, sino también

por la curiosidad de ver como realizan lo que pretenden lograr.

El novio, la novia

No es por mero accidente por lo que se tiende a discutir "El Novio" (se estrenó en el Empire) de Ken Russell en vez del original creado por Sandy Wilson, cuya trama apenas si se reconoce en la película, así como se discute a Polanski por su producción de "Macbeth" y no a Shakespeare, quien se recordará, fue el autor de este drama. Hacerlo no es un crimen, porque la prueba de una cinta filmica es triba en el éxito con que se rueda siguiéndose la pauta que le trazó el director. "El Novio" se rodó con éxito, combinando tres placeres arcaicos: una ópera típica de los años 20, un homenaje a las fantasías musicales y una sátira de lo que acontece detrás de los bastidores cuando se ruedan obras musicales en Hollywood.

Deliciosamente Russell y su equipo logran mezclar sombras de la década de los 20, escenas románticas detrás de las bambalinas, vestidos de sa tén y fantasías extravagantes.

Todo lo que se conserva de la opereta de Sandy Wilson, es el tema: una muchacha rica que se educa en una escuela aristocrática en el sur de Francia se enamora de un mensajero poco adinerado, que en realidad es tan rico como ella.

En el Theatre Royal en Portsmouth, la compañía teatral de Max Adrian —de medio pelo— presenta la obra. La primera actriz, Glenda Jackson, sufre una indisposición repentina y la ayudante del director de escenarios (Twiggy) debe reemplazarla. "Mira chica, vas a subir al escenario como una novata, pero debes regresar como estrella". Ya antes el galán (Christopher Gable), de quien Twiggy está secretamente enamorada, le había quitado los anteojos y exclamado al contemplarla: "¡Eres hermosa!".

Lo que más agrada en la película no es el perfeccionismo de Russell (siempre lo ha tenido y lo tiene), sino el cálido ambiente de afecto que, por principio de cuentas hizo posible la producción.

El reparto es espléndido, des tacándose la magnífica actuación de Twiggy, caracterizada por un profesionalismo semejante al que distinguió a la difunta Marilyn Monroe, que en nada atenúa e encanto, la inocencia y la espontaneidad

de su personalidad. ¡Verdaderamente una chica que se presentó en la pantalla como no-

vata, para convertirse en estrella!

La música es extraordinariamente pegajosa.

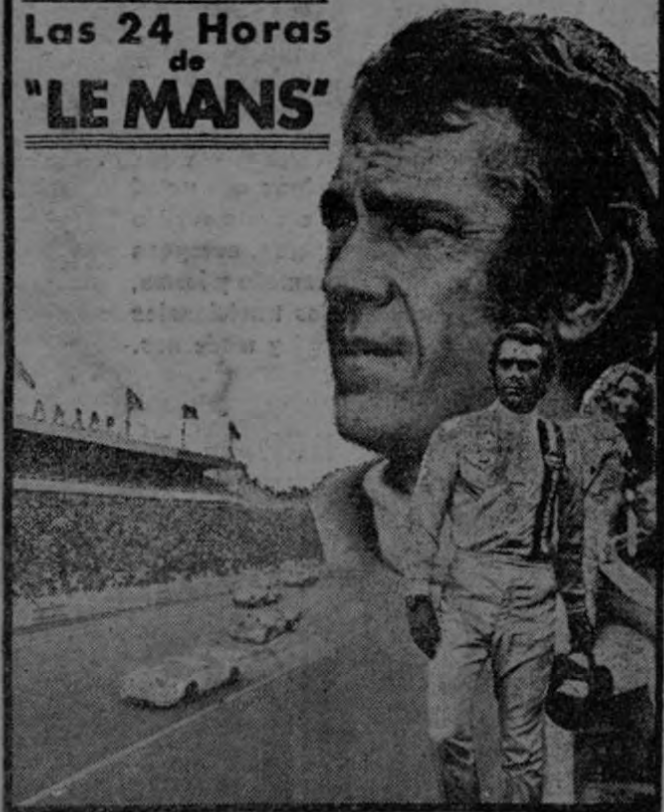
En resumen: "El Novio" es una obra filmica maestra que divierte a un grado máximo. ¡Como era de esperarse de una producción de Ken Russell!

PROXIMA SEMANA GRANDIOSO ESTRENO

de la sensacional película que relata minuto a minuto los acontecimientos de la carrera más peligrosa del mundo.

STEVE McQUEEN
a 300 Kms. por hora en

Las 24 Horas
de
"LE MANS"



una presentación de CINEMA CENTER FILMS

escrita por HARRY KLEINER

música por MICHEL LEGRAND

productor ejecutivo ROBERT E. RELYEA

producida por JACK N. REDDISH

dirección de LEE H. KATZIN una producción SOLAR

PANAVISION® COLOR por de Luxe

Una Presentación



Distribuida por



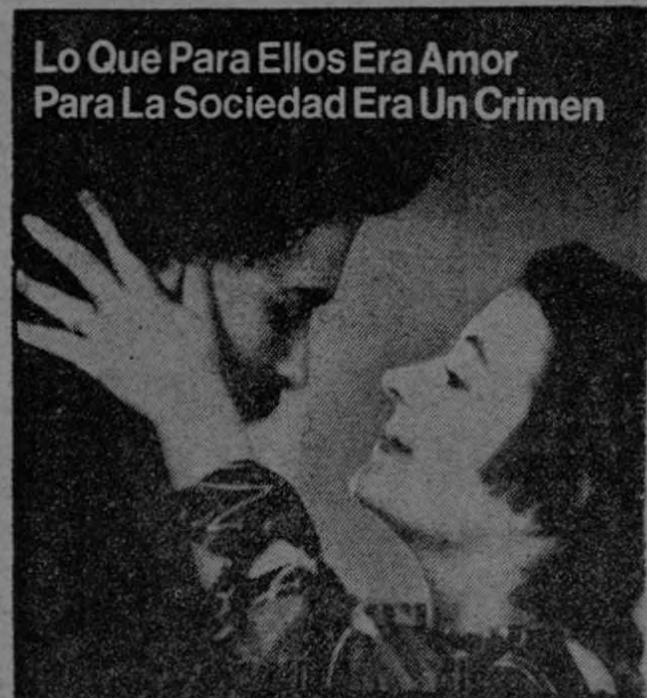
PRONTO!

DE LOS SUPER - GIGANTES DEL

VARIEDADES

La película que hizo llorar a Francia!

Lo Que Para Ellos Era Amor
Para La Sociedad Era Un Crimen



MGM Presenta UNA PRODUCCION ANDRE CAYATTE
ANNIE GIRARDOT en

(TO DIE OF LOVE)



**MORIR
DE
AMOR**

(El Libro Mas Comentado)

con BRUNO PRADAL

Guion original por ANDRE CAYATTE y ALBERT NAUD

Adaptación y dialogo por PIERRE DUMAYET



EN COLORES!

DAMASCOS

ITALIANOS Y
AMERICANOS

ACABAMOS DE RECIBIR
LAS ULTIMAS
NOVEDADES EN
DISEÑO Y COLOR

ESTAMOS OFRECIENDO UNA
NUEVA REMESA — GRAN SURTIDO PARA
ESCOGER. PRECIOS SIN COMPETENCIA.

PLYWOOD SHOP Ltda.

AHORA EN SU NUEVO LOCAL
100 varas Norte Estación del Pacífico.
Teléfonos: 22-28-25 — 22-29-25.

