

Abanico

Domingo 9 de Enero de 1972 - Número 152

- ◆ *Reportajes*
- ◆ *Moda*
- ◆ *Belleza*
- ◆ *Hogar*
- ◆ *Literatura*
- ◆ *Arte*



Quisiera guardar en mis manos
con gesto de oración
un trozo de hierba
una flor
una piedra
una gota de lluvia
y el brillo de un labio humedecido.

Quisiera amasarlos suavemente
hasta convertirlos en arcilla nueva
frágil paleativo de juguete
y repartir un pedacito a cada hombre
para que todos tuviéramos
un trozo de hierba
una flor
una piedra
una gota de lluvia
y el brillo de un labio humedecido.

Mariamalia

Mariamalia de Berrocal
DIRECTORA

Mercedes Borrásé
EDITORA

LA PRENSA LIBRE
el diario de la tarde

Nueva poesía costarricense

LE DIGO AL HOMBRE

de Arturo Montero Vega

Por Mariamalia Sotela de Berrocal

Espontánea simplicidad: extraño fruto para haber nacido de la experiencia y la madurez de un hombre que publicó sus primeros poemas en 1952, y que ha laborado el mensaje que hoy nos ofrece cuando parecía dominar en nuestro medio poético un misterioso intimismo, magníficamente trabajado por algunos y algo cerebral y forzado en otros.

"Un trozo de pan blanco y un vaso de agua clara" viene a ser el libro de Arturo Montero Vega LE DIGO AL HOMBRE. Pero pan y agua que no se conforman, que piden, exigen, esperan, y que hablan con una voz que a veces se nos antoja paciente como la brisa, y otras angustiosamente desesperada por alcanzar un ideal. ("Sólo tengo un reloj, sólo una hora. Y tengo que llegar a todas partes...")

LE DIGO AL HOMBRE no es un libro para ser analizado fríamente y medido con las estrictas reglas del juego literario.

Cuando comencemos a adentrarnos en sus versos, pongámonos la piel del hombre simple, y en el corazón el calor de la entrega y el recuerdo del "hermano hombre". Sólo así podremos comprender el profundo mensaje humano que nos ofrece.

Ahora digo

Ahora digo:

toda obra viviente es de tu mano.
Toda luz, todo fuego, toda herida,
es de tu mano.

Todo el Universo es de tu mano.

Deja tu sordo rumor en tu cerebro
y vente aquí conmigo a reclamar lo nuestro.

Ese sol para ti.
Para mí, unos ojos negros.

Esa vivienda para ti.
Para mí, un verso.

Sólo tengo una hora

Solo tengo un reloj,
solo una hora.
Y tengo que llegar a todas partes,
porque mi corazón palpita en cada hombre
y mi columna vertebral ya no me aguanta.

Solo tengo un reloj,
solo una hora,
y ya no lloro,
no grito,
no me quejo.
Ahora busco a mi hermano y le propongo,
busco a mi amigo y le sugiero,
y hay unas manos asidas a otras manos,
como germinando,
como naciendo.

Solo tengo un reloj,
solo una hora,
pero tiene que alcanzarme el tiempo,
porque si no me alcanza,
se muere mi hermano negro,
se pudre mi hermano blanco.



Grabado de Paco Amighetti

El pordiosero

Siempre pasa, cansado,
el pordiosero,
y se detiene un momento en mi casa
por la moneda que le entrego.

Sus pasos son como dos cargas,
y sus lágrimas corren
cada vez que recoge la migaja.

Yo quisiera tener para ese hombre
otra alma,
y entregársela en vez de la moneda
que le arranca las lágrimas.

Un poco de trigo

Veo un árbol, y me subo.
Veo un pájaro, y me elevo.

Para surcar los caminos.
Para sembrar en los huertos.

Para compartir contigo
un pedazo de amor
y un poco de trigo.

Yo digo

Yo digo que hay espejos escondidos,
miradores antiguos,
árboles entre los ojos,
ojos entre los ríos.

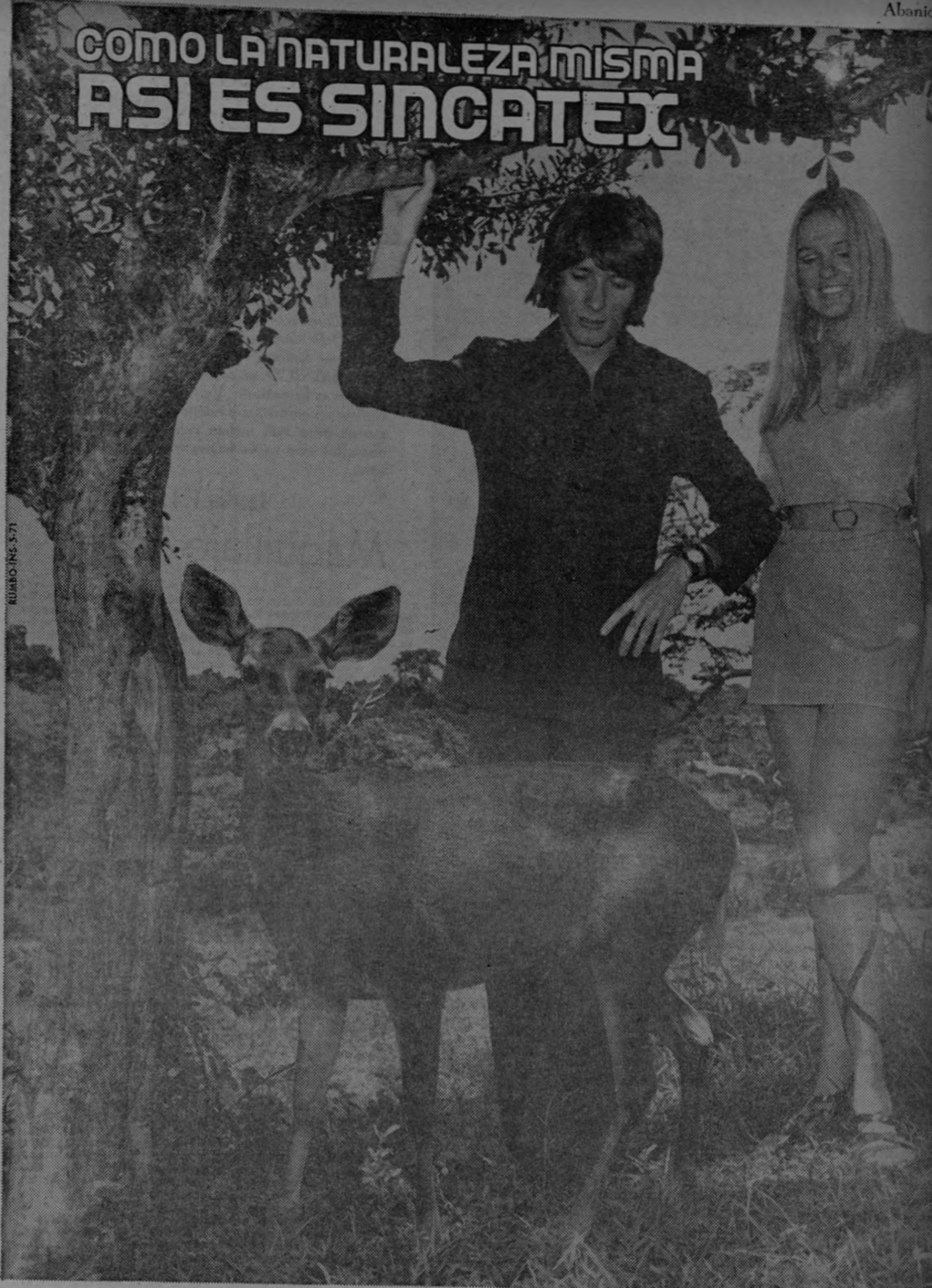
Yo digo que hay paisajes.
Yo digo que hay anhelos.

Para todos los hombres,
Para todos los credos.

P
A
G
I
N
A
❖

CULTURAL

COMO LA NATURALEZA MISMA ASI ES SINCATEX



RUMBO INS-5-71

vapor por 8 minutos. Combine 20 minutos. Des-
roz, cebolla y es-
de esta mezcla en
con un palillo de
n, eche el tomate
ora y 1/2. Coloque
ue la harina y la
volviendo bien co-
pero que no hier-
caliente sobre los

ROSA MARIA

ck al gusto

oloque Mirasol en
to, agregue la ce-
vino y los petit
agreguele la mai-
ra que la salsa es-

a que esté caliente
ñar carne de cerdo

ON

NO

licores en un vaso
e azucar y al que
a metálica que ab-
aliente hasta arriba
so.

- Chef de
aucho

to a la carne, sea

elatina y luego el
dos minutos hasta
la licuadora pren
e poco a poco el
trascó de la licua-
copas.

s, coloque en un
orilla de la copa
quede bien im-
ró y adicione las

Esbelta, impresionante. SINCATEX permite agilidad de movimientos porque es liviana. Es SINCATEX, la tela para la gente de hoy.

SINCATEX

INDUSTRIAS S
CENTRO



Lecciones en casa del



A cargo de
VYRIA

"curso de belleza"

La belleza verdadera no es la de un momento ni la que inspira la moda ni tampoco un ideal teórico. Es... un cóctel de encantos que ofrece el maravilloso resultado de una personalidad definida. Definida porque cada mujer debe encontrar su propia belleza.

ABANICO se complace en presentar a sus lectoras a la señorita Vyria Aguirre Vega, especialista en cosmética y estética quien, todas las semanas y en esta misma columna, contestará las consultas que se le hagan sobre tan interesante tema.

Lección 114

Maquillaje labial

Actualmente existe un nuevo concepto del maquillaje labial que no solo implica lucir unos labios de forma perfecta sino el efecto que ellos tienen en el resto del rostro, ya nadie acepta una forma de boca que no le guste o eche a perder la armonía de la expresión. Se decide si la forma de los labios nos agrada o no y se aprende a corregir lo que en ella nos molesta. Puede decirse que hoy el lápiz de labios, de una necesidad estética más o menos secundaria, pasó a ser una técnica importantísima, y en algunos casos, si ésta se domina, un arma contundente. Además, la mujer hoy da a los labios los mismos cuidados que brinda a la piel del resto del cuerpo, y tal como hay ejercicios para la cintura los hay también para mantener la elasticidad y la juventud de los labios. Nunca se precipite para maquillarse los labios, un proceso que sin ser complicado, exige sutileza, pero que una vez dominado es algo maquinal. Una cosa es fundamental: la boca para ser bonita, debe ser proporcionada. La comisura de los labios debe coincidir con una línea imaginaria que pasa verticalmente por el medio de la pupila. Una vez que encuentre el defecto de su boca: demasiado grande, demasiado pequeña, tranquilícese, todo se rectifica.

Tan importante es la aplicación del lápiz de labios, que lo dejamos siempre para lo último, y la boca debe estar debidamente preparada. El rouge retendrá todo su brillo y permanecerá fijo más tiempo si sus labios están completamente secos. Aplíquese como a todo el rostro base de maquillaje. Si le gustan las líneas precisas y las facciones muy bien delineadas, entonces no lo piense más y tómese el trabajo de dibujar el contorno de los labios con un lápiz especial que puede ser rojo, blanco o hasta marrón. Depende de si su problema es engrosar, agrandar, achicar o afinar. Empezee marcando cuidadosamente la curva central del labio superior. Empezee el trazo desde las comisuras hacia el centro, donde ya marcó un punto de referencia y obtendrá una línea perfecta.

Ha llegado el momento de rellenar la superficie de los labios y se siente tentada de utilizar directamente el crayón de labios. No lo haga pues se usa solo para retocar cuando es necesario, pero nunca para aplicar el color básicamente. Si quiere un resultado exquisito use un pincel plano y con él aplique el color con toques cortos y firmes. Entreabra ligeramente la boca para llegar hasta las comisuras. Su paciencia se verá recompensada. Hay labios que son frágiles, se parten y resecan, para ellos hay pomadas especiales que los nutren y suavizan.

Una boca carnosa tiene su encanto, pero a veces se come un rostro demasiado delgado, para corregirla emplee un rouge discreto, ni demasiado claro ni demasiado vivo y sobre todo que no sea ni rosa ni muy pálido. Trace una línea con un lápiz oscuro dentro del borde natural, pero no demasiado y use una cantidad moderada de creyón.

Labios muy delgados pueden darle una expresión dura, y tiene toda la razón de querer agrandarlos, pero recuerde que muchas veces se trata más bien de darles volumen, para lograrlo, delineélos con creyón blanco saliéndose de su contorno natural discretamente, elija un rouge vivo, mediano o pálido, pero jamás demasiado oscuro. Usted sí puede aplicarse el creyón abundantemente porque esto abulta y da relieve.

Un labio más grueso que el otro sucede mucho más frecuente de lo que se cree. Para restablecer el equilibrio juegue con dos tonos de rojo, elegidos se entiende en la misma gama. Utilice el más oscuro para disminuir el labio carnoso, evitando dar volumen en el medio de la boca y uno más claro para acentuar el más delgado.

A medida que avanzamos en edad, nuestros labios pierden volumen y empiezan a formarse sobre la boca pequeñas líneas verticales. Este ejercicio está ideado para mantener la forma de los labios y evitar la formación de esas líneas indiscretas. Haga con los labios el gesto familiar de pedir silencio, pero haciéndolo con una O larga y redonda, diga sho—o—o sho—o—o lentamente, estirando mucho los labios, rápidamente diga ahora FX, poniendo los labios y la mandíbula en tensión. Vuelva a decir sho—o—o y repita hasta diez veces.

na dieta de vegetales purifiqué y mejoré mi físico y mi mente.

JAYE P. MORGAN

PUEDO VER LA VIDA MEJOR

7D Diciembre
antante Jaye P.
ó su apodo de
ilas cuando se
empleo de teso
acierto que lo
su carrera pro
ndo nos encon
almorzar recien
esbelta y raló
ló sobre cómo
o 12 libras en
"Hice alguna
importante que
eso. Creo que
estabilizar las
es de poder es
so. Después de
o matrimonio
parecía estre
n. Tenía la sen
nseguridad que
r cosas tontas,
de luchar con

"Entonces obtuve una par
te en una película donde tenía
que hacer el papel de una
mujer peleando contra su edad
y bebiendo demasiado. Cuando
lei el argumento sentí que esta
mujer necesitaba ayuda lo mismo
que yo, pero no sabía hacia dónde
dirigirme. También necesitaba
rebajar 10 libras antes de
enfrentarme a las cámaras y
cuando le mencioné esto a una
amiga, ella sugirió que probará
una dieta macrobiótica.

"Ella me dio el libro, que es
parte de un culto budista que
demanda dejar de tomar té,
café o alcohol como estimulante.
Hasta los aderezos estaban
prohibidos. Tampoco permite
comer carne, pero usted balancea
la dieta con proteínas de plantas,
como los granos de soya.

"Usted prepara sus comidas
con vegetales, granos, semillas
y puede tener té de yerbas
como bebida. Decidí probar
esto y eso fue hace ocho meses.
He continuado con esta dieta
porque me he

sentido mucho mejor.

"Después de la primera semana
me sentí más descansada y
despierta. Me encontré notando
lo lindo que lucía mi jardín con
sus rosas rojas y amarillas y
como el aire estaba perfumado
por mi naranjo en flor. Y de un
modo extraño me relacioné con
toda la naturaleza como no lo
había hecho jamás.

"Encontré que pensaba más
claramente y que era tonto
tratar de agarrarse a una imagen
de mi juventud. Cuando me di
cuenta de esto ya no me sentí
insegura. Cada edad tiene su
propia clase de atractivo y me
determiné a desarrollar la mía.

"Cuando me pasé después de la
segunda semana, creí que la
pesa estaba equivocada porque
rebajé 12 libras tan rápidamente.
Lo lindo de todo esto es que el
peso se ha estabilizado y mi
apetito se ha ajustado a una
rutina vegetariana que fortifico
con un número de vitaminas".

casas

Para limpiar
acumular grasas
con detergente
límpelos en
disco varias

Bajo el
resplandor



US
WTE
A

EN

O E

la marca

LO QU

DECIDAS

Sea usted bella

Por Mary Sue Miller

Ejercicio para las caderas

El exceso de peso en las caderas, nos aflige a muchas de nosotras en alguna época.

Si usted, no tiene exceso de peso en general, la solución del problema es el ejercicio específico para reducir las caderas. La mejor rutina es la que hace trabajar los músculos perezosos. Una vez establecidos los buenos hábitos de trabajo, ellos responderán y redistribuirán la carga. ¡Tal como intentó la naturaleza!

¿Pero, qué hacemos si usted tiene caderas pronunciadas y a la vez es gorda? La respuesta entonces es una combinación de dieta y ejercicio para cerciorarse de reducir las caderas. En ambos casos, la rutina siguiente le quitará pulgadas.

1) —Siéntese recta en el piso con las piernas juntas y los pies hacia afuera. Usando las manos para empujarse, rebote 10 veces sobre el lado derecho, después 10 veces sobre el izquierdo. Cerciórese de cambiar bien el balance hacia los lados para no sacudir la espina dorsal.

2) —Acuéstese de espaldas en el piso y levante las piernas perpendicularmente a él. Muévalas en círculos grandes, 20 veces hacia la derecha y 20 veces hacia la izquierda. A través de todo esto, centralice el peso sobre la parte superior de las caderas.

3) —Vuélvase hacia el lado izquierdo, traiga las rodillas hacia el pecho y las piernas hacia el piso. Dé vueltas. Repítalo 10 veces; invierta la posición y repítalo otras 10 veces.

EL USO DE COSMÉTICOS Y ANTEOJOS DE CONTACTO

"Voy a usar anteojos de contacto y deseo consultarla sobre ellos y los cosméticos. Yo uso cosméticos para mis ojos, tanto sombra como "máscara" y unas amigas me dicen que no puede hacerse eso si se tienen anteojos de contacto. No puedo creerlo. Le ruego informarme sobre esto. No puedo acostumbrarme a la idea de prescindir del maquillaje".

Parece ser posible un problema en usar maquillaje para los ojos cuando los anteojos son de contactos, pero esto debe carecer de solución. Ciertamente, hay un tipo de maquillaje "hipoalérgico", que se anuncia como especialmente recomendable para quienes usan esa clase de anteojos. Es posible también que éstos irriten en algunos casos.

Una casa productora de esos productos da los siguientes consejos:

1) —Lávese bien las manos cuando vaya a ponerse los anteojos de contacto. Use un jabón "hipoalérgico", porque los otros irritan los ojos.

2) —Inserte los cristales ANTES de ponerse cosméticos.

3) —No se aplique lápiz en el párpado interior, porque puede afectar glándulas sensitivas.

4) —Tenga mucho cuidado al aplicarse "Máscara".

5) —No use los anteojos de contacto cuando esté en el salón de belleza, los aparatos secadores del cabello afectan el material plástico de los anteojos y previenen así su propio funcionamiento.

6) —Evite usar cremas muy fuertes. Las cremas deben ponerse antes de insertar los cristales.

7) —Evite que los materiales fijadores del cabello lleguen en los ojos.

Hola! Nos permite un momento?



Querida amiga:

Sabemos que es usted una persona muy ocupada. Por eso vamos a hablarle sobre algo que le interesa ahorrándonos los prólogos. Vamos al grano:

- Quiere que le REGALEN un suplemento?
- Quiere que sea rico en material y en papel color?
- Quiere además que se lo encuadernen GRATUITAMENTE?
- Quiere que ese suplemento se acuerde de sus hijos?
- Le gustan las entrevistas y reportajes, las columnas de modas y cine, las páginas culturales, los consejos de belleza, la decoración del hogar, la música "pop", el mundo de los adultos y el de la gente joven?
- Quiere coleccionar las recetas de Doña Nannie?
- Quiere que pensemos por usted un menú para cada semana?
- Quiere una columna en la que se publiquen sus propias opiniones y cartas?
- Le interesa una encuesta sobre diversos aspectos del hogar y el matrimonio?
- Quiere tener a mano los más prácticos consejos para su casa?
- Quiere un medio de difusión para su obra literaria, artística o social?
- Quiere, en resumidas cuentas, un suplemento que sea

VERDADERAMENTE SUYO?

Entonces, querida amiga, suscríbese a

LA PRENSA LIBRE

y colecciona

Abanico

"La enciclopedia periodística del ama de casa".

Página Infantil

Por María -

Esta página querida lector es para tu hijo. En ella queremos imprimir una 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.

Fiesta de entrega de premios del VIII Concurso Infantil de ABANICO los colores de la Navidad



A la izquierda, momento en que se le entregaban los premios a la gentil damita María Lorena Echeverría Zeledón, Ganadora entre Ganadores, cuyo dibujo fue impreso como cortesía de ABANICO y enviado a numerosas personas como saludo navideño. Presencia el acto la distinguida representante de INTEX, uno de nuestros patrocinadores y la Directora de ABANICO.

A la derecha los amiguitos ganadores y finalistas con sus obsequios, durante un momento de la alegre reunión.

El lunes 20 de diciembre del año recientemente finalizado, se efectuó la entrega de premios del VIII Concurso Infantil de ABANICO, en esta ocasión denominado "Los colores de la Navidad".

Los pequeños artistas llegaron acompañados de sus familiares y pudimos compartir con ellos ratos de verdadera expansión y cordialidad.

INTEX, lo mejor en ropa de punto para niños, y ACROPOLIS, una casa de confianza con lo mejor para sus hijos, se hicieron presentes a través de sus numerosos obsequios a los ganadores de este VIII Concurso Infantil.

Con gran placer publicamos nuevamente los nombres de los ganadores de este VIII Concurso, enviando a ellos y a sus familiares, un afectuoso saludo.

Menor participante:

—Silvia Lorena Rodríguez Morales, tres años, Los Yoses Sur.

Cuatro años:

—Marco Libio Arauz Centeno, Las Juntas de Abangares.

Cinco años:

—Daniel Alonso González Sandoval, Heredia.

Seis años:

—Astrid Weigel Chaves, Moravia.

Siete años:

—María Lorena Echeverría Zeledón, San José.

Ocho años:

—María Julia Ardón Morera, Alajuela.

Nueve años:

—Lucía Alejandra Ardón Morera, Alajuela.

Diez años:

—Dixon Solano Ramírez, Barrio La Cruz.

Once años:

—María del Pilar Angulo Abraham, Guadalupe.

GANADORA ENTRE GANADORES: María Lorena Echeverría Zeledón

Edad: Siete años.

Hija de don José Rafael Echeverría y su til esposa Viela Zeledón de Echeverría.



En la gráfica, el grupo de ganadores, junto al árbol de Navidad ante el que se realizó la entrega de premios y que sirviera un refrigerio cortesía de esta redacción, en honor de nuestros distinguidos amigos invitados.

El comedor de uñas

Una madre dice: "Nuestro hijo de 5 años de edad se ha estado comiendo las uñas por más de un año. Al principio pensamos que era sólo un hábito nervioso y que no se daba cuenta de lo que hacía. Nuestro médico dijo que eso se le pasaría. Pero lo hemos visto escondiéndose o volviéndose de espaldas de nosotros y procediendo a comerse las uñas. Hemos tratado varias cosas para descorazonarlo, diciéndole: "Las uñas no son buenas para comer! Si sigues haciéndolo te vas a enfermar! Hemos tratado también de mojarle los dedos en una mezcla de agua y alcohol para darle un mal gusto en los dedos

pero no le importó. También usamos un líquido que venden en las farmacias, que hace la misma cosa y los mismos resultados. Estamos muy preocupados por este problema y le agradeceremos cualquier sugerencia que pueda darnos".

Haga el favor de dejar tranquilo a su hijo y su hábito de comerse las uñas. Le prometo que lo dejará más pronto si lo hace. Si tiene una copia de las Fábulas de Esopo, lea la historia sobre el sol y el viento. Discutían sobre cuál era el más sabio y más poderoso. De modo que hicieron una apuesta. Miraron hacia abajo y vieron a un hombre parado en una esquina. Cada uno quiso que el hombre se quitara la chaqueta. El viento tuvo el primer turno y sopló a más no poder. No importa lo mucho que, sopló, el hombre sólo se envolvió en su chaqueta más apretadamente.

El sol entonces tuvo su turno. Dirigió sus rayos calientes sobre el hombre sin obstrucción ninguna. En pocos minutos, el hombre se quitó la chaqueta.

Padre, cumple tus castigos

Muchas veces, los acongojados padres de hoy que viven llenos de trabajo y de problemas, piensan que con imponer a sus hijos un fuerte castigo cumplen con el deber de darse a respetar y hacerse obedecer...

Muchas veces los castigos son más grandes que la falta del hijo, y entonces esos castigos no se cumplen.

Más vale un sacrificio pequeño, llevado hasta el final, que un tremendo castigo, que al final se olvida y se pasa por alto.

No aconsejamos a los padres castigos como "un mes sin ver televisión"... "una semana sin postre"... "irse a la cama sin comer" (lo cual es perjudicial en las primeras edades), o por ejemplo "se queda sin fiesta de cumpleaños".

La mayoría de las veces este tipo de castigos se quedan en nada. Más vale decir: "una semana sin ver televisión", y cumplirlo. De esta forma se mantendrá la autoridad, pues los hijos comprenderán que los padres no olvidan los castigos merecidos.

Nuestros NIÑOS



métale la cuchara... es pura vida!

Cómo facilitar el orden a los niños

No hay ninguna fórmula mágica para contrarrestar la tendencia natural de los niños de tirar cosas por toda la casa; sin embargo, si se les facilita el colgar la ropa o guardar los juguetes, es muy probable que ellos quieran colaborar a mantener el orden.

En cualquier casa, por pequeña que sea, pueden colocarse los elementos indispensables —adaptados a la capacidad y destreza de los niños— para facilitarles la tarea de ordenar sus pertenencias.

Es importante que los ganchos para colgar chaquetas y ropa similar sean grandes y fuertes, de manera que los niños los usen fácilmente. Resulta muy práctico coser un pedacito de cadena a la prenda con hilo grueso, para colgarlas de ella y evitar las roturas que ocasiona colgarlas con fuerza. También es conveniente tener ganchos a poca altura en la pared o en los closets para que el niño los alcance sin ninguna dificultad. Si no se tiene más espacio, la parte adentro de la puerta de un closet es un buen lugar para colocarlos. Donde hay varios niños pequeños es conveniente asegurarle a cada uno un gancho de color diferente.

Una fácil solución para que los pequeños no tiren las cosas al piso del baño, es ponerles ganchos o barras para las mismas, a una altura conveniente. Las barras y los ganchos también se pueden pintar en diferentes colores, si fue necesario, para que así cada cual sepa distinguir el que le corresponde. Si no hay espacio en la pared, un carpintero hábil puede hacerle una especie de "árbol" para las cosas.

Un niño muy pequeño encontrará mucho más fácil poner sus juguetes en una bolsa o canasta que tenga una boca grande que si se le pide llevarlos a su alcoba, uno por uno.

Para los niños mayores, son muy convenientes los estantes simples o con pequeñas divisiones. Una tablita con varios ganchos, es otro método que ayuda a mantener el orden. Por pequeño que sea un closet, si tiene esta tablita, tendrá mayor capacidad.

Es muy importante que los niños tengan una clara conciencia de la importancia de un mínimo de orden. Una madre inteligente pondrá unas pocas reglas básicas, pero inflexibles, y hará que sus hijos las respeten siempre, haciéndoles ver, además, que el resultado de un hogar agradable disfrutará todos.



YOGURT DOS PINOS está de comérselo!

NARANJA
PIÑA



FRESA



NATURAL



Es el alimento perfecto para todos. Normaliza la digestión, contiene vitaminas, calcio y proteínas. YOGURT DOS PINOS, viene en tres diferentes sabores.

YOGURT DOS PINOS... acidito y sabrosito y si lo quiere dulcito, póngale azúcar al gusto. De cualquier forma... está de comérselo.

Dos Pinos



En seda a rayas, original modelo de noche, distinguido y sutil.



En lana de Israel, a cuadros, encantadora maxi que se complementa con magnífico chal.

LA MODA

Por NOEL CLARASO

Muchó se ha hablado del quinto poder. Y del sexto. Uno de ellos creo que es la prensa (no estoy muy seguro), y el otro, la oposición misteriosa y astutamente oculta. Existen otros poderes universales implantados en casi todas las civilizaciones. Uno de ellos, para nuestro bien, es el deporte. Otro, para nuestro bien y para nuestro mal a la vez, es la moda.

¿Para nuestro bien y para nuestro mal?...
¡A ver, más claro!

Intentaba darle con esto más contenido de valores a la moda que al deporte. En el sentido de que la moda nos proporciona, según por donde sopla, satisfacciones o fastidios, alegrías o conflictos. Y el deporte, más generoso, más unilateral en este sentido nos proporciona bienestar sin apenas molestarnos nunca. Bueno, un poco si a los que algunas veces protestan de tantas transmisiones televisivas en directo o diferido de partidos de fútbol, vueltas ("tours" o "giros"), "copasDavis" y otros entretenimientos federados. Que son (los que protestan) casi sin excepción mujeres. Ignoro, por falta de experiencia en ello, si las mujercitas que ahora juegan al fútbol soportan la transmisión en directo de los partidos de Liga. Y me gustaría saberlo como un dato más para el conocimiento del mundo que me rodea.

Y vamos a este llamado séptimo poder de la moda. Llamado séptimo poder al menos esta vez, aquí, por mí.

No leo revistas femeninas de moda. Ni creo que sean para leer, sino para mirar en busca de inspiración. Hojeo algunas, aprisa. En todas me sorprende la cantidad de estridente indumentaria que no veo después encima de ningún cuerpo femenino. Las pondrán, supongo, para llamar la atención. Y me sorprenden también las complicadas actitudes de las señoritas maniqués fotografiadas; actitudes que no he visto jamás imitadas por ninguna de las mujeres que visten a la moda. Que hoy en día son todas, porque la moda actual, en una de sus últimas sorprendentes innovaciones, ha declarado que uno de sus también últimos caprichosos antojos es admitirlo todo mientras esté dentro de lo que podríamos llamar "el genio de la moda".

¿Y por dónde va este genio en el momento histórico actual? Supongo que nadie sería capaz de dar en pocas líneas una contestación concreta. Uno de los rasgos característicos de nuestras últimas modas es una como envoltura misteriosa que a todos nos parece muy bien, pues así todos podemos, al fin, sacar partido para nuestro lucimiento personal a la vez de los dictados de la moda y de nuestra propia iniciativa.

En busca de la orientación se la última moda actual sólo me atrevo a copiar algunos titulares leídos al paso. Puestos uno después de otro, en líneas cortas, tienen un gracioso aire poético.

"Tendencia
estapados
el estismo
perme de
coch y tra
la acción
una trevid
la milla, l
cuchumba

Come que
inventado yo. ¿
Yo sí. So en c
todo el mundo,
pondrán e acu
gusto y cambi
sus indumentari

Para hacerse
que empen a
en la prepa
das de prima

Y los esto
Pue en p
actual aire d
tigu noleciar
que no baila
parece se o re
mo suen o rel
cia propi

Pone no
desprecia nu
gencia serior,
que escizarse
signo dentelig
O sea, e. en
insinua Y si
perdone.

Unamo c
ra ser mo me
Cre en ia
la moda Pero
la del hiego,
lla.

Creo a la i
sabe preñdir
sabe preñdir
moda.

Creque l
da, un fan neg
lo es el lico, o
las otra manife
actual.

Creque l
biaría máno m
cios de te curi
nero suficiente
un umba que

Creque l
bles obstulos
la mujer on el
hace sin procl
Una fiest noct
les a la moda, a
tamente cuales

MODA:

...encia folklórica en los conjuntos.
...pados tropicales,
... mismo se abre paso,
...me de soles y fríos lejanos,
... y traje haciendo juego,
...ción del color en el vestir,
...trevida línea de continuidad,
...illa, límite majestuoso,
...umba lembi paniderga".

...ne que el último verso del poema lo he
...yo. ¿Sacan algo en claro de todo esto?
...o en claro que todas ustedes, mujeres de
...undo, ya están dándose a pensar cómo
...e acuerdo su iniciativa, su capricho, su
...ambición con el genio de la moda en
...entarias de los próximos meses del año,
...narse después un breve descanso hasta
...en a sentirse espiritualmente integradas
...ocupación por las menos próximas mo-
...primavera y el verano de 1973.

...o esto, ¿para qué?
...e en pocas palabras, para bailar la vida
...aire de la música que suena. Ya de an-
...decían que la vida es un fandango y el
...paila es un tonto. O sea, que el dilema
...o refugiarse en el fandango, suene co-
...o refugiarse en la escasez de intelligen-

...ne no seguir la moda, desconocerla o
...ia nunca ha sido una prueba de inteli-
...erior, sino todo lo contrario. Lo mismo
...tizarse a ciegas a la moda tampoco es
...nteligencia clara, sino de falta de ella.
...e, entre líneas, algo importante queda
...Y si es presunción decirlo, ruego se me
...e.
...amo decálogo de la moda acaso pudie-
...o menos así:

...re en la moda, en el bien que nos hace
...Pero no es esta una fe tan simple como
...lriego, sino una fe más bien complicadi-

...a la inefable elegancia de la mujer que
...rindir de todas las extravagancia de la
...rindir de todas las extravagancias de la
...re que la moda es ante todo, si bien lleva-
...en negocio para los que la llevan. Como
...leo, como lo es el cine, como lo son tan-
...manifestaciones del humano tejemaneje

...re que la moda sin el negocio detrás cam-
...no menos. Y los que pagan los benefi-
...e curioso negocio son los que tienen di-
...ente para pagarlos. Y con esto llego a
...bi que no hago sino pisarlo y marcha atrás.
...re que la moda es uno de los infranquea-
...buros para la tan reclamada igualdad de
...en el hombre. El panorama "moda" no
...proclamar la desigualdad. Vean si no:
...ies nocturna de gala. Dos mujercitas, fie-
...ada, aparecen con el mismo modelo exac-
...te iguales. Alegría para los dos, éxito. Y si



Masculino no. Encantador y atractivo, con ese aire de adolescente ingenuo, que reafirma más la feminidad.

Creo que lo último es a la vez un bien de la moda, porque así las mujeres menos afortunadas pueden estrenar con relativa frecuencia vestidos casi nuevos.

Creo, por fin, que, fruto de mi experiencia en modas, he llegado a distinguir uno de otro dos tipos de vestidos: los que seguirán de moda dos o tres años después y los que dejarán de ser de moda dos o tres semanas después de estrenados. A esos últimos les llamo "la moda ¡oh!". O sea, una moda que sólo se usa como una invitación a las amigas a gritar al ver el vestido:

—¡¡¡Oh!!!

Y a los otros les llamo "la moda aeiou". Y así, cuando mi mujercita (tengo una) me dice que se hace un vestido, la pregunto en seguida:

—¿Un aeiou?

Y si me dice que sí (ella ya sabe de qué va), yo feliz, pues ya sé que tenemos vestido para dos o tres años.

—Oiga, cuento su decálogo y sólo tiene nueve puntos.

¿De veras? Pues así resulta que no es decálogo, sino nonólogo. Y tanto mejor, pues el nueve es número impar, y según los antiguos poetas griegos, creo que Homero entre ellos, el número impar es grato a los dioses.

el sétimo poder

me explican las razones de esta diferencia, les quedaré sumamente agradecido.

Creo que lo malo de la moda es que a la mujer le sirve para echarle la culpa de algunos de sus desaciertos. Una mujer se pone encima algo que más divertido para ella sería que se lo hubiese puesto otra. Y si alguien se lo reprocha, aunque sea el querido esposo, le dice:

—Es la moda.

Como si sólo la moda tuviera la culpa.

Creo que otra cosa fea de la moda es que sirve de excusa para dejar abandonada en un colgador del armario una indumentaria que sólo se ha usado cuatro o cinco veces. El buen marido pasmarote pregunta:

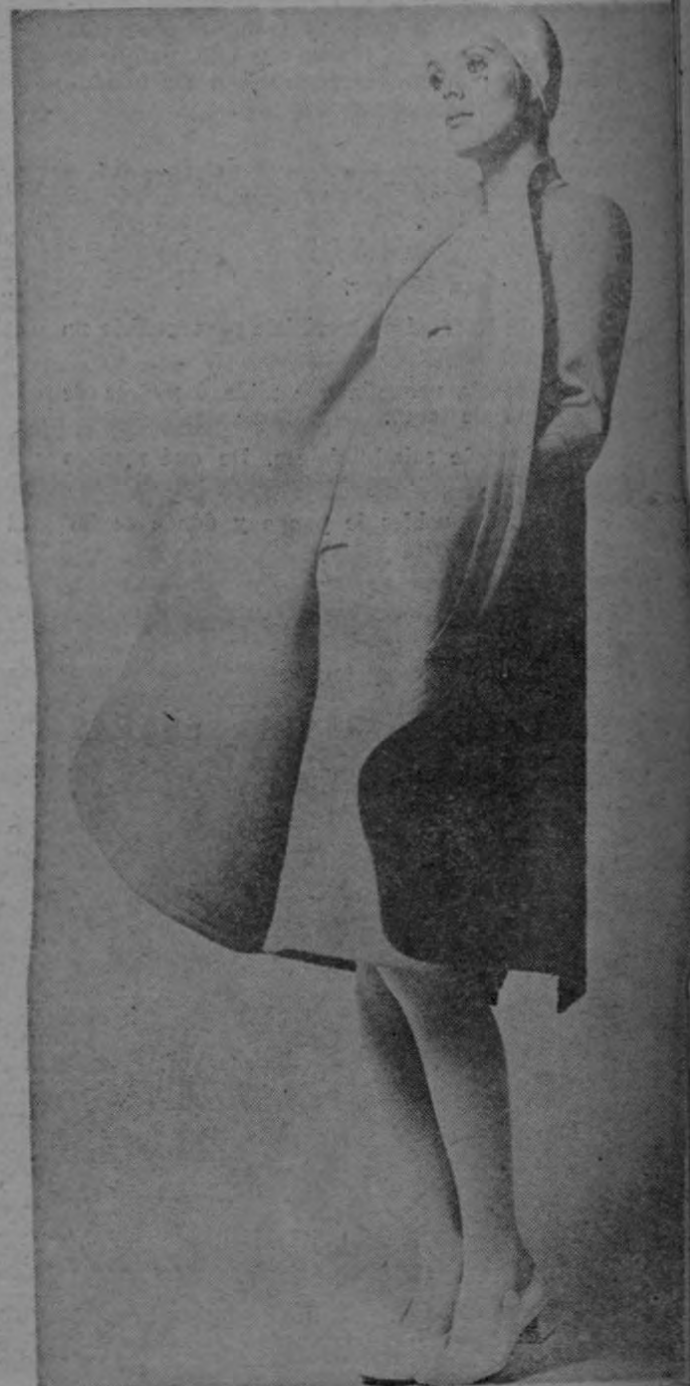
—¿Y aquel vestido de colorines que me costó tan caro?

—Pasó de moda.

Y ya está. Y no hay tu tía. Y si el vestido sale otra vez del armario, es para salir de la casa pocos minutos después en manos de otra mujer menos afortunada que lo aprovechará.

Clásico? De vanguardia?

Elegante: Exponente de la alta costura contemporánea.



Embellendiendo tu hogar



CONSEJOS de una amiga CONSEJOS

DE MELTZER
Por AMALIA

Sra.
Amalia de Meltzer.
ABANICO
S. O.

Estimada señora Meltzer:

Me dirijo a Ud. con la esperanza de que me saque de este lío.

He comprado mis muebles, estilo colonial español, color oscuro, son muebles grandes, pero resulta que mi casa es un poco baja y con las paredes pintadas en color pastel verde.

Me han dicho que debo pintar las paredes de blanco, quitar las alfombras y todos los cuadros, que son pinturas modernas, porque no calzan. Por favor ayúdeme. Qué le parece a Ud.?
Muy agradecida,

V. A.

RESPUESTA:

Estimada señora:

Perfectamente puede combinar Ud. sus pinturas modernas y alfombras con los muebles coloniales.

Sin embargo, sí le recomiendo cambiar el color de sus paredes por un blanco o marfil, ya que este color dará un mayor contraste a sus muebles y su casa aparentará ser más alta.

Sra.
Amalia de Meltzer.
S. O.

Estimada señora Meltzer.

Me tomo la libertad de escribirle para pedirle un consejo:

Tengo una sala pequeña que mide 4 metros de ancho por 6 de largo.

Necesito hacerle sala-biblioteca. De qué manera la amueblo?

Qué clase de muebles le pongo y dónde se los

coloco?
Muy agradecida,

L. R.

RESPUESTA:

Es muy difícil decirle de qué manera puede Ud. amueblar su sala, así en términos generales, ya que no me indica la posición de las puertas, ventanas y otros elementos arquitectónicos que puedan modificar o afectar la posición de los muebles.

Las piezas básicas para ese tipo de habitación serían una biblioteca, que podría ser un mueble bajo y largo, alto cubriendo la pared, o simplemente unos estantes a manera de repisas colocados directamente en una de las paredes. Un sofá, un sillón, dos mesitas laterales y una mesita baja para colocar delante del sofá. El estilo que Ud. es coja debe reflejar los gustos y hábitos de Ud. y su familia.

Señora
Amalia de Meltzer.
Sección ABANICO

LA PRENSA LIBRE
San José.

Doña Amalia:

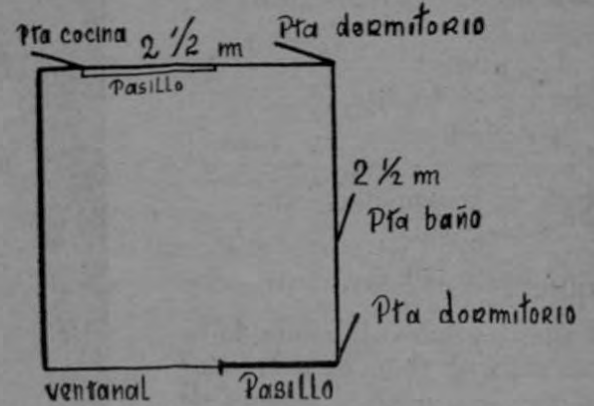
Primero quiero felicitarla por sus acertados consejos y luego le voy a pedir una sugerencia: Qué muebles pondría Ud. en un antecomedor que no quiero que lo parezca, sino que más bien sea sala de TV.

El asunto es este: La mayor parte del tiempo es sala de TV, allí se juega naipes, home, etc., se charla, así que no quisiera que sea formal. Lo que haríamos allí sería desayunar y cenar, ya que el almuerzo se hace en el comedor formal.

Qué me aconseja Ud. que compre?

Qué clase de muebles?

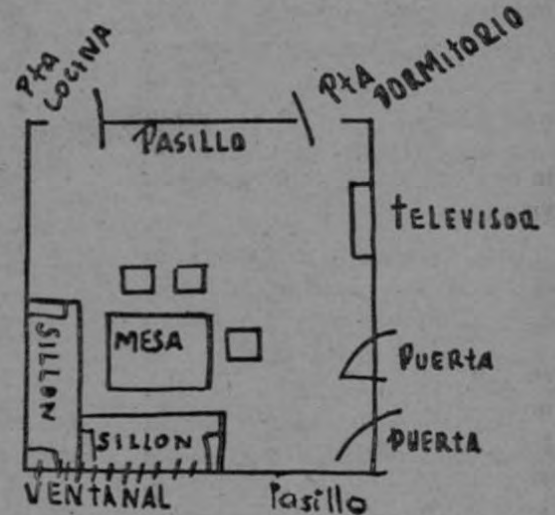
El plano es este:



RESPUESTA:

Estimada señora:

Le sugiero un esquinero contra el ventanal. De esta forma le quedará un rincón simpático e informal que será funcional a la vez. El estilo debe ser rústico, tipo "Early American." Los silloncitos contra la pared y las sillas sueltas pueden ir en un tapiz estampado o liso, si cubriera una de las paredes con tapiz.



Antigüedades

Para disimular algunas vigas viejas y proveer la habitación de riqueza arquitectónica, unos estantes para libros, altos hasta el techo, fueron colocados a ambos lados de la larga pared. Estos estantes enmarcan un sofá cubierto en un estampado contemporáneo. Otras dos sillas cómodas están cubiertas con el mismo estampado, creando un fondo más o menos neutro para las distintas piezas de accesorios antiguos. La mesa angosta para el café es en realidad un banquillo antiguo francés y el reloj norteamericano antiguo encima del sofá encaja en el arreglo de un modo casual y bello.

La mesa antigua de biblioteca, tiene una bandeja grande que sirve para colocar revistas y otros papeles. En el nicho detrás descansa un reloj antiguo de pared cuya forma sugiere su nombre: Un reloj sarcófago.

La mezcla de piezas fascinantes disimula completamente la trivialidad del apartamento a la vez que otros arreglos decorativos son usados para crear un efecto más agradable. Para balancear la ventana fuera de centro, por ejemplo, unos paneles de madera se usan para cubrir una viga vieja, la cual está equilibrada por uno de los estantes para libros.

Una cortina ancha en amarillo ámbar fue colgada entre cortinas "beige" para cubrir el ancho de la ventana, dándole a todo el tratamiento un sentido de unidad.



Una mezcla encantadora de accesorios poco usuales transforman una sala en un arreglo campestre fascinante.

El rincón de la novia



por Malia.

Sé como él
quiere que seas

Uno de los grandes errores que cometemos las mujeres de hoy, es el de olvidarnos de que el hombre es el conquistador por excelencia. De que el hombre se enamoró de nosotras en su ansia de conquistarnos, y de que todo lo que fuimos en un comienzo, deberemos seguirlo siendo, cueste lo que cueste, durante todo el tiempo que permanezcamos a su lado.

Cuando existe amor, debe existir firme propósito de luchar por mantenerlo. Deslumbrar es fácil. Vivir en la verdad de lo cotidiano, una proeza.

Si al hombre le gustó en un principio nuestro sentido de iniciativa, mantengámoslo luego. Si lo conquistamos con sencillez y dulzura, no queramos después implantarle nuestra manera de pensar y obligarlo a cumplir nuestros deseos. Si fue con nuestra belleza e impecable apariencia que reclamamos su atención, no seamos después descuidadas.

Es en realidad un fraude, aunque la palabra parezca demasiado dura, demostrar cualidades a un hombre que luego no podremos, no queremos o no sabemos mantener.

Resumiendo: Debemos fomentar, con naturalidad y cariño, el aspecto positivo de nosotras que le agradó a él y que lo hizo permanecer a nuestro lado.

Y, lo que es más difícil y puede considerarse como un verdadero arte, debemos ser como él quiera, pero siempre ofrecerle diferentes matices, tanto en nuestra personalidad como en nuestro aspecto físico, para que nunca pueda aburrirse de nosotras.

Cada mujer tiene su propia enciclopedia de comportamientos, y cada mujer debe saber cómo poner en práctica los anteriores consejos, y hacer que formen parte de su diaria actitud.

Encuesta de Abanico

CONOZCAMOS MATRIMONIOS FELICES

Soy universitaria, tengo 54 años y hace 22 que contraí matrimonio hemos tenido 2 hijos. Creo en el matrimonio para toda la vida.

Antes de mi matrimonio era profesora de segunda enseñanza y desde que me casé doy clases de vez en cuando, trabajo en la radio y en la prensa y soy sobre todo ama de casa; ahora bien no ama de casa exclusivamente, con todos los complejos de inferioridad de que se habla y yo querría saber por qué. Qué impide a una mujer pensar, mientras lava, en la filosofía de Platón o en las categorías de Aristóteles? Pelando papas se puede recitar un soneto o construir un silogismo; precisamente estos trabajos mecánicos dejan al espíritu completa libertad de movimiento, mucho más que el monótono trabajo de oficina. Además, en el trabajo doméstico se puede desarrollar la fantasía creadora mucho más que en un empleo: desde la combinación de colores de las flores hasta las tarjetas de colocación en la mesa, provistas de un verso o un dibujo, desde la composición variada del menú hasta el cuidado caritativo de los enfermos o el cuento inventado que se cuenta a los niños. Todo esto puede hacer la tan criticada ama de casa. Créame Ud. a quien no le gusta ser ama de casa, es que no ha comprendido bien cómo hay que hacerlo.

Ahora bien, Ud. desea saber qué he hecho para que mi matrimonio fuese feliz o digámoslo más modestamente, "satisfactorio", ya que por feliz la gente suele entender una eterna luna de miel. Pues bien, el mismo día de la boda yo me propuse contraer no una unión provisional, sino definitiva. También mi marido estaba convencido desde un principio de que un matrimonio es cosa definitiva, por lo que mirado desde esta perspectiva, es un paso que se da para siempre.

Cómo procuro conservar mi felicidad? Me gusta el lenguaje abierto y sincero, y no trato de buscar evasivas; probablemente me cuento entre los tipos extravertidos que no hacen de su corazón un antro impenetrable. Deseo subrayar que, para mí, la felicidad forma parte de la sinceridad en el matrimonio.

Esto no es cosa anticuada, como tampoco el adulterio lo es, puesto que los había ya en la antigüedad. La fidelidad sólo es honrada y vale la pena cuando es el propio cónyuge a quien se le guarda. Los adulterios jamás merecen la pena ni deben ser especialmente gratos, pues de otro modo la gente no se preocuparía tanto por ocultarlos y negarlos. Lo que no se debe o no se puede decir, es mejor no hacerlo, aún cuando los siquiátras se queden sin trabajo. No existiendo engaños mutuos, las cosas irán bien en general. Convendría inculcar en el ánimo de los jóvenes que sólo los cobardes mienten y que los valientes deben decir siempre la verdad. Vivir en la verdad, he aquí lo que yo considero la garantía principal para un matrimonio duradero. Usted quiere saber también en qué consiste la felicidad de mi matrimonio. Y yo también quiero ser sincera en este punto: No puedo creer que los esposos que rezan juntos a diario puedan llegar a separarse. Este es el meollo de la cuestión. Sin embargo hay también circunstancias externas que mantienen unido nuestro matrimonio: mi marido y yo fuimos compañeros de estudios y tenemos muchos intereses in-

Las noticias de divorcios y problemas sentimentales llenan columnas en periódicos y revistas de todo el mundo.

ABANICO quiere dar a conocer en esta columna las opiniones y consejos de todos esos matrimonios felices. Son muchas las cartas que hemos recibido y esperamos recibir muchas más. El hombre y la mujer que han sabido conquistar y mantener el amor matrimonial, deben proyectar ese optimismo y esa confianza a los demás matrimonios. Que su ejemplo sea testimonio de amor.

telectuales en común, por lo que jamás podemos aburrirnos uno junto al otro. Tenemos un hogar hospitalario y nuestros numerosos amigos insisten siempre en lo bien que se sienten entre nosotros. También nosotros nos sentimos a gusto en él y por ello, a fin de hacerlo acogedor cada vez, hemos renunciado a otras muchas cosas, como, por ejemplo, el carro. Creo que muchos recién casados no conceden importancia a un hogar confortable, quizá para poder permitirse a cambio ciertas exterioridades superfluas con las que pretenden causar impresión a sus vecinos. Para causar impresión es cosa que sólo se puede hacer con madurez espiritual y nunca con un automóvil de lujo.

Sigue Ud. preguntando si tiene importancia la igualdad de ideas y de religión. Aquí no puedo menos que responder un sí rotundo. Donde no hay lugar para Dios, la felicidad no será duradera.

Y pasemos a la siguiente pregunta: Debe predominar la atracción anímica o la física?

En este siglo de sex-appell y de hormonas, se ha escrito en demasía con sobre la atracción física en el matrimonio. En tales libros apenas se habla del alma y sin embargo yo estoy convencida de que la fuerza de atracción anímica es de la mayor importancia. Una buena esposa debería pensar en sí misma en último lugar; y esto apenas es posible cuando se está poseída de los propios encantos físicos. En los últimos tiempos es mucho lo que se viene hablando de los derechos de la mujer, pero demasiado poco de sus deberes. Se me ocurre ahora cuánto más fueron respetadas por los hombres nuestras abuelas que las mujeres de hoy, que luchan desesperadamente contra el paso implacable de los años y sus consecuencias. Aquellas mujeres se preguntaban cada noche: a quién he proporcionado hoy alguna satisfacción?

Nosotros tenemos gran número de amigos divorciados, casi todos ellos son ahora más desgraciados que antes, lo que echa por tierra el estúpido slogan de "mejor divorciado que infelizmente casado".

En mi opinión la incapacidad conyugal es una incapacidad de vivir, es decir la incapacidad de asumir una auténtica responsabilidad. En esta responsabilidad entran también los hijos. Son absolutamente un don de Dios. Nosotros por desgracia, sólo hemos tenido dos, y uno de ellos lo perdimos, pero aún con la inocente criaturita que tuvimos que devolver no dejamos de experimentar gran alegría y abundante gracia.

Un padre o una madre que se separa de los hijos al divorciarse, es a mis ojos un irresponsable. Se debería de pensar en el hecho de que son precisamente los países que no admiten el divorcio los que menor índice de criminalidad juvenil y suicidio presentan.

Según me parece, muchos parten de la idea equivocada de que se está en este mundo para pasarlo lo mejor posible, es decir, para ser "feliz". Y es curioso como la felicidad la esperan todos del matrimonio. Pero una parte de la felicidad la constituye cierta disposición interior y un mucho de buena voluntad.

Dentro del campo doméstico hay muchas entreteniciones



Darle a lo nuestro el toque personal es muy placentero. A un delantal sencillo ponerle aplicaciones en felpa en colores vivos, con el diseño que a usted le guste, puede ser de gran atractivo.

Hay que aprovechar el talento natural de nuestras hijas para que pongan su toque personal en sus atuendos.

Nada más lindo que una blusa con un bordado. Un delantal con aplicaciones o un vestido con algún detalle realizado por su propia dueña.

Damos este consejo especialmente para las madres de niñas pequeñas. Desde que están en la escuela, que empiezan a hacer sus primeras puntadas disfrutemos con ellas de un rato de costura. Sentémonos a coser juntas, a bordar, a tejer, a conversar. ¡Qué grato saber de hogar tienen las confidencias y los cambios de impresiones mientras se hace algo. Los años pasarán, pero siempre habrá el recuerdo de aquella ocasión, sintetizado en una prenda de ropa.

Las madres pueden hacer manteles de piezas cuadradas, con bordados. Estas se juntan con un encaje ancho, de tejido grueso. Cada una de las hi-

jas puede hacer una o varias de estas partes del mantel. Ojalá buscar un bordado sencillo. Tal vez punto cruz que es tan

fácil de hacer. El orgullo será compartido y cada vez que se use el mantel recordaremos cómo se confeccionó.

El arte de saber vivir

El hábito de discutir

Hay esposas que caen en el extraño hábito de discutir para reconciliarse y reconciliarse para discutir. Por supuesto, si les decimos que es así, responderán muy alarmadas que no es cierto y que de ninguna manera han caído en ese extraño círculo vicioso. Pero basta examinar su comportamiento para ver que, inconscientemente, ya tienen esta manía.

Por ejemplo, si hay un tema que se presta a controversias, ellas lo sacan a relucir una y otra vez. Es como si lo buscaran, con la misma persistencia inexplicable con que se nos van las manos hacia una herida aún no cicatrizada o nos tocamos, con la punta de la lengua, esa región que se ha quedado adolorida tras una visita al dentista.

En lo físico, este comportamiento no tiene explicación, a menos que digamos que es una especie de extraña curiosidad por ver si ya hemos sanado o si estamos aún dentro de los límites del dolor. En lo psicológico, pasa frecuentemente lo mismo. Un tema que provocó una discusión matrimonial se olvida y se sepulta. Pero ella no puede resistir la tentación invisible, impensada, de darle otra vuelta, de colocarlo de nuevo ante él, para ver cómo reacciona. Por supuesto, en la inmensa mayoría de los casos él reacciona mal, porque nada irrita más que la repetición de un asunto que crea resquemores.

Ella se excusará diciendo que la conversación, aunque agitada, no terminó mal... y que después vino la dulzura de la reconciliación. Pero esa dulzura no es eterna. Y la esposa que discute para luego amigarse descubrirá un día que se han cruzado palabras de esas que siguen doliendo a través del tiempo, y que la última reconciliación deja un regusto amargo, de forzado perdón...

El menú



de la semana

Preparar un menú balanceado, sabroso y variado, es todo un arte. En esta columna, con el fin de aliviarles sus tareas hogareñas, ofreceremos todas las semanas un menú completo, que podrán modificar según las necesidades particulares o los gustos de cada familia.

Gustosamente recibiremos colaboraciones de nuestras lectoras. NOTA: Cuando desee mayor explicación sobre alguna receta, puede llamarse a la Redacción de ABANICO.

LUNES

Desayuno:
Jugo de limón dulce
tostadas con queso
café o té.

Almuerzo:
Ensalada variada al gusto
arroz blanco con zanahoria
y petit pois
bistec arrollado en tocineta
flan.

Cena:
Pastel de pollo
café al gusto.

MARTES

Desayuno:
Jugo de naranja
tortillas con natilla
café o chocolate.

Almuerzo:
Palitos de apio con pepino
en vinagreta
arroz relleno de atún
verduras salteadas
plátano en miel.

Cena:
Crema de tomate con pan tostado
empanaditas de queso
café o té.

MIERCOLES

Desayuno:
Piña en tajadas
huevos pateados con jamón
tostadas con mantequilla.

Almuerzo:
Ensalada de tomate y huevo duro
arroz blanco
frijoles charros con costilla

y tocineta
ensalada de frutas.
Cena:
Pescado al horno
guarnición de verduras
café al gusto.

JUEVES

Desayuno:
Papaya en jugo de naranja
sandwiches variados
café, té, o chocolate.
Almuerzo:
Ensalada de repollo morado
arroz a la milanesa (con verduras
y queso rallado)
tortitas de carne en salsa
de tomate
dulce de leche.

Cena:
Olla de carne.

VIERNES

Desayuno:
Tajadas de melón
pan dulce con queso y jalea
café, té o chocolate.
Almuerzo:
Ensalada de berros
arroz - frijoles
bistec relleno de queso

plátano maduro.
Cena:
Tamal
café al gusto.

SABADO

Desayuno:
Jugo de melocotón
sandwiches de jamón
café, té o chocolate.
Almuerzo:
Ensalada de chayote sazón
arroz blanco
carne molida rellena
plátano maduro al horno.
Cena:
"Gallo pinto"
huevos al gusto
café o té.

DOMINGO

Desayuno:
Jugo de naranja
pan-cakes con miel
café, té o chocolate.
Almuerzo:
Ensalada rusa
carnes frías
pies de limón.
Cena:
Sandwiches variados
café, té o chocolate.

- CASOS - COSAS - CASAS - CASOS - COSAS

AMA ROSA

el disco del teléfono que suele
cantidad de polvo, humedezca
varios pedazos de algodón, co-
estos números y haga girar el

Ponga en la nevera un pedacito de algodón
húmedo en el que habrá colocado unas gotitas
de vainilla. Esto evitará el desagradable "olor
a nevera". Con la práctica usted decidirá cuán-
ta vainilla echar al algodón para que el olor
apenas se note.

Guarde las cáscaras de la piña. Hiérvalas, de
ser posible con un poco de tapa de dulce, y des-
pués de colar esta cocción, póngala a enfriar.
Tendrá un delicioso refresco concentrado para
servir en su mesa u ofrecerlo a los suyos en la
hora de la merienda.

agua... bajo el sol...
sece *Catalina*



LA PLAYA...
EL CAMPO...

Por lugar se distingue el que usa

CATALINA

de renombre internacional

SEGURESE DE
ESTA OBTENIENDO

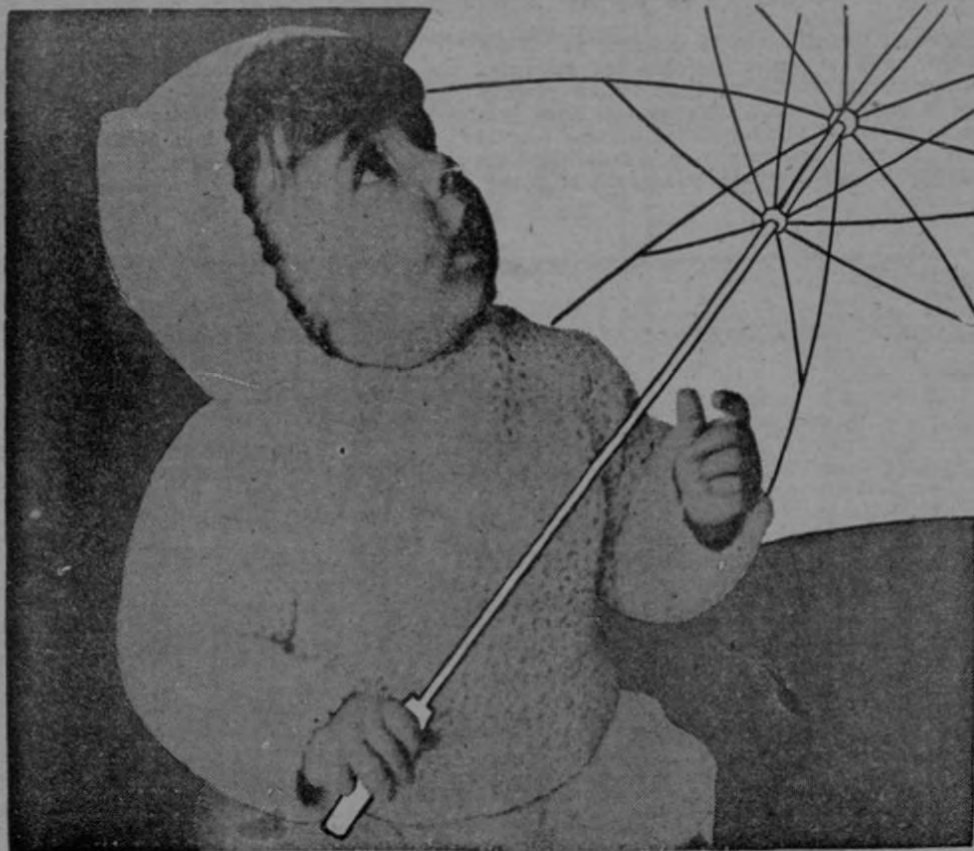
POR *Catalina*

Verla en establecimientos
de prestigio

**Cada vez que mis hijos
tienen algún dolor,
fiebre o resfriado,
les doy para aliviarlos**

Mejoral^{MR}

para niños



Si señora, MEJORAL PARA NIÑOS
tiene el ingrediente más recomendado
para **BAJAR LA FIEBRE**
Y ALIVIAR LOS DOLORES DE GARGANTA,
DE OIDOS y DE LA DENTICION y...
MEJORAL PARA NIÑOS
tiene precisamente
la dosis adecuada.

Mejoral^{MR} para niños



HOLLY
24 EPS) I
Morgan re
sus condit
ocupó de
rera con t
conservó E
fesional. C
tramos pa
temente, I
dante y
había red
dos semar
investigaci
me ayudó
es neces
emociones
tabilizar e
que mi ú
fracasó, y
llarme tar
sación de
me hizo
como trat
tra mi eda

Las mu
tratan de
rias diseñ
tud hacer
y por un
de ellas.
demasiado
verme a
apurado.



RECETAS

a cargo de
DOÑA MANNIE
de Revista Femenina



Nota de la Redacción:

ABANICO, en coordinación con Revista Femenina, se complace en publicar las recetas de las dos últimas semanas de 1971, para que sus estimables lectoras tengan completa la colección de "Recetas Revista Femenina".

ARROZ A LA CAMPESINA

- 1 libra de arroz
- 1/4 libra de vainicas
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 corazón de apio
- 2 onzas de tocineta
- 1 rama de perejil picada
- 2 cucharadas de Mirasol
- 3 cucharadas de aceite
- sal y pimienta McCormick al gusto
- 4 cucharadas de queso parmesano
- 4 tazas de caldo
- 1 taza de guisantes frescos
- 1/2 copa de cognac (optativo)
- 1 libra de solomo cocido y en hilachas

Prepare un picadillo con la tocineta, la cebolla, la margarina y el aceite, agregue los guisantes, la zanahoria, la cebolla y el apio bien picados, prosiga la cocción durante un cuarto de hora, junto con el caldo. Añada las judías blancas cocidas previamente y humedecer con un poquito del agua en las que se han hervido, y agregue la carne.

ZANAHORIAS CRISTALIZADAS AL JENGIBRE

- 6 zanahorias
- 1 cucharadita de extracto de carne
- 1 cucharadita de azúcar
- 3/4 tazas de agua
- 4 cucharadas de Mirasol
- 1 cucharada de jugo de limón
- 3 cucharadas de miel
- 1/2 cucharadita de jengibre de McCormick
- 1/4 cucharadita de nuez moscada de McCormick

Limpie las zanahorias y corte en redondeles. Cocine en el agua con Maggi, 1 cucharada de Mirasol y el azúcar. Cuando están tiernas quite el agua, agregue la Mirasol restante, el jugo de limón, la miel, el jengibre y la nuez moscada. Cocine destapado sobre calor moderado 2 o 3 minutos revolviendo a menudo para cristalizar bien. Sirva rociado con perejil.

REBANADAS

- 12 dedos de señora partidos a la mitad

LANGOSTA A LA TERMIDOR

- 1 langosta de 1/2 libra por persona.

En crudo se parte a la mitad y se saca la carne del caparazón para cotarla en trocitos medianos. Se sazona con sal y pimienta.

SALSA BECHAMEL

- 3 cucharadas de Mirasol
- 2 cucharadas de harina
- 2 tazas de leche con crema
- 1 cucharadita de mostaza de McCormick
- 2 cucharadas de estragón o perejil picadito
- 1 cebolla tierna picadita
- 3 onzas de queso rallado fuerte

Derrita la Mirasol en una sartén procurando que no se quemé, agregue la harina, las dos tazas de leche, revolviendo bien para que no se hagan grumos y la salsa quede suavcita. Agregue la mostaza el perejil y la cebollita tierna. Cuando la salsa está lista agregue la langosta y vuelva a rellenar los caparazones espolvoreándolos con el queso rallado y lo pone al horno fuerte a dorar.

A los diez minutos de cocción incorpore el arroz, deje que se impregne el condimento y acto seguido se rocía con la media copa de cognac. Sazónelo con sal y pimienta y adicione de vez en cuando más caldo hasta terminar la cocción.

ENSALADA DE REMOLACHA

- 1 taza de remolacha rayada cruda
- 1 taza de zanahoria rallada cruda
- 1 taza de apio picado finito
- 2 cucharadas de cebolla rallada o deshidratada de McCormick
- 1 lechuga
- 1 taza de repollo picado bien finito
- Mayonesa McCormick suficiente o natilla

Revuelva bien todos los ingredientes y sírvalo bien bonita sobre una cama de lechuga.

ROLLOS DE REPOLLO

- 8 hojas de repollo grandes
- 1/2 taza de arroz grano largo cocinado
- 1 taza de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 libra de carne molida
- 1 cucharada de cebolla seca de McCormick
- 2 1/2 cucharaditas de sazónador
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 cucharadita de albaca
- 3 1/2 tazas de tomate
- 1 cucharada de harina

1/4 taza de natilla

Cocine las hojas de repollo hasta que estén un poco blandas, agregue un poco de arroz, agua, y sal y cocine por 10 minutos. Póngale un poco de mantequilla y cocine por 10 minutos más. Ponga un 1/3 de taza de natilla sobre cada hoja, enrolle y presione con los dedos y ponga en una sartén sobre los rollos, cocine por 10 minutos en un platón. Agregue la salsa de tomate y cocine hasta que espese un poco. Después coloque la salsa sobre los rollos.

MEDALLONES DE LOMITO

- 1 libra para dos personas
- 1 copa de vino
- 1 lata de hongos
- 1 latita de petit pois
- 1 cebollita picada
- sal y pimienta de McCormick
- 1 cucharadita de maicena
- 1/2 taza de agua

Corte el lomito en rodajas, sazone y dore bien en una sartén. Agregue la cebolla picada y los hongos, cocine por 10 minutos. Agregue el petit pois y cocine por 10 minutos más. Agregue la salsa de tomate y cocine hasta que espese un poco. Después coloque la salsa sobre los medallones.

- 2 huevos batidos
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de brandy
- 1 pringue de canela de McCormick.

Moje los dedos de señora en los huevos batidos, fríalos y escúrrelos. Colóquelos en un platón y vierta el sirope que se hace de la siguiente manera: Hierva lo siguiente:

- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de brandy

REPOLLO MORADO DINAMARQUES

- 6 tazas de repollo morado picado grueso
- 1/4 de taza de jalea de moras
- 2 cucharadas de Mirasol
- 1 cucharada de vinagre
- 1/2 cucharadita de sal.

Ponga en agua de sal el repollo hasta que esté tierno, luego escurra y ponga el repollo con el

resto de los ingredientes hasta que espese un poco y sírva. Perfecto para acompañar pollo.

GROG DE VINO

- 1 onza de ron aromático
- 4 o 5 terrones de azúcar
- agua caliente.

GROG DE VINO

- 1 onza de vino rojo
- 4 o 5 terroncitos de azúcar
- agua caliente.

Ponga cualquiera de los dos grogs en un plato de vidrio con los terroncitos de azúcar y cocine hasta que espese un poco. Sirva sobre un plato y agregue el agua para completar la totalidad del grog.

Por Juan Rodríguez
Restaurante El G

Acompáñelas con arroz, papas a la Mirasol o ensalada de palmito.

PUERCO A LA HAWIANA

- 1 1/4 libra de cerdo en cubitos de 1"
- 2 cucharadas de manteca
- 1 cebolla mediana o pequeña
- 3/4 de taza de jugo de piña
- 1/4 taza de agua
- 1/4 taza de vinagre
- 1/4 taza de azúcar morena
- 3/4 cucharadita de sal
- 1/2 taza de chile dulce en cuadritos
- 1 lata de piña en trocitos
- 1 cucharada de salsa de soya
- 2 1/2 cucharadas de maicena
- 1/4 taza de agua

Se doran los cubitos de cerdo y la cebolla en la manteca, se agrega el jugo de piña, agua, vinagre, azúcar morena y sal. Se tapa por unos minutos hasta que esté bien cocido y suave.

Se agrega el chile verde, los trocitos de piña y la salsa de soya.

La maicena se disuelve en el cuarto de taza de

agua y deja que agregando el resto de los ingredientes hasta que espese la salsa.

Sírvase sobre arroz blanco con 1 pringue de canela.

SORPRESA

- 1 paquete de gelatina de fresa
- 1/2 taza de agua hirviendo
- 1 taza de hielo picado
- 1/4 libra de fresas
- 1/4 libra de uvas
- 1 banano.

Coloque en la licuadora la gelatina con el agua hirviendo. Licúe durante 10 minutos hasta que se disuelva bien. Mantenga en marcha baja y agregue el hielo. Deje así hasta que el licuado se sienta frío. Sírvalo en un plato.

DECORACION

Mójeles la orilla a las copas con plato gelatina en polvo, pase por la gelatina de manera que se pegue a ella.

Coloque el líquido que queda sobre las frutas en pequeños trocitos.

suave

INCA
FARMACIAS DE
AMÉRICA, S.A.

Hacia la fama

"Audacia es el juego" tiene un nuevo protagonista. Junto a Gene Barry y Robert Stack, Robert Culp sustituye a Tony Franciosa en el trío estelar de esta importante serie norteamericana, la más cara de que se tiene noticia en la historia de la televisión. Como ya se hizo público, Franciosa fue despedido por los productores por sus irregularidades en el trabajo, a pesar de estar considerado como el más popular de los tres protagonistas para sustituirle se citó primeramente a Doug Mc Clure, el popular "Trampas" de la serie "El Virginiano" pero después la MCA consideró poco conveniente mantener un mismo actor en personajes principales de dos series que se están explotando a la vez y llamó para sustituir a Franciosa a Robert Culp.

Culp se había hecho famoso en el mundo, a la vez, que demostraba sus magníficas cualidades para este tipo de trabajo, interpretando uno de los dos personajes protagonistas de "Yo soy espía" serie que tuvo éxito en muchos países. Sin embargo, Culp tenía entonces ya una larga experiencia en televisión, pues puede decirse que en Norteamérica es uno de los actores pioneros del momento ya protagonizó una serie del Oeste, "Trackdown", que por no haber sido proyectada fuera de los Estados Unidos no tuvo para el actor la resonancia de "Yo soy espía".

Incluso dentro de los Estados Unidos, Robert Culp tardó en hacerse conocer. Se dice que le perjudicó mucho en este sentido su gran parecido físico con Robert Ryan, quien en aquel entonces se hallaba en uno de sus mejores momentos. En el cine sólo le daban papeles sin importancia y por ello se dedicó preferentemente a la televisión. Después de la serie "Trackdown" apreció fre-

cuientemente en episodios de series importantes — "Perry Mason", "Los Intocables", "Zane Grey", etc. — hasta que llegó la mejor oportunidad de su carrera. "Yo soy espía". A partir de entonces todo lo que Robert Culp consiga artísticamente se lo deberá fundamentalmente a esta serie.

En el cine solo recientemente ha comenzado a hacer cosas importantes. El éxito de "Bob y Carol, Ted y Alice", su última película, es definitivo. Antes solo hizo papeles secundarios en películas que tampoco fueron importantes, como "Carnaval sangriento" y "Rinocerontes Blancos".

Robert Culp tiene en la actualidad cuarenta y un años. Estudió en la Universidad, donde quizá no destacase como estudiante, pero sí como atleta, llegando a estar preseleccionado para unos juegos olímpicos. En Nueva York se matriculó en la Escuela de Arte Dramático, después de las primeras experiencias teatrales, como actor y director, en pequeñas agrupaciones de su ciudad natal, Berkley.

El 9 de diciembre de 1967

se casó en Las Vegas con la actriz francoasiática, Françoise Nuyen. Es el tercer matrimonio del actor. Del primero poco se sabe y él mismo rehuye tenazmente hablar de él; parece evidente que se trató de una aventura de juventud y que tuvo escasa duración. Más duradero fue su segundo matrimonio, del que tiene cuatro hijos. Françoise Nuyen, por su parte, estuvo casada diez años con un gún medio ha sido regateado hija.

Robert Culp, que desde "Yo soy espía" no había hecho nada de particular para la televisión — sólo apariciones irregulares como "estrella invitada" en episodios de series conocidas — ha expresado su satisfacción por incorporarse a "Audacia es el juego".

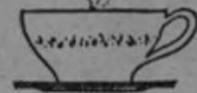
—Es una gran serie — de clara —, una de las más importantes que se hayan producido nunca, en la que ningún medio ha sido regateado y en la que cuantos prestan colaboración son gente destacada. Cualquier actor, pues, debe sentirse afortunado por participar en ella, y más si lo hace como uno de los tres actores protagonistas.



Con Bill Cosby en "Yo soy espía" serie que permanece en uno de los canales de nuestra pantalla pequeña. Es una lástima que no podamos admirarlo también en "Audacia es el juego". Tal vez en el 72?

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



Teléfono 22-11-41 Apartado 3770

PRONTO! EN EL CALIFORNIA

Un hombre en busca de la realidad
... En un ambiente loco.



DONALD SUTHERLAND
EL MUNDO FABULOSO DE **ALEX**

Metro-Goldwyn-Mayer presenta una Producción Coriander con Donald Sutherland, Jeanne Moreau — "El Mundo Fabuloso de Alex" Guión de Larry Tucker y Paul Mazursky Dirigido por Paul Mazursky Producido por Larry Tucker Metrocolor

EN COLORES

