

Sin comunicación telefónica

SAN JUAN, (DPA).- El incendio que destruyó parcialmente una importante central telefónica en San Juan mantiene a Puerto Rico prácticamente incomunicado con el exterior por vía telefónica al quedar inhabilitados numerosos circuitos utilizados para llamadas "ultramarcas".

El incendio en la central dejó además sin servicio telefónico a cerca de 45 mil abonados en el área de San Juan, incluyendo la Casa de Gobierno, la Legislatura y el sector hotelero del condado.

Países suscriben convenio

CARACAS, (ANSA).- Alemania, Austria, El Salvador, México, y República Dominicana formalizaron su ingreso a la Corporación Interamericana de Inversiones (CII), cuya primera reunión de la asamblea de gobernadores se realiza en esta capital.

La CII, una filial del Banco Interamericano de Desarrollo, tendrá un capital de 200 millones de dólares, distribuidos en 20 mil acciones por valor de 10 mil dólares cada una.

Exigen renuncia de Pinochet

BONN, (DPA).- Willy Brandt, líder del opositor Partido Socialdemócrata de Alemania occidental, exigió ayer en Bonn la renuncia del general Augusto Pinochet a la presidencia de Chile.

En una declaración entregada a la prensa, Brandt exigió a Pinochet que establezca el retorno pacífico y sin demora de la democracia en aquel país y que renuncie a su cargo como Jefe de Estado.

Interconectarán sistemas eléctricos

GUATEMALA, (DPA).- Guatemala y El Salvador interconectarán el sábado próximo sus sistemas eléctricos, mediante un acto que se celebrará en territorio salvadoreño, cerca de la frontera y en el cual participarán los presidentes de los dos países, Vinicio Cerezo Arévalo y José Napoleón Duarte, respectivamente.

La interconexión permitirá a los dos países mayor seguridad en su sistema operacional, atendiendo demandas y ofreciendo un intercambio energético al ser requerido en forma automática por computación.

Grupos vengadores mataron a periodista

CARACAS, (DPA).- El asesinato del periodista chileno José Carrasco Tapia fue obra de un "grupo de vengadores", afirmó ayer en Caracas el embajador de Chile en Venezuela, Nicolás Novoa Gornert.

En declaraciones al matutino "El Universal", de la capital venezolana, el diplomático sostiene que en Chile hasta hace diez días "no había ni un solo detenido político", que las detenciones efectuadas "se tramitaban y aprobaban en los tribunales" y que "las numerosas armas que se han encontrado para equipar a la subversión, tienen que estar financiadas por el exterior".

Cuotas de exportación de café

RIO DE JANEIRO, (DPA).- Brasil no aceptará la reducción de su cuota de exportación de café en el ámbito de la Organización Internacional del Café (OIC), afirmó ayer el ministro brasileño de Industria y Comercio, José Hugo Castello Branco, en una entrevista al diario "O Globo" de Río de Janeiro.

El ministro, que viajará el sábado próximo a Londres para participar en la reunión de la OIC, dijo que elevará una propuesta para fijar cuotas de exportación "flexibles".

Estados Unidos hace seria advertencia a Managua

WASHINGTON, (DPA).- La Secretaría del Estado de EE.UU. advirtió al Gobierno de Nicaragua que lo responsabiliza de cualquier acto terrorista cometido en Centroamérica u otras partes por personas que hayan sido patrocinadas o ayudadas por Managua.

El mensaje respectivo fue entregado el miércoles al embajador de Managua en Washington, Carlos Tunnerman, quien fue llamado a la Secretaría de Estado y se le re-

cordó una advertencia similar emitida hace ya un año después del ataque perpetrado por guerrilleros salvadoreños contra un restaurant en San Salvador, en el cual perecieron cuatro miembros de la Marina de EE.UU.

Reagan pide al Congreso que apruebe ayuda a rebeldes

Washington, (AP) - El presidente Ronald Reagan pidió acelerar el proceso de reapertrechamiento de los rebeldes nicaragüenses en momentos en que fuentes del Pentágono decían que el bloque soviético ha estado acelerando los envíos de armas al ejército sandinista de Nicaragua.

En los primeros ocho meses, según informaciones militares, los sandinistas habrían recibido 13.000 toneladas métricas de equipo, lo cual es sólo una tonelada menos de todo lo recibido en 1955.

Reagan dijo, entre tanto, que "queda poco tiempo" para suministrar los 100 millones de dólares que se han prometido a los rebeldes.

El líder de la mayoría republicana Robert Dole, dio a la publicidad una carta en la que Reagan pide una rápida acción sobre este tema.

La Ley, debido a que fue tratada separadamente por las Cámaras, es objeto ahora de ajustes en una comisión bicameral que al concluir su trabajo la enviará de nuevo a las Cámaras para que endosen el texto final.

En su carta, Reagan reitera "mi grave preocupación por la situación en la América Central y la urgencia de complementar el proceso legislativo".

Reagan destaca que en el tiempo que ha pasado desde que se debatió el asunto, se agotaron medicinas y alimentos y con ello la habilidad de los rebeldes de defenderse durante la espera.

"A los soviéticos y sus aliados no les falta resolución para armar y mantener un ejército que claramente desea derrotar la esperanza de la libertad en la América Central", dijo Reagan.

Los asesores de Reagan tienen, empero, algunos problemas que resolver, pues los

países vecinos a Nicaragua se han negado a facilitar su territorio para el entrenamiento de los rebeldes. La esperanza que más abrigan es, según se dice, que alguno de ellos deje de hacerlo de un modo secreto.

Los especialistas en la cuestión estiman que hasta principios de este año la Unión Soviética y sus principales aliados habían facilitado a Nicaragua unos 500 millones en armas, incluyendo los poderosos helicópteros de combate Hind, tanques del tipo T-55, y una amplia gama de artillería pesada y ligera.

El envío de 10 helicópteros MI18, dos aviones AN2, y 1.800 camiones insinúa, dicen las fuentes, que la nueva estrategia sandinista se basa en una rápida movilidad de sus efectivos por los diversos teatros de operaciones.

El MI18 puede transportar 22 hombres con su carga y puede llevar armas colgantes a unos 248 kilómetros por hora.

Los hind son llamados "fortalezas volantes": tienen capacidad para llevar bombas, cohetes y ametralladoras.

Los especialistas aquí consideran que con todo ese equipo los sandinistas han alcanzado el límite absoluto de lo que pueden utilizar en tanques y artillería, y anticipan que concentrarán su poder de fuego en el frente central, detrás del cual se encuentran los principales campamentos de los rebeldes dentro de Honduras.

Los informantes insisten, empero, en que no son correctas las versiones según las cuales el bloque soviético habría introducido desde Checoslovaquia el reactor de entrenamiento L-36. El temor a los L-36 es que puedan ser demasiado destructivos para los rebeldes.

Llegó a C.R. Presidenta de Gobierno de Malta

A las seis de la tarde de ayer llegó al país la Presidenta del Gobierno de Malta, señora Agatha Bárbara.

Fue recibida en el aeropuerto Santa María por el Presidente de la República, Dr. Oscar Arias, y por el canciller Lic. Rodrigo Madrigal Nieto.

Luego de los saludos protocolarios, fue conducida al salón diplomático, en donde sostuvieron una reunión por espacio de veinte minutos.

Al salir, fue entrevistada por la prensa. Manifestó que su visita tenía por objeto "demostrar la solidaridad de Malta hacia Costa

Rica, lo mismo que el fortalecimiento de las relaciones entre los dos países; y demostrar que la amistad no está sólo en el papel sino que es una amistad real".

Como dato curioso, y en vista de que la señora Bárbara sólo habla inglés, el Dr. Arias sirvió como intérprete, como un gesto de gentileza y colaboración con la prensa.

Para las 12:30 horas de hoy está programado un almuerzo que le ofrece a la distinguida visitante y a su comitiva el presidente Arias. El Presidente también sostendrá una reunión privada a las once de la mañana con la mandataria del Gobierno de Malta.

Turquía podría ocupar campos petroleros iraquíes

WASHINGTON (ANSA)—Turquía hizo saber al Irán que piensa ocupar los campos petrolíferos iraquíes situados en el norte del país, en el caso de que Irak pierda la actual guerra contra Irán y sea formado en Bagdad un gobierno shiita filo-irani.

Lo afirma una publicación norteamericana, la "Platt's Oilgram News", según la

cual la cuestión habría sido comunicada el 27 de agosto pasado a Teherán por el Ministro de Relaciones Exteriores turco, Vahit Halefoglu, en un coloquio con el Ministro del Petróleo del Irán, Gholamreza Aqazadeh.

De parte turca, según la publicación, fue manifestada de que existen "intereses vitales" en la región, que comprenden los

pozos petrolíferos de Mosul y Kirkuk, y que Turquía no se contentaría con ver nacer una república shiita pro irani en Bagdad.

La Newsletter afirma que los turcos expresaron a los iraníes el temor de un recrudescimiento de las actividades de los separatistas curdos en la región, para protegerse de la cual Turquía pensaría ocupar la región septentrional del Irak.

Cuba envía presos políticos hacia EU

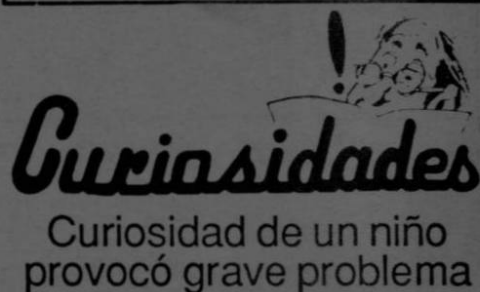
Washington, (AP) - Alrededor de cien ex-prisioneros políticos cubanos y sus familiares llegarán a Estados Unidos a principio de la próxima semana, convirtiéndose en el primer grupo importante de refugiados enviados dentro del acuerdo de intercambio suspendido por Fidel Castro como represalia por el inicio de transmisiones de Radio Martí.

El Departamento de Estado, al hacer el anuncio el miércoles, dijo que los detalles de la liberación aún están siendo elaborados.

Muchos de los refugiados son ancianos que han estado presos por años. Su liberación fue lograda básicamente por la Conferencia Católica de Estados Unidos y por Jacques Cousteau, el explorador marino francés.

El gobierno del presidente Ronald Reagan logró un acuerdo con Cuba en 1984 para reabrir la inmigración hacia los Estados Unidos a un promedio de 20.000 personas al año. El acuerdo también establecía la liberación de 3.000 presos políticos.

A cambio, algunos cubanos criminales y enfermos mentales, que salieron de Cuba por el puerto de Mariel en 1980, serían enviados de retorno a su país.



Shannon, Irlanda, (AP) - La curiosidad de un niño de ocho años que manipuló los controles del puente móvil que conectaba al avión con la terminal causó daños en un Boeing 747 y obligó a los 400 pasajeros a pernoctar en tierra mientras los desperfectos eran reparados por mecánicos traídos desde los Estados Unidos.

La travesura del niño, cuya identidad no fue revelada, acabó por costar 750.000 dólares. El muchacho desembarcaba el domingo con su padre en una escala en el aeropuerto de Shannon en un vuelo iniciado en Escocia con destino a Nueva York cuando tocó los controles del puente de pasajeros, que subió abruptamente y golpeó la puerta de salida del avión.

No hubo heridos, pero tres mecánicos de los Estados Unidos tuvieron que ser traídos para reparar la puerta y los pasajeros fueron alojados en hoteles antes de continuar el viaje, algunos en otros vuelos.

DISEÑA UNA ESTAMPILLA

Demuestra tu talento artístico
y podrás ganar
boletos GRATIS

vía **Lacsa**



Participa en el fabuloso concurso "Diseña una estampilla", organizado por LACSA, CORTEL y la Asociación Filatélica de Costa Rica.

El tema para el diseño es "Los 40 años de LACSA y su importancia para el desarrollo del correo aéreo y la historia postal de Costa Rica".

Apresúrate y prepara tus diseños, tienes tiempo de presentarlos hasta el 11 de octubre. El formato de los trabajos debe ser rectangular-horizontaI en una proporción de 25-1/2 x 20-1/2 cm.

Para obtener asesoría acerca de este concurso, dirígete a la Asociación Filatélica de Costa Rica, Ave. 3, Calles 3 y 5, edificio Cava, 2° piso. Teléfono: 33-9416.

Premiación:

El concurso se llevará a cabo en 3 categorías: El ganador del primer ciclo, de primero a tercer grado, será premiado con dos tiquetes de ida y vuelta a Miami. En el segundo ciclo, de cuarto a sexto grado, el primer lugar ganará también dos tiquetes de ida y vuelta a Miami. Y el tercer ciclo, de primer año a tercero de secundaria, el ganador obtendrá dos tiquetes de ida y vuelta a Los Angeles.

Llena el cupón adjunto y envía tus trabajos a nombre de "Concurso Diseña una Estampilla" Apdo. 3441-1000 San José.

"Concurso Diseña una Estampilla" Apdo. 3441-1000 San José

Nombre: _____

Escuela o colegio: _____

Edad: _____ Grado: _____

Dirección completa: _____

Teléfono: _____ Apdo. postal _____

¿Colecciona estampillas? Sí No

ASOCIACION FILATELICA
DE COSTA RICA



**CORREO
AEREO**

VARIEDADES

Editor: Luis Cartin S.

Fumar es un crimen que será juzgado

El smoking cumple 100 años

Las batallas más duras para Sylvester Stallone

Cómo combatir a celulitis

Subir escaleras da más años de vida

Reir juntos buena señal para matrimonio

LA SEÑORA MAS BELLA DE COSTA RICA

El arroz



El arroz es siempre el plato ideal para acompañar carnes, legumbres, verdura etc. Lo encontramos además como postre, como ensalada, relleno, solo, etc.

Se sabe en estos momentos de alrededor de siete mil clases de arroz. Se cree también que su origen es oriental, habiéndose extendido luego por todo el mundo, sabiéndose con certeza que a América llegó en 1694 procedente de Madagascar.

Estas siete mil clases se han seleccionado teniendo en cuenta el tamaño del grano y sus características particulares.

Erróneamente se ha creído que el arroz es muy rico en calorías y realmente no es así. Media taza de arroz cocido equivale a 112 calorías, menos aún que el contenido de una papa.

El arroz no contiene fibra, ni grandes cantidades de proteínas, sin embargo acompañado de frijoles, se convierte en un completísimo alimento.

Analizando sus valores, podemos asegurar que es altamente digerible y no produce ningún tipo de alergia, por lo que es altamente apreciado en la dieta para bebés y para gente con estómago delicado.

Existen diversas formas de presentar el arroz, una de ellas, que cada vez está

cogiendo más auge, es el arroz "integral"; sin descascarar, al que únicamente se le ha quitado la granza, por lo que contiene mucha fibra, aumentando también su sabor a nuez. Esta clase de arroz es una rica fuente de vitamina E y todas las del complejo B, además del hierro.

Este arroz requiere más agua a la hora de cocinar y por lo tanto más tiempo para su cocción.

El arroz blanco, el que más amigos tiene en nuestro país, es al que se le ha quitado toda la capa de fibra, siendo precisamente éste, el que ha perdido todas sus vitaminas y minerales en el proceso de limpieza.

El arroz precocido está totalmente deshidratado. Se puede almacenar a la temperatura ambiente, sin que pierda ninguna cualidad. Es un arroz que se puede usar directamente de la bolsa, sin necesidad de lavar y su tiempo de cocción es menor.

El arroz, conocido en el mundo desde hace alrededor de cinco mil años, tiene gran versatilidad, se le puede agregar el título de cosmopolita y tanto puede aparecer en la mesa más sencilla, que formando parte del menú más exótico, conservando en todo momento su "toque oriental".

Lengua primavera

1 lengua de 2 a 2 1/2 libras, aproximadamente
2 tabletas de caldo de carne
10 tomates pequeños
1 lata de pasta de tomate
1 chile dulce
1 cebolla
5 dientes de ajo
1 rama de apio
1 cucharada de aceite
1/4 cucharadita de pimienta
una pizca de comino
2 onzas de aceitunas picadas
1 onza de alcaparras picadas

Preparación:

Cocine la lengua ya lavada, con una tableta de caldo de carne, ya cocinada, quitele la capa dura que tiene, y parta en rodajas no muy gruesas.

Parta los tomates en cuatro y póngalos a cocer sin agua, con el apio, la cebolla, el chile pimiento y los ajos; todo esto ya cocinado licúelo y cuélelo. Fria en el aceite, agregue la pimienta, los cominos, las aceitunas y las alcaparras, la otra tableta de carne, deje que hierva unos 10 minutos y ahogue allí la lengua.

Arroz con leche al horno

2 huevos
1 C. de canela en polvo
2 tazas de arroz cocido en agua
1/4 de taza de azúcar
2 tajadas de piña
1 lata de leche condensada.

Preparación

Mezcle bien las yemas con la leche condensada hasta crema. Agregue el arroz.

Aparte, bata las claras a punto de nieve y vaya agregando el azúcar poco a poco.

En un pyrex engrasado coloque el arroz y la leche, sobre ellas coloque la piña, el último cubra con el merengue.

Métalo al horno por 40 minutos hasta que dore. Puede servir caliente.

Arroz relleno de hongos

4 tazas de arroz cocido
2 C. de cebolla picada
1/2 taza de perejil picado
3 C. de mantequilla
2 tazas de hongos rebanados
sal y pimienta al gusto

Preparación

Coloque en una sartén la mantequilla, agregue la cebolla y el perejil y cocine unos minutos. Deje reposar sin tapa por unos minutos. Sazónela con sal y pimienta.

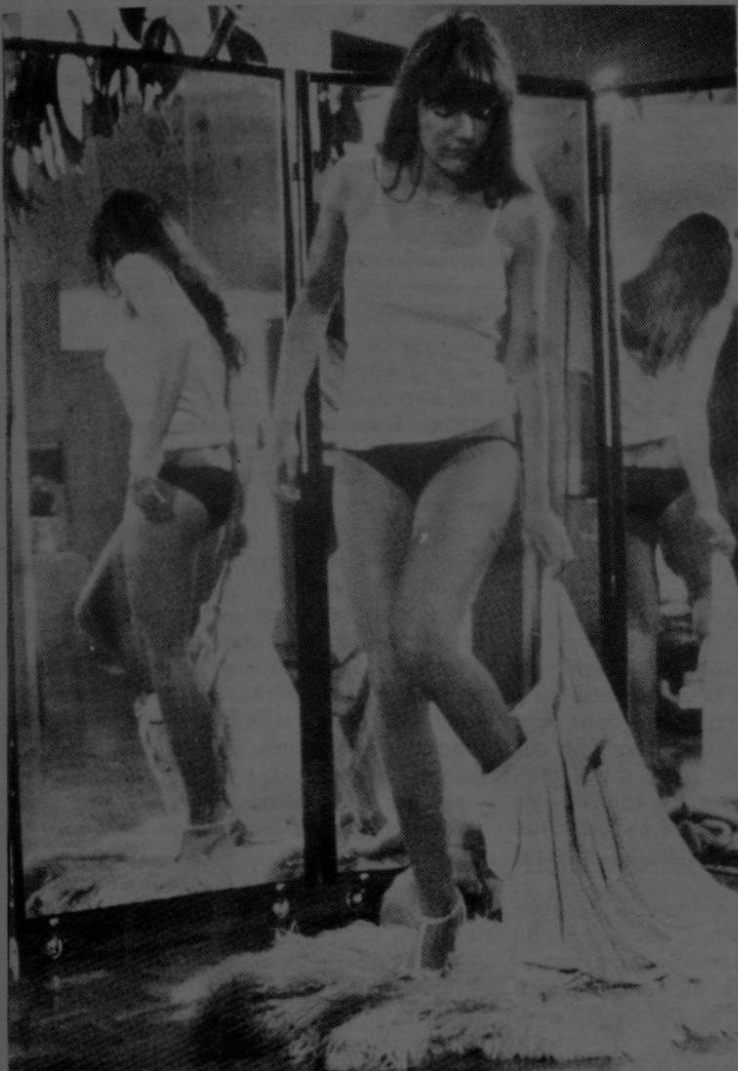
Una esta mezcla con el arroz y espolvórelo con el perejil. Sírvalo bien caliente.

**ADQUIERA
LOS INGREDIENTES
PARA ESTAS
RECETAS EN:**



Aquí está la forma de combatir la celulitis

Por el Doctor Thomas Halstein, especial para VARIEDADES



Dicen que son los estrógenos... Sin embargo, la celulitis que quita el sueño a tantas mujeres en todo el mundo también tiene otras causas.

En primer lugar, la insuficiencia circulatoria. Es inclusive un verdadero círculo vicioso: una mala circulación provoca la aparición de celulitis y ésta obstaculiza los intercambios circulatorios.

Pero también una alimentación demasiado rica, aliada a una vida sedentaria, es la vía real hacia ese enemigo declarado de la belleza femenina. Menos evidente quizás es el papel que juega la constipación aunque también se la debe tener en cuenta: el intestino sobrecargado produce una compresión de los vasos sanguíneos y favorece el almacenamiento de toxinas en los tejidos.

Sin embargo, las causas de la aparición de la ce-

lulitis no son exclusivamente físicas: la herencia tiene una importancia determinante. Si su madre tiene celulitis, es bien posible que usted también la padezca. La raza también tiene que ver. Si usted es medite-

rránea, está más expuesta que las mujeres del norte.

Por fin, ciertas causas son enteramente psicológicas. Nadie ignora que un fuerte stress provoca celulitis. La razón no es bien conocida, pero el hecho es real.

Ahora bien. ¿Cómo curarla? En realidad no existe una sino varias maneras de intentarlo. Pero en este caso también hay que destruir una falsa idea: durante mucho tiempo se pretendió que los regímenes alimenticios hacían adelgazar pero no atacaban la celulitis. Pues es falso. Lo que hay que saber es qué régimen seguir.



La dieta para combatirla

DIETA ANTI-CELULITIS

A veces, una simple rectificación alimenticia basta para hacer retroceder la celulitis. En realidad, todos los regímenes de bajas calorías son eficaces, a condición de ser pobres en grasas y en azúcares llamados "rápidos". Por ejemplo:

Desayuno

- Una taza de café o té sin azúcar con o sin leche descremada
- Una naranja exprimida
- 1 feta de jamón
- 1 yogurt descremado sin azúcar.

Almuerzo

- 100 grs. de legumbres crudas
- 125 grs. de pescado o carne flaca cocidos sin grasa
- 200 grs. de legumbres verdes
- 25 grs. de queso no demasiado graso
- 1 fruta
- café sin azúcar.

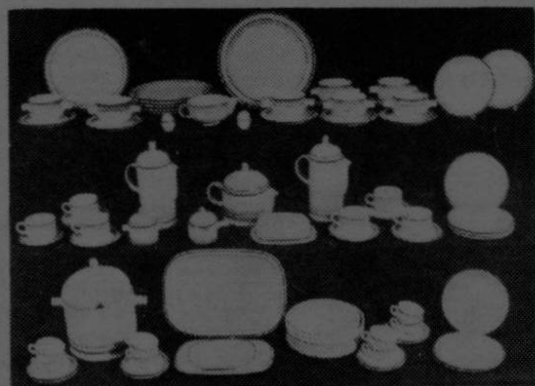
Cena: como el almuerzo.

Bebidas: dos litros de agua por día.

Precisemos rápidamente que este tipo de régimen debe estar asociado a una actividad física cotidiana. La gimnasia, en estos casos, es excelente. Pero la dieta no es una panacea. Puede, inclusive, estar desaconsejada. Por ejemplo, si la celulitis no está acompañada de un exceso de peso. En ese caso, se puede recurrir a tratamientos externos. Existen distintas cremas y pomadas a base de silicio y de algas: las segundas estimulan la circulación, el silicio regenera las células y devuelve firmeza a los tejidos.

Por último, entre la gran cantidad de tratamientos externos, uno de los más interesantes es la mesoterapia que consiste en hacer penetrar, en las zonas celulíticas, una mezcla de productos adelgazantes que tienen sustancias que disuelven las grasas y otras que mejoran la circulación sanguínea.

VAJILLA ALEMANA



SOLO ESTE MES

¢ 95.000.00 OFERTA

¢ 160.000.00 normal

LOZA REFRACTARIA 146 PIEZAS

Joyería Americana

Exclusiva para usted

Av. Iera. detrás de la Universal Tels.: 22-1510 / 22-5430

Su organismo no produce VITAMINA "C"



Asegure sus niveles de VITAMINA "C" consumiendo diariamente alimentos ricos en VITAMINA "C" o complementos vitamínicos.

ROCHE

Su salud es nuestra preocupación.



Combinación de colores neutros



Al igual que el blanco, el color negro, por ser neutro, nos facilita su combinación.

Recordemos que al elegir los tonos de maquillaje apropiado para un traje negro, debemos tomar en cuenta la hora del día y la ocasión.

El traje negro es muy elegante, pero en ciertas ocasiones entristece el aspecto y, en otras, envejece si no se lleva con accesorios adecuados y un maquillaje de contraste que la haga lucir fresca y elegante. Claro que debemos hacer la excepción de los trajes negros que se llevan en señal de duelo.

Aunque rara vez se hace, si el traje negro se lleva por la mañana, use tonos de sombra rosa o melocotón para dar realce y trate siempre de combinarlo con accesorios de colores muy vivos como rosa, fucsia, rojo o también amarillo; éstos le darán un aspecto más mañanero y fresco al traje.

Si el traje negro se usa por la tarde, aplíquese el maquillaje un poco más acentuado, utilizando tonos verdes, vino, rosa y, si sus accesorios se lo permiten, aplique el rubor y el lápiz labial en tonos fucsias, como los de la colección Colorfast de Max Factor. No olvide que si su traje es de fondo negro y lleva estampado en otros colores, debe aplicar en sus ojos tonos que combinen con el color que predomine en el estampado.

Nunca deje en segundo plano sus uñas. Cuando se llevan trajes oscuros se destacan mucho las manos; píntelas en tonos que combinen con su maquillaje; posibilidad que le ofrece la nueva gama de colores Maxi Endless Shine de Max Factor.

Ahora, si lleva un traje negro por la noche, maquílese con tonos fuertes y brillantes. Si el traje tiene colores dorados, las sombras de ojos serán en tonos cobre o verde, las mejillas en tonos cobre y en los labios tonos vivos como rojos o café rojizos.

Si el traje es combinado con detalles plateados, use tonos rosa, violeta y vino en los ojos, dando énfasis de profundidad para proporcionarle un aspecto de más glamour y misterio al maquillaje. Para este fin use sombras con pigmentos negro o gris; las mejillas y los labios maquíllelos en tonos fucsia o rosa un poco más acentuados que de costumbre.

Jeannette Durán
Promotora Max Factor



Ya no se trata de una moda, sino de una actitud basada en consejos médicos. El resultado: ni siquiera la popularidad de Jane Fonda rinde frutos y los salones de gimnasia están cerrando por miles.

Repudio al ejercicio

—I Artículo—

Fracaso total de Jane Fonda con su programa de gimnasia

Por Caroline Harrison

No creo que haya quien ponga en duda la importancia de tener plantas dentro de la casa, más bien diría que aun el más lego en decoración es en lo primero que piensa cuando quiere decorar el lugar en que vive.

Por esa razón es que es tan importante, que las plantas interiores siempre luzcan llenas de vigor, para que, con su vivo aspecto estimulen a los habitantes del hogar.

Pues bien, hoy vamos a conversar en una primera parte sobre el cuidado de estas plantas, tocando temas como ese tan frecuente, que se presenta cuando la mata ha crecido hasta llenar totalmente el recipiente y se hace necesario pasarlas a otro mayor, lo cual rápidamente se detecta al ver si las raíces comienzan a asomarse por el hueco

HACE tres años se registró la primera advertencia de lo que estaba incubándose. La empresa de Jane Fonda firmó un suculento contrato con una importante fábrica de ropa, para gimnasia, con la imagen de la estrella: las ventas fueron muy flojas, y el proyecto fue abandonado, con la pérdida de 12 millones de dólares.

Desde entonces, los indicios se multiplicaron, hasta convertirse ahora en una realidad que espanta a millones de personas, que supuestamente habrían colocado en peligro su salud por el exceso de gimnasia.

Los salones de ejercicios, que habían aparecido como hongos, están desapareciendo de la noche a la mañana, también por miles.

Aquellos salones que hace un par de años rechazaban interesados en comenzar ejercicios, están ahora sobreviviendo a duras penas, gracias a descuentos especiales y un énfasis menor en el "rigor" de los ejercicios. Pero eso no lo pueden hacer los salones que utilizan el nombre de Jane Fonda, porque ella es muy celosa de su técnica, que exige un gran sacrificio... que ahora muy pocos están dispuestos a hacer.

Los libros de la actriz también están vendiéndose mal. Hace unos meses apareció en Estados Unidos, con bombos y platillos, el último libro de Jane, titulado "Jane Fonda's New Workout and Weigh-loss Programme". La respuesta del público fue de

indiferencia. La estrella insiste en que para estar en buen estado físico es imprescindible ejercitarse duramente por no menos de 30 minutos, tres veces a la semana. "No hay atajos, ni posibilidad de trampear. Usted debe estar preparada a trabajar duro, sudar mucho y tolerar el dolor en su cuerpo". Son consejos que la mayor parte de sus partidarias ya no quiere escuchar.

Hasta la exigente Fonda ha debido reconsiderar su fórmula, al menos en el aspecto publicitario: ya no se insiste tanto en el mensaje del "trabajo duro y agotador".

Muchos gimnastas están comenzando a advertir los inconvenientes de los "programas" recomendados por Jane y otros "gurús" de la gimnasia. Hace dos años el "sumo sacerdote" del "jogging", Jim Fixx, autor de "The complete Book of Running", murió a los 52 años, mientras corría. Se dijo de inmediato que su muerte no tenía nada que ver con el "jogging", tratando de ocultar algo que luego fue evidente: Fixx estaba en excelente "estado físico"... pero mal de salud. Esta comprobación cayó como un mazazo para millones de entusiastas: ¿acaso no se les había dicho que estar en buen estado físico era un requisito imprescindible para gozar de buena salud? Los médicos dicen ahora que esa afirmación está muy alejada de la verdad.

Fonda se resiste a admitir esta interpretación. Con la misma intransigencia con que defiende todas sus convicciones, sigue afirmando que la reacción del público no está justificada, lo mismo que la de los médicos que ahora señalan los inconvenientes del exceso de gimnasia.

Pero la actriz no tiene bases científicas para justificar su teoría, que desarrolló en forma crudamente empírica. En 1979 comenzó su aventura, inspirada por su experiencia cuando se preparaba para filmar "California Suite" y debía recuperar su estado físico, perjudicado por un accidente.

Al poco tiempo sus ingresos fueron cuantiosos, y millones de mujeres repetían el grito de batalla de la estrella: "la gimnasia debe ser dolorosa, como el parto". (ALA)



Adornemos

los

rincones

caseros



POR SALLY HERRERA

BAND

COCINA

SALA

CUARTOS

PÁTICOS

JARDIN

del drenaje.

Es, por lo tanto importante, tener siempre a mano, en alguna bodeguita en el jardín, algunas macetas de diferentes tamaños.

Antes de proceder al trasplante deben tenerse todos los elementos necesarios a mano y, sobre todo, una superficie amplia para el trabajo cubierta con papel periódico.

La tierra que se va a usar debe ser fresca y reforzada, para lo que antes debe tenerse el cuidado de no caer en el engaño

de comprar algunas bolsas que lo que traen es una especie de barro de olla que no sirve para nada.

Un detalle preliminar que no se debe obviar es colocar un pedacito de maceta o una pequeña piedra en el agujero del desagüe, para que no deje salir la tierra pero sí permita salir al agua que no absorbió la tierra.

Luego un poquito de grava o cenizas gruesas y encima una primera capa de tierra y se apisona bien.

Ahora, ha llegado el momento de proceder al trasplante en sí, de lo que en esta oportunidad por falta de espacio no podremos tocar, pero prometo que lo explicaré en la próxima edición de Variedades.

El patriótico barrio de Tepito

EN la aún maravillosa ciudad de México Septiembre es por excelencia el mes patrio de los mexicanos. El México de hoy comenzó a cristalizarse con el símbolo de la Independencia y el grito de Dolores, un 15 de septiembre de hace ya 170 años coronada con un ángel que es la victoria. Victoria que celebra con su folclore nacionalista el no menos histórico barrio de Tepito del que vamos a hablar ahora, cuna de grandes boxeadores, pintores, escritores, actores, locutores y periodistas como Jacobo Zabudoisky, conductor actualmente del programa de la televisión 24 Horas y de cómicos de la legua y "callejeros" y de merolicos, vendedores que ofrecen su mercancía cantándolo en voz alta al público que hace que este lugar cobre mucha vida y animación, en donde se encuentra ubicado también el famoso mercado de la Lagunilla "Bazar de antigüedades". Los barrios populares como este Tepito tienen la característica de parecer un mundo extraño en cuanto a sus habitantes que se comunican entre sí en su propio lenguaje, que podríamos llamarlo un caló jengüero y muy acá como dicen ellos, de quinto y "aunque mi sangre es plebeya también tiñe de rojo" uno de los dichos nacido allí que después tomó forma en una canción. **El encuentro de dos -neros- o sea dos amigos de la infancia al verse después de muchos años se ponen a recordar** la esquina del viejo barrio y del café de chinos, se saludan "quíbole mi manito, ¿cuánto hace que estos oclayos no te vicetean?" —pues quiubo mi carnal, ¿a qué le tiras ahora?" Dándose de baisas (manos) pues a lo caído voitelas. ¿A poco fue de a de veras que tu chancuda (esposa) te mantiene? "of course" (claro) mi alicate (apodo). Ah, qué mi buen, a ti sí te cayó el anillo al dedo", "mortaja y dinero del cielo bajan".

Por Celina Contreras
Especial para VARIEDADES

¿Y qué dicen los fieros de la pencil? (colonia) pues ahí dándole al guarachazo y al danzón con las morras (novias) y en la greña de si soy o me parezco? No pues si pareces todo un dandi con tu tacuche (traje de vestir) que está chido (bonito). Bueno bueno, bájele de crema a sus tacos y cante a los que usted se está dedicando en esta vidorra (vida).

Aquí donde usted ve a este caifán rey de la bondojito (otra colonia) y artista de la vil street dándole al banderazo y a la meroliquada para ganarme unos fierros pal caviar mexicano (frijoles) y llenar la tripa fajándome a la muerte en lo acrobático del día; ¡voy ni que fuera pá tanto! que no es hombre ¡mi tarzán! no me lloriqué que eso no es de machos!

¡Ah qué mi dandi tan sangrón! No porque me vea vestido de apache soy danzante (baile azteca) nada más le voy a dar una demostración de mi trabajo para que se dé una quemadita. Ahí le voy y comienza a vender su producto. Señoras y señores no están ustedes pa contarlo no yo para decirlo. Atrás de la raya que estoy trabajando! Acérquese y vea cómo en unos segundos el emblema nacional se venderá y el águila alzará para usted, su espectacular vuelo saliéndose de la banderita, aunque usted no lo crea llévelas, cómprelas que sólo le cuestan 500 pesotes y festeje la independencia y créale al águila que al fin se comerá a la serpiente. No se me achicopale no se me amontonen que pa todos hay, quedan quince y hoy es quince y si no fuera por el día de pago? ¡qué triste independencia sería! Y qué me miran si soy, no me parezco, banderitas de ilusión, banderitas tricolor. ¿Qué le pareció mi carnal? ¿Verdad que sí la hago? Está usted rechupete mi

alicate, casi me convence, hasta me puso el cuero de gallina chinito, chinito. Bueno ¿Qué no se revienta unas helodias? (cervezas frías) por el gustazo de visetearnos. Pos ya estuvimos dándole dijo el otro. Vamos a mi casa. Voy, ¿cómo que a su casa?... No hombre a la cantina de la esquina que ahí hay independencia! Y hoy es noche buena y mañana es navidad. Y así en un santo y seña de cabula y cabulador en su idioma esta vocación del amor y tranquilidad.

Barcas mexicanas

- 1/2 kilo de masa
- 1/2 kilo de queso fresco
- 2 chiles dulces-verdes
- 50 gramos de queso rallado seco
- chiles verdes
- jalapeños encurtidos
- 1 cucharadita de Royal
- 1 aguacate
- 1 taza grande de frijoles cocidos
- 1 taza de jamón endiablado
- 1 chorizo para los frijoles

En un recipiente hondo se pone la masa. Se hace un cerco con la masa y se le pone el Royal y una cucharadita de manteca. Con un poco de sal al gusto se amasa. Estando lista se forman las barcas y se frien. Se frien también los frijoles con el chorizo. Se le pone chiles jalapeños picados a los frijoles refritos. Con el jamón endiablado se forma una masa para rellenar las barcas y el queso rallado. Se adornan poniéndoles una raja de aguacate, otra de queso fresco; y por último una raja de chile verde y formar la bandera mexicana como siempre.

La Cheff
Restaurante "El Tapatio"
Centro Comercial San José 2000,
planta baja.
Para servirle a usted
Celina Contreras P.



Mi columna

A embanderar todo el país

Por Luis Cartín S.



UNO de los detalles que más llama la atención, al llegar a un país comunista, es la forma en que hacen ostentación de la bandera nacional y la del Partido Comunista, lo mismo que de afiches, cartelones y murales, que se ven por todas partes.

Este ambiente "nacional", que se logra por orden del Estado, lleva como propósito hacer más profundo en los ciudadanos, sentimientos de lealtad y pasión a las creencias que se le han enseñado.

Otros embanderamientos similares, pero sólo en fechas especiales, se practican en países democráticos, un ejemplo reciente, fue la forma en que en los Estados Unidos celebraron el Aniversario de la Estatuta de la Libertad.

Hoy, estamos en setiembre, mes en el que la mayoría de los países latinoamericanos, recuerdan la fecha en que se convirtieron en pueblos libres, ello es motivo, para que muchas ciudades, se hayan convertido en bellas amalgamas de sus símbolos patrios.

¿Por qué los costarricenses no hacemos lo mismo?

Faltan dos días para que "el país que se aprecia de ser ejemplo democrático continental": celebre su fiesta nacional, sin embargo, no se ha llenado de banderas como era de esperarse.

Creo que aún no es tarde y que, los que no han adquirido o hecho su bandera, aún pueden hacerlo y adornar con ellas sus casas, negocios o vehículos.

Inclusive al comprar una bandera o un escudo, a esas personas que las están vendiendo en la calle, les estaríamos ayudando a ganarse un poco de dinero que les ayudaría a salir de apuros.

¿Por qué, cuando el país es blanco de críticas, debido a las campañas de desinformación, que han extendido los comunistas, no les damos una lección y engalanamos al país con los colores azul, blanco y rojo, y demostrar así, que nuestro máximo orgullo, es vivir en una nación que practica la libertad que pregona y que, se alegra muchísimo en las fechas en que debe demostrarlo?

¡Hagámoslo con gusto, no como se practica en otros sistemas, que sea una gran fiesta!

VEALO CON BUENOS OJOS!

Exámenes de la vista por computadora

la más grande y mejor organizada optica, por experiencia, calidad, garantía y exactitud.

— Variedad en aros y todo tipo de lentes

— Lentes de contacto.

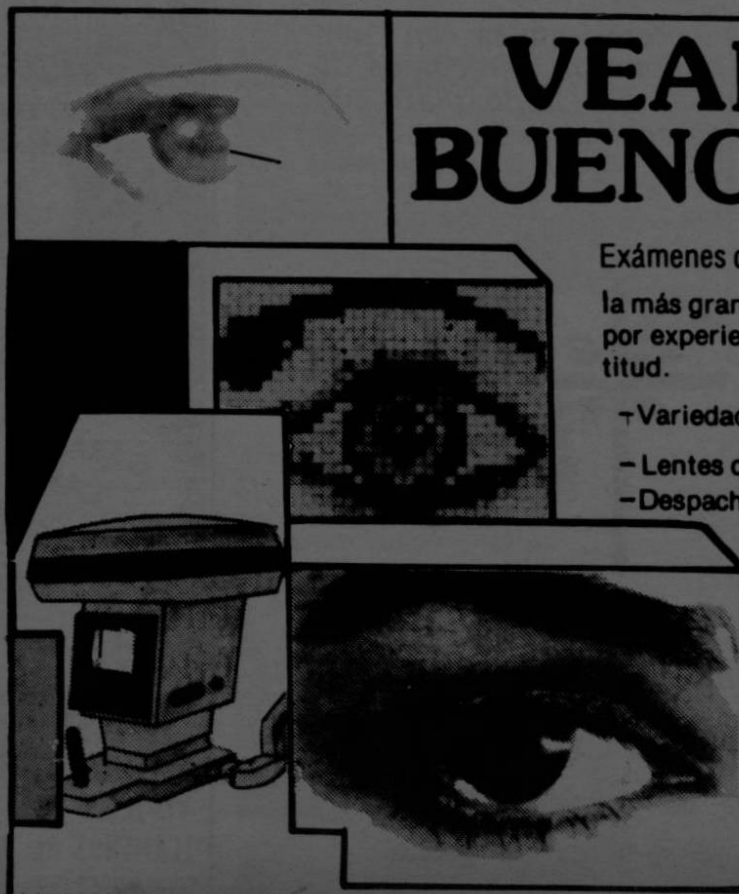
— Despacho de recetas.

Siempre de primeros Visite

OPTICA Visión

primeros en computación!

25 MTS. NORTE BANCO NACIONAL DE COSTA RICA. TELEFONO: 22-56-72.



La batalla más difícil de Sylvester Stallone

- *Su última película fue un fracaso
- *Quieren romper contratos con él
- *Su mujer pide recuperar a su hijo anterior
- *Los peores momentos de su vida

Por Lucy Fairchild

DECIDIDAMENTE, no corren tiempos felices para Sylvester Stallone. Su último filme es un verdadero fracaso de **box-office** y sus productores están pensando cómo rescindir el contrato diez veces millonario que los une al actor durante los próximos años. Pero, además, **Rocky** se ha visto forzado a lanzarse en una dura batalla judicial por amor a su actual mujer.

Pues sí, el amor ha creado complicadas situaciones en la vida del actor. La primera vez fue cuando intentó divorciarse de su primera mujer, Shasha, con la cual tuvo un pequeño que padece de autismo. Por entonces la crítica fue durísima con él, acusándolo de despiadado y egoísta. Después, cuando decidió casarse con la bella actriz danesa, Brigitte, tuvo que soportar las iras de su madre que acusó a su futura nuera de "casafortunas". Ahora, es otra vez por un niño que lucha Stallone; pero no se trata del suyo sino del de su mujer.

Y lo menos que se puede decir es que el combate se presenta bastante mal para el actor. Su adversario

principal es Kasper Winding, un cantante sueco con el cual Brigitte tuvo a Julián, que hoy tiene dos años y medio, y que se ha convertido en el objetivo de la batalla.

Winding estima que su exmujer no tiene más derechos sobre el pequeño a quien —asegura— abandonó hace unos dos años. Así lo hizo saber recientemente Henrick Seifert, el empresario del cantante.

"Brigitte es una mujer absolutamente inmadura, sólo piensa en su imagen como actriz y los tribunales no tienen demasiada simpatía por las malas madres. Si Stallone cree que podrá comprar a Julián se equivoca terriblemente. Y si tienen intenciones de venir a buscarlo estamos preparados para impedirlo", declaró.

Hasta hace poco, Julián vivía con su padre en Dinamarca, en un pequeño apartamento de la Kronprinsessegade, en Copenhague. Brigitte conoce muy bien ese lugar porque allí vivió junto a Kasper y su bebé hasta el día en que decidió intentar suerte en Hollywood.

Fue entonces que dejó su bebé de 6 meses con su padre y partió.

Los hechos demuestran que la bella exmodelo no perdió el tiempo. Tras haber posado desnuda para la célebre revista **Play-Boy**, tuvo la excelente idea de enviar una foto a Sylvester Stallone como a otros tantos actores famosos —una costumbre cada vez más arraigada en el universo hollywoodiano—. El pétreo **Rambo** cayó perdidamente enamorado de su hierática belleza al punto de incorporarla a su último filme y casarse con ella el 13 de diciembre de 1985.

Sin embargo hoy, que tiene todo para ser feliz —dinero, fama y pasión— le falta su pequeño Julián. Como siempre sucede, su corazón de madre lo reclama. Y Stallone, por amor a ella, se ha lanzado a la batalla.

Comenzó por contratar a los mejores abogados norteamericanos para que su mujer obtenga la custodia del niño. Y para eso está dispuesto a pagar lo que sea necesario. "Millones si me lo piden", confesó recientemente.

Por su parte, si bien Kaspar Winding no teme en el plano jurídico, no se siente tan tranquilo en cuanto al carácter irascible del célebre **Rocky**.

POR ALIVIAR SU PENA LO HACEMOS TODO

Somos profesionales en servicios funerarios ofrecemos financiamiento a largo plazo por medio de contratos.



funerales costarricenses

LA AUXILIADORA, S. A.

Capillas: 100 m. al este del Gimnasio Nacional.
Teléfono: 22-2820
Oficinas Centrales: 100 m. norte de las Capillas.
Teléfono: 22-0156

LOGRE UN CUERPO ESBELTO

reductronic

- Flacidez
- Reducción de abdomen
- Disminución de cintura
- Firmeza de busto
- Eliminación de arrugas

Aproveche precios de introducción

GARANTIA 1 AÑO



Aceptamos tarjetas de crédito VISA y MASTER CARD.

VISITENOS O
LLAMENOS AL
TEL: 32-47-73



reductronic
LA GIMNASIA ELECTRONICA

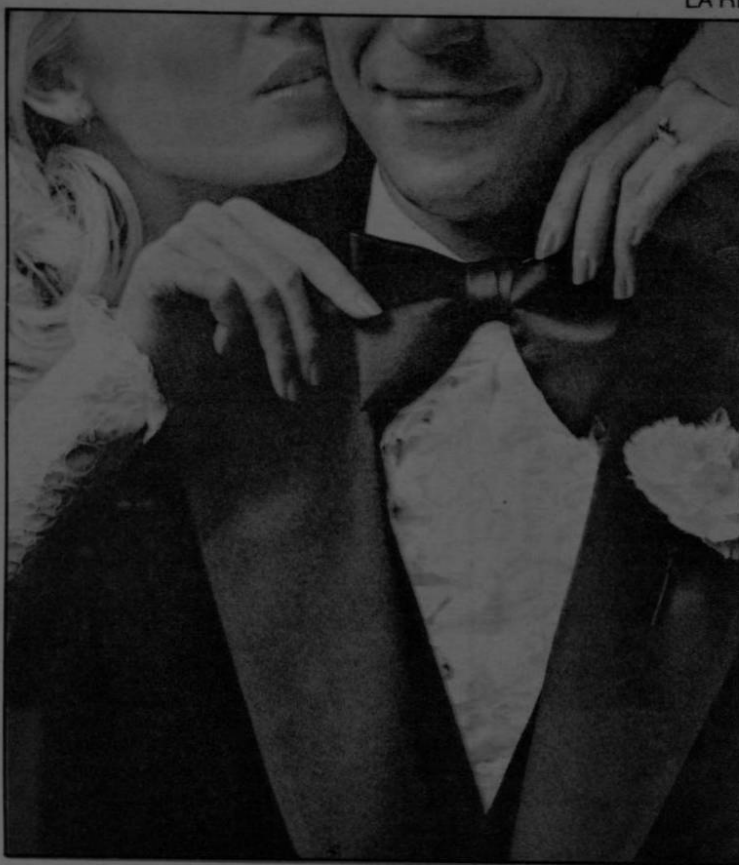
"Temo que intente secuestrar a Julián. Ese tipo es capaz de todo", declaró la semana pasada.

Por esta razón, el 21 de julio pasado, Kasper dejó su apartamento de Copenhague discretamente y se instaló en Suecia, su país natal, en una casa de campo totalmente aislada cuya ubicación conoce sólo él. Con esta jugada, totalmente legal según la justicia sueca, las posibilidades de que Stallone y Brigitte obtengan la custodia de Julián ha disminuido notablemente. Sin embargo, el actor intenta seguir luchando. Según dijo, no habrá verdadera felicidad en su hogar hasta que su mujer no haya recuperado al niño.

"Julián debe crecer junto a su mamá —explicó—. No voy a detenerme en los medios para lograrlo porque estoy convencido de que así tiene que ser". (ALA)

El smoking cumple 100 años

Por Judie Glave de AP.



EL smoking —designación derivada vaya uno a saber cómo de su nombre original en inglés de Tuxedo— reservado en un tiempo para la corteza superior de la clase adinerada, ha evolucionado hasta ser el atuendo formal que permite a todo varón sentirse miembro de la alta sociedad, aunque sea por una sola noche.

"Eso es el gran aspecto democrático del uso del Tuxedo. En una recepción de etiqueta nadie puede decir si un hombre es un millonario o un mendigo cuando viste un Tuxedo", comentó el profesor Jack Hyde del Instituto de Tecnología de la Moda.

Aunque es de rigor en la actualidad, el traje con solapas y ribetes de raso tuvo una recepción bastante fría cuando el playboy millonario Griswold Lorillard lo lució por primera vez en lugar del frac tradicional en el exclusivo baile anual de Tuxedo Park, Nueva York —de ahí el nombre de la prenda— el 10 de noviembre de 1886. La afrenta dejó pasmada a la flor y nata de la sociedad neoyorkina representada en la fiesta.

"El joven Griswold Lorillard se presentó con una chaqueta sin faldones de raso escarlata que le daba todo el aspecto de un lacayo real", escribió al día siguiente un columnista de chismes neoyorkino.

No es que las chaquetas sin levita fueran una novedad.

El Príncipe Eduardo de Inglaterra usaba una prenda parecida en cacerías del zorro y los hombres victorianos lucían sacos de fumar en la intimidad de sus estudios exclusivamente masculinos un par de décadas antes de la radical innovación sartorial de Lorillard.

Pero vestir una chaqueta sin cola en presencia de mujeres era como presentarse en pijama a un banquete en la Casa Blanca.

El escándalo inicial amainó hace tiempo y "aquel pequeño episodio protagonizado por el Sr. Lorillard tuvo el efecto de lanzar una nueva industria", dijo Norman Karr, de la Asociación de la Moda Masculina.

Aludió así a la industria de la ropa de etiqueta, una actividad que moviliza cerca de 600 millones de dólares al año en los Estados Unidos. El alquiler de vestuario de fiesta representa el 75 por ciento del negocio.

El honor del centenario la industria ha organizado una fiesta de cumpleaños en el lujoso Hotel Plaza de esta ciudad, de smoking riguroso, por supuesto.

Entre los 500 invitados figura el actor Robert Wagner, quien se dispone a lanzar una línea de Tuxedos con su nombre, diseñadores como Geoffrey Beene y Giorgio Armani, y el pintor Giancarlo Impiglia, especializado en escenas de fiestas con caballeros vestidos de etiqueta.

"Reconozco que el centenario no puede compararse con el de la Estatua de la Libertad", dijo Karr. "Es simplemente nuestra forma de hacer notar que esta ocurrencia caprichosa ha dado lugar al crecimiento de una industria relativamente importante que ayuda a personas a parecer y sentirse especiales en determinados momentos de sus vidas".

Durante los años locos de la década de 1929 y hasta en los días de la depresión "cualquiera que se consideraba alguien tenía un Tuxedo", dijo Ken Hall, vocero de la firma After Six de Filadelfia, la mayor fábrica de ropa de etiqueta del país.

Hollywood contribuyó a promover la imagen elegante del Tuxedo: el inimitable Fred Astaire lo lució para zapatear a la fama; Marlene Dietrich susurró una sensual melodía enfundada en uno ajustadísimo, y James Bond eludió lluvias de balas ataviado con esa prenda.

Pero no fue hasta después de la Segunda Guerra Mundial, cuando los hermanos Gingiss de Chicago se hicieron cargo del taller de sastrería de su padre y comenzaron a alquilar trajes para casamiento, que el Tuxedo fue accesible para las masas, señaló Hall.

El Tuxedo, que en los círculos sociales es en realidad considerando semiformal más bien que formal, tuvo cierta declinación en el favor del público durante la década de 1960 y comienzos de la de 1970 dominadas por los hippies. "Las parejas se casaban en las montañas con pantalón vaquero y no con ropas de etiqueta", recordó Harvey Weinstein, presidente de la firma Lord West de venta y alquiler de Tuxedos en Manhattan.

Pero ese período fue un breve retroceso en la historia del Tuxedo, dijo.

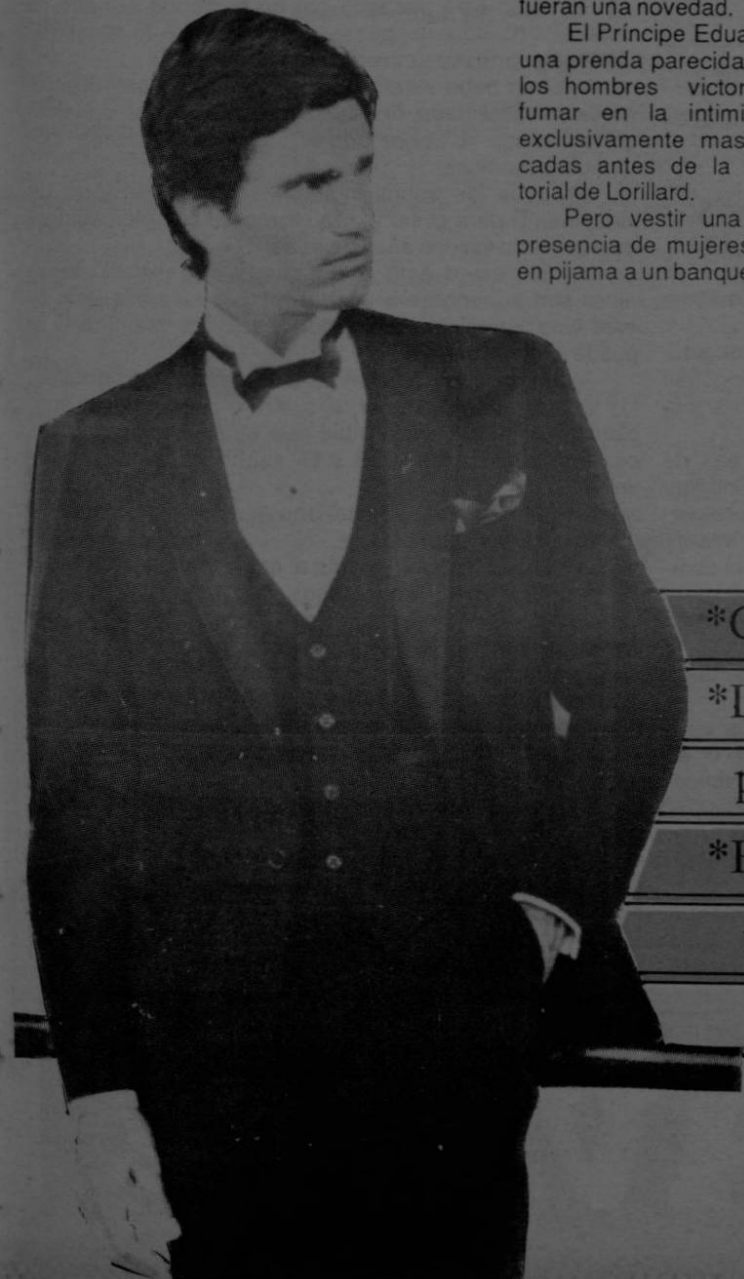
"Los últimos siete u ocho años han sido realmente una época de oro para nosotros en muchos aspectos", señaló Weinstein, que asigna crédito como factor primordial al gusto por las fiestas y al estilo personal del presidente Ronald Reagan, "cuyo gobierno ha tenido un poderoso efecto positivo en nuestra industria".

En cuanto al estilo, Hall dice que el Tuxedo de hoy es tan tradicional como siempre, aunque hubo años en que fue sometido a los caprichos de la moda.

"Las cosas se hicieron un poco raras a fines de la década de 1970 cuando los pantalones acampanados, las camisas con volados, los sacos de brocado y los monos de terciopelo dominaron la escena", recordó Weinstein. Esas fantasías han pasado a ser dinosaurios de la moda y con alguna que otra excepción, el negro ha vuelto a imponerse.

¿Y qué pasó con el Tuxedo escarlata de Lorillard?

"Pienso que la gente de Tuxedo Park probablemente lo quemó porque no pudo echar mano de Griswold mismo", dijo Karr.



*Cualquiera se siente grande con él

*Llamaron loco al primero en usarlo

*Hoy su industria moviliza \$600 millones

*Habrá gran fiesta para celebrarlo

CLACSA
CURSO DE BELLEZA
Cortes, peinados, tintes, mechas, permanente, manicure, pedicura, alicet.
Lunes y miércoles de 9 a 11 a.m. y de 4 a 6 p.m. Sólo sábados de 9 a 1 p.m.
Teléfonos: 23-69-26, 23-23-40

dibújeme Y GANE UNA BECA
para estudiar seriamente **DIBUJO**
EN SU CASA POR CORREO
Efectúe este dibujo sin demora (puede usar lápiz, bolígrafo o tinta). Separe la hoja de este diario, llene el cupón y remítalo sin tardanza. SU DIBUJO será juzgado y si Usted realmente tiene posibilidades en este fabuloso campo le otorgaremos...
UNA BECA PARA ESTUDIAR EL MEJOR CURSO DE DIBUJO DEL MUNDO!...
FOLLETO COLOR GRATIS
MODERN SCHOOLS Apartado 5386 San José
ADJUNTO MISIBILIS Y SOCIOS DE INFORMACIÓN ACERCA DE NUESTRO CURSO DE DIBUJO...
NOMBRE: _____
DIRECCIÓN: _____
LOCALIDAD: _____
AGREGUE 40 EN ESTAMPILLAS PARA COSTOS DE ENVÍO

LA VITAMINA DE LA JUVENTUD...

Nicola, 34 años, tres hijos

reud tenía razón,
pero yo aconsejaré
guiándome solo por
mi sentido común

La nieta del creador del psicoanálisis cree que todos estamos condicionados por las experiencias durante la niñez. Pero ella aconsejará a sus lectores sobre sus reacciones ante los problemas actuales, sin referencia a las enseñanzas de Sigmund.

Por PAMELA WOODRUFF

NICOLA Freud ha trabajado en un laboratorio de almacenamiento de sangre, ha enseñado a cabalgar a niños ciegos y sordomudos, y en Estados Unidos ha escrito críticas de libros.

"Mis antecedentes laborales sólo prueban una cosa: no soy demasiado brillante, por lo menos en comparación con mis antepasados. Pero ocurre que ni el psicoanálisis ni la política, ni el arte (una referencia a uno de sus tíos, famoso pintor) me llaman demasiado la atención. Soy una mujer normal".

Jamás se ha psicoanalizado. "Por favor, creo que nunca lo haré. Por un lado, no tengo el dinero suficiente. Y tampoco puedo permitirme por el lado emocional. Además, creo que no lo necesito..."

— Si sus antepasados la escucharan dirían que es una excusa bastante débil— interrumpimos.

—Sería una excusa si estuviera enferma. Por supuesto que tengo mis problemas, y varios años de psicoanálisis me ayudarían a ser una persona mejor. Pero creo no estar tan mal como para que se justifique el hecho de atarme financiera y emocionalmente a una búsqueda tan prolongada. Estoy bien como soy. Soy más o menos feliz, o más o menos desgraciada, como usted prefiera. No me despierto pegando gritos, ni hago infeliz a la gente que me rodea. ¿Para qué psicoanalizarme?

Pero, ¿Es que Nicola no comparte las opiniones de su bisabuelo?

— Sí, yo también creo que las reacciones de los adultos están condicionadas, determinadas, por sus experiencias en la niñez. No creo que la gente cambie mucho al volverse adulta. Creo que la mayoría de las soluciones a la mayoría de los problemas consisten en aprender a establecer compromisos, aprender a convivir con nuestros problemas.

—¿Un ejemplo?

Nicola se ríe.

—El que se me ocurre es un poco grotesco. Si su marido no puede "hacerlo" a menos que se vista con una piel de oveja, nada logrará cambiarlo. Al menos nada de lo que usted haga o diga. De tal manera quedan dos caminos posibles: cambiar de marido o hacer el amor con un hombre vestido de oveja.

¿Cómo será la columna de Nicola Freud? ¿O acaso firmará con un pseudónimo?

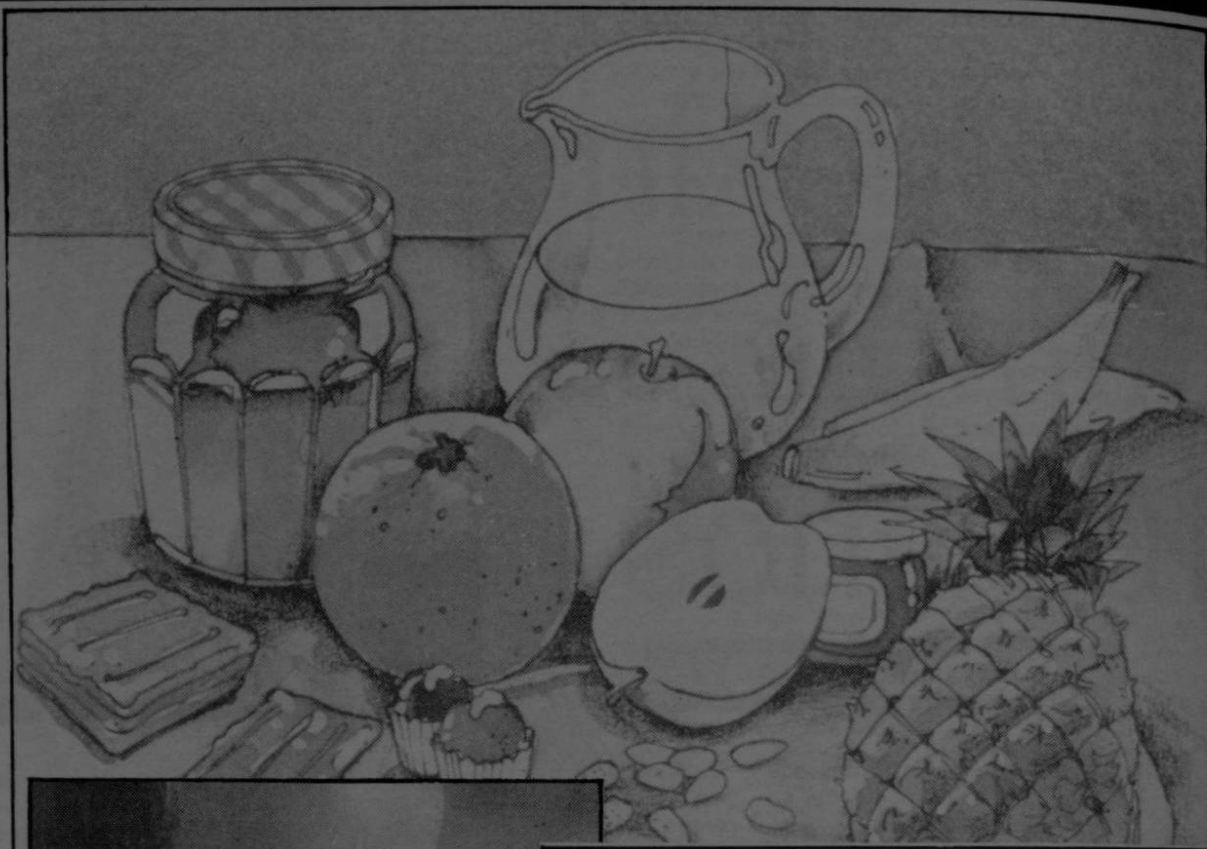
—No. Usaré mi propio nombre. No creo que nadie pueda avergonzarse. No leo a mis futuros rivales, así que no sé si mi columna será diferente a las de ellos. Tampoco utilizaré el catecismo del psicoanálisis, que en definitiva no conozco lo suficiente. Me limitaré a utilizar el sentido común. Es algo que todo el mundo tiene, aunque más no sea para aplicarlo a los casos de otras personas.

—Si cree así, ¿para qué escribir una columna de ese tipo?

—Pues por una razón muy sencilla: mi columna no será un sustituto de un púlpito. No dire a "Dolorida de Liverpool" que odiar a la vecina es algo a lo que tiene que renunciar. ¿Para qué, si igualmente la odiará con toda el alma? Lo que le diré es que evite las consecuencias negativas de ese odio, lo cual implica que deje en paz a la vecina, como parte de una estrategia para que la vecina la deje en paz a ella misma.

— Algo así como lo que usted está pidiendo a los otros periodistas?

— Exactamente. Yo no le estoy quitando el pan de la boca a nadie. Si tengo éxito, o si fracaso, se deberá exclusivamente a mis condiciones, o carencia de ellas. Mi bisabuelo no tendrá nada que ver con ello. (ALA)



Dietética

LAS VITAMINAS

más ricos en vitaminas son los cereales completos (pan integral, copos de maíz, arroz entero...), el hígado, las legumbres verdes (las espinacas, las coles...), la leche y el resto de los productos lácteos.

Si usted está pasando por un particular período de desequilibrio debería pensar en completar la alimentación con aportes vitamínicos. Por ejemplo:

—Si un bebé es alimentado con leche semi-descremada o descremada, el médico podría prescribir una cura con vitaminas A. Sobre todo en caso de infecciones rino-faríngeas crónicas.

—Todos los bebés ingieren actualmente dosis de vitaminas D para evitar el raquitismo. El complemento se medica hasta los dos años de edad.

— Si usted está encinta, sus exigencias vitamínicas son superiores a las del resto de las mujeres. Si está algo anémica, tome ácido fólico. La vitamina C le puede ser muy útil también.

— En caso de régimen para adelgazar, los cereales, los lácteos sin descremar, el aceite y ciertas frutas son, claro, suprimidos. Es posible que sea necesario entonces tomar vitaminas C, B y D, según la opinión de su médico.

— Un régimen vegetariano muy estricto también puede provocar carencias.

— El alcoholismo produce necesidades profundas de vitaminas B. En esos casos, hay que recurrir a las virtudes de la vitamina C. Uno o dos gramos por día incrementarán las defensas orgánicas.

Los oligo-elementos. Como dijimos, son elementos minerales contenidos en bajas dosis por el organismo e intervienen a nivel de las enzimas facilitando las reacciones químicas. Ciertos médicos opinan que el hecho de absorber oligo-elementos podría actuar sobre la receptividad de cada uno a las enfermedades, modificando el terreno, es decir, el organismo.

Los oligo-elementos principales son el manganeso, el cogue, el oro, la plata, el zing, el níquel, el cobalto, el fluor, etc.

En farmacia, se presentan en ampollas y se administran en pocas cantidades. (ALA)

¿Qué son las vitaminas? ¿Para qué sirven? ¿Por qué el organismo puede carecer de ellas?

COMENCEMOS diciendo que las vitaminas son substancias sin valor energético —no aportan calorías—. Son necesarias para el organismo, para su crecimiento y sólo bastan pequeñas dosis. Pero el cuerpo no puede producirlas, de manera que deben ser ingeridas con la alimentación.

Las vitaminas son substancias orgánicas, originadas en el mundo animal o vegetal, y deben distinguirse de los oligo-elementos, también indispensables para la vida pero que son de origen mineral.

Pero también hay que distinguir las vitaminas de otros elementos orgánicos como las proteínas, los lípidos, los aminoácidos, etc., cuyas cualidades son mil veces superiores para el organismo que las de las vitaminas. Estos elementos orgánicos suelen entrar en la composición de los fortificantes.

Las vitaminas están repartidas en trece grupos bien conocidos: A, B1, B2, B6, B12, D, E, K, C, PO B5, la biotina y el ácido fólico. Cada uno de estos grupos tiene su función que le es propia.

La vitamina A, por ejemplo, interviene en la vista y tiene una función anti-infecciosa. **La vitamina D** es anti-artrítica; es decir, que es necesaria para la fabricación de los huesos. **La vitamina E** es la que facilita la reproducción. Por fin, las vitaminas del grupo B —en particular B1, B6, B12— juegan un papel fundamental en el funcionamiento del sistema nervioso.

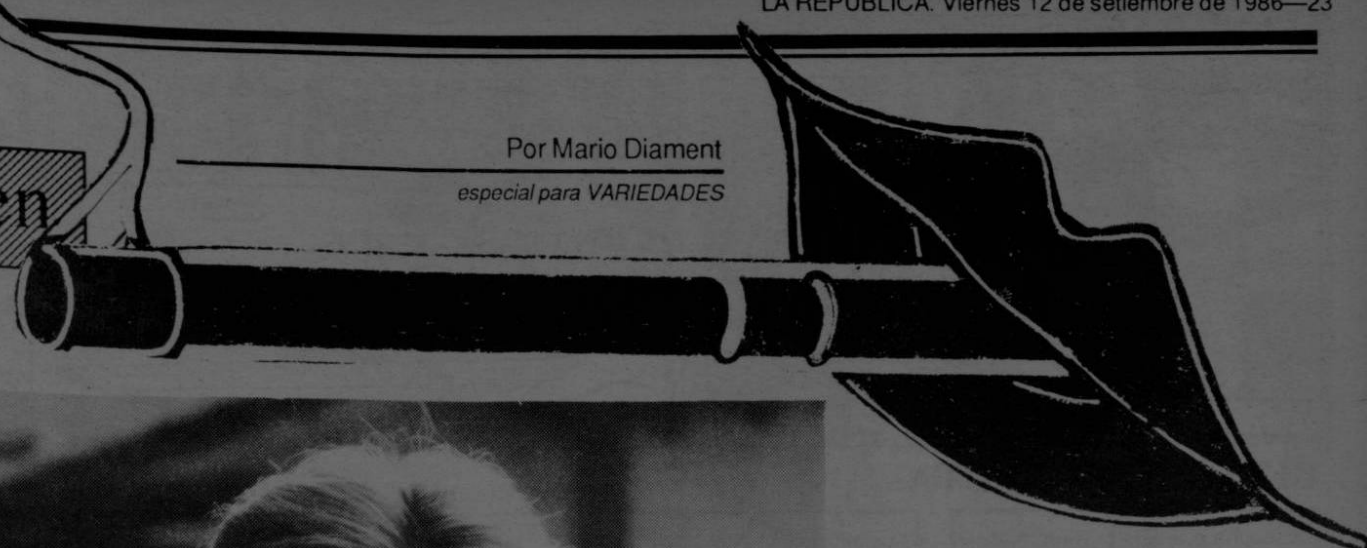
¿Dónde encontrar esas vitaminas? En la alimentación cotidiana, simplemente. En realidad, una dieta equilibrada debería evitar toda carencia. Los alimentos

VITAMINA E RAVEN



Dar unas pitadas al cigarro es un crimen

Por Mario Diament
especial para VARIETADES



La próxima guerra que se avecina en Nueva York es la guerra del tabaco y no es difícil pronosticar el ganador. Las fuerzas anticigarrillo han pasado tan a la ofensiva en los últimos tiempos, que el poderoso lobby de la industria tabacalera, con todos sus millones, ha tenido que resignarse a aceptar una honrosa y parcial retirada.

Fumar se ha vuelto pecaminoso en buena parte del territorio norteamericano, considerando que 36 Estados tienen en vigencia alguna forma de restricción al cigarrillo. La furia de los no-fumadores se ha hecho cada vez más desembozada y aunque los fumadores han intentado alguna tibia resistencia, lo cierto es que la única manera eficaz de apaciguar los ánimos de los vocingleros defensores del aire puro, parece ser tirando la colilla al suelo.

Desde que el cirujano general (una especie de superjefe de la salud nacional) publicara su informe sobre el daño que ocasiona el tabaco, dos décadas atrás, los buscadores del placer tabacal han visto producirse un sistemático cercenamiento de sus libertades. Primero vinieron las secciones de fumadores y no-fumadores en los aviones, luego una avalancha de sitios que prohibían o restringían el cigarrillo. Hoy en día, muchos empleos están explícitamente condicionados a que el candidato no fume.

Y no es que la industria haya encontrado sus antidotos. Cuando en 1966 se obligó a las empresas a poner una advertencia en cada paquete de cigarrillos, indicando que el fumar puede ser dañino para la salud, la industria repondió con el lanzamiento de los cigarrillos con filtro. Cuando en 1971 se prohibió la publicidad de cigarrillos por radio y televisión, la industria lanzó los cigarrillos 'suaves', con baja proporción de alquitrán y nicotina.

Desde hace algunos meses, entraron en vigencia las nuevas regulaciones que exigen mensajes cambiantes y más dramáticos en las advertencias impresas en los paquetes y en la publicidad gráfica. Así, unan partida viene con la advertencia de que el cigarrillo provoca cáncer, ataques al corazón y enfisema pulmonar, mientras otra alerta sobre los efectos del fumar durante el embarazo.

Lo cierto es que, a esta altura, nadie, excepto los industriales tabacaleros, piensa que el cigarrillo es inocuo. Todos aceptan que puede provocar, entre otras cosas, la muerte, y el único punto en disputa gira en torno de los chances de supervivencia.

Pero como respirar el aire urbano también provoca cáncer y el comportamiento espasmódico de la economía, por ejemplo, es responsable de un número considerable de ataques al corazón y aun así a nadie se le ocurre restringir el uso de la calle o prohibir a los ministros de Economía, los fumadores



aceptan el riesgo del tabaco como uno más de los muchos que acechan en las esquinas de la vida cotidiana.

La legislación que el intendente Koch se propone introducir en Nueva York, limitará aún más la libertad de fumar en lugares públicos, obligará a los restaurantes a crear secciones especiales de fumadores y conferirá a los no fumadores el derecho a obtener un lugar 'libre de humo', ya sea en el trabajo como en cualquier otro sitio de reunión. Lo que provocara, en los hechos, la emergencia de una nueva clase de discriminados.

La disyuntiva no es sencilla: ¿Cuáles son los derechos a tenerse en cuenta? ¿Los de los fumadores, que exigen no ser penalizados por el ejercicio de un hábito legal, o los de los no fumadores, que demandan se respeten sus vías respiratorias? La mayor parte de las leyes aprobadas al respecto trataron de resolver el dilema separando a las

partes, pero esto es lo mismo que hicieron los sudafricanos con su población y nadie parece pensar que sea justo.

Las estadísticas indican que, lentamente, los predicadores del aire puro están ganando la batalla, al menos con el público masculino. En 1954, fumaban 57% de los hombres y 32% de las mujeres; en 1972, la proporción de hombres bajó a 48%, mientras que las mujeres ('haz recorrido un largo camino, muchacha') subieron a 38%. En la actualidad, la proporción de hombres está ligeramente por debajo de 40%, mientras que la de las mujeres se mantiene en 36%.

Los activistas antitabaco pronostican que, en dos décadas, el cigarrillo desaparecerá y los ceniceros se convertirán en piezas de museo, como ocurrió con las escupidoras. La industria tabacalera piensa lo mismo. Para ellos, el gran desafío es encontrar la fórmula del cigarrillo inocuo o la vacuna anticáncer o, tal vez, la pipa de la paz...(ALA)

PROMOCION DE PREINVENTARIO

ZANZARA BOUTIQUE

PANTALONES - JEANS ESTAMPADOS

de €1565.00 a €1227.00

PANTALON DE MUJER

de €950.00 a €600.00

CONJUNTOS DE MUJER

de €1385 a €1066.50

JUEGO DE BLUSA Y PANTALON

de €2370.00 a €1955.00

SACONES DE MUJER

de €1375.00 a €1045.00

VESTIDOS

de €1586 a €1247.00

BLAZER

de €1840.00 a €1475.00

FALDA DE PUNTO

de €946.00 a €806.00

FALDA DE HILO

de €650.00 a €300.00

PANTALON DE HOMBRE FINO

de €1350.00 a €900.00

CORBATAS DE HOMBRE FINAS

de €350.00 a €250.00

FAJAS DE HOMBRE REVERSIBLE

de €630.00 a €530.00

VESTIDOS JUVENILES

de €2575.00 a €1800.00

Y recuerde haga uso de nuestro sistema de apartado, y el plan de crédito.

Tel. 34-0723

Guadalupe, 150 mts. al sur del Correo frente a la Cruz Roja.

PAÑALES CUPIDO

Y



Celebran su tradicional
FERIA DEL NIÑO

Sensacional promoción de

Pañales Cupido

La primera prenda del bebé costarricense

"OJO DE PERDIZ"

UN PRODUCTO DE
LONA S.A.

MANDRAKE



BETO EL RECLUTA



LALO Y LOLA



EL FANTASMA



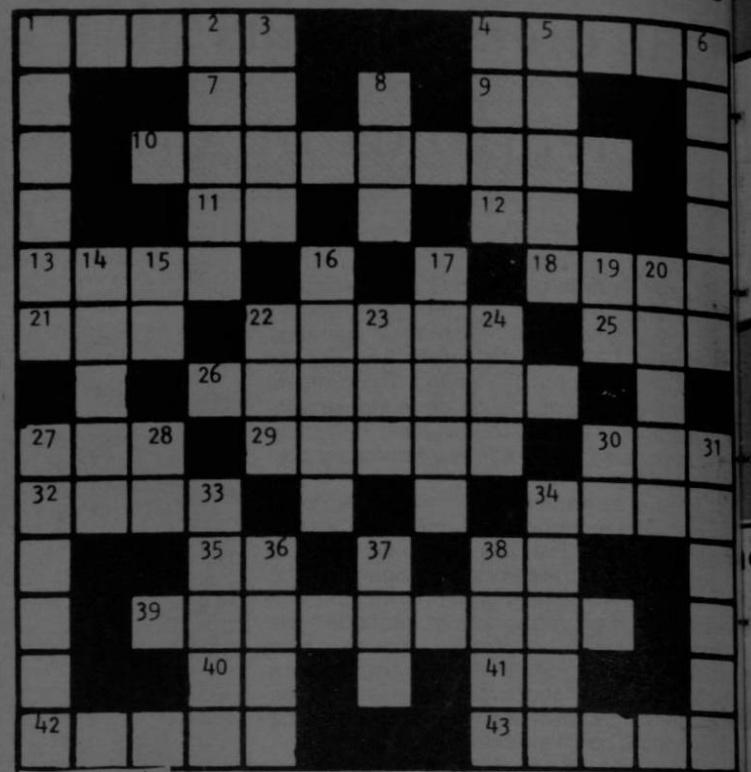
ARCHIE



DON ABUNDIO



CRUCIGRAMA por J. RAMOS



HORIZONTAL

1. Sepulcro, sepultura
4. Suave, apacible
7. El, en francés
9. Terminación verbal
10. Elogios
11. Moverse
12. Preposición latina
13. Pronombre demostrativo
18. Siglas de la Organización de Países Exportadores de Petróleo
21. Del verbo ser
22. Sólidas
25. Metal precioso
26. Negras, mulatas
27. Taza redonda sin asa
29. Relativo a los modos de una sustancia
30. Preposición inseparable
32. Expresado verbalmente
34. Instrumento músico usado por los antiguos
35. Símbolo del iridio
38. Contracción
39. Conjunto de huesos (pl.)
40. Terminación verbal
41. Apócope de uno
42. Puesta de un astro
43. Ninguna persona

VERTICAL

1. Que no tiene movimientos libres (pl.)
2. Humor amarillo segregado por el hígado
3. Alero del tejado
4. Arma antigua de guerra
5. Instrumento de agricultura
6. Que no da fruto
8. Labiérnago, planta
14. Estado morboso parecido al sueño
15. Interjección
16. Cólera excesiva
17. Estrecho, angostura en el mar
19. Río de Italia
20. Falsa doctrina
22. Título de ciertos religiosos benedictinos
23. Malla
24. Condimento
27. Apunte que hace el artista antes de empezar una obra
28. Nota musical
30. Letra griega
31. El quiscal, ave
33. Igual, sin aspereza (pl.)
34. Lisa, plana
36. Poco común
37. Borrachera
38. Tonina

