



¡GRACIAS SEÑOR PRESIDENTE!



El Presidente Monge ha sido el mandatario que más apoyo ha dado al cooperativismo. Durante el IV Congreso Nacional de Cooperativas, el presidente del CONACCOOP, Ing. Rodolfo Navas, le entregó una muestra de agradecimiento.

HOMENAJE DEL MOVIMIENTO COOPERATIVO AL SEÑOR PRESIDENTE DE LA REPUBLICA





Cooperativista por vocación

DESDE que irrumpí en el torbellino de la política, ya en mis años mozos de colegio, me identifiqué con los ideales del cooperativismo naciente en mi querida patria, por considerarlo como un instrumento eficaz para la promoción del desarrollo integral del hombre".

Así explica el presidente Luis Alberto Monge su constante labor por establecer en Costa Rica un cooperativismo fuerte y eficaz.

Más tarde, cuando fue diputado a la Asamblea Nacional Constituyente, en 1949, fue uno de los que más luchó por incluir el Título de Derechos y Garantías Sociales, dentro del cual se colocó la norma constitutiva que traslada al Estado la obligación de fomentar y crear las cooperativas.

Años después, como diputado en varios períodos y como dirigente político, impulsó leyes y otras disposiciones tendientes a fortalecer y ampliar las bases del cooperativismo en nuestro medio.

"Esta acción sostenida es producto de mi claro convencimiento de que el cooperativismo es la mejor alternativa para promover el desarrollo económico con justicia social y libertad", añadió.

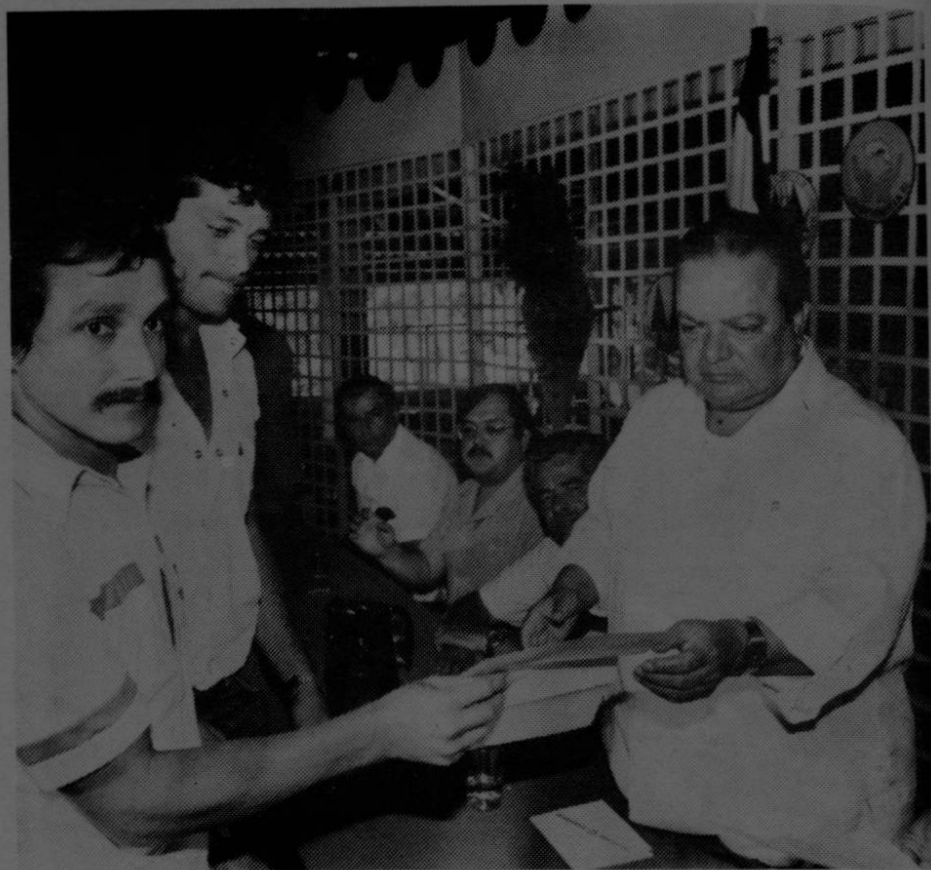
Reiteró su convencimiento de que la única forma de conservar y fortalecer nuestra democracia política, es dándole dimensión económica y social. La forma más viable

para lograrlo y que más se ajusta a nuestra idiosincrasia, aseguró, es el cooperativismo.

"La bondad del pueblo costarricense al escogerme como su guía en los últimos cuatro años me ha permitido ser consecuente con mis convicciones y brindar un irrestricto apoyo al desarrollo del sector cooperativo; porque, repito, nosotros no aspiramos a una patria de proletarios, por bien pagados que éstos sean, sino a una patria de propietarios... más y más propietarios".

El Primer Mandatario expresó que le conmueve y le causa especial complacencia su contacto frecuente con empresas cooperativas, sobre todo con las ya consolidadas, pero, especialmente, con el esfuerzo de miles de campesinos que se han cobijado bajo los principios sabios del cooperativismo. "Asimismo —agregó— me llena de complacencia ver en todo el país a los jóvenes cooperativistas que están aprendiendo a desenvolverse bajo el espíritu gregario, solidario, de responsabilidad compartida, lo que nos permite otear el futuro con optimismo y tranquilidad".

En cuanto a su futuro, aseguró que desde la llanura y en su condición de simple costarricense, seguirá a la par de las nuevas generaciones cooperativistas, coadyuvando en los esfuerzos por ampliar su presencia en el ámbito social y económico nacional.



El cooperativismo es una de las principales herramientas para lograr la democracia económica, afirma el presidente Monge

Expresó su satisfacción por los logros del movimiento cooperativista en los últimos años, y reconoció el apoyo de varios diputados para lograr tramitar una serie de leyes de importancia trascendental para ampliar las condiciones favorables en lo institucional y financiero.

"Quiero aprovechar para enviarle un fraternal y emocionado mensaje a los miles de

costarricenses que día con día luchan con afán y ahínco por mejorar sus condiciones de vida y construir una patria más justa y solidaria", dijo. "Agradezco la oportunidad que se me ha dado de poder incorporarme a esa tenaz lucha, que nos permite hacer de Costa Rica un ejemplo para el mundo, por su vocación de paz, solidaridad, y defensa a ultranza de la libertad y la justicia social".

ASPECTOS claves para el desarrollo y consolidación del movimiento cooperativo han sido plenamente reforzados durante la presente administración, gracias al apoyo decidido del presidente Monge.

Financiamiento, educación y capacitación, representación en organismos oficiales, asistencia técnica y tierra, son algunos de ellos.

En esa labor han participado activamente el Ministerio de Desarrollo Cooperativo y los directores de los principales organismos cooperativos, así como la denominada fracción cooperativista, en la Asamblea Legislativa, formada por los diputados Rodrigo Mora (PLN), Rodolfo Navas (PLN) y Jorge Villalobos (PUSC).

Cuando se inició esta administración el movimiento cooperativo afrontaba serias dificultades en el campo financiero. Entre las primeras soluciones a ese problema se dio la creación del Banco Cooperativo Costarricense R.L. (BANCOOP). Se inició con un traslado de ₡192 millones del Gobierno y hoy, junto con recursos del Banco Central y del propio movimiento cuenta con una cartera de casi ₡400 millones.

Por su parte, al Instituto de Fomento Cooperativo (INFOCOOP) se le han asignado recursos del Fondo de Compensación Social por el monto de ₡35 millones, para reforzar su capacidad de crédito, que supera los ₡300 millones. Del Fondo de Desarrollo Social y Asignaciones Familiares se canalizaron ₡120 millones para ser administrados por el Banco Popular y el INFOCOOP, sobre todo para cooperativas de autogestión y co-gestión.

También se asignaron ₡13 millones a la Comisión de Autogestión, todo lo cual ha permitido una cartera crediticia, en manos

El cooperativismo se ha fortalecido

del movimiento cooperativo, de unos ₡700 millones.

Por su parte, el Consejo Nacional de Cooperativas (CONAÇOOP), máximo organismo de representación y de control de políticas del movimiento, cuenta hoy con un fondo de aproximadamente ₡35 millones, mientras que en 1982 apenas tenía unos ₡400 mil.

Educación y capacitación

Debido a que la educación y capacitación administrativa y empresarial es decisiva para la eficiencia y éxito de las cooperativas, se logró consolidar el Centro de Educación y Capacitación Cooperativas (CENECOOP), al dotarlo de recursos propios e independencia administrativa. Antes formaba parte del INFOCOOP.

Además se traspasó al CENECOOP el complejo turístico Hotel del Sur, en San Isidro de Pérez Zeledón, para utilizarlo con fines educativos.

Por medio del Centro se impartieron cursos universitarios a gerentes de cooperativas y se creó la carrera de Administración de Empresas Agropecuarias, en la Universidad Estatal a Distancia (UNED). También se brindó formación a los cuadros dirigentes por medio del Instituto Centroamericano de Administración de Empresas (INCAE).

Promoción

El crecimiento del cooperativismo ha sido constante, sin embargo durante los últimos cuatro años ha mostrado su mayor incremento. Más del 25 por ciento del total de cooperativas existentes se ha constituido durante este período.

En este sentido se ha dado énfasis al desarrollo del cooperativismo en los campos de la producción agrícola e industrial, dentro de los que sobresalen la organización de pequeños productores que exportan plantas ornamentales y flores.

En el campo de la promoción hay que destacar el establecimiento del Programa Nacional de Cooperativas Juveniles y Estudiantiles de Producción, que cuenta ya con más de 25 agrupaciones constituidas.

Regionalización y representación

Con el objetivo de mejorar los servicios a las cooperativas del interior del país, el INFOCOOP ejecutó un programa de regionalización. Se abrieron oficinas en Guanacaste, San Carlos, Limón y Ciudad Neily.

Otro de los logros importantes durante este período presidencial es el de la inclusión de representantes cooperativistas en diversos

organismos y entidades.

Entre otras, en el Instituto Nacional de Vivienda y Urbanismo (INVU), el Consejo Nacional de Producción (CNP), la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) y el Instituto Nacional de Aprendizaje (INA).

También se creó el Sector Cooperativo, éste agrupa a representantes de todas las entidades de gobierno relacionadas con el quehacer cooperativo, y se establecieron los consejos regionales y las oficinas técnicas.

Tierras


La disponibilidad de tierras para las cooperativas ha mejorado también durante el gobierno de Monge. Se aprobó una ley para el traspaso de tierras en poder de los bancos estatales, que da prioridad a cooperativas juveniles.

También se dispuso entregar a cooperativas las tierras de la antigua Compañía Bananera de Costa Rica, en la zona sur, donde también se favorece el desarrollo de otros proyectos cooperativos agroindustriales, como el de la palma aceitera en Coto Sur.

Aunque son muchos más los logros obtenidos gracias al respaldo del presidente Monge, cabe finalmente agregar la expansión del cooperativismo en las áreas de consumo y transporte remunerado.

En cuanto a la primera, se consiguió el traspaso gradual de los expendios del CNP al movimiento. Mientras tanto, el transporte colectivo, que en el Área Metropolitana significaba sólo un 1 por ciento en forma cooperativa, al principio de la administración, hoy alcanza un 25 por ciento en manos de este tipo de organización.

VARIEDADES




La famosa estrella y actriz desaparecida, Ingrid Bergman, con un atuendo muy característico de los años 40

Moda en Costa Rica en el siglo pasado

En el día de las Secretarias

Milagro contra la pesadez de piernas



La moda y sus eternas variantes

¿Dónde está la poderosa "Vitamina C"?

NOTICIA DE BELLEZA

Tipos básicos de cutis



TIPOS DE PIEL Y SUS CARACTERISTICAS

TIPOS BASICOS DE CUTIS

Cutis Extra Seco.

- a) Apariencia tensa, extra seca
- b) Apariencia escamosa y partida
- c) Pérdida de elasticidad
- d) Exceso de arrugas y líneas de expresión

Cutis Seco.

- a) Textura seca
- b) Líneas de expresión profundas alrededor de ojos y boca.
- c) Apariencia general muy tensa y sesa.

Cutis Normal.

- a) No tiene problemas aparentes
- b) Se ve terso, suave y húmedo
- c) Tiene precioso y saludable color

Cutis Grasoso.

- a) Apariencia general brillante y aceitosa
- b) Poros grandes, puntos negros
- c) Textura áspera
- d) Color cetrino sin vida
- e) Condición escamosa, generalmente por el exceso de aceite en la superficie.

Cutis Combinado.

- a) Grasoso en la frente, nariz y barbilla, donde las glándulas son más activas.
- b) Cuando el cutis es joven las demás secciones son normales, si es maduro las demás secciones son secas.

Jeannette Durán
Promotora Max Factor

SIN lugar a dudas Eva, al elegir la hoja de parra como tapado, escogió la hoja más bonita que encontró y desde entonces, pasando por la antigüedad y el Renacimiento, la moda fue importante, tanto para las sirias como para las egipcias, las romanas y las costarricenses.

Durante la época del Renacimiento se inició en Europa un gran impulso para la moda. Aparecieron los suntuosos trajes de telas tornasoladas, encajes, terciopelos, etc. Los reyes, tanto de Francia como en el resto de Europa, seguían los dictados de la moda al pie de la letra y vemos cómo la mujer en el reinado de María de Medicis, se afinaba el talle con rígidos corsés; Ana de Austria pone de moda los pañuelos en la cabeza. Durante la Regencia, Madame Pompadour puso de moda peinados y sombreros que María Antonieta continuó con su estilo de "pastorcilla".



1.- En vista de que todas las fotografías originales encontradas en álbumes familiares están totalmente amarillentas, recurrimos al Museo Nacional. En la Revista Páginas Ilustradas de aquellos tiempos encontramos fotografías bellísimas de finales de siglo. Una de ellas es ésta, que corresponde a la Srta. Mercedes Moreno. (Cortesía Museo Nacional). (Abello).

2.- Este suntuoso traje que modela Ester Carranza Vargas años después de Acosta García, fue con el que asistió al estreno del Teatro Nacional (1897). Este traje lo confeccionó su madre doña Isabel. Nótese el detalle de los "faroles" de las mangas. (Reproducción de M. Castillo).

3.- Hilda Jiménez de Sáenz, mostrando a la nieta, de doña Isabel de Carranza, María Cristina Acosta la prenda confeccionada por su abuela. Lo delicado y minucioso de la costura lo reconoczo —dijo— yo era muy niña cuando murió mi abuela en 1919, sin embargo recuerdo los elogios que hacían a lo que confeccionaba "abuelita Chavela" como la llamábamos. (Abello).

4.- La belleza y elegancia con que nuestras mujeres lucían los modelos era indiscutible. Prueba de ello es la damita que ilustra esta página con este traje de manga "jamón" y su porte de reina.



- Llegaban algunos modelos y se copiaban
- Existían familias dedicadas a la costura
- Viajes a Europa en busca de lo nuevo.
- Faldas de mucha tela y grandes armazones.

En los albores del siglo pasado, la mujer costarricense, hija de españoles, vestía "a lo europeo", pobre, pero elegantemente, según datos en nuestro poder.

Las noticias de la moda europea llegaban a nuestro país con meses de retraso, por medio de algunas personas llegadas de Guatemala. Sin embargo, según la historia, nuestras mujeres dieron muestras de belleza y elegancia desde tiempo inmemorial.

A mediados del siglo, ya algunos costarricenses viajaban a Europa y traían para sus hijas y esposas esplendorosos trajes que las modistas de entonces copiaban con mucha imaginación, para sus familiares y clientes, y muchas veces tenían la paciencia de des-



coser un traje, pieza por pieza, sacar el molde y volver a montar el vestido.

Es de esta época que tenemos noticia de doña Isabel Vargas de Carranza, señora distinguida de la más alta sociedad josefino-alajuelense, quien se dedicaba a la alta costura, habilidad heredada de sus mayores. Cosía doña Isabel para sus hermanas, sus hijas y familiares, según los últimos dictados de la moda europea, gracias a que su primer esposo don José María Orozco y al quedar viuda, su segundo marido don Mariano Carranza Pinto, iban dos veces al año a Europa en viaje de negocios.

La moda de esa época era dictada pensando en la mujer de casa que bordaba, cosía, tocaba piano, con una legión de criados a su alrededor. Las faldas eran de mucha tela, con muchos pliegues y hasta el suelo; grandes armazones le daban formas abombadas. Las blusas con cuellos altos de encaje de bolillo hecho en casa o de hilo, importado de Europa. Había en San José damas dedicadas a hacer los armazones y las hombreras con marcos hacia las mangas para sostener los grandes "faroles". Según informes de la señora María Cristina Acosta Carranza de Araya nieta de doña Isabel, las señoras de aquel entonces usaban peinados muy altos, confeccionados por señoras especializadas, que visitaban las casas; sombreros, guantes, sombrillas estilizadas y lujosos abrigos de lana y terciopelo.

Fue por este tiempo, 1897, que fue el estreno del Teatro Nacional, al que todas las damas y damitas de nuestra sociedad asistieron ataviadas según la época, con trajes confeccionados en ricos moarés y telas de ras bordadas en hilos metálicos.

De esta moda tan elaborada, que nuestra mujer de todas las clases sociales usaba, cambiando únicamente la tela, pasamos al siglo XX con las polcas y las cuadrillas, descubriendo la mujer, atrevidamente, los tobillos, dejando ver unos preciosos botines confeccionados en cabritilla, sencillos pero muy elegantes.

Moda en Costa Rica en el siglo pasado

—Por: Ana Araya de Rivera

Felicidades

**En el Día
de las
Secretarias**

Dice el Diccionario de la Real Academia, que el significado de la palabra secretaria es.. "la que hace oficio de secretario".

Parece que para los académicos no existe el momento, ya que de darse cuenta de lo que pasa, tendrían que poner como significado.. "la que hace hoy el oficio que antiguamente hacían los secretarios".

Y es que, la violenta entrada de la mujer en el mundo, de quienes por siglos se encargaron de este trabajo, ha terminado con un brillante triunfo para ellas.

¡Dichosamente que ha sido así!

Porque desde que ello se produjo, cambió el orden que llevaba la toma de correspondencia, archivo, extensión de actas y el custodio de documentos.

Lejos está hoy de ser la labor del secretariado, algo tan oculto como lo fue el principio de los que guardaban algún "secreto" para que los callaran.

Hoy, el secretariado, es una profesión que se distingue y es pieza vital de toda actividad humana.

Las labores que desempeñan las secretarias son como las venas y arterias por las que corre el flujo que lleva vida a cada una de las partes de una oficina.

Ninguna empresa funciona sin la labor que ellas representan, de ahí que, cuando se habla de homenajearlas en su día, no es necesario despertar ningún entusiasmo especial, el agradecimiento de sus jefes y empresas es diario y en esta fecha, lo único que se hace es manifestarlo en una forma más efusiva.

En momentos en los que cada día surgen nuevos y modernos aparatos para el trabajo de oficina y vemos cómo con gran entusiasmo, las personas que se dedican al secretariado, se incorporan al estudio de los mismos, estamos viendo de nuevo para tranquilidad de nuestras empresas que no habrá sorpresas y que siempre se tendrá gente preparada para hacerle frente a lo nuevo.

Searson

MUEBLES HECHOS CON AMOR

SOLO EN PASEO COLON

**DESCUBRA EL GUSTO DE AHORRAR DONDE
ENCONTRARA GRAN VARIEDAD DE ESTILOS**

**OFERTAS VALIDAS
VIERNES Y
SABADO**



SALA "HISBORT"
AHORRE ₡4.380.00 REGULAR ₡29.199.00
₡24.819.00

Una verdadera joya para distinguir a sus distinguidas amistades. Por su construcción anatómica, la suavidad de respaldos y asientos y sus finos damascos de atractivos colores le invitamos a que disfrute de este mueble. Incluye sofá de tres piezas, dos sillones y un picero.



COMEDOR "MILANO"
AHORRE ₡3.000.00 REGULAR ₡18.999.00
₡15.999.00

Bello juego de inspiración italiana; magistralmente elaborado en maderas selectas con delicados detalles y sofisticadas formas. Amplia mesa rectangular y seis confortables sillas forradas en damascos importados.



RECAMARA "SEÑORIAL"

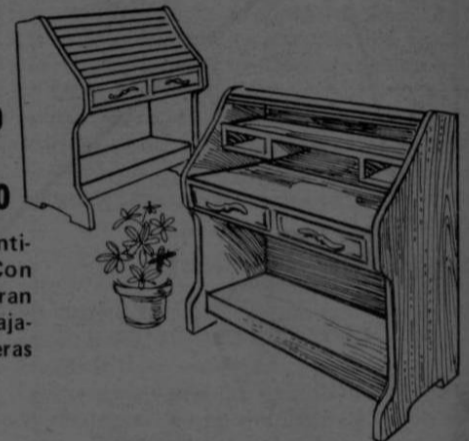
AHORRE ₡3.207.00 REGULAR ₡21.396.00
₡18.189.00

Haga de su recámara un lugar acogedor con este moderno juego de elaborado diseño y cuidadosa fabricación. Incluye cama matrimonial, dos veladoras y cómoda de 1.10 mtrs. con cuatro gavetas y estantes con espejo. No incluye el colchón.

**ESCRITORIO
"ORIENTAL"**

AHORRE ₡1.126.00
₡6.999.00
REGULAR ₡8.125.00

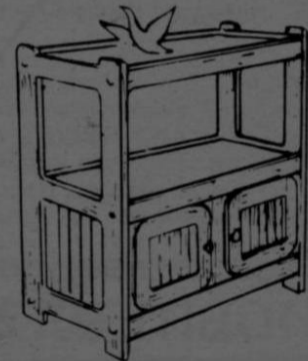
Un escritorio de estilo antiguo para el uso moderno. Con persianas que le darán gran belleza y discreción. Trabajado con excelentes maderas por expertos artesanos.



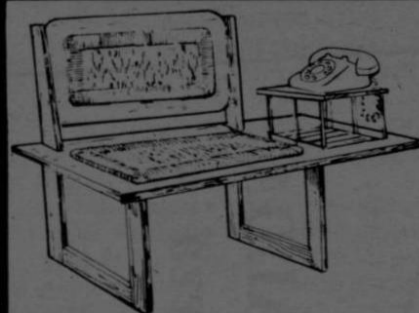
MUEBLE PARA T.V.

AHORRE ₡810.00
₡4.589.00
REGULAR ₡5.399.00

El mueble especial para su T.V. y el Betamax. Con dos estantes en formica y compartimento con dos puertas para discos, cassettes o cintas. Finamente acabado con maderas de caobilla.



UTILICE NUESTRO SISTEMA DE CREDITO



TELEFONERA "ANA"
₡4.859.00

Un mueble fino y práctico. Acabado en ciprés con respaldo y asiento de cabuya. Lúzcala en la sala u oficina.



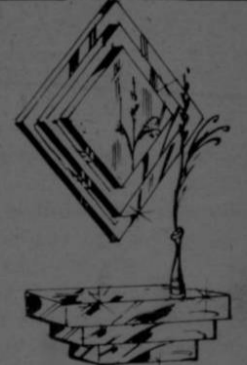
**ALMOHADAS DE
"PLUMAS"**
₡449.00

De plumas técnicamente tratadas. Livianas, frescas y anti-alérgicas. Forradas en fina tela de algodón.



"ESQUINERO"
₡2.999.00

El mueble que le dará un toque de distinción a su decoración. De cromo con cuatro estantes de vidrio polarizado.



CONSOLA "MONACO"
₡3.829.00

Reciba a sus amistades con un toque de distinción, luciendo en la entrada de su casa este precioso juego. Trabajado en vidrio ahumado.

**TELEFONOS: 23-18-14
y 33-95-44**
PASEO COLON, CALLES 26-28
FRENTE AL CINE UNIVERSAL

Searson

Satisfacción garantizada
Precios sin incluir impuesto de ventas

HORARIO:

**De lunes a sábado
de 9:00 a.m. a 12:00 m. y
de 9:00 a.m. a 7:00 p.m.**

La Gloria

te invita a disfrutar de una cómoda y ágil blusa con la ayuda del siguiente patrón. Además, recuerda que en Tiendas La Gloria encuentras los materiales que necesitas para la confección de tus patrones.

BLUSA ESPALDA
Corte 1 pieza

VISTA

Esta temporada: Grandiosos diseños juveniles



El calor del sol y los vientos del verano, ponen a la moda los diseños atrevidos, frescos, claros y muy juveniles.

Faldas, blusas y conjuntos ponen de manifiesto novedosas telas de algodón lisas y estampadas y también, en la versátil tela de punto que se ajusta a su cuerpo, así como en la elegante tela de raso.

Con estas telas se pueden crear gran variedad de combinaciones, con faldas, blusas, pantalones y sacos lisos o estampados.

Gran variedad de diseños juveniles, graciosos, elegantes y a la moda, están a su disposición en el Departamento Juvenil de tienda La Gloria, donde gustosamente le atenderán su consulta y le harán recomendaciones sobre los diseños que le conviene adquirir.

Tienda La Gloria en su Departamento Juvenil le ofrece además, un gran y novedoso surtido de ropa para hombre.

Lo último de la moda europea y americana, está presente en el gran surtido de camisas sport, jacques, suéter y ropa interior masculina.

Puede en este departamento adquirir fajas, ropa deportiva, y pantalones camuflados y un gran surtido de pantalones bikinis.

También lo último en mezclilla estampada y lisa en pantalones para hombre y mujer, con los últimos diseños de moda.

¿Dónde encontrar el poderoso poder de la vitamina "C" ?

Por el Dr. Thomas Halstein
desde Los Angeles

— Exclusivo para LA REPUBLICA

EN invierno, el organismo debe luchar contra el frío y la intemperie. Debe también adaptarse a cambios de temperatura y todos esos esfuerzos provocan un estado particular de fatiga, favorable al contagio de cualquier infección.

Todos saben que para luchar contra las bacterias y los virus, el organismo necesita absolutamente una cuota importante de vitaminas, sobre todo de vitamina C. Entonces, para afrontar a las enfermedades, es imprescindible una alimentación tan rica en vitaminas como sea posible.

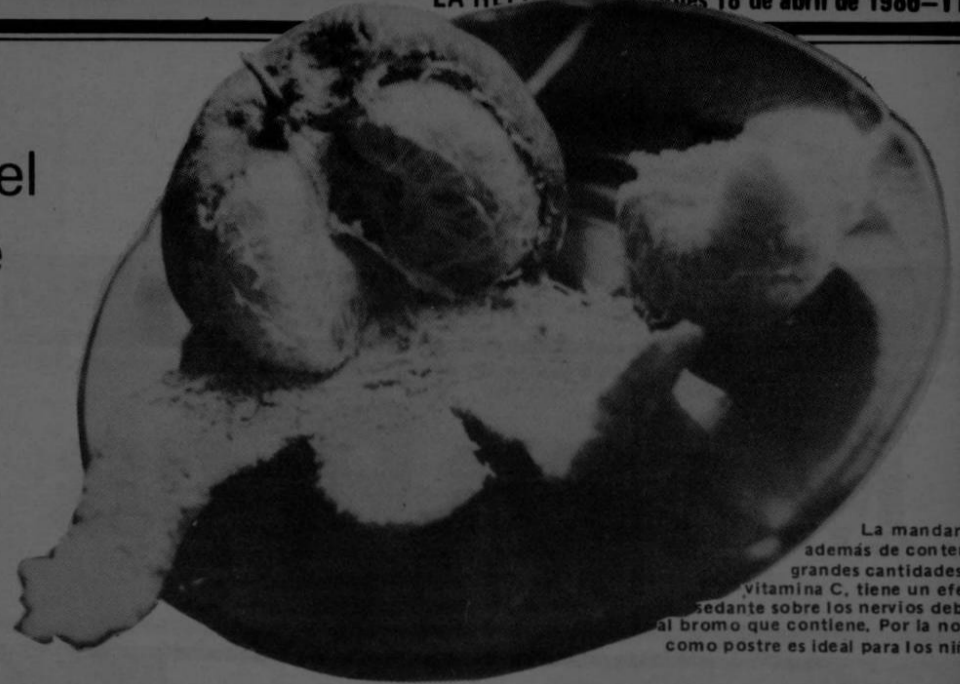
Vitaminas que se encuentran en gran cantidad en numerosas frutas y en algunas legumbres.

LOS CITRICOS contienen todos vitamina C, y su espesa piel les permite conservarla por más tiempo que la mayoría de sus congéneres.

* **La naranja** es una de las frutas más ricas en vitamina C. Un vaso de jugo de naranja exprimida cada mañana aporta resistencia y tonicidad muscular. Sin embargo, hay que evitar dar jugo de naranja a los niños por las noches. Sobre todo si tienen dificultades para dormir pues, como dijimos, es un energizante.

* **El pomelo** es casi tan rico en vitamina C como la naranja y, generalmente, es mejor soportado por los estómagos perezosos. Para ellos, reemplazar el vaso de jugo de naranja por uno de pomelo. La ración de vitamina C será prácticamente la misma y los resultados también. Otra cualidad del pomelo: aumenta el apetito.

* **La mandarina** además de contener grandes cantidades de vitamina C, tiene un



La mandarina además de contener grandes cantidades de vitamina C, tiene un efecto sedante sobre los nervios debido al bromo que contiene. Por la noche como postre es ideal para los niños.

efecto sedante sobre los nervios debido al bromo que contiene. Por la noche, como postre, es ideal para los niños.

* **EL limón** es también una excelente fuente de vitamina C. Sus virtudes antisépticas y tónicas son bien conocidas, pero, además, el limón es diurético y baja la fiebre. Una buena costumbre: utilizar jugo de limón como aderezo siempre que sea posible. En caso de estado gripal, consumir limón exprimido frío o caliente.

* **La grosella negra** es también muy rica en vitamina C. Aunque la principal de sus cualidades es su poder anti-inflamatorio, sobre todo en las mucosas de la garganta. Para recuperar la voz, prevenir la angina o la laringitis, calmar la tos, etc, se puede consumir la grosella negra en forma de jarabe, de jalea, mermelada o infusión. Dejar hervir un litro de agua con 50 grs. de frutos durante 10 minutos, filtrar y consumir.

Asimismo, la vitamina C normalmente destruida con el calor no lo es en la grosella negra. Lo mismo es posible aprovechar todas sus virtudes vitamínicas cuando el fruto está congelado. La vitamina C soporta muy bien el frío.

* **El mango** es rico en vitamina C y en provitamina A al igual que en calcio y fósforo. Es una fruta con propiedades estimulantes, aperitivas, diuréticas y laxantes. Es posible usarlo también como producto de belleza: una vez comida la fruta, siempre queda

un poco de carne sobre el carozo. Pase éste suavemente sobre la piel, espere 10 minutos y enjuague con agua tibia. La piel quedará limpia, los poros libres de impurezas y el tinte claro.

* **Es el kiwi** sin embargo, el fruto más rico en vitaminas C. Contiene más que un kilo de limones. Es también una de las frutas más ricas en vitamina A; contiene fósforo, hierro y calcio. De fino gusto, decorativo en las ensaladas, liviano para digerir y pobre en calorías, el kiwi ofrece un sin número de cualidades. Sin embargo, como en el caso de las naranjas, los que padecen insomnio deben evitar consumirlo por la noche.

* **Entre las legumbres**, la vitamina C está presente en los tomates, los pimientos, las coles y las papas. También en el perejil y la cebolla de verdeo. Hay que recordar que la vitamina C es soluble en el agua; es necesario lavar rápidamente las legumbres para que ésta no tenga tiempo de dispersarse con el lavado. También hay que tener en cuenta que esta vitamina se destruye con el calor, en consecuencia, la cocción debe ser corta y rápida. Lo ideal sería cocinarlas al vapor. Si prefiere hacerlo al agua, piense en consumir el caldo que quedará. En él estarán dispersadas las vitaminas y las sales minerales. Por último, recuerde que el exceso de vitamina C se elimina fácilmente por vía urinaria. No tenga miedo de consumir en grandes cantidades. Su salud se lo agradecerá. (ALA).

Ejemplo de una valiente madre

Mi

Columna

Por Luis Cartín S.

"A los 16 años mi tercer hijo, hasta ese momento un muchachote alegre y buen alumno, empezó a mostrarse retraído. Sus notas sufrieron un bajón grande. Se mostraba irritable. No comía bien. Le encantaba escuchar música rock fuerte y metálica".

"Mi esposo y yo creímos que se trataba de una etapa típica de la adolescencia. Pensamos que su pérdida en los pasatiempos y deportes, su obsesión por la música rock y su alejamiento de la familia y amigos eran síntomas propios de su edad".

"Me parece que no queríamos aceptar lo que nos estaba pasando".

Dos años después Sharry Keckt, una valiente mujer norteamericana recientemente reconocida como "Ciudadana del Año"; se enteró con horror que su hijo era un drogadicto.

A partir de ese momento decidió luchar contra el terremoto flagelo que está carcomiendo a la juventud de los Estados Unidos y de muchos países latinoamericanos, incluyendo el nuestro.

Su historia es la misma que hoy sufren y cuentan muchas madres, que son, las que en primera instancia, se dan cuenta

de que algo mal anda en sus hijos.

En la actualidad el hijo de Sharry se ha librado de las drogas y con orgullo se ha unido a la campaña que realiza ella para despertar la conciencia del pueblo y reducir el uso de narcóticos que en algunos lugares de su país llega al 25 por ciento.

Las estadísticas son impresionantes: 22 millones de jóvenes en los Estados Unidos usan marihuana y seis millones cocaína.

El ejemplo de Sharry, ha trascendido las fronteras norteamericanas, y ha llegado a muchos países, entre ellos el nuestro, que ya es víctima de los traficantes y que en igual forma, ve cómo su juventud se va deteriorando.

Sharry hizo su labor contactando a otros padres con hijos drogadictos, a los que pronto se unieron padres sin problemas en este campo.

"Comenzamos sentándonos frente a una tienda de discos que también vendía artículos relacionados con narcóticos. La tienda no estaba lejos de una escuela secundaria. Nos sentábamos en la acera para observar las entradas y salidas de los muchachos. Después comenzamos a tomar

notas y luego llevamos nuestra investigación a un periódico local y ellos accedieron a publicarlo".

Lo que Sharry hizo conmovió a todo el mundo.

Se había descubierto un camino muy frecuente usado por los traficantes para llevar la droga a los jóvenes.

El sistema se repite, igual sucede en los Estados Unidos que en Costa Rica.

Si alguien se tomara el tiempo para controlar lo que sucede a la salida de algunos colegios capitalinos, vería escenas iguales a las que Sharry y los otros padres de familia vieron frente a la venta de discos.

Hoy el mensaje de esta encantadora y dinámica mujer ha llegado a muchas partes. Pero, inútil serán todas las luchas que se realicen contra tan difícil problema si no hay una voluntad nacional para llevarle a cabo.

No debe la juventud perder por caminos cuidados por cobardes, el mismo reto que venció Sharry Keckt debemos vencer nosotros.

Masa Rica

TAMAL ASADO

INGREDIENTES:	
1-½ taza de Masa Rica	230 gramos de queso blanco rallado
3 tazas de leche	2 huevos
¾ taza de azúcar	1 cucharadita de vainilla
115 gramos de mantequilla	

PREPARACION:

Mezclar en un tazón Masa Rica y leche. Luego agregar azúcar, mantequilla derretida, queso, huevos y vainilla. Mezclar muy bien. Verter a pyrex rectangular pequeño y hornear a 350° C durante una hora y media. Sacar, dejar enfriar y cortar en cuadros.

Pan de coco

2 ¾ t. harina	1 ½ t. leche BORDEN
1 t. azúcar.	1 huevo ligeramente batido
1 C. . + 1 c. royal	2 C. aceite.
1 c. sal	1 c. extracto de coco.
1 ¼ T. coco rallado tostado frío	

Precalente el horno a 350 o. F. Engrase un molde de 9 por 5 pulgadas con aceite vegetal.

Mezcle la harina, el azúcar, el royal y la sal en un tazón. Agregue el coco y mezcle bien.

Aparte combine la leche, el huevo el aceite y el extracto de coco.

Agregue esto a los ingredientes, no bata en exceso. Hornée por una hora este pan, luego deje enfriar el pan 8 o 10 minutos antes de sacarlo del molde.

Bollo de carne molida y queso



- 1 ½ lbs. carne de res molida sin grasa
- ¾ T. polvo de pan
- ¾ c. sal
- ¼ c. pimienta negra
- 8 oz. salsa de tomate fresca
- 2 huevos divididos
- ¾ t. queso ricotta
- ¼ t. queso parmesano
- ¼ t. perejil picado
- 1 zanahoria cruda
- 1 chile marrón rojo
- 6 tiras de queso tipo mozzarella

Combine los primeros 5 ingredientes con 1 huevo. Combine el otro huevo con los siguientes tres ingredientes.

Presione 1/3 parte de la mezcla de carne en un molde de pan de 9 pulgadas, trate de poner más carne a los lados que en el centro y en el centro ponga una mezcla de queso; cubra esto con el resto de la carne. Hornée por 50 minutos a 350o. Desmolde la carne, póngale las tiras de queso alternando con el pimiento, hornée de nuevo por unos 5 minutos hasta que se suavice el queso. Decore con colochos de zanahoria y perejil.

Salsa dto

- 1 C. mantequilla RDE
- ¼ t. cebolla picada
- 1 lbs. tomates frescos pelados
- 1 diente de ajo
- 1 cascarita de naranja de color naranja
- 1 ½ c. azúcar
- 1 ramito de perejil
- ½ c. tomillo seco
- ½ hoja de laurel
- 1 C. mantequilla RDE
- Derrita 1 C. mantequilla
- Agregue la cebolla cocida
- ocasionalmente, Ada la
- carita de naranja, azú
- medio, tape de pyrex
- moviendo frecuentemente
- carita de naranja perejil
- sa por un colador zón
- servirla agregue el to d
- ciando bien.
- Sírvalo inmediatamente.

Ensalada de zanahoria y pollo

- ½ T. vino blanco seco
- ½ T. consomé pollo
- 2 C. aceite
- 1 C. jugo de limón
- 1 C. perejil picado
- 1 diente ajo
- sal-pimienta
- 6 oz. zanahoria rallada gna ho
- 2 C. almendras en tajaditosta

Combine el vino, el consomé de limón, el perejil ajo l

una ollita pequeña y déjelo vir

5 minutos.

Añada las zanahorias lada

minutos.

Quite el ajo, y deje enfr las

do, refrigere esto por unache.

Ponga hojas de lechuga un

nahorias, y coloquelas sol la le

Agregue las almendras cada

salada.

ADQUIERA
LOS INGREDIENTES
PARA ESTAS
RECETAS EN:

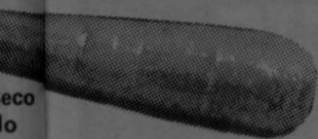


Tomate francesa



illa BORDEN
pic.
s fres pelados y sin semilla
o
nara de 3 por 1/2 pulgada
ar
erejil
sec
urel
illa BORDEN cortada en pedacitos pequeños.
maquilla en un sartén grande a fuego lento
bolicocínela durante 5 minutos moviendo
te, da los tomates, el diente de ajo, la cas-
anja, azúcar y las hierbas. Ponga el fuego a
de y cocine la salsa durante 30 minutos
ecientemente. Saque de la olla el ajo, la cas-
anja, perejil y la hoja de laurel. Pase esta sal-
lado zónela con sal y pimienta y antes de
ue elto de la mantequilla, poco a poco mez-
ediatente.

Salsa de almendras



eco
o
da ga hojas de lechuga
ajaditostadas
el somé, el aceite, el ju-
rejil ajo la sal y la pimienta en
y dejervir estos ingredientes por
orias ladas y déjelas hervir 3
e en las zanahorias en el líqui-
or unche.
chuga un platón, escurra las za-
las sol la lechuga.
dras tadas encima y sirva la en-

Hígados de pollo a la stroganoff

1/4 T. mantequilla Borden
1 cebolla grande picada
1/4 lbs. hongos en tajadas
1 lbs. hígados de pollo
1 C. paprika
1/2 c. sal
1 T. de natilla Borden
1 ó 2 C. jerez seco

Spaguettis cocidos o arroz blanco para servir acompañado.

Derrita la mantequilla a fuego medio. Añada la cebolla picada y cocínela por 5 minutos.

Agregue los hongos y cocine por 3 minutos más.

Incorpore los hígados de pollo limpios, la paprika, la sal y déjelos cocinar hasta que queden dorados por fuera pero rosados por dentro esto por unos 7 a nueve minutos.

Quite los hígados del fuego y añada la natilla y el jerez seco.

Sírvalos sobre spaguettis o arroz blanco cocido.



Brocoli a la parmesana

2 lbs. de brócoli dividida en flores de 3 pulgadas de largo sal
2 claras de huevo a temperatura ambiente.
1/2 t. mayonesa
1/3 t. queso parmesano
1/4 t. perejil picado.
la ralladura de 1 limón
2 C. mantequilla derritida BORDEN



Cocine la brócoli en poca agua con sal tratando de que no quede recocinada.

Escúrrela, pásela por agua fría y vuelva a escurrirla otra vez.

Precaliente el horno a 435o. F.

Bata las claras de huevo a punto de nieve y añada suavemente y en forma envolvente la mayonesa, el queso, el perejil picado y la ralladura de 1 limón agrio. Coloque la brócoli en un recipiente ovalado refractario engrasado. Báñelo con mantequilla derritida.

Encima reparta la mezcla de clara de huevo y hornée la coliflor. Por 5 minutos aproximadamente sívala inmediatamente.

Me escribe una suscriptora del periódico y me cuenta que su pasta "CHOU" o de cremitas y "éclairs" no le crece.

Les quiero decir que es una pasta muy sencilla de preparar pero que tiene un pequeño truco que se le hace a la técnica básica: esto es regular la temperatura de la pasta antes de agregar los huevos.

La pasta que es una mezcla de harina, agua o leche, mantequilla y sal, es cocinada hasta formar una bola y ver el fondo de la olla.

Los huevos que se le incorporan, actúan como un agente que hace crecer la masa varias veces de su tamaño original durante el tiempo de hornear.

La mezcla de la mantequilla, agua y harina debe de ser removida del fuego y se debe dejar enfriar antes de añadirle los huevos porque si se añaden estos estando la masa caliente los huevos se coagulan y no crece la pasta en el horno.

Por otra parte si la pasta se deja enfriar demasiado los huevos no se incorporan fácilmente y la pasta tiende a separarse.



¿Qué es la vainilla?

La vainilla es la vaina de una orquídea que se llama "Vanilla planifolia" es una de las miles de variedades de orquídeas.

La vainilla es original de América. En el año 1510, Montezuma le sirvió a Cortez una taza de chocolate caliente con vainilla. Luego la vainilla fue exportada a España y fue allí en donde adquirió su nombre. Después fue introducido en la corte de la reina Isabel I, entonces empezó a ser usada regularmente en Europa.

Nosotros estamos acostumbrados a utilizar la vainilla sólo en recetas dulces o con café, pues aunque no lo crean, Alain Senders, quien es chef del "Lucas Carton" en París es muy conocido por hacer una salsa para su langosta con un toque de vainilla. También la profesora de cocina Medeleine Kanrman la utiliza en una vinagreta para su ensalada.

¡¡INCREIBLE VERDAD!

SUPERMERCADOS

perifericos
primeros en precios y servicio

