



## La oficina y la computadora

La tecnología ha cambiado para siempre el trabajo de una oficina. Hoy es imposible realizar buena labor sin la ayuda de la computadora.

Existe una indudable colaboración entre la computadora y las necesidades de la oficina moderna. La relación es ya tan estrecha, que en la mayoría de los centros de trabajo estas maravillosas máquinas forman ya una parte tan intrínseca que, en muchos aspectos, su presencia es algo tan normal como el teléfono. Sin embargo, y a pesar de la continua aceptación de la computadora, no faltan las personas que -aunque no lleguen a rechazarlas totalmente- tampoco saben sacar el mejor partido posible de ellas. Evitar ese riesgo es una de las metas de la publicación que usted tiene en sus manos. Otra idea que nos impulsa es la de demostrar -de modo patente- que la simplificación continua de estos sis-

temas hacen de ellos equipos accesibles a todos los sectores de la sociedad, sin importar ni la edad ni la situación económica. Mejores o peores sistemas, unos más avanzados y otros con menos posibilidades, lo cierto es que hoy existen computadoras para todas las necesidades y presupuestos.

Adquirir una computadora es, sin embargo, sólo el primer paso de lo que significa modernizar la oficina.

Hay que ir más lejos. Calcular el futuro de la empresa y adaptar sus avances a los de la tecnología. Es decir, el ejecutivo actual debe estar siempre al tanto de lo que está sucediendo en el campo de la electrónica aplicada al trabajo, para así poder buscar los equipos que su oficina necesita.

COMPUTADORA PRACTICA es un resumen conciso y claro de todo lo que ha sucedido recientemente en el fascinante mundo de la computadora. Y una visión realista de lo que aún podemos esperar de esa máquina que ha dado un sello peculiar a la sociedad de nuestro tiempo.

## SE CONTINUA TOMANDO MUESTRAS DE AIRE EN VOLCAN:

De acuerdo con lo comunicado por el Ingeniero Juan Bautista Lugari, el Ministerio de Salud, ha venido realizando un estudio de muestras de aire en el Volcán Poás, con el fin de determinar la cantidad de gases, fundamentalmente de óxido de azufre en el lugar.

Explicó que más de 60% de las emanaciones son de óxido de azufre, el cual se está muestreando con un equipo especial que lo absorbe y luego es analizado "Las cantidades encontradas, demuestran que sí hay una cantidad de óxido de azufre superior a la que usualmente existía en la zona".

Dijo que esta actividad volcánica es natural y que todo volcán activo tiene ese tipo de emanaciones. Manifestó que no es la primera vez que se está produciendo, solo que ahora hay más conocimiento, más preocupación para muestrearlo y analizarlo.

El Ingeniero Lugari explicó, que la famosa lluvia ácida está perjudicando una serie de cultivos hacia la zona de Grecia. "Suponemos que en un determinado período - no podemos precisar cuanto - esta situación debería irse formalizando.

Indicó, que la acción de los vientos ha ayudado para que los óxidos de azufre se esparzan hacia zonas de cultivos ubicadas al oeste del volcán.

De acuerdo al estudio que se ha venido realizando, las zonas más afectadas van desde la parte noroeste hasta la parte sur del volcán.

Los pobladores de la zona han sufrido problemas respiratorios, irritación de ojos y garganta, problemas en la piel.

Se han dado daños considerados en la agricultura, la acción ácida del gas ha dañado las hojas del café y otros productos y se han perdido cultivos.

## INSTRUCTORES EN EL MANEJO DE EMERGENCIAS VOLCANICAS.

Se forma personal capacitado en el manejo de emergencias volcánicas.

Esta actividad es organizada por la Comisión Nacional de Emergencia (CNE), la Cruz Roja Costarricense y la Oficina Panamericana de la Salud (OPS), el objetivo principal es preparar a las instituciones participantes para que puedan responder en forma eficaz en caso de una emergencia volcánica.

Los temas expuestos fueron, la naturaleza de la amenaza volcánica, el Volcán Poás, su actividad, Mecanismos de Coordinación entre Científicos, Poderes Públicos, Equipos de Socorro y Medios de Información, etc.

Las instituciones participantes, que además de asistir al curso, han elaborado junto con la CNE el Plan de Emergencias para el Volcán Poás son las siguientes: Universidad de Costa Rica (UCR), Universidad Nacional (UNA), Ministerio de Salud, Guardia de Asistencia Rural (GAR), Ministerio de Seguridad Pública, Instituto Nacional de Seguros (INS), Instituto Costarricense de Electricidad (ICE), Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), Dirección General de Tránsito, Cruz Roja Costarricense y la Dirección de Parques Nacionales.



COOPEINPESA

COOPEINPESA R.L.  
Puntarenas, C.R.  
Tel. 61-26-26

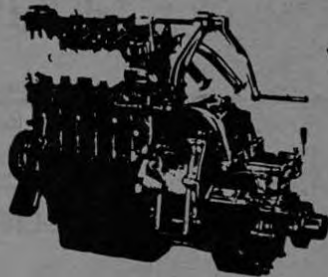
COOPERATIVA DE INSUMOS PESQUEROS ARTESANALES DE PUNTARENAS



YAMAHA DIESEL MARINO ME 188



YAMAHA MARINE DIESEL ME 130 FT



YAMAHA MARINE DIESEL ME 63

Tenemos motores fuera de borda Johnson y Evinrude, bombas de achique, saca vueltas, señales de auxilio hilos, mecates, boyas, anzuelos, líneas, plomos, aceites y filtros

TEL. 61-2636  
APARTADO 286 - 5400  
TELEX 6075 Inpesa

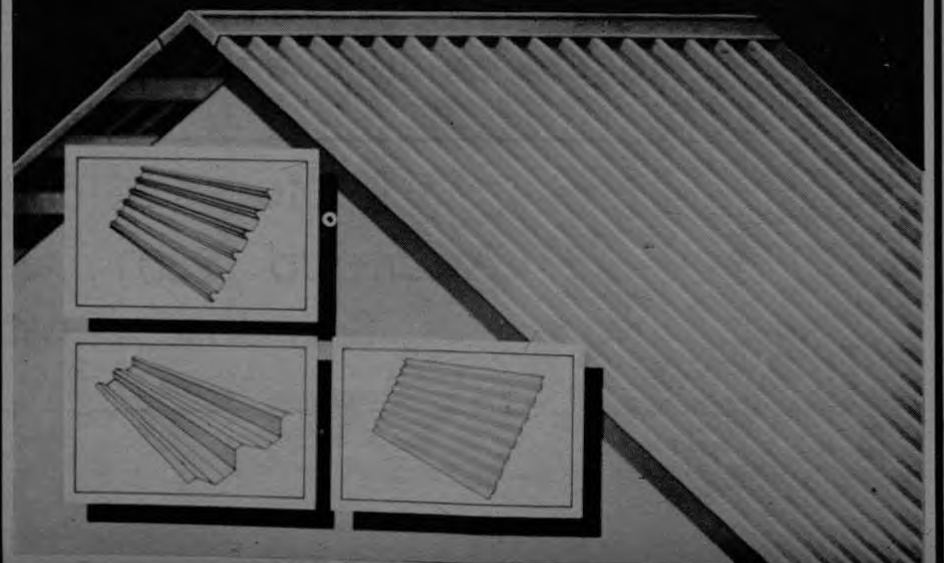
PUNTARENAS COSTA RICA

¿LAMINAS PARA TECHO?

EXIJA

CALIDAD

METALCO



## ¿ CUAL ES SU PROBLEMA?



"Tengo el cutis muy reseco, pero lleno de puntos negros y con marcas de pellizcos. Me lavo mucho con un jabón neutro, pero eso no me funciona".

Primero tiene que hacerse una limpieza de cutis con un profesional. Los puntitos negros no se van solos. Hay que sacarlos, pero no pellizcándose a lo loco y, a lo mejor, sin siquiera lavarse las manos

previamente. Después, continuar manteniendo siempre su piel limpia. Para quitarse mejor el maquillaje, puede usar una leche limpiadora, y después lavarse con agua tibia y jabón, frotándose con una toallita o una esponja. Como su cutis es seco, tiene que usar frecuentemente un humectante, pero búsquelo del tipo "no comedogénico", es decir, de los que

no producen comedones, y la base igual. Lea bien las etiquetas de los productos antes de comprarlos.

**"Después de seguir un plan con el que rebajé 20 kilos, me ha quedado la piel del cuerpo muy flaccida.**

Eso es lo malo de hacer dieta fuerte sin practicar ejercicios que no permitan al cuerpo perder firmeza. Pero puede reparar el daño causado, haciendo ejercicios (le convendría ir a un gimnasio), y también dándose masajes. La firma Clarins tiene unos "Tratamientos Reafirmadores y Tonificantes" muy buenos, y si se usan con el aparato especial de la propia firma para darse un masaje distinto en cada parte del cuerpo, los resultados son aún mejores.

## OFICINA

**"Voy a comenzar a trabajar en una oficina, y no sé si será correcto ir con pantalones. ¿Qué me aconseja?"**

El primer día no. Póngase un camisero o un traje de dos piezas. Algo sencillo que le quede bien, pero que no llame la atención. Después fíjese como visten las demás. En algunos lugares son más estrictos que en otros. Lo más práctico es tener varias piezas combinables. Por ejemplo, una chaqueta de cuadros blancos y negros, que se usan tanto, puede ponérsela con faldas de distintos colores (rojo, amarillo, azul brillante) y blusas blancas, o con pantalones (si se los permiten).

## REVITALICE SU PIEL

**"Aunque no soy vieja (no llego a los 40), tengo los tejidos de la cara algo flojos y la piel mustia. ¿Qué me re-**

**comienda para mejorar mi aspecto?"**. Usted necesita una crema revitalizadora que le fortalezca los tejidos, devolviéndole a su rostro su contorno, y a su piel la vivacidad perdida. Esta clase de cremas actúan específicamente durante la noche, cuando el cuerpo está en reposo y la regeneración de las células alcanza su más alto nivel. Se aplican antes de acostarse, con el cutis bien limpio, dándose un ligero masaje y una breves y rápidas palmaditas para activar la circulación de la sangre y reforzar la acción del producto. Verá como al despertar su tez tiene un aspecto reposable, y durante el día soporta mejor las agresiones (aire, sol, contaminación, cansancio, tensión). Los laboratorios "Lancôme" han sacado últimamente un producto de este tipo que está dando muy buenos resultados. Se trata de la crema "Forte-Vital de Nuit", para mejorar la microcirculación de la sangre, con lo que se logra restaurar la actividad de la piel. Por supuesto que, en la mañana, debe aplicarse su humectante y base de maquillaje y, si va a salir al sol, una loción protectora, para no destruir el efecto beneficioso del producto revitalizador.



**TALMANA S. A.**

San José, Costa Rica  
Centroamérica



**Señor  
Pescador:**

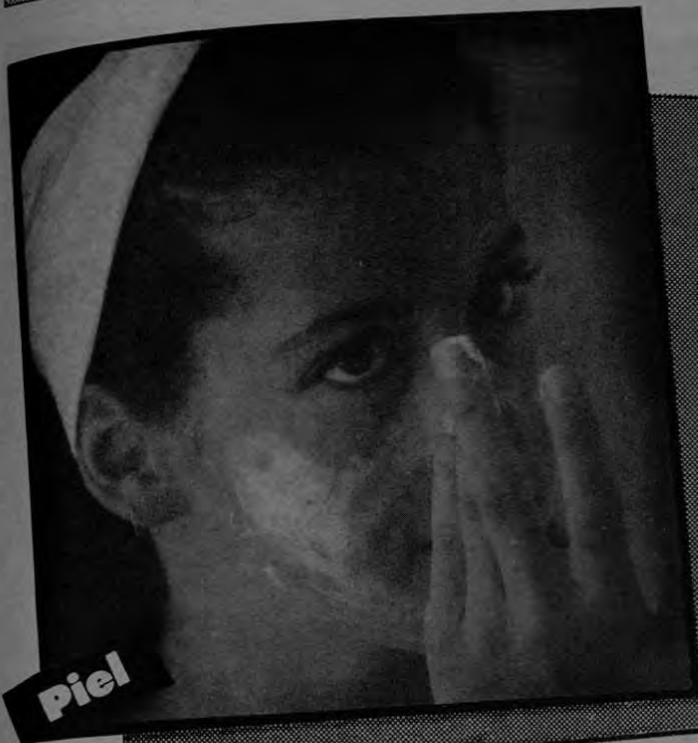
Recibimos su producto a un precio justo durante todo el año.  
Pregúntenos por precio sin ningún compromiso

TALMANA, ES COSTA RICA EN EL MAR GENERANDO DIVISAS, TRABAJO Y RIQUEZA EN UN AMBIENTE DE OPTIMISMO Y DE SOLIDARIDAD LABORAL

Teléfonos 33-68-38 61-03-55

Apartado 2801 Telex 2630 - SHRIMP

San José, Costa Rica



Piel

## TIPS DE BELLEZA

### ¡LA LIMPIEZA ES MUY IMPORTANTE!

Para un rostro perfecto, el primer paso a efectuar es la limpieza, que debe ser diaria y si es posible dos a tres veces por día. No hay excusa posible para que un rostro vaya a la cama con restos de maquillaje. Los daños serán irreversibles cuando pase el tiempo. De manera que la rutina comienza con una buena leche limpiadora o jabón cremoso de características especiales para su tipo de piel. Luego se continúa con un tónico o astringente que eliminará los restos del maquillaje y acondicionará la piel para recibir la crema nutritiva o hidratante. Recordar todas las semanas una mascarilla facial que dejarán verdaderamente "pulido" sus rostros.

Ha vuelto a Europa la moda de utilizar al máximo productos naturales de hierbas o flores, pero hay reconocidas marcas que llevan en sus ingredientes estos elementos.

## LA CELULITIS ¿QUE ES...?

La celulitis, el mal que ataca a las mujeres, es algo más que grasa en ciertas zonas del cuerpo. Mientras la gordura normal se puede perder con un régimen de dieta y ejercicios la celulitis no, por muchas razones.

La celulitis es una sustancia parecida a la gelatina, hecha de grasa, agua y residuos, atrapada en compartimientos o bolsillos que actúan como esponjas que absorben gran cantidad de agua, se hinchan y sobresalen formando esos gránulos y fijeidad que se puede ver.

La dieta para eliminar la celulitis debe purificar el cuerpo del exceso de agua y desechos tóxicos.



La figura

# CINCO MILLONES PARA OBRAS DE SANEAMIENTO EN CHACARITA.

Por iniciativa del Presidente Ejecutivo la Junta Directiva del INCOF, Acordó en su Sesión No. 1819, destinar la suma de 5 millones de colones a la Comisión Regional de Emergencias de Puntarenas que serán destinados a las obras de alcantarillado, desagüe y saneamiento de los barrios de Chacarita.

Sobre tal iniciativa Don Edgar Guardiola Mendoza, señaló la importancia de tal acuerdo para el mejoramiento de ese populoso sector puntarenense, especialmente en lo relativo a la salud y al mejoramiento de las condiciones de vida de sus habitantes.



# Lindo Veracruz

(10 días / 9 noches)

**SALIDAS:**

7 y 21 de Abril  
5 y 21 de Mayo  
6 y 23 de Junio

**REGRESOS:**

16 y 30 de Abril  
14 y 28 de Mayo  
18 de Junio y 2 de Julio

**VISITA:**

Xochimilco, Ciudad Universitaria, México, Puebla, Jalapa, Cholula, Coatepec, Chachalacas, San Juan de Ulúa, Lagunas de Catemaco, Córdoba, Orizaba, Tehuacán, Peñafiel y mucho más...

**INCLUYE:**

Traslados Aeropuerto-Hotel-Aeropuerto, Alojamiento en **HOTELES TURISTA SUPERIOR**, tours en cada una de las ciudades, propinas a maleteros, guías especializados durante todo el recorrido.

**PRECIO ADULTO:**

Boleto Aéreo SJO/MEX/SJO	\$316.00
8% impuesto I.C.T.	25.28
Porción Terrestre	298.72
<b>TOTAL ADULTO</b>	

# \$640<sup>00</sup>

(Pagadero en colones al tipo de cambio del día).

CONSULTE NUESTROS PROGRAMAS Y SISTEMAS DE CREDITOS  
COORDINADORAS:

Gloria León de Castillo	Tel.: 55-4345
Adita Chávez	25-2180
Max Alfaro	55-4244

Agencia de Viajes y

**Empresa Jorge León Castro e Hijo**

TEL: 55-4244 - 55-4345 - 24-7224

LIC. I.C.T. #31

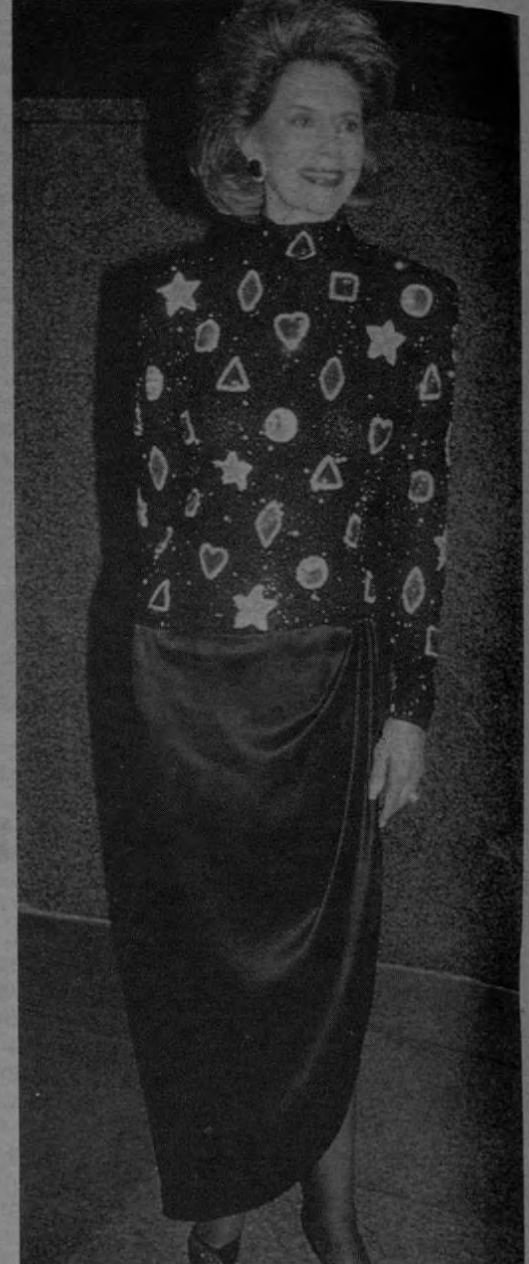
# CUANDO LAS FAMOSAS SE VISTEN IGUAL



Del mismo rojo se vistieron Janet Leigh y Marianne Rogers, como vemos en las dos fotos



Dos famosas actrices, Linda Gray, de «Dallas», y Cyd Charisse coincidieron en el brillo, mientras que a Angie Dickinson y Phyllis Diller no les importó posar juntas con el mismo modelo.



## EL MINISTERIO DE SALUD



### Recuerde que:

Los accidentes de tránsito son una de las primeras causas de muerte en Costa Rica y además, son causa de lesiones muy graves que ocasionan minusvalía para toda la vida.  
Que las edades en las que con mayor frecuencia ocurren accidentes de tránsito son: entre los 5 y 9 años y los 15 y 44 años.

### Por lo tanto recomienda:

- Utilizar las aceras para caminar. Donde no existan aceras, se debe caminar por el lado izquierdo de la carretera para que los autos le queden de frente.
- Fijarse a ambos lados antes de pasar la calle y cruzar siempre en las esquinas, utilizando las zonas de seguridad o de paso.
- Nunca jugar en las calles, ni atravesar las carreteras corriendo o jugando.
- Nunca subir ni bajar de un autobús en movimiento.
- No cruzar las calles cuando no se tiene una buena visibilidad de los vehículos que trasitan por ella.
- Utilizar los puentes elevados para cruzar las carreteras.
- Usar el semáforo peatonal. Cruzar hasta que los vehículos se hayan detenido completamente.
- Utilizar ropa de colores llamativos, para ser vistos con mayor facilidad por los conductores de vehículos cuando ande en bicicleta, camine por las calles de noche, cuando llueve o cuando está nublado.

### Evite un accidente

Departamento de Relaciones Públicas y Departamento de Educación para la Salud.

# ROBERT MITCHUM: "UNA VIDA LLENA DE ESCANDALOS Y TRIUNFOS"

Siempre se le ha considerado como uno de los mayores penderos de Hollywood, junto al cual los malos de ahora, como Sean Penn, no serían capaces de siquiera parársele enfrente, pero Robert Mitchum, además de ser un alcohólico es uno de los grandes de Hollywood, lleno de triunfos.

Bob Mitchum, es casi la historia de Hollywood pasando por delante de la vista de uno. Nacido hace 71 años, ha sido el prototipo de excelencias del hombre rudo, libertino y pendero -tanto en el celuloide como fuera de él-.

Sus constantes peleas de "cantinas" son parte de la leyenda de Hollywood de los hombres de verdad, entre los que se puede contar, además de Mitchum, a Frank Sinatra, Glenn Ford y el extinto William Holden entre otros.

"No, los actores que ahora se quieren hacer pasar como "chicos malos" correrían si estuvieran frente a nosotros -sin estarles diciendo nada-". Dijo Bob Mitchum.

Sus excesos lo han llevado varias veces a estar detenido, a pesar de que estos arrestos han sido bastantes frecuentes a través de los años, el más comentado fue cuando estuvo en la cárcel por más de dos meses, hace 40 años, acusado de posesión y conspiración para poseer marihuana. Recibiendo así una sentencia suspendida de un año y la respectiva libertad condicional por dos años, los primeros sesenta y pico de días que estuvo



Robert de verdad se puede dar el lujo de decir que es un auténtico "macho de Hollywood".

recluido en la cárcel del Condado de Los Angeles, la misma donde sirvió parte de su condena Sean Penn, el esposo de "Madonna".

Pero lo curioso es que 40 años exactos después de que el pasara su tiempo en la cárcel, su nieto Bentley, de 21 años de edad, ingresó a la Clínica Betty Ford para ser tratado de una peligrosa adicción a la fatídica hierba.

El padre de Bentley, Cris Mit-

chum, por su parte nos informó: "Mi padre no ha querido comentarles nada al respecto sobre la adicción a la marihuana de mi hijo porque él cree que es algo que se transmite genéticamente".

"Actualmente he aprendido que no debo de esperar nada de mi padre" dijo su hijo Cris, de 45 años para nuestros lectores: "Ha vuelto a la bebida, aunque debo decirles que estuvo sin probar gota durante 11 meses.

Una cosa que debería hacer el abuelo Mitchum, para romper su indiferencia respecto a su nieto, sería pasarle los "consejos" reci-

dos por la esposa del ex-Presidente de Los Estados Unidos, Mrs: Betty Ford, alcohólica y drogadicta en recuperación, y quien ahora se encuentra profundamente dedicada a su clínica a la que concurren día con día nuevos huéspedes buscando ayuda para independizarse de las drogas, el alcohol ó ambos.

Así, la historia se repite, solo que 40 años después en la familia de "LOS MITCHUM". También de esta misma manera sucede en todo el mundo y en todas nuestras familias. ¿Hasta cuándo le pondremos final a estos problemas?...

## CATEDRA PASTOR DURAN: PARA EL PERIODISMO DEPORTIVO.

La Junta Directiva del colegio de Periodistas de Costa Rica, acordó recientemente la creación de una cátedra para periodismo deportivo la cual llevará el nombre del recordado comentarista Jorge Pastor Durán.

Esta cátedra estará orientada a formar a quienes tienen a su cargo los asuntos relacionados con la información del deporte nacional e internacional. Se indicó que este foro será coordinado por el periodista Reinaldo Carballo, quien tuvo a su cargo la coordinación del recién pasado seminario de periodismo deportivo, impartido en la sede central de ese colegio profesional.

Entre las actividades de este plan, se contemplan periódicamente charlas, se-

minarios, mesas redondas y otras reuniones de este tipo, con la participación de expertos en información deportiva, tanto nacionales como internacionales.

Sobre este asunto, el presidente de los periodistas, Lic. José Luis Valverde, dijo que uno de los objetivos de este programa es el perpetuar la figura del recordado cronista deportivo Jorge Pastor Durán, y a la vez contribuir, mediante el aporte de ideas, al desarrollo de la práctica deportiva. Agregó Valverde que el rol del periodista debe modificarse, en aras de una mayor profesionalización en el campo deportivo, que en la actualidad ocupa grandes espacios en los medios informativos y además tiene hondas repercusiones en el quehacer nacional.

## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Toda sesión de trabajo físico requiere de una etapa de ejercicios de calentamiento para darle flexibilidad, fuerza y tonicidad a músculos y articulaciones, evitar lesiones y en general preparar del organismo para el inmediato esfuerzo a realizar. Esta etapa es indispensable, no deje de hacerla.

-Comience con ejercicios de cuello: flexión, extensión y rotación.  
-Brazos y hombros: elevación, flexiones,

extensiones, circunducciones.

-Cintura: flexión, extensión de frente y lateral.

-Rodillas: rotación, flexión, extensión.

-Tobillos: rotación, elevación.

Complementar con abdominales, media sentadilla y otros.

Se deb iniciar con 10 repeticiones los ejercicios más sencillos y 5 repeticiones los que son más complejos e ir aumentando de cada 10 días.



(5 días / 4 noches)

### INCLUYE:

Traslados aeropuerto - Hotel - aeropuerto.  
4 noches de alojamiento en el Hotel ROMANO DIANA.  
Impuestos de hotel.

### PRECIO ADULTO:

Boleto aéreo SJO/MEX/SJO	\$316,00
8% impuesto I.C.T.	\$ 25,28
Porción terrestre	\$ 38,72

### TOTAL ADULTO(\*)

**\$380,00**

(\*) En habitación triple

PAGADERO EN COLONES AL TIPO DE CAMBIO DEL DIA.

OPERADO EN MEXICO POR: DORADO TRAVEL.  
COORDINADORES: Luis Diego Paris / tel. 22-6389  
57-0491

Lilliana Quesada 61-1212

CONSULTE NUESTRAS FECHAS DE SALIDA.

Agencia de Viajes



San José: 250 sur Prensa Libre  
Tel: 22-6389

Puntarenas: Frente Banco Costa Rica  
Tel: 61-1212  
Lic. I.C.T. #55.



# QUE SE LE CAMBIE NOMBRE AL PARQUE VICTORIA DE PUNTARENAS.

Un grupo de puntarenenses se han estado reuniendo con el fin de aunar esfuerzos para buscar ante quien corresponda que el actual Parque Victoria de Puntarenas, lleve el nombre del Dr. Raúl H. Canessa Murillo.

Todo el pueblo es conciente de las luchas que en vida llevó a cabo el

Dr. Canessa en beneficio de los puntarenenses, sobra decir que el periódico EL IMPARCIAL, apoya esta idea, muchas luchas hemos librado en el pasado a la par o dirigidas por el Dr. Canessa, de allí es que hemos mantenido una columna con material que fue escrito por él, así consideramos que mantenemos viva la llama de la antor-

cha que siempre prendió fuego a todo lo que fuera en detrimento de su querido pueblo Puntarenas.

El Dr. Canessa dejó un archivo dedicado a sus hijos de un material muy valiosos de toda una vida al frente de las luchas porteñas, este material deben conocerlo las nuevas generaciones, allí existe el ejemplo del maestro, del profesor,

del ciudadano con un firme espíritu cívico y de un hombre valiente que llamaba a las cosas por su nombre, contra todo riesgo incluso el de la seguridad personal, por esta y muchas razones es que estamos de acuerdo con esta idea de que el Parque Victoria de Puntarenas lleve el nombre de Raúl H. Canessa.

## EL PODER VENDEDOR DEL PERIODICO. VENTAJAS DE LA PRENSA.

Si el lector tiene interés particular en un anuncio en el periódico, puede leerlo con calma, absorbiendo su mensaje completo, ya sea la descripción

del producto, su precio, el punto de venta, el teléfono... en sí, el mensaje publicitario completo.

Sin embargo, -Cuántas veces

nos ha pasado que poco después de ver un comercial de televisión, o escuchar uno de radio, no podemos recordar ni siquiera el nombre del produc-

to?

Esto no ocurre jamás con el anuncio impreso, ya que siempre está disponible para referencia futura del cliente.



### CENTRO REGIONAL PACIFICO CENTRAL CURSOS MES DE MAYO -89-

CURSO	FECHA INICIO	FECHA FINAL	LUGAR
Administración y Planificación de Fincas	02-05-89	29-05-89	Orotina
Formación Básica Mandador de Finca Pecuaria	08-05-89	21-07-89	Corazón de Jesús
Marinería Artes y Técnicas de pesca	18-05-89	09-06-89	Puntarenas
Criador Ganado Doble Propósito	05-05-89	02-06-89	Tambor
Construcción de pangas	15-05-89	19-06-89	Pochote, Paquera
Seminario Relaciones Humanas	16-05-89	26-05-89	Jacó
Servicio de Bar II	15-05-89	26-06-89	Jacó
Análisis y Reparación de Servotransmisiones	02-05-89	13-06-89	Puntarenas
Administración para Cooperativas	22-05-89	02-06-89	Cóbano
Dirección de reuniones	08-05-89	19-05-89	Parrita
Navegación Astronómica	15-05-89	22-08-89	Puntarenas
Elementos de naveg. Costera y Marinería	15-05-89	31-05-89	Quepos
Conservación de Suelos	02-05-89	15-05-89	Zapotal, Miramar
Conservación de Suelos	19-05-89	02-06-89	Cedral, Miramar
Trazo, Corte y Conf. Ropa de Dama	22-05-89	18-07-89	Parrita
Mecanografía (2 grupos)	24-05-89	27-07-89	Incop, Caldera
Op. y Mto. Motores Fuera de Borda	23-05-89	09-06-89	Lepanto
Procesamiento Pescado en pasta	03-05-89	26-05-89	Puntarenas
Procesamiento Pescado en pasta	29-05-89	20-06-89	Jicaral
Procesamiento recursos marinos	31-05-89	18-07-89	Paquera
Torno	08-05-89	25-05-89	Quepos

Requisito: Ser mayor de 15 años, saber leer y escribir.

CURSOS COMPLETAMENTE GRATUITOS

Teléfonos: 61-29-10 ó 61-22-57

## Asociación de Trabajadores de Medios de Comunicación.

En una existosa reunión efectuada en el colegio de Periodistas, se formó (ATRAMEC) Asociación de Trabajadores de Medios de Comunicación de Costa Rica, esta agrupación nace con la idea de promover y fortalecer la capacitación de las personas que trabajan en los medios de comunicación. Se incluyen aquí a periodistas, locutores, fotógrafos, camarógrafos, editores, productores y todo empleado de los medios entre otros.

Se cuenta con un promedio hasta el momento de unos 150 asociados, que pagarán una cuota de C 300.00 mensuales, se espera muy pronto tener un mínimo de unos 1500 asociados, ésta será una entidad legalmente constituida, serán muchas las oportunidades que tendrán sus asociados en todos los campos de la comunicación, incluso la preparación de algunos en el ámbito internacional.

# TIEMPO LIBRE: RECREACION Y DIVERSION

La tecnología moderna ha liberado al hombre y a la mujer de gran parte de los tediosos trabajos que antiguamente le consumían todas las horas de todos los días de la semana, tanto fuera del hogar como dentro del mismo.

Esto ha dado como resultado una cada vez más grande disponibilidad de tiempo límite.

Una rápida mirada a nuestro alrededor confirma lo dicho.

En el hogar, lavadoras y secadoras de ropa, hornos de microondas, aspiradoras, cepillos eléctricos, cocinas de gas, etc., le proporcionan al ama de casa abundante tiempo libre.

Fuera del hogar, equipos electrónicos automáticos, sustituyen en fábricas y oficinas al anterior de tipo mecánico y de manejo manual. En el campo, la maquinaria agrícola-industrial facilita y multiplica la eficiencia del duro trabajo rural, con el resultado que se dispone cada vez más tiempo libre.

Sin embargo, cabe una reflexión: ¿En que está empleando la ciuda-

danía este tiempo libre?

Debemos convenir que lamentablemente en un alto porcentaje, este tiempo libre casi se diría que ha venido a convertirse en una maldición para mucha gente.

Los vicios, el alcoholismo, drogadicción, abusos sexuales, son cada vez más extendidos y demás extendidos y de más hondos y funestas consecuencias.

¿Qué alternativa cabe? De eso queremos ocuparnos en esta oportunidad.

Porque surge así, la recreación y el deporte como elementos necesarios y salvadores, hoy más que nunca, de la humanidad entera, porque sólo a través de la educación y la conservación de la salud mental y física es posible y aprovechar el progreso que día a día vamos logrando.

Sin embargo, con frecuencia, se confunde recreación con diversión; por eso debemos aclarar que diversión es todo aquello que nos aparta del trabajo cualquiera que sea su

sentido higiénico.

Por ejemplo: bailar, charlar, asistir a espectáculos, tomar tragos, T.V., practicar juegos de azar, etc, constituyen diversiones.

En cambio recreación es toda actividad en que el hombre recrea las energías gastadas en la labor que desarrolla para ganarse el sustento.

Como puede verse, no toda diversión tiene sentido recreativo.

Un cabal conocimiento de la higiene mental, permitirá junto con otras acciones educativas, ir aclarando el concepto y de esa forma, depurar aquellas diversiones que poseen un alto contenido enfermizo, descartándolas de forma que las actividades recreativas logren llenar el tiempo empleado en ellas.

Debemos tener conciencia que la creación de circunstancias que lleven a un buen aprovechamiento del tiempo libre, a un aprovechamiento saludable no es suficiente, si no se acompaña de una educación orientada a cambiar nuestras actitudes hacia la vida, de forma tal, que se encuentre satisfacción en todo aquello que tienda al desarrollo de la personalidad y a un mejoramiento del conjunto social.

Duele pensar que a estas alturas, nuestro país haya perdido mucho

tiempo en introducir políticas, orientaciones, costumbres que hubieran preparado a nuestros ciudadanos en su juventud, en estos temas.

Debe entonces, comenzarse ya, despertando los intereses que de alguna forma, permitan disfrutar como corresponde a toda sociedad avanzada, la alegría que depara una buena salud física y mental.

Es preciso vivificar en toda la juventud actual, la preparación para que sean capaces de descubrir la belleza que les rodea y responder aprovechándola intensamente.

Pero es preciso saber que existen ciertos patrones culturales en nuestra civilización que obstaculizan la recreación, los cuales según el psiquiatra Alexander Reid Martín, se encuentran en formas moderadas, de manera general y se acentúan en casos patológicos.

Es entonces necesario, hacer referencia a estos patrones, porque de su comprensión puede surgir la curación que beneficie al hombre del futuro cercano, por más preocupado que él llegue a ser



## ACADEMIA DE KARATE DO LOS YOSSES



Aprende a defenderte  
y adquiere salud  
Lecciones para Damas,  
Caballeros y Niños.  
Amplia Experiencia  
Educativa.  
Seriedad y Profesionalismo.

Sauna, Pesas, Ubicación Ideal con Parqueo.  
Excelentes Instalaciones.

Gimnasio Los Yoses - costado Este del  
Automercado, Tercer Piso. Telf. 24-0253  
En Puntarenas frente a los Tribunales.

Director Técnico: RODRIGO SABORIO VILLALOBOS

- CINTA NEGRA -

## Panadería Americana en Puntarenas

Una novedad en el puerto con nuestro auto-servicio y la mejor calidad.

Un amplio surtido en delicias.

Visitenos 25 metros al Este del Parque Victoria

# EJERCICIO FISICO...



LA FORMA SANA PARA  
DESARROLLAR TU CUERPO

