

EL IDA PRIVARA DE PARCELA A QUIEN NO LE DE BUEN USO



Los directores regionales del Instituto de Desarrollo Agrario deberán realizar estudios, en todo el país, para identificar las parcelas que no estén siendo bien utilizadas por los adjudicatarios.

Un reciente acuerdo de Junta Directiva del IDA, en ese sentido, autoriza a los directores regionales a identificar las familias campesinas que estén en capacidad de pagar las mejores que haya introducido el anterior adjudicatario, siempre que cumplan con los requisitos que debe calificar a un parcelero, para traspasarles las tierras.

La disposición de Junta Directiva también insta al Departamento Legal aligerar, con carácter de prioridad, los trámites correspondientes a la revocatoria y el desalojo, a fin de alcanzar un mejor aprovechamiento de la tierra.

El abandono y el mal uso de la tierra son dos causas por las que el IDA está en capacidad de revocar la adjudicación de una parcela, para otorgársela a otro campesino que la necesite y muestre mejor voluntad para trabajar en ella.

MUNICIPALIDADES PREPARADAS PARA ASUMIR FUNCIONES DE DESARROLLO URBANO

"Las municipalidades costarricenses están preparadas para asumir nuevas funciones orientadas a participar en el mejoramiento urbano del país; pero los ayuntamientos deben involucrar en esta tarea a todos los ciudadanos", manifestó el Lic. Jorge Urbina Ortega, Presidente Ejecutivo del Instituto de Fomento y Asesoría Municipal, IFAM.

El Lic. Urbina Ortega expresó estas declaraciones durante el acto de inauguración del Seminario "Desarrollo Urbano en Crisis", que se desarrolló en las instalaciones del Hotel Balmoral.

El Presidente Ejecutivo del IFAM indicó que es muy importante la participación de las municipalidades en el desarrollo urbano del país; pero que también debe integrarse a todos los costarricenses, ya que éstos, mejor que nadie, podrán colaborar con el diseño de ciudades hermosas para hacer más agradable el espacio en que se desenvuelven y en donde vivirán las ge-

neraciones futuras.

Por su parte, el Sub-Contralor General de la República, Lic. Rodrigo Ramírez expresó que esta institución colaborará con el desarrollo urbano del país, como un órgano de control y supervisión de aquellas entidades que también participan en las citadas tareas, tales como el INVU,

MIDEPLAN y MUNICIPALIDADES.

Asimismo, Jesús García, Consejero Regional de la Cooperación Técnica Española, afirmó que la tecnología actual ofrece grandes facilidades para buscar soluciones a los problemas del desarrollo urbano, y que éstos deben tratarse en conjunto y no individualmente.

En el evento en mención, participaron representantes de 37 municipalidades, INVU, MIDEPLAN, CONTRALORIA GENERAL DE LA REPUBLICA, MISION TECNICA ESPAÑOLA, entre otros.



BANCO HIPOTECARIO DE LA VIVIENDA

AVISO IMPORTANTE

A TODAS LAS PERSONAS QUE HAN ADQUIRIDO SU CASA CON EL BENEFICIO DEL BONO FAMILIAR DE VIVIENDA

El Banco Hipotecario de la Vivienda, en su calidad de institución encargada de fijar las normas de operación del Sistema Financiero Nacional para la Vivienda, comunica que:

Las casas financiadas por entidades del Sistema Financiero Nacional para la Vivienda, que incluyen el beneficio del Bono Familiar de Vivienda, por disposición legal no pueden ser vendidas, donadas, gravadas ni enajenadas en ninguna forma.

En casos de extrema necesidad, debidamente comprobada por la entidad que efectuó el préstamo y el Banco Hipotecario de la Vivienda, tales operaciones podrían realizarse, siempre y cuando se cuente previamente, con el permiso de la entidad y del Banco.

El realizar la venta, el regalo o la adquisición de una nueva deuda dando como garantía la casa, sin tener el permiso de la entidad y del Banco Hipotecario, dará lugar a que:

El préstamo se tenga por vencido, se proceda al cobro inmediato de toda la deuda y, en caso de que el deudor no cuente con la suma necesaria para su cancelación, el préstamo se cobrará por medio de los Tribunales de Justicia.

Esta medida también se aplicará en aquellos casos en que, por deudas no pagadas, los prestamistas quieran o hayan embargado la casa que fue financiada con el beneficio del Bono Familiar de Vivienda.

CURRICULUM VITAE Del Sr. Ministro de Obras Públicas y Transportes

Nombre: Luis Llach Cordero.
 Fecha de Nacimiento: 08 de Noviembre de 1942
 Lugar de Nacimiento: San José
 Cédula Número: 1-303-856
 Estado Civil: Casado
 Profesión: Ingeniero Civil
 Dirección: San José, avenida segunda, calle 17 y 19, frente a Apartotel San José.
 Teléfono: 21-8940
 Idiomas: Español, inglés.

ESTUDIOS REALIZADOS

1950-1955 Estudios Primarios, Methodist School, Diploma Conclusión de Estudios.
 1956-1960 Estudios Secundarios. St. Francis College, Bachiller en Ciencias y Letras.
 1961-1968 Estudios Universitarios, Universidad de Costa Rica, Licenciatura en Ingeniería Civil.
 1969 Curso de Asistencia en Tecnología en Maderas, Departamento Forestal. IICA-CATIE.
 1971 Curso Superior de Posgrado, Laboratorio de Productos Forestales, Madison, Wisconsin, Servicio Forestal, E.E.U.U.
 1976 Curso Administración Superior, Costa Rica.
 1978 Curso Administración, Formación de Mandos, Costa Rica. Programa de Alta Gerencia, Instituto Centroamericano de Administración de Empresas. (INCAE).
 1988 Cursos con la IBM, Costa Rica, sobre Administración Pública.

En próxima edición continuaremos publicando el Currículum Vitae del señor Ministro de Obras Públicas y Transportes Ing. Luis Llach Cordero.



AL VUELO POR LAS PROVINCIAS

Las diversas municipalidades de esta provincia se afanan en empujar el carro del progreso en sus jurisdicciones, y cerrar con broche de oro sus cuatrenios de gobiernos locales que expiran el primero de mayo de

1990.

En Barva, joven y próspero cantón, ya se cuenta con algo más de los doce millones para un impulso real al progreso de sus comunidades. Gracias al IFAM que aportó 9 millones de colones, a partidas específicas y a

DISCO MOVIL DINAMITA

La explosión de música y el destello luminoso más espectacular.

L. Gustavo Saborío Villalobos
Teléfono 61-1020

porte de la propia Municipalidad barveña, se contará con equipo retroexcavador, recolector de basura y hasta equipos de computación y otra maquinaria, todo lo cual atenderá la fiel atención de servicios municipales y llevar progreso a todo el cantón.

GUANACASTE

La provincia de Guanacaste no escapa a las delictivas actividades de los narcotraficantes, que no solamente impulsan cultivos de marihuana, sino que la expenden en picadura por diversos lugares de la pampa y hasta exportan.

El Tribunal Superior de Liberia, integrado por honestos y capaces jueces, ha dictado no pocas sentencias condenatorias contra narcotraficantes. No hace mucho hubo condenatorias que suman 16 años contra sujetos que fueron apresados por oficiales de la Dirección Nacional de Control de Drogas en diversos lugares de la provincia.

DE LA ZONA SUR

El cantón Coto Brus, gracias a partidas específicas, cuenta ya con maquinaria para poder atender obras consideradas prioritarias por parte de la Municipalidad.

Las distintas comunidades de esa zona sur pronto han de recibir no pocos recursos económicos, según lo informa el Ministerio de

Hacienda que agiliza trámites para atender oportunamente a la entrega de partidas específicas pendientes, y que llevarán progreso y empleo a los sureños.

CARTAGO

Las municipalidades cartaginesas seguirán presionando para que se repongan cerca de 150 millones de colones que el gobierno estaba obligado a girar para la atención de numerosas obras de urgencia en la provincia.

Siguen latentes y provocando graves problemas las deficiencias en servicio de agua, salud, así como el pésimo estado de caminos de penetración, dicen los ediles brumosos, y esperan que tales dineros se giren antes de que recrudezca el invierno y se obstaculice la ejecución de obras.

PUNTARENAS

El Ministro Figueres Olsen del MAG, atiende debidamente el requerimiento de pescadores puntarenenses que en número de 4.500 se consideran perjudicados y próximos a la ruina total, si se insiste por parte de la Municipalidad en cobros indebidos habida cuenta de interpretación errónea a ley vigente.

Se ha urgido solución al problema pena de medios de presión sin límite.



COOPEINPESA
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**

CUARTO EJERCICIO DE NORTEAMERICANOS



Entregadas obras de infraestructura, por los ingenieros norteamericanos quienes también realizaron programas de asistencia médico-social en la zona sur, estos grupos han participado en el programa Puentes de la Paz. Construyeron 7 puentes y 11.2 kilómetros de carretera lastreada entre el valle de la Estrella y el Río Bananito.

EL PODER VENDEDOR DEL PERIODICO VENTAJAS DE LA PRENSA

EL PERIODICO ES PORTATIL...
(Se puede llevar a cualquier lugar)

El lector decide dónde leer la prensa: el hogar, la oficina, en el patio, junto a la piscina, en un banco, en el parque, en un bote... y, también, puede recortar el

anuncio que le interese y hasta llevarlo al punto de venta para orientarse en su compra.

Sería un poco difícil entrar en una tienda con un televisor a cuestas en el momento exacto en que el comercial de esa tienda esté en pantalla.

NO AFLOJAR

El arte de vivir está encerrado en dos palabras sencillas: NO AFLOJAR. Frente a los tres enemigos del hombre, el miedo, el amor y el hambre (alma, corazón y estómago) esas dos palabras tienen su más profunda trascendencia, cuando el destino y la suerte se confabulan contra uno, cuando hasta el mismo Dios parece que se ceba en uno, hay que sacar del último rincón del morral humano, la dura sencillez de esas dos palabras, las únicas que faltaron en el milagroso credo de Cristo: No aflojar, con esa heráldica se puede llegar a la vejez con orgullo, y con ese lema, hasta la muerte lo respeta a uno.

El consejo lo aprendí en el libro de todos: LA CALLE.

José Marín Cañas.

COOPERATIVA NACIONAL DE TRANSPORTES MARITIMOS R.L.



Pensando siempre en brindarle el mejor servicio le informa del horario regular de su ferry Salinero de Puntarenas a playa Naranjo y viceversa

LUNES, MARTES, MIERCOLES Y VIERNES

SALIDA DE PUNTARENAS
7 A.M.
4 P.M.

SALIDA DE PLAYA NARANJO
9 A.M.
6 P.M.

JUEVES, SABADO Y DOMINGO

SALIDA DE PUNTARENAS
7 A.M.
11 A.M.
4 P.M.

SALIDA DE PLAYA NARANJO
9 A.M.
2 P.M.
6 P.M.

Si necesita información más detallada llámenos al teléfono 61-10-69.



PESCA Y MARISCOS, S.A. Frigoríficos de Puntarenas S.A.

FUENTE DE EMPLEO Y GENERACION DE DIVISAS A TRAVES DE LA EXPORTACION DE CAMARONES Y PESCADO.

NONO ANTILLON, ORGULLO DE LA DIFUSION ELECTRONICA

Muchas son las personas que en nuestro medio electrónico día con día, noche tras noche vemos y oímos en telenoticiarios, radioperiódicos y muchos otros programas, en las mismas hacen de directores, conductores, animadores, locutores, etc., etc., pero, a la verdad que la voz del pueblo vidente u oyente, dejando a un lado encuestas, y aún cuando en algunos casos se trate de gente nueva en la tele, tiene su veredicto.

Ese veredicto popular toma en cuenta hasta aspectos literarios de quienes en sus charlas, entrevistas o conversaciones televisadas, ponen un mucho de literatura, ya que si bien al escribir el literato debe producir al lector un placer, cuando habla, charla o conversa o dialoga, se toma en cuenta no solamente lo que dice, sino la manera de decirlo.

El televidente que entrevistamos, es decir el pueblo que se pega a la tele, ha señalado, y eso en lo que atañe a todas las esferas sociales, a NONO ANTILLON, como su preferida y que dirige y conduce NUESTRO MUNDO".

Se le abona a Nono el hacer gala de un decir, una conversación amena, que si escribiera sería una famosa prosista, ya que su manera de hablar, su voz angelical y temas que aborda, la convierten en una luz intelectual, que, como la luz del sol puede hacernos, no solo oír sino ver y sentir o palpar lo que se dice.



SAQUELES PARTIDO A TODOS LOS MILIMETROS DE QUE DISPONE...

Los espejos, que duplican, los muebles claros, la luz, los techos bajos, las mesas de cristal son trucos ópticos que nos hacen sentir en lugares más amplios de lo que son en realidad. Pero con la sensación no basta. Objetivamente, necesitamos espacio, y cuando este no sobra, hay que aprender a aprovecharlo. Ese lugarcito junto a la escalera, por ejemplo no lo deje vacío. Con un pequeño escritorio, una silla y un librero lo convertirá en un miniestudio. O quizás prefiera instalar allí su máquina de coser... La pared detrás del sofá, aprovéchela para repisas con libros... y no subestime el ático. Utilice la luz que entra por sus ventanas inclinadas, sus paredes irregulares que puedan albergar los muebles modulares, y la paz de ese sitio tranquilo y apartado.

COMO MEZCLAR ESTILOS EN LAS HABITACIONES

Pues decididamente más fácilmente que en la sala. Observemos ésta y vayamos a los detalles: la cama normal "se viste" de ayer con una combinación compuesta de juego de cama tradicional, acompañado de un edredón y un enorme almohadón totalmente trabajado.

Para los días más fríos, se usa una colcha más gruesa doblado en los pies de la misma forma que un cobertor enguantado, de un estampado floral muy clásico.

En las paredes blanquísimas, se pueden colocar cuadros enmarcados en madera. La mesita de madera natural luce objetos ornamentales delicados: una lamparita pequeña y alta, una cestita de mimbre y un pequeño florero lleno de diminutas rosas. La silla puede ser antigua y porque no también de las más modernas esto dependiendo del estilo de su cama.

Pero a pesar de todo, queda claro que es una habitación de hoy. Sólo que llena de significativos detalles que le dan cierto aire nostálgico y de extraordinario valor! como son las labores manuales tan apreciadas en nuestros días.

La personalidad de Nono, su belleza, su don de gente sencilla, humilde y sincera, así como otras muchas virtudes que adornan su persona, amén de facilidad de palabra, hacen de ella, hoy por hoy la más escuchada y vista de los diversos programas televisados.

No pocos de los programas de Nono, con sus temas, nos instruyen, sin palabras ásperas, sin ira y, como los libros, si uno se acerca a ella, nunca está dormida, si se le interroga no oculta nada, siempre está presta para, por conducto de autoridades en la materia que aborda, llegue el consejo oportuno, la guía material o espiritual, que al rayar el sol comienza a sacarnos de la pereza, de frustraciones o depresiones que, en no pocas ocasiones, se enseñoorea en nosotros cuando pensamos en la tarea cotidiana que nos espera, o el nada hacer de los que ya en la vejez, nos deprime pensar como hacer milagros para, con una mísera pensión atender el sustento propio y la familia.

En esta sección TELEGENTE, hemos querido llevar un mensaje, junto con manojito invisible de "siemprevistas" a Nono, hoy por hoy la favorita de la tele, y que con sus programas prestigia nuestra profesión de periodista.



(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.



MEXICANA

SALUD Y NUTRICION

LA LUCHA CONTRA EL CANCER

Entre las formas de prevenir y combatir el cáncer, el consumo de beta-carotene ha ganado extraordinaria popularidad en los últimos tiempos. Sin embargo, existe otra razón poderosa para que usted haga un esfuerzo y coma sus vegetales verdes: el ácido fólico.

Según investigaciones recientes, la mezcla de ácido fólico con vitamina B12 protege el organismo, y especialmente los pulmones, contra cualquier desorden celular conducente al cáncer. También ha demostrado ser efectiva en lograr la estabilización de algunas formas de cáncer del útero.

¿Cómo actúa esta mezcla? Los mismos investigadores no lo saben con certidumbre, pero sus efectos positivos han sido comprobados en diversos grupos humanos de diferentes sexos y edades.

Al mismo tiempo se ha corroborado la sospecha de que la mayoría de los adultos padecen deficiencia de ácido fólico en sus organismos. En los países industrializados, las mujeres ingieren sólo el 51% del ácido fólico que necesitan, y los hombres, el 75%. La deficiencia de vitamina B12, a menos que la persona sea vegetariana, no suele ser tan pronunciada, debido al consumo exagerado de carnes rojas que tiene lugar precisamente en estas regiones.

Las mejores fuentes de ácido fólico que pone a nuestra disposición la naturaleza son, como dijimos al comienzo, los vegetales verdes (los brécoles, las espinacas, etc.); aunque también las naranjas y el hígado. Muchos de estos alimentos son ricos en beta-carotene, y si ya se había acostumbrado a comerlos por

esa razón, ahora tienen una razón nueva e igualmente poderosa para hacerlo. A las mujeres embarazadas les interesará saber que se cree que el ácido fólico ayuda a prevenir los defectos congénitos, aunque este aspecto de sus propiedades se encuentra todavía siendo objeto de investigaciones.

Cualesquiera que sean sus razones para desear ingerir mayores cantidades de ácido fólico, o de vitamina B12, los médicos llaman la atención sobre el hecho de que, cuando están experimentando en sus clínicas, usan dosis masivas de esas sustancias (por ejemplo, 25 veces la dosis normal diaria requerida de ácido fólico y 83 veces más la cantidad diaria de vitamina B12 que necesita el organismo), pero, añaden, esto no quiere decir que las personas puedan dedicarse a comer cualquier cosa de prisa y

¿Es amante de los vegetales verdes? Si ya los comía, persevera en esta buena costumbre e incúlquela a sus hijos. Si no, lea atentamente estas nuevas razones para incorporarlos a su mesa.

tomar cantidades enormes de estas sustancias, en pastillas o en cualquier otra forma artificial.

En primer lugar, las vitaminas sintéticas no pueden presentarse dentro de la misma variedad de combinaciones con otros elementos en la forma tan compleja que la naturaleza

las presenta. En segundo lugar, la fórmula de la salud perfecta será siempre el equilibrio, el clásico "de nada demasiado" que practicaban nuestros pueblos. Y en tercer lugar, porque las personas que dirigen su alimentación en un solo sentido pueden estar incurriendo en otras deficiencias igualmente peligrosas para la salud.

CUERPOS FRIOS

Las mujeres que sienten frío muy a menudo (no habiendo causas ambientales para ello) puede ser que estén padeciendo sin saberlo de falta de hierro. Al menos, ésta fue la hipótesis presentada hace poco en la reunión anual de la Sociedad Americana de Biología Experimental. Existe una base científica bastante real para afirmar lo que hasta hace poco era considerado "habladurías de viejas". Parece que nuestros antepasados tenían razón y las mujeres que padecen de anemia ligera son mucho más susceptibles al frío que las que tienen un nivel normal de hierro en la sangre.

Para demostrarlo, un profesor de la Universidad de Pennsylvania, y uno de sus colegas realizaron varios experimentos, como sumergir a un grupo de mujeres con distintos niveles de anemia en agua a temperatura variable. Las que más frío sentían, dejaban de quejarse en cuanto comenzaban a administrarles las necesarias dosis de hierro. Al menos el 6% de todas las mujeres en edades comprendidas entre los 18 y los 44 años padecen algún tipo de anemia. Ahora ya saben cómo combatir el frío.

LAS GRASAS

Se siente confusa acerca de lo que debe y no debe comer? No es de extrañar, especialmente si hace una dieta de colesterol o si por alguna razón desea bajar de peso. No tiene que renunciar a todas las grasas. ¿Lo sabía? Hay grasas buenas y malas.

BUENAS:

Aceite de oliva o de cacahuete (maní): El índice de muertes a causa del corazón es muy bajo en los países donde preparan los alimentos con estas grasas "mono-insaturadas". Más aún: el aceite de oliva reduce el nivel de colesterol de la sangre. Otros aceites vegetales: Incluyen el maíz, la soya, el girasol y otros conocidos como "poli-insaturados". También reducen el nivel de colesterol de la sangre.

MALAS:

Grasas de origen animal: Se conocen también como "saturadas". A la temperatura ambiente se muestran sólidas (manteca de cerdo, mantquilla, grasa del pollo y de la carne, etc.). Todas contienen colesterol y, por tanto, provocan las enfermedades del corazón al aumentar el nivel de esta sustancia en la sangre.

Aceite de coco y de palma: Aunque de origen vegetal, estas dos grasas son saturadas y como tales pueden aumentar el nivel de colesterol. A veces están presentes en galletitas y tortas de confección comercial y en los sustitutos de los productos lácteos.



PRINCIPALES LOGROS EN SALUD A TRES AÑOS DE GOBIERNO

El principal logro obtenido en el campo de la salud, en tres años de gobierno, ha sido la consolidación del Sistema Nacional de Salud, cuyas características se han definido como un Sistema Universal desconcentrado, con énfasis en Atención Primaria y en la participación de la comunidad.

Otro de los logros es el haber propiciado que la Universalización de los Servicios de Salud se hiciera efectiva. Ahora, todos los costarricenses tienen acceso fácil, sin obstáculos a los establecimientos de la Caja Costarricense de Seguro Social y del Ministerio de Salud.

En la actualidad, toda mujer embarazada está recibiendo servicios de atención prenatal, con los que se procura mejorar las condiciones de la mujer durante su embarazo.

La actividad intensa que se ha realizado en el campo del Saneamiento Ambiental, el incremento importante en la instalación de letrinas, la acción importante realizada entre funcionarios de salud y los Comités de Salud a fin de tratar de eliminar el problema de las basuras en las comunidades, el aprovisionamiento de agua, la acción llevada a cabo en diferentes puntos

del país, para la eliminación de insectos y roedores, ha permitido mejorar el ambiente.

El Ministro de Salud, doctor Edgar Mohs, señaló que después de 8 años de estancamiento, se logró reducir la mortalidad infantil. "Para 1988, se produjo una reducción del 24% bajó de 17.4 por 1000 nacidos en 1987 a 14.7 en 1988".

Indicó que esta es una reducción muy importante, muy significativa de la mortalidad infantil y nos coloca actualmente a la par de muchos países desarrollados.

La esperanza de vida aumentó a 76 años, expectativa que sólo tienen las naciones industrializadas.

Durante los tres años de Gobierno, se logró la virtual eliminación de la desnutrición severa. "Para esto, el Ministerio de Salud se reorganizó en primer lugar para atender a la población vulnerable, marginada y en segundo lugar, creando el Programa de Atención Primaria, fusión de los Programas de Salud Rural, comunitaria, CENCINAI, Unidades Móviles y Centros de Salud".

Esto permitió eliminar algunas duplicaciones, una mejor coordinación del programa, un mayor y

mejor uso de los recursos y un impacto mayor sobre la salud de la población.

Esto hizo posible que la desnutrición severa se considere actualmente eliminada en Costa Rica y las cifras de desnutrición moderada, sean realmente muy pequeñas, que no llegan ni al 2% de la población", según indicó el Ministro de Salud.

Después de 17 años, se logró registrar un aumento en la estatura promedio de los jóvenes costarricenses, los hombres que medían en promedio 1.65 metros en 1970, pasaron a medir 1.70 metros y las mujeres pasaron de 1.55 a 1.59.5 metros.

Este es el primer aumento significativo, que se produce en lo que va de este siglo en la talla de los costarricenses.

En estos tres años, se ha dado un progreso muy importante en construcciones y remodelaciones, aspecto en el cual se ha puesto especial énfasis. Se encontró, que muchas unidades del Ministerio de Salud habían sufrido un gran deterioro con el curso del tiempo, por esto, recursos que se tenían reservados para un edificio de oficinas centrales, fueron utilizados para remodelar, ampliar y mejo-

rar centros de salud en las regiones del país, sobre todo en cantones prioritarios.

Pese a que el presupuesto de la Institución se redujo en términos reales del 86 al 88, fue posible avanzar en la mejoría de la salud de la población.

Otro aspecto importante de señalar, es el de la Fluoruración de la Sal, que se ha convertido en el hecho tal vez más significativo que haya ocurrido en la salud bucodental del país.

Se espera que en unos cinco años, se de una reducción de alrededor de 60 a 65% de las caries en la población costarricense como consecuencia de este programa.

Es importante señalar también que el Ministerio de Salud ha duplicado el número de vacunas que se debe poner a cada niño "esto significa que ahora un número mucho mayor de enfermedades ya no serán padecidas por la población, puesto que esta quedará vacunada contra estas enfermedades".

Luz Cordero Montero
Directora
Relaciones Públicas
y Prensa.

En el Día del Padre

¿Conoce usted el significado del término

PADRE?

Por Maité Pérez.

De acuerdo con los estudios, el término PADRE "designa esencialmente una clase de parientes; en diversidad de los "usos y costumbres", es un término clasificador que designa a un individuo el cónyuge de la madre de ego (el que habla).

En francés e inglés, por ejemplo se aprecia claramente que el vocablo padre designa una clase de parientes. Abuelo es grand-pere en francés y grandfather en inglés; en español, en algunas regiones de esta lengua se le llama papá grande; bisabuelo es arriere-grand-pere en francés y great-grandfather en inglés; suegro es beau-pere en francés y father-in-law en inglés.

Según la definición de This, el padre no es forzosamente el engendrador del hijo, pero sí, el cónyuge de la madre. Esto es la muestra, (en opinión del investigador) con la opinión del investigador, con las costumbres de algunos

pueblos africanos en los que una mujer puede desposar a otra y asumir el papel de padre de los hijos, cuyo engendrador es una amante oficial.

En cualquiera de sus acepciones y de sus formas compuestas, el término padre aparece en las diferentes culturas con nombres semejantes o distintos, lo cual depende en muchos casos del tronco lingüístico del que parten. Si el nombre puede ser distinto, lo que sí constituye una constante casi universal es que la forma afectuosa o familiar de llamar al padre es muy parecida en todas las lenguas.

La palabra papá lo designa en forma cariñosa en casi todos los idiomas, pero no porque dicho vocablo surja de un tronco común lingüístico, sino porque es el primer sonido que emite el niño. Los expertos en lenguaje afirman que las sílabas pa y ma son las que inicialmente articulan los bebés; la repetición de ellas forman los voca-

blos papá y mamá, palabras que probablemente llegaron a significar al padre y a la madre porque son las primeras que pronuncia el niño.

Algunos de los nombres del padre son parecidos, como ya se dijo, porque provienen de un tronco común, pero en otros casos son semejantes sin pertenecer a la misma familia lingüística, como sucede con las voces tata y atta, la primera de origen náhuatl y la segunda, hitita; es decir, de la lengua indoeuropea más antigua.

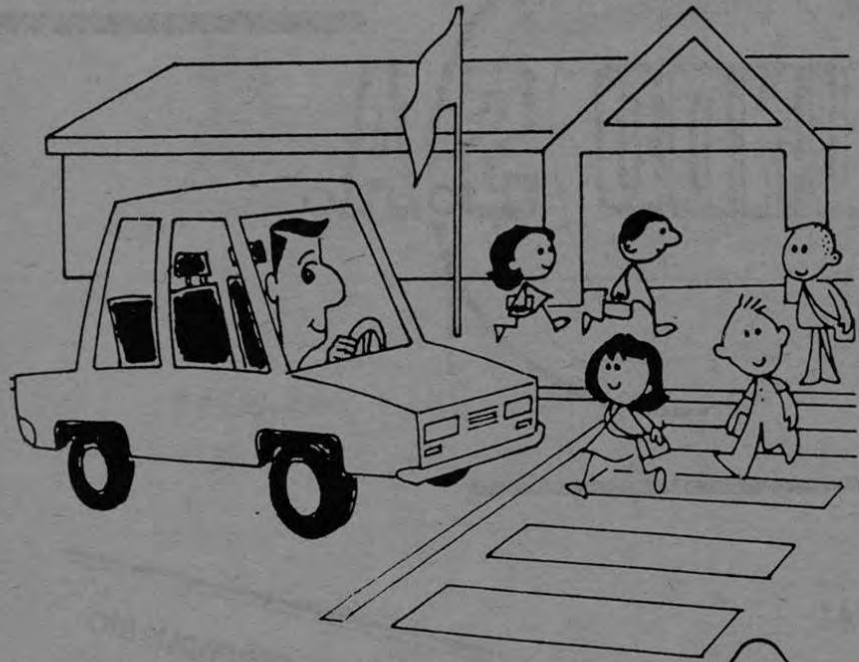
Todavía no se encuentra la explicación de estas semejanzas, pero casi se puede descartar que se trate de influencias culturales.



SR. CONDUCTOR.

LOS ESCOLARES SON INQUIETOS, PEQUEÑOS Y DE ACCIONES IMPREVISTAS.

**¡PROTEJALOS!
¡CONDUZCA CON PRECAUCION!**



Este es un mensaje del Consejo de Seguridad Vial en su Décimo Aniversario.



EN CANCUN PRESENTARON A LA COMPAÑIA MEXICANA DE AVIACION COMO LA LINEA AEREA OFICIAL DEL CONCURSO "MISS UNIVERSO"

En Cancún, Quintana Roo, el director comercial de Mexicana de Aviación, señor Eduardo Eggleton, informó a los representantes de medios informativos de 80 países que la CMA fue designada como la Línea Aérea Oficial del Concurso Miss Universo, que se realizará el 23 de mayo en ese centro turístico del Caribe.

Los miembros del Comité Organizador del Concurso Miss Universo presentaron a don Eduardo Eggleton en la conferencia de prensa celebrada el miércoles 3 de mayo en la sede del certamen mundial de belleza, y en cuyo curso el funcionario dijo que su aerolínea tendrá los viernes un vuelo adicional para satisfacer la demanda hacia ese lugar.

En relación a los programas de crecimiento de Mexicana, el señor Eggleton enfatizó que la empresa inaugurará la ruta México-Nueva York-México con aviones de cabina ancha.

Expresó que, fiel a su tradición de hospitalidad, la CMA ofrecerá su Servicio Azteca de Oro de clase única, que, en vuelos internacionales, considera de lujo, pues ofrecerá a sus pasajeros vinos y champaña franceses y comida caliente, así como cine y música sin costo alguno.

También apuntó el señor Eduardo Eggleton que Mexicana mantendrá una oferta de 230 mil asientos anuales en sus vuelos diarios Nueva York, y, con motivo de la apertura de este destino, hace una campaña publicitaria de grandes alcances

para promoverlo, tanto en la República como en el extranjero.

En su intervención ante periodistas nacionales y extranjeros, el señor Eduardo Eggleton anticipó que Mexicana cumplirá

el 12 de julio próximo 68 años de vida. Por su antigüedad, añadió, ocupa el cuarto lugar mundial.

El conferenciante, finalmente, externó su anhelo de que el certamen sea un

éxito rotundo y felicitó a los organizadores por la elección de Cancún como escenario inigualable del concurso que verán por televisión, vía satélite cientos de millones de personas en todo el mundo.



En la conferencia de prensa celebrada en Cancún para informar de la designación de Mexicana como la Línea Aérea Oficial del Concurso Miss Universo, el señor Eduardo Eggleton, director comercial de la Cía. Mexicana de Aviación, cuarto en la foto, estuvo acompañado de los representantes de Trinidad Tobago, Malasya y Costa Rica, así como de Sergio Bernard, gerente de promociones de la empresa.

Frente al Cine Adela, Calle 10 Av. 1-3 San José
Apdo. 4188-1000

TELEFONOS:

33-5605 / 21-1172

33-7813 / 21-6941

ESPEJOS EL MUNDO S.A.

SUPLE TODAS SUS NECESIDADES EN:

Vidrios, Celosías, Espejos, Fachadas de Aluminio, Cedazos, Puertas para baño, Vidrios de seguridad para automóvil, Láminas Acrílicas.

**Solicite su presupuesto
sin compromiso!**

¿CUAL ES SU PROBLEMA?



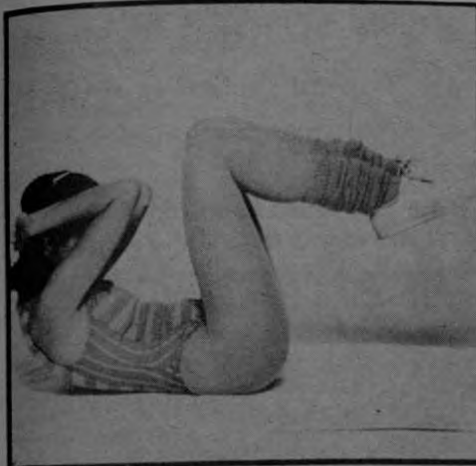
2. Acostada de espaldas, con las manos bajo la cabeza, levanta a un tiempo la espalda y las piernas flexionadas.

3. Acostada de espaldas, flexiona ambas piernas y levántalas hasta ponerlas en posición vertical. Luego bájalas lentamente, sin doblarlas.

4. Parada, con las manos en la cintura y los pies ligeramente separados, dobla las rodillas y agáchate lo más que puedas, sin apoyarte.

Empieza haciendo cada ejercicio 10 veces y ve aumentando hasta llegar a 20.

Subir escaleras también ayuda. Y, ¡muy importante! Cuidar la dieta. Reducir grasa, dulces y refrescos efervescentes.



BARRIGA

"Tengo 16 años y mucho abdomen. ¿Qué ejercicio es bueno para rebajarlo? No dispongo más que de 15 minutos, porque estudio en otra ciudad y tengo que viajar a diario".

15 minutos diarios es más que suficiente para rebajar ese abdomen, haciendo **TODOS LOS DIAS** los ejercicios siguientes:

1. Acostada de espaldas, en el suelo, levanta la parte superior del cuerpo, sin apoyo alguno, e inclínate hasta tocar los pies. Si no llegas, no te preocupes, lo que interesa es el esfuerzo.

LAS UÑAS

Mi problema son las uñas, se me parten. Como gelatina, tomo vitamina D y me aplico un líquido para endurecerlas, pero no mejoran. ¿Qué podría hacer?

A veces las uñas se parten por sequedad. No use productos para endurecerlas, sino aplíquese todos los días un poco de aceite vegetal, del que se usa en la cocina, y déles un poco de masaje. Déjelo puesto unos 20 ó 30 minutos. Verá como las uñas lo absorben. Quítelo con agua tibia. Si lo hace con las uñas sin pintar, mejor. Si las tiene pintadas, aplíquese por debajo y junto a las cutículas. No use removedor de esmalte con acetona. Revlon tiene uno muy bueno, especial para las uñas frágiles. Otro consejo: use siempre limas de cartón, no de metal, y no se las lime mucho por los lados, pues ésta es la parte más vulnerable.

LAS MANOS

"Trabajo en una oficina y tengo las manos secas, ásperas y con pequeñas cortadas, por estar constantemente andando con papeles. ¿Cómo podría evitar que me sucediera esto?"

El papel puede absorber la humedad natural de las manos, haciendo que éstas se sientan secas. Si las lava frecuentemente; aumenta el problema, y la piel se quiebra. Los jabones fuertes y el agua caliente

quitan las sustancias que protegen la parte superior de las manos. Lo mejor es lavarlas con agua fresca y un jabón suave, y luego aplicarles una loción ligera, suavizante. Por la noche, póngase una crema más espesa. Procure tener cuidado al manipular los papeles para evitar las cortadas, pero si ocurre alguna, aplíquese alguna loción antibiótica y cúbrala con una "curita". Hágase una manicure semanal para prevenir que se le

partan las uñas y se le dañen las cutículas. Un baño de parafina tibia (con frecuencia incluido en las manicures profesionales) aporta adicionales beneficios de hidratación. En la casa, para fregar o lavar, póngase siempre guantes de goma forrados de tela; y guantes de algodón para otras tareas domésticas, para prevenir la irritación y sequedad causada por el polvo.



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

5 AÑOS FILTRANDO A COSTA RICA

FILTRO MOTOR. Es una creciente empresa que se ha adentrado en el campo de la distribución de filtros.

La empresa se inició hace 5 años en el lugar llamado El Paso de la Vaca, en un local pequeño contiguo a las instalaciones actuales. Al iniciar, el objetivo era especializarse en un equipo en particular; ya que en la gama automotriz en Costa Rica son muy pocas las empresas que se han especializado en algún producto.

Decidimos abarcar lo que son filtros pues en el mercado hay una gran variedad de equipos y motores que lógicamente necesitan diferentes filtros.

Analizando que hay solamente una fábrica de filtros nacionales y sólo una compañía que se ha dedicado a traer filtros importados, se tomó la línea de filtración por ser muy extensa y considerar que ésta no estaba siendo bien atendida.

Generalmente algunos importadores de repuestos traen filtros "Los de más movimiento". Ya que la gama completa de filtros es muy diversa por la gran cantidad de equipos y motores. Es prácticamente imposible cubrirla plenamente por eso le damos un poco más de atención a este campo.

CÓMO SELECCIONAR UN FILTRO ADECUADO A SUS NECESIDADES

La marca del filtro es muy importante. Hay varios fabricantes que cumplen con las especificaciones técnicas que el filtro necesita pues hay filtros que tienen las mismas medidas y se aplican a diferentes máquinas.

Quizás calcen bien y aparentemente funcionan correctamente, pero su capacidad de filtración no es la que la máquina realmente necesita.

Hay variaciones en la capacidad del papel filtrante, de acuerdo al tipo y la calidad, la capacidad de filtración es diferente de uno a otro. Hay filtros para aire, combustible, etc. en los que cada papel usado y los sistemas de filtración son totalmente diferentes; a pesar de esto hay muchos filtros que son físicamente iguales aún exteriormente, pero ya la función en sí que realiza cada uno, es diferente.

Por ejemplo los filtros de combustible usan un papel; pero, los hay de aceite e hidráulicos que tienen una rosca que son perfectamente aplicables en diferentes lugares pero lógicamente la función va a ser totalmente diferente. Por esto si se aplica un filtro que no es el adecuado, no se va a tener evidentemente un buen rendimiento.

Hay filtros de diferentes calidades y esto va de acuerdo al papel. El papel es básicamente el componente más importante en la filtración no sólo la calidad del mismo sino también la cantidad. Hay fábricas que para abaratar su producto usan menos cantidad de papel lo que va en perjuicio de la persona que va a usar el filtro pues el mismo no va a dar un buen rendimiento.

La empresa **FILTRO MOTOR** distribuye exclusivamente sólo dos marcas, ambas representan productos de calidad; las marcas son: la **FRAM** Americana, productos básicamente hechos en Estados Unidos, y la marca **AMC** (Asai Filter Company), filtros traídos del Japón.

Además cuenta con clientes que son distribuidores especiales, y que están localizados en la región del Valle Central; para esto se cuenta con la colaboración de tres vendedores que realizan las visitas tanto en el Valle Central como en algunas regiones rurales.

A pesar de que abarcamos solamente la región central, se planea en un futuro tener una mayor expansión.

RECOMENDACIONES PARA LOS USUARIOS COSTARRICENSES:

Es muy importante educar a los usuarios sobre el mantenimiento correcto de los filtros, ya que muchas personas creen que no tienen importancia, tanto el filtro como el aceite.



Sr. Guillermo Brenes Güier, propietario de Filtro Motor.



ENVASES COMECA, S.A.

Somos proveedores a las industrias de los mejores envases de hojalata.

Para pinturas, conservas, aerosoles, tapa corona y otros. Todo en envases de acuerdo a la necesidad de su empresa.

Envases COMECA saluda a
FILTRO MOTOR S.A.

En sus 5 años
de servir a los costarricenses
Con los mejores filtros de calidad reconocida.

Apdo. 630 Centro Colón
1007 San José, C.R.

Teléfono 32-2366
Telex 2114 COMECA
Telefax: (506) 323464



Tels. 31-3668
31-5910

Uruca. 100 Mts. Sur Lacsá
Centro Comercial Cafesa
Telex. 3137

Felicitamos a:
FILTRO MOTOR S.A.
Empresa de prestigio,
distribuidores de los
mejores filtros.
5 años
de servicio con
eficiencia y calidad
les auguramos
más éxitos
en el futuro.

te tienen su trabajo en el buen funcionamiento de sus vehículos, aunque para ellos lo importante es que tenga filtro y aceite.

Hay que recordar que tenemos que darle mantenimiento a nuestros equipos y vehículos cambiando los aceites y los filtros cuando sea necesario.

Cada vez que se efectúe el mantenimiento se debe cambiar no sólo el aceite sino también el filtro. De no ser así el cambio no tendría sentido, pues si no se cambia el filtro se va a quedar allí la contaminación, porque el aceite vuelve a pasar por el filtro que ya está saturado por el mucho uso quedando el nuevo aceite contaminado.

Un buen mantenimiento en cambios de aceite y filtros le va a dar al motor una vida mucho más útil por un mayor tiempo que si no se le hace este trabajo. El período aconsejable para hacer este cambio de filtro y aceite es muy variable, este depende del motor y de las especificaciones técnicas que le de el fabricante del motor, cada equipo y depende también del lugar en que se opere.

En vehículos livianos en tres mil kilómetros en un buen margen, generalmente se usan aceites menos aditivos (menos buenos).

En equipos pesados cada máquina tiene su tiempo en horas o kilómetros para cambiar de aceite.

El equipo que se usa en lugares de construcción donde hay mucho polvo, mucho trabajo fuerte, ruido; el aceite va a sufrir una contaminación mayor y se va a dañar y perder sus características más rápidamente lo mismo que los filtros; se van a saturar con mayor rapidez; en estos casos es muy importante contar con los servicios de un técnico en mecánica que de asesoramiento sobre cada equipo de acuerdo a las sugerencias que de el fabricante.

ARANCELES PARA FILTROS

Actualmente los aranceles para filtros están un poco altos, sin embargo existe una protección para la Fábrica Nacional de Filtros pese a que ellos no fabrican toda la gama de

filtros que el mercado costarricense necesita.

El hecho de que no se esté produciendo las cantidades requeridas para el consumo hace que se encarezca el costo de los filtros para los usuarios.

Las fábricas nacionales no tienen la capacidad de producción de volumen de filtros que ocupa el país y de la variedad de filtros para surtir el mercado ya que se satisface únicamente aproximadamente un 5% de la demanda.



Se puede apreciar una de las bodegas de Filtro Motor en donde existen cantidad considerable de filtros que son una garantía para el usuario.



Sr. Rodolfo Ulloa Rodríguez, Gerente de Filtro Motor.



REPARACION TECNICA EN TODA CLASE DE ARTICULOS PARA LA PESCA

- *Cañas *Carretes *Cuerdas
- *Mariposeras *Cajas para la Pesca
- *Señuelos de todas las marcas.

Carretes, Cañas, Plumaz, Señuelos Bigo, Tablillas, Mimolure y cucharas Keko... 'Las que pescan solas'.

INFORMACION SOBRE LUGARES DE PESCA
En fin... Si es Pesca... es con nosotros

☎ 23-4142
225 Metros Sur
Hospital Nacional de Niños



(10 días / 9 noches)

SALIDAS:

- 5 y 21 de Mayo
- 6 y 23 de Junio

REGRESOS:

- 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
TOTAL ADULTO	

\$640.00

(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



PRESCRIPCION DE EJERCICIO FISICO A SEDENTARIOS

Dr. Rafael A. Brenes Rojas
Lic. Cristina Castillo

Costa Rica es un país en proceso de desarrollo y nuestra sociedad cada día se automatiza más. Poco a poco el costarricense ha tecnificado su trabajo y gran parte de la población no requiere realizar ejercicio alguno para cumplir con sus tareas habituales. Los hábitos de vida, de alimentación del costarricense, la elevación de su nivel de vida, junto al impulso vigoroso de los programas de Salud Pública y Medicina Preventiva, han desviado la Morbi-mortalidad del país hacia las enfermedades crónicas generativas de una forma tal que la enfermedad cardíaca coronaria (EGC), la hipertensión arterial la diabetes Mellitus y la obesidad se encuentran ahora en los primeros lugares de nuestras estadísticas de salud,

desplazando a los problemas infecto-contagiosos y a la patología del saneamiento ambiental inadecuado.

Lamentablemente, estas enfermedades son en gran medida, el resultado de nuestro cómodo cúmulo de abusos, de estilo de vida fácil y de una alimentación inadecuada.

Es posible que una de las más valiosas contribuciones de la Epidemiología en los últimos veinte años, ha sido la identificación de los ya clásicos factores que están involucrados con un riesgo mayor de sufrir la enfermedad cardíaca coronaria. Esto nos permite predecir la posible aparición de esta patología en grupos de personas aún antes de que aparezcan síntomas de la enfermedad.

INTEGRADO COMITE ORGANIZADOR DE LOS XIII JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES

El Comité Organizador que regirá los destinos de la Etapa Final de los XIII Juegos Deportivos Nacionales San Ramón 90, fue nombrado el pasado 12 de mayo, en el Cantón de San Ramón.

La nueva Junta Directiva de las Justas Nacionales, la preside el Dr. Rodrigo Fernández Alpízar, Director del Hospital del Cantón de San Ramón, le acompañan en la Vicepresidencia el señor Mario Loría Jiménez, en la Secretaría la señora María Salazar Ledezma, en las Finanzas el Contador Rodrigo Ramírez Zamora.

Y como Vocales en su respectiva orden figuran:

Vocal I Prof: Norma Solano Rojas.

Vocal II: Lic. Eliomar Carranza Chávez

Vocal III: Lic. Gerardo Mora Burgos

Vocal IV: Ing. Luis Gdo. Barrantes Campos

Vocal V: Célamo Montero Chávez

Vocal VI: Dr. Rafael Angel Brenes Rojas

Vocal VII: Prof. Alvaro Calvo Monge.

La fiscalía le correspondió al Lic. Sergio Vargas López.

Esta reunión para integrar al Comité Organizador de los XIII Juegos Deportivos Nacionales.

SUMINISTROS MARINOS

100 METROS AL ESTE DE LA ESCUELA BARRIO EL CARMEN
TODO EN BATERIAS
FILTROS, KILOL, CAPAS, LUBRICANTES
CHEVRON PARA PUNTARENAS

TALLER DE BATERIAS J.R.

REPARACION, CARGA Y RECONSTRUCCION
DE BATERIAS
SOMOS LA ALTERNATIVA PARA EL PESCADOR
TEL. 61-0706

el MOP Tcumple...

Hemos buscado el diálogo directo con las comunidades del país para unir esfuerzos en la tarea de lograr un mayor bienestar social para los costarricenses.



MINISTERIO DE OBRAS PUBLICAS Y TRANSPORTES