



PUERTO CALDERA  
PUERTA DE LA ECONOMIA NACIONAL

## EMPLEADOS DE INCOP SE HACEN PRESENTES EN LA EMERGENCIA NACIONAL

Los empleados de la Institución procedieron a realizar una colecta, a fin de contribuir a aliviar la tragedia que muchos hermanos costarricenses están padeciendo a raíz del "Huracán Juana" que azotara recientemente nuestro país.

Dicha contribución fue entregada al Dr. Obando, Director Ejecutivo de la Comisión Nacional de Emergencia, por una representación de los empleados tanto de Caldera como San José.

Su contribución consistió en dinero efectivo, ropa y alimentos.

## INCOP TRANSFIERE FONDOS PARA EMERGENCIA NACIONAL

De conformidad con el Decreto de Emergencia Nacional, que autoriza a las instalaciones públicas a transferir fondos a la Comisión Nacional de Emergencia, a fin de socorrer a las comunidades que resultaron afectadas por la acción devastadora del "Huracán Juana", el Instituto Costarricense de Puertos del Pacífico, INCOP, acordó aportar la suma de 10 millones de colones, para la atención de los daños ocasionados en los Cantones de Osa, Corredores y Montes de Oro de la Provincia de Puntarenas.

Este aporte fue entregado en la sede central de la Comisión Nacional de Emergencia, por parte del Presidente Ejecutivo del Instituto, don Edgar Guardiola Mendoza y del Gerente General, Prof. Mario Espinoza Sánchez, al Dr. Manuel Obando Venegas, Director Ejecutivo de la Comisión de Emergencia.

# INCOP SOLICITA ESTUDIOS AL MOPT PARA DRAGADO DE CALDERA Y REPARACION DEL MUELLE DE PUNTARENAS

Por Acuerdo de su Junta Directiva, el Instituto Costarricense de Puertos del Pacífico, INCOP, solicitó al señor Ministro de Obras Públicas y Transportes, MOPT, Dr. Guillermo Constenla Umaña, los estudios financieros necesarios para el dragado del Puerto de Caldera y la reparación del Muelle de Puntarenas, a fin de que se puedan conseguir los presupuestos o préstamos para financiar estas obras. Tal solicitud, indicó el Presidente Ejecutivo del INCOP don Edgar Guardiola Mendoza, obedece a la urgente necesidad de llevar a cabo ambos trabajos, dado que el dragado de la dársena de Caldera debe hacerse periódicamente para combatir la sedimentación de arena en los puestos de atraque y áreas de acceso al puerto, producida por la acción natural del mar y que obviamente afecta la operación normal del mismo. Asimismo las reparaciones del Muelle de Puntarenas se hacen de imperiosa necesidad, dado el estado actual de deterioro del mismo. Finalmente señala el Acuerdo tomado por la Directiva del INCOP, que el referido Acuerdo se ha dirigido al MOPT como Ente Rector de los Puertos del País.

## INCOP SOLICITA AL SERVICIO CIVIL ESTUDIO DE CLASIFICACION Y VALORACION DE PUESTOS.

Por acuerdo de su Junta Directiva, en sesión N.1753, el Instituto Costarricense de Puertos del Pacífico INCOP, solicitó a la Dirección General del Servicio Civil, asistencia técnica, a fin de llevar a cabo un estudio integral de clasificación y valoración de puestos dentro de la Institución.

Funcionarios del Servicio Civil brindan la referida asistencia, con una primera fase del mencionado estudio, que comprende una serie de entrevistas con el

personal del INCOP, para la recopilación de la información requerida. Sobre lo particular el Presidente Ejecutivo don Edgar Guardiola Mendoza y el Gerente General Prof. Mario Espinoza Sánchez, manifestaron su reconocimiento a la Dirección General del Servicio Civil, por tan valiosa colaboración, coincidiendo ambos funcionarios en que con este estudio se verán mejoradas no solo las condiciones generales de los trabajadores, sino la misma eficiencia administrativa de la Institución.



Funcionarios de Zona Franca, Municipalidad, e Incop en una visita a las instalaciones de Santa Rosa-Barranca. Dialoga en el camino el Director de Incop, Sr. Miguel Alvarez Montenegro, con el señor Ministro José María Figueres.

## INCOP:

### IMPULSA OBRAS DE DESARROLLO

Mediante Convenio Comunal suscrito entre INCOP y la ASOCIACION DE DESARROLLO INTEGRAL de la Isla de Chira, se inauguraron el pasado 10 de setiembre por parte del Diputado Carlos Luis Monge Sanabria, con la asistencia del Ministro de Obras Públicas y Transportes, Dr. Guillermo Constenla, 5 puentes con un costo aproximado de 1 millón de colones, habilitando así la vía

principal para el acarreo de productos agrícolas en la isla.

Como una muestra de agradecimiento por parte de los vecinos, se denominaron estos puentes con el nombre de INCOP.

La participación de INCOP en la construcción de estos puentes, contó con el refrendo de la Contraloría General de la República.

### PROCURAN ATRAER FLOTA ATUNERA INTERNACIONAL A PUNTARENAS

Por iniciativa del Instituto Costarricense de Puertos del Pacífico, (INCOP), se llevó a cabo una reunión, con personeros de agencias de vapores, funcionarios del Gobierno y representantes de la comunidad puntarenense a fin de dialogar sobre la problemática que se da con el atraque y servicio de barcos atuneros en nuestro litoral Pacífico.

Don Edgar Guardiola Mendoza, Presidente Ejecutivo de INCOP, se refirió a la importancia que conlleva el reacondicionar el Muelle Nacional de Puntarenas para tales propósitos.

Comentó don Edgar que en la actualidad existe una coyuntura especial para que Puntarenas se convierta en un gran centro de atención a la Flota Atunera Internacional; ello en virtud a los

problemas que vive el vecino país de Panamá, lo que hace aún más atractivo el que los barcos atuneros busquen nuestros puertos para trasbordar el atún, efectuar reparaciones y avituallarse, generando empleo e ingreso de divisas al país.

El Presidente Ejecutivo de INCOP, señaló así mismo el significativo dato: Costa Rica dispone de cerca de medio millón de kilómetros cuadrados de mar patrimonial, lo que obliga a nuestras autoridades gubernamentales y regionales a volcar su atención hacia nuestras riquezas marinas y la posibilidad de atención a la Flota Atunera Internacional como fuente para el desarrollo de la Provincia de Puntarenas y en beneficio de la Economía Nacional.

## INCOP CONTRIBUYE CON DAMNIFICADOS

El Instituto Costarricense de Puertos del Pacífico (INCOP), se sumó a la ayuda brindada con motivo de la emergencia que recientemente azotó el país por el paso del "Huracán Juana".

Dicha ayuda consistió en facilitar sus autobuses para la evacuación de las personas, que resultaron damnificadas por las inundaciones en diferentes sectores de la Provincia de Puntarenas. Asimismo INCOP otro vehículo para el acarreo y distribución de agua potable en el Cantón de Montes de Oro, debido a que el Acueducto de dicha comunidad resultó averiado por las lluvias provocadas por el huracán.

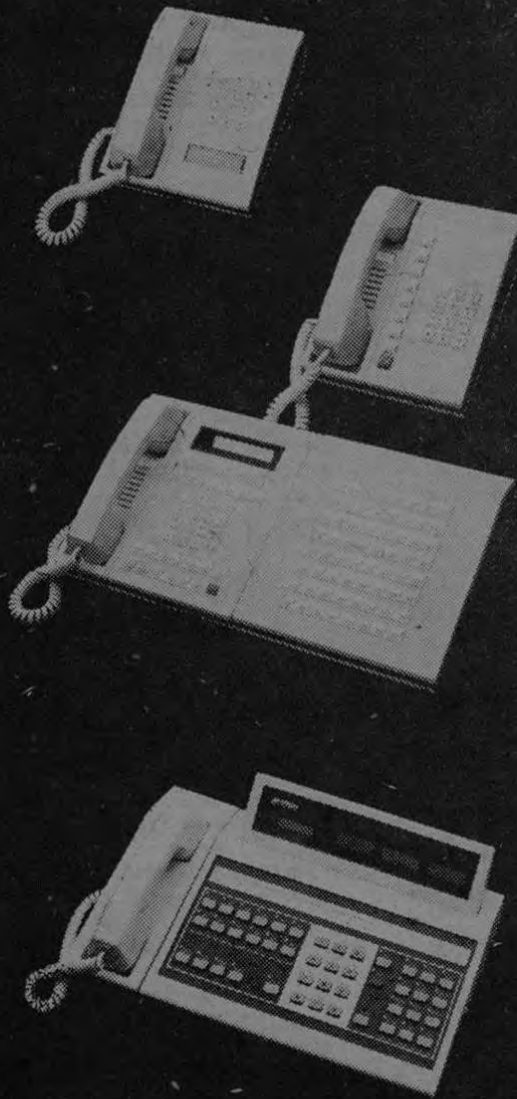




**En CGT,  
centrales telefónicas  
para satisfacer  
necesidades  
de todo tamaño**

**La gama completa  
de telecomunicación  
para empresas grandes,  
medianas o pequeñas**

- Desde 1 línea del ICE y 2 extensiones.
- hasta 64 líneas del ICE y 900 extensiones.
- Con todas las características de las telecomunicaciones modernas:
- Conferencias con líneas internas y/o externas.
- Amplificador telefónico.
- Pantalla alfanumérica con reloj, cronómetro, alarma programable, indicador de número marcado.
- Música de espera electrónica, de radio o ambiental.
- Sistema de batería en caso de fallas eléctricas.
- Conexión a computador e impresora para registro general de llamadas.
- 80 funciones más que le permiten agilizar su empresa.



**COMPAÑIA GENERAL  
DE TELEFONOS  
SAN JOSE, COSTA RICA**

Llámenos:  
Departamento de ventas:  
21-0244  
Departamento de servicio:  
22-4029

**Además le brindamos  
el respaldo técnico  
más agil y profesional  
en Costa Rica**

**CUANDO LAS FUERZAS DEL  
VIENTO NOS ATACAN, NO  
HAY QUIEN PARE SU FURIA.**

**NOS DEJAN A SU PASO  
DESOLACION Y MUERTE,  
SOMOS INDEFENSIBLES  
ANTE ESTOS FENOMENOS  
DE LA NATURALEZA.**

EL HURACAN NACE SIEMPRE EN EL MAR; EL TORNADO, EN TIERRA, MIENTRAS EL PRIMERO DA DE COSTADO Y TUMBA, EL SEGUNDO ASPIRA HACIA ARRIBA.

**DIFERENCIA ENTRE TORNADOS Y HURACANES:**

Para poder diferenciar un fenómeno de otro podemos destacar los siguientes aspectos: Los huracanes se originan sobre los océanos cuando la temperatura de la superficie del agua es superior a 27 grados centígrados y por el contrario los tornados se originan sobre tierra.

Los huracanes se forman por lo común en el cinturón tropical (entre los 5 y los 15 grados de latitud) a diferencia de los tornados que se forman en latitudes medias (entre los 20 y los 50 grados).

Talvez la más destacada diferencia radica en la intensidad del viento. En los huracanes la velocidad del viento oscila entre los 120 y 240 km/h, en cambio en los tornados puede sobrepasar los 500 km/h.

El diámetro de los huracanes puede variar entre 500 a 1800 kilómetros, a diferencia de los tornados cuyo diámetro promedio es de apenas 250 metros.

La vida de los huracanes puede oscilar desde unos pocos días a algunas semanas, los tornados en cambio solo tienen una vida que se extiende desde pocos minutos, pudiendo llegar a algunas horas en casos excepcionales.

Los huracanes no están asociados a ningún frente de tormenta, en cambio los tornados se producen en conexión con líneas de inestabilidad, frentes o nubes de tormentas. Ciertas veces se ha podido observar que en la línea de tormenta de los huracanes se producen algunos tornados. Cuando esto ocurre, la combinación de los efectos de ambos fenómenos puede producir daños devastadores.

En próximas ediciones seguiremos informando sobre algunos fenómenos meteorológicos de características devastadoras, como los huracanes y tornados



**Se sentirá tan firme, tan relajada y sana una vez que se adapte a hacerlos, que no podrá prescindir de ellos.**

**YOGA**

**El ejercicio perfecto para embellecer el alma y el cuerpo...**

**EJERCICIOS DE FUERZA Y FLEXIBILIDAD**

El siguiente grupo de actividades ofrece algunos de los beneficios de los ejercicios aeróbicos, pero su principal objetivo es entonar el cuerpo y proporcionarle flexibilidad, fuerza y coordinación.

Seleccione una y practíquela, al menos tres veces por semana.

**YOGA**

La personalidad de la yoguini: Es paciente y apacible. Le atrae la exploración del espíritu y está totalmente dedicada al enaltecimiento del cuerpo y del alma.

Los beneficios corporales: ¡Casi todos! El Yoga es el sistema científico de salud completo. Las posiciones tradicionales contribuyen a alinear los órganos internos, a la vez que estiran y fortalecen los músculos y las conyunturas. No perjudica los cuerpos "fuera de forma".

Reduce la presión sanguínea, mejora la digestión, alivia los problemas menstruales y ayuda, a quienes convalescen de heridas, a recuperarse de ellas rápidamente.

Los beneficios mentales: Sobre todo,

tranquiliza. El yoga da una sublime sensación de serenidad.

Dónde practicarlo: En ciertos gimnasios, escuelas y universidades. Hay también clases particulares. Se recomiendan especialmente las escuelas que se dedican al estudio y a la enseñanza de esta disciplina oriental, incluyendo la nutrición y la meditación.



"Tips" para salir airosa: Mantenga recogido el estómago y el derriere durante toda la sesión de ejercicios. Concéntrese en los músculos que está trabajando y obedezca al instructor al pie de la letra. Cerciórese de que tiene el cuerpo en posición correcta para todos los movimientos de brazos y piernas. Los

beneficios se evidencian solamente cuando los movimientos se ejecutan con precisión.

Precauciones: Empiece despacio para "calentar" el cuerpo y preparar lo para movimientos que requieren mas esfuerzo. "Nunca arquee la espalda cuando este acostada en el suelo levantando las piernas," advierte Lydia Bach. No se vaya de la clase sin cambiarse sus mallas de gimnasia sudadas, pues la ropa húmeda puede causarle espasmos musculares a medida que se le va enfriando el cuerpo.

Equipo: Póngase una malla atractiva y que haga verse bien; esto le ayudará a levantarse el ego. Para mantener los musculos flexibles, no hay nada como un par de calentapiernas.

**GIMNASIA**

La personalidad de la gimnasia: Es temeraria; su nivel de adrenalina responde bien al desafío. Le gusta ser el foco de atención, y se lleva bien con personas autoritarias. Vive una vida llena de fantasías.

Los beneficios corporales: Trabajando en el trapecio de argollas y haciendo calistenia, adquiere vigor, agilidad y flexibilidad, cualidades que, le son muy útiles si practica otros deportes.

Los beneficios mentales: Adquiere el valor para hacerle frente a cualquier desafío. cada movimiento nuevo le hace ganar confianza en sí misma. Sabe que puede sobreponerse a los obstáculos.

Dónde practicarla: En algunas universidades existen programas gimnásticos. además, hay gimnasios en casi todas las ciudades importantes. Procure hallar un instructor que no la haga esforzarse demasiado ni la intimide ni permita que se lastime.

"Tips" para salir airosa. Tome algunas clases particulares primero, para perder el temor. Los principiantes tienden a asirse ferozmente a las barras y las argollas, cosa innecesaria, pues lo que los

mantiene suspendidos en el aire es el equilibrio, la fuerza y el ritmo.

Precauciones: La gimnasia no era para las personas obesas ni las sedentarias. Antes de decidirse a practicarla, póngase "en forma" con ejercicios adecuados.

**EJERCICIOS EN GRUPO**

La personalidad de la alumna: Activa, eficiente y sin tiempo que perder, busca una actividad concentrada que le embellezca el cuerpo en el menor tiempo posible. Muy competitiva y determinada, exige mucho de sí misma; le gusta dar órdenes pero también sabe cuando debe obedecerlas.

Los beneficios corporales: Fortalecen y recogen el abdomen rápidamente, les dan flexibilidad a los músculos.



Se embellecen los brazos, las piernas y el torso.

**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



**CURIOSIDADES**

**EL CAFE  
COMPOSICION  
NUTRITIVA**

grasas y proteínas es mínima. Su valor dietético y sus propiedades culinarias vienen dadas por la presencia en su composición de la cafeína, que es un alcaloide xantínico que le da sus propiedades características con efectos sobre el organismo bien conocidos.

Se puede decir que por cada 100 gramos de café al 5 por 100 encontramos un gramo de hidratos de carbono, 0,1 gramos de grasa y 0,3 gramos de proteínas, lo que nos proporciona un aporte calórico a la dieta de seis calorías por cada 100 c.c. de café infusión.

El contenido en cafeína varía según la dilución, pero oscila entre 0,12 y 0,30 gramos por 100 c.c.

Contiene ácidos orgánicos, tales como el acético, pirúvico, oxálico, málico, tánico, cafeico y clorogénico, así como 136 miligramos de sales minerales (potasio, hierro, calcio y magnesio), vitamina PP y ácido pantoténico.

**características  
y curiosidades**

El café es el fruto de un árbol de la familia de las rubiáceas denominado cafeto, que es originario de Etiopía, de unos cuatro metros de altura, de hojas lanceoladas, coriáceas de un bello color verde y que da unas flores blancas de bonito aspecto.

Se cultiva en zonas tropicales de América y Africa y no empieza a producir fruto hasta los tres años de edad de la planta, alcanzando de media unos 2,5 kilos de café "cereza", que viene a ser medio kilo de grano de café verde.

Los frutos del café son drupas de color rojo, que contienen cada una dos semillas, que liberadas de su pulpa constituyen los granos de café crudo.

Su recolección se realiza siempre a mano, ya que pueden coexistir en la misma planta flor y fruto, verde o maduro a la vez. Para su consumo estos granos se tuestan a temperaturas cercanas a los 200 grados centígrados, desarrollando entonces su aroma característico y adquiriendo entonces un color pardo oscuro o negro, esto último a causa de la caramelización de los azúcares empleados en la torrefacción.

**PROPIEDADES Y  
CONSEJOS SOBRE  
SU CONSUMO**

Los efectos de la cafeína sobre el organismo se sabe que influyen especialmente sobre cuatro aparatos o sistemas: sistema nervioso central, aparato cardio-circulatorio, sistema urinario y aparato respiratorio. Como es lógico, su efecto está condicionado por otros factores, tales como la dosis y la sensibilidad individual y subjetiva al alcaloide.

La cafeína estimula la imaginación, aumenta la percepción sensorial, favorece el trabajo intelectual y disminuye la sensación de fatiga y de sueño. **ES UN DIURETICO EFICAZ, ACTUANDO DIRECTAMENTE SOBRE LOS RIÑONES Y PRODUCE AUMENTO EN EL NUMERO DE LOS LATIDOS CARDIACOS CON TENDENCIA A ELEVAR LA PRESION ARTERIAL.** Sobre el aparato digestivo aumenta la secreción de jugos gástricos y estimula el peristaltismo intestinal.

Por lo anteriormente dicho se puede sacar en conclusión que el café es un alimento poco recomendable en todos aquellos individuos nerviosos con tendencia al insomnio, las taquicardias y

la hipertensión, e igualmente en aquellas personas que padezcan de úlcera de estómago o intestino irritable.

Por el contrario, es un alimento recomendable para potenciar el trabajo intelectual, mejorar el rendimiento físico y psíquico, ayudar a las digestiones y favorecer el trabajo de los riñones, aumentando la diuresis.

La dosis que no supone ningún riesgo para el organismo sano está alrededor de las tres tazas de café al día (50 mgrs. de cafeína por taza). Las dosis mal toleradas se sitúan entre 400-600 mgrs. al día, es decir, de 6 a 10 tazas por día.

**RELACION  
PRECIO-CALIDAD**

El café es un producto alimenticio compuesto de semillas del cafeto, que se ha industrializado y manufacturado y que se vende envasado en los mercados durante todo el año.

Existe dos variedades comerciales básicas, que son el tueste natural y el torrefacto; a estas hay que añadir los cafés molidos, los extractos líquidos y en pasta y el café soluble instantáneo. También existe el descafeinado, el cual está desprovisto de la mayor parte de su cafeína, que debe ser inferior al 3,0 por 100 sobre materia seca.

Los factores de calidad que nos deben guiar para su selección son la ausencia de impurezas y restos vegetales, su riqueza en cafeína, el aroma y el sabor adecuados (son más apreciados los envejecidos antes del tueste), la integridad del grano y su sequedad, conformación y uniformidad. Los envases de café deben ser herméticos y se ajustarán a las normas generales de etiquetado, presentación y publicidad.



Al hablar del café como alimento siempre nos referimos a la infusión del café tostado, ya que es la forma más frecuente de consumo.

Al ser una infusión y extraer por este método las sustancias tónicas y aromáticas que contiene, **SU VALOR NUTRITIVO ES MUY ESCASO**, dado que la presencia de hidratos de carbono,



**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.**



300 metros Norte del Restaurant Aloha  
Teléfono 61-2093

**Mariscos - Ceviches - Cocteles - Chuchecas frescas son la especialidad de la casa. La mejor alternativa de buen gusto y sabor en Puntarenas en marisquería Kahite Blanco**



## BELLEZA

Por muy desagradable que parezca, sudar es magnífico para el cutis. Así es como la piel elimina las toxinas y refresca el cuerpo. Trátase de transpiración producida por el sol, la actividad, el sauna o el baño de vapor...

### SU CUTIS



El Dr. Peck aconseja a las embarazadas y a las que planeen ser madres que eviten el Accutane, pero sus experimentos demuestran que pueden concebir sin problemas un mes después de discontinuado el tratamiento.

Su médico puede, por supuesto, optar por un tratamiento más tradicional con antibióticos, cortisona o rayos ultravioleta B.

Bien administrada, la cortisona no debe producir efectos secundarios. Pero, con el tiempo, puede afinar la piel,

hacerla susceptible a hematomas y estría, y hasta agravar el acné!

Finalmente, algunas veces la acné se debe al mal funcionamiento de las glándulas suprarrenales y los ovarios. Si usted o su dermatólogo sospechan que ese puede ser su caso, consulte a un endocrinólogo o a un ginecólogo.

### CUANDO SU CUTIS QUIERE DECIR ALGO...

Su condición de órgano externo hace de la piel un magnífico detector de la salud interna. Cuando decimos que alguien tiene lindos colores o una palidez enfermiza, nos estamos refiriendo al aspecto de su cutis. Un buen dermatólogo puede diagnosticar numerosas enfermedades examinando solo el cutis.

El Dr. Irwin Braveman, profesor de dermatología de la Universidad de Yale, es autor de un libro sobre la piel como clave de padecimientos internos. Según él:

El cutis (incluyendo ojos y manos) amarillento indica hepatitis.

Las erupciones generalizadas: alergia o infección interna.

Las manos húmedas y calientes: un pulso rápido, una tiroides hiperactiva. Sequedad y lengua recrecida: Hipotiroidismo.

Picazón: alergia, parásitos, diabetes, infecciones, trastorno renal, o cáncer.

Enrojecimiento de nariz y mejillas: lupus.

Inexplicable oscurecimiento uniforme del cutis: insuficiencia adrenal.

Piel azulosa: posibles problemas del corazón o de los pulmones.

Nódulos de grasa amarillentos:

posible enfermedad del hígado o dificultades con el metabolismo del colesterol.

### ¡EMERGENCIA!

Si en situaciones de emergencia se descuidan las lesiones de la piel, o se tratan de manera incorrecta, los resultados pueden ser infecciones innecesarias y un periodo de curación excesivamente largo. Para evitarlo, siga estas reglas:

No se reviente las ampollas. Si no le queda otro remedio, use una aguja esterilizada, apriete suavemente para sacar el líquido y véndela con una gasa.

Para el tratamiento de quemaduras ligeras causadas por el frío, frote ligeramente la piel alrededor de la lesión. El masaje directo la empeoraría.

Nunca se aplique grasa, mantequilla o aceite en una quemadura. Lo mejor es sumergirla enseguida en agua helada.

Las emergencias de vida o muerte relacionadas con la piel son raras, pero pueden ocurrir como resultado de infecciones extensas, grandes quemaduras, gangrena por congelación, reacciones alérgicas o complicaciones de problemas cutáneos preexistentes.

Los síntomas siguientes podrían provocar que una víctima cayera en un estado de choque fatal:

Inflación extrema.

Profundo y masivo desprendimiento de la piel.

Llagas y comezón generalizadas. En esos casos, ¡al hospital!

### PROTEGASE DE LOS ESTRAGOS DEL SOL

Ya usted lo ha oído, pero los médicos no se cansan de repetirlo: el exceso de sol es malísimo para el cutis -re seca, arruga y da cáncer.

Al penetrar las capas más profundas de la piel, los rayos solares afectan el tejido conjuntivo, que le sirve de base, y los tejidos elásticos, que la mantienen en forma. Cuando ese tejido se fragmenta, el daño es irreparable. Las lámparas de sol para broncearse bajo techo son igualmente peligrosas.

Hoy día se puede escapar a los estragos de los rayos ultravioleta sin tener que esconderse en la casa. Hay a la

venta una gran variedad de cremas y lociones que filtran o bloquean las radiaciones más perjudiciales. El grado de protección que brindan esta indicado por las siglas SPF (factor de protección solar) y un número del 2 al 15. Mientras más elevado sea el número, mayor es la protección. Seleccione la que más le convenga a su tipo de piel y no deje de usarla cuando vaya a exponer su cutis al sol.

## Manténgase joven

La juventud no es una etapa de la vida. Es una actitud mental, una disposición de la voluntad, una cualidad de la imaginación, un vigor de las emociones, un predominio del coraje sobre la timidez, un apetito por la aventura por encima de la pasividad.

Nadie envejece meramente por vivir un número de años. La gente envejece cuando abandona sus ideales.

Los años arrugan la piel, pero perder el entusiasmo arruga el alma. Las preocupaciones, la dudas, la desconfianza, el miedo, la desesperación son los largos, los larguísimos años que encorvan el cuerpo, agachan la cabeza y convierten el espíritu en polvo.

Ya sea a los 70 o a los 16, hay en el corazón de cada ser el amor a lo maravilloso, el dulce despertar de las estrellas, el resplandor de las cosas y del pensamiento, el imperturbable desafío de los eventos, el apetito por lo futuro y el gozo que proporciona el juego de la vida. Usted será tan joven como su confianza, tan viejo como sus dudas, tan joven como su fé, tan viejo como su miedo.

Siempre que su corazón reciba mensajes de belleza, vtores, aliento, grandeza y poder de la tierra, del hombre y de Dios, usted será joven.

*Autor desconocido*

## DISCO MOVIL DINAMITA

La explosión de música y el destello luminoso más espectacular.

*L. Gustavo Saborío Villalobos*

*Teléfono 61-1020*

*Hotel Tioga*

Teléfono: 61-0271

Apartado 96

Telex 6070

Puntarenas, Costa Rica

Cómodas habitaciones con aire acondicionado, balcón, baño privado. Piscina para niños y adultos. Un lugar tranquilo y muy acogedor, cómodo, agradable y frente al mar. Ahora con su nuevo restaurant.



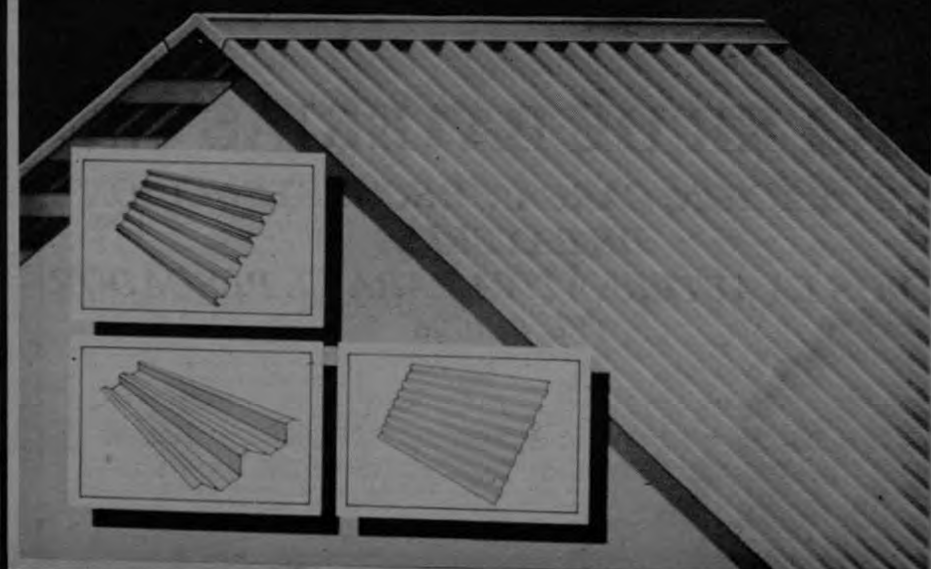
## ¿LAMINAS PARA TECHO?

EXIJA



CALIDAD

METALCO





# Horóscopo

## ARIES

(21 de marzo al 20 de abril)

**Salud:** Mejorarás con respecto al final de año, etapa en la que has sufrido bastante. Tendencia general al equilibrio corporal.  
**Dinero:** Continúa tu etapa de recogida de cosechas. Todo lo bueno que hayas hecho en tu actividad diaria tendrá ahora su recompensa.  
**Amor:** Anida en tí una idea de cambio, pero aún no la has asumido del todo. En el amor hay que aprender a olvidar para saber recompensar.

Día crítico: 4. Día afortunado: 9.

## TAURO

(21 de abril al 20 de mayo)

**Salud:** Disminuirá la tensión a la que te has visto sometida/o por diversas circunstancias ajenas a tí. Tendrás más tranquilidad.  
**Dinero:** Toda tu actividad económica está a punto de enfrentarse a un cambio general; puede que seas destinada/o a un puesto lejano.  
**Amor:** Se acentúa la tendencia a los altibajos, tal y como te pronosticábamos la pasada semana. Tendrás que reflexionar en paz.

Día crítico: 6. Día afortunado: 8.

## GEMINIS

(21 de mayo al 21 de junio)

**Salud:** Te sentirás repleta/o de vitalidad renovadora. El nuevo año no podrá empezar mejor para tí, siempre tan activo/a. Buena salud.  
**Dinero:** Buena tendencia general, sobre todo si tu actividad básica tiene algo que ver con algún trabajo de tipo intelectual.  
**Amor:** Déjate conducir por ese ser que ha entrado de un modo extraño en tu existencia. Quiere lo mejor para tí y te ayudará.

Día crítico: 5. Día afortunado: 8.

(22 de junio al 22 de julio)

**Salud:** Buena semana, en la que desaparecerán los antiguos problemas que tanto te ha afectado y que no te han permitido descansar.  
**Dinero:** Estos días serán de paz económica. Probablemente hallarás alguna solución ideal para tus habituales problemas financieros.  
**Amor:** Tu sentido de bondad te permitirá ser admirada/o por una persona de carácter muy complicado, que buscará apoyo en tí.

Día crítico: 3. Día afortunado: 9.

## LEO

(23 de julio al 23 de agosto)

**Salud:** No te arriesgues ni cometas imprudencias innecesarias. A tí te gustan demasiado los deportes violentos. Cuidate de ellos.  
**Dinero:** Tus asuntos económicos marcharán viento en popa, influenciados por tu enorme capacidad de trabajo. Pero no te confíes...  
**Amor:** Existe una persona muy cerca de tí -probablemente tu cónyuge, si estás desposada/o- que te provocará un drama interior.

Día crítico: 6. Día afortunado: 4.

## VIRGO

(24 de agosto al 23 de setiembre)

**Salud:** Te aconsejamos que te sometas a un régimen durante algunos días; te iría bien para compensar algunos problemas intestinales.  
**Dinero:** Debería buscar la manera de aumentar tus ahorros, abandonando tu tendencia a inmovilizarlos a perpetuidad. Ganarías dinero.  
**Amor:** Tu sentido del equilibrio puede verse ahora menoscabado por la gran influencia de una persona pasional que se fijará en tí.

Día crítico: 7. Día afortunado: 5.

## LIBRA

(24 de setiembre al 23 de octubre)

**Salud:** Excelente momento, en el que podrás poner en práctica cualquier

proyecto que te exija grandes esfuerzos intelectuales.

**Dinero:** Aprovecha la etapa creativa en la que te vas a ver inmersa/o durante esta semana, propicia para los grandes éxitos.

**Amor:** Buena etapa, aunque no demasiado espectacular. Tu actual pareja, si estás comprometida/o, es una buena persona. Cuidala.

Día crítico: 7. Día afortunado: 9.

## ESCORPION

(24 de octubre al 22 de noviembre)

**Salud:** Etapa regular, dominada preferentemente por algunos problemillas sin mayor importancia, pero muy molestos. Arrégloselos.  
**Dinero:** Buenas perspectivas, sobre todo de cara al futuro inmediato. Si perseveras en tu actual labor, lograras una buena inversión.  
**Amor:** Apuesta por mejores tiempos, ya que no es ahora precisamente tu mejor etapa sentimental en ningún aspecto. Pronto esto se modificará.

Día crítico: 5. Día afortunado: 9.

## SAGITARIO

(23 de noviembre al 21 de diciembre)

**Salud:** Trata por todos los medios de no disminuir tus facultades físicas. Huye de todo cuanto signifique un esfuerzo exagerado.  
**Dinero:** Mal momentos para que pienses en inversiones o en negocios "fructíferos". Harías mejor en esperar mejores tiempos. Llegarán.  
**Amor:** Un amor del pasado vendrá a visitarte y puede que vuelva a renacer el antiguo sentimiento. Sin embargo, no tendrá continuidad.

Día crítico: 3. Día afortunado: 5.

## CAPRICORNIO

(22 de diciembre al 20 de enero)

**Salud:** Te sentirás débil, aunque la tendencia general será a mejorar a medida que transcurra la semana y el mes. Cuidate el día 4.  
**Dinero:** Si estás sin trabajo, existe ahora la posibilidad de que te aparezca una oportunidad que te daría la definitiva independencia.  
**Amor:** No fuerces los acontecimientos;

es lo peor que puedes hacer en cuestión de sentimientos. Más bien guíate de un modo natural.

Día crítico: 4. Día afortunado: 7.

## ACUARIO

(21 de enero al 19 de febrero)

**Salud:** Etapa en la que tu cuerpo tenderá a sufrir diferentes enfermedades leves a causa del actual descuido general en el que vives.  
**Dinero:** Proyéctate hacia el futuro y procura dejar transcurrir el presente sin más. El dinero te llegará, sí, pero ahora no. Espera.  
**Amor:** Ahora te darás cuenta del valor que para tí tenía una persona a la que has renunciado y a la que nunca podrás olvidar.

Día crítico: 8. Día afortunado: 6.

## PISCIS

(20 de febrero al 20 de marzo)

**Salud:** Mejorarás con respecto a días anteriores, aunque no debes descuidarte lo más mínimo. Procura, sobre todo, estar serena/o.  
**Dinero:** Pronto ha de llegar el día en que tus sueños se conviertan en realidad. Pero de momento continúa luchando a diario.

Día crítico: 8. Día afortunado: 6.



★  
**COMPRA**

Una señora entra en una librería:  
 —Desearía un buen libro de cocina.  
 —Sí, señora, ¿lo desea grande o pequeño?  
 —¡Muy pequeño!... En casa no somos más que dos y además tenemos poco apetito.



La fuerza y la gloria de todas las criaturas y de todas las cosas consiste en su obediencia y no en su libertad. RUSKIN.

# 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

# SUPER FRIED CHICKEN

PASEO DE LOS TURISTAS EN PUNTARENAS  
 FRENTE A LA DERIVA  
 EL POLLO CERVECERO DEL  
 PUERTO CON SABOR ORIGINAL







El actor Stallone.

manera un tanto especial en sus novelas. El relato novelesco con que Joan Collins irrumpe en el mercado literario lleva por título "Prime time" (expresión con que en los países de habla inglesa se designan las horas correspondientes a programas de mayor audiencia en televisión y, en consecuencia, preferidos por los anunciantes). La novela se basa en las pericias de cinco actrices ambiciosas, ávidas de fama y de dinero, que pugnan por obtener el papel protagonista de una telenovela destinada al "prime time". Vence, naturalmente, la más fuerte y decidida.

No es un retiro autobiográfico -explica Joan-, pero es cierto que he puesto en él mucha de mi personal experiencia.

Con cincuenta y cinco años confesados, aunque aparenta diez menos -y una reciente encuesta del Harper's Bazaar la incluye entre las diez mujeres más guapas del mundo-, Joan Collins dice haber encontrado en la narración literaria su verdadera vocación. La editorial Simón and Schuster -la misma que publica las novelas de su hermana- pagó a Joan por su novela un millón de dólares y la actriz está pergenando otra, de la que dice lleva escritas ya unas 150 páginas. Esta nueva actividad suya, más el proyecto de un par de excursiones en la producción cinematográfica y de seriales para la "tele" y posible interpretación del papel estelar de la comedia "Vidas privadas" en un teatro de Londres son, según afirma en los medios internacionales del espectáculo, suficientes para llenar el tiempo que le quede tras el final de trabajo en "Dinastía".

### TEATRO DE LA "LEGUA"

Nuestro nombre se deriva de un sincero homenaje que le quisimos brindar a unos valientes pioneros del TEATRO UNIVERSAL: "LOS COMICOS DE LA LEGUA o COMICOS DE 1.500 (SIGLO XVI)"

Los Cómicos de la Legua, ambulaban por los pueblos, villorios y ciudades pequeñas de la Europa Medieval, representando el teatro "pagano", mostrando a los personajes de la vida real, planteando críticas a través de situaciones vitales.

Se podría considerar que "LOS COMICOS DE LA LEGUA" fueron los indicadores del movimiento teatral europeo y, posteriormente, con la conquista de los españoles, trascendió en los orígenes del TEATRO LATINOAMERICANO.

"EL TEATRO DE LA LEGUA", fue fundado a finales de 1986, por Marco A. Carbonell Carpio, joven dramaturgo y actor, egresado del Taller Nacional de Teatro y de la Escuela de la Escuela de Teatro de la Universidad de Heredia (U.N.A.). Rommel Fletes, también egresado del T.N.T., al igual que Juan Rafael Porras y Alexandra Morales, que son el núcleo original; los cuales han trabajado con montajes de obras de Tennessee Williams, en giras por comunidades rurales y periféricas al área metropolitana. También participaron con estos montajes en instituciones públicas tales como: el Instituto Nacional de Seguros, Museo Nacional, etc. A esta última institución los actores le brindan un agradecimiento público por haberlos apoyado tan desinteresadamente, facilitándoles espacios para sus ensayos.

En el proyecto actual de montaje: Un trato... ¡Es un trato!, del dramaturgo nacional Rommel Fletes se invitaron a los actores Ronald Herrera y Mesias Espinoza. Asimismo, se cuenta con la participación de la actriz Magda Izaguirre que en este momento ya es miembro activo del grupo. La dirección de la puesta escénica estará a cargo del director invitado Adrián Díaz Aguirre.

En cuanto a la temática de la obra de corte costumbrista, se pueden desglosar varios subtemas, entre ellos: la aculturación del campesino, las lacras sociales del alcoholismo y la prostitución, las estafas y la astucia con que el campesino tiene que moverse cotidianamente. Todo esto estructurado dentro del género de la comedia, donde habilmente el actor enlaza las situaciones a partir del anecdotario, que surge de nuestros pueblos rurales y semi-urbanos.

### SOCIALES

Franklin Isac Morera Corrales cumplió su primer año de vida el pasado 2 de octubre. Franklin es hijo de nuestra amiga Mercedes Morera Corrales quien es funcionaria de Talmana S.A.



Banco de Costa Rica

## SISTEMA FINANCIERO NACIONAL PARA LA VIVIENDA

### Banco de Costa Rica y Banco Hipotecario de la Vivienda

Hacen del conocimiento de los interesados que han habilitado doce agencias y sucursales para atención del público, en financiamiento para construcción de vivienda. (\*)



Solicite información sobre:

- Financiamiento para vivienda
- Tanto del sistema compartido BANHVI-BCR, como de los programas en que se incluye el Bono Familiar de Vivienda.
- Financiamiento a largo plazo, hipotecario.
- Financiamiento a largo plazo para construcciones individuales en el sector urbano o rural.
- Financiamiento para compra de lote, y construcción de vivienda
- Financiamiento para cancelación de hipotecas.

(\*) Según fideicomiso por 100 millones de colones entre el Banco de Costa Rica (BCR) y el Banco Hipotecario de la Vivienda (BANHVI).

Mientras la gente lo mira como un hombre al que solo le interesan sus músculos, en la intimidad, Sylvester Stallone es otro.

El actor es un asiduo coleccionista de pinturas y esculturas -cuenta con 240 obras de arte, aproximadamente-.

Además, se siente atraído por la música y la danza y, en sus horas libres, pinta cuadros en su casa de Malibú.

Para Stallone, el arte es una cuestión de gusto y sensibilidad, y no una forma de invertir dinero, como piensan algunos. En cuanto a su cuerpo, practica el fisicoculturismo, para liberar el estrés que su arduo trabajo le provoca.

Y, como si fuera poco, se considera capaz de escribir un guión dramático. Sin embargo no lo hace, porque con películas como "Rocky" y "Rambo" tiene la posibilidad de ganar el dinero necesario para nutrir sus arcas.



Una novela de JOAN COLLINS sobre el mundo de los seriales de TV

En el relato, que, según la autora, "no es autobiográfico", cinco actrices ambiciosas se disputan un papel estelar

"Escribir -dice la Alexis de "Dinastía"- me ha ayudado a superar el trauma del divorcio de mi cuarto marido".

Este pasado 27 de setiembre ha hecho su aparición en las librerías norteamericanas la primera novela de la actriz Joan Collins. La tan célebre como odiada Alexis del folletín televisivo "Dinastía" ha irrumpido así en el terreno donde triunfa desde hace años su hermana Jackie, pluma venenosa en la feria de vanidades que es Hollywood, cuyo ambiente y cuyas gentes refleja de



**Medalla de oro en 100 y 200 metros lisos en Seúl, ha conseguido el récord del mundo en ambas distancias.**

**Su femenina coquetería y su desbordante cordialidad le atraen extraordinarias simpatías del público.**

Florence Griffith Joyner no cesaba de reír en los primeros minutos que siguieron al momento triunfal en que acababa de añadir su medalla de oro olímpica al récord mundial que ya ostentaba en la prueba de los 100 metros.

Había comenzado a sonreír después de los 70 metros y prorrumpió en carcajadas al saltar a través de la línea que señalaba la meta, instante destinado a convertirse en uno de los más repetidos clips del film televisual de los Juegos Olímpicos de Seúl. "Flo-Jo", como se ha dado en reducir afectuosamente el nombre de la gentil atleta de color, nació hace veintinueve años en Los Angeles y hasta hace poco más de dos meses era conocida sobre todo por sus excentricidades, sus uñas larguísimas y pintadas de colores poco usuales y sus "bodies" diferentes de los que suelen lucir las otras velocistas. La victoria -y medalla- en 100 metros era tan solo el comienzo de una gesta que habría de coronar más tarde, consiguiendo asimismo el oro en los 200 metros, prueba en la que batiría el récord del mundo.

Florence Griffith -apellido este al que une el de su marido, Joyner- es la mujer más veloz del mundo desde que recorrió los 100 metros en 10" 49/100, participando en los "trials" norteamericanos de Indianápolis, pero ahora es también la número uno del sprint femenino, después de haber dejado atrás a todas sus rivales. Y se ha podido comprobar que su récord de Indianápolis no fue fruto de la casualidad o de una conjunción de factores que pudieran haber hecho que se considerase irreplicable. Los casi cuatro metros de diferencia obtenidos sobre Evelyn Ashford y Helke Dressler, plata y bronce, respectivamente, que fueron sus damiselas en el podio, se comentaban por sí solos.

#### EX MANICURA Y ESCRITORA

En efecto, "Flo-Jo", ex manicura y futura escritora de cuentos para niños, no es una presencia meteórica en el mundo del atletismo, como algunos habían pronosticado. Es, ante todo, una mujer que no vaciló en cambiar su existencia para perseguir momentos de gloria. Empezó con ejercicios como levantar quintales de peso ("Si quieres correr como los hombres, debes entrenarte igual que ellos") y a renunciar a ciertos atractivos de la vida para pasar horas y horas en el campo de entrenamiento. Esto a edad en que un velocista puede ir comenzando a pensar en la jubilación. Y todo ello -esfuerzos, sudores y fatigas- condimentando con un toque de originalidad llamativa que ha convertido a "Flo-Jo" en figura extraordinariamente simpática.

La superioridad de la Griffith-Joyner suscita admiración también entre sus rivales. Evelyn Ashford, magnífica al conservar la plata (después de su victoria de hace cuatro años en Los Angeles) es explícita: "Solo un hombre puede correr a más velocidad que Florence: sus tiempos son fenomenales. Yo he salido mal, pero esto significa poco, ya que me ocurre desde hace trece años.

Aunque, en opinión de Evelyn Ashford, solo un hombre puede correr más veloz que Florence, esta es una mujer muy femenina en su vida privada, manifestándolo no solo por su coquetería en el vestir y el maquillaje, sino en su vida sentimental y hogareña. "La relación con Al, mi marido, es muy importante para mí. Como él también es atleta

-refiere "Flo-Jo"-, comprende bien que nos podamos observar horarios regulares y, después de un día corriendo, me da expertos masajes y habla sobre mis progresos. Necesito realmente hablar con alguien que me entienda".

Profundamente creyente, dice que reza siempre antes de cada competición y que la fe le ayuda "a ver las cosas en su exacta perspectiva". En cuanto a lo que piensa hacer cuando haya de abandonar el atletismo, dice: "Hay otras muchas

cosas que me interesan también. Escribo poemas y llevo escrita una serie de diez libros infantiles sobre un niño llamado Barry que siempre se mete en apuros.

Ahora he comenzado a pergeñar una novela romántica que, como pueden suponer, gira en torno a dos personas que se enamoran, etc. Tiene final feliz, naturalmente".

Si Florence Griffith hubiera de entrevistarse a una celebridad y pudiese elegirla, afirma la singular campeona, sin

vacilar, que entrevistaría a Diana Ross.

"Adoro su música y el significado que esta encierra y que yo encuentro conmovedor. Amo la manera en que ella expresa los sentimientos de amor y de tristeza". No es "Flo-Jo" mujer precisamente propensa a la tristeza, pero como amante de la poesía e incipiente autora de novelas románticas no podía menos que reconocerle un puesto entre los estados de ánimo propios del ser humano.





# DEPORTES

## SUSPENDIDO

### BEN JOHNSON POR DOS AÑOS Y NO TENDRA APOYO ECONOMICO DE GOBIERNO



OTTAWA.- El velocista canadiense Ben Johnson, a quien tras ganar una medalla de oro en los pasados Juegos Olímpicos se le comprobó que había utilizado estimulantes, fue inhabilitado oficialmente por dos años, mientras que su entrenador Charlie Francis fue suspendido indefinidamente, informó la Asociación Canadiense de Atletismo. Johnson fue despojado de la medalla de oro ganada en los 100 metros de la Olimpiada de Seúl luego de comprobarse que había ingerido esteroides. La suspensión de dos años a Johnson, de 26 años, fue impuesta por la Federación Atlética Amateur Internacional, el ente mundial que rige el atletismo, y ratifica

por el organismo canadiense, a esto no hay posibilidades de apelación, si se agregó que Johnson si puede apelar la pérdida de la medalla de oro ante la Corte de Arbitraje de Deportes del Comité Olímpico Internacional. El Ministerio de Deportes del Canadá, manifestó que su gobierno ha suprimido a perpetuidad cualquier tipo de ayuda financiera para él; atleta Ben Johnson, descalificado por doping de los Juegos Olímpicos de Seúl. Se dijo que Johnson puede apelar esta decisión gubernamental dentro de dos años y que el gobierno canadiense podría, pasado ese plazo, reconsiderar su postura.

## FUTBOLISTA URUGUAYO SE LANZA AL CANTO

RIO DE JANEIRO. El exfutbolista uruguayo Anqueta del gremio de Porto Alegre y de la selección uruguaya acaba de grabar un disco con varias canciones especialmente boleros y música romántica. El exzaguero no cree que su carrera seguirá el vertiginoso ritmo del español Julio Iglesias (que de arquero del Real Madrid, pasó a una millonaria carrera

musical), aunque espera tener -ahora con 40 años- nuevas satisfacciones en su vida. Comenzó cantando en las concentraciones del club, en los restaurantes durante las giras, en las ruedas de amigos, y ahora -será conocido en todo Brasil, con un repertorio que incluye "Solamente una vez", "Besame mucho", "La Barca", "Perfidia", "Recuerdos de Ipacaray", y otras canciones y boleros.

## Predicen que Colombia será duro escollo en Mundial

BUENOS AIRES. Uno de los técnicos de la Selección de Paraguay, el argentino Eduardo Manera, dijo que Colombia será un escollo durísimo en las eliminatorias del año próximo para la Copa Mundial de Italia de 1990.

Uruguay - Perú - Bolivia - y Brasil - Chile - Venezuela. Sudamérica tiene un equipo ya clasificado por su condición de actual campeón mundial.

Paraguay, Colombia y Ecuador integran uno de los grupos de las eliminatorias mundialistas. Los otros lo forman

Ganarse un lugar para Italia no será fácil porque el gran rival es Colombia, aunque no subestimamos a los ecuatorianos, declaró Manera.

## CUIDADO CON BRASIL EN MUNDIAL ITALIA 90.

NUEVA YORK. Cuidado con Brasil, advirtió el técnico de la selección argentina campeona mundial de fútbol cuando se le preguntó sobre las perspectivas del Mundial de Italia de 1990. Brasil tiene mucha gente joven que

está surgiendo, dijo Bilardo durante una conferencia de prensa. Si a ellos se le suma los jugadores consagrados que están actuando en Europa, no hay dudas de que los brasileños son un equipo a tener en cuenta.

## FALLECIO HENRY ARMSTRONG

LOS ANGELES< EE.UU.- Henry Armstrong, considerado por muchos como el mejor boxeador de la historia, y el único que ostentó tres títulos en distintos pesos al mismo tiempo, falleció de complicaciones cardíacas a los 75 años de edad.

Armstrong murió luego de una prolongada enfermedad. Jamás será olvidado, declaró Ike Williams, de 65 años y otra gloria del pugilismo. "Dentro de varios siglos seguirán hablando de los tres títulos que ostentó simultáneamente"

### ACADEMIA DE KARATE DO LOS YOSSES

空手道

*Aprende a defenderte y adquieres 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 -*



# DEFINIDAS SEDES DE LOS XII JUEGOS DEPORTIVOS

El Comité Organizador de los XII Juegos Deportivos Nacionales, definió los campos de juego para la realización de la etapa final de las justas que se disputarán en Heredia del 21 al 28 de enero de 1989.

**AJEDREZ:** Tendrá la sede en la biblioteca de la Universidad Nacional ubicada en Lagunilla de Heredia.

**BALONCESTO:** Se jugará en el Gimnasio del Palacio del Deporte.

**BEISBOL:** Se realizarán los partidos en el polideportivo de Santo Domingo.

**BOXEO:** Posiblemente se realice en el Gimnasio del liceo Samuel Sáenz.

**CICLISMO:** Se usarán las carreteras de la provincia.

**FUTBOL:** Se tienen preparadas las canchas de Barrio Mercedes Norte, de Barrio Mercedes Sur, el estadio Rosabal Cordero y otras cancha de reserva, posiblemente en Lagunilla de Heredia.

**TENIS DE MESA:** Se jugará el torneo en el gimnasio del Liceo de Heredia.

**NATAACION:** Las competencias serán en la Piscina Olímpica ubicada al costado este del estadio Eladio Rosabal Cordero.

**VOLEIBOL:** Posiblemente se usará el gimnasio de Sede Central de la Universidad Nacional.

## JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES EN CRISIS

De última hora, la Etapa Final de los Juegos Deportivos Nacionales podrían suspenderse en caso de que no se consiga el dinero para cancelar las deudas que se tienen con las empresas encargadas de construir las instalaciones.

A la fecha se adeudan 50.000 millones por la construcción del Palacio del Deporte y la Piscina Olímpica, la situación se torna difícil por cuanto los bancos no han hecho efectivo un aval por 45.000 millones lo que solventaría en parte los compromisos adquiridos con anterioridad, ya que aunque se suspenda la Fase Final de los juegos, siempre se tendrían que cancelar los contratos firmados en infraestructura.



El Consejo Nacional de Deportes, invitó, a los miembros del Comité Organizador de los Juegos Nacionales, a la sesión del 2 de noviembre con el objeto de recibir un informe acerca de la situación financiera de las justas y un informe del estado actual del proceso de organización, para apoyarlos en sus gestiones. En la foto el Ministro, Carlos Echeverría y funcionarios de la DEFYD, durante una inspección de las obras.

## LLUVIAS IMPIDEN REAPERTURA DEL ESTADIO NACIONAL



La nueva gramilla del Estadio Nacional, se podrá utilizar hasta enero de 1989 de acuerdo con las recomendaciones del contratista, para consolidar el zacate y garantizar la obra para beneficio de las selecciones nacionales.

Por recomendaciones técnicas, la nueva gramilla del Estadio Nacional, podrá ser utilizada en su totalidad, hasta enero 1989, según criterio del contratista encargado del enzacatado Manuel Víquez, quien recomienda que la cancha permanezca cerrada, hasta esa fecha para darle mayor consistencia al zacate y garantizar la obra.

Advirtió, Víquez, que las fuertes lluvias que se precipitan sobre el Valle Central, demoran la recuperación del suelo e impiden la consolidación de la grama, atrasando la apertura total de la instalación deportiva.

Cabe destacar, que el cambio de la gramilla de este estadio corre por cuenta de la Organización de Amistía Internacional, con base en el convenio suscrito en setiembre, para la presentación del concierto

"DERECHOS HUMANOS YA".

Mientras tanto ya se iniciaron los trabajos de remodelación en las canchas del lado norte del Estadio Nacional, que serán destinadas como campos de entrenamiento para selecciones nacionales y equipos de primera división de futbol.

Estos campos de juego se protegerán con mallas, y se les sustituirá la gramilla, además de iluminarlos con el propósito de conservar en mejor estado el Estadio Nacional.

Los seleccionados y equipos que entrenan en estas zonas, podrán utilizar los camerinos del Estadio Nacional, asimismo se les proveerá de implementos deportivos y necesidades básicas para facilitarles el trabajo.

## DEFYD INVESTIGARA SITUACION LEGAL DE TORNEO RELAMPAGO DE CANCHAS ABIERTAS

El Consejo Nacional de Deportes, acordó no autorizar la realización del Torneo de Futbol Relámpago de canchas abiertas, que organiza la Asociación de Futbol de Río de Janeiro, y comisionó a la Dirección General de Deportes para que investigue la situación del torneo y se tomen las decisiones pertinentes en caso de que la situación no esté a derecho.

El Director General de Deportes Dr. Rafael A. Brenes, giró instrucciones a los Directores Regionales para que los Comités Cantonales de Deportes, no autoricen ninguna solicitud de préstamo de instalaciones deportivas mientras se investiga la procedencia legal del certamen programado para finales de noviembre.

Agregó, Brenes, que informará a las autoridades judiciales correspondientes a fin de que efectúen una instrucción para determinar la existencia de posibles anomalías en este evento, ya que parece tipificarse como un juego de apuestas.

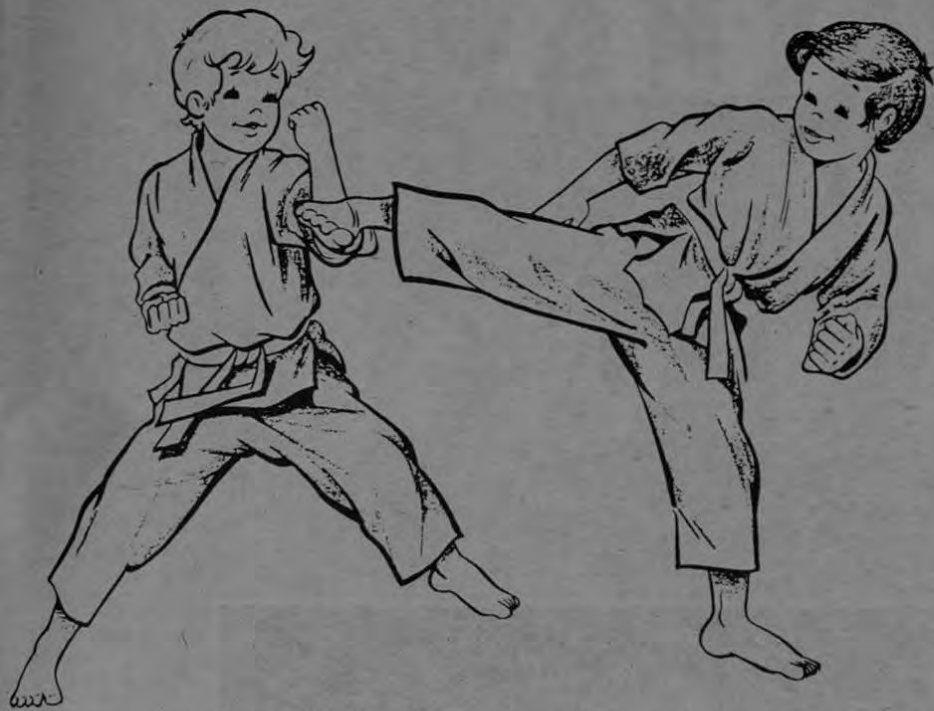
En otro orden de casos, el Consejo Nacional de Deportes, no aprobó las reformas al régimen disciplinario del Campeonato de Primera, Segunda y Promesas, que solicitará la FEDERACION DE FUTBOL por cuanto es política del organismo oficial no aprobar ninguna modificación a las normas una vez iniciada la Competición, como este caso.



# KARATE-DO

## Camino de la mano vacía

### IPPON YOKO-GERI



PARAMOS EL **YOKO-GERI** MEDIANTE UN **SOTO-UKE** MEDIDO SEGÚN EL NIVEL DE SU ATAQUE Y A CONTINUACIÓN, ENDEREZANDO EL CODO, CONTRAATACAMOS CON **URA-KEN**. AUNQUE ES MUY IMPORTANTE LA PARADA, NO LO ES MENOS LA ESQUIVA DE UN ATAQUE TAN POTENTE COMO ÉSTE, DESLIZAMOS POR TANTO SIEMPRE HACIA UN LADO A LA VEZ QUE PARAIS.



## 10 millones de colones para selecciones.

10 millones de colones recibirá el plan de selecciones nacionales emanadas de partidas específicas de la Asamblea Legislativa y mediante iniciativa del diputado William Corrales.

Lo anterior ya fué aceptado por la Comisión de Asuntos Hacendarios del Congreso, Cinco millones de colones provienen del segundo presupuesto extraordinario y serán destinados para la preparación y participación de la selección juvenil con miras al mundial en Arabia Saudita.

Además hay cinco millones de colones incluidos en el presupuesto ordinario, que serán utilizados para la preparación y participación de la selección infantil en las eliminatorias al mundial en Escocia y posiblemente en las finales, que se jugarán en junio de 1989.

El remanente de esos cinco millones de colones de los infantiles sería utilizado por la selección mayor para eliminatorias al mundial de Italia.

Textualmente este es el significado del Karate-Do, pero su práctica implica mucho más que ello.

Surge en la historia como un arte marcial, como una necesidad de auto-defensa sin armas y hoy se constituye además en una disciplina basada en la utilización de todas las partes del cuerpo a la vez que contribuye a la maduración del espíritu y a la formación del carácter.

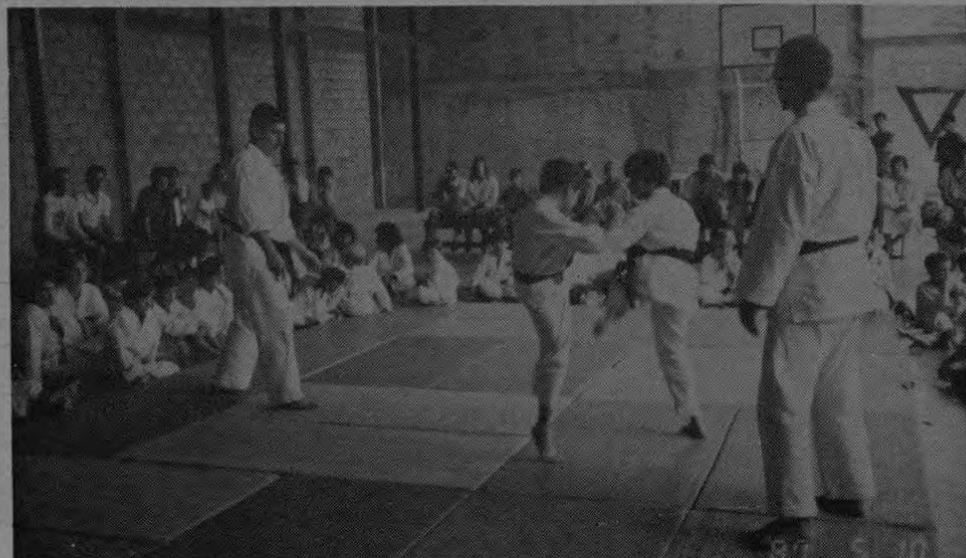
El karateca a través de la práctica disciplinada aprende a conocer y a valorizar sus límites y posibilidades, con lo que adquiere mayor seguridad y autoconfianza y un profundo respeto hacia los demás, por eso el objetivo final del Karate no reside en ganar el combate, el objetivo consiste en desarrollar a través del entrenamiento sistemático el potencial físico y espiritual del hombre y el perfeccionamiento del carácter del individuo en perfecto equilibrio con la vida.

El torneo, en el arte del Karate, es solamente un aspecto de la disciplina total del mismo, e implica exclusivamente una de las formas de entrenamiento. Los torneos de Karate incluyen dos líneas de competición: KUMITE (o sea lucha libre) y KATA (forma). Ambas rigen bajo estrictas reglas establecidas para estas manifestaciones del Karate.

### COMPETENCIA DE KATA

KATA, o forma, es una serie de técnicas defensivas y ofensivas, organizadas sistemáticamente, que son realizadas contra cuatro u ocho oponentes imaginarios. En la ejecución de la forma, el que la realiza debe ejecutar cada movimiento con comprensión completa de su significado. Al mismo tiempo, cada técnica debe ser parte del fluir y de la unidad del movimiento total del cuerpo. Más aún, tres facetas fundamentales de la ejecución del KATA -la aplicación correcta de los principios de expansión y contracción de los músculos del cuerpo; y la aplicación apropiada de la velocidad- son importantes para juzgar la ejecución. En adición a esto, se consideran en el juicio el vigor, la actividad y el autocontrol demostrados.

Ya que es una competencia, un error en el orden de ejecución, al perder uno su balance, o al no volver a la posición original (cada forma tiene una línea establecida de movimiento la cual, cuando la forma se ejecuta correctamente, lleva al competidor a regresar a su posición original), llevará a la reducción de puntos. Si se detuviera en la ejecución o se olvidara de la secuencia, automáticamente perdería. Cada competidor, ejecuta su forma preferida.



Dos niños en combate observados por el jefe instructor y director de la Asociación Itosu Kai de Costa Rica, don Rodrigo Saborío Villalobos.

## CINCO CLUBES RECIBIERON 20 MILLONES DE COLONES.

20 millones de colones fueron repartidos entre cinco clubes de los denominados "pequeños", con el fin de ayudarles en la construcción de sus estadios y reparaciones a los que ya tienen.

Este dinero está repartido de la siguiente manera: diez millones de colones para San Ramón, cinco millones para San Carlos, dos millones para Limón y dos millones para Guanacaste, también un millón para Uruguay de Coronado.

## POCOS DIAS PARA LA VUELTA CICLISTICA.

Cuando faltan pocos días para que de inicio la XXIV edición de la Vuelta Ciclista a nuestro país, fueron definidos los equipos invitados y solo faltan pocas confirmaciones.

Los organizadores decidieron reducir la cantidad de invitados debido a la experiencia que indica que muchos equipos vienen bajos de forma y convierten su participación en un paseo.

Para este año están invitados equipos de Colombia, Venezuela, Cuba, México, Italia y la Unión Soviética.

Los "escarabajos" vendrán dirigidos por Elkin Darío Rendón y Alvaro Mejía al frente de la cuarteta. Cuba

traerá a Eduardo Alonso y Guatemala al actual líder de su vuelta, Edín Roberto Nova.

Costa Rica, peleará la edición 24 con una buena cantidad de cuartetas, comandadas por las "fuertes": El Globo, Camarasa, Electrónica Hidalgo, Bideca y Super Pollo La Soya.

Participarán también: Clubes Emperador, El mundo del ciclismo, Siquirres, Guapiles, Grecia y otras comunidades.

Los dedicados de esta edición son Rigoberto Salazar, Evangelista Chavarría, Leonardo Valverde, Omer Arce y Francisco Cedeño.



# LA DIFERENCIA ENTRE PERDER Y GANAR



Algunas personas arriesgan  
sus ahorros por más  
intereses y pierden todo su capital.



Otras personas invierten  
en el Anglo, ganan sus  
intereses y aumentan su capital.

**EVITESE RIESGOS, MEJOR INVierta  
SU DINERO EN EL ANGLO.**

**UN BANCO ESTATAL QUE NUNCA TENDRA  
PROBLEMA DE LIQUIDEZ.**

## Un Banco seguro y confiable



**BANCO ANGLO COSTARRICENSE**  
Un banco estatal con 125 años a su servicio