

TORTAS DE QUESO Y SALMON

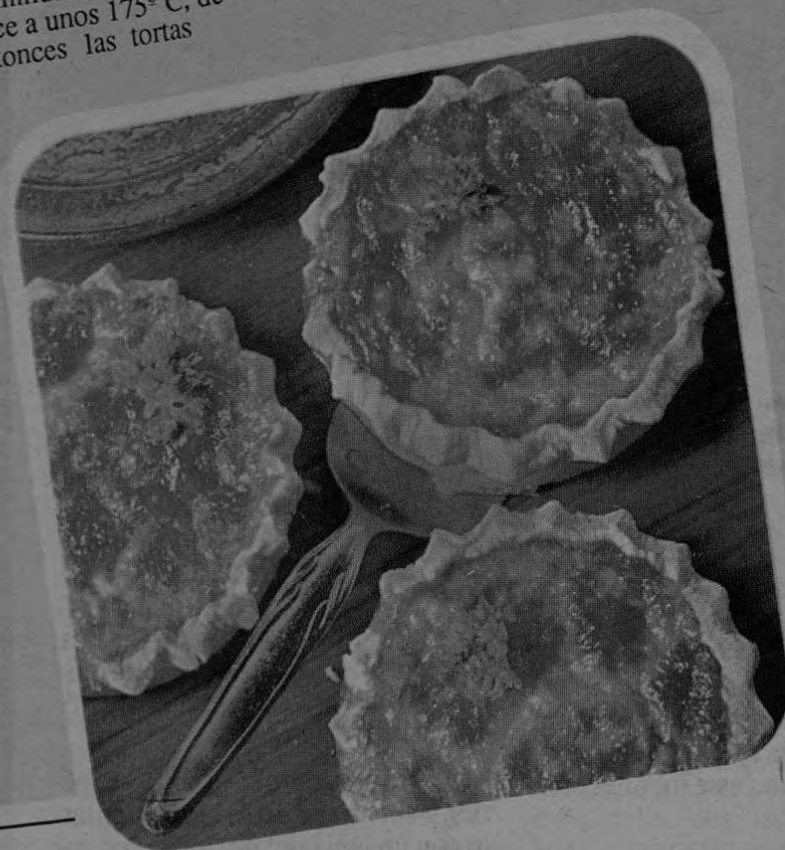
INGREDIENTES:

100 grs. cumplidos de pasta quebrada
(unos 115 grs. de harina, etc.)
1 huevo
1/8 de litro de leche
Sal y pimienta
1/2 cebolla regular, pelada y rallada
85 gramos de queso rallado
200 grs. de salmón en lata, escurrido y
cortado en laminillas
ramitas de perejil, como adorno.

1. La pasta se extiende hasta formar una capa delgada, y con ella se forran cuatro moldes de aproximadamente 10 cm. de diámetro.
2. Se baten bien el huevo, la leche, la sal y la pimienta, añadiéndose luego, sin dejar de remover, la cebolla y el queso.
3. El salmón se divide entre los cuatro pastelillos y se recubre con la crema de queso.

4. Los moldes se colocan en el horno, que deberá de tener una temperatura de unos 200° C. Pasados 15 minutos, la temperatura se reduce a unos 175° C, dejándose entonces las tortas

5. hasta que estén doradas, lo que llevará unos 25 minutos. Separadas las tortas de sus moldes, se sirven frías o calientes, adornadas con perejil.



LA ALIMENTACION DEL NIÑO:

La alimentación que se mantenga durante las diferentes etapas de la vida, está relacionada directamente con la salud.

El interés al preparar este artículo, es que usted conozca los alimentos que su niño necesita comer según la edad; para lograr un buen crecimiento y desarrollo físico.

EL NIÑO MENOR DE 4 MESES SU ALIMENTACION:

La leche materna es el mejor alimento para el niño:

- Lo protege de muchas enfermedades.
- Le brinda un adecuado desarrollo mental y afectivo.
- Estimula el crecimiento físico.
- Permite economía de tiempo y dinero.
- Tiene todas las sustancias para que crezca sano y fuerte.

Evite el biberón o chupón porque:

- Favorece las infecciones.
- Provoca problemas en la boca, especialmente en los dientes y encías.

Amamante a su hijo (alternando cada pecho) durante 10 ó 15 minutos, unas 6 u 8 veces al día, según lo pida el niño.

A esta edad, el niño no necesita suplementos vitamínicos, ni hierro en gotas. Su uso en algunos casos puede ser dañino. Sólo a los niños que nacen antes del tiempo establecido o con bajo peso, el pediatra recomendará el tratamiento correspondiente.

EL NIÑO DE 4 A 6 MESES. CONTINUE DANDOLE LECHE MATERNA CUANTAS VECES QUIERA EL NIÑO:

8 a.m. Déle jugo o puré de frutas naturales: naranja, banano, piña, papaya, mango o guayaba.

10:30 a.m. Prepare un puré de verduras bien majadas con tenedor, no con licuadora; puede hacerlo de camote, ayote sazón, zanahoria, espinaca, papa o tiquisque. Si su niño no tiene sobrepeso agregue una cucharadita de aceite o margarina.

Cuando prepare nuevos alimentos ofrézcalos por parte para que el niño reconozca diferentes sabores y texturas, inicie con pequeñas cantidades, si el niño acepta el alimento aumente poco a poco la porción.

En esta etapa se inician los hábitos de alimentación en el niño, ofrézcale alimentos naturales.

Si por alguna razón especial el niño no toma leche materna dele:

- Leche íntegra en polvo o líquida sin agregarle azúcar, 4 ó 5 tomas al día en "beberito", en taza o en vaso y cucharita.

Al final del sexto mes se debe eliminar la toma del mediocí-a.

NO USE BIBERON

EL NIÑO DE 6 A 11 MESES:

Puede seguir amamantando al niño, cuantas veces él quiere; si le da leche en polvo o líquida,

prepare 3 ó 4 tomas por día, sin azúcar.

8 a.m. Prepare un jugo o puré de frutas naturales.

10-11 a.m. Hágale un puré de papa, camote, ayote sazón, zanahoria o espinaca. Dos o tres veces por semana puede darle huevo, carne molida o pollo. Pan, fideos, y frijoles majados se pueden ir dando poco a poco.

5-5:30 a.m. Un puré de verduras o cereales y si su niño no tiene sobrepeso, agregue mantequilla o aceite.

A partir de los 9 meses le puede dar alimentos en trocitos.



¿Climas difíciles ? ¡NO SE PREOCUPE!

El sol, el viento, la lluvia, las condiciones salinas en lugares cercanos a las costas, y en general, las inclemencias del tiempo, ponen a prueba la resistencia del techo y las paredes metálicas. Por eso, mejor proteja su casa o edificio con LAMINAS ESMALTADAS, que son económicas y duran mucho más que las láminas convencionales, por tener una doble capa anticorrosiva de zinc y una resina plástica especial muy superior a la pintura.

Exija lo mejor, Exija

LAMINAS ESMALTADAS

DISTRIBUIDOR QUEBRADOR POCAMAR PUNTARENAS

TOLEDO DE METALCO

EL EMBARAZO 9 MESES, 7 PROBLEMAS

Durante el embarazo se experimentan muchos cambios hormonales. Si no se toman las precauciones necesarias, pueden surgir problemas de belleza. Mientras el médico vigila los cambios internos que se producen... usted tiene la responsabilidad de cuidar los externos. Aquí tiene una serie de reglas básicas que la ayudarán a verse mucho más atractiva en esta etapa.

El embarazo es la mejor época en la vida de toda mujer. Nueve interminables meses de espera, de ansiedad que terminan con el feliz nacimiento de un hijo. Si estamos en una etapa de absoluta realización, un lógico es que proyectemos una alegría casi contagiosa. Entonces, no hay razón, por poderosa que ésta sea, que nos lleve a enfocar la gestación desde un punto de vista negativo. Es cierto que temporalmente perdemos la figura y que nuestro organismo experimenta muchos cambios. Pero... todo tiene solución. Lo importante es no descuidarse y mucho menos, deprimirse. Hay que tomar todas las precauciones necesarias para que el bebé se sienta muy orgulloso de tener una madre increíblemente atractiva.



LA ALIMENTACION

Una buena alimentación es el factor principal para tener una piel excelente. Es esencial mantener una dieta muy bien balanceada... y tomar vitaminas.

LA ALIMENTACION

"La piel es el barómetro de la salud. Cuando ocurren cambios hormonales, como sucede durante el embarazo, se afectan enormemente. Por eso, el mejor consejo que se puede dar a una mujer en este período es que mantenga una alimentación excelente y que tome muchas vitaminas".

LA PIEL

"El aumento de estrógeno

que ocurre en el organismo durante la gestación disminuye la producción de glándulas sebáceas, y la piel se vuelve más seca. Esto es una ventaja para la mujer de piel grasa que, inmediatamente, debe comenzar a usar productos de belleza especialmente creados para pieles normales. Por otra parte, las mujeres de cutis normal-seco, presentan otro problema.

Durante el embarazo los poros se expanden para eliminar las impurezas, y es muy posible que aparezca en la piel una pequeña erupción. Lo más indicado en este caso es aplicarse una buena máscara para controlar ese brote. Pero cualquiera que sea el tipo de piel, lo más importante es limpiarla cuidadosamente ya que al aumentar la transpiración por consecuencia del embarazo, los poros trabajan mucho más y esto afecta la apariencia del cutis. El mismo cuidado que se tiene con el rostro debe también tenerse con toda la piel del cuerpo. Lo ideal es aplicar, durante el baño, un humectante en todo el cuerpo".

Debido al aumento de esteroides que se produce en el organismo durante estos meses, notará que

su piel se broncea más fácilmente. Es muy posible que comiencen a aparecer en la piel manchas oscuras (cloasma), comúnmente conocidas por el nombre de paño. Son provocadas por la gran producción de hormonas suprarrenales. No existe nada para desaparecerlas, pero pueden atenuarse usando una base correctora. Estas manchas desaparecen gradualmente después del embarazo, pero es muy importante que se proteja del sol, usando una crema bloqueadora, porque de lo contrario, se intensificarán.

Las dos terceras partes de las mujeres gestantes tienden a presentar problemas con los vasos capilares que, al romperse, se ven como una especie de pequeñas arañas rojas. Esto generalmente ocurre a los lados de la nariz y en las mejillas. También suelen padecer de venas varicosas en las piernas. En ambas situaciones, para disimularlos, deben aplicarse una base correctora. Y en el caso específico de las venas, pueden usar medias especiales para controlar el problema.

EL PELO

Un cambio radical en el pelo es que se vuelve más seco o más grasoso. Lo indicado es ir a un Instituto de Belleza y examinarse el pH (el grado ácido o alcalino del cabello). La escala va de 1 a 14. De 1 a 7 es ácido (oleosidad nula) y de 7 a 14, alcalino (oleosidad exagerada). El pH ideal es el neutro (5 ó 6 puntos). Una vez que conozca el pH puede comprarse el champú adecuado para el pelo. De todos modos, en líneas generales, si el cabello tiende a volverse muy seco, puede darse un tra-

tamiento de aceite caliente; debe aplicarse por 20 ó 30 minutos. El pelo se envuelve en una toalla mojada y tibia, y luego se cubre con un plástico. Debe lavarse la cabeza por lo menos dos veces para eliminar bien el aceite, y luego darse un buen enjuague. El cabello muy grasoso hay que lavarlo con un champú especial para este tipo de pelo y a continuación ponerse un poco de rinse en las puntas.

LAS UÑAS

Las mujeres embarazadas adquieren uñas fuertes y éstas crecen rápidamente. Otro factor a su favor, debido a la gran producción de hormonas que experimenta el organismo. Sin embargo, esto obliga a hacerse la manicure y la pedicure con más frecuencia que antes. Durante la gravidez es preferible pintarse las uñas en colores claros y discretos.

LOS SENOS

Tienden a crecer y a volverse más fuertes. De vez en cuando puede sentirse una sensación de ardor. Todos estos fenómenos tienen lugar por la formación de leche. Alrededor del cuarto mes de embarazo se comienza a segregarse una sustancia amarillenta, el calostro. Al final de la gravidez, las venas de los senos se verán bastante entumecidas porque estarán trabajando intensamente para llevar a los senos la cantidad de sangre necesaria para el perfecto funcionamiento de las glándulas fundamentales en la alimentación del bebé que producen la leche materna.

Mientras todos estos cambios ocurren en los senos, debe aplicarse, 3 ó 4 veces al día, una generosa capa de crema en ellos, para evitar que la piel se reseque y surjan las de-

testables estrías.

EL VIENTRE

Es costumbre pensar que las estrías son consecuencia obligatoria de la gravidez. Sin embargo, muchas mujeres que han tenido embarazos, no presentan este problema. Las estrías se producen por el rompimiento de la piel. Cuando esto sucede, la epidermis, que es la capa superficial, deja entrever la dermis, situada más abajo. Definitivamente, no existe ningún tratamiento capaz de eliminar las estrías. Por eso, hay que prevenirlas a tiempo. Lo primero es evitar el exceso de peso durante el embarazo. Y después, mantener la piel muy bien lubricada para que la epidermis no se rompa. Cada vez que se pueda, 3 ó 4 veces al día, y por supuesto, durante todo el embarazo, deben aplicarse buenas cremas nutritivas e hidratantes a base de vitaminas A y D. Así, al evitar la resequeza de la piel, su elasticidad será mayor.

EL MAQUILLAJE

El maquillaje, por razones psicológicas, es uno de los puntos más importantes del embarazo. De momento, la mujer se enfrenta con el problema de que tiene que sustituir su ropa por los vestidos de maternidad. Inconscientemente se siente gorda, deforme y hasta quizás llegue a deprimirse. Por eso es imprescindible concentrarse en el rostro, seguir una rutina de belleza y dedicar mucho tiempo al maquillaje.

Durante estos meses muchas mujeres tienden a cansarse e inevitablemente esto se refleja en su apariencia. Si hace todo lo posible por superarse, consecuentemente se verá mejor".

Las transformaciones hormonales de la gestante afectan el sistema nervioso. Es probable que unas veces experimente ansiedad y otras depresión. Todo esto ocurre porque en su interior existen nuevas sensaciones.

Por eso es tan importante que durante la "espera" sea muy positiva. Que le demuestre al mundo la alegría que está sintiendo. Va a ser madre. ¡Y ése es el mejor regalo que puede recibir una mujer en el mundo...!

ELECTRONICA MARINA

Calle Ctl. Av. Ctl. y 2da.
Puntarenas, Costa Rica



TAE HWAN KIM

Técnico

Canal 16 - Marino

Tels: Taller 61-2911 - Base Naval 61-1859 Hab. 63-0159 y 61-1419

P.O. Box 118 Puntarenas, C.R. Fax: (506). 61-1314

Servicio de Reparación e Instalación: Piloto Automático, Radar, VHF - SSB - RDF, ECOSONDA - NAVEGADOR POR SATELITE Y MANTENIMIENTO DE SI-TEX

BOTICA CENTRAL

Tel. 61-0361

250 metros norte del Muelle Grande Puntarenas

HORARIO DE ATENCION:

de lunes a sábado
de 8 a.m. a 11 p.m.

Domingos de 8

de la mañana a 10 de la noche.



EL BUSTO

BUSTO PEQUEÑO:

Tengo el busto muy pequeño, por esa razón me gustaría que me recomendaran qué tipo de ropa debo usar.

A usted le conviene evitar las prendas muy ceñidas o estrechas, pues éstas sólo resaltarán su problema. Una buena acción es usar suéteres de cuello en V sobre una camisa con cuello tortuga. La idea es aumentar el busto visualmente usando varias capas de ropa.

TENGO EL BUSTO CAIDO Y FLOJO:

Para fortalecerlo haga ejercicios:

1. Ponga su mano derecha en el brazo izquierdo y la izquierda en el derecho (arriba del codo) y, sin moverlas, empuje como si quisiera subir las mangas de su blusa.
2. Agarre el antebrazo izquierdo (debajo del codo) con la mano derecha y el antebrazo derecho con la mano izquierda y tire fuertemente como si quisiera separarlos, pero sin lograrlo. Haga 10 veces cada ejercicio, todos los días. Además dése el siguiente masaje: Ponga los dedos de la mano derecha en el pecho junto al hombro izquierdo (entre éste y la clavícula) y, sin levantar los dedos, muévalos circularmente de adentro hacia afuera, haciendo presión. Haga lo mismo con la mano izquierda en el lado derecho. Nunca se dé masajes en el seno. Aplíquese con suavidad una crema hidratante y rocíese con una loción tonificante. Las duchas frías y compresas de alumbre en polvo disueltas en agua, sobre el busto, son buenas también.

La gimnasia de tensión sobre los músculos pectorales, dorsales y de la espalda, es uno de los secretos que ayudan a mantener la firmeza del busto. El otro es que usted no abandone nunca esta rutina diaria.



Ciertos ejercicios, la aplicación de varios productos y las duchas frías, son ideales para afirmar el busto.

LAS FERIAS DEL AGRICULTOR

Sigue siendo una buena alternativa para el consumidor, las llamadas Ferias del Agricultor. En estas principalmente en San José centro y sus barrios se encuentran a muy buenos precios todos los productos agrícolas, hay artesanía, algunas comidas y otras cosas necesarias en el hogar.

Al menos la que se ubica por el plantel de Obras Públicas y Transportes es muy completa y funciona los sábados en donde se reúnen centenares de ciudadanos comprando todo fresco y barato.

CONTINUACION DEL EXTRACTO DEL FOLLETO EDITADO POR PESCADERIA PUNTARENAS ENFERMEDADES DE ADULTOS

Comida japonesa en Occidente, comida occidental en Oriente

La comida japonesa se ha vuelto muy popular en Occidente, libros de cocina de pescado y tofu (queque de frijol de soya), son ahora éxitos.

La dieta japonesa afirma lo que muchos consideran el balance ideal de proteínas, grasa, carbohidratos y otros nutrientes. Irónicamente, los japoneses están cambiando su tradicional dieta, con una marcada preferencia, hacia las comidas occidentales.

El resultado ha sido un aumento en enfermedades en adultos paralelo al de Europa y Estados Unidos.

Estadísticas recopiladas por el Ministerio de Salud y Bienestar Japonés, demuestran un aumento de cinco veces en enfermedades cardio-vasculares desde 1950; con 50.000 muertes debido a enfermedades cardíacas cada año. Tres mil japoneses murieron de trombosis cerebral en 1950; hoy esta cifra ha aumentado veinte veces, a más de 70.000 en 1988.

Balance nutricional ideal

PFC se refiere al porcentaje calórico de proteína, grasa y carbohidratos consumidos diariamente. Los porcentajes recomendados por la comisión del Senado para los americanos son: 12% proteína, 30% grasa y 53% carbohidratos. Los diagramas realizados muestran como la dieta japonesa es la que más se acerca a estos porcentajes.

Dieta pobre implica salud pobre

El cuerpo requiere un balance propio de 8 aminoácidos esenciales, 16 minerales, 20 vitaminas y varios tipos de ácidos y grasas, como el ácido linólico para producir células.

Los aminoácidos son necesarios, para producir proteínas. Aproximadamente hay 20 aminoácidos, los 8 más importantes son los aminoácidos esenciales que no se producen en el organismo; deben adquirirse de alimentos que los contengan; su correcta absorción y balance junto a otros elementos aseguran el mantenimiento de un cuerpo sano.

La cadena de vida

Todos estos elementos juntos forman una cadena que conserva nuestra salud. La teoría de "la cadena de vida" fue desarrollada por el Dr. Róger G. Williams, presidente de la Sociedad Americana de Química. La cadena de vida no es efectiva si uno de sus elementos como vitaminas o minerales, no está en la proporción necesaria para el buen desarrollo de la salud. Al faltar un solo elemento en la cadena se dará el correspondiente deterioro de la salud. Muchas personas se sorprenderían al comprobar que la dieta que siguen no les da una seguridad en su desarrollo nutricional. El método más sencillo para lograr una buena salud es comer pescado y bastantes vegetales.

VITAMINAS

Vitamina	A
"	B1
"	B2
"	B6
"	C
"	D
"	E
"	K
Acido nicotínico	
Biotina	
Acido fólico	

AMINOCIDOS ESENCIALES

Triptófano
Trionina
Isoleucina
Valina
Leucina
Metionina

ACIDOS GRASOS

Acido Linólico
Acido araquidónico
Acido eicosapentaenoico

MINERALES

Sodio
Potasio
Fósforo
Yodo
Cobalto
Flúor
Hierro
Calcio



8 DIAS / 7 NOCHES

FABULOSA EXCURSION A MEXICO LINDO PARA LAS VACACIONES

SALIDAS: 2 Julio, 14 Agosto y 11 Setiembre

PRECIO:

Tarifa Aérea SJ / MEX / SJ	\$ 316.00
Tarifa Aérea ACA / MEX	40.00
8% Impuesto de Turismo	28.48
* Porción Terrestre	130.00

TOTAL

\$ 514.46

* PAQUETE HABITACION TRIPLE

Pagaderos en colones al tipo de cambio del día.

VISITANDO: México D.F., Taxco, Cuernavaca y Acapulco, Además compras durante 8 días de recorrido.

HOTELES: En México D.F. - Doral, en Taxco-Rancho Taxco y en Acapulco - Calinda.

OPERADOR TERRESTRE: CANARICA Y VIAJES TANIA.

Ofrecemos planes de crédito y recibimos sus clubes de viajes.

RESERVACIONES Y VENTAS



220 mts. Oeste Instituto Nacional de Seguros
Tels: 33-74 33 y 33-2032 Lic. I.C.T. 78

COORDINADORAS: Mayela Solís, Anabelle Granados
Vivian Solís.



El matrimonio

El matrimonio es una institución básica en la sociedad. Un varón y una mujer se conocen, se entienden, se aman y deciden formar un hogar uniéndose por el vínculo del matrimonio.

Nos parece conveniente recordar algunos puntos importantes acerca del matrimonio antes de pasar a considerar qué dice la ley sobre él.

Dijimos que para construir un matrimonio una mujer y un varón se conocen, se comprenden y se aman, comprenden que pueden construir una vida juntos, como pareja. Un matrimonio es un proyecto único en el que inicialmente participan dos personas. Cada una de ellas tenía antes de conocerse su propio proyecto de vida y deciden iniciar un proyecto común. Un proyecto nuevo en el que ambos participarán totalmente.

Tenemos una consecuencia importante: el matrimonio es el inicio de una relación conjunta, de una vida nueva. La pareja debe pues conocerse, descubrir las cualidades y limitaciones de su compañero de camino.

Contraer matrimonio, casarse, es algo importante no sólo para los contrayentes sino también para la sociedad. La buena o mala marcha de un matrimonio nos afecta a todos en el presente y en el fu-

turo.

Aunque las novelas y los medios de comunicación, generalmente, nos presentan serenamente no su verdadero significado y dimensiones. El matrimonio no es algo romántico y etéreo ni algo trágico y nefasto. Estas dos comprensiones son inexactas y se desprenden de posiciones poco fundadas que nos impiden comprender la realidad.

El matrimonio es algo humano, concreto, no es un punto de llegada sino un punto de partida. Es un comienzo. Es la posibilidad de estrenar una vida nueva. Es algo hermoso, no en todo lo que tiene de posibilidades; es algo importante, serio, definitivo. Es un compromiso grande y duradero que nos involucra totalmente y que cambia nuestras vidas para siempre.

Es una situación hecha para vivir, no para sufrir. La vida tiene momentos de alegría y de dolor, pero nadie que piense que el matrimonio es exclusivamente sometido al dolor y a la abnegación entiende la verdadera dimensión del matrimonio. No se pueden poner las cosas en blanco y negro o lo que es peor en blanco o negro; hay una gran gama de situaciones que, en su conjunto, constituyen la vida. El amor es maravilloso por-

que es capaz de generar la vida, más aún, es capaz de transformar la vida. Pero el amor es una tarea, hay que construirlo, hay que mantenerlo, hay que fomentarlo.

Contrariamente a lo que se piensa, el amor no es romántico sino real. Se construye, fomenta y mantiene en situaciones reales, situaciones que huelen a cotidiano. Pero tengamos en cuenta algo importante: el amor, en el matrimonio, está relacionado con el trabajo y con las relaciones interpersonales.

La pareja encuentra en el matrimonio la posibilidad de una relación muy íntima de la cual las relaciones sexuales forman parte. Son relaciones de amor en las que la pareja goza, disfruta el hecho mismo de la unión. Es preciso superar la idea tan común como errónea de que sólo el varón encuentra goce en las relaciones sexuales. La mujer también está llamada a disfrutar esa unión con su esposo en plenitud. Esa unión parte de otra serie de situaciones en las que comparte con su esposo la vida.

Cuando las relaciones sexuales se llevan a cabo en una situación de dominación en que el marido "usa" a la mujer como si fuera un objeto suyo, esa relación se convierte en "dominio" para el varón y "exclavitud" para la mujer. Nada más lejano de lo que en realidad es el matrimonio como un llamado a una vida compartida en la cual tanto el varón como la mujer constituyen un porvenir. Se unen para una vida nueva entre dos, una vida que exige diálogo porque para compartir hay que dialogar, co-

nocerse cada vez más, comprenderse cada día mejor. Sólo así se puede vivir una situación compartida que llegará a convertirse en felicidad para los esposos y también para los hijos. ¿Por qué dialogar? Porque sin diálogo no se pueden tomar decisiones conjuntas y menos aún se puede conocer mejor al compañero o a la compañera de camino.

El diálogo sencillo, franco, sereno, permite construir una relación de armonía, en donde los hijos -si llegan- fácilmente se incluyen en esa relación y ayudan, también a consolidar el matrimonio.

Todo diálogo, para ser fecundo, debe ser amplio. Hay parejas que restringen su conversación de tal manera que la convierten en algo estrecho y tedioso. Llega el momento en que no saben de qué hablar ni cómo hacerlo. La esposa no conoce el ámbito de trabajo del esposo y no puede, por tanto, compartir sus dificultades, sus preocupaciones, sus necesidades y aspiraciones. El esposo, por su parte, ve a su esposa como parte del hogar y no le interesan ese conjunto de "bobadas" que "enredan" que a él, como hombre "no le corresponden". O sea, no conoce las preocupaciones, los intereses, las aspiraciones de su esposa; no valora su valor como compañera y no la descubre como alguien que es parte de su vida total.

Llega un momento en que no saben de qué hablar, construyen mundos separados y creen que sólo son pareja en la cama. Nada más lejos de la realidad.



Les invita para que visiten Puntarenas y se unan a la celebración, en honor a la Virgen del Carmen, Patrona de los Pescadores.

PARTICIPA

en la procesión marítima, y en todos los actos religiosos de esta festividad.

FIESTAS DEL MAR EN PUNTARENAS. 13 - 14 - 15 -
y 16 de julio 1989.

Cocal, Puntarenas
Tels: 61-13-91 y 61-00-03
Apartado 204.

revista GRAFICA

EL IMPARCIAL

Esta es una publicación del periodico EL IMPARCIAL

JUNIO 1989



FIESTAS DEL MAR EN PUNTARENAS

Se celebran junto con el 16 de julio. Día de la Virgen del Carmen, quien es la Patrona de los Pescadores.

Quienes le rinden tributo asistiendo a una procesión marítima que es todo un evento. Lanchas pequeñas así como grandes pesqueros muy adornados, en donde participan la tripulación y sus familias, se hacen a la mar, siguiendo a la embarcación que lleva la imagen en Punta, este momento es en donde se aprecia un espectáculo digno de ver desde la playa porteña, cuando llegan a la Bahía, lanzan sus sirenas y pitos al aire, todo el Puerto retumba en un sonido ensordecedor que hacen de manifiesto la viviente Fé de los hombres de mar por su Patrona. Mientras esto sucede, en tierra hay muchas diversiones así como actividades deportivas y bailes públicos y toda clase de mariscos.

13, 14, 15 y 16 del mes de julio se celebran estas incomparables Fiestas del Mar en Puntarenas.

FIESTAS DE LA VIRGEN DEL MAR

¿COMO NACIO LA IDEA?

Del historiador y periodista puntarenense Rafael Armando Rodríguez Gutiérrez de grata memoria, reproducimos el siguiente artículo:

Allá por los finales de 1912 la Curia Metropolitana envió a esta ciudad a hacerse cargo del curato al presbítero don José Daniel Carmona hombre joven, dinámico y sobre todo de mucha iniciativa personal.

Tenía una rara habilidad para imponer su voluntad y así había que ver cómo le resultaban de bonitas las fiestas religiosas que ideaba o estaban acordadas por la Iglesia.

De esta suerte llegó el año 1913. Puntarenas era en ese tiempo una ciudad de mucho novimiento comercial. Por sus calles ajenas se desbordaba una población emprendedora y llena de ilusiones.

Un día del mes de mayo se presentó en la Casa Cural el

señor don Hermenegildo Cruz Ayala, más conocido en la ciudad por el nombre de "don Merejo", que deseaba arreglar con el padre Carmona una pequeña fiestecita religiosa en honor y gloria de la preciosa Virgencita del Carmen, patrona de los navegantes, que le había salvado de una muerte segura en los arrecifes y bajería de Punta Guiones. El padre Carmona le escuchó con toda atención contar la siguiente historia: "Como usted ya debe saberlo, soy el dueño de una pequeña flota de bucería que peina constantemente todos los peñascales de la costa donde pueden encontrarse los bancos de concha perla. Esa es mi industria y mi única ocupación. El producto suelo llevarlo personalmente al mercado de Panamá cada dos meses, donde están los más ricos compradores de perlas.

Las unidades de mi flota duran tres meses fuera cuando la pesca no es muy fructífera y entonces voy en su busca y regreso a Puntarenas con ella. Cuando no es así los barcos regresan so-

los cada cuatro o cinco semanas. Están aquí diez o doce días y vuelven al mar.

Pues bien, como desde marzo en que había partido la flota, no tenía otras noticias que las que suelen enviar los capitanes telegráficamente desde Sardin, enviando a tierra un marinero en un bote a dejar el mensaje, resolví ir en busca aprovechando la oportunidad de contar ahora con un nuevo barco de gran calado, fuerte estructura, recién construido en este puesto en el astillero de don Lorenzo Canessa y a quien he bautizado con el nombre de "El Galileo" al echarlo al agua. Y partí a buscarlos, llevando solamente una dotación de pocos hombres, pero de toda mi confianza y avezados marinos.

Al siguiente día por la tarde logré verlos hablar con el jefe a cargo de la flota. Recogí el producto y lo pasé a El Galileo, regresando inmediatamente. Venía de lo más satisfecho y hasta tarareando una cancioncita de moda, cuando Silvano Nieto, el capitán de la lancha se presentó en mi camarote para advertirme que se nos venía encima una fuerte tempestad y que estuviera prevenido.

Efectivamente así fue. Media hora después nuestra embarcación se movía y traqueteaba dentro del sube y baja de unas olas colosales que amenazaban nuestras vidas.

El viento sumbaba a una velocidad espantosa. Truenos y relámpagos apagaban nuestras miradas y la rayería estaba en su apogeo mayor. Nunca he visto una tempestad igual en mi larga vida de marino y buzo.

Figúrese cómo sería aquello, que dotación como la mía en que estaba un Antonio Silvera y un Pedro Zamora, dos curtidors hombres de mar y el japonés Martín Sichao, cocinero y buzo en veces, que ha navegado por todos los mares del mundo lleno de pánico no atinaba qué hacer en esos momentos. Todo se veni-

a abajo, hasta el coraje. En su miedo intenso esos hombres no hacían otra cosa que maldecir, gritar, llorar, y hasta rezar en su aflicción.

Viendo las cosas así, me metí en mi litera a esperar el último momento y para seguir rezando. En ese momento tuve una co-razonada. Lleno de intensa fe me dirigí mentalmente a la Virgen del Carmen. La invoqué de rodillas y le pedí que nos salvara del naufragio. A la vez le ofrecí que llegando a Puntarenas hablaría al padre de la Iglesia y que con su concurso le haría una fiestecita en el mar frente al puerto en mi lancha "El Galileo".

No sé cómo fue. Me di un golpe tan tremendo en la cabeza en uno de los muchos meneones, que perdí el conocimiento y quedé tendido en el camarote. Estábamos a la altura de Punta Guiones, dentro de la bajería y prácticamente sin control del timón ni de los hombres.

Cuando volví en sí mi gente estaba a mi lado y me desperté a su griterío. Los ví conmovidos hablando de milagros. Nos habíamos salvado, y la lancha maltrecha, se iba deslizando sobre el mar con pequeños tumbos.

Las enormes marejadas habían cesado y aunque no se veía el sol, interiormente sentimos que estábamos a salvo.

Reuní mi gente en la caseta de mando y les hablé de la invocación a la dulce Virgencita del Carmen y le pedí de todo corazón que le rezáramos con fervor agradeciéndole el milagro que nos había hecho. Así fue.

Por mi parte vengo a cumplir mi promesa y aquí estoy.

El padre Carmona se llenó de emoción y le ofreció toda su colaboración y ese año de 1913, nuestras gentes vieron por primera vez en su estero, la celebración de una fiesta a la Virgen del Carmen, con el atunero y la devoción cristiana que acto tan sagrado merecía".-

Rafael Armando Rodríguez G.



AGENCIA DE ADUANAS AVIOMAR, S.A.

Especialidad en todo trámite aduanero de importación. Exportación y asesoría Industrial

RAPIDEZ - EFICIENCIA
SERIEDAD

TELS. OF. CENTRAL

33-46-76 - 33-05-57 - 33-25-87 - 33-09-78

Of. Puntarenas
Of. Las Cañas
Of. Peñas Blancas

61-25-85

41-28-81

Sistema de radio

Apdo. 434 - Centro Colón
75 metros Sur Hotel Balmoral
2do. Piso Alfaro y Zamora

SAN JOSE, COSTA RICA

FABRICA DE HIELO GUTIERREZ

Abastecemos a toda la flota pesquera, al comercio, industria y al público en general.

Contamos con modernas maquinarias para garantizar una entrega inmediata.

"Te invitamos a disfrutar de la Hospitalidad de los Puntarenenses en estas tradicionales Fiestas del Mar. 13-14-15 y 16 de julio de 1989".

Tel: 61-0844 - Puntarenas.



TELS. 61-13-12 — 61-07-36
 PUNTARENAS
 COSTA RICA C.A



TE INVITAMOS PARA QUE
 DISFRUTES DEL AMBIENTE
 PORTEÑO EN ESTAS FIESTAS
 DEL MAR
 13 - 14 - 15 Y 16 DE JULIO



TIENDA SUPER GALLO

Tel. 61-2361
 100 metros al oeste de Importaciones Jorge Cerdas
 Puerto Libre, S.A.

La nueva alternativa para que la dama, el caballero
 y el niño vistan con economía y elegancia.
 No ande uniformado, vista con Super Gallo,
 con los precios Super Bajos.
 Visítenos y convéncense
 como Super Gallo, no hay nada igual.

"Su tienda preferida en Puntarenas"



CENTRO REGIONAL PACIFICO CENTRAL

CURSOS MES DE JULIO -89-

NOMBRE DEL CURSO	LUGAR	INICIA	FINAL
Criador Ganado Doble Propósito	Mata de Limón	18-07-89	18-08-89
Criador de porcinos	Jicaral	18-07-89	18-08-89
Vendedor de Mostrador	Esparza	20-07-89	04-08-89
Seminario Control de Calidad	Coopecalifornia, Parrita	17-07-89	28-07-89
Cálculo y presupuesto	INCOP	01-07-89	29-09-89
Administración de personal	Jacó	17-07-89	04-08-89
Ordeño manual e higiene de la leche	Santa Elena	31-07-89	30-08-89
Contabilidad Básica I	Centro Náutico	24-07-89	28-08-89
Análisis Financiero para Cooperativas	Orotina	03-07-89	14-07-89
Control de la Prod. Peq. Empresa	Jicaral	03-07-89	28-07-89
Conservación de Alimentos (2 grupos)	Cañitas, Sta Elena	11-07-89	01-08-89
Artesanía General (2 grupos)	Cabo Blanco, Lepanto	13-07-89	28-08-89
Trazo, Corte y Conf. Ropa Infantil	Centro Náutico	13-07-89	27-09-89
Op. y Mto. Motor hasta 100 HP	Centro Náutico	26-07-89	21-08-89
Procesamiento pescado en pasta	Cóbano	26-07-89	21-08-89

PARA MAYOR INFORMACION TELEFONOS 61-29-10 ó 61-22-57

CURSOS COMPLETAMENTE GRATUITOS

PESCADORES PUNTARENENSES SEGUIMOS CON EL CREDO EN LA BOCA

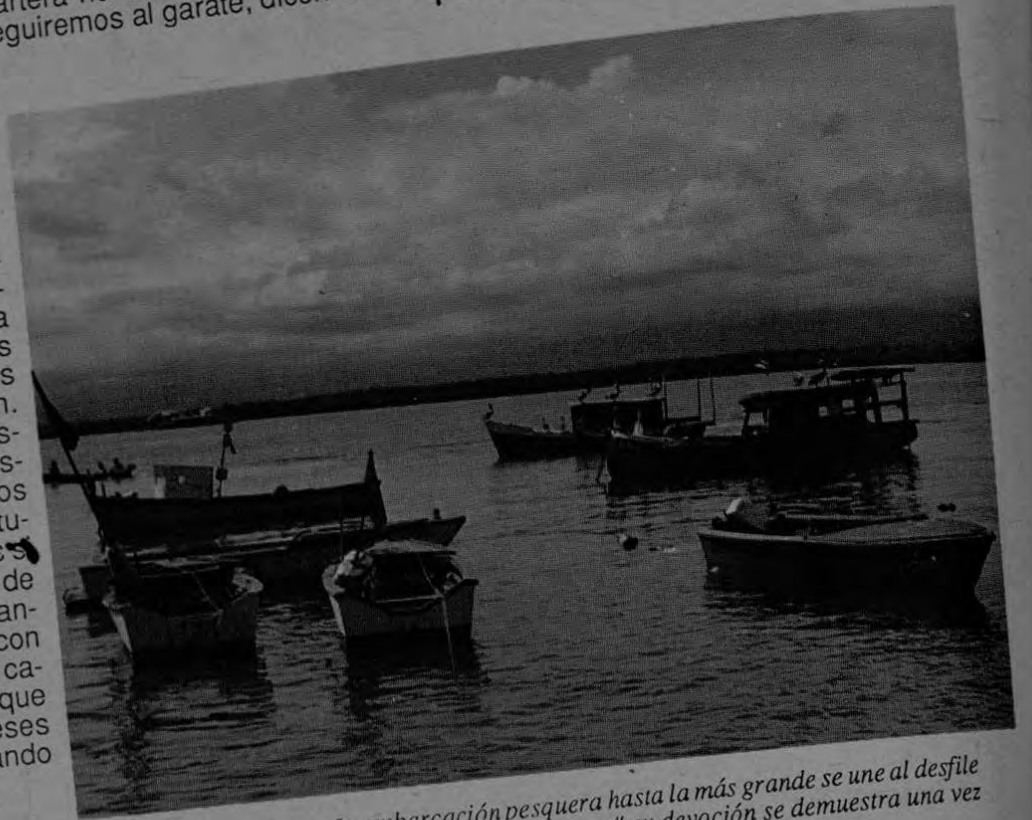
Cuando hablamos con pescadores artesanales puntarenenses y enterarnos de la poca o ninguna atención que los que manejan la cosa pública presta a la industria pesquera que podría ser, si se alienta o estimula sin mezquindades y personales o políticos, la mejor fuente de riqueza en Puntarenas. Cuando sabemos de sus tantos sacrificios hasta arriesgar sus vidas en la búsqueda de un algo de lo mucho que ofrece nuestra fauna marina, no podemos por menos que pensar en que pareciera existir intereses inconfesables para entorpecer la economía socioeconómica porteña.

Ya en puertas de nuevas elecciones, vemos como candidatos a la Primera Magistratura de la nación, se acercan a los magnates de esta industria, los exportadores que, ni de pesca en bote saben. A los que enviando al exterior pescado fresco, camarones y langosta, amén de calamares congelados y secos amasan más y más fortuna, a costa de encorvar aún más a cabe, las sufridas hosamentas de nuestros si pescadores. Tales candidatos regresan a la capital con sendos bagajes de ejemplares camarones de exportación; lo que hace que no olviden los intereses de los grandes y seguir dejando

en el olvido a los que se hacen a la mar en busca del pan nuestro de cada día, hallando muchas veces la muerte.

La pesca, como se hace con la agricultura urge ya de un Ministerio, su vital importancia para el bien nacional lo amerita. Mientras esa Cartera no exista, los pescadores seguiremos al garate, dicen los ar-

tesanos y agregan: seguiremos con el credo en la boca. Emplacemos a los candidatos, que se comprometen, no de palabra, sino por escrito, ya no confiamos en nadie, a de verdad atender las tantas dirigencias de orden primordial que tiene la pesca, y así pueda que algún día se cumplan las miles de promesas que en campaña se hace a los pescadores.



Desde la más pequeña embarcación pesquera hasta la más grande se une al desfile en honor a su patrona "La Virgen del Carmen" su devoción se demuestra una vez que convierten estas sencillas lanchitas en verdaderos adornos.

TURISOL



AGENCIA DE VIAJES

FRENTE BANCO NACIONAL - PUNTARENAS, COSTA RICA
TELEFONO 61-12-12 - APARTADO 111
TELEFONO 22-63-89 - APARTADO 2947 - SAN JOSE, COSTA RICA

FIESTAS DEL MAR EN PUNTARENAS
13 - 14 - 15 y 16 de julio

Te invitamos para que vengas a puerto y disfrutes de muchas atracciones.



INSTITUTO
COSTARRICENSE
DE TURISMO
I.C.T.



PLAYAS DE DOÑA ANA

Sus olas se levantan muy turbulentas y rápidas con poderoso quiebre-Surfear aquí es un reto para los expertos.

La seguridad aquí es una garantía para los bañistas.- cuenta con áreas de Camping bajo los árboles amplio parqueo y un excelente servicio de bar y Restaurante bajo la dirección del experto Juan Alberto González Ramos.



Le esperamos en Playas de Doña Ana.

CALOR HUMANO

En relación con las Fiestas del mar, estas son una tradición no solamente para Puntarenas sino para el país en general, que se realizan en una época muy adecuada que son las vacaciones de medio período y se espera que Puntarenas se inunde de costarricenses de la meseta central y de visitantes de otros lugares del país para que disfruten en Puntarenas de estas fiestas. Recordando siempre que lo que da Puntarenas a sus visitantes es lo mejor de su calor humano.

LA VEDA Y CONFLICTOS PESQUEROS

De acuerdo con disposiciones del Ministerio de Agricultura, el área de veda en el Golfo de Nicoya ha sido ampliada, la misma se inició el mes de mayo anterior, esto habida cuenta de que es durante esos tres meses de cada año, de mayo a julio, cuando se pueden detectar mayores auges en los mantos camaroneiros juveniles.

A la fecha las distintas disposiciones o reglamentos aplicados para propiciar mejores rendimien-

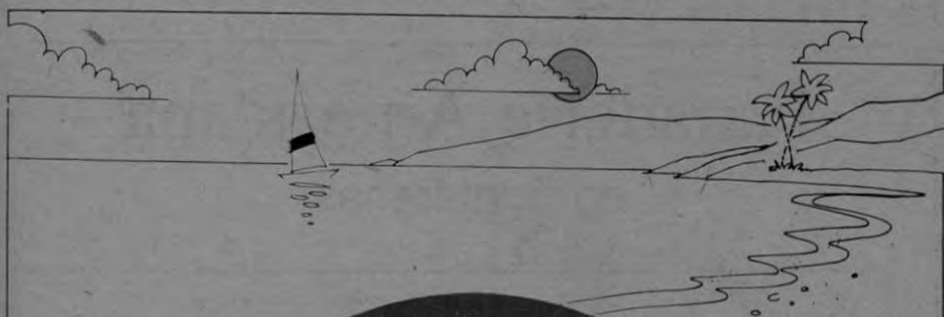
tos o aprovechamientos de los recursos del mar, no han sido muy positivas, dado el desacato a las mismas.

Cabe señalar que los conflictos o problemas entre los pescadores artesanales y barcos camaroneiros, debido a la forma o tipo de

pesca que se emplea en el área del Golfo, especialmente entre Punta Caldera, Negritos y Punta de Puntarenas, no han cesado particularmente durante la época de veda. La tanta riqueza marina del Golfo, es base o sustento de producción de semilla de camarones blancos, y hogar natural de distintas especies.



Vista aérea del Puerto de Puntarenas, se aprecia la playa y la enorme cantidad de turistas que llegan a disfrutar del mar y desde donde se podrá observar la procesión marítima en honor a la Patrona de los Pescadores principal atractivo en estas fiestas del Mar.



Costa Rica es su casa...
NO LA ENSUCIE



Tel: 61-0896
PUNTARENAS

"SOMOS LOS MEJORES
EN PRECIO, SERVICIO
Y CALIDAD"





ACEINCA, LTDA.
ACCESORIOS Y EQUIPOS INDUSTRIALES DE CENTRO AMERICA, LTDA.

MOTORES MARINOS
MARCA YANMAR,
MOTORES FUERA DE
BORDA JOHNSON -
EVINRUDE, BOMBAS
PARA AGUA MYERS,
RADIO - ECO -
SONDAS Y TOD TIPO
DE MATERIAL PARA
LA INDUSTRIA
PESQUERA EN
GENERAL.



75 mts este
CASA DE LA CULTURA

Apartado 203
Tels. 61-01-28 y 61-13-49
Puntarenas, Costa Rica

SUPER FRIED CHICKEN



Paseo de los Turistas en Puntarenas, Frente a la Deriva

El pollo cervecero del Puerto con sabor original
también los mariscos más frescos.
Pescado - Chucheca - Cambute - Ceviche etc.
Visítenos para atenderle como usted se merece

Jhonny Quesada Félix
y
Luis Mora Picado

Somos sus amigos.

Le invitamos a las Fiestas del mar 13, 14, 15, 16 de julio de 1989.

Almacén el 15

100 Metros Norte Banco de Costa Rica
Teléfonos 61-0586 / 61-0684

FIESTAS
DEL MAR
EN
PUNTARENAS



13 - 14 - 15 y 16 DE JULIO
Tradicional procesión marítima
de los pescadores en honor a
su patrona momentos que
hay que vivirlos.

Panadería Americana en Puntarenas

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

Un amplio surtido en delicias.

Visítenos 25 metros al Este del Parque Victoria

Ferretería Segares

Farmacia Suyapa