

ABC DARIO del VERANEO

- COMO CUIDAR EL COCHE
- CONSEJOS DE BELLEZA
- MODAS
- DEPORTES QUE PUEDEN PRACTICARSE
- PREVENCION DE ENFERMEDADES
- EL MODO DE ORDENAR LA CASA
- CONSEJOS PRACTICOS PARA EL VIAJE

BAJO la lona multicolor de una sombrilla playera, TRIUNFO se propone crear en el ánimo de sus lectores un «conciencia estival». Los problemas que plantea el verano son infinitos, y no deben afrontarse a la ligera. Siempre queda algo por hacer al partir de verano. Y ese «algo» puede ser una cosa tan sencilla como cerrar un grifo o apagar una luz. Estas, y otras recomendaciones de última hora, junto a consejos de belleza y salud, o los cuidados que requiere su automóvil, los encontrará en nuestro «Abecedario veraniego». Ahora, por fin, van a hacerse realidad esos sueños de colores que nos convertían en protagonistas de unas vacaciones fabulosas, que para muchos están a punto de empezar



AUTOMOVIL

Este es precisamente el momento en que su automóvil va a ser sometido a un desgaste intenso. No olvide que no puede exigirse un rendimiento máximo sin dedicarle antes unos cuidados mínimos. Tanto si es usted un novato del volante, como si hace muchos años que posee el carnet, conviene que tenga en cuenta varios puntos. He aquí los principales:

- Refrigeración: Procurar que no quede en el radiador ningún residuo de mezcla anticongelante. Cambiar el agua, lavando a conciencia todo el circuito refrigerante. Si a pesar de ello, el motor continuara demasiado caliente, no debe pararse del todo.
- Ruedas: Las excursiones invernales y el uso de cadenas han sido los peores enemigos de los neumáticos de vuestro coche. Examinad atentamente las cámaras y cubiertas, comprobando que los costados de las ruedas no están desgastados. Su seguridad y la de los que van con usted, valen mucho más que el precio de un neumático. Compruebe la presión, pero teniendo en cuenta que esta aumenta con el calor.
- Motor: La densidad del aceite debe ser superior en verano. Prestar particular atención al nivel del aceite en

el cambio, diferencial y en la dirección.

- Carrocería: La brisa del mar y la sal perjudican enormemente a los cromados. El sol quema y deteriora la pintura y mata su brillo. Por eso el coche debe aparcarse a la sombra y protegerse —día y noche— con una lona.

- Batería: Compruebe la densidad y nivel de los electrolitos y el agua. Si esta se consumiere rápidamente en la batería, revise el nivelador de tensión.

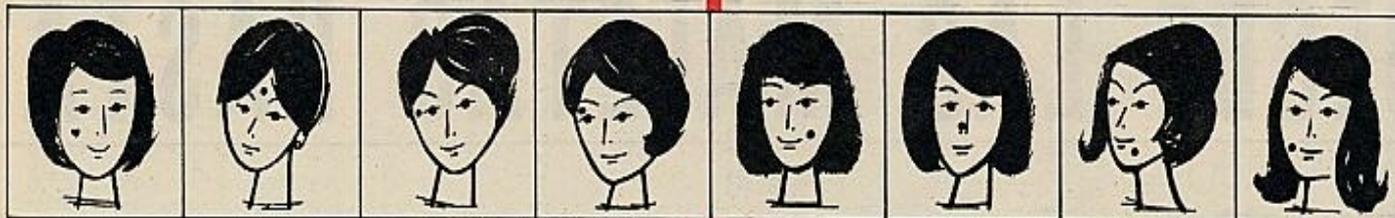
- Portaequipajes: No deben sobrecargarse. Para eso ya hay un servicio «De puerta a puerta» que se encargará de transportar sus maletas.

- «Souvenirs»: Es costumbre pegar etiquetas en los cristales del automóvil con el escudo de la ciudad visitada, o del hotel. Pero no olvide que restan visibilidad al conductor.

- Licencia fiscal: Es obligatorio llevarla en sitio bien visible. Asimismo no debe olvidarse un código de la circulación, la documentación reglamentaria (es preferible llevar una fotocopia y dejar el original en casa), y un juego de bombillas. Y en caso de salida al extranjero, el permiso internacional, la «carta verde», el triptico del coche y la inicial del país de origen en la parte posterior del vehículo y a la derecha de la matrícula.

- Botiquín: En caso de accidente en carretera, será para usted una ayuda valiosísima. Esto es lo más indispensable: desinfectantes, algodón, esparadrapo, vendas, goma de ligaduras, férula de madera para entablillar. Y algo muy importante: las pastillas contra el mareo.





B

BAÑOS

Han de ser progresivos, y nunca demasiado largos. Después de una comida normal, deben transcurrir por lo menos tres horas antes de bañarse, para hacerlo tranquilamente y sin temor a un corte de digestión. No hacer la «plancha» en agua demasiado fría, ya que, en caso de accidente, tendría usted un sesenta por ciento de probabilidades de no reaccionar.

BEBIDAS

Las bebidas frías deben evitarse, siempre que se esté sofocado o en plena digestión. El frío excesivo contrae la mucosa del estómago, que se dilata, provocando un gran aumento de secreciones gástricas. No debe beber muy aprisa, y mientras lo hace, procure no respirar para no tragar aire. No abuse del vino blanco: tiene más acidez que el tinto. Y evite ponerse al sol después de haber ingerido cualquier bebida alcohólica. Si bebe un «Martini» o una cerveza de aperitivo, deje transcurrir quince minutos antes de empezar a comer. Respecto a los helados, lo ideal es tomarlos de postre.

BELLEZA

La mujer, en este verano de 1962, no necesita quebrarse la cabeza para hallar un «glamour» personal. Puede elegir entre dos tipos de rostro muy distintos: por una parte Elizabeth Taylor-Cleopatra, con el «truco» egipcio y exagerado de los ojos rasgados. Larga melena lisa y flequillo, por otra, la parisina Catherine Deneuve: peinado siguiendo la línea «pouff», con bandós separados por raya en medio.

● La novedad vera niega, lanzada con visos de sensacio-

nalismo por los tiranos franceses de la belleza, la constituye el «neo». Consiste en una especie de lunar redondo o en forma de corazón, de terciopelo u organza, que se aplica en forma estratégica sobre el rostro. Escoja, según su personalidad, la forma de llevar el «neo»:



«Fatal».—En el centro de la mejilla y en forma de corazón.

«Majestuosa».—Redondo y sobre la frente.

«Asesina».—Junto al rabillo del ojo.

«Pilluela».—Cerca de la oreja, junto al nacimiento del cabello.

«Coqueta».—En la comisura de los labios.

«Desafiantes».—Sobre la punta de la nariz.

«Discreta».—Bajo el labio inferior, en la barbilla.

«Embustera».—En la mandíbula.

● Pelo: El sol, el viento y el agua salada estropean el cabello, secándolo o humedeciéndolo en exceso. Es muy conveniente aclararse con agua dulce, después de bañarse en el mar. Debe usarse un champú ácido y secarse la cabeza a la sombra. El secado al sol debilita las raíces. El pelo debe ser cepillado cada mañana ante la ventana abierta para que se airee. Existen este año unos peinados «prefabricados», especiales para la salida del baño, que consiste en «postizos». Basta recogerse el pelo, aún húmedo, y colocarse el postizo sobre la cabeza, como si fuera un moño. Y en cinco minutos, su peinado quedará listo para ir a cualquier sitio.

● Las manos y piernas también requieren cuidados especiales en verano. Para evitar que su piel se reseque, conviene darse masajes frecuentes con una crema grasa. Las uñas deben estar siempre limpias y cuidadas, e ir pintadas en un tono que combine perfectamente con el color del traje.

C

CASA

Si quiere partir de vacaciones con absoluta tranquilidad y encontrar a su regreso un hogar agradable, es necesario revisar habitación por habitación: (Véase el apéndice con ilustraciones que publicaremos al final de este «Abecedario del veraneo» en nuestro próximo número.)

D

DEPORTES

Si siempre es conveniente practicar algún deporte, en verano, más que nunca, se hace necesario. Estos son los más aconsejables: los paseos a pie, con calzado cómodo; la natación, el esquí acuático, el deporte de vela, la pesca, etc.

E

ENFERMEDADES

Estos son los trastornos que niños y adultos padecen con preferencia durante la estación veraniega: la tos ferina, el tifus, la «polio» y las diversas manifestaciones de la alergia. Todas ellas se combaten por procedimientos higiénicos y dietéticos y se previenen con sus correspondientes vacunas.

EQUIPAJE

No debe dejarse para el último momento ese trabajo tan engorroso que consiste en hacer las maletas. Es conveniente ordenarlas con tiempo. No olvide: una bolsa de aseo, un estuche de costura con lo imprescindible, un botiquín de urgencia, papel para escribir y una bolsa de plástico para guardar la ropa sucia.

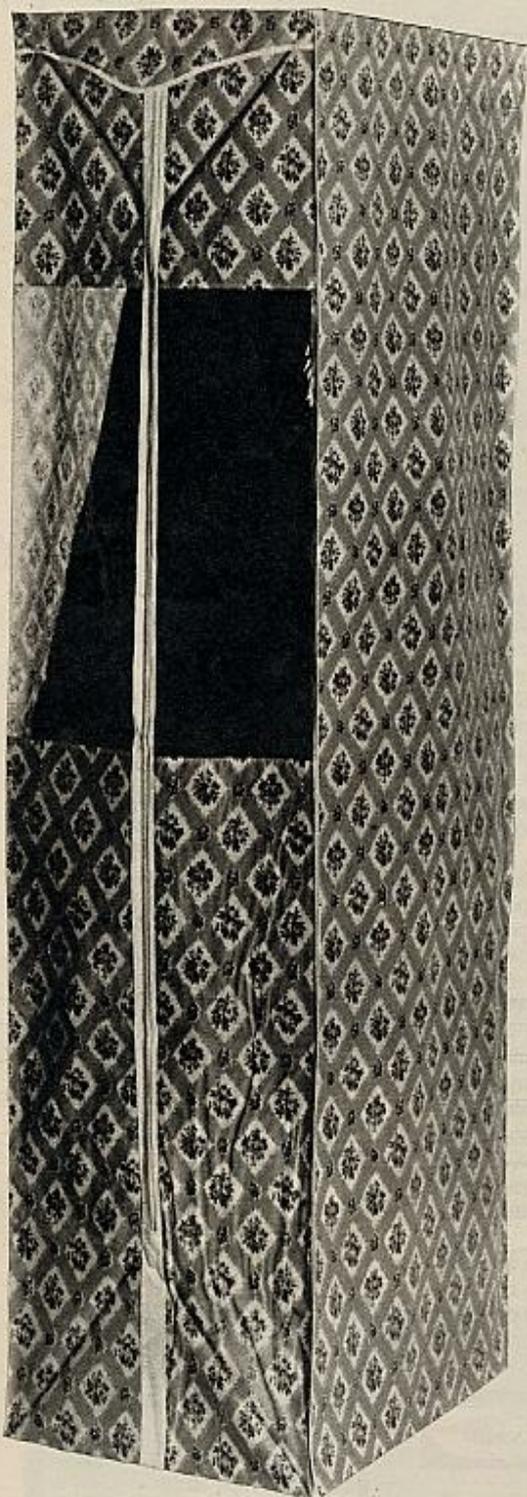


SIGUE



DESDE LAS MALETAS HASTA

EL EQUIPAJE A PUNTO A



SACO PARA TRAJES

Antes de irse de vacaciones, quien no lo haya hecho, debe guardar los trajes de invierno. Son muy cómodos a este fin los sacos en plástico. El de la foto puede contener hasta cuatro prendas abrigos



LA MALETA ARMARIO

Maleta-armario en cáñamo impermeabilizado, con bordes de cuero. Ya provista de tres ganchos para sujetar los trajes. Una vez abierta, puede engancharse de otro gancho que va en la parte inferior



NEVERA PORTATIL

Para los que hacen el viaje en coche: He aquí una bolsa térmica en plástico. Sirve para conservar frescas las bebidas que van en la bolsa junto al depósito de hielo natural o artificial. ¿No está mal!



NECESER Y JOYERO

Elegante «beauty-case» en cuero marrón. En el interior lleva un estuche (en la foto, en primer plano) para las joyas. Es en cuero, forrado de gamuza. El neceser lleva un espejo que siempre es útil



LOS SEGUROS

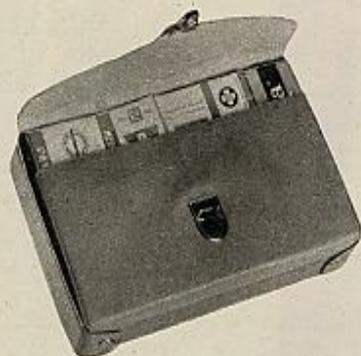
CONTRA LOS ROBOS.—Podrís asegurar vuestro piso contra los robos, incluso sólo por el periodo de las vacaciones. Pero teniendo en cuenta el gasto, es conveniente hacerlo por todo el año. Hay, además, una póliza contra robos

PARA EL REMOLQUE.—Es también posible asegurar el remolque o la aruolotta (a fines de responsabilidad civil). En este caso aumenta cerca de un 30 por ciento el precio de seguro del auto

EL SEGURO CONTRA ROBOS

ANNAMARIA CIMADORI

AL SALIR DE VACACIONES



FARMACIA PORTATIL

En el auto, y también en el verano, no os debe faltar una pequeña farmacia portátil. Esta tiene el estuche en plástico azul y contiene vendas, alcohol, esparadrapo, tijeras y otras cosas de necesidad



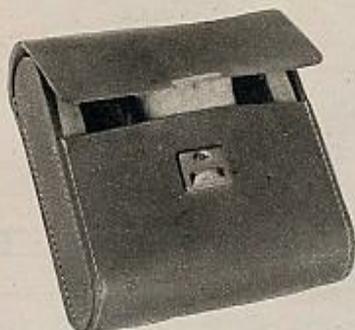
TAMBIEN LOS ZAPATOS

Una bolsa de viaje en cáñamo (marrón, burdeos, verde o azul), que tiene un doble fondo para los zapatos, cerrado con una cremallera. En la parte superior hay un bolsillo para el pasaporte



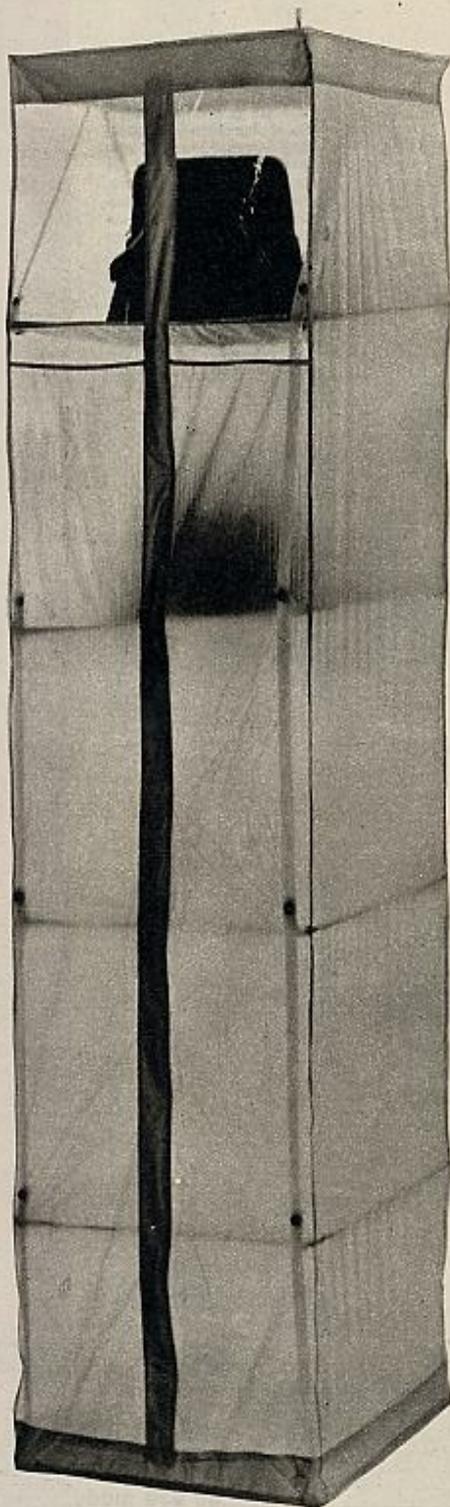
PARA EL PERRITO

Quien no quiera separarse del perro o del gato ni en el verano, podrá llevarlo con su colechoncito en este cesto de mimbre con asa, cómodo para animales. Con esto se solucionan muchos problemas



LIMPIA CALZADO

Otro objeto muy útil en vacaciones es este estuche en cuero rojo que contiene todo lo necesario para limpiar los zapatos: dos cepillos, dos brochas, betún y un paño. En fin: un limpiabotas portátil



LA SOMBRERERA

Y, en fin, el saco para los sombreros, en plástico blanco. El interior está dividido en cuatro compartimentos en los que se colocan los sombreros del invierno. El saco puede colgarse en el armario

(Concluirá en el próximo número)