



ABC DIARIO del VERAÑO

(II)

- COMO OBTENER BUENAS FOTOGRAFÍAS
- JUEGOS ESTIVALES
- BAÑOS DE SOL
- LOS OBJETOS QUE QUEDAN EN CASA
- CONSEJOS PARA EL REGRESO

CONTINUAMOS y concluimos en este número la publicación del ABCedario del Veraneo. TRIUNFO ha querido proporcionar a sus lectores una pequeña enciclopedia, una especie de breve tratado para alcanzar la comodidad en las vacaciones. En el momento de tomar el tren, el avión, el barco o el coche, para huir del calor o descansar lejos del lugar habitual de residencia, es tan importante dejar en orden la casa como llevar en la maleta los utensilios necesarios. Concluya con nosotros este imprescindible repaso al ABC de la felicidad estival.



FOTOGRAFIA

¿Es verdad que las cámaras más perfeccionadas ayudan a obtener mejores fotografías?

Cierto. Sin embargo, un «novato» necesita una máquina de buena marca, pero lo más sencilla posible.

¿Es cierto que solo debe hacerse la fotografía cuando luzca el sol?

Es cierto cuando se refiere a la foto en color, pero no es aplicable al blanco y negro. La lluvia, por ejemplo, puede dar lugar a excelentes encuadres.

La mejor posición para un buen encuadre es:

El sol detrás, iluminando al menos la mitad de la figura.

La afirmación de que no puede fotografiarse en movimiento es absurda, ya que, por el contrario, una buena foto está a un paso del cine y este no es más que unas imágenes en movimiento.

• He aquí siete consejos técnicos:



— No olvide quitar el obturador del objetivo en el momento de retratar.

— Limpie bien el objetivo con un pañito apropiado.

— No cargue o descargue la cámara a la luz del sol.

— Tenga el aparato bien cerrado y sujeto.

— Utilice un filtro. Evita los reflejos peligrosos y resguarda el objetivo.

— El material de color debe guardarse en sitio frío.

— La película de color no debe llevarse expuesta al sol.



GAFAS

A la hora de comprar unas gafas de sol no solo deben tenerse en cuenta las últimas tendencias de la moda, sino también los rasgos personales. Para una cara demasiado larga, por ejemplo, deben usarse unas gafas de montura exagerada. Para un rostro excesivamente cuadrado o redondo es conveniente una montura que se prolongue ligeramente hacia las sienes. Para una cara de línea ovalada, montura de línea cuadrada. Y, por último, para un rostro normal o estrecho se recomiendan gafas de línea sencilla. No deben usarse jamás en el campo, ya que el verde actúa como sedante sobre la vista. Ni en la hora del crepúsculo, ni con cielo cubierto. Aunque no deben ser olvidadas en los paseos por alta mar, en la montaña ni para leer en la playa.

GINNASIA

Es conveniente hacer un poco de ejercicio diario, controlando la respiración. El momento adecuado es nada más levantarse, por las mañanas. Nunca después de comer.



HOTELES

No olviden reservar sus habitaciones con tiempo. Y recuerde que el cuarto que



tenga asignado no es una «leonera». Debe procurar mantenerlo ordenado, con la ropa debidamente colocada en el armario.

I

IDIOMAS

El verano es un buen momento para practicarlos. Y para ello hay varios procedimientos:

El frívolo, que consiste en veranear en la Costa del Sol.

El cómodo, viajar con el tocadiscos y unas cuantas lecciones condensadas en microsurcos.

El aburrido, llevarse los libros en la maleta o soportar la presencia constante de un profesor.

J

JUEGOS

Después de una excursión, cuando sus pies estén doloridos y no sienta deseos de bailar o pasear a la luz de la luna, reúna a su «pandilla» en torno a una mesa e inicie un juego tranquilo. Puede elegir entre muchos. He aquí algunos: canasta, pinacle, póker, bacarrá, dados, o incluso el olvidado palé. Cualquiera de ellos, con el aliciente de una jarra de sangría bien fresca, le ayudará a pasar estos últimos momentos del día.

L

LIBROS

Reserve en su maleta un pequeño espacio a la literatura. Su hijo será feliz con una

novela de «Tarzán», o la última aventura de «Guillermo». Para su hija puede llevar un libro que está muy de moda: «Polyna». A su marido, seguro que le agrada disponer de unos cuantos volúmenes policíacos. Y usted, quizá prefiera una buena novela de un autor contemporáneo.

M

MARISCOS

Si quiere comer buen marisco, deberá usted desplazarse a los lugares costeros, especialmente a Galicia. Allí se encontrará con que por diez pesetas le sirven una fuente de percebes y un vaso de buen vino.

P

PERFUMES

En verano debe usted elegir cuidadosamente su perfume. Huya de los olores penetrantes y «fatales». Casi es preferible, en vez de perfume, una colonia fresca. Vierta unas gotas de esta misma colonia en el agua que utilice para lavarse la cabeza. También debe rociarse con ella el cuerpo.



agradable. Ofrezcales un pequeño obsequio, en agradecimiento a sus servicios. Tenga presente las pequeñas cuentas que ha ido dejando pendiente: en el bar, en la playa, etc. Un día antes de partir, debe hacer una lista de las cosas más urgentes que hay que hacer al volver a la ciudad.

S

SALUD

Para mantener el cabello suave y la esclerótica azulada, es conveniente beber jugo de romero. Para un aliento fresco, lo más saludable es masticar menta. Contra las insolaciones, caldo o café caliente. No es bueno para la salud usar zapatos planos todos los días. Conviene alternarlos con un poco de tacón o de cuña.

SOL

Los baños de sol presentan tantas ventajas como inconvenientes. Si bien a través de los rayos ultravioleta —proporcionan al organismo la vitamina D necesaria para el desarrollo— pueden ser también causa de graves quemaduras o de insolaciones. Hay que tomar el sol de un modo progresivo, empezando por unos minutos y procurando siempre que la piel esté protegida por una crema filtradora.

R

REGRESO

Quizá resulte prematuro hablar de ello, pero también conviene tenerlo previsto. Al marcharse de un lugar de veraneo, no olvide a las personas que se han preocupado de hacerle la estancia más



SIGUE

**BRAGUITAS
DE
BLONDA
ELASTICA
CON
ENCAJE**

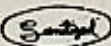


frisco®

Es una creación de **GEIS BOSCH, S. A.**

NYLON *Nelanca*

HEATSEAL CON



**PREFERALO
SIEMPRE
a listas
encarnadas y
amarillas**



¡Cuidado!

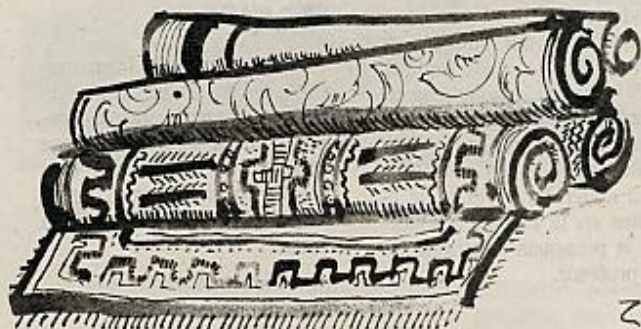
hay bolas de queso y... queso de bola

MG

**antes
de iniciar
las
vacaciones**

HA llegado el día de marchar de vacaciones. Una buena ama de casa debe dejarlo todo tan cuidadosamente ordenado y guardado como para que, al regresar al hogar después de unos saludables días de mar o de montaña, no se encuentre con desagradables sorpresas. ¿Cómo deben guardarse las pieles y las joyas? ¿Qué se debe hacer con las alfombras? ¿En qué condiciones se pueden dejar las plantas? ¿Qué hacer con el gato o con el perro? Estas y otras muchas cosas son conocidas del ama de casa. Pero, con las prisas de última hora, puede ocurrir que se olvide alguna previsión fundamental. Con vistas a que esto no ocurra a ninguna de nuestras lectoras, hemos confeccionado un recordatorio completo. En él, aún aquellas de nuestras lectoras que sean más metódicas, encontrarán una guía y ayuda en esta hora de prisas y agobios que es el momento de marchar de vacaciones.

LO QUE UN AM



las alfombras

Veamos ahora lo que conviene hacer con las alfombras. Antes de colocarlas en un armario o en el cuarto ropero, darles una ojeada para asegurarse de que no tengan manchas, y limpiarlas, si hay necesidad, con un poco de bencina. Después se sacuden a mano por el revés para quitar todo resto de polvo y se dejan un día entero al aire libre. Por último, se envuelven con hojas de periódicos y un poco de naftalina o de insecticida en polvo, y se guardan evitando meterlas dentro de sacos de plástico que mantienen la humedad, peligrosísima para las alfombras.

En las grandes ciudades hay casas especializadas también en este campo, que se encargan de retirar, limpiar en seco, sacudir, reparar y custodiar las alfombras en locales adecuados.

**los animales
domésticos**

Si tienen animales domésticos deben pensar con tiempo en ellos. Están ya muy difundidas las "pensiones" para perros. Por una cantidad módica (aunque en este punto no se deben hacer económicas) un perro puede ser guardado y alimentado durante las vacaciones del amo.

Las cosas se complican para quien quiere dejar en casa a un gato. En este caso no hay más solución que recurrir a la ayuda de un conocido o del portero para que dé la comida al gato todos los días y le haga un poco de compañía (efectivamente, se trata de animales que sufren mucho con la soledad). Quien deba dejar canarios y loros, no tendrá dificultad en dejarlos en algún buen establecimiento que además se dedique a la venta de pájaros se ocupe de custodiarlos durante las vacaciones.

Los peces tropicales pueden dejarse en casa, sin ningún temor, hasta doce días; pero si la ausencia dura más, conviene entregarlos en un establecimiento especializado, donde serán custodiados en los acuarios.





A DE CASA NO DEBE OLVIDAR

las plantas

Para conservar las plantas no es posible confiarlas a un invernadero o tienda de artículos de jardinería. Deben resolver por otros medios. En los casos de plantas de interior bastará regar bastante la tierra (no las hojas) y cubrirlo con una bolsa de plástico puesta para abajo. Para las de terraza o balcón os recordamos el sistema de la botella. Tome una botella llena de agua, con un tapón en el que se haya hecho un orificio, y se pone invertida, claván-



dola en la tierra de la maceta (ya humedecida) de forma que se vaya regando lentamente. Este método garantiza humedad durante dos o tres semanas, a condición de que las plantas se coloquen en el ángulo menos soleado de la terraza.

las joyas

Vezamos el problema de las joyas. Lo primero es envolverlas, pieza por pieza, en papel algodón y luego colocarlas en el joyero. Quien no tiene caja de caudales en casa y quiere una mayor garantía contra el peligro de un robo, las depositará en la caja fuerte de un Banco o bien se las confiará al propio joyero.

las pieles

Las pieles pueden dejarse en el armario guardarropa dentro de un saco anti-térmico, o aún sin él, si han hecho antes una limpieza completísima (cada año si se ha usado la prenda todos los días; cada dos, si ha servido sólo en algunas ocasiones).

Si no quieren conservar en casa estas prendas demasiado valiosas, pueden dirigirse a su peletero conocido o a una casa especializada que no falta nunca en las grandes ciudades. Existen establecimientos donde las pieles son conservadas en grandes celdas refrigeradas, a una temperatura de dos o tres grados sobre cero. (Se tienen algún tiempo bajo cero en los casos en que se tema haya gérmenes de polilla.)

más consejos

Finalmente, antes de marcharse, deben recubrirse las butacas, divanes, estantes de libros, con amplias piezas de plástico transparente; desconectar el frigorífico, cerrar el contador del gas y de la luz. No dejen en casa alimentos o conservas si piensan estar fuera mucho tiempo. Aprovechen este período para hacer sacudir los colchones, lleven las cortinas (piensen en el tapicero que las desmonte y las coloque en su lugar de nuevo), arreglen algún mueble e incluso blanqueen las paredes.

Si su marido se queda en casa, deberá organizarlo todo para él. Natu-



ralmente, en vez de desconectar el frigorífico, lo llenará de latas y de jugos de fruta y le aprovisionará el bar. Si queréis reducir las tareas de la asistenta, o simplificarle el trabajo de hacer la cama, que duerma en la habitación de los huéspedes, donde hay una cama sencilla, pero dejar todo tan acogedor como cuando están tados en casa. De su guardarropa haga desaparecer las ropas de invierno,

no para evitar que un día, distraído, se ponga en pleno verano una corbata de lana.

- Agua: Cerrar la llave de paso.
- Cuarto de baño: Usar polvos desinfectantes en la limpieza de los servicios.
- Plata: Limpiarla cuidadosamente y guardarla bajo llave.
- Armarios: Dejarlos bien cerrados, después de meter las prendas en bolsas de plástico y de colocar unas cuantas bolas de naftalina.
- Contadores: Anotar el número que marque el del gas, y desconectar los plomos y cerrar el interruptor del contador de la luz.
- Ventanas: Dejarlas herméticamente cerradas, y con las persianas bajas.
- Lámparas: Deben limpiarse con alcohol, y cubrir las con una tela blanca.
- Libros: Proteger los estantes de la librería con papel, para evitar el polvo y la acción de la polilla.
- Radio y TV: Desconectar los aparatos, y cubrirlos con fundas de tela.

