



m. a. Lopez-Roberts. x-11.

¿Sabes defenderte del calor?

¿Te gusta el calor o no te gusta? Como en casi todas las cosas de la vida, hay gustos para todo. \*

Hay personas que viven en perpetuo sofoco, que todas las ventanas les parecen pocas y que a los primeros rayos del sol de la primavera empiezan a lamentarse de la temperatura. También lo contrario: personas con frío eterno, que tiemblan constantemente como perros chinos y que sólo están contentas en pleno sol. \*

Tú, ¿cómo eres? Probablemente un término medio; es decir, que en invierno te quejas del frío; pero en cuanto aprieta un poco el calor eres la primera en lamentarte. \*

Sobre todo no nos pongamos pesadas! Si hubiera que dar una norma general para las mujeres con la idea de que les vaya bien en la vida, de que tengan éxito, de que las quieran y admiren las personas que las rodean, ésta sería la primera: «¡No seamos nunca pesadas!» Procuremos dar una sensación de ligereza, lo cual no quiere decir, ¡entendámonos bien!, de tontería, que, por otra parte, es lo más pesado de todo. \*

Que nos quejemos del frío importa menos. Si nuestro auditorio es masculino (y, ¡Dios mío!, ¿no vamos a confesarnos que es el que más nos importa?), como ellos suelen sufrir menos del frío, entre otras cosas porque su ropa es más caliente, nos dará un aire de fragilidad bastante femenino y que siempre hace bien; pero guardémonos de gruñir contra el calor, y menos aún, ¡horror de horrores!, no demos nunca la idea ni tengamos el aspecto de sufrir de él. Nuestra apariencia debe ser de extrema pulcritud y de irradiar el frescor de las flores. \*

¿Es siempre fácil? Quizá no; pero tampoco debe esto preocuparnos demasiado. ¿Y nuestro ingenio femenino? ¿Es que vamos a sacrificar nuestros «éxitos» a unos grados más o menos? ¡Vergüenza nos daría! Y si no..., ¡vamos a verlo!

#### ANTE TODO DEFENDAMOS NUESTRAS CASAS DEL CALOR

Esto debe hacerse desde el primer día. No nos aloquemos la primera vez que entre el sol por las ventanas y, abriendo éstas de par en par, dejemos que este astro se enseñoree de nuestros hogares. Cuando luego que-

ramos echarlo, será quizá tarde. Así, pues, persianas echadas desde el primer calor y ventilemos a las horas más frescas.

#### CUIDADO CON LO QUE COMEMOS

«En estos tiempos...», vais a decirnos. Pero ¡no hay que preocuparse! precisamente son cosas bien sencillas. Huyamos de las salsas picantes, de los platos fuertes o con demasiada grasa. En cambio, acudamos a las ensaladas, las frutas. El gazpacho español—no necesitáis echarle pan—es refrescante, sano y contiene gran cantidad de vitaminas. Arreglaos de manera que sólo haga falta hacer una comida caliente al día. Con esto mantendremos la casa más fresca y ahorraremos combustible. ¡Pero atención! Cuidado con las bebidas heladas. Son la causa principal de casi todos los trastornos intestinales del verano y, además, no nos quitarán tanto la sed como una tisana caliente.

#### ATENCION A LA MANERA DE VESTIRNOS

No es sólo que los colores claros nos parezcan más frescos; es que, auténticamente, resultan menos calientes. Como telas usemos las que se puedan lavar y planchar más fácilmente y aquellas, como por ejemplo el hilo, que se despeguen del cuerpo. No salgamos nunca a la calle con un traje que no esté al menos recién planchado. La vista en un espejo de nosotras mismas, limpias y pimpantes, nos hará sentir menos el calor.

#### NO OLVIDEMOS NUESTRO PEINADO

Si es verdad que algunas muchachas muy jóvenes están encantadoras con sus melenas sueltas y un poco largas, éste no es el peinado más a propósito para el verano. Durante el día, y si el calor aprieta, llevemos el pelo recogido con una red, con un sombrero o con una cinta; nos agobiará mucho menos y presentaremos un aspecto más agradable a todo el que nos contemple. Reservemos para

