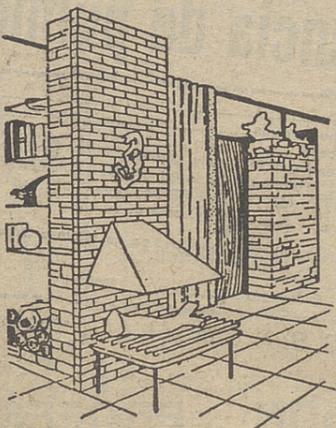


Agenda
femenina



1968:
lanzamiento
del pantalón
paje

DECORE SU HOGAR Y GANE DINERO MIENTRAS ESTUDIA DECORACIÓN



POR CORRESPONDENCIA, POR SOLO 125 PTS. MENSUALES / INCLUYENDO MATERIALES DE ENSEÑANZA, CORRECCION DE LOS EJERCICIOS MENSUALES Y EVENTUALES CONSULTAS DEL ALUMNO / APROVECHANDO SUS RATOS DE OCIO O ALGUN DESCANSO EN SUS TAREAS / CEAC, CON 25 AÑOS DE EXPERIENCIA EN ESTE SISTEMA DE ENSEÑANZA, LE OFRECE CON VERDADERO ORGULLO UN CURSO PRACTICAMENTE UNICO EN EUROPA: UN ARTE DE PLENA ACTUALIDAD, POR CORRESPONDENCIA. SOLICITE INFORMACION ESCRIBIENDO A CEAC ARAGON, 472 Dpt. V.37 BARCELONA.

en su propia casa...

... Vd. podrá seguir este Curso excepcional, beneficiándose de las múltiples ventajas de lo reportará su estudio... DECORARÁ SU HOGAR, con lo cual empezará a practicar, además de embellecerlo. Esto será la prueba de su depurado gusto y del dominio que adquirirá en DECORACION... GANARÁ MIENTRAS ESTUDIA, pues durante el Curso, estará ya en condiciones de realizar proyectos y reformas de decoración y con solo lo que cobre de un proyecto, pagará sobradamente todo el Curso. POSEERÁ al finalizar el Curso, un ARCHIVO PROFESIONAL formado por una colección de más de 600 láminas y una auténtica ENCICLOPEDIA de 1.800 páginas... Cuando Vd. ya sea DECORADOR / o DECORADORA / tendrá trabajo asegurado, con buenos ingresos o los mejores empleos y un sueldo magnífico, pues son innumera-

bles los trabajos en que intervendrá. Siendo DECORADOR, Vd. podrá trabajar con los ARQUITECTOS, cuidando de la parte decorativa de los proyectos e instalaciones... Podrá ESTABLECERSE POR SU CUENTA, dedicándose a decorar viviendas, establecimientos comerciales, stands en ferias, creación y montaje de escaparates en tiendas, salas de espectáculos, etc. EMPLEARSE CON BUEN SUELDO en empresas de Decoración.

Muebles, Tapicerías, Grandes Almacenes, tiendas, etc. ¿QUE SE ESTUDIA? En este Curso recibirá una completa formación técnico-práctica sobre todas las materias que debe dominar un buen DECORADOR: aprenderá "Teoría de la Decoración", "Complementos Decorativos", "Proyectos y Conjuntos", "Planos y Croquis", "materiales que conviene emplear en cada caso", y tendrá una visión completa de los "Estilos Artísticos"

* GRATIS Y SIN COMPROMISO Solicito que me remitan un folleto en colores, del modernísimo Curso de DECORACION

DON _____

DOMICILIO _____

POBLACION _____ Dst.° Postal _____

PROVINCIA _____

CEAC, ARAGON, 472 - Dpt. V.37 BARCELONA -13

CUADRO DE HONOR

PRESIDENTES DE LA SOCIEDAD

Don Andrés Guijarro Moreno.	Don Bartolomé García.
Don Mariano Aboín García.	Don Pedro Pérez Morera.
Don Manuel Alvaro Benito.	Don Antonino Prieto.
Don Francisco Benito Nebreda.	Don Calixto Fournier.
Don Antonio Ramos.	Don José María Prieto.
Don Valentín Quintas.	Don Santiago Magdaleno Rodríguez.
Don Miguel Bernal.	Don José San Román de Vega.
Don Vito Fernández Vítores.	Don Jesús Rodríguez Palomo.
Don Manuel Laguna.	Don Víctor Gil Jiménez.
Don Pablo Amores Bueno.	Don Jesús Galán Rodríguez, actual presidente.
Don Agapito Martín.	

COMPOSICION DE LAS JUNTAS DE GOBIERNO Y COMISIONES DIRECTIVAS

JUNTA DE GOBIERNO:

Presidente:	D. Jesús Galán Rodríguez.
Vicepresidente:	D. Antonio Vinuesa Martín.
Secretario:	D. Félix Martín Gutiérrez.
Contador:	D. José-E. Velázquez Hernández.
Vocales:	D. Félix Grande Aparicio.
	D. Olegario Pérez Cabezas.
	D. Vicente Carrera Blázquez.
	D. Lorenzo de Antonio Ubeda.
Administrador:	D. Fernando-José Jiménez Prieto.

COMISIONES DIRECTIVAS:

Sección: (1) — INCENDIOS

Presidente:	D. Jesús Galán Rodríguez.
Vicepresidente:	D. Antonio Vinuesa Martín.
Secretario:	D. Fernando-José Jiménez Prieto.
Contador:	D. José-E. Velázquez Hernández.
Vocales:	D. Saturnino Luengo Lumbreras.
	D. Justo Mozo Vivanco.

Sección: (2) — AUTOMOVILES

Presidente:	D. Jesús Galán Rodríguez.
Vicepresidente:	D. Félix Grande Aparicio.
Secretario:	D. Fernando-José Jiménez Prieto.
Contador:	D. José-E. Velázquez Hernández.
Vocales:	D. Antonio García Zurdo.
	D. Natalio de Jesús Jiménez.

Sección: (3) — ACCIDENTES INDIVIDUALES

Presidente:	D. Jesús Galán Rodríguez.
Vicepresidente:	D. Olegario Pérez Cabezas.
Secretario:	D. Fernando-José Jiménez Prieto.
Contador:	D. José-E. Velázquez Hernández.
Vocal:	D. Fernando Velázquez Hernández.

Sección: (4) — CRISTALES

Presidente:	D. Jesús Galán Rodríguez.
Vicepresidente:	D. Vicente Carrera Blázquez.
Secretario:	D. Fernando-José Jiménez Prieto.
Contador:	D. José-E. Velázquez Hernández.
Vocal:	D. Francisco Jerez Ferrer.

Sección: (5) — DECESOS

Presidente:	D. Jesús Galán Rodríguez.
Vicepresidente:	D. Lorenzo de Antonio Ubeda.
Secretario:	D. Fernando-José Jiménez Prieto.
Contador:	D. José-E. Velázquez Hernández.
Vocales:	D. Ildefonso Sánchez López.
	D. Pedro Sánchez Cuesta.

Jefe de Producción: D. Estanislao Jiménez Cecilia.

SEGUROS MUTUOS

OBRA DE LOS ABULENSES

No sólo colaboró en los siniestros, sino que los evitamos como el

Seguros Mutuos de Avila cumple en el presente año el primer centenario de su fundación un "veintiséis de enero de 1868 bajo la presidencia del señor D. Andrés Moreno Guijarro, alcalde Constitucional de la Muy Noble y Muy Leal Ciudad de Avila de los Caballeros", según reza el acta de la sesión constitutiva celebrada en las Escuelas Públicas sitas en el Palacio Viejo. Ya en acuerdo municipal adoptado en la Sesión del 13 de Diciembre de 1866 se aprobó el reglamento que fue enviado al señor Gobernador Civil para su ratificación. Poco después, en sesiones de 6 y 17 de Junio de 1867 de la Corporación Municipal se acordó la impresión del citado reglamento mediante el pago de 12 escudos y envío de una circular invitatoria de asociación a todos los vecinos de la capital.

Este dato pone de manifiesto el entronque netamente abulense de "Seguros Mutuos" y al mismo tiempo su título de Entidad con más solera entre las de su especie. Su historia viene a ser el trasunto de los últimos cien años de la vida de la Capital y de sus principales suce-

sos. Sin embargo, para llegar a esta etapa conmemorativa ha sido necesario salvar muchos obstáculos. Quedaron lejanos los días de 1870 en que por dificultades de fondos se tenía que encargar el reparto de avisos al alguacil de la Alcaldía, eso sí, previa gratificación; los momentos en que se encargan las primeras placas para que se distinguan los edificios asegurados en la Sociedad de Seguros Mutuos de Avila y en que se registra, como en Diciembre de 1870 el primer superávit del presupuesto: doscientos treinta escudos. No es mucho dinero, pero sí lo bastante para que la Sociedad vaya adquiriendo prestigio de solvencia, eficacia y capacidad de cobertura. Por eso en Julio del año 1879 la Diputación pide el estado en que se halla la Sociedad, con vistas a asegurar sus muebles en un millón y medio de reales. Es el suceso que ratifica el acierto de la constitución de Seguros Mutuos contra incendios.

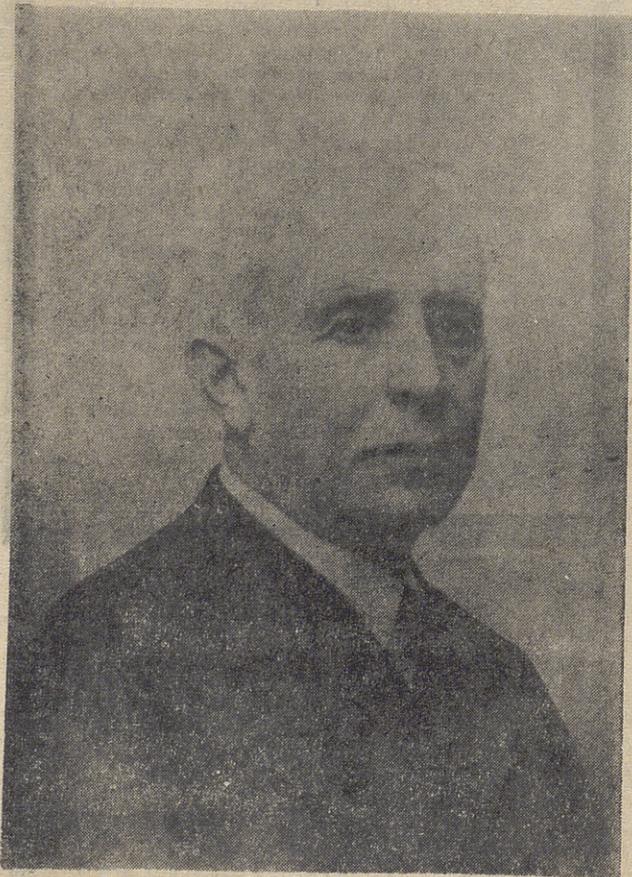
LA "BOMBA QUIMICA"

Con el fin de atender a las necesidades que los siniestros

produjeran...
ros Mutuos...
tar dotada...
nos medios...
Diciembre...
una Junta...
"bomba qu...
habian rec...
pectos des...
más tarde...
Avila y se...
del Alcaza...
Péso de la...
pletar el m...
que como...
encargan...
na de dos...
cada uno...
el materia...
que se ha...
mismo cas...
porte de la...
de traslado...
asciende a...
ta céntimo

PRIM

Doscient...
ño capital...
en que es...
enorme...
primera...
guros Mu...
Avila pag



DON JESUS RODRIGUEZ PALOMO



DON JESUS GALAN RODRIGUEZ



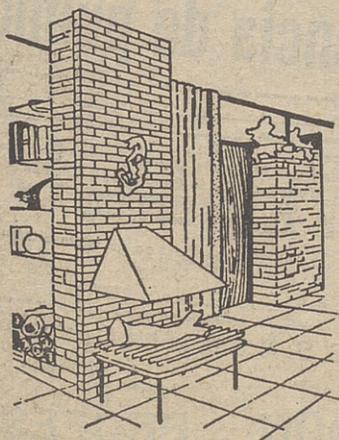
DON VICTOR GIL JIMENEZ

**Agenda
femenina**



1968:
lanzamiento
del pantalón
paje

**DECORE SU HOGAR Y GANE
DINERO MIENTRAS ESTUDIA
DECORACIÓN**



POR CORRESPONDEN-
CIA, POR SOLO 125 PTS.
MENSUALES / INCLU-
YENDO MATERIALES DE
ENSEÑANZA, CORREC-
CIÓN DE LOS EJERC-
ICIOS MENSUALES Y
EVENTUALES CONSULTAS
DEL ALUMNO /
APROVECHANDO SUS
RATOS DE OCIO O AL-
GÚN DESCANSO EN SUS
TAREAS / CEAC, CON 25
AÑOS DE EXPERIENCIA
EN ESTE SISTEMA DE
ENSEÑANZA, LE OFRECE
CON VERDADERO ORGU-
LLO UN CURSO PRAC-
TICAMENTE ÚNICO EN
EUROPA: UN ARTE DE
PLENA ACTUALIDAD,
POR CORRESPONDEN-
CIA. SOLICITE INFOR-
MACIÓN ESCRIBIENDO
A CEAC ARAGON, 472
Dpt. V.37 BARCELONA.

en su propia casa...

... Vd. podrá seguir este
Curso excepcional, benefi-
ciándose de las múltiples
ventajas que le reportará
su estudio... DECORARÁ
SU HOGAR, con lo cual em-
pezará a practicar, además
de embellecerlo. Esto será
la prueba de su depurado
gusto y del dominio que ad-
quirirá en DECORACIÓN...
GANARÁ MIENTRAS ES-
TUDIA, pues durante el
Curso, estará ya en condi-
ciones de realizar proyec-
tos y reformas de decora-
ción y con solo lo que co-
bré de un proyecto, pagará
sobradamente todo el Cur-
so. POSEERÁ al finalizar el
Curso, un ARCHIVO PRO-
FESIONAL formado por
una colección de más de
600 láminas y una autén-
tica ENCICLOPEDIA de
1800 páginas... Cuando Vd.
ya sea DECORADOR / o
DECORADORA / tendrá
trabajo asegurado, con bu-
enos ingresos o los mejores
empleos y un sueldo mag-
nífico, pues son innumera-

bles los trabajos en que in-
tervendrá.
Siendo DECORADOR, Vd.
podrá trabajar con los AR-
QUITECTOS, cuidando de
la parte decorativa de los
proyectos e instalaciones...
Podrá ESTABLECERSE
POR SU CUENTA, dedican-
dose a decorar viviendas,
establecimientos comercia-
les, stands en ferias, crea-
ción y montaje de escapá-
rates en tiendas, salas de es-
pectáculos, etc. EMPLEAR-
SE CON BUEN SUELDO
en empresas de Decoración.

Muebles, Tapicerías, Gran-
des Almacenes, tiendas, etc.
¿QUE SE ESTUDIA? En este
Curso recibirá una comple-
ta formación técnico-prac-
tica sobre todas las mate-
rias que debe dominar un
buen DECORADOR; aprende-
rá "Teoría de la Decora-
ción", "Complementos De-
corativos", "Proyectos y
Conjuntos", "Planos y Cro-
quis", "materiales que con-
viene emplear en cada
caso", y tendrá una visión
completa de los "Estilos
Artísticos"

*** GRATIS Y SIN COMPROMISO** Solicito que me remitan
un folleto en colores, del modernísimo Curso de DECORACION

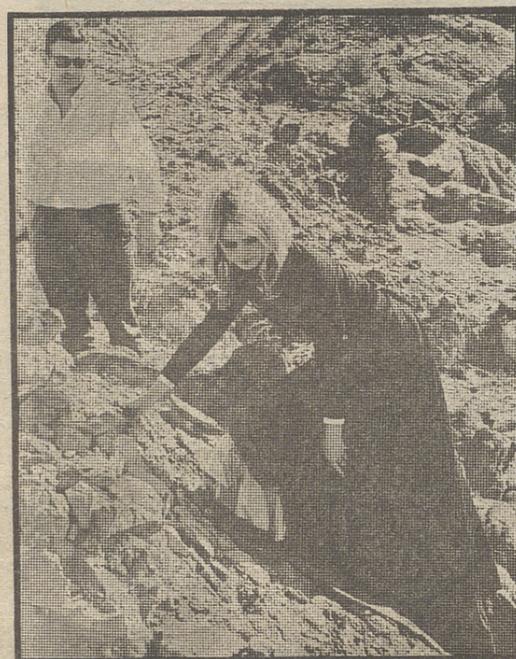
DON _____

DOMICILIO _____

POBLACION _____ Dst.° Postal _____

PROVINCIA _____

CEAC, ARAGON, 472 - Dpt. V.37 BARCELONA-13



A BRIGITTE BARDOT LE GUSTA ANDALUCIA

● Tanto Brigitte Bardot como Sean Connery, el famoso James Bond, y el director de la película de ambiente americano "Shalako", Edward Dmytryk, siguen su trabajo afanosamente, rodando diez y doce horas diarias. A pesar de ello, su estancia en Almería no podrá durar menos de tres meses; lo que no deja de tener un interés económico para esas tierras del este de Andalucía. El caso es que ambas personalidades de la pantalla frívola se han instalado con sus familias lo más confortablemente posible; B. B. no ha logrado encontrar todavía la finca ideal, a pesar de sus muchos paseos por toda la provincia, y ocupa, de momento, todas las instalaciones del noveno piso del hotel más lujoso de Almería.

Como es natural, los días, o por lo menos las horas que el trabajo lo permite, el Rolls-Royce blanco de B. B. se deja ver por la costa y por los paisajes interiores de toda Andalucía.

A. M.

labores

UN ALMOHADON VISTOSO Y CONFORTABLE

La técnica es, o puede ser, la mejor aliada del ama de casa, y entre las cosas propuestas por la técnica en estos últimos años están las planchas de espuma. Son muchas las cosas que con este medio se pueden hacer para añadir confort y encanto al cuarto de estar. Los almohadones, por ejemplo, pueden dar vida a un rincón apagado y facilitar además mayores comodidad. En las casas de familia numerosa o donde hay niños, los almohadones pueden sustituir, con gran

comodidad, a las sillas delante de la televisión. ● Adquiera la plancha del grosor y tamaño que desee: rectangulares, cuadradas, redondas. Piense que a veces la combinación de tamaños y formas de los almohadones contribuye a decorar mejor el rincón o el mueble que se desea.

Decoración de almohadones

● ¿Le gustan las labores? Es seguro que sí,

porque si no habría abandonado rápidamente la lectura de estas líneas. ¿Conoce a fondo los recursos del punto? Con lanas de distintos colores puede hacer cosas verdaderamente valientes y bonitas. Medallones, flores y otros efectos decorativos, realizados con la técnica de los suéters de sierra y aplicados en la parte central del almohadón como en los dibujos 1, 2, y 5 pueden resultar muy agradables. Aplique el adorno en el centro de una tela de arpillera, fieltro u otro tejido idóneo y fo-

rrre con ella la plancha elegida.

● El número 4 es aún más fácil de hacer, pues todo él es de punto, realizado en lanas dulces y muy suaves. Un adorno de flecos de rafia negra da una gran originalidad a este almohadón.

● Los números 3 y 5 requieren mucha más paciencia y ciencia; pero es posible que usted posea una labor de esta categoría y sea la ocasión de sacarla a la luz.



emprenda el camino de los ingresos elevados

Vd. puede cooperar en la tarea común de impulsar el desarrollo de España y mejorar su posición económica, inscribiéndose a algunos de los

cursos por correspondencia de publicidad

● ventas ● idiomas comerciales
solicite información gratuita escribiendo al

APARTADO 15.000 MADRID

Recorte y envíe, hoy bajo sobre este cupón a ALAS Apartado: 15.000 Madrid

D. _____ prov. _____
que vive en _____ calle _____

desea recibir gratis: (señale con una X lo que le interese:)

Folleto del Curso General de Publicidad

Id. del Curso Superior de Publicidad

Id. de los Cursos de Ventas y Gestión Comercial ALAS-CEO.

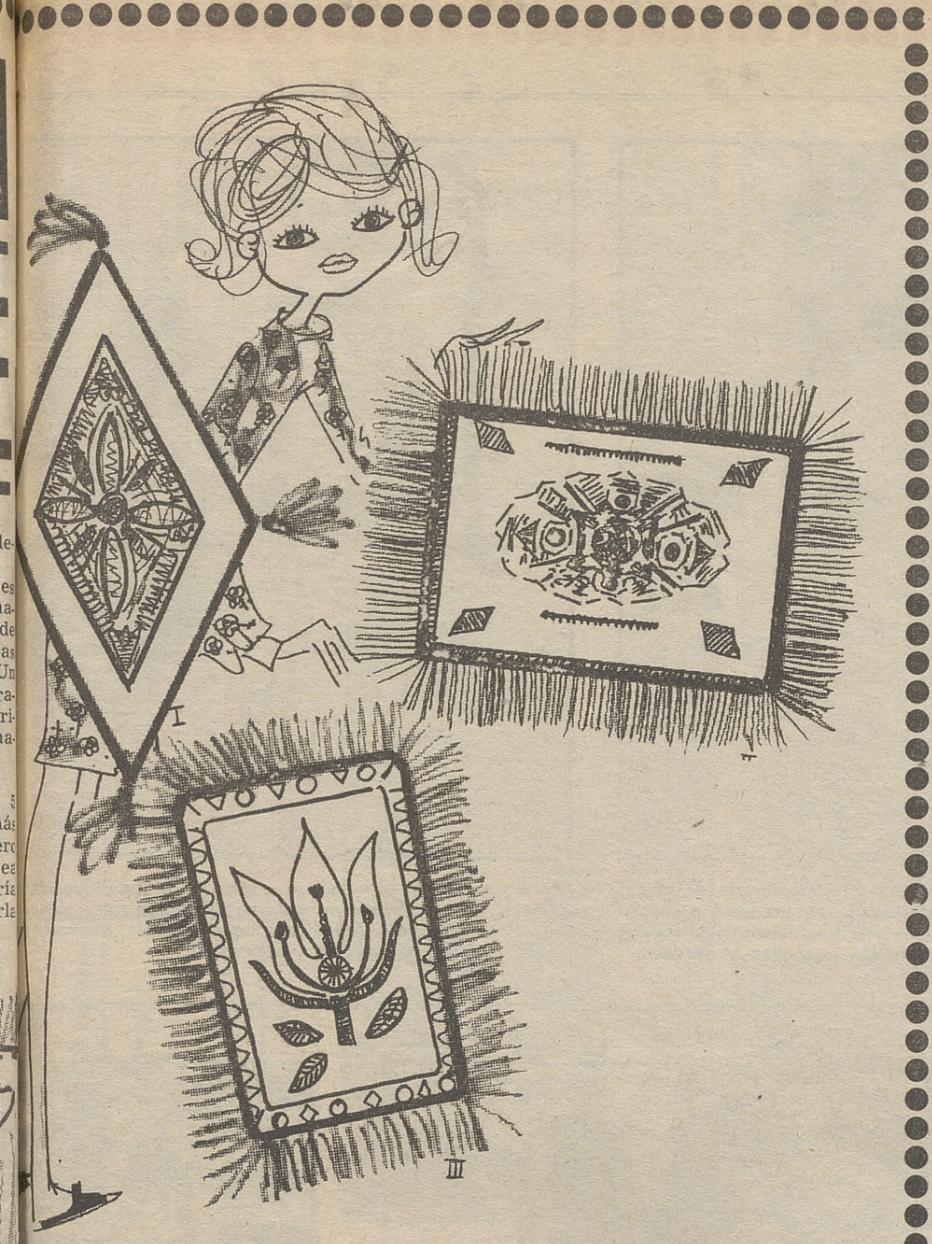
Id. de los Cursos de Idiomas Comerciales ALAS-PARRAMON.

Fecha _____ 1967

Firma _____

Con la garantía de ALAS, S. A. Compañía General de Publicidad

CONTRIBUIMOS AL DESARROLLO CON FORMACION PROFESIONAL

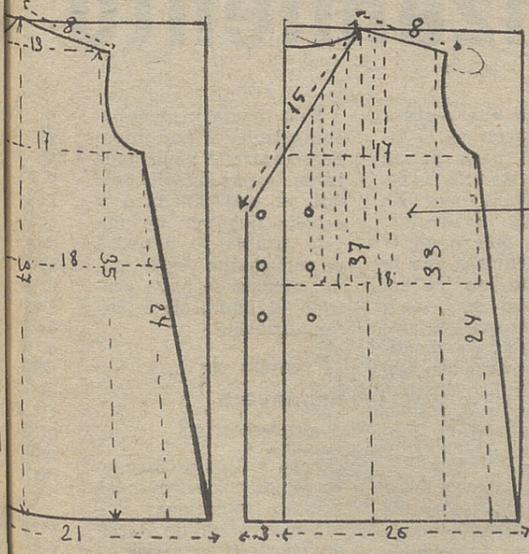


patrón

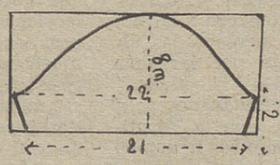
VESTIDO PARA UNA NIÑA DE AÑO Y MEDIO

● En esta ocasión ofrecemos el patrón de un vestido de niña, con cuello smoking y cruzado con doble botonadura de nácar. El trajecito del niño no presenta dificultades si las lectoras han guardado los patrones que dimos hace unas semanas y de cuya utilidad estamos completamente seguros.

Este vestido puede hacerse de tergal, de lana o de popelín para que resulte más lavable y fácil de tratar. Es azul pálido y en el cuello y en las mangas lleva un adorno de tiras plisadas en blanco.



6 pliegucitos cada uno de un centímetro.



CENTRIFUGADORA

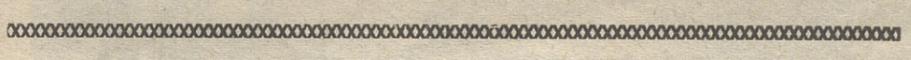
CENTRIFUGADORA 1H 731C

SECADORA

- Centrifuga de gran capacidad
- Reducidas dimensiones
- En 3 minutos, 3Kg. de ropa a punto de plancha

QUE TRABAJE RUTON

ELECTRODOMESTICOS



RELOJ DE COCINA Mod. AR-1025

PLANCHA Mod. AR-5035 Bitensión

MOLINILLO CAFE Mod. IH-5020

PLANCHA MANGO ABIERTO Mod. 5030

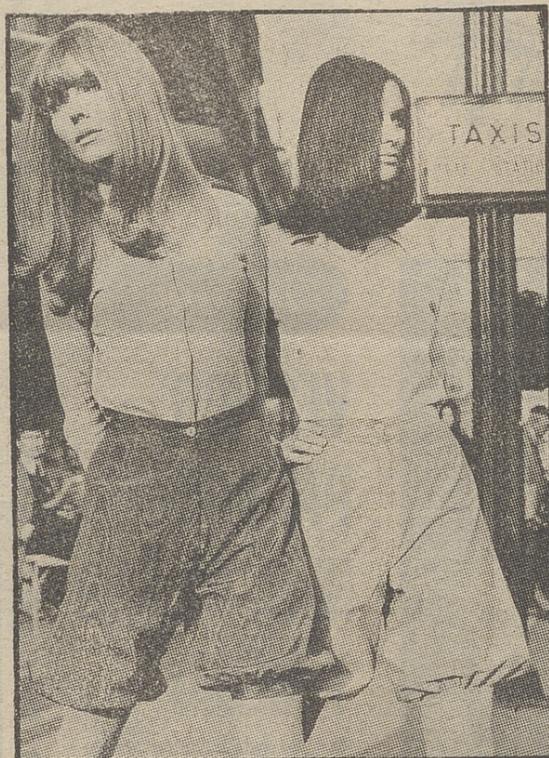
QUE TRABAJE RUTON

ELECTRODOMESTICOS con la garantía de ASKAR



Las rayas triunfarán plenamente esta temporada de primavera y verano. Los dos vestidos-paje son de seda natural y presentan un colorido muy brillante. Las rayas de la izquierda son rojas, azules, amarillas, moradas y verdes.

¿Para vestir? Por lo menos esta idea de la "boutique" de París, está realizada en seda salvaje cachemir; el estado es verde y rojo. Atención a los cinturones, generalmente anchos y adornados.



Pantalón paje de muaré rojo y blusa verde. La muchacha morena viste un paje de popelín gris y blusa blanca.

Colosal esta de popelín rosa y Atrevido y valiente la hech nadie puede de muchacha pierda su delicadeza y fe

Primer avance de la moda primavera-verano

Gran lanzamiento

Apunto de pronunciarse París de una forma oficial y decisiva, llegan a nuestras manos unas fotografías a las que yo pronostico el mejor éxito; aunque no sea dentro de nuestras fronteras. Todas ellas pertenecen a las colecciones presentadas últimamente por las más acreditadas "boutiques" de la capital francesa; y es sabido que la "boutique" de lujo (de la que no puede prescindir ningún

mago de la alta costura por otra parte) es el lugar idóneo para pulsar el ritmo de las futuras colecciones parisienses. En un castellano más legible todo esto quiere decir aproximadamente que lo que veremos en las colecciones no será otra cosa que lo que ya nos muestran estas "boutiques" de los grandes. Eso sí, mucho más sofisticado si cabe, más refinado, más trabajado y conseguido por tanto.

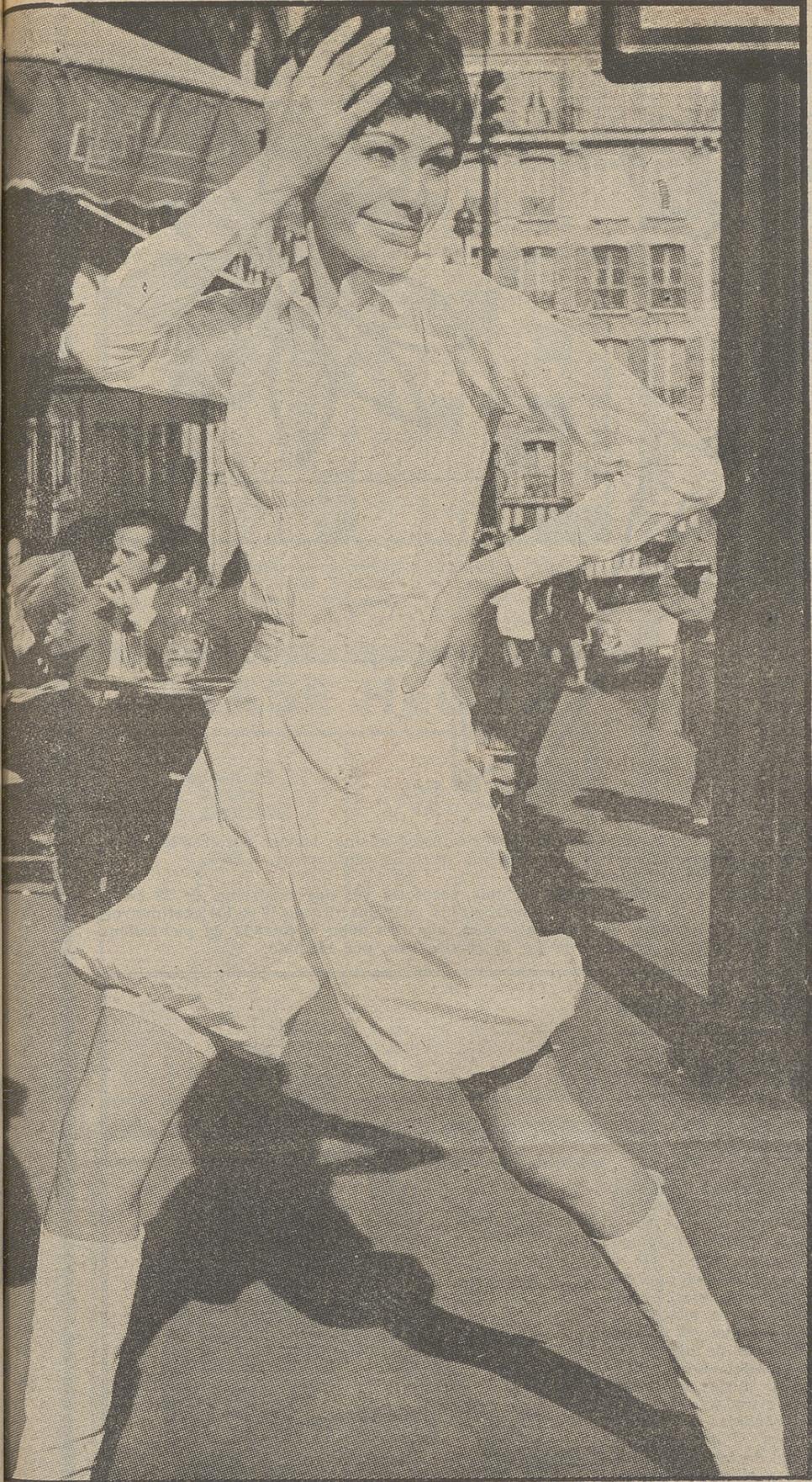
Este pantalón bombacho terminará por imponerse entre la gente más joven, o más juvenil; porque el tipo dinámico y esbelto que por fortuna está triunfando resistirá perfectamente esta moda, aunque se haya cruzado el humbral de los veinte abriles.

¿Prenda de primavera o de verano?

Muy pronto se inaugurarán las colecciones, las grandes colecciones Primavera-Verano de París, aunque las fotografías no podamos mostrarlas has-

◀ Paje de seda blanco acompañado de suéter de lana gruesa y compacta negra. Llamamos la atención de las lectoras sobre los peinados y adornos de cabeza que lucen las maniqués.

ta de semana vo a pantalón la pre de la da. P sigan dres guard actual a de perdes ñorio cir e moda mome mejor Las prese o paje rer D



¿Variar, ¿tes sobre el mismo tema? Esto mismo decimos en el texto: pajes en la mañana y en la noche, en el deporte y en las salas de fiesta. Es-te, de tergal blanco, pide una marcha, montaña arriba, hasta encontrarse con las mejores brisas de la próxima primavera.

8: El pantalón paje

aventurado decir esto antes de haberse levantado el espeso telón que nos está ocultando, lo más esencial de la moda 68 hasta un día determinado.

Veremos muchos trajes de chaqueta de pantalón bombacho y vestido-abrigos y un sinnfin de variantes en lana con las mismas características. Pero puestos a imaginar, creo que donde el triunfo más colosal es pronosticable para el pantalón paje es en las versiones de verano.

Sin duda, los estampados, las sedas naturales y los algodones inarruga-

bles proporcionarán una fuente de inspiración más lograda y femenina.

Del deporte al cóctel

No es necesario extenderse demasiado en explicar lo que gritan, con elocuencia suficiente, las imágenes que acompañan a este comentario. Este nuevo y atrevido atuendo femenino, que causará escándalo, risa, sorpresa y hasta extrañeza, según el temperamento de cada uno, se verá en la calle, en la oficina y también vestirá

las galas más exigentes.

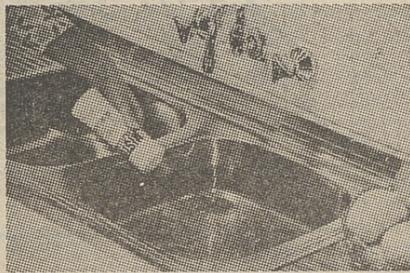
Bien, ya lo saben nuestras lectoras más jóvenes o más esbeltas; esto de sustituir la falda, demasiado clásico para este 1968 que se presenta lleno de sorpresas, por un pantalón abombado que se ciñe en las rodillas parece ser algo que hay que tomarse en serio. La cosa tiene gracia si lo viste una muchacha con bonito estilo. Y como la prenda no puede ser más moral, ¡adelante! quien se encuentre con fuerzas para ello. Yo la aplaudiré sin reservas.

Anina MOURIZ



¡Estoy como loca!

Cuando terminamos de comer, ya tengo limpia mi vajilla.



¡Es tan sencillo! Antes de comer lleno el fregadero y echo Mistol Vajillas.



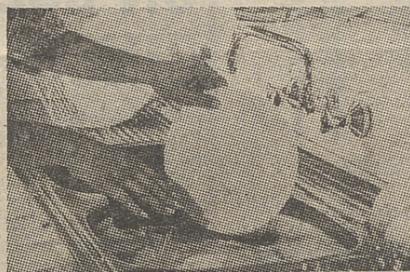
Al terminar cada plato,



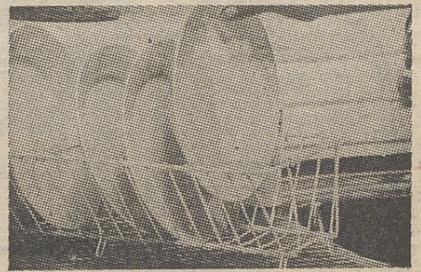
voy retirando la vajilla...



... y metiéndola en la pila.



Acabada la comida, sólo tengo que pasar la esponja suavemente...



... y la vajilla queda limpia, brillante...



... sin que tenga que secarla.



Ya ve Vd., quien lava ahora mi vajilla es... Mistol Vajillas. ¡Qué tiempos!

Haga como yo. Usted misma se convencerá de que

MISTOL VAJILLAS

es lo mejor - mucho más cómodo y más rápido - para lavar la vajilla.



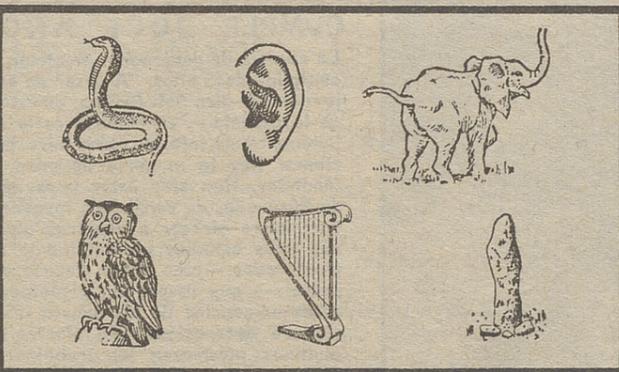
Largo y divertido FIN DE SEMANA

ABECEDAGRAMA

13	7	9	24	15	10	13	5	7	5	16	18		
6	22		15	24	3	9	1	22		25	6	3	
6	22	18	23	21	1		3	18	22	7		20	
24	6	24	16	1		7	10	16	8	10	5	7	
22	24	15	10	22	10	18	16		5	6		20	
24	6	22	6		22	10	21	25	6		24	16	
18		19	1	21	1		22	18	15	6	23	6	21
	1	13	18	22		5	6	15	1	22			

Teniendo en cuenta la numeración correlativa del abecedario castellano (1 al 28, es decir, la A es igual al 1, la B es igual al 2, etcétera), sitúense en el encasillado las letras correspondientes y aparecerá UN PENSAMIENTO.

FRASE HECHA



GRAFOGRAMA

Combinense las iniciales de los nombres de las figuras contenidas en el recuadro, de forma que resulte EL NOMBRE DE UN RIO EUROPEO.

CRUCIGRAMA SILABICO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										

(Cada casilla está ocupada por una sílaba)

HORIZONTALES.—1: Ladrillo, en general fino, que sirve para solar. Frente de alguna cosa. Hileras de caballerías.—2: Que goza de perfecta salud. Planta anual papaverácea con flores rojas que nace en los sembrados. Sobrio, moderado en la comida y bebida.—3: Composición poética que consta de catorce versos endecasílabos. Mor-daz, propensa a zaherir.—4: Símbolo químico del calcio. De color entre carmín y azul. En sentido figurado, las sujetase o reprimiese.—5: Excelente, grande, que excede a otros. Cada una de las partes en que se divide un todo. Nota musical. Interjección con que se llama al perro.—6: Casamiento hecho con poco juicio, sin lucimiento. Que posee o ejerce la autoridad suprema.—7: Junté o mezclé entre sí algunas cosas. En femenino, dices del amigo del tumulto, bullicio o jarana. Filón metálico.—8: Tumor maligno que crece rápidamente y prolifera con facilidad. Mahometano. Po'lo positivo de un generador de corriente eléctrica.

VERTICALES.—1: En los molinos de aceite, es-

tanque donde van a parar las heces y desperdicios. Isla del mar Tirreno. Utilizar, hacer uso.—2: Que tiene donaire y gracia. Obrero o persona dedicado al arreglo o manejo de máquinas.—3: Siglas comerciales. Poéticamente, cubierto de bosques. Repetido, madre.—4: Atasca, obstruye. Región de Logroño, famosa por sus vinos.—5: Plaza para un enfermo en el hospital. Fraude, engaño. Ristra.—6: Zorra, mamífero carnívoro que ataca a las aves de corral. Firme, constante, inflexible.—7: Golpe producido por la diástole del corazón contra el pecho. Nombre que se da en algunas regiones de América a un árbol cigofiláceo.—8: Nota musical. En femenino, que se distingue por sus rimas. Preposición.—9: Colocase los vehículos en los parajes destinados a ellos. Renta que paga el cultivador al dueño de un terreno, consistente en la novena parte de los frutos.—10: Pedazo de madera, metal, etcétera, grueso y corto. Recibo o carta de pago que se da al que paga por otro para que pueda a su vez cobrar de él. Me mantengo sobre el agua y avanzo por ella.

CUADROGRAMA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
40										12
39	A	20	10	M	35	12	33	7		13
38	B	28	4	15	U	2	32	23		14
37	C	38	21	13	39		26	9		15
36	D	17	24	C	6	L	29	25		16
35	E	7	19	11	36	30		40		17
34	F	18	34	22	A	37	8			18
33	G	3	5	14	27	16	N	31		19
32										20
31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21

MODO DE RESOLVERLO.—Determinense las palabras del cuadro central, de acuerdo con las definiciones. Las letras que figuran ya en dicho cuadro forman parte de las palabras. Cuando estén determinadas todas las palabras, trasládense sus letras, según su numeración—excepto las que ya constan en el cuadro, que no tienen número— a las casillas exteriores. Una vez colocadas debidamente todas las letras, léanse siguiendo el orden numérico y aparecerá UN PENSAMIENTO.

Definiciones.—A: Contiene con otras personas.—B: Rechaza.—C: Regalos, presentes.—D: Temen algún daño.—E: Necio, tonto.—F: Flautines de tono agudo, en las bandas militares.—G: Anuncie a voces una mercancía que se vende.

PROBLEMA DE INGENIO



En un canasto hay huevos de pata cuyo número se duplica cada minuto; después de una hora, el canasto está lleno. ¿Cuánto tiempo se necesitó para llenarlo hasta la mitad?

Problema aritmético

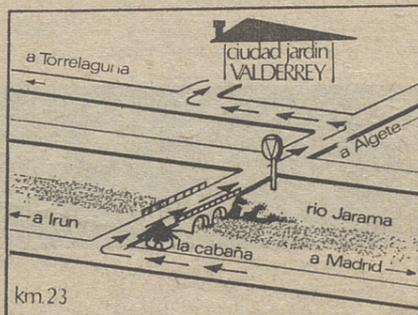


Sabiendo que cada pica oculta una cifra par y cada corazón, una cifra impar, trate usted de reconstruir esta multiplicación seguida de una división.

espacio para crecer!

¿Hasta qué punto condiciona el futuro de un niño el lugar en que desarrolla su vida? Puede que Vd. desee para los suyos **aire puro, espacio donde correr y paisaje de horizonte amplio.**

Si es así..., ¡venga a visitarnos a **Valderrey!** Encontrará el lugar exacto para esa nueva vida que anda buscando



• A SOLO 21 KILOMETROS DE LA PLAZA DE CASTILLA, DISFRUTARA. VD. DE PISCINAS, RESTAURANTE, INSTALACIONES DEPORTIVAS, SUPERMERCADO, CENTRO DE ENSEÑANZA Y CUANTO SE PRECISA PARA VIVIR SERENAMENTE.

CIUDAD JARDIN **VALDERREY** ALGETE MADRID

CON APROBACION DEFINITIVA DEL AREA METROPOLITANA FECHA 11-7-67



¿RESPIRA USTED PROFUNDA Y SOSEGADAMENTE?

¿RESPIRA usted profunda y sosegadamente? Es posible que esta pregunta nuestra le deje un tanto perpleja y no sepa respon-



derse a sí misma sin antes analizarse un poco. Pero aunque intente comprobar el ritmo de su respiración, le pasarán inadvertidos los cambios que se producen en ella cuando la embarga una emoción o una preocupación seria o la absorbe un trabajo que pide una solución inmediata. Si en esos momentos usted pudiera pulsar el ritmo de su respiración por medio de uno de esos aparatos electrónicos que no se han inventado todavía, se sorprendería mucho. Y si fuera posible, le demostraría que en cualquier estado de ansiedad y tensión su respiración puede ser excesivamente cortada durante días y aun meses, y esto es capaz de mermar su salud hasta un punto que usted ni sospecha siquiera.

Por eso no dude en hacer diariamente unos ejercicios de respiración que, por lo menos, la descansarán y relajarán durante los minutos que les dedique. Pero sería estupendo que se acordara de vez en cuando, y durante todo el día, de poner en práctica esta norma: "respire profunda y sosegadamente". Los ejercicios son especialmente aconsejables cuando se sienta más tensa o nerviosa y antes de dormir.

PRIMER EJERCICIO

- Póngase derecha, con las plantas de los pies bien apoyadas en el suelo y los brazos caídos a lo largo del cuerpo.
- Exhale el aire; es decir, vacíe cuanto la sea posible sus pulmones.
- Una vez conseguido, comience a inspirar aire lentamente, al mismo tiempo que se eleva sobre las puntas de los pies y levanta los brazos por encima de la cabeza. Contenga la respiración durante breves segundos.
- Comience de nuevo a exhalar el aire; según

vaya sintiendo cómo se deshinchán los pulmones, y al mismo ritmo, vaya bajando los brazos y volviendo a su posición inicial los pies.



- Empiece de nuevo el ejercicio.

SEGUNDO EJERCICIO

- Este ejercicio varía muy poco con respecto al anterior: exhale e inspire el aire muy lentamente mientras se eleva sobre las puntas de los pies.
- La única variación se localiza en la posición de los brazos, que debe elevarlos, no por encima de la cabeza, sino horizontalmente (ver dibujo).
- Repita el ejercicio varias veces.

TERCER EJERCICIO

- Deje colgar los brazos a lo largo del cuerpo, muy flojos, totalmente relajados.
- Empiece a inspirar aire mientras siente robustecer los brazos hasta conseguir sentir todos los músculos.
- Relájese lentamente de nuevo, según va sintiendo cómo sus pulmones se vacían lentamente de aire.
- Repita el ejercicio.



MONTELAR CUMPLE DOCE AÑOS

La escuela de decoración Montelar ha cumplido doce años. "A pesar de esta juventud —dice Sofi Molina, directora de la escuela—, su historia es lo suficientemente intensa como para proclamar hoy la mayoría de edad de Montelar. Han sido éstos unos años de búsqueda, de verdadera investigación hasta ofrecer a nuestras alumnas unos estudios perfectamente estructurados —creo poder decirlo con justicia— que resporden plenamente a las exigencias de los nuevos criterios de decoración." En efecto, las alumnas mostraron los trabajos de este trimestre, en los que no faltaron ambiciosos proyectos de decoración de interiores, de jardinería. Terminó la pequeña fiesta con la repartición solemne de una tarta de cumpleaños.

A. M.

Continental



WELLA KOLESTON

tiñe y cuida a la vez



KOLESTON es el primer tinte en crema que hizo mundialmente famosa a la casa Wella. Kolestón deja el cabello sedoso y brillante, cubre las canas si las hay, y es el único tinte de peluquería que además de teñir, protege y mimica cuidadosamente el cabello. Existen 59 tonalidades de KOLESTON.