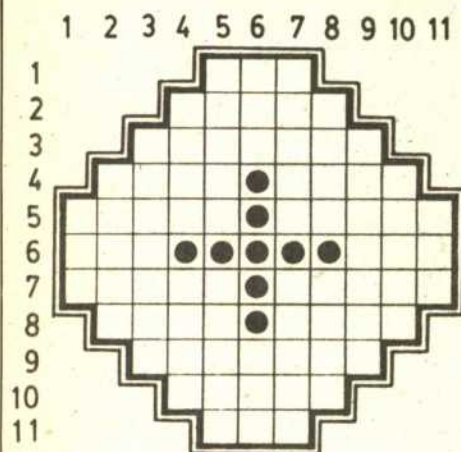


Crucigrama



HORIZONTALES.— 1: Quinta voz de la escala musical. 2: Dejar de vivir, perecer. 3: Estado del que vive lejos del mundo. 4: Popularmente, suspenso. Príncipe o caudillo árabe. 5: Polvillo fecundante de las flores. Pedir por gracia, suplicar. 6: Conjunción distributiva. Loco, demente. 7: Facultad por medio de la cual puede el hombre discurrir y juzgar. Satanás, lucifer. 8: Barro, cieno pegajoso. Dios griego del amor. 9: Netos, puros, claros. 10: En germanía, las narices. 11: Igualdad de nivel.

VERTICALES.— 1: Preposición. 2: Composición musical para coro. 3: Acopio de carnes o pescados salados. 4: Sobrenombre, apodo. Dios de la guerra de la mitología escandinava. 5: Género de los moluscos lamelibranquios llamados vulgarmente cuchillos o navajas. Reparar, advertir. 6: Hable en público. Cólera, enojo. 7: Artículo de fondo de un periódico. En plural, silla o trono de un prelado. 8: Rama que sale de otra principal. Juguetes. 9: Números que pueden expresarse con un solo guarismo. 10: Bahías, ensenadas. 11: Licor alcohólico que se saca de la melaza.

Salto de caballo

V	A	M	L	S	L
O	A	A	S	E	B
L	A	C	O	E	E
N	L	I	J	I	B
B	A	S	N	E	I
A	E	L	M	A	E

Empezando por la primera letra (V) y siguiendo los movimientos del caballo de ajedrez, fórmese UN REFRAN con todas las letras contenidas en el cuadro.

SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE AYER

CRUCIGRAMA (horizontales).— 1: Sur. 2: Favor. 3: Setenas. 4: Debe. Dril. 5: Barón. Aarón. 6: Ala. Oro. 7: Rifas. Lapón. 8: Aire. Inés. 9: Nocivos. 10: Sazón. 11: Sor.

SALTO DE CABALLOS.— «A barba muerta, obligación cubierta».

JEROGLIFICO.— De Canadá. (deca; nada).

Jeroglífico

**EL SOL SALE
AL ATARDECER
Y SE PONE AL
AMANECER.**

—Señal de tráfico.

Pasatiempos por Océano de Oro

Salud

BELLEZA PRACTICA

Lograr una piel sana en verano

MERCEDES ALVAREZ. Europa Press

Si se aspira a llegar a los 40 años con una piel tersa y envidiable, hay que abstenerse de las largas exposiciones al sol. Para consolar a las «hinchas» de estar todo el día «friéndose», les diremos que ya no se lleva tanto la piel morena. Siempre favorecerá el tono dorado de un buen bronceado, pero una tez renegrida envejece y resta belleza.

Dosis de sol, dosis de salud

Las pieles firmes y sólidas pueden permitirse lo que las blancas y delicadas deben evitar a toda costa. Pero lo fundamental, para todas, es saber administrarse esos rayos solares que tanto pueden ayudar a la belleza o, por el contrario, destruirla.

Recordemos algunos de los principios que rigen el proceso del bronceado:

—No debe exponerse la epidermis más que progresivamente, recordando que algunos puntos de nuestro cuerpo están más amenazados que otros y que reclaman una hiperprotección: rostro, hombros, escote, espalda... Una primera exposición de quince minutos al día será más que suficiente.

—Las mejores horas son las de la mañana hasta el mediodía y entre las 5 y las 7 por la tarde.

—Antes de un baño de sol se deben evitar ponerse agua de colonia, pues bajo la acción del



El rostro es especialmente sensible a los rayos solares: hay que protegerlo con cremas y ocultar los ojos con algodones húmedos.

Regla de oro: tomar el sol con precaución

sol, pueden provocar la aparición de manchas pardas muy difíciles de quitar.

—Si tenemos una piel especialmente delicada y sensible, la hidrataremos bien bebiendo hasta dos litros de agua por día y tomando vitamina PP, que disminuye la sensibilidad de la piel al sol. Esta vitamina se

encuentra en el aguacate, la pera, el apio, las alcachofas, las espinacas, los berros, el germen de trigo, el pan integral y la carne de ternera.

Cómo elegir un buen producto solar

Todas las pieles, por muy

duras que sean, necesitan protegerse del sol. Hay muchos productos donde elegir, todo es cuestión de conocer nuestro tipo de piel: si es seca, sensible, con tendencia a alergias...

Una piel normal puede permanecer expuesta durante treinta minutos al día. Ese

tiempo, se puede multiplicar según el índice de protección del producto. Durante las primeras exposiciones al sol conviene usar un producto con un alto índice de protección para que la piel reaccione y produzca melanina. Después, podremos estar más tiempo o protegerla sin tantas precauciones.

