

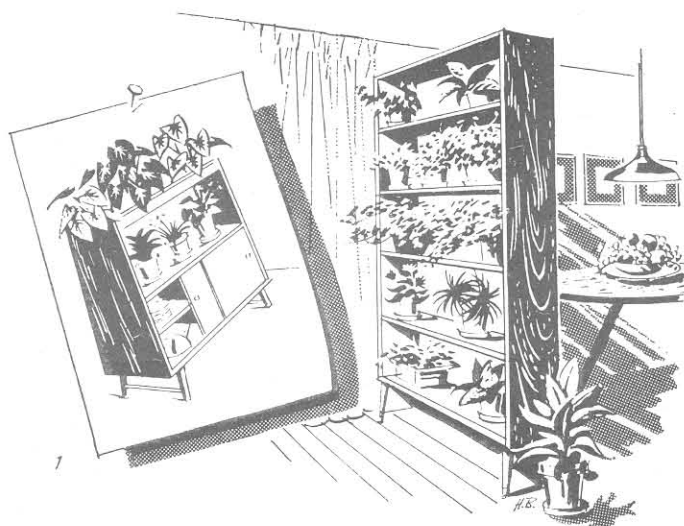
F E M I N A

jardines interiores

dividen las habitaciones

1. Si Vd. es susceptible al reclamo de las plantas en casa, encontrará un medio ideal para separar habitaciones, cuidando dichas plantas al mismo tiempo y teniendo una exposición permanente.

El separador de la derecha se construye fácilmente con madera corriente y unas patas prefabricadas. Sólo necesita varias capas de barniz a fin de estar dispuesto para su uso. El otro separador más bajo, dibujado en el cuadrado de la izquierda, es una de las tendencias más populares de hoy para la combinación de habitaciones. Las puertas correderas del armario ocultan los alimentos para las plantas, la regadera y demás accesorios. Lo puede fabricar Vd. misma, o también emplear para hacerlo una cómoda, añadiéndole una delgada capa de zinc galvanizado o con unas bandejas recubiertas de una capa de cobre, cuidando de poner agua en dichas bandejas para la humedad necesaria de la planta.



2. El hueco de una puerta eliminada sirve para colocar este pequeño armario que alegrará su casa. Puede poner, incluso, un acuario, como centro de interés. Si quiere dejarlo más perfecto, puede incluir unas estanterías de cristal y una luz fluorescente en lo alto para facilitar el desarrollo de las plantas.

3. Para esta tercera forma no necesita nada especial. Sólo un poco de madera y quince minutos para forrar las macetas, poniéndolas en unos platitos protegidos con pintura plástica, para evitar filtraciones. Puede poner plantas a cada lado de la ventana, o construirse unos bonitos macetones con enredaderas que suban en forma de espiral sobre una varilla.





Mi espejo en los astros

Pertenecen a este signo las nacidas entre el 22 de junio y el 22 de julio.

Psicológicamente, la mujer de CANCER pertenece al tipo pícnico y astrológicamente a los signos de agua. Su planeta es la Luna, que, según la tradición astrológica, da un carácter muy específico. Una mezcla de ensoñación y realidad, fantasía exuberante y una extraordinaria hipersensibilidad.

La mujer de CANCER ofrece un aspecto dulce y melancólico. Vive oculta en su propio mundo, que ella misma construye e idealiza. Tiene un sentido social muy acusado, identificándose plenamente con los problemas de los demás y precisando del calor y afecto de quienes la rodean. Por todas estas características, no puede hablarse de un único tipo de mujer de CANCER: depende siempre de su formación religiosa, cultural y familiar. Sin ser expansiva en su carácter, se confía ingenuamente a quienes la requieran. Generalmente, sufre diversos complejos, como represión emocional, timidez, falta de iniciativa, ... Sus reacciones dependen de su estado anímico, siendo en ella una constante permanente las depresiones y euforias.

El hogar es su fortaleza y su base de acción. Su sentido tradicional y respeto hacia las instituciones la hacen sumisa.

Incluso avanzada en edad, acusa cierto infantilismo, debido a su apego a los padres. Le encantan los niños. Precisa de mucho mimo. En el trabajo es extraordinariamente eficaz, tanto en el estudio como en labores de toda índole. Su gran paciencia y concentración la hacen apta especialmente para la pedagogía, el comercio al detall, los estudios de investigación, ...

Sus signos favorables, por orden de importancia, son: Escorpión, Piscis, Capricornio y Tauro.

Sus signos contrarios: Aries, Sagitario, Leo y Acuario.

LA MUJER DE CANCER

SEA USTED BELLA *Por Mazy Sue Miller*

Las figuras esbeltas



¿Se ha probado usted un bikini nuevo o un "maillot"? Si lo ha hecho, se habrá dado cuenta de que sólo una cintura lisa puede usar esa moda.

Tendrá un problema si tiene mucha grasa alrededor de las costillas. Hay que eliminarla antes de que un bikini o un traje de baño liso le haga justicia. Los ejercicios siguientes eliminarán esa grasa y, como dividendo, aprietan también los músculos de la cintura:

1.- Acuéstese boca abajo en la arena y descanse la frente sobre el respaldo de las manos. Simultáneamente, levante el torso desde la cintura y tóquese atrás con

los talones. Repítalo de dos a diez veces, aumentando la rapidez.

2.- Párese con los pies juntos y levante los brazos derechos sobre la cabeza. Ahora estírelos, alternamente, como si estuviera trepando un poste. Trabaje duro por tres minutos.

3.- Prolongue la rigidez del ejercicio número 2 hasta la orilla. Saque el pecho a medida que camina, se para y se sienta.

4.- Una vez ya en el agua, mantenga la línea nadando boca arriba con vigor y precisión. Como detalle final, un poquito de disimulo viene en la forma de trajes de baño de algodón de una sola pieza.