

## CUIDADOS DEL CABELLO

No deja de ser atrayente que en los peinados de esta temporada quepan tanto el pelo muy corto como el largo; cada mujer puede distinguirse eligiendo el que mejor le vaya, un estilo adaptado a su tipo de vida, a su edad. Los creadores de la peluquería proponen los ondulosos retro, lo ultracásico y lo desenfadado, que lo es sólo en apariencia. Corresponde a la mujer, con talento y sentido práctico, atenderse a su tipo de pelo, a la actividad en la que se ocupa: porque los estilos de creadores famosos son lo mismo que los modelos de la alta costura: para admirarlos y... no siempre incorporarlos.

Hay que cuidar el pelo científicamente para conseguir que esté sano y brillante, manteniéndolo en un estado de neutralidad. Cada tipo de cabello necesita una atención diferente y quien mejor puede ser la causa de precisión la clase de pelo y el tratamiento que le corresponde es un profesional de la peluquería. Pero en ocasiones es el médico al que hay que acudir: un dermatólogo, puesto que los problemas especiales exigen cuidados de un especialista de la piel.

La sequedad aumenta con un mal tratamiento o si se protege poco el pelo de los factores atmosféricos, peligro de los días del verano al sol, al aire y al agua. También puede ser la causa de tipo interno o debido a una alimentación deficiente: esas dietas de adelgazamiento que no son controladas médicamente, por ejemplo.

En el pelo seco la grasa sólo se nota a los seis o a los ocho días del lavado. Y, aunque parezca lo ideal, si es un pelo tan seco que, entre un lavado y otro, sigue sin aparecer la grasa, es patente que existe una difusión: el cabello se volverá anémico y empezará a caerse.

### TRATAMIENTO

Es aconsejable tratarlo con ampollas preparadas o baños de crema semanales, que se aplican después del aclarado, y ha de aclararse nuevamente al acabar esta aplicación.

Entre las recetas caseras hay una tradicional: después de lavar



la cabeza con un buen champú y de un aclarado abundante, empañaría en aceite de oliva puro y envolver el pelo en una toalla, durante cierto tiempo, hasta que esté impregnado por completo; después se aclara abundantemente. El aclarado es muy importante: si no se hiciera con profundidad, el pelo quedaría pegajoso. Este remedio casero consigue curar las escamas abiertas y proporciona al pelo una textura nueva y bonita.

### ¿CABELLO GRASO?

La grasa aparece sobre la piel a los dos días del lavado o a los cuatro días. Se comprueba fácilmente su existencia si se araña la piel con las puntas de las uñas. Suele tratarse de un problema interno: las glándulas sebáceas producen un exceso de grasa; otras veces es debido a insuficiencias ováricas, estado de nerviosismo, infecciones bucales y también hepáticas.

Se empleará para lavar el pelo un champú especial. En el caso de que el problema persista es recomendable que dictamine el dermatólogo. Nunca debe lavarse el pelo cada vez que aparece la grasa: el problema no se soluciona, se agrava.

### CABELLO NORMAL

Este pelo neutral es el más bonito y, por paradoja, necesita mucha atención para conservarse bien porque puede volverse graso o seco, según el tratamiento que se elija... Utilizar un champú de cabello normal y lavar el pelo, por lo general, una vez por semana.

MARTA ROLDAN

## LOS NIÑOS Y LA VIOLENCIA

Dicen que los niños siempre han jugado a guerras. En definitiva no han hecho más que imitar a sus mayores. Tampoco los psicólogos parecen haber llegado a un acuerdo sobre la necesidad de los juegos agresivos. Yo creo que no tendrían mayor importancia los juegos de peleas siempre que se quedasen en eso, en juegos. Pero lo que de verdad me aterra es la violencia real que en estos momentos existe entre los niños.

Están creciendo nuestros hijos en un ambiente de violencia en el que casi es inevitable que se enteren de que, dos manzanas más allá de su casa, han ametrallado a un señor. Y eso sin duda afecta a cualquier niño sensible.

Una amiga me comentaba, cuando el secuestro y asesinato de Javier Ybarra, que su hija de cinco años, al acostarse una noche le dijo: «Mamá, yo para vivir así, prefiero no vivir». ¡Y tenía cinco años! Su madre trató de tranquilizarla: «Pero por qué dices eso, si a nosotros no nos pasa nada, si a ti no te va a pasar nada». «Si, si, dijo la niña, tú siempre dices que vivimos en una zona muy tranquila, pero, ¿y a Javier Ybarra?». Vivían muy cerca, y la madre, que no sabía por dónde salir, le dijo que ese era un señor muy importante, pero que ellos no eran importantes, y



que nadie les conocía. Todos los días siguientes la niña estuvo obsesionada con no ser importante. «Yo de mayor, no quiero ser importante», decía. «¿Papá, tú eres importante? Yo no quiero que mandes en el trabajo, no quiero que seas importante».



Pero para mí la gran tragedia, es la violencia desatada que existe por ejemplo en los colegios, y no sólo en los de chicos, donde según los mayores siempre ha existido, sino también en los de chicas.

¿Es lógico que los niños se peguen brutalmente y tengan que estar demostrando su valor a diario? ¿O tengan que buscarse amigos matones, a los que adular constantemente, para sobrevivir? Francamente, se me hace muy duro que mis hijos se eduquen en ese ambiente, cuando mis principios éticos básicos van completamente por otro lado.

Yo fui al colegio a tratar de solucionar el problema de una de mis hijas que a mitad de curso aún no se hallaba integrada, y casi todos los días venía a casa angustiada porque se burlaban de ella, de las cosas más tontas, pero tremendas para una niña. Y la solución que me dieron, me dejó pasmada: «Pues que busque ella los defectos de las otras, y que les haga burla también, ya verá cómo le dejan en paz».

Me niego a aceptar ese sistema. Si trato de inculcar a mis hijos que lo más importante en esta vida es el respeto a los demás, el querer y el hacerse querer, cómo voy a decirles que ataquen ellos con esos métodos. Francamente me plantearon un dilema. ¿Estaré yo formando seres para un mundo irreal? ¿Serán unos desgraciados si les inculco esta mentalidad que parece tan dispar de su entorno real? Al final llegué a la conclusión de que me mantendría en mis principios. En definitiva nuestros hijos son los que formarán la sociedad futura. Sería muy triste que en ella rigiese de modo universal la ley del más fuerte, y nadie valorase las facultades más importantes del individuo como tal, su calidad humana.

ISABEL DE BERGARECHE



## MEDIO MILLON DE MUJERES ALCOHOLICAS

Según datos expuestos en el «VII Congreso Nacional de Alcohólicos Rehabilitados», que ha tenido lugar en Granada, existen más de medio millón de mujeres alcohólicas en España, cifra que sufre una progresión constante. Si en la década de los 40 la proporción entre hombres y mujeres alcohólicas era de 8 a 1, en la actualidad la proporción se ha reducido a una mujer alcohólica por cada cuatro varones.

La última ponencia, que versó precisamente sobre el alcoholismo en la mujer, hizo hincapié en la falta de atención que sufre el alcoholismo femenino.

Entre otras conclusiones, la ponencia citada proponía la inclusión del alcoholismo en la Seguri-



dad Social y el control de la publicidad de bebidas alcohólicas.

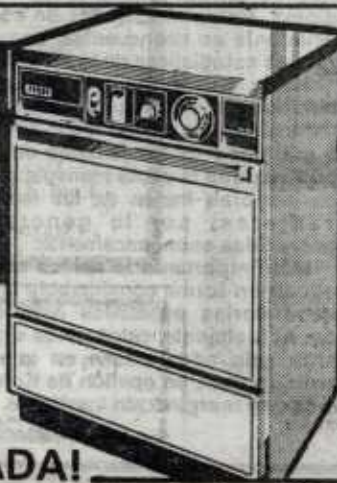
Tras analizar el coste del alcoholismo en la economía nacional —unos 30.000 millones de pesetas anuales—, la lectura de la ponencia terminó con unas palabras del doctor Bogani, director del Servicio de Toxicomanía y Alcoholismo del Hospital de Betra (Valencia): «Es difícil ser español y no ser alcohólico. Nacemos casi programados para serlo, dadas las disponibilidades de esta droga».

Para tí, mujer:



- \* La única totalmente antioxidante.
- \* Oculta gracias a su puerta.
- \* 14 programas de lavado.
- \* ... y muchas más ventajas.

Desde 1.500 ptas. al mes; ¡SIN ENTRADA!



superautomática  
**FAGOR** en:

radio  
**carlton**

Elcano, 42 (Esq. H. Amézaga)  
Irala, 28  
Avda. del Ejército, 143  
Bandera de Vizcaya, 3