

MODA Y BELLEZA

Concurso de modelos	16
Moda monacal	62
Atención, cuide su cuello	84

REPORTAJES

Las monjas de ayer y de hoy	40
Entrevista: un día con la madre Amalia	54
Cómo hacerse monja	58
Niños: lo que los niños piensan de Dios	72
Arte: el arte religioso	86
Foco en Santiago	12
Lo último en medicina	18
Cartas	5
Femigramas	127

ACTUALIDAD

Paula al día	11
La gente habla de...	21
Qué se ve, qué se hace, qué se lee	23
Magazine	36
Carta desde Europa	96



CUENTO



El fin de Don Juan	82
--------------------	----



HUMOR



Los bigotes	33
-------------	----



PRACTICO



Su jardín	31
Paula piensa en todo	35
Decoración: el estilo monacal	76
Cocina: las misteriosas recetas de las monjas	100
Ideas brillantes	109
Guía de compras: comida hecha	115
Es bueno aprender a embotellar vino	122
La solución de Paula para su problema	129



HOROSCOPO



Horóscopo de la casa	106
Predicciones del mes	106



1) La modelo de la portada es Denise Kupfferat, fotografiada por Sergio Gelcic. 2) El estilo monacal en las casas de hoy (76). 3) Reportaje a las monjas (40) y 4) La madre Amalia, una religiosa moderna (54).

DIRECCION: Delia Vergara de Huneus. REDACCION: María Luz Sierra, Constanza Vergara, Amanda Puz, Isabel Allende. DIRECCION DE ARTE: Norman Calabrese. DIAGRAMACION: Isabel Margarita Aguirre, Ana María Valdés. FOTOGRAFIA: Raúl Alvarez, René Combeau, Sergio Gelcic, Horacio Walker, Sergio Larraín, Bob Borowicz. COCINA: Sofía Matte de Del Río. SECRETARIA: Gloria Casanueva.

"PAULA", revista editada por Editorial Lord Cochrane S.A.; Directora: Delia Vergara de Huneus; Representante Legal: Carlos Fernández Cox; Dirección y Redacción: Av. Providencia 711; Casilla 611; Teléfono: 465041; Santiago de Chile; Distribuidora exclusiva para la República Argentina: Ryela S.A.I.C.I.F. y A., Paraguay 340, Buenos Aires; Capital Federal y Gran Buenos Aires: Vaccaro Hnos. S.R.L., Solís 585, Capital. Distribuidora exclusiva para la República de Venezuela: Press Agencias S. A., Edificio El Nacional, Apartado 2763; Caracas, Venezuela. Distribuidora exclusiva para los Estados Unidos Mexicanos: Distribuidora Sayrols de Publicaciones S. A., México. Suscripciones: Providencia 711, 1er. piso.



**i atención!
cuide
su cuello**

en el cuello
y escote
aparecen los primeros
síntomas
de los años que pasan



Muchas de las últimas colecciones traen vestidos, blusas o sueters con escote en V. El escote se va a lucir esta primavera y por eso desde ya hay que empezar a cuidarlo desde el comienzo del busto hacia arriba. Con un poco de esfuerzo se pueden borrar todos los detallitos que afean el cuello. La piel muchas veces se pone rugosa y suelta, ¿por qué? Porque además de los músculos internos que son los que le dan movimiento a la cabeza, el cuello está tapizado de músculos muy superficiales y poco vigorosos que se ramifican en la piel y la mueven con cada movimiento. Si no se cuidan salen marcas. La gimnasia tonifica sólo los músculos profundos, así es que para los otros hay que hacer tratamientos especiales.

◆ El masaje

Hágase masajes todos los días en el cuello, en seco o al aplicarse las cremas diarias. Los masajes deben ser de abajo para arriba. Si le resulta difícil junte los dedos de las dos manos y luego golpee muy rápido toda la superficie con la punta de las uñas hasta que se ponga roja. Este es mejor que un masaje mal hecho.

◆ El frío

El agua fría hace que los músculos superficiales que no obedecen a la gimnasia se muevan por reflejo, lo que activa la circulación. Lo mejor es embeber una toalla en agua fría y colocársela en el cuello. Luego continúe echándose el agua fría de la ducha o bien ponga algunos

cubos de hielo en un pañuelo y páselos repetidamente por el cuello.

◆ Cremas y astringentes

El cuello hay que cuidarlo tanto como la cara. Hay que limpiarlo con la crema de limpieza habitual, luego ponerse una loción tonificante que puede ser loción astringente de Max Factor o si su piel es seca Loción de Azahar de Dorothy Gray. Muy buenas para el cuello son las cremas de placenta (Place-rol de Artez Westerley).

◆ Juegue a las jirafas

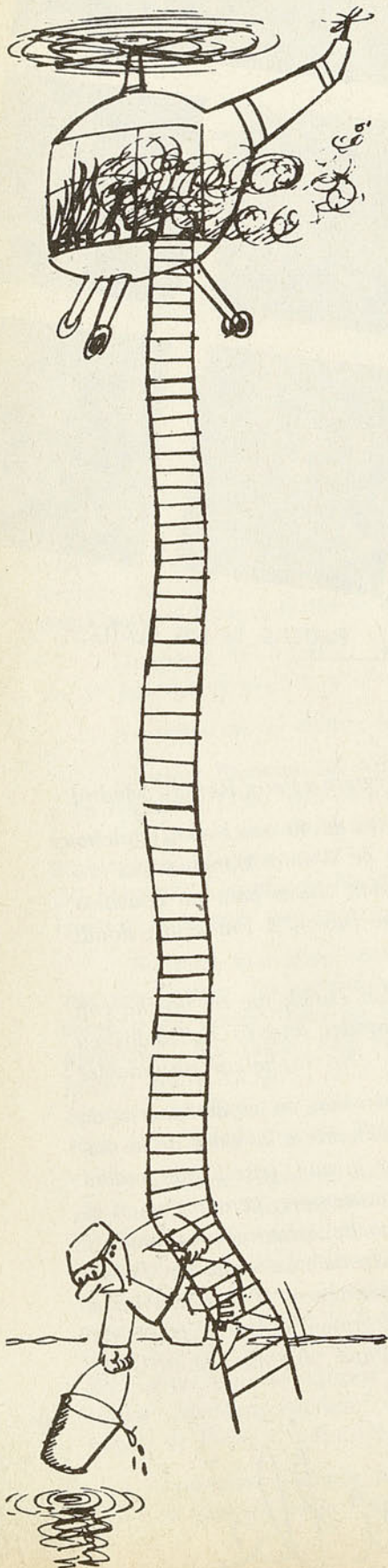
Las mujeres jirafas, aseguran los directores de academias de modelos europeas, llegan por su esfuerzo a tener cuellos gigantescos. ¿Cómo hacerlo? Baje el cuello hasta que se

le forme doble mentón, luego estírelolo hacia atrás estirando las vértebras cervicales. La cabeza tiene que estar bien separada de los hombros. Luego estire la cabeza hacia adelante sin doblar el mentón (como una marioneta colgada del techo con una cuerda que sale desde el medio del cráneo). Luego haga el ejercicio como si estuviera colgada de los hombros. Tiene que sentir trabajar todos sus músculos. Los defectos se atenúan y se adquiere un porte de reina.

◆ Gimnasia

Para darle flexibilidad al cuello, como las bailarinas, parada con la cabeza derecha, sin levantar los hombros haga una rotación de la cabeza de derecha a izquierda y vice-versa. Para afirmarlo: tendida en

humor



¡atención!
cuide
su cuello

viene de pág. 85

un diván o en una cama con la cabeza en el vacío, apoyada en la espalda y luego apoyada en el estómago, levante la cabeza, luego báje-la lentamente hasta llegar lo más lejos posible.

◆ ¡Atención!

Las grasitas, puntos rojos, o manchas que aparecen en el cuello después de los treinta años lo echan a perder. Pídale a un dermatólogo que se los saque. Es fácil y no queda ninguna marca.

◆ La nuca

Cuando haya aprendido los ejercicios de mantenimiento ensaye este otro: sentada, apóyese en el respaldo de la silla a la altura de los omóplatos, hunda el vientre, eche para atrás la cabeza y los brazos, estirándose varias veces.

◆ El doble mentón

Para mantener pura la línea mentón-cuello, mueva realmente los músculos masticadores cuando coma. A quienes les gusta el chicle nunca se les echa a perder la parte de abajo de la pera. En el doble mentón si lo tiene suelto abuse de

las lociones astringentes. La cirugía estética se emplea rara vez porque deja cicatrices. En todo caso el doble mentón rara vez desaparece con estos esfuerzos, así es que disimúlelo con polvos más oscuros que los que habitualmente usa.

◆ El escote

El escote a menudo se seca y se forman arruguitas. Cuidelo como el cuello y al mismo tiempo hágase masajes con crema humedecedora (hay en todas las líneas, Max Factor, Elizabeth Arden, Helena Rubinstein, Dorothy Gray). Si usa un vestido muy escotado y quiere maquillarse el cuello, evite las diferencias de tonos entre cara, cuello y escote. Use polvos compactos, no ensucian el vestido, de un tono más claro que el de la cara, porque los tonos dan relieve. Luego pásese una esponja húmeda, por el cuello, todo el escote, hasta el nacimiento del busto. Saque el excedente con una toalla desmaquilladora, y una vez seco póngase encima polvos transparentes.

Empiece desde hoy a caminar con el cuello en alto, se sentirá mejor, y verá que el mundo le pertenece, el resto vendrá después.