

El arte de embellecerse

MIS SIETE MANDAMIENTOS DE BELLEZA

Los cabellos

Me los lavo dos veces por semana. Shampoo sobre el cuero cabelludo y sobre todos los cabellos. Masaje del cuero cabelludo una media hora cada mañana haciendo pequeños círculos con las yemas de los dedos. Cepillarme mañana y tarde con un cepillo de cerdas largas y duras, durante diez minutos.

Los ojos

Hay que hacer un pequeño ejercicio con la vista, veinte veces diarias. Esse ejecutar en cualquier lugar en donde ejercicio tiene la ventaja de poder de uno se encuentre y en cualesquiera de los ratos de ocio. Consiste en mirar para arriba, para abajo después a la derecha y a la izquierda. Sirve para desarrollar la molid y la viveza de la mirada dejando reposar ciertos músculos del globo ocular cuyo trabajo es constante. Hay que ensayarlo para darse cuenta de los buenos resultados que produce. El lavado de los ojos con ayuda de un colirio debe ejecutarse por lo menos una vez al día si no que dos veces. Para los párpados una crema especial y para las cejas y las pestañas, aceite de almendras dulces.

Los dientes

No hay que lavárselos nunca con agua fría, sino tibia. Estos lavados se ejecutarán cuatro veces diarias. No debe olvidarse frotar verticalmente las encías con la pasta dentífrica.

El maquillaje

Este debe ser muy ligero: polvo y "rouge" para los labios. Cambiar el color cuatro veces por año según las estaciones. Deben usarse tonos de moda pero ante todo hay que tener en cuenta el color de la piel de cada una, el cual debe armonizar con el color del bilet. Si vas a salir en la noche evitarás usar un maquillaje encima de otro. Por el contrario quítalo enteramente; reposa algunos minutos en la cama o en una chaise-longue; después vuelve a usar el maquillaje para día poniendo más cargado el rojo sobre los labios, y una poquita de sombra brillante sobre los párpados, pero ante todo acuérdate siempre que un buen y bello maquillaje debe quedar transparente, natural y dar la impresión de estar pintada. Cada noche antes de acostarse no se olvide de maquillar su cara bien a

conciencia.

Para que tu piel repose durante la noche, es necesario que los poros estén cuidadosamente limpios lo cual les permitirá respirar.

Las manos

El cuidado de las manos debe ser igualmente minucioso. Y todos los días, al contrario de Aramís, que si hay que creer a Alejandro Dumas padre, los tenía en el aire a fin de obtener esa blancura delicada y distinguida propia de las gentes de calidad, ciérralos a menudo apretándolos uno contra otro y luego ábrelos brucamente estirándolos al mismo tiempo; de este modo la circulación de la sangre que nutre a las células se activará.

Los pies

Nada hay más importante que el cuidado de los pies. No titubees en ir a ver al pedicuro cada vez que los pies te hagan sufrir. Esto no es un lujo; la fatiga de una caminata molesta se reflejará sobre el rostro.

Un regimen

Lo que no sé si este es necesario a todas, de todos modos diré aquí el mío:

Como primer desayuno un jugo de naranja y un café (la práctica bihebdomadaria de los ejercicios que practican los Yoguis te permitirá comer de todo lo cual te hará tu gusto sin dejarte engordar). Personalmente yo tomo en cada comida una ensalada de zanahorias crudas ricas en vitaminas. Antes de la cena descanso durante quince minutos en una recámara oscura, los pies ligeramente más altos que la cabeza, los ojos abiertos, y así me

MANILA..

(Viene de la pág. 50)

cidas por la guerra, el *Planning Committee* había pensado convertirlo, en gran museo.

Y examinando un viejo plano y admirando su perfección de líneas, reveladores del esmero de Legazpi, no podremos detenernos en lo impreciso de ciertos nombres (*calle del farol, etc.*) y pronto nos salen al encuentro los de Santa Lucía, Bustos, Anda, Magallanes, Real, Beaterio, Letrán, el del propio Legazpi con Cabildo, Palacio y Arzobispo, así como Aduana y Almacenes, Fundición y Muralla, que no necesitan explicación. Las puertas de los muros también llevan nombres expresivos: Real, Parián, Santo Domingo, Postigo, Isabel II, Santa Lucía... Por fuera de los muros, los dos bastiones,

Pinte perfectamente sus labios

1—Aplique polvo a sus labios antes de empezar a usar el lápiz labial. Esto hace que desaparezca toda humedad y proporciona una superficie seca y pareja que es necesaria para que el color se extienda con igualdad.

2—Ahora haga el trazo del contorno del labio superior. Para lograr duración se necesario disponer de dos lápices, uno de color más oscuro y de consistencia más seca para los contornos y otro, más claro y suave para rellenar.

3—Con el lápiz más oscuro trace una línea en la parte inferior del labio de abajo y luego extiéndala hacia las orillas. Algunos productos de belleza ofrecen lápices que no se corren y son los aconsejables para la parte exterior.

4—Aplique generosamente le lápiz más cercano en el interior del trazo que hizo antes. Ponga suficiente sobre ambos labios.

5—Quite el excedente con una toallita de papel haciendo presión con la toallita sobre los labios. Esto retira las pequeñas partículas sueltas de pintura y evita el aspecto de una capa demasiado gruesa de afeite.

6—Como protección final existe un líquido transparente, sin sabor que usted puede aplicar por medio de un pincelito sobre el colorete de labios. Seca en un minuto y asegure no manchar vasos, servilletas y otros artículos en uso.

repongo de las fatigas del día.

En fin y ante todo, estemos siempre alegres. Y para estar alegres debemos sonreír. ¿Se han fijado ustedes que el mal humor se disipa cuando se esfuerza uno en sonreír? La cara se distiende, las arrugas se borran... y la vida parece más fácil.

uno que sirvió para aquarium y otro para exposición floral.

No debemos dejar de mencionar los centros docentes: la anciana Universidad de Sto. Tomás, S. Juan de Letrán, el Ateneo, la escuela municipal y los colegios femeninos de Sta. Isabel, Sta. Catalina, Sta. Rosa y el histórico convento de las clarisas...

Esta es Manila,—la ciudad de Legazpi—que ha recreado los ojos de propios y extraños; la Sultana del Pásig, la odalisca de Solimán, nuestro "perdido Edén" (Rizal); la Perla, la Joya del Mar de Oriente y tantos y tantos títulos y epítetos, como se la han apicado, entre los que se destaca, por su sonoridad y expresión, el de Guerrero:

"La impávida Matrona, que, heredera de titanes, tiene por solio volcanes, y centellas por corona".

Mayo 19, 1571

Manila Perla del Mar de Oriente

A Sí: Manila, Perla del Mar de Oriente, como la cantó Rizal, como la han divinizado los poetas.

Legazpi, en prosa llana, la había fundado en esta fecha: no sólo la fundó con su autoridad de Adelantado, él mismo didigió su trazado, según cuenta la tradición, sobre el que había pertenecido al rajá Solimán. Bueno es hacer constar tan excelso patrimonio.

A la sazón, el río Pasig partía dos soberanías indígenas: al norte estaba el rajá Matandá (el que las crónicas designaban *Diskang-Dula*), y el sur, el rey—joven (rajá—Mura, Solimán). Sobre el solar de éste se asentó Manila.

May-ñila o *May-ñilad*, en la nomenclatura local (a usanza tagala, como *May-haligue*, *May-tubig*, *Mey-Kawayan*) figurando una concha de la histórica bahía.

Legazpi había pasado días en Cebú; no estaba satisfecho, por la escasez de recursos: pasó a Panay, donde por meses esperó informes de Manila y Nueva España; bien entrado el año 1571,—a los seis años de haber arribado a las islas, y sin duda, gracias a los relatos de Goiti y su sobrino Salcedo—decide venir a Luzón y establecer aquí su centro de operaciones. Así se ha fundado Manila, asiento de su poder, centro de la colonización.

Los hechos que siguieron—y se extendieron a lo largo de cuatro siglos,—dicen su acierto. Las crónicas pronto registraron gestos, que acreditan esta colonización original, tan original y típica, que en un cuarto de siglo consti-

tuye un caso raro, único por su éxito, en el registro de las razas colonizadas.

Tal ha sido esta *conquista*, en que un humilde escribano, aunque armado de espada, nunca la ha desenvainado para imponerse, sino más bien con artes de persuasión y tacto en el trato, ha logrado adueñarse del corazón de los isleños y dominar sus tierras. ¿Por qué no decir también que este resultado es el logro de dos inteligencias que han sabido hallar un punto de entronque? Si, como reza el adagio vulgar, dos no riñen cuando uno no quiere, también es verdad lo contrario, que todo acuerdo sólo es posible con el esfuerzo de dos en una conformidad. Sabio y prudente fué Legazpi, como cauto y sagaz el viejo Rajá.

Era el día de Sta. Potenciana (19 de mayo). El hecho se ha perpetuado en unas de las calles de Intramuros y en el nombre del palacio que fué la residencia del general segundo cabo (luego oficina de sanidad, bajo Heiser, y departamento de instrucción, bajo Osmeña, en la calle de Cabildo).

En 24 de junio del mismo año, Legazpi declara a Manila capital del Archipiélago, nombrando a los oficiales del mismo. Coincidiendo con la heroica defensa contra la invasión de Limahong, que salva Salcedo y en la que sucumbe Goiti, el rey Felipe II otorga a Manila su escudo de armas, con la leyenda "Siempre noble y leal ciudad" en real cédula de 20 de marzo de 1596.

El nombre *May-ñilad* dice la condición del suelo: natte anegadiza casi un-

manglar, porque el *ñilad* es rival de la pipa en buscar el agua para humedecer su tronco. Recuerdo, a este respecto, que cuando el primer obispo-Salazar recibió el lote para su corporación (cerca del río), sus auxiliares tuvieron que tomar sus medidas, para amojonar el terreno, metiéndose en charcos.—Aun más tarde, al referirse al lugar destinado para el *parián* de los chinos, se maravillaba el propio obispo cómo se habían ingeniado en hacer habitable paraje más bien propio para pocilga. Pues de aquellos lodos, no han nacido po'ivos, sino riqueza, oro, esplendor.

Porque Manila estaba llamada a ser el centro de la vida oficial—más gráficamente, la Sultana del Pásig, la Perla del Oriente.—Y allí se edificó y reedificó repetidamente la catedral, contra incendios y terremotos; allí estaba el palacio del propio gobernador (mientras Malakanyang no era otra cosa que casa de campo); allí, la Audiencia y el Cabildo eclesiástico, la Intendencia de hacienda, el Ayuntamiento... y colegios, e iglesias, y conventos que lo convirtieron su emporio histórico y tesoro arqueológico por su valor y antigüedad: San Agustín, Sto. Domingo, San Juan de Dios, San Francisco, Recoletos, Sta. Clara, Letrán, Santa Rosa Santa Isabel, Santa Catalina y su beaterio el de las madres de la Compañía (la fundación de la madre Ignacia del Espíritu Santo, muerta en olor de santidad), y rivalizando con los mejores en suntuosidad y arte, la iglesia de S. Ignacio. Por eso, modernamente y tratando de reconstruir las ruinas produ-

(Pasa a la pág. 48)



¡Quien lo hubiera dicho entonces!... que vino a descollar a manera de gigante, el *hombre-voluntad* del montepodio, fué el "bodeguero", el plebeyo Bonifacio, que realizó la Revolución ¡sin haberse puesto en su vida calcetines! ¡Quién sabe!... Acaso RIZAL, tan democrata, pero tan atildado en su

indumentaria y en su mentalidad, en aquella reunión memorable tuviera fe en todos los asistentes, menos en Bonifacio, que vino a ser poco después el impetuoso ELIAS del *Noli me tange-re!*...

W. E. RETANA