

IX-6a

12 MAR 1936



NUESTROS

HOGARES

REVISTA MENSUAL

EXCEPTO JULIO Y AGOSTO



Año VIII- 2.º Epoca- Núm. 19

Suscripción: 4 ptas. al año

SEMESTRE: 2,50 PESETAS

Se reparte gratis a las Asociadas

SUMARIO

- Es verdad...
- De Higiene buco-dentaria (Medios de limpieza), por Antonio Pascual.
- De Alimentación (La presentación de la mesa y de los platos), por M.^a Victoria Jiménez.
- Sección Práctica (Marcador de libro en cuero repujado), por Teresa Recas.
- Del Ambiente (Juicios), por M. Risler.
- De Cocina (Las manzanas), por E. H. S.
- Si no tiene V. labor empezada... (Bordado granadino), por Pilar Huguet.
- De la Asociación, por M.^a Paz Alfaya López.
- Noticias.
- Sección Metodológica (Proyectos y realidades), por Consuelo Gil de Bernabé.
- De nuestras lecturas, por R. Revistas.
- Correspondencia abierta.

Noviembre



1 9 3 5



VIDRIERA ARTISTICA
(DE «TRAZOS»)

Asociación Española para la Difusión de las Ciencias del Hogar

COMITE CENTRAL

COMITE DE HONOR

Presidente, Mr. Paul de Vuyst; *Vocales*, Excmo. Sr. D. J. Luis de León, Marqués de Re-tortillo y D.^a Elisa López Alvarez.

COMITE EFECTIVO

Presidente Excmo. Sr. D. José Sánchez Anido.—Madrid.
Vicepresidente 1.^a Dra. González Barrios.—Madrid.
Idem 2.^a Srta. Dolores Nogués, de la Normal de Avila.
Secretaria general Srta. María Victoria Jiménez, de la Normal de Segovia.
Tesorera D.^a Consuelo Aleixandre, del Grupo Ruiz Zorrilla, de Madrid.
Vicesecretaria-Contadora D.^a Inés Crespo, Regente de la Normal de Guadalajara.
Vocales D.^a Pilar Huguet, Ilma. Sra. D.^a Asunción Rincón, D.^a Camila V. de Subirá, D.^a Julieta Farrés de Gil, D.^a María Carriedo, D.^a Elvira M. Ostendí, D.^a Irene Rasines, D.^a Paz Alfaya y don Jesús Llorca.

Colaboradores en el año 1934

Mme. T. Haentjens, Bélgica; Sig. E. Pérsico (Italia); Dr. Aristómenes, C. Albaniti (Grecia); Ilmo. Sr. D. Obdulio Fernández, Dr. Fernán Pérez (Dr. Fausto); D. José Mallart, D.^a Teresa Picatoste, Srta. Consuelo Lozano y Sr. Vázquez de Castro, de Madrid; Srta. Martín Ayuso (Vitoria); Srta. Nogués (Avila); Srta. Pérez Hernández (Barcelona); Srta. M. Herrero Maroto, Srta. P. López Gómez (Murcia); Sra. A. Reich (Valladolid); Srta. A. H. Sagarra (Tarragona); Srta. Rafaela Monasterio (Santa Cruz del Retamar, Toledo); Srta. Pilar Arciniega (Pancorbo, Burgos); Sra. Lasa (Alsasua, Navarra); señora Concha Alfaya, Sra. de la Riva, Sra. Vila, Srta. Crozart, Srta. J. López y D. L. Marcos de Segovia; Srta. A. M. de la Huerga (Bernardos, Segovia)

Lea V. y propague esta Revista
Si quiere que perdure suscríbese a ella

Publicaciones de la Asociación Española

para la difusión de las Ciencias del Hogar

Folleto núm. 1

Las moscas desde el punto de vista de la Higiene

por la Profesora D.^a Luz Salazar

Precio: 30 céntimos

Folleto núm. 2

La enseñanza de la Puericultura y quehaceres domésticos en la Escuela primaria

por D.^a Elisa L. Velasco

Precio: 30 céntimos

Folleto núm. 3

Cursillo de Dietética y Cocina Práctica

por la Dra. González Barrios y el Profesor Sarráu

Precio: una peseta

Folleto núm. 4

Organización Científica del Trabajo Doméstico por D. José Mallart,

Secretario del Comité Nacional de Organización Científica del Trabajo

Precio: 75 céntimos

DE VENTA.—En Madrid: Calpe, Pi y Margall, 7.
En Segovia: Librerías de Cándido Herrero, y Escuela del Hogar.—En Tarragona: la representante de la Asociación, Srta. Alonso Martínez, Profesora de aquella Normal.

Los pedidos al por mayor a la Administración de «Nuestros Hogares», Plaza de los Huertos, 1.—Segovia.

Nuestros hogares

REVISTA MENSUAL

EXCEPTO JULIO Y AGOSTO

Organo de la Asociación Española para la difusión de las Ciencias del Hogar

DIRECTORA..... **M.ª Victoria Jiménez.**
Plazuela de los Huertos, 1 (Escuela del Hogar).—Segovia
REDACTOR JEFE... **Consuelo Aleixandre.**
Conde de Aranda, 6, pral.—Madrid
ADMINISTRADORA.. **D.ª Elvira Martínez Ostendi.**
Dato, 29 (Pensión Atlantic).—Madrid

La correspondencia literaria
dirijase a la Directora

Para suscripciones,
dirigirse a la Administración



Es verdad...

En un artículo firmado por J. Carmona Victorio y publicado recientemente en las «Páginas Agrícolas» de los viernes del diario madrileño «A B C», expone su autor un cuadro tan sombrío como real de lo que es la vivienda en muchos medios rurales españoles.

El autor se pregunta espantado cómo puede ser la vida del humilde obrero agrario en semejante habitación y se explica el éxodo del campesino que «en cuanto se asoma un poco a la corriente del progreso, huye para siempre de aquella tierra que como compensación a su continuado trabajo, sólo le ofrece un rincón inhóspito y propicio al desfallecimiento de la voluntad y del ánimo.»

Es verdad. Pero aún hay más. La mujer aldeana, en progresión creciente, niega su mano al labriego; prefiere que busque una ocupación que la lleve a la ciudad, que la libre de la pesada carga de la casa de labor; así el hombre deserta del campo porque le atrae la urbe... y porque la mujer con la que quiere formar su hogar, le empuja también hacia ella.

Es verdad otra afirmación del Sr. Carmona: «No hay que descuajar al hombre de la tierra, sino arraigarle a ella. Mas para eso hay que ir urgentemente a la rápida reconstrucción de todos los pueblos rural-s, para hacer amable la vida en el campo...» Y también es verdad que en el hogar nuevo, sencillo, pero grato y confortable, debe haber una mujer preparada para regirlo y darle atractivo, que conozca el modo de hacer vivir bien a su marido y de vivir bien ella misma, encauzando su mentalidad dentro del ambiente rural, sin deslumbrarlos con visiones caleidoscópicas urbanas que hagan germinar en ellos el ansia de disfrutar aquellos pretendidos goces apenas entrevistos; pero sin dejarlos abandonados en su primitivismo actual.

En lo rural, como en lo urbano, hay posibilidad de un perfeccionamiento sin salirse del marco. Esto es lo que hay que buscar.

¡Maestras, maestros! ¿Dónde están los que se hallan capacitados hoy para esta ingente tarea que realizar en los jóvenes aldeanos?

¿Cuándo se decidirá España a preparar a sus maestros rurales para que formen, en los nuevos pueblos con que sueña el articulista, nuevas generaciones progresivas, cultas, preparadas, conscientes, pero *rurales* en el más exacto y hermoso sentido de la palabra?

DE HIGIENE BUCO-DENTARIA

III MEDIOS DE LIMPIEZA

Pasó, afortunadamente, la época en que el cepillado de la boca, constituía una más de las maniobras vinculadas exclusivamente a determinadas épocas de la juventud femenina, en las que eran permitidos todos los excesos de tocador con tal de conseguir el único objeto para el que la mujer parecía destinada.

La mayor cultura media, que, indudablemente, caracteriza la época actual, ha hecho de uso generalizado el cotidiano empleo de cepillos y pastas dentífricas.

Sin embargo, tan desastrosos efectos producía el criterio, respetabilísimo entonces, pero absurdo desde nuestro punto de vista, de considerar como pecaminoso



el abundante uso del agua limpia, como produce en la actualidad el empleo desmedido de cepillos y pastas no utilizados bajo un aspecto higiénico, sino como encubridores a la postre de un afeitado más, que deje los dientes blancos y los labios y encías rojos.

En nuestra práctica diaria profesional, hemos visto con relativa frecuencia, bocas jóvenes con los dientes completamente planos, a fuerza del desgaste abusivo que pastas o polvos inapropiados ocasionaban.

Dejemos sentado que por las razones que con anterioridad tenemos expuestas, es necesario hacer limpieza mecánica y desinfección de la boca; debemos, pues, eliminar violentamente de las imaginaciones juveniles la idea de que con el cepillado de la boca, hay necesidad de hacer blanqueamiento de los dientes. Cada uno, tenemos nuestro color de dientes característico, como también es característica la tonalidad de nuestros ojos; y es absurdo propósito obstinarse en tener los dientes blancos, cuando originariamente no son de ese color, puesto que

lo de menos es tenerlos blancos, cuando tan importante es tenerlos limpios.

De lo que hasta ahora llevamos estudiado de higiene buco-dentaria deducimos que en la limpieza de la boca hay tres indicaciones que llenar: 1.º Arrastre mecánico de los residuos alimenticios; 2.º Fricción estimulante de las encías; 3.º Acción antiséptica.

Las dos primeras, se obtienen cumplidamente con los cepillos de boca; la tercera con los dentífricos.

Para conseguir el primer objetivo es inútil emplear los cepillos de cerdas blandas o los de caucho, pues ni unos ni otros pueden penetrar entre los dientes ni excitar la actividad circulatoria de las encías; tampoco se obtiene cumplidamente la primera indicación con los cepillos planos.

De lo anterior deducimos la forma apropiada de los cepillos de dientes útiles; deben ser de cerdas medianamente duras y agrupadas en haces que terminan en punta y con forma total convexa, a fin de que el cepillado de las caras linguales o internas de los dientes y muelas pueda llevarse a cabo más apropiadamente que con el exclusivo roce de la punta del cepillo, lo cual ocurre siempre con los cepillos cóncavos.

Los dentífricos que dicen servir para blanquear los dientes, tienen una gran cantidad de elementos insolubles, que limpian desgastando capas de esmalte hasta llegar a lesionar gravemente los dientes.

Como elemento antiséptico coadyuvante del cepillo debe emplearse una substancia que ayude al arrastre mecánico, que sea soluble en el agua al objeto de que no desgaste, y por último que tenga propiedades germicidas en general, es decir, que destruya los gérmenes aerobios; y oxidantes en particular, esto es, que desprenda oxígeno en contacto con la saliva y materia orgánica de la boca para impedir el desarrollo de los anaerobios.

Todas estas condiciones las cumple a la perfección el sencillísimo y económico Perborato de sosa, que si bien no tiene un agradable sabor, puede mejorarse éste con la adición de unas gotas de esencia de menta.

Como a pesar de nuestros consejos, una escéptica experiencia nos enseña que no han de ser muy atendidos, nos interesa encarecer que entre todos los dentífricos del comercio, los menos perjudiciales son los jabonosos, o sean aquellos que durante el cepillado producen abundante espuma. Ya que no pueda ser creída la rotunda afirmación con que anuncian la rapidísima destrucción de todos los millones de microbios en unos pocos segundos, pensemos que el que no destruyan esmalte, es lo menos malo que podemos encontrar.

DR. ANTONIO PASCUAL

Murcia.

Odontólogo y Médico

DE ALIMENTACIÓN

LA PRESENTACION DE LA MESA Y
DE LOS PLATOS (1)

II

Muchas personas, especialmente las de poco apetito, comen por los ojos, decíamos en un artículo publicado en NUESTROS HOGARES de Septiembre de 1934. De aquí la importancia de la presentación de los platos. Si la cocinera zafia o el ama de casa despreocupada vuelcan el contenido de la cazuela en una fuente y lo dejan así, como un montón informe de cosas, no cabe duda que la presentación resultará poco apetitosa y comerán bien sólo aquellos que tengan hambre. Por lo menos debe buscarse cierta simetría cuando el plato la pida; por ejemplo, si se trata de una carne asada con patatas, el plato tiene otra vista si se trincha previamente la carne, se escalonan los trozos a lo largo de la fuente y se rodean con las patatas.

Claro, que no es bastante la presentación; es preciso que el plato, por modesto que sea, esté bien condimentado, y en su punto. Las operaciones culinarias son verdaderas manipulaciones químicas y del cuidado que en ellas se ponga, depende muchas veces el gusto con que se coma, su digestibilidad y por consecuencia, la salud de las personas de la familia. Un plato de fécula o de verdura mal cocido, una condimentación excesiva, acarrean a larga o a la corta serios trastornos; el abuso de la sal puede perjudicar a los hiperclorhídricos (acidez de estómago), o a aquellos cuyos riñones funcionen defectuosamente.

Otra cuestión interesante se refiere a la presentación de la mesa, que debe estar limpia y bien puesta. Un mantel manchado ahuyenta el apetito. Un florero con unas flores o unas hojas verdes hace la mesa más atractiva. Deben alejarse de la mesa los platos ya usados; si no hay servicio, el ama de casa dispondrá cerca de sí una mesita auxiliar. En el extranjero son frecuentes unas mesitas con ruedas, a veces verdaderos armaritos, que hacen el servicio sin que el ama de casa tenga que levantarse durante la comida (V. el grabado).

Si por incompatibilidad de horas, algún miembro de la familia tuviera que comer después que los demás, tiene derecho a encontrarse la mesa tan bien arreglada como los otros; así pues, no debe servirsele entre restos de la comida anterior; de lo contrario, tal vez sin darse cuenta, comerá apresuradamente y huirá de sitio tan poco grato. Es además una laudable costumbre que el ama de casa se siente con él, para que no se halle solo y caiga en el abominable vicio de leer mientras come, costumbre origen de no pocos trastornos gástricos, porque no se presta al acto de comer la atención debida. En cambio, la conversación discreta del ama de casa, el intercambio de impresiones de la mañana o de

la tarde, tienen su lugar adecuado a la hora de comer, excluyendo cuidadosamente todo aquello que pueda ser causa de discusión o disputa.

La sobremesa, no muy prolongada, es una sana e hi-



giénica costumbre que facilita el principio de la digestión estomacal.

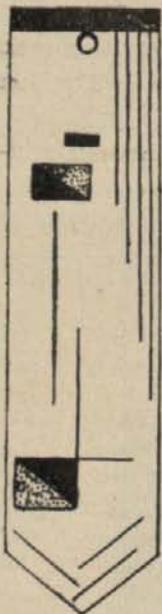
Por la importancia capital que tiene, vamos a insistir todavía en algunos puntos de la preparación de los alimentos. Convendrá que el ama de casa fije su atención en los cambios que la acción del fuego realiza en las distintas clases de substancias que constituyen nuestro alimento. Las substancias harinosas o féculas (pan, patatas, arroz, pastas, sémola, salsa española, etc.) necesitan una cocción prolongada, que rompa las cubiertas de los gránulos microscópicos que forman la fécula y empiece su transformación en dextrina, lo cual, se conoce en que la salsa, sopa, puré etc., espesa sin necesidad de aumentar la cantidad de harina. Esta transformación prepara las que después, mediante los jugos digestivos, han de verificarse durante la digestión, para que la fécula se convierta en un alimento energético de primer orden. Cuando este cuidado no se tiene y se espesa el guiso a fuerza de añadir más cantidad de harina, resulta muy indigesto, porque el aparato digestivo ha de hacer el oficio de la cocinera además del suyo; la transformación es incompleta y el aprovechamiento del valor alimenticio menor. En suma, no hemos sacado de aquel plato todo el rendimiento que podía dar, y en cambio, hemos fatigado innecesariamente nuestro aparato digestivo.

También interesa al ama de casa saber cuáles grasas son más fáciles de digerir, especialmente si entre los individuos de la familia hay dispépticos (digestión difícil

(1) Véase el núm. 7 de esta Revista.

SECCIÓN PRÁCTICA

MARCADO DE LIBRO EN CUERO
REPUJADO (1)



El grabado adjunto reproduce un lindo modelo a propósito para un marcador de libro: por el pequeño orificio que se indica en la parte alta se introduce una tirita de cuero que se anudará con gracia. Sirve a la vez para aprovechar recortes de piel que hayan quedado de otros trabajos o bien los bordes de la piel, que no se pueden trabajar con dibujos complicados porque rechazan el modelador.

Este dibujo de estilo moderno, de líneas sobrias y elegantes, está indicado para principiantes por su sencillez, pero requiere bastante seguridad de pulso, la que da la mucha práctica del dibujo, por su abundancia de líneas rectas.

(1) Del sugestivo libro «Trabajos manuales en cuero y metal». Reproducido con amable permiso de la autora. (N. de la R.)

La técnica para ejecutarlo es la misma que expusimos en el número 17 de esta revista, correspondiente al pasado mes de Septiembre.

TERESA RECAS
De la Normal de Gerona

Atlantic

PENSIÓN ELEGANTE

AVENIDA DE EDUARDO DATO, 29

MADRID

o lenta). En general las grasas, cuanto más pronto se funden, son más fáciles de digerir. Figura por eso a la cabeza de las más digestibles nuestro incomparable aceite de olivas, que siendo de buena calidad, no tiene rival entre las grasas comestibles, por ejercer también una acción beneficiosa sobre el hígado. Le siguen las otras grasas por este orden: mantequilla, manteca de cerdo, tocino y sebo.

Asimismo debe saber el ama de casa y la encargada de la cocina, que las proteínas o sustancias reparadoras del desgaste de nuestros órganos, según se preparen, conservan o abandonan su más precioso elemento: la albúmina. Así, si queremos un caldo substancioso pondremos la carne para el cocido en agua fría y gran parte de su albúmina pasará al caldo; en este caso no añadiremos los garbanzos hasta que un rato después hierva el agua en que se echó la carne. Si por el contrario queremos conservar en la carne todo su poder nutritivo, la escalaremos, o bien la asaremos rápidamente para que,

VENTAJAS QUE DISFRUTAN LAS ASOCIADAS

Además de la satisfacción que produce cooperar a las obras de mejoramiento del hogar, las asociadas disfrutan de las siguientes ventajas:

- 1.º Reciben gratis la revista.
- 2.º Reciben gratis las publicaciones editadas en forma encuadernable.
- 3.º Tienen derecho al préstamo de revistas en las condiciones que en otro lugar se indican.
- 4.º Pueden participar de los cursillos que organiza la Asociación, gratuita o semigratuitamente.
- 5.º Las socias numerarias tienen derecho a la inserción gratuita de un anuncio al año en esta Revista, a favor suyo o de una tercera persona.

coagulándose por el calor la albúmina de la superficie conserve dentro la albúmina restante.

Sabrán también la que guise un huevo que con la albúmina o clara coagulada, es decir, duro, se digiere mejor por los estómagos pobres en ácidos, mientras que a los hiperclorhídricos les ocurre todo lo contrario. Sabrán también por qué la mayonesa se digiere mejor con la adición de un ácido, con preferencia el limón. Sabrán que el caldo de cocer pescado no debe tirarse, porque como para que no pierda la piel, se debe poner a hervir con el agua fría, deja en ella gran parte de sus albúminas, lo que constituye una excelente base para una sopa muy nutritiva. Sabrá por último, que cuando la leche se pone ácida y se corta, no debe tirarse, sino dejarla un rato al calor del fuego para que el ácido láctico producido por la transformación del azúcar que tiene siempre toda leche, acabe su obra de coagular la caseína o albúmina de ella. Cuando ha desaparecido ese olor ácido (*avina-grado* que dicen las cocineras), es señal que el proceso de coagulación ha terminado. Se cuela la leche y se obtienen dos productos: Uno, es un líquido verdoso: el suero, que bebido frío y con azúcar constituye un excelente refresco, muy útil a las personas que padecen estreñimiento; otro, una cuajada sólida, muy agradable y nutritiva como postre, adicionándole azúcar a gusto de cada uno.

Véase, pues, cómo la salud y la economía del hogar dependen en gran parte de estos elementales conocimientos de química de la alimentación que toda mujer debiera tener y que por lo tanto debe constituir la parte esencial del aprendizaje de la química en nuestras escuelas.

M.ª VICTORIA JIMENEZ

DE LA AMBIENTE

JUICIOS

«Qué bien iría el mundo, si no hubiese tantas charlatanerías, murmuraciones y calumnias.»

Esta reflexión la hemos hecho desde que, muy pequeños aún, nos hemos podido dar cuenta de que una injusticia cometida con nosotros, tuvo por origen un juicio imprudente o malintencionado.

¿Por qué suponer, imaginar, inducir y deducir sin ningún fundamento?

Porque en muchos la facultad de juzgar no está educada.

No se les ha acostumbrado a ver primero claramente de qué se trata, a observar y reflexionar sobre ello antes de dar su opinión. Y, se juzgan las cosas no como son sino como «se imagina uno que son». ¡Y cuánto daño en nosotros y a nuestro alrededor podemos hacer así!

¿Qué es juzgar? Es expresar de una manera clara y neta, la apreciación personal, sobre un objeto determinado.

Es pues, un acto plenamente consciente, en el que es preciso fijarse bien, sin precipitaciones, ni prejuicios, ni apasionamientos, so pena de equivocarse y verlo todo del revés.

Pero así como hay, miopes, présbitas, con daltonismo o astigmatismo y todas las enfermedades de los ojos, así hay también enfermedades del juzgar, para las cuales se necesitan unos buenos lentes morales.

Los que ven al revés, que aumentan o disminuyen y no tienen sentido común.

Los que son lentos en formarse un juicio, tanto que nunca llegan a tener una opinión personal, y los que tie-

nen un espíritu tan vivo y pronto, que cogen las cosas demasiado deprisa y cometen a veces graves errores

Hay los que, por falta de reflexión y por temor al esfuerzo, se tragan crudas las opiniones que reciben, sea de su periódico o de sus vecinos o amigos; desde el momento en que «se dice» o «allí lo pone» ya se lo creen.

Al contrario, los hay que son tercos e inflexibles en sus opiniones, que ven lo blanco negro y se empeñan en sostenerlo. La *verdad verdadera* no les interesa; ellos lo que quieren es que la verdad corresponda a su opinión, y si así no es, peor para la verdad.

¿Y cuál es el remedio para éstas tantas y tantas otras enfermedades de la facultad de juzgar?

Primero confesarse lealmente a sí mismo, y si se nos reprocha alguno de esos defectos, antes de enfadarnos, veamos si es con razón.

No nos atrevemos a decir que tal cosa es buena y verdadera aun en el caso de que lo juzguemos así con seguridad, si presentimos que nos lo *echarán en cara* y por falsa vergüenza, oportunismo o política, somos de la *opinión de todo el mundo*.

Y en cambio nos agrada encontrar esas almas tan seguras, en las que podemos apoyarnos, sabiendo que no se volverán al primer viento de la influencia o de la impresionabilidad. Son rectas, serenas y lo suficientemente reflexivas para no ceder al *primer movimiento de violencia* o de antipatía, en el cual se dicen cosas que una vez recobrada la sangre fría, *sentimos tanto haber dicho*.

M. RISLER

(Traducción de M.^a A. H. Sagarra.)

DE COCINA



LAS MANZANAS

Estamos en plena temporada de manzanas. Entre todos los frutos que produce nuestro incomparable país este es uno de los que tienen un área de cultivo más extensa y mayor número de variedades.

Por sus propiedades higiénicas la manzana debe ocupar un puesto de honor en nuestras comidas. Se las considera diuréticas y laxantes. Los ingleses afirman que una manzana en ayunas evita tener que llamar al médico. Alguien las ha llamado *píldoras del bigajo* por su benéfica acción sobre este órgano.

Según análisis hechos por químicos españoles, las manzanas de nuestro país contienen por término medio un 12,80 por 100 de glucosa, un 0,297 por 100 de proteínas, un 11,52 por 100 de fécula y varias sales y ácidos como el ácido málico. Las manzanas producen 52 calorías por 100.

Tienen además las manzanas la enorme ventaja de poderse acomodar a muy distintas preparaciones. Cocida, asada o en puré, se recomienda para niños, convalecientes, personas de estómago delicado y ancianos. A continuación insertamos algunas preparaciones para poder alternar con las manzanas crudas.

Compota.—Partida en trozos y sin piel se pone a cocer lentamente, echando en el agua además del azúcar, según el gusto, una astillita de canela o un poco de corteza de limón, que se retiran al servirlo. Puede tomarse caliente o fría. En el primer caso es muy laxante.

Puré de manzana.—Se cuecen como en el caso anterior, procurando elegir variedades que se deshagan al cocerse. Se pasa después por el pasa-puré o el colador, se añade un poco de azúcar y se deja reducir al fuego hasta la consistencia de un puré de patata.

E. H. S.

SI NO TIENE V. LABOR EMPEZADA...

BORDADO GRANADINO



Las corrientes modernas, cuando se trata de la educación de la mujer, prescinden de los trabajos manuales que exigen atención y reposo; para su ejecución, en esto como en muchas otras cosas, no acierta la educación moderna femenina.

Por mucho que la mujer se vista, casi como un hombre, aunque fume y toree y haga otras cosas propias del sexo fuerte, siempre quedan en algunas de ellas exquisiteces y finuras que piden para su goce ser muy mujeres de su casa, encontrar en los trabajos del hogar y las labores de adorno, encantos y pasatiempos que templan sus nervios y distraen su imaginación, sin recurrir a novelones policíacos o chismorreos de vecindad.

Además, una labor de adorno se convierte en labor de utilidad si al hacerla se obtiene un provecho pecuniario. Un ejemplo de lo que decimos, lo tenemos en los llamados bordados granadinos, por ser Granada donde se hacen pañolones, chales y sin fin de prendas, de belleza extraordinaria que se pagan a buen precio por los turistas que visitan el país. Son bordados hechos generalmente sobre tul negro, con sedas de colores unas veces, y otras seda blanca o negra, de todos modos resultan siempre muy artísticos.

Por si alguna de nuestras lectoras siente deseos de

bordarse un chal bonito, reproducimos un grabado. Es un chal con dibujo de la época de Goya, tiene el encanto de sus dibujos y puede hacerse sobre tul blanco con hilo y sobre tul negro y sedas de colores.

La ejecución es la siguiente: Se coloca el tul sobre el dibujo bien sujeto, se va calcando el dibujo sobre el tul con una hebra de hilo o seda, de modo que pueda quedar como línea de contorno; después se quita el papel y el tul se pone en un bastidor, dejándolo bien templado sin demasiada tirantez.

Hecho todo esto se empieza a bordar, llenando el dibujo a punto de repaso por la línea diagonal del tul, las sombras con seda lasa y con seda crespón las partes diáfanos y los calados y ojetes.

Terminado el dibujo del fondo, se hace un fuerte festón a la orilla. En este festón se une el fleco, cuando es mantón o chal, y si no, se pone un piquillo.

Si la mujer que hace el bordado es algo habilidosa,



puede prescindir del bastidor y entonces bordará sobre un papel vitela o similar, teniendo mucho cuidado en tirar del hilo o seda al bordar. De este modo es más fácil guardar la labor, que ha de durar varios días, pero que al fin producirá buen efecto.

PILAR HUGUET

AMAS DE CASA:

- Racionalizad vuestro trabajo.
- Aprended el valor del tiempo y del espacio disponibles.
- Economizad pasos.
- Evitad fatiga innecesaria.
- Sacad del dinero todo el rendimiento que pueda dar.

DE LA ASOCIACION

Junta general anual de la Asociación

El último domingo de Diciembre, si las circunstancias políticas lo autorizan, se celebrará la Junta general anual a las cuatro de la tarde en el domicilio social, Dato, 29, pensión Atlantic.

Para el Cursillo por correspondencia. Arte y decoración aplicados al hogar

INSTRUCCIONES GENERALES. — Un cursillo de arte y decoración por correspondencia, para que sea eficaz, obliga a meditar bien los temas o sugerencias que han de servir de guía. Interesa dejar bien claros los fines que nos proponemos alcanzar.

Debe destacarse, en primer término, que en este cursillo vamos solamente a dar una pauta para lograr el mejoramiento estético de la escuela y del hogar campesino, ya que nuestras instrucciones y sugerencias van dirigidas a profesionales, que, en su mayoría ejercen o conviven con personal que se desenvuelve en el ambiente rural.

Nuestro deseo es llevar al ánimo de nuestras comunicantes, la necesidad de transformar el hogar, la escuela y la vivienda aldeana merced a la resurrección de los viejos recursos estéticos, perdidos y olvidados en el monótono y duro vivir campesino. En los desvanes, sobrados, solanas, paneras, etc., quedan todavía muchos restos de verdadero interés, expuestos a desaparecer cualquier día en el fuego del hogar campesino—que en este caso no tiene nada de purificador—; y que son los vestigios del alma de un pueblo que tuvo en su vivir destellos de ingenio popular no superados por ningún otro. Estos restos, sabiamente recogidos e interpretados, pueden ser el eje de la actividad infantil escolar, orientando y dando eficacia a las actuales apetencias de ese mismo ingenio.

La escuela, debe destacar y situar en el lugar que merece estas manifestaciones artísticas, acicate necesario para que se fomente y exalten las formas locales antiguas y modernas de este arte.

Trátase pues, de interesar a las maestras en la búsqueda de estos ejemplares para aprovecharlos en la decoración de su escuela y de la vivienda rural, huyendo de esas recetas al uso, hechas al azar, de espaldas al pueblo con instrucciones tan generales que, aun guiadas de un espíritu bien intencionado, propenden con frecuencia a lo cursi y grotesco.

Para evitar estos inconvenientes y lograr nuestros anteriores propósitos, se precisa hacer una investigación a base de los restos que en el pueblo haya de objetos de uso personal y doméstico; todo con mucho orden, precedido de conversaciones ocasionales que traten de destacar la belleza e importancia de estas cosas al hablar de su empleo en las fiestas, las costumbres y los oficios tradicionales. De este modo se logrará que pon-

gan en la búsqueda el celo y entusiasmo necesarios para el mejor éxito de nuestra expresa.

El resultado de estos primeros tanteos y la relación detallada de los objetos hallados por las alumnas de este cursillo, deberán enviarse con la mayor diligencia, a fin de seguir la tarea orientadora que hoy comenzamos y que deseamos se vea secundada con cariño y eficacia en beneficio de todos.

M.^a PAZ ALFAYA LOPEZ
Inspectora de Primera Enseñanza
de Madrid

Madrid, Octubre 1935.

Cursillos en proyecto. La semana de la Electricidad en el Hogar

Con la cooperación del Comité de Organización Científica del Trabajo y otras importantes entidades proyecta la Asociación un interesante cursillo en Madrid titulado «Semana de Electricidad Aplicada al Hogar». Se ha formado una comisión mixta integrada por valiosos elementos de ambas entidades encargada de las gestiones para llevar a feliz término tan magno proyecto, del que tendremos al corriente a nuestros lectores.

Cursillo de vacaciones para las asociadas

En las próximas de Navidad es casi seguro que pueda realizarse el cursillo de pintura esmalte sobre cristal que por causas muy sensibles, hubo de suspenderse el año pasado. La Tesorera y Redactora-jefe Sra. Alexandre, Conde de Aranda, 6, Madrid, facilitará informes y recibirá inscripciones, que serán gratuitas para las socias numerarias.

N O T I C I A S

Necrología

Ha fallecido en León el padre de nues'ra coasociada de honor la Dra. D.^a Nieves González Barrio. Los lazos de afecto y gratitud que con ella tiene la Asociación nos unen íntima y cordialmente a su duelo. Pedimos a los creyentes un piadoso recuerdo en memoria del difunto (q. e. p. d.).

—También ha fallecido en San Sebastián D. Angel Gorrochategui, padre de la Srta. Concepción, coasociada nuestra y Directora de la Escuela Concepción Arenal de Enseñanzas del Hogar para Obreras.

Igualmente nos asociamos a su duelo.

Natalicio

Nuestra felicitación a nuestra coasociada D.^a Fuen-cisla Moreno, así como a su esposo D. Angel Gracia, director de «La Escuela Segoviana», que han visto aumentar su familia con el número tres de sus hijos.

INSCRÍBASE EN LA ASOCIACIÓN
CIENCIAS DEL HOGAR



SECCIÓN METODOLÓGICA

Quisiéramos en esta Sección sugerir posibilidades de dar enseñanzas del hogar en los distintos medios docentes y sociales. A ese fin daremos cuenta de ensayos, proyectos, planes y programas, tipos de organización que pueden establecerse, etc., etc. y tendremos siempre un placer en resolver consultas de nuestras asociadas en relación con este asunto, esperando y contando al propio tiempo con su colaboración.

PROYECTOS Y REALIDADES

Cada día hemos de convencernos más las maestras de la necesidad de llevar a la Escuela, de una manera viva, activa, las enseñanzas que se relacionan con el hogar. Esta necesidad se hace más patente, cuando se piensa en las mujeres del medio rural. Pensando con optimismo, hemos de creer, que por lo general, en toda mujer son innatos los sentimientos que se relacionan con la perfección de su actual o futuro hogar. Con las enseñanzas hemos de procurar ayudarlas, orientarlas para llegar al perfeccionamiento, a la sublimación, pudiéramos decir, de la realización de esos deberes. Hacerlo, pero no sólo hacerlo, sino hacerlo bien, hacer el hogar atractivo, condimentar bien, etc., etc.

Animada con estos propósitos, quise hacer algo en este sentido, que fuera realidad y en el pasado Junio, solicité la ayuda de la señorita Jiménez, directora de la Escuela del Hogar de Segovia, a cuya institución me creo unida con los lazos del mayor afecto. Por medio de las niñas, reuní un grupo muy numeroso de mujeres de todas las edades, algunas, las menos, amas ya de casa, otras jóvenes y algunas casi niñas.

Les hablé de lo interesante y agradable de reunirse, de vez en cuando en la Escuela, pues de no hacerlo así, parece como si la labor de la Escuela fuese algo frío, independiente de la vida de las familias.

Ese día quería darles a conocer lo que es la Asociación para la difusión de las Ciencias del Hogar, les mostré las revistas, leímos algunas cosas interesantes de ellas y se comentaron.

Después mi compañera Mercedes Pardo, queriendo hacer algo concreto, les habló de las vitaminas, sacando una porción de enseñanzas prácticas.

Al siguiente día y a la misma hora, la señorita Jiménez, nos proporcionó un agradable y provechoso rato, hablando de la importancia de estos conocimientos y cómo se llevan a la práctica en otras naciones de Europa. Les mostró fotografías de algunas de las Instituciones para enseñanzas del Hogar y describió cómo se trabaja en algunas de ellas.

Se la escuchó con verdadero entusiasmo y al final les dió una lección de iniciación del repujado en metal, que la mayoría siguió con gran interés.

Tres horas se pasaron ese día en la Escuela que a nadie se hicieron largas.

¿Resultado? Alguna inquietud se despertaría, tengamos esa ilusión y además, fué semilla y principio, para nuevos trabajos en ese sentido que nos lleven a la realización de otras prácticas, en las que quizás se logren nobles finalidades.

CONSUELO GIL DE BERNABÉ

Santa María de Nieva, Octubre 1935.

DE NUESTRAS LECTURAS

«Anuario guía de la educación y enseñanza católica en España».—Publicaciones F. A. E.—Exclusiva de venta: Editorial F. A. X.—Un tomo de 355 páginas, de 15 por 21.—Precio, 5 pesetas.

Obra interesantísima para educadores, padres de familia y estudiantes.

La Federación de Amigos de la Enseñanza (F. A. E.), acaba de publicar el «Anuario de la educación y enseñanza católica» correspondiente al curso 1935-36. Es obra única en su género y no se arrepentirán de consultarla todos los educadores, maestros, profesores particulares, estudiantes, padres de familia e incluso los mismos comerciantes. Está admirablemente presentada. El mejor elogio que de ella se puede hacer es publicar su índice que, resumido, detallamos a continuación:

Prólogo.—Estudios pedagógicos.—(Serie de interesantes artículos pedagógicos como los siguientes:) Los exploradores en un colegio católico.—Las residencias de estudiantes.—La Liturgia y los Scouts hispanos.—Las excursiones escolares.—Los círculos de estudios en un colegio.—Una visita a la más célebre escuela de Fran-

cia.—Higiene de los ojos en un centro escolar, etcétera.

Sección legislativa.—1.^a y 2.^a enseñanza y enseñanza superior.—Enseñanzas especiales.—Enseñanza profesional y técnica.—Enseñanzas artísticas.—Interesante y detallado compendio de la legislación actual en las antedichas enseñanzas, muy convenientes a los estudiantes y examinandos.

Guías de los Centros católicos de educación y enseñanza.—Colegios para varones.—Academias católicas para varones.—Centros para mujeres.—Residencias e internados.—Academias católicas para mujeres.

Puede asegurarse sin temor a exageraciones, que esta obra es hoy día indispensable en todos los centros de enseñanza oficial y privada de toda España. Que debe ser manejada por los padres de familia y por todos aquellos que se preocupen de la educación de los niños y jóvenes de ambos sexos. Y que es la obra indispensable para todo el que quiera orientaciones prácticas y concretas en materia de enseñanza.

La información de los mejores Colegios y Centros educativos de España, va acompañada de hermosos grabados.

R.

Atlantic

Todo confort

Calefacción y lujosos baños

PENSION ELEGANTE PARA VIAJEROS Y ESTABLES

Agua caliente y fría en todas las habitaciones

Teléfono 26.455

Avenida de Eduardo Dato, 29 (Gran Vía. Madrid)

R E V I S T A S (EXTRACTOS)

Recordamos a nuestros coasociados que las revistas pueden prestárseles por plazos de un mes, siempre que lo soliciten, manden 20 céntimos para remitirlas por correo certificado y las devuelvan en igual forma a la Dirección. Huertos, 1, Segovia.

EN LENGUA ESPAÑOLA

SALUD.—Madrid.—Sumario del número de Septiembre dedicado en gran parte al Congreso de Historia de la Medicina.—La mujer y el corsé.—La defensa del aparato respiratorio.—La ración alimenticia y la espiritual.—La cura de uvas.—La cura de urgencia.—El pan de soja.

ATENAS.—Madrid.—Octubre.—Del solfeo escolar al canto para la vida.—¿Adónde va la escuela?—La escuela de los bosques.—El arte en la escuela.—Una lección de lenguaje, etc.

EN LENGUA INGLESA

JOURNAL OF HOME ECONOMIES.—Baltimore (EE. UU.)—Número de Octubre de 1935.—El primer paso en educación.—La Economía Doméstica y el informe sobre la seguridad económica.—La Economía Doméstica y un programa casero.—La Economía Doméstica en un programa rural de rehabilitación.—Editoriales.—Investigaciones sobre alimentación, libros y periódicos, etc.

EN LENGUA ITALIANA

L'AZIONE DELLE MASSAIE RURALI.—Roma.—Número de Octubre.—Además de muy interesante información y grabados de las instalaciones del pabellón de esta entidad en la feria de Levante, publica otros artículos como la mejora del gallinero rural; los trabajos agrícolas del mes, conservación casera de castañas, coliflores, tomates, uvas, etc.

EDUCAZIONE ED ECONOMIA DOMESTICA.—Bergamo.—Sumario de Octubre.—Por un buen adiestramiento para la vida práctica.—Cuidado de plantas: los jacintos.—Consejos útiles: cuajado de budines. Ahorro de combustible.—Cómo se guisa el arroz en la provincia de Forlì.—De cocina, etc.

Su abono termin el mes.....
le rogamos mande su importe por giro postal
o en sellos, para no interrumpir el envío de la
Revista

DOMUS RUSTICA.—Milán.—Sumario del núm. de Octubre.—Palomas.—De cocina.—Consejos prácticos.—Las rosalinas de Florencia.—Segundo concurso para el mejoramiento del gallinero del Ama de Casa.—Para la alimentación de los Conejos.—Conservación de la semilla de plantas de fruto.

EN LENGUA FRANCESA

L'ENSEIGNEMENT MÉNAGER.—Friburgo.—Septiembre-Octubre 1935.—La composición de un «mènu».—Alimentación racional del escolar.—Un ensayo en alimentación.—Valor de la formación de los jóvenes en la economía doméstica.—El progreso social por la educación del carácter en la familia.—Mlle. Olga Friedemann.—Noticias de diversos países.—Bibliografía.

L'EDUCATION FAMILIALE.—Bruselas.—Sumario del número de Noviembre de 1935.—La vida interior.—El arte de crear defectos en los niños.—Las maternidades espirituales.—La unidad de acción.—Sin familia.—Revista de libros y periódicos de educación, etc.

Correspondencia abierta

Sra. de Recas.—Oviedo.—Se recibió su aviso de cambio de domicilio y se tendrá en cuenta para el envío de la Revista.

«Educazione ed Economia Doméstica.—Bérgamo.—Molto riconoscente allesue gentile parole. I miei cordialissimi saluti.

C. Gil de Bernabé.—Santa María de Nieva.—Encontrará su artículo en la Sección correspondiente. Muchas gracias.

Esta Revista se reparte gratis
a las asociadas

A los que se interesan por el Hogar Español

Las nuevas corrientes de la vida imponen una renovación de los Hogares para evitar su disolución y con ella la disgregación de la familia, base de la sociedad.

Es preciso que el Hogar español se renueve sin perder sus tradicionales virtudes, mediante una preparación adecuada de la mujer como ama de casa y madre de familia, haciendo compatibles estos deberes con sus modernas actividades.

Si está V. conforme con nuestro programa, ayúdenos. Ingrese hoy mismo en la

Asociación Española para la Difusión de las Ciencias del Hogar

(Cuota individual, 10 pesetas al año; colectiva, 25 pesetas).

Además de la satisfacción que le produzca cooperar a una obra de tan alta trascendencia social, disfrutará de las siguientes ventajas: a) Recibirá GRATIS esta Revista. b) Recibirá GRATIS las publicaciones de la Asociación en forma encuadernable. c) Podrá leer GRATIS las Revistas con las que sostenemos intercambio. Tendrá derecho a participar GRATUITAMENTE de los cursillos que organice la Asociación. Podrá insertar GRATIS un anuncio por año en esta Revista, a favor suyo o de tercera persona.

Si no desea ser asociado, hágase a lo menos suscriptor a NUESTROS HOGARES (4 pesetas al año)

Envíe el adjunto BOLETIN DE ADHESION, en sobre abierto como impresos, al Sr. Presidente D. José S. Anido.-General Oraá, 17, Madrid, o a la Secretaria Srta. M.^a V.^a Jiménez.-Huertos, 1, Segovia.

D. Profesión

Domicilio: Provincia

Población calle n.º

Desea ser: Asociado numerario (1). Suscriptor (1), por la cuota fijada, que envía por giro postal o en sellos (1).

(1) Táchese lo que no convenga. Escríbase con letra muy clara.

Los asociados mandaràn su cuota a la Tesorera D.^a C. Alexandre.-Conde de Aranda, 6, Madrid.

Los suscritores mandaràn su abono a la Admón. de Nuestros Hogares, Av. de Dato, 29, Pensión Atlantic, Madrid.

Cupón para las socias agregadas que vayan teniendo independencia económica

Nombre de asociada agregada:

Señas:

Deseo pasar a:

Asociada numeraria (10 pesetas al año). Véanse las ventajas más arriba.

A suscriptora (4 pesetas al año)

(Táchese lo que no convenga y envíese en sobre abierto, como impresos, a la Secretaria de la Asociación Española para la difusión de las Ciencias del Hogar.-Plaza de los Huertos, 1.-SEGOVIA

Para las asociadas y suscriptoras

Aviso de cambios de domicilio

Nombre y apellidos

Domicilio antiguo

Nuevas señas

Envíese a la Administración en sobre abierto como impresos.

Trabajos manuales en cuero y metal,
Precio: 2,75 pesetas

Trabajos manuales adaptados a la
Escuela Primaria, Precio: 3 pesetas
(Ambas con profusión de grabados y láminas)

Por TERESA RECAS

Profesora de estas Enseñanzas en la Normal
de Gerona

DALMAU, CARLES, PLA EDITORES
GERONA MADRID

Segovia. Imp. de Carlos Martín