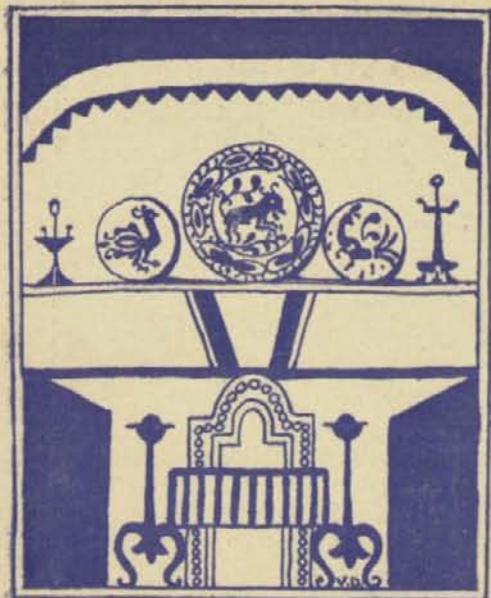


12 MAR. 1936



# NUESTROS

# HOGARES

REVISTA MENSUAL  
EXCEPTO JULIO Y AGOSTO



Año VIII- 2.º Epoca- Núm. 12

Suscripción: 4 ptas. al año  
SEMESTRE: 2,50 PESETAS

Se reparte gratis a las Asociadas

## SUMARIO

- Aniversario, por M.<sup>a</sup> Victoria Jiménez.
- El trabajo de la mujer madre, por Concepción Saiz.
- Cartas a una novia, por el doctor Fausto.
- La casa (Iluminación artificial), por C. Blázquez.
- De cocina, por E. H. S. y A. Bermejo.
- De nuestro concurso: «La opinión de los solteros».
- Sección Práctica, por M. Josefa Jiménez.
- Noticias.
- Si no tiene V. labor empezada..., por Zaida.
- De la Asociación (Memoria del Comité provincial de Segovia; balance).
- Sección Metodológica (Del V Congreso de Enseñanzas del Hogar en Berlín), M. V. J.
- Revistas. — Correspondencia abierta.

## Febrero

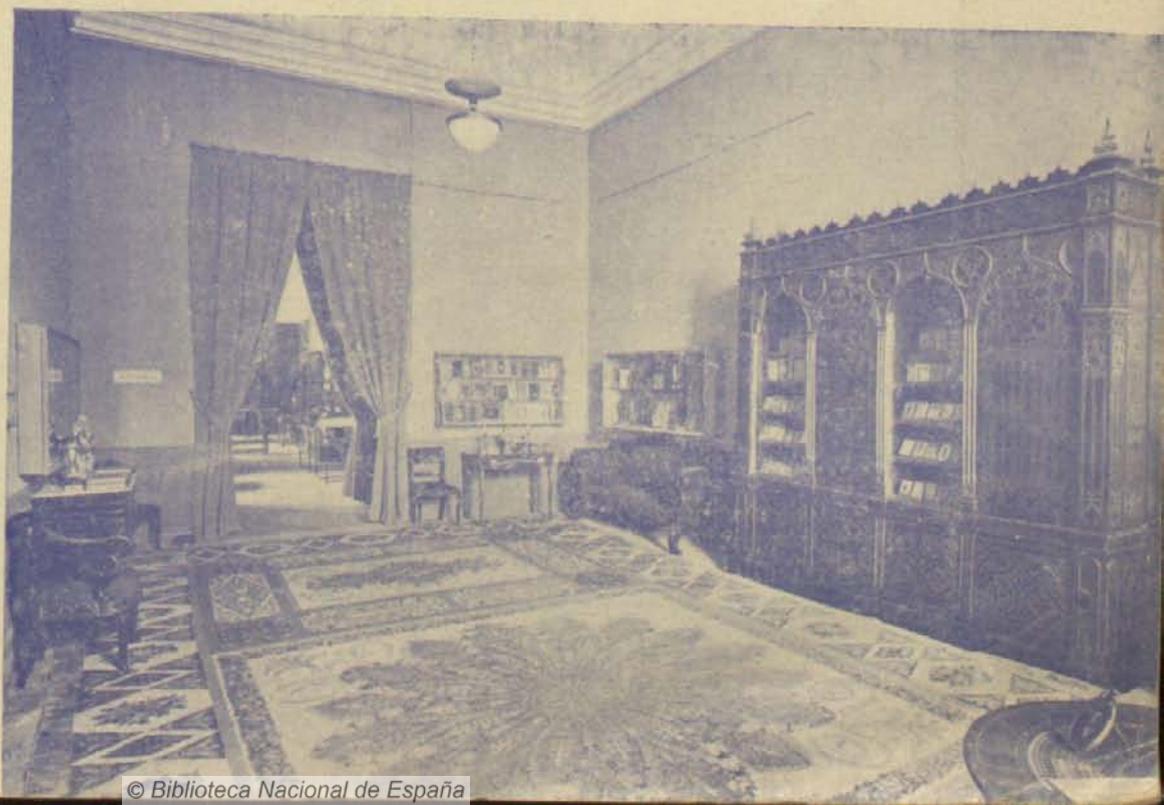


## 1935



INTERIORES  
MODERNOS

(De la Revista  
«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.<sup>a</sup> Elisa López Alvarez.

### COMITE EFECTIVO

*Presidente* ..... Excmo. Sr. D. José Sánchez Anido.—Madrid.  
*Vicepresidente 1.<sup>a</sup>* ..... Dra. González Barrios.—Madrid.  
*Idem 2.<sup>a</sup>* ..... Srta. Dolores Nogués, de la Normal de Avila.  
*Secretaria general* ..... Srta. María Victoria Jiménez, de la Normal de Segovia.  
*Tesorera* ..... D.<sup>a</sup> Consuelo Aleixandre, del Grupo Ruiz Zorrilla, de Madrid.  
*Vicesecretaria Contadora* D.<sup>a</sup> Inés Crespo, Regente de la Normal de Guadalajara.  
*Vocales* ..... D.<sup>a</sup> Pilar Huguet, Ilma. Sra. D.<sup>a</sup> Asunción Rincón, D.<sup>a</sup> Camila V. de Subirá, D.<sup>a</sup> Julieta Farrés de Gil, D.<sup>a</sup> María Carriedo, D.<sup>a</sup> Elvira M. Ostendi, D.<sup>a</sup> Irene Raslmes y D. 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.<sup>a</sup> 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); señorita 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.<sup>a</sup> Luz Salazar

Precio: 30 céntimos

Folleto núm. 2

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

por D.<sup>a</sup> 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

DE VENTA.—En Madrid: Calpe, Pi y Margall, 7.

En Segovia: Librerías de Cándido Herrero, Germán Her-ranz y Escuela del Hogar.—En Tarragona: la represen-tante de la Asociación. Srta. Alonso Martínez, Profesora de aquella Escuela Normal.

Los pedidos al por mayor a la Administración de «Nues-tros 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.<sup>a</sup> Victoria Jiménez.**  
 Plazuela de los Huertos, 1 (Escuela del Hogar).—Segovia

REDACTOR JEFE . . . **Consuelo Aleixandre.**  
 Conde de Aranda, 6, pral.—Madrid

ADMINISTRADORA . . **D.<sup>a</sup> Elvira Martínez Ostendi.**  
 Dato, 29 (Pensión Atlantic).—Madrid

La correspondencia literaria  
dirijase a la Directora

Para suscripciones,  
dirigirse a la Administración

## ANIVERSARIO



Al cumplirse el 11 de Febrero un año de la pérdida de nuestra inolvidable Vicepresidenta D.<sup>a</sup> Concepción Sáiz, la Srta. Sáiz, como cariñosamente la llamábamos sus discípulas, NUESTROS HOGARES quiere encabezar este número como un sentido homenaje a su memoria, con la reproducción de los últimos frutos de su preclaro espíritu y de su gran corazón: las cuartillas que pocos días antes de caer enferma nos entregó para nuestra Revista. ¡Qué ajenas estábamos al recibirlas, llena el alma de gratitud, que habían de servir de homenaje póstumo!

Ha pasado un año, pero la devoción a su memoria no decae entre sus discípulas. No le han faltado en él ni flores sobre su tumba, ni oraciones por su eterna paz. A la lápida que cubre sus restos mortales en el apacible cementerio del pueblecito castellano por el que tanto hizo, seguirá otra, que colocada en la Escuela primaria que en Madrid lleva su nombre, recordará siempre la maestra de maestras, la que supo formar una legión de mujeres que desde la Escuela, la Normal y la Inspección ponen algo de lo que de ella recibieran para el aumento de la cultura de España.

Con los ojos puestos en ella, nos alentó siempre, aun en los últimos meses de su vida. Herida de muerte, falta de fuerzas, supo todavía dejarnos el ejemplo de su actuación ciudadana en las urnas, a las que llegó haciendo un esfuerzo supremo, revelador de su temple de alma y de su profundo amor a la patria, que tanto contribuyó a mejorar con la cultura de sus mujeres.

M.<sup>a</sup> VICTORIA JIMENEZ

# El trabajo de la mujer madre <sup>(1)</sup>

La «Unión Internacional de Estudios sociales de Malinas», presidida por su eminencia el cardenal Van Rvey, ha puesto sobre el tapete la candente y actual cuestión del trabajo de la mujer casada en su relación con el progreso o regresión de los intereses generales y el cumplimiento de los deberes que imponen la maternidad y el hogar.

A nosotras las españolas, habituadas a considerar a la madre como prudente administradora de los medios económicos aportados por el padre, nos produce honda melancolía pensar pueda llegar a nuestra patria el instante doloroso en que las necesidades de la familia exijan, para verse atendidas, que el hogar se deshaga, pues a esto equivale la ausencia cotidiana de la madre de familia.

Quizá nos aleja algo del peligro nuestro lamentable atraso cultural (no hay mal que por bien no venga) que, impidiendo el refinamiento de las costumbres suprime las necesidades más o menos ficticias que en él se engendran. A este propósito, Mme. Celina Lhote que ha hecho una interesante investigación entre el elemento obrero ha llegado a la conclusión de que no siempre es la viudez o la insuficiencia del salario marital la causa que impulsa a la mujer casada a buscar aumento de elementos económicos, desertando del hogar para acudir a la fábrica, al taller, a la oficina, etc., sino que entra por mucho la... coquetería (fomentada en algunos casos por los mismos maridos) y el ansia de divertirse y llega hasta referir la anécdota de un papá de treinta años, empleado modesto, que dice a su mujer: «Tu amiga es muy amable y no te dará nunca malos consejos, pero ¿has visto?... ¡Qué horror!... Llevaba medias de lana... Debes aconsejarle que se vista mejor».

No es sólo en nuestro concepto la vanidad femenil, agravada por la vanidad marital, lo que impulsa a la mujer a buscar medios para disfrutar algún lujo, aportando al hogar elementos económicos que aumenten los ingresos, es algo más hondo y más triste: la educación de la juventud. Hoy se encamina a la mujer (en todas las clases sociales) a bastarse a sí misma y se la dedica ya a un oficio, una carrera universitaria o artística o a cualquier profesión, que forzosamente desde el período del aprendizaje la distancia de la familia y de los cuidados caseros. De aquí nace el aburrimiento que uno y otros producen a la mujer en nuestra época, que va muchas veces al matrimonio impulsada más por el «genio de la especie» que por el alto y noble ideal de la creación de una nueva personalidad espiritual.

En otra parte del trabajo a que nos referimos se afirma que «La mujer deserta del hogar porque el esfuerzo que su cuidado exige queda desconocido de la sociedad y no representa *valor de trabajo*». El único país de Europa que valoriza legamente el trabajo casero es Suecia y como todo trabajo merece salario, se expone al Comité nacional de la Acción femenina belga el estudio y solución del problema.

Nos permitimos creer que en España el problema está resuelto. La Ley adjudica a la mujer la mitad de los bienes gananciales, que representan la capitalización del trabajo espiritual y físico con que la mujer contribuye a la formación de la familia, en el mismo alto grado que el marido, paridad que dignifica y enaltece a ambos. Deseemos que esta noble y sana orientación de nuestras leyes no se modifique en el positivista concepto de señalar en pesetas el valor del primer beso que la madre imprime en la frente del hijo recién nacido o la última lágrima con que le unge al encerrarle en el ataúd.

*Concepción Lois*

(1) El presente trabajo lo hizo la Srta. Saiz, glosando uno publicado con el mismo título en la Revista «L'Enseignement Ménager». (Friburgo, Julio-Agosto 1933.)

## Ventajas que disfrutan las asociadas

Además de la satisfacción que produce cooperar a la obra 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.

# CARTAS A UNA NOVIA <sup>(1)</sup>

## CARTA DUODÉCIMA

Voy a dedicar esta carta, buenísima Teresita, a exponerte, muy someramente, los cuidados que debes tener contigo misma mientras lactas a tu hijo.

Desde luego, no debes abandonar tus costumbres alimenticias, teniendo la simple precaución de aumentar algo la cantidad de alimento, especialmente con platos farináceos, patatas, arroz, macarrones, legumbres azucaradas, lentejas, judías, habas, legumbres acuosas y verdes, zanahorias, nabos, espinacas, lechugas, achicorias, etcétera. La carne no es absolutamente necesaria, siendo conveniente comerla sin exceso. Las bebidas fermentadas, vinos, cervezas, sidras, no tienen ninguna de las virtudes galactógenas (productoras de leche) que se les atribuye en algunas regiones. No obstante, pueden ser permitidos, pero tomados sin exceso y suficientemente diluídas. El te y el café tienen frecuentemente una acción excitante sobre el niño.

Es tradicional prohibir todos los ácidos: vinagres, ensaladas, frutas ácidas, berros, espárragos, cebollas, ajos y coles. Es también necesario prohibir los platos especiados, el faisán y los quesos fermentados.

Corresponde al médico tener en cuenta la medicación que ha de prescribir a la madre que lacta, puesto que la mayoría, unos más y otros menos, pasan a la leche. Ciertas sustancias como el cloral y la antipirina han sido acusadas de disminuir la secreción láctea. Es preciso, por tanto, que la madre se abstenga de tomar ninguna clase de medicamentos que no hayan sido previamente prescritos por el médico.

Los purgantes deberán ser evitados siempre que sea posible, pero no hay inconveniente en administrarlos cuando sean absolutamente precisos, pues su actuación se limita a una reducción pasajera de la cantidad de leche.

Las emociones morales, los disgustos, pueden tener una acción desfavorable sobre la cantidad y la calidad de esta secreción, así como la fatiga ocasionada por las relaciones sexuales.

La menstruación está generalmente suspendida durante la lactancia; pero no es, cuando se presenta, una contraindicación de a misma. Durante este fenómeno la cantidad de leche está ligeramente disminuida y el niño se halla como un poco indispuerto, y hasta es posible que sus deposiciones sean ligeramente verdosas; pero no bien ha pasado este período, las cosas vuelven a su estado normal.

Existe la creencia de que durante el embarazo no debe ser lactado un niño. Es un error. La leche de la mujer embarazada no sufre apenas alteración durante su embarazo. Todo lo más, cuando se alcanza una época muy avanzada de la gestación, el sexto o séptimo mes, la calidad y cantidad de la misma disminuye sensiblemente. En este caso conviene continuar con la lactancia mixta.

Es conveniente que los médicos seamos consultados por muchas madres para que les mandemos alguna medicación que contribuya al aumento de la secreción láctea, cuando ellas se creen que es escasa. Habiendo sido preconizados numerosos medicamentos para lograr este objeto, en realidad todavía no se ha tropezado con el tratamiento específico eficaz. Desde luego influye consi-

derablemente en este aumento la cantidad de leche que la mujer ingiere como alimento. Se han visto lactantes que poseían un caudal muy reducido de leche aumentarlo considerablemente con la administración en las comidas y fuera de ellas de un par de litros de leche.

Como te he dicho antes, debes abstenerte de un modo terminante de tomar ninguna medicación, aun para este fin, que no haya sido mandada expreso por el médico que te asista. A veces pueden ser contraproducentes.



La madre alemana (Estatua en el Zoo de Leipzig)

Una de las primeras consecuencias de un abandono de estas reglas, que gustosamente acabo de escribir para tí, es la aparición de una enfermedad que suele ser desapercibida para la misma interesada. Me refiero a la galactorrea, es decir, a un exceso de secreción de leche de la que, mostrándose la mayor parte de las mujeres orgullosas, ignoran que puede ser el comienzo de alguna grave enfermedad, por agotamiento de las energías orgánicas.

Para prevenirse contra ella no hay más que observar rigurosamente el más escrupuloso método en el número de veces que tome el pecho el niño y el tiempo que debe mediar entre cada una de ellas.

Deseándote la más completa satisfacción, te saluda el  
DR. FAUSTO

(1) Véase el número anterior.

# LA CASA

ILUMINACION ARTIFICIAL

Uno de los atractivos de la casa moderna es el actual sistema de iluminación artificial. Lámparas opalinas o de cristal cuajado, a veces ocultas en las cornisas o encerradas en globos, también de cristal cuajado, producen una luz difusa que apenas marca las sombras y que esparcida con igualdad por toda la estancia, da una sensación más aproximada a la de la iluminación natural.

Con este tipo de luces el rendimiento del trabajo es mayor, porque el esfuerzo y por consiguiente la fatiga, disminuyen y el trabajo aumenta sin embargo en cantidad y calidad, porque como cuesta menos ejecutarle, se hace con más gusto.

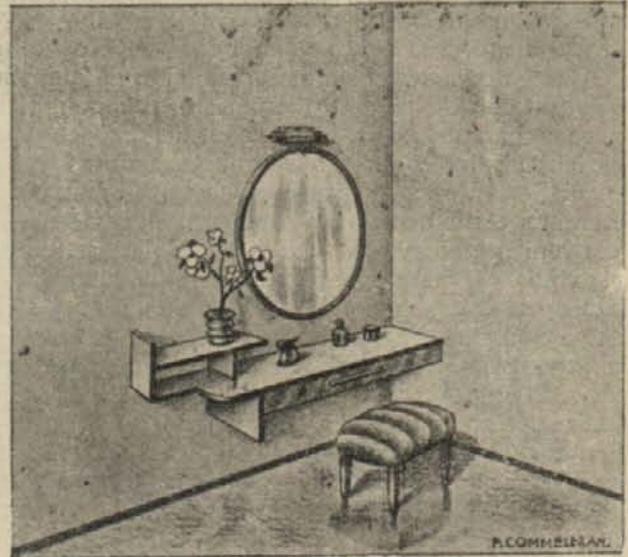
En las fábricas se ha podido comprobar la influencia que en la cantidad y calidad del trabajo ejerce la iluminación.

En el hogar son más difíciles esta clase de investigaciones, tal vez porque no se han intentado en gran escala y también por la manera especial, discontinua pudiéramos decir, con que generalmente se hacen los trabajos domésticos, interrumpidos mil veces y reanudados otras tantas. Pero si acudimos a nuestra propia experiencia todos podremos observar que una luz situada muy alta, o de poca potencia o que hiera directamente la vista produce una fatiga ocular que origina el desgano para el trabajo y lo hace de mala calidad. No hablemos ya del perjuicio que supone para la vista.

En las cocinas es todavía muy frecuente que la luz cuelgue del centro de la estancia, con lo cual la cocinera se hace sombra con su propio cuerpo al acercarse para manipular en el fogón o en el fregadero: el trabajo realizado se resiente con frecuencia de esta mala iluminación.

Recomendamos a las amas de casa que se fijen en este detalle. A veces una luz convenientemente colocada puede iluminar mejor aunque tenga menos potencia, con lo cual no sólo se mejora el trabajo y se aminora o suprime la fatiga, sino que se consume menos fluido y por tanto se ahorra dinero.

En el tocador, en el cuarto de baño, la luz debe estar sobre el espejo, pero escondida en un aparato que evite recibir los rayos directamente sobre los ojos.

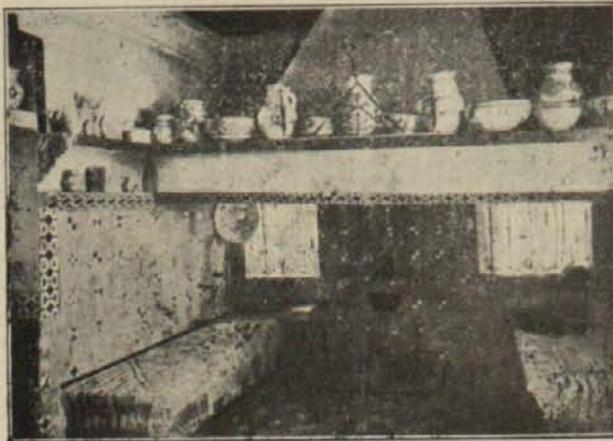


Iluminación artificial (Cliché «Trazos»)

Para leer, escribir y coser, existen lámparas portátiles que ocultan la luz, dejando caer únicamente el resplandor sobre el trabajo, resplandor que puede suavizarse y difundirse empleando lámparas opalinas.

Es preciso cuidar especialmente de la iluminación de los cuartos de estudio de los niños y jóvenes. Muchas miopías y cansancio de vista se producen en ellos por las pésimas condiciones de iluminación artificial en la casa, en el colegio, en la pensión, etc. Estos trastornos visuales, de consecuencias irreparables pueden y deben evitarse con un poco de atención y de cuidado en problema tan importante.

C. BLAZQUEZ



## DE COCINA

CORDERO EN CALDERETA

Se trocea y rehoga. Se fríe cebolla y se machaca con ajo, perejil, pimentón, pimienta y un poco de harina cruda, se deslíe con agua fría y se echa sobre el cordero dejándolo cocer; pueden añadirse guisantes y patatas

pequeñitas, tiernas, previamente rehogadas. Debe quedar salsa.  
E. H. S.

COCADA

Primamente se hace almibar con un vaso de agua y otro de azúcar de un cuarto de litro, a continuación se aparta media jícara de almibar y en el resto se echan 125 gramos de coco rallado y se pone a cocer todo esto; mientras, se baten tres yemas de huevo sin azúcar, una vez bien batidas se separa el coco del fuego, se le incorporan las yemas y se vuelve a acercar al fuego para que dé un hervor. En el plato se ponen bizcochos que se mojan con el almibar que anteriormente habíamos preparado mezclado con un poco de Jerez; se le cubre con una capa de coco, otra de bizcochos, otra de coco, etcétera, pero hay que tener en cuenta que la última siempre será de coco; se espolvorea de azúcar y se plancha con una plancha muy fuerte, teniendo en cuenta que para efectuar el planchado la cocada tiene que llevar un ratito hecha.

Con las claras muy bien batidas con azúcar (a punto de nieve) se adorna a capricho.

A. BERMEJO

PROPAGUE V. NUESTRA REVISTA

NUESTRO CONCURSO

LO QUE OPINAN LOS SOLTEROS

A petición de algunas nuevas suscriptoras, reproducimos las opiniones de los solteros publicadas el año pasado en NUESTROS HOGARES para que puedan documentarse las no enteradas y para refrescar la memoria de las que las conocen, a ver si se deciden de una vez, a votar, pues nos consta que hay muchas que «no se atreven» y otras indecisas sobre la elección. No queremos que quede por nuestra parte. Ahí van las respuestas en el orden en que se recibieron:

1.<sup>a</sup> RESPUESTA

«Sra. de Aleixandre.—Madrid

Muy señora mía: Tengo sumo placer en remitirle la presente contestación para el concurso acerca de «La opinión de los solteros» en su interesante revista NUESTROS HOGARES publicado.

Pese a la enorme temeridad que implica intervenir en su acertado concurso, aventuro mi modesta opinión que es como sigue:

Con privilegio sobre todas las cualidades debe ser eminentemente femenina.

Capaz de disimular lo que el hogar y la vida en común encierran como desagradable.

Atenta y agradable sin hipocresía, para los suyos y para los extraños.

Más amante del confort que del lujo, sin perjudicar la estética del hogar.

Capaz de hacer para saber dirigir; por tanto inteligente y dinámica.

Buena administradora sin tacañería.

Culta sin licenciaturas propias del sexo contrario.

Apolítica.

Integramente natural; sin coloridos ni maquillajes.

Gran pianista o desconocedora del uso del piano.

A cambio de estas cualidades, puede muy bien cederse un tanto en belleza, sin que haya lugar a clasificarla entre las francamente feas.

He aquí una opinión, que dada la amplitud de la pregunta a que responde, puede muy bien ampliarse, pues que tales cualidades llevan anejas otras; pero que no debe restringirse.

Me reitero en la complacencia que me produce este envío y me ofrezco incondicional, s. s. q. b. s. m.,

UN RETRÓGRADO MUY SIGLO XX.

Guadalajara y Marzo 1934.»

2.<sup>a</sup>

«Será inteligente para conversar y comprender toda clase de ideas y materias científicas.

Discreta para callar a tiempo todo lo que comprenda no le conviene decir.

Tolerante con las ideas políticas, sociales, económicas y religiosas del marido.

Hacendosa, procurando gastar bien, un poco menos de lo permitido por su situación económica.

Trabajadora en casa, de tal forma que, por mucho dinero y rango social que tenga, le agradará entretenerse en las ocupaciones domésticas.

Femenina procurando, más que de soltera, agradar al marido, esmerándose en el cuidado de su belleza.

Buena madre, no tolerando que nadie le sustituya en el cuidado de sus hijos.

Si observáis todos estos principios, estad seguras del amor, cariño y respeto de vuestro esposo, dando por descontado que seréis verdaderas amas de casa y nosotros, tan dominantes de siempre, unos pobres desgraciados que nos consideraremos los amos y haremos vuestro capricho.

Bueno, guapas, lamento no ser más galante con vosotros, pero prefiero vuestro agradecimiento a vuestro voto.

José ORTIZ DE ANDA

Vitoria 29 3-1934.»

3.<sup>a</sup>

«Como los hombres somos un tanto egoístas, las condiciones que a las mujeres que van a ser nuestras esposas exigimos, son las que más directamente afectan a nuestro yo. «La moralidad», por estar encima de todo egoísmo, es la principal cualidad que se debe exigir a una ama de casa. El «sentido económico» y el «talento director» son otras tantas virtudes de la dueña del hogar. La «diligencia» del brazo del método, es un gran factor casero. La «limpieza» también, aunque abominemos los hombres en ocasiones de su rigurosismo. La amabilidad en el trato, la zalamería, etc., son condiciones que deben tener las casaderas; aunque no deben olvidar éstas, que esas condiciones deben prolongarse en el decurso de la vida de casada. Con una mujer así, creo yo que todos los «adanes» del mundo, brindáramos gustosos nuestro cuello al yugo del matrimonio.

ANDRÉS T. GALLARDO.»

4.<sup>a</sup>

«Una sencilla labradora humilde  
Hija de oscura castellana aldea,  
Una mujer trabajadora, honrada,  
Cristiana, amable, cariñosa y seria  
Trocó mi casa en adorable idilio  
Cual no pudo soñar ningún poeta.»

Así querría yo a mi mujercita. Y además... que no se pinte... ¡Y que sepa guisar!

UN LABRADOR EXTREMEÑO QUE LEE A GABRIEL Y GALÁN.»

5.<sup>a</sup>

«La mujer debe casarse enamorada del marido y no del casamiento que la libre de soltería. No debe exigir-

## SECCIÓN PRÁCTICA

La limpieza de objetos de cuero es hoy más que nunca una necesidad porque además de los bolsos, zapatos, etcétera, están hoy muy en boga los abrigos y chaquetas, masculinas y femeninas. Muchas veces hay que desecharse un bolso o unos zapatos simplemente porque del uso se ha ennegrecido la piel.

Por eso nos ha parecido útil para las lectoras de NUESTROS HOGARES indicar el modo de limpiar estos objetos o de teñirlos cuando convenga.

*Ingredientes necesarios.*—Un frasco de grasa de caballo que se vende en los almacenes de curtidos. Un tubo de pintura al óleo. Una muñequilla de trapo con algodón dentro.

sela sea económica en sentido de gastar poco, sino saber amoldarse a las diversas situaciones económicas que puedan venir o sea espíritu de sacrificio por si fuera necesario. No debe asustarse de los niños y molestias de los mismos y debe ser capaz de sacrificar su belleza a cambio de tener hijos bellos y propios, no del ama. Debe ser moderna en cultura, en actividad y en el sentido de que carecían las abuelas, de ser capaz de andar sola por el mundo sin caer en sus peligros y no con ese falso modernismo de tatuaje, alcohol, cigarrillos y falta de miedo a perder su virtud; debe tener moralidad arraigada, no por rezar mucho, sino por respetar y hacer respetar su pureza; si no tiene moralidad firme, mejor que viva su vida sin atarse con lazos que no podría soportar. Debe ser consuelo y fuerza del hombre en su desgracia y participe de sus alegrías y no un bibelot que tuerza el morrito a cada capricho no satisfecho. Y nada de divorcio, por anticristiano, inmoral y sólo útil para pasto de picapleitos.

Bilbao.

F. PASTOR (Abogado)

6.<sup>a</sup>

«Segovia, Mayo de 1934.

Srta. Victoria Jiménez.

Mi distinguida amiga: Como verá V. cumplo con mi palabra, enviándole la respuesta a la encuesta «Lo que opinan los solteros» que hace la revista NUESTROS HOGARES que V. tan acertadamente dirige.

Creo que en una encuesta como la presente no caben literaturas. He aquí pues concretamente mi opinión.

La mujer que yo elija por esposa ha de ser:

- 1.º Extraordinariamente religiosa sin caer en lo que vulgarmente se llama *beatería*.
- 2.º Amante sobre todo de sus hijos y de su esposo.
- 3.º Culta sin llegar a *sabia*.
- 4.º Aficionada al hogar en todas sus manifestaciones.
- 5.º Bella sin anteponer este punto a los demás.

Y nada más. En estos cinco puntos va mi opinión encerrada que con mucho gusto la remito.

Quedando incondicionalmente su affm. s. s. q. b. s. p.,  
GABRIEL DE CÁCERES Y TORRES.»

La manera de proceder es la siguiente:

Se moja la muñequilla en la grasa de caballo, se pone encima un poco de la pintura, se frota bien el cuero que se ha de limpiar (como se barniza con muñequilla) cepillando bien para sacarle brillo; primero se frota bien la prenda u objeto que se ha de limpiar, después se le da con el cepillo, y por último se frota con una franela de lana.

Advertiremos que cuando se trate de limpiar deberá adquirirse el tubo de pintura del mismo color que la prenda u objeto que se va a limpiar, mientras que para teñirlo ha de ser más oscuro para que quede bien.

M. JOSEFA JIMENEZ

7.<sup>a</sup>

«Sra. D.<sup>a</sup> Consuelo Aleixandre.

Muy Sra. mía.

Para el concurso «La opinión de los solteros» de la interesante revista NUESTROS HOGARES, tengo el gusto de remitirle mi modesta opinión.

La mujer que elija por esposa tiene que ser ante todo muy cristiana, condición precisa para poder fundar un hogar con base sólida y una misión indisoluble.

Muy femenina, inteligente y culta, sabiendo sobre toda la *ciencia del hogar*; así será buena administradora de nuestros ingresos.

Bella, con belleza natural, es decir, sin artificios; y sobre todo buena, cariñosa y comprensiva para encontrar en ella, a la vuelta de la tarea diaria, el lenitivo necesario, y un hogar tranquilo y alegre con su presencia.

Gracias por la inserción y se ofrece incondicionalmente su s. s. q. s. p. b.,

Madrid

JOSÉ GARCÍA.»

## N O T I C I A S

### Necrología

Ha fallecido en Villabañez (Valladolid), la madre de nuestras coasociadas D.<sup>a</sup> Teodoro, D.<sup>a</sup> Cándida y doña Herminia Romero Rico, a quienes enviamos nuestro sentido pésame.

—Igualmente ha pasado a mejor vida en Segovia la Sra. Vda. del General Cabello, madre política de nuestra coasociada D.<sup>a</sup> María Castro de Cabello, a quien así como a sus demás familiares hacemos presente nuestro sentimiento.

### A cada cual lo suyo

Por el artículo publicado en la Sección práctica del número de Enero, hemos recibido muchas felicitaciones de las lectoras, que transcribimos juntamente con la nuestra, a su autora la cultísima Profesora de Labores y Trabajos Manuales de la Normal de Lérida, D.<sup>a</sup> Manuela Pérez Solsona.

### Nuevas Inspectoras

Nuestras coasociadas D.<sup>a</sup> Esperanza Rubio, D.<sup>a</sup> Aurora Asegurado y M.<sup>a</sup> Lucía Lucha, maestras de Segovia las dos primeras y de Madrid la tercera, han sido nombradas Inspectoras de Primera Enseñanza de Zamora, Cáceres y Orense, respectivamente, después de reñidas oposiciones. Nuestra más completa enhorabuena.

## Si no tiene V. labor empezada...

El dibujo que publicamos puede ser interpretado de diversas maneras y aplicado a diversos usos.

Puede hacerse a punto de cruz en dos tonos de azul: Talavera y azul oscuro, bordando con éste la parte en que se quiera poner la sombra al dibujo. Para ello no hay más que imaginárselo iluminado por un lado y el opuesto representará la parte oscura, produciendo esta combinación un singular efecto de relieve.

Puede también bordarse sobre malla cruda o negra, en este caso hace un bonito efecto en dos tonos de azul, de rosa, de verde seco, de color fuego o madera.

Y por último puede hacerse a crochet a punto enano y de una basta, según que se trate de hacer el fondo o el dibujo. Puede aplicarse a un asiento de automóvil, a uno de sofá, a un paño para colgar en la pared sobre un diván o cama turca, etc., etc.



ZAIDA

## DE LA ASOCIACION

### MEMORIA DEL COMITÉ PROVINCIAL DE SEGOVIA

Durante el año 1934, el Comité Provincial de Segovia, que sigue teniendo la misma composición que cuando se fundó, ha continuado su labor, reducida a reclutar socios, que actualmente ocupan el primer lugar por su número después de Madrid y a ayudar económicamente a la Escuela del Hogar de esta capital, organizando además en ella algún cursillo como el de repujado que se realizó en la primavera pasada.

La Escuela por su parte ha estado en constante actividad durante el año. El curso técnico regular se desarrolló metódicamente de 1.º de Octubre a 30 de Abril durante tres días a la semana. La exposición de los trabajos realizados en él estuvo abierta en los últimos días de Octubre.

Paralelamente a este curso se verificó un cursillo para mujeres obreras en el mes de Enero, dándose en él clases de cocina, corte, planchado, puericultura, etc., por la Directora y las Profesoras alumnas diplomadas de la misma.

El Comité organizó un cursillo de repujado para las asociadas de esta provincia y para el público en general.

Por falta de aspirantes no pudo realizarse el cursillo de Metodología y sus aplicaciones al destinado a niñas de las escuelas públicas.

En cambio y con el más lisonjero éxito se verificó en el mes de Junio un cursillo de iniciación de Enseñanzas del Hogar para bachilleres, cubriéndose todas las plazas; las alumnas trabajaron intensamente durante doce horas diarias, ejercitándose en todas las enseñanzas con gran aprovechamiento y entusiasmo.

Aprovechando la estancia de los ingenieros de la Inspección de Servicio Social del Ministerio de Agricultura, se celebró en la Escuela un acto cultural a cargo de los citados señores, que resultó muy interesante.

Habiendo sido requerida por el Patronato de Misiones Pedagógicas la Directora de la Escuela para dar un cursillo a un grupo de Maestras en la provincia de Toledo se verificó éste en Talavera de la Reina del 23 al 30 de Junio. Asistieron 16 maestras, cuatro de la locali-

dad y 12 de la provincia, obteniéndose un magnífico resultado que se ha hecho patente en trabajos posteriores de las maestras cursillistas.

Para intensificar el efecto formativo del curso técnico, que se diluía un tanto a través de la larga etapa de seis meses a sólo tres días por semana, se ha transformado en un curso intensivo de otoño con cinco horas diarias lo que da mayor número de horas de clase en total (216 el anterior, 250 en el actual) y una acción educadora más intensa. El curso comenzó el 15 de Octubre y terminó el 15 de Diciembre con resultados más apreciables en el interés puesto por las alumnas y en la formación conseguida. Por primera vez han estado casi todas las clases a cargo de alumnas diplomadas por la misma Escuela, bajo el control de la Directora de la misma.

Esta es a grandes rasgos la actuación en 1934 del Comité de Segovia y de la Escuela del Hogar que patrocina.

v.º B.º

La Directora,

M.<sup>a</sup> Victoria Jiménez.

La Secretaria,

María G. de la Riva.

©©

### BALANCE DE INGRESOS Y GASTOS

Relación de los gastos e ingresos habidos durante el año 1934 en la Asociación Española para la difusión de las Ciencias del Hogar (Comité de Segovia.)

#### INGRESOS DEL PRIMER SEMESTRE

	PESETAS
Por cuotas de socios .....	188,00

#### INGRESOS DEL SEGUNDO TRIMESTRE

Por cuotas de socios .....	113,00
----------------------------	--------

#### GASTOS DEL PRIMER SEMESTRE

Por 38 timbres móviles para los recibos, a 0,15 cada uno.....	5,70
Gastos de correspondencia.....	90

Enviado al Comité Central el 50 por 100 de lo recaudado por las cuotas de las señoritas asociadas, cuyo total importaba 188 pesetas.....	94,00
--	-------

<b>TOTAL GASTOS.....</b>	<b>100,60</b>
--------------------------	---------------

<b>GASTOS DEL SEGUNDO SEMESTRE</b>	
Por seis timbres móviles para los recibos a 0,15 uno.....	90
Gastos de correspondencia.....	30
Enviado al Comité Central el 50 por 100 de lo recaudado por las cuotas correspondientes al segundo semestre, cuyo total importaba 113 pesetas.....	56,50
<b>TOTAL GASTOS.....</b>	<b>57,70</b>

<b>RESUMEN</b>	
Total de ingresos durante el año.....	301,00
» gastos » » .....	158,30
Diferencia a favor del Comité de Segovia. Segovia 2 Enero de 1935.	142,70
v.º b.º	
La Presidente,	La Tesorera,
<i>M.ª Victoria Jiménez.</i>	<i>M.ª del Carmen G.ª Lopez.</i>

# SECCIÓN METODOLÓGICA

## Del V Congreso de Enseñanzas del Hogar en Berlín

### V La Exposición aneja

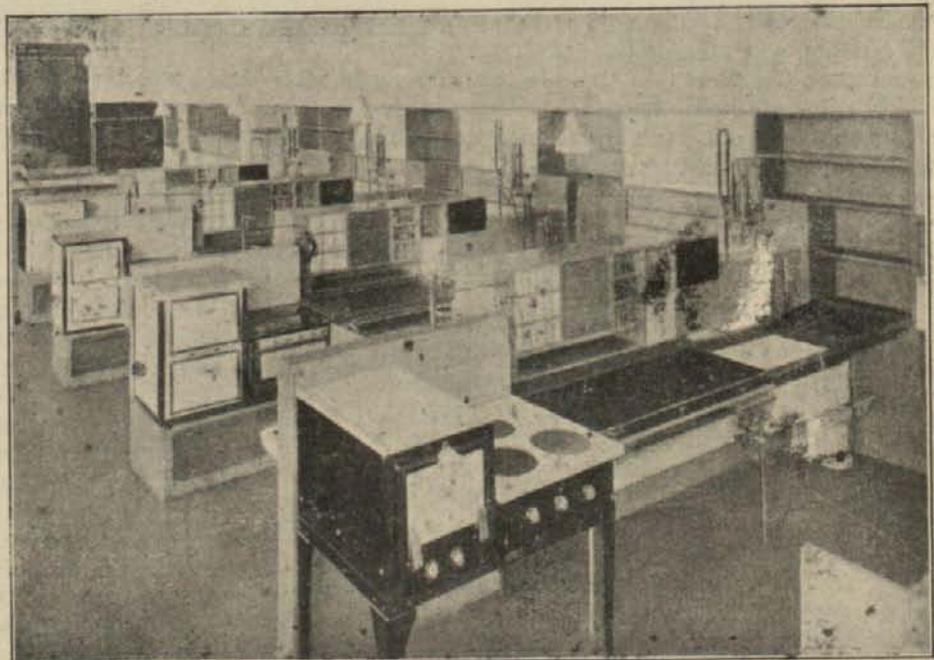
A la vez que el Congreso y como estaba anunciado, se celebró una interesante exposición internacional en el local del Instituto Central de Educación y enseñanza de Berlín, Postdamerstrasse 120. La instalación en siete grandes salas, dió cabida a las manifestaciones más importantes del desenvolvimiento de las Enseñanzas del Hogar en las diversas naciones desde el Congreso de Roma de 1927.

Cada uno de los países expositores dió la nota característica de su modo de enfocar las enseñanzas del Hogar. Así en Alemania cuyos stands eran los más numerosos, abundaban sobre todo las estadísticas, los gráficos, hechos con frecuencia de manera muy intuitiva, los resultados de investigaciones químicas dedica dos preferentemente a la alimentación, las demostraciones de Puericultura y los trabajos manuales, entre los cuales descollaba el tejido a mano, industria casera que se quiere hacer resurgir en todas partes. Las muchachas de una escuela de enseñanza doméstica tejían en pequeños telares y a la vista del público (utilizando como urdimbre tiras de medias de seda deterioradas) esos tejidos que existen en los pueblos del Oeste de España con el nombre de mantas de trapo y que en la alta Baviera hemos visto utilizar como alfombras. Son muy bonitas y extraordinariamente fuertes.

Recordamos también más interesantes gráficos de hogares mal regidos. En el primero la mujer está tumbada en la cama, mientras los chicos hacen diabluras; en el segundo, el hombre se marcha al ver su hogar desarrreglado; en el tercero, muchas mujeres así deshacen una nación.

Los gráficos están hechos con frecuencia en cuadros iluminados por detrás o en siluetas de madera con luz difusa y colores vivos. No se puede llegar más lejos en cuestión de inventiva de esta clase.

También eran muy sugestivos los gráficos de alimentación. Recordamos, por ejemplo, uno de la harina y sus productos de transformación (dextrina, glucosa, etcétera), colocados en unos botecitos de cristal e irradiando del de la harina cintas que van a terminar en las demás substancias que de ella proceden.



Instalación de la Escuela Normal Masaryk. Bono (Checoslovaquia)

Checoslovaquia tenía una instalación muy completa y técnica, especialmente en lo referente a la química de la alimentación. Sus instalaciones escolares son verdaderamente notables, como puede apreciarse en el grabado adjunto. Entre los albums de fotografías de sus escuelas en varias ciudades del territorio, los trabajos de corte y labores, etcétera, figuraba uno demostrativo dispuesto en dos hojas que representa recortados en cartulina de color y pegados sobre un fondo bien destacado los objetos que pueden constituir el laboratorio químico del ama de casa: pesacartas para apreciar pequeños pesos, cápsula, inhiernillo y soporte, embudo, gradilla con tubos de ensayo y una pinza para cogerlos.

Francia presentó un gráfico demostrativo de la Obra Social de Educación Familiar. Este gráfico consistía en un gran mapa recortado en papel duro, color madera, con circuitos cortados también dejando ver debajo un papel transparente verde o rojo; colocado delante de una ventana, era de gran efecto. De París centro de estas actividades, irradian flechas que van hasta los circuitos citados. Varios letreros nos informan del alcance de la obra: 300 centros de educación popular, 50.000 conferencias o charlas a 310.000 muchachas y madres, etc., etc.

(Se continuará)

M. V. JIMENEZ

# La alimentación insuficiente y la sobrealimentación. Los condimentos. Las conservas. Los utensilios de cocina

De la interesante Colección «TROZOS DE HIGIENE MODERNA»

Por el Dr. ORESTES CENDRERO

Catedrático en el Instituto de Santander

El uso de estos folletos en las escuelas ha sido recomendado por el Ministerio de Instrucción Pública («Gaceta» de 18 de Mayo de 1934)

Este folleto es también de sumo interés para amas de casa, encargadas de cantinas escolares, pensionados, etcétera

Su precio es de 30 céntimos

De venta en las principales Librerías

Los pedidos al depositario D. Enrique Prieto. Preciados, 48, moderno.— Madrid

## R E V I S T A S

Hemos recibido un número de muestra de la interesante revista *Investigación y Progreso* que ve la luz pública en Madrid y que ha entrado en el noveno año de su publicación. He aquí el sumario del número correspondiente a Enero de 1935: Marinatos: Amnisos el puerto de Minos.—Quiring: El laboreo de las minas de oro por los romanos en la Península Ibérica y las arrugas de Plinio.—Caro: La significación del antiguo tocado «corniforme» de las mujeres vascas.—Schäfer: Antonio de Villasante, descubridor droguista de la Isla Española.—Uhlenhuth: Nuevo tratamiento de las enfermedades infecciosas por el arsénico y el antimonio.—Meier: Análisis de complicadas reacciones de los tejidos por la investigación en células cultivadas «in vitro» Hämmerling: Importancia del núcleo de la célula en los procesos vitales según experimentos en el alga Acetabularia.—Meitner: Nuevos procesos del núcleo atómico.—Schmidt: El clima actínico de las grandes urbes.—Knoche: Condiciones climatológicas de Chile para el cultivo del arroz.

PUERICULTURA. REUS.—Números de Octubre y Noviembre de 1934. Sumario: Mortalidad Infantil. De la Educación de las Madres durante su permanencia en la Casa Maternal de Lyon. El parto desde el punto de vista puericultor.—Jornadas de protección al niño en Valencia. La enseñanza de la puericultura en España. Vitaminas (en catalán).

### EN LENGUA FRANCESA

LA FEMME A LA CAMPAGNE.—Lyon. Sumario del número de Enero de 1935: La oferta y la demanda. La casa: familias numerosas. Un chiquito que no quería a San Francisco. Al margen del Congreso de Berlín (visita a explotaciones rurales). Ocupemos nuestras veladas. Recetas culinarias. Ropa interior para muchachos. (Camisa y calzoncillo). El ama de casa enfermera. Los oficios de la mujer en el campo. El engorde del cerdo. Cómo servirse de la cuchara y el tenedor. La personalidad femenina en el campo y en la ciudad. El pan nuestro de cada día. Esquimal para niño de tres a cuatro años, etc.

L'ÉDUCATION FAMILIALE.—Bruselas. Enero 1935. Sumario: El sentido de las responsabilidades. «Chapuzas».—Educación moral. Revista de libros y revistas de educación (Los padres mártires, Educación por la familia, Crisis de conciencia, Ellos y nosotros, El papel de la hermana mayor en la familia, Previsión de accidentes, etc.

LA FAMILLE HEUREUSE.—París. Enero 1935. Sumario: Nuestras ideas sobre la dicha. La mentira y nuestros pequeños. Las «Crepes» de la Candelaria (recetas). Qué hacer con nuestras hijas. La electricidad en la casa. Trabajos de punto de media, etc.

Su abono termina el mes

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

### EN LENGUA ITALIANA

DOMUS RÚSTICA. Milán. Sumario del núm. de Enero 1935. Rosales: cuidados invernales y poda. Salsas rápidas y caseras. Concurso «Princesa de Piamonte (indicaciones). Hablemos todavía de la alimentación. La piel del conejo. La palestra: respuestas al concurso. Tema para el segundo: ¿Cómo puede el ama de casa robarse a sí misma inadvertidamente? Sociedad felina italiana. El trabajo mensual. Curso por correspondencia.

EDUCACIÓN Y ECONOMÍA DOMÉSTICA.—Bérgamo. Sumario del número de Enero de 1935: Concurso sobre el tema: ¿Cómo se guisa el arroz en su provincia? Littoria. La limitación del trabajo femenino. El consejo médico. El régimen vegetariano se puede aplicar al hombre sano? Cultivo artificial de las setas. Para las patinadoras. De cocina: verduras de invierno, etc.

### EN LENGUA INGLESA

JOURNAL OF HOME ECONOMICS.—Baltimore (Estados Unidos). La seguridad familiar en el nuevo orden económico. El aprendizaje doméstico: diferentes formas de realizarlo en los Estados Unidos. Tentativa de revisión de programas de Enseñanzas del Hogar. Enseñanza de la administración del dinero. Signos de los tiempos. Investigaciones, libros y periódicos. Noticias.

## ATLANTIC

PENSIÓN ELEGANTE

AVENIDA DE EDUARDO DATO, 29  
MADRID

### Correspondencia abierta

M. de la Torriente. Valladolid.—Recibida su tarjeta. No esperaba yo menos de V. Saludos y gracias.

M. Clavijo. Logroño.—Supongo en su poder carta y paquetes.

A. Ruiz Paz. Montevideo.—En este número no ha sido posible publicarlo.—Lo será en el próximo. España y la Revista agradecen su delicadeza. Le ruego haga propaganda.

# Asociación Española para la difusión de las Ciencias del Hogar



¡El hogar se deshace! ¡Ayudadnos a sostenerlo y mejorarlo!

- 1.º Con vuestras cuotas.
- 2.º Con vuestra propaganda.
- 3.º Acudiendo a los cursos y conferencias que organiza la Asociación.
- 4.º Ayudando a sostener la Revista con anuncios y suscripciones.

## PEDID REGLAMENTO A

General Oráa, 17.-Madrid o Plaza de los Huertos, 1.-Segovia

### Asociáos:

CONTRIBUIREIS ASI A LA MEJORA DE LOS HOGARES ESPAÑOLES

## 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 en otro lugar del periódico

A suscriptora (4 pesetas al año)

(Táchese lo que no convenga y envíese 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.

### CUPON

Para nuestro concurso *La opinión de los solteros*  
**VOTO DE LAS SOLTERAS**

¿Qué opinión de las publicadas en  
*Nuestros Hogares* le merece mejor concep-  
to? (1)

Nombre y apellido de la votante .....

Domicilio .....

Población .....

Indíquese en letra clara el nombre del opinante  
y envíese el adjunto cupón a la Redactora Jefe se-  
ñora Aleixandre. Conde de Aranda, 6, Madrid.

Segovia. Imp. de Carlos Martín