

SUPLEMENTO FEMENINO

DE

EL BIEN PÚBLICO

Año IV

Mahón 24 de Diciembre de 1930

Núm. 402

Consejos médicos

Juguetes, paseos y ejercicios físicos

POR LA DOCTORA GARCÍA DE COSA

Desde muy pequeño hay que dar al niño juguetes que le distraigan y estimulen sus sentidos mediante su colorido o sonoridad, pero no es indiferente la calidad del juguete a emplear.

Por la tendencia del niño a llevarse todo lo que coge a la boca, sin duda porque es en la mucosa de esta cavidad donde tiene más desarrollada su sensibilidad, es peligroso darle objetos, por ejemplo, de hoja de lata, que fácilmente puede herirle con sus aristas o extremidades, y lo que es más frecuente aún, darle juguetes decorados con pinturas hechas a base de metales tóxicos, como el plomo, el arsénico, etc.; en cambio, los tejidos con anilinas no perjudican por su inocuidad.

Los juguetes de goma se ensucian pronto, pero se lavan e hierven con facilidad; también son lavables los de celuloide, pero son muy inflamables.

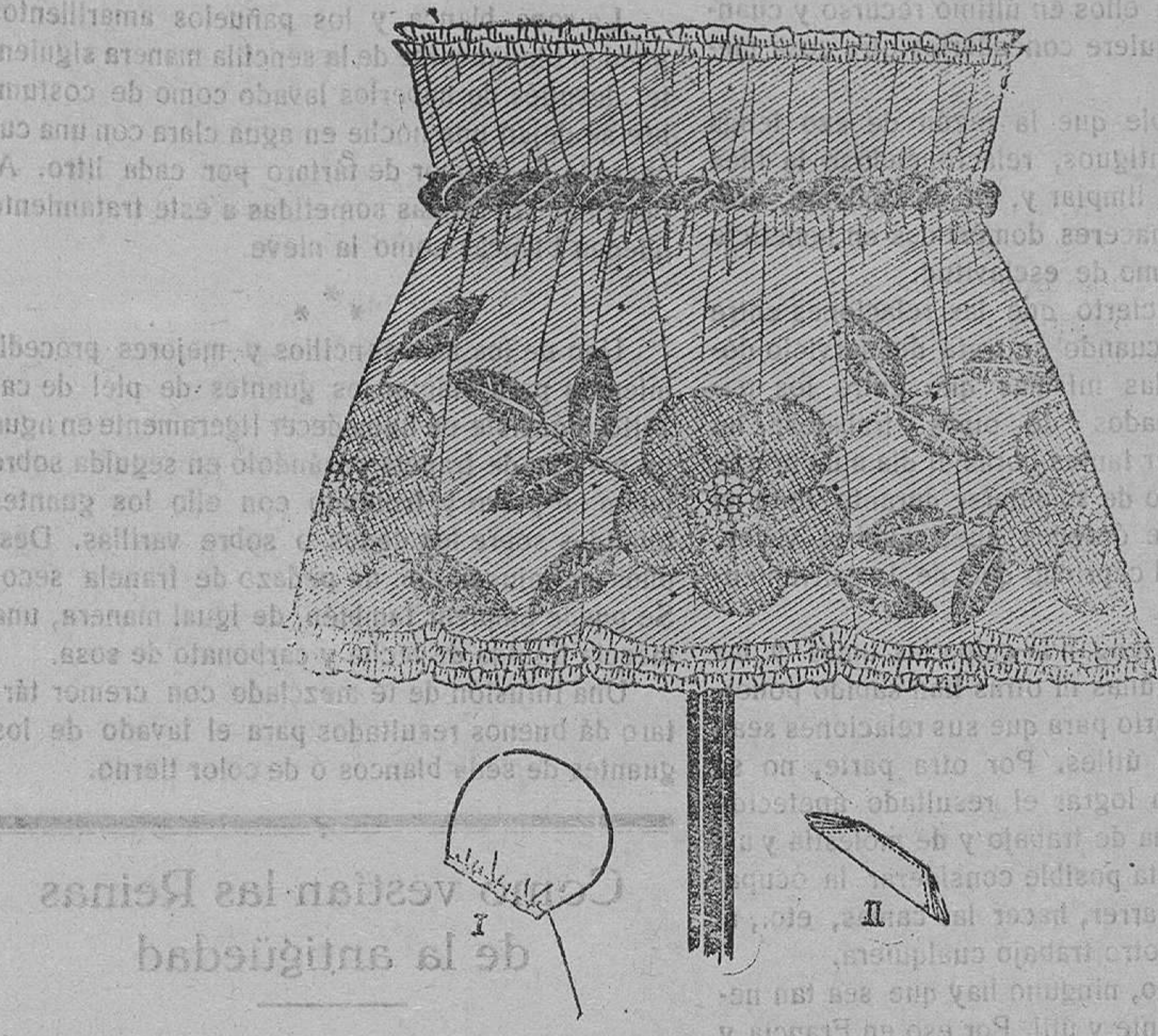
No se les dará nunca objetos muy pequeños, como bolitas, caracoles, monedas, porque pueden tragarlos, planteándose problemas graves del aparato digestivo; otras veces los introducen en ciertas cavidades, como la nariz y el oído, con serio peligro para dichos órganos.

El muñeco grande de trapo es conveniente siempre que sea económico, para poder reponerlo cuando se ensucie. Más adelante, cuando el niño es mayorcito, los juguetes serán siempre objetos que estimulen su curiosidad investigadora, ya por su mecanismo, ya por su estructura, bien por su aplicación.

Hoy están tan íntimamente unidos los elementos del juego con los del deporte, que se reducen a objetos para este uso los juguetes de los pequeños cuando cumplen su primer lustro.

Al niño hay que pasearle todos los días, acostumbrándole a poco de nacer a este hábito higiénico. Se puede sacar a paseo al mes de nacido si hace frío, a los quince días o antes si hace buena temperatura. Así respirará, cuando menos, un rato al día, aire puro. Se sacará en un cochecito, suficientemente protegido de los cambios de temperatura, a pasear un rato por jardines, plazas, parques o simplemente por las afueras de la ciudad, donde se seguirá llevándole cuando mayorcito, para que juegue libremente.

Claro, que al reunirse con otros pequeños en el juego, podrá contagiarse de alguna enfermedad infecciosa, pero esto es difícilmente evitable; se puede, sin embargo, aconsejar que lleven guantes, que se prohíba en absoluto el beso, y, que en caso de epidemia, se aisle a sus juegos, absteniéndose de asistir a sitios muy frecuentados. Pero es difícil combatir eficazmente la posibilidad del



Pantalla de tafetas rosa, con flores recortadas. La flor es de color rosa fuerte, las hojas azules oscuro y los nudos del centro son de color amarillo; la torzada de terciopelo azul del mismo tono que las hojas

contagio, puesto que ha de asistir a la escuela y a otros lugares concurridos.

Ultimamente, diremos que la educación del niño debe completarse con el ejercicio físico bien reglado si queremos conservar su salud y conseguir el desarrollo armónico de su organismo, de donde se deduce la trascendencia de la cultura física del niño en el porvenir de los pueblos.

Hay que estimular al niño en sus actividades físicas; al calor mismo del hogar paterno se reglarán y orientarán sus primeras manifestaciones, evitando esa apatía, a veces castigo, ante alguna travesura del pequeño en padres ignorantes de la influencia que ello puede tener en el porvenir del chico. El niño ha de correr, saltar, chillar, ser travieso, en una palabra, porque así adquieren fuerzas sus músculos y agilidad sus miembros.

Es preferible criar un hijo robusto, en el cual prendan lozanías las ideas, las luces intelectuales y morales, que niños cargados de ideas y sin fósforo en su cerebro, sin cal en sus huesos y sin hierro en su sangre.

El maestro tiene aquí un serio papel, haciendo que el pequeño ame el ejercicio al aire libre y dirigiendo personalmente sus juegos durante las horas de recreo en jardines, patios o terrazas.

La escuela tendrá luz, sol, ventilación suficientes, quitando al pequeño la sensación de prisión que muchas continúan teniendo. Se aprovecharán los días de asueto para llevar al chico al campo a respirar a pleno pulmón, a correr, a sudar, a vivir la naturaleza y aprender a amarla. ¡Compárese los beneficios de esto a los inconvenientes de encerrarlo en un cine o un café!

En la formación consciente de hombres sanos, robustos y ágiles, está la prosperidad, a veces la salvación, del individuo, de la familia y de los pueblos.

La Moda en París

(Servicio del CONSORTIUM DE PRENSA)

París, Noviembre de 1930.

El traje de tarde

Este, es, sin duda, uno de los más útiles para la mujer, pues así como no siempre se presenta la ocasión de asistir a fiestas nocturnas y el cuidado de nuestra persona y hasta nuestros quehaceres nos impiden muchas veces salir por las mañanas, es, en cambio, muy frecuente tener ocasión de salir por las tardes, como se advierte fácilmente dando un paseo por las calles principales. La tarde, es sin duda, la hora favorita de la mujer y hasta las hay que la prefieren a otra cualquiera del día, para divertirse, hacer visitas o sencillamente ir de compras.

Así, pues, el traje de tarde es el que merece la preferencia, y conviene dar algunas indicaciones para que la mujer elegante sepa siempre a

que atenerse acerca del particular y aún elegir entre las varias sugestiones que se le ofrecen.

El traje de tarde suele ser ahora muy trabajado y en extremo femenino. Las faldas son muchas veces más largas, pero con frecuencia irregulares por la parte inferior, donde terminan con *godets* sencillos en los que se superponen los volantes. Los pliegues ligueros adornan los cuerpos y a veces descienden hasta más abajo de las caderas para acentuar su esbeltez.

Algunos trajes se componen de un cuerpo claro de crespón de china o de *georgette* y hasta de encaje, y esta parte superior del traje va oculta o no por un bolero, que termina en el talle por medio de un cinturón estrecho del mismo tejido que la falda.

En el tocado femenino se acentúa extraordinariamente el regreso al encaje. Este se usa en los cuellos, los *jabots* y en grandes *empiècements* ovalados y hasta en blusas enteras, incrustadas en un crespón de *georgette* blanco o rosa. Algunos encajes se emplean también bordados con minúsculas perlas de porcelana muy numerosas. El terciopelo de color liso o estampado con finas *pastilles*, el crespón de China, el crespón satin, son con la muselina y el crespón *georgette* los tejidos más apropiados para los trajes de tarde.

Pero además de la tendencia que acabamos de reseñar, existe otra señalada por la preferencia en favor del blanco y del negro. Muchas mujeres adoran esta combinación de colores y no puede negarse que resultan muy elegantes si se disponen en la justa proporción y se combinan de un modo armonioso. Además este invierno la moda o la combinación de esos dos tonos, parece haberse rejuvenecido gracias al empleo que de ambos han hecho los modistos.

Muchos de los trajes de tarde serán, sin duda, de crespón de satín o de *romain* negro con un *empiècement* blanco. También las mangas serán negras y estrechas, lo cual les da la apariencia de largos guantes. No hay duda de que este detalle es muy lindo, pero no se olvide que exige bastante belleza por parte de quien lo adopte, gracia de movimientos y además tener varios trajes de tarde, de manera que se debe prescindir de ello cuando no es posible cambiar con frecuencia.

Las túnicas están muy de moda, hasta el punto de que si se concurre a algún lugar en que se *ve vista*, no hay más remedio que disponer de un conjunto de túnica larga. La falda es de crespón



Vestido de marocain negro, cuello y puños de hermine.



Vestido de popelina rojo viejo ampliado con tablas y adornado con bolsillos, puños y cuello, de popelina blanca bordeada con galones blanco y negro

satén negro o de tejido *breitschwantz* y la larga túnica es muy linda y cae muy bien cuando es de color blanco.

Los trajecitos más sencillos serán también de color negro, puesto que a excepción del marrón no se llevará otro color durante el invierno. Y para alegrar el aspecto general se les adornará con una llingerie blanca o, lo que resulta todavía más nuevo y juvenil, con un bordado inglés. Los cuellos de pequeño tamaño son calados, bordados o van guarnecidos con volantes de encaje plissé. Conviene que sean blancos porque realzan el tono del rostro.

Y por fin los trajes de lanage negro de forma sastré, es decir, cruzados, y de aspecto muy parecido a una chaqueta, llevarán también adornos blancos, los cuales consistirán en un cuello de piqué blanco o en un fingido chaleco.

A D'ENERY.



Conjunto de crepe satén negro con puntos beige claro adornado con un gran cuello de astrakan negro

La dignificación del trabajo doméstico

En vista de la falta de trabajo que en la actualidad sufren las mujeres en Inglaterra y de su negativa, casi general, de ocuparse en el servicio doméstico, se ha comprendido en ese país la necesidad de averiguar las razones de que este trabajo que no tiene nada de indigno sea despreciado en el mundo entero. Por este motivo el Partido Laborista ha publicado un folleto titulado: «¿Cuáles son los inconvenientes del servicio doméstico?». En él se recomienda una profunda investigación acerca del particular y se hacen una serie de preguntas pertinentes.

No hay duda de que el servicio doméstico y, en general, todos los quehaceres de la casa, son

algo despreciados y eso no tanto por el hecho de ser un trabajo duro a cambio de una remuneración nada generosa, sino por la idea de humillación que se relaciona con ellos.

Una publicista inglesa, la señorita Benfield, insiste al tratar de este asunto, en que se trata de una ocupación para la que son necesarias una serie de habilidades y hasta de dotes naturales, y afirma que no debieran llevar comprendida ninguna humillación ni quien se ocupa en esos trabajos habría de considerarse menospreciada en lo más mínimo.

Pero lo cierto es que en la actualidad, y por desgracia, se considera que quien se dedica a tales menesteres desciende en su categoría social y esta es la causa de que una gran parte de mujeres vean con disgusto estos trabajos y solamente recurran a ellos en último recurso y cuando la suerte no quiere concederles otra cosa mejor.

Es muy posible que la razón de eso tenga orígenes muy antiguos, relacionándose la idea de que el guisar, limpiar y, en una palabra, trabajar en los quehaceres domésticos en beneficio ajeno, era sinónimo de esclavitud.

También es cierto que las relaciones entre amos y criados, cuando se trata del servicio doméstico, no son las mismas que entre los patronos y empleados de otros trabajos; no se trata de vender tantas horas al día a un precio determinado, sino de someterse durante todo el día a una serie de órdenes que, muchas veces, son más hijas del capricho que de la conveniencia.

De eso quizá tengan la culpa las amas y las criadas, pues ni unas ni otras han sabido poner afe al nivel necesario para que sus relaciones sean más agradables y útiles. Por otra parte, no se esfuerza nadie en lograr el resultado apetecido con la menor suma de trabajo y de molestia y así es como no resulta posible considerar la ocupación de guisar, barrer, hacer las camas, etc., al mismo nivel que otro trabajo cualquiera.

Y, sin embargo, ninguno hay que sea tan necesario, conveniente y útil. Por eso en Francia y en Inglaterra, en Alemania, en Suiza y en Bélgica se aboga ya por la intensificación de las escuelas domésticas, tendiendo a convertir esta ocupación en algo parecido a la profesión de enfermeras. Las criadas deberían ser unas especialistas y su trabajo podría considerarse tan digno e inteligente como cualquier otro. Por otra parte cuanto mayor fuese la instrucción y la comprensión de estas últimas, menos rozamientos existirían entre ellas y las amas de casa y más se elevaría el nivel de ambas, que, muchas veces, desciende de un modo lamentable en la intimidad que forzosamente ha de existir entre ellas.

Un distinguido publicista francés aconseja que las mujeres que carecen de medios de vida no debieran vacilar en dedicarse al servicio doméstico. Por regla general lo harían con mayor inteligencia que la zafia pueblerina que ignora todo refinamiento y todo método del trabajo casero y así estas labores indispensables alcanzarían un grado de perfección y de economía desconocidos en nuestros días. La misma tendencia a facilitar estas labores ingratas por medio de las máquinas convertirían todo hogar en una especie de taller y aun en las casas más modestas el quehacer diario sería tan distinguido e interesante como por ejemplo, lo es la cocina en un restaurante de lujo o en los palacios de los aristócratas. Los cocineros que en ellas trabajan son tan dignos y

apreciados como los de otra profesión cualquiera y hasta, si bien se considera, han de tener una cultura muy superior a la de muchos otros oficios.

Así, pues, resulta necesario dignificar el trabajo doméstico, no sólo en beneficio de los hogares, sino de las mismas personas que han de dedicarse a él y hasta con el objeto de que nuestras casas no sean lo único que en nuestros tiempos modernos siga a la altura de otras épocas que hoy podemos considerar atrasadas.

MISS ANY.

COSAS ÚTILES

La ropa blanca y los pañuelos amarillentos pueden blanquearse de la sencilla manera siguiente: después de haberlos lavado como de costumbre se dejan una noche en agua clara con una cucharada de cremor de tártaro por cada litro. Al planchar la prendas sometidas a este tratamiento quedan blancas como la nieve.

* * *

Uno de los más sencillos y mejores procedimientos para limpiar los guantes de piel de cabrito, consiste en humedecer ligeramente en agua un pedazo de franela pasándolo en seguida sobre jabón en polvo y frotando con ello los guantes tendidos sobre los dedos o sobre varillas. Después se enjugan con un pedazo de franela seco. Se puede emplear también, de igual manera, una mezcla líquida de leche y carbonato de sosa.

Una infusión de té mezclado con cremor tártaro da buenos resultados para el lavado de los guantes de seda blancos o de color tierno.

Como vestían las Reinas de la antigüedad

Si alguna de las bellezas de la antigüedad amantes del lujo y el confort pudiera apreciar la gran diferencia entre las costumbres y comodidades de su época y las de la actualidad, indudablemente envidiaría, no a la mujer rica, sino a la de la clase media que cuenta, a pesar de su descontento, con mayores comodidades y bienestar que las Reinas de los años de 1560 y hasta más tarde de la época de María Antonieta.

¿Qué hubiera pensado una Reina de hace quinientos años, viviendo con todo lujo, es decir—según se entendía en aquella época,—si hubiera palpado la comodidad de alguno de nuestros departamentos más regulares sin llegar a ser de los mejores, en donde sólo con oprimir un botón tenemos luz tan fuerte como la del día; con abrir una llave, agua del calor requerido; con levantar un aparato de apariencia insignificante, podemos comunicarnos con cualquiera de las casas de comercio y ordenar ropa de cualquiera naturaleza, obteniendo la más lujosa e insignificante en menos de diez minutos, trabajada a mano, en máquina, con bordados exquisitos, sin preocuparnos siquiera el tiempo o trabajo que ha sido empleado, y en invierno calentar la habitación por medio de otro aparato también insignificante, que basta por sí solo para dar al lugar la temperatura requerida, cuando por entonces sólo se contaba primeramente con teas, y más tarde con

velas, que además de ser molestas y dar poca luz, ensuciaban el piso con su gotear constante, así como a los trajes de las damas y caballeros, que acerbaban a pasar en los precisos momentos confeccionar un vestido había que hacer el hilo primeramente a mano y coserlo o torcerlo en la misma forma, tardando, muchas veces, más de un mes en terminar un solo traje?

Las primeras medias que se usaron estaban hechas de género y eran consideradas más elegantes que las tejidas a mano con hilo de lana. La Reina Elizabeth, cuyo reinado presenció muchas maravillas, y cuyos trajes estaban bordados de piedras, y que era divertida por amables y nobles caballeros, nunca recibió mayor gusto que cuando como presente de Año Nuevo fué obsequiada con un par de medias de seda en el año de 1560. Este es el primer par de medias tejidas que se hizo en Inglaterra.

Las ventajas del azúcar

El azúcar es un alimento pronto a transformarse, mediante su oxidación, en «actividades o energías musculares», en «movimiento», en la medida y donde quiera que lo soliciten las necesidades del organismo.

Además, es el mejor «preservativo» contra el alcohol y el tabaco.

Las personas aficionadas a los dulces, en lugar de apego, tienen aversión a estas cosas. El que no quiera fumar o beber, que haga consumo habitual de azúcar, confituras, pasas de uva o cosas semejantes, que con ellas quedará a cubierto de tales tentaciones.

Contra el alcoholismo no hay mejor antídoto, mejor remedio, que las frutas maduras.

Suministrando mucha fruta, ésta satisface las necesidades de la economía animal en materia de azúcar, que provoca el rechazo del alcohol, que también es azúcar transformado por los procesos químicos, y que en lugar de ejercer las benéficas acciones de aquél daña a los tejidos.

Lo que revelan los ojos

Negros castaños oscuros indican «apasionamiento en el amor».

Azules oscuros denotan bondad, pureza y ternura, si bien una inteligencia limitada.

Azules claros indican constancia, alegría y conformidad.

Azules pálidos, pestañeantes y con la mirada inquieta, denotan egotismo y engaño.

Castaños claros o amarillos, constancia.

Los ojos de color indefinido, propios de miradas vagas y sin expresión, pertenecen al carácter o temperamento linfático y denotan indiferencia y falta de ánimo y así como su carácter frío y egoísta.

Grises o verdosos son propios de temperamentos vehementes e impresionables que suelen producir buenos artistas.

D. FARNES

Imp. de Manuel Sintes Rotger. — Plaza del Príncipe, 17

FOLLETIN DE «EL BIEN PUBLICO»

EL SECRETARIO

— POR —

RAFAEL PÉREZ Y PÉREZ

(95)

aquel hombre habría frecuentado el gran mundo en alguna época de su vida; y el afecto con que nos acogió fué tan sincero que enseguida tuvimos que contárselo todo, sin rodeos ni circunloquios.

—¿Ves tú, hombre, ves tú, como no se pueden torcer los destinos de Dios? Acuérdate de lo que siempre te dije...

Hemos gozado unas horas de charla con el P. Arastí, que muy complacido acepta venir a casarnos; hemos recorrido las vastas estancias del Colegio, dignas de conocerse y, después de rezar unos instantes ante un Cristo precioso que hay en la iglesia, bajo un dosel de veludillo rojo, y despedirnos del sabio sacerdote en el mismo vestíbulo, hemos recorrido la ciudad de extremo a extremo, sin dejar de ir a Monserrate a rezarle a la Virgen, subiendo después al Seminario situa-

do en una de las plataformas de la sierra, dominando la visión más bella, el más grandioso panorama que puede soñarse.

—Me dan ganas de ser seminarista, sólo por vivir aquí—decía yo en uno de esos arranques de entusiasmo que me producen las cosas bellas.

Se sube por un camino labrado en la roca viva de la montaña, formando zig-zags, y es la rampa tan suave que no llegas a cansarte nunca. A medida que te elevas vas descubriendo a tus pies el abigarrado caserío de Orihuela, arrimado a la montaña como un niño a las faldas de su madre, y las torres de sus iglesias y su catedral se van achicando, poco a poco, hasta confundirse casi con las terrazas y los tejados. La huerta se muestra con todo detalle y su confin se va alejando de nuestra vista como si se perdiera, para mostrarnos el infinito. Cuando llegamos al Seminario la visión nos deslumbra; nuestro horizonte no tiene ya fin, y aquella verdura de los cultivos—naranjos, palmeras, cañaverales, arboledas, morales y cañamos—con el oro y azul de la tarde primaveral, aturden nuestros pobres sentidos que

no aciertan a distinguir en el maremagnum de su deslumbramiento, la torre gentil de la catedral de Murcia, otro centinela de la vega, ni la soberbia imagen del Sagrado Corazón sobre las almenas venerandas de Montegudo, ni tan siquiera las viejas ruinas del desmantelado castillo orcelitano, ni las eses del río en la planicie, siempre entre festones de espesísimo cañaveral.

Gonzalo se ríe de las exclamaciones de la misa que no cierra su sombrilla, y mientras señala con el índice la situación de Valdetorras, explicándonos los nombres de los caseríos que se adivinan entre el mar de verdor.

—¡Oh, es hermoso, muy hermoso!

—¿Oyes el río...—me dice Gonzalo, señalando en medio de la población extendida pacíficamente a nuestros pies.

—Le oigo pero no lo veo.

—Míralo allá, sobre aquel puente; fíjate en aquel trozo de remanso.

—¡Admirable! Estoy encantada de este país, Gonzalo.

—Entonces no te olvidarás de él—contesta, riéndose.

Nunca, olvidarlo nunca. Hubiera pasado por aquí como un viajero cualquiera, y difícilmente su impresión se hubiese borrado de mi cerebro, y así...

—¿Qué...?

—Que no lo olvidaré jamás porque no solamente he gozado, sino que he sufrido, y nada nos ata más a un objeto que las horas aquellas del dolor y del amor sufridas por él; porque no se puede olvidar a la tierra que le trae a una la soñada felicidad.

Hemos vuelto a paladear, querida maestra, los puros momentos de la emoción, mirándonos los dos tan hondamente, que el azul del cielo, el oro del sol y el verdor de la tierra, han palidecido para destacar la augusta belleza de nuestras miradas. Hemos ido bajando muy despacio el camino rampante de la sierra, tan embebidos en nuestra gran dicha, que los pobres vecinos de las viejas casitas que hay al entrar en la población, nos miraban con envidia.

—¿Para qué repetirme que soy muy feliz, que sueño bellas locuras y tengo grandes deseos de abrazarte, que me voy de esta tierra agradecida y dicho-

sa, y no vivo ni duermo pensando en la nueva vida que se acerca?

Pleno estar pocos días en la corte, para volar prontito a ese rincón de Asturias, donde en tu gratísima compañía esperaré la llegada de mi príncipe para irme con él al alcázar de la Felicidad.

Tuya, siempre tuya,

María Victoria.

XXV

Mas que la fortuna y la gloria

Los contentillos fueron desfilando lentamente... Eran los de siempre, los que ya en vida de la anterior duquesa de Mur acudían todos los lunes a cumplimentarla, los que en recuerdo de ella acudieron luego a visitar a su hija cuando, presentada en sociedad, comenzó a recibir el mismo día que su madre acostumbra a hacerlo. Estos mismos, salvo aquellos que habían muerto durante un lapso de seis años, eran los que venían hoy a