

EL MAGISTERIO ESPAÑOL

PERIÓDICO DE INSTRUCCIÓN PÚBLICA

APARTADO, 131

OFICINAS: CALLE QUEVEDO, 7

TELEFONO, 2972

REVISTA FEMENINA

La mujer: Un triunfo femenino.—En esta sección, dedicada a las Maestras, a las esposas y a las hijas de los Maestros, ha de parecer natural y justificado que recojamos con alegría el resultado del certamen celebrado en Avila. En él han triunfado varias Maestras en concurrencia de temas con Maestros.

Ello demuestra, una vez más, lo que algunos no quieren reconocer, a saber: que el entendimiento, que las potencias espirituales, que la capacidad mayor o menor para el cultivo de las ciencias no tiene sexo. Se dan a veces esas capacidades en el hombre y se dan a veces en la mujer.

No discutiremos si esas manifestaciones son más frecuentes en los varones o en el sexo opuesto. Para nosotros, lo interesante es reconocer y consignar el hecho de este triunfo como demostración de que es preciso atender al cultivo de las facultades intelectuales, de que no debe cerrarse el camino en las carreras a la mujer, de que en estos tiempos de lucha y de dificultades debe atenderse al mejor aprovechamiento de las facultades de todos los miembros de la humanidad, sin prejuicios ni preocupaciones. Y esto consignado, reciban las triunfadoras una cariñosa felicitación.



Puericultura: La lactancia del niño.—Está demostrado que en las clases más humildes de la sociedad, que suelen ser también las que desconocen más, u olvidan, o no pueden practicar los consejos de la higiene, mueren en el primer año más del 25 por 100 de las criaturas que



Lindo traje, forma sastre, a la moda, de sencillez y elegancia; da al cuerpo esbeltez y puede hacerse en el color y tela que más agrade a cada una.

una
arte
sus-
inas
Es-
del
e el
Giro
enti-
rec-
nes.

nacen. En clases de mayor cultura o medios materiales se reduce enormemente esa mortalidad. ¿Por qué esto? Por desconocimiento de principios anormales de higiene de la infancia, por rutinas ancestrales. ¡Maestras, contribuid a que esto desaparezca! Para ayudaros nos proponemos aportar a esta sección algunos datos y noticias de puericultura racional y científica, en aquella forma vulgar que llegue a la inteligencia de todos.

Comencemos por la lactancia, y especialmente por la lactancia artificial, mediante biberones o aparatos semejantes.

Para este sistema (que sólo debe usarse cuando no haya posibilidad de otra cosa mejor), hay que comenzar por saber qué clase de leche se emplea, y qué diferencias hay entre esa leche y la de la madre o nodriza.

Lo más frecuente es usar la leche de vaca o la de cabra, y debe recordarse que ambas tienen unos 30 gramos de caseína por litro, y, en cambio, la leche de mujer sólo tiene la décima parte. Las cantidades de albúmina y grasa son próximamente iguales; de azúcar, llamada lactosa, tiene la leche de mujer doble que la de vaca y cabra, es decir, hasta un 7 por 100.

Hay otras pequeñas diferencias, pero las señaladas son las que tienen verdadera importancia. ¿Qué resulta de ello? Que debemos procurar salvar esas diferencias reduciendo la leche que se emplea en la lactancia artificial a la composición aproximada de la de mujer, que es la más conveniente al niño.

Lo contrario es proceder completamente a ciegas, y ello es una amenaza y un daño evidente para la salud del niño.

Y esa reducción aproximada, prudente, higiénica, es relativamente fácil; queda resuelta con añadir agua y azúcar; con la primera, rebajamos el tanto por ciento de caseína, y con el azúcar, suplimos la deficiencia real que la leche de cabra o vaca tiene de este elemento.

Esta adición hay que hacerla con precauciones. Se debe mezclar una parte, en peso, de azúcar, y diez partes, en peso, de agua; ponerla al fuego y hacerla hervir para esterilizar esa disolución. Cuando está bien disuelta y hervida se incorpora esa especie de jarabe diluído a la leche. En cuanto a la proporción de ambas cosas, los médicos higienistas han discutido bastante. La opinión más autorizada aconseja que en la primera se-

mana del niño se mezclen partes iguales de leche y de agua azucarada; a partir de la semana segunda puede aumentarse la cantidad de leche, poniendo dos partes de ésta y una de agua azucarada, y, finalmente, si el desarrollo es normal, pasados los seis meses, ya el niño suele admitir y tolerar la leche pura, en la cual se haya puesto un dos por ciento de azúcar.

Todo esto, por supuesto, tratándose de leche de vacas, normal, de confianza, pues a veces, tanto en las poblaciones grandes como en las pequeñas, los vendedores de la leche han tenido el cuidado de añadirle agua. Ya indicaremos otras precauciones interesantes.



Higiene y belleza: *Los cuidados de las manos.*—La belleza de las manos ha sido cantada por ilustres escritores de todos los tiempos. Antes que los poetas modernos adoptasen, como uno de sus temas favoritos, las manos blancas de princesas de ensueño o de pálidas abadesas, ya les habían dedicado párrafos elocuentes el moralista Montaigne y el gran novelista Balzac. Este llega a afirmar que la mano «ofrece un fenómeno inexplicable, que estaría uno tentado de nombrar la encarnación del pensamiento».

Durante mucho tiempo se creyó que la belleza de la mano procedía de la herencia, de la ociosidad de muchas generaciones. Así, se la consideraba como signo de distinción. Tal creencia es errónea, como lo prueba la experiencia, ofreciéndonos ejemplos de mujeres ricas... ilustres cuyas manos carecen de belleza.

Sin duda, las rudas faenas domésticas estropean las manos, que se conservan mejor cuando la mujer lleva vida ociosa. Por esto, decía Víctor Hugo que la muchacha pobre que quisiera conservarse honrada no debía tener piedad de sus manos.

Hoy los conocimientos higiénicos han progresado tanto que, gracias a ellos, las muchachas pobres pueden tener piedad de sus manos sin dejar de ser honradas, y las mujeres ricas pueden cuidarlas con un esmero rayano en culto.

Cuando la mujer tiene que dedicarse a las faenas domésticas, debe ponerse guantes, que sería preferible fuesen de caucho.

En general, no ha de salirse nunca a la calle sin guantes, pues nada estropea

Doctrina

Historia

Programa

principa

Cómo se

¿Qué a

citar el C

Texto.

D. Ezequ

nández A

Reglas.

esta quin

a señalar

Doctrina

to y algu

para que

Para a

ceder por

muchas v

Lengua e

Programa

interveng

Texto.—

Escritura

Reglas.—

tras consc

rectas que

cales. Ant

dar segun

mientos a

ejercicios

Después

frases con

servir de

en el text

Maestro i

niños.

Al segu

tanto las manos como la intemperie. Ahora bien, debe evitarse que los guantes opriman, pues darían lugar a esas gruesas venas en relieve que tanto afean.

Las manos deben lavarse frecuentemente, empleando siempre agua hervida, tibia, y jabón de primera calidad, y en poca cantidad. Un poco de bicarbonato de sosa añadido al agua es saludable. Después de lavarlas es bueno untarlas con una fina capa de glicerina mezclada en partes iguales con zumo de limón. Después volverán a lavarse con agua oxigenada de ocho volúmenes.

Para suavizar las manos pueden emplearse algunas de estas preparaciones:

Pasta para las manos.—Se mezclan 125 gramos de almendras dulces machacadas con tres yemas de huevo y doble decilitro de leche. Se hace cocer la mezcla hasta que adquiere consistencia y se pone en botecillos.

Otra pasta sencilla.—Alcohol de espliego, 100 gramos; aceite de almendras dulces, 100 gramos, y jabón blanco pulverizado, 30 gramos.

Receta casera para suavizar las manos.—Se hacen cocer, después de bien mondadas, patatas harinosas. Luego de cocidas se aplastan, mezclándolas con leche hasta que forman una pasta, que se aplica por la noche. Luego se ponen los guantes.

Emulsión para las manos.—Crema de jabón, tres gramos; jarabe de goma, cinco gramos; aceite de almendras dulces, 50 gramos; ídem de violetas, 50 gramos.

Pasta para blanquear las manos.—Se mezcla harina de castañas de Indias con leche hasta formar una pasta untosa.

Pasta de almendras para las manos.—Almendras dulces machacadas, 125 gramos; agua de espliego, 600 gramos; cera blanca, siete gramos; blanco de ballena, siete gramos; alcohol de 45°, siete gramos; jabón blanco raspado, siete gramos.

Pasta jabonosa para las manos.—Jabón blanco raspado, 200 gramos; pasta de almendras, 300 gramos; fécula de patata, 30 gramos; esencia de limón, 10 gramos; ídem de rosa, 10 gramos.

Continuaremos tratando este sugestivo asunto.



La cocina: Albondiguillas fritas.—Este plato sirve para utilizar los restos

de carne o de pescado y, sobre todo, la carne de la olla.

Se toman 200 gramos de harina, una cucharada de aceite, otra de coñac, un puñado de sal, igual cantidad de carne de salchichas que de carne bien picada, y otro tanto de miga de pan mojada en leche o en caldo, sal, pimienta, especias, perejil picado.

Cuando se emplea pescado se añade más miga de pan en lugar de carne de salchicha.

Se hace una pasta con la harina, los huevos, el aceite, el coñac y la sal, y se la extiende hasta que tiene el espesor de una peseta. Con el molde se recorta un cuadrado de pasta sobre el que se pone un montoncito de picadillo; luego se repliega una mitad sobre otra formando un triángulo. Lo mismo puede darse otra forma cualquiera, pero procurando que todas tengan la misma.

Después de fritas, se sirven calientes, colocadas en forma de pirámide, rodeadas de perejil y espolvoreadas de sal fina.



Col rellena.—Se toman una col, medio kilogramo de carne de cerdo picada o restos de carne, a los que se añade un poco de tocino picado, dos huevos, 100 gramos de pan mojado con leche, dos cucharadas de manteca de cerdo, cebolla, perejil picado, sal, pimienta.

Se quitan a la col las hojas duras o malas, y se la hace blanquear por medio del agua hirviendo durante un cuarto de hora. Después de retirada y escurrida se la coloca en una mesa y se separan suavemente las hojas en su sentido; se le quita el corazón y se reemplaza por un relleno compuesto de los ingredientes arriba citados. Se vuelven a poner las hojas sobre el relleno en el mismo orden que ocupaban, se atan y se coloca la col en una cacerola con manteca de cerdo. Se moja con caldo, se la tapa y se la deja cocer lentamente durante tres o cuatro horas.



Calabaza en puré.—Se toman dos kilogramos de calabaza, dos huevos, 60 gramos de mantequilla, una taza de leche, sal o azúcar, según el gusto.

Después de mondada y de haberle quitado las pepitas, se corta la calabaza en pedazos, que se ponen a cocer en agua hirviendo, salada o no si hay que azuca-

rar el puré. Después de cocer media hora se saca la calabaza, se la escurre y se la hace puré, al que se añaden los huevos bien batidos y la mantequilla. Se aclara con leche, y se pone en una fuente, que se deja en el horno durante 25 o 30 minutos.



Compota de castañas.—Son precisos

un litro de castañas, 125 gramos de azúcar, medio vaso de agua y una naranja.

Después de asadas y mondadas, se colocan las castañas en una cacerola con azúcar y agua y se las hace cocer a fuego lento. Cuando han tomado bien el azúcar, se las retira y se las pone en una compotera. Se exprime encima de ellas el jugo de la naranja y se las espolvorea con azúcar en polvo.

Crónica General

De Marruecos

Según el parte oficial, no ha ocurrido novedad en nuestra zona de protectorado.

El Peñón ha vuelto a ser cañoneado.

De Madrid

El Subsecretario de la Presidencia dijo que por ahora no habrá modificación ministerial.

El Conde de Romanones pronunciará en el Círculo liberal un discurso para dar a conocer su pensamiento sobre el actual momento político.

Hay habrá Consejo de Ministros.

Los Reyes han regresado de Sevilla. D. Alfonso saldrá esta noche para Burdeos.

—Se ha comentado mucho que a recibir a los Reyes no haya acudido el elemento militar.

—La Compañía de M. Z. A. anuncia una emisión de 60.000 obligaciones, al 6 por 100 de interés y 98 por 100 el tipo de emisión.

De provincias

Ayer, en Bilbao, fué asaltado un tren robando los bandidos 58.000 pesetas.

El hecho ocurrió de este modo:

El tren de la línea de Portugalete que tiene su salida de Bilbao a las diez y media de la mañana, conducía hoy, entre otros numerosos pasajeros, al ordenanza de La Constructora Naval, Santiago Ortega, que iba a Sestao, donde se encuentra la factoría de aquella Sociedad.

Este ordenanza llevaba una cartera con 33.000 pesetas en billetes del Banco de España y cinco sacos con 5.000 pesetas cada uno en monedas de plata.

En la estación de Olaveaga entraron tres individuos, y mientras uno pistola en mano exigía al ordenanza el dinero, los otros dos amenazaban a los viajeros para que mantuvieran las manos levantadas. Inmediatamente se apearon del tren y huyeron, perseguidos por los via-

jeros. El guardaagujas que quiso detenerlos fué muerto de un tiro, y herido gravemente un sargento de Carabineros.

—En Ferrol, los obreros de la construcción van a la huelga, y los patronos declaran el «lock-out».

Extranjero

Todas las Compañías ferroviarias inglesas van a reducir sus tarifas desde el primero de enero.

—Se considera inevitable la crisis inglesa. Por ahora el dueño de la situación es Bonar Law, jefe de los unionistas.

—Las minas de carbón del país de Gales se hallan amenazadas de una nueva crisis.

Los mineros han advertido a los patronos de su propósito de cesar en el trabajo el día 6 de noviembre próximo.

—Prosigue la evacuación de Tracia por parte de los griegos, de conformidad con las disposiciones adoptadas.

Los italianos han ocupado Cherkeskoi y Silivri.

Lule, Burgas y Kirkilisse están ya casi por completo evacuadas.

De acuerdo con el comandante de las tropas griegas, general Nider, han sido enviadas a Adrinópolis tropas francesas, con el fin de prevenir posibles desórdenes. Hasta ahora no se ha registrado ningún incidente, a pesar de la agitación que reina en Tracia.

Las últimas noticias que se reciben de Tracia dicen que la situación es gravísima en aquel territorio.

La población, enloquecida, asalta las estaciones, huyendo sin rumbo fijo.

Las tropas griegas, totalmente desorganizadas, saquean e incendian cuanto encuentran a su paso.

Agrava la situación el hecho de que los funcionarios griegos han recibido órdenes para llevarse consigo todos los depósitos de trigo.

Manual del Maestro

Ejemplar, 3,50 pesetas.