

# SUPLEMENTO FEMENINO

## DE

# EL BIEN PÚBLICO

Mahón 25 de Junio de 1934

Núm. 573

Año X

## SEÑOR, SALVA A ESPAÑA!

Salúdote, joven española. Hermana en patria, en sufrimiento y en amor al suelo donde naciste.

Tú, que sabes acudir a tu empleo sin perder la deliciosa femineidad que te obliga a detenerte, al pasar para tu oficina o taller, ante los escaparates donde se exhiben modas y perfumes.

Tú, la que sabes consolar la vejez de tus padres, discutir con tus hermanos sobre serios problemas y besar a tus sobrinitos con el apasionamiento que tu corazón de madre en ciernes pone en tus labios encarninados... ¡Tú eres la verdadera mujer española!... Mujer que sabe amar, trabajar y sufrir. Pero que, si llega la hora, sabe luchar en defensa de su Dios y de su Patria.

Admírote, joven española. Porque supiste romper el yugo que te encadenaba a los antiguos prejuicios y has demostrado que tienes cerebro tan capaz como el del hombre para el estudio, modales mucho más a propósito que los del hombre para los empleos y resistencia, si no tan grande..., con más voluntad que la del hombre para el trabajo.

Eres el ser creado por Dios a la perfección, pues sobre todas las misiones tienes encomendada la más excelsa, la más amorosa... ¡la de madre!

Tus blancas manos ensortijadas de aristócrata... o tus no menos blancas y pulidas de oficinista..., o tus morenas y deformadas de obrera son las que han de guiar por el áspero camino de la vida a esos seres de alma pura, fruto de un amor bendecido por Dios... A los hijos.

Mirando al mañana de esos hijos votamos las mujeres españolas.

Pero no creáis que con ese voto comprasteis la tranquilidad de la conciencia. El mal subsiste y es necesario seguir trabajando en los salones, en las oficinas y en los talleres.

Las mujeres no entendemos de política. No entendemos más que de amor. Amor a nuestros padres, a nuestros esposos, a nuestros hijos... y a nuestra Patria, que se hunde poco a poco como un barco abandonado en furioso temporal.

En el Congreso se discuten temas, las más de las veces, de apasionado carácter partidista..., y entre tanto el país, falto de gobierno y de religión, agoniza.

El comercio se declara en quiebra por falta de negocio. Los atracos se suceden sin interrupción. En los campos escasea el trabajo. Las bombas destruyen los edificios públicos y particulares. Se incendian los templos... Así está España!... Esta es la Patria reconquistada a los mahometanos, salvada de los franceses... ¡y destruída por los españoles!

En tu mano está el remedio. Lucha por España, por su paz, por su religión. No necesitas para vencer más armas que tu persuasivo acento. Gana almas para Dios y las ganarás para el bien de España.



Traje sastre de grana marino, adornado con pezpuntos, sobre una blusa de seda artificial, color lavanda.—Conjunto de lana azul claro, sobre una blusa de crepe birman azul y tricolor

Conjunto de tricot de lana para el abrigo y seda artificial para el vestido

Y si no puedes salir por que estás enferma, o te lo impide tus deberes, o tienes hijos que reclaman perentorios cuidados, siempre te quedará un rato, un momento para arrodillarte a los pies de un crucifijo y, puesta la confianza en Dios, con aquella fe que alienta el verdadero cristiano, exclamar: «Señor, salva a España!»

ADA

(De «Ellas.»)

## La Moda en París

(Servicio del CONSORTIUM DE PRENSA)

París, Junio, 1934.

### Las primeras tendencias de la moda de estío

Como todas sabemos, casi siempre una nueva moda no es más que la continuación de la anterior.

Pero este año la moda de estío en perspectiva presenta cambios importantes en todos los órdenes y estilos: colores, telas, adornos, siluetas y detalles.

Los colores más importantes para el día son, tonos neutros, gris, negro, blanco y negro etc. En cada vestido se podrán llevar diversidad de telas, de distinta clase y color, adornos y detalles tan opuestos al completo como: blanco sobre oscuro o azul marino, oscuro sobre claro, y multicolor chillón sobre neutro apagado.

Por la tarde, predominarán los tonos negro, blanco, blanco y negro, rosa claro, azul pálido, rojo vivo y otros matices diversos.

Los paños y demás tejidos serán de una variedad indefinida, con dibujos geométricos, ramados escoceses y estampados de todas clases sobre lanas, sedas, algodones y otros tejidos en que se mezclan todas estas materias.

Por la noche, podemos dividir la moda de estío en dos grandes grupos: de una parte, los tejidos ligeros, transparentes, de poco valor y menos durar; de otro lado, los crepones pesados, las lanas gruesas, las sedas dulcemente encarnadas, los satenes buenos...

La silueta que hará la nueva moda estival, comparada con la del verano anterior, es más recta y estilizada, ganando, por tanto, en elegancia. La cintura menos ajustada y el talle no tan encorvado. La falda es lisa en estos figurines, sin amplitud excesiva, con pliegues cosidos bastante bajos. Los puños son mucho menos voluminosos y menos altos, pero contribuyen, sin embargo, a dar un aspecto cuadrado a la línea general, efecto curiosamente acentuado por los vestidos fluctuantes donde describe una línea recta del hombro a los pies, más que en nada, en los vestidos cortos, abrigos tres-cuartos y abiertos, o en los escotados a ras del cuello, ya sean redondos, rectos, arrollados, con corbata o con graciosas botonaduras verticales en medio, sobre los lados o por delante.

Claro que por la noche esta silueta cuadrada es, evidentemente, menos recta, empleándose tejidos ligeros que requieren cierta amplitud de forma; pero siempre tendiendo a conservar la silueta recta, como se ilustra en las nuevas colecciones, aunque está precisa de tejidos más pesados.

Los detalles de la nueva moda son siempre encantadores: muchos adornos blancos, sobre todo en piqué (cuellos, corbatas, cintas, sombreros, guantes). Los guantes de tejidos, adecuados a la clase y forma del vestido, van a ser de un gran refinamiento elegante. El adorno escocés, de tonos muy vivos, hechos con bandas anudadas cerca del cuello, de dobleces y capitas para la noche, es estupendo. Las cintas para los detalles son anchas, bien en tela, ya en seda, ora en cuero o rubán, coinciden siempre con el vestido, siendo muy blandas y dando facilidad material para ser anudadas.

Las blusas de verano que se disponen a seguir los cánones de los grandes modistos parisienses, son, en su mayoría, blancas o escocesas.

Los cinturones y las faldas, en gran variedad de clase, color y forma, se juntan al vestido apenas entallados, con el fin de alargar el busto de una manera cómoda y distinguida.

También se utilizará mucho en el próximo verano las telas negras para los modelos tres-cuartos sobre vestidos de tarde de colores estampados.

A. D'ENERY

### DE LA PRACTICA COTIDIANA

#### Alimentación y obesidad

Son muchas las personas profanas que creen que la obesidad depende principalmente de la alimentación, y buscan con afán, en la lista de sus alimentos habituales, cuáles son los responsables de su aumento de peso corporal.

Estas mismas personas, cuando ven fracasados sus esfuerzos encaminados a lograr una alimentación que les alimente sin hacerles engordar, o que les reduzca el peso sin debilitarlos, buscan el consejo médico, acerca del régimen dietético que convenga seguir, y les sorprende que en vez de instituirles seguidamente el plan que solicitan, se les somete a un estudio concluyente de las causas de su obesidad.

No puede negarse que la alimentación constituye un factor fundamental en la génesis de la obesidad; pero hay otros de gran importancia y algunos, desde luego, de mayor importancia, como ocurre con el factor endocrino.

Todos conocéis personas que comen copiosamente y que, sin aquejar molestia alguna, y al parecer con una perfecta asimilación, están siempre delgados. Otros, por el contrario, extraordinariamente sobrios, con comidas reducidas y poco nutritivas, tienden a la obesidad.

Indudablemente, se trata de funciones endocrinas, de metabolismo activo o retrasado, que activa o retarda las combustiones; trastornos en los que la glándula tiroidea juega un papel principalísimo.

Otros se entregan a los placeres de la mesa y llevan una vida muelle, sin ejercicio, sin estímulo alguno orgánico, vida sedentaria que favorece la obesidad y otras muchas enfermedades (reumatismo, gota, cólicos hepáticos y nefríticos, diabetes, plétora sanguínea, por no citar sino algunas de las más comunes). Con ello, la riqueza y el bienestar material, no disfrutados razonablemente, son responsables muchas veces de la enfermedad y de la muerte prematura.

Hay, por fin, un grupo de personas que no comen abundantemente, pero comen a base de alimentos de gran rendimiento energético y de fácil asimilación, que producen sobrecarga de grasa. Estas personas no encuentran, en su, al pa-

recer, alimentación moderada, motivo para el aumento del peso corporal.

Tenemos, por fin, aquellos que por sí mismos se imponen un plan disparatado para adelgazar, a base de un plan rigurosísimo, sin fundamento alguno, que no aparta al organismo aquella suma de elementos indispensables para su gasto de energías. La consecuencia es que caen en un estado de consunción que deja paso a graves enfermedades y principalmente a la tuberculosis.

Un buen régimen para adelgazar debe reunir las siguientes condiciones:

Facilitar las calorías indispensables para hacer frente a las necesidades corporales (mayor o menor, según la corpulencia, trabajo que se realice, metabolismo individual, edad etc).

Buena tolerancia por parte del aparato digestivo.

Adelgazamiento lento.

No originar otros trastornos orgánicos, ni determinar depresión psíquica o incapacidad intelectual.

Aún así, bien instituido el régimen, será vigilado por el médico periódicamente, y no se fiara a él todo el tratamiento, pues debe ser combinado siempre con un ejercicio adecuado, y, en ciertos casos con la administración de medicaciones sencillas que regulen el metabolismo nutritivo.

DOCTOR SANTIAGO CARRO  
Académico de la Nacional de Medicina



Vestido de tela de hilo. La falda recta y la blusa con mangas cortas

## No me importa

Aunque todos se alejen, cobardes, cuando llega el dolor a mi casa, no me importa, Señor, no me importa: contigo me basta.

Ya sé que a la hora de locos triunfos amigos no faltan; ni faltan promesas que acaso deslumbran,

ni bellas palabras.

Todo es falso, Señor, no lo quiero. Me asusta pensar que llegara a gustar los mentidos halagos como cosa por mí conquistada.

La verdad de los hechos prefiero, aún triste y amarga: a su luz, que no ciega, se aprende a leer sin pasión en las almas.

Prefiero en instantes adversos sentirme olvidada: así puedo encontrarme a mí misma, verme cara a cara; discernir con la mente serena sin sufrir influencias extrañas, lo que cada existencia posee de fuerzas innatas.

Es mucho, saber encontrarse cuando la amargura visita la casa. Se aumenta la vida, se agiganta el alma y descubre tesoros inmensos libres de las sombras que los ocultaban.

Es mucho, saber que se puede prescindir de todos, cuando la desgracia nos fué separando de inciertas promesas, de amistades falsas.

Si una vez entonces a mis puertas llama, bienvenida sea: yo sabré apreciarla por sincera y buena, por amable y grata.

Mas, si todos se alejan, cobardes, cuando llega el dolor a mi casa, no me importa, Señor, no me importa: contigo me basta!

PAQUITA MONTILLA

## REFRANES

- No busques para casarte mujer que pueda humillarte.
- No es mujer bonita la que más el hombre necesita.
- No hay caudal más grande que el cariño de una madre.
- No hay dolor que la mujer no sepa hacer menor.
- No hay más grave cosa que una mujer celosa.
- No hay mujer que tenga seso cuando se mira al espejo.

REFRANERO



Vestido de marocain negro, adornado con marocain blanco. Las mangas con aplicaciones bordadas

## EN EL TOCADOR

### DENTÍFRICO ANTISÉPTICO

Entre los preparados que blanquean y fortifican la dentadura, es uno de los más recomendables de cuantos pueden hacerse en casa que se puede obtener del modo siguiente:

En 1.000 gramos de miel blanca agréguese por porciones, en mortero de mármol, la siguiente mezcla, tamizada previamente: 50 gramos de creta preparada, 50 de óxido de magnesia y 10 de salol.

A este conjunto añádase 5 gramos de esencia de menta.

Se envasa en tarros planos de porcelana. Usase impregnando un cepillo y frotando con él dientes y encías. Después se enjuaga la boca con agua fría.

### AGUA DE VIOLETAS

En un litro de alcohol de 90 grados pónganse 50 gramos de lirio de Florencia en polvo, un gramo de almizcle natural y 5 de esencia pura de violetas.

Macérese durante quince días y fíltrese luego

por papel, sin que intervenga para nada el carbonato de magnesia.

### LOCIÓN PARA DETENER LA CAIDA DEL CABELLO

En 500 gramos de agua de colonia pónganse 60 de tintura de cantáridas, 5 de esencia de Romero y 5 de esencia de lavanda. Mézclase y fíltrese después de cinco días de contacto.

Se emplea friccionando el cuero cabelludo con dicha loción, al levantarse y al acostarse.

## DE COCINA

### POLLOS A LA AMERICANA

Partidas en trozos las aves, se rehogan en aceite, en el que previamente se habrán frito dos docenas de cebolletas con un diente de ajo.

Antes de rehogar los trozos de pollos se mojan en vino blanco y se espolvorean con sal y pimienta.

Durante la media hora que debe durar el rehogo debe removerse sin cesar, sacándose después la carne para hacer el aliño en que ha de ser servida.

En la grasa que se ha quedado se frie una charada de harina, y al dorarse se añaden dos o tres tazas de caldo, un cortadillo de vino y una copa de coñac, sazonando lo que sea conveniente.

Una vez que haya cocido cinco o seis minutos, se aparta esta salsa de la lumbre, pero sin dejar que se enfríe, y media hora antes de servir el plato se ponen los trozos de ave en ella y se dejan cocer a fuego vivo hasta que la carne esté tierna.

Entonces estará en disposición de servirse.

## POSTRES VARIADOS

### BUDIN DE MELOCOTON

Una libra de azúcar a punto de bandera, se le echa media libra de melocotón cocido en agua pasado por tamiz, se le deja un momento en almíbar y se saca del fuego, se le añaden ocho yemas de huevo y tres claras bien batidas. De nuevo se deja hervir un momento y se echa el nuevo en el molde, después de untado éste con manteca y se manda al horno.

### ROSQUILLAS

Media libra de harina, cinco huevos, dos charadas de azúcar, una copita muy de anís y un poquito de sal. Se grama muy bien todo esto y se hacen las rosquillas pequeñas, se mandan al horno y en cuanto están cocidas se rocían con almíbar.

## LECCIONES DE COSAS

### TINTA PARA ESCRIBIR SOBRE EL CRISTAL

Disuélvase a lumbre suave cinco partes de resina copal pulverizada en 32 de esencia de alcohol y agréguese cantidad suficiente de negro de humo, incorporando bien la mezcla.

Si se desea tinta azul, sustitúyase el negro de humo por añil en polvo, y si se quiere encarnada, por bermellón finamente pulverizado.

Imp. de M. Sintex Rotger.-P. Pablo Iglesias. 17.-Madrid

## FOLLETÍN DE «EL BIEN PÚBLICO»

### EL HADA ALEGRÍA

—POR—

### RAFAEL PÉREZ Y PÉREZ

(80)

A unas cien brazas de la playa, la Peña Negra, famosa por sus cangrejos, descollaba entre la serenidad de las aguas que apenas la lamían mansamente en un murmullo muy dulce. Tan clara estaba, que se veían andar por el fondo, lleno de chinitas del mar, los caracollitos caprichosos, y cruzar, casi a flor de agua, bandadas de pececillos que al reflejo del sol tenían mil matices fosfóricos en sus escamas.

—¿Vamos allá?—dijo el Conde señalando la enorme peña, casi un islote.

—Vamos—contestó Manuel Ardieta.—Eche usted delante. Aquí llevo yo el gamberito y el cesto de la carnada.

Desde la arena hasta el peñasco, un derrumbamiento de la montaña había

puesto unas piedras que hacían como un sendero hasta él. Por encima de los pedruscos caminó el Conde, dando de vez en cuando la mano a la señorita de Róspide, siempre que sus zapatitos de tacón la ponían en grave aprieto de perder el equilibrio o de mojarse los pies.

Llegaban a la Peña. Subió Fernando; dió un salto ágil Manuel Ardieta y entre ambos, ayudaron a subir a Gloria, que se irguió arrogante sobre la enmienda del peñasco con su vestido blanco de piqué, cuya falda amplia, un poca corta, ondulaba al embate de la brisa. Se recortó un instante sobre el azul del horizonte, donde el cielo y el mar se abrazan cordiales, destacándose su figura gallarda sobre el agua y el cielo, como la de la sirena del viejo romance.

El sol brillaba refulgente, el agua rumoreaba su eterna canción al compás de las olas, las gaviotas cruzaban por encima de ellos abriendo y cerrando el abanico de sus alas; un vapor doblaba la punta del Cabo y en el cielo se perdían las volutas de humo de sus chimeneas.

Sentado al borde de una peña, el

Conde ataba el gambero a una larga caña, y pacienzudo lo sumergía en el charco. La carnada se agitaba, movida por el manso ir y venir de las olas en calma. De un agujero negro, unas antenas largas se adelantaban horribles... Después, salió un caparazón grande, verdoso; luego, muchas patas que se agarraban a la peña primero, para nadar después hasta la carnada, con la fea boca completamente abierta. El Conde tiró rápidamente del gamberito y Ardieta cogió al vuelo un hermoso cangrejo, que intentaba morderle lleno de rabia, con sus antenas monstruosas, los finos dedos ágiles de operador.

Mientras los dos amigos se entregaban a tan sabroso entretenimiento, la señorita de Róspide miraba sentada al mar con una mirada vaga, perdida en la inmensidad imponente... Mirada de ensueño. Su espíritu iba lejos, a regiones ignotas, a países desconocidos, a sitios misteriosos, a islas de leyenda, donde se cumplen divinas ansias... Se había quitado el gorrito y el velo de automovilista, que flotaba aún por la espalda de su traje blanco. La brisa le alborotaba los cabellos ri-

zosos. Sobre el precioso cuello de un color ambarino de carne morena, un rizo rebelde se agitaba rozándolo amoroso como una caricia que la estremeciera. Miraba lejos y ensanchaba el tórax para respirar más a su sabor el airecillo cargado de yodo, el grato olor de los mariscos y las algas, los efluvios salubres de las emanaciones marinas.

—¿Cuánto tiempo pasó en aquella contemplación abismática? De pronto, estridente y agudo, cortando el augusto silencio de la costa desierta, un grito penetrante resuena estremeciéndola.

Lejos, sobre unas rocas, un pescador de caña en pie les señala algún peligro que ellos no ven.

El sol se pone. Ardieta se levanta y mira en derredor. ¡Nada! El Conde de Penollar se vuelve a la playa y lanza a su vez una exclamación.

—¡Es la marea que sube!

El camino de piedras por el cual han llegado hasta el peñasco está totalmente cubierto por las aguas. No hay que pensar en salir por él. No hay tiempo que perder tampoco. Hay que sacar a Gloria del peñasco. ¿Có-

mo?... En brazos; no puede ser de otro modo si quieren evitarle un mojón.

A la vez los dos hombres, como si se hubiesen consultado, saltaron al mar.

—¡Cuidado!—les gritó Pilar que le jaba asustada.

El chófer entraba ya en la arena de puesto a adelantar hasta la Peña Negra, pero el Conde le contuvo con un ademán sin perder un punto de sangre fría. El agua les llegaba a las rodillas y se la veía subir rápidamente. Gloria, de pie en la peña, miraba angustiada a los dos jóvenes que preguntaba qué iban a hacer de sus brazos, dispuestos a recibir la preciosa carga, y entonces, en aquel momento solemne, frente al peligro, consciente de la transcendencia de aquel movimiento en el cual había su alma con elocuente gesto de silencio, Gloria Róspide, sin vacilación alguna, alargó sus brazos al Conde de Penollar.

Este la recibió impertérrito, sereno, mente, sin perder un ápice de su firmeza, sin desfallecer de pasión al ser-