

# PAGINA FEMENINA



## La salud toma como base el funcionamiento del estómago

La salud es el principio fundamental de una larga y satisfactoria existencia, al margen de los disturbios orgánicos, agotadores del perfecto equilibrio de la economía.

Toma como primer jalón aquella el funcionamiento normal del estómago. Con un órgano capacitado y suficiente, asistido de disciplinas en la alimentación, propias de su tipo, la salud, se mantendrá en vosotras perenne.

Ocurre generalmente, que esas circunstancias y esas atenciones, se olvidan. No se cuida con devoción la característica acusada en el cuadro de vuestras anomalías orgánicas.

Si padecéis, por ejemplo, del hígado, en vez de facilitarle su función, la entorpecéis, obligándole a trabajos penosos, fuera de las condiciones de sus posibilidades. Así abusáis de los excitantes, de los picantes, de la leche y de los huevos, de las carnes rojas.

El hepático, si ha de vivir bien y sin complicaciones molestas y hasta dolorosas, ha de imprimir a su alimentación un régimen severo de admisiones. Aquellas autorizadas para no producir fatiga excesiva y hasta contraproducente en el ejercicio del órgano resentido.

Desde luego, los hepáticos, están obligados a seguir el plan aconsejado por el doctor. Y la prohibición de acompañar en su comida los excitantes y los picantes, así como la leche y los huevos e incluso las carnes rojas, favorecerá su salud y le permitirá verse libre de las molestias de un órgano atacado de mal.

La alimentación es base para gozar de buena salud. Y no basta que os proveáis de elementos de calidad. Hay que saber también, buscar su frescura: si carne, recién sacrificada; si pescado, recién cogido, si huevos recién puestos.

Numerosas alteraciones intestinales, son debidas principalmente a causas que insinúan su origen en la aportación de elementos a nuestra alimentación carentes de ese principio refinado.

Y el veneno ingerido provoca la constipación, dando lugar, inmediatamente, al recurso del laxante, muy recomendable y hasta cierto punto posible el suprimirlo siempre y cuando el caso, por su apremio o urgencia, no lo demandara.

En vez del laxativo, introducid la costumbre de saltar una comida. Acostaos una noche sin cenar. No comer al medio día y por la noche, acaso, un caldo ligero, desgrasado, y tal cual acompañamiento trivial. Al día siguiente, vuestras reservas han sido respuestas y el equilibrio intestinal se ha restablecido sin graves complicaciones, ni sacrificios demasados importantes. El estreñimiento es siembra propicia para asentar más tarde una serie de derivaciones difíciles de combatir y de tratar. Llevar bien el estómago, es tanto como asegurar el predominio de una salud impecable.

Doctora Solís

## Los jerseys para vuestras niñas, como estos modelos



En las horas largas de la noche, las mamás, están muy atareadas. Los pequeños jerseys para sus muchachos, ocupan su actividad. Dos niñas de siete y ocho años muestran la última

creación de mamá. Solo 200 gramos de lana bastan, y esta linda prenda, sirve para debajo del abrigo y del bañador colegial.

## Academia de Corte

San Bartolomé, 1, tercero, izquierda. Se prepara especialmente a las señoritas que quieren establecerse.

## Casa EL ANDORRANO

Gran Casa de Ropa Blanca: Mantelerías - Juegos de cama - Colchas - Juegos interiores de punto a lana y de seda - Medias - Encajes - Especificidad en crespones y sedas lavables para ropa interior. - Surtido especial en holandas de hilo blanco y de color para mantelerías y juegos de cama. Equinos para novias. Teléfono, 10.607. Garibay, 11. SAN SEBASTIAN

Para el hogar..... una máquina de escribir "MERCEDES" portátil. El mejor regalo LA OFICINA MODERNA Easo, 4

## TINTORERIA DE PARIS

FABRICA MODELO - SAN SEBASTIAN Barrio de Gros Esta casa antigua por sus años y moderna por sus adelantos, es conocida en todo España por su trabajo serio y esmerado.

## CUARTILLAS FEMENINAS "MUJER QUE SABE LATIN..."

Gure uskurtz edo erelijo deunak ezartzen dizkigun bearkunak be teaz elizara joan zale, ta Jaungoikoari otol egin zale danak, batere ikasia bada peintzat, ezin esango du Ama Elizares ele edo izkuntz dan latera, gutxi edo geiago, zertxobait ulertzen ez duanik; betibeti ele ontan dabilgunaren azal benak jardunaren jardunaz itsatsi egiten zalkigu ta, Baña, emendik izkuntza ori jakitera, alde aundia dago, ta emen nankazute egundoko buru auste neregantuta, esan didaten latinkada bat aitu ezinik. Ez da berdin eliz otol, abesti ta orelakoak ean nai dutena ala edo onela erdizka bederik jakitea, ta elertian jakiteak diranak erabili oi dituzten laterazko esakun jatofek ulertzea. Ez da berdin, DOMINUS VOBISCUM eta ET IN TERRA FAX' ek esan nai dutena jakitea, ta AUDI ALTERAM PARTEM edo RES, NON VERBA'k esan nai dutena ulertzea. Ai ene, RES, NON VERBA! Esaku nonexek narabil buru austetan lotuta, Norbaitak, egin non erasoari erantzunaz, "ARGIA" n lehenago aldiz ori esan zidanean, ezentzun egiaz alderatu nintzan; ez nekien ba zer erantzun. Baña beforo bizi bizi latinkada beraz eta ra zait, eta nere buru auste au jakitea da.

Izan ere, aspaldiko xamafa naz! Len ez ziran emakumeak jakintza aundirik eman zale. Gure ikastaro aldan, jakintzarik garrantzi aundietakoa emakumearentzat, izarra ta mai zapai izki aundi aundia ondo bordatzen jakitea zan. Ori ta enkaiek egiten jakitea. Zein azkar ta egoki erabiltzen gen duzan atzaparak ariz betetako makiltxoal eraginiaz bolilloa egiteko!

Orezaz gaitera.. euskeldun jaio ta euskeldun azi gitanoi ez dakit zer geiago buruan gelditu zitzaigun. Aitzen ez gendun izkuntzan irar-

katsi ziguten ba. Baña esan det: ez ziran izan ere orduan emakumeak idazteak asko asko buruan sartu zale; gure irakasleak noski, "Mujer que sabe latin" mujer que tiene mal fin", uste zutenekin ikasiak ziran eta. Ala ere, ta naiz gure izkuntzaren kaltean, nolabait sartu zizkiguten buruan España'ko erkiak zenbat ziran, "Reyes, Católicos" nortzuk ziran eta abar, Baña emakumearentzat jakintza, kaltegaritzat uste zutenak neronek ere ezagutu nitun. Bai zan nere efan aguretxo bat, nekazarria bera, emakumeak idazten ikastea baño eskua moztutzea ohe zuala esan oi zuana. Baita emakumea ikastolara bidaltzea betiko alpefalkitzea zala esaten zuana ere. Oien ondorengo urango urak gerantz latin gabe, latin gabe utzi giñuzen. Ez dakit erdel esatera onen irakatsia, "latin" orek zer esan nai duan, baña nolunai esakun ori erderaz da ta, Ebro' tik arantz ere emetik aldean bezela uste zuten antz ematen du.

Dana dala, esakun ori gora bera, oraingo emakumak, (edo emakumak orain) beste kontu batzuk ditugu, eta lateraz baldin ba neki ez nintzake gaur buruastetan. Eta esku aberia maite maite dutela ta, au ori ta besteak jardu ondoren, ezer egin bear danean zokoan gelditzen diranak igizeko, ta papafian aza burua ainbat aundi dan euskal ikurfa baña biotzian euskeltzetan gutxi dutenak astintzeko latifia ikasi beafean arkitzen ba' naiz, Jaungoikoa lagun ikasi 'gingo det, 'ikasi?.. Bai orixe!

Ez al dakizu zuk ere irakurle emakumea, RES, NON VERBA'k zer esan nai duan? Zoaz ba eferore jauna gana ta berak esango ditu, Ni ere galdetzer a noa.

TENE:

¡Edeña idazkaia! Ondo nekia, bai, ez zala zure aldetik lufean geldituko RES ori. ¡Baño besteak? ¡Esagutu naiko al-dute esangai later ofen zustrata? ¡Tamala danentzati! Ala ere, ta biotz biotzetik eskefak zuri, ene "Tene" gogatsua.

EL DIA'ko bat.



Conjunto compuesto de chaqueta tres cuartos en lana verde onix, fileteada de blanco. Las solapas están formadas por un gran cuello de astracán gris claro, sombreado, rematando en cresta delante y prolongándose a lo largo del cierre.

Tres botones de tela sirven para el broche. Las mangas raglán se alargan por encima de los puños con el mismo astracán. La falda hendida,

Medidas. — 2,90 en 1,40 ancho. Traje en lana, óxido moreno. Cuello oficial, bastante alto, enteramente picado, así como los brazaletes y el faldón de la chaqueta. Dos botones de tejido, la cierran. La falda un poco alargado en el bajo por varios godets.

Medidas. — 4 metros en 1,40 de ancho.



## El cóngrío se presta para prepararlo, ricamente, a la langosta

### CREMA A LA LLAMA DEL RON

Podeis hacer la crema según vuestra costumbre habitual con tres huevos batidos en medio litro de leche hervida y caliente, bastante azucarada. Verted la composición en un molde encaramelado con azúcar quemada. Una vez realizado esto, se lleva al fuego, pero al baño de maría.

Cuando la crema ha enfriado, se vacía el molde de su contenido. En el mismo utensilio que todavía contendrá algo de caramelo echad un vasito de ron y recalentado incorporándolo inmediatamente después sobre la crema. Pegadle fuego con una cerilla y así entre llamas llevado a la mesa.

### PLAN DE MERLUZA

Tomad cuatro gruesas patatas y hervidas hasta que ablanden. Retíradlas de la lumbre y quitadles su piel. Limpiadlas y prensadlas. Hervid también medio kilo de merluza seleccionada en trozos molares. Haced lo mismo que con las patatas, limpiadlas de piel y prensadlas. Freid medio kilo de tomate. Juntadlo y mezcladlo todo procurando desmenuzarlo finamente. Agregad los huevos enteros y continuad con el mezclado. Incorporad ciento veinticinco gramos de manteca de vaca. Cuando todos estos elementos se han confundido y todo ello forma una parte homogénea, se lleva a la tartera. Se unt a de manteca ésta y se va echando la composición. No olvidad la sal en su momento.

Luego al baño de maría se le da una larga cocción que estará regulada por el endurecimiento del contenido. Para comprobar que está así, introducir un dedo y pinchar ligeramente.

Se saca del baño de maría, se deja enfriar y el flan se adorna por encima de una mayonesa dispuesta en pequeñas lagunas agregándole también para el adorno, trocitos de pepinillo.

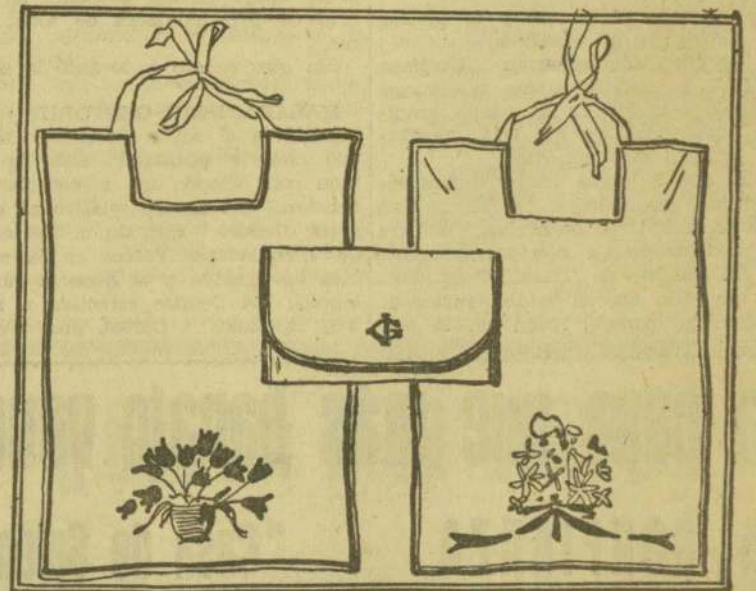
Y el flan se sirve en una fuente a propósito.

### CONGRIO A LA LANGOSTA

Elegir un buen trozo de medio kilo de cóngrío. Limpiad y desprender de sus espaldas. Salario abundantemente y espolvorearlo de pimentón molido. Llevadlo al vapor y una vez en él, sobre la superficie y alrededor del cóngrío se colocan aceitunas deshuesadas, lonchas de zanahorias, puerros cortaditos.

Dejad que los agujeritos por donde se escapa el vapor vayan consumiendo y saturando el preparado. Cuando ya esté en su punto, se retira del aparato y se parte el cóngrío en lonchas rehogándolas con mayonesa, rodajas de jamón, pepinillos y aceitunas.

## Servilletas de tela de hilo blanco para bebés de 3 años



Nos proponemos ilustraros con el detalle interesante de las servilletas para vuestro bebé. Son construidas en tejido blanco de hilo con un sencillo bordado en su parte inferior de ejecución fácil, a base de flores estilizadas.

El dobladillo se cose en tono distinto y opuesto al del color de la servilleta. Dos tirantes en cinta de tres centímetros de ancho servirán para sujetarla al cuello del baby.

En el centro, va la cartera con las iniciales del pequeño para guardar la servilleta después de su uso.

Desde luego, esa cartera debe hacerla también en género blanco aunque de más cuerpo para soportar mejor la conservación de su vida. El dobladillo de las iniciales de manera muy simple.

## CONSEJOS UTILES

### PARA LOGRAR UNAS ARMONICAS RODILLAS, CATAPLASMAS

Por las rodillas entran los reumas y otras afecciones de la circulación. Conservándolas calientes, se evitan esos trastornos. Si las rodillas están frías, colocaos rodilleras y así las mantendréis en calor permanente.

Hay personas que padecen callosidades en esos miembros y ello determina efectos de configuración lamentables. Para tener unas lindas rodillas, es preciso ante todo, que las piernas estén rectas, sin corvaduras.

Pero para eliminar las callosidades, se acuden a las fricciones de glicerina y limón. También bañándolas a diario y luego friccionándolas.

**C. SANTACANA Joyero**

Casa especial para toda clase de reformas y encargos

CHURRUCA, 8 - Telf. 11.242

Otro procedimiento consiste en las cataplasmas de miga de pan. Por las noches, al tiempo de acostaros, preparad y colocadla en la rodilla. Se venda y se sujete la rodilla y la cataplasma y se esté toda la noche con ella.

Al siguiente día soltad la venda, bañaos e inmediatamente practicad la fricción que puede ser, como ya hemos dicho anteriormente, con glicerina y limón.

Es el gran remedio para corregir esos defectos de conformación que tanto afean la armonía de la rodilla, necesitada de este eficaz tratamiento.