

ELIMINA LAS PECAS Y TODAS LAS IMPUREZAS DE LA PIEL. EMBELLECE EL CUTIS.

Un lunar es un encanto más. Un rostro con pecas es signo de vulgaridad. Extírpelas radicalmente con

NUMANTINA

PREPARADO ESPECIAL DEL LABORATORIO NUMANTINA

chero donde se cuecen las verduras, sobre todo si son habas, alcachofas o cardo. Las verduras hervidas de esta forma, siempre que las he puesto en la mesa han llamado la atención por su color vivo y claro. Además, si ese día tenéis un plato de huevos duros, podéis aprovechar para hervirlos en la cazuelita que hace de tapadera.—VALENCIA.

#### LIMPIEZA DEL TERCIPELO ESTROPEADO POR EL USO

El terciopelo es una de las telas que exige mayor cuidado, pues nada más que se roce un poco pierde fibras, o se enredan unas con otras. Cuando éste ya se ha usado mucho experimenta esos caracteres, y para que vuelva a su natural estado el mejor sistema es humedecerlo por el revés y tener una plancha muy caliente a unos dos centímetros de distancia, cuidando mucho de que no lo toque. El calor vaporiza el agua y ésta atraviesa en forma de vapor la trama y separa o pone rígidas las fibras enredadas o enrolladas.

Cuando se termina la operación indicada se deja al aire libre.—CHAUCHA.

#### MIEL CASERA EXQUISITA

Esta receta casera para hacer miel es más asequible a las personas que viven en los pueblos, pues en las capitales, salvo alguna excepción, será más difícil poderla hacer, ya que dicha miel se extrae del jugo de la remolacha.

Modo de hacerla: Cada vez que se haga conveniente extraer el jugo de cuatro o cinco remolachas, ya que después de cocidas, cuanta más remolacha echéis más dulce os quedará el agua y mejor os sale la

miel, en primer lugar se limpia la remolacha, sin quitarle la monda o capa exterior; se pica lo más menudamente posible y se pone a cocer en una vasija bastante amplia, donde la remolacha quede cubierta de agua; cuando esté bien cocida, escurrid el agua, la ponéis a hervir en una vasija bastante grande, pues al hervir se eleva mucho el agua, y se os puede marchar bastante cantidad, sin provecho; el tiempo que ha de estar el agua hirviendo no se puede calcular, ya que según la cantidad que sea así tardará en evaporarse el agua y quedar la miel. Cuando la miel está hecha se ve en seguida, pues va tomando el color dorado y se pone espesa, tomando el aspecto de la miel de colmena.

Si queréis que la miel quede muy espesa y tome aspecto de mermelada, dejadla, después de hecha, hervir más tiempo, y os quedará exquisita, pero os sale menos cantidad, ahora que mejor calidad; aquí tenéis, camaradas, la fórmula tan sencilla de hacer miel en casa, y os aseguro que para repostería, lo mismo que para merendar, es excelente, y os quedaréis admiradas de su gusto y calidad.—FELISA MARÍA.

#### CUIDADO CON LOS OJOS

Cuando los ojos se encuentran doloridos y cansados, da excelentes resultados reemplazar el agua pura para lavarlos por una ligera infusión de té negro, pero caliente; nunca se deben lavar con agua fría.

Si el ojo se cansa y el cansancio produce picores, se calmarán, y también la inflamación que produzca, con agua de saúco y de lechuga. El agua de rosas, agua de llantén y el jugo de fresas son calmantes excelentes.

Hay que evitar siempre el frota-  
miento de los ojos para no exci-  
tarlos.

Aunque los ojos estén completa-  
mente sanos, nunca deben lavarse  
con agua fría, y el jabón, particu-  
larmente, debe suprimirse.—EULA-  
LIA RAUZ.

#### MANTEQUILLA ECONOMICA

Os ofrezco, simpáticas camara-  
das, una sencilla y económica rece-  
ta para hacer vosotras mismas una  
rica mantequilla.

Procurad hervir la leche unas ho-  
ras antes de utilizarla; si es posi-  
ble, en un recipiente ancho; dejan-  
do que se forme una capa de nata  
bien espesa. Echadla bien escurri-  
da en un vaso y guardadla en sitio  
fresco. Cuando ya tengáis suficien-  
te cantidad (podéis conservar la de  
siete u ocho días) la echáis en un  
plato o fuente, y con un tenedor de  
madera batid durante media hora,  
más o menos, hasta que quede bien  
espesa. Entonces lavadla con agua  
abundante dos o tres veces, hasta  
que el agua quede limpia. Si la po-  
néis en la nevera, se os endurecerá  
rápidamente.

Yo os puedo garantizar el buen  
resultado, pues desde que probé an-  
tes de la guerra no he dejado ja-  
más de hacerla, y dadas las actua-  
les circunstancias, creo que os será  
de gran utilidad.—M.<sup>a</sup> ASUNCIÓN  
GIBERT.

#### PARA ZURCIR LAS MEDIAS

De todas es conocida la dificul-  
tad con que se tropieza para en-  
contrar el algodón de zurcir que  
diga bien al color de nuestras me-  
dias; es inútil buscarlo en las mer-  
cerías, pues no lo encontraréis.

Obtendréis un hilo para zurcir,  
de tono apropiado y bastante más  
fino del que se usa corrientemente,  
soltando la vuelta que une la par-  
te de seda con la de hilo, de la par-  
te superior de una media; una vez  
sacado el cabo, no tenéis más que  
envolverlo en una bobina vacía, cui-  
dando de humedecer de vez en vez  
los dedos, para que se quiten las  
argollas que se hacen en el hilo;  
esto, naturalmente, lo haréis con las  
medias que ya estén desechadas, y  
así a la vez que aprovecháis una cosa  
inútil, os solucionas el conflicto, pues  
ya no os queda más que armaros  
de una aguja fina, unas medias y  
un poco de paciencia.—BETTY BELL.

#### REFRANERILLO MÉDICO DE LA VIVIENDA

(Viene de la pág. 32.)

dos, y especialmente en el muy conocido  
de Pedro Texeira. En la actualidad, el  
alcantarillado y agua corriente han sus-  
tituido al corral y al pozo de la antañosa  
bienandanza refraneril.

En sitio donde compres el agua no  
hagas tu morada—aconseja el refranero—,  
pues, además de cara, será escasa y  
mala, y otro dice: Monte y río, démelos  
Dios por vecinos, en uno y otro habrá  
agua abundante, y con ella vegetación,  
salud y riqueza, prueba de lo cual es el  
asiento que junto a ellos han tomado  
las más hermosas ciudades.

Eligido el lugar, ha de darse orienta-  
ción a la casa, y el refranero nos aconseja  
sea expuesta lo más posible al sol: Haz  
tu puerta al solano y vivirás sano, y  
demostradas están sus ventajas. Compro-  
badas por la observación popular y por  
la científica, basta repasar los estudios  
estadísticos del Dr. Codina y del Dr. Or-  
tega Morejón sobre la orientación de las  
fachadas y su relación con la mortalidad.  
Madrid es uno de los lugares de la Penín-  
sula de más horas de insolación; calcú-  
lanse, según los anuarios del Observa-  
torio Astronómico, en 2.714 horas al  
año, siendo en los meses extremos: ju-  
lio, 373 horas como máximo, y de 115 en  
diciembre como mínimo, de las cuales  
la insolación por ciento corresponden de  
la siguiente forma a la orientación de las  
fachadas:

N.º, 17; E., 52; S. E., 68; S. O., 68;  
S., 83; O., 48; N. O., 29, y N. E., 32.

Sin éstos y otros muchísimos datos y  
estudios de helioterapia, el pueblo ya  
tenía noción empírica del poder antisep-  
tico, trófico, calorífico, químico y ener-  
gético de los rayos solares para hacer  
incommovible este adagio: En casa donde  
entra el sol no entra el doctor.

La casa ha de ser sólida, ya que casa  
de tierra, caballo de hierba, y amigo de  
palabras, no valen nada... Otra variante:  
«lo mejor es; la casa labrada, y la viña  
plantada». Es decir, la casa bien cons-  
truida y probada; otro refrán lo dice  
más claro: Casa de padre, viña de abuelo  
y olivar de rebisabuelo, con lo cual cada  
una de estas tres cosas alcanzará su má-  
ximo valor y provecho.

Las casas recientemente construidas  
no las quiere el pueblo: de un lado, por  
superstición (juula nueva, pájaro muer-  
to), pero sobre todo por la humedad,  
y por ello dice: Casa nueva, no habites  
en ella, o: Casa tres meses hecha, la dejas,  
y mejor, que pase un verano por ella,  
de este modo habrá fraguado el mortero  
que se empleó.

El piso ha de ser: En invierno ladrillado,  
y en verano guijarrado, esto claramente  
nos indica que en la época fría se ocu-  
pen los pisos altos y enlosados, y con el calor,  
el fresco y regable empedrado de guija-  
rros del portal o del patio.

En la situación de la casa, los refranes  
son contradictorios; unos dicen: Ni casa  
en cantón ni villa en rincón; refuézale  
otro, que añade en su segunda parte:  
Ni cabe mesón; es decir, cerca de una  
posada, pues a los ruidos de todo género  
que hay en las esquinas, se añaden las  
corrientes de aire que suele haber en  
éstas, y aunque algo de razón pueda  
haber en lo del ruido, y mucho si es  
exagerado, como lo ha probado el doctor  
Vallejo Nájera, hay bastante de supersti-  
ción, y Monlau, en su tratado de higiene,  
cita el refrán contradictorio del anterior:

Casa en cantón y viña en rincón, y dice  
textualmente «porque es penoso tener  
vecindad a derecha e izquierda, la casa  
de esquina tiene, además, mayor venti-  
lación, más luz y más sol»; en cuanto a  
la viña en rincón, es por estar apartada  
del camino y con menos peligro a que la  
vendimien los viajeros; sin embargo, el  
pueblo no lo acata y persiste en su idea:  
Casa de esquina, para mi vecina, aunque  
no lo enseñe eso la Medicina.

La habitación de dormir, sobre todo,  
debe ser la más seca y ventilada: Si  
quieres vivir sano, duerme en alto en in-  
vierno y en verano; y otro añade: La leja  
junto a la oreja, y como complemento  
aconseja éste: Bebe caldo, vive en alto,  
anda caliente y ríete de la muerte.

Ha de situarse la cama en la parte de  
la alcoba donde pueda haber más reposo  
y abrigo de las corrientes de aire frío:  
No os acontezca, el lecho tras de la puerta,  
y en cuanto al ambiente y fumigaciones,  
basta este consejo refraneril: El aposento  
en que duermas, sólo a limpio huelo.

Desde el cimientado al tejado ha de  
cuidarse la casa constantemente; por eso  
aconseja el refranero no tener más que  
la que se ocupa: Casas cuantas quepas,  
viñas cuantas bebas, tierras cuantas veas.  
Han de remediarse pronto los pequeños  
defectos: Quien no adoba la golerá, ado-  
bará la casa entera, ya que las casas,  
como las personas, con el tiempo tienen  
alifafes. (En casa vieja, todo son goleras).

Un refrán en que médicos y alarifes  
están de acuerdo: Para haber buena casa,  
bolsa franca.

Los médicos no vivimos en la casa  
ideal, dada la necesidad de asociar la  
consulta a nuestro hogar: A buen médico,  
mal vecino, dicen los caseros y aun los  
mismos inquilinos, cuando un galeno  
solicita un cuarto, y añaden otro refrán  
como argumento: Casa de doctor, perpetuo  
clamor, por la desagradable presencia  
que les producen los enfermos y desgra-  
ciados que acuden a nuestras casas; lo  
cierto es que el médico ha de vivir donde  
puede y no donde quiere, que sería donde  
él a todos aconseja vivir.

La casa en que no se guisa no es pro-  
piamente un hogar: Casa sin fuego, sin  
el alma el cuerpo. Y otro refrán dice:  
Casa sin chimenea, de mujer pobre o  
yerna, y efectivamente, Casa sin mujer,  
pobre ha de ser; y es tanta la importan-  
cia de la mujer en el hogar, que queda  
plasmada en un refrán: El tocino hace  
la olla, el hombre la plaza y la mujer la  
casa; pero no se crea nuestra dueña y  
señora que el refranero sólo tiene elo-  
gios para ella: contiene también censu-  
ras refraneadas que galantemente omito;  
basta con que no olvide un refrán que  
glosa con su peregrino ingenio Rodríguez  
Marín: Humo, mujer y gotera, echan al  
hombre de su casa afuera.

RESERVADO  
para la casa  
E. S. A.  
BARCELONA