

WILKOWSKA
materiał badawczy
Microfilm PAB

K.P. 2053

ZOFJA ZALESKA I WANDA ŁADZINA



Fot. A. Radwański.

**KALENDARZ PANI DOMU
NA WSI I W MIEŚCIE
1937/1938**

W A R S Z A W A

Winiетки ze zbiorów p. Rose Bailly

Skład główny: Wanda Ładzina, Warszawa,
ul. Mazowiecka 11, m. 31, telefon 292-50

Tłoczono w drukarni Samorządowego
Instytutu Wydawniczego w Warszawie,
ulica Miodowa nr. 6. Telefon 682-18.

1.300
p

5/10/37

**KALENDARZ
PANI DOMU
N A W S I
I W MIEŚCIE**

1937/1938

**Kobiecie polskiej, która w domu
swym w ciężkim zmaganiu się z tru-
dami dnia codziennego utrzymuje po-
ziom wysoki kultury, ład i harmonię
życia rodzinnego
pracę tę poświęcamy**

KOMUNALNE KASY OSZCZĘDNOŚCI

gwarantują całkowicie
bezpieczeństwo wkładów

przyjmują wkłady
oszczędnościowe
od jednego złotego

zwracają wkłady
na każde żądanie

udzielają z wkładów
pożyczek na potrzeby
miejscowego życia gospodarczego

suma do 2.500 zł. złożona na książeczkę
nie podlega zajęciu

SKŁADAJCIE SWE OSZCZĘDNOŚCI
W KOMUNALNEJ KASIE OSZCZĘDNOŚCI
SWOJEGO POWIATU LUB MIASTA

Nakład III

Wydanie przejrzane i uzupełnione.

Nakład pierwszy i drugi
zostały całkowicie wyczerpane.

SŁOWO WSTĘPNE OD WYDAWCZYŃ.

Często wyrażane życzenie pań domu otrzymania książki, któraby była przewodnikiem w codziennej pracy gospodarczej i zebrata rozproszone po różnych źródłach wiadomości, niezbędne i możliwie ścisłe, a na nowoczesnych zasadach oparte, — skłoniły nas do podjęcia wydawnictwa „Kalendarza pani domu na wsi i w mieście“.

Kalendarz nie jest książką kucharską, bo mamy w tym zakresie pierwszorzędne opracowania (podane w rozdziale „Biblioteka pani domu“), — zawiera więc tylko niektóre jadłospisy i przepisy, na które specjalnie chcielibyśmy zwrócić uwagę, jako na mniej znane, a warte zastosowania. Należą do nich: spożycie ryb słodkowodnych i morskich, mięsa przedniego, baraniny, użycie pieczarek, które najskromniejszy obiad czynią wykwinnym, surówki i jarzyny niestłusznie mniej używane, zastępowanie pieprzu, (szkodliwego dla organizmu) ekstraktem, zwiększenie spożycia ziórawin — tej polskiej cytryny, która umiejętnie przechowana daje nadzwyczajne smakowe kombinacje, zwiększenie spożycia mleka itp.

Ze szczególnym naciskiem traktowana jest higiena żywienia, jako najbardziej u nas zaniedbana dziedzina gospodarstwa domowego.

Równy nacisk położony jest na sprawę układania budżetu, racjonalnej oszczędności i organizacji pracy domowej oraz korzystania z technicznych ułatwień pracy.

Kalendarz rozpoczynamy rozważeniem celu i planu życia, podkreślając konieczność dążenia do udoskonalenia i pragnąc przyjąć z pomocą w tym właśnie zakresie.

Układ „Kalendarza“ dzieli się na 2 części. W części I każdy miesiąc obejmuje 4 strony: 1. — budżet, 2. — sprawy budżetowe, organizacji domu, planowania zajęć gospodarczych i opracowywania metod pracy domowej, 3. — kalendarzyk, program prac w miesiącu, notatki, 4. — Sprawy odżywiania. — W części II zamieszczamy omówienie działów pracy pani domu, zwracając uwagę na użytkowanie wyrobów polskiego przemysłu i rolnictwa oraz podając informacje o organizacjach i szkołach gospodarstwa domowego w Polsce.

Zdajemy sobie sprawę, że — jako pierwsze tego rodzaju opracowanie — „Kalendarz pani domu na wsi i w mieście“ może zawierać pewne braki, — prosimy zatem o nadsyłanie nam uwag i żądań, które będą wskazówką dla następnych wydań.

Miło nam na tem miejscu wyrazić podziękowanie Autorkom i Autorom artykułów, którzy tak życzliwie dali nam swoją współpracę oraz Szkołom gospodarczym, Stow. Zjedn. Ziemiemek, wszystkim Instytucjom z K. K. O. na czele i Firmom, które swoim poparciem umożliwiły wydawnictwo.

STYCZEŃ 1937

- 1 P. NOWY ROK, Miecz.
- 2 S. Im. Jezus, Makarego
- 3 N. Genowefy p.
- 4 P. Eugenjusza
- 5 W. Telesfora m.
- 6 ś. TRZECH KRÓLI
- 7 C. Lucjana op.
- 8 P. Seweryna op.
- 9 S. Juljana m.
- 10 N. Agatona
- 11 P. Hyginy p., Honoraty
- 12 W. Arkadiusza m.
- 13 ś. Gotfryda i Leona
- 14 C. Hilarego Dk.
- 15 P. Pawła I pust
- 16 S. Marcelego pust. m.
- 17 N. Antoniego op.
- 18 P. Katedry św. Piotra
- 19 W. Henryka b. m.
- 20 ś. Fabiana i Sebast. m.
- 21 C. Agnieszki p. m.
- 22 P. Wincentego, Anast.
- 23 S. Zaśl. N. M. P., Rajm.
- 24 N. Tymoteusza b. m.
- 25 P. Nawróc. św. Pawła
- 26 W. Polikarpa b. m.
- 27 ś. Jana Chryzostoma
- 28 C. Walerego b.
- 29 P. Franciszka Sal. b.
- 30 S. Martynty p. m.
- 31 N. Piotra z Nol., Jana

LUTY 1937

- 1 P. Ignacego b. m.
- 2 W. M. B. GROMNICZN.
- 3 ś. Błażeja
- 4 C. Andrzeja Kars. b.
- 5 P. Agaty p. m.
- 6 S. Tytusa b.
- 7 N. Romualda op.
- 8 P. Jana z Matty
- 9 W. Apolonii p. m.
- 10 ś. Popielec, Scholastyki
- 11 C. Zjaw. N.M.P. w Lur.
- 12 P. 7 założyc. Serwitów
- 13 S. Grzegorza II p. Julj.
- 14 N. Walentego b. m.
- 15 P. Faustyna m.
- 16 W. Justyanny
- 17 ś. Juliana z Kap.
- 18 C. Symeona b. m.
- 19 P. Konrada w. Marcelego
- 20 S. Leona b.
- 21 N. Feliksa m.
- 22 P. Stol. św. Piotra
- 23 W. Piotra Damiana Dk.
- 24 ś. Macieja apost.
- 25 C. Cezarego m.
- 26 P. Wiktora m.
- 27 S. Aleksandra b.
- 28 N. Teofila m.

MARZEC 1937

- 1 P. Albina
- 2 W. Pawła m., Heleny wd.
- 3 ś. Kunegundy ces.
- 4 C. Kazimierza królew.
- 5 P. Gerazyma pap.
- 6 S. Felicyty m.
- 7 N. Tomasza z Akw. Dk.
- 8 P. Wincentego Kadłubka
- 9 W. Franciszki rzym. wd.
- 10 ś. 40 męczenników
- 11 C. Konstantyna Wielk.
- 12 P. Grzegorza W. p. Dk.
- 13 S. Krystyny p. m.
- 14 N. Matyldy król. wd.
- 15 P. Klemensa Dworzaczka
- 16 W. Juliana z cyl.
- 17 ś. Józefa z Arymatei
- 18 C. Cyryla Jerozolim.
- 19 P. M. B. Bol., Józefa Obl.
- 20 S. Teodozji
- 21 N. Benedykta opata
- 22 P. Katarzyny szwajcar.
- 23 W. Feliksa m.
- 24 ś. Gabriela Archaniola
- 25 C. Wielki. Zwiast. N.M.P.
- 26 P. Wielki. Teodora
- 27 S. Wielka. Jana Damasc.
- 28 N. WIELK. Jana Kap.
- 29 P. PON. WIELK. Eust.
- 30 W. Kwirynta
- 31 ś. Balbiny

KWIECIEŃ 1937

- 1 C. Hugona b.
- 2 P. Franciszka z Pauli
- 3 S. Ryszarda b.
- 4 N. Izydora b. Dk.
- 5 P. Wincentego Ferer.
- 6 W. Celestyna pap.
- 7 ś. Epifanusza b. m.
- 8 C. Dionizego b.
- 9 P. Marii Kleofasowej
- 10 S. Ezechiela
- 11 N. Leona W. pap.
- 12 P. Juliusza pap.
- 13 W. Hermenegilda
- 14 ś. Justyna, m. Op. św. J.
- 15 C. Bazylego
- 16 P. Benedykta Józ.
- 17 S. Aniceta pap.
- 18 N. Apoloniusza m.
- 19 P. Jerzego b. m.
- 20 W. Teodora W.
- 21 ś. Anzelma b.
- 22 C. Sotera i Kaja
- 23 P. Wojciecha b. m.
- 24 S. Fidelisa m.
- 25 N. Marka Ew.
- 26 P. M. B. Dobrej Rady
- 27 W. Piotra, Zyty
- 28 ś. Pawła od Krzyża
- 29 C. Piotra z Werony
- 30 P. Katarzyny Seneńsk.

MAJ 1937

- 1 S. Filipa, Jakóba ap.
- 2 N. Zygmunta
- 3 P. KRÓLOWEJ KOR. P.
- 4 W. Znal. św. Krz., Moniki
- 5 ś. Piusa V pap.
- 6 C. WNIEB. PAŃSKIE
- 7 P. Król. Apost., Domiceli
- 8 S. Stanisława b. m.
- 9 N. Grzegorza z Naz. Dk.
- 10 P. Izydora rol., Anton.
- 11 W. Franciszka de Heron.
- 12 ś. Pankracego
- 13 C. Serwacego
- 14 P. Bonifacego
- 15 S. Zofii
- 16 N. ZIEL. ŚW., Andrzeja
- 17 P. PON. ŚW. Paschal. B.
- 18 W. Wenancjusza m.
- 19 ś. Piotra, Celestyna
- 20 C. Bernardyna w.
- 21 P. Tymoteusza
- 22 S. Heleny p.
- 23 N. Dezyderiusza b. m.
- 24 P. N.M.P. Wsp., Joanny
- 25 W. Grzegorza VIII pap.
- 26 ś. Filipa Nereusza
- 27 C. BOŻE CIAŁO
- 28 P. Augustyna b.
- 29 S. Marii Magdal. de Paz.
- 30 N. Feliksa p. m.
- 31 P. N.M.P. Pośr. Ł. Anieli

CZERWIEC 1937

- 1 W. Jakóba Strepy b.
- 2 ś. Sadoka i Towarzysz.
- 3 C. Erazma b. m.
- 4 P. N. S. P. J. Franciszka
- 5 S. Bonifacego
- 6 N. Norberta b.
- 7 P. Roberta op.
- 8 W. Medarda b.
- 9 ś. Felicjana
- 10 C. Małgorzaty Kr.
- 11 P. Barnaby ap.
- 12 S. Jana w.
- 13 N. Antoniego z Padwy
- 14 P. Bazylego W.
- 15 W. Modesta
- 16 ś. Aliny, Julitty
- 17 C. Adolfa, Inocentego
- 18 P. Efrema Dk.
- 19 S. Gerwazego
- 20 N. Sylweriusza p. m.
- 21 P. Alojzego Gonzagi
- 22 W. Paulina b.
- 23 ś. Zenona m.
- 24 C. Nar. św. Jana Chrz.
- 25 P. Prospera b. w.
- 26 S. Jana i Pawła
- 27 N. Władysława Kr.
- 28 P. Leona pap. Ireneusza
- 29 W. PIOTRA i PAWŁA ap.
- 30 ś. Wspom. św. Piotra ap.

LIPIEC 1937

- 1 C. Przenajśw. Krwi P. J.
- 2 P. Nawiedzenie N. M. P.
- 3 S. Leona pap. Anatola
- 4 N. Teodora b.
- 5 P. Antoniego Zak.
- 6 W. Izajasza pr.
- 7 ś. Cyryla i Metodego
- 8 C. Elżbiety Kr.
- 9 P. Weroniki
- 10 S. 7 Braci Męczenników
- 11 N. Piusa I pap.
- 12 P. Jana Gwalberta
- 13 W. Małgorzaty, Anakleta
- 14 ś. Bonawentury Dk.
- 15 C. Rozesł. ap., Henryka
- 16 P. M. B. Skaplerznej
- 17 S. Aleksego
- 18 N. Szymona z Lipnicy
- 19 P. Wincentego à Paulo
- 20 W. Bł. Czesława
- 21 ś. Daniela, Praksedy p.
- 22 C. Marii Magdaleny
- 23 P. Apolinarego b. m.
- 24 S. Bł. Kingi Kr., Kryst.
- 25 N. Jakóba ap.
- 26 P. Anny Matki N. M. P.
- 27 W. Pantaleona m., Natalii
- 28 ś. Wiktora pap.
- 29 C. Marty p.
- 30 P. Rufina m., Julity m.
- 31 S. Ignacego Loyoli

SIERPIEŃ 1937

- 1 N. Piotra w okowach
- 2 P. N. M. P. Anielskiej
- 3 W. Znal. Relik. św. Szcz.
- 4 ś. Dominika w.
- 5 C. M. B. Śnieżnej
- 6 P. Przemien. Pańskie
- 7 S. Kajetana, Donata m.
- 8 N. Emiliana
- 9 P. Jana V., Romana m.
- 10 W. Wawrzyńca m.
- 11 ś. Zuzanny
- 12 C. Klary
- 13 P. Hipolita i Kasj. mm.
- 14 S. Euzebiusza b.
- 15 N. WNIEB. N. M. P.
- 16 P. Joachima, Rocha
- 17 W. Jacka w.
- 18 ś. Heleny ces.
- 19 C. Ludwika Toloż.
- 20 P. Bernarda op. Dk.
- 21 S. Joanny F. de Chantal
- 22 N. Tymoteusza m.
- 23 P. Filipa i Benicjusza
- 24 W. Bartłomieja ap.
- 25 ś. Ludwika Kr.
- 26 C. M. B. Częst. Konstant.
- 27 P. Józefa Kalasantego
- 28 S. Augustyna b. w Dk.
- 29 N. Ścięcie św. Jana Ch.
- 30 P. Róży Limańskiej p.
- 31 W. Rajmunda, Izabeli

WRZESIEŃ 1937

- 1 ś. Bronisławy, Idziego
- 2 C. Stefana Kr.
- 3 P. Szymona Słupnika
- 4 S. Rozalii
- 5 N. Wawrzyńca Just. b.w.
- 6 P. Zachariasza pr.
- 7 W. Anastazji, Reginy
- 8 S. NARODZ. N. M. P.
- 9 C. Piotra Klawera
- 10 P. Mikołaja z Tolentynu
- 11 S. Prota, Jacka m.
- 12 N. Im. N. M. P., Gwidona
- 13 P. Filipa
- 14 W. Podwyż. św. Krzyża
- 15 ś. Nikodema
- 16 C. Kornela, Cypriana m.
- 17 P. Styg. św. Franc.
- 18 S. Józefa z Kupert.
- 19 N. Januarego b. m.
- 20 P. Eustacheo m.
- 21 W. Mateusza ap. ew.
- 22 ś. Tomasza z Wilanowa
- 23 C. Tekli m.
- 24 P. N.M.P. od wyk. niew.
- 25 S. Bł. Ładysł. z Gieln.
- 26 N. Ewarysta p. w. Luc.
- 27 P. Sabiny p. m.
- 28 W. Wacława kr.
- 29 ś. Michała Archanioła
- 30 C. Hieronima Dk.

PAŹDZIERNIK 1937

- 1 P. Bł. Jana z Dukli
- 2 S. Aniołów Stróżów
- 3 N. Teresy od Dz. Jezus
- 4 P. Franciszka Seraf.
- 5 W. Placyda m.
- 6 ś. Brunona op.
- 7 C. Marka pap.
- 8 P. Brygidy wd.
- 9 S. Dionizego Arcopagity
- 10 N. Franciszka Borgiasza
- 11 P. Emiliana m.
- 12 W. Maksymiliana b.
- 13 ś. Edwarda kr.
- 14 C. Kaliksta pap.
- 15 P. Teresy p., Jadwigi ks.
- 16 S. Gerarda
- 17 N. Małg. Marii, Alacoque
- 18 P. Łukasza ew.
- 19 W. Piotra z Aklantary
- 20 ś. Jana Kantego
- 21 C. Urszuli p. m.
- 22 P. Korduli p. m., Filipa
- 23 S. Ignacego, Seweryna
- 24 N. Rafała Archanioła
- 25 P. Kryspina
- 26 W. Ewarysta p. w., Luc.
- 27 ś. Sabiny p. m.
- 28 C. Szymona i Tadeusza
- 29 P. Narcyza
- 30 S. Edmunda
- 31 N. Wigilia. Ch. Kr. Ant.

LISTOPAD 1937

- 1 P. **WSZYSTKICH ŚW.**
- 2 W. Dzień Zaduszny
- 3 ś. Huberta b.
- 4 C. Karola Boromeusza
- 5 P. Zachariasza i Elżb.
- 6 S. Leonarda i Feliksa
- 7 N. Amaranta i Nikandra
- 8 P. Gotfryda i Maura
- 9 W. Teodora
- 10 ś. Andrzeja z Awelinu
- 11 C. Marcina b.
- 12 P. Marcina pap. 5 Br. P.
- 13 S. Stanisława Kostki
- 14 N. Józefata b. m.
- 15 P. Leopolda i Gertrudy
- 16 W. M. B. Ostr., Edmunda
- 17 ś. Grzegorza C., Salom.
- 18 C. Romana m.
- 19 P. Elżbiety król. wd.
- 20 S. Feliksa Wal.
- 21 N. Ofiarowanie N. M. P.
- 22 P. Cecylii p. m.
- 23 W. Klemensa pap.
- 24 ś. Jana od Krzyża Dk.
- 25 C. Katarzyny p. m.
- 26 P. Jana Berchm. Konr.
- 27 S. Waleriana
- 28 N. Zdzisława, Mansweta
- 29 P. Saturnina i Filemona
- 30 W. Andrzeja ap., Justyny

GRUDZIEŃ 1937

- 1 ś. Eligiusza b., Natalii
- 2 C. Bibiany p. m.
- 3 P. Franciszka Ksaw.
- 4 S. Barbary p. m.
- 5 N. Saby Op., Anastazji
- 6 P. Mikołaja b.
- 7 W. Ambrożego b. Dk.
- 8 ś. NIEP. PO CZ. N. M. P.
- 9 C. Walerii, Leokadii
- 10 P. N. M. P. Loretańskiej
- 11 S. Damazego, Sabiny
- 12 N. Aleksandra m.
- 13 P. Łucji p. m.
- 14 W. Spirydiona b.
- 15 ś. Waleriana b.
- 16 C. Euzebiusza, Albina
- 17 P. Łazarza b.
- 18 S. Gracjana, Wiktora
- 19 N. Urbana
- 20 P. Teofila, Juliusza
- 21 W. Tomasza ap.
- 22 ś. Zenona m.
- 23 C. Wiktorii p. m.
- 24 P. Wigilia. Adama i Ewy
- 25 S. **BOŻE NARODZENIE**
- 26 N. **SZCZEPANA M.**
- 27 P. Jana ap. i ew.
- 28 W. Młodzianków
- 29 ś. Tomasza b. m.
- 30 C. Eugeniusza b.
- 31 P. Sylwestra pap.

STYCZEŃ 1938

- 1 S. NOWY ROK, Miecz.
- 2 N. Im. Jezus, Makar. op.
- 3 P. Genowefy p.
- 4 W. Tytusa b. m.
- 5 ś. Telesfora p. m.
- 6 C. TRZECH KRÓLI
- 7 P. Lucjusza m.
- 8 S. Seweryna op.
- 9 N. Marianny p. m.
- 10 P. Jana Dobrego
- 11 W. Hygina p. m. Honor.
- 12 ś. Arkadiusza m.
- 13 C. Leoncjusza b. m.
- 14 P. Hilarego b. d. k.
- 15 S. Pawła I pustelnika
- 16 N. Marcelego pap. m.
- 17 P. Antoniego op.
- 18 W. Kat. św. Piotra w Rz.
- 19 ś. Henryka b. m.
- 20 C. Fabiana i Sebast. mm.
- 21 P. Agnieszki p. m.
- 22 S. Wincent. i Anastazji
- 23 N. Zaślub. N.M.P., Rajm.
- 24 P. Tymoteusza b. m.
- 25 W. Nawr. św. Pawła ap.
- 26 ś. Polikarpa
- 27 C. Jana Chryzostoma
- 28 P. Flawiana m. Waler.
- 29 S. Franciszka Salezego
- 30 N. Martyny p. m.
- 31 P. Piotra z Nol., Jana

LUTY 1938

- 1 W. Ignacego b. m.
- 2 ś. M. B. GROMN.
- 3 C. Błażeja b. m.
- 4 P. Andrzeja kors. b.
- 5 S. Agaty p. m.
- 6 N. Tytusa b., Doroty pm.
- 7 P. Romualda op.
- 8 W. Jana z Maty w.
- 9 ś. Cyryla b. d. k.
- 10 C. Scholastyki p.
- 11 P. Zjaw. N.M.P. w Lour.
- 12 S. Juliana m.
- 13 N. Grzegorza II p., Jul.
- 14 P. Walentego m.
- 15 W. Faustyna i Jowity
- 16 ś. Julianny p. m.
- 17 C. Juliana
- 18 P. Symeona b. m.
- 19 S. Konrada w.
- 20 N. Leona b.
- 21 P. Feliksa b. w.
- 22 W. Katedry św. Piotra
- 23 ś. Piotra, Damiana
- 24 C. Macieja Ap.
- 25 P. Cezarego, Zygryda
- 26 S. Wiktora
- 27 N. Aleksandra m.
- 28 P. Teofila m., Romana

MARZEC 1938

- 1 W. Albina i Antoniny
- 2 ś. POPIELEĆ. Heleny
- 3 C. Kunegundy ces. wd.
- 4 P. Kazimierza królew.
- 5 S. Euzeb. Jana od Krz.
- 6 N. Felicyty
- 7 P. Tomasza z Akwinu
- 8 W. Wincentego Kadłubka
- 9 ś. Franciszki Rzym.
- 10 C. 40 Męczenników
- 11 P. Konstancy, Pelagii
- 12 S. Grzegorza W. pap.
- 13 N. Krystyny p. m.
- 14 P. Matyldy król. wd.
- 15 W. Klemensa Dworzaczka
- 16 ś. Cyrjaka m.
- 17 C. Patryc. b. i Gertr. p.
- 18 P. Cyryla Jeroz. b. d. k.
- 19 S. Józefa Obl. N. M. P.
- 20 N. Eufemii m.
- 21 P. Benedykta op.
- 22 W. Katarzyny, Bazyl.
- 23 ś. M. B. Bolesnej, Fel.
- 24 C. Gabriela Arch.
- 25 P. ZWIAST. N. M. P.
- 26 S. Emanuela i Tekli
- 27 N. Jana Damascęfi.
- 28 P. Jana Kapistrana
- 29 W. Eustazjusza op.
- 30 ś. Jana Klimaka
- 31 C. Balbiny p. m.

KWIECIEŃ 1938

- 1 P. Hugona b. i Teodory
- 2 S. Franciszka à Paulo
- 3 N. Ryszarda b.
- 4 P. Izydora b. d. k.
- 5 W. Palmowa, Wincent.
- 6 ś. Celestyna pap.
- 7 C. Epifanusza b. m.
- 8 P. Dionizego b.
- 9 S. Marii Kleofasowej
- 10 N. Marii Egipcjanki
- 11 P. Leona W. pap.
- 12 W. Juliusza pap.
- 13 ś. Hermenegildy
- 14 C. Wielki. Waler. mm.
- 15 P. Wielki. Anastazji
- 16 S. Wielka. Józefa
- 17 N. WIELKANOC. Anic.
- 18 P. PONEDZ. WIELK.
- 19 W. Herminii
- 20 ś. Teodora w.
- 21 C. Anzelma b. d. k.
- 22 P. Sotera i Kajusa mm.
- 23 S. Wojciecha b. m.
- 24 N. PRZEWODNIA
- 25 P. Marka Ewangelisty
- 26 W. Kleta i Marcelego
- 27 ś. Piotra Kan. w. d. k.
- 28 C. Pawła i Witolda
- 29 P. Piotra z Weroni m.
- 30 S. Katarzyny Seneńsk.

MAJ 1938

- 1 N. Filipa i Jakóba ap.
- 2 P. Anastazego b. d. k.
- 3 W. KRÓLOWEJ KOR. P.
- 4 ś. Moniki wd.
- 5 C. Piusa V pap.
- 6 P. Jana w Oleju
- 7 S. Floriana m., Domic.
- 8 N. Stanisława b. m.
- 9 P. Grzegorza z Nazj.
- 10 W. Antonina b., Izydora
- 11 ś. Franciszka W.
- 12 C. Pankracego m.
- 13 P. Serwacego b.
- 14 S. Bonifacego m.
- 15 N. Jana de la Salle w.
- 16 P. Jana Nepomucena
- 17 W. Weroniki, Paschal.
- 18 ś. Wenantego m., Fel.
- 19 C. Piotra Cel. pap.
- 20 P. Bernardyna ze Siemy
- 21 S. Tymoteusza
- 22 N. Julii p. m., Heleny p.
- 23 P. Dezyderiusza b. m.
- 24 W. N. M. P. Wsp. Wiern.
- 25 ś. Grzegorza VII pap.
- 26 C. Filipa Neriusza
- 27 P. Bedy w. d. k., Jana
- 28 S. Augustyna b. w.
- 29 N. Marii Magdaleny
- 30 P. Feliksa pap.
- 31 W. N. M. P. Łask. Anieli

CZERWIEC 1938

- 1 ś. Jakóba
- 2 C. Sadoka i T. mm.
- 3 P. S. dni. Klotyldy
- 4 S. Franciszka Kar. w.
- 5 N. ZESŁ. DUCHA ŚW.
- 6 P. Norberta b.
- 7 W. Roberta op.
- 8 ś. Medarda b.
- 9 C. Felicjana
- 10 P. Małgorzaty król.
- 11 S. Barnaby apostoła
- 12 N. Jana à S. Facundo
- 13 P. Antoniego z Padwy
- 14 W. Bazylego b. d. k.
- 15 ś. Jalenty wd., Wita
- 16 C. BOŻE CIAŁO
- 17 P. Marcjana m., Adolfa
- 18 S. Efrema djak. d. k.
- 19 N. Gerwazego i Protaz.
- 20 P. Sylwego p. m.
- 21 W. Alojzego Gonzagi w.
- 22 ś. Paulina b.
- 23 C. Zenona m., Wandy
- 24 P. Nar. św. Jana Chrz.
- 25 S. Wilhelma Op.
- 26 N. Jana i Pawła mm.
- 27 P. Władysława króla
- 28 W. Ireneusza b. m.
- 29 ś. PIOTRA i PAWŁA ap.
- 30 C. Wsp. św. Pawła, Luc.

LIPIEC 1938

- 1 P. Przenajśw. Krwi P. J.
- 2 S. Nawiedzenie N.M.P.
- 3 N. Leona II pap., Anat.
- 4 P. Teodora b.
- 5 W. Antoniego, Marii
- 6 ś. Łucji m., Izajasza pr.
- 7 C. Cyryla i Met. b. b.
- 8 P. Elżbiety król.
- 9 S. Weroniki p., Zenona
- 10 N. 7 Braci męczenników
- 11 P. Piusa I pap. m.
- 12 W. Jana Gwalberta op.
- 13 ś. Anakl. Małgorzaty
- 14 C. Bonawentury
- 15 P. Henryka ces.
- 16 S. M. B. Szkaplerznej
- 17 N. Aleksego
- 18 P. Szymona z Lipn., K.
- 19 W. Wincentego à Paulo
- 20 ś. Czesława w., Heron.
- 21 C. Praksedy p.
- 22 P. Marii Magd. Pokutn.
- 23 S. Apolinarego
- 24 N. Kunegundy księżny
- 25 P. Jakóba ap.
- 26 W. Anny, Matki N.M.P.
- 27 ś. Natalii, Pantaleona
- 28 C. Wiktora I pap.
- 29 P. Marty p.
- 30 S. Rufina i Abdon. mm.
- 31 N. Ignacego Loyoli w.

SIERPIEŃ 1938

- 1 P. Piotra w okowach
- 2 W. N.M.P. Aniel., Alf.
- 3 ś. Znal. rel. św. Szczep.
- 4 C. Dominika w.
- 5 P. N. M. P. Śnieżnej
- 6 S. Przem. Pańsk. Sykst.
- 7 N. Kajetana
- 8 P. Cyrjaka m., Emila
- 9 W. Jana Vian. i Rom. m.
- 10 ś. Wawrzyńca m.
- 11 C. Tyber i Zuz.
- 12 P. Klary p.
- 13 S. Hipol. i Kasjana mm.
- 14 N. Euzebiusza w.
- 15 P. WNIEB. N. M. P.
- 16 W. Joachima, Rocha w.
- 17 ś. Jacka w.
- 18 C. Heleny ces.
- 19 P. Ludwika b., Juliusza
- 20 S. Bernarda op. L. K.
- 21 N. Joanny Fr.
- 22 P. Symforiana i Tymot.
- 23 W. Filipa Ben. Zach. b.
- 24 ś. Bartłomieja ap.
- 25 C. Ludwika kr.
- 26 P. M. B. Częstochowsk.
- 27 S. M. B. Poc., Józefa k.
- 28 N. Augustyna b. w. Dk.
- 29 P. Ścięcie św. Jana Chrz.
- 30 W. Róży Limańskiej
- 31 ś. Rajmunda Non. w.

WRZESIEŃ 1938

- 1 C. Idziego
- 2 P. Stefana króla Węg.
- 3 S. Bronisławy
- 4 N. Rozalii
- 5 P. Wawrzyńca, Justyn.
- 6 W. Eugen. i Zachariasza
- 7 ś. Melchiora, Reginy p.
- 8 C. Narodzenie N. M. P.
- 9 P. Piotra Klawera
- 10 S. Mikołaja z Tolentynu
- 11 N. Prota i Jacka mm.
- 12 P. Imienia N. M. P.
- 13 W. Filipa m., Eugenii
- 14 ś. Podwyż. św. Krzyża
- 15 C. M. B. Bolesnej
- 16 P. Korn. i Cypr.
- 17 S. Stygmatów ś. Franc.
- 18 N. Józefa z Kup.
- 19 P. Januarego
- 20 W. Eustachego
- 21 ś. Mateusza ap. i ew.
- 22 C. Tomasza z W.
- 23 P. Lina pap. m., Tekli
- 24 S. N.M.P. od wyk. niew.
- 25 N. Ładysława z Gieln.
- 26 P. Cypriana i Just. mm.
- 27 W. Kosmy i Damiana
- 28 ś. Wacława króla m.
- 29 C. Michała Archanioła
- 30 P. Hieronima w. d. K.

PAŹDZIERNIK 1938

- 1 S. Jana z Dukli, Remig.
- 2 N. Aniołów Stróżów
- 3 P. Teresy od Dz. Jezus
- 4 W. Franciszka Seraf. w.
- 5 ś. Placyda i Tow. mm.
- 6 C. Brunona op.
- 7 P. Matki Bożej Różańc.
- 8 S. Brygidy wd.
- 9 N. Dionizego, Ludwika
- 10 P. Franciszka Borgiasza
- 11 W. Emiliana
- 12 ś. Maksymiliana b.
- 13 C. Edwarda kr.
- 14 P. Kaliksta I pap. m.
- 15 S. Teresy p. i Jadwigi
- 16 N. Gerarda i Majelli w.
- 17 P. Małgorzaty Al.
- 18 W. Łukasza Ew.
- 19 ś. Piotra z Alkantary
- 20 C. Jana Kantego
- 21 P. Urszuli p. m.
- 22 S. Filipa i Korduli mm.
- 23 N. Seweryna
- 24 P. Rafała Archanioła
- 25 W. Kryspina
- 26 ś. Ewarysta pap. m.
- 27 C. Sabiny, Fromencjusza
- 28 P. Szymona i Tadeusza
- 29 S. Narcyza b.
- 30 N. Alfonsa Rodriguez
- 31 P. Wigilja, Antonina

LISTOPAD 1938

- 1 W. WSZYSTKICH ŚW.
- 2 ś. Dzień Zaduszny
- 3 C. Huberta b.
- 4 P. Karola Bromeusza
- 5 S. Zachariasza i Elżbiety
- 6 N. Feliksa, Leonarda w.
- 7 P. Florencjusza b.
- 8 W. Gotfryda, Maura
- 9 ś. Teodora, Ursyna
- 10 C. Andrzeja
- 11 P. Marcina b. w.
- 12 S. Marcina pap. m.
- 13 N. Stanisława Kostki
- 14 P. Józefata b. m., Jukun.
- 15 W. Gertrudy p., Leopolda
- 16 ś. M. B. Ostrobr. Edm.
- 17 C. Salomei p.
- 18 P. Anieli, Romana
- 19 S. Elżbiety król. wd.
- 20 N. Feliksa Walezego
- 21 P. Ofiar. N. M. P., Alber.
- 22 W. Cecylii p. m. Filom.
- 23 ś. Klem. I pap. m. Lukr.
- 24 C. Jana od Krzyża
- 25 P. Katarzyny
- 26 S. Leonar. z Porto Maur.
- 27 N. Waleriana b. i Wirg.
- 28 P. Mansweta, Zdzisł. p.
- 29 W. Saturnina
- 30 ś. Andrzeja Ap. i Just.

GRUDZIEŃ 1938

- 1 C. Eligiusza b.
- 2 P. Bibianny p. m.
- 3 S. Franciszka Ksawerego
- 4 N. Piotra Chryz. b. d. K.
- 5 P. Anastazji, Sabby op.
- 6 W. Mikołaja b. w.
- 7 ś. Ambrożego b. d. K.
- 8 C. NIEP. POCZ. N. M. P.
- 9 P. Leokadii i Walerii
- 10 S. N. M. P. Loretańskiej
- 11 N. Damazego
- 12 P. Aleksandra m., Just.
- 13 W. Łucji p. m.
- 14 S. Dioskora i Spirydiona
- 15 C. Waleriana i Ireneusza
- 16 P. Euzebiusza b. m.
- 17 S. Łazarza b. i Floriana
- 18 N. Oczekiw. N. M. P.
- 19 P. Urbana V pap.
- 20 W. Teofila i Tow. mm.
- 21 ś. Tomasza ap.
- 22 C. Zenona m. Hon.
- 23 P. Wiktorii p. m.
- 24 S. Wigilia. Adama i Ewy
- 25 N. **BOŻE NARODZENIE**
- 26 P. SZCZEPANA M.
- 27 W. Jana ap. ewangelisty
- 28 ś. Młodziank., Wiktora
- 29 C. Tomasza b. m.
- 30 P. Eugeniusza b.
- 31 S. Sylwestra I pap.

ŚWIĘTA RZYMSKO - KATOLICKIE.
OBCHODY PAŃSTWOWE.

Nowy Rok 1 stycznia.
 Trzech Króli 6 stycznia.
 M. B. Gromnicznej 2 lutego.
 Niedziela Wielkanocna (ruchome).
 Poniedziałek Wielkanocny.
 Wniebowstąpienie (ruchome).
 Zielone Święta (ruchome).
 2-gi dzień Zielonych Świąt.
 Boże Ciało (ruchome).
 św. Piotra i Pawła 29 czerwca.
 Wniebowzięcie 15 sierpnia.
 WW. Świętych 1 listopada.
 Niepokalane Poczęcie 8 grudnia.
 Boże Narodzenie 25 grudnia.
 św. Szczepana 26 grudnia.

Dn. 3 maja, w rocznicę Konstytucji z 1791 r. (Uchwała Sejmu z dn. 29.IV.1919).

Rocznicą Niepodległości: dn. 11 listopada. (W rocznicę rozbrojenia niemieckich sił okupacyjnych w Warszawie).

Dzień wojska polskiego: dn. 6 sierpnia. (W rocznicę wymarszu kompanii kadrowej Legionów w r. 1914 z Krakowa przez granicę rosyjską na teren b. zaboru ros.).

Dzień morza: dn. 29 czerwca. Obchód zainaugurowany pierwszy raz w roku 1932 wielkimi uroczystościami w Gdyni, w roku 1933 rozszerzony na całe państwo, oraz na polskie środowiska na obczyźnie ma na celu pogłębienie w narodzie zainteresowania dla morza, żeglugi morskiej i obrony побереża polskiego.

ŚWIĘTA RUCHOME RZYMSKO - KATOLICKIE OD ROKU 1939 DO 1950.

Ponieważ święta Wielkanocne nie mają ustalonej daty, lecz przypadają na pierwszą niedzielę po pełni księżyca, po wiosennym zrównaniu dnia z nocą, zatem na każdy

rok przeprowadzane są obliczenia astronomiczne dla oznaczenia właściwej daty tych świąt. W zależności zaś od niej ulega zmianie również 7 następujących dat.

| Rok | Niedziela starożypustna | Popielec | Wielkanoc (niedziela) | Wniebowstąpienie | Zielone Świątki | Św. Trójcy (niedziela) | Boże Ciało | 1-sza niedziela adwentu | Długość zapustów |
|-------|-------------------------|-----------|-----------------------|------------------|-----------------|------------------------|------------|-------------------------|------------------|
| 1939 | 5 lutego | 22 lutego | 9 kwiet. | 18 maja | 28 maja | 4 czerw. | 8 czerw. | 3 grudn. | 46 |
| 1940* | 21 stycz. | 7 „ | 24 marca | 2 „ | 12 „ | 19 maja | 23 maja | 1 „ | 31 |
| 1941 | 9 lutego | 26 „ | 13 kwiet. | 22 „ | 1 czerw. | 8 czerw. | 12 czerw. | 30 listop. | 50 |
| 1942 | 1 „ | 18 „ | 5 „ | 14 „ | 24 maja | 31 maja | 4 „ | 29 „ | 42 |
| 1943 | 21 „ | 10 marca | 25 „ | 3 czerw. | 13 czerw. | 20 czerw. | 24 „ | 28 „ | 62 |
| 1944* | 6 „ | 23 lutego | 9 „ | 18 maja | 28 maja | 4 „ | 8 „ | 3 grudn. | 47 |
| 1945 | 28 stycz. | 14 „ | 1 „ | 10 „ | 20 „ | 27 maja | 31 maja | 2 „ | 38 |
| 1946 | 17 lutego | 6 marca | 21 „ | 30 „ | 9 czerw. | 16 czerw. | 20 czerw. | 1 „ | 58 |
| 1947 | 2 „ | 19 lutego | 6 „ | 15 „ | 25 maja | 1 „ | 5 „ | 30 listop. | 43 |
| 1948* | 25 stycz. | 11 „ | 28 marca | 6 „ | 16 „ | 23 maja | 27 maja | 28 „ | 35 |
| 1949 | 13 lutego | 2 marca | 17 kwiet. | 26 „ | 6 czerw. | 12 czerw. | 16 czerw. | 27 „ | 34 |
| 1950 | 5 „ | 22 lutego | 9 „ | 18 „ | 28 maja | 4 „ | 8 „ | 3 grudn. | 46 |

*) Lata przestępne.

CZTERY PORY ROKU.

Początek wiosny 20 marca, lata 21 czerwca, jesieni 23 września, zimy 28 grudnia.



POSTY OBOWIĄZUJĄCE.

W wigilię: Zielonych Świąt, Wniebowzięcia N. M. P., Wszystkich Świętych, Bożego Narodzenia, Wielka Sobota (do godz. 12 w południe), środa popielcowa, piątki i soboty wielkiego postu i w suche dni oznaczone w kalendarzu. Obowiązuje post ścisły, oraz wstrzymanie się od pokarmów mięsnych. We wszystkie powszednie dni wielkiego postu wolno jeść do sytości raz dziennie (wszystkie potrawy mięsne). W niedziele wielkiego postu żaden post nie obowiązuje. Wolni od postu są ci, którzy otrzymali dyspensę od swego spowiednika.

W ciągu całego roku obowiązuje post w piątki tygodnia (wstrzymanie się od potraw mięsnych).

*

Za potrawę mięsną uważa się rosół, samo mięso pod każdą postacią oraz wyroby mięsne, jak wszelkie wędliny, kiszki.

Wolno używać w dowolnych ilościach we

wszystkie dni postne w ciągu całego roku: słoninę, sadło, smalec oraz wszelkie tłuszcze i omasty pochodzące ze zwierząt.

*

O ile w dzień postny przypadnie święto uroczyste post jest zniesiony i nie obowiązuje.

*

Posty obowiązują od 7 do 60 roku życia. Post ścisły od 21 do 60 roku życia.

OBOWIĄZEK SŁUCHANIA MSZY ŚW.

W święta uroczyste obowiązuje każdego wiernego wysłuchanie Mszy Św. pod karą grzechu śmiertelnego a mianowicie:

we wszystkie niedziele roku, oraz w Nowy Rok, Trzech Króli, ŚŚ. Ap. Wniebowstąpienie Pańskie, Boże Ciało, Św. Św. Piotra i Pawła, Wniebowzięcie N. M. P., Boże Narodzenie, Wielkanoc (wypada zawsze w niedzielę).

W inne święta mimo iż Kościół obchodzi je uroczysto, obowiązku bytności na Mszy Św. na wiernych nie nakłada.

CZAS ZAKAZANY DLA ZABAW.

Nie wolno urządzać zabaw publicznych, wesel i t. p.

Od 1-szej niedzieli adwentowej do Bożego Narodzenia włącznie i od środy popielcowej do dnia Wielkiejnocy włącznie.



Zawiera on:

aktualny plan m. st. Warszawy, granice dzielnic pocztowych, placówki pocztowo-telekomunikacyjne, spis ulic z oznacz. przynależność do dzielnic poczt., adresy i godziny urzędowe placówek p.-t. wyciąg z taryfy pocztowo-telekomunikacyjnej, punkty zawieszenia skrzynek pocztowych, wykaz linii tramwajowych i autobusowych oraz ich trasy.

TYLKO

30 GROSZY

kosztuje

NAJNOWSZY
INFORMATOR
POCZTOWY

Do nabycia w urzędach pocztowych, u listonoszów oraz u pracowników poczty peronowych.

TARYFA POCZTOWA I TELEGRAFICZNA oraz POCZTA LOTNICZA

W KRAJU:

a) miejscowa:

Kartki pocztowe:

pojedyncze 10 gr
z opłaconą odpowiedzią 20 gr

Kartki, które zawierają:

- 1) zawiadomienia o płatności weksli,
- 2) nieumotywowane wezwania płatnicze,
- 3) zawiadomienia o wszczęciu kroków egzekucyjnych 5 gr

Listy:

do wagi 20 g 15 gr
ponad 20 do 250 g 30 gr
„ 250 „ 500 g 40 gr
„ 500 „ 1 kg 60 gr

Listy otwarte:

- 1) zawierające wyłącznie nieumotywowane zawiadomienie o wymiarze składek,
- 2) wezwania,
- 3) nakazy płatnicze z blankietami nadawczymi P. K. O.

do 20 g 10 gr
ponad 20 do 250 g 20 gr

b) zamiejscowa:

Kartki pocztowe:

pojedyncze 15 gr
z opłaconą odpowiedzią 30 gr

Listy:

do wagi 20 g 25 gr
ponad 20 do 250 g 50 gr
„ 250 „ 500 g 50 gr
„ 500 „ 1 kg 120 gr

Druki:

do wagi 20 g 5 gr
ponad 20 do 50 g 10 gr
„ 50 „ 100 g 15 gr
„ 100 „ 250 g 25 gr
„ 250 „ 500 g 50 gr
„ 500 „ 1 kg 60 gr
„ 1 „ 2 kg 70 gr

Wysyłane jednocześnie ponad 500 sztuk
zniżka od 30 do 40%.

Bilety wizytowe w otwartych kopertach i pocztówki z powinszowaniami lub kondolencją — o ile nie przekraczają pięciu słów opłaca się 5 gr

Polecenie: 30 gr
do W. M. Gdańska 45 gr

Express: 50 gr
do W. M. Gdańska 110 gr

Poste restante: 10 gr

PRZYKŁAD:

List zwyczajny zamiejsc. polecony 55 gr
„ „ „ Express 75 gr
„ polecony „ „ 105 gr
„ zwyczajny „ Poste Rest. 35 gr

PACZKI PRYWATNE, URZĘDOWE.

| PRZY WADZE Z OPAKOWANIEM | P R Z Y O D L E G Ł O Ś C I: | | | | | | | |
|-----------------------------|------------------------------|----|-------------------|----|-------------------|----|---------------|----|
| | a. | | b. | | c. | | d. | |
| | do 100 km. | | od 100 do 300 km. | | od 300 do 600 km. | | ponad 600 km. | |
| | P Ł A C I S I Ę: | | | | | | | |
| | zł | gr | zł | gr | zł | gr | zł | gr |
| paczki prywatne i urzędowe: | | | | | | | | |
| do 1 kg. | | 50 | | 50 | | 60 | | 60 |
| ponad 1 „ 3 „ | | 70 | | 80 | 1 | 20 | 1 | 40 |
| „ 3 „ 5 „ | | 90 | 1 | 30 | 1 | 80 | 2 | 30 |
| „ 5 „ 10 „ | 1 | 30 | 2 | 30 | 3 | — | 3 | 50 |
| „ 10 „ 15 „ | 1 | 70 | 3 | — | 4 | 50 | 5 | — |

Doręczenie paczki:

- a) pośpiszne opłaca dodatkowo nadawca 50 gr
- b) przez Poste Restante . . . 50 gr
Paczki żywnościowe doręczone za pomocą Poste Restante — żadnej opłaty nie ulegają,
- c) zwłoka w odbiorze za każdy dzień ulega opłacie 20 gr od paczki — (nie więcej jak zł. 8.—).

Przekazy pocztowe:**a) zwykłe:**

| Suma zł | | Opłata | |
|---------|-------------|--------|----|
| | | zł | gr |
| | do 20 | — | 20 |
| ponad | 20 „ 50 | — | 40 |
| „ | 50 „ 100 | — | 60 |
| „ | 100 „ 500 | 1 | — |
| „ | 500 „ 1000 | 1 | 50 |
| „ | 1000 „ 2000 | 2 | — |
| „ | 2000 „ 5000 | 3 | — |

Doręczenie przekazu zwykłego żadnej dodatkowej opłaty nie ulega,

za pomocą Poste Restante od każdego przekazu pobiera się . . . 10 gr

b) telegraficzne:

jak zwykle z dodatkową opłatą 20 gr

c) przekazy czekowe P. K. O.:

do 50 zł 10 gr

ponad 50 do 100 zł 20 gr

„ 100 „ 500 zł 40 gr

„ 500 „ 2000 zł 60 gr

d) wypłaty z tytułu stałych zaopatrzeń wypłacanych przez Skarb Państwa (emerytury, renty, pensje ect.) do 50 zł nie ulegają opłacie — powyżej 50 zł bez względu na wysokość otrzymywanej sumy 10 gr

telegramy:**a) miejscowe zwykłe:**

opłata od wyrazu 5 gr

opłata zasadnicza 25 gr

b) zamiejscowe zwykłe:

opłata od wyrazu 15 gr

opłata zasadnicza 25 gr

ZAGRANICĄ:**Kartki:**

do Austrii, Czechosłowacji, Rumunii, Węgier:

pojedyncze 25 gr

z opłaconą odpowiedzią . . . 50 gr

do innych krajów:

pojedyncze 30 gr

z opłaconą odpowiedzią . . . 50 gr

Listy:**a) zwykłe:**

do Austrii, Czechosłowacji, Rumunii, Węgier:

do wagi 20 g 45 gr

za każde następne 20 g . . . 25 gr

do innych krajów:

do wagi 20 g 55 gr

za każde następne 20 g . . . 30 gr

b) polecane:

dodatkowa opłata 45 gr

c) express:

dodatkowa opłata 1 zł 10 gr

d) Poste Restante 10 gr

Do W. M. Gdańska obowiązuje ta sama taryfa.

Druki:

za każde 50 g 10 gr

telegramy:

a) do Austrii, Belgii, Bułgarii, Danii, Estonii, Holandii, Jugosławii, Kłajpedy, Lichtensteinu, Litwy, Szwecji i Szwajcarii opłata za słowo wynosi . 46,8 gr
najmniej za sumę 2 zł 70 gr

b) do Finlandii, Sardynii, Sycylii i Włoch opłata za słowo 64,8 gr
najmniej za sumę 2 zł 70 gr

c) do Hiszpanii, Norwegii i Rosji opłata za słowo 61,2 gr

d) do Czechosłowacji i Węgier opłata za słowo 30,6 gr

e) do Francji opłata za słowo . . 50,4 gr

f) do Niemiec „ „ „ . . . 39,6 gr

g) do Rumunii „ „ „ . . . 21,6 gr
przy minimum 10 słów.

b) do Nowego Jorku za słowo 2 zł 16 gr
(stosuje się ulgi).

POCZTA LOTNICZA.

Za przesyłki pocztowe nadane przez pocztę lotniczą opłaca się dodatkowo do normalnych cen pocztowych:

a) za przesyłki krajowe łącznie z W. M. Gdańskiem:

Kartki: dodatkowa opłata . . . 5 gr

Listy, papiery handlowe, druki ect.:

| W a g a : | | Dopłata do zwykłej taryfy gr. |
|----------------|------------|-------------------------------|
| | do 20 gram | 5 |
| ponad 20 | „ 100 „ | 10 |
| „ 100 | „ 250 „ | 20 |
| „ 250 | „ 500 „ | 40 |
| „ 500 | „ 1 kg | 80 |
| za każde nast. | 500 gram | 40 |

Przekazy:

dopłata do każdego przekazu 5 gr

Paczki pocztą lotniczą:

dopłata za każdy 1 kg lub część 30 gr

b) Zagraniczne:

do Rosji Sowieckiej obowiązują dwie taryfy:

euuropejska:kartka 20 gr
listy i przesyłki za każde 10 g 20 gr**azjatycka:**za każde 5 g 45 gr
do wszystkich innych krajów w Europie
kartka 20 gr
listy i przesyłki za każde 20 g 25 gr

Na przesyłkach pocztowych i paczkach należy napisać „Par avion“.

OPLATY ZA PACZKI ŻYWNOŚCIOWE

(nie mają zastosowania w obrocie z W. M. Gdańskiem oraz z polskim urzędem pocztowym Gdańsk 1).

| W a g a | W y s y ł a n e n a o d l e g ł o ś ć | | | |
|-------------------|---------------------------------------|-------------------|-------------------|---------------|
| | do 100 km. | ponad 100—300 km. | ponad 300—600 km. | ponad 600 km. |
| ponad do 5 kg. | 50 gr. | 50 gr. | 100 gr. | 120 gr. |
| „ 5 kg. — 6 kg. | 50 gr. | 50 gr. | 120 gr. | 150 gr. |
| „ 6 kg. — 7 kg. | 50 gr. | 70 gr. | 130 gr. | 170 gr. |
| „ 7 kg. — 8 kg. | 50 gr. | 80 gr. | 150 gr. | 200 gr. |
| „ 8 kg. — 9 kg. | 60 gr. | 90 gr. | 160 gr. | 230 gr. |
| „ 9 kg. — 10 kg. | 60 gr. | 120 gr. | 200 gr. | 290 gr. |
| „ 10 kg. — 15 kg. | 80 gr. | 160 gr. | 300 gr. | 450 gr. |
| „ 15 kg. — 20 kg. | 100 gr. | 220 gr. | 400 gr. | 550 gr. |

**UWAGI:**

W paczkach żywnościowych można przesyłać wyłącznie artykuły spożywcze.

Paczki żywnościowe są przewożone najszybszymi połączeniami pocztowymi, mogą być nadawane w urzędach lub do ambulansów pocztowych, jak również bezpośrednio z nich odbierane.

Paczki żywnościowe są doręczane także w niedziele i święta.

W przypadku stwierdzenia w paczce artykułów innych niż spożywcze, za przesyłkę pobiera się od odbiorcy podwójną opłatę taryfową za paczkę zwykłą odpowiedniej wagi, za potrąceniem już uiszczonej opłaty.

Jedna czwarta ryb z jezior i z rzek naszych pochodzi z Polesia.

W Polsce spożycie na głowę mieszkańca wynosi 2 kg ryb, w tym słodkowodnych 0,75. Niemcy spożywają na głowę 10 kg, Anglia — 17 kg.

Zamiast wydawać poważne sumy pieniężne na walkę z gruźlicą, tyfusem i t. p. chorobami, na walkę z charłactwem i zwyro dniem fizycznym, należy stosować w najszerszym zakresie profilaktykę. Najistotniejszym środkiem profilaktycznym w tej dziedzinie jest ZWIĘKSZENIE SPOŻYCIA DOBREGO MLEKA wśród najszerszych warstw ludności, co obok wielkiego znaczenia pod względem zdrowotnym miałoby duży wpływ na podniesienie gospodarstwa narodowego. („Agril“).

TELEFON № 07.

— Czy Pani wie, że to jest telefon Biura Zleceń telefonicznych?

— Czy Pani wie, że może Pani zażądać od Biura Zleceń, ażeby w zastępstwie Pani informowało interesantów, zgłaszających się do Pani telefonu, gdzie można Panią zastać (pod jakim numerem telefonu), lub że Pani wyjechała i kiedy Pani wróci? Opłata wynosi za dobę zł 1. Za zaabonowanie zastępstwa na 10 — 15 dni zrzędu opłata wynosi zł 10, a za każdą następną dobę po 50 groszy.

Gdyby Pani życzyła sobie przy powyższym zastępstwie, aby Biuro Zleceń zanotowało, kto dzwonił do Pani (nazwisko i numer telefonu), to za każde zanotowanie dopłaca Pani dodatkowo do powyższych opłat 10 groszy.

— Czy Pani wie, że tylko 20 groszy kosztuje skontrolowanie podczas Pani nieobecności, czy służąca pilnuje domu?

— Czy Pani wie, że tylko 20 groszy kosztuje zlecenie, by obudzono Panią telefonicznie o podanej godzinie?

— Czy Pani wie, że tylko 20 groszy kosztuje informacja, co grają w teatrach i kinach?

* * *

— Tu Biuro Zleceń telefonicznych.

— Mówi nr 407-08 — dr med. X. Proszę informować dzwoniących do mnie, że wyjechałem na prowincję do chorego i wrócę we środę o godzinie 5 po południu.

— Czy notować, kto będzie telefonował do Pana Doktora?

— Tak.

— Zaraz sprawdzę numer. Proszę się rozłączyć.

— Hallo! Czy to dr X?

— Tak.

— Mamy informować, że Pan Doktor wyjechał do chorego i wróci we środę o godz. 5 pp. oraz mamy notować numery telefonów i nazwiska pacjentów.

— Tak.

— Zlecenie przyjęte.

* * *

— Mówi adwokat Y. Nr telefonu 484-05. Proszę zanotować zlecenie: Panu Z. telefon 450-08 pojutrze, w piątek o godz. 5-ej oświadczyć, że wyjechałem do Krakowa, wrócę w niedzielę rano (Razem 15 słów).

— Zlecenie kosztować będzie 50 groszy, które dopiszemy do rachunku Pana Mecenasasa.

U w a g a: Zlecenie do 15 słów kosztuje 50 groszy.

ŁAŹNIE.

Skóra jest jednym z głównych organów naszego ciała i zachowanie jej w czystości, winno być zadaniem higieny osobistej. Uszkodzenie skóry na dużej przestrzeni, naprzykład spowodowanej oparzeniem, wywołuje śmierć, ponieważ uniemożliwione zostało oddychanie skóry przez pory.

Niedokładne oczyszczanie skóry i zamknięcie przewodów potnych — wydzielających około 700 gramów potu w ciągu 24 godzin, szkodzi organizmowi ludzkiemu, a wydzieliny gruczołów łojowych, przenikając na skórę, tworzą lepka masę, zwaną „brudem“. W brudzie tym znajduje się mnóstwo bakterii chorobotwórczych. Dla zapobieżenia rozwojowi ich, należy warstwę tłuszczową zmywać dokładnie wodą z mydłem. Żadne kąpiele i obmywania ciała nie mogą być porównane z działaniem łaźni. W łaźni — kąpiący się wytrzymuje temperaturę do 70°C., przebywa dłużej w łaźni, niż byłoby to możliwe w wannie, i wskutek tego, gorąca para dokładniej usuwa zrogowaciały naskórek, otwiera pory i wywołuje poty. Skóra czerwienieje, bo krew, odciągnięta od organów wewnętrznych, żywiej krąży. Człowiek po łaźni czuje się zdrowszy i lekki.

Początków łaźni szukać należy na kilkanaście wieków przed naszą erą. W Polsce łaźnie znane były od 2.500 lat i dotrwały na Kresach do obecnych czasów. Wszyscy nasi królowie Piastowie i Jagiellonowie systematycznie używali łaźni.

Powiedzenie „sprawić łaźnię“ pochodzi od starego zwyczaju; gdy wyprawiano syna w świat, to prowadzono go do łaźni, tam dawano przestrogi, a dla lepszego upamiętnienia, iżby nie tęsknił do domu, kazano siec mocno „winnikami“, czyli różgami.

Kilka tych uwag znalazłam w wyczerpującej i niezmiernie ciekawej książce: „Łaźnie w dawnej Polsce i konieczność ich wznowienia“ — dra K. Strożeckiego.

ŁAŹNIA I KĄPIELE

„DIANA”

WARSZAWA, CHMIELNA 13.

Czynne od 8 rano do 10 wieczorem.

Telefon 636-10 i 505-80.

CZWARTKI — łaźnie dla Pań.

MAG
Nr 1

HIGIENA W PAŁAZIERSKIEGO

RATUJE WŁOSY
zapobiega wypadaniu włosów
DAJE PIĘKNA
brylącą fryzurę

Fabr. Chem. - Kosmt. „Pharmachemia”
Za skuteczność wyroby Mgr. W. Paździerskiego na wystawach w Polsce i zagr. uzyskały złote Medale. Bydgoszcz.

KAŻDY SKLEP
SPÓŁDZIELCZY
SPRZEDAJE
ARTYKUŁY
Z MARKĄ „SPOŁEM”

DO GOSPODARSTWA DOMOWEGO:
MYDŁO TOALETOWE
MYDŁO DO PRANIA
PROSZEK SAMOPIORĄCY
PASTA I ZAPRAWA DO PODŁÓG
PROSZEK DO SZOROWANIA
PŁYN DO METALI
PASTA DO OBUWIA
ŚWIECE = ULTRAMARYNA



PASTA DO ZĘBÓW

D E N S

doskonale czyszczą zęby i utrzymują w zdrowiu zęby i dziąsła.

WODA KWIATOWA „POLSKA”

w 15 pięknych zapachach.
Nowe zapachy: Gloxinia, Akacja, Marzenie.

WARSZAWSKIE LABORATORIUM CHEMICZNE

Żądać wszędzie

Sp. Akc.

Żądać wszędzie

MYDŁEKO DO ZĘBÓW

D E N S

CEL I DROGA.

Życie bez planu — to życie przegrane. Trzeba ustalić sobie cel życia i plan życia, by móc osiągnąć cel główny przez umiejętne wykonywanie czynności, prowadzących do osiągnięcia celów, będących szczeblami na drodze do celu głównego. Trzeba nakreślić sobie plan życia, by nie zapomnieć w drodze, że środki do celu nie są celami same w sobie, a więc nie powinny przyciemniać celu.

A tymczasem ileż to osób o tem zapomina! Ileż to matek zgubiło swoją kulturę umysłową i zaufanie dzieci, zapracowując się w trosce o ich odżywianie, opranie, wykształcenie. Ile żon straciło miłość męża w drodze między kuchnią i pokojem dziecięcym, „nie mając czasu“ na dbałość o swój wygląd i postęp umysłowy. Ile pań domu zmarnowało zabezpieczenie sobie przyszłości, prowadząc gospodarstwo bez rachunków i organizacji racjonalnej wszystkich działów. Ile kobiet zgorzkniało w przeświadczeniu, że nie są nikomu potrzebne i zatopiło się w powierzchownej pobożności, wpadając w bigoterję i zatruwając ludziom życie.

Wszystko to wynikało z nieprzemyslenia wszystkich stron tego daru życia, jaki nam został dany, byśmy z niego kiedyś zdali rachunek: czegośmy przysporzyli, a co zagubili, lub zniszczyli w sobie lub w drugich.

Nigdy nie jest za późno zacząć od początku.

Spróbujmy zatem ułożyć sobie

PLAN ŻYCIA.

Cel: Po śmierci zjednoczenie z Bogiem, w życiu służenie Mu i zbliżenie do Niego.

Droga: życie własne — życie w rodzinie — życie w narodzie — życie w Państwie.

I. ŻYCIE WŁASNE.

Cel: osiągnięcie możliwie największej doskonałości.

Środki: 1. Sprawność fizyczna i umysłowa. — 2. Rozwój duchowy. — 3. Rozwój intelektualny. — 4. Rozwój świadomości narodowej.

1. Sprawność fizyczna i umysłowa.

Osiągamy ją przez: A. — zdrowie, a to przez:

a) zdrowych rodziców, nie obarczających nas obciążeniami dziedzicznymi (alkoholizm, gruźlica, choroby weneryczne i ich następstwa i t. p.);

b) zdrowe warunki w niemowlęctwie (rodzice obowiązani są znać zasady higieny, karmienia i pielęgnowania niemowląt);

c) zdrowe wychowanie w wieku przedszkolnym i szkolnym, obejmujące rozwój fizyczny, rozwój duszy i umysłu dziecka w różnych okresach życia (rodzice muszą znać psychologię dziecka);

d) nieprzechodzenie wstrząsów nerwowych szczególnie w dziecięctwie, pozostawiających silne urazy psychiczne często na całe życie;

e) zachowywanie zasad higieny osobistej, higieny odżywiania, higieny pracy, ćwiczenia fizyczne (praca ręczna, gimnastyka, sport).

B. Ćwiczenie umysłu (niezależne od poziomu wykształcenia), kształcenie pamięci, spostrzegawczości, szybkości rozumowania.

2. Rozwój duchowy.

osiągamy przez:

- a) **znajomość zasad Wiary, moralności i etyki chrześcijańskiej,**
- b) **pogłębianie swej wiedzy religijnej,**
- c) **czynny chrystianizm** — życie wewnętrzne, jako źródło sił dla życia zewnętrznego i czynnej miłości bliźniego.

3. Rozwój intelektualny.

przez:

- A. —**
- a) **obcowanie z ludźmi wykształconymi,**
 - b) **samouctwo,**
 - c) **wykształcenie szkolne,**
 - d) **praktykę — zastosowanie wiedzy w życiu,**
 - e) **doksztalcanie się przez całe życie w zakresie ogólnym i zawodowym, prowadzenie z amatorstwa badań i doświadczeń.**

B. — w kierunku artystycznym

przez słuchanie koncertów i oper, zwiedzanie wystaw sztuki (malarstwo, rzeźba, grafika, sztuka stosowana, jak: ceramika, dekoracja wnętrz, meblarstwo artystyczne), czytanie dzieł z dziedziny historii sztuki, uprawianie z amatorstwa choćby jednej gałęzi sztuki czystej lub stosowanej. Kto nie ma zdolności do muzyki, śpiewu, malarstwa, rzeźby, — może znajdzie w sobie zamiłowanie do ceramiki lub haftu, stolarstwa artystycznego, kostiumerii, koronkarstwa, kilimkarstwa i t. p., i w nich znajdzie wypoczynek dla umysłu i nerwów oraz czynnik, dający poczucie większej pełni życia.

4. Rozwój świadomości narodowej:

osiągamy przez uprzytomnienie sobie przynależności do Narodu i noszenia w swej psychice jego dziedzictwa, przez **poznanie historii swego Narodu** na tle historii powszechnej, **cech charakteru narodowego** dodatnich i ujemnych, przyczyn jego zwycięstw i klęsk na tysiącletniej drodze historii, **warunków rozwojowych** w przeszłości i terażniejszości, obecnego stanu **dróg ku podniesieniu życia Narodu.**

*

Wszystkie te punkty dopiero stanowią całość. Wśród nich zaledwie parę jest niezależnych od naszej woli, — ale i one wskazują, czego nie wolno, a do czego jesteśmy zobowiązani wobec naszych dzieci (punkt a, b, c, d, środków ku sprawności fizycznej i umysłowej) oraz wobec siebie i ludzi od nas zależnych (warunki pracy). Reszta niemal całkowicie zależy od nas i wymaga tylko przemyślenia, jak ją osiągnąć, zależnie od naszych warunków.

Niektóre wskazania da nam lekarz (punkt e sprawności) inne dać może poradnia dla samouków Polskiej Macierzy Szkolnej (ćwiczenie umy-

słu — dokształcanie się) oraz związek zawodowy czy organizacja, do której należymy. O rozwoju duchowym pomówimy z wykształconym teologiem, który wskaże odpowiednie ćwiczenia i wydawnictwa, a przed tą rozmową przeczytamy chociaż niektóre dzieła, wskazane w Bibliotece Rodziny (patrz część II — Religia i życie). — A o dobór towarzystwa również sami postarać się musimy, bo dom i nasze życie jest dostatecznie ważną sprawą, by jej nie pozwolić niszczyć obcym. Szkoda czasu na obcowanie towarzyskie z ludźmi, którzy obniżają nasz poziom, — możemy to czynić tylko w celu dopomożenia im do podźwignięcia się na wyższy poziom, ale czuwając bacznie, by ich wpływ nad naszym nie przeważał.

Kształcić się i postępować naprzód musimy całe życie. Nigdy nie jest za późno zacząć od nowa. A miłośnictwo wiedzy i sztuki to nie zbytek, to sprawa wielkiej wagi dla kultury.

II. ŻYCIE W RODZINIE.

Cel — 1. — udoskonalenie się wzajemne.

2. — zdrowie fizyczne i moralne oraz oświata i kultura rodziny, jako części składowej Narodu.

Środki — do celu 1-go: miłość rodziny, umiejętność współżycia i wymiany myśli.

Miłość — jak płomień wymaga dbałości i podsycania. Nie wystarcza osiągnąć miłość i spocząć na laurach lub liczyć na „obowiązek miłości“. Trzeba wiele starań wytrwałych włożyć, by to uczucie utrzymać. **Miłości trzeba się uczyć.** Oprzeć ją na przyjaźni i szacunku, na takcie i delikatności, na wyrozumiałości w drobiazgach i stanowczości w rzeczach ważnych, nie zapominając o formach zewnętrznych, składających się na piękno i urok, jaki przemijać nie powinien. A przede wszystkim pamiętać o tem, że miłość podnosi i uszlachetnia, ale nigdy nie spycha w dół! Miłości składowym czynnikiem jest duma z przedmiotu ukochania i dążność do widzenia w nim doskonałości. Tego trzeba być godnym, a nie zawodzić oczekiwań, bo to początek końca. Śmierć miłości nie przychodzi nagle, składają się na nią drobne ciosy, ukłucia, szyderstwa i zawody, głęboko w ukryciu nawarstwiający się w sercu. Miłość trzeba hodować jak najpiękniejszy kwiat. (Przeczytać: „Adam i Ewa“ Haluschki, wydanie Ks. Ks. Jezuitów, Kraków i „Radość życia“ Ks. Lukas, wydanie Ks. Ks. Pallotynów, Warszawa).

Harmonię uzyskuje się przez umiejętność współżycia i sztukę wymiany myśli.

Sztuka wymiany myśli polega na grzeczności formy, szacunku dla cudzych poglądów, motywowaniu swoich i odwadze ich wyrażania.

Umiejętność współżycia rodzinnego, to nie tylko dbałość uczuciowa o bliskich ludzi, lecz właśnie ten ogromny zakres pracy pani domu, organizatorki i kierowniczkii życia domowego, który wymaga kwalifikacji i kształcenia się jej, a współdziałania wszystkich domowników.

Środki osiągnięcia harmonijnego współżycia rodzinnego obejmują również fachowość pani domu gospodarczą i wychowawczą, fachowość pana domu i spółdziałanie rodziny.

Fachowość pani domu obejmuje umiejętny układ budżetu i kontrolę rachunkową gospodarki, umiejętność organizacji domu i wykonywania racjonalnego czynności gospodarczych, wiedzę o żywieniu człowieka, higienie osobistej, higienie pracy i wypoczynku, towaroznawstwo i sztukę zakupów, a wreszcie estetykę życia codziennego i dbałość o poziom służby domowej.

Obowiązki pana domu i współdziałanie rodziny. Prowadzenie domu rodzinnego wymaga współdziałania wszystkich członków rodziny, — dom, gdzie tylko pani domu spełnia wszystkie obowiązki, jest źle zorganizowany, wychowawczo ujemny.

Lekceważenie pracy domowej wypływa z jej niezajomości i przyczynia się do kultywowania egoizmu w rodzinie i do wielu niesnasek, a nawet chorób, (wątroby, nerwów, serca).

Wychowanie dziewcząt i chłopców powinno uwzględniać: pomoc matce w domu i znajomość pracy ręcznej. Dzisiejsze szkoły ogólnokształcące mają warsztaty stolarskie, ślusarskie, introligatorskie, uczą zakładania dzwonek i elektryczności, budowy aparatów radio - odbiorczych i t. p., a harcerze mają nawet kursy gotowania, które nie wiadomo dlaczego w Polsce było uważane za „babską robotę“, choć jest fach kucharza i choć najśludniejsze książki kucharskie napisali mężczyźni (Pomian-Požarski, dr Carton, E. Szeliga i t. p.).

Dzieci powinny być — jak to jest np. w Ameryce — wdrażane do wykonywania pewnych domowych czynności, przede wszystkim do obsługiwania samych siebie i wykonywania drobnych reperacji (cerowanie — przybicie gwoźdźcia — sklejenie czegoś złamanego — wyklejenie pudełka na kwity — nakrycie do stołu — oprawienie zniszczonej książki i t. p.). Malcy to lubią, czują się wtedy pożyteczni, ale wychowanie od początku winno iść w tym kierunku. A tu wiele zależy od stanowiska ojca w tej sprawie.

Pierwszy zatem obowiązek pana domu to pomoc żonie w takiej organizacji pracy domowej, by każdy członek rodziny miał według swych sił zdrowia i czasu wyznaczony choćby drobny dział pracy, ale czyniący go pożytecznym i zainteresowanym w tworzeniu kultury domu. Drugi obowiązek to wspólne ułożenie preliminarza budżetowego. Takie rozpatrzenie i rozkład wydatków otwiera panu domu oczy na różne potrzeby rodziny i gospodarstwa, o których może sam nie wiedzieć. Jednocześnie zaś daje ten zysk, że zobowiązuje żonę do trzymania się w granicach zakreślonych sum, a męża — do nie wymagania, by w tych granicach pomieszczała to, czego nie przewidziano. Oszczędza to przykrych niespodzianek panu domu a żonie wyrzutów, że źle gospodaruje. Poza tym w zakresie rachunków domowych wielu panów może wiele pomódz, choćby przygotowując arkusze do rachunku, kartki do kartoteki, spis inwentarza i t. p.

Wiele wskazań w zakresie obowiązków pana domu wyciągnąć można z pionierskiej książki Krystyny Frederick „Naukowa organizacja gospodarstwa domowego“, która poruszyła inżynierów amerykańskich do współpracy z paniami domu nad podnoszeniem gospodarstw domowych.

III. ŻYCIE W NARODZIE.

Cel — doskonalenie się Narodu, zbliżenie form jego organizacji do ideału państwa chrześcijańskiego.

Środki — współdziałanie członków narodu w pracy nad polepszeniem warunków jego wszechstronnego rozwoju i wprowadzeniem zasad moralności i etyki chrześcijańskiej we wszystkie dziedziny życia: społecznego, ekonomicznego, politycznego — służba społeczna.

Człowiek samotnie żyć nie może. Nawet, gdy mu się zdaje, że jest osamotniony, — wtedy nie wie tylko, ile niewidzialnych węzłów łączy go ze

społeczeństwem. Gdy mu się zdaje, że nic społeczeństwu nie zawdzięcza, — zapomina o dorobku pokoleń, z którego korzysta, bo kultura jest wytworem zbiorowości a nie jednego człowieka. Zapomina, że ma do spłacenia długi wobec tych, co tę kulturę budowali i budują.

I zapomina, że „dzisiaj tobie jutro mnie“ nie wiadomo, co jutro przyniesie: czy nie będzie potrzebował pomocy ludzkiej moralnej czy materialnej. Na jakiej podstawie ma ją otrzymać? Czy apelując do drugich o tę miłość bliźniego, której sam nie posiadał? Czy dla tego, że przedstawia dla społeczeństwa pewną wartość cenną i pożądaną? Wartość osobistą nietylko, jako fachowiec w jakimś zawodzie, ale jako czynnik postępu społecznego, do którego przykładał się niezależnie od pracy zarobkowej, w której dawał pewne wartości, ale opłacone już zarobkiem.

Praca społeczna stanowi dziś już także zawód, mający swoich fachowców. I słusznie, bo pracą społeczną powinni kierować specjaliści: nauczyciele, instruktorzy, fachowi bibliotekarze, higieniści, specjaliści w prowadzeniu świetlic i teatrów amatorskich i t. p. Ale pomagać im może każdy w różnym zakresie, zależnie od sił, czasu i umiejętności. Każdy fachowiec może dać pracę w swoim fachu już bezpłatną: czy to będzie ksiądz czy budowniczy, lekarz czy adwokat, mechanik czy rolnik, czy fachowa pani domu, ucząca robotnice i wieśniaczki, jak mają racjonalnie odżywiać rodzinę w granicach posiadanych środków, urządzić swoją jedną czy dwie izby i dbać o higienę i estetykę życia.

IV. ŻYCIE W PAŃSTWIE.

Cel: państwo rządzone zasadami moralności i etyki chrześcijańskiej i na podstawie zdobyczy naukowych w zakresie ekonomii, oświaty, rolnictwa, przemysłu, rzemiosła i handlu.

W tym zakresie cóż może uczynić pani domu?

Bardzo wiele, bo ona rządzi w rodzinie i kieruje wychowaniem dzieci, ona stanowi tę milionową masę nabywców, która powinna zdecydować o uczciwości i poziomie handlu, z nią powinni liczyć się budowniczowie domów mieszkalnych (racjonalne rozplanowanie mieszkań i urządzenia higieniczne), wytwórcy sprzętów, narzędzi, środków i produktów, potrzebnych w gospodarstwie domowym, a wreszcie władze komunalne — w zakresie zaopatrywania i warunków sanitarnych gmin.

6.000.000 gospodyń zorganizowanych, wykwalifikowanych, to potęga, zmuszająca do liczenia się z nią. 6.000.000 nie wykwalifikowanych, zacofanych pań domu — to masa bierna, lekceważona i wyzyskiwana.

Przez ręce pań domu przechodzi w Polsce rocznie ok. 8 miliardów złotych, miesięcznie 666 milionów. Oto cyfry wymownie świadczące o możliwościach.

Liga kooperatystek angielskich i Boerenbund belgijski — to organizacje, które zaważyły na sprawach socjalnych i ekonomicznych swoich krajów.

Polskie organizacje kobiece (wśród nich najstarsza na świecie organizacja kobieco - rolna: Ziemiarki), mające już swoją centralę w Radzie naczelnej gospodarczego wykształcenia kobiet, mają wszelkie dane po temu, by podobną rolę odegrać.

Z. Zaleska.

KALENDARZ

MIESIĘCZNY

**P R A C
P A N I
D O M U**

W D O M U,

W G O S P O D A R S T W I E

W I E J S K I E M,

W K O Ł E G O S P O D Y Ń-

Z I E M I A N E K

PACZKI ŻYWNOŚCIOWE.

Wiadomo jest, że wiele miejscowości w Polsce słynie z różnych wyrobów specjalnie dobrych i tanich.

Wiejskie produkty są zawsze bardzo cenione w gospodarstwie domowym, lecz niestety nabywane w mieście zbyt drogo kosztują.

Niektóre Panie domu wykorzystują każdy wyjazd z miasta dla zaopatrzenia się w produkty, z których słynie miejscowość, w jakiej bawiły.

Okazje wyjazdów trafiają się jednak niezbyt często, a poza tym podróżowanie z kosztami lub walizkami, naładowanymi żywnością, nie należy do przyjemności.

Zagadnienie zaopatrywania się w produkty bezpośrednio u producentów zostało jednak pomyślnie rozwiązane dzięki wprowadzeniu przez pocztę t. zw. „paczek żywnościowych“.

Oplaty dla paczek żywnościowych są bardzo niskie, wskutek czego Panie domu mają możliwość wzbogacenia spiżarni tanimi i smacznymi produktami z najbardziej nawet odległych okolic kraju.

Paczki żywnościowe znakomicie więc ułatwiają racjonalne i oszczędne prowadzenie gospodarstwa domowego.

Adresy firm, w których można zamawiać artykuły spożywcze, znajdują się w urzędach pocztowych oraz w miesięczniku „Łącznik Pocztowy“, sprzedawanym przez placówki pocztowo - telekomunikacyjne i przez listonoszów.

(Patrz „Oplaty za paczki żywnościowe“. — Spis rzeczy).



Nigdy wiadomo skąd pochodzi używany papier. Dlatego żądaj zawsze opakowania artykułów spożywczych w nieużywany

CZYSTY PAPIER

Pozycje zbyteczne wykreślić.

BUDŻET NA STYCZEŃ.

| | Zł | Gr |
|---|----|----|
| Przewidywane wpływy od (męża) | | |
| od (pracujących dzieci) | | |
| za (robotę) | | |
| ze sprzedaży (czego) | | |
| WYDATKI. | | |
| K o m o r n e | | |
| O p a ł oraz nafta i spirytus do maszynek | | |
| gaz w kuchni i łazience | | |
| O ś w i e t l e n i e (elektryczność, gaz, nafta) | | |
| T e l e f o n | | |
| P o ż y w i e n i e (szczegółowe wyliczenie produktów osobno) | | |
| P r a n i e (szczegółowe wyliczenie zrobić osobno — kartkę do skorowidza) | | |
| C z y s z c z e n i e i r e p e r a c j a odzieży, obuwia, bielizny | | |
| C z y s t o ś ć d o m u (szczotki, mydło, proszki, terpentyna, pasty itp.) | | |
| C z y s t o ś ć o s o b i s t a (mydło toalet., proszki do zębów itp.) | | |
| Z d r o w i e: pomoc lekarska apteczka domowa gimnastyka, sporty wycieczki, wyjazd na kurację lub odpoczynek | | |
| N a u k a: opłaty szkolne lekcje dodatkowe | | |
| kursy gospodarstwa domowego podręczniki pani domu | | |
| P o d a t k i | | |
| Ubezpieczalnia | | |
| U b e z p i e c z e n i e od ognia | | |
| od kradzieży | | |
| P r e n u m e r a t a pism | | |
| Radio | | |
| K o n c e r t y | | |
| T e a t r | | |
| O d c z y t y | | |
| K s i ą ż k i | | |
| K w i a t y i r o ś l i n y doniczkowe | | |
| S k ł a d k i: W K o l e | | |
| S t o w | | |
| w kole rodzicielskiem | | |
| S k ł a d k i szkolne dzieci | | |
| na Pol. Macierz Szkolną | | |
| na L. O. P. P. | | |
| Czerwony Krzyż | | |
| na Ligę Morską | | |
| Fundusz Obrony Narodowej | | |
| dobroczynne: „Caritas“ parafialne | | |
| inne | | |
| P r z e j a z d y codzienne i d r o b n e wydatki (kto—ile ma przeznaczone) | | |
| P o m o c w p r a c y domowej: do wszystkiego | | |
| kucharka | | |
| pokojówka | | |
| posługaczka | | |
| O s z c z ę d n o ś c i: wpłaty na książeczkę K. K. O. | | |
| emerytalne | | |
| na ubezpieczenie na życie | | |
| pożyczki państwowe | | |
| W y d a t k i n a d z w y c z a j n e: kupno nowych ubrań, obuwia, bielizny | | |
| reperacje i odnawianie sprzętów | | |
| oprawianie książek | | |
| remonty mieszkania, instalacje | | |
| prezenty | | |
| koszt przyjęć w domu | | |
| U l e p s z e n i a w o r g a n i z a c j i domu (książki rach., kartoteka, kwi- toteka itp.) | | |
| racjonalne sprzęty, naczynia i przyrządy kuchenne, słoje itp. dla przetworów | | |
| L o t e r i a — los do IV klasy (milion) | | |
| N a d w y ż k a | | |
| Wydatki ogółem | | |

UKŁADANIE BUDŻETU.

1. Liczyć się z możliwością niedoboru wskutek nieprzewidzianych, a koniecznych wydatków (zwiększone podatki, choroba itp.) lub zmniejszonych wpływów, zatem zestawić zgóry budżet mniejszy.

2. W tym celu zestawić wydatki, zaczynając od podstawowych: komorne, opał, światło, żywność, czystość, nauka dzieci, podatki i ubezpieczenia, sporty, nasze doksztalcenie, pomoc w pracy domowej, oszczędności, składki, prenumeraty, książki.

3. Zrobić spis wszystkiego co posiadamy (inwentarz) i

4. kolejno przepatrzyć posiadaną odzież, bieliznę, obuwie itp. i obliczyć koszt niezbędnych reperacji i ew. przeróbek, kontrolując, czy one się opłacają.

5. Przeprowadzić obliczenie kosztu różnych prac domowych: czy nie zawiele wychodzi węgla, gazu, elektryczności itd., środków do czyszczenia (droższe zastąpić tańszymi), czy różnych reperacji nie da się wykonać własnymi siłami.

6. Czy w odżywianiu nie trzeba przeprowadzić reform (patrz „Budżet odżywiania“, „Sztuka zakupów“, „Podstawy racjonalnego odżywiania“, „Opłacalność produktów spożywczych“). Obliczenia zachować wraz z uwagami co do wykonania. Znajdą się wtedy oszczędności nie tylko bez uszczerbku, lecz z korzyścią dla zdrowia.

Nie mamy jeszcze norm podziału na zasadnicze pozycje budżetowe: zamało zbadano jeszcze budżetów rodzin i za dużo jest różnolitości warunków i potrzeb, musimy więc oprzeć się na przeciętnej dotychczasowych naszych wydatków głównych i dążyć do racjonalnego ustosunkowania wydatków do potrzeb.

Oszczędności dzielić: 1) na odłożenie „żelaznego zapasu“, 2) na wydatki nadzwyczajne, jak zakup potrzebnych dla zrjonalizowania gospodarstwa sprzętów, narzędzi itp., na wydatki sezonowe (odzież zimowa i letnia, zakup na wiosnę słoików, cukru itp., potrzebnych w lecie dla czyszczenia zapasów zimowych, zakup węgla, wyjazdy itd.).

Oszczędności składamy na książeczce do K. K. O., gdzie będą zabezpieczone i skąd możemy je łatwo podnieść w chwili potrzeby. Nie trzymać zaoszczędzonych pieniędzy w domu.

| <i>Co komu pożyczyłam</i> | <i>Data zwrotu</i> | <i>Co kto mnie pożyczył</i> | <i>Data zwrotu</i> |
|---------------------------|--------------------|-----------------------------|--------------------|
|---------------------------|--------------------|-----------------------------|--------------------|

UWAGA: Zwrot w terminie obowiązuje. W razie niemożności prosić o prolon-gatę, ewentualnie gdy dług pieniężny — o rozłożenie na raty, których się ściśle trzymać. Nie psuć sobie kredytu i zaufania niedotrzymywaniem terminów lub unika-niem wierzycieli.

Oni liczą na nas. „Nie rób drugiemu, co tobie niemiło“.

Rzeczy pożyczone a zniszczone przez nas odkupić, a nie oddawać je w złym stanie przepraszając, bo przeproszenie rzeczy nie zastąpi.



STYCZEŃ

Miesiąc poświęcony Najświętszemu Imieniu Jezus.

1937

| | | | | | |
|--------------|---|----|----|----|----|
| poniedziałek | | 4 | 11 | 18 | 25 |
| wtorek | | 5 | 12 | 19 | 26 |
| środa | | 6 | 13 | 20 | 27 |
| czwartek | | 7 | 14 | 21 | 28 |
| piątek | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| sobota | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| niedziela | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |

DO WYKONANIA W DOMU.

Uzupełnić budżet próbny. Wynotować daty uroczystości rodzinnych, imienin przyjaciół, wyjazdów itp. Uwzględnić w budżetach miesięcznych wydatki z tym związane.

Spisać inwentarz. Pochować ułożone datami i działami kwity zeszłoroczne do archiwum domowego.

Skontrolować stan ubrania, obuwia, bielizny osobistej, pościelowej, stołowej, kuchennej — spisać braki i reperacje, obliczyć ich koszt.

Obliczyć koszt wykonania głównych prac domowych.

1938

| | | | | | |
|--------------|---|----|----|----|----|
| poniedziałek | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| wtorek | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| środa | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| czwartek | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| piątek | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| sobota | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| niedziela | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |

W GOSPODARSTWIE WIEJSKIEM.

Sprawdzić według „Kieszonkowego Kalendarza Ogrodniczego i Pszczelarskiego“ (wyd. „Tow. Oświaty Rolniczej“) albo według „12 miesięcy pracy w ogrodzie“ — E. Nehringa (wyd. Stow. Pracowników Księgarskich — Warszawa) dyspozycje prac ogrodniczych i w pasiece i zrobić plan ich według własnych potrzeb.

Bić króliki na skórki (styczniowe najlepsze). — Zwozić lód.

W KOLE GOSPODYŃ — ZIEMIANEK.

Napisać sprawozdanie z działalności i kasowe za rok ubiegły, projekt planu pracy i preliminarz budżetowy na rok nowy. Odnowić prenumeraty pism. Sprawdzić stan biblioteki i uzupełnić ją.

Pogadanki: o konieczności pracy zorganizowanej, co daje organizacja gospodyniom, o spółdzielczości. Przykład Danii i Belgii. Lektura: An. Zdanowska — Koła gospodyń wiejskich.

Radna zdrowia sprawdza, czy niema potrzeby pomocy zdrowotnej dla dzieci i starców, organizuje ją.

Pogadanki i pokazy gospodarcze: 1. wychów prosiąt i tuczenie świń; 2. przetwórstwo mięsne. Lektura:

| | | |
|--|----|------|
| Karczewska M. — Praktyczne wskazówki dla hodowców świń | zł | 3.50 |
| Dusoge W. inż. — Tuczenie trzody chlewnej | „ | 1.00 |
| „ „ „ — Dobór świń na bekony | „ | 0.10 |
| Żebrowska W. inż. — Wychów prosiąt | „ | 0.30 |
| Karczewska M. — Wyrób wędlin | „ | 1.80 |

ŻYWIENIE ZDROWEGO CZŁOWIEKA W ZIMIE.

Zima w naszym klimacie wymaga zwiększonej ilości kalorii w naszym pożywieniu. Ponieważ głównym ich źródłem są tłuszcze i pokarmy mączne, więc też ilość ich w miesiącach zimowych musi być zwiększona, ale nie nadmierna, gdyż nadmiar pokarmu powoduje tycie wówczas, jeśli tryb życia jest siedzący, a ruchu za mało.

Z początkiem zimy rozporządzamy jeszcze dużą ilością jarzyn, która zmniejsza się im bliżej przedwiośnia. Im mniej jednak jarzyn i owoców w naszym pożywieniu, tym bardziej nagląca staje się konieczność skrzętniejszego wykorzystania wszelkich możliwości. A więc musimy pamiętać o szpinaku zimowym, który można przechować na zagonie pod śniegiem, o cykori, o zimowych odmianach sałaty. Należy jak najlepiej wykorzystać wartości wnoszone przez surówki z marchwi, kapusty kiszonej i kiszonych ogórków.

Dopomogą nam też w tym jabłka, które przechowujemy do późnej zimy, tak że nawet tradycja nakazuje pojawienie się jabłek na stole wigilijnym. Im bliżej wiosny, tym jabłka droższe i mniej wartościowe. Zastępujemy je częściowo żurawinami i suszem owocowym gotowanym, który należy nabywać tylko od tych dostawców, którzy otrzymują go i sprzedają w warunkach, odpowiadających wymaganiom higieny.

Na surówki nadają się śliwki suszone, namoczone w zimnym słabym syropie, przed podaniem skropione sokiem z cytryny z dodatkiem surowej skórki cytrynowej. Zamiast soku cytrynowego można używać przecieru z żurawin surowych. Często należy stosować zupy z suszu owocowego zakwaszone przecierem z żurawin również surowych. Żurawin jednak nie nadużywać i nie stosować codziennie (zawierają kwas benzeosowy).

W zimie mamy dużą różnorodność mięsa. Jest to sezon ryb, który koniecznie trzeba w pełni wykorzystać. Ryby morskie zwłaszcza, odznaczające się bogactwem soli mineralnych i witamin, mogą po części uzupełnić zimowy ich niedostatek. W domach zamożniejszych możliwe jest zwiększenie spożycia ryb słodkowodnych i droższych ryb morskich, w domach mniej zamożnych takich tanich ryb morskich, jak dorsze, sumy, merlany, surowe śledzie. Wszystkie te ryby nabywamy w stanie zamrożonym.

Dla dzieci, młodzieży rosnącej, matek karmiących i ciężarnych, konieczny jest przez całą zimę, aż do wiosny codzienny dodatek do pożywienia łyżki t r a n u.

Spożycie mięsa bydła rzeźnego można także urozmaicić, ponieważ rozporządzamy wszystkimi jego gatunkami. Tylko cielęcina jest w zimie bardzo droga.

Pomimo ułatwionej w zimie konsumpcji mięsa, pamiętajmy, aby nie przekroczyć jego normy wskazanej przez dietetykę. Mięso spożywać tylko raz dziennie. Nie podawać dań mięsnych na kolację i drugie śniadanie.

Z powodu wysokiej ceny jaj, używać ich w pożywieniu ludzi dorosłych tylko jako dodatku do potraw. Dzieciom zaś dawać na zmianę potrawy z mięsa i jaj (4 sztuki na tydzień).

Pomimo, że cena mleka jest w tej porze roku wysoka, spożycie jego przez dzieci nie może spaść poniżej ½ litra dziennie.

Dziecko przez całą zimę potrzebuje,
mleka, jaj, masła,
jabłek lub pomarańcz,
tranu.

MYDŁA PRZETŁUSZCZONE

Kosmetyka nie jest rzeczą nową. Kobiety w starożytności wcale nie mniej od nas dbały o urodę i znały sposoby, zarówno konserwowania jej, jak i „naprawiania“ rozmaitych usterek natury. Ale dopiero kobiety nowoczesne zrozumiały, że tylko w sojuszu z higieną staje się kosmetyka prawdziwą sztuką pielęgnowania urody. Stąd większe niż dawniej zainteresowanie się mydłami i większe wymagania, jakie mydłom toaletowym stawiamy. Wiemy dzisiaj, że rola mydła w pielęgnowaniu ciała ludzkiego nie ogranicza się do utrzymania schłodności, ale jest o wiele szersza i dlatego stare powiedzenie: „Kulturę narodu ocenić można po ilości zużytego mydła“ śmiało uzupełniamy powiedzeniem: „z jakości używanego mydła poznaje się kulturę człowieka“.

Mydło jest to związek chemiczny powstały z wyższych kwasów tłuszczowych oraz soli alkalicznych.

Czyszczące działanie mydła polega na tem, że przy rozpuszczeniu w wodzie mydło emulguje tłuszcz zawarty w skórze, mechanicznie porywając cząstki brudu, usuwane następnie wraz z pianą przy spłukaniu. Dlatego staranne namydlenie i również staranne spłukanie jest koniecznym warunkiem dokładnego umycia.

Ponieważ przy rozpuszczaniu w wodzie mydło ulega częściowemu rozkładowi, wydzielając pewne ilości ługu, za dobre mydło uważamy takie, w którym drażniące działanie tego ługu na naskórek jest zneutralizowane.

Dlatego to w dwuchtysiączonej blisko historii mydła, rok 1885 stanowi niemal epokę. W roku tym prof. dr Unna, dermatolog wiedeński wpadł na pomysł przetłuszczania mydeł, przez co unieszkodliwił drażniące działanie ługu na naskórek, co powodowało zbytne wysuszenie i pękanie skóry. Mydło przetłuszczone zwłaszcza przy użyciu ciepłej wody doskonale zmywa i oczyszcza skórę, a ma tę dobrą stronę, że może być stosowane zarówno przez tych, którzy mają skórę suchą, jak i dla cery tłustej.

Prawie jednocześnie dr Unna zaczął dodawać do przetłuszczonych mydeł rozmaite środki lecznicze, bądź o działaniu specyficznem, bądź dezynfekcyjnym, bądź czysto mechanicznem.

W ten sposób mydło ze środka higienicznego i kosmetycznego podniosło się na wyższy szczebel — środków leczniczych. Dzięki temu mydło przetłuszczone toaletowe i lecznicze od razu zyskało uznanie tych, którzy go raz spróbowali i cieszy się jaknajlepszą sławą powag lekarskich, o czym świadczy opinia profesora, kierownika Kliniki Dermatologicznej Uniwersytetu Józefa Piłsudskiego w Warszawie, dra Grzybowskiego. „Umiejętne stosowanie mydeł leczniczych jest dużem wzbogaceniem arsenału leków i winno znaleźć, jaknajszersze zainteresowanie wśród dermatologów i lekarzy praktyków“.

A jeżeli uświadomimy sobie opinię tegoż profesora, że „dobre mydła przetłuszczone, toaletowe są dobrze znoszone nawet przez bardzo wrażliwych osobników i nie wywołują podrażnień — używać będziemy tylko mydeł przetłuszczonych.

DOBRZE DOBRANE MYDŁO —
TO TAJEMNICA URODY I ZDROWIA

PRZETŁUSZCZONE
M Y D Ł A
M. MALINOWSKIEGO

WYRABIANE NA PODSTAWACH NA-
UKOWYCH W WIELU ODMIANACH:

POCZĄWSZY OD MYDEŁ DLA DZIECI
I MYDEŁ TOALETOWYCH, A KOŃ-
CZĄC NA MYDŁACH LECZNICZYCH,
POZWALAJĄ KAŻDEMU DOBRAĆ
SOBIE MYDŁO TAKIE, JAKIE NAJ-
LEPIEJ ODPOWIADA WŁA-
ŚCIWOŚCIOM JEGO CERY
LUB WSKAZANIOM LEKARSKIM.



DZIAŁANIE NAJLEPSZEGO MYDŁA
ZEPSUJESZ, UŻYWAJĄC NIE ODPO-
WIEDNIEGO KREMU LUB PUDRU

PUDER HIGIENICZNY I KREM

M. MALINOWSKIEGO

Chronią świeżą cerę, a najbardziej zanied-
baną doprowadzają do kwitnącego stanu.

DLA SPORTOWCÓW: Krem sportowy, Krem plażowy, Puder sportowy.

DLA PAŃ: Krem ogórkowy, Cold Cream Hamamelis, Krem lanolinowy.

DLA PANÓW: Krem do golenia bez pędzla i wody.

Pozycje zbyteczne wykreślić.

BUDŻET NA LUTY.

| | Zł | Gr |
|-------------------------------------|----|----|
| Przewidywane wpływy od (męża) | | |
| od (pracujących dzieci) | | |
| za (robotę) | | |
| ze sprzedaży (czego) | | |

WYDATKI.

| | Zł | Gr |
|---|----|----|
| K o m o r n e | | |
| O p a ł o r a z n a f t a i s p i r y t u s d o m a s z y n e k | | |
| g a z w k u c h n i i ł a z i e n c e | | |
| O ś w i e t l e n i e (e l e k t r y c z n o ś ć, g a z, n a f t a) | | |
| T e l e f o n | | |
| P o ż y w i e n i e (s z c z e g ó ł o w e w y l i c z e n i e p r o d u k t ó w o s o b n o) | | |
| P r a n i e (s z c z e g ó ł o w e w y l i c z e n i e z r o b i ć o s o b n o — k a r t k ę d o s k o r o w i d z a) | | |
| C z y s z c z e n i e i r e p e r a c j a o d z i e ż y, o b u w i a, b i e l i z n y | | |
| C z y s t o ś ć d o m u (s z c z o t k i, m y d ł o, p r o s z k i, t e r p e n t y n a, p a s t y i t p.) | | |
| C z y s t o ś ć o s o b i s t a (m y d ł o t o a l e t., p r o s z k i d o z ę b ó w i t p.) | | |
| Z d r o w i e: p o m o c l e k a r s k a | | |
| ap t e c z k a d o m o w a | | |
| g i m n a s t y k a, s p o r t y | | |
| w y c i e c z k i, w y j a z d n a k u r a c j ę l u b o d p o c z y n e k | | |
| N a u k a: o p ł a t y s z k o l n e | | |
| l e k c j e d o d a t k o w e | | |
| k u r s y g o s p o d a r s t w a d o m o w e g o | | |
| p o d r ę c z n i k i p a n i d o m u | | |
| P o d a t k i | | |
| U b e z p i e c z a l n i a | | |
| U b e z p i e c z e n i e o d o g n i a | | |
| o d k r a d z i e ż y | | |
| P r e n u m e r a t a p i s m | | |
| R a d i o | | |
| K o n c e r t y | | |
| T e a t r | | |
| O d c z y t y | | |
| K s i ą ż k i | | |
| K w i a t y i r o ś l i n y d o n i c z k o w e | | |
| S k ł a d k i: W K o l e | | |
| S t o w | | |
| w k o l e r o d z i c i e l s k i e m | | |
| S k ł a d k i s z k o l n e d z i e c i | | |
| n a P o l. M a c i e r z S z k o l n ą | | |
| n a L. O. P. P. | | |
| C z e r w o n y K r z y ż | | |
| n a L i g ę M o r s k ą | | |
| F u n d u s z O b r o n y N a r o d o w e j | | |
| d o b r o c z y n n e: „C a r i t a s“ p a r a f i a l n e | | |
| i n n e | | |
| P r z e j a z d y c o d z i e n n e i d r o b n e w y d a t k i (k t o — i l e m a p r z e z n a c z o n e) | | |
| P o m o c w p r a c y d o m o w e j: d o w s z y s t k i e g o | | |
| k u c h a r k a | | |
| p o s ł u g a c z k a | | |
| O s z c z ę d n o ś c i: w p ł a t y n a k s i ą ż e c z k ę K. K. O. | | |
| e m e r y t a l n e | | |
| n a u b e z p i e c z e n i e n a ż y c i e | | |
| p o ż y c z k i p a ń s t w o w e | | |
| W y d a t k i n a d z w y c z a j n e: k u p n o n o w y c h u b r a ń, o b u w i a, | | |
| b i e l i z n y | | |
| r e p e r a c j e i o d n a w i a n i e s p r z ę t ó w | | |
| o p r a w i a n i e k s i ą ż e k | | |
| r e m o n t y m i e s z k a n i a, i n s t a l a c j e | | |
| p r e z e n t y | | |
| k o s z t p r z y j ę c w d o m u | | |
| U l e p s z e n i a w o r g a n i z a c j i d o m u (k s i ą ż k i r a c h., k a r t o t e k a, k w i- | | |
| t o t e k a i t p.) | | |
| r a c j o n a l n e s p r z ę t y, n a c z y n i a i p r z y r z ą d y | | |
| k u c h e n n e, s ł o j e i t p. d l a p r z e t w o r ó w | | |
| L o t e r i a — l o s d o I k l a s y | | |
| N a d w y ż k a | | |
| W y d a t k i o g ó ł e m | | |

Przy układaniu budżetu wziąć pod uwagę wyniki gospodarki w poprzednim miesiącu. W ciągu miesiąca codziennie, prowadząc ksiązkę rachunkową z kontrolą wydatków na poszczególne działy, dochodzimy do pewnych wniosków: **co nam się opłaca, co należy ulepszyć, co zmienić.** W oparciu o te wnioski poprawiamy budżet próbny na luty, nakreślony przy układaniu budżetu rocznego, pamiętając o wstawieniu sumki na ulepszenia techniczne gospodarstwa i o odłożeniu oszczędności („na jasną godzinę“ nietylko „na czarną“).

*
* *

Zaoszczędzonych sumek nie trzymać w domu: przedewszystkiem — niebezpiecznie, a „**S t r z e ż o n e g o P a n B ó g s t r z e ż e**“, pozatem zaś z doświadczenia wiadomo, że łatwiej wydać na nieprzemysłany sprawunek pieniądz, będący „pod ręką“, niż taki, który trzeba wyjąć z instytucji oszczędnościowej.

Odkładane systematycznie do K. K. O. na książeczkę drobne sumy utworzą zapas, który pozwoli dokonać stopniowo potrzebnych dla racjonalizacji pracy domowej wydatków.

PLAN PROWADZENIA DOMU.

Aby racjonalnie ustosunkować wydatki do potrzeb, trzeba sporządzić sobie plan (program) prowadzenia domu, wyszczególniając, **jakie potrzeby są zaspokajane, a jakim należy jeszcze dać miejsce.** Przy takim obrachunku może okazać się, że wskazana jest większa dbałość o zdrowie, albo o potrzeby intelektualne i duchowe rodziny, o estetykę wnętrza domu lub ogólny poziom jego kultury. (Patrz „Cel i plan życia“).

Zdajemy sobie przytem sprawę, czy strona materialna życia rodziny nie przeważała nad duchową, czy „dreptak gospodarski“ pozwala nam brać udział w życiu duchowym męża i dzieci, czy nie zatruwa nam harmonii współżycia, a może nawet zabiera ten czas, który powinien być przeznaczony na serdeczną wymianę myśli, wzajemnie udoskonalający wpływ.

Za cyframi rachunków domowych i kontrolą czynności gospodarskich musimy zawsze widzieć **cel tych zajęć** — doskonalenie się ducha, przywiązanego do ziemi potrzebami ciała. Racjonalne unormowanie potrzeb materialnych wyzwala siłę dla podnoszenia duchowego rodziny.

Bilans pracy i plan ulepszeń.

Co miesiąc przy układaniu budżetu i planu na następny miesiąc, podkreślić w rubryce „**Do wykonania**“ co już uczyniono dla uporządkowania „finansów“ domu i racjonalnego zorganizowania pracy domowej, a to czego nie zdołano dokonać, zapisać „**Do wykonania**“ w następnym miesiącu.



L U T Y.

Miesiąc poświęcony czci Świętej Rodziny.

1937

| | | | | |
|--------------|---|----|----|----|
| poniedziałek | 1 | 8 | 15 | 22 |
| wtorek | 2 | 9 | 16 | 23 |
| środa | 3 | 10 | 17 | 24 |
| czwartek | 4 | 11 | 18 | 25 |
| piątek | 5 | 12 | 19 | 26 |
| sobota | 6 | 13 | 20 | 27 |
| niedziela | 7 | 14 | 21 | 28 |

DO WYKONANIA W DOMU.

Uzupełnić budżet próbny. Zaprowadzić archiwum domowe. Opracować racjonalną organizację pracy domowej (patrz marzec — kwiecień).

Kontrolować zapasy w spiżarni i piwnicy.

Robić przetwory z ziórawin.

Przenieść z piwnicy hiacenty i tulipany do pędzenia.

Sprawdzić bibliotekę z katalogiem i książką wypożyczeń.

Oplacić raty podatków (państw. z dodatkiem komunalnym od nieruchomości — podatek od lokalu i zbytku mieszkaniowego — państw. i komunalny od placów budowlanych — złożyć zeznanie o dochodzie w urzędzie skarbowym).

1938

| | | | | | |
|--------------|---|----|----|----|----|
| poniedziałek | | 7 | 14 | 21 | 28 |
| wtorek | 1 | 8 | 15 | 22 | |
| środa | 2 | 9 | 16 | 23 | |
| czwartek | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| piątek | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| sobota | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| niedziela | 6 | 13 | 20 | 27 | |

W GOSPODARSTWIE WIEJSKIM.

Sprawdzić i wydać zarządzenia dla ogrodu i pasieki. Zaopatrzyć się w nowe podręczniki.

Bić wieprze na wędliny świąteczne. Sadzić indyczki na jajach (pod koniec miesiąca). Wymieniać jaja na rasowe do wylęgu marcowego.

W KOLE GOSPODYŃ.

Starać się o opiekę najbliższego ośrodka zdrowia dla wsi, ewentualnie zwrócić się do Czerwonego Krzyża — Warszawa, Smolna 6 o informacje co do założenia go i uzyskania stałej higienistki. Domagać się w gminie o pomoc akuszerijną dla wsi.

W świetlicy pogadanki: o roli kobiet w samorządzie: — Co to jest samorząd? — Obowiązki i prawa obywatelskie.

Pogadanki gospodarcze: 1. Racjonalna hodowla drobiu. 2. Lęgi i wychów młodej drobiowej. Lektura:

| | |
|---|--------|
| Karczeńska M. — Dobre nioski | zł 2.— |
| Nikorowiczówna — Wychów drobiu | „ 0,30 |
| Trybułski M. — Jak chować kury, aby niosły dużo jaj | „ 0,90 |
| — Dochodowy chów gęsi i kaczek | „ 0,90 |
| Karczeńska M. — Jak chować indyki i perlice | „ 0,90 |

Zorganizować założenie wspólnego inspektu i nabywania nasion i sadzonek.

Zorganizować konkurs na wychów drobiu.

SKAZY ORGANIZMU I DIETA.

Niemal każdy Europejczyk przychodzi na świat z jedną z 3 zasadniczych skaz: limfatyczną, neoartretyczną i krwotoczną. Odżywieniem nieodpowiednim i nieracjonalnym trybem życia można te skazy powiększyć, a rozsądną dietą i higieną życia codziennego można je zmniejszyć.

Najczęściej spotykaną jest skaza limfatyczna, którą zwiastują u dzieci powiększone gruczoły i często (również u dorosłych) przeziębienia, skłonność to do gruźlicy. Skaza neoartretyczna przejawia się skłonnością do tycia (zła przemiana materii). Skaza krwotoczna objawia się łatwym krwawieniem dziąseł przy myciu zębów, częstymi krwotokami z nosa, długim niegojeniem się ranek i t. p. Skaza to niebezpieczna, szczególnie dla dziewcząt (periody).

Przy każdej skazie musi być zachowana inna dieta, — należy ją omówić z lekarzem i ściśle stosować się do jego wskazówek. (Uwaga. Państwowy Instytut Higieny w Warszawie opracowuje specjalne zestawienia odżywiania artretyków, gruźlików i t. d., pracujących umysłowo, pracujących fizycznie i t. d. Świeżo wyszła cenna książka: „Kuchnia dietetyczna“ — opracowana w jedynej w Polsce Szkole Dietetycznej w Inowrocławiu, zawiera już wskazania dietetyczne przy różnych chorobach. Poza tym w zakończeniu książki „Teoria przyrządzania potraw“ Z. Czerny i M. Strasburger — mamy wskazówki co do odżywiania dzieci, pracowników umysłowych i fizycznych).

W układaniu diety należy brać pod uwagę: skazy organizmu, wiek, rodzaj pracy (umysłowa, fizyczna, siedząca, ruchliwa, ciężka, lekka, krótka) porę roku.

Ze względu na skazy ważny jest też wybór miejsca odpoczynkowego. Np. człowiek ze skazą limfatyczną dobrze się czuje w górach, gdy przy innej skazie może tam nastąpić pogorszenie zdrowia. I tu zatem trzeba ustalić z lekarzem, jaką skazę ma każdy z członków rodziny i jakiego rodzaju miejscowość będzie dla niego niewskazana.

*Z odczytu dr Z. Zabawskiej-Domostawskiej
w Warsz. Klubie Wioślarek.*

Uwaga. Dla informacji podajemy osobno wykaz miejscowości uzdrowiskowych w Polsce z zaznaczeniem wskazań leczniczych i jakim uzdrowiskom zagranicznym odpowiadają.

1. Każdy konsument powinien zapoznać się dokładnie z produkcją, przeróbką, wartością spożycia mleka, i higienicznym obchodzeniem się z mlekiem; wtedy uniknie się nieporozumień i chaosu jaki dziś panuje w dziedzinie aprowizacji miast mlekiem i wtedy nie będzie takiego charactwa fizycznego wśród dzieci nie odżywianych mlekiem i takiej śmiertelności wśród dzieci odżywianych mlekiem złem lub zakażonym bakteriami gruźlicy, tyfusu, anginy itp.

W tym celu zalecamy zwiedzanie wzorowo urządzonych Miejskich Zakładów Mleczarskich „Agril“ w Warszawie przy ul. Grzybowskiej 59, tel. 284-40.

SPOŻYWAJMY RYBY MORSKIE!

Wskutek utartego, a błędnego mniemania, że ryba jest potrawą zbyt kowną, gdyż rzekomo jest mało odżywcza, droga i trudna do smacznego przyrządzania dzięki specjalnemu zapachowi morszczyzny, — za mało spożywamy ryb morskich.

Przyczyną jest jedynie nieznanomość i nieumiejętność odpowiedniego przyrządzania ryb morskich, jak również niedoceniaenie ich wartości odżywczej.

Mięso ryb morskich jest doskonałym źródłem białka i tłuszczu i składem swym zbliżone jest do mięsa zwierzęcego, przewyższając je nawet, jeśli chodzi o obecność witamin i soli mineralnych, zwłaszcza jodu.

Niektóre nawet z nich są tańsze od mięsa (dorsz od 90 gr, mięso żarłacza sprzedawanego pod nazwą „sum morski“ bez ości, skóry i głowy 1 zł 50 gr); pozostaje więc usunąć tylko specyficzny zapach i zastąpić codziennie aż do znudzenia podawane mięso przez różnorodne i smaczne potrawy z ryb.

Obok ryb solonych i wędzonych mamy świeże śledzie, flądry i dorsze.

Świeżość tych ryb rozpoznajemy po twardej, jędrnej skórze, wypukłych oczach, przylegającej łusce i elastycznych mięśniach. Świeża morska ryba nie powinna posiadać nieprzyjemnego zapachu. Aby usunąć zapach morszczyzny, należy na 1—2 godzin przed przyrządzeniem obciągnąć skórę, zdjąć błonę wyściełającą wewnątrz ryby, posolić i skropić sokiem z cytryny.

Rybę mrożoną należy przed przyrządzeniem odmrozić, wkładając ją do zimnej wody lub pozostawiając przez pewien czas na chłodnym lecz nie mroźnym powietrzu. Po rozmrożeniu należy rybę zaraz przyrządzić, a nie pozostawiać jej przez czas dłuższy w ciepłym miejscu.

Zbliżają się Święta. Zaopatrzenie spiżarni w dobre, smaczne i tanie wiktuały — oto aktualne zagadnienie dla Pani domu.

Nawet przy najskromniejszym budżecie domowym można urządzić święta, prowadzając produkty paczkami żywnościowymi z bezpośredniego źródła.

Adresy producentów znajdując się w urzędach pocztowych i w miesięczniku „Łącznik Pocztowy“.

P R Z E P I S Y.

Flądry z wody. 1 kg fląder, 15 dkg jarzyn, 1 łyżka korzeni (ziele ang., pieprz, liść bobkowy), 10 dkg masła.

Flądry oczyścić i wyplukać, obciągnąć ze skóry, posolić na 1 — 2 godzin przed gotowaniem, ugotować na wywarze z jarzyn i korzeni. Podawać z drążonemi ziemniakami i sklarowanym masłem.

Flądry smażyć. 1 kg fląder, 2 jajka, 5 dkg mąki, 10 dkg tart. bułki, 15 dkg szmalcu.

Przygotowane flądry jak w przepisie poprzednim, osączyć z wilgoci, obtoczyć w mące, jajku, tartej bułce i smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Z fląder można przyrządzać wiele potraw, analogicznie do dorsza. Najsmaczniejsze są z wody.

Dorsz duszony z jarzynami. ¼ kg włoszczyzny, 1 kg dorsza, 8 dkg masła, sól, cytryna.

Dorsz sprawić (obciągnąć ze skóry i wyjąć błonę), podzielić na dzwonka, posolić i skropić sokiem z cytryny. Jarzyny posiekać drobno, jak na makaron, włożyć na dno

rondla kawałek masła, warstwę posiekanych jarzyn, przełożyć warstwą kawałków dorsza, znów układać warstwami jarzyny i rybę. Na wierzch masło. Przykryć przykrywą i dusić około ½ godziny.

Dorsz po grecku. 1 kg dorsza, 25 dkg jarzyn, 1 cebula, 1 cytryna, 10 dkg przecieru pomidor., sól, korzenie, soja.

Oczyszczoną rybę osolić, skropić cytryną i pokrajać na dzwonka, smażyć w oliwie sojowej. Usmażone kawałki ułożyć na półmisku, zalać sosem.

Sos. Drobnoposiekaną cebulę udusić na oliwie. Dodać kilka łyżek masy pomidorowej, drobno posiekane jarzynki, soli, pieprzu, gałki muszkatołowej, cytryny i szczyptę cukru, dusić do miękkości. Sosem tym zalać rybę i podawać na zimno. Najlepiej przyrządzić ją z dnia na dzień.

Dorsz faszerowany. Mięso od kości oskrobać, przepuścić przez maszynkę wraz z 2 bułkami namoczonemi w mleku, dodać utartą cebulę, wbić 2 jaja, osolić, dodać ekstraktu pieprzu i dobrze wyrobić. Masę tę zawinąć w serwetę w formie wałka. Gotować w wywarze z jarzyn pół godziny. Po ugotowaniu pokrajać w cienkie plastry, podawać na gorąco lub zimno. Do tego — sos chrzanowy, majonezowy. Plastry ryby zalać można galareta.

W podobny sposób przyrządza się wszystkie ryby. Użyć należy drobnych, tańszych ryb.

Zrazy z dorsza w sosie pomidorowym. Z przygotowanego mięsa, jak w przepisie „dorsz faszerowany“ formować kulki, otaczać je w mące i obsmażyć na tłuszczu. Po obsmażeniu złożyć do rondla wraz z resztą tłuszczu pozostałego od smażenia, zalać przecierem pomidorowym rozrobionym w wodzie i dusić na wolnym ogniu pod przykryciem ½ godziny.

Kokilki ze świeżego śledzia (przepis francuski). Liczy się 1 śledzia na osobę. Wybrać mleczaiki. — Mlecza ugotować i ostudzić. Obrąć mięso i usiekać. Usmażyć w łyżce masła posiekaną cebulę, ząbek czosnku, dodać posiekanej pietruszki i mięso ze śledzi, wreszcie kilka posiekanych pieczarek, posolić i dodać ekstraktu pieprzu, wreszcie łyżkę utartej bułki. Podusić wszystko. W kokilki ponakładać farsz na wierzch pokrajane mlecza. Polać beszamelem, posypać tartym serem i zapiec.

Śledzie świeżo smażone. Śledzie (niesolone), sól, cytryna, mąka i tarta bułka, soja.

Oczyszczone śledzie osolić, skropić sokiem z cytryny. Gdy godzinę poleżą osuszyć z wilgoci (odcisnąć w ścierce), przedzielić wzdłuż na pół, wyjąć ości, otoczyć w mące z bułeczką i smażyć na rozgrzanej oliwie lub innym tłuszczu. Podawać z sałatą z kiszzonej kapusty lub sosem musztardowym.

Śledzie marynowane w zaprawie pomidorowej. 10 śledzi, sól, woda, 10 dkg soi, ¼ litra octu, 20 dkg cebuli, liść laurowy, ziele ang., pieprz, sól, ¼ litra zaprawy pomidorowej.

Oczyszczone śledzie opłókać, odciąć głowę i ogon, natrzeć solą i odstawić. Zagotować cebulę w wodzie z octem i przyprawami, przetrzeć przez sito, wymieszać z pomidorami, dodać soli do smaku. Ryby odcisnąć w ścierce, podzielić wzdłuż grzbietu na połowy, wyjąć ości, obsmażyć na oliwie z dwu stron. Ułożyć w kamiennym garnku polewanym, wlać oliwę ze smażenia, zalać zaprawą tak, aby ryby były zakryte, przykryć i wynieść na zimno. Podawać jako przekąskę.

Pozycje zbyteczne wykreślić.

BUDŻET NA MARZEC.

| | Zł | Gr |
|---|-------|-------|
| Przewidywane wpływy od (męża) | | |
| od (pracujących dzieci) | | |
| za (robotę) | | |
| ze sprzedaży (czego) | | |
| WYDATKI. | | |
| K o m o r n e | Zł | Gr |
| O p a ł oraz nafta i spirytus do maszynek | | |
| gaz w kuchni i łazience | | |
| O ś w i e t l e n i e (elektryczność, gaz, nafta) | | |
| T e l e f o n | | |
| P o ż y w i e n i e (szczegółowe wyliczenie produktów osobno) | | |
| P r a n i e (szczegółowe wyliczenie zrobić osobno—kartkę do skorowidza) | | |
| C z y s z c z e n i e i r e p e r a c j a odzieży, obuwia, bielizny | | |
| C z y s t o ś ć d o m u (szczotki, mydło, proszki, terpentyna, pasty itp.) | | |
| C z y s t o ś ć o s o b i s t a (mydło toalet., proszki do zębów itp.) | | |
| Z d r o w i e: pomoc lekarska | | |
| apteczka domowa | | |
| gimnastyka, sporty | | |
| wycieczki, wyjazd na kurację lub odpoczynek | | |
| N a u k a: opłaty szkolne | | |
| lekcje dodatkowe | | |
| kursy gospodarstwa domowego | | |
| podręczniki pani domu | | |
| P o d a t k i | | |
| U b e z p i e c z a l n i a | | |
| U b e z p i e c z e n i e od ognia | | |
| od kradzieży | | |
| P r e n u m e r a t a p i s m | | |
| R a d i o | | |
| K o n c e r t y | | |
| T e a t r | | |
| O d c z y t y | | |
| K s i ą ż k i | | |
| K w i a t y i r o ś l i n y doniczkowe | | |
| S k ł a d k i: W K o l e | | |
| Stow | | |
| w kole rodzicielskiem | | |
| S k ł a d k i szkolne dzieci | | |
| na Pol. Macierz Szkolną | | |
| na L. O. P. P. | | |
| Czerwony Krzyż | | |
| na Ligę Morską | | |
| Fundusz Obrony Narodowej | | |
| dobroczynne: „Caritas“ parafialne | | |
| inne | | |
| P r z e j a z d y codzienne i drobne wydatki (kto—ile ma przeznaczone) | | |
| P o m o c w p r a c y domowej: do wszystkiego | | |
| kucharka | | |
| pokojówka | | |
| posługaczka | | |
| O s z c z e d n o ś c i: wpłaty na książeczkę K. K. O. | | |
| emerytalne | | |
| na ubezpieczenie na życie | | |
| pożyczki państwowe | | |
| W y d a t k i n a d z w y c z a j n e: kupno nowych ubrań, obuwia, bielizny | | |
| reperacje i odnawianie sprzętów | | |
| oprawianie książek | | |
| remonty mieszkania, instalacje | | |
| prezenty | | |
| koszt przyjęć w domu | | |
| U l e p s z e n i a w o r g a n i z a c j i domu (książki rach., kartoteka, kwitoteka itp.) | | |
| racjonalne sprzęty, naczynia i przyrządy kuchenne, słoje itp. dla przetworów | | |
| L o t e r i a — los do II klasy | | |
| N a d w y ż k a | | |
| Wydatki ogółem | | |

Przy układaniu budżetu liczyć się z wynikami porządkowania „finansów“ w poprzednich miesiącach. Oszczędności już uzyskane przeznaczyć częściowo na zakup celowych sprzętów, przyborów i narzędzi gospodarczych.

*

Nigdy nie wybierać z książeczki oszczędnościowej w K. K. O. całej złożonej już sumy. Najpierw „przepatrzeć rynek“, zobaczyć ceny potrzebnych narzędzi i sprzętów, zostawiając część „na zarybek“ dla dalszych miesięcy.

Oszczędności, przeznaczonych na „żelazny kapitał“ nie ruszać, — to rezerwa na inne cele (nauka fachowa, założenie warsztatu, kuracja nieoczekiwana itp.).

ORGANIZACJA PRACY W DOMU

polega na rozumnym rozplanowaniu całokształtu zajęć i obmyśleniu planu wykonania składających się na nie drobnych czynności.

Gospodyni od rana do wieczora wykonywuje szereg ząębających się prac: musi ugotować śniadanie, obiad i kolację, w przerwach sprzątać mieszkanie, uprać i wyreperować bieliznę i ubranie. A przy tym dostosować się do potrzeb i wymagań domowników, które zależą od ich pracy i nauki.

Jedne z pań domu są wiecznie zajęte, przemęczone i nie mogą podołać pracy, — inne zaś w tych samych warunkach i pracą wykonają akuratnie i znajdują czas na wypoczynek i rozrywkę, a w domu mają atmosferę pogody i spokoju. Tajemnica tkwi w tym, że jedne pracują chaotycznie, drugie planowo. Układając plan organizacji domu, bierzemy pod uwagę teren pracy i zajęcia.

Zasady: 1) mieszkanie dzielimy na dwie części: **dzienną i sypialną**, biorąc pod uwagę rozmieszczenie okien: dla sypialni najlepszy południowo-wschód, dla części dziennych północo-zachód.

2) W części dziennej winna być jadalnia (ew. salon, gabinet), pokój służbowy i kuchnia, — w części sypialnianej tylko sypialnie i łazienka.

Mając mieszkanie jednoizbowe przedstawiamy meble tak, by zrobić podział na część gospodarczą i sypialniano-wypoczynkową, przy czym wprowadzamy **meble wielocelowe**, np. stół - kredens, stolik - dogotowywacz, taboret - skrzynka, stolik do nauki dzieci z półkami na książki, przykrytymi podnoszoną na zawiasach deską do pisania, rozłożenia książek itp.

Przy układaniu planu zajęć bierzemy pod uwagę: rozmiar domu — ilość domowników, — czy gospodyni jest sama, czy ma pomocnicę, albo pomoc domowników. Czas potrzebny dla wykonania każdej czynności obliczyć przez kilkakrotne próby.

Zasady: 1) ustalamy porę wydawania posiłków i czas ich przyrzadzania. 2) Zaraz po spożyciu musi iść sprzątanie ze stołu i w kuchni (zmywanie itp.). 3) Sprzątanie mieszkania musi się odbywać rano.

Dwie są przyczyny złego systemu pracy: 1) złe rozplanowanie kolejności zajęć, 2) brak znajomości techniki wykonywania zajęć gospodarczych.

*Wg opracowania Państwowego Seminarium Nauczycielek
Gospodarstwa Domowego w Warszawie.*



M A R Z E C.

Miesiąc poświęcony czci św. Józefa.

1937

| | | | | | |
|--------------|---|----|----|----|-------|
| poniedziałek | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| wtorek | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| środa | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| czwartek | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| piątek | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| sobota | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| niedziela | 7 | 14 | 21 | 28 | Wlkn. |

DO WYKONANIA W DOMU.

Uzupełnić budżet próbny.

Przestawić meble i sprzęty zgodnie z planem racjonalnej pracy i potrzebami rodziny.

Zastosować racjonalne metody pracy we wszystkich działach gospodarstwa.

Nie czynić innych wydatków na święta, jak tylko konieczne dla tradycji, — a sumę wydawaną dawniej na alkohol itp. oddać na święcone dla ubogich.

Zrobić wiosenną kontrolę w spiżarni, piwnicy i na strychu.

Odesłać do parafialnego „Caritas“ lub innej organizacji dobroczynnej zbędne rzeczy.

1938

| | | | | | |
|--------------|---|----|----|----|----|
| poniedziałek | | 7 | 14 | 21 | 28 |
| wtorek | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| środa | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| czwartek | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| piątek | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| sobota | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| niedziela | 6 | 13 | 20 | 27 | |

Tępić mole.

Przesadzić w doniczkach rośliny cebulkowe. W skrzynkach w końcu miesiąca siać kwiaty i sadzić groszek pachnący.

Do apteczki ziołowej zbierać: kwiaty podbiału, pączki brzoźowe, kwiaty tarniny i fiołka, korzeń mydlnika, dmuchawiec.

W GOSPODARSTWIE WIEJSKIM.

Sprawdzić, czy są dostateczne zapasy nasion, lepu ogrodniczego, maści do szczepienia itp. Rozplanować pracę na najbliższe tygodnie. (Patrz Kalendarz Ogrodniczy i Pszczelarski).

Sadzić kury i indyczki na jajach.

W KOLE GOSPODYŃ — ZIEMIANEK.

Organizacja przedszkoli letnich na czas robót polnych matek.

Zakupić według omówionych poprzednio planów droższe narzędzia, nasiona i środki tępienia szkodników ogrodowych na wspólny rachunek członkiń.

Propaganda hodowli kóz w ubogich ośrodkach i małych osiedlach oraz zakładania pasiek. Rozplanować ogródki warzywno — kwiatowe. Pogadanki o uprawie ziemi, pielęgnowaniu krzewów owocowych, uprawie lnu. Sprowadzać nasienie lnu, zamawiać jaja wylęgowe.

Pokaz pieczenia ciast świątecznych. Porządki wiosenne w chacie i obejściu.

ŚWIĘCONE.

Święta Wielkanocne związane są ściśle z wiosną, do której tęskniliśmy, oraz tradycyjnym święconym — synonimem gościnności i serdeczności polskiej.

W dawnych czasach do świąt Wielkanocnych przygotowywano się długo. Post czterdziestodniowy przestrzegany był ściśle, a więc i zakończenie postu witane było z radością.

Dzisiaj nie wolno nam pozwalać sobie na zbytki, jednak każda pomysłowa pani domu może tradycji przestrzegać i według niej święcone przygotować. Najważniejszą sprawą oszczędnego urządzenia święconego jest ułożenie ścisłego budżetu, dostosowanego do sumy, jaką możemy wydać, którą ustalamy, mnożąc liczbę dni, w których spożywać będziemy święcone i smaczne resztki mięs i ciast, przez sumę wydatkowaną na każdy zwykły dzień. Otrzymamy w ten sposób pokaźny zapas grosza, który nieledwie starczy na urządzenie skromnego święconego. Jeżeli mamy krewnych i przyjaciół, którzy nas w święta odwiedzają, to budżet musimy odpowiednio zwiększyć.

Oszczędnie obmyślane święta Wielkanocne wymagają wcześniejszego robienia przygotowań. Zamarynujemy więc szynkę wieprzową lub cielęcą i ozór wołowy na kilka tygodni przed świętami, a na tydzień kawał zrazówki, ewentualnie baraniny w occie. Kielbasa jest konieczną, można ją przygotować w domu na kilka dni przed świętami. Jeżeli nie stać nas na indyka — zadowolić się musimy pieczoną cielęciną. Nie drogo też kosztują piersi kury, które osmażone w rondelku, a potem udużone z kilkoma łyżkami wody, zmiękną i będą miłym urozmaiceniem święconego. W ten sposób kwestia mięs będzie załatwiona..

Ciasta należy robić wedle nowoczesnych przepisów, których doskonale zestawienia podają książki kucharskie oraz pismo „Pani Domu“. Pamiętajmy, że zamiast drogich zagranicznych dodatków do bab i mazurków, możemy używać polskich orzechów, owoców w cukrze osmażanych, maku, czekolady itp., (w których celują nasze szkoły gospodarcze, z Chyliczkami i Zakładem św. Józefa na Sewerynowie na czele). Doskonale zużytkujemy skórkę pomarańczową, którą przez dłuższy czas zbierać i suszyć należy, potem w ostatniej chwili ugotować, zmieniając kilkakrotnie wodę.

Do święconego koniecznie należy podawać kilka rodzajów surówek jarzynowych, z sałatą zieloną i rzeżuchą, oraz kompoty choćby z suszonych owoców, aby zrównoważyć większe, niż zwykle spożycie dań mięsnych.

Nie zapomnijmy też o kilku gatunkach sosów: majonezowy i ostrzejszy tatarski z polskiej oliwy „Soja“, ucierany chrzan ze śmietaną, doskonały sos zimny z żółtek, wreszcie sos Cumberland wyborne urozmaicają dania mięsne.

Na barszcz wygotujmy włoszczyznę i suszone grzybki. Unikajmy barszczu na smaku z szynki, natomiast możemy przygotować na tymże smaku doskonały bigos z kapusty kwaszonej. Bigos ten odgrzewany z dodaniem okrawków mięsnych, a głównie kielbasy, służyć będzie, jako podstawowe danie przez kilka dni.

RZEŻUCHA wodna działa pobudzająco na wydzielanie soków żołądkowych. Listki jej mają miłą goryczkę i przyjemny zapach. We Francji do każdego pieczonego podaje się na tymże półmisku garstkę rzeżuchy wodnej. Rośnie dziko w strumykach, na brzegach stawów z wodą źródlaną. Rozmnaża się z nasienia, sadzonek i przez dzielenie starych roślin.

Rzeżucha ogrodowa zawiera pewne ilości jodu. Z listków — dobra sałata, zaostrażająca apetyt. Siałę można w skrzynce na jasnym oknie w pokoju całą zimę. Ciąg, gdy jeszcze jasno-zielona. W grunt siałę co 14 dni od wczesnej wiosny do jesieni. Podlewać obficie.

Na z a k a s k ę pokrajać drobno, wymieszać z masłem, posmarować tym chleb razowy.



MIESZANKI ZIOŁOWE.

ZIOŁOLECZNICTWO.

Zioła są oddawna używanymi lekami ludzkości. Najpoważniejsi lekarze świata stwierdzają konieczność powrotu do naturalnych środków leczniczych. Wiele roślin posiada bowiem zdolność selektywnego przeciwdziałania pewnym rodzajom schorzeń i ta zdolność potęguje się w odpowiednim doborze roślin, tworzących mieszankę ziołową czyli tzw. specyfik ziołowy. Rośliny takie dostarczają leków o tak skomplikowanej budowie chemicznej, że dotąd nie udało się zastąpić je środkami sztucznie wytworzonymi. Dodatnią stroną lecznictwa ziołowego jest, że zioła, którymi posługuje się od szeregu pokoleń medycyna ludowa, są środkami łagodnie działającymi, nietrującymi i niewywierającymi na organizm ludzki ujemnego pobocznego działania. Skład chemiczny ziół jest zbliżony do składu chemicznego naszych jarzyn i owoców, których wartość odżywcza, a nawet lecznicza w niektórych chorobach jest niezaprzeczalna.

Ujmując ogólnie to zagadnienie, — zioła możnaby nazwać lekami dietycznymi, gdyż przez nie uzupełniamy i naprawiamy braki naszych pokarmów; przeważającym naszym pożywieniem jest mięso, nabiał, potrawy mączne, którym brak wielu niezbędnych składników, znajdujących się wyłącznie w roślinach. Braki te uzupełniamy pokarmami roślinnymi — jarzynami, owocami, — jednak w ilości niedostatecznej dla organizmu. Na tle zaś niewłaściwego sposobu odżywiania powstaje cały szereg cierpień chronicznych, które mogą być usunięte przez stosowanie odpowiednio dobranych i spreparowanych ziół. Sposób podawania ziół w kuracjach ziołowych jest najbardziej zbliżony do sposobu normalnego przyjmowania pokarmów. Zioła działają łagodnie, nie wykazują gwałtownego efektu, powodują powolne przemiany, to też pomagają przede wszystkim w chorobach wadliwej przemiany materii, która znów jest wynikiem nieracjonalnego odżywiania. Kuracja ziołami jest przez to cenna, że przyczynowo, a nie objawowo leczy choroby.

Leki roślinne, w których działa nie jeden czy dwa związki, ale cały ich zespół w warunkach stworzonych przez naturę działają lepiej, niż nawet niektóre wyodrębnione z nich poszczególne składniki. Skomplikowany skład chemiczny rośliny i związane z nim działanie leku roślinnego zależy od wielu czynników: od gleby na której roślina rośnie, od wieku rośliny (czas zbioru) itd., oraz od przyrządzenia leku. Z surowców, pod kierunkiem sił fachowych w odpowiednio urządzonych laboratoriach przyrządzą się preparaty ziołowe, nie budzące obaw pod względem jakości surowca, jego wartości leczniczych i odpowiedniego, właściwego doboru roślin. Tylko ten sposób daje pełną gwarancję uniknięcia przykrych dla chorego niespodzianek w działaniu leku, spowodowanych przypadkowością doboru składników i lekceważeniu ich dawkowania.

Panie domu, stojąc na straży zdrowia rodziny, powinny zwracać baczną uwagę na dobór specyfiku ziołowego o wypróbowanej wartości leczniczej, pamiętając, że zdrowie to skarb, z którym nie należy przeprowadzać doświadczeń.

WĄTROBA JEST FILTREM DLA KRWI

Zanieczyszczona krew może powodować szereg rozmaitych dolegliwości, bóle artretyczne, wzdęcia, odbijania, bóle w wątrobie, niesmak w ustach, brak apetytu, skłonność do tycia, plamy i wyrzuty na skórze.

Choroby złej przemiany materji niszczą organizm i przyspieszają starość

Racjonalną, zgodną z naturą kuracją jest normowanie czynności wątroby i nerek. Dwudziestoletnie doświadczenie wykazało, że w chorobach na tle złej przemiany materji, chronicznego zaparcia, kamieniach żółciowych, żółtaczce, artretyzmie ma zastosowanie „CHOLEKINAZA“ H. NIEMOJEWSKIEGO.

Broszury bezpłatnie wysyła laboratorium fizjologiczno-chemiczne

„CHOLEKINAZA“ H. Niemojewskiego,

WARSZAWA, NOWY ŚWIAT 5
oraz apteki i sklepy apteczne.



POLSKIE LINJE LOTNICZE

„LOT”

WARSZAWA
NOWOGRODZKA 49



Za skuteczność wyroby Mgr. W. Paździerskiego na wystawach w Polsce i zagranicą uzyskały ZŁOTE MEDALE.

Fabr. Chemiczno-Kosmetyczna ■ ■ „Pharmachemia”. Bydgoszcz.

Pozycje zbyteczne wykreślić.

BUDŻET NA KWIECIEŃ.

| | Zł | Gr |
|--|----|----|
| Przewidywane wpływy od (męża) | | |
| od (pracujących dzieci) | | |
| za (robotę) | | |
| ze sprzedaży (czego) | | |
| WYDATKI. | | |
| K o m o r n e | | |
| O p a ł oraz nafta i spirytus do maszynek | | |
| gaz w kuchni i łazience | | |
| O ś w i e t l e n i e (elektryczność, gaz, nafta) | | |
| T e l e f o n | | |
| P o ż y w i e n i e (szczegółowe wyliczenie produktów osobno) | | |
| P r a n i e (szczegółowe wyliczenie zrobić osobno — kartkę do skorowidza) | | |
| C z y s t o ś ć d o m u (szczotki, mydło, proszki, terpentyna, pasty itp.) | | |
| C z y s t o ś ć o s o b i s t a (mydło toalet., proszki do zębów itp.) | | |
| Z d r o w i e: pomoc lekarska apteczka domowa gimnastyka, sporty wycieczki, wyjazd na kurację lub odpoczynek | | |
| N a u k a: opłaty szkolne lekcje dodatkowe | | |
| kursy gospodarstwa domowego podręczniki pani domu | | |
| P o d a t k i | | |
| Ubezpieczalnia | | |
| U b e z p i e c z e n i e od ognia od kradzieży | | |
| P r e n u m e r a t a p i s m | | |
| Radio | | |
| K o n c e r t y | | |
| T e a t r | | |
| O d c z y t y | | |
| K s i ą ż k i | | |
| K w i a t y i r o ś l i n y doniczkowe | | |
| S k ł a d k i: W K o l e..... S t o w..... w kole rodzicielskiem..... | | |
| Składki szkolne dzieci na Pol. Macierz Szkolną | | |
| na L. O. P. P. Czerwony Krzyż | | |
| na Ligę Morską Fundusz Obrony Narodowej..... | | |
| dobroczynne: „Caritas“ parafialne inne | | |
| P r z e j a z d y codzienne i drobne wydatki (kto—ile ma przeznaczone) | | |
| P o m o c w p r a c y domowej: do wszystkiego | | |
| kucharka | | |
| pokojówka | | |
| posługaczka | | |
| O s z c z ę d n o ś c i: wpłaty na książeczkę K. K. O..... emerytalne..... | | |
| na ubezpieczenie na życie..... pożyczki państwowe..... | | |
| W y d a t k i n a d z w y c z a j n e: kupno nowych ubrań, obuwia, bielizny reperacje i odnawianie sprzętów | | |
| oprawianie książek..... remonty mieszkania, instalacje..... | | |
| prezenty | | |
| koszt przyjąć w domu | | |
| U l e p s z e n i a w o r g a n i z a c j i domu (książki rach., kartoteka, kwi- toteka itp.) racjonalne sprzęty, naczynia i przyrządy kuchenne, słoje itp. dla przetworów | | |
| L o t e r i a — los do III klasy | | |
| N a d w y ż k a | | |
| Wydatki ogółem | | |

PLANOWANIE ZAJĘĆ GOSPODARCZYCH.

Celem, dla którego opracowujemy metody pracy, jest jak najlepsze wykonywanie czynności z jak najmniejszym nakładem energii, czasu i środków a zgodnie z wymaganiami higieny i estetyki.

Dla ułożenia planu i opracowania metody wykonania pracy zadajemy sobie pytania:

1) **Co mamy wykonać (czynność)** — sprzątnąć, zrobić zakupy, przygotować posiłki, prać itd.

2) **Jakie materiały, przedmioty, towary** będą celem zabiegów? Podłogi, produkty spożywcze, bielizna itd.

3) **Jakie to są czynności** (proste czy złożone) i na jakie zabiegi się dzielią? Sprzątanie zawiera w sobie: uporządkowanie na biurku, stołach itp., starcie kurzu, zamiecenie podłogi, wytarcie jej płatami. Dochodzi do tego w sypialni — sianie łóżek, w stołowym sprzątnięcie ze stołu po śniadaniu. Pranie dzieli się na moczenie bielizny, wygniatanie, tarcie w gorącej wodzie z mydłem, gotowanie, płókanie, suszenie, składanie, maglowanie. A niektóre z tych składowych czynności rozpadają się jeszcze na inne: sianie łóżek obejmuje — zdjęcie i wywietrzanie poduszek i kołder, przewrócenie materaców, lub wstrząśnięcie słomy w sienniku, obciążenie prześcieradeł itd.

4) **Jak te zabiegi powinny być wykonane?** Ścierać kurz — nie strze-pując go na podłogę. Zamiatać — nie podnosząc kurzu, nie nachylając się (oszczędzanie zmęczenia — racjonalna postawa przy pracy). Zmywać — nie czyniąc z wody w wanience gęstej zupy ze wszystkich resztek, pozostających na talerzach, nie niszcząc rąk itd.

Obmyślamy:

1. podział przedmiotów na wymagające jednakowych zabiegów;

2. kolejność zabiegów;

3. sposób szybkiego wykonania;

4. sposób sprawnego wykonania;

5. sposób dokładnego wykonania;

6. zastosowanie wymagań higieny: oszczędności siły, ochrony wzroku, unikania hałasu, unikania szerzenia brudu przy pracy.

Ustalamy zasady wykonania wszystkich czynności gospodarczych.

5) **Jakie przyrządy i środki są potrzebne?** Obmyślenie zasad racjonalnego wykonania pociąga za sobą kontrolę i wybór odpowiednich przyrządów: szczotki i szufelki na długim kiju, materacyka pod kolana przy nacieraniu pastą podłogi, pasa ochronnego przy myciu okien, odkurzacza, specjalnych proszków do czyszczenia itd.

6) **Gdzie powinny one być umieszczone na stałe i przy pracy?**

7) **Gdzie daną czynność wykonywać?** — w pokoju, kuchni, w którym miejscu izby, biorąc pod uwagę porządek, światło, dopływ powietrza itd.

Planowa praca daje możliwość oszczędzenia wielu zbytecznych wydatków, — a zato zwiększenia naszych wpląt na książeczkę K. K. O. Zabezpiecza i spokój w domu i pogodne patrzenie w przyszłość.



KWIECIEŃ.

Miesiąc poświęcony czci Najświętszego Oblicza Pana Jezusa.

1937

| | | | | |
|--------------|---|----|----|----|
| poniedziałek | 5 | 12 | 19 | 26 |
| wtorek | 6 | 13 | 20 | 27 |
| środa | 7 | 14 | 21 | 28 |
| czwartek | 1 | 8 | 15 | 22 |
| piątek | 2 | 9 | 16 | 23 |
| sobota | 3 | 10 | 17 | 24 |
| niedziela | 4 | 11 | 18 | 25 |

DO WYKONANIA W DOMU.

- Uzupełnić budżet próbny.
- 1-a rata podatku od gruntów rolnych.
- Wprowadzić ulepszenia w organizacji domu.
- Rozpocząć walkę z muchami.
- Dłużej wietrzyć pościel na słońcu.
- Sadzić sadzonki figosów - oleandrów.
- Podlewać obficie rośliny w pokoju. Przesadzać paprocie. Wysiać nasturcję na balkonie.
- Kupić materiał na nową bieliznę i ściereki, bo w maju mamy inne nadzwyczajne wydatki gospodarskie.
- Dać do naprawy rakiety tenisowe.
- Przejrzeć ubrania sportowe letnie i dokompletować.

1938

| | | | | |
|--------------|---|----|----|----|
| poniedziałek | 4 | 11 | 18 | 25 |
| wtorek | 5 | 12 | 19 | 26 |
| środa | 6 | 13 | 20 | 27 |
| czwartek | 7 | 14 | 21 | 28 |
| piątek | 1 | 8 | 15 | 22 |
| sobota | 2 | 9 | 16 | 23 |
| niedziela | 3 | 10 | 17 | 24 |

Wielkanoc 17-go.

D o a p t e c z k i z i o ł o w e j — zbierać rozmaryn, gałązki malin, jeżyn, płucnik, marzankę, piołun.

W GOSPODARSTWIE WIEJSKIM.

Wydać zarządzenia względnie samej wykonać prace w ogrodzie i pasiece według podanych poprzednio źródeł. Sprawdzić plan siewu i sadzenia.

Sadzić indyczki, gęsi i kaczki na jajach. Osiatkować miejsce wybrane na wodzenie młodych.

W KOLE GOSPODYŃ.

Propaganda „upiększania wsi“ przez zakładanie ogródków przy chatach, sadzenie żywopłotów, obsadzanie płotów i chat pnąciami, kładzenie chodników i obsadzanie dróg drzewami, utrzymywanie czystości na podwórzach, urządzenie zakrytych gnojówek.

Pogadanki: 1. Ogólna higiena domu i podwórza. 2. Jak doić krowy, zlewać, przechowywać i przerabiać mleko. Zorganizować konkurs zdrowia.

Lektura:

Kacprzak M. dr. — Konkursy „Zdrowie w chacie wiejskiej“ zł 1.00

Bal A. inż. — Gospodarka mleczna:

- 1. Mleko zł 2.00; 2. Maślarstwo zł 2.00; 3. Serowarstwo zł 2.40; całość „ 5.80
- Wykl. z Kurs. im. Staszica. — Postępowanie z mlekiem „ 0.75
- Byczyńska H. — Wyrób serów w domu „ 0.90
- Hajkowski F. — Jak założyć spółdz. zbytu mleka „ 1.00

Omówić projekt letniej imprezy dochodowej.

S E R Y.

Serów u nas spożywa się bardzo mało, pomimo, że jest to produkt wysoko wartościowy. Sery przyrządza się z mleka pełnego lub zbieranego, lub wreszcie ze śmietany (od tego zależy jego wartość odżywcza). Sery tłuste są bogatsze w witaminy od serów chudych, ale trudniej strawne, stosunek białka jest w nich też mniejszy. Duża ilość soli mineralnych, którą zawierało mleko, pozostaje częściowo w serwatce, więc choć ser jest pokarmem bardzo dużej wartości, nie zawiera tych wszystkich składników, w które obfituje mleko.

Nie zmienia to faktu, że spożycie sera w Polsce jest zbyt małe. A może on z pożytkiem zastępować mięso, którego w naszym codziennym pożywieniu niejednokrotnie nadużywamy. W dnie bezmięsne zwiększamy ilość jaj i sera, który podajemy nie tylko jako dodatek do chleba, ale także jako dodatek naprzykład do potraw zapiekanych mącznych i jarzynowych, do klusek gotowanych w wodzie, do niektórych zup (żur, neapolitańska).

Oprócz zwykłego sera tzw. krowiego, mamy dziś już także inne sery krajowe, których konsumpcję musimy podnieść, ponieważ nie ma już żadnej konieczności uciekania się do serów zagranicznych.

W gospodarstwach wiejskich nie można też marnować mleka zbieranego, maślaniki i serwatki, które powinny być zużywane nie tylko dla trzody, ale i dla ludzi, bowiem zawierają jeszcze bardzo wiele wartościowych składników. Ponieważ serwatka nie stanowi smacznego napoju, należy ją zużytkowywać do zup, oraz do wyrobu chleba, co znacznie podnosi jego wartość mineralną, smak i zdolność wyrastania.

S e r s m a ż o n y. Twaróg lekko się soli i pozostawia w glinianej misce przez kilka dni mieszając go często. Na patelnię rzucić łyżkę masła, włożyć twaróg, trochę kminku lub papryki i smażyć na wolnym ogniu, mieszając ciągle. Gdy się roztopi — przelać na talerz. Taki sposób przyrządzania sera jest dobrym zużytkowaniem „zgliwiałych” resztek sera krowiego, pod warunkiem, że są czysto przechowane.

S e r ś m i e t a n k o w y. ½ litra świeżej śmietany wlać do wygotowanej płóciennej ściereczki, związać ściśle nad śmietaną, owinąć jeszcze jednym płatkim i zakopać w suchym piasku. Pozostawić 24 godz., odwinąć ostrożnie. Jest to doskonały ser, bardzo pożywny.

JAK UKŁADAĆ BUDŻET ODŻYWIANIA.

1. Sprobujmy zastosować normy amerykańskie: 1/5 sumy na żywność przeznaczyć na jarzyny i owoce, 1/5 — na mleko i ser, 1/5 — na mięso, ryby, jaja, 1/5 — na chleb, mąkę, kasze i 1/5 — na cukier, tłuszcze, herbatę, kawę, przyprawy i napoje (patrz dr Szczygieł Al. „Metody układania jadłospisów“ — nr 4 „Zdrowie publiczne“ r. 1936).

Jeden z najwybitniejszych dietetyków amerykańskich, Sherman radzi dzielić sumę tę na 3 części: 1/3 — na mleko, śmietaną i ser, 1/3 — na mięso, drób, ryby, 1/3 — na jarzyny i owoce.

Tenże autor proponuje inny jeszcze podział: na mleko wyznaczyć tyle, by dla każdego dziecka był 1 litr dziennie, a dla każdego dorosłego 1/2 litra, resztę zaś sumy na żywność dzielić na 3 części: 1/3 — na jarzyny i owoce, 1/3 — na chleb, mąkę, kasze, masło i inne tłuszcze, 1/3 — na mięso, jaja, łakocie, sól, kawę, herbatę i przyprawy.

2. Zestawiajmy jadłospisy, stosując najtańsze w danym sezonie produkty.

3. Wyliczajmy **dokładnie ilości** produktów, by nie było resztek, bezużytecznie wyrzucanych (cukier na dnie szklanek) i t. p., ani odgrzewań (patrz M. Strasburger — o racjonalnem odżywianiu — cz. 2).

4. Zastępujemy droższe produkty tańszymi tej samej wartości odżywczej.

5. Obmyślajmy takie potrawy, by z każdego produktu wyciągnąć **jaknajwiększą korzyść** (patrz Z. Czerny i M. Strasburger — Teoria przyrządzania potraw).

6. Przyrządzajmy je tak, by **nie niszczyć wartości** produktów.

7. Czyńmy **zakupy hurtowe** na cały miesiąc (daje nam to rabat i zysk na wadze. Patrz — Sztuka Zakupów). Obliczajmy **dokładnie** ich zużycie na każdy dzień tak, aby naprawdę wystarczyły.

8. W odpowiednich miesiącach zaopatrujmy **spiżarnię i piwnicę** w zapasy.

MLEKO UPIĘKSZA.

Pasją Amerykanek są wciąż nowe pomysły w dziedzinie „mody“. Ostatnią modą jest hasło „Mleko upiększa“. Przynajmniej zdrowo! bo mlekiem zastępuje się teraz alkohol. Amerykanki fotografują się ze szklankami mleka, jedzą mleczne potrawy, przyjmują gości mlecznymi cocktaile'ami, śmietanką i serem.

Więś nagle została zasypana zamówieniami na mleko. Trzeba było aż nowe środki transportu organizować; olbrzymie samochody dowożą zwiększone ilości.

Ponieważ zaś wpływ diety mlecznej istotnie jest świetny i cerę istotnie odświeża i odmładza, przeto „moda mleczna“ nie będzie przejściowa!...

W Polsce na czele akcji prowadzonej na rzecz zwiększenia spożycia dobrego i gwarantowanego mleka stoją Miejskie Zakłady Mleczarskie „Agril“ w Warszawie, ul. Grzybowska 59, tel. 284-40.

NORMY POŻYWIENIA DZIENNEGO.

Mleko — 1 litr dziennie dla dziecka; ½ litra dla dorosłego.

Ser — 10 dkg dla dorosłego.

Jaja — 4 tygodniowo dla małego dziecka; 1 dziennie dla starszego dziecka; 2 dziennie dla dorosłego, głównie w te dni, w których nie jemy mięsa.

Mięso i ryba — nie więcej, niż 10 dkg dziennie dla dorosłego, wliczając w tę porcję dzienną i organy wewnętrzne zwierząt, jak nerki, wątroba, mózg, ozór, serce. — Uwzględnienie — prócz 10 dkg mięsa — jeszcze pewnej ilości ryb lub organów wewnętrznych zwierząt stanowi szkodliwe zwiększenie porcji.

Jarzy ny — 60 dkg dziennie na 1 osobę, w tem: 20 dkg ziemniaków; 20 dkg jarzyn liściastych (sałaty, kapusty itp.); 20 dkg pozostałych gatunków jarzyn (pomidorów, marchwi, grochu itp.).

Owoce — 20 dkg dziennie na 1 osobę.

Piecz ywo. — Kasze i potrawy mączne stanowią uzupełnienie całodziennego pożywienia. Ilość ich jest zależna od trybu życia i pracy danej jednostki. Pracownik fizyczny, sportowiec, dorastający chłopiec i dziewczyna potrzebują ich znacznie więcej, niż pracownik umysłowy, który większą część dnia spędza siedząc.

Cukier. — Tłuszcze — stanowią dodatki.

Tran — dla dzieci powinien być podawany przez jesień i zimę do połowy wiosny.

UWAGA: Odżywianie pracownika umysłowego, fizycznego i dzieci od lat 3 do 6 patrz str. 195 „Teorii Przyrządzania Potraw“ — Zofii Czerny i Marii Strasburger.

MIEJSKIE ZAKŁADY MŁECZARSKIE

„A G R I L”

WARSZAWA, UL. GRZYBOWSKA 59 :—: :—: :—:
:—: :—: :—: :—: TELEFONY 284-40 i 679-78

Największe w stolicy i w Polsce Zakłady Mleczarskie, urządzone nowoczesnie, pozostające pod stałym nadzorem sanitarnym.

Zaopatrują ludność stolicy w mleko i artykuły nabiałowe najwyższej jakości, gwarantowane pod względem odżywczym i zdrowotnym.

Własne sklepy nabiałowe i pijalnie mleka o charakterze mleczarni i kawiarni.

Ważniejsze adresy:

NOWY ŚWIAT 8

AL. JEROZOLIMSKIE RÓG KRUCZEJ

PLAC ZBAWICIELA

UL. KRÓLA ALBERTA 3.

Masło pasteryzowane, śmietanka i śmietana homogenizowane, gwarantowana zawartość tłuszczu.

Extra Laktorol — znakomity napój mleczny o własnościach leczniczych.

Pozycje zbyteczne wykreślić.

BUDŻET NA MAJ.

| | Zł | Gr |
|-------------------------------------|----|----|
| Przewidywane wpływy od (męża) | | |
| od (pracujących dzieci) | | |
| za (robotę) | | |
| ze sprzedaży (czego) | | |

WYDATKI.

| | Zł | Gr |
|--|----------------|----|
| K o m o r n e | | |
| O p a ł oraz nafta i spirytus do maszynek | | |
| gaz w kuchni i łazience | | |
| O ś w i e t l e n i e (elektryczność, gaz, nafta) | | |
| T e l e f o n | | |
| P o ż y w i e n i e (szczegółowe wyliczenie produktów osobno) | | |
| P r a n i e (szczegółowe wyliczenie zrobić osobno — kartkę do skorowidza) | | |
| C z y s z c z e n i e i r e p e r a c j a odzieży, obuwia, bielizny | | |
| C z y s t o ś ć d o m u (szczotki, mydło, proszki, terpentyna, pasty itp.) | | |
| C z y s t o ś ć o s o b i s t a (mydło toalet., proszki do zębów itp.) | | |
| Z d r o w i e: pomoc lekarska apteczka domowa gimnastyka, sporty wycieczki, wyjazd na kurację lub odpoczynek | | |
| N a u k a: opłaty szkolne lekcje dodatkowe | | |
| kursy gospodarstwa domowego podręczniki pani domu | | |
| P o d a t k i Ubezpieczalnia | | |
| U b e z p i e c z e n i e od ognia od kradzieży | | |
| P r e n u m e r a t a p i s m Radio | | |
| K o n c e r t y T e a t r | | |
| O d c z y t y K s i ą ż k i | | |
| K w i a t y i r o ś l i n y doniczkowe | | |
| S k ł a d k i: W K o l e S t o w w kole rodzicielskiem | | |
| Składki szkolne dzieci na Pol. Macierz Szkolną | | |
| na L. O. P. P. Czerwony Krzyż | | |
| na Ligę Morską Fundusz Obrony Narodowej | | |
| dobroczynne: „Caritas“ parafialne inne | | |
| P r z e j a z d y c o d z i e n n e i d r o b n e wydatki (kto—ile ma przeznaczone) | | |
| P o m o c w p r a c y d o m o w e j: do wszystkiego kucharka | | |
| pokojówka posługaczka | | |
| O s z c z ę d n o ś c i: wpłaty na książeczkę K. K. O. emerytalne | | |
| na ubezpieczenie na życie pożyczki państwowe | | |
| W y d a t k i n a d z w y c z a j n e: kupno nowych ubrań, obuwia, bielizny | | |
| reperacje i odnawianie sprzętów | | |
| oprawianie książek remonty mieszkania, instalacje | | |
| prezenty koszt przyjęć w domu | | |
| U l e p s z e n i a w o r g a n i z a c j i d o m u (książki rach., kartoteka, kwitoteka itp.) | | |
| racjonalne sprzęty, naczynia i przyrządy kuchenne, słoje itp. dla przetworów | | |
| L o t e r i a — los do IV klasy (milion) | | |
| N a d w y ż k a | Wydatki ogółem | |

ARCHIWUM DOMOWE I KARTOTEKA.

Niezbędną pomocą w prowadzeniu domu jest archiwum domowe i kartoteka pani domu, gdzie zgromadzamy działami ułożone zapiski, odnoszące się do różnych działów gospodarstwa i życia rodziny.

Do archiwum (osobna szuflada, półka w szafie, skrzynka zamknięta) składamy posegregowane i ułożone datami (np. w kopertach), kwity z ubiegłych lat, umowy, dokumenty osobiste członków rodziny, papiery rodzinne, listy, jakie chcemy zachować itp.

Kartoteka — to skorowidz i podręcznik informacyjny. Najwygodniej jest kupić gotową (pudło z kartami do wypełnienia), — nie mogąc ponieść tego wydatku, urządzamy ją sobie w osobnej szufladce lub pudle. Przede wszystkim wkładamy w nią większe karty, szerokości i wysokości szufladki, wycięte ze sztywnego papieru (z wypisanymi u góry na nich działami). Za nimi układamy kartki niższe, (żeby nie zasłaniały napisów pierwszych) z nazwą znów u góry wypisaną poddziału. Za nimi umieszczamy na jeszcze niższych potrzebne notatki.

Układ kartoteki można zastosować do działów budżetu, przy czym w dziale np. „Pożywienie“ wkładamy kartki z notatkami, jakie mamy książki kucharskie, jakie są polecane do kupienia, gdzie mamy zeszyt z wynotowanymi jadłospisami i radami co do odżywiania itp. — W dziale „Pranie“ — prócz kalkulacji włożymy przepisy, lub notatkę, gdzie je mamy (pisze się na kartce: patrz nr pisma..... — lub: str..... książki (jakiej). Można też wkładać kartki z wynotowanymi przepisami. Słowem, czy to będzie czyszczenie ubrania, czy czystość domu, czy zdrowie lub nauka itd., w kartotece powinnyśmy znaleźć odpowiedź wprost na daną sprawę lub wskazówkę, gdzie tego przepisu, wyjaśnienia, rady, kwitu itd. szukać.

*

Oszczędzamy moc czasu, mając archiwum i kartotekę porządnie prowadzoną. Dawne panie polskie w Polsce przedrozbiorowej miały całe wielkie spisy, do wyprawy dołączane i przez całe życie uzupełniane, inwentarza posiadanych przedmiotów, ubrań, bielizny itp., nie mówiąc już o starannie zbieranych i przechowywanych przepisach kuchennych i gospodarskich. Przykład to godny naśladowania.

Im bardziej ułatwimy sobie pracę domową, tem więcej zaoszczędzimy niepotrzebnych wydatków.

Odłożenie zaś oszczędności do K. K. O. stworzy nam spokój i pogodę umysłu, która pozwoli łatwiej rozwiązywać trudności dnia codziennego.

| Co komu pożyczyłam | Data zwrotu | Co kto mnie pożyczył | Data zwrotu |
|--------------------|-------------|----------------------|-------------|
|--------------------|-------------|----------------------|-------------|

Do środków odstraszających mole należą: kamfora, mocny tytoń fajkowy, skóra juchtowa, pieprz mielony i bagno. Odzież wełnianą po wytrzepaniu zawijać szczelnie w papier gazetowy skropiony terpentyną.



M A J.

Miesiąc poświęcony czci Najświętszej Marii Panny.

1937

| | | | | | |
|--------------|---|----|----|----|----|
| poniedziałek | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| wtorek | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| środa | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| czwartek | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| piątek | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| sobota | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| niedziela | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |

DO WYKONANIA W DOMU.

Uzupełnić budżet próbny. Zapłacić podatki od nieruchomości, lokali i placów budowlanych.

Wynotować adresy hurtowni, spółdzielni i rzemieślników godnych zaufania.

Kupić cukier, ocet, sól itp. do przetworów owocowych i jarzynowych oraz naczyń, bo w czerwcu już będziemy mieć wydatki na owoce i na wyjazd letni.

Skontrolować stan ubrań letnich i dokupić potrzebne rzeczy. Trykoty i wełny uprać i opakować w gazety szczelnie, schować na lato.

Zapisać się do Klubu Wioślarek, rozpocząć wiosłowanie i pływanie.

1938

| | | | | | |
|--------------|---|----|----|----|----|
| poniedziałek | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| wtorek | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| środa | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| czwartek | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| piątek | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| sobota | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| niedziela | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |

Obmyśleć program wycieczek letnich (informacje w Pol. T-wie Krajoznawczem).

Do apteczki zbierać pączki brzozone, skrzyp, podbiał, korę dębową, liście poziomka, szałwię, rumianek, jasnotę, mech islandzki, pokrzywy, bratki polne, kwiaty bzu dzikiego.

W GOSPODARSTWIE WIEJSKIM.

Prace w ogrodzie i pasiece.

Pilnować żywienia młodego drobiu, chronić go przed jastrzębiami itp., zabezpieczyć kurniki przed kunami i łasicami.

W KOLE GOSPODYŃ.

Zbieranie ziół leczniczych. Wietrzenie i czyszczenie ubrań. Pokaz jak samej zrobić dogotowywacz.

Urządzić śniadanie dla dzieci przystępujących do 1 Komunii Św.

Pogadanki: 1. O racjonalnym odżywianiu; 2. O zastosowaniu ziół leczniczych.

Lektura:

Biegański J. mgr. — Najwięcej poszukiwane i popłatne rośliny lekarskie zł 0.50

— Nasze zioła i leczenie się nimi „ 6.00

— Zioła lekarskie jako jedno z naszych bogactw „ 0.50

Pokaz przyrządzania surówek (znaczenie owoców i jarzyn w odżywianiu).

K o m a r y nie lubią zapachu mięty, rozartego pieprzu i kadzenia suszonym piolunem. Nie siadają na ścianach i sufitych wybielonych wapnem z alunem.

P r z e c i w u k a s z e n i o m k o m a r ó w nacierać twarz, ręce i nogi olejkiem goździkowym lub płynem z 10 gramów olejku eukaliptusowego, 3 gr olejku bergamotowego, 100 gr eteru octowego, 10 gr wody kolońskiej i 100 gr spirytusu. Brać 1 łyżkę na szklanę wody.

ŻYWIENIE ZDROWEGO CZŁOWIEKA NA WIOSNĘ.

Wiosna przynosi nam już wiele możliwości urozmaicenia pożywienia. Podczas zimy było ono zbyt ubogie w witaminy i związki mineralne. Nie tylko jarzyn i owoców było mało, a nabiał drogi, ale nawet te jarzyny, owoce i nabiał, które mieliśmy, były mniej wartościowe. Teraz musimy powetować te szkody i wzbogacić nasze pożywienie w jarzyny i nabiał. Bydło wyszło na świeżą paszę, mleko i masło mają więc bardzo dużą wartość. Trzeba koniecznie wyszukiwać taką dostawę mleka, aby bez obawy mogło być ono spożywane na surowo. Podobnie śmietana i twaróg, który — rozrobiony ze śmietaną z dodatkiem szczypiorku — urozmaici kolacje i drugie śniadania. Jaja też teraz zyskują na wartości, która zwiększa się, jeśli jajo ma żółtko ciemno żółte. Będziemy je podawać jako surowy dodatek do potraw, lub tylko lekko ścięte.

Ponieważ zima była raczej sezonem mięsa i potraw syjących, teraz zmniejszymy ich ilość na rzecz nabiału. Z mięs uwzględnimy głównie cielęcinę. Nie ma teraz baraniny, ani dziczyzny. Z drobiu pokazują się kurczęta, ale są jeszcze bardzo kosztowne.

Wszystkie gatunki ryb są jeszcze dostępne, ale cena ich jest wyższa, niż w zimie. Wchodzimy w pełny sezon raków.

Najcenniejszym zwiastunem wiosny są jednak młode jarzyny, obok nabiału główne źródła witamin i soli mineralnych. Przynoszą one też konieczną dla nas zieleń roślinną. Ze wszystkich jarzyn pojawiających się na wiosnę najważniejszy i najtańszy jest szpinak i sałata liściasta.

Szpinak, sałata i młoda marchew powinny stanowić codzienną potrawę na naszym stole, zwłaszcza dla dzieci. Marchew młodą należy gotować możliwie krótko, w małej ilości wody tak, aby cała jej ilość weszła do podprawy jarzyny.

Na wiosnę pojawia się także rabarbar, cenne urozmaicenie naszych posiłków, zastępujący po części w kuchni owoce. Nie wpadajmy jednak w przesadę i nie nadużywajmy rabarbaru, zwłaszcza surowego, gdyż niektóre z jego składników mogą być dla nas w większych ilościach szkodliwe.

Racjonalne przyrządzenie surówek wymaga: 1) bardzo starannego oczyszczenia i umycia jarzyn i owoców, (unikać moczenia); 2) dokładnego rozdrobnienia jarzyn, które zawierają dużo niestrawnego błonnika; 3) przyprawienia zwiększającego wartość potraw (sok cytrynowy, ogórkowy, powidła pomidorowe, szczypiorek, pory, czosnek i cebula, zielony koperek, zielona pietruszka); 4) dodatku żółtek, oliwy lub śmietany. (Patrz cz. II — art. M. Strasburger).

Ks. dr Wł. Padacz. — Walka o powszechną trzeźwość. — gr 50.

*„Trzeźwość“ — miesięcznik pod red. J. Szymańskiego. — Warszawa, Oboźna 4 m. 28.
Prenumerata zł 12.— rocznie.*



DIETA ARTRETYKÓW.

Dięęę artretyków należy tak samo, jak dięęę przy innych chorobach ustalać w porozumieniu z lekarzami w każdym wypadku osobno, a to dlatego, że do tak zw. skazy dnowej lub gońca stawowego nieraz dołącza się częstsza wogóle skaza szczawianowa, wymagająca nieco innej diety.

Pozatem objawy choroby są tak rozmaite, że tylko lekarz może decydować o zastosowaniu tej czy innej diety.

Obie te choroby wywołują zmiany w stawach i bóle stawowe.

Ogólnie biorąc, osoby chore na skazę dnową

| nie powinny jadać | mogą jadać |
|---|--|
| mięsa czarnego | — mleko, ser krowi, twaróg |
| wątróbki, nerek, mózgów, ozorów, rosolów | — jarzyny, prócz strączkowych |
| ryb, — szczególnie w konserwach i drobnych (sardynki, szprotki, śledzie) oraz ikry i mlecza rybnego | — owoce |
| grzybów | — tylko małe ilości mięsa i tylko białego najlepiej gotowanego |
| jarzyn strączkowych, | — zupy tylko jarskie |
| kakao i czekolady, kawy, herbaty, napojów alkoholowych | — pieczywo, kasze i potrawy mączne (kluski) |
| | — jaja (w różnej postaci) |
| | — dużo płynów, napary ziół moczopędnych (skrzyp z rumiankiem do smaku) |
| | — masło, oliwę. |

Osoby chore na skazę szczawianową.

| nie powinny jadać | mogą jadać |
|---|--|
| z mięsa: chrząstek, nóg, galaret | — jarzyny, prócz wymienion. obok |
| z jarzyn: szczawiu, rabarbaru, szpinaku | — owoce dojrzałe |
| z owoców: fig i owoców niedojrzałych | — mięso, prócz wymienionych obok |
| kakao, czekolady | — pieczywo, kasze |
| herbaty. | — masło, oliwę, małe ilości mleka, sera, twarogu, śmietany i śmietanki |
| | — małe ilości jaj |
| | — małe ilości cukru. |

Uwaga. Szczegółowe przepisy i wyjaśnienia co do diety w różnych chorobach podaje świeżo wydana w Poznaniu praca dr. Nat. Górskiej, Janiny Lewandowskiej, mag. Marii Morzkowskiej i inż. Marii Romanowskiej p. t. „Dietetyka praktyczna“ — do użytku praktycznego pań domu i kierowniczek pensjonatów, opracowana w Liceum dietetycznym w Inowrocławiu r. 1936 (nakł. Księgarni Katolickiej w Poznaniu).

MYDŁO PRZEBÓJ



DBA O CERĘ

tt.

Pozycje zbyteczne wykreślić.

BUDŻET NA CZERWIEC.

| | Zł | Gr |
|-------------------------------------|----|----|
| Przewidywane wpływy od (męża) | | |
| od (pracujących dzieci) | | |
| za (robotę) | | |
| ze sprzedaży (czego) | | |

WYDATKI.

| | Zł | Gr |
|--|----|----|
| K o m o r n e | | |
| O p a ł oraz nafta i spirytus do maszynek | | |
| gaz w kuchni i łazience | | |
| O ś w i e t l e n i e (elektryczność, gaz, nafta) | | |
| T e l e f o n | | |
| P o ż y w i e n i e (szczegółowe wyliczenie produktów osobno) | | |
| P r a n i e (szczegółowe wyliczenie zrobić osobno — kartkę do skorowidza) | | |
| C z y s z c z e n i e i r e p e r a c j a odzieży, obuwia, bielizny | | |
| C z y s t o ś ć d o m u (szczotki, mydło, proszki, terpentyna, pasty itp.) | | |
| C z y s t o ś ć o s o b i s t a (mydło toalet., proszki do zębów itp.) | | |
| Z d r o w i e: pomoc lekarska | | |
| apteczka domowa | | |
| gimnastyka, sporty | | |
| wycieczki, wyjazd na kurację lub odpoczynek | | |
| N a u k a: opłaty szkolne | | |
| lekcje dodatkowe | | |
| kursy gospodarstwa domowego | | |
| podręczniki pani domu | | |
| P o d a t k i | | |
| U b e z p i e c z e n i e od ognia | | |
| od kradzieży | | |
| P r e n u m e r a t a p i s m | | |
| R a d i o | | |
| K o n c e r t y | | |
| T e a t r | | |
| O d c z y t y | | |
| K s i ą ż k i | | |
| K w i a t y i r o ś l i n y doniczkowe | | |
| S k ł a d k i: W K o l e | | |
| Stow | | |
| w kole rodzicielskiem | | |
| S k ł a d k i szkolne dzieci | | |
| na Pol. Macierz Szkolną | | |
| na L. O. P. P. | | |
| Czerwony Krzyż | | |
| na Ligę Morską | | |
| Fundusz Obrony Narodowej | | |
| dobroczynne: „Caritas“ parafialne | | |
| inne | | |
| P r z e j a z d y codzienne i drobne wydatki (kto—ile ma przeznaczone) | | |
| P o m o c w p r a c y domowej: do wszystkiego | | |
| kucharka | | |
| pokojówka | | |
| posługaczka | | |
| O s z c z ę d n o ś c i: wpłaty na książeczkę K. K. O. | | |
| emerytalne | | |
| na ubezpieczenie na życie | | |
| pożyczki państwowe | | |
| W y d a t k i n a d z w y c z a j n e: kupno nowych ubrań, obuwia, bielizny | | |
| reperacje i odnawianie sprzętów | | |
| oprawianie książek | | |
| remonty mieszkania, instalacje | | |
| prezenty | | |
| koszt przyjęć w domu | | |
| U l e p s z e n i a w o r g a n i z a c j i domu (książki rach., kartoteka, kwioteka itp.) | | |
| racjonalne sprzęty, naczynia i przyrządy kuchenne, słoje itp. dla przetworów | | |
| L o t e r i a — los do I klasy | | |
| N a d w y ż k a | | |
| Wydatki ogółem | | |

PLAN SPRZĄTANIA MIESZKANIA.

Dla uniknięcia „wielkich porządków“ i nie gromadzenia kurzu i brudu przez całe miesiące, nowoczesna pani domu układa tygodniowy plan sprzą-tania gruntownego każdego pokoju.

Codziennie sprzątam wszystkie pokoje: 1) wietrząc, 2) robiąc porządek na stołach, półkach, oknach itp., zbierając na szufelkę wszelkie paprochy, skrawki od szycia itp., wysypując z popielniczek itd., 3) zamia-tając szczotką (lub odkurzaczem) z podłogi śmiecie, 4) ścierając kurze ze sprzętów i okien, 5) wycierając podłogę z kurzu ścierką.

Prócz tego codziennie inny pokój sprzątam gruntownie: 1) trzepie-my z niego dywany czy kilimy, 2) wymiatamy poza szafami, itd., odsu-nawszy je od ściany, 3) wycieramy kurze z szaf i pieca, 4) wycieramy listwy podłogi, 5) sprawdzamy, czy nie zagnieździły się robaki (pluskwy za obrazami itp.) i wycieramy ramy obrazów, zdjąwszy je z haków.

W planie tygodniowym zaznaczamy również te czynności, które trze-ba wykonać:

A. — chociaż raz na miesiąc: 1) wytrzepanie mebli, 2) mycie okien i drzwi, 3) przetarcie sufitów i ścian, 4) trzepanie ubrań rzadziej noszo-nych, 5) czyszczenie srebra, klamek itp., 6) mycie różnych wazonów, figurek itp.;

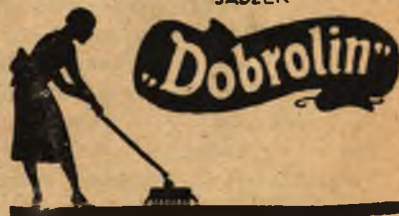
B. — co dwa tygodnie lub miesiąc: pranie (przepierka najczęściej co 2 tygodnie).



W I miejskiej szkole rękodzielniczej w Warszawie,
ul. Kazimierzowska 60.



PRZY KUPNIE ZAPRAWY
DO PODŁÓG ZADAJMY
ZAWSZE JEDYNIENIE NAJ-
LEPSZĄ W DOBIE OBEC-
NEJ ZAPRAWY DO PO-
DŁÓG LINOLEUM : PO-
SADZEK



Im bardziej systematyczną jest praca domowa, tym więcej oszczęd-ności „na drobniactwach“. A nawyk niezwłocznego odkładania zaoszczędzo-nych pieniędzy do K. K. O. uczy nie wydawania ich bez przemyślenia istotnej potrzeby wydatku.



C Z E R W I E C.

Miesiąc poświęcony czci Najświętszego Serca Chrystusa.

1937

| | | | | |
|--------------|---|----|----|----|
| poniedziałek | 7 | 14 | 21 | 28 |
| wtorek | 1 | 8 | 15 | 22 |
| środa | 2 | 9 | 16 | 23 |
| czwartek | 3 | 10 | 17 | 24 |
| piątek | 4 | 11 | 18 | 25 |
| sobota | 5 | 12 | 19 | 26 |
| niedziela | 6 | 13 | 20 | 27 |

1938

| | | | | |
|--------------|---|----|----|----|
| poniedziałek | 6 | 13 | 20 | 27 |
| wtorek | 7 | 14 | 21 | 28 |
| środa | 1 | 8 | 15 | 22 |
| czwartek | 2 | 9 | 16 | 23 |
| piątek | 3 | 10 | 17 | 24 |
| sobota | 4 | 11 | 18 | 25 |
| niedziela | 5 | 12 | 19 | 26 |

na jesieni do Pol. Macierzy Szkolnej dla szkół kresowych.

Uzupełnić ekwipunek wycieczkowy (patrz cz. 2 — wycieczki).

Do apteczki zbierać: rumianek, skrzyp, majeranek, liście orzecha włoskiego, tysiącznik, kwiat akacji, ziele świętojańskie, krwawnik, babkę szerokolistną i lancetowatą, kwiat lipowy, podróżnik lekarski.

W GOSPODARSTWIE WIEJSKIM.

Prace w ogrodzie i pasiece według planu. Suszyć nawóz do inspektów. Szykować komposty.

Znaleźć zbyt na kurczętą.

W KOLE GOSPODYŃ.

Radna wychowania organizuje uroczystość zakończenia roku szkolnego i otwarcia dziecińca lub półkolonii.

Pokaz przetworów owocowych i jarzynowych. Przechowywanie zapasów.

Pogadanka o pielęgnowaniu warzyw (przecinanie pomidorów, okopywanie, pielenie itp.).

Lektura:

Mering. — Przetwory domowe z warzyw i owoców zł 2.50

Ogrodnicze — patrz marzec.

Bielenie płótna i bielizny. Zbieranie ziół lekarskich.

Wilgoć z szafy lub spiżarni usunąć można, stawiając miseczkę z niegaszonym wapnem, które wchłania ją.

ŻYWIENIE W LECIE.

Racjonalne żywienie w lecie jest bardzo ułatwione z powodu ogromnej różnorodności produktów, dzięki czemu możemy wprowadzić wiele urozmaicenia.

Letnie upały sprawiają, że wartość kaloryczna pożywienia powinna być wtedy niższa. Zmniejszymy więc ilość produktów tłustych i mącznych, a także mięsa, zwiększymy zaś ilość jarzyn i owoców.

Podawać je będziemy pod postacią najbardziej wartościową, to znaczy jak najczęściej jako surówki. Jarzyny gotowane podajemy z wody lub pary. Ogrzewamy je krótko na silnym ogniu, podprawiamy lekko strawnymi niezbyt tłustymi dodatkami, np. przez oprószenie mąką, z mlekiem lub śmietanką i żółtkiem, lub wreszcie z dodatkiem surowego masła.

Z owoców musimy korzystać w lecie jak najszerzej. Nie ograniczamy się tu do kosztownych owoców, nabywanych w sklepach, lecz pamiętamy, że nasze tanie jagody leśne mają taką samą wartość i zasługują na większą uwagę, niż dotychczas.

Oczywiście, największą ilość owoców spożyjemy w stanie surowym. Oprócz tego jednak możemy podawać je w:

- surowych kompotach z różnymi dodatkami (np. bitą śmietanką),
- deserach studzonych,
- napojach chłodzących,
- zupach studzonych z dodatkiem surowych i gotowanych owoców i jagód.

Oprócz tego z jagód należy przyrządzać przetwory, z których najtańsze i zasługujące na najszersze zastosowanie są przetwory pasteryzowane we flaszkiach o szerszych szybkach oraz mieszane marmelady i powidła. Droższymi przetworami są dżemy, konfitury i soki z cukrem.

Zapotrzebowanie organizmu na pokarmy białkowe zaspakajamy w lecie nie pokarmami mięsnymi, lecz nabiałem, podając jak najczęściej mleko słodkie i kwaśne, śmietankę, jaja, jako potrawy i jako składnik studzonych deserów, głównie owocowych, słodkich sosów itd.

W pożywieniu letnim najodpowiedniejszymi mięsami jest drób młody, cielęcina i chuda baranina, czasem chuda wołowina. Tłuste mięsa w lecie są zbyt wysoko kaloryczne i ciężko strawne.

W sezonie letnim mamy też dość duży wybór ryb, ale łatwo ulegają one zepsuciu, co dla zdrowia a nawet życia ludzkiego jest bardzo groźne. Należy więc ograniczyć spożycie ich do ryb żywych i do tych, o których wiemy dokładnie kiedy zostały złowione, a spożywać je trzeba natychmiast po przyrządzeniu.

Występują też w większych ilościach grzyby, które wprowadzamy do naszego pożywienia jako pewne urozmaicenie, nie nadużywając ich jednak, gdyż to pokarm ciężko strawny i nie podając ich na kolację.

NOTATKI:

ROZKŁAD ZAJĘĆ PANI DOMU W LECIE NA WSI.
(w zimie więcej czasu na pracę ręczną i umysłową).

| | | |
|---------------------|---------|--|
| Wstawanie | 7 rano. | Co pewien czas o 4 — 6 rano dla kontroli. Kwadrans rozmyślania. |
| | 8 | Przed śniadaniem ogólna lustracja gospodarstwa, porządków domowych i ogrodu, wydawanie na śniadanie i na obiad. Gimnastyka ranna. |
| Śniadanie | 8½ | Po śniadaniu ranna poczta. |
| | 9—11½ | Zajęcia w gospodarstwie i ogrodzie. Przygotowanie do obiadu—zmiana rannego stroju. |
| Obiad | 12—1 | Po obiedzie wspólne posiedzenie—czytanie pism—robotą ręczną, muzyka. |
| | 2—4 | Rachunki, korespondencja, praca umysłowa, społeczna lub charytatywna — czy praca artystyczna, lustracja gospodarstwa i ogrodu. Wydawanie na podwieczorek i kolację. |
| Podwieczorek | 4—5 | Po podwieczorku, sporty — przejażdżka lub spacer do lasu, lub w pole. 6—8 Zajęcia w gospodarstwie i ogrodzie. |
| Kolacja | 8—8½ | Dyspozycja obiadu na dzień następny. |
| | 8½—9½ | Po kolacji zebranie towarzyskie — muzyka, radio — robotą ręczną, czytanie, szachy itp. Plan zajęć dla służby na drugi dzień (piśmienny). Gimnastyka wieczorna. Rozpamiętywanie działań dnia ubiegłego. Plan zajęć na dzień następny. |
| | 9½ | 10-ta Spoczynek. |

Janina Skarbek Kruszevska.

(Według „Ziemianki Polskiej“ 1931 r.).

JARZYNY SUSZONE.

Niedocenianą pożywką jako podkład smakowy do wielu zup, sosów i potraw jest mieszanka jarzyn suszonych.

Jarzyiny suszone posiadają wiele zalet, na podstawie których winny uzyskać stałą gościnę w każdej postępowej kuchni.

Mieszanka jarzyn suszonych pod nazwą „Julienne“ składa się z około 12 gatunków różnych warzyw zmieszanych w najlepszej proporcji smakowej. Jest ona nadzwyczaj wydajna, gdyż 1 kg mieszanki odpowiada około 15 kg świeżych warzyw.

Przy użyciu „Julienki“ odpada całkowicie trud mycia i obierania jarzyn, gdyż mieszanka jest gotowa do użytku.

Szczypta jarzyn wrzucona do rosółu, bądź zupy, podnosi smak i wartość pokarmową w daleko większym stopniu, niż sztuczne kostki bulionowe.

Jarzyiny suszone produkowane systemem fabrycznym, suszone są w niskich temperaturach, zachowując cenne sole mineralne.

Najlepsze wyniki osiąga się w gospodarstwie przy użyciu 100 gramowych opakowań celofanowych, w których jarzynka nie wietrzeje.

Szczególnie polecenia godne są wyroby zbadane i ocechowane przez Instytut Gospodarstwa Domowego.

FABRYKA KONSERW

„P R O S N A”

KALISZ

wł. inż. K. GERLICZ

poleca wszelkie konserwy jarzynowe, owocowe, jamy, marmelady,
soki, ogórki oraz **jarzyny suszone**.



Specjalnością firmy są konserwy
z groszku, **jarzyny suszone** oraz jamy.



Wyroby „Prosny“ są odcchowane przez Instytut Gospodarstwa
Domowego.

Do nabycia w całym kraju w większych składach kolonjalnych.

KAŻDY SKLEP SPÓŁDZIELCZY
SPRZEDAJE ARTYKUŁY

Z M A R K ą

„SPOŁEM”

SPOŻYWCZE:

HERBATA, KAWA, CZEKOLADY,
CUKIERKI, MARMELADY, POWIDŁA,
HERBATNIKI, PROSZEK DO PIECZENIA
CIASTA, GALARETKI OWOCOWE,
BUDYNIE, SMAKI, OCET, MUSZTARDA.

Pozycje zbyteczne wykreślić.

BUDŻET NA LIPIEC.

| | Zł | Gr |
|---|----------------|----|
| Przewidywane wpływy od (męża) | | |
| od (pracujących dzieci) | | |
| za (robotę) | | |
| ze sprzedaży (czego) | | |
| WYDATKI. | | |
| K o m o r n e | | |
| O p a ł oraz nafta i spirytus do maszynek | | |
| gaz w kuchni i łazience | | |
| O ś w i e t l e n i e (elektryczność, gaz, nafta) | | |
| T e l e f o n | | |
| P o ż y w i e n i e (szczegółowe wyliczenie produktów osobno) | | |
| P r a n i e (szczegółowe wyliczenie zrobić osobno — kartkę do skorowidza) | | |
| C z y s z c z e n i e i r e p e r a c j a odzieży, obuwia, bielizny | | |
| C z y s t o ś ć d o m u (szczotki, mydło, proszki, terpentyna, pasty itp.) | | |
| C z y s t o ś ć o s o b i s t a (mydło toalet., proszki do zębów itp.) | | |
| Z d r o w i e: pomoc lekarska | | |
| apteczka domowa | | |
| gimnastyka, | | |
| sporty | | |
| wycieczki, wyjazd na kurację lub odpoczynek | | |
| N a u k a: opłaty szkolne | | |
| lekcje dodatkowe | | |
| kursy gospodarstwa domowego | | |
| podręczniki pani domu | | |
| P o d a t k i | | |
| Ubezpieczalnia | | |
| U b e z p i e c z e n i e od ognia | | |
| od kradzieży | | |
| P r e n u m e r a t a p i s m | | |
| Radio | | |
| K o n c e r t y | | |
| T e a t r | | |
| O d c z y t y | | |
| K s i ą ż k i | | |
| K w i a t y i r o ś l i n y doniczkowe | | |
| S k ł a d k i: W Kole | | |
| Stow. w kole rodzicielskiem | | |
| Składki szkolne dzieci | | |
| na Pol. Macierz Szkolną | | |
| na L. O. P. P. Czerwony Krzyż | | |
| na Ligę Morską | | |
| Fundusz Obrony Narodowej | | |
| dobroczynne: „Caritas“ parafialne | | |
| inne | | |
| P r z e j a z d y c o d z i e n n e i d r o b n e wydatki (kto—ile ma przeznaczone) | | |
| P o m o c w p r a c y d o m o w e j: do wszystkiego | | |
| kucharka | | |
| pokojówka | | |
| posługaczka | | |
| O s z c z ę d n o ś c i: wpłaty na książeczkę K. K. O. | | |
| emerytalne | | |
| na ubezpieczenie na życie | | |
| pożyczki państwowe | | |
| W y d a t k i n a d z w y c z a j n e: kupno nowych ubrań, obuwia, | | |
| bielizny | | |
| reperacje i odnawianie sprzętów | | |
| oprawianie książek | | |
| remonty mieszkania, instalacje | | |
| prezenty | | |
| koszt przyjęć w domu | | |
| U l e p s z e n i a w o r g a n i z a c j i d o m u (książki rach., kartoteka, kwi- | | |
| toteka itp.) | | |
| racjonalne sprzęty, naczynia i przyrządy | | |
| kuchenne, słoje itp. dla przetworów | | |
| L o t e r i a — los do II klasy | | |
| N a d w y ż k a | | |
| | Wydatki ogółem | |

PRZYKŁAD PLANU ZAJĘĆ POMOCNICZY DOMOWEJ.

Mieszkanie 3 pokojowe, służbowy, łazienka, korytarz, kuchnia. Osób 5: 2 pracują poza domem, dzieci chodzą do szkoły. Pomocnica wstaje o godzinie 6 rano, spać idzie o godz. 10 wieczór, — w ciągu dnia ma 4 godz. odpoczynku.

| | | | | |
|-------|------------|--|-------|-------|
| Godz. | 6 — 7 | sprząta służbowy, jadalnię (pokój dzienny) i korytarz | 1 | godz. |
| „ | 7 — 7.30 | przygotowuje śniadanie | 1/2 | „ |
| „ | 7.30 — 8 | sprząta po śniadaniu | 1/2 | „ |
| „ | 8 — 10.30 | „ sypialnię i dziecinny (w jednym z pokoiów robi gruntowne sprzątanie | 2 1/2 | „ |
| „ | 10.30 — 11 | zakupy | 1/2 | „ |
| „ | 11 — 11.30 | ułożenie zakupów | 1/2 | „ |
| „ | 11.30 — 12 | odpoczynek | 1/2 | „ |
| „ | 12 — 3 | przygotowuje obiad | 3 | „ |
| „ | 3 — 4 | sprząta po obiedzie, porządkuje w kuchni | 1 | „ |
| „ | 4 — 5 | odpoczynek | 1 | „ |
| „ | 5 — 5.30 | czyści srebra lub reperuje ścierki i t. p. wg rozkładu miesięcznego | 1/2 | „ |
| „ | 5.30 — 7 | przygotowuje kolację | 1 1/2 | „ |
| „ | 7.30 — 10 | odpoczynek | 2 1/2 | „ |
| | | | 16 | godz. |

Według Państwowego Seminarium Nauczycielek Gospodarstwa Domowego w Warszawie, ul. 6 Sierpnia 43.

Gdy wypada pranie, — mniej czasu poświęca się na sprzątanie (1 godzinę), mniej na przyrządzanie obiadu (2 godziny), wykreśla się zajęcia dodatkowe od 5 — 5.30 i przygotowanie kolacji, którą przyrządza pani domu.

*

Należy przyuczyć służącą, by oszczędzała czas, narzędzia pracy, produkty i sprzęty powierzone jej opiece.

Wymagając tego, damy jej ze swej strony, zdrowe warunki pracy, uprzejme i sprawiedliwe traktowanie, stanowcze i niechaotyczne zarządzenia, dbałość o jej dobro (przez posyłanie jej na kursy dokształcające, urządzane przez organizacje pań domu lub instytucje społeczne i oświatowe), oraz wdrożenie jej do racjonalnego wydawania zarobków i składania oszczędności na książeczkę do K. K. O., wytłomaczywszy jej korzyści z tego płynące.

*

Lektura dla kół gospodyń:

| | |
|---|---------|
| Karczevska M. — Ogródek warzywny na własny użytek | zł 0.90 |
| — Uprawa warzyw | „ 3.00 |
| — Ogródki kwiatowe | „ 0.30 |
| Jankowski E. prof. — Sad przy chacie | „ 2.50 |
| Brzozowski St. — Agrest, porzeczki, maliny | „ 1.80 |
| — Nowy sposób hodowli truskawek | „ 1.50 |
| — Inspektowa hodowla warzyw | „ 4.00 |



L I P I E C.

Miesiąc poświęcony Przenajdroższej Krwi Pana Jezusa.

1937

| | | | | | |
|--------------|---|----|----|----|----|
| poniedziałek | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| wtorek | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| środa | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| czwartek | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| piątek | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| sobota | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| niedziela | 4 | 11 | 18 | 25 | |

1938

| | | | | | |
|--------------|---|----|----|----|----|
| poniedziałek | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| wtorek | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| środa | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| czwartek | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| piątek | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| sobota | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| niedziela | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |

DO WYKONANIA W DOMU.

Przeprowadzić kalkulacje koniecznych remontów domu (popaczone okna, odnowienie kuchni, przestawienie lub uszczelnienie pieców, odmalowanie sprzętów kuchennych białą farbą olejną).

Uzupełnić budżet próbny (kosztami remontu mieszkania i przetworów na zimę).

Umówić rzemieślników, dopilnować roboty.

Przetwory robić z poziomek, jagód czarnych, porzeczek, malin, wiśni. Suszyć groszek zielony, fasolkę, jagody i maliny, wiśnie (dla zastępowania nimi rodzynków). Osmażyć w cukrze owoce na suche konfitury zamiast bakalji na Boże Narodzenie. (Specjalność Szkoły gospodarczej w Chyliczkach).

Zbierać i suszyć: kwiat lipowy i rumianek, czarne jagody, powój letni, rdest, wrotycz, ślaz, bukwicę lekarską, płucnik, kwiat dziewanny i nagietka, liście i owoce czarnych porzeczek, nostrzyk lekarski, koniczynę białą, kozieradkę, melisse, ogonki wiśni.

W GOSPODARSTWIE WIEJSKIM.

Praca w ogrodzie według rozkładu. Podbierać miód w pasiece. Wysiarkować piwnicę i śpiżarnię. Odkadzić i wybielić kurniki, oborę, chlewnię. Znaleźć zbyt na drób, wybrać sztuki, które zostawia się na zimę. Dokarmiać gęsi osłabione pierzeniem w tym czasie.

W KOLE GOSPODYŃ.

1. Pogadanka o walce z chorobami zakaźnymi. 2. Pielęgnowanie chorych.

Lektura:

Eichler W. dr. — Jak się zachować w chorobach zakaźnych zł 0,92

Zielczak J. dr. — Pogadanki lekarza „ 1,00

Walka z muchami i robactwem oraz ze szkodnikami w ogrodzie.

Przygotowanie higienicznych napojów chłodzących. Lektura: M. Karczewska: Wyrób moszczów i in.

Urządzić imprezę dochodową.

NAPOJE DLA PRACUJĄCYCH LATEM W POLU.

Robotnikom wnosić w pole dużo mleka słodkiego i kwaśnego. W razie nie możliwości dostarczenia mleka pełnego, zastąpić je mlekiem zbieranym lub maślanką. Dobrym napojem jest też zimny kwas z buraków, lub mleko kwaśne z przetartymi surowymi poziomkami lub innymi jagodami. Z kwaśnego zbieranego mleka można przyrządzać chłodniki z jarzyn (ogórkowy, burakowy).

NOTATKI:

Oszczędna Pani

używa wyrobów z znakiem **KNORR**, który daje jej rękojmię doskonałości produktu.

Nowa, bogato ilustrowana broszurka receptowa Nr. 2, którą wysyłamy na życzenie bezpłatnie, poinformuje o licznych wyrobach **KNORR** i możliwościach ich zastosowania w gospodarstwie domowym.

Adres:

KNORR
POZNAŃ—STAROLEKA



Lemoniady owocowe i kwas

HABERBUSCH & SCHIELE

S/A

ODŻYWIANIE DZIECI.

Dziecko w okresie wzrostu, który trwa mniej więcej aż do 20 roku życia, buduje swój organizm i szczególnie w tym czasie ważne jest, by mu dostarczyć dostatecznej ilości materiału do tej budowy.

Dziecko odpowiednio żywione jest odporne na choroby, sprawniejsze fizycznie, zdolniejsze do wyętej pracy umysłowej.

W epoce przeludnienia Europy i trudnej walki o byt trzeba dać dziecku najlepsze warunki rozwoju z tych, jakich wytworzenie leży w naszej mocy.

A więc w zakresie odżywiania **nie dawać** absolutnie pokarmów szkolnych dla organizmu:

żadnych napojów alkoholowych,
prawdziwej kawy,
mocnej herbaty,
konserw mięsnych i rybnych, ani wędliny — oprócz szynki,
konserw w occie,
potraw przyprawianych ostro korzeniami lub octem,
serów ostrych i tłustych,
dużych ilości mięsa zwłaszcza tłustego,
„ „ „ „ tłuszczów,
cukierków — zastąpić je miodem.

Nauczyć dzieci:

— od małego dobrze gryźć i żuć pokarmy, by wymieszały się ze śliną przed połknięciem. Żołądek zębów nie ma! Ślina pomaga trawieniu,

— jeść w określonych stałych godzinach bez „przegryzania“ między posiłkami,

— pić mleko i wodę wolno, drobnymi łykami,

— leżeć po jedzeniu, choć 1/2 godziny po obiedzie w ciszy i spokoju, a nie zasiadać natychmiast do pracy szkolnej,

— nie kłaść się do snu nocnego zaraz o jedzeniu (zatem jadać wcześniej wieczerzę),

— przyzwyczajając do jadań nabiału, chleba razowego, kasz, jarzyn i owoców pod różnymi postaciami.

Dla dobrego rozwoju organizmu nauczyć dzieci:

— oddychać nosem, a nie ustami,

— codziennie chodzić na spacer, gdzie najczystsze powietrze, a nie kurz, dym i tłok,

— codziennie gimnastykować się,

— codziennie brać prysznic na całe ciało i myć się pod nim dokładnie,

— spać w lecie przy otwartym oknie, w zimie przy uchylonym wietrzniku, przy mrozach dobrze wietrzyć sypialnię rano i wieczorem przed snem,

— wstawać rano, chodzić spać wcześniej. (Uwaga: ilość snu zależy od potrzeby organizmu — 1 dziecko śpi 8 godzin, drugiemu potrzeba 10, by czuło się wypoczęte). Nie leżeć po obudzeniu, tylko wstawać odrazu.

Mięso ryb morskich zawiera cenne wartości odżywcze: białko, tłuszcz, sole mineralne, zwłaszcza jod, witaminy.

...Mleko jest źródłem soli mineralnych i witamin, które działają dodatnio na wzrost i rozwój dziecka lub leczą krzywicę kości — ale tylko mleko pewne, wolne od zarasków chorobotwórczych — Agril — Warszawa — Grzybowska 59.

W lecie, kiedy przyjmowanie dużej ilości pokarmów, zwłaszcza gotowanych, jest utrudnione, można doskonale odżywiać się **OVOMALTINĄ**, którą nie należy gotować, a która zaopatruje organizm we wszystkie potrzebne mu składniki odżywcze w łatwostrawnej formie.

CZYSTOŚĆ, HIGIENA, ZDROWIE!



**KAPUSTA
SAŁATKOWA**
(Z JABŁKAMI,
MARCHEWKĄ
I KMINKIEM)

**I OGÓRKI
„AMATORSKIE”**
BEZ OCTU I
WSZELKICH
CHEMIKALJI

ZNAK FABR. Nr. 26929

K. SIENKIEWICZ i S-ka
Zakłady przetworów owocowo-warzywnych
Warszawa, Młynarska 46. Telefon 641-88.
Ponadto znane konsumentom
suszone jarzyny jak:
fasola zielona szparagowa,
grosek cukrowy,
grzybki - borowiki krajane,
szpinak oraz mieszanki
„włoszczyzna wyborowa”,
„jarzynka”, „barszcz wołyński” i inne.
≡ Sprzedają poważniejsze sklepy spożywcze ≡

Ogólnie znane wśród
Pań domu budynie,
galaretki, proszki
i olejki do pieczywa

„LUBA”

cieszą się nadal peł-
nem zaufaniem oraz
poparciem temwięcej,
że wyrabia je naj-
większa **polska**

Fabryka Artykułów Spożywczych
„LUBA”
wł. JAN DOBRY ■ LUBOŃ — POZNAŃ.

**ZASADY, JAKIE NALEŻY PROPAGOWAĆ W DZIEDZINIE PRODUKCJI
I SPOŻYCIA MLEKA („AGRIL“).**

1. Produkcja mleka powinna być absolutnie pod kontrolą lekarsko weterynaryjną.
2. Transport mleka musi odbywać się w wagonach chłodniach lub w tankach izolowanych.
3. Pasteryzacja mleka powinna być przymusowa we wszystkich mleczarniach miejskich; w wyjątkowych wypadkach, gdzie musi być podane mleko surowe należy je sprowadzać z obór specjalnych o 100% gwarancji zdrowia krów i czystości otoczenia.
4. Sprzedaż mleka powinna być wykonywana tylko przez sklepy czysto nabiałowe lub przez dostawę do domów zorganizowaną przez mleczarnie miejskie; domokręstwo dzikie musi być zniesione; mleko powinno być sprzedawane tylko we flaszkach.

Pozycje zbyteczne wykreślić.

BUDŻET NA SIERPIEŃ.

| | Zł | Gr |
|---|----------------|----|
| Przewidywane wpływy od (męża) | | |
| od (pracujących dzieci) | | |
| za (robotę) | | |
| ze sprzedaży (czego) | | |
| WYDATKI. | | |
| K o m o r n e | | |
| O p a ł oraz nafta i spirytus do maszynek | | |
| gaz w kuchni i łazience | | |
| O ś w i e t l e n i e (elektryczność, gaz, nafta) | | |
| T e l e f o n | | |
| P o ż y w i e n i e (szczegółowe wyliczenie produktów osobno) | | |
| P r a n i e (szczegółowe wyliczenie zrobić osobno —kartkę do skorowidza) | | |
| C z y s z c z e n i e i r e p e r a c j a odzieży, obuwia, bielizny | | |
| C z y s t o ś ć d o m u (szczotki, mydło, proszki, terpentyna, pasty itp.) | | |
| C z y s t o ś ć o s o b i s t a (mydło toalet., proszki do zębów itp.) | | |
| Z d r o w i e: pomoc lekarska apteczka domowa gimnastyka, sporty wycieczki, wyjazd na kurację lub odpoczynek | | |
| N a u k a: opłaty szkolne lekcje dodatkowe | | |
| kursy gospodarstwa domowego podręczniki pani domu | | |
| P o d a t k i Ubezpieczalnia | | |
| U b e z p i e c z e n i e od ognia od kradzieży | | |
| P r e n u m e r a t a p i s m Radio | | |
| K o n c e r t y T e a t r | | |
| O d c z y t y K s i ą ż k i | | |
| K w i a t y i r o ś l i n y doniczkowe | | |
| S k ł a d k i: W K o l e S t o w w kole rodzicielskiem | | |
| Składki szkolne dzieci na Pol. Macierz Szkolną | | |
| na L. O. P. P. Czerwony Krzyż | | |
| na Ligę Morską Fundusz Obrony Narodowej | | |
| dobroczynne: „Caritas“ parafialne inne | | |
| P r z e j a z d y c o d z i e n n e i d r o b n e wydatki (kto—ile ma przeznaczone) | | |
| P o m o c w p r a c y d o m o w e j: do wszystkiego kucharka | | |
| pokojówka | | |
| posługaczka | | |
| O s z c z ę d n o ś c i: wpłaty na książeczkę K. K. O. emerytalne | | |
| na ubezpieczenie na życie | | |
| pożyczki państwowe | | |
| W y d a t k i n a d z w y c z a j n e: kupno nowych ubrań, obuwia, bielizny reperacje i odnawianie sprzętów | | |
| oprawianie książek | | |
| remonty mieszkania, instalacje | | |
| prezenty | | |
| koszt przyjęć w domu | | |
| U l ę p s z e n i a w o r g a n i z a c j i d o m u (książki rach., kartoteka, kwi- toteka itp.) | | |
| racjonalne sprzęty, naczynia i przyrządy kuchenne, słoje itp. dla przetworów | | |
| L o t e r i a — los do III klasy | | |
| N a d w y ż k a | | |
| | Wydatki ogółem | |

SZTUKA ZAKUPÓW.

Zakupy wymagają systematyczności i ustalenia z góry pewnych zasad. Przed każdym kupnem trzeba sobie zadać pytanie: co, jak, kiedy i gdzie chcę kupić?

CO. Zasady: 1) towar tani często okazuje się najgorszym (lichy gatunek, zafalszowania, rozcieńczenie, zła waga itp. — Trzeba znać towaroznawstwo).

2) Towar krajowy jest zawsze lepszy od zagranicznego, bo nie zabiera pieniędzy z kraju i daje pracę polskiemu robotnikowi.

3) Nie opłaca się kupno w małych ilościach, bo wtedy tracimy na wadze. Dowód: Jeżeli kupujemy od razu 25 kg mąki zamiast po $\frac{1}{4}$ kg zarabiamy $\frac{1}{2}$ kg (zważyć $25 \times 4 = 100$ torebek od mąki). Czytelniczkom „Kuriera Warszawskiego“ znana „Pani Elżbieta“ (Kiewnarska) zwraca uwagę, że gdy w torebce jest np. 10 dkg mąki, to napewno służąca synie wszystko do garnka, choćby wystarczyło 7 — 8 dkg, bo „poco takie ździebko zostawiać“. Tracimy więc 2 do 3 dkg. Czerpiąc zaś z większego zapasu, wydamy 3 razy po 7 dkg, czyli 21 dkg, zamiast 2 razy po 10 czyli 20 dkg, zyskujemy trzecią porcję „na czysto“.

WNIOSEK: kupować towar krajowy w dobrym gatunku i gdy chodzi o tak zwany „suchy towar“ w ilościach na miesiąc obliczonych, zaś codziennie tylko pieczywo, mleko, mięso, drób, ryby, owoce, sałaty, nowalgie.

JAK: sama, czy za pośrednictwem służącej? Na raty czy za gotówkę?

Pani nie odwiedzająca rynku nie wie, co dostać można, — służąca prawie nigdy nie zwróci uwagi, czy są jakieś nowalgie, większy dowóz, a więc potaniecie jakiegoś towaru; nie może też zdecydować zmiany kupna droższego produktu na inny w tym dniu właśnie tańszy.

Zasada: Pani powinna znać rynek, gatunek towaru i ceny, — wtedy dopiero zjednoczenie gospodyń stworzy siłę, z której wymaganiami będą się wszyscy liczyć.

WNIOSEK 1: Przynajmniej raz na tydzień iść samej po zakupy i sprawdzić, co jest na rynku (w sklepach) i po czemu (zanotować).

Większość mieszkańców miast kupuje na raty, — wypada to zwykle drożej, choć czasem jest jedyną drogą nabycia czegoś, przewyższającego naszą doraźną możliwość. Trzeba więc dokładnie zastanowić się, czy dany przedmiot jest nam niezbędny i czy nie możemy dojść doń drogą zebrania stopniowego potrzebnej sumy przez odkładanie na książeczkę K. K. O.

W każdym razie skasować tzw. kupowanie „na książeczkę“ w sklepiku, co zmusza do przepłacania produktów i zależności od gatunków w nim będących.

WNIOSEK 2: Kupować za gotówkę (nie na książeczkę), zaś na raty tylko rzeczywiście warte tego rzeczy, przechodzące naszą możliwość doraźną (odkurzacz elektryczny, odbiornik radiowy, maszyna do pisania itp.).

KIEDY kupować? Gdy towar jest najtańszy i najlepszy, czyniąc zakupy sezonowe i miesięczne.

GDZIE? W hurtowniach i spółdzielniach, gdzie jest zawsze taniej i gdzie przy stałych zakupach miesięcznych dostajemy rabat. Popierać tylko sklepy czyste, z dobrym gatunkiem towaru, uczciwą wagą, uprzejmą i czystą obsługą i będące w rękach polskich.

Umiejętne zakupy to racjonalne zużycie pieniądza z trudem zarobianego i nieraz największa pozycja w oszczędnościach, które składamy w K. K. O.



SIERPIEŃ.

Miesiąc poświęcony czci Niepokalanego Serca Najświętszej Marii Panny.

1937

| | | | | | |
|--------------|---|----|----|----|----|
| poniedziałek | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| wtorek | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| środa | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| czwartek | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| piątek | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| sobota | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| niedziela | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |

1938

| | | | | | |
|--------------|---|----|----|----|----|
| poniedziałek | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| wtorek | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| środa | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| czwartek | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| piątek | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| sobota | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| niedziela | 7 | 14 | 21 | 28 | |

DO WYKONANIA W DOMU.

Uzupełnić budżet próbny.

Zapłacić 2 ratę podatku państw. i podatku komun. od nieruchomości, 3 ratę podatku od lokali i od zbytku mieszkaniowego, 3 ratę pod. od placów budowlanych.

Zakupić opał na zimę.

Kwasić ogórki w słojach i beczkach. Suszyć dalej młode jarzyny i grzyby. Kupić miodu na zimę. Przetwory ze śliwek, renklod, moreli, dereniu. Marynować pomidory czerwone i zielone, szczaw w butelkach. Osmażać śliwki na bakalie. Topić dalej masło na zimę. Konserwować jaja na zimę.

S u s z y ć: liście czerwonej borówki, dymnicę lekarską, korzenie driakwi, rumianek, włosy kukurydzy, tawułę błotną, ogórecznik, dzięgiel, macierzankę, lawendę, rozmaryn, miętę, nasiona marchwi, anyżku, kolendru, kopru.

W GOSPODARSTWIE WIEJSKIM.

Pamiętać o siewie warzyw na jesienny zbiór. Zarządzić prace w ogrodzie. Tępić szkodniki (Patrz Biblioteka — w cz. 2 Kalendarza) i chwasty. Remontować budynki. Zakładać instalacje (kanalizacja i wodociąg — patrz Biblioteka, tamże „Elektryczność w gospodarstwie domowym“ — wiatraki).

Podbierać miód, pilnować rojów.

Kiszenie ogórków. Zbieranie i suszenie pokrzyw dla drobiu. Robienie przetworów warzywnych.

W KOLE GOSPODYŃ.

Zamknięcie dziecińca letniego pod koniec miesiąca. (Obchód uroczysty). Wspólne „Dożynki we wsi“.

Pogadanka — 1) o wychowaniu dzieci i starszych, — 2) o kształceniu zawodowym w rzemiośle i handlu (patrz spis szkół zawodowych w cz. 2 Kalendarza).

Pogadanki gosp. 1. — O racjonalnym urządzeniu domu. — 2. O racjonalnym sprzęcie domowym i ulepszeniu posiadanego.

Lektura:

Byczyńska-Tyszkowa H. — Dom wiejski i jego urządzenie zł 1.80

Puławski A. dr. — Jak urządzić zdrowe życie w zagrodzie wiejskiej . . . „ 1.00

GRZYBY.

W Europie środkowej jest 150 gatunków różnych grzybów. Choć ich wartość odżywcza jest mała, głównie z powodu tego, że są bardzo ciężko strawne i źle przyswajalne, stanowią pożądane urozmaicenie pożywienia. Nie nadają się jednak do pożywienia dzieci, starców i chorych, właśnie z powodu swojej złej przyswajalności. Dla artretyków są szkodliwe.

Z grzybów możemy przyrządzać potrawy zapiekane i duszone. Inne sposoby przyrządzania grzybów są mało wskazane, gdyż musimy przyrządzać je tak, aby jak najwięcej składników wyciągnąć z nich do sosu. W przeciwnym razie przyniosą nam one nie wiele korzyści, gdyż błony komórek grzybów są tak twarde i grube, że soki trawienne nie mogą się do nich łatwo dostać.

Świeżo zerwane grzyby jak najprędzej oczyścić i szybko opłukać, aby nie nasiąkły wodą. Nigdy nie trzymać grzybów w stanie surowym dłużej, niż dobę, gdyż leżąc dłużej psują się i wtedy stają się szkodliwe. Twardą skórkę niektórych grzybów należy ściągnąć. Smardze należy wyjątkowo starannie przemyć pod bieżącą wodą. Uważać, aby między nimi nie było piestrzownicy, różniącej się kształtem kapelusza, jest ona bowiem lekko trująca. Aby grzyby stały się lżej strawne i lepiej przyswajalne, krajać je drobno lub przepuszczać przez maszynkę przed gotowaniem.

Najracjonalniejszym sposobem przyrządzania grzybów jest duszenie ich z małym dodatkiem wody w naczyniu przykrytym, początkowo na małym ogniu, gdy wypuszczą sok, na większym. Unikać zbyt dużej ilości tłuszczu, która sprawia, że grzyby stają się jeszcze ciężiej strawne. Unikać zbyt długiego ogrzewania grzybów, co zmniejsza ich przyswajalność. Do duszenia grzybów dodawać cebulę i pieprz.

Grzyby suszone mają silniejszy aromat, niż grzyby świeże, służą więc głównie jako rodzaj przyprawy, podnoszący smak potraw. Ponieważ podczas suszenia w warunkach nie dość higienicznych ulegają przeważnie zanieczyszczeniu, muszą być bardzo starannie myte przed przystąpieniem do właściwego przyrządzenia. Moczyć ich nie należy, gdyż po nasiąknięciu wodą stają się pastwą różnych niepożądanych drobnoustrojów.

SPOŻYWAJMY PIECZARKI.

Nierównomierne i zbyt małe spożycie pieczarek w porównaniu np. z Francją, gdzie sam Paryż zakupuje dziennie przeszło 20.000 klg, gdy Warszawa około 200 klg, ma źródło i w drożyznie tego artykułu u nas.

Są jednak już hodowcy pieczarek w Polsce, którzy w dobrze zrozumianym interesie gospodarczym, uprzystępniają spożycie pieczarek przez ustanawianie cen, zastosowanych do możliwości płatniczej szerokich kół pań domu.

Pieczarka, ten najszlachetniejszy ze wszystkich grzybów kapeluszkowych, rośnie obficie w dzikim stanie na naszej ziemi. Pieczarki hodowane — jeżeli pochodzą ze wzorowej na naukowej podstawie opartej hodowli — posiadają miękką skórkę, której zdejmować nie należy, i mają z większą ilości soli mineralnych, olejków aromatycznych, cukru i tłuszczu, ponieważ hodowcy dostarczają pieczarkom pokarmu organicznego poddostatkiem, zaś pieczarki, rosnące w stanie dzikim, muszą same zdobywać pokarm wprost z ziemi, na której rosną. Nieświeże pieczarki są tak samo dla zdrowia szkodliwe, jak nieświeże mięso.

Decydującą też jest kwestia smaku, który w pieczarkach, pochodzących ze wzorowej hodowli, jest wprost doskonały i nieźródłowanie wykwinny.

Wreszcie rasowe pieczarki dają gwarancję, że nie ma w nich robactwa, które prawie zawsze, choć czasem niewidoczne znajduje się w grzybach dziko rosnących i w pieczarkach pochodzących z nieracjonalnie prowadzonej hodowli.

Ze względu na właściwości, jakie pieczarki posiadają i na duże urozmaicenie, jakie wprowadzają do naszych najskromniejszych nawet jadłospisów, u l e p s z a j ą c s m a k p o t r a w i s o s ó w, winniśmy większą zwrócić uwagę na ten — nieustępujący już w niczem francuskiemu — produkt wytwórczości polskiej.

P R Z E P I S Y.

P i e c z a r k i d u s z o n e w c a ł o ś c i, l u b g r u b o p o k r a j a n e. Wybrać młode, drobne pieczarki, obciąć korzonki równo z czapeczką, skropić cytryną aby nie szczyrniały, dusić z cebulką na maśle pod przykryciem. Gdy już są miękkie, oprószyć mąką, zalać kilku łyżkami kwaśnej śmietany, wcisnąć jeszcze cytryny do smaku, wsypać zielonej siekanej pietruszki, a solić dopiero na dwie — trzy minuty przed podaniem. Wydając — zaciągnąć sos dwoma żółtkami. Tak przyrządzone pieczarki podaje się jako dodatek do mięsa.

(Soli się dalego przy końcu, że pieczarki posolone na początku smażenia, bardzo czernieją i twardnieją — mimo dodania cytryny).

P i e c z a r k i f a s z e r o w a n e. Wybrać duże pieczarki o głębokich czapeczkach, wykroić korzonki, które wraz z dodaniem kilku drobniejszych pieczarek posiekać drobno z cebulką i zasmażyć na maśle. Wsypać garść siekanego kopru lub zielonej pietruszki, dwie łyżki tartej bułki i kawałek cielęciny pieczonej lub nerki cielęcej również drobno usiekanej, posolić farsz. Przygotowane pieczarki oparzyć, następnie nadziać farszem, do którego dodać jedno całe jajo, posypać tartą bułką, polać masłem i upiec na patelni w piecu. Gdy się ładnie zapieką, podać jako jarzynę lub jako granitur do mięsa. Można je podać na półmisku bulionem.

P i e c z a r k i w k o n s e r w i e, p o d o m o w e m u. Gdy pieczarki są tanie, można zrobić zapas konserw na zimę. Ładne zamknięte pieczarki, z obciętemi korzonkami, sparzyć wrzącą wodą, a odcedziwszy, ponakładać w słoiczki, posolić, skropić cytryną, zalać przegotowaną wodą, tak aby je zakryła i po zamknięciu słoika gotować w sianie, jak kompoty.

P i e c z a r k i a l a „R A S A“. Duże kapelusze pieczarek obmyć, osączyć na sicie, wrzucić do emaljowanego rondla na rozpuszczone masło, skrapiając cytryną i przysypując drobno poszatowaną cebulą, do smaku. (Na 1 kg pieczarek daje się soku z jednej dużej cytryny i jedną dużą cebulę). Tak przygotowane postawić na ostry ogień i dusić, potrząsając rondlem, tak aby w przeciągu 25 minut sos naturalny pieczarek się wydusił a masło lekko zrumieniło.

Następnie każdą pieczarkę maczamy w rozbitym jajku i tartej bułce i osmażamy w maśle na patelni na lekko różowy kolor. Zbyt zrumienione twardnieją. Przy przewracaniu należy lekko posolić i podawać najlepiej obłożone kalafiorami z masłem (rumianym) i bułką.

P i e c z a r k i m a r y n o w a n e w o c c i e: a l a „R A S A“. $\frac{1}{4}$ wody, $\frac{1}{4}$ octu 4%-owego posolić tak jak na kluski, i do tego wrzątku wrzucić małe pieczarki na 20 minut. Potem osączyć na sicie i ostudzić, ułożyć w szklanym słoju, zalać octem 4%-owym, przegotowanym z pieprzem, angielskim zielem i listkiem bobkowym, w proporcji takiej jak inne grzyby.

Pieczarki marynowane w occie, jeśli się użyło pieczarek rasowych są zupełnie pozbawione śluzu, pospolitego w marynatach z pieczarek nierasowych lub grzybów leśnych.

ZAKŁADY
Doświadczalno-Hodowlane
p.f. „RASA”

Laboratorium Mykologiczne.
Największa w Polsce wzorowa hodowla pieczarek

Biuro: Warszawa, ul. Marszałkowska 99 m. 1
Adres telegraf.: „Rasa” — Warszawa, Telefon 950-21
Centrala i laboratorium — ul. Narbutta 8 m. 2.

FILJA I-sza: HODOWLA FORT „G R O T Y”
FILJA II-ga: HODOWLA FORT „R A K O W I E C”
FILJA III-a: HODOWLA FORT „DĄBROWSKIEGO”.

Pragnąc spopularyzować spożycie pieczarek, które najskromniejszy jadłospis zmieniają na wykwintny, firma „Rasa” przyjmuje telefoniczne zamówienia na dostawę do domów pieczarek po cenach rynkowych, od 1/2 klg. począwszy.

Pieczarki „Rasa” są bezkonkurencyjnej jakości i tak delikatne, że zdejmowanie z nich skórki jest zbędne.

Produkcja trwa cały rok bez przerwy.

||| Gwarantujemy, że nasze pieczarki „RASA” |||
nie podlegają robaczywieniu.

Pozycje zbyteczne wykreślić.

BUDŻET NA WRZESIEŃ.

| | Zł | Gr |
|-------------------------------------|----|----|
| Przewidywane wpływy od (męża) | | |
| od (pracujących dzieci) | | |
| za (robotę) | | |
| ze sprzedaży (czego) | | |

WYDATKI.

| | Zł | Gr |
|--|----|----|
| K o m o r n e | | |
| O p a ł oraz nafta i spirytus do maszynek | | |
| gaz w kuchni i łazience | | |
| O ś w i e t l e n i e (elektryczność, gaz, nafta) | | |
| T e l e f o n | | |
| P o ż y w i e n i e (szczegółowe wyliczenie produktów osobno) | | |
| P r a n i e (szczegółowe wyliczenie zrobić osobno — kartkę do skorowidza) | | |
| C z y s z c z e n i e i r e p e r a c j a odzieży, obuwia, bielizny | | |
| C z y s t o ś ć d o m u (szczotki, mydło, proszki, terpentyna, pasty itp.) | | |
| C z y s t o ś ć o s o b i s t a (mydło toalet., proszki do zębów itp.) | | |
| Z d r o w i e: pomoc lekarska | | |
| apteczka domowa | | |
| gimnastyka, sporty | | |
| wycieczki, wyjazd na kurację lub odpoczynek | | |
| N a u k a: opłaty szkolne | | |
| lekcje dodatkowe | | |
| kursy gospodarstwa domowego | | |
| podręczniki pani domu | | |
| P o d a t k i | | |
| Ubezpieczalnia | | |
| U b e z p i e c z e n i e od ognia | | |
| od kradzieży | | |
| P r e n u m e r a t a p i s m | | |
| Radio | | |
| K o n c e r t y | | |
| Teatr | | |
| O d c z y t y | | |
| Książki | | |
| K w i a t y i r o ś l i n y doniczkowe | | |
| S k ł a d k i: W K o l e | | |
| Stow. w kole rodzicielskiem | | |
| Składki szkolne dzieci | | |
| na Pol. Macierz Szkolną | | |
| na L. O. P. P. Czerwony Krzyż | | |
| na Ligę Morską | | |
| Fundusz Obrony Narodowej | | |
| dobroczynne: „Caritas“ parafialne | | |
| inne | | |
| P r z e j a z d y codzienne i drobne wydatki (kto — ile ma przeznaczone) | | |
| P o m o c w p r a c y domowej: do wszystkiego | | |
| kucharka | | |
| pokojówka | | |
| posługaczka | | |
| O s z c z e d n o ś c i: wpłaty na książeczkę K. K. O. | | |
| emerytalne | | |
| na ubezpieczenie na życie | | |
| pożyczki państwowe | | |
| W y d a t k i n a d z w y c z a j n e: kupno nowych ubrań, obuwia, | | |
| bielizny | | |
| reperacje i odnawianie sprzętów | | |
| oprawianie książek | | |
| remonty mieszkania, instalacje | | |
| prezenty | | |
| koszt przyjęć w domu | | |
| U l e p s z e n i a w o r g a n i z a c j i domu (książki rach., kartoteka, kwi- | | |
| toteka itp.) | | |
| racjonalne sprzęty, naczynia i przyrządy | | |
| kuchenne, słoje itp. dla przetworów | | |
| L o t e r i a — los do IV klasy (milion) | | |
| N a d w y ż k a | | |
| Wydatki ogółem | | |

„Naród, któryby oddał przygotowanie artykułów spożywczych i sprzedaż ich jednostkom i grupom brudnym, niechlujnym, cuchnącym, a do tego nie cofającym się przed wszelkiego rodzaju fałszerstwem tych artykułów, należy do ludów samobójczych i sam wykreśla się z listy narodów żyjących“. (Dr Połończyk).

LABORATORIUM CHEMICZNE PANI DOMU.

Walka z fałszowaniem produktów spożywczych wymaga poddawania ich badaniom. Polskie seminaria nauczycielek gospodarstwa mają opracowane specjalne „laboratoria chemiczne pani domu“, którymi może się posługiwać każda gospodyni z wykształceniem w zakresie szkoły średniej. Są to szafki lub skrzyneczki, mieszczące: komplet odczynników i lampkę spirytusową, naczynia (epruwetki, lejki, mienzurka itp.) oraz kartotekę, gdzie każdy towar ma swoją kartkę z opisem jego wartości i wskazówkami, jak przeprowadzać próby, na tychże kartkach zapisuje się wyniki tych bardzo łatwych doświadczeń.

Informacje można otrzymać w Państwowym Seminarium Nauczycielek Gospodarstwa w Poznaniu lub w Warszawie, — ul. 6 Sierpnia 43. (Cena skrzyneczki z przyrządami 25 zł).



*

Oszczędzamy, gdy nabywamy czyste i niezafalszowane produkty.

K. K. O. przyjmują wkłady już od jednego złotego!

Właściciele wkładów oszczędnościowych mają pierwszeństwo w otrzymywaniu kredytów.

Zebrane w kasach komunalnych oszczędności i wkłady nie są przesyłane do centrum kraju, lecz zostają na miejscu, przyczyniając się do ożywienia życia gospodarczego powiatu lub miasta, do którego należy kasa.

Ryby morskie są cennym urozmaiceniem pożywienia. Pamiętaj o nich przy układaniu jadłospisu.

Kupując ryby morskie dajesz pracę polskim rybakom.

Sprawdź, czy ryby, które kupujesz mają wypukłe oczy, przylegającą mocno łuskę, twardą jędrną skórę.



WRZESIEŃ.

Miesiąc poświęcony czci Matki Boskiej Bolesnej i Aniołów Stróżów.

1937

| | | | | | |
|--------------|---|----|----|----|----|
| poniedziałek | | 6 | 13 | 20 | 27 |
| wtorek | | 7 | 14 | 21 | 28 |
| środa | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| czwartek | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| piątek | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| sobota | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| niedziela | 5 | 12 | 19 | 26 | |

DO WYKONANIA W DOMU.

Skontrolować budżet próbny. — Zestawić wydatki na szkołę, książki i ubrania szkolne dzieci. Obliczyć, ile jeszcze możemy wydać na zapasy zimowe do spiżarni i piwnicy.

Przetwory ze śliwek węgerek, jabłek rajskich, borówek, gruszek, jabłek (część osmażać na suche bakalie), z melona. Marynaty z korniszonów, grzybów, kalafiorów, śliwek w occie. Suszyć dalej grzyby.

Do apteczki zbierać jagody berberysu, bzu czarnego, bylicę, liście i korzenie łopianu, strączyny fasoli, korzeń kozłka lekarskiego.

1938

| | | | | | |
|--------------|---|----|----|----|----|
| poniedziałek | | 5 | 12 | 19 | 26 |
| wtorek | | 6 | 13 | 20 | 27 |
| środa | | 7 | 14 | 21 | 28 |
| czwartek | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| piątek | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| sobota | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| niedziela | 4 | 11 | 18 | 25 | |

W GOSPODARSTWIE WIEJSKIM.

Dyspozycje prac w ogrodzie i pasiece Pamiętaj o uzupełnieniu zapasów na zimę w ulach. Tępić szkodliwe owady w ogrodzie. Zbierać nasiona w miarę dojrzewania.

W KOLE GOSPODYŃ.

Złożyć podania (wraz z budżetami) do władz o założenie ośrodka zdrowia.

Zorganizować dożywianie dzieci w szkole. Omówić współpracę matek. U władz szkolnych wyrobić nauczanie szkolne gotowania, szycia i porządków domowych. (W miastach są „Szkoły pracy domowej“, państwowe lub miejskie dla uczennic szkół powszechnych).

Pokaz gotowania i kurs przetworów (grzyby, owoce, jarzyny, ocet, wino, marmelady, powidła, susz).

Organizację konkursów warzywnych rozplanować na rok przyszły.

Pogadanki: 1. Rola kobiety w społeczeństwie (obywatelka, matka, gospodyni).

2. O pielęgnowaniu dziecka.

Lektura: Wykłady z Kursów im. Staszica — Pielęgnowanie dziecka . . . zł. 0,75

Wykl. z Kurs. im. Staszica — Rola kobiety w społeczeństwie . . . „ 0,75

Wyd. P. Cz. Krzyża — Program i organ. pracy P. C. K. (Ośrodki zdrowia, stacje opieki nad Matką i dzieckiem).

NA DRUGIE ŚNIADANIE

dajemy na przemiany krajanki z chleba żytniego i pszennego, pyłowego i razowego. Równie urozmaicać trzeba dodatki, dając jednego dnia twaróg, drugiego jajka na twardo, trzeciego miód albo sałatkę jarzynową, powidła, marmelady itp. Niezbędnym uzupełnieniem drugiego śniadania są o w o c e. W zimie orzechy, chleb świętojański, rodzynki, figi, śliwki suszone (obmyć w gorącej wodzie). Doskonałym dodatkiem są też j a r z y n y: marchew, rzodkiewka, pomidory, ogórki.

Oto kilka przykładów: chleb grahama z masłem i rzodkiewka — jabłko,
chleb żytni z twarogiem i szczypiorkiem — gruszka,
bułka z serem śmietankowym — rzodkiewka,
chleb z masłem szczypiorkowym — pomidor,
bułka z jajami i rzodkiewka — czereśnie lub wiśnie,
piernik z powidłami — marchew.

O p a k o w a n i e. Dla pobudzenia apetytu dodatnim czynnikiem jest estetyczne opakowanie, o czym pamiętać należy przy drugich śniadaniach. Nawet najsmaczniej przygotowane drugie śniadanie je się bez apetytu, gdy jest owinięte w gazetę, czy inny używany brudny papier. Zasadniczo do opakowania drugiego śniadania powinno się używać wyłącznie czystego specjalnego papieru, nieprzepuszczającego ani wilgoci ani tłuszczu, a który można dostać we wszystkich sklepach z materiałami piśmiennymi i składach aptecznych. W handlu są nawet specjalnie przygotowane arkusze do zawijania drugiego śniadania, które są zapakowane w paczki liczące 50 arkuszy, w cenie 40 groszy.

OSTRE EKSTRAKTY ZASTĘPUJĄCE PIEPRZ.

Ostre przyprawy w małej ilości nie szkodzą, gdy się je podaje w wyciągach, natomiast sproszkowany choćby najdrobniej pieprz drażni błony żołądka i kiszek i powinien być usunięty z racjonalnie prowadzonej kuchni.

E x t r a k t p i e p r z u. Pół łyżeczki całych ziarenek pieprzu czarnego i pół łyżeczki białego zalać 4 kieliszkami wody: wygotować do dwóch, przecedzić i zlać do buteleczki.

E s e n c j a k o r z e n n a o s t r a. Korzenie grubo utłuczone namoczyć w przegotowanej wodzie przez 24 godziny, po tym zagotować kilka razy i odstawić na drugą dobę pod przykryciem, aby płyn ustał się; zlać do suchej flaszki. Przechowuje się kilka miesięcy.

Na esencję wziąć:

| | |
|---------|----------------------|
| 10 gr | pieprzu czarnego — |
| 10 „ | pieprzu białego — |
| 15 „ | ziela angielskiego — |
| 5 „ | imbiru — |
| 4 „ | liści bobkowych — |
| ¼ litra | wody. — |

S ó l s e l e r o w a, utarte nasienie selerów, pietruszki, kminku i kopru mięsza się i dodaje soli kuchennej.

P i e p r z j a r s k i. Majeranek, tymianek, mięta pieprzowa, estragon, gałązki zielonego koperku i pietruszki — po równych częściach — ususzyć, pokruszyć i przesiać.

Spżycie mleka i przetworów mlecznych w Polsce jest w porównaniu z innymi państwami świata prawie najniższe, bo wynosi w miastach 195 lit. na rok i głowę

na wsi 243 „ „ „ „
w Ameryce zaś wynosi 650 „ „ „ „

Żaden inny produkt nie może zastąpić mleka.

KILKA SŁÓW O HERBACIE.

W Polsce konsumpcja herbaty wynosi 0,05 kg rocznie na osobę, natomiast Anglik wypija rocznie 4,5 kg. Herbata jest tam napojem narodowym i dlatego też Wielka Brytania stała się ośrodkiem handlu herbacianego.

Krzew herbaciany, jak głoszą podania, zaczęto plantować w Chinach na 800 lat przed Chrystusem. Obecnie plantacje herbaty są w Chinach, Japonii, Indiach, na Ceylonie, Sumatrze, Jawie i w południowej Afryce.

Herbata zanim dojdzie do rąk konsumenta przechodzi przez bardzo wiele faz. Gdy krzew ma liście odpowiednie do zbioru, dziewczęta zrywają końce gałązek tylko z dwoma listkami i pączkiem, reszta zaś jest mniejszej wartości konsumpcyjnej. Od tego momentu herbata przechodzi pięć procesów. Pierwszy, to podsuszenie liścia, przynajmniej do utraty połowy wilgoci. Drugim z kolei procesem jest rozrywanie liści za pomocą odpowiednich maszyn. Operacja ta ma na celu wystawienie wypływającego soku na działanie powietrza. W trzecim stadium produkcji — herbatę poddaje się fermentacji. W tym celu rozkłada się herbatę na półkach w osobnych lokalach fermentacyjnych warstwami, aby proces fermentacji mógł się rozpocząć i nakrywa się ją wilgotnym płótnem. Fermentacja wymaga szczególniejszej troskliwości i opieki, dlatego też herbatę w tym stadium dogląda się nieustannie, mierząc jej temperaturę i badając barwę. Gdy liście sfermentują już dostatecznie, herbata przechodzi czwarte stadium: suszenie. W innych pomieszczeniach, przez które przechodzi gorące, suche powietrze rozsypuje się herbatę na półkach cienkimi warstwami. Suszenie przerywa proces fermentacji, liść herbaciany nabiera barwy ciemnej i staje się łamliwy. Po wysuszeniu herbata jest już właściwie gotowa do użytku, lecz przechodzi jeszcze ostatnią operację: sortowanie. Za pomocą przesiewania przez sita o różnej wielkości oczek, otrzymujemy co najmniej osiem gatunków towaru. Nas najbardziej interesują gatunki: „Flowery Orange Pekoe“, „Orange Pekoe“ i „Pekoe“. Są to gatunki, które zawierają najbardziej smaczne ogonki i unerwienie, wraz z częściami miąższu liścia, które ocalały przy rozrywaniu. Te właśnie gatunki sprowadza Polska drogą morską wprost z plantacji do Gdyni. Po przesortowaniu pakuje się herbatę w skrzynki, wykładane cynfolią i wysyła do firm na całym świecie, które ją odsprzedają, lub paczkują. Każda z tych firm, przy pomocy specjalistów (tea-teaster'ów) dobiera gatunki i robi mieszanki przystosowane do smaku i wymagań konsumentów. Oczywiście jest to jedna z najważniejszych czynności, wymagająca doświadczenia i praktyki, liczonej już nie na lata, lecz na całe dziesiątki lat.

Na pytanie które tutaj mimowoli się nasuwa, jakie gatunki herbaty należą kupować — byłoby dosyć trudno odpowiedzieć. Wybór bowiem gatunku zależy przede wszystkim od upodobania i przyzwyczajenia konsumenta. Są bowiem gatunki herbaty o ostrym smaku i z dużą ilością związków garbnikowych, są i inne o delikatnym i subtelnym smaku i aromacie. Każdy gatunek herbaty jest oczywiście bardziej aromatyczny, jeśli jest nabyty nie „luzem“ a w opakowaniu firmy, która sprowadza herbatę wprost z plantacji, ponieważ opakowanie cynfolią zabezpiecza herbatę przed wietrzeniem i przyswajaniem zapachów towarów kolonialnych.

W gospodarstwie domowym należy również zwracać uwagę na ten podstawowy moment, jakim jest przechowywanie herbaty celem uchronienia jej przed zwietrzeniem, wilgocią i obcymi zapachami. Najlepiej więc jest przechowywać herbatę w hermetycznym naczyniu, jak szklany słoik z korkiem lub blaszane pudełko. Herbata paczkowana jest poza tym gwarantowana przed nieuczciwymi sprzedawcami t. zn. przed zafałszowaniem czyli dosypaniem do herbaty innych produktów często szkodliwych dla zdrowia. To też panie domu winny przywiązywać jak największą wagę do tego, gdzie i w jakich sklepach dokonywują zakupów, pamiętając o tem, że tylko solidne, polskie firmy dają pełną gwarancję towaru.

Szczególnie ważnem zagadnieniem jest naparzanie herbaty — jest to dosyć prosta czynność, której arkana tak często są niedostatecznie przestrzegane. A więc do imbryka porcelanowego, uprzednio wyparzonego ukropem, wsypujemy łyżeczkę herbaty, zalewamy niewielką ilością wody wrzącej i po upływie 5 do 8 minut rozlewamy herbatę do szklanek lub filiżanek. Imbryka nie należy stawiać na ogniu, aby esencja nie zagotowała się.

Maria A. Wrześniewska.

UZNANA W POLSCE ZA NAJLEPSZA
HERBATA
„z **KOPERNIKIEM**“



WARSZ. TOW. HANDLU HERBATA
A. Długokęcki, W. Wrześniewski
Spółka Akcyjna

WARSZAWA, BRACKA 23, KRAK. PRZEDM. 5,
MONIUSZKI 3, ŻOLIBORZ, MICKIEWICZA 25

Pozycje zbyteczne wykreślić.

BUDŻET NA PAŹDZIERNIK.

| | Zł | Gr |
|--|----|----|
| Przewidywane wpływy od (męża) | | |
| od (pracujących dzieci) | | |
| za (robotę) | | |
| ze sprzedaży (czego) | | |
| WYDATKI. | | |
| K o m o r n e | | |
| O p a ł oraz nafta i spirytus do maszynek | | |
| gaz w kuchni i łazience | | |
| O ś w i e t l e n i e (elektryczność, gaz, nafta) | | |
| T e l e f o n | | |
| P o ż y w i e n i e (szczegółowe wyliczenie produktów osobno) | | |
| P r a n i e (szczegółowe wyliczenie zrobić osobno — kartkę do skorowidza) | | |
| C z y s z c z e n i e i r e p e r a c j a odzieży, obuwia, bielizny | | |
| C z y s t o ś ć d o m u (szczotki, mydło, proszki, terpentyna, pasty itp.) | | |
| C z y s t o ś ć o s o b i s t a (mydło toalet., proszki do zębów itp.) | | |
| Z d r o w i e: pomoc lekarska apteczka domowa gimnastyka, sporty | | |
| wycieczki, wyjazd na kurację lub odpoczynek | | |
| N a u k a: opłaty szkolne lekcje dodatkowe | | |
| kursy gospodarstwa domowego podręczniki pani domu | | |
| P o d a t k i | | |
| Ubezpieczalnia | | |
| U b e z p i e c z e n i e od ognia | | |
| od kradzieży | | |
| P r e n u m e r a t a pism | | |
| Radio | | |
| K o n c e r t y | | |
| Teatr | | |
| O d c z y t y | | |
| Książki | | |
| K w i a t y i r o ś l i n y doniczkowe | | |
| S k ł a d k i: W Kole..... Stow..... w kole rodzicielskiem..... | | |
| Składki szkolne dzieci | | |
| na Pol. Macierz Szkolną | | |
| na L. O. P. P. Czerwony Krzyż | | |
| na Ligę Morską | | |
| Fundusz Obrony Narodowej..... | | |
| dobroczynne: „Caritas“ parafialne | | |
| inne | | |
| P r z e j a z d y codzienne i d r o b n e wydatki (kto—ile ma przeznaczone) | | |
| P o m o c w pracy domowej: do wszystkiego | | |
| kucharka | | |
| pokojówka | | |
| posługaczka | | |
| O s z c z ę d n o ś c i: wpłaty na książeczkę K. K. O. emerytalne..... | | |
| na ubezpieczenie na życie..... pożyczki państwowe..... | | |
| W y d a t k i n a d z w y c z a j n e: kupno nowych ubrań, obuwia, bielizny | | |
| reperacje i odnawianie sprzętów | | |
| oprawianie książek..... remonty mieszkania, instalacje..... | | |
| prezenty | | |
| koszt przyjąć w domu | | |
| U l e p s z e n i a w organizacji domu (książki rach., kartoteka, kwitoteka itp.) | | |
| racjonalne sprzęty, naczynia i przyrządy kuchenne, słoje itp. dla przetworów | | |
| L o t e r i a — los do I klasy | | |
| N a d w y ż k a | | |
| Wydatki ogółem | | |

OSZCZĘDZAMY SIŁ, PIENIĘDZY I CZASU.

1) Kiedy mamy sporządzony **rozkład zajęć domowych**, dostosowany do potrzeb życia rodziny.

2) Kiedy posługujemy się **celowymi sprzętami**, dostosowując posiadane do wymagań racjonalnej organizacji pracy, co często daje się uskutecznić przez łatwe, drobne przeróbki.

3) Kiedy mamy umiejętnie **rozplanowane mieszkanie i racjonalnie rozmieszczone w nim sprzęty** i urządzenia wewnętrzne.

4) Kiedy używamy **odpowiednich narzędzi pracy, przyborów i środków**, usuwając nieopłacające się i wymagające zbyt wiele czasu i sił do wykonania pracy.

5) Kiedy te narzędzia, przybory i środki mamy zgrupowane w **schowkach podręcznych** i zachowujemy w nich ład i porządek, pozwalający od razu znaleźć i wyjąć potrzebne narzędzia.

6) Kiedy zachowujemy **racjonalną podstawę przy pracy** i wykonywujemy ją na odpowiednim do naszej wysokości **poziomie**.

7) Kiedy mamy **odpowiednie oświetlenie przy pracy**.

8) Kiedy używamy przy pracy **odpowiedniego ubioru**.

9) Kiedy **ściśle obliczamy ilości** potrzebnych materiałów.

Wielką pomocą w racjonalnym zorganizowaniu pracy domowej są: „Naukowa organizacja gospodarstwa domowego“ Krystyny Frederick i „O metodzie prowadzenia gospodarstwa domowego“ Pauliny Bernege.

*

Kto nie prowadzi racjonalnie gospodarstwa, nie zdaje sobie sprawy ile się oszczędza pieniędzy, sił, czasu i nerwów przy racjonalizacji. Nakład jaki czynimy, opłaca się tysiącrotnie.

Trzeba go jednak czynić z namysłem, radząc się we wzorowni, istniejącej przy szkołach gospodarstwa domowego, organizacji Ziemianek — Gospodyń, czy miejskich Pań Domu, co warto kupić i jakie zmiany co kosztują.

Zasadą musi być: odłożyć pieniądze na książeczkę oszczędnościową do K. K. O. i podejmować z niej sumki tylko na przemyślane wydatki.

R y b y m o r s k i e są równie tanie, jak mięso. Dlaczego ich tak mało używasz?

KONSERWY w miesiącach zimowych urozmaicają nasze pożywienie.



PAŹDZIERNIK.

Miesiąc poświęcony czci Królowej Różańca Świętego.

1937

| | | | | | |
|--------------|---|----|----|----|----|
| poniedziałek | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| wtorek | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| środa | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| czwartek | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| piątek | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| sobota | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| niedziela | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |

1938

| | | | | | |
|--------------|---|----|----|----|----|
| poniedziałek | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| wtorek | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| środa | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| czwartek | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| piątek | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| sobota | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| niedziela | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |

DO WYKONANIA W DOMU.

Uzupełnić budżet próbny.

Podatek dochodowy — 2 rata.

Obliczyć i wypróbować osobiście, ile na każdy piec trzeba opału. Notatkę zawiesić w kuchni na tablicy. (Patrz — cz. 2 — „Kilka słów o węglu“. Kopię obliczenia schować do kartoteki).

Z zapasów zimowych robić jeszcze przetwory z węgierek, borówek, marmeladę z dyni, zórawiny osmażać na bakalie. Marynować rydze. Kwasić kapustę w beczkach. W piwnicy do piasku chować: sellery, pietruszkę, cebulę, buraki. Kupić jabłek i kartofli na zimę. Suszyć grzyby.

Przepatrzeć zimowe ubrania i okrycia, poczynić potrzebne reperacje i uzupełnienia.

Kupić wełny na szaliki i rękawice sportowe (na drutach).

Do apteczki zbierać korzenie tataraku, rozłogi perzu, jałowiec, korzeń go-rzyczki, korzeń dzięgla.

W GOSPODARSTWIE WIEJSKIM.

Chować zapasy owoców i warzyw. Prace w ogrodzie według dyspozycji przed-zimowych. Opróżnić rury i zbiorniki wodne w ogrodzie, wypełnić liśmi lub łęcinami i nakryć. Opatrzeć ule przed zimą.

Tuczyć gęsi i kaczki. Opatrzeć kurniki przed zimą.

Wietrzenie ubrań zimowych. Porządki jesienne.

W KOLE GOSPODYŃ.

Kurs robót ręcznych (tkactwo, koronkarstwo, hafty, szycie).

Założyć na spółkę radio w świetlicy.

Przeprowadzić selekcję drobiu. — Pokaz bicia i sprawiania drobiu. — Organi-zacja konkursu produkcji drobiu. Przygotowanie kurników na zimę.

Przechowanie warzyw.

Pogadanki: 1. Organizacja świetlic, przedszkoli i ośrodków zdrowia. 2. Żywienie i obchodzenie się z drobiem w miesiącach zimowych — zbyt drobiu.

Lektura — patrz luty — oraz

Słuchocki Cz. inż. — Uprawa i przeróbka lnu zł 0.30

Roznosimy zarazę na wiosnę i w jesieni, kiedy chodzimy z kaszlem i katarrem. Zarazki hodujemy z zapalem w torebkach damskich i kieszeniach, gdzie chowamy chustki od nosa. Dezynfekować kieszenie przez prasowanie gorącym żelazkiem od wewnątrz. Torebki nie znoszące prasowania dezynfekować spirytusem lub benzyną (nie palić wtedy ognia w pokoju, wywietrzyć torebkę!).

ŻYWIENIE ZDROWEGO CZŁOWIEKA W JESIENI.

Jesień jest właściwym sezonem wszelkiego rodzaju jarzyn i owoców, których już w zimie nie będziemy mieli. Ponieważ organizm ludzki niektóre składniki może magazynować, musimy to wyzyskać i zabezpieczyć się przed zimowymi brakami w pożywieniu, spożywając te wszystkie produkty, które mogą stanowić to zabezpieczenie. Ponieważ nasze jarzyny pochodzą zarówno z korzeni, jak bulw, łodyg, liści, kwiatów, nasion i owoców, a każda z tych części rośliny różni się nieco swymi składnikami, więc musimy dbać o to, by wszystkie rodzaje jarzyn były odpowiednio uwzględnione.

Jesień wykorzystujemy dla przyrządzenia z niektórych jarzyn kiszonek na zimę. Przyrządzanie innych przetworów z jarzyn jesiennych nie jest konieczne, ponieważ mogą one być przeważnie przechowane w stanie świeżym. Pomidorów jednak, bardzo cennych pod każdym względem, nie można inaczej przechować, jak w konserwach. Najtańsze są domowe konserwy z pomidorów, tj. pomidory przecierane lub tylko mielone, pasteryzowane we flaszках. Zachowują one długo wartość witaminową. Można też przyrządzać konserwy z surowych pomidorów z drobnym dodatkiem soli salicylowej (na 1 kg przecieru 1 gram salicylu). Zbyt duży dodatek salicylu jest szkodliwy i psuje smak konserwy. Większą jednak wartość odżywczą mają pomidory pasteryzowane.

Owoce jesienne musimy też wykorzystać jak najbardziej, spożywając je surowe w całości, w kompotach surówkowych lub w potrawach z owoców umiejętnie przyrządzonych. Należy też szeroko uwzględnić zupy owocowe i przyrządzać przetwory, które przy zmniejszonej wartości witaminowej zachowują jednak pełną wartość mineralną.

Spożycie pokarmów białkowych na jesieni zwiększa się nieco. Mięso rzeźne, drób, ryby tanieją, odwrotnie nabiał. Dostawa mleka zmniejsza się, ser i śmietana drożeją, podobnie jak jaja, co tłumaczy się zmniejszoną nieśnością kur. Pomimo to mięsa nie można nadużywać, lecz spożycie jego ograniczyć do ram, wskazanych przez dietetykę. Błędy pod tym względem popełniamy tym łatwiej, że jesień przynosi dużą różnorodność w wyborze mięsa, dlatego jest ono tańsze, niż na wiosnę i w lecie. Niebezpieczeństwo jest tym większe, że wiele osób nie rozumie posiłku bez mięsa, a gospodyni domu ulega tym upodobaniom, ponieważ potrawy z mięsa sprawiają jej mniej kłopotu, niż inne. Racjonalne regulowanie spożycia mięsa w naszym domu jest więc konieczne.

POLSKA CYTRYNA — ŻURAWINY.

Doskonale te jagody zasługują na większe, niż dotychczas zastosowanie. W racjonalnie, a więc oszczędnie prowadzonych gospodarstwach winny być żurawiny używane zamiast drogich cytryn, które w zupełności zastąpić mogą. Do wszystkich surówek jarzynowych i owocowych, do zakwaszania wielu potraw używać można soku żurawinowego, przechowywanego bez cukru. Sok żurawinowy zastępuje cytrynę do herbaty, a dodany do wody działa orzeźwiająco dla gorączkujących chorych i obniża nawet gorączkę. Pomimo to żurawin nadużywać nie należy (zawierają kwas benzoesowy).

Sok żurawinowy na surowo (według „Kucharki litewskiej“ 1900 r.). Rozgnieść 5 kg żurawin, zalać 4 litrami wody i wystawić na mróz, włożyć do worka i pozostawić, aby sok ściekł bez wyciskania. Zlać do suchych butelek, zakorkować i postawić w zimnej spiżarni.

Przepisy z „Kucharza warszawskiego“, wyd. 1899 r.

Sok żurawinowy bez cukru. Najlepszy jest z jagód zbieranych w marcu, gdy śnieg staje. Rozgnieść na misce, wlać w worek i wycisnąć. Postawić w gąsiorku na słońcu, gdy się ustoi wlać w suche butelki, zakorkować i przechować w suchej spiżarni.

Sok żurawinowy z cukrem. Żurawiny zalać gorącą wodą, by przykryła jagody, zagotować i przecedzić przez płótno. Na litr soku wziąć ½ kg cukru, rozpuścić w soku, zagotować kilka razy na wolnym ogniu. Gdy ostygnie pozlewać w butelki.

KILKA WIADOMOŚCI O KAWIE.

I. JAKĄ KAWĘ WYBRAĆ.

Przy wyborze gatunku kawy decyduje indywidualny smak i gust konsumenta.

Im droższa kawa, tym wyższa jej jakość, tym delikatniejszy i wykwintniejszy jej smak i aromat.

Najwyższe gatunki kaw pochodzą ze Środkowej Ameryki, z Indii Zachodnich i częściowo z Indii Wschodnich, pośrednie — produkuje Afryka, najniższe naogół — Ameryka Południowa.

Aby jednak otrzymać dobrą kawę, nie wystarczy zakupić najwyższy jej gatunek. Chociaż ten wysoki gatunek będzie np. posiadał wybitny aromat, to będzie pozbawiony odpowiedniej mocy, uzupełniającej ten aromat.

Dlatego też najlepsze są specjalnie zestawiane mieszanki, które wskutek specjalnego doboru łączą w sobie zalety wykwintnego smaku, delikatnego aromatu i wybitnej mocy, co da się osiągnąć drogą żmudnego, umiejętnego doboru szeregu gatunków kawy.

Duże firmy kawowe, bogate doświadczeniem zdobytym długoletnią pracą w tej dziedzinie, rozporządzając doбором specjalistów i obsługą techniczną, zajmują się zestawianiem takich właśnie najodpowiedniejszych mieszanek kawowych.

Daje to możliwość konsumentowi zaopatrywania się w swój ulubiony gatunek kawy zawsze w jego jednakowej jakości i o wysokim poziomie gatunkowym, liczna zaś i doborowa obsługa w placówkach handlowych zaspokoi wszelkie jego wybredne wymagania, służąc zawsze radą, wskazówkami i posiadaną wiedzą fachową.

II. CZY KAWA JEST SZKODLIWA DLA ZDROWIA.

Kawa jest napojem, cenionym dla swych właściwości podniecających. Działanie to wywołują zawarte w kawie olejki, w skład których wchodzi tak zwany kafeol, w połączeniu z kofeiną, która, jako alkaloid, jest dla organizmu ludzkiego niepożądana — jednak jest szkodliwa dopiero przy spożyciu większych ilości.

III. JAK NALEŻY PRZYRZĄDZAĆ KAWĘ.

Proces przyrządzania kawy polega na zalaniu wrzątkiem zmielonych ziarn kawy upalanej. Do tego celu służą najróżnorodniejsze maszyny t. zw. kamionki oraz bardzo dobre, chociaż droższe — maszyny szklane.



TEN

ZNAK

PRZYPOMINA BY DOM
ZAOPATRZYĆ

W

KAWĘ

FIRMY

„PLUTON”

T. i M. TARASIEWICZÓW S. A.

ZNAKOMITY TOWAR
OBSŁUGA RZETELNA

i

30 SKLEPÓW WŁASNYCH
TO REZULTAT 54 LAT ISTNIENIA FIRMY

Naczynia, służące do przechowywania i naparzania kawy należy utrzymywać w idealnej czystości ze względu na wielką wrażliwość kawy i zdolność wchłaniania wszelkich zapachów, tłuszczu itd.

Kawa powinna być zmielona na drobny grysik — zbyt grube zmielenie nie pozwala bowiem wydobyć z naparu całkowitej jego możliwości, — zaś zbyt drobny przemiał psuje napar, wówczas do napoju przedostaje się szereg składników, które w kawie naparzonej nie są pożądane i winny pozostać w fusach. Najlepiej żądać zmielenia kawy przy zakupie. Większe firmy posiadają do tego celu specjalne młynki, nastawione na odpowiedni przemiał.

Woda do naparzania kawy musi być zawsze świeżo zagotowana i wrząca. Jakość użytej wody ma wielki wpływ na dobroć kawy. Niektóre wody twarde nie nadają się w ogóle do naparzania kawy. Najbardziej odpowiednią jest woda w miarę twarda, podobna do filtrowanej wody warszawskiej.

Proces naparzania kawy tj. czas przenikania wrzątku przez zmieloną kawę w maszynie, powinien trwać 8 do 12 minut. Nazbyt długie lub za krótkie naparzanie ujemnie wpływa na jakość kawy.

Dla otrzymania jednego litra czarnej kawy trzeba użyć od 60 do 120 gramów kawy zmielonej, zależnie od pożądanej mocy, rodzaju użytej maszyny, stopnia zmielenia i przede wszystkim gatunku.

Na kawę białą należy używać gatunków ostrzejszych, ze względu na niwelujące działanie mleka, zaś na kawę czarną — delikatne i pełne smaku kawy najlepszych gatunków. Istnieje bardzo duża ilość gatunków i ta wielka rozpiętość i różnorodność smaków daje każdemu gwarancję doboru najodpowiedniejszej kawy dla swego podniebienia.

IV. SPOŻYCIE KAWY W POLSCE.

Konsumcja kawy w Polsce wynosi przeciętnie zaledwie około 200 gramów rocznie na jednego mieszkańca, co w porównaniu w danymi statystycznymi innych krajów pozwala nam stwierdzić ten oto fakt, że kroczymy na szarym końcu w spożyciu kawy. Poniższa tablica ilustruje spożycie kawy w różnych krajach.

Spożycie kawy na jednego mieszkańca w latach 1930 — 1933 *).

| | | | |
|---------------------------------|---------|-----------------------|---------|
| Dania | 7.60 kg | Francja | 4.50 kg |
| Szwecja | 7.30 „ | Finlandia | 4.40 „ |
| Norwegia | 5.90 „ | Niemcy | 2.20 „ |
| Belgia | 5.90 „ | Italia | 1.00 „ |
| Stany Zjednoczone A. P. | 5.80 „ | Anglia | 0.4 „ |
| Holandia | 5.10 „ | P o l s k a | 0.20 „ |

W ostatnich latach, na skutek pogłębiania się kryzysu w każdej dziedzinie życia — szerokie sfery ludności zmuszone zostały do maksymalnego ograniczenia swych potrzeb, a więc również i w dziedzinie spożycia artykułów pierwszej potrzeby. Najlepiej zobrazuje to poniższa tablica:

| | w r. 1928 | w r. 1929 | w r. 1931 | w r. 1933 | w r. 1934 |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Wwieziono do Polski kawy w tysiącach tonn | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 |
| O wartości w milionach zł. | 34 | 36 | 22 | 13 | 11 |

*) Dane statystyczne z „Małego Rocznika Statystycznego 1936 r.“.

Mimo, że ilość wwiezionej kawy nie uległa prawie zmianie, to wartość jej spadła trzykrotnie! Stało się to kosztem kolosalnego spadku jakości przywiezionej kawy. Konsumcja kawy dziś ogranicza się przeważnie do tanich kaw brazylij-skich, podczas gdy kawy droższe stanowią minimalny odsetek w ogólnej sprzedaży tego artykułu.

W końcu podajemy przeciętne ceny detaliczne na kawę z 1935 r. w niektórych miastach Europy:

Cena za jeden kilogram w złotych:

| | | | |
|-----------------------|---------|---------------------|---------|
| w Warszawie | 7.20 zł | w Pradze | 8.79 zł |
| w Hadze | 4.39 „ | w Wiedniu | 12.78 „ |
| w Paryżu | 6.28 „ | | |

Może wymowa tych paru cyfr obali wreszcie zakorzenioną jeszcze w społeczeń-stwie naszym legendę, że u nas kawa jest najdroższa!

Praktyczne zestawienie kompletów naczyń aluminiowych na rodziny składające się z 2-ch, 4-ch i 6-u osób wg figur najpopularniejszej i najlep-szej marki „PELIKAN“.

ZESTAWIENIE 2-u OSOBOWE OSZCZĘDNE — 12 sztuk.

| | | | |
|---------------------|------------|--------------------|------------|
| 1 Garnek wysoki | 2106/16 cm | 1 Imbryk | 2148/16 cm |
| 1 „ półgłęboki | 2110/16 „ | 1 Pokrywa | 2122/16 „ |
| 1 „ „ | 2110/14 „ | 2 Pokrywy | 2122/16 „ |
| 1 Nelsonka niska | 2108/16 „ | 1 Łyżka czerpakowa | 2133/8 „ |
| 1 Rondelek | 2119/10 „ | 1 „ do szumowania | 2136/10 „ |
| 1 Patelnia z rączką | 2124/18 „ | | |

ZESTAWIENIE 4-o OSOBOWE — 14 sztuk.

| | | | |
|---------------------|------------|----------------------|------------|
| 1 Garnek wysoki | 2106/18 cm | 1 Cedzidło | 2132/16 cm |
| 1 „ półgłęboki | 2110/18 „ | 1 Imbryk | 2148/18 „ |
| 1 „ „ | 2110/16 „ | 1 Łyżka czerpakowa | 2133/9 „ |
| 1 Nelsonka niska | 2108/18 „ | 1 „ do szumowania | 2136/11 „ |
| 1 Rondel | 2119/12 „ | 1 Patelnia z uszkami | 2127/16 „ |
| 1 Patelnia z rączką | 2124/20 „ | 3 Pokrywy | |

ZESTAWIENIE 6-io OSOBOWE — 17 sztuk.

| | | | |
|---------------------|------------|--------------------|------------|
| 1 Garnek wysoki | 2106/20 cm | 1 Cedzidło | 2132/18 cm |
| 1 „ półgłęboki | 2110/20 „ | 1 Imbryk | 2148/20 „ |
| 1 „ „ | 2110/18 „ | 1 Pokrywa | 2122/16 „ |
| 1 „ „ | 2110/16 „ | 1 „ | 2122/18 „ |
| 1 Nelsonka niska | 2108/20 „ | 2 „ | 2122/20 „ |
| 1 Rondelek | 2119/12 „ | 1 Łyżka czerpakowa | 2133/10 „ |
| 1 Patelnia z rączką | 2124/22 „ | 1 „ do szumowania | 2136/11 „ |
| 1 „ z uszkami | 2127/18 „ | 1 Garnek do mleka | 2131/16 „ |

Można dołączyć 1 brytfannę na 40 cm, jest dość duża jak na 6 osób.

Pozycje zbyteczne wykreślić.

BUDŻET NA LISTOPAD.

| | Zł | Gr |
|-------------------------------------|----|----|
| Przewidywane wpływy od (męża) | | |
| od (pracujących dzieci) | | |
| za (robotę) | | |
| ze sprzedaży (czego) | | |

WYDATKI.

| | Zł | Gr |
|---|----------------|----|
| K o m o r n e | | |
| O p a ł oraz nafta i spirytus do maszynek | | |
| gaz w kuchni i łazience | | |
| O ś w i e t l e n i e (elektryczność, gaz, nafta) | | |
| T e l e f o n | | |
| P o ż y w i e n i e (szczegółowe wyliczenie produktów osobno) | | |
| P r a n i e (szczegółowe wyliczenie zrobić osobno—kartkę do skorowidza) | | |
| C z y s z c z e n i e i r e p e r a c j a odzieży, obuwia, bielizny | | |
| C z y s t o ś ć d o m u (szczotki, mydło, proszki, terpentyna, pasty itp.) | | |
| C z y s t o ś ć o s o b i s t a (mydło toalet., proszki do zębów itp.) | | |
| Z d r o w i e: pomoc lekarska apteczka domowa gimnastyka, sporty wycieczki, wyjazd na kurację lub odpoczynek | | |
| N a u k a: opłaty szkolne lekcje dodatkowe | | |
| kursy gospodarstwa domowego podreżniczki pani domu | | |
| P o d a t k i | | |
| Ubezpieczalnia | | |
| U b e z p i e c z e n i e od ognia od kradzieży | | |
| P r e n u m e r a t a p i s m | | |
| Radio | | |
| K o n c e r t y | | |
| T e a t r | | |
| O d c z y t y | | |
| K s i ą ż k i | | |
| K w i a t y i r o ś l i n y doniczkowe | | |
| S k ł a d k i: W K o l e..... S t o w..... w kole rodzicielskim..... | | |
| Składki szkolne dzieci na Pol. Macierz Szkolną | | |
| na L. O. P. P. Czerwony Krzyż | | |
| na Ligę Morską Fundusz Obrony Narodowej..... | | |
| dobroczynne: „Caritas“ parafialne inne | | |
| P r z e j a z d y codzienne i drobne wydatki (kto—ile ma przeznaczone) | | |
| P o m o c w p r a c y domowej: do wszystkiego kucharka | | |
| pokojówka | | |
| posługaczka | | |
| O s z c z ę d n o ś c i: wpłaty na książeczkę K. K. O. emerytalne | | |
| na ubezpieczenie na życie..... pożyczki państwowe..... | | |
| W y d a t k i n a d z w y c z a j n e: kupno nowych ubrań, obuwia, | | |
| bielizny reperacje i odnawianie sprzętów | | |
| oprawianie książek..... remonty mieszkania, instalacje..... | | |
| prezenty koszt przyjęć w domu | | |
| U l e p s z e n i a w o r g a n i z a c j i domu (książki rach., kartoteka, kwi- | | |
| toteka itp.) racjonalne sprzęty, naczynia i przyrządy | | |
| kuchenne, słoje itp. dla przetworów | | |
| L o t e r i a — los do II klasy | | |
| N a d w y ż k a | Wydatki ogółem | |

ANALFABETYZM — to hańba XX wieku!

Stańcie do szeregów pionierów oświaty.

Walkę z analfabetyzmem prowadzi POLSKA MACIERZ SZKOLNA.

Warszawa — Krakowskie Przedm. 7.

ZASADY CELOWOŚCI SPRZĘTÓW GOSPODARSKICH.

P. Bernége w książce swej „O metodzie prowadzenia gospodarstwa domowego“ (Warszawa — „Bluszcz“), zwraca uwagę, że „każdy mebel powinien nam ułatwić:

1. chowanie przedmiotów w miejscach ich używania,
2. zgrupowanie w jednym miejscu wszelkich narzędzi potrzebnych przy tejsamej robocie,
3. łatwe a nawet natychmiastowe odszukanie każdego przedmiotu,
4. łatwość wydostania każdego przedmiotu,
5. jak największe wykorzystanie przestrzeni“.



krem HALINA
Nr. 2
Idealnie
pielęgnuje
Cere...
usuwa ZMARSZCZKI

Za skuteczność wyroby Mgr. W. PRĄDZIERSKIEGO na wystawach w Polsce i zagr. uzyskały złote Medale.
Fabr. Chem.-Kosmt. „Pharmachemla“. Bydgoszcz.



Z dobrych
najlepsza

bobrolin
PASTA do OBUIWA
F.A.G.P.A.L.
W WARSZAWIE

Ład i porządek — to podstawy oszczędności. Każda suma zaoszczędzona dzięki racjonalnej gospodarce powinna być odłożona na książeczkę oszczędnościową.

Wkłady w K. K. O. do 2.500 zł nie podlegają zajęciu za długi i podatki.

362 kasy komunalne w Polsce stoją do dyspozycji oszczędzających, gwarantując im bezpieczeństwo wkładów majątkiem i dochodami powiatów względnie miast, na których terenie kasy pracują.



LISTOPAD.

Miesiąc poświęcony modlitwie za dusze w czyśćcu cierpiące.

1937

| | | | | | |
|--------------|---|----|----|----|----|
| poniedziałek | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| wtorek | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| środa | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| czwartek | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| piątek | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| sobota | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| niedziela | 7 | 14 | 21 | 28 | |

1938

| | | | | | |
|--------------|---|----|----|----|----|
| poniedziałek | | 7 | 14 | 21 | 28 |
| wtorek | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| środa | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| czwartek | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| piątek | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| sobota | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| niedziela | 6 | 13 | 20 | 27 | |

DO WYKONANIA W DOMU.

Skontrolować budżet próbny.

Raty podatków: od gruntów rolnych, od nieruchomości, od lokali i zbytku mieszkaniowego, od placów budowlanych.

Opatrzeć okna na zimę. Naprawiać i odświeżać meble politurowane (sprzęty malowane olejno odświeżamy w lecie).

Skończyć kompletowanie zapasów zimowych zakupem wyliczonych ilości mąki, kasz, cukru, soli (nie czekać grudnia, bo w nim mamy wydatki na święta). Robić przetwory z żurawin, gdy przemarzną.

Skontrolować sprzęt narciarski, ubranie i buty oraz opatrzyć łyżwy — dać do naostrzenia.

W GOSPODARSTWIE WIEJSKIM.

Kończyć roboty w ogrodzie, — opatrywać delikatniejsze rośliny na zimę. Zabić wieprza na zapasy świąteczne.

W KOLE GOSPODYŃ.

W Dzień Zaduszny ubrać wieńcami i światłem mogiły poległych za Polskę.

Zwrócić się do Pol. Macierzy Szkolnej o nowy wykaz biblioteczki popularnej.

Wystarać się o biblioteczkę wędrowną (można na zamianę z posiadaną).

Zorganizować, względnie uzupełnić apteczkę. Pogadanka o higienie osobistej, — namówić do założenia łaźni. (Patrz dział — Higiena — w Bibliotece Rodziny — cz. 2).

Pogadanki: 1. Zasady pracy w gospodarstwie domowym. 2. Organizacja pracy i prowadzenie domu.

Lektura:

Wykłady z Kursów im. Staszycy. — Zasady i organizacja pracy w gospodarstwie domowym zł 0.75

Byczyńska-Tyszkowa H. — Dom wiejski i jego urządzenie „

Przerabianie sprzętów posiadanych. Przygotowanie mieszkania na zimę. Uporządkowanie i schowanie ubrań letnich.

Omówienie wspólnego oplatka i choinki. Omówienie programu pracy na rok następny.

Nie używać wspólnych serwetek.

Podczas kataru najlepiej używać zamiast chusteczek do nosa, ligninę, którą po jednorazowym użyciu spalić. (To samo zamiast serwetek przy katarze). Wyrzucać użyte kawałki do papierowej torebki i z nią palić.

Rozmawiając nie rozsiewać kropekowego zakażenia, mówić z odległości 1½ metra, a nie do ucha — i tak słyszymy. Zaslaniać nos i usta przy kichaniu (nie dłonią, którą podajemy ludziom), tylko chustką lub ligniną.

Z HIGIENY ODŻYWIANIA.

Każdy rok przynosi nowe odkrycia naukowe, zmieniające nieraz do gruntu dawne poglądy i metody żywienia. Do tych odkryć, o jakich zapominać nie wolno, należy konieczność **urozmaicenia pożywienia** i to nie tylko przez stosowanie różnych produktów: mleka, serów, jaj, warzyw, owoców — i ich przetworów oraz mięsa, ptactwa i ryb, — ale przez spożywanie **różnych gatunków produktów**, bo w każdym **inne lub w innym zestawieniu znajdują się składniki**. Tak jak powinniśmy jadać różne warzywa i różne owoce, tak samo — różne części tuszy zwierzęcej. Obok więc mięsa mięsniowego wskazane jest spożywanie wątroby, mózgu, nerek, ożorów, flaków i płuczek. (Zastrzeżenie: spytać lekarza czy nie mamy skazy dnawej lub szczawianowej, przy których nie wolno jeść pewnych gatunków mięsa).

Wątroba, nerka, mózg zawierają prócz białka, żelaza i fosforu jeszcze duże ilości witamin i enzymów niezwykle cennych dla zdrowia.

Wątroba jest najskuteczniejszym lekarstwem na anemię nawet złośliwą (szczególnie surowa, posiekana, do niej sok cytryny dla smaku).

Zbliżają się Święta. Zaopatrzenie spiżarni w dobre, smaczne i tanie wiktuały — oto aktualne zagadnienie dla Pani domu.

Nawet przy najskromniejszym budżecie domowym można urządzić święta, sprowadzając produkty paczkami żywnościowymi z bezpośredniego źródła.

Adresy producentów znajdują się w urzędach pocztowych i w miesięczniku „Łącznik Pocztowy“.

Wyprobowanym i odc
chowanym przez Instytut
Gospodarstwa Domowego

PROSZKIEM
DO PIECZENIA

j e s t

„DAWA”
D-ra WANDERA.

POTRAWY Z RYB SŁODKOWODNYCH.

Karp, karaś, szczupak lub okonie z wody. 1 kg ryby, 15 dkg włoszczyzny, 1 szt cebuli, 5 dkg masła, korzenie (pieprz, ziele angielskie, liście bobkowe), sól.

Rybę starannie oczyścić, nasolić na ½ godz., wygotować smak z włoszczyzny, cebuli i korzeni, włożyć doń rybę, gotować na wolnym ogniu około 20 — 30 min. Gdy będzie miękka, wyjąć, ułożyć na półmisku, obłożyć wydrążonymi ziemniakami, polanymi masłem z zieloną pietruszką, osobno podać w sosjerce roztopione masło.

Karp po żydowski. 1 kg 50 dkg karpia, 10 dkg cebuli, 15 dkg włoszczyzny, 4 — 5 łyżeczek cukru, pieprz, ziele angielskie, liście bobkowe, sól.

Karpia sprawić, podzielić na dzwonka. Mleczka i wątroby nie wyrzucać. Rybę posolić i przetrzymać pewien czas. Przez ten czas poszatkować drobno, lub pokrajać w plasterki włoszczyznę (marchew, pietruszka) i cebulę, zalać litrem wody, dodać korzenie i gotować do miękkości. Gdy jarzyny będą miękkie dodać do nich przetartą wątrobę i mleczko, sok wydzielany z ryby pod wpływem soli, złożyć kawałki ryby do rondla, posłodzić i gotować na wolnym ogniu. Przed podaniem ułożyć karpia na półmisku, ubrać jarzynami i zalać sosem. Podawać na zimno lub gorąco z krajanyimi kluseczkami.

Karp faszerowany pieczarkami. 1 kg karpia, 6 dkg pieczarek, 1 łyżka tartej bułki, 1 jajko, 10 dkg masła, ¼ l. śmietany, 3 dkg mąki, sól, pieprz, ziele, pietruszka.

Karpia sprawić, osolić. Pieczarki drobno posiekać, poddusić z masłem. Wbić jajko, dodać tartej bułki, posolić, popieprzyć i dobrze wymieszać. Farszem tym nadziać całego karpia, lub podzielonego w dzwonka, ułożyć na ogniotrwałym półmisku, obłożyć masłem i piec w piecu około ½ godz. Przez ten czas rozbić śmietaną z mąką i posiekaną zieleniną (koper, pietruszka). Wyjąć upieczonego, zalać przygotowanym sosem i zapiec w piecu. Podawać z sałatą z czerwonej kapusty.

Galaretka z karpia, szczupaka i innych ryb. 1 kg ryby, 15 dkg jarzyn, pieprz, ziele angielskie, liście bobkowe, sól, ½ cytryny, 2 białka, 4 listki żelatyny na ½ l. wywaru.

Karpia lub każdą rybę oczyścić, sprawić, oddzielić ości, pokrajać w dzwonka i nasolić. Przygotować wywar z jarzyn, cebuli i korzeni. Ułożyć dzwonka ryby i głowę w rondlu, zalać wywarem i gotować aż do miękkości. Wywar precedzić. Żelatynę namoczyć w wodzie, wycisnąć, dodać białka, cytrynę, lub ocet, rozbić trzepaczką, zalać wywarem rybnym, zagotować i precedzić przez gęsty woreczek. Dno formy ubrać jarzynami, jajkiem na twardo, plasterkami cytryny, ułożyć dzwonka rybie, przekładając dodatkami. Zalać tężejącą galaretą i postawić w zimnym miejscu, aby galareta całkowicie stanęła. Przed wydaniem zanurzyć na sekundę w gorącej wodzie, wyrzucić galaretę na półmisek i podawać z cytryną i oliwą.

Lin à la flaczki. 1 kg lina, ¼ l. śmietany, 10 dkg masła, 25 dkg włoszczyzny, 1 szt. cebuli małej, 3 dkg mąki, imbir, majeranek, sól, pieprz.

Z oczyszczonej surowej ryby wyjąć ości, pokrajać mięso na cienkie paski i obsmażyć na maśle. Włoszczyznę i cienko pokrajaną cebulę udusić na maśle. Przesmażyć mąkę z masłem, rozprowadzić rosołem, uprzednio wygotowanym z ości i zaprawić śmietaną, przyprawić z korzeniami i wymieszać z przysmażoną rybą i jarzynkami. Poddusić.

Okonie, karasie lub inne ryby duszone z jajami. 1 kg ryby, 10 dkg masła, 1 szt. cebuli, 2 jajka, ½ cytryny, sól, pieprz.

Ryby sprawić, osolić na ½ godziny. Ułożyć w rondlu, dodać masło, cebulę i trochę wody. Przykryć przykrywą i dusić na wolnym ogniu 20 minut. Gdy gotowe, ułożyć na półmisek, skropić sokiem z cytryny, obsypać posiekanymi jajami ugotowanymi na twardo i polać masłem. Podawać z ziemniakami z wody.



**jedz
ryby**

**bedziesz
zdrow
jak**

ryba

**dobra
gospodyni
dba**

**o
zdrowie
rodziny**

Pozycje zbyteczne wykreślić.

BUDŻET NA GRUDZIEŃ.

| | Zł | Gr |
|---|----|----|
| Przewidywane wpływy od (męża) | | |
| od (pracujących dzieci) | | |
| za (robotę) | | |
| ze sprzedaży (czego) | | |
| WYDATKI. | | |
| K o m o r n e | | |
| O p a ł oraz nafta i spirytus do maszynek | | |
| gaz w kuchni i łazience | | |
| O ś w i e t l e n i e (elektryczność, gaz, nafta) | | |
| T e l e f o n | | |
| P o ż y w i e n i e (szczegółowe wyliczenie produktów osobno) | | |
| P r a n i e (szczegółowe wyliczenie zrobić osobno — kartkę do skorowidza) | | |
| C z y s z c z e n i e i reperacja odzieży, obuwia, bielizny | | |
| C z y s t o ś ć domu (szczotki, mydło, proszki, terpentyna, pasty itp.) | | |
| C z y s t o ś ć osobista (mydło toalet., proszki do zębów itp.) | | |
| Z d r o w i e: pomoc lekarska apteczka domowa gymnastyka, sporty | | |
| wycieczki, wyjazd na kurację lub odpoczynek | | |
| N a u k a: opłaty szkolne lekcje dodatkowe | | |
| kursy gospodarstwa domowego podręczniki pani domu | | |
| P o d a t k i | | |
| Ubezpieczalnia | | |
| od kradzieży | | |
| U b e z p i e c z e n i e od ognia | | |
| P r e n u m e r a t a pism | | |
| Radio | | |
| K o n c e r t y | | |
| Teatr | | |
| O d c z y t y | | |
| Książki | | |
| K w i a t y i rośliny doniczkowe | | |
| S k ł a d k i: W Kole..... Stow..... w kole rodzicielskim..... | | |
| Składki szkolne dzieci | | |
| na Pol. Macierz Szkolną | | |
| na L. O. P. P. Czerwony Krzyż | | |
| na Ligę Morską | | |
| Fundusz Obrony Narodowej..... | | |
| dobroczynne: „Caritas“ parafialne | | |
| inne | | |
| P r z e j a z d y codzienne i drobne wydatki (kto—ile ma przeznaczone) | | |
| P o m o c w pracy domowej: do wszystkiego | | |
| kucharka | | |
| pokojówka | | |
| posługaczka | | |
| O s z c z ę d n o ś c i: wpłaty na książeczkę K. K. O. emerytalne.... | | |
| na ubezpieczenie na życie..... pożyczki państwowe..... | | |
| W y d a t k i n a d z w y c z a j n e: kupno nowych ubrań, obuwia, bielizny | | |
| reperacje i odnawianie sprzętów | | |
| oprawianie książek..... remonty mieszkania, instalacje..... | | |
| prezenty | | |
| koszt przyjęć w domu | | |
| U l e p s z e n i a w organizacji domu (książki rach., kartoteka, kwioteka itp.) | | |
| racjonalne sprzęty, naczynia i przyrządy kuchenne, słoje itp. dla przetworów | | |
| L o t e r i a — los do III klasy | | |
| N a d w y ż k a | | |
| Wydatki ogółem | | |

BILANS PRACY PANI DOMU.

Koniec roku i początek nowego to czas dla obrachunku z sobą, jak spełniamy swoje obowiązki pani domu — żony — matki — obywatelki.

Kończymy rachunki całoroczne i wyciągamy z nich wskazania na Rok Nowy. Robimy obrachunek, na jakim poziomie stoi nasze gospodarstwo i nasze życie rodzinne w porównaniu z poziomem z przed roku; czego dokonaliśmy przez ten rok: jakie ulepszenia wprowadziliśmy w domu (w rachunkach i „finansach“ — w organizacji domu i metodach pracy — w odżywianiu — w warunkach higienicznych i estetyce życia domowego); czego nie dokonaliśmy i dlaczego.

Rozpatrujemy nasze stosunki rodzinne i co w nich wymaga poprawy. Planujemy, jak ją osiągnąć, jak wzmocnić wzajemny udoskonalający wpływ członków rodziny. Zastanawiamy się, czego pragniemy w życiu i czego pragniemy nasi bliscy. Jak ułatwić i sobie i im dojście do celu godnego wysiłków.

Pamiętając o Mickiewiczowskich słowach „**Szczęścia w domu nie znalazł, bo go nie było w Ojczyźnie**“ — rozpatrujemy, co możemy w naszym zakresie uczynić dla dobra kraju i ustalamy plan współpracy w organizacjach społecznych, biorąc pod uwagę to, co umiemy dobrze wykonać i bez uszczerbku dla naszych zadań rodzinnych.

Nie brońmy się przed pracą dla Ojczyzny przysłowiem: „**Czyń każdy w swoim kółku, co każe Duch Boży, — a całość sama się złoży**“, — bo istnieje inne straszliwe w swej prawdzie stwierdzenie: „**Kto z domu swego nie wyjdzie, by Zło znaleźć i z oblicza ziemi wygładzić, do tego Zło samo przyjdzie i stanie przed obliczem jego**“. (Mickiewicz).

Szukajmy zła w duszach naszych i wyrrywajmy je z korzeniem, pomni, że nie pomogą żadne ulepszenia form życia, żadne reformy społeczne i ustrojowe, jeśli na pierwszy plan wszelkich zabiegów ludzkich nie postawimy

UDOSKONALENIA CZŁOWIEKA.

BILANS PRACY I PLAN ULEPSZEŃ NA ROK 1938.

Uwagi o budżecie rocznym.

Co mam przeprowadzić w r. 1938.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
*Na czem poczyniłam oszczędności i ile
odłożyłam na książeczkę K. K. O.*

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
Ile i na czem zamierzam oszczędzić



GRUDZIEN.

Miesiąc poświęcony czci Tajemnicy Wcielenia Syna Bożego.

| | | | | |
|--------------|---|----|----|----|
| 1937 | | | | |
| poniedziałek | 6 | 13 | 20 | 27 |
| wtorek | 7 | 14 | 21 | 28 |
| środa | 1 | 8 | 15 | 22 |
| czwartek | 2 | 9 | 16 | 23 |
| piątek | 3 | 10 | 17 | 24 |
| sobota | 4 | 11 | 18 | 25 |
| niedziela | 5 | 12 | 19 | 26 |
| 1938 | | | | |
| poniedziałek | 5 | 12 | 19 | 26 |
| wtorek | 6 | 13 | 20 | 27 |
| środa | 7 | 14 | 21 | 28 |
| czwartek | 1 | 8 | 15 | 22 |
| piątek | 2 | 9 | 16 | 23 |
| sobota | 3 | 10 | 17 | 24 |
| niedziela | 4 | 11 | 18 | 25 |

DO WYKONANIA W DOMU.

Skontrolować budżet próbny.
 Obmyśleć rodzaj i skalkulować koszt podarków gwiazdkowych dla najbliższych i pomocnicy domowej. Nie zapomnieć o „Gwiazdce dla ubogich“. Skalkulować koszt wieczery wigilijnej. Obmyśleć program milego dla całej rodziny spędzenia świąt.
 Sprawdzić według inwentarza stan posiadanych rzeczy. Dokupić potrzebne przedmioty i naczynia kuchenne, uzupełnić serwis i bieliznę stołową.
 Nie kupować nic „na ostatnią chwilę“, bo wtedy się przepłaca, — lecz zawniasz z namysłem dokonać zakupów.

W GOSPODARSTWIE WIEJSKIM.

Prace według planu rocznego. Łuskać grochy i kukurydzę. Drzeć pierze.

W KOLE GOSPODYŃ.

Przygotowania do świąt Bożego Narodzenia. Urządzić choinkę i wspólny opłatek. Pogadanki o wychowaniu religijnym, o kształceniu charakteru, o kulturze narodowej polskiej wyrosłej na podłożu katolicyzmu.

Specjalne zebranie w grudniu lub styczniu poświęcić omówieniu źródeł dochodu, sporządzaniu budżetu i mądrej oszczędności.

Pogadanki gosp.: 1. — Wychów i żywienie cieląt. 2. — Zasady przyrządzania potraw. Pokaz wypieku ciast i pierników. Reparacja bielizny.

Lektura:

Wróblewski inż. — Wychów cieląt. zł 1.00

„Bóg stwarzając mężczyznę przed kobietą, chciał przed napisaniem arcydzieła ułożyć brulion“ (Alfred de Musset).

„Cnota bez uśmiechu jest zbrodnią“ (patrz „Adam i Ewa — psychologia na wesoło, tłum. z niem. Ewy Starowiejskiej - Morstinowej, wyd. ks. Jezuitów, oraz „Radość Życia“ — ks. Lukas, wyd. Ks. Pallotynów).

WIGILIA.

1. Barszcz na smaku grzybowym z grochem,
Śledzie w śmietanie, kartofle pieczone w otrębach,
Kapusta duszona, grzyby smażone,
Kluski z makiem.
2. Zupa grzybowa z kaszką w kostkę,
Dorsz po grecku,
Kapusta duszona, grzyby w cieście osmażane,
Łamańce z makiem.
3. Zupa rybna z kluseczkami,
Paszteciki z grzybów,
Karp smażony z kapustą na grzybowym smaku,
Kompot ze śliwek,
Legumina makowa.
4. Czysta zupa grzybowa z uszkami z grzybów,
Ryba faszerowana w galarecie, sos majonezowy,
Sandacz pieczony, surówka,
Kompot ze śliwek,
Tort makowy, bakalie.
5. Czysta zupa grzybowa z kluskami francuskimi,
Karp w szarym sosie, kaszka zacierana,
Kapusta duszona z grzybami smażonymi,
Karasie smażone, sałata,
Kompot ze śliwek,
Mak z bitą śmietanką, ciasteczka kruche.

Dziecko nieodżywiane w okresie rozwoju dobrym mlekiem nie będzie nigdy zdrowe.

Pamiętaj, że mleko pełne — wyborowe powinno zawierać zawsze najmniej 3.2% tłuszczu.

Mleka pasteryzowanego nie trzeba gotować i wystarczy przed użyciem podgrzanie do 35 stopni.

Mleko pasteryzowane gwarantowane można śmiało dawać nawet dzieciom. (Agril).

WARTOŚĆ I UŻYTKOWANIE MIĘSA W GOSPODARSTWIE DOMOWYM.

Mięso wołowe. Tablice opracowane przez komisję pomocy naukowych Instytutu gospodarstwa domowego w Warszawie pod kierunkiem Marii Strasburger — zawierają: szemat podziału całego wołu, — podział tylnej części wołu (strona zewnętrzna i strona wewnętrzna), — podział przedniej części wołu, — jadalne organy wewnętrzne, — wartość kaloryczna, białkowa i mineralna poszczególnych gatunków mięsa, — sposoby przyrządzania mięsa.

Przy diecie dla rekonwalescentów i osób o słabym żołądku wymienioną odżywką jest OVOMALINA.



ZIELARSTWO W POLSCE.

Powszechny zwrot do ziołolecznictwa oraz współczesne zdobycze wiedzy przyrodniczej i lekarskiej wysunęły zagadnienie uprawy, zbioru i przeróbki roślin przemysłowo - leczniczych na zupełnie nowe tory. Zielarstwo nie tylko w Polsce, lecz we wszystkich państwach europejskich zaczyna nabierać coraz większego znaczenia gospodarczego, ponieważ przyczynia się do poprawy bilansu handlowego poszczególnych krajów oraz łagodzenia bezrobocia i podnoszenia dochodowości gospodarstw rolnych. Wszystkie państwa dążą obecnie do uporządkowania u siebie akcji zbioru ziół leczniczych dziko - rosnących, oraz do zakładania wzorowych plantacji, głównie w celu uniezależnienia się od surowców zagranicznych.

W Polsce rozumiano i odczuwano oddawna ważność rozwoju zielarstwa, lecz dopiero w ostatnich kilku latach społeczeństwo nasze realnie przystąpiło do pracy w tym kierunku.

W roku 1931 powstała z inicjatywy Państwowego Instytutu Eksportowego instytucja społeczno - naukowa i opiniodawcza pod nazwą **P o l s k i K o m i t e t Z i e l a r s k i** z siedzibą w Warszawie. Komitet, jako naczelną instytucję z dziedziny zielarstwa, ma na celu zrzeczenie na terenie całej Rzeczypospolitej Polskiej wszystkich osób i instytucji, które bądź teoretycznie, bądź praktycznie zajmują się produkcją roślin przemysłowo - leczniczych (to jest uprawą i zbiorem dziko - rosnących), oraz przeróbką i handlem artykułami zielarskimi.

Dobór członków Zarządu, przewidziany statutowo ze sfer naukowych, urzędowych, farmaceutycznych, rolniczych, drogistowskich i przemysłowo - handlowych, daje gwarancję poważnej i owocnej działalności Komitetu, obejmującej całokształt zagadnień, związanych z organizacją i rozwojem produkcji roślin przemysłowo - leczniczych w Polsce. Działalność Komitetu śledzą delegaci zainteresowanych Ministerstw, które udzielają subwencji Komitetowi na prowadzenie racjonalnej propagandy.

P. K. Z. posiada stałe siły instruktorskie, które udzielają porad fachowych, wchodzących w zakres produkcji roślin przemysłowo - leczniczych, wyceniają nadsyłane próbki surowców i wskazują źródła zbytu. Porady fachowe udzielane są bezpłatnie członkom P. K. Z., członkom Kółek Rolniczych oraz bezrobotnym. Wszyscy poza tym opłacają za jednorazowo udzieloną poradę fachową w biurze Komitetu — 2 złote, za jednorazowo udzieloną poradę listowną — 3 złote. Odpowiedzi piśmienne udzielane są po otrzymaniu opłaty, którą można skutecznieć przez wpłacenie na konto Komitetu w P. K. O. nr 25.786, bądź też przekazem pocztowym lub znaczkami pocztowymi. Wszystkich, kierujących korespondencję do Polskiego Komitetu Zielarskiego, z prośbą o poradę instruktorską lub informacje, obowiązuje nadesłanie znaczka pocztowego za 25 groszy.

(Adres: Warszawa, ul. Długa 16).

Komitet wydaje miesięcznik p. t. **W i a d o m o ś c i Z i e l a r s k i e**, w których ukazują się artykuły, dotyczące zagadnień naukowych i praktycznych z zakresu zielarstwa, komunikaty i rozporządzenia władz, wykazy poszukiwanych i zaofiarowanych na sprzedaż surowców roślin przemysłowo - leczniczych, wykazy cen krajowych i zagranicznych na surowce, porady fachowe, źródła nabycia nasion i sadzonek i t. p.

Prenumerata kwartalna „Wiadomości Zielarskich“ wynosi 3 zł. Członkowie P. K. Z. otrzymują „Wiadomości Zielarskie“ bezpłatnie.

O PIELĘGNOWANIU URODY.

Pielęgnowanie urody, ściśle i nierozłącznie związane z psychiką kobiety, nabrało w dobie dzisiejszej charakteru konieczności życiowej. I nic w tym dziwnego: poczucie piękna zdemokratyzowało się do tego stopnia, że stało się własnością powszechną. Co więcej — poczęło odgrywać poważną rolę w życiu codziennym, a nawet w walce o byt.

W jakiegokolwiek sytuacji życiowej znajdzie się współczesna kobieta: czy na progu życia — przy wyborze zawodu, czy w roli żony i pani domu, czy jako pracownica na obranej placówce, czy jako artystka, czy jako pionierka pracy społecznej, czy jako osoba, oddana życiu towarzyskiemu — wszędzie fundamentem powodzenia jest jej wdzięk indywidualny. Stąd też elementarnym obowiązkiem współczesnej kobiety jest dbałość o swą urodę z pamięcią o tym, że do tego celu prowadzą trzy zasadnicze warunki: zdrowie, ruch i powietrze.

Uroda, jako dar natury, należy do rzadkich wyjątków. Ale współczesny rozkwit nauki przychodzi kobiecie z pomocą, dając jej potężny oręż do zwalczania trudności przy zdobywaniu sobie miejsca w życiu. Tym orężem i sprzymierzeńcem kobiety jest **r a c j o n a l n a k o s m e t y k a**.

Współczesna sztuka kosmetyczna w szerokim zakresie korzysta ze zdobyczy wiedzy przyrodniczej i techniki. Równoległe z jej rozkwitem szybkimi krokami postępuje naprzód rozwój specjalnej gałęzi wytwórczości — przemysłu kosmetycznego. Spośród rodzimych placówek w tej dziedzinie wybitne miejsce zajmuje znana od lat przeszło 80 firma Fr. Puls, która w jednej ze swoich fabryk prowadzi postawiony na bardzo wysokim poziomie dział kosmetyczny. Produkcja tego działu opiera się na współpracy poważnych sił zawodowych i cieszy się stale wzrastającym uznaniem sfer lekarskich, jakkolwiek wyroby tej firmy nie pretendują do charakteru środków leczniczych, gdyż leczenie nie jest ich celem, — mają bowiem za zadanie: pielęgnowanie urody, usuwanie niektórych jej wad, wreszcie — upiększanie. Produkcja jest ujęta w system, umożliwiając czynienie zadość wszelkim indywidualnym potrzebom skóry. Stosownie do podstawowych wymagań kosmetyki, wytwórczość jest tu odpowiednio rozgrupowana; mamy więc szereg środków do oczyszczania skóry (mleczka, otrąbki, galaretki itp.), do udelikatniania cery (kremy, maseczki, płyny), do rozjaśniania jej (blansze, przetwory ogórkowe, środki od piegów), do masażu (olejki, kremy), do ochrony przed niekorzystnymi wpływami atmosferycznymi, do odżywiania tkanek skórnych (krem witaminowy, maseczki odżywcze), środki do upiększania skóry (pudry, róże, szminki, ołóweczki, pomadki) itd., itd.

Celem ułatwienia osobom zainteresowanym doboru odpowiedniego środka firma Puls zorganizowała w swoich sklepach udzielanie bezpłatnych porad przez wykwalifikowane specjalistki.

Szczegóły powyższe wymownie świadczą o charakterze pracy w laboratoriach firmy Fr. Puls i dostatecznie legitymują jej prawa do całkowitego zaufania ze strony Pań, pragnących w sposób racjonalny pielęgnować swą urodę.

OSZCZĘDZAĆ ALE JAK I DLACZEGO.

Na wszystkie strony slyszymy hasła oszczędności. Rzucają się w oczy wielkie plakaty, napisy i wezwania instytucyj oszczędnościowych, mówiące o odkładaniu grosza, o zwiększeniu przez to kapitału krajowego i udzielanych wytwórcom kredytów, a więc — ożywieniu życia gospodarczego wskutek „ciulania“. Czytamy o zabezpieczeniu oszczędnością przyszłości na starość itp.

W życiu codziennym wtórują tym wezwaniom głosy:

„Muszę oszczędzać — żonę zredukowali“.

— Trzeba się ograniczać: — obniżka pensji“.

Albo: — „Na czem, u licha, mam jeszcze robić oszczędności, kiedy już ograniczyłem się we wszystkim“.

Na tle tego chóru a w związku z trudnościami, z jakimi walczy życie gospodarcze, większe i drobne warsztaty pracy (ciężary podatkowe, świadczenia, brak obrotów, zbytu itd.) wytworzyła się w naszym kraju wręcz ujemna cecha:

— Człowiek, któremu zmniejszają się środki utrzymania, pierwsza rzecz myśli o tym, jak i w czym ograniczyć swoje potrzeby.

W budżecie ulegają skreśleniu przede wszystkim potrzeby kulturalne: książki, pisma, teatr itp., higieniczne (codzienna kąpiel czy prysznic, większe mieszkanie — komorne, oświetlenie, opał itp., wyjazdy wypoczynkowe), estetyki życia codziennego (m. in. kwiaty), dodatkowej nauki dzieci (lekcje języków, muzyki), — potem oszczędzanie na pomocy w gospodarstwie (odprawia się służącą), na odżywianiu i wreszcie ubraniu. — Rodzina zaczyna się proletaryzować, gorzej: zaczynają się „kwasy domowe“, nieporozumienia i kłótnie, wywołane poprostu przemęczeniem psychicznym (a pani domu i fizycznym) wskutek atmosfery ciągłych braków, wyrzeczeń i niezaspokojonych potrzeb. Sytuacja staje się często „beznadziejna“ i wreszcie w tych najcięższych przypadkach „rodzina się rozbija“, „małżeństwo się rozleciało“.

Zaczyna się drugi etap dramatu: na barkach matki zostają dzieci... Trzeba je wyżywić, ubrać, wykształcić, uzbroić jakoś na tę drogę życia.

I wtedy matka z przerażeniem spostrzega, że — nie umie zapracować.

— Bo to wcześniej zamąż wyszła. Skończyła szkołę ogólną kształcąca i gdzieś tam „w biurze“ pracowała. Ale po tym przyszło małżeństwo, dzieci, gospodarstwo. I — zanim się nauczyła gospodarować — boć tego w szkole średniej nie uczą — katastrofa.

— Były nawet jakieś oszczędności, ale to poszło. Wyprzedzało się na życie trochę tego srebra, co było po rodzicach. Po tym meble. Teraz niema o co rąk zacześcić, — choć bym chciała jaki sklepik założyć.

W tym to i leży sedno rzeczy, że po pierwsze u nas oszczędza się tylko „na czarną godzinę“, a nie na to, aby oszczędności stały się zaczątkiem podstawy samodzielnego bytu, a po drugie nie robi się planów, jak się usamodzielnic, czego się nauczyć, aby stworzyć sobie własny warsztat pracy. Ta perspektywa „jakiegoś sklepiku“ nasuwa się dopiero wtedy, gdy... niema go za co założyć, nie wie się, gdzie i co robić, aby zdobyć zarobek.

Każda przezorna Pani Domu
SKŁADA OSZCZĘDNOŚCI
na książeczce oszczędnościowej

K. K. O.
M. ST. WARSZAWY

TRAUGUTTA 5
BIELAŃSKA 8
TARGOWA 65
BAGATELA 14

Wkłady na książeczki
imienne i na okaziciela
OD 1 ZŁOTEGO

BEZPIECZEŃSTWO WKŁADÓW
T A J E M N I C A L O K A T
KORZYSTNE OPROCENTOWANIE

Wkładów ponad 100 milionów zł.

Nie chodzi tu — rzecz prosta — o „sklepik“, ale o każdy warsztat pracy zarobkowej, więc zarówno o handel, jak o drobną wytwórczość rękodzielniczą, ogrodniczą, hodowlaną, czy przetwórstwa spożywczego itp.

Idąc po linii najmniejszego oporu, ogół szuka pracy „biurowej“, zależnej, bez odpowiedzialności i ryzyka. Brak jest przedsiębiorczości, odwagi i planu życia, w którym powinny być przewidziane katastrofy utraty „posady“, redukcji „pensji“, zwiększonych potrzeb rodzinnych i starości niezabezpieczonej.

Dziwną jest ta lekkomyślność wobec własnej przyszłości, wobec obowiązków, jakie się ma wobec dzieci i starców, wobec — własnego szczęścia, rozbijanego niedostatkiem.

— „Jestem obarczony rodziną“ — czytamy nieraz w podaniach o „jakąkolwiek pracę“. — To ma być kwalifikacja i motyw dla uzyskania pracy. Oczywiście, współczucie dla dzieci, wywołuje chęć pomocy, — ale to już wchodzi w zakres opieki społecznej, nie zaś doboru odpowiednich do wykonywania danej pracy pracowników. — A wiąże się to z tą linią najmniejszego oporu: nie przygotowania do samodzielnej walki o byt, nie przezornego organizowania własnego życia.

I tu wypływa kwestia oszczędności.

Rozumna planowa oszczędność ma na celu zebranie środków na zdobycie kwalifikacji zarobkowych (nauka zawodu) i na założenie własnego warsztatu, ratującego przed nędzą.

Trzeba zmienić to nastawienie bierne do ograniczania się z chwilą groźących obniżek zarobkowych na przedsiębiorcze przemyślenie, co czynić, aby ubywające źródło dochodu zastąpić innym. Nie poddawać się, lecz walczyć.

A tu szczególnie kobiety powinny stanąć do walki: nie dać się zniechęceniu, znaleźć czas zawczasu na zaznajomienie się z polami pracy, z tym, co może znaleźć pokup, z drobnym przemysłem, rękodziełem, handlem itp.

I oszczędzać zawczasu dlatego, aby stworzyć sobie kapitał na założenie warsztatu pracy (kasy pożyczkowo-oszczędnościowe dają pierwszeństwo w uzyskaniu kredytu swoim „ciulaczom oszczędności“).

Oszczędzać, aby nie dopuścić do rozbicia domu przez braki materialne. W wielu wypadkach da się połączyć nabytą przez żonę naukę zawodu z wykształceniem męża i stworzyć spółkę bez uszczerbku dla jego pracy (posady), która może stać się zabezpieczeniem na wypadek straty pracy przez niego lub redukcji jego zarobków.

Na wsi panie domu, prowadząc gospodarstwo domowe, jednocześnie muszą mieć czas na prowadzenie ogrodu, pasieki, hodowli drobiu i świń, przetwórstwa spożywczego. Są współniczkami swych mężów - rolników.

Podobnie powinny „znaleźć czas“ i miejskie panie domu wszystkich warstw, wyszukując odpowiednich pól pracy zarobkowej i kierując do nich swoją bezrobotną młodzież.

Z. Zaleska.

W Y K W I N T N E
G O R S E T Y I P A S Y

M. TYNICHIEWICZOWA

W A R S Z A W A
MONIUSZKI Nr. 8 — TEL. 206-57
o b o k C a f e „A d r i a”

JAK NALEŻY OSZCZĘDZAĆ?

Oszczędzać możemy — jak wiadomo — na czasie, na miejscu, na pracy i na pieniądzu. Na tym miejscu pragniemy ograniczyć się do oszczędności pieniężnej. Na pytanie, jak należy oszczędzać pieniądze, można odpowiedzieć dwojako. Można dać szereg mniej lub więcej szczegółowych wskazówek, jak oszczędzać na zakupach, opale, świetle, żywności, praniu itp. czyli zastanawiać się, jakie są źródła oszczędzania pani domu. Sprowadza się to ostatecznie do sprawy gospodarności, oszczędnego gospodarowania.

Można jednakże pójść dalej i zastanowić się, jak należy oszczędzać, aby wyniki oszczędności jak najlepiej się opłacały, jak należy zorganizować naszą oszczędność, innymi słowy — gdzie należy składać oszczędności. Nie jest to sprawa błaha, lecz bardzo ważna zarówno dla tego, kto oszczędza jak i dla społeczeństwa, narodu i państwa.

Jest rzeczą zrozumiałą, że nikt rozsądny nie będzie przechowywał swych oszczędności w domu. Byłyby one narażone na niebezpieczeństwo zniszczenia w razie pożaru lub utratę skutkiem kradzieży. W najlepszym zaś razie leżałyby bez pożytku dla właściciela i ogółu. Pożyczone na procent po ludziach też nie są pewne, gdyż trudno potem nie tylko procenty otrzymać, ale często i o zwrot pożyczki trzeba się długo procesować.

Dlatego człowiek rozsądny i przezorny składa każdy zaoszczędzony pieniądz do Komunalnej Kasy Oszczędności swego powiatu lub miasta, gdyż jest to najkorzystniejszy i najpewniejszy sposób przechowywania oszczędności.

Jakież to korzyści daje nam składanie pieniędzy w Komunalnych Kasach Oszczędności?

Przed wszystkim pieniądze tam złożone nie leżą bezużytecznie, ale przynoszą procenty. Komunalna Kasa Oszczędności wypłaca przeważnie 2 razy do roku (w styczniu i lipcu) procenty, wynoszące do 6½% rocznie lub dopisuje je do sumy oszczędności. Należy przy tym pamiętać, że oprocentowanie liczy się już następnego dnia po wpłacie pieniędzy i trwa aż do dnia wypłaty. W ten sposób bez żadnego kłopotu dla właściciela oszczędności jego rosną stale, powiększając jego kapitał.

Pieniądze złożone w Kasie Oszczędności Kasa zapisuje na książeczkę (już od 1 złotego począwszy), która stanowi jak gdyby pokwitowanie. Właściciel lub okaziciel książeczki może pieniądze w każdej chwili lub w umówionym terminie odebrać w razie potrzeby z Kasy w całości lub w części; należy tylko przedstawić Kasie książeczkę dla dokonania zapisu.

Po trzecie, pieniądze złożone na książeczkę w Kasie Komunalnej mają zapewnioną tajemnicę i nikt trzeci nie może dowiedzieć się, kto i ile pieniędzy ma w Kasie złożonych.

Po czwarte, oszczędności do wysokości zł. 2.500,— wolne są od zajęcia przez komornika czy urząd gminny za długi i podatki. Stanowią one nienaruszalną rezerwę właściciela.

Po piąte, osoba składająca w Kasie Oszczędności ma zawsze pierwszeństwo w uzyskaniu pożyczki w razie potrzeby, czy to pod zastaw książeczki, czy też na sumę wyższą, o ile złoży odpowiednie zabezpieczenie.

Wreszcie książeczki oszczędnościowe mogą służyć za kaucje i wadia przy przetargach publicznych i w innych wypadkach, gdy władze publiczne żądają zabezpieczenia.

Powiedzieliśmy, że pieniądze złożone na książeczkę w Komunalnej Kasie Oszczędności są całkowicie bezpieczne. Dzieje się to dlatego, że:

- 1) za pieniądze te ręczy powiat względnie miasto całym swym majątkiem i dochodami (a więc podatkami ludności),
- 2) państwo uznało wkłady złożone na książeczkach oszczędnościowych za „popularne“ czyli tak pewne, że mogą w Kasach być składane pieniądze wdów i sierot, złożone do depozytu sądowego,
- 3) nad oszczędnościami złożonymi w Kasach mają nadzór samorządy powiatowe lub miejskie, władze państwowe i własne związki rewizyjne Kas. Związki te corocznie rewidują gospodarkę Kas za pomocą swych specjalnych inspektorów,
- 4) wreszcie wkłady oszczędnościowe są zabezpieczone własnym majątkiem Kas, (który wynosi obecnie 81 milionów zł) i wspólnym funduszem gwarancyjnym Kas.

Tak się przedstawiają w streszczeniu korzyści i bezpieczeństwo, z jakich korzysta człowiek, składający swe oszczędności w Komunalnej Kasie Oszczędności. Powiedzieliśmy jednak, że korzyści ma i społeczeństwo.

Jasną jest rzeczą, że Kasa, która od złożonych w niej pieniędzy płaci wkłady procenty, zarządza i opiekuje się jego majątkiem, nie może pieniędzy tych trzymać bezużytecznie w skarbcach; pieniądze te muszą na siebie pracować. Jak? — w sposób bardzo prosty. Z zebranych w danym powiecie czy mieście pieniędzy Komunalna Kasa Oszczędności udziela miejscowej ludności pożyczek na pewien umiarkowany procent. Procent ten jest niezbyt wysoki, gdyż Kasy Komunalne są instytucjami użyteczności publicznej czyli nie pracują dla zysku. Kasy udzielają pożyczek na weksle zaopatrzone przynajmniej w 3 podpisy, na hipoteki nieruchomości miejskich i wiejskich oraz pod zastaw książeczek i papierów wartościowych, posiadających bezpieczeństwo prawne (popularne). Kasy udzielają również pożyczek samorządom, a część wolnych środków lokują w papierach państwowych. Od innych instytucji oszczędnościowych różnią się Komunalne Kasy Oszczędności przede wszystkim tem, że są b. ściśle związane z miejscową ludnością, zebrane od tej ludności pieniądze używają na potrzeby kredytowe tejże ludności. A ponieważ są rozrzucone po całej Polsce w liczbie 362 wraz z 85 oddziałami i zakładami zastawniczymi (lombardami), przeto docierają swym wpływem wszędzie, do wszystkich okolic — tam gdzie bank prywatny czy państwowy dotrzeć nie byłby w stanie.

Jak wielkie znaczenie mają dziś Komunalne Kasy Oszczędności w gospodarstwie naszego kraju dowodzi fakt, że na dzień 1.I.36 udzieliły one 628 milionów złotych pożyczek dla rolnictwa, handlu, rzemiosła, wolnych zawodów i pracowników umysłowych i fizycznych. Suma zebranych przez nie wkładów urosła do 678 milionów złotych.

Kasy komunalne są instytucjami społecznymi. Są one zakładami samorządów powiatowych i miejskich. Powiaty i miasta wybierają radę Kasy i komisję rewizyjną spośród czynnika obywatelskiego i członków organów

samorządowych. Fachowe kierownictwo Kasy spoczywa w rękach Dyrekcji z dyrektorem zatwierdzanym przez władzę państwową. Tego rodzaju połączenie czynnika fachowego z czynnikiem społecznym zapewnia Kasom sprężystą gospodarkę oraz oparcie i kontrolę miejscowego społeczeństwa w ich pracy nad szerzeniem wśród ludności zmysłu oszczędzania, ułatwianiem jej składania w sposób bezpieczny oszczędności i dostarczeniem jej dogodnego kredytu.



KOMUNALNA KASA OSZCZĘDNOŚCI POWIATU WARSZAWSKIEGO

WARSZAWA, UL. ZGODA Nr. 7 (gmach własny)

ODDZIAŁY: Pruszków, Piaseczno, Jeziorna, Nowy Dwór k/Modlina

Wkładów 37.000. ■ Suma wkładów i lokat 25.000.000,— zł.

Obrót roczny ponad 150.000.000,— zł.

RACHUNKI DOMOWE.

Zdobyć pieniądź trudno — wydać go łatwo. Marnując pieniądze na wydatki bezplanowe, marnujemy naszą pracę, nasz czas, zdrowie i siły, włożone w pracę zarobkową. Szkoda tych godzin i lat, które pod postacią pieniędzy za pracę naszą lub naszych najbliższych, wydaliśmy na rzeczy bezwartościowe, przepłacone lub rychło zniszczone.

Zanim wydamy pieniądze, pomyślmy: — Oto jest czas spędzony w dusznym biurze, gdy za oknami ciągnie oczy zieleń drzew, — czy warto było go tam spędzić po to, by nabyć ten sprawunek? — Oto jest zmęczenie, przykreść od niegrzecznego klienta, noc niedospana nad wykończeniem roboty, — czy ten wydatek wart był takiego kosztu?

Szczegółowo obmyślony plan wydatków to podstawa prowadzenia gospodarki. Wymaga ona jednak jeszcze kontroli wykonania, którą osiągamy przez prowadzenie rachunków domowych.

Budżet miesięczny i roczny.

Plan wydatków należy sporządzać na każdy miesiąc wobec tego, że w każdym miesiącu mamy pewne **stałe wydatki** (komorne, światło, opłaty szkolne, pensję służącej itp.) i — przeważnie miesięczne wpływy. Ale ponieważ mamy także pewne **wydatki zmienne**, zależne od różnych potrzeb indywidualnych, pory roku i rynku handlowego, — trzeba zgóry sporządzić budżety próbne na wszystkie miesiące roku, przewidując zczasu, kiedy jakie wydatki będziemy musieli ponieść, a jakie ograniczyć wtedy, by na jeden miesiąc nie zbiegło się ich zbyt wiele. Więc naprzykład: w czerwcu, lipcu i sierpniu kupujemy owoce na przetwory i mamy zwiększone wydatki w związku z wyjazdem na lato. Zatem cukier, ocet, weck'i itp. trzeba nabyć w maju. We wrześniu jest początek roku szkolnego, przybywają opłaty szkolne, wydatki na podręczniki i mundury szkolne, — musimy w tym miesiącu skreślić inne nadzwyczajne wydatki. Chcąc kupować oszczędnie, musimy pewne wydatki czynić przed sezonem, więc naprz. opał na zimę kupić w sierpniu, bieliznę i książki w „Tanich Tygodniach“ urządzanych przez wielkie firmy.

Wszystko to trzeba przewidzieć zczasu i dlatego trzeba sporządzać **budżety próbne na wszystkie 12 miesięcy.**

Sumując pozycje jednakowe 12 budżetów miesięcznych otrzymujemy sumy budżetu rocznego.

Co powinniśmy brać pod uwagę przy układaniu budżetów próbnych poza stałymi pozycjami? Wynotujmy sobie: **na zimę** trzeba kupić opał, opatrzyć okna, zaopatrzyć się w ciepłe ubrania, zwiększyć sumy wydatków na światło, pozatem trzeba w budżecie grudniowym uwzględnić święta i podarki, bodaj drobne, ale będące dowodem pamięci; w styczniu trzeba pamiętać o nartach i ślizgawce. — **Na wiosnę** mamy wydatki Wielkanocne, na ubranie, na kupno lub reperację rakiety tenisowej, kajaka lub łódki żaglowej, nieraz na lekcje dodatkowe (korepetycje) dla dzieci, — poza tym trzeba pamiętać o walce z muchami, molami itp. i przygotować się do letniej kampanii przetworów owocowych i warzywnych. — **W lecie** przybywają nam wydatki na owoce i warzywa, wyjazdy, ubrania i bieliznę, odnowienie mieszkania, wybielenie kuchni, odmalowanie sprzętów kuchennych. — **W jesieni** — obok w dalszym ciągu czynionych zapasów na zimę — mamy wydatki na szkoły i podręczniki, obuwie i opał.

A oprócz tego powinniśmy mieć **rezerwę** na wypadek choroby, na pomoc doraźną bliźnim, na jakiś nieprzewidziany, a konieczny wydatek. (I niechże kto powie, że nie jest potrzebne ciągłe przypominanie o odkładaniu na książeczkę oszczędnościową do K. K. O.!).

W stałych rubrykach budżetu musimy uwzględnić koszt naszego kształcenia się, które przecież powinno trwać całe życie, jeśli chcemy zachować młodość umysłu i dotrzymać kroku młodym. I — obok książek pism itp. — umieszczamy też stałą rubrykę na potrzeby kulturalne (teatr, koncerty, wystawy obrazów itp.), i higienę życia.

Wszystkie nasze **wydatki niestałe musimy tak rozplanować** w poszczególnych miesiącach, by one nie „przewróciły budżetu“. Dlatego trzeba budżet układać na cały rok z góry, by się na nie planowo przygotować. (Szczerze — patrz cz. kalendarzowa — styczeń — „Układanie budżetu“).

Jeżeli w ciągu roku musimy poczynić pewne zmiany w preliminarzach, trzeba odpowiednio do nich skontrolować następne miesiące. Dług zaciągnięty na nieprzewidziany wydatek musi być uwzględniony w następnym miesiącu (spłata) przez zmniejszenie wydatków. Nie wolno prowadzić gospodarstwa ze stałym deficytem. Za to się gorzko pokutuje.

„Pamiętaj dochodzie żyć z rozchodem w zgodzie“.

Książki rachunkowe.

Dobra książka rachunkowa powinna uwidoczniać przejrzyście, ile na co wydajemy pieniędzy dziennie i miesięcznie. Dlatego nie możemy się ograniczyć do jednej tylko książki rachunkowej, w której mamy grupy wydatków: żywność — mieszkanie, opał, gaz, elektryczność — pranie, służba — odzież itp., ale musimy posiłkować się jeszcze dopełniającymi zeszytami lub kartkami numerowanymi, układanymi w specjalną teczkę.

1) Dobrą książką rachunkową jest „Książka Rachunkowa Kobiety Współczesnej“ (1 zł) pod red. p. Janiny Ezupowicz, wydawana już od paru lat, która ma karty miesięczne podzielone na 21 rubryk i na dni miesiąca. Ostatnie jej wydanie zawiera też

2) Wzór zeszytu podręcznego do rachunków z miasta — na żywność i drobne wydatki w gospodarstwie, z którego sumy ogólne przenosimy codziennie do książki rachunkowej.

3) Poza tym w Książce Rachunkowej Kobiety Współczesnej mamy u góry ponad każdą grupą wydatków (żywność — drobne wydatki — pranie itp.) pozycje na sumy preliniowane i porównyując z nimi sumę wydatków widzimy, ile mamy prawo w bieżącym miesiącu na dany dział jeszcze wydać. Zestawiając zaś „Sumę wydatków dziennych“ i Saldo“ mamy kontrolę kasy.

4) Ujemną stroną „Książki Rachunkowej“ jest niemożność wyszczególnienia wydatków nieraz potrzebnego (np. w pozycji „Odzież“ niema gdzie zapisać: materiał... guziki... krawcowa... itp.), z tego względu trzeba przy niej prowadzić albo książkę kasową, gdzie codziennie zapisujemy jedne po drugich wydatki dzienne, dzieląc je potem w rubryki, albo prowadzić osobne kartki z wyszczególnieniem pozycji, składających się na ogólną sumę pozycji (patrz punkt 6 niżej).

5) W zeszycie podręcznym do rachunków z miasta (patrz p. 2) należałoby wprowadzić kartki: Co będzie na śniadanie... na obiad... na podwieczorek... na wieczerzę... każdego dnia. Wtedy mamy odrazu jadłospisy i koszt wydatków na nie, a w ten sposób ułatwiamy sobie kalkulacje na przyszłość. Na przyszły rok możnaby się już oprzeć na jadłospisach, sporządzonych w tym roku, wprowadzając tylko zmiany w miarę nowych wskazań lekarzy (dieta indywidualna członków rodziny zależna od „skazy organizmu“ (patrz luty, jaką lekarz nam wskaże). Jadłospisy z każdego miesiąca, ułożone datami i zaopatrzone w notę: osób..., koszt... chowamy do kartoteki (dział: Żywnienie, poddział: Jadłospisy).

6) Jeden z celów, dla jakich prowadzimy rachunki, to możność porównania kosztów różnych czynności w różnych okresach czasu i różnymi sposobami wykonywanych. Np. kosztów prania — odplamiania — uszycia w domu lub u krawcowej itd. Wszelkie rachunki — zwłaszcza wydatków nadzwyczajnych — powinno się zestawiać na osobnych kartkach, które chowamy w kartotece, dzieląc je według treści: zapasy spiżarniane na zi-

mę, przyjęcia — odnowienie mieszkania (z adresem rzemieślników i firm tapicerskiej lub składu farb) — odświeżenie mebli — ubranie i t. p. Ułatwia to porównanie preliminarza przy takich wydatkach i kontrolę.

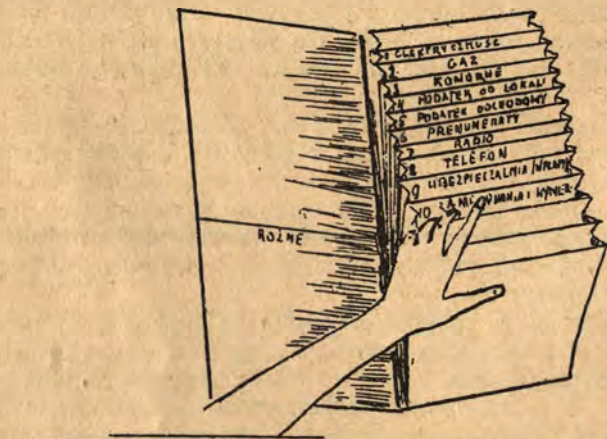
7. Inwentarz posiadanych rzeczy spisać należy koniecznie, uzupełniając go następnie przy zakupach corocznych i wykreślając rzeczy zużyte, ofiarowane na biednych i t. p. Przy każdym przedmiocie zaznaczyć wartość i gdzie jest umieszczony czy schowany. Najwygodniej jest spis robić na kartkach osobnych dla każdego rodzaju rzeczy: meble — sprzęty kuchenne — naczynia kuchenne — serwis — bielizna stołowa — pościelowa i t. d. Zaleca się też sporządzić spis zawartości szaf, komód itp. schowków, ułatwiający również bardzo szukanie potrzebnych rzeczy. Jeśli spis inwentarza pomieszczamy w kartotece ogólnej (patrz str. 49), to musimy przeznaczyć na nie osobny dział. Wskazane jest przy tym jedną przedziałkę na początku tego działu przeznaczyć na notatki: Co jest do zrobienia — wyszczególniające różne naprawy, przeróbki itp., które należy wykonać (np.: oprawić książki — skleić szkatułkę — przerobić suknię — odświeżyć polityrę biurka i t. p.).

8. Archiwum domowe (patrz str. 49).

9. Kartoteka domowa (patrz str. 49).

10. Kwitoteka — teczka z przedziałkami lub duża koperta albo pudełko, do których wkładamy działami kwity na zapłacone rachunki, jest niezbędnym uzupełnieniem systematycznie prowadzonych rachunków. Przechowywanie w porządku kwitów oszczędza nam wiele przykrości, szczególnie,

gdy chodzi o podatki, wpłaty do urzędów państwowych i miejskich oraz różnych instytucji i przedsiębiorstw. W żadnym wypadku nie należy kwitów chować pomiędzy innego rodzaju dokumentami, lecz trzeba je przypiąć lub po przedziurkowaniu przywiązać do poprzednich tego samego działu (komorne, telefon, gaz, szkoła, itd.) i wszystkie kwity tegoroczne trzymać razem. Kwitotekę K. Talikowskiego można nabyć



Kazimierz Talikowski

*Wytw. Wyr. Intrologatorskich
Warszawa, Krochmalna nr 47
Telefon 517-30.*

we wszystkich składach papieru. Cena zł 1.80 lub 3.50 (2 typ).

Zamykając rachunki za cały rok, wyjmujemy kwity z kwitoteki czy szkatułki lub t. p. i wkładamy każdy dział do osobnej koperty z napisem: Kwity za... z roku... i wszystkie te koperty pakujemy do jednej dużej, pisząc na niej: Kwity z roku... za (wyszczególnić: komorne, gaz, elektryczność itd.).



Na piaskach nadmorskich.

Fot. A. Radwański.

NAJLEPSZY WYPOCZYNEK.

Każda praca zawodowa wywołuje w naszym organizmie pewne uszkodzenia, usterki natury zarówno fizycznej jak i psychicznej. Zawód pani domu zmusza kobietę do przebywania kłopotów i zmartwień codziennego życia, borykania się z trudnymi nieraz warunkami finansowymi, pamiętania o wielu drobiazgach, pośpiechu. Praca ta, aczkolwiek trudna i doniosła, nie zawsze wyzwala w kobiecie wszystkie jej możliwości, całą jej energię i potrzebę działania; często nuży, wywołuje uczucie zniechęcenia i zdenerwowania.

Temu znużeniu fizycznemu i psychicznemu trzeba przeciwdziałać. Odtrutką powinien być sport, uprawiany co najmniej przez godzinkę dziennie oraz włączony zdecydowanie do programu wyjazdów zarówno week-end'owych, jak i letnich.

Naturalnie nie mam tu na myśli sportu zawodniczego, stawiania rekordów, brania udziału w zawodach, co jest dostępne dla nielicznej grupy kobiet, lecz tę formę sportu, która będąc łatwą, jest zarazem zdrową, miłą i taną t. zn. **turystykę**. Niestety walory turystyki nie są jeszcze przez nas należycie doceniane, nielicznych turystów a zwłaszcza turystki oglądamy z podziwem i niedowierzaniem: „Wycieczka? a cóż to za wypoczynek? lepiej jechać do Pyr czy Konstancina“. A jednak zagranicą już dawno rozumiano ogromną wartość turystyki: w Anglii, Danii np. w sobotę po południu miasta się wyludniają, a mieszkańcy autami, rowerami, łodziami i pieszo wędrują po kraju.

Podkreślić należy przedewszystkiem ogromne **znaczenie zdrowotne** turystyki: przebywanie dniem i nocą (namiot) na świeżym powietrzu, w słońcu, nad wodą w lesie, brak kurzu i bakterii chorobotwórczych, to odrodzenie zmęczonego organizmu.

A dalej **walory psychiczne**: odprężenie nerwów, brak pośpiechu, trosk, możliwość dowolnego wyboru właściwego towarzystwa i t. p. Pokonywanie przestrzeni i życie się z jednej strony daje ukojenie i spokój, z drugiej wyzwala energię, którą zużywamy na zwalczanie trudności, a nawet niebezpieczeństw.

Zwiedzanie kraju, zabytków, obcowanie z ludźmi, różnemi formami ich życia i pracy daje niezliczone wartości poznawcze i estetyczne. Wspomnienia wycieczek, fotografie są nieraz **źródłem radości i energii** na długie miesiące ciężkiej pracy.

Do najważniejszych może zalet wycieczek turystycznych należy to, że wyrabiają one bezprzecnie w uczestniczkach **cenne zalety charakteru**, potrzebne zarówno w pracy zawodowej jak i w życiu domowym, są nimi: odwaga, zaradność, wytrzymałość, szybka orientacja i zdolność błyskawicznej decyzji. Nie od rzeczy będzie wspomnieć o **niskich kosztach** takich wypraw: 80 — 120 zł miesięcznie zależnie od ceny biletów kolejowych, wystarczy w zupełności.

Najlepszą formą turystyki jest turystyka zorganizowana, odbywana w ramach któregoś z towarzystw turystycznych czy klubów sportowych, dlatego też należy gorąco zachęcić panie do wstępowania w szeregi klubów



Pojedziemy na narty.

Fot. Marja Szypowska.

sportowych — zwłaszcza kobiecych, co z jednej strony daje pewne ułatwienia i pomoc, z drugiej jest pozytywnym czynem społecznym, organizowaniem sił kobiecych.

Jak zorganizować wycieczkę?

I. Pierwszym etapem, i to bardzo ważnym jest **dobór odpowiedniego**: miłego, niekrępującego towarzystwa, przy czym siły uczestniczek (ków) muszą być mniej więcej równe.

II. Drugie to **wybór terminu i trasy**: najlepszą porą dla wycieczek narciarskich jest luty i marzec, dla wodnych — okres od maja do sierpnia włącznie, pieszych — wiosna i jesień.

Trasa musi być wybrana odpowiednio do rozporządzanego czasu i stopnia wyrobienia sportowego uczestniczek, należy przeciętnie liczyć ok. 50 km. dla łodzi, 40 km. — dla kajaka, 20 km. — dla pieszych przy czym w zespołach nie wytrenowanych liczby te należy odpowiednio zmniejszyć.



Z okolic Żabiego.

Fot. A. Radwański.

III. Jeżeli zapadła decyzja **wycieczki wodnej**, zastanowić się: **łódź** czy **kajak**, pamiętając o tym, że **łódź** jest bezpieczniejsza, pakowniejsza i zdrowsza, zwłaszcza dla **kobiet**, gdyż przy wiosłowaniu pracują harmonijnie wszystkie grupy mięśniowe, gdy w kajaku unieruchomienie dolnej połowy ciała powoduje zastój krwi w małej miednicy a więc i w organach kobiecych. O ile więc wybierzemy kajak, musimy pamiętać, by tę jednostronność zrównoważyć codziennym biegiem i chodzeniem.

Gdy termin, trasa i towarzystwo już dobrane, trzeba **podzielić funkcje**, które mogą być — rzecz prosta — kumulowane; są to nast. „posady“:

1. **kierowniczk** (sterniczki), która odpowiada za całość wyciecz-

Lezioni di nuoto e canoa

F. HABERBUSCH: SCHIELE S.A.



ki, bezpieczeństwo uczestniczek, wybór drogi itp., zarządzeniom jej należy się bezwzględne posłuszeństwo; 2. kwatermistrzyni: wybiera miejsce na nocleg, odpoczynek południowy, rozbija namioty, szykuje noclegi, ładuje łoża, itp.; 3. pomywaczka; 4. kronikarka; 5. fotografka — te funkcje nie będą żadnych wątpliwości. 6. Co do sanitariuszki, musi ona pamiętać,



Fot. J. Płoska.

uczestniczka wręcza skarbnicze pewną kwotę, skarbniczka dysponuje całością, a gdy widzi dno w woreczku, otrzymuje nowy zapas (nie nosić z sobą całej gotówki, wystarczy parę złotych i książeczka P. K. O.).

Naturalnie przy spełnianiu wydzielonych funkcji należy zarówno pamiętać o zasadzie **self — help**, jak i konieczności **wzajemnej pomocy**.

Na wycieczki piesze trzeba zabierać do plecaka tylko rzeczy najkonieczniejsze, gdyż w drodze każdy gram cięży; na narty — trzeba wziąć koniecznie ciepłe zapasowe ubranie i ciepłe pantofle, a na wodę (walizka i plecak) — dużo ciepłych rzeczy (noce bywają chłodne), przy czym ciężar nie gra tu wielkiej roli, więc można się wygodnie wyekwipować.



Fot. J. Płoska.

Jak się zachowywać w czasie wycieczek?

Przede wszystkim unikać wszelkiej przesady: ruch, słońce, woda, użyte w miarę — to czynniki zdrowia; nadużywane — prowadzą do przemęczenia, przegrzania, wyczerpania.

Naturalnie kandydatka przed wycieczką da się zbadać w poradni

sportowo - lekarskiej lekarce sportowej i otrzyma od niej pewne wskazówki, ale w czasie wycieczki sprawdzianem pewnego dozowania wysiłku i stosownego regime'u jest dobre samopoczucie, dobry sen i apetyt, jeżeli na wycieczce uczestniczka dobrze śpi i zajada, to ruch i praca jej nie szkodzi. Oczywiście, że należy unikać wysiłków w czasie miesiączki, dni te można wyzyskać na odpoczynek, camping, załatwianie korespondencji itp. Podczas wycieczki trzeba zawsze pamiętać o podporządkowaniu się ogólnemu dobru i poleceniom kierowniczkii oraz o stosowaniu się do sił najsłabszych uczestniczek, przy czym — zwłaszcza w górach — nie wolno się rozchodzić, obowiązuje marsz wspólny, z przewodniczką na czele i wytrenowaną, zaradną turystką na końcu pochodu.

Przebieg dnia na wycieczce powinien być następujący: wstawać jak najraniej, by po obfitym śniadaniu wczesne godziny zużyć na marsze lub wiosłowanie; w czasie drogi nie pić nic, bo to tylko wzmacnia pragnienie i pocenie się. Zwłaszcza nie wolno pić wody nieprzegotowanej, w razie wielkiego pragnienia zjeść trochę owoców, cytrynę, pomarańcz. Od godz. 11 — 15 koniecznie zrobić odpoczynek, obiad, pranie, w 2 godziny po obiedzie kąpiel i t. p.

Wieczorem wcześniej udawać się na spoczynek, nigdy nocą nie wiosłować i nie jeździć na nartach.

Najmilsze i najwygodniejsze są **noclegi** we własnym namiocie ze śpiworem lub w stodole, lepiej natomiast unikać chałup, ze względu na niebezpieczeństwo insektów.

Wieśniacy bardzo chętnie przyjmują wędrowców na noc (czasami, zwłaszcza na Kresach wschodnich trzeba się zameldować sołtysowi), w razie trudności należy szukać wieśniaka, który odslugiwał wojsko, jako najkulturalniejszego we wsi. Naturalnie za nocleg trzeba zawsze zapłacić (20 — 50 gr od osoby) i pamiętać o tym, by w stodole, a nawet blisko niej — **nie palić**. Natomiast nie tak nie przełamuje pierwszych lodów, jak poczęstowanie gospodarza papierosem, a dzieci — cukierkami.

Jeżeli nocować będziemy w namiocie, musimy starannie wybrać obozowisko: gdzieś między drzewami, niezbyt dalekie od wsi (mleko, owoce), zdalek od drogi a w pobliżu wody i drzewa na ognisko.

Odżywianie się na wycieczkach jest rzeczą pierwszorzędną wagi, musi być ono pożywne i lekkostrawne. Nigdy więc nie należy zabierać ze sobą wędlin lub konserw, które są drogie, niezbyt zdrowe i na upale łatwo się psują.

O jarzyny niestety na wsiach jest bardzo trudno, trzeba więc zaopatrzyć się w kasze, czekoladę, kostki bulionów, zupy w proszkach, suche owoce itp.

Oto przykłady potraw wycieczkowych:

Śniadanie: płatki owsiane lub kaszka krakowska na mleku, na wodzie z masłem, na kostce bulionu, kakao, kawa biała, chleb, masło, ser, miód.

Obiad: 1. Bulion z mąką lub kaszką krakowską; bulion z kluskami lanymi, kładzionymi lub makaronem.

2. Jajecznica z ziemniakami; jaja sadzone na maśle; jaja sadzone na szynce lub kaszce krakowskiej; omlet ze szpinakiem; marchewka z groszkiem; makaron; kluski ze słoniną; pomidory duszone; grzyby; ryby smażone i gotowane itd.

3. Budyń z proszków; galaretka; konfitury z herbatą; czarna kawa z herbatnikami; ryż dmuchany ze śmietaną, itp.

Wieczera: Zsiadłe lub słodkie mleko z ziemniakami; jajecznica; chleb; masło.

Gotować najwygodniej na ognisku lub małej maszynie spirytusowej; spirytus w bańkach blaszanych trzeba zabrać ze sobą, a po drodze kupować go w butelkach i zlewać do bańki.

Do gotowania najwygodniejsze są dwa rondelki (menażki) emaliowane, imbryk i imbryczek; prócz tego każda z uczestniczek musi mieć swój kubek, miseczkę, łyżkę, łyżeczkę, nóż, widelec.

Dziś, gdy trudności finansowe nie zawsze pozwalają na wyjazd do miejscowości kuracyjnej, czy letniskowej, gdzie dzieci wyrwają się z domu na wycieczki i obozy, wybieramy się z nimi na wycieczkę po kraju, pamiętając, że mamy w Polsce tak cudne zakątki, tak prześliczne widoki, jakich mogą nam inni zazdrościć.

Wybór ogromny: od skalistych Tatr, po płowe fale morza; od przysadzistej trawą porosłej Czarnohory i dzikich, kamienistych Gorgonów po błękitne jeziora Wileńszczyzny, Augustowskiego i okolic Brodnicy; od uprzemysłowionego czarnego Śląska, po dzikie, bezludne moczary Polesia.

ZAPASY ŻYWNOŚCI. Chleb, różne kasze, mąka, makaron, płatki owsiane, ryż dmuchany, (w płóciennych woreczkach); owoce, pomidory, ogórki, cytryny, masło w kamiennym garnczku, ser, czekolada, kakao, kawa, herbata, cukier, kwaśne cukierki, owoce suszone, sok do wody, bulion i zupy w kostkach, budynie i galaretki, boczek, słonina, sól, pieprz, musztarda.

PRZYBORY KUCHENNE. Maszynka, spirytus w bańce, 2 rondle, patelnia, imbryk, imbryczek, bańka na wodę, toporek, łopatka, ścierki, zmywaki, zapaliki.

Naturalnie na wycieczkę pieszą bierzemy minimum przyborów: rondel, ścierkę itd.

APTECZKA. Środki opatrunkowe: bandaże, wata, gaza wyjałowiona, nożyczki, ceratka, jodyna, woda utleniona w pastylkach (stabil): płyn Burowa w pastylkach (alacet).

Ichtyol — vasogen 10% na stłuczenie (okład pod ceratką); metaderm — na ropiejące rany; inotyol lub granugen — na oparzenia — odparzenia, obtarcia itp.

Salol 0,5 i krople Inoziemcowa (10) na dolegliwości żołądkowe, opium — 8 kropli lub piramidon 0,5 w razie bóleści miesiączkowych, convalia z valerianą 15 — 25 kr. — przy osłabieniu serca, przegrzaniu itp.

Prócz tego każda z uczestniczek musi mieć tłuszcze do twarzy i rąk (olejki, soja, oliwa, kremy).

EKWIPUNEK OSOBISTY (w plecaku): a) na każdą wycieczkę: koc, sweter lub kurtka, wiatrówka, spodnie treningowe, lekka pidżama, przybory do mycia, szycia, pisania, lignina, chustki do nosa, latarka elektryczna, dowód osobisty, książeczka P. K. O., legitymacja klubowa, kremy do twarzy, przybory do jedzenia;

b) na narty: prócz tego — ciepłe pantofle, ciemne okulary, spodnie, koszula flanelowa, buty narciarskie, dwie zmiany ciepłych skarpetek i rękawic;

c) na wycieczkę pieszą: buty turyst., krótkie spodnie, koszula sportowa;

d) na wycieczkę wodną: spiwór, gumowa poduszka, siodełko, kostium kąpielowy, dwie zmiany spodenek i koszulek wioślarskich, ciemne okulary lub daszek, czapka płócienna.

EKWIPUNEK WSPÓLNY. a) namiot, apteczka, aparat fotograficzny i błony, mapy, przewodnik, przybory kuchenne, toporek, łopatka, mydło do prania, zegarek, tytoń dla wieśniaków;

b) na narty: reperaturka, zapasowy dziób, narty, korek, smary do nart i butów;

c) na wycieczkę wodną: bosak, oliwiarka, reperaturka, zapasowa ośka, dwie dulki, skóra, drut, blacha, gwóźdź, szczotka do łodzi.

W polskich zdrojach — skarby zdrowia!

W ostatnim dziesiątku lat zauważyć się daje znaczny postęp w zakresie rozwoju zdrojownictwa polskiego. Szereg zdrojowisk i uzdrowisk wydzwignięto na poziom europejski dzięki poważnym i planowym inwestycjom, zastosowaniu najnowszych zdobyczy wiedzy lekarskiej w dziedzinie balneoterapii, podniesieniu poziomu higieny i piękna otoczenia. To też polskie społeczeństwo interesuje się coraz więcej swymi zdrojowiskami, obdarzając je sympatią i zaufaniem czego dowodem jest zwiększająca się rokrocznie frekwencja kuracjuszków.

Dziwnym się tedy wydaje, że jednak to co stanowi istotę bytu, rozwoju i wartości polskiego zdrojownictwa, a mianowicie: zdroje mineralne — inaczej wody mineralne i ich przetwory są tak mało znane, cenione i spopularyzowane.

A przecież posiadamy bardzo liczne i różnorodne zdroje mineralne, stanowiące nie małą wartość w bilansie gospodarstwa narodowego. Francuz kocha swoje Vichy i czy odwiedza swoje zdrojowiska, czy też nie — z wodą Vichy nie rozstaje się nigdy, tak jak Niemiec nie rozstaje się z wodą z Ems.

Nic też dziwnego, że spożycie wód mineralnych w Niemczech jest 30-krotnie większe niż w Polsce.

Polak bardzo przykładowo pije wody u źródła, krzywi się, grymasi, że niesmaczne, ale wyciąga przez rurkę do dna zawartość szklanego kubeczka.

Z chwilą jednak, gdy opuszcza zdrojowisko bierze zupełny rozbrat z wodą, zapominając, że może znakomicie dokończyć kurację, utrwalić jej działanie, lub wogóle przeprowadzić ją, pijąc wody mineralne w domu.

Mamy w obrocie butelkowane wody mineralne naturalne wszelkiego typu, stosowane w licznych i różnorodnych stanach chorobowych.

Więc, wody słone, żelazisto - słone i słono - jodo - bromowe (Ciechocinek, Druskieniki, Iwonicz), siarczane, siarczano - słone i siarcz - słono - alkaliczne (Busko, Niemirów), szczawy żelazisto - alkaliczne, alkal. - słone i alkal. - słono - wapienne (Krynica, Szczawnica, Krościenko, Wysowa), wody hipotoniczne i gorzkie (Truskawiec, Morszyn) i szereg innych.

Z uznaniem tedy powitać należy inicjatywę Państwowych Zakładów Zdrojowych, które uruchomiły w pięknym nowym gmachu Funduszu Kwaterunku Wojskowego (przy ul. Krakowskie - Przedmieście 11) pijalnię wód mineralnych i produktów zdrojowych i balneoterapeutycznych.

Wody mineralne, świeżego czerpania wydawane są w Pijalni o temperaturach dowolnych i w czasie od godz. 9-ej rano do 7-ej wieczorem. Jest to b. celowy i pożądaný krok naprzód w kierunku udostępnienia i zaznajomienia publiczności z polskimi produktami zdrojowymi, tymi cennymi środkami w zwalczaniu licznych chorób.

F. M.

WYKAZ UZDROWISK POLSKICH.

| UZDROWISKA POLSKIE | ODPOWIADAJĄ ZAGRANICZNYM | WSKAZANIA LECZNICZE |
|--|--|---|
| I. Źródła słone i słono-jodobromowe. | | |
| Clechocinek-Cleplca n W. — 46 m. n. p. m. Inowrocław — 90 " Druskieniki n Niemnem — 200 " Goczałkowice — 266 " Jastrzębie-Zdrój — 300 " Rymanów — 400 " Iwonicz — 410 " Rabka — 500 " I Inne. | Baden-Baden Kissingen, Kreuznach. Soden, Wiesbaden, Reichenhall, Reinfelden, Hall, Salles-de-Bearne, Archambault, Salsomaggiore, Drottwich. | Gościec stawowy i mięśniowy. Zolży i krzywica. Wadliwa przemiana materji. Przewlekłe zapalenia organów kobiecych. Sprawy pozapalne. wysięki. Niedokrwistość, blednica. Schorzenia górnych odcink. dróg oddech. Choroby układu nerwowego. |
| II. Szczyawy alkaliczne, alkaliczno-słone, alk-słonogorzkie i żelazisto-wapniowe. | | |
| Nałęczów — 217 m. n. p. m. Truskawiec — 400 " Krościenko n Dunajcem — 420 " Zegiestów n Popradem — 486 " Szczawnica — 500 " Krynica — 586 " Iwonicz Rymanów I Inne. | Neuenahr, Gleichenberg, Billin, Wildungen, Giesshübel, Ems, Elster, Nauheim, Reichenhall, Tarasp, Spaa, Franzensbad, Montecatini, Vichy, Royat, Contrexeville, Es-sentuki, Borzom. | Nieżyty błon śluzowych w cierpien. dróg oddechowych; choroby przewodu trawlenego (żołądka z nadkwaśnoś. i wrzodem). Choroby krwi, blednica, niedokrwistość. Choroby serca i naczyń; chor. przemiany materji i gruźlicy dokrewnych; choroby wątroby i gruczołów dokrewnych; choroby Dna, cukrzyca, otyłość i młażdzyca. Choroby kobiece i nerwowe. |
| III. Zdrojowiska siarczane. | | |
| Sołec — 160 m. n. p. m. Busko — 183 " Niemirów — 220 " Szko — 260 " Lubień Wielki — 300 " Krzeszowice — 350 " Horyniec Truskawiec Swoszowice pod Krakowem I Inne. | Akwizgran, Landeck, Baden, Tren-czyn, Piszczany, Luchaczowice, Aix-les-Bains, Bagnères du Luchon, Harrogate, Heluan, Piatigorsk. | Wszystkie stany reumatyczne. Skaza moczanowa. Przewlekłe zatrucia metalami. Pewne cierpienia przewodu pokarmowego. Zmiany stawowe. Nerwobóle. Dna. Rwa kulszowa. Obrzęki zgrubienia i niedowładny pouraż. Choroby skórne i weneryczne. Nieżyty górnych dróg oddechowych. |
| IV. Zdroje gorzkie (glauberskie). | | |
| Morszyn — 325 m. n. p. m. | Karlsbad, Marienbad, Brides-Sallnes. | Cierpienia wątroby i Jelit; otyłość. |
| V. Kąpieliska morskie. | | |
| Orłowo, Kamienna Góra, Gdynia, Hel, Hallerowo, Jastrzębia Góra, Jurata, Jastarnia | Cranz, Sopot, Westerplatte, Kolo-brzeg, Heringsdorf. | Uodpornienie ustroju; zolży; wpływ podniecający na narządy. |
| VI. Stacje klimatyczne. | | |
| Analogiczne wysokości posiadają: | | |
| Otwock — 97 m. n. p. m. Sanatorjum Rudka — 180 " Zaleszczyki — 300 " Ustroń — 365 " Jaworze — 380 " Kosów — 400 " Bystra — 400 " Ojców n Prądnikiem — 400 " Delatyn — 450 " Wisła — 450 " Czorsztyn n Dunajcem — 500-700 " Rajcza — 500 " Jaremcze n Prutem — 525 " Zable — 700 " Istebna — 750 " Worochta — 750 " Zakopane — 900 " Bukowina — 1000 " | Schandau (117), Harzburg (270), Montreux (400), Interlaken (570), Meran (500), Ischl (475), Reinerz (570), Berchtesgad (570), Garmisch - Partenkirchen (700), Smokovec (1000), Semering (1000), Chamonix (1050). | Wpływ podniecający na narządy; uodpornienie ustroju; choroby pucne. |

BIURO SPRZEDAŻY PRODUKTÓW PAŃSTWOWYCH ZAKŁADÓW ZDROJOWYCH I PIJALNIA WÓD

Warszawa I Krakowskie-Przedmieście 11, tel. 2-69-68. Konto czekowe P.K.O. Nr. 30.103



POLECZA:

Wody mineralne
— i produkty
zdrojowe: — —
(sole, — szlamy,
ługi, — borowiny
okłady i prepara-
ty igliwiowe) —

ZDROJOWISK:

Burkutu — Buska
Ciechoćlnka
Druskienik
Krynicy — Iwonicza
Krościenka
Morszyna
Niemirowa
Szczywnicy
Truskawca
Wysowy

Prospekty i cenniki
— na żądanie. —

INFORMACJE O ZDROJOWISKACH PAŃSTWOWYCH — BEZPŁATNIE

NASZE AFORYZMY O MLEKU.

W kalendarzu naszym na rok 1937 poświęcamy stosunkowo wiele miejsca na aforyzmy dotyczące mleka. Wygląda to jakbyśmy chciały wołać „Frontem do mleka“ jako, że dzisiaj określenie „Front“ mieści w sobie nakazy i polityczne i gospodarcze a nawet nakazy dnia. Istotnie tak jest! Wołamy **F r o n t e m d o m l e k a !** Ten zew mieści w sobie dzisiaj rozwiązanie dwóch najżywotniejszych zagadnień nietylko naszego życia gospodarczego, ale i życia państwowego.

Ze sprawą mleka wiąże się zagadnienie rozwoju rolnictwa, a więc ma tu do wypowiedzenia się „Front do wsi“, a następnie wiąże się zdrowie naszej młodzieży, której charłactwo fizyczne stwierdziły Komisje Poborowe, a więc ma tu do wypowiedzenia się Komitet Obrony Państwa.

Wydaje się więc nam, że spełniamy ważki obowiązek, podejmując propagandę spożycia mleka dobrego — przez rzucenie całego szeregu aforyzmów i zdań jakie muszą budzić zainteresowanie, a może i refleksje i dyskusje.

Nie wątpimy naprz., że jest moc zwolenników mleka surowego i równocześnie przeciwników mleka pasteryzowanego. Również będą spory co do % tłuszczu w mleku pełnym, wątpiwości co do wartości mleka chudego, a może nawet co do tego, czy czy lepiej jest kupować mleko w butelce, czy z bańki.

Sprawy powyższe są stale źródłem nieporozumień najczęściej opartych na niezbyt dokładnych wiadomościach z dziedziny mleka. Nie byłoby to szkodliwe, gdyby dyskusje toczyły się na forum świata nauki, które zresztą poświęca niezmiernie wiele zainteresowania, czasu i pracy tym zagadnieniom. Szkodliwym jest jednak nieraz reportarz dziennikarski zaczerpnięty zawsze z dorywczych rozmów, wypadków, sporów

zawodowych świata przemysłu i handlu mleczarskiego. Reportarz taki jest przecież w 90% jedyną encyklopedią i źródłem wiadomości dla konsumenta a nawet wyrocznią bezapelacyjną. Jeśli w reportarzu będzie napisane, że mleko pasteryzowane jest złe, że nie można go postawić na kwaśne, lub jest pozbawione witamin, to sprawa skończona — X tysięcy czytelników będzie tego samego zdania i nie ma o czym gadać.

Ustalamy więc:

Mleko surowe, można pić tylko wówczas, jeśli ma się pewność, że pochodzi z obory, gdzie krowy i personel są pod kontrolą lekarsko-weterynaryjną.

Jeśli nie ma się tej pewności, mleko musi być pasteryzowane, to jest podgrzane w odpowiednim aparacie w temperaturze 65° Celsjusza przez 30 minut lub 90° C. przez 1 minutę.

Pasteryzacja zabija większość bakterii chorobotwórczych, a nie niszczy witamin, ani też łatwej strawności mleka. Gotowanie natomiast obniża jedno i drugie. O ile więc możliwości należy unikać gotowania. Mleko pasteryzowane, jeśli nie będzie natychmiast zużyte, musi być bezpośrednio po pasteryzacji nisko ochłodzone, to jest do 3 — 4 stopni. Należy przy tym pamiętać, aby nie otwierać flaszki, jeśli nie możemy natychmiast zużyć mleka. Mleko pasteryzowane można pić zimne lub podgrzane do 35° C.

Mleko pasteryzowane zakwasza się doskonale, lecz tylko przy pomocy zakwasu zrobionego z mleka kwaśnego, lub śmietany kwaśnej z dnia poprzedniego, lub też przy pomocy czystych kultur kwasu mlekowego. Każda poważniejsza mleczarnia powinna dać bliższe informacje swym konsumentom, jak należy postępować z czystymi kulturami kwasu mlekowego. Mleko kwaśne z mleka pasteryzowanego jest bezpieczniejsze ze względu na bakterie chorobotwórcze i smaczniejsze.

Co do % tłuszczu, to powinno być zawsze najmniej 3%, o ile bierze się mleko z mleczarni poważnej. Mleczarnia ta otrzymuje mleko z rozmaitych obór o rozmaitej zawartości tłuszczu od 2,8% do 4%. Mleko to jednak podczas pasteryzacji, chłodzenia i napełniania flaszek jest mieszane, tak, że przeciętny % tłuszczu musi być zawsze niemniejszy niż 3%, a w mleku wyborowym 3,2%. Co do mleka chudego, to ogół nie zdaje sobie sprawy z tego, że jest to znakomity napój odżywczy. Mleko to nie zawiera wprawdzie prawie tłuszczu (bo tylko 0,1%) i rozpuszczonych w nim witamin, lecz ma jeszcze wszystkie inne składniki, jak kazeinę, cukier mleczny i wszystkie sole mineralne (wapń, fosfor, żelazo itd.), potrzebne szczególnie dla młodych organizmów w wieku od 12 — 15 lat. (Doświadczenia w szkołach angielskich dały znakomite wyniki).

Mleko to mogłoby się stać pokarmem szerokich warstw, bo jest tanie, a raczej powinno kosztować 50% ceny mleka pełnego. Na razie w miastach mleko chude służy w wielu wypadkach u niesumiennych dostawców do rozpuszczania mleka pełnego, co jest wedle ustawy **f a ł s z e r s t w e m**.

W końcu sprawa **b u t e l e k d o m l e k a**. Słusznie twierdzą pesymiści, że przez butelki szerzy się jeszcze więcej fałszerstwo mleka i większa jest obawa zawlekania chorób z powodu nieczystości butelek.

Otóż istotnie należy zwracać uwagę, od kogo kupuje się mleko w butelkach.

Tylko mleczarnia postępowo urządzona, posiadająca wszelkie urządzenia do mycia butelek i napełniania automatycznego mlekiem daje gwarancję co do jakości mleka. Należy więc zawsze dobrze poinformować się o pochodzeniu butelki z mlekiem. Mały dostawca nie jest w stanie zadośćuczynić warunkom higienicznym i sanitarnym.

Wskazania dietetyczne. Przy diecie dla rekonwalescentów i osób o słabym żołądku wyśmienitą odżywką jest **OVOMALTINA**.

WYTYCZNE

DLA SMACZNEJ I ZDROWEJ KUCHNI.

Chcąc dać Czytelniczkom obraz kierunków i wskazówek z wielkiego działu racjonalnego odżywiania, — wydawnictwo Kalendarza zwróciło się do piszącego, pod pseudonimem Edward Szeliga, znanego i zasłużonego Autora „Nowy Kucharz Doskonały“ — Pana Edwarda Natanson'a z prośbą o uwagi w dziale prowadzenia dobrej i zdrowej kuchni.

Poniższy artykuł Jego pióra świadczy o uprzejmej gotowości, z jaką zechciał podzielić się swym cennym doświadczeniem z naszymi Czytelniczkami.

1) Pierwszym i koniecznym warunkiem dobrego i zdrowego pożywienia jest **utrzymywanie kuchni we wzorowej czystości**. Dotyczy to nie tylko pokoju kuchennego, rondli, misek, stołów, desek, noży itd., ale i samego ciała, zwłaszcza zaś rąk, które winny być trzymane w takiej niemal czystości, jak ręce chirurga. Tylko czystość kuchni i kucharki zapewnia czystość smaku i zdrowotność jedzenia.

Należy dbać o szczelność szaf i szuflad, posiadać komplet przyborów z siatki drucianej dla ochrony przed muchami, tępić flytoksem muchy i wszelkimi sposobami robactwo i myszy.

Dobra gospodyni powinna wymagać takiego utrzymania kuchni, a by ją mogła przed przyjęciem swym gościom pokazać, i aby taki pokaz nie tylko nie pozbawiał ich apetytu, ale owszem go zaostrzał. Rzadkie są jednak, niestety; domy i restauracje, któreby mogły ryzykować podobny eksperyment.

2) Trzeba nabywać **produkty tylko pierwszorzędного gatunku**, a zatem najlepsze mięso, młody, tłusty drób, żywe ryby, młode, nieprzerośnięte warzywa, śmietankowe masło, mleko z renomowanych gospodarstw, świeżą śmietaną, wyborowe wędliny itd. Kosztują one oczywiście drożej od produktów pośledniejszych, lub nabywanych w firmach drugorzędnych, jednak zapewniają osiągnięcie dobrych rezultatów. Panie wbrew tej zasadzie często szukają okazji do czynienia pozornych oszczędności przez nabywanie zapasów drugorzędного gatunku, pocieszając się myślą, że nikt ze stołowników nie pozna się na gorszym maśle, czy śmietanie, i przez to wyrządzają krzywdę już nie tylko kuchni, ale zdrowiu swego otoczenia. Co oszczędzą na produktach, to wydadzą na aptekę. Masa osób w Polsce choruje na kiszki, wskutek spożywania zjełczałego masła, do reszty rozłożonego przez długie prażenie w wysokiej temperaturze. Stara oliwa zdepopularyzowała w Polsce sałaty, ten cenny dla zdrowia, bo-

gaty w witaminy, środek spożywczy. Jedna łyżka gorzkiej śmietany wystarczy, aby wywołać wstęt do najsmaczniejszej potrawy, jedno podejrzanej świeżości jajko psuje bezpowrotnie cały półmisek klusek lub ciasta. Lepiej więc jest szukać oszczędności w odpowiednim doborze potraw, a nawet w ilości jedzenia, niż w poślednim gatunku surowej substancji.

3) Zasadą rozumnej gospodyni być powinno **nabywanie produktów zawsze u jednych i tych samych pierwszorzędnych firm**, u tego samego rzeźnika i wędliniarza, w tej samej składnicy towarów mącznych i w tej samej owocarni, itd. itd. Tylko stały dostawca ma interes w zaopatrywaniu swego klienta w najlepszy towar i po umiarkowanej cenie, i zadawalniania jego życzeń, a nawet kaprysów. Przerzucanie się od dostawcy do dostawcy szkodzi nabywcy i sprzedawcy.

4) Dla otrzymania soczystych i smacznych potraw należy je **poddawać działaniu ciepła tylko tak długo, ile potrzeba na ścięcie białka i skruszenie drzewnika**, dalsze zaś trzymanie ich na ogniu, lub choćby w umiarkowanej ciepłocie, powoduje ich wysychanie i przysmażanie się tłuszczów, zwłaszcza masła, które już przy 120°C., a topione przy 135°C., zaczyna się rozkładać i wytwarzać szczególnie drażające i szkodliwe dla zdrowia produkty. Nadto takie jedzenie nabiera przykrego zapachu i smaku, właściwego gar-kuchniom, zmuszonym trzymać potrawy godzinami w stanie gotowym. W domach prywatnych nieraz dzieje się nie o wiele lepiej, gdyż Magdzia, bojąc się spóźnić z obiadem, a często nie mając zegara w kuchni, smaży i piecze o całe godziny za wcześnie, nie rozumiejąc, jaką krzywdę wyrządza tym stołownikom.

Za zasadę należy przyjąć **piec** (na rożnie, w piecu, na ruszcie), **smażyć i osmażać** szybko na ostrym ogniu i podawać na stół niezwłocznie po przyrządzeniu.

W przeciwstawieniu do powyższych metod, które można nazwać suchemi, metody mokre — **gotowanie, warzenie, duszenie, tłumienie**, powinny się odbywać powolnie przy umiarkowanej temperaturze.

5) Gotowanie, duszenie i tłumienie odbywa się w temperaturze wrzenia wody, t. j. ok. 100°C. Natomiast pieczenie, smażenie, gotowanie w tłuszczach (fryturze), wymaga znacznie wyższej temperatury (od 130 — 170°C.), którą trzeba móc regulować podług potrzeby, bez czego dobrych rezultatów osiągnąć nie podobna.

6) O ile się ma na celu przyrządzanie pożywienia nie tylko zdrowego, ale i przyjemnego w smaku, to **trzeba posiłkować się aromatami, przyprawami i podnietami**, w czym właśnie celuje pierwsza w świecie kuchnia francuska.

Do nich należą:

a) przyprawy, jak np.: czosnek, cebula, szczypiorek, świeży koperek i świeża pietruszka, suszone grzyby, pieczarki, trufle, także raki, homary, sery, itp., wreszcie wino, koniak, niekiedy likier;

b) podniety, jak np.: pieprz, gałka muszkatułowa, gwoźdźnik, imbir (tzw. 4 korzenie), sól, gorczyca, musztarda, szafran, sosy tzw. angielskie, pikle i t. p.;

c) aromaty, jak tymianek, liść laurowy, suszony koper, majeranek (tzw. bouquet garni).

Bez przypraw, aromatów i podnieć nie podobna osiągnąć tej pełni i harmonii smaków, które charakteryzują wytwornie przyrządzone jedzenia. Niezbędnym jednak warunkiem powodzenia jest takt i umiarkowanie i dlatego mniej wprawnym radzę przyprawić raczej za mało, niż za wiele.

Aromaty dodaje się w samym początku warzenia, lub duszenia, aby potrawa, lub jej sok, miała czas przejąć się ich smakiem lub zapachem, a potem usuwa się samą substancję aromatyczną. To samo dotyczy niektórych przypraw. Inny sposób postępowania polega na nacieraniu surowego mięsa aromatami, lub też marynowaniu, tj. pozostawieniu przez czas dłuższy mięsa w zetknięciu z przyprawami, lub aromatami w kąpieli z wina, oliwy, octu itp., natomiast podnieć należy dodawać przed samym wydaniem potrawy, aby nic nie uronić z ich zapachu i smaku.

Dla zachowania aromatyczności pieprzu najlepiej go mleć przed samym użyciem, do czego służą specjalne młynki, dzisiaj już wszędzie rozpowszechnione. Zalecam stosowanie pieprzu białego, a nie czarnego.

Bardzo ważnym jest należyty wybór chwili solenia i pod tym względem grzeszą często nawet doświadczeni kucharze. Sól działa ściągająco na naczynia krwionośne mięsa i komórki roślinne i dlatego nie trzeba jej stosować przedwcześnie pod groźbą pozbawienia potrawy należytej soczystości i miękkości.

Rosół należy solić dopiero wtedy, gdy szumowiny przestaną wypływać; mięso, przeznaczone do duszenia, dopiero po przyrumienieniu; pieczyste przed samym wstawieniem do pieca, a jeszcze lepiej po przypieczeniu powierzchni; mięso smażone lub pieczone na ruszcie przy wykładaniu na półmisek; warzywa, ryby po ugotowaniu; sałaty przed samym podaniem.

Recepta na cztery korzenie (4 épices): 70% białego pieprzu, 17% imbiru, 8½% gałki, 4½% gwoździków.

Recepta na bukiet aromatyczny (bouquet garni): 5 gramów suszonego kopru, 1 gram tymianku, 0,2 gr. liści laurowych, wszystko związane w bukietek, który należy w odpowiedniej chwili usuwać.

7) Właściwa temperatura środków spożywczych jest jedną z cech starannej kuchni. Trzeba podawać dania ciepłe — bardzo gorące, chłodne — bardzo zimne. Tymczasem gorące bywa nieraz zaledwie letnie, a zimne cokolwiek tylko ostudzone, co oczywiście wpływa bardzo ujemnie na smak najlepszej skądinąd potrawy.

8) Najlepsza potrawa, niedbale podana, często nie podoba się, a nawet nie bardzo smakuje, odwrotnie zaś skromne danie, pomysłowo i estetycznie zaprezentowane, wywołuje zachwyt. Dlatego też staranna gospodyni szędzić nie będzie trudu, aby forma odpowiadała treści. Nie trzeba przy tym wcale gonić za wystawnością, a dążyć tylko do pewnej estetyki, na co sobie może pozwolić każdy, skromny nawet dom. Garść zieloności, kwiatek z warzywa, trochę auszpiku, korniszonów, lub grzybków, obwódka z surowego ciasta, postument z ryżu i t. p., są to drobne dodatki, nie pociągające ani wielkiego kosztu, ani dużego nakładu pracy, a podnoszące niezmiernie wygląd dania.

9) Wszelkie dania, prócz gotowanych, duszonych i dławionych, trzeba podawać sucho, a nie jak to u nas bywa często, w kąpieli z oleistej cieczy,

która kiedyś była masłem. Sok towarzyszyć powinien pieczystemu w sos-
jerce i być przyrządzony z osmazonu, pozostałego na brytwannie, przez po-
dlanie jej rosółem lub choćby wodą i roztarcie w cieczy skwarek, wreszcie
przez odtłuszczanie (zebranie) pływającego na powierzchni tłuszczu.

Jarzy ny i warzywa najlepiej podawać niekraszone, gdyż masło, pozo-
stające czas pewien w rondlu, zatracą właściwy mu aromat i świeżość.
Nadto kucharka nieraz użyje do kraszenia podrzędniejszego masła, lub na-
wet tłuszczu z rosółu, licząc na brak wyrobienia smaku u stołowników.

Owoców nie należy układać piramidalnie, jak to dawniej czyniono,
a jedną lub najwyżej dwiema warstwami, aby tym sposobem ułatwić wy-
bór upatrzonej sztuki i zapobiec katastrofom, które często spotykają pra-
cowicie, lecz nie po inżyniersku wykonane konstrukcje z owoców, przy-
czym pojedyncze sztuki szukają schronienia w najdalszych zakątkach sto-
łowego pokoju. Najlepiej do tego celu używać płaskich porcelanowych lub
metalowych koszyków, wyłożonych mchem lub liśćmi, a także dla codzien-
nego użytku koszyków plecionych z ładnej trzciny. Zaleca się przy tym
nie mieszać owoców, a każdy rodzaj układać na osobnym naczyniu.

To samo dotyczy ciasteczek, cukrów i bakalii. **Pomieszanie różnych gatunków tych słodczy utrudnia wybór i pociąga przewracanie kawałków.** Dlatego też do tych celów używają obecnie po prostu ładnych, zwykłej wiel-
kości talerzy, przeznaczając każdy talerz na jeden tylko rodzaj ciasteczek,
czekoladek lub cukrów. Talerze takie cyrkulują naokoło stołu, a nie są ob-
noszone przez służbę.

Lody lepiej się przedstawiają w szklanych filiżankach, lub kielichach,
niż na spodkach.

10) Nie zawsze można rozporządzać produktami w zupełnie odpowied-
nim gatunku i stanie, rzeczą więc jest dobrej gospodyni wybrać taki spo-
sób przyrządzania danego produktu, który pozwoli zeń uczynić najbardziej
smaczną potrawę. Wskazówek ogólnych oczywiście w tym kierunku udzie-
lić nie można, przytoczę więc jedynie kilka przykładów:

Starego drobiu nie należy piec, gdyż daje on zawsze piecyste twarde i łykowate,
natomiast ugotowany w wodzie i podany z odpowiednim sosem na zimno, lub na gorąco,
czy też uduszony, stanowić może znośną potrawę.

Dziczyny nie trzeba nigdy gotować, lecz piec, dusić, lub tłumić. Starą kuropatwę
najlepiej podać duszoną, średnią — pieczoną, wrześniową młódkę — tłumioną.

Comber zająca jest wyborny z pieca, ale skoków, jako żyłastych, nie należy piec
z nim razem, a zrobić z nich oddzielną wyborną potrawę duszoną (civet de lièvre), lub
też przeznaczyć je na pasztet.

Młode kartofle powinny być podane z wody, stare zaś parowane, smażone lub
pieczone.

Z kotleta ze starego wołu można zrobić tylko niemożliwe do zgryzienia pieczy-
ste, a natomiast znośną duszonkę.

To samo dotyczy wogóle nieodpowiednich do pieczenia gatunków mię-
sa, trzeba więc stosować metodę nie tylko do zamierzeń, ale i do rodzaju
produktu, który stoi do dyspozycji.

11) **Odgrzewać można tylko mięsa gotowane i duszone i to tylko w wy-
padkach, gdy garnitur takie odgrzewanie znosi, pieczone zaś mięso, lub drób
a także ryby pozostały z poprzedniego posiłku lepiej podawać zimne, ewen-
tualnie pod majonezem, lub pod postacią sałatek z warzywami i jarzynami,
zaprawionych majonezem, albo winegretką.**

Można także robić z nich ciepłe dania pod białym sosem, lub też przyrządzać specjalne potrawy z warzyw i jarzyn i włączyć w nie mięso w ostatniej chwili przed podaniem, jako przybranie. Wreszcie zimne mięsiwa nadają się również do przyrządzania siekanych potraw, jak np. różnego rodzaju paszтетów, pasztecików, pierożków itp.

12) Jednym z braków zwykłej naszej kuchni jest jej **jednostajność**. Rosół, krupnik i barszcz, sztuka mięsa, cieleca i wołowa, rozbeef, kotlety i befsztyki, gotowany karp, sandacz i szczupak, gotowane i smażone kartofle, naleśniki, szarlotka i budyń omal że nie wyczerpują zwykłego menu średnio - zamożnego domu. Taka kuchnia jest tym nudniejsza, że potrawy powyższe są przyrządzane zawsze w jeden i ten sam sposób: z wody, z patelni lub pieca, i okraszane najczęściej jednym i tym samym tzw. generalnym sosem z przypalanej mąki i masła.

Tymczasem jeden i ten sam produkt może być przyrządzany różnymi metodami kucharskimi, np. gotowany, duszony, tłumiony, pieczony w piecu, na ruszcie, osmażany, parowany itd. itd., i stanowi przy użyciu każdej z tych metod całkiem inne danie.

Drugim sposobem urozmaicenia kuchni jest **umiejętne stosowanie sosów**. Ten sam kawałek mięsa z wody, ryba lub jajko daje kilkanaście potraw o różnych zupełnie smakach, gdy jest podlany różnymi sosami. Dlatego też sztuka kulinarna polega między innymi na umiejętności przyrządzania i stosowania sosów, których imię jest legion.

Również na niezliczoną liczbę kombinacji pozwala **stosowanie różnych przypraw**, jak: sera, suszonych grzybów, pieczarek, wędzonego boczku, śledzików, szafranu, miazgi pomidorów itd. itd.

Edward Natanson.

ROLA POKRYWEK W GOTOWANIU.

Dla przyspieszenia zagotowania się potrawy używamy pokrywki.

Przykrycie garnków daje zaoszczędzenie ciepła i dzięki temu pędsze dojście płynu do stanu wrzenia. Źle jednak użyta pokrywka psuje smak potrawy, i niszczy czasem wartość poszczególnych produktów.

Jarzyny zielone (chlorofil rozkłada się ogrzewany z kwasami); brukselkę, zieloną fasolę, groszek, szpinak, szczaw, groch szparagowy itp., należy gotować we wrzątku bez pokrywy, inne zaś jarzyny przykryte, aby skrócić czas gotowania.

Barszcz traci barwę czerwoną pod przykryciem.

Owoce najlepiej zagotować bez przykrycia, dogotować pod pokrywką.

Wszelkie kasze, oraz ryż prują się pod pokrywką w małej ilości wody z masłem na małym ogniu, lub w piecyku.

Mięsa smażone i pieczone wymagają dużego ognia i przykryte być nie mogą, puściły by bowiem sok i straciły smak, — natomiast **mięsa gotowane i duszone**, jak gulasze, potrawki, zrazy wymagają małego ognia i muszą być ogrzewane pod pokrywką.

KONSERWY MIĘSNE.

UŻYTECZNOŚĆ KONSERW MIĘSNYCH.

Wiele pań domu, zajętych pracą zarobkową poza domem, nie ma czasu na prowadzenie własnej kuchni.

Ale panie domu, posiadające u siebie w spiżarni zapas konserw mięsnych, są każdej chwili przygotowane czy to na przyjęcie niespodziewanych gości, czy na zabranie zapasów na wycieczkę na wieś podczas urlopu spędzanego w najbardziej zapadłej wiosce itd.

Jasna jest różnica, jaka zachodzi przy kupowaniu produktów mięsnych niepuszkowych w sklepach lub w podejrzanych kawiarniach. Kupuje się towar, który przechodził z rąk do rąk, podlegając przy tym zabrudzeniu i zakurzeniu i przechowywany zwykle w nieodpowiedniej temperaturze. Nie mamy żadnej pewności, ani co do jakości surowca, ani miejsca jego pochodzenia, poza tym otrzymujemy produkty zawinięte w papier, co zazwyczaj mało odpowiada warunkom higienicznym. Natomiast kupujący produkty mięsne puszkowane ma całkowitą pewność, że otrzymuje towar świeży, czysty, nie zakurzony, wyrobiony przez specjalistów, często sprowadzanych z zagranicy; przy tym konsument każdej chwili ma możliwość reklamacji w fabryce, której adres uwidoczniiony jest na etykiecie.

Łatwość przechowywania przez długie okresy czasu, mała ilość miejsca potrzebna do przechowywania, zupełnie prosty sposób przyrządzania konserwy mięsnej dla podania do stołu, wszystko to są momenty przemawiające na rzecz największego spopularyzowania konserw mięsnych.

Gatunki produkowanych konserw mięsnych można zasadniczo podzielić na dwie kategorie, a mianowicie: 1) konserwy gotowe do spożycia na zimno zaraz po wyjęciu z puszki, 2) konserwy, które przed spożyciem wymagają przygotowania tzw. zagrzania.

Do pierwszej kategorii należą: szynka (szynka produkowana jest w puszkach o pojemności od $\frac{1}{4}$ do 6 kg.), rozmaite kielbasy, pasztety, Lancheon Meat (rodzaj mortadeli), corned boef (mięso wołowe), ozory wędzone.

Do drugiej kategorii należą: gulasze: wołowy, cielęcy i wieprzowy; bigosy z różnymi przyprawami; golonka z grochem lub bez; pieczenie: wołowa, cielęca, wieprzowa; ozory z grochem lub bez; parówki po 3 pary, 5 par, 10 par i 20 par w puszcze; flaki, gęsi, kaczki, kuropatwy, indyki, kurczęta itd. Wszystkie wyżej wymienione w drugiej kategorii konserwy wyrabiane są z różnymi przyprawami, co daje możliwość dużego wyboru potraw.

WARUNKI PRODUKCJI KONSERW MIĘSNYCH W POLSCE.

Produkcja konserw mięsnych jest jedną z najtrudniejszych produkcji całego działu spożywczego. Fabrykant konserw stale musi pamiętać, że produkuje towar, który winien posiadać zdolność składowania przez dłuższy okres czasu dochodzący do 6-ciu lat. Znane są wypadki, że konserwy przechowywane we właściwych warunkach były zupełnie zdatne do użytku po 12 latach. Sprzedając konserwy zagranicę, fabrykant niemal z reguły daje gwarancję minimum roczną. Jasnym jest, że wobec takich wymagań do produkcji konserw mięsnych może być użyte tylko i wyłącznie zupełnie świeże mięso o najwyższej jakości, gdyż w przeciwnym razie cały transport w krótkim czasie ulega zepsuciu. Wystarczy, jeżeli na kilkaset kilogramów mięsa świeżego doda się parę kilogramów mięsa starego, aby cała produkcja kwalifikowała się do wyrzucenia. Przy produkcji musi być zachowana nadzwyczajna czystość. Mięso jest przerobione w ciągu kilkunastu godzin po uboju. Cała produkcja konserw stale znajduje się pod nadzorem lekarzy weterynaryjnych.

EKSPORT KONSERW MIĘSNYCH Z POLSKI.

Oprócz produkcji na potrzeby rynku wewnętrznego Polska produkuje też specjalnie ogromne ilości konserw mięsnych na eksport, których wywóz miesięczny wynosi około 1.000.000 kg. Ciekawą jest rzeczą, że głównym odbiorcą naszych konserw mięsnych, a zwłaszcza szynki w puszkach są Stany Zjednoczone Ameryki Północnej tzn. kraj, który sam produkuje około 2.000.000.000 puszek konserw rocznie. Przyczyną zainteresowania się naszą produkcją konserwową jest fakt ostatecznie stwierdzony, że produkt polski jakościowo i smakowo jest o wiele lepszy, aniżeli ich własny. Dowodem dobrej jakości naszych konserw mięsnych jest, że zagranica płaci za nie około 30% więcej, aniżeli za swoje własne. Należy przy tym zaznaczyć, że kraje jak Anglia, Stany Zjednoczone A. P., Francja, Włochy i cały szereg innych, są to kraje, których konsumenci są nadzwyczaj wymagający i wybredni co do smaku i jakości produktów spożywczych. Przepisy urzędowe tych krajów, dotyczące kontroli jakości produktów spożywczych, są bardzo ostre i w najdrobniejszych szczegółach stoją na straży interesów konsumenta.

OBCHODZENIE SIĘ Z KONSERWAMI MIĘSNYMI.

Zdolność trwania konserwy w dobrym stanie zależy od warunków wytworzenia i przechowania. W każdym bądź razie można gwarantować za rok czasu, o ile będą zachowane następujące warunki:

1. Nie przechowywać puszeki w ciepłym miejscu.
2. Puszeki z konserwami mięsnymi winny być przechowywane w chłodnym i — o ile to jest możliwe — w przewiewnym pomieszczeniu. Temperatura dobrze urządzonej spiżarni w mieszkaniu jest zupełnie wystarczająca.
3. O ile konserwy mają być przechowywane przez długi okres czasu, pożądane jest powlec puszeki cienką warstwą wazeliny.
4. Nie należy kupować puszek ze śladami rdzy lub ostrych wgłęć i załamania w blasze.
5. Należy kupować puszeki o pojemności potrzebnej do jednorazowego użycia (należy pamiętać, że mięso wyjęte z puszeki tak samo łatwo psuje się, jak każde inne mięso, czy potrawa nie konserwowana).
6. Nie należy kupować puszek, których wieczko albo denko jest wzdęte. O ile wzdęte wieczko lub denko po naciśnięciu wgina się, lecz zaraz powraca do pierwotnego stanu, należy pamiętać, że zawartość uległa zepsuciu.
O ile miejsce wzdęte po naciśnięciu pozostaje wciśnięte, nie należy uważać takiej puszeki za zepsutą.
7. Jeżeli mimo odpowiedniego przechowywania konserw mięsnych w galarecie słychać przy potrząsaniu puszką nad uchem pluskanie, to konserwa jest zepsuta.
8. Należy przestrzegać, aby sposób przygotowania konserw był zgodny z przepisem podanym na etykietce puszeki.
9. Konserwy mięsne, które należy przed użyciem zagrzać, winny być przedtem otworzone.

Na zakończenie należy dodać, że wszystkie fabryki konserw mięsnych w Polsce są zrzeszone w Polskim Związku Eksporterów Bekonu i Artykułów Zwierzęcych z siedzibą w Warszawie przy ul. Kopernika 30.

RYBY W ODŻYWIANIU.

Ryby rzek naszych stanowią rzeczywiście wartościowych pokarm, zawierający tak potrzebne dla organizmu ciała białkowe, tłuszcze i sole mineralne.

Mimo tych cennych wartości odżywczych ryby są dotychczas w minimalnym zakresie spożywane przez szerokie warstwy ludności Polski. Spożycie ryb we Francji wyraża się w cyfrze 17 kg na głowę, w Niemczech 12 kg, gdy u nas zaledwie 2 kg.

Od pań domu zależy przełamanie tego stanu rzeczy. Gdy setki tysięcy gospodyń zaczną dopominać się na rynku o dobre, świeże ryby nie raz kiedyś koło Bożego Narodzenia i w Wielkim Poście tylko przez cały rok, — wtedy towar zjawi się w większej obfitości, a rybacka ludność Polski i te liczne gospodarstwa rolne, które posiadają stawy rybne, osiągną zwiększone dochody, co podniesie dobrobyt wsi.

25.000 rodzin rybackich w naszym kraju żyje z połowów.

Samych stawów karpowych sztucznych mamy przeszło 70.000 ha.

Ogólna zaś produkcja ryb słodko wodnych wynosi w Polsce 21.500.000 kg, w tym ryb stawowych — 10.500.000 kg, ryb jeziorowych 7.000.000 kg, ryb rzecznych 4.000.000 kg.

*

Jakie mamy najpożywniejsze i najsmaczniejsze ryby w Polsce?

Na pierwszym miejscu stoją **karp, szczupak i lin.**

Ryby tłuste — to łosoś, węgorz, karp (7 do 28% tłuszczu).

Ryby chude — to okoń, sandacz, szczupak (1 do 5% tłuszczu na jesieni).

Najważniejszym jest, by **spożywać wyłącznie świeże ryby.**

Trzeba bowiem pamiętać, że świeżo zabita ryba prawie nie zawiera bakterii — ale ryba ugotowana już po 24 godzinach może zawierać szkodliwe **jady rybne.**

Jak rozpoznawać ryby świeże na targu?

Świeża ryba ma **oczy czyste i wypukłe, łuskę lśniącą, mocno osadzoną w skórze, mięso jędrne, skrzela czyste, czerwone, zapach świeży.**

Ryby nieświeże to trucizna!

Poznajemy je po oczach mętnych, zapadniętych, łusce zmartwiałej i łatwo odchodzącej od skóry, skrzelach szarych, śluzowatych, mięsie zwiątłym i przykrym zapachu gnilnym.

*

Znane są lecznicze własności tranu — nieocenionej odżywki dzieci. Znane są też wartości smakowe kawioru, ikry rybiej, który jest również cenną odżywką, zawierającą witaminy.

Ale mało kto wie o tem, że tłuszcz rybi jest szczególnie łatwo przyswajalny przez organizm ludzki (dzięki temu, że jest bardzo łatwo topliwy: topi się już w + 22°C.).

Ryby więc posiadają jeszcze tę zaletę, że są **lekkostrawne.**

Dlatego to potrawy z ryb podawane są z polecenia lekarzy chorym i rekonwalescentom, starcom i dzieciom.

KONSERWY TO POGOTOWIE DOMOWE.

Niedoceniany jeszcze w Polsce zwyczaj masowego spożywania konserw wszelkiego rodzaju, — co szczególnie w krajach zachodnich, a specjalnie w wielkich ośrodkach Ameryki już oddawna znalazło swój specjalny wyraz dla oszczędzania kosztów i czasu na zakupy produktów, przygotowanie i przyrządzanie potrawy w kuchni, — przechodzi z wolna ewolucję w miarę postępu czasu i wzmagania się trudności w prowadzeniu gospodarstwa domowego z całym aparatem obsługi, kosztów i zbędnych zachodów.

Samo życie i warunki gospodarze niejednej rodzinie dyktują już dziś potrzebę uproszczenia sposobu odżywiania i wykorzystania w całej pełni tych walorów, jakie daje konserwa nasza, coraz więcej zdobywająca rynki obce, ceniona i uznawana wśród konsumentów zagranicznych, a szczególnie na wychodźstwie polskim.

Z każdym rokiem rośnie zaufanie najszerszych warstw społeczeństwa do rodzimej wytwórczości w dziedzinie przemysłu konserwowego, otoczonego staranną opieką władz rządowych i samorządu gospodarczego, które przez swą kontrolę i ocenę na podstawie wyników pracy Inspektoratu Standaryzacyjnego i Laboratorium Żywnościowego przy Związku Izb Przemysłowo - Handlowych w Warszawie dominująco wpływają na podniesienie jakości i wartości odżywczej konserw przez troskliwy dobór surowca, higienę przerobu i obniżanie cen na rynkach wewnętrznych w miarę wzrostu konsumpcji.

Tym samym zacieśnia się już związek między rolnikiem — hodowcą — osadnikiem, a wytwórcą konserw owocowych i warzywnych, z których pierwszy musi dążyć do wyboru odpowiedniego do swej gleby nasienia i do uszlachetnienia surowca, a drugi do podniesienia techniki przerobu przy użyciu środków i maszyn, gwarantujących pełną wartość wypuszczonej w obieg rynkowy konserwy.

Dla każdej Pani Domu zapas konserw owocowych, warzywnych, grzybowych, rybnych, mięsnych, konfitur, soków i jamów — pod ręką do podania na stół bez trudu jest częstokroć wybawieniem z wielkiego kłopotu.

uniezależnia ją nadto od chwilowego braku surowca na targu, w sklepie, czy w domu,

daje jej więcej wolnego czasu,

pozwala na większe urozmaicenie smakowe posiłków.

Konserwa w domu to pogotowie bez alarmu, bez załamywania rąk, bez oglądania się na czas.

PRZYPOMNIENIA.

Całe mieszkanie wraz z meblami powinno ze względów zdrowotnych oddychać codziennie świeżym powietrzem. Nie należy więc przeladowywać mieszkań zbędnymi przedmiotami oraz meblami i składać szczególnie pod łózkami kufrów, waliz, pudeł ani bielizny przeznaczonej do prania, gdyż zarówno siennik służącej jak i materace w sypialni i cała pościel wymagają codziennie dopływu świeżego powietrza tak z góry jak i spod spodu.

Pani domu pouczy, kogo należy, że przy wietrzeniu jadalni należy wszystkie drzwiczki kredensu otwierać, bo w braku spiżarni pomieszane zapachy zawartych w kredensie zapasów żywności jak chleba, masła, sera, jaj, otwartych konserw rybnych, wędzonych ryb, śledzi i innych pozostałych z dnia poprzedniego potraw wywołują niezdrowe powietrze.

Pani domu musi nauczyć całe swe otoczenie, jaka jest różnica między: „odłożyć“ i „przerzucić“, a „złożyć“ lub „ulożyć“ w porządku dla przechowania, zwłaszcza w komórkach, w spiżarni, na stryżku, a przede wszystkim w kredensie kuchennym, aby kucharka lub służąca nie otwierała niepotrzebnie 10-iu paczek żywnościowych, jeżeli potrzebuje szybko szczypty pieprzu lub bułki tartej do gotowania.

GOTOWANIE W PAPIERZE.

W Stanach Zjednoczonych i Anglii panie domu już od dłuższego czasu gotują w papierze pergaminowym. W Polsce gotowanie w papierze było dotychczas znane tylko nielicznym osobom, które do tego celu używały pergamin z zagranicy.

Obecnie jednak wobec powstania fabryki pergaminu roślinnego w Polsce*), która podejmie wyrób specjalnie pergaminu do gotowania, przypuszczać należy, że i u nas gotowanie w papierze stanie się równie popularne, jak w Anglii i Ameryce. Gotowanie bowiem w papierze pergaminowym posiada cały szereg zalet, które każda pani domu z pewnością potrafi ocenić.

Gotowanie w pergaminie przede wszystkim zabezpiecza przed rozchodzeniem się zapachów kuchennych po całym mieszkaniu — rzecz tak ważna w obecnych małych mieszkankach, w których kuchnia jest w bezpośrednim sąsiedztwie z pokojami mieszkalnymi. Nawet kalafior można gotować bez obawy, by o tym wiedziała cała kamienica.

Drugą zaletą — może nawet ważniejszą od poprzedniej — jest większa wartość dietetyczna i lepszy smak potraw ugotowanych w pergaminie. Pergamin bowiem nie przepuszcza zupełnie zawartych w jarzynach soli mineralnych i innych składników, które przy gotowaniu zwykłym sposobem rozpuszczają się w wodzie i są bezpowrotnie stracone.

Warto również zaznaczyć, że naczynia kuchenne, w których są gotowane potrawy w pergaminie, pozostają czyste, co jest wielką oszczędnością czasu i pracy.

W końcu należy podkreślić, że gotowanie w pergaminie jest dostępne nawet dla najskromniejszego domu. Jak nas informują, w najbliższym czasie ukażą się paczki pergaminu do gotowania „PERGA-MIR“, zawierające 5 arkuszy papieru pergaminowego w cenie 1 złotego za paczkę. Ponieważ jeden arkusz wystarczy na 5 — 8 razy, papier do ugotowania potrawy kosztować będzie najwyżej 4 grosze, a więc wydatek, na który będzie sobie mogła pozwolić każda pani domu.

Poniżej podajemy przepisy gotowania w PERGA-MIRZE kilku potraw. Obszerniejsze przepisy znajdować się będą w każdej paczce PERGA-MIRU.

Ze względu na to, że papieru tego prawdopodobnie nie będzie można dostać we wszystkich miejscowościach, panie, które interesuje ten sposób gotowania, mogą się zwrócić do wydawnictwa „Kalendarza Pani Domu na Wsi i w Mieście“, gdzie otrzymają informacje co do najbliższego źródła nabycia tego rodzaju papieru.

KILKA PRZEPISÓW GOTOWANIA W „PERGA-MIRZE“.

KALAFIOR: 1 główka kalafiora, 2 łyżki stołowe masła, ½ łyżeczki od herbaty soli i ½ łyżeczki papryki, 1 łyżeczkę od herbaty soku cytrynowego.

Wszystko razem ułożyć na arkuszu „P e r g a - m i r u“, związać, włożyć do rondla napełnionego w ⅓ wrzątkiem, gotować 40 minut.

Można podać kalafior z sosem majonezowym, albo połączyć go śmietaną i sosem cytrynowym.

ZIELONA FASOLA: 1½ klg świeżej fasoli obrać z łupin, dodać soli (łyżeczkę od herbaty), zawinąć w „Perga - mir“, związać, gotować we wrzątku 1 godzinę.

*) Mirkowska Fabryka Papieru w Jeziornie pod Warszawą produkuje pergamin pod nazwą zastrzeżoną „P E R G A - M I R“.

CIELEŃCINA PIECZONA w papierze „Perga-mir“ (ilość na 6 osób).



Potrawy odpowiednio przyprawione, kładzie się na dobrze zmoczony arkusz „Perga-miru”; następnie zbiera się jego rogi w ten sposób, aby arkusz utworzył worek, który związuje się mocno białą tasiemką, tak aby woda ani para nie dostała się do wewnątrz.

Zawinąć, jak zwykłą paczkę, ułożyć na ruszt i piec około godziny.

Po wyjęciu z pieca ostrożnie odwinąć „perga-mir“ zlać sos do rondla, rozprowadzić nim zasmażoną mąkę z masłem dla zagęszczenia tzw. „wysadzenia sosu“. Pieczeń pokrajać w równe plastry, ułożyć na półmisku, osobno podać sos.

PIEPRZ ZIEŁONY NADZIEWA-

NY: 4 strąki pieprzu, ½ szklanki surowego ryżu, ½ szklanki siekanych pomidorów, ½ główki pokrajanej cebuli, 2 plastry bekonu, 1 łyżka stołowa masła, ½ łyżeczki soli.

Pokrajać bekon i usmażyć z cebulą. Wydrążyć strąki, mięksisz zmieszać z wszystkimi wymienionymi dodatkami, następnie całą tą mieszaninę podgrzać i gorącą napelnić strąki. Ułożyć na arkuszu „Perga-miru“, związać, gotować 1 godzinę.

1 kg cielęciny sznycłówki bez kości.

2 dk masła lub oliwy —
sól — sok z cytryny —
„Perga-mir“ i sznurek.

Sparzyć cielęcinę wrzącą wodą, odsączyć, obetrzeć czystą ściereczką.

Skropić sokiem z cytryny.

Osolić, zostawić na ½ godziny.

Wyrząć piec.

Wstawić brytwannę napelnioną wodą na wysokości 2 cm (para powstająca z wody zwilża papier podczas pieczenia).

Wstawić do brytwanny ruszt lub zwykłą podstawkę drucianą.

Nasmarować bardzo cienko „perga-mir“ masłem lub oliwą.

Związać mięso, nadając mu owalny kształt, aby po upieczeniu można było krajać w równe plastry.

Położyć mięso na natłuszczoną powierzchnię „perga-miru“.



Naczynia, w których gotuje się w Perga-mirze” winny być w jednej trzeciej wypełnione wodą. Dwie lub trzy potrawy można przyrządzać w jednym garnku jeżeli są one gotowane w „Perga-mirze”, oszczędzając w ten sposób na opale, jak i na myciu naczyń.

WYPRAWY KUCHENNE



DOGOTOWYWACZ.

Znalazłam w zeszycie z czasów Wielkiej Wojny wycinki z gazet francuskich, które robiły energiczną propagandę dla dogotowywacza, zwanego „Marmite norvégienne“.

Podczas wojny — nie było dość węgla we Francji, to też oszczędni i przedsiębiorczy Francuzi dążyli do udoskonalenia dogotowywacza. Najpoważniejsze pisma, jak *Matin*, *L'Intransigent* i inne, prowadziły ożywioną kampanię na rzecz „auto-cuiseur“. Podawano moc przepisów kulinarnych. Ustalano naprz., że gotowanie rosółu z 1 kg mięsa, które musiało się dawniej odbywać na gazie, daje w dogotowywaczu — 80% oszczędności opału.

Istotnie, dogotowywacz oddaje nieocenione usługi w gospodarstwie domowym, szczególnie dla osób pracujących poza domem, lub matek, mających drobne dzieci.

Oprócz zup można w dogotowywaczu przyrządzać wszelkie mięsa duszone, gulasze, zrazy, potrawy, poza tym doskonale udaje się ryż i kasze wszelkiego rodzaju.

Najpraktyczniej przyrządzić posiłek z rana i wstawić do dogotowywacza. Po powrocie z pracy zastaniemy obiad gotowy.

CZAS dla poszczególnych potraw jest dość rozmaity. Według danych francuskich gotować należy lub dusić:

| | na gazie | w dogotowywaczu |
|--|----------|-----------------|
| rosół | 20 minut | 2—4 godzin |
| groch, fasolę, soczewicę | 25 „ | 4 „ |
| duszoną pieczeń wołową | 20 „ | 3—4 „ |
| cielęcinę, wieprzowinę, potrawki | 20 „ | 2—4 „ |
| ryż i inne rodzaje kasz | 5 „ | 2—3 „ |

Stosując dogotowywacz należy pamiętać, że 1) w dogotowywaczu nie można gotować potraw, które wymagają mocnego ognia i szybkiego gotowania, że 2) wyjęty garnek z dogot. postawić należy jeszcze na gazie bez pokrywy na 3 minuty przed wydaniem na stół, i że 3) należy uzupełniać potrawy przyrządzone w dogot. — surówkami, sałatami, owocami surowymi i kompotami.

Działanie dogotowywacza polega na zatrzymaniu ciepła nabytego przez potrawę na ogniu na tej samej zasadzie, co termos.

Aby strata ciepła była jak najmniejsza, dogotowywacz musi być jak najszczelniejszy, nie przepuszczający ciepła, a potrawa wrząca zdjęta z ognia, b. szczelnie przykryta pokrywą i odrazu jak najprędzej umieszczona w dogotowywaczu.

Dogotowywacz można nabyć gotowy, albo minimalnym kosztem sporządzić samemu.

OPIS. Bierzemy skrzynkę z dopasowanym wiekiem. Zeszywamy z płótna pokrowiec dla wyłożenia dna i boków. Wkładamy go do skrzynki, wypełniamy na 6 — 8 cm dno sianem lub skreconym w kule papierem gazetowym, ustawiamy 1 lub 2 garnki, w których mamy zamiar stale gotować potrawy w dogotowywaczu i upychamy wokoło i pomiędzy nimi siano czy papier do wysokości garnków. Wykręcamy je potem parę razy, by dobrze ubić tę izolację, jaką będzie stanowić papier (siano). Wycinamy garnki. Zeszywamy formy płócienne dla wysłania tych wgłębień. Krajemy je według wielkości garnków (dno — okrągły kawałek, boki — pas odpowiedniej szerokości). Wykrawamy prostokąt z płótna, robiąc w nim okrągłe otwory wielkości owych wgłębień (garnków). Zeszywamy brzegi wycięć tych otworów z brzegami tych form, które uszyliśmy dla wyłożenia wgłębień, a brzegi zewnętrzne prostokąta z brzegiem pokrowca, jakim wyłożyliśmy skrzynkę pod sianem czy papierem. Następnie szyjemy materacyk, wypełniający szczelnie przestrzeń między garnkami i wiekiem skrzynki. Dobrze jest jeszcze przepikować w paru miejscach a materacyk i wyściółkę skrzynki.

Dogotowywacz — gotów. Należy tylko jeszcze uszyć zapasowy pokrowiec na zmianę i przygotować okrągłe poduszeczki dla włożenia na dno wgłębień w wypadku, gdy chcemy do dogotowywacza wstawić garnek niższy, niż zasadniczo przeznaczony.

Zasadą musi tu być szczelne przyleganie garnków do wyściółki. Inaczej nie stworzymy z niego tego, czym powinien być, to jest „termosa“.

W każdym nowocześnie prowadzonym domu winien znajdować się dogotowywacz. Umiejętnie użyty odda nieocenione usługi przy zrównoważeniu naszych budżetów domowych.

W jadłospisach poniżej podanych przewidujemy użycie dogotowywacza na 2 garnki do niektórych potraw, które się długo gotują.

Podajemy przykładowo kilka zestawień:

- | | |
|--|---|
| Kapuśniak z gotowanymi oddzielnie kartoflami. | Sztuka mięsa z sosem chrzanowym, kartofle z wody. |
| Żeberka wieprzowe gotowane, z chrzanem, surówka. | Owoce surowe lub gotowane. |
| Naleśniki z powidłami. | Zupa owocowa z grzankami z bułki na słodko. |
| Zupa z suchej fasoli, bobu, grochu lub soczewicy, z grzankami. | Zrazy cielece siekane, w sosie, z kaszą hreczaną. |
| Boczek gotowany z chrzanem, surowa kapusta. | |
| Placuszki na zsiadłym mleku. | Żur z kartoflami. |
| Rosół z krajanymi kluskami lub makaronem. | Kielbasa smażona, surówka. |
| | Kaszka krakowska zacierana na słodko. |

Jarzyń z wyjątkiem strączkowych nie wolno gotować w dogotowywaczu.

CODZIENNE NASZE POŻYWIENIE.

Opracowała M. Strasburger.

Znane autorki cennych dzieł o higienie odżywiania, racjonalnym przyrządzaniu posiłków, układaniu prawidłowych jadłospisów, opartych na danych naukowych i pionierki nowoczesnych metod naukowych żywienia p. p. *M a r i a S t r a s b u r g e r* i *Z o f i a C z e r n y* skreśliły dla „Kalendarza“ szereg ważnych wskazówek.

Przestudiowanie tych głęboko ujętych i metodycznie opracowanych wiadomości dopomoże paniom domu do przeprowadzenia skutecznych reform w odżywianiu rodziny i domowników.

Zapewnienie rodzinie zdrowych, ekonomicznych i, co za tym idzie, racjonalnych posiłków, stanowi codzienną troskę każdej pani domu, rozumiejącej cały zakres odpowiedzialności, który na niej ciąży. Wiele z nich jednak boryka się z dużymi trudnościami i daremnie poszukuje ich pomyślnego rozwiązania. Uczono nas wprawdzie w szkole, że pokarmy nasze zawierają białko, węglowodany, tłuszcze i związki mineralne, najnowsze badania do tej listy składników dorzuciły jeszcze witaminy, jako czynnik nieodzowny dla zdrowia. Ale jak właściwie mamy sobie poczynać, aby te składniki w posiłkach naszych znalazły się w odpowiedniej ilości i w odpowiednim stosunku, skoro przecież nabywamy w sklepach spożywczych nie witaminy i nie białka, tylko rozliczne produkty spożywcze, różniące się między sobą własnościami, zastosowaniem i ceną, a z produktów tych mamy przyrządzić posiłki, które właśnie powinny zawierać przepisaną ilość tych witamin, soli mineralnych, węglowodanów, tłuszczów i białek? To pytanie zadaje sobie niejedna gospodyni ożywiona jak najlepszą wolą. Wiadomo przy tym, że składniki te mają stanowić dla nas źródło ciepła, którego jednostką jest kaloria, że więc mają dostarczyć nam tyle kaloryj, ile organizm nasz potrzebuje. I już przed sumienną i odpowiedzialną panią domu wyrasta ogrom trudności, bo wyobraża sobie ona, że na to, aby pożywienie rodziny było racjonalne, powinna długie godziny spędzać codziennie z ołówkiem w ręku i obliczać ilość białka, węglowodanów, tłuszczów i kaloryj zawartych w każdym posiłku, poprawiać i przebrać zestawienie tak długo, póki polecane normy nie zostaną osiągnięte.

To przecież przerasta jej siły i możliwości. I wobec tego niejedna kierowniczka gospodarstwa domowego rezygnuje z poprawyżywienia rodziny, powraca do zwyczajów przekazanych przez tradycję domową i mówi sobie, że skoro dotychczas ludzie żyli bez tego, to mogą żyć i nadal.

A szkoda, bo wprawdzie rzeczywiście ludzie od dziesiątków stuleci żyli bez znajomości zasad dietetyki, ale żyli blisko przyrody i ona sama dyktowała im racjonalny sposóbżywienia, ona sama dostarczała im produktów takich i w takim zestawieniu, jak tego wymagało utrzymanie ich zdrowia. Im bardziej zaś ludzkość odchodziła od pierwotnych i naturalnych warunków bytu, im bardziej sztuczny stawał się jej tryb życia, tym bardziej milknął głos instynktu i tym bardziej sposóbżywienia odbiegał od istotnych potrzeb organizmu ludzkiego. To też skutki nie dały na siebie długo czekać i dzisiaj coraz częściej widzimy degenerację fizyczną i liczne choroby, spowodowane z gruntu fałszywym sposobemżywienia się. Te skutki wadliwegożywienia spotykamy zarówno w mieście, jak na wsi, zarówno wśród warstw zamożnych, jak i w środowiskach ubogich, tylko że w różnych środowiskach społecznych spotykamy różne błędy i inne ich przyczyny.

Dla uniknięcia ich nie jest konieczne nieustanne obliczanie kaloryj i gramów białka, które odstręcza wiele osób od rewizji codziennegożywienia. Wystarczy trochę ogólnych wiadomości i wypływających z nich wskazań, które postaramy się tutaj podać w skróceniu. Dla osób, które głębiej pragnęłyby wniknąć w to zagadnienie podajemy na końcu tabelkę norm dziennych wszystkich niezbędnych składników naszegożywienia.

Lista tych składników nie została bynajmniej zamknięta. Ciągłe jeszcze nauka dochodzi do przekonania, że z jakiejś witaminy, którą uważała za jedną substancję, można nieraz wyodrębnić całą grupę witamin, ciągle jeszcze dociera do działania pierwiastków chemicznych, obecnych w ustrojach żywych w ilościach znikomo małych, ale pomimo tego odgrywających rolę doniosłą, ciągle odkrywa nowe zależności między różnymi substancjami zawartymi w pokarmach.

Aby więc mieć rękojmię, że pomimo zawilości jaką przedstawia ten problem, pomimo jego tylu jeszcze niedość wyjaśnionych punktów, żywienie nasze jest racjonalne, mamy tylko jedną radę: **P o ż y w i e n i e** n a s z e p o w i n n o b y ć j a k n a j b a r d z i e j u r o z m a i c o n e.

Ileż to różnych poleceń słyszymy od fanatyków jakichś specjalnych metodżywienia, ile zapewnień od kupców, chcących nam wcisnąć swoje produkty! Jedni twierdzą, że miód zbawi ludzkość, inni że źródłem zdrowia jest rabarbar, jeszcze inni jakimś specjalnym wyrobom przypisują niezwykły wpływ na zdrowie ludzkie. Tymczasem każdy z tych produktów może być rzeczywiście pożyteczny, ale tylko w zestawieniu z odpowiednią ilością innych, gdyż nie istnieje żaden produkt, który sam jeden wystarczyłby za wszystkie inne i wszystkie zastąpił. Nie można więc być zdrowym, żywiąc się samymi ziemniakami, tak samo jak można być zdrowym, żywiąc się prawie wyłącznie mięsem, choć nie ulega wątpliwości, że zarówno ziemniaki jak i mięso są produktami bardzo pożytecznymi i w odpowiednim zestawieniu z innymi pokarmami mogą nam oddać doskonałe usługi. Jedynie tylko mleko na krótki okres czasu może zastąpić wszystkie inne pokarmy. Jest pokarmem zupełnie wystarczającym w pierwszych miesiącach naszego życia, ale już żywienie wyłącznie mleczne na dłuższy czas dla ludzi dorosłych musiałoby budzić poważne wątpliwości.

KTÓRE POKARMY POWINNY STANOWIĆ PODSTAWĘ NASZEGO POŻYWIENIA.

Pomimo jednak, że żaden z pokarmów nie może nam zastąpić wszystkich innych, istnieje taki szereg produktów, których uwzględnienie w pożywieniu daje rękojmię, że jest ono racjonalne i że nie narazi nas na żadne choroby, wynikające z fałszywego żywienia. Spis tych produktów zestawiała **Komisja Zdrowia przy Lidze Narodów** i nazwała je „*pokarmami zapobiegawczymi*“, ponieważ obecność ich w naszym pożywieniu w odpowiedniej ilości zapobiega zaburzeniom ustroju, będącym następstwem wadliwego trybu żywienia.

Na podstawie licznych badań, Komisja stwierdziła, że w większości krajów, pożywienie szerokiej warstw ludności jest mniej więcej dostateczne pod względem wartości kalorycznej, lecz przeważnie wykazuje duże braki pod względem ilości witamin i soli mineralnych, których dostarcza. Często także wykazuje niedobór białka, zwłaszcza białka pełnowartościowego, co dotyczy głównie ludności rolniczej i pracującej fizycznie. Z pośród witamin najczęściej brakuje witamina D, po tym A, zaś w miesiącach zimowych witamina C. Wapń, fosfor i żelazo są tymi składnikami z pośród substancyj mineralnych, których jest najczęściej za mało w naszych pokarmach. Należy nadmienić, że w Polsce wśród najuboższych sfer pracujących fizycznie brak także i kaloryj, natomiast pożywienie ludzi zamożniejszych nie wykazuje braku ani kaloryj, ani białka, przeciwnie, tego ostatniego często spotykamy tu nadmiar.

Zestawienie produktów zapobiegawczych przedstawia się następująco:

| | |
|---|--------------------------------------|
| mleko i przetwory z mleka (masło, ser), | jarzyny, zwłaszcza liściaste, owoce, |
| jaja, | łuste ryby, |
| gruczoły bydła rzeźnego, | mięso szkieletowe. |

Produkty te są uszeregowane w tej kolejności, w jakiej odgrywają rolę zapobiegawczą. Na pierwszym miejscu postawiono tu **mleko** i jego przetwory, ponieważ jest to jedyny pokarm człowieka, którego nie może zastąpić żaden inny ze względu na wysoką wartość dla naszego ustroju **białka** zawartego w mleku, oraz jego substancje mineralne, zwłaszcza **wiązki wapniowe i witaminy**. Mleko odegra swą rolę zapobiegawczą wtedy, jeżeli jego ilość wyniesie 1 litr dziennie dla dziecka, aż do ukończenia okresu wzrostu, zaś 1/2 litra dla człowieka dorosłego. Aby ta ilość mleka była możliwa do spożycia codziennie, należy ją podawać nie tylko pod postacią napoju, ale także jako część składową różnych zup, sosów i deserów.

Przy przerabianiu mleka główna ilość zawartych w nim witamin przechodzi do **masła**, główna zaś ilość soli mineralnych do **sera**, te dwa produkty zatem mają dla naszego pożywienia znaczenie zasadnicze.

Jaja są pokarmem bardzo skondensowanym, stanowią one konieczne uzupełnienie naszego pożywienia, jednak nie mogą być nadużyte i ilość ich nie powinna przekraczać: 1) dla małego dziecka 4 jaja tygodniowo, 2) dla starszego dziecka — 1 jaje dziennie, 3) dla człowieka dorosłego — 2 jaja dziennie, głównie w te dni, gdy posiłki nasze nie zawierają mięsa.

Komisja Zdrowia Ligi Narodów umieszcza **gruczoły i inne narządy wewnętrzne bydła rzeźnego**, np. wątrobę, nerki, serce, przed właściwym

mięsem mięśniowym, gdyż zawierają one więcej od niego takich składników, jak witaminy i sole mineralne, w które przede wszystkim pożywienie nasze jest najczęściej zbyt ubogie.

Ryby są też umieszczone przed mięsem, choć w zasadzie zawierają one wszystkie te same główne składniki pokarmowe, co mięso szkieletowe (to jest pochodzące z mięśni bydła rzeźnego). Jednak ich białko jest łatwiej przyswajalne, zaś zawartość witamin i soli mineralnych większa. Komisja przy tym podkreśla, że mają to być tłuste ryby zwłaszcza morskie, gdyż w tłuszczu ryb zawarte są te właśnie witaminy, których znaczenie dla nas jest niezmiernie doniosłe, to jest w i t a m i n a A, będąca dla dziecka witaminą wzrostu, wszystkich zaś, i dzieci i dorosłych chroniąca od zaziębień i zakażeń, oraz chorób, wynikających z wadliwego działania błon śluzowych, i w i t a m i n a D, warunkująca w ustroju racjonalną gospodarkę wapniem i fosforem i chroniąca dziecko od krzywicy. Obie te witaminy są rozpuszczalne w tłuszczach i znajdują się w tłuszczu rybim, (stąd najbogatszym ich źródłem jest tran), a w innych pokarmach — w maśle, śmietanie i niezbieganym mleku.

Na naszych rynkach jednak tanie tłuste ryby są to głównie ryby morskie, które nad rybami słodkowodnymi mają tę wyższość, że zawierają j o d, chroniący nas przed chorobą, zwaną wolem, występującą wszędzie tam, gdzie w wodzie brak jodu. W Polsce choroba ta pojawia się głównie na Podkarpaciu, ponieważ woda zawiera mało jodu, a przy tym ludność uboga nie spożywała tam dotychczas tanich ryb morskich, jako pokarmu codziennego. Najdostępniejsze dla niej są solone śledzie beczkowe, powszechnie bardzo lubione, a upodobanie to należy przypisać zdrowemu instynktowi, nie przegłuszonemu jeszcze przez zbyt wybredne jedzenie. Jednak śledzie solone mają tę ujemną stronę, że przed spożyciem muszą być wymoczone, co sprawia, że tracą niezmiernie wiele ze swej wartości pokarmowej. Wyższość pod tym względem mają szproty i piklingi, zwłaszcza te ostatnie, które przy dużej wartości dietetycznej nie potrzebują w kuchni żadnej takiej przeróbki, która zmniejszałaby ich wartość.

Mięso szkieletowe ¹⁾ Liga Narodów umieszcza na samym końcu pokarmów zapobiegawczych. Przynosi nam ono wprawdzie białko w dobrym gatunku i nieco soli mineralnych, ale zestawienie tych soli mineralnych w mięsie jest bardzo niekompletne, bo za mało w nim wapnia, tak koniecznego dla prawidłowego funkcjonowania naszego ustroju, za mało też witamin. Przy tym mięso podczas przemiany w ustroju dostarcza dużych ilości takich produktów, których nadmiar może być dla nas szkodliwy ²⁾, wzmaga też nadmiernie procesy gnilne w jelitach. Dlatego, choć niewielka ilość mięsa odgrywa rolę zapobiegawczą, nadużycie go jest szkodliwe i ilość jego nie powinna przekraczać 10 dkg dziennie. Trzeba przy tym zaznaczyć, że w tę porcję dzienną należy wliczyć i ryby i organy wewnętrzne, gdyż uwzględnianie ich w naszych posiłkach niezależnie od mięsa, powiększyłoby jego ilość z uszczerbkiem dla naszego zdrowia.

Jarzyiny i owoce odgrywają większą rolę zapobiegawczą niż mięso. I tu jednak zasadniczym warunkiem powodzenia jest urozmaicenie, bo nie jedna jarzyna, ani jeden owoc zapewni nam zdrowie, ale ich rozmaitość.

1) Bydła rzeźnego.

2) Zasady purynowe.

Oczywiście, jarzyny możemy podzielić na pewne grupy, a w ich obrębie jedne z nich zastępują inne, tak że możemy wśród ich różnorodności wybrać sobie te, które są tańsze i na które nas stać. Musimy jednak zawsze dbać o to, by wśród tych dostępnych dla nas jarzyn był wystarczający ich dobór, gdyż nie przyniosą nam pożytku ani wyłącznie ziemniaki, ani wyłącznie kapusta, ani wyłącznie groch lub pomidory. Jako **podstawowe jarzyny i owoce**, bez których nie możemy się obejść należy uważać: ziemniaki, kapustę, sałatę liściastą, szpinak, marchew, nasiona strączkowe, pomidory, cytryny, jabłka — w lecie jagody leśne takie, jak maliny, poziomki, czernice. W spożywaniu jarzyn musi też być zachowany odpowiedni stosunek ilościowy do innych produktów spożywczych, a mianowicie dzienna porcja jarzyn surowych nieobranych powinna wynosić 60 dkg, zaś owoców — 20 dkg na 1 osobę. Dzienna ilość jarzyn powinna stanowić trzy porrawy jarzynowe, względnie dodatki jarzynowe do innych potraw. Na każdą z tych potraw jarzynowych należy wyznaczyć 20 dkg na 1 osobę. Należy dążyć do tego, aby jedną z tych 20-stodekagramowych porcji stanowiły ziemniaki, drugą jarzyna liściasta, np. sałata głowiasta, szpinak, brukselka, kapusta włoska lub gładka, trzecią zaś jeden z pozostałych gatunków jarzyn, np. marchew, fasola, kalafior, pory itd. Dla osób, które nie trawią dobrze większych ilości surowych owoców należy część ich zastąpić przetworami z owoców, choć zawsze dążymy do tego, aby przynajmniej część dziennej porcji owoców była spożyta na surowo.

Trzeba zauważyć, że Liga Narodów specjalnie podkreśla znaczenie zapobiegawcze **jarzyn liściastych, zielonych**. Odgrywają one w naszym pożywieniu ważną rolę, gdyż wnoszą zieleń roślinną; czyli **chlorofil**, mający specjalne znaczenie przy budowaniu przez ustrój czerwonego barwnika krwi. Przy tym chlorofilowi towarzyszy barwnik pomarańczowy, zwany **karotyną**, który choć niewidoczny, bo przygłusza go silniejsza barwa chlorofilu, jest jednak zawsze obecny w zielonych narządach roślin. Ma on w naszym pożywieniu znaczenie, zasługujące na uwagę, ponieważ ustrój nasz może z niego budować **witaminę A**, wspomnianą już w toku naszych rozważań. Ta karotyna znajduje się w obfitości w marchwi, skąd pochodzi duże znaczenie tej jarzyny w pożywieniu. Zrozumiałym więc jest, dlaczego sałatę, szpinak, odmiany kapusty zaliczyliśmy do jarzyn nieodzownych w naszym pożywieniu.

Zaliczyliśmy też do nich ziemniaki i nasiona strączkowe. **Ziemniaki** spożyte w normalnej ilości, odpowiadającej istotnym potrzebom ludzkiego ustroju, wnoszą do naszego pożywienia dobrze przyswajalne **żelazo** i **witaminę C**, chroniącą od szkorbutu, rzadko rozpowszechnionego w swych początkowych objawach, polegających na osłabieniu, braku odporności, energii i żywotności ustroju. Ponieważ jednak ziemniaki nie mogą nam zastąpić wszystkich innych pokarmów, ani nawet większości z nich, więc nie mogą zajmować w naszych posiłkach zbyt wielkiego miejsca, tak aby nie wypierać innych, co najmniej równie koniecznych produktów.

Zagranicą coraz częściej odzywają się głosy, polecające powiększenie konsumpcji ziemniaków. Nie zapominajmy jednak, że warunki żywienia są tam przeważnie zupełnie inne niż u nas, a zwłaszcza jest jeszcze większe nadużycie pokarmów sztucznie oczyszczanych i skutkiem tego prawie zu-

pełnie pozbawionych tej różnorodności składników, właściwej pokarmom naturalnym, a tak bardzo dla nas wartościowym. U nas więc nie ma powodu propagować większej konsumpcji ziemniaków, raczej przeciwnie, dążyć do jej zmniejszenia na rzecz innych pokarmów koniecznych w naszym zbyt monotonnym trybie żywienia.

Nasiona strączkowe należą do pokarmów bogatych w białko i sole mineralne. Białko strączkowych nie przedstawia wysokiej wartości i dlatego nie można sobie wyobrazić, aby ono zastąpiło takie pokarmy białkowe, jak mięso, mleko lub jaja. Braki jednak białka strączkowych mogą być uzupełnione, jeśli w pożywieniu jest wystarczająca ilość mleka, czy sera, a wystarczająca, choć znów nie nadmierna ilość jarzyn strączkowych, pozwoli nam obniżyć koszty naszego wyżywienia bez uszczerbku dla zdrowia.

Podsumowujemy obecnie wszystko to, co było powiedziane o ilościowym udziale pokarmów zapobiegawczych w dziennym pożywieniu jednego człowieka:

- | | |
|---|---|
| 1 — ½ litra mleka, | |
| 2 jaja i 10 dkg sera lub 10 dkg mięsa szkieletowego, organów wewnętrznych, ryb, | |
| 60 dkg jarzyn podzielonych | } częściowo surowych, częściowo ugotowanych lub w przetworach. |
| na 3 dania po 20 dkg | |
| 20 dkg owoców | |

Liga Narodów zastrzega się, że rola zapobiegawcza tych pokarmów będzie spełniona całkowicie dopiero wtedy, jeżeli będą one uzupełnione w miesiącach późnej jesieni, zimy i przedwiośnia łyżką tranu dziennie, jako źródła witaminy A i D, konieczną jeśli już nie dla wszystkich, to przynajmniej dla dzieci i młodzieży rosnącej, oraz dla kobiet ciężarnych i karmiących.

Pożywienie nasze jednak nie może ograniczyć się wyłącznie do samych pokarmów zapobiegawczych. Byłoby wówczas i za kosztowne i za niskokaloryczne, za mało objętościowe, a zwłaszcza — właśnie nieracjonalne przez nadmierną jednostajność.

Muszą więc one być uzupełnione przez różne inne produkty, których ilości nie ogranicza się dokładnie dla ludzi zdrowych, nie mających skłonności do nadmiernego tycia, lecz pozostawia ich apetytowi i indywidualnym upodobaniom.

Pomiędzy tymi pokarmami na pierwsze miejsce wysuwają się wszystkie **produkty zbożowe**, to jest mąka i kasze, oraz przyrządzane z mąki potrawy takie, jak liczne odmiany pieczywa, klusek, pierogów. Przecież od stuleci ludzkość uważa chleb za symbol wszelkiego pożywienia, za warunek bytu na ziemi, a religia nasza każe prosić o „chleb powszedni“. I z punktu widzenia dietetycznego pokarmy z ziarna zbożowego mają duże znaczenie i odgrywają rolę zapobiegawczą, zwłaszcza wówczas, jeśli przy przemiale zostały zachowane prawie wszystkie części ziarna. Nie zawsze jest to możliwe, bo np. pozostawienie kielków powoduje łatwiejsze psucie się mąki, a więc odrzucenie ich przy przemiale jest konieczne, pomimo, że zawierają one wiele wysoko wartościowych składników, przerabianych nawet na specjalne leki. Największe ilości białek, soli mineralnych i witamin znajdują się oprócz kielka w warstwie położonej bezpośrednio pod okrywami ziarna i w komórkach składających się na okrywy. W tych ostatnich jednak są one dla nas mało dostępne, ponieważ błony tych komórek są zdrzewniałe i niestrawne, zachowanie więc w mące wszystkich otrąb

bardzo tylko nieznacznie wzbogaca ją w białko, ma jednak inne znaczenie w naszym pożywieniu. Oto duża ilość błonnika powoduje żywszy ruch robaczkowy jelit i, co zatem idzie, ułatwia wydalanie. Zachowanie natomiast warstwy położonej bezpośrednio pod okrywami, ma duże znaczenie ze względu na sole mineralne i witaminy. Zwłaszcza znajdujemy tam dużo soli magnezowych, których produkty zbożowe są głównym źródłem w naszym pożywieniu. Za daleko posunięte oczyszczenie mąki zbyt nas uboży w magnez, co dla zdrowia naszego może mieć fatalne następstwa. Produkty z pełnego wymiału są też bardzo dobrym źródłem witaminy B. Dlatego Komisja Zdrowia zastrzega, że przynajmniej połowa dziennej racji pokarmów mącznych powinna być złożona z produktów z pełnego ziarna, takich, jak chleb razowy, płatki owsiane, pęczak i kasza hreczana. Im dalej posunięty proces oczyszczania mąki, tym mniejszą odgrywa ona rolę zapobiegawczą.

Większość białek, wchodzących w skład mąki jest niepełnowartościowa, to jest białko zbożowe nie zawiera tych wszystkich składników, które są konieczne do naszego życia, a zwłaszcza do wzrostu dzieci i młodzieży. Jednak uczonej dietetyk duński, Ragnar Berg, obliczył, że wystarczą trzy łyżki mleka, aby uzupełnić całą dzienną rację chleba człowieka dorosłego, gdyż białko mleka posiada tak wysoką wartość, że może zastąpić wszystkie niedobory innych białek, znajdujących się w naszych pokarmach. Stąd ogromne i niczym niezastąpione znaczenie mleka w naszym pożywieniu.

Cukier, tłuszcze, przyprawy i używki dopełnią dzienną rację pokarmową. Nie posiadają one znaczenia zapobiegawczego i dlatego rola ich w pożywieniu jest drugorzędna, nie mogą więc nadmiernie się w nim rozpanoszyć, ani wypierać ważniejszych dla nas pokarmów zapobiegawczych. Jedynie tylko niektóre tłuszcze odgrywają rolę zapobiegawczą. Dotyczy to tych tłuszczów, które nie są oczyszczane sposobami przemysłowymi. Dużą wartość ma w pierwszym rzędzie świeże surowe **masło i tran**, oraz te **oleje**, które przy otrzymywaniu nie były poddane procesom, niszczącym ich wartość witaminową. **Słonina, sadło, smalec, łój** posiadają znikome znaczenie zapobiegawcze, nie mają zaś żadnego takie tłuszcze, jak **margaryna lub ceres**. Dlatego pożądane jest, aby przynajmniej połowę dziennego spożycia tłuszczów stanowiło masło. Jednak, jak to szerzej omówimy przy zasadach przyrządzania potraw, tylko masło surowe posiada duże znaczenie w pożywieniu. Wartość jego niszczy się prawie całkowicie przy rumienieniu i smażeniu.

Tłuszcze, są stosunkowo tanimi źródłami kaloryj. Pewna ich ilość jest konieczna, lecz nie mogą wypierać pokarmów zapobiegawczych.

Woda jest koniecznym składnikiem dziennego pożywienia człowieka. Znajduje się ona w dużych ilościach w różnych pokarmach, zwłaszcza w jarzynach i owocach ilość jej może dojść do 95% (np. rabarbar, pomidory, ogórki, szparagi), mleko zawiera około 87% wody, dodajemy ją też do zup, sosów, kompotów, oraz takich napojów, jak herbata i kawa. Łącznie ilość wody w naszym pożywieniu powinna wynosić 1½ do 2 litrów dziennie, zwiększa się dla kobiet karmiących.

Aby zachować odpowiednią równowagę pomiędzy poszczególnymi pokarmami należy je, jak to podaje dr Aleksander Szczygieł, podzielić na 5

grup, na które trzeba przeznaczyć następujący procent naszych ogólnych wydatków na pożywienie:

(obliczenie dla ludzi dorosłych, normalnie pracujących)

| | % | % | % | % |
|----------------------------------|----|----|----|----|
| I. Chleb, mąka, produkty zbożowe | 6 | 13 | 18 | 27 |
| II. Mleko | 12 | 14 | 22 | 15 |
| III. Jarzyny i owoce | 36 | 34 | 27 | 27 |
| IV. Tłuszcze i cukry | 12 | 15 | 16 | 18 |
| V. Chude mięso, ryby, drób | 34 | 24 | 17 | 13 |

Pierwsza kolumna liczb przeznaczona jest dla środowisk zamożnych, druga dla średnio zamożnych, trzecia dla ubogich, czwarta dla bardzo ubogich. Widzimy, że im środowisko uboższe, tym z konieczności większa część dochodów musi przypaść na pokarmy mączne i tłuszcze, jako najtańsze źródła kaloryj. Natomiast wydatki na mięso, jarzyny i owoce muszą maleć, gdyż są to pokarmy stosunkowo droższe. Mleko, jako produkt bezwzględnie konieczny w naszym pożywieniu stanowi oddzielną dla siebie grupę, której przeoczyć nie możemy. W środowiskach ubogich powinno ono odegrać jeszcze większą rolę, niż w zamożnych, ponieważ stanowi tańsze od mięsa źródło pełnowartościowego białka, koniecznego dla życia ludzkiego, i tańsze od jarzyn i owoców źródło witamin i soli mineralnych. W środowiskach zamożnych dzienna racja mleka może pozostać taka sama, jak w środowiskach ubogich (jak to już wyżej podawaliśmy, 1/2 litra mleka dziennie dla dorosłych, a 1 litr dla dzieci), natomiast stosunkowo wzrasta racja mięsa i ryb, oraz jarzyn, a zwłaszcza owoców, co sprawia, że przez porównanie procent wydatków na mleko staje się mniejszy *)).

Głównym błędem pożywienia środowisk ubogich w Polsce jest brak dostatecznej ilości pokarmów białkowych, białka pełnowartościowego zaś dostarcza w rodzinach pracowników fizycznych głównie mięso, a zwłaszcza wędliny, a więc produkty bardzo drogie, których ilość, oczywiście, przy ciężkich warunkach materialnych musi być ograniczona i dlatego wymiar białka w sumie staje się niedostateczny. Tymczasem mleko i ser stanowią tańsze źródło białka i przynoszą oprócz tego wiele soli mineralnych i witamin, w które mięso, a jeszcze bardziej wędliny, jest ubogie, lecz wartość nabiału (mleka, sera) jest wśród szerokich sfer społecznych niedoceniona i spożycie za małe.

Najważniejsze źródło kaloryj w domach ubogich stanowią ziemniaki, częściowo chleb. Nie powinny one być całkowicie usunięte, lecz nadmierną ich ilość należy zastąpić po części przez inne jarzyny, prawie równie tanie, np. groch i fasolę, a dalej różne odmiany kapusty, marchew, pomidory, rabarbar, buraki, nawet ogórki i brukiew, które wniosą większą różnorodność.

Głównym błędem pożywienia ludzi zamożnych jest nadużycie mięsa, wędlin, takich wyciągów mięsnych, jak rosółów, a także przypraw ostrych, jak papryka i pieprz, oraz słodczy, odbierających ochotę na inne pokarmy, a nie odgrywających roli zapobiegawczej.

Klęską zaś pożywienia zarówno ludzi zamożnych, jak i ubogich jest nadużycie **alkoholu**, szkodliwego pod wszystkimi postaciami. Jeżeli jednak

*) Po szczegóły odsyłamy do pracy dr A. Szczygła „Metody układania jadłospisów z punktu widzenia masowego żywienia ludzi zdrowych“. — Zdrowie Publiczne — Nr 4, 1936 r.

alkohol jest trucizną wszystkich i zawsze, to staje się on podwójnie zabójczy dla kobiet ciężarnych i karmiących, dla dzieci i dla dorastającej młodzieży. Podobnie, jak papieros dla wyrostka jest daleko szkodliwszy niż dla dojrzałego mężczyzny, kieliszek alkoholu podany dziecku, jest dla niego silną trucizną, działającą na wszystkie narządy, zwłaszcza zaś na system nerwowy, którego sprawność osłabia w wysokim stopniu, przytępiając inteligencję i wszystkie władze umysłowe. Toruje przy tym drogę nawyknięciu, które w przyszłości może stać się strasznym nałogiem.

JAK RACJONALNIE UKŁADAĆ JADŁOSPIS.

Pożywienie nasze będzie jednak w pełni racjonalne dopiero wówczas, jeśli będziemy prawidłowo zestawiali posiłki i prawidłowo je przyrządzali. Rozpatrzmy kolejno obydwie te postulatory.

Pierwszym warunkiem racjonalnego zestawiania posiłków jest ich jak największe urozmaicenie. W tym celu **nie należy**:

1) Gotować większej ilości potraw i pozostawiać ich do następnego dnia pod pozorem, że w ten sposób oszczędza się pracę i opał; jest to źle zrozumiana oszczędność.

2) Pozostawiać resztek z obiadu na kolację lub na drugie śniadanie; należy tak obliczyć ilość przyrządzanych pokarmów, aby nic nie zostawało, co dla doświadczonej gospodyni jest zupełnie możliwe.

3) Zestawiać obiady i kolacji z tych samych produktów; jeśli mięso było na obiad, nie podamy go już na kolację i to nie tylko tak zwanego powszechnie mięsa, ale i tych produktów, które właściwie są też mięsem, a więc wędlin, ryb, ani drobiu; jeśli na obiad były potrawy z jaj, będziemy ich unikały na kolację; jeśli na obiad były ziemniaki, obejdziemy się bez nich na kolację.

4) Dwukrotnie w ciągu tego samego posiłku podawać tego samego produktu, a więc np. mięsa w pierogach i mięsa jako befsztyki, owoców w zupie i owoców w kompocie.

5) Dwukrotnie w ciągu jednego posiłku podawać większych ilości tego samego składnika, choć w różnych produktach, np. zupa ziemniaczana i kluski — zarówno w ziemniakach, jak i w kluskach głównym składnikiem jest mąka; zupa pomidorowa i kapusta kiszona — składnikiem obydwóch tych potraw jest kwas.

Dla wyjaśnienia podajemy kilka błędnych przykładów:

I. Zupa z jabłek ze śmietaną i kluseczkami.

Kotlety cielęce z sałatą pomidorową i ziemniakami.

Kisiel rabarbarowy.

Zestawienie jest **błędne spowodu nadmiaru kwasu**. Poza tym brak w nim jarzyn, zaś źródłem związków mineralnych są głównie owoce (jabłka, pomidory i podobny do nich pod względem składników rabarbar).

II. Zupa ziemniaczana.

Kluski z serem.

Ryż z bitą śmietaną.

Zestawienie jest **błędne spowodu nadmiaru potraw mącznych**, a także dlatego, że zarówno ser w kluskach, jak i śmietana w leguminie są produktem kwaśnienia mleka. Poza tym brak odpowiedniej ilości i różnorodności jarzyn.

- III. Zupa szczawiowa z ryżem.
Pierozki z mięsem w muszelkach.
Befsztuk z polędwicy z ziemniakami i szpinakiem.
Kompot z jagód.

- IV. Zupa pomidorowa z grzankami.
Wieprzowina duszona w jarzynach.
Omlet z konfiturami.

Obydwa zestawienia są błędne, gdyż zawierają dwukrotnie produkty białkowe.

- V. Pęczak z zacierką i słoniną.
Boczek wieprzowy w kapuście z ziemniakami.
Kasza z rodzynkami.

Zestawienie jest błędne, ponieważ jest zbyt wysoko kaloryczne, czyli nadmiernie sycące (ziemniaki, zacierka, pęczak, słonina, tłusty boczek, kasza są ważnymi źródłami kaloryj). Przy tym kasza wchodzi w skład zupy i leguminy. Obiad tak wysoko kaloryczny mógłby być tylko zastosowany po odpowiednim poprawieniu dla człowieka ciężko pracującego fizycznie. Do tego celu jednak 1) trzeba usunąć jedną z dwóch kasz, 2) zestawienie uzupełnić odpowiednią ilością jarzyn, które tutaj nie są dostatecznie uwzględnione. Jarzyny te (względnie owoce), należałoby tak wybrać, aby do jadłospisu wprowadziły trochę kwasu, np. zupa ziemniaczana, boczek duszony w słodkiej kapuście z chlebem, kompot z borówek.

- VI. Zupa grzybowa czysta z grzankami.
Bulwy z masłem.
Kisiel żurawinowy.

Zestawienie jest błędne, ponieważ jest za nisko kaloryczne. Brak w nim potrawy mącznej, tłustej lub zawierającej więcej cukru. Składniki te użyte w odpowiedniej ilości, zapewniają naszym posiłkom odpowiednią równowagę kaloryczną.

Byłoby zupełnie wystarczające, gdyby je zmienić w następujący sposób: zupa grzybowa podprawiana zasmażką z grzankami, ziemniaki z jajami zapiekane w śmietanie, kisiel żurawinowy z dodatkiem słodzonego mleka.

Dla uzyskania jadłospisów racjonalnych musimy dbać o to, aby w każdym z nich uwzględnić potrawy, należące do następujących grup:

1) **jakaś potrawa wysoko kaloryczna** dla pracowników fizycznych tj. z przetworów ziarna zbożowego (kluski, kasza, prażucha, chleb). Rolę tę mogą też spełnić ziemniaki, groch, fasola, bób, względnie jakaś potrawa tłusta, jak boczek wieprzowy z kapustą, wieprzowina w jarzynach. Dla ludzi pracujących umyślowo nie trzeba specjalnie zabiegać o wystarczającą ilość kaloryj, gdyż ich posiłki zawierają zazwyczaj raczej za dużo kaloryj niż za mało. Wystarczającej ilości kaloryj dostarczą w tym wypadku podprawiane potrawy z jarzyn, różne odmiany lekkich klusek, dodatek śmietany do zupy lub sosu, słodki deser np. ciasto kruche,

2) **jakaś potrawa białkowa**, tj. z mleka, sera, jaj lub mięsa,

3) **jakaś potrawa jarzynowa**, złożona najmniej z dwóch gatunków jarzyn,

4) **jakiś dodatek lub potrawa z owoców.**

Konieczne jest, aby przynajmniej jedno danie z jarzyn lub owoców podane było w stanie surowym i zarazem wносиło odpowiedni kwas. Ponieważ ustaliliśmy już wyżej, że racjonalne żywienie wymaga oprócz ziemniaków

jeszcze dwóch dań jarzynowych dziennie, najlepiej jest rozłożyć je w ten sposób, aby ziemniaki i jedna jarzyna wchodziły w skład obiadu, druga zaś jarzyna w skład wieczery. Uchroni nas to też od tego bardzo rozpowszechnionego błędu, który polega na podawaniu na kolację mięsa, np. resztek mięsa z obiadu lub wędliny.

Podajemy przykłady jadłospisów racjonalnych, w których wszystkie te warunki zostały zachowane. Są one opracowane przez Zofię Czerny.

Przykłady: Dla rodziny pracownika umysłowego:

W i o s n a — l a t o:

- I. Zupa kalafiorowa z lanym ciastem.
Mostek cielecy nadziewany — zielony groszek, marchewka.
Ryż z bitą śmietanką i przetartymi surowymi truskawkami.
- II. Barszcz czysty jarzynowy z kostką z kaszy.
Kukurydza z masłem.
Budyń z kapusty z sosem koperkowym zasmażanym.
Naleśniki śmietanowe.

J e s i e ń — z i m a:

- III. Zupa cytrynowa z grzankami.
Fasolka szparagowa.
Kruszki cielece z kaszą hreczaną — surówka z kapusty słodkiej.
Legumina studzona z białek z sosem waniliowym.
- IV. Zupa z kalarepy podprawiana śmietanką z kluseczkami parzonymi.
Dorsz z wody garnirowany jarzynami z masłem musztardowym, surówka z endywii.
Budyń kakaowy z sosem malinowym.

Dla rodziny pracownika fizycznego:

- I. Żur ze słoniną i chlebem.
Boczek z kapustą słodką i ziemniakami.
- II. Zupa jarzynowa z lanym ciastem.
Merlany lub śledzie smażone z ziemniakami i sałatą z buraków z jabłkami.
- III. Barszcz ukraiński z fasolą.
Kluski ze słoniną.
- IV. Powidlanka.
Groch z pęczakiem i wędzonką.

Dla dzieci od 6 — 13 lat na szkolnej kolonii wakacyjnej:

- I. Zupa z jagód z grzankami.
Szpinak z jajem, ziemniaki.
Kisiel kakaowy ze słodzonym mlekiem.
- II. Lane ciasto na mleku.
Jajecznicza — ziemniaki — marchew.
Kompot witaminowy z malin.
- III. Zupa koprowa z ziemniakami.
Mięso duszone z jarzynami — chleb razowy, rzodkiewka.
Jagody z cukrem.

IV. Barszcz zabieleny z zieloną fasolką.

Kluski ze słoniną.

Omlet z marmeladą.

Napój chłodzący owocowy.

Po szczegóły odsyłamy do pracy Zofii Czerny i Marii Strasburger: „Teoria przyrządzania potraw“ — wyd. Książnica — Atlas, oraz tych samych autorek: „Dostosowanie sposobu racjonalnego żywienia do budżetu rodziny“ — wyd. Związek Pań Domu.

JAK UROZMAICAĆ POŻYWIENIE CODZIENNE.

Pewnym czynnikiem w urozmaiceniu codziennego pożywienia jest też przyrządzanie jednego i tego samego produktu według różnych przepisów. Nie zastąpi to wprawdzie różnorodności w doborze produktów, nie wynika też z tego, aby ten sam produkt, lecz różnie przyrządzony można było podawać rodzinie codziennie, lub parę razy dziennie, ale urozmaicenie używanych przez nas przepisów może jednak odegrać pewną rolę. Przy przyrządzaniu danego produktu według różnych przepisów, wprowadzamy do niego różne dodatki, co wzbogaca nasze pożywienie. Przecież wszystkie wiemy, jak różne są sposoby przyrządzania ziemniaków. Można je nie tylko gotować w wodzie i na parze, obrane i w skórkach, piec w mundurach i smażyć fritki, ale ileż to istnieje potraw, w których ziemniaki stanowią jeden ze składników, że wymienimy tu tylko kluski i knedle z ciasta ziemniaczanego, ołatki, opiekanki z ziemniaków, krokiety, ziemniaki wypiekane z jajami, sałatę ziemniaczano - jarzynową, sałatę ziemniaczano - śledziową itd. Nic więc nie zmusza nas do tego, aby w kółko podawać takie same ziemniaki, nawet wtedy, jeżeli musimy liczyć się z każdym groszem.

Odpowiednie przyrządzanie potraw jest też ważnym czynnikiem urozmaicenia pożywienia. Pobudza ono apetyt, a skutkiem tego ułatwia trawienie, gdyż łaknienie powoduje wydzielanie się soków trawiących w żołądku. Różnorodność przyrządzania potraw usuwa nużącą jednostajność, co ma tym większe znaczenie, że ta jednostajność częstokroć staje się powodem poszukiwania poza domem koniecznego urozmaicenia w pożywieniu, co z wielu względów nie jest pożądane.

Potrawy należy tak przyrządzać, aby nie głużyć ich naturalnego smaku i zapachu, lecz przeciwnie podkreślać go jeszcze przez zgodność aromatu przyprawy. Przyprawa nie może nigdy służyć do ukrycia zapachu potrawy zepsutej i nie nadającej się już do spożycia. Ilość przyprawy nie powinna być nadmierna, gdyż wtedy wywołuje ona pragnienie niepotrzebne, a w pewnych wypadkach szkodliwe. Pragnienie wywołują ostre przyprawy, dlatego należy ich unikać, a ograniczyć się do przypraw aromatycznych, lecz łagodnych, jakimi są przeważnie nasze krajowe przyprawy takie, jak majeranek, koperek, zielona pietruszka, anyżek, kminek, czarnuszka, szczypiorek, czosnek, a przede wszystkim cebula, która w stanie surowym jest dla nas ważnym źródłem witamin i powinna być daleko częściej używana, jako dodatek do potraw, niż dotychczas. Ponieważ od szerszego stosowania surowej cebuli często odstrasza pozostający potem w ustach smak i zapach, należy go usuwać przez płukanie ust jednoprocentowym roztworem chloraminy.

Takie zagraniczne przyprawy, jak pieprz, papryka (sucha, mielona, gdyż surowy owoc papryki jest najbogatszym na świecie źródłem witaminy C), są mniej pożądane.

Najpospolitszą naszą przyprawą jest sól kuchenna, której pewna ilość jest w pożywieniu konieczna. Trzeba jednak zauważyć, że niezależnie od soli dodawanej przez nas do potraw, jest już ona zawarta z natury rzeczy w naszych pokarmach, zwłaszcza w pokarmach zwierzęcych. Im więcej więc w pożywieniu mięs, tj. im więcej białka, tym mniej soli potrzebujemy. Dodawanie dużych ilości soli do takich pokarmów, jak wędliny, konserwy mięsne, ryby solone jest wprawdzie konieczne dla zakonserwowania produktu, ale pod względem dietetycznym zupełnie bezpodstawne. Jaj, jajecznicy itd. właściwie wcale solić nie trzeba. Sól jest naprawdę potrzebna tylko do pokarmów roślinnych. Silnie solone konserwy mięsne nie mogą odgrywać poważnej roli w codziennym pożywieniu, bo nadmiar soli kuchennej jest szkodliwy dla zdrowia, powodując także tycie, gdyż przy nadmiernej ilości soli ustrój zatrzymuje wodę w tkankach, co zwiększa wagę ciała.

Sposób podawania potraw i przybrania półmisków ma też ważne znaczenie dla pobudzania apetytu i nie może być zaniedbany.

NOWOCZESNE METODY PRYZYRZĄDZANIA POTRAW.

Jednak nawet pożywienie jak najstaranniej przemyślane i zestawione może chybić celu, jeśli zostanie wadliwie przyrządzone. Sposób przerabiania produktów w kuchni ma niezmiernie doniosłe znaczenie i może bądź w pełni zachować wartość surowego produktu, a nawet ją wzmóc, bądź też zniszczyć ją całkowicie lub częściowo. Wypadki podniesienia wartości surowego produktu przez odpowiednią metodę przyrządzania należą do rzadkości, jednak się zdarzają. I tak np. kiszonki z ogórków, kapusty lub buraków posiadają wyższą wartość od tych surowych jarzyn, gdyż bakterie, które wywołują kwaśnienie wnoszą nowe zapasy witamin i pożytecznych fermentów. Dla tego samego powodu żur żytni lub owsiany, albo zakwas chlebowy mają większą wartość od mąki wymieszanej z wodą.

Jednak przeważnie przerabianie na potrawy produktów w kuchni niszczy przynajmniej częściowo ich wartość. Jak należy postępować, aby zniszczenie to było jak najmniejsze? Pod tym względem będziemy opierali się na pracach Zofii Czerny, do których odsyłamy po dokładne przepisy *), a tutaj tylko w streszczeniu podajemy najważniejsze zasady ogólne:

Przede wszystkim musimy wybrać takie metody postępowania, aby produktom zachować ich wartość białkową, mineralną i witaminową, bo właśnie ta może być najłatwiej zniszczona.

Większość pożytecznych dla nas soli mineralnych łatwo rozpuszcza się w wodzie. Również witaminy B, C i G są łatwo w wodzie rozpuszczalne, natomiast witaminy A i D są rozpuszczalne w tłuszczach. W tłuszczu również jest rozpuszczalna karotyna, która, jak to już wiemy, jest dla nas pożyteczna. Cenny dla nas chlorofil (zieleń roślinna) roz-

*) Przyrządzanie potraw. — Książnica Atlas, 1936 r.

puszcza się w alkoholu, nie rozpuszcza się w wodzie, ogrzany choćby w słabym kwasie łatwo rozkłada się, co dla wartości naszego pożywienia stanowi wielką stratę. Białko również rozpuszcza się w wodzie, ale póki komórki produktu są żywe, nie zniszczone przez gotowanie, nie wypływa z nich ono, lecz pozostaje w produkcie. Tylko z martwych komórek białko, podobnie jak cukier, rozklejona skrobia i barwniki roślinne przenika bez trudności do cieczy, w której produkt się gotuje.

O g r z e w a n i e produktu wywołuje w nim wielką zmianę. Białko przeważnie ścina się, co nie trudno zaobserwować na gotowanych jajach. Mąka rozkleja się, tworząc klej, który ogrzewany w dalszym ciągu w pewnych warunkach scukrza się, to jest staje się słodki i łatwo rozpuszczalny. Pożyteczne dla nas fermenty czyli enzymy giną już w temperaturze około 60 stopni ciepła, a w nieco wyższej temperaturze już także i witaminy ulegają zniszczeniu. Z pośród witamin najłatwiej rozkładowi pod działaniem temperatury ulega witamina C, potem B, inne witaminy są nieco wytrzymalsze. Do najwytrzymalszych należy witamina przeciwkrywicya D. Większość witamin tym łatwiej niszczy się, im bardziej alkaliczna jest ciecz, w której się produkty gotują (np. roztwór sody sprzyja zniszczeniu witamin). Witamina A łatwo rozkłada się pod działaniem tlenu powietrza.

Wszystko to o naszych produktach mówi chemia i fizyka. Naszą rzeczą jest teraz wybrać takie sposoby przyrządzania potraw, aby uwzględnić odpowiednio wszystkie te własności składników pożywienia. Każdy z tych, które są dla nas pożyteczne, ba, nieodzowne, zasługuje na staranne zachowanie. Nie możemy marnować wartości żadnego pokarmu w tej nadziei, że dodamy ją do pożywienia pod inną postacią, gdyż jest to marnotrawstwem dobra, które nam, lub komu innemu może przynieść pożytek, a zresztą każdy z pokarmów posiada inny dobór składników, w innej wzajemnej proporcji, inne też jest ich wzajemne oddziaływanie na siebie, a to wszystko dla sprawy żywienia ma ważne znaczenie. Przy tym im uboższe jest dane środowisko, im bardziej musi się liczyć z każdym groszem, tym konieczniejsze jest skrzętne zachowanie każdego składnika, nawet występującego w danym produkcie w ilości bardzo małej, a to z obawy, aby ogólna jego ilość w pożywieniu nie spadła poniżej koniecznego minimum.

Najwięcej błędów popełniamy przy przyrządzaniu jarzyn i dlatego od nich zaczniemy poprawę naszych metod postępowania.

JARZYNY I OWOCE.

Jarzyny są dla nas głównym źródłem witamin i soli mineralnych i z tym musimy się liczyć przy ich przeróbce w kuchni. Jeśli wartość tę zmarnujemy przez nieroztropność, to, co pozostanie mało przyniesie nam korzyści.

W miękiszu owoców lub jarzyn największą wartość białkową, mineralną i witaminową posiada cienka warstwa przylegająca bezpośrednio do skórki. Aby więc ją zachować należy:

spożywać jarzyny i owoce ze skórką zawsze wówczas, gdy to jest możliwe,

gdy zaś jest niemożliwe, obierać jak najcieniej, co jest konieczne zarówno ze względów dietetycznych, jak i ekonomicznych, np. obierzyny od ziemniaków nie powinny przekraczać 10% wagi produktu.

Wiele soli mineralnych i witaminy B, C i G łatwo wypłukują się do wody. Z komórek uszkodzonych przez pokrajanie jarzyny wypłukują się również inne witaminy, białko i węglowodany. Należy więc:

myć jarzyny przed pokrajaniem, najlepiej szczoteczką pod bieżącą wodą,

po obraniu i pokrajaniu szybko opłukać, nie moczyć.

Jarzyny można podawać jako surówki, gotowane, smażone, duszone lub pieczone.

Ponieważ wartość witaminowa produktów zmniejsza się wybitnie pod wpływem ogrzewania, a enzymy giną już w około 60 stopniach, więc największą wartość odżywczą posiadają surówki. Aby one przyniosły nam pełną korzyść należy:

plukać jarzyny przed pokrajaniem bardzo dokładnie, gdyż znajdujące się na nich bakterie nie będą w tym wypadku zniszczone przez działanie wysokiej temperatury,

wybierać na surówki tylko jarzyny nie zawierające skrobi, gdyż surowa skrobia zbyt długo musi przebywać w przewodzie pokarmowym, aby ulec strawieniu,

ścierać jarzyny na tarce lub siekać bardzo drobno, aby umożliwić sokom trawiącym dostęp do zawartości komórek, pomimo, że są one otoczone niestrawnym błonnikiem,

uzupełniać wartość surówek i ułatwiać przesuwanie się ich przez przełyk przez dodatek takich produktów, jak śmietana, oliwa, sos majonezowy, podnosić smak surówek, a zarazem podnosić ich wartość przez dodatek surowych pomidorów, soku cytrynowego, surowego soku ogórkowego, burakowego, domowego octu jabłkowego, surowej cebuli, porów, czosnku, szczypioru, zielonej pietruszki.

Jarzyny można gotować w cieczy lub na parze. **G o t o w a n i e** na p a r z e posiada większą wartość, ponieważ żadne składniki nie wypływają z jarzyn, lecz wszystkie pozostają wewnątrz produktu. Zarówno gotowanie w wodzie, jak i na parze odbywa się w temperaturze około 100 stopni, z wyjątkiem tych rzadkich w gospodarstwie domowym wypadków, gdy gotowanie na parze odbywa się w szczelnie zamkniętym naczyniu, gdzie wzrasta ciśnienie, a więc i temperatura wrzenia wody.

Przy g o t o w a n i u j a r z y n w w o d z i e odróżniamy dwa wypadki:

gdy wkładamy jarzynę na wrzącą wodę,

gdy wkładamy jarzynę na zimną wodę.

Pierwszy z nich stosujemy zawsze wtedy, gdy jarzyna jest młoda i wymaga krótszego czasu gotowania, drugi zaś wtedy, gdy stara jarzyna musi się długo gotować. Wkładanie jarzyn na wrzącą wodę jest w zasadzie racjonalniejsze, gdyż krótsze gotowanie mniej niszczy wartość witaminową jarzyny, jednak nie zawsze da się zastosować.

Ponieważ witaminy niszczą się pod wpływem ogrzewania, a niszczą się tym bardziej, im ogrzewanie trwa dłużej, należy:

gotować jarzyny tylko do chwili, gdy są już miękkie, lecz jeszcze lekko chrupiące,

gotować na silnym ogniu (wprawdzie bez względu na wielkość płomienia, jarzyny gotują się zawsze tylko w 100 stop., ale szybka zamiana wody w całą masę na parę, przyspiesza ugotowanie produktu),

gotować w naczyniu przykrytym, dzięki czemu cała ilość ciepła zużytkowuje się na ogrzanie jarzyny,

gotować w naczyniu szerokim, aby jak najlepiej wyzyskać ciepło dostarczane przez płytę kuchenną.

Ponieważ wszystkie składniki produktów wypływają z nich łatwo do wywaru wtedy, gdy komórki są już zniszczone przez gotowanie, należy:

używać do gotowania jarzyn jak najmniej wody tak, aby cała jej ilość wygotowała się, a rozpuszczone w niej składniki jarzyny pozostały w potrawie,

jeżeli konieczne jest użycie większej ilości wody i pewna ilość wywaru pozostanie, nie należy go odlewać, lecz podprawić i pozostawić w potrawie z jarzyny, jako sos lub wlać do zupy.

Uwagi szczegółowe.

Do tych ogólnych informacji, dotyczących gotowania jarzyn i owoców w parze i w wodzie, dodajemy parę uwag szczegółowych o gotowaniu w wodzie tych jarzyn, które wymagają nieco innego postępowania. Są to liściaste zielone jarzyny, jarzyny należące do gatunku kapusty i stanowiące jego odmianę, oraz jarzyny strączkowe.

Główną wartość jarzyn zielonych stanowi chlorofil, który, jak już wiemy, rozkłada się pod wpływem ogrzewania z kwasami, tracąc zieloną barwę, przy czym jarzyna staje się zgniło żółta. Jarzyny zielone z natury rzeczy zawierają już kwasy, trzeba więc te ostatnie rozcieńczyć, dolewając odpowiednią ilość wody i pozostawić im możliwość ulotnienia się z parą wodną. Jarzyny zielone należy więc:

gotować w otwartym naczyniu i w dużej ilości wody.

Odmiany kapusty posiadają często gorzki smak i odrażający zapach. Można je usunąć przez parzenie jarzyn lub posolenie i odcisnięcie. Jednak i jeden i drugi sposób jest nieracjonalny, ponieważ wraz z sokiem, który usuwamy, pozbawiamy jarzynę jej wartości witaminowej i mineralnej. Nie trzeba więc tych jarzyn ani parzyć, ani odciskać po nasoleniu, ale należy:

wybierać te ich odmiany, które smaku przykrego nie posiadają (są to odmiany drobniejsze i bez sinawego odcienia liści),

gotować je w odkrytym naczyniu tak, aby ulotniły się substancje eteryczne.

Groch, fasola i bób, jak powszechnie wiadomo, należą do jarzyn wymagających długotrwałego gotowania. Ponieważ okryte są twardą skórką, pęcznią trudno i dlatego potrzebują uprzedniego wielogodzinnego moczenia. W wodzie twardej, zawierającej związek wapnia, powstaje połączenie wapnia z białkiem nasion, które uniemożliwia prawidłowe ugotowanie tych jarzyn. Można je normalnie ugotować tylko w wodzie miękkiej. Wodę można zmiękczyć bądź przez dodatek sody, bądź, w pewnych wypadkach przez jej zagotowanie. Roztwór sody, jak już wiemy, przyspiesza zniszczenie witamin i nie będziemy go używały. Należy więc:

przetgotować wodę do gotowania strączkowych, ostudzić,

nasiona opłókać czysto,

zalać niedużą ilością przetgotowanej wody, pozostawić na noc dla napęcznienia,

następnego dnia ugotować w tej samej wodzie, w której się moczyły, w miarę wyparowywania wody dolewać potrosze wodę przetgotowaną; jeśli

niecała ilość wody wyparuje podczas gotowania, podprawić wywar, jako sos do jarzyny, lub wlać do zupy.

Jako duszenie określamy proces wymagający powolnego działania temperatury wrzenia wody na produkt w małej ilości wody i tłuszczu. Ponieważ zaś długotrwałe ogrzewanie niszczy witaminy, duszenie mało nadaje się do przyrządzania jarzyn.

Smażenie w tłuszczu jest stosowane do jarzyn i owoców tylko wyjątkowo i to głównie w przepisach zagranicznych (fritki, pomidory, jabłka itd.). Odbywa się w rozgrzanym tłuszczu, którego temperatura jest wyższa od temperatury wrzenia wody. Ponieważ smaży się produkty pokrajane na dość drobne kawałki, więc bardzo duża ich powierzchnia poddana jest działaniu tej wysokiej temperatury, co na wartość witaminową wpływa bardzo źle. Smażenie zatem jest racjonalne tylko w zastosowaniu do produktów które nie są dobrym źródłem witamin, nie nadaje się do przyrządzania jarzyn i nie jest wskazane powiększanie małej liczby przepisów na smażone jarzyny i owoce.

Najmniej korzystnie wpływa duszenie w tłuszczu lub smażenie na wartość marchwi, ponieważ, jak już wiemy, karotyna rozpuszcza się w tłuszczu i rozmazuje po talerzach i po naczyniu, zaś jest ona materiałem, z którego ustrój buduje witaminę wzrostu A, karotyna więc musi być skrzętnie oszczędzona.

Przy pieczeniu sok z jarzyn nie wypływa, lecz pozostaje w nich, ponieważ piecze się zazwyczaj jarzyny lub owoce w całości w skórce. Skutkiem tego również mała jest powierzchnia, na którą działa wysoka temperatura piekarnika, w której pieczenie zachodzi. Dlatego oszczędza się większo składników, zawartych w produkcie i pieczenie należy uważać za racjonalny sposób przyrządzania jarzyn i owoców. Jak już wiemy, we wszystkich jarzynach i owocach największą wartość białkową, witaminową i mineralną posiada warstwa położona bezpośrednio pod skórka. Warstwa ta przy pieczeniu przywiera zazwyczaj mocno do skórki i nie można ich rozdzielić, dlatego produkty pieczone, zwłaszcza ziemniaki, należy spożywać razem ze skórka.

Jarzyny przez znaczną część roku można nabywać w stanie świeżym. Co do suszenia, głównie oplaca się suszenie grzybów i odpadków owoców. Odbywać się ono powinno w temperaturze niewiele wyższej od normalnej. W przeciwnym razie wartość witaminowa produktu zostaje bardzo obniżona. Ponieważ zetknięcie produktu z powietrzem w wyższej temperaturze wpływa niekorzystnie na wartość witaminową, gdyż wiele witamin nie znosi utleniania, przeto należy suszyć produkt w możliwie dużych kawałkach, które mniejszą powierzchnią stykają się z powietrzem niż produkt rozdrobniony. Zanieczyszczony susz bardzo trudno przed użyciem całkowicie oczyścić przez płókanie. Najmniej racjonalne jest suszenie na słońcu, ponieważ wówczas produkt musi być drobno pokrajany, kurzy się i jest łatwo dostępny dla much, a przez dużą powierzchnię ulatniają się olejki eteryczne, skutkiem czego traci aromat. Owoce i grzyby należy więc suszyć w temperaturze cieplej, ale nie gorącej, w dość dużych kawałkach, w miejscu zabezpieczonym od kurzu i much. Przed użyciem myć bardzo dokładnie szczoteczką w ciepłej wodzie i gotować w wodzie użytej do namoczenia a po ugotowaniu nie odlewać jej.

Kiszenie jarzyn dla ich przechowania jest sposobem bardzo racjonalnym, racjonalniejszym od przechowywania w occie, gdyż bakterie powodujące kiśnięcie produktu wnoszą wartościowe witaminy i enzymy i wytwarzają w kiszonce mieszaninę różnych związków organicznych, pożyteczną dla naszego ustroju. Kiszonki należy spożywać, o ile możliwości, na surowo dla zachowania ich wartości witaminowej i enzymatycznej, wraz z odcodzonym sokiem, który produkt wydzielił podczas kiszenia. Soku ogórkowego i burakowego można też używać do zakwaszania innych potraw, a także przyrządzać w domu ocet z odpadków jabłek. Listę znanych w Polsce kiszonek można jeszcze z pożytkiem powiększyć, wprowadzając znane w Rosji kiszone pomidory i znaną w Niemczech kiszoną fasolkę szparagową.

Sterylizowanie jarzyn i owoców polega na ogrzewaniu ich w hermetycznie zamkniętym naczyniu przez pewien czas w takiej temperaturze, w której giną bakterie i ich spory. Sterylizacja niszczy naturalne własności jarzyn i owoców.

Odmianą sterylizacji jest pasteryzacja, która polega na tym, że produkt ogrzewa się parokrotnie w naczyniu hermetycznie zamkniętym w temperaturze niższej niż przy sterylizacji, co w znacznie mniejszym stopniu zmienia naturalne własności produktu. W tej temperaturze giną tylko bakterie, dla spor jest ona za niska. Przy pierwszym ogrzewaniu giną więc tylko bakterie, które znajdowały się początkowo w produkcie, przy następnych zaś te, które rozwinęły się ze spor między jednym gotowaniem i drugim. Pasteryzacja jest tanią i racjonalną metodą konserwowania jarzyn i owoców, które można w ten sposób przechowywać bądź posługując się specjalnym aparatem (najbardziej znany jest Weck), albo też poprostu w zwyczajnych butelkach dokładnie zakorkowanych. Konserwy pasteryzowane wprowadzają do naszych posiłków wartość witaminową, w którą produkty w zimie są tak bardzo ubogie, co powoduje różne nasze schorzenia właściwe tej porze roku. Wartość witaminowa pasteryzowanych jarzyn i owoców jest mniejsza niż świeżego produktu, ale po części zostaje zachowana, a to tym bardziej, im bardziej kwaśna jest konserwa (nie znaczy to, że witaminy giną w konserwach pasteryzowanych, do których dodano cukru, gdyż cukier nie niszczy kwasu, a tylko łagodzi jego smak).

Używanie do przechowywania jarzyn i owoców chemicznych środków konserwujących, jak kwasu salicylowego lub benzoowego jest wskazane tylko wyjątkowo i w bardzo małych ilościach, gdyż są to substancje zasadniczo szkodliwe dla zdrowia, których nadużycie może pociągnąć za sobą złe następstwa.

NABIAŁ I TŁUSZCZE.

Mleko, jako produkt mający zupełnie wyłączone znaczenie dietetyczne, wymaga specjalnej pieczy przy przyrządzaniu.

Ponieważ witaminy i enzymy niszczą się podczas ogrzewania, najkorzystniejsze dla zdrowia byłoby mleko surowe. Jednak w większości polskich miast i miasteczek mleko jest zabardzo zanieczyszczone bakteriami,

pomiędzy którymi mogą być także i bakterie chorobotwórcze, i dlatego rzadko to jest możliwe. Należy więc mleko gotować, ale gotować tak, aby jak najmniej uszkodzić jego wartość. Witaminy i enzymy giną pod wpływem ogrzewania tym dokładniej, im ogrzewanie to trwa dłużej. Bakterie giną w temperaturze 60 — 80 stopni, ich spory wytrzymują znacznie wyższą temperaturę (ponad 100 stopni). Jeżeli mleko ma być natychmiast spożyte, wystarczy zniszczenie bakteryj, co osiągamy przez jednorazowe zagotowanie mleka. Witamina A, stanowiąca zasadniczą wartość mleka, ginie, jak już wiemy, przez utlenienie. Należy więc:

mleko szybko zagotować na silnym ogniu, używając wkładek do garnka lub płytki azbestowej, aby się nie przypaliło,

po zagotowaniu odstawić z ognia, przelać do naczynia wysokiego, wąskiego, w którym tylko małą powierzchnią stykałoby się z powietrzem, szybko ostudzić,

przy powtórnym grzaniu mleka, nie doprowadzać go nigdy do zawrzenia,

nie zdejmować z mleka kożucha, który chroni je od dostępu bakteryj w ogólności, kiszających w szczególności,

nie wyrzucać kożucha, który składa się z białka, tłuszczu i rozpuszczonych w nim witamin, oraz najbardziej wartościowych soli mineralnych, jak wapnia i fosforu.

Mleko kwaśne przedstawia mniejsze niebezpieczeństwo zakażenia niż mleko słodkie, ponieważ większość bakteryj chorobotwórczych nie może bytować w środowisku kwaśnym. Jeżeli jednak mleko pochodzi z bardzo niepewnego źródła, bezpieczniej jest przyrządzać **kiszonkę z mleka przygotowanego**, które zaszczipiamy bądź przez dodatek specjalnie na ten cel nabytej kultury bakteryj kiszających, bądź łyżką kwaśnej śmietany, co do czystości której nie mamy wątpliwości.

Wszystko to samo odnosi się do **śmietany**. Jeżeli śmietana pochodzi z pewnego źródła, unikamy jej gotowania. W tym celu podprawiamy zupy, sosy i jarzyny samą mąką, którą zagotowujemy, aby ją rozkleić, a potem dopiero odstawiamy zupę z ognia, podprawiamy śmietaną i natychmiast wlewamy do wazy, bez powtórnego zagotowania.

Masło posiada pełną wartość odżywczą tylko w stanie surowym. Masło rozgrzane posiada bardzo wysoką temperaturę, w której całkowicie giną witaminy. W maśle rumienionym zwęгла się sernik, tłuszcze częściowo ulegają rozkładowi, wydzielając kwasy organiczne i takie substancje, jak np. akroleina, nadająca smażonemu tłuszczowi przykry zapach. Wszystkie te substancje nie wpływają korzystnie na zdrowie, dlatego masło rumienione jest ciężko strawne. Należy więc:

masła używać wyłącznie w stanie surowym, do pieczywa lub potraw z jarzyn, względnie stopione, lecz niezrumienione,

do smażenia potraw używać wyłącznie smalcu, przetopionego w domu ze świeżego sadła.

Smalec kupowany u rzeźnika jest przeważnie fałszowany różnymi mniej wartościowymi gatunkami tłuszczu (sadło kiszkowe, łój), i posiada duży dodatek wody, obciążającej go niepotrzebnie i przyskajającej przy smażeniu. Smalec więc kupiony jest droższy, posiada poza tym nieprzyjemny zapach. Rozgrzany smalec, sadło lub słonina posiada wyższą temperaturę od rozgrzanego masła. Ponieważ jednak nie zawiera witamin, lub zawiera:

ich tylko znikome ilości, nie ponosimy z tego powodu straty, zaś produkty w tak wysokiej temperaturze smażą się lepiej niż w temperaturze rozgrzanego masła, co każda gospodyni już dawno stwierdziła przez obserwację. Tylko produktów bogatych w witaminy, jak jarzyny, owoce, jaja nie można smażyć na tłuszczu.

Świeży krowi twaróg posiada ogromne znaczenie, jako produkt tani i mocący w znacznej mierze zastąpić mięso. Rozrobiony ze śmietaną na rzadką masę nadaje się nawet dla małych dzieci. Jest doskonałym składnikiem drugich śniadań dla dzieci i młodzieży szkolnej, oraz pracowników fizycznych i umysłowych.

Jaja posiadają największą wartość w stanie surowym, rozdrobnionym lub lekko ścięte. W jajach gotowanych na twardo lub smażonych zmiany wywołane ogrzewaniem są już posunięte tak daleko, że jaja tak przyrządzone utraciły już bardzo wiele ze swej wartości. Jaje, z którego białka ubito pianę, zaś żółtko utarto z masłem lub innym tłuszczem styka się ogromną powierzchnią z sokami trawiącymi ludzkiego przewodu pokarmowego, jest więc dobrze przyswajane, a ponieważ jest surowe, więc przynosi maksymalną korzyść. Jaja zatem jako składnik potraw są bardziej wskazane, niż jaja, jako odrębna potrawa. Należy je więc w tej formie stosować dla małych dzieci i ozdrowieńców. Nadają się do tego celu głównie kremy i biszkopty. Przy przyrządzaniu jaj należy:

gotować je raczej niż smażyć,

gotować tylko do chwili lekkiego ścięcia się białka,

podnosić wartość przyrządzanych potraw przez dodatek żółtka,

wprowadzać je do potraw pod postacią ubitej piany lub utartych żółtek, co potrawom nadaje pulchność, a co zatem idzie, ułatwia zużytkowanie przez ustrój,

unikąć zaparzania żółtek do sosów i kremów, ponieważ to niszczy ich wartość witaminową; odpowiednią gęstość nadawać potrawom nie przez parzenie żółtek wrzącą cieczą, lecz przez mały dodatek mąki ziemniaczanej.

Jeśli parzymy żółtka nie mlekiem lub inną cieczą, lecz syropem, szkoda jest jeszcze większa, gdyż temperatura wrzenia syropu jest wyższa niż wody lub mleka i wynosi około 115 stopni.

MIEŚO.

Nie zapominajmy, że mięsem są nie tylko mięśnie bydła rzeźnego, ale i jego narządy wewnętrzne, a także drób i ryby.

Ponieważ wartość witaminowa mięsa jest bardzo mała, a mineralna obejmuje tylko niektóre składniki *), główną zaś wartość stanowi białko, przy prawidłowym przyrządzaniu mięsa, musimy przede wszystkim troszczyć się o to, aby nie zmniejszyć ilości białka, to jest nie dopuścić do utraty soków mięsnych, lecz wszystkie je zachować wewnątrz produktu. W tym celu należy:

zawijać mięso u rzeźnika w pergaminowy papier, albo chodzić po nie do sklepu z porcelanowym naczyniem, gdyż w papier gazetowy używany zazwyczaj, wsiąka zbyt wiele soku,

*) Tak ważnego składnika, jak wapń znajdujemy ilość zupełnie niedostateczną.

wykładać na porcelanową płytkę lub zwilżoną deskę z twardego drzewa, gdyż miękkie drzewo wyciąga sok z mięsa, płókać szybko pod bieżącą wodą, nigdy nie moczyć, wkładać na wrzącą wodę, albo na rozgrzany tłuszcz, względnie do rozgrzanego piekarnika tak, aby natychmiast na powierzchni wytworzyła się powłoka ze ściętego białka z tłuszczem, która zabezpieczy soki mięsne od wypłynięcia na zewnątrz.

Mięso można gotować, smażyć, dusić lub piec, zależnie od jego przeznaczenia. Ponieważ pieczenie mięsa najdokładniej zabezpiecza je od utraty soków, przeto ten sposób należy uważać za najracjonalniejszy. Tylko organy wewnętrzne i tłuste ryby mają wartość witaminową godną uwagi, dlatego niema przeciwwskazania dokładnemu wypieczeniu lub wysmażeniu mięsa nawskroś, co-godne jest polecenia zawsze wówczas, jeśli mięso może przedstawiać niebezpieczeństwo zakażenia pasorzytami lub bakteriami chorobotwórczymi. Dla uniknięcia tego niebezpieczeństwa należy wyłącznie nabywać mięso opatrzone stemplem rzeźni miejskich, gdyż takie mięso przeszło przez odpowiednią kontrolę weterynaryjną. Mięso nie ostemplowane jest zawsze niepewne.

Jeżeli mięso zostało włożone nie na wrzącą, lecz na zimną wodę, na jego powierzchni nie wytworzyła się natychmiast powłoka ściętego białka i soki z mięsa bez przeszkody przenikają do wywaru. Otrzymujemy esencjonalny rosół i małowartościowe mięso. Aby tego ostatniego uniknąć, należy na zimną wodę włożyć jarzyny wraz z kośćmi i podgotowywać je na wolnym ogniu, tak aby ich składniki przeniknęły do wywaru, po jakimś czasie włożyć mięso. Otrzymujemy wtedy zarówno esencjonalny rosół, jak i wartościową sztukę mięsa.

Rosół należy do potraw drogich i małowartościowych. Oprócz małej ilości białka i tłuszczu, rosół zawiera tak zwane **substancje wyciągowe**, wśród których główne miejsce zajmują związki purynowe, szkodliwe dla artretyków i nieco soli mineralnych, których dobór jednak jest bardzo niekompletny. Rosół więc jest pokarmem wskazanym tylko w pewnych stanach chorobowych, dla ludzi zdrowych i dorosłych jest prawie bezpożyteczny, dla małych dzieci i ludzi zdradzających skłonność do artretyzmu jest szkodliwy. Aby zachować wartość rosołu, która i tak już jest znikomą należy:

nie szumować rosołu, ponieważ szumowiny są ściętym białkiem mięsnym,

do przyrządzania rosołu używać jak najwięcej jarzyn, które następnie nie powinny być wyrzucone, lecz zużytkowane do sałaty jarzynowej.

Używanie kości do zupy jest nieekonomiczne i bezcelowe. Dlaczego jest nieekonomiczne, to powiemy w następnym rozdziale, jest zaś bezcelowe dlatego, że kości poza smakiem pochodzącym od prawie bezpożytecznych substancyj wyciągowych i małą ilością tłuszczu nic do zupy nie wnoszą. Kości w zupie z korzyścią dla zdrowia i oszczędności można zastąpić zwiększoną ilością jarzyn, po ugotowaniu zupy skrupulatnie zużytkowanych.

Małym dzieciom rosoly i zupy na kościach odbierają apetyt na mleko.

TABELKA DZIENNEJ RACJI SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH
(dla ludzi dorosłych).

| | |
|---|------------------------|
| Białko | 1 g na 1 kg wagi ciała |
| Wartość energetyczna w Kalorjach: | |
| dla mężczyzny lekko pracującego | 2500 — 3000 Kal. |
| „ „ ciężko „ | 3500 — 6000 „ |
| „ kobiety lekko pracującej | 2300 — 2500 „ |
| „ „ ciężko „ | 2500 — 3000 „ |
| „ „ karmiącej | 2900 „ |
| Tłuszcze | 50 — 70 g |
| Węglowodany | 400 — 500 g |
| Woda | 1,5 — 2 l |
| Wapń | 0,68 g |
| Fosfor | 1,30 g |
| Żelazo | 0,015 g |
| Jod | 0,000014 g |

OPLACALNOŚĆ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH.

Na zakończenie tej garści wiadomości dotyczącej racjonalnego żywienia, pragniemy zwrócić uwagę na opłacalność produktów spożywczych i ich istotną cenę, w przeciwieństwie do pozornej. Zagadnienie to jest niezmiernie rozległe i nie możemy się kusić o wyczerpanie go w jednym krótkim artykule, pragniemy tu tylko dać bodziec do dalszych spostrzeżeń z tej dziedziny.

Pozorną ceną produktu żywnościowego jest jego cena zapłacona w sklepie. Jest ona niska lub wysoka nie tylko przez porównanie, ile kosztował ten sam produkt przed rokiem lub przed miesiącem, lecz zależnie od następujących czynników:

- 1) od gatunku produktu,
- 2) od pory roku,
- 3) od opłacalności produktu.

Powszechnie wiadomo, że towar lichy musi być tańszy od doborowego, jabłka drobne, kwaśne, niedojrzałe muszą być tańsze od owocu w pierwszym gatunku, a śledzie uliki są droższe od śledzi beczkowych.

Dalej, cena niejednego produktu spożywczego bez względu na jego jakość zależy od **pory roku**. Dotyczy to nabiału, jarzyn, owoców.

To są fakty oczywiste i powszechnie znane. Ale oprócz nich istnieją okoliczności mniej znane i mniej rzucające się w oczy, które jednak na istotną cenę produktu wywierają wpływ decydujący. Oceniając wartość pieniężną jakiegoś produktu musimy wziąć pod uwagę jego **opłacalność**, na którą wpływa cały szereg najrozmaitszych czynników. O nich pragniemy tu powiedzieć słów parę.

1) Produkt jest tym lepiej opłacalny, im więcej za 1 grosz lub 1 złoty, czyli za jednostkę pieniężną możemy otrzymać kaloryj, gramów białka i miligramów związków mineralnych. Wartość witaminowa produktu, otrzymana za jednostkę pieniężną jest trudniejsza do skalkulowania, choć i to jest możliwe. Obli-

czenie wartości odżywczej w stosunku do ceny pieniężnej wyjaśnimy na przykładzie.

1 kg mięsa wołowego kosztuje przeciętnie 1,60 zł i dostarcza 20 dkg czystego białka, oraz 1200 Kal. Zatem 1 dkg białka kosztuje 8 gr, zaś za 1 gr otrzymujemy 7,5 Kal. Natomiast 1 litr mleka kosztuje przeciętnie 25 gr, dostarcza 3,5 dkg czystego białka i 670 Kal. Zatem 1 dkg białka w mleku kosztuje 7 groszy, zaś za 1 gr można otrzymać 26 Kaloryj. Widzimy zatem, że cena białka i kaloryj w mleku jest niższa niż w mięsie wołowym. Oczywiście, mięso cielece wypadnie jeszcze drożej, niż wołowe, w stosunku do mleka, gdyż traci ono podczas przyrządzania więcej wody, a stosunek tłuszczu, kości i ścięgien do czystej tkanki mięsnej jest wyższy.

Inny przykład. 1 kg jaj zawiera około 20 sztuk, cena sztuki wynosi przeciętnie 6 — 7 gr tj. 1 kg jaj kosztuje 1,20 — 1,40 zł; 1 kg marchwi kosztuje tylko 15 gr i przynosi 2 razy więcej witaminy A, zatem marchew jest o wiele tańszym źródłem tej witaminy *). Oczywiście jednak nie zapominałmy, że jaje przynosi jeszcze wiele takich składników, których marchew nie zawiera.

Jeszcze inny przykład. Zarówno smalec, jak i cukier jest dla nas prawie wyłącznie źródłem kaloryj, ich wartość pieniężna zatem może być śmiało ze sobą porównywana. 1 kg cukru kosztuje 1 zł i przynosi 4100 Kal., to jest 41 Kal. za 1 gr. Smalec kosztuje 2 zł za 1 kg, który przynosi 9250 Kaloryj, czyli 46 Kaloryj za 1 gr.

Cena 2 zł za 1 kg smalcu jest pozornie jednakowa dla smalcu kupionego w sklepie i smalcu przetopionego w domu. Jednak tylko pozornie. Przyjrzyjmy się bliżej tej sprawie. 1 kg sadła kosztuje 1,60 zł. Dla otrzymania 1 kg smalcu potrzeba 115 dkg sadła, które kosztuje 1,84 zł. Opał zużyty na przetopienie i włożoną pracę możemy obliczyć na 10%, czyli 18 gr; 1 kg smalcu przetopionego w domu kosztuje więc 2,02 zł. Jednak pomimo pozornie jednakowej ceny jest tańszy od nabytego w sklepie, ponieważ jest świeży, otrzymany z czystego sadła i zawiera znacznie mniej wody.

2) Prowadzi nas to do drugiego czynnika, wpływającego na opłacalność produktu, mianowicie, do ilości czystego produktu otrzymanego za daną cenę. Przykładów takich możemy przytoczyć mnóstwo.

Jednym z najważniejszych tutaj czynników jest czystość produktu, czyli brak wszelkiego zafałszowania. Jest rzeczą oczywistą, że za jednostkę pieniężną mniej czystego produktu otrzymamy w mleku rozlanym wodą, niż w mleku normalnym, że kakao czyste przynosi nam za tę samą cenę więcej pożytku, niż kakao, do którego nieuczciwy kupiec domieszał tłuczoną cegłę. Dlatego niejednokrotnie lepiej opłaca się nabywanie mleka butelkowego, niż „na miarę“, i towaru w oryginalnym opakowaniu, niż „na wagę“. Instytuty Badania Środków Spożywczych wytaczają walkę fałszerstwu krzywdzącemu konsumenta.

Przypuśćmy, że kupujemy dwie butelki octu tej samej wielkości, z których jedna zawiera ocet 4%-wy, druga zaś 3%-wy. Druga powinna być o $\frac{1}{4}$ część ceny tańsza od pierwszej, jeśli zaś jest tańsza o mniej niż o ćwierć ceny, lub nabywamy ją w tej samej cenie, ponosimy stratę, gdyż ma-

*) Przykład ten jest zaczerpnięty z książki: „Rachunki w życiu gospodni i obywatelki“.

my płacić nie za wodę, lecz za ocet, którego procentowość powinna być oznaczona na każdej butelce. To samo dotyczy wszystkich tych artykułów, które mogą ulec rozcieńczeniu przez kupca. Jeśli % jest oznaczony na butelce lub puszcze i cena rozcieńczonych produktów odpowiednio niższa, kupiec jest w porządku, w przeciwnym razie spożywca ponosi stratę.

Towar nadpsuty jest gorzej opłacalny, gdyż, pomijając już sprawę możliwej szkodliwości dla zdrowia, daje więcej odpadków.

Sprawa odpadków i resztek ma w gospodarstwie domowym znaczenie zasadnicze. Odpadkami nazywamy niejadalne części naszych produktów, resztkami zaś potrawy, których przyrządziliśmy zbyt wiele i które pozostały po naszych posiłkach. Zarówno odpadków, jak i resztek w gospodarstwie naszym powinno być jak najmniej.

Resztek unikamy, obliczając dokładnie porcje, które mamy przygotować, odpadków zaś — obchodząc się umiejętnie i oszczędnie z naszymi produktami, zużytkowując te odpadki, które jednak pewien pożytek przynieść mogą i wybierając produkty, które raczej dają mniej odpadków.

Przy przyrządzaniu mięsa odpadają od niego ścięgna i błony, często kości, przy mięsie baranin i niektórych częściach mięsa wołowego także i tłuszcz. Tymczasem mleko nie przynosi nam żadnych odpadków, mamy więc znów jeden powód więcej, żeby mleko uważać za produkt tańszy od mięsa.

Polędwica przynosi 73% czystego mięsa na 27% odpadków, rozbef zaś 56% mięsa na 44% odpadków. Jeżeli więc rozbef i polędwicę kupujemy za tę samą cenę, to polędwica wypada znacznie taniej, zwłaszcza że tłuszcz przy polędwicy możemy łatwiej wykorzystać, niż tłuszcz przy rozbefie ze względu na przykry smak tego ostatniego.

Mięso bez kości jest, jak wiadomo, droższe od mięsa z kośćmi. Jeżeli np. ta różnica wynosi $\frac{1}{4}$ część ceny mięsa, czyli 25%, ilość kości również nie powinna przenosić 25% wagi mięsa, licząc w to zarówno kości wrośnięte w tkankę mięsną, jak i kości dodane przez rzeźnika. Jeżeli jednak dodatek kości jest większy, kupujemy je za cenę mięsa, czyli za cenę bardzo wysoką, co się zupełnie nie opłaca, zważywszy, że z dodatku kości do zupy nie mamy żadnej korzyści dietetycznej.

Stratę w gospodarstwie stanowi także sok mięsny, wsiąkający w gazetę, w którą mięso zostało zawinięte, masło lub smalec, który rozmazuje się na papierkach, w których je kupujemy, resztki białka niewybrane dokładnie ze skorupki, rozsypane sypkie produkty, których traci się więcej, jeśli przechowujemy je nie w puszkach, lecz w torebkach papierowych itp. Jeśli produkty, nabywane w torebkach papierowych, słoikach lub puszkach, kupujemy w małych ilościach, tracimy więcej na wadze, niż wtedy, gdy je nabywamy jednorazowo w ilości większej.

Takie straty przez postępowanie rozważne i skrzętne możemy zredukować do pewnego minimum. I tak, zmniejszamy ilość odpadków przez cienkie obieranie jarzyn i owoców lub spożywanie ich w skórce, co jest wskazane nie tylko ze względów oszczędnościowych, lecz i ze względów dietetycznych, a nawet głównie z tych ostatnich. Możemy przy tym wiele oszczędzić zmniejszając odpadki od poszczególnych jarzyn. Np. odpadki ze

szpinaku możemy zmniejszyć, nie odrzucając ogonków liściowych zupełnie odpowiednich do spożycia. Młode listki rzodkiewki mogą doskonale wejść do sałaty z rzodkiewek, młode buraki należy przyrządzać razem z liśćmi i łodygami, kalafior gotujemy razem z głąbiem i małymi listkami. Ponieważ do kruchego ciasta wchodzi twarde żółtka, gotujemy je po oddzieleniu od białek; aby umożliwić użytkowanie tych ostatnich na suflet lub pianki. Szumowiny zebrane przy smażeniu konfitur służą nam do słodzenia zupy owocowej lub kompotu. Odpadki i głowa ryby wchodzi do sałaty, podobnie jak i włoszczyzna z wywaru. Zbyt włókniste pędy szparagów należy surowe przepuścić przez maszynkę i wygotować w zupie. Jeśli kożuch z mleka spotyka się z niechęcią domowników, również po przetarciu może wejść w skład potraw mlecznych. Tłuszcz, w którym smażyły się pączki lub chrust, możemy użyć powtórnie do podprawienia potraw, odznaczających się mocnym aromatem, jak np. do kapusty.

Przykładów takich można by namnożyć bardzo wiele. Praca skrzętna i świadoma sprawi, że odpadki od naszych artykułów żywnościowych zostaną zredukowane do najkonieczniejszego minimum. Jest to tym ważniejsze, że w większości przytoczonych tu przykładów, oszczędność pieniężna stanowi zarazem oszczędność dietetyczną.

Przy ocenie zatem istotnej ceny produktu i jego opłacalności, należy brać pod uwagę ilość i jakość (to jest możliwość użytkowania) odpadków.

3) Trzeba też zwrócić uwagę na to, czy użytkując odpadki, nie wkładamy w nie więcej, niż przedstawia istotną ich wartość. Często bowiem może się zdarzyć, że przerabianie resztek jest nieopłacalne, gdyż wymaga zbyt wielkich wkładów.

Przede wszystkim nieopłacalne jest niejednokrotnie przerabianie pozostałych z obiadu resztek potraw. Wiemy przecież, że długotrwałe, lub kilkakrotne (co na jedno wychodzi), ogrzewanie pokarmów wywołuje daleko posunięte zmiany, które wpływają bardzo niekorzystnie na ich wartość. Jeżeli więc pozostała resztką takiego pokarmu, który przedstawia ważne źródło witamin (mleko, jaja, jarzyny, owoce), taka przeróbka jej, która wymaga znów przygrzewania jest nieopłacalna, bo traci się i opał i wartość odżywcza. Natomiast odwrotnie, opłacać się będzie przeróbka takiej resztki, skądinąd nawet taniej, jak np. pozostałego ryżu na sypko lub kaszy na risotto, na nadzianki do pasztecików lub pierogów, albo na potrawy zapiekane w sosie, jak makaron w muszelkach lub kalafior pod beszamelem. Na to bowiem, aby kalafior zapiec w beszamelu musi on być najpierw ugotowany, potem dopiero wymieszany z sosem i zapieczony. Oczywiście, że wyższą wartość dietetyczną będzie miał kalafior świeżo ugotowany przed zapiečeniem i dlatego z reguły nie można do takich potraw zawsze używać tylko resztek. Będą to więc sporadyczne wypadki umiejętnego ich użytkowania.

Takie drogie dodatki, jak tłuszcz, cukier, jaja, warto jest dokładać tylko do resztek produktów kosztownych, a więc do pozostałych od posiłku potraw mięsnych, rybnych, wędlin. Nie warto natomiast dodawać jaj lub masła dlatego, aby ratować od zniszczenia resztkę ziemniaków, lub grochu i otrzymać w rezultacie z nich jakieś opiekanki, lub inne smażeniny, drogie, ciężko strawne, bo tłuste i mało wartościowe, gdyż wartość witami-

nowa, zwłaszcza jarzyn została już w nich mniej lub więcej całkowicie zniszczona.

Zważmy jeszcze, że przerobione resztki są przeważnie zbyt tłuste. Przez odsmażanie lub zapiekanie powstają w nich ciężko strawne kombinacje napóć rozłożonego tłuszczu ze zrumienionym białkiem, a z powodu odgrzewania w wysokiej temperaturze rozgrzanego tłuszczu ich wartość dietetyczna jest bardzo zniszczona.

Reasumując powyższe, można powiedzieć, że głównie rację bytu ma przerabianie na nowe potrawy resztek mięsa, do którego zaliczamy także wędliny, drób, ryby. Resztki mleka, potraw z jaj, kaszy, ziemniaków i innych jarzyn, oraz owoców należy użytkowywać bez smażenia i bez dokładania kosztowniejszych dodatków, wrzucając je po prostu do nowej potrawy, którą przyrządzamy, np. pozostałe kluski wrzucimy do zupy, podobnie do zupy podamy resztę kaszy. Resztkę jarzyn dodamy do sałaty, którą tego dnia przyrządzamy, resztkę kompotu podamy do mięsa lub klusek francuskich *).

Zużytkowanie odpadków może być opłacalne w jednych wypadkach, nieopłacalne w innych. Suszenie owoców, które burza przedwcześnie strąciła z drzew w naszym własnym sadzie, lub grzybów, które sami zebraliśmy w lesie jest opłacalne, natomiast suszenie drogich owoców lub grzybów, nabytych w sklepie miejskim jest nieopłacalne. Suszenie jarzyn, grzybów i owoców w wiejskiej suszarni, opalanej torfem lub chrustem jest opłacalne, natomiast nie opłaca się suszenie tych produktów w piekarniku ogrzewanym gazem. W rezultacie w mieście kupujemy taniej susz owocowy i grzybowy niż wynoszą nasze koszty własne przy jego sporządzeniu.

Jeżeli późną jesienią sporządzamy przetwory z zielonych pomidorów, które nie mogą już dojrzeć z powodu późnionej pory roku, postępujemy oszczędnie, przeciwnie, marnujemy duże wartości odżywcze pomidorów wówczas, jeśli konserwujemy je zielone w warunkach, w których mogły by jeszcze dojrzeć i gdy dlatego właśnie ich cena rynkowa jest wysoka.

Nabywanie produktów w większych ilościach na zapas opłaca się doskonale, jeśli chodzi o takie artykuły pierwszej potrzeby, jak mąka, cukier, ziemniaki, kapusta, smalec, który przetopiliśmy z sadła. Jednak kupowanie na zapas takich produktów, które są już właściwie przedmiotem zbytku, jak np. szynka, puszki sardynek, słoiki konfitur, tabliczki czekolady jest zupełnie nieracjonalne, gdyż świadomość, że posiadamy w domu większy zapas, zbyt powiększa spożycie tych kosztownych produktów.

Kupując w większych ilościach artykuły pierwszej potrzeby zyskujemy, jak to już mówiliśmy, na opakowaniu.

Wielkość zapasu powinniśmy uzależnić od okresu czasu, w jakim wpływają nasze dochody. Jeżeli np. otrzymujemy pobory miesięczne, zapasy powinny być tak obliczone, aby starczyły na miesiąc, przy dochodach tygodniowych, mają wystarczyć na tydzień. Jeżeli wielkość zapasu przewyższy zapotrzebowanie

*) Dokładniejsze opracowanie tego tematu można znaleźć w „Informatorze Absolwentek Seminarium Zawodowego w Krakowie“ nr 36, artykuł Zofii Czerny p. t. „Resztki i odpadki w gospodarstwie domowym“.

na czas między jedną naszą pensją i drugą, wpadniemy w kłopoty pieniężne, które będą nam groziły zadłużeniem. Jeżeli jednak zapasy zakupiliśmy na cały tydzień, dwa tygodnie lub miesiąc, musimy tak rozliczyć ich zużycie, aby istotnie wystarczyły na ten okres czasu. Nie ma nic okropniejszego w gospodarce domowej, jak to, gdy w pierwszych dniach miesiąca rodzina opływa we wszystko, po tym nie może już związać końca z nadchodzącym początkiem nowego miesiąca.

Ponieważ ziemniaki i kapusta są najtańsze w październiku, tracimy wiele, jeśli nie kupujemy ich wtedy od razu na całą zimę. Pod tym względem więc musimy uczynić pewien wyjątek od zasady i tych dwóch jarzyn nie nabywać tylko w ilości potrzebnej na tydzień lub miesiąc. W tym celu jednak od dochodów miesięcznych trzeba stale odkładać pewną małą sumkę na zimowy zapas ziemniaków i kapusty. Odnosi się to również do wszystkich zapasów i konserw sezonowych.

Poniższy przykład niech nam posłuży, jako ilustracja mądrego szafarzenia środkami pieniężnymi. W gospodarstwach domowych niemieckich używa się wiele przetworów owocowych. Skoro słoik przetworów zostanie zużyty, gospodyni po wymyciu napełnia go cukrem i odstawia do spiżarni. Gdy nadejdzie pora przygotowywania konserw owocowych, nie jest narażona na jednorazowy duży wydatek na cukier, gdyż znajduje już odłożony zapas. Wydatek ten został w ten sposób odpowiednio rozłożony na raty i nie dał się we znaki budżetowi domowemu.

W tym krótkim artykule nie zamierzałam dać całokształtu zagadnienia żywienia z punktu widzenia dietetycznego i ekonomicznego. Zagadnienie to można łatwo pogłębić, korzystając z odpowiedniej literatury, istniejącej już dzisiaj nie tylko w językach obcych, ale i w polskim. Pragnęłam tu tylko przedstawić ogromną rozległość tej dziedziny i jej doniosłość, zarówno dla zdrowia i sił fizycznych społeczeństwa, jak i dla jego gospodarki ekonomicznej. Pragnę też zwrócić uwagę, że duże lekceważenie spraw żywienia w wielu domach ma swe źródło z jednej strony w lekceważeniu pracy domowej kobiet, z drugiej zaś w tym zjawisku, że grzechy przeciw racjonalnemu żywnieniu nieraz nie mszczą się przez długi bardzo czas, skutkiem czego wyobrażamy sobie, że wszystko jest w porządku. Tymczasem prędzej, czy później nienormalny tryb życia pociąga za sobą różne dolegliwości i choroby, uporczywe i uciążliwe, a tym groźniejsze, że niejednokrotnie sięgają w dalekie pokolenia, którym odbierają żywotność i pełnię sprawności. Ilekroć razy obserwujemy u dzieci brak odporności na różne choroby, skłonność do krzywicy, do chorób przemiany materii, jako następstwa wadliwego trybu żywienia całych pokoleń przodków. Zrozumienie tych spraw na szczęście staje się już coraz większe i obejmuje coraz szersze kręgi społeczeństwa. A że powoli zaczyna już zanikać przeświadczenie, że kobieta „w domu“, „przy mężu“, „bez zajęcia“, jak to zwykliśmy określać, nie ma nic do roboty, przeciwnie, wiemy już, że dźwiga ona na sobie ciężką odpowiedzialność i brzemień wyętej pracy, więc jest nadzieja, że sprawa odrodzenia gospodarczego naszych ognisk domowych wejdzie na pomysłone tory.

Oby ta drobna praca mogła być małym do tego przyczynkiem.

Opracowała Z. Czerny.

PRYZRZĄDZANIE POTRAW Z MIĘSA.

Zajmujemy się nimi tutaj nie dlatego, żebyśmy uważali mięso za najważniejszy i podstawowy nasz pokarm. Nie, przeciwnie, przyznając, że mała ilość mięsa podnosi wartość naszego codziennego pożywienia, wiemy, że bez mięsa możemy obejść się doskonale, jeżeli rozporządzamy dostateczną ilością nabiału. Takie usunięcie lub zredukowanie mięsa z naszego pożywienia może być nawet w pewnych wypadkach korzystne, ze względu na to, że np. w Polsce sfery społeczne pracujące umysłowo wykazują tendencję do przeżywania się mięsem, co może bardzo ujemnie wpłynąć na całą przemianę materii w ustroju. Jeżeli jednak oddzielny rozdział poświęcamy tu sprawie przyrządzania mięsa, to czynimy tak dlatego, że **uporządkowanie konsumpcji mięsa** u nas stało się dziś aktualne i zainteresowało całe społeczeństwo. Sięga ono głęboko w gospodarkę społeczną i dla rozwoju hodowli w Polsce ma doniosłe znaczenie.

Pod mianem mięsa rozumiemy zazwyczaj zarówno mięso właściwe, czyli mięśnie szkieletowe bydła rzeźnego, jak i jego narządy wewnętrzne, oraz drób, dziczyznę i ryby. Spraw związanych ze spożyciem drobiu, dziczyzny i ryb nie poruszamy w tym krótkim artykule, ograniczając się wyłącznie do mięśni i narządów wewnętrznych bydła rzeźnego.

Z punktu widzenia dietetycznego narządy wewnętrzne, tj. wątroba, mózg, nerki i serce posiadają większą wartość od mięśni bydlęcych; zawdzięczają ją wysokiej zawartości witamin i związków mineralnych, w które mięso właściwe jest znacznie uboższe. Dlatego też należałoby nieco zmniejszyć konsumpcję mięsa szkieletowego na rzecz narządów wewnętrznych. Należy przy tym zauważyć, że nie wszystkie nasze zwyczaje są pod tym względem racjonalne. Ograniczamy się np. prawie wyłącznie do spożywania wątroby i mózgu cielęcego, podczas gdy mózg wieprzowy niczym nie różni się ani w smaku ani w wartości od cielęcego, a jest znacznie tańszy. Podobnie wątroba wieprzowa pod względem dietetycznym w niczym nie ustępuje cielęcej.

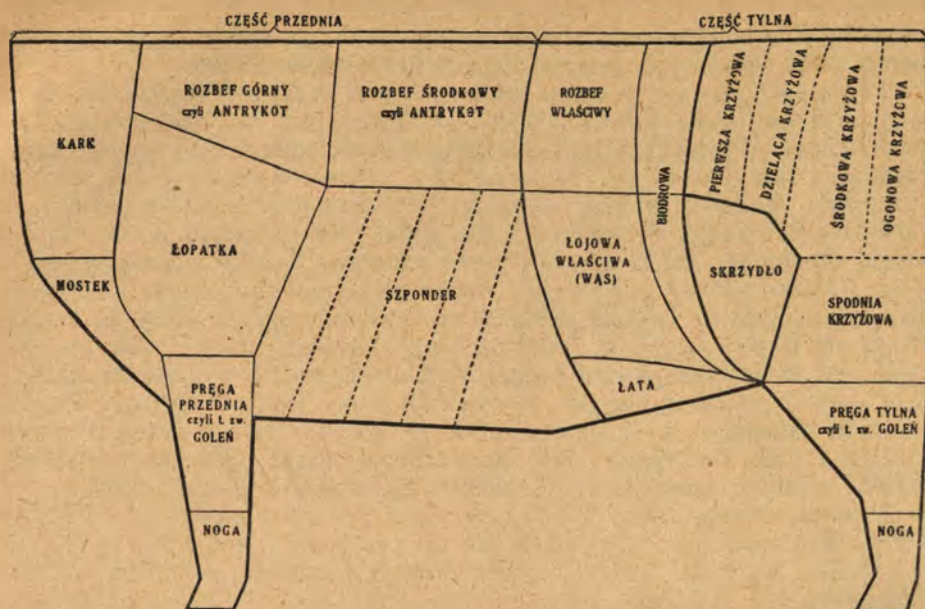
Mięso zakażone może być przenosicielem różnych chorób. Jedne z nich wywołane są przez bakterie, inne zaś przez pasorzyty, żyjące w mięsie. Chorobami, wywołanymi przez

bakterie, które za pośrednictwem mięsa mogą być przeniesione na człowieka są: paratyfus, gruźlica i dwie straszne choroby bydłce: karbunkul czyli wąglik i nosacizna. Oprócz tego człowiek może się zatruci jadem bakterii kiełbasianej, żyjącej w głębszych warstwach szynki i konserwach mięsnych, oraz jadami trupimi, wytwarzanymi w nieświeżym mięsie przez bakterie gnilne.

W mięsie żyją też groźne pasorzyty, np. we wszystkich mięsach, wołowym, wieprzowym i baranim, a także w rybach żyją wągry robaka pasorzytniczego tasiemca, w mięsie wieprzowym zaś jeszcze stokroć groźniejsze od tasiemca włośnie, czyli trychiny, które powodują długotrwałe ciężkie i bolesne choroby, wielokrotnie kończące się śmiercią. Aby ustrzec ludność od tych wszystkich chorób, które mogą być przeniesione przez mięso, przy wszystkich rzeźniach zorganizowana jest odpowiednia kontrola. Mięso zdrowe i zdatne do użytku opatrywane jest odpowiednimi pieczęciami i tylko takie mięso można spożywać bez niebezpieczeństwa dla zdrowia.

Mięso po uboju nie może być spożywane natychmiast, lecz powinno przed tym dojrzeć w odpowiednich warunkach, najlepiej w chłodni, specjalnie na ten cel urządzonej przy każdej większej rzeźni. Tylko mięso dojrzałe posiada właściwy smak, jest przy tym łatwiej przyswajalne dla organizmu ludzkiego, ponieważ dojrzewanie mięsa polega na procesach fermentacyjnych, wywoływanych przez pewne enzymy czyli fermenty znajdujące się w mięsie, które rozkładają je na składniki prostsze, podobnie, jak to się dzieje w przewodzie pokarmowym człowieka. Dojrzewanie mięsa w chłodni nie ma więc nic wspólnego z jego psuciem się, czyli gniciem i nie jest wywołane przez bakterie gnilne, które rozwijają się w innej temperaturze. Dobrze więc urządzona chłodnia ma pierwszorzędne znaczenie higieniczne. Oczywiście, dojrzewania nie można przeciągać aż do chwili, gdy bakterie gnilne rozpoczną swą działalność. Podczas dojrzewania w mięsie wytwarzają się pewne kwasy. Kwasy można też sztucznie dodać do mięsa przez bajcowanie, czyli zaprawianie, albo przez przechowywanie mięsa np. w kwaśnym mleku. Dodatek kwasu do mięsa jest korzystny dla jego strawności, ponieważ kwas powoduje pęcznienie tkanki łącznej ścięgniastej, zazwyczaj źle wykorzystywanej przez nasz przewód pokarmowy i skutkiem tego stanowiącej bezwartościowy odpadek mięsa. Reformy więc wymagają u nas sposoby przechowywania mięsa w rzeźniach, t.j. urządzenie odpowiednich chłodni i zupełne wyrugowanie mięsa nie kontrolowanego, dostającego się do handlu przez kontrabandę. Należałoby również zorganizować prawidłową sprzedaż mięsa w miastach i miasteczkach a zwłaszcza uregulować jego cenę w stosunku do istotnej wartości poszczególnych części tuszy bydłcej.

Mięso przed sprzedażą podlega podziałowi na kawałki, odpowiadające grupom mięśni zwierzęcia. Nieleddwie w każdym mieście polskim spotykamy się z innym podziałem mięsa, co niezmiernie utrudnia porozumienie w tej sprawie. Zresztą nie wszystkie systemy podziału są jednakowo racjonalne, ponieważ nie wszystkie liczą się dostatecznie z budową ciała zwierzęcia. Uregulowanie tej sprawy jest więc konieczne. Należy uważać za najracjonalniejszy podział przedstawiony na poniższej tablicy. Według niego mięso wołowe dzieli się w następujący sposób na część przednią i tylną.



W skład części przedniej wchodzi: kark, mostek, łopatka czyli plecowa złożona z części wewnętrznej, zawierającej właściwą łopatkę bydlęcą i zewnętrznej grupy mięśni, zawierającej tylko 7% kości; część górna, która rozpada się na antrykot czyli rozbef górny, zwany też po prostu przez rzeźników górą (część ta zasadniczo niczym nie różni się od rozbefu części tylnej i zawiera 59% czystego mięsa, podczas gdy rozbef części tylnej zawiera go tylko 55%), i antrykot czyli rozbef środkowy. Poniżej antrykotu znajduje się gorsza część mięsa tj. szponder, który z kolei rozpada się na szponder środkowy i szponder dolny, czyli brzeźny.

W skład części tylnej wchodzi: łojowa, która rozpada się na rozbef, łojową właściwą czyli wąs, długi kawałek mięsa zwany biodrową, która jeszcze może być podzielona na biodrową górną i dolną, wreszcie mało wartościowy kawałek zwany łata, stanowiący podbrzusze zwierzęcia. Drugim wielkim kawałem mięsa otrzymywanym z części tylnej jest krzyżowa, która dzieli się na pierwszą, dzielącą, środkową, ogonową i dolną, z tego największą wartość ma pierwsza i środkowa. Między biodrową i krzyżową wciśnięte jest bardzo dobrze opłacalne skrzydło. Poniżej krzyżowej dolnej znajduje się pręga, zawierająca bardzo mało czystego mięsa, a głównie kości i ścięgna. Pod krzyżową częściowo leży zrazowa (niewidoczna na tego typu rysunku), którą dzielimy na pierwszą, środkową i brzeźną. Pod rozbefelem leży poledwica, pod nią kawał tłuszczu z necką.

Do mięsa I kategorii (czyli klasy) należy: poledwica, rozbef właściwy, pierwsza i środkowa krzyżowa, zrazowa i łopatka zewnętrzna.

Do mięsa II kategorii należą: pozostałe części krzyżowej, skrzydło, rozbef górny czyli góra i rozbef środkowy, łopatka wewnętrzna, mostek.

Do mięsa III kategorii należą: szponder, łata, łojowa właściwa, pręga czyli goleń.

Dla uregulowania sprawy uboju i handlu mięsem konieczne jest jednak zwiększenie konsumpcji kawałków mięsa pochodzących z przedniej części tuszy wołowej. Dotychczas część ta wśród ludności chrześcijańskiej była prawie nie używana, co pociągało za sobą niepotrzebnie wysokie ceny mięsa. Musimy więc przede wszystkim nauczyć się zużytkowania

kawałków mięsa wołowego, pochodzących z tzw. „przodów“, po czym będziemy mogli oczekiwać, że cena mięsa odpowiednio spadnie.

Mięso pochodzące z przodów wołowych pod względem smaku nie różni się niczym od mięsa tylnego. Różni się nieco pod względem struktury swych tkanek. Wprawdzie ilość kości, tłuszczu, ścięgien i błon jest w części przedniej i tylnej wołu prawie jednakowa, jednak w części tylnej właściwe mięśnie stanowią większe skupienia, natomiast w części przedniej są drobniej przerośnięte ścięgnami i tłuszczem. Ma to swoją dobrą stronę i swoją złą stronę. Jeżeli tłuszcz drobno przerasta tkankę mięsną, wytapia się on podczas ogrzewania do jej wnętrza, co spulchnia mięso i czyni je bardziej soczystym. Drobne ścięgna są delikatniejsze od dużych, rozgotowują się łatwo, pęcznieją i tworzą klej, z którego ustrój nasz ma korzyść, jest to bowiem pewien rodzaj białka, wprawdzie w gorszym gatunku od innych białek mięsnych, ale jednak i ono jest pożyteczne. Trzeba przy tym zauważyć, że ścięgna drobne są lekkie i nawet przez wycięcie któregoś z nich nie tracimy tyle na wadze, co przez odrzucanie wielkich i bardzo ciężkich ścięgien, znajdujących się w części tylnej tuszy.

Ujemną stroną drobnych ścięgien części przedniej stanowi to, że mięso drobno przerośnięte nie nadaje się na pieczenie i wszystkie te potrawy mięsne, na które potrzebujemy dużych kawałów jednolitej tkanki mięśniowej.

Jak więc widzimy z załączonych tabeli, mięso przednie nadaje się głównie na mięsa z wody, czyli tzw. rosółowe i pekeflejsz, czyli mięso marynowane, wszystkie odmiany mięsa duszonego, których polska kuchnia zna wielką mnogość, a także niektóre kawałki, jak np. łopátka zewnętrzna — na siekanie i na pieczeń.

To użytkowanie mięsa przedniego uwarunkowane jest właśnie jego strukturą. Liczne ścięgna, które, jak mówiliśmy, drobno przerastają tkankę mięsną potrzebują powolnego, długotrwałego gotowania, dzięki któremu mogłyby odpowiednio napęcznieć. Taką metodą powolnego ogrzewania mięsa jest właśnie gotowanie go w wywarze a zwłaszcza duszenie. W ten sposób przyrządzona tzw. góra, czyli rozbeł górny, w niczym nie ustępuje w smaku, a nawet przewyższa w soczystości i w esencjonalności wywaru najlepszą środkową część krzyżowej, uchodzącą za najodpowiedniejszy na sztukę mięsa kawałek tylnej tuszy. Drobne ścięgna przednich kawałków mięsa przyczyniają się właśnie do tego, że tak wywary, jak wszystkie sosy przyrządzone do mięsa duszonego są trochę kleiste, skutkiem czego mają odpowiednią zawiesistość, są bardzo esencjonalne a przez to przyczyniają się do podniesienia smaku potraw duszonych i gotowanych.

Rosoly, zupy i sosy na mięsie z punktu widzenia dietetycznego nie są wskazane, a nawet w różnych zaburzeniach wprost wzbronione. Ilość ich więc musimy ograniczyć do minimum. Jednak w tych rzadkich wypadkach, gdy ich używamy, wybierajmy na rosoly i zupy te właśnie kawałki mięsa, które są na ten cel najodpowiedniejsze, to jest pochodzące z przodów wołowych.

Nasze tabele podają sposoby przyrządzania mięsa czterema metodami, tó jest przez: a) gotowanie w wodzie, b) smażenie, c) duszenie, d) pieczenie. Załączone wskazówki podają takie sposoby pracy, aby zachować w pełni zarówno smak potrawy mięsnej, jak i jej pełną wartość odżywczą.

Tabela mięs gotowanych w rosole

1. MIĘSA Z „WODY“.

ORGANIZACJA PRACY.

1. Przygotować wywar z jarzyn, przypraw i kości.
 2. Mięso opłukać, wrzucić na podgotowany wywar, zagotować na silnym ogniu, posolić.
 3. Po ½ godz. ogień zmniejszyć, ugotować mięso do miękkości.
 4. Mięso pokrajać, ułożyć w całość na podłużnym półmisku, skropić rosół. Przed podaniem przybrać jarzynami z wywaru i zieloną siekaną pietruszką.
- Sztukę mięsa można ułożyć na niskim postumencie z purée ziemniaczanego.

WYBÓR MIĘSA.

WOŁOWINA: c z ę ś ć p r z e d n i a: antrykot górny cz. góra, na smaczny rosół szponder;

c z ę ś ć t y l n a: cała krzyżowa, a zwłaszcza środkowa, ozór, pekeflajsz.

WIEPRZOWINA: szynka lub polędwica wędzona.

DRÓB o białym mięsie. Można zużytkować stary drób.

RYBY słodkowodne i morskie.

2. GALARETY.

ORGANIZACJA PRACY.

1. Przygotować wywar i mięso, jak w poprzedniej rubryce. (Płaski kawałek mięsa zwinąć w ruladę, związać).
2. Mięso zagotować na silnym ogniu, posolić, dogotować na słabszym ogniu. Wody do wywaru dawać tylko tyle, aby mięso początkowo było nią przykryte. Przy dogotowaniu nie dolewać wody, gdyż wywar ma być esencjonalny.
3. Mięso ostudzić w wywarze.
4. Wywar sklarować kilkoma białkami ubitymi, scedzić przez gestą szmatkę powoli, aby nie był mętny, wymieszać go z rozpuszczoną żelatyną.
5. Mięso pokrajać, ułożyć na półmisku, przybrać.
6. Dno półmiska zalać częścią sklarowanego rosolu, zastudzić, aby przybranie przyłgnęło.
7. Mięso zalać resztą galarety, zastudzić.

WYBÓR MIĘSA.

CIEŁĘCINA: dyszek, a zwłaszcza pierwsza za nerkówką, nóżki, ozorki, głowa.

WIEPRZOWINA: szynka lub polędwica wędzona, ozorki, nóżki, głowa.

PROSIĘ.

RYBY: wszystkie odmiany, a zwłaszcza lin, szczupak, sandacz, karp.

DRÓB: wszystkie odmiany. Można zużytkować stary drób.

3. GALANTYNY I RULADY.

ORGANIZACJA PRACY.

1. Przyrządzić mięso według przepisu, ugotować je, ostudzić w wywarze.
2. Sklarować rosół, wymieszać z żelatyną.
3. Mięso pokrajać, ułożyć na półmisku, przybrać, zalać galaretą, zastudzić.

WYBÓR MIĘSA.

CIEŁĘCINA: dyszek a zwłaszcza pierwsza za nerkówką.

PROSIĘ.

DRÓB: kura, indyk, indyczka. Można zużytkować stary drób.

RYBY: sandacz, szczupak.

4. MIĘSA W MAJONEZIE.

ORGANIZACJA PRACY.

1. Ugotować mięso jak na galaretę lub upiec je.
2. Przyrządzić gęsty sos majonezowy, przyprawić go.
3. Zimne mięso pokrajać, ułożyć na półmisku, posmarować majonezem, przybrać je.

WYBÓR MIĘSA.

CIEŁĘCINA: dyszek, a zwłaszcza pierwsza za nerkówką.

WIEPRZOWINA: szynka lub polędwica wędzona gotowana, ozorki.

DRÓB: kura, indyczka. Można zużytkować stary drób.

RYBY: karp, szczupak, sandacz, losoś, sum morski.

5. MIĘSA W SOSIE POTRAWKOWYM.

ORGANIZACJA PRACY.

1. Nastawić wywar z jarzyn i kości.
2. Opłukać mięso, włożyć na wrzący wywar, zagotować na silnym ogniu, posolić, zmniejszyć ogień.
3. Ugotować mięso nie dolewając wody, aby wywaru było mało.
4. Na wywarze przyrządzić sos potrawkowy zacierany lub ze złotą zasmażką, można do sosu dodać surowe żółtko.
5. Mięso pokrajać, włożyć do sosu, podgrzać.
6. Ułożyć na okrągłym ogrzanym półmisku, oblać sosem, przybrać jarzynami z wywaru.

WYBÓR MIĘSA.

CIEŁĘCINA: ozorki, głowa, flaki, dyszek, łopatka, kark.

DRÓB: wszystkie odmiany o białym mięsie, podrobie z kaczk i gęsi. Można zużytkować stary drób.

WOŁOWINA: płuca, flaki.

Tabela mięs gotowanych w parze

PASZTETY.

ORGANIZACJA PRACY.

1. Ugotować lub upiec mięso według przepisu, przepuścić kilka razy przez maszynkę lub przetrzyć, przyprawić.
2. Przygotować formę budyniową i wodę do gotowania.
3. Nałożyć formę masą mięsną, nakryć, wstawić do wrzącej wody, gotować godzinę pod przykryciem, w parze.
4. Pasztet wyjąć, odkryć, wstawić na chwilę do piekarnika.
5. Gdy przestygnie, wyjąć z formy.

WYBÓR MIĘSA.

CIEŁĘCINA: drobne kawałki mięsa.

WIEPRZOWINA: drobne skrawki mięsa, tłuste kawałki, wątroba.

DRÓB: wszystkie odmiany, Można zużytkować stary drób.

DZICZYNA: zając, sarna, dzikie ptactwo.

ELEKTRYCZNOŚĆ W GOSPODARSTWIE DOMOWYM

INŻ. STANISŁAW GOŁĘBIOWSKI

W nowoczesnych gospodarstwach domowych coraz więcej prac zaczyna wykonywać elektryczność. Energia elektryczna daje się łatwo przekształcać na inne formy energii jak światło, ciepło, ruch, głos. Wystarczy jeden ruch ręki, by włączyć prąd i świecą się lampy, gra radio, grzeje żelazko, kuchenka czy piecyk, szumi wentylator, warczy maszyna do szycia, młynek do kawy, ssie odkurzacz, itp. itp. Elektryczność wnosi do domu czystość, wygodę, estetykę.

Niektóre zastosowania elektryczności, jak oświetlenie, znane są i cenione już od dawna. Inne są raczej nowością, jak na przykład gotowanie elektryczne lub chłodnictwo. Wszystkie mają jedną wspólną cechę — dają najnowocześniejsze rozwiązanie danego zakresu pracy domowej.

Praktyczna i przewidująca Pani Domu, chcąc postawić swe gospodarstwo na odpowiednim poziomie, powinna zapoznać się z możliwościami, jakie jej daje szersze zastosowanie elektryczności. W ostatnich latach technika budowy przyrządów elektrycznych poczyniła wielkie postępy i obecnie przyrządy te odznaczają się konstrukcją przemyślaną, doskonałym wyglądem zewnętrznym i trwałością. Wiele konstrukcyj jest cechowanych przez Instytut Gospodarstwa Domowego. Elektrownie wprowadziły ostatnio specjalne taryfy za prąd oraz znaczne ułatwienia przy nabywaniu przyrządów. Korzystanie z usług elektrycznych przyrządów stało się dostępne dla każdego.

Elektryczność jest najpewniejszym sługą człowieka, sługą posłusznym, zręcznym, czystym i milczącym. Powierzone prace wykona szybko i niezawodnie. Trzeba tylko chcieć się nim wyręczyć.



PRASOWANIE ELEKTRYCZNE

Żmudne badania mikroskopowe, przeprowadzone nad działaniem różnych systemów prasowania na trwałość tkanin, doprowadziły do bardzo ciekawych wyników.

Zwyczaj, przy użyciu żelazka węglowego lub podobnego, prasowanie odbywa się w ten sposób, że na początku prasowania spód żelazka jest bardzo silnie rozgrzany (ponad 400°C) — znacznie ponad temperaturę, potrzebną dla prasowania tkaniny, potem zaś, w miarę prasowania, spód stopniowo ostyga, aż do chwili ($150 - 180^{\circ}\text{C}$), gdy trzeba żelazko na nowo rozgrzewać.

System ten jest niepraktyczny, gdyż powoduje przerwy w pracy, a poza tym działa bardzo szkodliwie na prasowaną tkaninę, w szczególności, jeżeli chodzi o tkaniny delikatniejsze, mniej odporne na działanie wysokiej temperatury.

Jedwab naturalny i sztuczny oraz wełna, wymagają stosunkowo niskiej temperatury prasowania, równomiernie utrzymywanej w czasie pracy. Działanie zbyt wysokiej temperatury (w pierwszym okresie prasowania) objawia się w postaci pęknięcia włókien, czego odrazu nie można gołym okiem zauważyć, ale co z czasem powoduje t. zw. „rozłazenie się” tkaniny. Trykoty i cienkie tkaniny lniane i bawełniane znoszą temperaturę nieco wyższą, ale także wymagają równomierności. Najodporniejsze są grube tkaniny lniane i grube bawełniane, wszakże przy ich prasowaniu według starych systemów daje się bardzo we znaki ciągle stygnięcie żelazka.

Odpowiednio wysoką, a poza tym równomierną temperaturę prasowania osiągnąć można tylko przy użyciu żelazka elektrycznego. Żelazko elektryczne bowiem

może być zasilane prądem w czasie pracy, a więc można dopływ ciepła dostosować do odbioru ciepła w czasie prasowania. W ten sposób przez cały czas prasowania możemy utrzymywać odpowiednią temperaturę, właściwą dla danej tkaniny, a poza tym czynność prasowania może być prowadzona bez żadnej przerwy. W żelazkach elektrycznych zwykłych dopływ ciepła regulujemy częstym lub rzadszym wyjmowaniem wtyczki, przy żelazkach zaś automatycznych nastawienie przełącznika na odpowiedni stopień regulacji zapewnia samoczynne utrzymywanie się temperatury na właściwym poziomie. Oczywiście, że w okresach między włączeniem a wyłączeniem prądu zarówno przy żelazkach zwykłych, jak i automatycznych, temperatura spodu będzie się również wahać, wszakże granice tych wahań będą niewielkie, tak że praktycznie możemy uznać temperaturę spodu żelazka za równomierną. Dodajemy nawiasowo, że elektryczne żelazko nie wydziela swędo ani dymu, że jest zawsze gotowe do pracy i że pozwala na utrzymanie czystości, nieosiągalnej przy innych żelazkach.

Podczas prasowania możemy zaoszczędzić na prądzie, jeżeli robotę przygotowujemy i poprowadzimy racjonalnie. Bieliznę trzeba przed prasowaniem wymaglować, wyciągnąć, pokropić i t. d., aby nie było przerw w pracy, podczas których traci się ciepło, nagromadzone w żelazku. Zaczynamy od prasowania sztuk cienkich, wymagających niższej temperatury spodu żelazka, potem prasujemy bieliznę grubą. Na składanie sztuk wyprasowanych nie trzeba tracić czasu, odkładamy je do przeschnięcia. Po wyłączeniu żelazka możemy nagromadzonym ciepłem przeprasować jeszcze kilka mniejszych kawałków.

JAK PRZYGOTOWAĆ DOBRĄ HERBATĘ ?



Herbatę przygotowuje się w różny sposób. Nie wszystkie jednak sposoby są równie dobre i zapewniają otrzymanie herbaty prawdziwie smacznej. Oto wymagania, które stawia herbatce smakosz:

- 1) woda na herbatę musi być gotowana zawsze w odrębnym, specjalnie do tego przeznaczonym naczyniu,
- 2) esencję trzeba naparzać w osobnym imbryku, który, postawiony „na parze”, zapewni „naciąganie” esencji we właściwej temperaturze,
- 3) herbata, w chwili podawania jej do stołu musi być prawdziwie gorąca.

Przed wojną zastużoną sławą cieszyły się rosyjskie samowary. Ogrzewane były one węglem drzewnym, spalonym w wewnętrznym kominku. Dziś samowar jest już przżytkiem. Nie będziemy ze łzami w oczach dmuchać w rozżarzające się węgle, gdy wystarczy włożenie wtyczki sznura przyłączeniowego do gniazdka, by po krótkiej chwili usłyszeć miły szum zagotowującej się wody.

Imbryk elektryczny nadzwyczaj czysty, estetyczny w wyglądzie, nadający się do użycia w każdym pokoju, gdzie tylko jest

gniazdko wtyczkowe, zagotowuje herbatę o każdej porze w ciągu paru chwil. Amatorzy herbaty, którzy pijają po kilka szklanek tego napoju i wszystkie chcą mieć równie smaczne i gorące, nie mogą się wprost obejść bez imbryczka elektrycznego.

Załączone ilustracje przedstawiają kolejność czynności podczas przyrządzania herbaty.

Nalewamy świeżej wody do imbryka; imbryk stawiamy na podkładce (nie stawiać wprost na politurowanym stoliku, by nie uszkodzić od gorąca), włączamy prąd. Myjemy imbryczek do naparzania, po czym pustą stawiamy na imbryku. Gdy woda już głośno szumi, zanim zacznie wrzeć, wyłączamy prąd; ciepło, nagromadzone w oporniku wystarczy, by doprowadzić wodę do wrzenia. Gdy woda w imbryku zagotowała się, sparzymy wrzątkiem imbryczek (wyląć potem wszystką wodę), nasypujemy suchej herbaty i zalewamy ją wrzątkiem.

Imbryczek z esencją stawiamy „na parze”, by esencja dobrze „naciągnęła”. Można na chwilę włączyć jeszcze raz prąd, jeżeli ktoś lubi bardzo gorącą herbatę.



KILKA SŁÓW O GOTOWANIU ELEKTRYCZNYM

DLACZEGO GOTOWAĆ ELEKTRYCZNIE?

Do wielu dziedzin gospodarstwa elektryczność wniosła już ogromne ułatwienia. Prasowanie, odkurzanie, szycie — stały się o wiele przyjemniejsze. Tak jak dziś nikt nie zechce już używać innego światła sztucznego, tylko elektryczne, tak w przyszłości nikt nie będzie chciał gotować potraw inaczej, tylko elektrycznie. I dlatego, instalując nową kuchnię w mieszkaniu, trzeba dobrze się zastanowić, aby nie kupować urządzenia, które za parę lat okaże się przestarzałe.

Od stuleci przyzwyczajono się przy gotowaniu, że ciepło i płomień były tak od siebie nieodłączne, jak jajko i jego skorupka. Od ogniska w jaskini naszych praocjców do najnowocześniejszych nawet kuchенок niewiele się pod tym względem zmieniło. Tymczasem temperatura płomienia jest bardzo wysoka, między 1 000 — 1 500°C, gdy do gotowania pożywienia nie trzeba więcej jak 100 — 300°C. Aby więc uchronić potrawę od spalenia, musimy używać przy gotowaniu na ogniu specjalnych sposobów. Gotuje się w wodzie i temperatura potraw nie przekracza wtedy 100 stopni, smaży i piecze się na tłuszczu, który nie dopuszcza do przypalania się potrawy.

Elektryczna kuchnia daje **ciepło bez płomienia**. Dzięki odpowiednim przełącznikom możemy temperaturę dostosowywać do potrzeby, co jest wyłączną właściwością gotowania elektrycznego. W innych systemach gotowania możliwość regulacji temperatury jest ograniczona, bo płomień ma zawsze wysoką temperaturę. Gotując elektrycznie, zużywamy bardzo mało tłuszczu, a większość jarzyn gotujemy w małych ilościach wody, lub zupełnie nie dodając wody. W gotowanych potrawach pozostają nienaruszone wszystkie składniki odżywcze i sole naturalne. Dzięki temu potrawy gotowane elektrycznie są nader **smaczne, pożywne i łatwostrawne**.

Gotowanie elektryczne, pozwalając używać mało tłuszczów, umożliwia Pani Domu gospodarowanie

oszczędne

bez oszczerbku ani dla dobrego smaku, ani dla wartości odżywczej przyrządzanych potraw.

Dając ciepło bez płomienia, kuchnia elektryczna pozwala uniknąć wszelkich nieprzyjemności, połączonych z wydzielaniem się gazów spalinowych, dymu i t. p., stale towarzyszących wszelkiemu ogniolowi. Powietrze w kuchni lub pokoju, w którym się gotuje, pozostaje czyste i świeże. Gotowanie

elektryczne zapewnia Pani Domu ochronę jej zdrowia, sił do pracy i radość życia. Gotowanie elektryczne jest absolutnie higieniczne i wyjątkowo

czyste,

ponieważ dno garnków pozostaje stale równie czyste, jak pierwszego dnia po ich nabyciu. Garnek możnaby, zdjawszy z płytki grzejnej, postawić na śnieżnobiałym obrusie bez obawy najmniejszego zabrudzenia. Dzięki temu zmywanie garnków jest nader łatwe, tym bardziej, że przy niskich i równomiernych temperaturach, stosowanych w kuchni elektrycznej, potrawy się nie przypalają.

Dlatego to gotowanie elektryczne jest

łatwe i wygodne,

oszczędzając Pani domu wiele czasu i wysiłku. Nie trzeba szukać zapalek, nosić węgla, usuwać popiołu. Jednym ruchem ręki przekreślamy wyłącznik i płytka grzeje. Czy może być coś prostszego!

Jeżeli jeszcze dodać, że kuchnia elektryczna jest całkowicie pewna i

bezpieczna,

to widać, że naprawdę stanowi ona idealny sprzęt do gotowania. Pani Domu może bez lęku wpuścić dzieci do kuchni. Nie grozi im ani płomień, ani szkodliwe gazy.

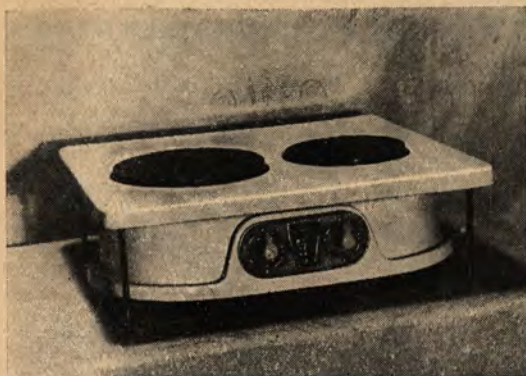
JAK GOTUJE SIĘ ELEKTRYCZNIE?

Kto umie gotować w ogóle, ten umie gotować i elektrycznie. Aby jednak zużywać możliwie mało prądu, trzeba się przyzwyczaić do tego, że elektryczność gotuje niemal sama. Nie trzeba ciągle zaglądać do garnków lub do piekarnika i tracić niepotrzebnie nagromadzone ciepło przez podnoszenie pokryw lub otwieranie drzwiczek.

Poza tym trzeba pamiętać, że do gotowania elektrycznego używa się bardzo mało wody, a do smażenia i pieczenia bardzo mało tłuszczów.

Aby zapoznać się z najważniejszymi sposobami gotowania, dającymi najlepsze potrawy przy najmniejszym zużyciu prądu, dobrze jest zwrócić się o radę i wskazówki do instruktorki, którą wskaże elektrownia.

Przy gotowaniu na węglu mało się zwraca uwagi na ilość zużytego węgla, gdyż trzeba i tak utrzymywać ogień przez cały czas gotowania. Rzadko która gospodyni zwraca uwagę na rozchód paliwa, który trudno jest uregulować. Natomiast przy kuchni elektrycznej każdy garnek ogrzewa się osobno i nie należy doprowadzać doń więcej ciepła, niż tego wymaga przyrządza-



Dwupłytkowa kuchenka elektryczna ze stolnicą.



Piekarnik elektryczny.



Rys. 13. Kuchenka kompletna z 4 płytkami i piekarnikiem.



Kuchenka 1-płytkowa bez regulacji.



Kuchenka 1-płytkowa z regulacją.

ELEKTROWNIA OKRĘGU WARSZAWSKIEGO, SP. AKC. WYTWÓRNIA W PRUSZKOWIE

●
Taryfa blokowa E.O.W. z cenami 31 gr, 35 gr, 20 gr i 12 gr umożliwia całkowitą elektryfikację gospodarstwa domowego

ZWIEDZAJCIE SALON POKAZOWY E.O.W. WARSZAWA, ŚWIĘTOKRZYSKA 23

na potrawa. Przez należyte posługiwanie się przełącznikami, wyzyskiwanie ciepła, nagromadzonego w płytce i garnku, umiejętne przygotowanie surowców, można znacznie zmniejszyć ilość potrzebnego prądu. Wprawna gospodini zdoła ugotować 2 a czasem nawet 3 razy mniejszą ilością prądu, niż osoba, która pierwszy raz elektrycznie gotuje.

O wskazówki, jak należy oszczędnie gotować, najlepiej zwrócić się do elekrowni. Trzeba jednak zwrócić uwagę na dwa najczęściej spotykane błędy, mianowicie na używanie niewłaściwych naczyń i na niewyzyskiwanie ciepła, nagromadzonego w płytce i garnku.

Naczynia, przeznaczone do gotowania na płytce elektrycznej, powinny mieć zupełnie równe, płaskie i grube dno.

Ciepło z płytki do garnka przechodzi bezpośrednio przez przewodzenie, a nie przez promieniowanie i dlatego dno garnka winno dokładnie przylegać do płytki. Wszelkie odstawanie dna garnka od płytki powoduje straty ciepłone.

Najlepiej przy zakupywaniu kuchenki elektrycznej nabyć od razu odpowiednie naczynia; w naczyniach tych gotuje się prędzej, taniej i lepiej.

Drugą charakterystyczną właściwością gotowania elektrycznego jest możliwość osiągnięcia poważnych oszczędności na zużycie prądu przez umiejętne manipulowanie przełączaniem i wyłączeniem prądu. Zarówno garnki, jak i sama płytka posiadają pewną pojemność ciepłą, to znaczy, że zanim ciepło, wytworzone w elemencie grzejnym, przedostanie się do gotowanej potrawy, wprawna pewna ilość ciepła idzie na rozgrzanie samej płytki i garnka. Ciepło to można potem odzyskać przez wyłączenie prądu na jakiś czas przed zakończeniem gotowania. Jeżeli się to zaniedba ciepło nagromadzone w płytce i garnku uchodzi bezpożytecznie w otoczenie. Poza tym trzeba wiedzieć, że do przyspieszenia zagotowywania należy doprowadzać przez pewien czas większą ilość ciepła, niż potrzeba potem dla podtrzymania gotowania. Dlatego, po zagotowaniu się cieczy w garnku, trzeba zmniejszyć dopływ prądu przez nastawienie przełącznika na niższy stopień.

CO KOSZTUJE GOTOWANIE ELEKTRYCZNE ?

Gotowanie elektryczne może skutecznie konkurować pod względem kosztów z naftą, spirytusem, a nawet gazem i węglem, jeżeli zastosowane są właściwe taryfy dla gospodarstwa domowego, dziś już w wielu elektrowniach wprowadzone. Na ugotowanie obiadu z 3-4 dań na 4 osoby bez pieczenia zużywa się przy nierozrzućnym postu-

giwaniu się prądem około 0,8 do 0,9 kWh; jeżeli piecze się mięso lub ciasto, prądu zużyje się więcej, bo 1,4 do 1,6 kWh. Na całość gotowania, a więc na przygotowanie wszystkich posiłków, liczyć trzeba dla 4-osobowej rodziny poniżej 100 kWh miesięcznie.

Przyjmując stosowaną w danej elektrowni cenę 1 kWh dla gotowania i mnożąc przez podaną liczbę zużycia prądu, otrzymamy, że wydatek miesięczny na prąd do gotowania dla rodziny czteroosobowej wynosi około kilkunastu złotych miesięcznie.

Powyższe obliczenia są tylko orientacyjne. Zużycie prądu zależy bardzo od przyzwyczajęń danej rodziny, mianowicie od tego, czy wszyscy razem jedzą, czy wszyscy jedzą to samo, od rodzaju najczęściej jadalnych potraw i t. d. i t. d.

WYBÓR KUCHENKI ELEKTRYCZNEJ.

Nasze krajowe fabryki dostarczają kuchenki najróżnorodniejszych typów i wielkości tak, że każde gospodarstwo może wybrać sprzęt, najbardziej odpowiadający jego potrzebom.

Urządzając się w nowym mieszkaniu, albo budując własny domek, wybierzemy **kompletną kuchnię z piekarnikiem.**

Jeżeli zdecydowaliśmy się gotować głównie na kuchni węglowej, a szukamy przyrządu do pomocniczego, szybkiego i wygodnego gotowania śniadań i kolacji, a nawet czasem całych obiadów — najlepsze usługi odda nam poręczna dwu lub jednopłytkowa kuchenka, posiadająca przełączniki do regulacji.

Na takiej kuchence można ugotować szybko i czysto cały obiad, jak to wynika z podanych przepisów. Koszt prądu jest niewielki, oszczędność pracy i czasu znaczna. W upałe letnie dni, gdy trudno wytrzymać w gorącu przy kuchni węglowej, pomoc kuchenki elektrycznej jest szczególnie cenna. Kuchenki zaopatrzone są w przełączniki regulacyjne, pozwalające na doprowadzanie większej lub mniejszej ilości ciepła, stosownie do potrzeby.

A dla najmniejszych, t. zw. kawalerskich gospodarstw nadaje się jednopłytkowa kuchenka bez regulacji. Lekkie posiłki poranne i wieczorne dadzą się na tej płytce ugotować szybko i wygodnie, a przy pewnej wprawie można gotować na nich bardziej złożone posiłki.

Warto tu podkreślić, że małą kuchenkę elektryczną można ustawić w każdym pokoju, byleby znajdowało się w nim gniazdko wtyczkowe. Brak wszelkiego dymu i gazów spalinowych, brak płomienia, czynią, że użycie płytki elektrycznej w pokoju jest bezpieczne i higieniczne.

PRZYKŁADY GOTOWANIA NA PŁYTCE 800 W BEZ REGULACJI

PRZYKŁAD 1. ŚNIADANIE.

**Kawa ze śmietanką. — Pieczywo z ma-
słem lub mlekiem.** — 2 łyżki kawy zemleć
na krótko przed przyrządzaniem. — 1 litr
wody.

Po wstaniu: 1) **włączamy** płytkę, na któ-
rej stoi przykryty rondel z 1 litrem wody;
2) po 8 minutach zdejmujemy pokrywkę i
bierzemy czerpakiem ½ litra wody do mycia,
golenia; 3) po 2 min. **wyłączamy** płytkę; gdy
woda zawrze, sypiemy kawę, wkładamy pier-
ścień, stawiamy filiżankę do nagrzania nad
parą, przykrywamy szczelnie i odstawiamy
z płytki na drucianą podstawkę; 4) natych-
miast na płytce stawiamy garnuszek ze śmie-
tanką, przykrywamy czystą ściereczką; 5) po-
zostałe 10 min. do podania śniadania prze-
znaczamy na mycie się i ubranie; 6) do na-
grzanej filiżanki cedzimy kawę, nabierając
ją czerpakiem z rondelka. Podajemy ciepłą
śmietankę z płytki.

Na przygotowanie tego śniadania zużyto
0,13 kWh.

PRZYKŁAD 2. OBIAD.

**Befszyk przypiekany z cebulą i świeżym ma-
słem. Sałata zielona ze śmietaną i jajami.
Ziemniaki smażone.**

Ilość produktów: 15—20 dkg polędwicy
wotowej, 5—10 dkg cebuli, główka sałaty,
2 dkg masła, 10 dkg szmalcu, 20 dkg ziemnia-

ków, 2 łyżki Nr. 1 śmietany kwaśnej, 1 jajo
na twardo ugotowane przy śniadaniu, ziele-
ny koperek.

1) Na ½ g. przed obiadem wymyć pod
bieżącą wodą liście sałaty, odsączyć z wo-
dy, włożyć na czystą ściereczkę. Pokrajać
jajko w równe talarki (jest do tego specjal-
ny przyrząd), posiekać zielony koperek; 2)
włączyć płytkę, na której postawiliśmy pa-
telnię przykrytą talerzem dla wygrzania go;
3) włożyć szmalec; 4) tymczasem w ciągu
16 minut pokrajać ziemniaki w równe ka-
wałki, jak cząstki pomarańczy, obsuszyć sta-
rannie w ściereczce, zawinąć w suchą ści-
reczkę; 5) uformować befszyk, zlekką zbi-
jając w poprzek włókien mięsnych; 6) wrzu-
cić ziemniaki w rozgrzany tłuszcz i po 2 mi-
nutach wyjmować na ogrzany talerz suchą
łyżką cedziową; 7) **wyłączyć płytkę**; 8)
gdy tłuszcz zacznie dymić, t. j. po 2 min.
znowu wrzucić ziemniaki i po 3 minutach
wyjmować z lekka brązowe na talerz, z lek-
ka osolić i przykryć drugim talerzem; 9) złać
tłuszcz z patelni do miseczki; 10) **włączyć
płytkę** i przez 3 min. wygrzać patelnię; 11)
wyłączyć płytkę, wrzucić befszyk, przypiec
na obie strony, dodawszy pokrajanej cienko
cebuli; 12) włożyć na patelnię ziemniaki
usmażone; 13) osolić befszyk na obie stro-
ny; 14) położyć befszyk z cebulą na talerz
z kawałkiem świeżego masła, obłożyć ziem-
niakami. Na przygotowanie tego obiadu zu-
żyto 0,28 kWh.

PRZYKŁADY GOTOWANIA NA PŁYTCE 1200 W Z REGULACJĄ

**Pieczeń po rusku bez tłuszczu.
Produkty.**

1 kg pieczeni wieprzowej lub schabu; 1
kg ziemniaków, 1 łyżeczka soli; szczypta ma-
jeranku lub cebula; 2 dkg masła.

Wykonanie potrawy.

1 kg pieczeni wieprzowej lub schabu zbić
lekką, posolić, natrzeć majerankiem; po
10-ciu minutach włożyć do nelsonki 20-ki, po-
stawić na płytkę i załączyć na **3**. Rumienić
po obu stronach do 15 minut.

Obrane, czysto wymyte ziemniaki osuszyć
w bibule lub ścierece, włożyć do podrumie-
nionej pieczeni i lekko ze wszytkich stron
podrumienić do 5 minut. Ziemniaki posolić,
przełączyć płytkę na **1**, włożyć 2 dkg masła,
przykryć pokrywą i dusić przez 20 minut.

Wyłączyć prąd i zostawić jeszcze pieczeń
na ciepło, zachowanym przez 15 minut.

Do tej pieczeni nadaje się wyborna ka-
pusta witaminowa (ugotowana bez wody),
której przepis podany jest niżej.

| Położenie przełącznika | Nr. 3 | Nr. 3 | Nr. 1 | Nr. 0 |
|--------------------------|--|---|--|--------------------------------|
| Czynność i C z a s | rumienić po obu stronach mięso 15 min. | podrumieniac zię- mniaki wraz z pie- czeniem 5 min. | dusić mięso i zię- mniaki z masłem 20 min. | trzymać w ciepło 15 min. |

Witaminowa kapusta gotowana bez wody porcja na 4 osoby.

Produkty:

1 kg kapusty z główki, 10 dkg jabłek, 1 cytryna, 2 dkg masła, 3 łyżeczki cukru, 1½ łyżeczki soli, 1 łyżeczka mąki.

Wykonanie potrawy:

Kapustę w główce spuścić, poszatkować cienko, wcisnąć sok z 1 cytryny, włożyć poszatkowane jabłka, wsypać cukier i sól, wymieszać dokładnie, włożyć do garnka 16-ki, przykryć pokrywką i postawić na płytce 800 W. Włączyć prąd na **3** i trzymać na trójce około 15 minut, t. j. do ukazania się z pod pokrywki pierwszej pary.

Przełączyć prąd na **1** i gotować 20 minut, a jeżeli kapusta jest stara, to gotować 30 minut.

Wyłączyć prąd na **0**, zrobić zaprażkę z mąki i masła, ugniecionych razem widelcem na talerzyku, włożyć do kapusty, wymieszać i trzymać jeszcze przez 5 min. na **0**.

Nie należy w czasie gotowania na włączonym prądzie odkrywać garnka.

| Położenie przełącznika | Nr. 3 | Nr. 1 | Nr. 0 |
|------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| Czynność i czas | zagotować kapustę 15 min. | gotować kapustę 20 min. | dogotowywać kapustę 10 min. |

Kartofle gotowane bez wody porcja na 4 osoby.

Produkty:

1 kg kartofli, 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka kopru siekanego.

Wykonanie potrawy:

Obrane i wymyte kartofle włożyć do garnka 16-ki, posolić, wstrząsnąć celem dokładnego wymieszania z solą, przykryć pokrywką, postawić na płytce 800 W, włączyć prąd na **3** i gotować do 15 minut, t. j. do ukazania się pierwszej pary z pod pokrywki.

Następnie przełączyć prąd na **1** na 10 min., a przy młodych kartoflach na 5 min.

Wyłączyć płytkę na **0**, po 15 min. (przy młodych kartoflach po 10 min.) odkryć pokrywkę, posypać kartofle koperkiem i podawać ze świeżym masłem.

UWAGA: Przez cały czas gotowania kartofli pokrywki nie unosić i nie zaglądać do garnka.

| Położenie przełącznika | Nr. 3 | Nr. 1 | Nr. 0 |
|------------------------|----------------------------|--------------------------|------------------------------|
| Czynność i czas | zagotować kartofle 15 min. | gotować kartofle 10 min. | dogotowywać kartofle 15 min. |

Jak widać, elektryczność pozwala gotować bez wody, lub tłuszczu.

FABRYKA GRZEJNIKÓW GRÓDEK

SP. AKC.

TORUŃ, FOSA STAROMIEJSKA 1

DOSTARCZA WSZELKIEGO RODZAJU :

elektryczne kuchenki, kuchnie kompletne, piekarniki, wamiki do gorącej wody, kotły dla restauracji, hoteli, szpitali i kasyn, piecyki elektryczne i t. d.

Wykonuje wszelkiego rodzaju instalacje kuchen elektrycznych, hotelowych, ogrzewania elektrycznego.

Wszelkie nasze wyroby dla gospodarstwa domowego jak kuchenki, kuchnie, piekarniki zostały zbadane i otrzymały cechę Instytutu Gospodarstwa Domowego w Warszawie, Nr. 136/7/8/9/10 na rok 1936 - 1937

PROSIMY ŻAĆ BEZPŁATNYCH KATALOGÓW, OFERT I KOSZTORYSÓW

Na życzenie przesyłamy listę wykonanych przez nas prac w dziedzinie grzejnictwa elektrycznego.

ELEKTROWNIA OKRĘGOWA W ZAGŁĘBIU KRAKOWSKIM S. A. W SIERSZY WODNEJ

dążąc do umożliwienia swoim odbiorcom zużycia w najszerszych granicach elektryczności do celów gospodarstwa domowego, stosuje bardzo korzystne taryfy gospodarcze, dzięki którym elektryczne przyrządy gospodarstwa domowego górują nad innymi tego rodzaju przyrządami nie tylko łatwością obsługi, wyglądem i czystością lecz przede wszystkim ekonomią

BIURA ELEKTROWNI: Alwernia, ul. Piłsudskiego 68, tel. 6, Chełm Wielki, ul. Kościelna 87, tel. 1, Chrzanów, ul. Kościuszki 20, tel. 9, Krzeszowice, ul. Kościuszki 255, tel. 19 Oświęcim, ul. Legionów 11, tel. 94, Trzebinia, ul. Kościuszki 710, tel. 22, Wodna Biuro Elekrowni Nr. 160 tel. Trzebinia 25 oraz Zator, ul. Wadowicka 163, tel. 26 udzielają wszelkich informacji, jak również prowadzą sprzedaż wszelkich grzejników elektrycznych.

ROŻNE ZASTOSOWANIA

Uzupełnieniem wyposażenia kuchni elektrycznej jest **warnik**, czyli zbiornik gorącej wody. Warniki kuchenne mają pojemność od 5 do 30 litrów i dostarczają gorącej wody do potraw, zmywania i t. d.

Warniki łazienkowe mają pojemność większą, od 40 do 120 litrów i więcej. Zagrzewają wodę w nocy, gdy prąd jest najtańszy i utrzymują w temperaturze ok. 80°C przez cały dzień.

Do zagrzewania małych ilości wody w bardzo krótkim czasie służy grzałka nurkowa. Jest to tani, niewielki przyrządek, który, wstawiony do szklanki z wodą i włączony pod prąd, zagotowuje wodę w ciągu niepełnej minuty.

Dość duże powodzenie u pań domu mają: **maszynka do parzenia kawy, opiekacz grzanek** (toaster), **podgrzewacz półmisek** i t. p.

Osobną grupę stanowią przyrządy, których zasadniczą częścią składową jest motorek elektryczny. Przyrządy te odznaczają się niewielkim zużyciem prądu. Najbardziej znane są **przewietrzniki** (wentylatory). Użyteczne są one nie tylko w lecie, gdy dają chłodzący powiew, ale również zimą, lub jesienią, gdy trzeba szybko przewietrzyć pokój, osuszyć zmoczone okrycie, lub wyrównać temperaturę w pokoju.

Motorek do maszyny do szycia zużywa tyle, co średniej wielkości żarówka, a ogromnie zmniejsza pracę szycia.

Odkurzacz i froterka są znane i cenione przez wszystkie panie.

Szczególnie cennym dla pań przyrządem jest **suszka** do **włosek**, dzięki której mycie głowy w domu przestaje być kłopotem.

SKLEP ELEKTROWNI BIELSKO-BIAŁA S. A. W BIELSKU PRZY UL. JAGIELLOŃSKIEJ 9. TELEFON 2002

UDZIELA wszelkich porad, dotyczących elektryfikacji gospodarstwa domowego.

SPRZEDAJE na 10 rat miesięcznych aparaty elektryczne gospodarstwa domowego, aparaty radiowe, świeczniki, żarówki i t. p.

PRZYJMUJE wszelkie aparaty elektryczne gospodarstwa domowego do fachowej naprawy.

O WKRĘCANIU ŻARÓWEK



źle!

dobrze!

Przy wkręcaniu żarówki nie należy dotykać palcami jej metalowych części, gdyż łatwo narażać się można na porażenie prądem.

Oprawka lampy może być podczas wkręcania pod napięciem. Jeżeli wówczas dotkniemy palcem części metalowej pod napięciem, to możemy otrzymać uderzenie prądem, które u osób o słabym sercu może zakończyć się tragicznie. Porażenie jest szczególnie niebezpieczne, jeżeli osoba porażona stała w przemoczonym obuwiu, co ułatwia spływanie prądu elektrycznego do ziemi.

Właściwy sposób wkręcania żarówek wskazuje zamieszczony rysunek.

O SZNURACH I WTYCZKACH

Najmniej pewną częścią urządzeń elektrycznych w mieszkaniu są sznury lamp i przyrządów przenośnych. Przyczyną tego jest złe obchodzenie się z nimi. Sznur przyłączeniowy jest często pokręcony w niemożliwy sposób, posuptylany, a przytem narażony na szarpanie. Oplot się przeciera, guma kruszy, cienkie druciki miedziane wewnątrz sznura nie wytrzymują, pękają i w rezultacie sznur odmawia posłuszeństwa, przestaje przewodzić prąd. Często również druciki sąsiednich żył, obnażone wskutek uszkodzenia izolacji gumo-

wej, dotykają do siebie i powstaje t. zw. **zwarcie**, które pociąga za sobą przepalenie się bezpieczników w gnieździe wtykowym na ścianie albo głównych bezpieczników (korków) przy liczniku.

Ze sznurami trzeba się obchodzić ostrożnie, nie dopuszczając do zbytniego skręcania i supłania go, a przy wyjmowaniu wtyczki z gniazda **nigdy nie ciągnąć za sznur**, lecz wyjmować samą wtyczkę, ujmując ją palcami, jak pokazano na rysunku.

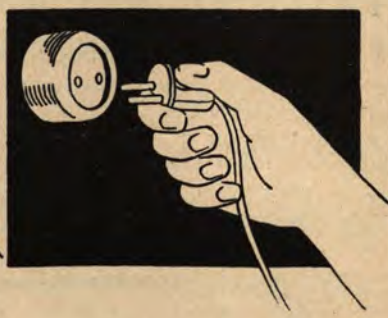
źle!

źle!

dobrze!



nie ciągnąć za sznur!



nie dotykać ręką bolców wtykowych!



palce trzymają wtyczkę prawidłowo.

DO CZEGO SŁUŻĄ BEZPIECZNIKI?

Gdy w mieszkaniu nagle zgaśnie światło, zazwyczaj winę przypisuje się „korkom”, które „na złość musiały akurat się przepalić”.

Bezpieczniki (zwane często „korkami”) umieszcza się w obwodzie prądu w celu ochrony instalacji przed niebezpieczeństwem pożaru.

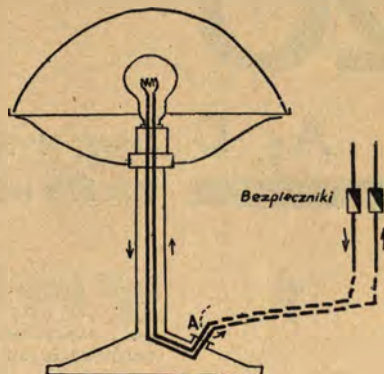
Jak może powstać pożar?

Przepływaniu prądu przez przewodnik towarzyszy zawsze mniejsze lub większe rozgrzewanie się przewodu. Rozgrzewanie to jest tym silniejsze, im większy prąd (o większym natężeniu) przepływa przez dany przewodnik. Każdej grubości przewodnika odpowiada pewna graniczna wielkość natężenia prądu, powyżej której rozgrzanie może tak wzrosnąć, że drut może się nawet stopić.

Rysunek 1 przedstawia schematycznie przebieg prądu, zasilającego lampę biurkową. Prąd przepływa przez żarówkę, która ma tak duży opór elektryczny, że natężenie prądu w obwodzie jest bardzo małe.

Przypuśćmy teraz, że w punkcie A, wskutek zużycia, przeciera się izolacja ochronna sznura dopływowego. Odstąpione miedziane żyłki dotykają metalowego postumentu lampy. Prąd zamiast popłynąć przez żarówkę skraca sobie drogę poprzez metal postumentu lampy. Następuje tak zwane zwarcie (zwane często niewłaściwie krótkim spięciem). Wskutek tego, że opór na tej skróconej drodze jest wielokrotnie mniejszy od oporu żarówki, natężenie prądu wzrasta. Jeżeli w obwodzie nie umieścimy przyrządu, któryby zapobiegł nadmiernemu wzrostowi prądu, natężenie może przekroczyć granicę dopuszczalną dla przewodnika i drut rozgrzeje się tak silnie, że przy zbiegu innych niekorzystnych okoliczności może wywołać pożar.

Przyrządem, zapobiegającym nadmiernemu wzrostowi natężenia prądu w obwodzie, jest właśnie bezpiecznik. Gdyby w poprzednim przykładzie wstawiony był w obwód bezpiecznik, to w chwili, gdy natężenie

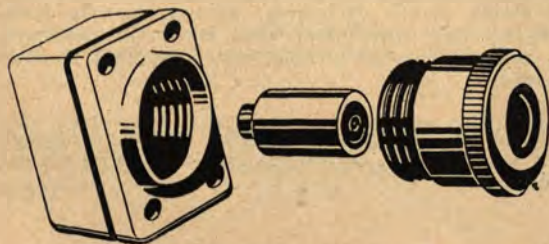


Rys. 1. Schemat dopływu prądu do lampy biurkowej.

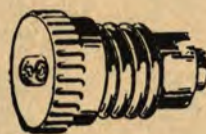
nie prądu przekroczyłoby wyznaczoną granicę, w bezpieczniku stopiłby się drucik topikowy i obwód prądu byłby przerwany.

Uwaga: Należy przestrzec niefachowców przed lekkomyślnym „naprawianiem” spalonych bezpieczników. Jeżeli przy naprawianiu zastąpimy poprzedni drucik srebrny jakimś drutem żelaznym czy nawet miedzianym, jaki mamy pod ręką — wówczas naprawiony bezpiecznik staje się innym zupełnie przyrządem, o niewiadomych własnościach. Przechodzi on rolę bezpiecznika, stając się często „niebezpiecznikiem”. Ilekroć zdarza się, że w „naprawionym” bezpieczniku drut topikowy ma przekrój większy od chronionego przewodu!

W rozpatrywanym poprzednio przykładzie przyczyną zwarcia było przetarcie się izolacji w sznurze dopływowym do lampy biurkowej. Jeżeli nie naprawimy sznura, to możemy zmieniać bezpieczniki raz za razem i ciągle będą się przepalać. Dlatego przede wszystkim trzeba znaleźć i usunąć przyczynę zwarcia. Jeżeli sami tego nie potrafimy, zaczekajmy lepiej do przybycia elektrotechnika, który uszkodzenie znajdzie i usunie.



Rys. 2. Normalny bezpiecznik topikowy z wymienną stopką.



Rys. 3. T. zw. korek czyli główka ze stopką nierozłączną.

20

R A D

DLA POSIADACZY DOMOWYCH PRZYRZĄDÓW ELEKTRYCZNYCH

- 1** Przed pierwszym użyciem nowonabytego przyrządu należy sprawdzić, czy napięcie, wskazane na tabliczce przyrządu, jest zgodne z napięciem w mieszkaniu, które można odczytać na liczniku lub żarówkach (np. 120 lub 220 woltów). O ile napięcie jest różne, nie należy włączać przyrządu.
- 2** Po nabyciu nowego przyrządu, należy pouczyć wszystkich, którzy mają się nim posługiwać, o jego właściwościach i o sposobie użycia.
- 3** Jeżeli przyrząd łączy się przy pomocy sznura przyłączeniowego, wtyczka na końcu sznura winna być wyjęta z gniazda na ścianie natychmiast po ukończeniu pracy. Jeżeli przyrząd zaopatrzony jest w wyłącznik, należy przedtem prąd wyłączyć.
- 4** Aby wyjąć wtyczkę z gniazda, trzeba ją uchwycić palcami (patrz El. w domu Nr. 2), a nie ciągnąć za sznur.
- 5** Należy unikać naprawiania i przerabiania instalacji elektrycznej samemu. Takie roboty najlepiej pozostawić specjalście elektrykowi.
- 6** Nigdy nie dotykać żadnego przyrządu ani wyłącznika podczas kąpieli.
- 7** Jeżeli, dotykając jakiegoś przyrządu, odczuwa się wstrząs od ładunku elektrycznego, to przyrząd ma jakąś wadę izolacji i musi być oddany do naprawy. Wstrząsu, o którym mowa, nie należy mieszać z drganiem odkurzacza, suszki do włosów i t. p., powodowanym przez obroty motorka.
- 8** Jeżeli zauważymy nadmierne rozgrzewanie się przewodów elektrycznych i jeżeli pocujemy swąd palonego kauczuku — dowodzi to, że w przewodach płynie nadmierny, niedopuszczalnie wielki prąd, spowodowany albo włączeniem zbyt wielkiego przyrządu, albo zwarcieniem w instalacji. Należy natychmiast odnaleźć i usunąć przyczynę przetężenia.
- 9** Nie wolno dopuścić, aby przewody elektryczne izolowane dotykały pieca, radiatora lub grzejnika. Od gorąca bowiem niszczy się izolacja przewodów.

Należy niezwłocznie wymieniać wszelkie sznury przetarte, postrzępione lub posupłane, przewody o uszkodzonej izolacji, wyłączniki, wtyczki i gniazda połamane lub obtłuczone. Użycie ich jest niebezpieczne nawet wtedy, gdy się ich nie dotyka.

10

Gdy się przerywa prasowanie, trzeba żelazko elektryczne odstawić na specjalną podstawkę. Po ukończonej pracy zawsze odłączyć żelazko przez odjęcie sznura.

11

Nie należy nigdy używać żelazek elektrycznych, płytek grzejnych i innych przyrządów o wysokiej temperaturze do rozgrzewania łóżka. Bardzo łatwo bowiem spowodować pożar.

12

Żelazka nigdy nie chłodzić przez zanurzenie w wodzie.

13

Przyrządy do grzania cieczy najpierw napełnić, potem włączyć prąd. Po zagotowaniu najpierw odłączyć, potem dopiero wylewać ciecz. Grzałkę nurkową najpierw włożyć w wodę, potem włączyć prąd; po zagrzaniu wody najpierw wyłączyć prąd, potem dopiero wyjąć grzałkę z wody.

14

Jeżeli żelazko, imbryk, czy kuchenka nie grzeją, sprawdzić, czy nie jest uszkodzony sznur. (Najczęściej psuje się sznur, dlatego dobrze jest mieć w domu zapasowy).

15

Na wyłącznikach nie należy wieszać ubrań, ani przyczepiać do nich sznurów do suszenia bielizny.

16

Wszystkie części instalacji elektrycznej trzeba odkurzać przynajmniej raz do roku. Klosze do lamp i żarówki czyścić co 2—3 miesiące. Kurz na lampach pochłania dużo światła.

17

Przenośne lampy, które gasną bez widocznego powodu należy zaraz oddać do naprawy.

18

Na balkonach lub w ogrodzie można używać przenośnych lamp tylko o podstawie z izolacyjnego materiału.

19

Przy wymianie żarówek trzymać żarówkę za bańkę, nie dotykając części metalowej. Najlepiej jednak wykręcić przedtem bezpieczniki przy liczniku, wyłączając tym sposobem całą instalację z pod napięcia.

20

CO NAS KOSZTUJE ELEKTRYCZNOŚĆ W DOMU ?

Elektryczność może wykonać tę samą pracę przy niewielkiej mocy, działającej czas dłuższy, jak i przy dużej mocy, działającej krótko.

Jednostką mocy elektrycznej jest **Wat** (w skrócie W). Nazwa ta pochodzi od nazwiska wynalazcy maszyny parowej Watt'a (czytaj Uatt). Jeżeli moc jednego wata działa w ciągu godziny, wykona pracę, równą jednej **watogodzinie** (w skrócie Wh, gdzie

h-godzina, od łacińskiego hora). Jeden wat jest jednostką małą, dlatego częściej używamy jednostki 1000 razy większej, mianowicie **kilowata** (kW) $1 \text{ kW} = 1000 \text{ W}$. Moc jednego **kilowata**, działając w ciągu **godziny**, wykona pracę równą jednej **kilowatogodzinie** (w skrócie kWh). W kilowatogodzinach (kWh) rejestruje licznik pracę elektryczności, wykonaną przez prąd w naszym mieszkaniu, a elektrownia oblicza naszą należność, stosując pewne ceny za jedną kWh.

Obliczanie zużycia energii różnych przyrządów elektrycznych

Obliczanie zużycia energii różnych przyrządów elektrycznych.

Każdy prawie przyrząd elektryczny, zaopatrzone jest w t. zw. tabliczkę znamionową, na której widnieją, prócz firmy wytwórcy, liczby, podające napięcie, na jakie przyrząd jest zbudowany, oraz **moc** przyrządu. Na żarówkach moc i napięcie podane są na trzonku lub na bańce.

Przypuśćmy, że na trzonku żarówki napisano 120 V 60 W; znaczy to, że żarówka przeznaczona jest do napięcia 120 woltów (V) i posiada **moc 60 watów (W)**. Jeżeli żarówka ta palić się będzie przez 1 godzinę, to zużyje 60 watogodzin; jeżeli palić się będzie np. 5 godzin, to zużyje $5 \cdot 60 = 300$ watogodzin.

Zużycie energii przez 1 godzinę:

$$60 \cdot 1 = 60 \text{ Wh} = \frac{60}{1000} = 0,06 \text{ kWh (kilowatogodziny)}$$

Zużycie energii przez 3 godziny i 20 minut dziennie w ciągu 30 dni:

$$60 \cdot 3\frac{1}{3} \cdot 30 = 6000 \text{ Wh} = \frac{6000}{1000} = 6 \text{ kWh (kilowatogodzin)}$$

Obliczanie kosztu energii elektr. zużytej przez różne przyrządy

Aby otrzymać koszt energii, zużytej przez dany przyrząd, należy **pomnożyć ilość kilowatogodzin zużytej energii przez cenę jednej kilowatogodziny**.

Na przykład: cena prądu do oświetlenia wynosi 80 groszy za 1 kWh. Ile kosztuje prąd miesięcznie, jeżeli palić lampkę 40-watową codziennie po 5 godzin?

Zużycie energii $40 \text{ W} \times 5 \times 30 = 6000 \text{ Wh} = 6 \text{ kWh}$; koszt energii: $6 \text{ kWh} \times 80 \text{ gr/kWh} = 480 \text{ groszy} = 4 \text{ złote } 80 \text{ groszy}$.

Inny przykład: Cena prądu wynosi 60 groszy za 1 kWh. Maszyna do szycia wyposażona jest w silnik napędowy o mocy 50 W i lampkę do oświetlenia miejsca pracy o mocy 15 W. Ile wyniesie koszt prądu zużytego do szycia w ciągu miesiąca, jeżeli szycie dziennie

h-godzina, od łacińskiego hora). Jeden wat jest jednostką małą, dlatego częściej używamy jednostki 1000 razy większej, mianowicie **kilowata** (kW) $1 \text{ kW} = 1000 \text{ W}$. Moc jednego **kilowata**, działając w ciągu **godziny**, wykona pracę równą jednej **kilowatogodzinie** (w skrócie kWh). W kilowatogodzinach (kWh) rejestruje licznik pracę elektryczności, wykonaną przez prąd w naszym mieszkaniu, a elektrownia oblicza naszą należność, stosując pewne ceny za jedną kWh.

Na tabliczce znamionowej normalnego żelazka elektrycznego podano np. 220 V 400 W. Znaczy to, że żelazko przeznaczone jest na napięcie 220 woltów, a jego **moc wynosi 400 watów**, czyli $\frac{400}{1000} = 0,4 \text{ kilowata (kW)}$. Przypuśćmy, że prasujemy tym żelazkiem co drugi dzień, za każdym razem po 2 godziny, i że mniej więcej czwartą część czasu prasowania wtyczka jest wyjęta z gniazda. Ile energii elektrycznej zużyjemy w ciągu miesiąca?

Gdyby żelazko było cały czas pod prądem, zużylibyśmy w ciągu godziny prasowania $0,4 \text{ kW} \times 1 \text{ godz.} = 0,4 \text{ kWh}$; ponieważ jednak żelazko włączone jest tylko przez $\frac{3}{4}$ godziny, więc zużywa $0,4 \times \frac{3}{4} = 0,3 \text{ kWh}$ w ciągu godziny. A więc w ciągu 2 godzin zużyje 2 razy więcej czyli $0,3 \times 2 = 0,6 \text{ kWh}$. Takich dni wypada w miesiącu 15, a więc zużycie wynosi $0,6 \text{ kWh} \times 15 = 8 \text{ kilowatogodzin}$ miesięcznie.

Widzimy więc, że zużycie energii elektrycznej w kilowatogodzinach (kWh) obliczamy z **potmnożenia mocy przyrządu w kilowatach (kW) przez czas jej działania w godzinach (h)**.

8 godzin, z czego 2 godziny dziennie po zmrroku?

Zużycie energii:

motorek: $50 \text{ W} = 0,05 \text{ kW}$; $0,05 \times 8 \times 30 = 12 \text{ kWh}$;

lampka: $15 \text{ W} = 0,015 \text{ kW}$; $0,015 \times 2 \times 30 = 0,9 \text{ kWh}$;

koszt energii: $12,9 \text{ kWh} \times 60 \text{ gr/kWh} = 774 \text{ groszy} = 7 \text{ zł } 74 \text{ gr}$.

Przytoczone przykłady wskazują, że przed zakupem nowego elektrycznego przyrządu możemy zawsze obliczyć sobie, ile przyjdzie zapłacić miesięcznie za jego używanie.

U w a g a. Wat (w skrócie W) jest jednostką mocy elektrycznej. 1 kilowat (kW) = 1000 W. 1 kilowatogodzina (kWh) = praca wykonana mocą 1 kW w ciągu 1 godziny.

Pamiętaj o tym!

że ideałem nowoczesnego gospodarstwa jest **czystość, szybkość, oszczędność** osiągnąć to można tylko dzięki zastosowaniu

ELEKTRYCZNOŚCI

**gotowania, sprzątania,
prasowania, mycia i t.d.**

Dzięki naszym specjalnym taryfom prąd elektryczny jest t a ń s z y niż spirytus i nafta.

Prosimy o odwiedzenie naszego sklepu i lokalu pokazowego w Sosnowcu, przy ul. Dęblińskiej 1. Tel. 54-55-56

ELEKTROWNIA OKRĘGOWA w ZAGŁĘBIU DĄBROWSKIM s. A

cały obiad z piekarnika elektrycznego

Jadłospis:

**Zrazy à la Nelson
Kaszka krakowska
Kompot ze śliwek.**

Zakupy:

½ kg polędwiczek wieprzowych
5 dkg grzybów suszonych
1 duża cebula
½ kg kartofli
½ kg śliwek francuskich
2 łyżki masła
2 łyżki śmietany.

Naczynia kuchenne: 3 rondelki.

Przygotowanie: Polędwiczki obmyć, pokrajać w cienkie plasterki, natrzeć cytryną i posolić, dodać trochę pieprzu. Do rozgrzanego rondla z masłem włożyć mięso, grzyby (przedtem namoczone na 2 godz w gorącej wodzie i drobno pokrajane), cebulę pokrajaną i oparzoną. Po 30 min duszenia się mięsa włożyć kartofle, pokrajane w plasterki, oparzone słoną wodą i podlane 2 łyżkami śmietany.

Kaszkę opłókać, włożyć do rondla, zalać gorącą wodą, dodać 1 łyżkę masła i szczyptę soli.

Kompot. Śliwki namoczyć w gorącej wodzie na 2 godziny, obmyć, włożyć do ron-

delka, zalać 4 łyżkami gorącej wody, wciśnąć trochę soku z cytryny i wsypać 2 — 3 łyżki cukru.

KOLEJNOŚĆ I CZAS CZYNNOŚCI.

| Godz. | Czynność kucharska | Położenie przełącznika |
|-------|---|------------------------|
| 12,00 | Wstawić rondel z masłem do rozgrzania i kompot. | pełny prąd (3) |
| 12,20 | Włożyć do rondla mięso, grzyby i cebulę. Wstawić kaszę. | pełny prąd (3) |
| 12,50 | Włożyć do mięsa kartofle. Kompot wystawić. | pełny prąd (3) |
| 13,00 | Zrazy i kasza w piekarniku. | przełączyć na (1) |
| 13,10 | Zrazy i kasza w piekarniku. | wyłączyć prąd(0) |
| 13,30 | Obiad gotowy | |

Czas zużyty: 1½ godziny.
Zużycie prądu: 1,05 kWh.

PRZECHOWYWANIE OWOCÓW

Przechowywanie owoców na zimę polega na zabezpieczeniu ich przed zepsuciem, czyli gnłciem lub pleśnieniem drogą wyjąłowienia, t. j. zabicia wszelkich bakteryj i grzybków.

Wyjąłowienie przeprowadza się przez działanie wysoką temperaturą, na przykład w kąpeli wodnej, w parze lub też w gorącym powietrzu.

Ten ostatni sposób znalazł najlepsze zastosowanie przy użyciu elektrycznej kuchni.

Sterylizujemy, (wyjąłowiamy) bądź w piekarniku, bądź ustawiając stoiki na płytkach grzejnych.

Przy napełnianiu stojów postępuje się podobnie jak przy znanych metodach np. Wecka. Najlepiej trzymać się recept wypróbowanych osobiście.

Przygotowane do konserwowania owoce wkłada się do stojów, przy czym nie należy stojów napełniać wyżej niż do 2 cm od brzegu. Następnie owoce zalewa się do pełna uprzednio przygotowanym syropem.

Po napełnieniu **stoje** trzeba **zamknąć**. Przed nałożeniem mokrej, wyjętej z wody gumki obetrzeć mokrą ścierką brzeg stoja.

Sterylizować można w **piekarniku** lub na **plytce** grzejnej. Pierwszy sposób jest lepszy, gdy mamy dużo stojów jednakowej wielkości, drugi wtedy, gdy konserwujemy pojedyncze stoje.

W **piekarniku** stoje ustawia się na ruszcie wsuniętym na najniższe położenie. Stoje stać muszą swobodnie, nie dotykając jeden drugiego. Nie należy wstawiać stojów niejednakowej wielkości, bo zawartość ich zagrzewa się wtedy nierównomiernie i jedne stoje mogą być już przegrzane, gdy in-

ne nie dojdą jeszcze do potrzebnej temperatury.

Prąd włącza się tylko w dolny grzejnik na najwyższy stopień. Jeżeli piekarnik nie ma osobnego dolnego grzejnika, trzeba od góry nad stojami wsunąć blachę. Trzymać pod prądem należy tak długo, aż zawartość stojów zacznie się perlić. Mało doświadczone panie mogą posługiwać się termometrem, położonym nad stojami. Temperatura winna osiągnąć 120 — 140 stopni, wtedy prąd trzeba wyłączyć, po czym trzymać stoje w wyłączonym z pod prądu piekarniku jeszcze z kwadrans do pół godziny. Aby ułatwić początkującym i by uchronić od zbyt częstego zagładania do piekarnika, podajemy przybliżone czasy sterylizowania.

Po zakończeniu sterylizacji otwiera się piekarnik i stoje można wystawić. Nie należy ich wówczas stawiać na kamiennym ani metalowym podłożu i trzeba chronić przed przeciągiem, najlepiej ostanając ścierką.

Na **plytce** steryлізуje się pojedyncze stoje.

Najlepiej użyć płytki o poborze mocy 800 W. Na płytkę nie trzeba wcale kłaść podkładki azbestowej, byle stawiać stój na zimnej płytce i dopiero wtedy włączać prąd. Grzeje się pomy, póki zawartość stoja nie zacznie się żywo perlić. Podczas grzania trzeba chronić stoje od przeciągu, gdyż wskutek różnicy temperatury szkło może łatwo pęknąć.

Stoik jednolitrowy trzeba trzymać na 1-szym stopniu regulacji około 15 minut, po czym bez prądu jeszcze 15 do 30 minut, albo na 2-gim stopniu 30 do 40 minut, po czym należy zestawić na złożoną ścierkę.

| Gatunek owoców | proporcja cukru na litr wody | czas sterylizacji przy 4 stoikach jednolitrowych | | U w a g i |
|-------------------------------|------------------------------|--|----------------|---|
| | | prąd włączony na 3 | prąd wyłączony | |
| jabłka | 500 g | 1200—1500 W 60—70 min. 1600—1800 W 50—60 min. | 25 min | przy 6 stoikach trzymać pod prądem 10 min dłużej, przy mniejszych odpowiednio krócej. |
| gruszki | 400 g | jak wyżej | 30 min | |
| agrest truskawki maliny | 400—500 g | jak wyżej | 15—20 min | |
| czereśnie | 250 g | jak wyżej | 25 min | |
| wiśnie | 400—600 g | jak wyżej | 25 min | |
| śliwki morele renklody | 500—800 g | jak wyżej | 30 min | |



FABRYKA ŻYRANDOLI ELEKTRYCZNYCH

A. MARCINIAK, S. A.

Sklep fabryczny: Warszawa, Bracka 4, tel. 9-60-55

■ POLECA NOWE MODELE LAMP, ŻYRANDOLI, ■
■ ŚWIECZNIKÓW itd. NA SEZON 1937/38. ■



WITOLD GESSNER.

CO O WĘGLU KAŻDY WIEDZIEĆ POWINIEN.

Istnieją dwa zasadnicze rodzaje węgla:

węgiel kamienny, twardy, ściśliwy, o czarnym odbłysku, małej ilości popiołu i wilgoci, oraz

węgiel brunatny, mniej ściśliwy, kruchszy, o odbłysku brązowym i o stosunkowo dużej zawartości popiołu i wilgoci. Węgiel brunatny nie znosi odległego transportu i jest konsumowany tylko w najbliższej okolicy miejsca wydobycia.

Węgiel kamienny wydobywany jest w Polsce w trzech zagłębiach, a mianowicie: 1) na Górnym Śląsku, 2) w Zagłębiu Dąbrowskim 3) w Zagłębiu Chrzanowskim, popularnie Krakowskim zwanym.

Wszystkie te zagłębia sąsiadują ze sobą i wydobycie swe opierają głównie na eksploatacji pokładu zwanego „Redenem“, którego grubość dosięga w niektórych miejscach kilkunastu metrów. Niezależnie od tego eksploatowane są i inne, cieńsze pokłady, zwane pokładami nad — i podredenowskimi.

Najpoważniejsze przedsiębiorstwa węglowe, czyli tzw. głębokie kopalnie wydobywają z głębokości co najmniej stu kilkudziesięciu metrów, a w większości wypadków kilkuset metrów głębokości, niektóre zaś szyby, jak np. szyby „Kazimierz“ w Zagłębiu Dąbrowskim, dochodzą do 700 m głębokości.

Oprócz głębokich istnieją jeszcze kopalnie płytkie, na ogół niezbyt duże przedsiębiorstwa, wydobywające węgiel z pokładów położonych o kilkadziesiąt metrów pod powierzchnią ziemi, a od 2 — 3 lat znajduje się jeszcze w lokalnej sprzedaży w zagłębiach węgiel z tzw. „bieda-szybów“, tj. z kopalenek nielegalnie zakładanych przez bezrobotnych, prowadzących rabunkową eksploatację tych najbliższej pod powierzchnią ziemi znajdujących się pokładów i żył węglowych.

Wszystkie te węgle noszą wprawdzie jedno miano „węgla kamiennego“, ale pod względem wartości opałowej są bardzo różnej jakości.

Węgiel z głębokich kopalń posiada następujące właściwości: jest twardy, odporny na uderzenia, nie kruszy się łatwo, znosi długi transport, dobrze się przechowuje, nie wietrzeje łatwo, daje na jednostkę wagi dużą ilość ciepła przy małej ilości popiołu, jest więc z punktu widzenia stosunkowo dużych kosztów przewozu — korzystny i wydajny.

Węgiel kamienny jednak w zależności od swoich dalszych właściwości fizycznych i chemicznych dzielony jest na:

węgiel długopłomienny, niekoksujący się, i na
węgiel spiekający się, koksujący.

Z punktu widzenia gospodarstwa domowego, czyli dla opału domowego, — w pierwszym rzędzie nadaje się węgiel długopłomienny, zaś dla celów przemysłowych, zwłaszcza przy zastosowaniu specjalnych rusztów — raczej węgiel spiekający się.

Polskie zagłębia wydobywają węgiel zarówno długopłomienny, jak i spiekający się.

Pierwszy dostarcza głównie Zagłębie Dąbrowskie, jak i Krakowskie, chociaż i na Śląsku są również kopalnie, posiadające ten rodzaj węgla. Drugi, węgiel spiekający się, dostarcza Śląsk.

Pewnego rodzaju wyższość marek węgla długopłomiennego nad węglem spiekającym się w opale domowym — polega na tem, że pierwszy łatwiej daje się rozpalić, a zatem na całej powierzchni prędzej dochodzi do gorzenia, a dając długi płomień, szybciej rozgrzewa płytę kuchenną, bądź też kanały pieca pokojowego. Ponadto węgiel ten, jako niespiekający się i niezużylający, daje jasny, lekki popiół, bez trudności przelatujący przez ruszty do popielnika, wówczas gdy węgiel spiekający się, zużylający przy paleniu się jednocześnie nieco się topi i oblewa żużlem niespalone jeszcze cząstki węgla, które mogą gospodarczo zginąć, o ile przez umiejętną operację nie podda się ich ponownemu przepaleniu, co jest kłopotliwe. Dla tych samych właściwości spiekania się i zalewania, węgiel ten może szybciej niszczyć ruszty i paleniska, niż węgiel długopłomienny.

Węgiel według klasyfikacji wskazanej w swej jakości różni się jeszcze pewnymi dalszymi właściwościami, które sprawiają, że jedne marki jako dogodniejsze są bardziej kupne od innych. Zresztą klasyfikacja wymieniona jest najbardziej ogólną i nie może sobie rościć pretensji do pełnego wyczerpania tematu, chociażby tylko pod względem handlowym. Jednym z dalszych czynników, wpływających na klasyfikację handlową marek, jest częstotliwość spotykanych w węglu żyłek skały płonnej, czyli tzw. przerostów. Te ostatnie w węglu „dobrym“ w zasadzie nie powinny istnieć, jednak ponieważ węgiel jest bądź co bądź produktem naturalnym, w każdej marce węgla zdarzyć się mogą.

Biorąc zatem pod uwagę ryzyko częstotliwości przerostów w węglu, jak również czynniki poprzednio wymienione: ściśliwość, twardość węgla, wygląd, odbłysek, łatwość zapalania się, ilość popiołu i wreszcie wytrzymałość na dłuższe przechowywanie (bez samoczynnego rozkruszania się) — w handlu węglem na potrzeby opału domowego szereg marek zyskał specjalną popularność, jak np. Juliusz, Mars, Flora, Modrzejów, jak również Jankowice, Niwka, Kazimierz, Giesche, Richter, Saturn, Renard, Paryż, Czeladź, Grodziec i szereg innych.

Niezależnie jednak od takiego, czy innego podziału poszczególnych marek węglowych na klasy, ważnym jest dla pełnego wykorzystania ciepła naturalnego węgla wybór chwili zamknięcia pieców.

Szczegółowych wskazówek na tym miejscu nie sposób udzielić, można jedynie podać ogólne wskazówki. Zatem przy paleniu w piecach kaflowych, posiadających tzw. hermetyczne drzwiczki zamknięć, ważne jest:

1) aby piec miał ruszt i aby pod rusztem znajdował się popielnik. Wspominamy o tym kardynalnym warunku z tego względu, że w niektórych piecach, budowanych dla opału drzewem, brak jest popielników.

2) Aby przed każdym napaleniem w piecu ruszt został oczyszczony z ew. żużlu oraz wszelkich niedopałków, ew. przepalonych części przerostów z poprzedniego napalenia, oraz aby popiół zarówno z pieca, jak i z popielnika został całkowicie usunięty.

Popiół w popielniku tamuje dopływ powietrza, utrudnia spalanie się węgla i przedłuża sam proces spalania się węgla, przez co kanały piecowe nie mogą otrzymać jednorazowo tyle ciepła, aby się mogły należycie rozgrzać.

3) Aby zamknięcie pieca nie było spóźnione. To ostatnie jest stosunkowo najtrudniejsze i wymaga względnie ścisłych obserwacji.

Żeby zdać sobie sprawę ze wszystkich czynników, wchodzących w tym wypadku w grę, należy stwierdzić, że tem intensywniejszy (szybszy) będzie proces spalania, im ciąg kominowy będzie dłuższy (wyższy), a zatem we względnie wysokiej kamienicy, np. 4-ropiętrowej, piece na parterze będą miały ciąg o wiele silniejszy, niż piece na czwartym piętrze. W związku z tym okres palenia tej samej ilości węgla na parterze będzie krótszy, niż na wyższych piętrach. Tylko okres spalania się węgla nagrzewa kanały piecowe, każda chwila niezamkniętego w czasie pieca, chociażby jeszcze nawet w palenisku znajdowały się czerwone węgle, prowadzi przez przepływ chłodnego powietrza z pokoju do chłodzenia przed chwilą nagrzanymi kanałami. Stąd konieczność zaobserwowania i uchwycenia właściwego momentu zamknięcia pieca. Jest on różny dla różnych marek węglowych. Zatem dla węgla długopłomiennych obowiązuje zasada wcześniejszego zamykania pieców i popielników, dla węgla spiekających się — późniejszego. Na tym miejscu musimy jednak przestrzec przed zawczesnym zamknięciem pieca, gdyż grozi to jego uszkodzeniem przez tzw. rozsądzenie, spowodowane eksplozją gazów, powstających przy dopalaniu się węgla bez dostatecznego przystępu powietrza. Praktycznie, i znów z pewnymi odchyleniami, w zależności od ciągu kominowego, przy opalaniu węglem długopłomiennym, piec i popielnik zamknąć można już wówczas, gdy masa rozpalonego węgla przestanie się palić płomieniem świecącym, a jedynie pali się płomieniem o gazowym, niebieskawym odcieniu. Przy węglu spiekającym się należy przeczekać, aby i ten płomień niebieskawy prawie całkowicie opadł. Węgle pieca zamkniętego, jak wyżej, powinny po zamknięciu hermetycznym paleniska „dojść“ — jak się powszechnie określa, tj. przepalić się całkowicie, dzięki bądź co bądź pewnej nieuszczelnności zamknięć i dalszemu słabemu dopływowi powietrza, w żadnym jednak razie po okresie 24 godzin nie powinno się z pieca wyjmować węgla nie całkowicie spalonych. Sam proces palenia się powinien odbywać na rusztach, a nie obok, oraz nie powinno się pogrzbaczem węgla zbyt rozrzucić, czy też przegarniać.

Przy paleniu pod płytą kuchenną również obowiązuje zasada oczyszczenia pieca i popielnika, ponadto wskazanym jest z uwagi na mniejszą objętość węgla, niż drzewa, aby palenisko było wzgl. płytkie, by przestrzeń (odległość) ognia od płyty nie była za duża. Ponadto zbędne są drzwiczki paleniskowe, gdyż węgiel wrzuca się przez otwór płyty (jedynie konieczne są drzwiczki popielnika).

O jednym wspomnieć jeszcze należy, zwłaszcza z uwagi na zwyczaj panujące na prowincji — zamykanie szybrów przy niewygaśniętym ognisku naraża zawsze na niebezpieczeństwo zaccadzenia z powodu niedostatecznego wyciągu gazów spalinowych na zewnątrz. To też jeżeli jeszcze

gdziekolwiek są zastosowywane **szybry**, to powinny one mieć b o d a j b y ma ły o t w ó r, by ułatwić resztkom gazów spalinowych ujście w komin.

Mylnym jest mniemanie, że najlepszym „gatunkiem“ węgla jest **kostka**. Kostka, kęsy (gruby), czy też orzech są wszystkie gatunkowo równe, o ile pochodzą z tej samej kopalni, gdyż wszystkie pochodzą z tego samego pokładu wydobywania, różnica jest tylko w wielkości kawałków, na które się węgiel z pokładu rozkruszył. Kostka jest pod względem wielkości kawałków, być może, najporęczniejsza, ale za to jest droższa, jak obecnie, o zł 1.50 na tonnie od kęsów i prawie o zł 4.— od orzecha I.

Przy transporcie węgla, jego składaniu do piwnic, wzgl. rozbijaniu dużych kawałów, powstać może pewna ilość **miału**. Miał ten z punktu racjonalnej gospodarki węglem należy zużyć, ale wskazana jest pewna ostrożność, by nietylko nie przeleciał przez ruszty, ale ponadto by nie zadusił ognia. Zatem miał wolno dosypywać do ogniska w niedużych ilościach i tylko na dobrze już rozżarzone węgle.

Wreszcie ważną jest jeszcze kwestia **przechowania węgla**. Jak już wspomnieliśmy, nie wszystkie gatunki węgla dobrze się przechowują. Dobry węgiel nie powinien się w piwnicy rozsypywać i powinien móc przeleżeć kilka miesięcy w stanie niezmiennym. W życiu domowym węgiel powinno się składać przy robieniu większych zapasów w piwnicach możliwie suchych i przewietrzanych. W handlu na składach, lub większych magazynach, węgiel powinien być złożony pod dachem możliwie na deskach, lub na bruku, a nie na ziemi, i w zwałach nie wyższych od 1,5 do 2 metrów. Ujemnie na węgiel wpływają opady atmosferyczne, a następnie operacje słoneczne, wzgl. mrozy. W tych warunkach węgiel złożony łatwo się kruszy i wietrzeje.

SZCZOTKI.

Pęd zracjonalizowanego życia w każdej jego dziedzinie, nie ominął i przedmiotu codziennego użytku, jakim są szczotki. Dzięki doświadczeniu pań domu i pomysłowości producentów tych przedmiotów, naprawdę pierwszej potrzeby, posiadamy dzisiaj szczotki, przystosowane do każdego celu i do najrozmaitszych wymagań. A wymagania te wzrastają wraz z kulturą życia codziennego, postępów techniki gospodarowania, no i wskazań higieny i kosmetyki.

Czasy miotły i ohydneho zmywaka, nigdy niepranego, minęły na szczęście bezpowrotnie. W racjonalnie prowadzonym gospodarstwie znajdziemy niejedną, ale kilka szczotek do zamiatania, rozmaitej wielkości i twardości, szczotki do froterki i do zmiatania śmieci na szufelkę; obok nich — szczotki do czyszczenia dywanów, oddzielne — do tak modnych dziś tapczanów; jeszcze inną, miękką i delikatną — do odkurzenia mebli, krytych materiałem, obok niej zaś, do tego samego celu — miotelkę.

Poza tym cały komplet szczotek do szorowania: od tych „na kiju“ począwszy (do szorowania podłogi w kuchni i łazience), oraz do mycia wanien, a kończąc na szczotce do zlewu na długiej ręczce.

Aby uchronić ręce od zniszczenia, mamy dziś szczotki do mycia naczyń i garnków, do czyszczenia noży i widelców, do przedmiotów niemalowanych, do parapetów i ram okiennych, do szyb i umywalk, do zmiatania okruchów z obrusa.

Są komplety szczotek „osobistych“: do okryć, do sukien, trzewików; do rąk i zębów; do włosów, miękkie lub twarde, zależnie od tego, jakie lubimy, do mycia całego ciała, szczotki ze szczeciny lub włókna roślinnego.

Z pewnością nie są to jednak jeszcze wszystkie. A wskazówek o tych i wielu jeszcze innych, udzieli nam najlepiej sklep, któremu zaufamy, iż da nam towar pierwszorzędny i doradzi dobry wybór.

FABRYKA SZCZOTEK I PĘDZLI ALEKSANDER FEIST

SPÓŁKA FIRMOWA

W WARSZAWIE.

SKLEP: ul. Senatorska 24, tel. 633-39. ■ FABRYKA: ul. Wolska 12, tel. 660-86.

WASZA GWIAZDA

ZABYŚNIE
NOWYM BLASKIEM

GDY NABĘDZIECIE LOS
LOTERII PAŃSTWOWEJ

W KOLEKTURZE
A. Wolańska
WARSZAWA, NOWY ŚWIAT 19.

ODDZIAŁY W WARSZAWIE,
WILNIE I KRAKOWIE





GAZ

W



gospodarstwie domowym.

Co? Ta pani jeszcze nie używa gazu!

Dzisiejszy gorączkowy tryb życia, ciężkie niejednokrotnie warunki mieszkaniowe, oraz trudne warunki materialne wymagają od pani domu wielkiej przeczności i rozważnego planu gospodarowania.

Pani domu zmuszona coraz częściej do obywania się bez służby i usługiwania samej sobie i swoim bliskim, a nie umiejąca się do tego racjonalnie przystosować, — pracuje nadmiernie, nie mając chwili wolnej i jest naprawdę godna pożałowania. Gospodarstwo domowe zajmuje paniom domu cały dzień, a troski z nim związane mogą przyczyniać się do ich wczesnego postarzenia. Wiele pań domu czuje się pokrzywdzonymi przez los, niezadowolonymi z siebie i otoczenia, co nieraz doprowadza nawet do zatargów z najbliższymi sercu ludźmi i do zgorzknienia.

W krajach zachodnich służba domowa jest rzeczą rzadką, a w domach urzędniczych prawie niespotykaną; ciężar pracy domowej spoczywa tam również na barkach pani domu, a jednak ma ona czas na spacer, teatr, sport, ubiera się wykwintnie, a co najważniejsze, pracą domową nie czuje się zmęczona i zbyt nią związana.

Wolny czas zawdzięczają te panie domu wykorzystaniu przez nich w gospodarstwie domowym wszystkich pomocy technicznych, jakimi w dzisiejszych czasach rozporządzamy.

Do takich czynników niezastąpionych w gospodarstwie domowym i stosowanych w najszerszej skali do wszystkich prawie potrzeb należy gaz.

Użycie gazu zmienia radykalnie porządek domowy, zmniejsza pracę o 80%, zmienia wygląd mieszkania. Wynika to z właściwości gazu jako paliwa i możliwości różnorodnego zastosowania go w gospodarstwie domowym przy pomocy odpowiednio skonstruowanych przyrządów, posiadających zwykle niewielkie wymiary i estetyczny wygląd.

Nowoczesna Pani Domu



stosuje
jedynie

g a z

jako pali-
wo tanie i
wygodne

g a z

zaoszczędza
czas i zapew-
nia czystość
w d o m u

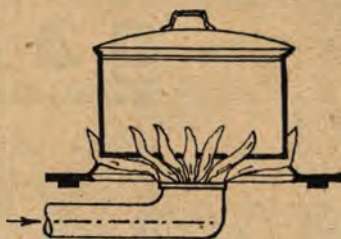
K o s z t
jednej
kąpieli
od 30 — 50 gr.

Gazownia Miejska udziela wyczerpujących informacji w sklepie przy ul. Kredytowej 3, telefon 600-01 codziennie od godz. 10-ej do 14-ej oraz poucza praktycznie na bezpłatnych pokazach w każdą środę o godzinie 17.30 w sali pokazów ul. Kredytowa 3 (przejdźcie przez sklep).

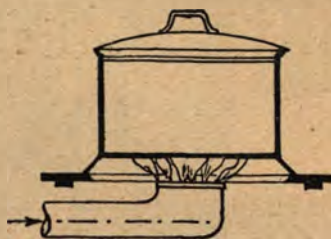


Gaz nie wymaga magazynowania i przenoszenia, nie pozostawia zanieczyszczeń i gotuje szybko, przez co odpada cały szereg najbardziej uciążliwych prac. Jeśli uwzględnimy przy tym możliwość

ŹLE



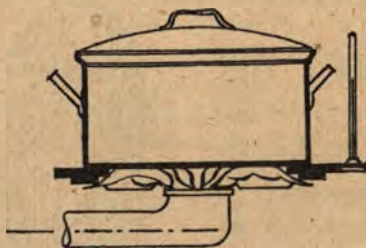
DOBRE



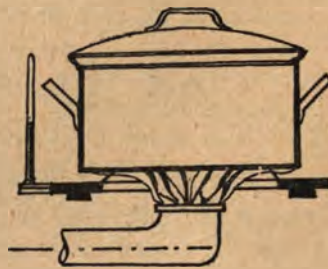
PLOMIENI NIE POWINIEN WYCHODZIĆ
POZA DNO GARNKA,

użycia gazu nietylko do gotowania i pieczenia, lecz również do przyrządzania ciepłej lub gorącej wody do kąpieli, mycia rąk lub naczyń kuchennych, jeśli dalej uwzględnimy taki sprzęt, jak samoczynne pralnie gazowe lub suszarki, — to widzimy,

ŹLE,



DOBRE,



jak wielki zakres pracy domowej może być wykonany przy użyciu gazu, przy czym szybko, sprawnie, niemal bez dozoru i zbyteńnego trudu pani domu.

Takie unowocześnienie gospodarstwa domowego przysporzy pani domu wiele wolnego czasu i lepszego nastroju.

Panie domu gotujące na węglu, w kalkulacji prowadzenia gospodarstwa, nigdy prawie nie uwzględniają własnej pracy, zdrowia itp.

Czyż istotnie zdrowie, czas, wygląd, młodość tak mało cenią?

Panie niejednokrotnie nie doceniają także swego znaczenia w życiu gospodarczym państwa. Używając gazu, popierają panie ten przemysł, który wykorzystuje racjonalnie nasze bogactwa naturalne. Jego rozwój ma ogromny wpływ na inne rodzaje przemysłu chemicznego niezmiernie ważne dla obrony kraju i rozwoju życia gospodarczego. Jak dużo mamy w tym kierunku do zrobienia, zobrazować nam może porównanie: w Anglii na jednego mieszkańca przypada zużycie gazu za 655 zł rocznie, u nas za 4 zł.

Również tak ważne obecnie zagadnienie oddymiania miast związane jest ściśle z rozwojem gazownictwa.

NACZYNIA ALUMINIOWE.

Sądząc ze wzrastającego stale rozpowszechniania się w mieście i na wsi aluminiowych naczyń kuchennych, zdobywają one sobie uznanie dzięki swym zaletom, z których na pierwszy plan wysuwają się: ładny wygląd, lekkość, trwałość, nieszkodliwość zdrowotna, dobre przewodzenie ciepła itd. Widok dobrze utrzymanych naczyń aluminiowych, ich jednolita barwa sprawia nadzwyczaj dobre wrażenie i świadczy o wysokim poziomie higienicznym kuchni.

Jedną z najpoważniejszych zalet naczyń aluminiowych jest ich **nieszkodliwość dla zdrowia**. Zostało stwierdzone, że naczynia z czystego aluminium (99%) są dla zdrowia absolutnie nieszkodliwe, a obawy niektórych pań gospodyń, że jest inaczej, są absolutnie pozbawione podstaw. Drugą z kolei ważną zaletą naczyń aluminiowych jest ich **mały ciężar** w porównaniu do naczyń żelaznych (aluminium jest około 3,5 raza lżejsze od żelaza). Przy mniejszych naczyniach zaleta ta nie jest zbyt widoczna, lecz przy użyciu garnków większych, różnica ciężarów daje się wyraźnie odczuć.

Bardzo cenną zaletą aluminiowych naczyń jest także **dobre przewodzenie ciepła**, umożliwiające szybki proces gotowania i związana z tym **oszczędność paliwa**.

Poza wymienionymi zaletami posiada aluminium jeszcze jedną cenną właściwość. Mianowicie w razie jakiegoś uszkodzenia mechanicznego np.: wgniecenia, zgięcia, skaleczenia, zadrapania itp. można naczynie zawsze w łatwy sposób wyrównać i doprowadzić wygląd do stanu pierwotnego. Reperacje takie, na przykład przy naczyniach emaliowanych są wykluczone.

Wymaga jednak aluminium **umiejętnego obchodzenia się z nim** i dobra gospodyni bezwzględnie musi przestrzegać dobrych zasad czyszczenia przede wszystkim, oraz samego sposobu używania. Zaniedbane aluminium w kuchni nie daje dwu ważnych efektów: długotrwałości naczyń i ładnego ich wyglądu, co się przede wszystkim rzuca w oczy.

Fabryka „Światowit“ w Myszkowie podaje następujące wskazówki o sposobie używania i konserwacji naczyń w gospodarstwie domowym.

1. Przy kupnie naczyń aluminiowych należy zwracać uwagę na gwarancję czystości surowca (99%).

2. Nowe naczynia trzeba wygotować wodą, zakwaszoną lekko octem, lub innym kwasem naturalnym.

3. Przed każdorazowym użyciem należy naczynia zmoczyć wodą, przez co w pory nie dostaje się produkt gotowany i co zapobiega przypalaniu się potraw.

4. Przy gotowaniu na kuchniach z fajerkami należy dno naczynia posmarować cienko dowolnym tłuszczem, co później znacznie ułatwia zmycie sadzy.

5. Należy unikać długiego przetrzymywania w nich potraw, szczególnie słonych.

6. Czyścić naczynia można najpraktyczniej papką, przyrządzoną z bardzo miążkiego, przesianego piasku, zmieszanego z szarym mydłem i wodą, za pomocą płaskiego korka lub szczotki.

7. Dla dobrego odłuszczenia i pozbawienia zapachu trzeba stosować papkę z drobno sproszkowanej przesianej gliny, mydła szarego i wody; otrzymuje się przy tym niezawodny połysek.

8. Naczyń szerniałych od wody nie potrzeba szorować, lecz należy wygotować wodą z octem, kwasem z ogórków, kapusty, albo też odpadkami z jabłek lub cytryn.

9. Dla usunięcia kamienia kotłowego należy naczynia wygotować octem lub skorupkami z jaj. Osad czyści się lekko za pomocą szczotki.

10. Środki takie jak: kwas solny, ług, soda, popiół, gruby piasek, szczotki druciane, gąbki metalowe i różne niepewne proszki, znajdujące się w handlu pod różnymi nazwami, nie powinny być używane, gdyż działają na powierzchnię naczyń aluminiowych rozpuszczająco, względnie rysują je w znacznym stopniu.

11. Po każdym czyszczeniu lub wygotowaniu należy naczynia opłókać bardzo gorącą wodą i wycierać do sucha miękką nietłustą ścierką.

Dla uzupełnienia tych przepisów trzeba dodać,

jakie sposoby i środki są szkodliwe.

A więc przede wszystkim przy czyszczeniu trzeba unikać wszelkich środków zadrapujących powierzchnię. Będą to więc różne szczotki druciane, gąbki stalowe, piasek gruby, gruba glina itp. Nie należy używać środków chemicznych, jak kwas solny, ługi, popiół itp. alkalia, gdyż odczynniki te nagryzają powierzchnię aluminium i częściej używane — w krótkim czasie doprowadzają nawet do dziurawienia naczyń. Tak samo i sól kuchenna wpływa na aluminium rozpuszczająco i to jest powodem, dla którego nie zaleca się przetrzymywania w naczyniach aluminiowych zbyt długo potraw mocno słonych.

Jeżeli w naczyniu aluminiowym gotuje się wodę i skutek tego powierzchnia wewnętrzna ciemnieje, dowodzi to, że woda, użyta do gotowania, jest zlekka alkaliczna i na to gospodyni rady już nie ma. Ta ciemna warstwa nie jest jednak szkodliwa dla zdrowia, psuje jedynie wygląd naczyń. Jak usunąć to przyciemnienie, mówiliśmy powyżej w punkcie 8 i 9-ym.

Należy dodać, że cały szereg środków, będących w handlu i przeznaczonych do czyszczenia aluminium, nie jest zalecany do użycia, gdyż w wielu z nich znajdują się składniki, które bądź rysują powierzchnię, bądź też wpływają na aluminium rozpuszczająco.

„ŚWIATOWIT” – MYSZKÓW

WSZELKIE ARTYKUŁY DLA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Naczynia aluminiowe

Kotły, balie, pralki, wanienki i t. d. ocynowane

Pudła i krajalnice do chleba

Miski mosiężne do konfitur

Młynki do kawy

Maszynki spirytusowe „Fulmen”

Maszynki do mięsa „Modos”

Patelnie

Tortownice

Patelnie stalowe i t. d.

TYLKO MARKI „ŚWIATOWIT”

Normalizacja naczyń aluminiowych.

Normalizacją jest wprowadzenie — na podstawie naukowego badania — pewnych ścisłych norm, np.: kształtów, wymiarów, wag itp. przy produkcji wyrobów użyteczności publicznej.

Dzięki pracom Komitetu Normalizacyjnego oraz Instytutu Gospodarstwa Domowego aluminiowy sprzęt kuchenny objęty został normalizacją.

Jak to się daje odczuć w gospodarstwie kuchennym, wyjaśnią następujące przykłady:

Dawniej inwentarz pani domu składał się z całego szeregu naczyń, odmiennych kształtów, wymiarów, przeładowany był różnymi zbędnymi naczyniami itp. Dzisiaj inwentarz ten zmniejszył się. Pani domu ma naczynia tylko użyteczne i w kształtach znormalizowanych. Jaka więc korzyść: oszczędność w wydatkach i ekonomia miejsca przy przechowywaniu naczyń w ujednostajnionych typach.

Dawniej fabrykanci produkowali naczynia według własnych modeli i własnych wymiarów, a każdy z nich odmiennie od produkcji drugiego. Jeżeli przedmiot jakiś ginął pani domu, miała kłopot z dokupieniem brakującej sztuki. Trzeba było nieraz sprawić cały komplet, względnie kontentować się dokupioną, lecz niedopasowaną sztuką. Dzisiaj gospodyni brakującą nprz. pokrywkę do garnka aluminiowego — może dokupić wszędzie i bez żadnych trudności, a to dzięki normalizacji, dzięki temu, że wszystkie fabryki ujednostajniły wymiary i formy.

Normalizacja form przyczyni się niewątpliwie do estetycznego wyglądu kuchni, zamiast bowiem całego szeregu naczyń najróżnorodniejszego kształtu, gospodyni mieć będzie pełne komplety naczyń w ujednostajnionych formach. Przyczyni się to do najekonomiczniejszego wykorzystania miejsca dla przechowywania naczyń, które gospodyni składać będzie jedno w drugie, zamiast jedno obok drugiego, jak dotychczas.

Badania normalizacyjne przyczyniły się do tego, że naczynia aluminiowe wyrabiane są z blachy o pewnej grubości, która daje gwarancję najdłuższego czasu trwania naczyń. Normalizacja przyczyniła się też do zwiększenia współczynnika bezpieczeństwa dzięki odpowiednio przemyślanemu rozmieszczeniu uchwyty przy naczyniach, co w kuchni musi mieć pierwszorzędne znaczenie.

Cały szereg innych przykładów można byłoby przytoczyć na poparcie dodatnich stron normalizacji w naczyniach aluminiowych.

Pamiętać jednak należy, aby żądać w sklepie naczyń aluminiowych z aluminium czystego, a więc 99%. Taką gwarancję zawartości czystego aluminium może dać jedynie bardzo solidna wytwórnia.



SPIRYTUS DO GOTOWANIA OGRZEWANIA I OŚWIETLANIA

Spirytus jako paliwo znalazł w gospodarstwach domowych na całym świecie ogromne zastosowanie.

Stwierdzono ponad wszelką wątpliwość, że spirytusowe grzejniki nie wydzielają kopci, są czyste, łatwe w użyciu i bezpieczne, mają olbrzymią przewagę nad wszelkiego rodzaju naftowymi lub benzynowymi grzejnikami, kuchenkami i lampami oraz zwykłymi ogniskami kuchennymi, opalanymi węglem lub drzewem.

Dla Pań Domu zagadnienie gospodarczych urządzeń spirytusowych ma doniosłe znaczenie.

Dla każdej Pani Domu, biedniejszej czy zamożniejszej, a zwłaszcza nieposiadającej kuchenki gazowej — dobra kuchenka spirytusowa jest sprzętem wprost niezbędnym.

W ile przykrości obfituje życie Pań Domu (zwłaszcza na prowincji), spędzających dzień w wiecznej zależności od brudnej płyty kuchennej? Na filiżankę herbaty lub mleka trzeba czekać godziny, bo właśnie zabrakło w kuchni węgla, drzewo mokre palić się nie chce, albo niema w danej chwili w domu nikogo, ktoby umiał ogień rozpalić...

Okopcone naczynia kuchenne, swąd i hałas przy gotowaniu na nafcie i kłopoty Pani Domu przy ciągłym noszeniu węgla i drzewa oraz związana z tym praca wyrzucania popiołu, praca brudna, niewdzięczna i fizycznie wyczerpująca — to są sprawy zbyt dobrze znane, by o nich szerzej mówić.

Odprasować suknię lub inny drobiazg toaletowy można tylko w pewnych porach, gdy ogień w kuchni pozwoli nagrzać duszę do żelazka.

Kłęska kopiących lamp naftowych, zabrudzających mieszkanie i szkodliwych dla zdrowia ludzi, zwierząt i roślin pokojowych — nie jednej Pani Domu dobrze dała się we znaki.

Produkowane w kraju kuchenki, lampy i inne grzejniki spirytusowe są ostatnim wyrazem techniki. Przyrządy te dają płomień niekopący, są nieskomplikowane w konstrukcji, łatwe w użyciu i bardzo trwałe, są poza tym zupełnie bezpieczne, gdyż wykluczają możliwość wybuchów.

Sprzęt spirytusowy w domu — to najwyższa wygoda i tanio zdobyty nowoczesny komfort.





W gospodarstwie
kłopot z głową, gdy jest
spisek spirytusowy!
Denaturat



S R E B R A

w gospodarstwie domowym.

W nowocześnie zaprowadzonym gospodarstwie domowym, pierwszorzędną pozycję stanu posiadania winny mieć srebra stołowe, będące nie tylko echem wiekowych tradycji, lecz jednocześnie charakteryzujące zamożność i kulturę domu. W historii wszystkich narodów spotykamy się z upodobaniami w tym kierunku, mniej, lub więcej zaakcentowanymi, w zależności od własnych źródeł surowca, względnie stanu ekonomicznego kraju.

W Polsce to zamiłowanie do sreber utrzymuje się na przestrzeni całego okresu lat przedrozbiorowych, kiedy rody zamożne utrzymywały dla swoich potrzeb, szeregi złotników, wykuwających ze srebra sztuce, łyżki, widelce, misy, dzbany, tace, talerze, czary itd. Tworzono specjalne szkoły, o charakterze wzajemnej rywalizacji, pod względem artystycznego wykonywania przedmiotów srebrnych znane są wytwórnice Radziwiłłów, Sapiechów, Branickich.

Lata, poprzedzające wojnę europejską wykazują również duże zainteresowanie wytwórczością złotniczą. Ogólne zubożenie powojenne, wprowadzając wielkie zmiany, w układzie stosunków gospodarczych poszczególnych narodów, nie osłabia tempa zapotrzebowań i zainteresowań. Spotykamy się w tym czasie z faktami zmian tytułów posiadania dawnych właścicieli antycznych zbiorów sreber, na rzecz tych, którym fortuna sprzyja i którzy mogą dać wyraz swym kolekcjonerskim, godnym podkreślenia, upodobaniom. Obserwuje się również w tym czasie silną falę odpływową przedmiotów srebrnych poza granicę kraju, pozbawiającą nas wartościowego materiału produkcji rodzimej i niezwykle krzywdzącą naszą kulturę artystyczno - złotniczą.

Z drugiej strony niski stosunkowo kurs srebra po wojnie światowej umożliwia nabywanie wyrobów srebrnych przeciętnie zamożnym rodzinom, które obecnie, bez wielkiego wysiłku, są w stanie zaopatrywać się w istotnie wartościowe przedmioty srebrne. Większy wydatek, w stosunku do platerów ma pokrycie, w wysokim stopniu, w wartości realnej srebra. Ta właściwość zrozumianą jest w całej pełni przez narody praktyczne, gdzie nabywanie srebra, dla własnych potrzeb, jak również z tytułów okolicznościowych, staje się nakazem zdrowej ekonomii narodowej. Dążeniem tedy każdego praktycznego człowieka winno być nabywanie, nawet w stopniu minimalnym przedmiotów srebrnych, gdyż potęgując aktem kupna własne bogactwo, potęguje bogactwo narodu. Nie należy pod tym względem zaniedbywać żadnych okoliczności życia rodzinnego i zbiorowego (upominki srebrne).

Poza tym wyroby srebrne mają niezwykle walor w postaci zachowywania swego charakteru używalności stałej, codziennej, bez zabiegów restaurowania, — a tym samym unikania stale powtarzających się wydatków srebrzenia przedmiotów (plateru). Należałoby raczej używać przedmiotów srebrnych w życiu codziennym, dla własnych potrzeb, plateru zaś wyeliminować do rzędu przyjęć oficjalnych, większej zbiorowości, kiedy kontrola służby jest utrudniona.

CZYSZCZENIE SREBER.

Srebra stołowe wystarczy przemywać ciepłą wodą, przecierać ściereczką płócienną i wreszcie suchą flanelą, względnie skórą irchową, doprowadzić do stanu zupełnie suchego.

W wypadku silniejszego zanieczyszczenia sreber stosować pocierania gąbką, przesyconą płynem z sody oczyszczonej, w stosunku 1 łyżeczki na szklankę ciepłej wody. Potęgować stosunek powyższy w miarę zanieczyszczenia srebra.

Noże o stali rdzewnej, jak i obecnie stosowanej nierdzewnej, nie powinny być myte w wodzie gorącej, gdyż wysoka temperatura wody osłabia, a nawet niszczy oprawę noża.

Używanie do czyszczenia kredy jest ze wszechmiar niewskazane, ze względu na trudność oczyszczenia przedmiotów z papki kredowej, jak i z uwagi na mniejszą skuteczność podobnej czynności.

PRZECHOWANIE.

Nie należy przechowywać sreber w miejscach wilgotnych, jak również w sąsiedztwie siarki a nawet zapalek, gdyż ujemnie to działa na wygląd srebra.

Przechowywać srebra najpraktyczniej w saszetkach flanelowych. Przez odpowiednie dostosowanie na każdy tuzin srebra pokrowców flanelowych, zapobiega to rysowaniu się srebra i jest jednocześnie codzienną kontrolą całości nakrycia.

Należałoby tedy, w interesie indywidualnym, jak i zbiorowym, zwrócić baczność uwagę na wszechstronną wyższość wyrobów srebrnych. W dzisiejszych czasach każda rodzina, która reprezentować chce dom o charakterze kulturalnym, dołożyć winna wszelkich starań, aby w miarę swych możliwości, poszczycić się mogła wartościowymi srebrnymi nakryciami stołu. Koszt niewielki, używanie trwałe, realna wartość poważna, a w razie potrzeby możliwość sfinansowania, bogactwo własne i bogactwo narodu — to czynniki bezwzględnie przekonywujące w momencie decyzji nabywczej przedmiotów srebrnych.

F a b r y k a w y r o b ó w s r e b r n y c h

B R A C I A H E M P E L

W a r s z a w a

Magazyn — Krak. Przedmieście 7. Fabryka — Leszno 100.

UKWIECANIE OKIEN I BALKONÓW.

Jednym z najpiękniejszych darów natury są kwiaty. W naszym codziennym szarym życiu jakże często jesteśmy przygnębieni, a jak silny i dodatni jest wpływ kwiatu na naszą psychikę z jego urokiem barw i kształtów. Wpływ ten oceniły już dawno kraje Zachodu. Zagranicą istnieją liczne towarzystwa przyjaciół kwiatów. Odbywają się coroczne święta, cieszące się olbrzymią popularnością.

Warszawa dotychczas nie odczuwała niestety potrzeby kwiatów, wygląd miała smutny, mury kamienic były ciemne, szare, a ileż życia i ciepła dają ukwiecone balkony czy okna.

Akcja ukwiecania Warszawy ma znaczenie nie tylko estetyczne, ale w dużym stopniu znaczenie propagandowe dla rozwoju kwaciarstwa, co wpłynie na podniesienie produkcji ogrodniczej i w ten sposób uprzystępni kwiaty szerszym warstwom ludności.

Przy doborze roślin do ukwiecania okien i balkonów użyjemy takich, w jakim okresie chcemy, by nam kwitły, przy czym należy zwrócić uwagę na operację słoneczną na balkonie. Następnie decydujemy, czy mają być zwieszające, czy rosnące w górę, wreszcie zestawiamy kolory kwiatów.

Zależnie od pory kwitnienia, do kwiatów wiosennych zaliczamy dobrze nam znane: **bratki, niezapominajki, stokrotki i primule.**

Do letnich — pelargonie, petunie, begonie, fuchsje, lobelie, nasturcje. Piękne są również odmiany zwieszające, mianowicie: **pelargonie bluszczowe, niektóre petunie, fuchsje, nasturcje.**

Bardzo dekoracyjne są **rośliny pnące: Cobeja, groszki, fasole, nasturcje.**

Wśród tak licznych wyborów możemy tworzyć doskonałe zestawienia kwiatów w skrzynce. Jednym z najczęściej spotykanych i najefektywniejszych zestawień jest **pelargonie w odcieniach czerwonych (Meteor, Rubin, Maksim Kowalewski i Petunia o wielkich białych kielichach (Petunia Hybrida Grandiflora Alba).**

Po wysianiu czy posadzeniu roślin pielęgnacja polega głównie na podlewaniu, wznoszeniu ziemi, usuwaniu chwastów i przekwitniętych kwiatów, czy zeschniętych liści.

Ukwiecajmy więc balkony i okna; interesujmy się hodowlą i odmianami kwiatów.

Wszystkim zainteresowanym poleca się popularny ilustrowany podręcznik St. Mazurkiewicz i J. Machlejd — „Jak ukwiecać okna i balkony“. Nakład Tow. Ogrodniczego Warszawskiego. Cena 35 gr.

Mieszkanie bez kwiatów — to dzień bez słońca...

Piękne i rzadkie kaktusy, rośliny ozdobne pokojowe i balkonowe, nasiona kwiatów, pokarm dla roślin, środki przeciw szkodnikom — poleca

KWIETNICA, Warszawa, Złota 3.



B-CIA HOSER

ROK ZAŁOŻENIA 1848
HODOWLA I SKŁAD NASION
 w Warszawie, Al. Jerozolimska 45
 TEL. 9-05-81 i 7-05-81

POLECA GWARANTOWANE
NASIONA

narzędzia ogrodnicze, opryskiwacze i środki
 chemiczne do zwalczania szkodników.
 Cenniki wysyłamy bezpłatnie.

WANNA ŻELIWNA PORCELANOWO-EMALJOWANA

NIE DEFORMUJE SIĘ

SOLIDNA BUDOWA Z ŻELIWA ZABEZPIECZA PRZED PEKANIEM EMALJI, JAK TO BYWA Z EMALJĄ NA BLASZE.

JEST NIEWYWROTNA

DUŻA WAGA ŻELIWNEJ WANNY GWARANTUJE RÓWNOWAGĘ.

ODPORNĄ NA RDZĘ

GDYŻ JEST Z ŻELIWA, CO WYKLUCZA MOŻLIWOŚĆ PRZERDZEWIENIA NA WYLOT.

JEST DŁUGOWIECZNA

GDYŻ JEDYNNIE WANNA ŻELIWNA DAJE SIĘ POKRYĆ PRAWDZIwą PORCELANĄ, KTÓRA JEST ŁATWĄ DO MYCIA, STAŁE ZACHOWUJĘ POŁYSK I NIE MATOWIEJE.

KĄPIEL NIE STYGNIE

DZIĘKI GRUBYM ŚCIANKOM I WŁASNOŚCIOM ŻELIWA.



Za skuteczność wyroby Mgr.
W. PRZDZIERSKIEGO na
wystawach w Polsce i zagr.
uzyskały ZŁOTE MEDALE.

Fabr. Chem.-Kosmt.
„PHARMACHEMIA”.
Bydgoszcz.

ŁAZIENKA JEST MIARĄ KULTURY MIESZKAŃ.

Łazienka stała się wreszcie nieodzowną częścią mieszkania człowieka współczesnego. Całe szczęście, że minęły bezpowrotnie czasy wielkich, ciemnych tzw. pałacowych mieszkań, gdzie nie tylko nie było pokoju kąpielowego, ale nawet kąta wolnego na postawienie wanny. Wystartzała podówczas mała miednica i raz na rok „około Wielkiej Nocy“ cebrzyk z gorącą wodą.

Nie było wanien w pałacach, nie było w wykwintnych domach, nie było tym bardziej w mieszkaniach skromniejszych.

Postęp, jak zwykle, przyszedł z Zachodu. Ewolucja postępowała jednak bardzo powoli, to też gdy w Ameryce lub Anglii każde mieszkanko posiadało już dawno łazienkę, u nas mogli sobie na nią pozwolić tylko nieliczni bogacze. Za drogie były instalacje, plany domów nie przewidywały pomieszczeń na łazienkę, a wanny i umywalnie z bieżącą wodą należały do wielkiego luksusu i... ekstrawagancji.

Architekci powoli zaczynają w projektach domów i mieszkań uwzględniać łazienkę i sprawa naszej higieny życia codziennego wkracza na lepsze tory. Jak wykazały statystyki, kraj nasz zużywał do tej pory minimalne ilości mydła. Nie potrzeba być prorokiem, aby wysnuć bardzo smutne wnioski na temat naszego zamiłowania do czystości. Kulturę narodu mierzy się jakoby ilością zużywanego mydła, a jak tu się myć i kąpać skoro połowa mieszkań stolicy nie posiada łazienek.

Miejmy nadzieję, że liczba ta maleć będzie z każdym rokiem i w najbliższej przyszłości nawet najskromniejsze jednoizbowe mieszkanie posiadać będzie własną łazienkę.

W zamierzonych czasach w Polsce, mimo tego, że wcale nie dbano tak o higienę ciała jak dzisiaj, bardzo powszechne były łaźnie.

Umowa z 1592 r. mówi już o łaźni w żywcu. Wielkie drewniane łaźnie znajdowały się przy zamkach w Poznaniu i Warszawie, najszlachetniejszą jednak łaźnią polską była u Wielopolских w Pińczowie. Biblioteka puławska posiada w zbiorach swych arcyciekawą dziełko opisowe, poświęcone pińczowskiej łaźni.

Używanie łaźni należało do najulubieńszych codziennych potrzeb życia Słowian. Król Jagiełło używał łaźni co dzień trzeci, Wielki ks. Witold do łaźni chodził prawie codzień. Swidrygiełło otrzymał specjalne pozwolenie od papieża sporządzania sobie łaźni w niedzielę. Kazimierz Jagiellończyk i Zygmunt chodzili do łaźni przynajmniej raz w tygodniu, a Zygmunt August był bodajże ostatnim z królów polskich zwolennikiem tej kąpieli.

Po nim francuz Walezjusz, Batory, siedmiogrodzanin i Zygmunt III, wychowany w Szwecji, kąpali się już w wannach. Piękna łaźnia St. Lubomirskiego stała się zaczątkiem późniejszych Łazienek Królewskich.

Przeładowane rupieciami wnętrza fin de sieclu i ohydną tandetą epoki secesji postanowiliśmy przewietrzyć. Postanowiliśmy zerwać nareszcie z przesądą o przytulnych mieszkankach, których intymność polegała na małych, wąskich oknach, ciemnych portierach, ścianach, zawieszonych obrazami i przestrzeni wypełnionej całkowicie bezwartościowym „hłmem“. Nie chcemy słyszeć nawet o mieszkaniu bez łazienki, tak jak nie wyobrażamy sobie życia bez powietrza, słońca, elektryczności, kanalizacji i wodociągów.

Najpierw starano się bodaj o półśrodki. Zaczęto wstawiać jakieś drewniane kadzie, wanny z blachy lub cementu. Najciemniejszy kąt mieszkania w ponurej kamienicy miejskiej — oto prototyp nowoczesnej łazienki. Oddzielna kłitka, oczywiście bez okna, to zdobycz znacznie późniejsza.

Łazienka nie musi być koniecznie duża, natomiast okno powinna posiadać stanowczo. Okno służy nie tylko do oświetlenia, lecz przede wszystkim dla wentylacji. W łazience gromadzi się w czasie kąpieli dużo pary, a wentylacja sztuczna najczęściej nie wystarcza.

O ile brak miejsca nie pozwala nam na łaźnienkę, to należy się zadowolić bodaj prysznicem, który wymaga bardzo niewielkiej przestrzeni. Również bardzo niewiele miejsca potrzeba na wannę tzw. siedzącą czyli typu frankfurckiego. Poza ekonomią miejsca, wanna siedząca zużywa znacznie mniej wody, której grzanie jest, jak wiadomo, dosyć kosztowne.

Następny rodzaj łazienki, typ, który uznać musimy niejako za najbliższy ideału, to pokój kąpielowy z wanną normalną, żeliwną, emaliowaną.

Zalety wanien żeliwnych emaliowanych są tak powszechnie znane, że wydaje się niemal zbędnym poruszanie tego tematu. Wszystkim nam wiadomo, że wanna żeliwna jest najtańsza i zarazem najlepsza. Kwasoodporna emalia, którą otrzymać można w dowolnym kolorze, jest niemal niezniszczalna. Odporność na wpływy chemiczne i mechaniczne niespotykana w innych rodzajach wanien. Wanny kamionkowe, fajansowe i porcelanowe są mniej trwałe i znacznie droższe. Lansowane ostatnio wanny stalowe, również nie wytrzymują konkurencji. Wanna stalowa, emaliowana dwustronnie jest narażona na uszkodzenie zewnętrzne, które niestety nie dają się naprawiać. Wanny żeliwne zewnątrz poprostu lakierujemy lub obudowujemy glazurą.

Wyszły z użycia niemal zupełnie wanny cementowe, lastricowe jako niehigieniczne i szybko stygnące, nieekonomiczne wanny murowane i okładane terrakotą lub glazurą.

Wanny żeliwne wyrabiane są w kraju przez szereg fabryk i dostarczane w kilku formatach, kolorach i typach. Wanny te przez swój zawsze ładny wygląd i niską stosunkowo cenę nadają się do wszelkiego typu łazienek, poczynając od najskromniejszych, a kończąc na najbardziej luksusowo wyposażonych pokojach kąpielowych.

O ile zadamy sobie trud zestawienia kosztów urządzenia standartowej łazienki, to z łatwością spostrzeżemy, że koszt samej wanny nie przekracza 35% ogólnej sumy, a w łazienkach o ścianach wyłożonych glazurą lub szkłem i nieco bogatszym wykończeniu zaledwie 25% kosztów ogólnych.

Nieco większy wydatek na odpowiednią wannę, jak z powyższego wynika, nie zaciąży prawie wcale na całkowitej sumie inwestowanej.

Ponadto zjawia się w nowoczesnej łazience **umywalnia**. W dawnej Polsce używano tylko małych, srebrnych „umywalników“, a ręce służba polewała wodą z tzw. „nalewki“. Umywalnie bywają pojedyncze lub podwójne, zawieszane na konsolkach lub stojące na słupie. Kształtów i typów jest bez liku, a i przemysł krajowy wypuszcza coraz to estetyczniejsze i bardziej celowe modele.

Ważną rzeczą przy instalowaniu umywalni jest jej odpowiednia wysokość. Niema nic niewygodniejszego, niż za wysoko umieszczona umywalnia, przeto powinno się zwracać dużą uwagę na niskie zawieszanie misek.

Łazienki nasze niestety najczęściej są pozbawione bidetów. O potrzebie tego instrumentu nikogo chyba nie trzeba pouczać, a jednak stosowanie bidetów w naszych łazienkach jest jeszcze nader rzadkie. Co się tyczy klozetów w łazienkach, to stanowczo jest to niedopuszczalne wszędzie tam, gdzie z ubikacji korzysta parę osób. Wszędzie tam, gdzie liczba domowników jest większa, klozet powinien być wydzielony lub znajdować się w innym pomieszczeniu. W Ameryce i Anglii, gdzie przy każdej niemal sypialni znajduje się oddzielna łazienka, klozety rzecz prosta są instalowane w tym samym pomieszczeniu. W wypadkach tych muszla powinna posiadać specjalną klapę, wykonaną, bądź z drzewa, bądź też z białego bakielitu albo galalitu.

Ściany łazienki, a przede wszystkim posadzka, powinny być wykonane z materiału łatwego do utrzymywania w czystości i zarazem wodoodpornego.

Podłoga najlepsza z płytek terrakotowych lub takiejże mozaiki albo „gorsecików“. Nieco gorsze są płytki cementowe, albo guma, wreszcie linoleum.

Ściany muszą posiadać lamperję conajmniej olejną lub lakierowaną emalią, jako namiastkę najodpowiedniejszej na ten cel glazury. Zagranicą wykłada się ściany również szkłem, marblitem, opakiem itp., przy czym dobór kolorów może być zupełnie dowolny. Łazienki, urządzone z przepychem, nierzadko — nawet u nas — posiadają ściany licowane szlachetnym kamieniem (np. alabastrem). Rozrzutność i wyrafinowanie smaku nie mają w tej dziedzinie granic. Istnieją między innymi łazienki całe utrzymane w kolorze czarnym. Czarne są wanny, umywalnie, bidety itp., co w zesta-

wieniu z odpowiednim kolorem ścian lub posadzki daje efekty bardzo ciekawe.

Nader ważną rzeczą w dobrze urządzonej łazience są armatury. Wprawdzie wybór tych ostatnich w kraju jest jeszcze niezbyt bogaty to jednak mamy już parę wcale udanych w rysunku typów nowoczesnych kranów itp. Najlepszym materiałem na armatury jest praktyczny chromonikiel lub wymagająca starannego czyszczenia miedź lub mosiądz. Krany niklowane szybko żółkną, warstwa niklu schodzi i armatury wyglądają brzydko i brudno. Zachód wprowadza już armatury z nowego materiału, a mianowicie polerowanej nierdzewnej stali. Wyroby te odznaczają się pięknym dyskretnym odcieniem i są absolutnie niezniszczalne.

Odpowiednio wyposażony pokój kąpielowy powinien jeszcze posiadać grzejnik na ręczniki, który zwykle włączany bywa w obwód centralnego ogrzewania.

Piecyki gazowe, które stanowczo nie są ulepszeniem łazienki, wykonywane są w coraz to ładniejszych, prostszych formach i szkoda tylko, że nasz przemysł nie wypuścił dotąd modelu wykończonego w białej emalii.

Ustawienie urządzeń, odpowiednie oświetlenie, półeczki i lustra, materiał i cały koloryt wnętrza łazienki daje wspaniałe pole dla architekta projektodawcy. Łazienka to najbardziej nowoczesny pokój w całym mieszkaniu, postarajmy się, by był naprawdę ładny i praktyczny.

Pamiętajmy, że nie salon, lecz właśnie łazienka jest miarą kultury mieszkańca.



Domowe roboty malarskie.

Niejednokrotnie słyszy się narzekanie Pań domu, iż chętnie widziałyby swe kuchnie utrzymane we wzorowej czystości ze sprzętami ładnie polakierowanymi na białą, ale jest to ogromnie kosztowne, gdyż farby i emalie krajowe są nietrwałe, przy tym przedmioty pomalowane w domu nie mają ładnego wyglądu.

Obecne ceny farb i emalii lakierowanych są znacznie niższe od cen lat ubiegłych, gdyż producenci artykułów malarskich idąc za nakazem chwili i w myśl hasła: duży obrót — mały zysk, ograniczyli swój zarobek do minimum, starając się przy tym dać jak najodpowiedniejszy i możliwie najbardziej trwały materiał.

Dla otrzymania dobrego rezultatu, konieczne są dwa warunki — o d p o w i e d n i m a t e r i a ł i o d p o w i e d n i e w y k o n a n i e.

Sprzęt kuchenny, podlegający częstemu myciu, a nawet szorowaniu musi być pokrywany emaliami b. trwałymi, odpornymi na roztwór mydła i nawet sody, z drugiej strony przy malowaniu należy przestrzegać dobrego i starannego wykonania.

Szumne reklamy emalii zagranicznych, podające, że można emaliami tymi pokrywać surowe drzewo bez uprzedniego gruntowania — są zawsze tylko reklamą. Najlepiej przekonać się samemu, malując kawałek dobrze wyheblowanego, nawet zupełnie gładkiego, drzewa wprost — bez gruntowania — zachwalaną emalią zagraniczną, — przekonamy się wtedy, że wszystkie niewidoczne przedtem włoski z drzewa podniosą się, przedmiot będzie miał wygląd chropowaty, usiany grudkami, nierówny, emalia będzie przy tym schła b. wolno.

Jeśli więc chodzi o przedmiot z surowego drzewa należy go uprzednio z a g r u n t o w a ć farbą olejną z ewentualnym dodatkiem (10—15%) czystej terpentyny, po wyschnięciu zleka przetrzeć cienkim dodatkiem szmerglowym, okurzyć suchym pędzlem i dopiero wtedy pokryć emalią lakierową.

Pomimo to jednak przedmiot w ten sposób, starannie nawet polakierowany, często usiany jest na powierzchni grudkami i ma wygląd jakby zasypanego piaskiem.

Niekiedy winną jest tu emalia niedokładnie utarta, względnie nie oczyszczona, czasami kożuszek, utworzony na powierzchni emalii, zostaje przy zmieszaniu rozbity i powoduje te grudki, o wiele częściej jednak przyczyna jest tu inna.

Malowanie, a szczególnie l a k i e r o w a n i e, winno się odbywać w specjalnych lakierniach, izolowanych od innych pomieszczeń, z podłogą zlaną obficie, celem uniknięcia kurzu, z oknami zabezpieczonymi od bezpośredniej operacji promieni słonecznych, o temperaturze utrzymywanej w granicach 16 — 20°.

Jeśli porównamy więc warunki powyższe z tymi w jakich odbywa się malowanie tzw. „domowym sposobem“, a więc w mieszkaniu, częstokroć ciasnym, gdzie jednocześnie odbywa się sprzątanie, czyszczenie ubrań lub butów, zamiatanie podłóg etc. — to z łatwością uświadomimy sobie co jest główną przyczyną nieładnego wyglądu powłoki lakierowej. Dość spojrzeć na promień światła wpadający do pokoju; widać w nim

setki i tysiące pyłków. Wszystkie te pyłki osiadać będą podczas schnięcia na przedmiocie lakierowanym, oblepiać się emalią i z niewidocznych punkcików tworzyć grudki.

Należy więc w pomieszczeniu, gdzie odbywa się lakierowanie — zlać podłogę wodą i przestrzezać, aby podczas tak malowania, jak i schnięcia emalii żadne inne czynności nie były wykonywane. Z drugiej strony pożądanym jest stosowanie emalii możliwie szybciej schnących. Pamiętać tu jednak należy, że czym emalia będzie szybciej schnąca, tym trudniej rozprowadzać ją pendzlem. Nowoczesnych emalii szybko schnących nie należy wygładzać pendzlem, wystarczy rozprowadzić emalię krzyżowo w dwie strony i pozostawić w spokoju — dobra emalia sama całkowicie się rozleje. Obecne szybko schnące emalie typu droższego podsycają w kilka godzin, tak, że już po 1 — 2 godz. kurz do nich się nie przykleja, ma to oczywiście, szczególnie w warunkach „domowego lakierowania“, wpływ bardzo dodatni na ostateczny wygląd przedmiotów odnawianych.

Prawdziwą bolączką jest malowanie i lakierowanie podłóg. Jakże często słyszy się narzekanie, że podłoga starannie nawet przed malowaniem wymyta wodą — pomalowana farbą podłogową dobrej marki — nie wyschła w ciągu nawet całego tygodnia, lepi się, farba się ściera, a cięższe przedmioty szafy, stoły etc. przyklejają się do niej. Taka podłoga, Panie Gospodynie, nigdy dobrze nie wyschnie, lecz nie farba użyta jest temu winna!

Najczęściej przyczyna leży w tym, że podłoga była poprzednio pastowana i frotowana. Zaprawy podłogowe tzw. woskowe zawierają przede wszystkim parafinę lub cerezynę, są to węglowodory, które wsiąkają głęboko w pory drzewne. Nie zmydlają się one, to też nawet wyszorowanie podłogi roztworem bielidla (sody) tu nie pomoże. Częściowo można usunąć resztę wsiąkniętej pasty przez wymycie podłogi benzyną ciężką lub terpentyną i jest to najlepszy sposób, choć też nie radykalny, bo z reszt parafiny i cerezyni tworzy się w rozpuszczalnikach tych roztwór, część którego zawsze na powierzchni podłogi pozostaje.

Do malowania podłóg stosować należy, po należyтым ich wymyciu i wysuszeniu, specjalne farby olejne podłogowe. Jeśli chce się otrzymać powierzchnię z wysokim połyskiem — emalie lakierowe podłogowe, którymi lakierować można dopiero po dokładnym przeschnięciu powłoki farbowej.

Z malowaniem drzwi i okien mniej jest na ogół kłopotów. Przedmioty te zazwyczaj posiadają na sobie szereg poprzednich warstw farb i emalii, częściowo już zwietrzałych i odpryskujących. Nie należy tu żałować papieru szmerglowego i mocno zeszlifować stare powłoki najpierw nieco grubszym, później cieńszym papierem, tak aby po okurzeniu suchym pendzlem — mieć powierzchnię zupełnie gładką matową. Zwracać należy uwagę, aby nie zamalowywać farbą zawiasów, zamków, które się zaklejają później wyschniętą błoną farby i sprawiają dużo kłopotu przy otwieraniu lub zamykaniu.

Dużą rolę stanowi również stosowanie odpowiednich pendzli. Do malowania farbą stosować pendzle większe o nieco miększym włosiu, dobrze związane, aby nie traciły włosów przy rozciąganiu farby; do emalii najlepiej stosować pendzle płaskie, nieco sztywniejsze. Pendzle z dnia na dzień winny być przechowywane w naczyniu z terpentyną. Przed użyciem ich jednak terpentynę trzeba najdokładniej wycisnąć, a pendzle wytrzeć, gdyż reszty terpentyny, które nie zdążą połączyć się jeszcze z emalią — wywoływać będą w niej grudki.

Na dłuższy przeciąg czasu dobrze jest pendzle przechowywać w roztworze szarego mydła — należy je jednak przed użyciem dokładnie wymyć w wodzie i wysuszyć.

W końcu jedna jeszcze uwaga — jeśli Panie Gospodynie chcą mieć naprawdę ładnie pomalowaną kuchnię, czy też sprzęty, okna, czy drzwi — to najlepiej nie wykonywać tej roboty samym. Gdy daje się robotę tą rzemieślnikom, trzeba dopilnować, aby zastosowane zostały materiały dobrej marki, a nie produkowane na miejscu w kuble przez malarzy, aby przedmioty były dobrze i gruntownie wyschnięte przed oddaniem do użytku i wreszcie zachować sobie ogólny nadzór, pilnując staranności wykonania i kierując się swym dobrym i wyrobionym smakiem.



„LEN WILEŃSKI”

Warszawa, Al. Jerozolimskie 29, tel. 9-79-13 Poznań, ul. Fredry 6.

CENY NISKIE

Skupy na wsi prowadzą Bazar Przemysłu Ludowego: w Białymstoku, Brześciu n/Bugiem, Łucku, Nowogródku i Wilnie. Zjednoczone w Centrali Bazarów Przemysłu Ludowego Sp. z o. o. Wilno, Poznańska 2.



ORYGINALNE SAMODZIAŁOWE
TKANINY DEKORACYJNE
OBICIA, MAKATY, MARZUTY
HAFTY ETNOGRAFICZNE
TKANINY UBRANIOWE
PŁÓTNA WIEJSKIE
WE WSZYSTKICH GATUNKACH

JAK NALEŻY KONSERWOWAĆ DYWANY.

Gatunki wyrabianych dywanów podzielić możemy na: a) dywany wyrabiane ręcznie; b) dywany wyrabiane mechanicznie.

Jakość dywanów tak jednych, jak i drugich zależy w pierwszym rzędzie od jakości wełny, jakości barwników, oraz rodzaju przędzy użytej na osnowę i wątek. O jakości dywanów ręcznych stanowi też ilość suplów (węzłów) w metrze kwadratowym tkaniny. W kraju wyrabia się dywany ręczne, zawierające od 10.000 do 50.000 suplów w 1 m².

Dywany mechaniczne można podzielić na: 1) dywany niestrzyżone:

a) kokosowe z przędzy kokosowej;

b) boucle z przędzy, zawierającej najpośledniejsze gatunki wełny z mniejszym lub większym procentem sierści bydlęcej.

Dywany kokosowe nie są właściwie w pełnym znaczeniu dywanami, a po części nie są nimi też dywany „Boucle“, gdyż nie są one pluszowe czyli strzyżone. Sierść farbuje się znacznie gorzej niż wełna, kolory więc nie są tak trwałe, a posiadając wierzch o tkaninie zwartej zanieczyszczają się łatwiej, plamy usuwać znacznie trudniej.

2) Dywany strzyżone:

a) Wielobarwne axminstrowe wzgl. szenilowe, których wierzch czyli plusz wykonany jest wątkiem z przędzy wełnianej, przytwierdzonym do spodu.

b) Velourowe, których plusz wykonany jest z przędzy wełnianej osnową wrobioną w spód, jednobarwne lub w pasy. W tym gatunku przeważnie wyrabia się chodniki gładkie lub ze szlakiem, lub też bryty do całkowitego wykładania pokoi.

c) Wielobarwne Tournay — żakardowe, których plusz wykonywany jest osnową z przędzy wełnianej, wrobioną w spód.

Do wszystkich tych dywanów przędzę wełnianą farbuje się oddzielnie każdy kolor, barwy odznaczają się czystością i trwałością.

d) Velourowe tzw. angielskie drukowane lub Wiltony, których plusz wykonany jest osnową z przędzy wełnianej wrobionej w spód. Kolory w tym gatunku otrzymuje się przez uprzednie barwienie czyli drukowanie pojedynczych nitki osnowy na różne kolory.

KONSERWACJA. Każdy nowy dywan, bez względu na gatunek, musi przejść początkowo przez nieuchronne niedomagania, jak gdyby „dziecinne choroby“, ustępujące po pewnym czasie. Właściwości te są nie do uniknięcia i nie wynikają ze złego wykonania, lub też użycia nieodpowiedniego materiału.

1. W pierwszych okresach używania dywanów wszelkich gatunków, nawet najdroższych, wychodzi wełna tzw. wyczeski, powstające przy strzyżeniu dywanów; im gatunek jest lepszy, zawierający więcej wełny, tym więcej wychodzi wyczesek. Wyczeski te nie wpływają ujemnie na trwałość dywanów i nie należy ich forsownie usuwać przez szcزتkowanie, gdyż to nowemu dywanowi najwięcej szkodzi. Po pewnym czasie powierzchnia dywanu się ubija i wychodzenie wełny ustaje zupełnie.

2. W każdym dywanie włos układa się w określonym kierunku, który można wyczuć dotykiem. Dywan czyścić zawsze w kierunku układania się włosa, a nigdy w przeciwnym. Do czyszczenia nie używać szczotek twardych. Używając odkurzacza, nie prowadzić go w różne strony, lecz zawsze z włosem.

3. Dywanów mniejszych i większych nie składać przy sprzątaniu mieszkania lub przenoszeniu, ze wszystkich stron zaginając i łamiąc, lecz zwijać w rolkę.

4. Trzepać dywany co pół roku i tylko z lewej strony, aby kurz wydostał się na powierzchnię i stamtąd mógł być łatwo szczotką, względnie miotłką usunięty. Przy trzepaniu z prawej strony kurz osadza się w tkaninie. Dywanów mniejszych nie można trzepać o poręcz, wszelkie kanty, trzymając za frenzle. Tkanina może łatwo ulec uszkodzeniu.

5. Przy czyszczeniu unikać zwilżania dywanu np. herbatą, kapustą lub innymi domowymi środkami. Wilgoć dostaje się do dywanu i niszczy go. Natomiast dobrze jest co pół roku po wytrzepaniu, dywany zczyścić benzyną, ażeby usunąć kurz i ażeby przywrócić kolorom blask.

6. Poplamiony dywan oczyścić szmatką bawełnianą umoczoną w benzynie, lub w trójchlorze etylenu (niepalnym).

7. Dywany robione są na sposób najdroższego pluszu, są więc tkaniną otwartą, o powierzchni zwanej „flore“, który tworzą pojedyncze nitki przędzy, ujęte w podstawę tj. wątek i osnowę. Jeżeli czasem zdarzy się nitka słabiej związana ze spodem dywanu, nie należy nigdy jej wyciągać, a co najwyżej przyciąć, gdyż inaczej nitka będzie się coraz dalej wysuwać.

8. Dywany chronić przed wilgocią, szczególnie nie kłaść na mokrą podłogę.

9. Posadzki przy froterowaniu wycierać do sucha i do czysta. Nie wytarta dobrze pasta, zawierająca farbę i tłuszcz, zostaje wraz z kurzem przenoszona obuwem na dywan, przykleja się doń i tworzy tłuste brudne plamy, tak, że dywan traci szybko swój wygląd i piękno barw.

10. Dywan trzeba co pewien czas położyć inaczej np. raz jednym końcem do drzwi, lub pod nogi, potem drugim, aby równomiernie cały dywan podlegał zużyciu. Chodniki na schodach co pewien czas przesuwac o 3 — 5 cm.

Przy dobrym i starannym postępowaniu według powyższych wskazówek, dywan wełniany, szczególniej strzyżony, zachowa się długo w dobrym stanie.



Warszawska Fabryka Dywanów

„DYWAN”

SP. AKC.

R O K Z A Ł O Ż E N I A 1884

ODZNACZONA WIELKIM MEDALEM ZŁOTYM I DYPLOMEM
UZNANIA NA POWSZ. WYSTAWIE KRAJOWEJ W POZNANIU

WYRABIA DYWANY I CHODNIKI
WE WSZYSTKICH GATUNKACH
O D N A J T A Ń S Z Y C H
D O N A J W Y K W I N T N I E J S Z Y C H

MECHANICZNE, VELOUROWE, AXMINSTROWE,
∴ ∴ ŻAKARDOWE, BOUCLE ∴ ∴

RĘCZNE: DO 50.000 SUPLÓW W 1 METRZE KWADRAT.

DZIĘKI PRZESZŁO 50-CIO LETNIEMU
ISTNIENIU I DOŚWIADCZENIU:

NAJWIĘKSZY WYBÓR GATUNKÓW
NAJWIĘKSZY WYBÓR ROZMIARÓW

SPRZEDAŻ DETALICZNA WYŁĄCZNIE W MAGAZYNIE
WARSZAWA, UL. KREDYTOWA 9

TEL. 542-50

NAJWIĘKSZY WYBÓR DESENI W PIĘKNYCH KOLORACH
P O C E N A C H F A B R Y C Z N Y C H

Zwierzęta futerkowe w Polsce.

Świat zwierząt w Polsce reprezentowany jest przez szereg gatunków nadających się na futra. Nie jest tak bogaty, jak królestwa futer: Rosja z Syberią i Kamczatką i Ameryką z Kanadą i Alaską; — posiadamy jednak, obok pospolitych, wiele zwierząt dających futra szlachetne.

Żyjące w Polsce zwierzęta futerkowe w wysokim stopniu pokrywają zapotrzebowanie rynku wewnętrznego, a takie, jak: tchórze, żrebaki, wiewiórki znajdują zbyt zagranicą, przynosząc ca 7 milionów zł rocznie. Naturalnie, że wartość skórek przywiezionych przewyższa kilkakrotnie wywóz dochodząc w roku zeszłym do 25 milionów zł.

Nasze zwierzęta futerkowe to: kuny leśne i kamienne, tchórze albo elki, nurki, gronostaje, świstaki (murmle), wiewiórki (popielice), rysie, wilki, lisy, żrebaki i cielaki, koty, kozy, barany i karakuly. Poza wymienionymi istnieją inne gatunki jednak w znikomych ilościach, bądź pozostające w ochronie, jak bobry i świstaki.

Wszystkie te gatunki spotykamy b. często jako wyroby kuśnierskie w kolorach naturalnych lub farbowane.

Zaznajomimy się z każdą odmianą z osobna, zaczniemy od futerek interesujących panie, a zatem przez nie noszonych lub będących przedmiotem ich pożądania.

N a p r z y b r a n i a i g a l a n t e r i ę f u t r z a n ą .

Do futer szlachetnych zaliczymy przede wszystkim kuny. Są ich dwa rodzaje: leśne, zwane t u m a k a m i i domowe, inaczej k a m i o n k i. Tumak (kuna leśna), bardzo zbliżony do wyniszczonego u nas sobola, posiada ciemno brązowe puszyste futerko, na bokach i brzuchu o odcieniu żółtawym. Na podgardlu znajduje się żółta plama. Włos szerstny jest długi, ostry, o pięknym połysku, podszycie bardzo gęste. Najładniejszy włos, a zatem i najlepszą przydatność na futro, posiada kuna w zimie. Żyją przeważnie w województwach wschodnich. Na Podkarpaciu można spotkać b. ładne sztuki, nie gorsze od kun syberyjskich. Kamionka jest nieco mniejsza od tumaka, o jaśniejszym futerku. Plama na gardle prawie biała lub zlekką żółtawa, co wybitnie różni te gatunki kun od siebie. Kuna domowa żyje w tych samych rejonach co i jej siostrzyca leśna, w większej jednak ilości pogłowia. Bardzo często spotykana jest w pobliżu gospodarstwa; lubi gnieździć się w stodołach i opuszczonych zabudowaniach. Cena skórki leśnej dochodzi obecnie do 140 zł, kamionka osiąga ca zł 80.—. Oba gatunki były dawniej używane na podbicia okryć, a wybitnie piękne sztuki — na kołnierze, peleryny i etole. Obecnie, wobec wysokich cen, idą na mniejsze przybrania do futer i płaszczy damskich.

Do rodziny kun należy t c h ó r z , zwany inaczej e l k i e m . Posiada on futerko b. ładne, ciemno-bure na grzbiecie. Boki i brzuch jaśniejszy. Włos ostry, lśniący. Istnieje kilka odmian tchórzy, różniących się tylko barwą umaszczenia, w zależności od okolic, z jakich pochodzą. Najładniejsze gatunki żyją na Pińszczyźnie. Tchórze są

używane na przybrania i galanterię, jak: boa, etolki i pelerynki. Olbrzymia większość idzie na spody męskich futer. Jest to futro trwałe i efektowne. Tchórze nasze są w wielkich ilościach wywożone do Ameryki, gdzie cieszą się znacznym popytem. Za skórę pełnowartościową, zwaną w handlu „główką“, płaci się do 16 zł. Tchórze bite w lecie, kiedy posiadają słaby włos, osiągają daleko niższe ceny. Bardzo ciekawym gatunkiem tchórze jest *f r e t k a*, zwierzątko o kremowej, często białej barwie. Zastosowanie na futro niewielkie.

Szlachetnym zwierzątkiem futerkowym jest *nurek*, zaliczany do rodziny *kun*. Nie taki on wspaniały, jak kanadyjski, będący najpiękniejszą odmianą nurków amerykańskich, jest jednak b. zbliżony do rosyjskiego. Nurek posiada włos krótki, gęsty o barwie brązowej i ciemniejszym grzbiecie, podbrzusze jaśniejsze; na brodzie i wargach białe plamy. Podszycie bardzo ściśle. Wyglądem zewnętrznym podobny do maleńkiej wyderki. Żyje w pobliżu rzek i jezior w niewielkich już u nas ilościach. Przeważnie w województwach wschodnich. Futro nurka jest bardzo cenne. Cena skórki w granicach 40 — 100 zł. Najlepsze gatunki, pochodzenia kanadyjskiego, dochodzą do 150 zł za sztukę. Dawniej używane na spody futer, etole, peleryny, obecnie na kołnierze płaszczy breitszwancowych i karakułowych. Trochę na pelerynki. Często z pojedynczych sztuk wyrabiane są zwierczaki (*boa*).

Tak liczna rodzina *kunowatych* zalicza, do swego grona niewielkiego osobnika zwanego *gronostajem*. To małe, poza czarnym końcem ogonka, zupełnie białe stworzonko jest futrem królewskim. Kiedyś bardzo drogie i dostępne jako strój dla dostojników, posiada teraz szereg naśladownictw, wyrabianych z królików. Mimo to płaszcz gronostajowy czy peleryna jest i zostanie najpiękniejszą i najelegantszą ozdobą wieczorowego stroju pani. Najładniejsze gatunki są pochodzenia syberyjskiego. Nasze gronostaje żyją, jak większość polskich zwierząt futerkowych, na kresach wschodnich. Cena skórki do 10 zł.

Ozdoba naszego zwierzostanu to *wiewiórka*; bardzo popularne w polskich lasach stworzenie. Wiewiórka posiada ubarwienie brunatno-rudawe z domieszką włosów popielatych, zwłaszcza na głowie i podbrzuszu. W zimie włos wiewiórki traci rudy kolor i wówczas jest podobna do syberyjskiej popielicy. Bardzo ciemne, prawie czarne odmiany, spotykamy w Karpatach. Skórki wiewiórcze mają zastosowanie na spody, wierzchy damskie i przybrania. Cena skórki od 2 — 3 zł. Wiewiórki nasze znajdują zbyt zagranicą.

Drugim gryzoniem obok naszej popielicy, jest *świstak*. Jest on jednak wiele większy, dochodząc do ½ mtr. długości. Umaszczenie posiada ciemno-brązowe o odcieniu burym. Włos ostry, lśniący, o gęstym podszyciu. Świstak, zwany także *m u r m l e m*, żyje w miejscowościach górskich, zdala od ludzi. U nas w Karpatach. Wobec wyniszczenia w czasie wojny, znajduje się w ochronie. W handlu spotykamy murmle rosyjskie. Jest to futro bardzo trwałe i efektowne.

Futrem przeznaczonym prawie wyłącznie dla Pań są *rysie*. Zwierzęta te o barwie ciemno-szarej, podszycie posiadają jasno-kremowe. Przez grzbiet przechodzi ciemniejsza pręga. Boki i brzuch centkowane. Skórki rysiowe mają zastosowanie przede wszystkim na kołnierze jako najelegantsze przybranie futra lub płaszcza z materiału. W Polsce żyją ryśie na Wileńszczyźnie i w Puszczy Białowieskiej. Wartość skórki dochodzi do zł 100. Najpiękniejsze gatunki pochodzenia Kanadyjskiego, cena do 400 zł.

Na kołnierze nadają się także skórki *wilków* wileńskich, posiadające miękniejszy i jedwabisty włos. Jest to futro b. praktyczne i ładne. Wielkie skóry mają zastosowanie dekoracyjne jako dywany, najczęściej gdy stanowią trofea myśliwskie pana domu.

Nasze liszki żółte żyją na terenie całego kraju, przy czym ładniejsze gatunki w województwach wsch., na Polesiu i Wileńszczyźnie. Dawniej używane na spody pod rotundy i szuby. Obecnie z lisów farbowanych i naturalnych wyrabia się kołnierze do futer i boa. Lisy, farbowane na imitację lisów srebrnych, wobec wysokich cen tych ostatnich, bardzo są rozpowszechnione. Cena skórki surowej 20 — 30 zł. Mówiąc o lisach, należy pamiętać o najszlachetniejszych gatunkach; jak: srebrne i niebieskie. W stanie dzikim w kraju lisów tych nie ma. Posiadamy tylko produkt hodowany, o czym powiem przy hodowli zwierząt futerkowych.

Futerka, które dotychczas starałem się scharakteryzować pod względem wyglądu zewnętrznego i przydatności, miały przeważnie przeznaczenie na przybrania i galanterię futrzaną.

F u t r a n a p ł a s z c z e .

Przejdziemy teraz do futer dających skórki na płaszcze.

Bodaj, że najwięcej będzie tu żrebaków i cielaków. Jak wyglądają — mówić zbytecznie. Bardziej interesujące będzie chyba to, że wyrabiane z nich futra należą do praktycznych, przy czym pierwszeństwo trzeba dać żrebakom, które są trwalsze i cieńsze, a zatem i droższe. O wartości skórek decyduje mora, długość i połysk włosu. Najładniejsze skórki pochodzą z Wileńszczyzny. Jeśli mowa o żrebakach, to trzeba zaznaczyć, że skóry polskie, poza rosyjskimi (z Ukrainy), należą do najładniejszych. W surowym stanie są wywożone do Ameryki. Cena skórki surowej do 60.— zł. Żrebaki o specjalnie ładnej drobnej morze i brązowym odcieniu uzyskują ceny powyżej 100.— zł za skórkę. Wielkie zapotrzebowanie tych skórek na eksport wywołało obawy, że wskutek masowego bicia może zabraknąć z czasem koni do remontu dla wojska. Skórki żrebaków i cielaków są farbowane na czarno i brąz. Używane, jak wspomniałem wyżej, na wierzchy damskie, trois quatre, marynarki i pokrycia dach.

Nie możemy zapomnieć o kretach. Niezgrabne to stworzonko daje ładne małe skórki o barwie buro-brązowej. Jest to futerko wyłącznie dla pań. Niezbyt praktyczne, jest za to nadwyras efektownym na płaszcze i galanterię futrzaną. Cena skórki od 0,40 — 1.— zł. Najładniejsze gatunki są sprowadzane z Holandii i Bawarii.

Podobne zastosowanie do kreta ma chomik, zwierzątko o umaszczeniu żółtawo-brązowym, centkowanym.

Z naszych kotów mamy niewielki pożytek. Znajdujące się w handlu skórki są pochodzenia syberyjskiego (pręgowate) i holenderskiego. Używane na wierzchu futer, spody i w rękawy dla panów.

Bardzo popularnym futerkiem są króliki, uszlachetniane i farbowane na imitację fok prawdziwych i fok — piźmowców.

Z polskich zwierząt futerkowych została nam do omówienia wydra. Jest to dość spore stworzenie długości ponad 1 mtr o krótkim, gęstym, ostrym włosie barwy brązowej na brzuchu, o odcieniu szarym. Żyje w wodzie trzymając się stale brzegów rzek i jezior. Cena skórki 50.— — 100.— zł. Nasze wydry jak przeważnie wszystkie europejskie, są uszlachetniane przez epilejowanie (wrywanie szorstnych włosów) i farbowane na imitację fok. Znane są w handlu jako foki-wydry. Najładniejsze gatunki wyder pochodzą z Ameryki, zwłaszcza Kanady. Używane przeważnie na kołnierze męskie.

Takież samo zastosowanie mają bobry. W Polsce bobry żyją pod ochroną, w województwach wschodnich. Największa ilość bobrowisk znajduje się w dorzeczu Niemna na terenie woj. białostockiego. W handlu są sprzedawane bobry amerykańskie, których skórki dochodzą do 250.— zł. Najpiękniejszą odmianą bobra, są kameczackie.

Ciemno-brązowe o licznych srebrnym włosie szorstym, zaliczane, jak sobole, do nielicznych i bardzo drogich futer. Skóra bobra kamczackiego wynosi od 5 — 10.000 zł.

Z w i e r z ę t a h o d o w a n e.

Kraj nasz posiada bardzo dogodnie warunki dla hodowli zwierząt futerkowych. Obecnie jednak hodujemy zaledwie kilka gatunków; jak: lisy srebrne, niebieskie, nutria, piżmowce, szopy, karakuły, i króliki.

Najlepiej jest rozwinięta hodowla l i s ó w s r e b r z y s t y c h. Liczne fermi rozrzucone po całym kraju, z nich kilka pod Warszawą, produkują po kilkaset sztuk rocznie. Zbiór tegoroczny według przypuszczalnych obliczeń winien dać do 1.000 sztuk wartości około 250.000.— zł. Nie jest to wiele, gdy wziąć pod uwagę, że w roku 1935 sprowadzono z zagranicy za 2½ miliona złotych, a w roku bieżącym do miesiąca maja za półtora miliona samych lisów srebrnych. Hodowla ta ma piękną przyszłość, a pracując z bardzo ładnymi zyskami, należy obecnie do najrentowniejszych hodowli. Uwielokrotnienie dotychczasowego stanu ferm może dopiero z czasem pokryć zapotrzebowanie krajowe; oby tylko przy zbyt szybkim rozwoju tych hodowli nie obniżyła się wartość hodowlana tego cennego i wspaniałego futerka. O zastosowaniu lisa srebrnego zbyt wiele mówić. Wyrobiony w każdej formie jest bezsprzecznie pięknym przybraniem stroju. Ceny naszych skórek od 100.— — 500.— zł. Najpiękniejsze okazy kanadyjskich hodowli dochodzą do 1.000.— zł. Lisy srebrne skandynawskie, zwane norweskiemi, kalkulują się podobnie jak nasze.

L i s y n i e b i e s k i e, których hodujemy o wiele mniej niż poprzednich, posiadają barwę kawowo-brązową. włosu szorstego o niebieskawym kolorze podszycia. Nadają się najlepiej na kołnierze futer i płaszczy. Także na galanterię.

Posiadamy nieliczne co prawda, ale na drodze do rozwoju, hodowle nutria, zwanych bobrami błotnymi. Jest to zwierzątko pochodzenia Połdn. Ameryk., żyjące w okolicach błotnistych. Posiada ładne futerko, bardzo trwałe o barwie ciemnokawowej z odcieniem szarym. Używane na wierzchy i spody, także na kołnierze. Skóra nutrii kalkuluje się od 50.— do 100.— zł.

P i ż m o w c e, albo szczury piżmowe, pochodzenia północno-amerykańskiego, przypominają budowę zwykłego szczura. Posiadają jednak bardzo bogate futerko barwy jasno-brązowej o ciemniejszym grzbiecie i długim włosie szorstym; podszyście szaro-niebieskie, bardzo gęste. Istnieje wiele gatunków piżmowca różniących się odcieniem wlosa. Hodowla tych stworzeń w Polsce została ostatnio zahamowana ustawą antypiżmowcą, wobec szybkiego rozmnażania się tych gryzoni poza fermami i ich roboty niszczycielskiej na polach uprawnych. Ze skórek piżmowcowych wyrabiane są płaszcze damskie i spody dla panów. Nadają się na kołnierze. Uszlachetniony piżmowiec i farbowany na czarno daje bardzo trwałą imitację prawdziwej fokii. Cena skórki naturalnej wynosi od 5.— do 10.— złotych, fokii-piżmowca do 40.— złotych.

Mamy także kilka hodowli szopów, jest to większe zwierzątko z rodziny niedźwiedziowatych, o szaro-brązowym futerku z ciemniejszym grzbieciem, pochodzenia amerykańskiego. Dawniej używane były wyłącznie na spody męskie. Obecnie na kołnierze dla pań i panów. Cena skórki 40.— — 60.— złotych.

Nakoniec należy się słów kilka naszym karakułom, najszlachetniejszym gatunkom owiec. Ojczyzną tego stworzenia jest Buchara, Persja i Afganistan. Hodowle istnieją w całej środkowej Europie. Karakuły u nas hodowane, są pochodzenia bucharskiego. Hodowla ta, nie następcząca specjaln. trudności, powinna w Polsce rozwinąć się jak najszybciej. Karakuły bowiem należą do futer bardzo trwałych i ładnych. Jako okrycia damskie czy kołnierze dla panów służą po kilkanaście lat. Potrzeba nam tylko dobrego materiału hodowlanego do podwyższenia wartości skórek z czym jednak nie jest łatwo, gdyż Rosja nie kwapi się ze sprzedażą lepszych gatunków

reproduktorów, obawiając się utracenia z czasem hegemonii w tej dziedzinie hodowli. W kraju istnieje kilka owczarni karakułowych. Największe, z najlepszym przychówkiem znajdują się pod Włocławkiem i Krakowem.

Ponieważ jestem osobiście zainteresowany tą hodowlą, zakupując całą produkcję wyżej wspomnianych owczarni, mogę stwierdzić, iż tak z punktu widzenia kupieckiego, jak i kuśnierskiego nasze karakuły prezentują się zupełnie dobrze. Nie jest to jeszcze towar o ujednoliconym skręcie loku i wielkim połysku, ale można być pewnym, że z czasem będzie coraz lepszy. — Cena skórki krajowej od 15.— do 50.— złotych. Dodać należy, że najpiękniejsze gatunki, zwane breitrzwanami (wyporki) dochodzą do 150.— złotych za skórkę. Tych gatunków jeszcze w Polsce nie hodujemy.

Nie od rzeczy będzie powiedzieć, że wszystkie skórki futrzane, tak krajowe, jak sprowadzane, są przerabiane w kraju. W ciągu ostatniego 10-lecia przemysł garbarsko-futrzarski, został postawiony na poziomie nieustępującym Lipskowi, znanemu do niedawna z wspaniale postawionego przemysłu przetwórczego futer. (Chciałbym dodać, że nie istnieją żrebaki tzw. francuskie. Wiele lat wstecz posyłałiśmy coprawda do Francji nasze żrebaki do farby i wyprawy, obecnie jednak potrafimy robić to u siebie i daleko lepiej).

Julian Piwnicki.



WIELKI WYBÓR FUTER JULIAN PIWNICKI

WARSAWA · MARSZAŁKOWSKA 90 · TEL. 967-78

Sam



TEPI MOLE,
PLUSKWY
I ROBACTWO



WYRÓB FABRYKI
"DOBROLIN"

JAN MATUSZEWSKI
FABRYKA TRYKOTAŻY
WARSZAWA, JEDWABNICZA 2

poleca:

Wszelkie trykotaże i wyroby
pończoszniczo - dziane, oraz nowości
sezonowe we własnych magazynach:



Nowy Świat 40
Chmielna 33
Marszałkowska 154
Marszałkowska 56
Marszałkowska 102

a na prowincji w pierwszorzędnym
magazynach w każdym mieście.

TRYKOTAŻE. — WYROBY DZIANE.

...są nowoczesne jak nadchodząca chwila, oto zdanie głoszone o wyrobach dzianych.

Postęp techniki XX wieku uruchomił nowoczesne maszyny w przemyśle dzianym i wyzwolił ręce kobiece od żmudnej pracy szydełkowej. Któraż z nich może dziś pomyśleć o robieniu pończoch na drutach, gdy maszyna szybko i bezkonkurencyjnie wyrabia piękne jedwabne pończochy dostępne dla wszystkich bez wyjątku?

W przemyśle dzianym szybko tworzą coraz to lepsze maszyny, na których zaczęto w krótkim czasie, produkować nieznanne dotąd na rynku piękne i zarazem praktyczne materiały i ubrania. Naginając się jednocześnie do wymagań mody, stworzono wiele nowych przedmiotów a dziś „od stóp do głów“ ubieramy się w wyroby trykotażowe.

Już noworodek za radą lekarza otrzymuje wyprawkę z materiałów dzianych; dobrane się w niej czuje, bo jest elastyczna, miękka i przyjemna. Gdy rośnie i dorasta żąda praktycznej bielizny trykotowej, swetra czy puloweru, ubranka gimnastycznego czy treningowego. A czy są do pomyślenia sporty bez wyrobów trykotażowych? Piłka, wioślarstwo, tenis lub narty, czy mogą się dziś obyć bez odpowiednich kostiumów dzianych?

A piękne pulowery, bluzki, garsonki, kamizelki i inne nowości z działu damskiego, fantazyjnego, czy długo walczyły o zdobycie powodzenia? Przecież te rzeczy, jak magnes, przyciągają i prędko zjednywają sobie zwolenniczki.

W dziale bielizny damskiej istny przewrót zrobiły materiały jedwabne dziane. Która z pań już raz nabyła tę bieliznę niechętnie patrzy na krochmaloną, nieprzewiewną i nieelastyczną bieliznę starego typu z tkanin.

Męskie koszule sportowe trykotowe jedwabne i bawełniane w ciągu zaledwie dwóch sezonów uznane zostały za najlepsze.

Bieliznę jegerowską, wełnianą, czy bawełnianą elastyczną lub higieniczną siatkową, wszyscy znają i używają.

Nic dziwnego: są praktyczne, miłe i przyjemne w noszeniu, a posiadają również wszelkie zalety zdrowotne.

Materiał trykotowy jest doskonałym regulatorem ciepła, posiada pory, umożliwiające dostęp świeżego powietrza do skóry i zapobiegające zbyt gwałtownemu poceniu się ciała ludzkiego. Materiał trykotowy różni się od zwykłych ścisłych tkanin tym, że składa się z okrągłych elastycznych oczek rozciągających się w każdym kierunku. Dla-

tego ubranie trykotowe, będąc elastyczne, nie krępuje ciała, a pomimo że dobrze przylega, nie utrudnia obiegu krwi i jest lekkie.

Na białźnie trykotowej, nie posiadającej zmarszczek, pięknie układa się i leży suknia.

Trykotaże nie gniotą się tak, jak zwykle ubrania z tkanin. Nie potrzeba ich często prasować i odświeżać, są więc zawsze gotowe do użytku, a nieocenione w podróży. Sweter, w ostatniej chwili wrzucony do walizki staje się miłym i pożytecznym przedmiotem w podróży.

Trykotaże są tańsze od innych ubrań i materiałów. Wyrabiane znormalizowanymi i ulepszonym sposobem fabrycznym, nie zawierają w swej cenie drogich kosztów indywidualnego wykonania. Kupuje się już gotowy przedmiot, bez udziału długiego łańcucha pośredników, jak to ma miejsce przy sprzedaży tkanin i wyrobu z nich.

Zalecane przez doświadczonych lekarzy wyroby trykotowe wykonane z czystej wełny jegerowskiej według systemu dr Jaegera i wielbłądziej w znacznym stopniu łagodzą cierpienia chorym i reumatykom.

Miłą niespodzianką dla sportowców są wełniane kostiumy kąpielowe wodoodporne tj. nie nasiakające w czasie kąpieli wodą.

Zdobyczą ostatniej chwili są damskie pasy uszczuplające, wykonane z materiału trykotowego, z elastycznych nici „Lastex“. Pasy te zastępują uciążliwe w użyciu gorsety, tamujące ruchy i obieg krwi, a nie posiadające żadnych szwów, idealnie leżą na figurze. Przy obowiązujących dziś wąskich sukniach i prostej linii pasy „Lastex“ są nieocenione. Suknia leży na nich „jak ulana“.

Edward Wielgut.

PRANIE BIELIZNY JEDWABNEJ.

Zbyt gorąca woda, złe mydło, silne tarcie, przekręcanie przy wyżymaniu, nieumiejętne suszenie i prasowanie niszczą jedwab i ujemnie wpływają na kolor i fason rzeczy.

Rozpuścić w gotowanej wodzie dobre zwyczajne mydło, lepiej jednak marsylskie. Do roztworu tego, ostudzonego do 40 stopni, włożyć przeznaczony do prania przedmiot i pozostawić na 1 — 2 godzin. Po upływie tego czasu wycisnąć z trykotu rękoma brudną wodę, lecz nie przekręcać oburącz. Następnie kilkakrotnie zanurzyć prany przedmiot w świeżym roztworze mydła i wyciskać go dobrze z wody, nie zapominając o tym, że trykot nie może być przy praniu wyciągany, bo straciłby swoją właściwą formę i wymiary.

Po wypraniu mydła, należy trykot płukać w czystej wodzie, tak długo dopóki mydło nie zostanie usunięte. Po wypłukaniu mydła należy jeszcze raz wypłukać w czystej wodzie z dodaniem trochę octu.

Po wyciśnięciu wody najlepiej jest suszyć trykot na czystym stole, w ten sposób aby był rozłożony podług swojego fasonu.

Suszyć tylko w cieniu, bo na słońcu materiał może zmienić kolor.

Prasować niezbyt gorącym żelazkiem, nie wyciągać niepotrzebnie materiału. Przed praniem opuszczone oczka w materiale zareperować.

WYRWIŃNE KRAWIECTWO DAMSKIE

Z WŁASNYCH I POWIERZONYCH MATERJAŁÓW

CENY PRZYSTĘPNE.

WARSZAWA **L. BOSZ** WIERZBOWA 2

PRZYJMUJEMY BONY SPÓŁKI
TOWAROWEJ KUPCÓW POLSKICH

PRACOWNIA GORSETÓW, PASÓW I T. P. FELICJI SZABELSKIEJ

OSTATNIE FASONY ::: ROBOTĄ WYKWINTNĄ ::: CENY BARDZO NISKIE
PRZYJMUJE GORSETY DO PRANIA I REPERACJI

WARSZAWA — UL. RYCERSKA 6 m. 15 — 1 p. Okolice Starego Miasta.

RACJONALNE PRANIE LNIANYCH TKANIN.

Każda pani domu, która zdecydowała się na kupno lnianej, a więc droższej i ładniejszej bielizny, winna osobiście zainteresować się sposobem jej prania, gdyż jest to moment, kiedy taką bieliznę najłatwiej uszkodzić.

W jaki sposób należy prać lniane tkaniny i czego przy tym unikać?

Niemożliwą jest rzeczą ustalić jedną ogólną receptę na pranie wszystkich tkanin lnianych, gdyż pranie musi być dostosowane do rodzaju bielizny, jak też i do stopnia jej zabrudzenia.

Dla przeciętnej bielizny wystarczy następująca metoda: wybrawszy z pośród brudnej bielizny sztuki białe, t. j. nie barwne, należy namoczyć je na noc w ciepłym roztworze sody zwykłej i mydła. Po wyjęciu i lekkim przepraniu w mydlinach, włożyć luźno do kotła, zawierającego roztwór 3 — 4 gr. sody zwykłej i 6 — 8 gr. mydła na litr wody i gotować około 1 godziny, mieszając od czasu do czasu.

Po wygotowaniu i lekkim przepraniu mydłem, wypłukać w ciepłej, a w końcu zimnej wodzie, przepuścić przez wyciśmaczkę i rozwiesić dla wysuszenia.

Tego rodzaju pranie nie osłabia tkaniny. Dla udowodnienia tego, przeprowadzono szereg próbnych prań, przy czym, po każdym praniu, badano wytrzymałość tkaniny. Rezultaty badań wykazały, że tkaniny lniane wytrzymują kilkadziesiąt prań, bez uszczerbku dla wytrzymałości. Bielizna lniana, umiejętnie prana, wytrzyma nawet dużo ponad sto prań.

Ilości sody i mydła, podane wyżej, nie są bezwzględnie obowiązującymi, gdyż

zależą częściowo od stopnia miękkości wody, częściowo zaś od zabrudzenia bielizny, a pewne zwiększenie dawki nie wpływa ujemnie na wytrzymałość tkaniny.

Dopuszczalnym jest używanie dobrych proszków do prania, byleby stosowane były one ściśle według przepisów, które zwykle znajdują się na opakowaniu. W żadnym razie nie należy przesypywać proszkiem bielizny, kładąc ją do kotła.

Nawet chlorkowanie bielizny, o ile stosowane jest umiejętnie, nie niszczy zbyt nio tkaniny. Przy chlorkowaniu trzeba tylko stosować się do następujących zasad: 200 gramów chlorku rozpuścić w 5 litrach zimnej wody i po dobrym rozmieszaniu zostawić na noc, by nierozpuszczone cząstki chloru osiadły na dnie. Odstały płyn, zielonkawego koloru, ostrożnie zlać i dodawszy 40 — 50 litrów letniej wody, rozmieszać. Ten rozcieńczony roztwór chlorku można już używać, kładąc weń upraną i wypłukaną bieliznę na przeciąg kilku godzin.

Bardzo ważnym jest dokładne wypłukanie bielizny w kilku wodach, po wyjęciu jej z kąpeli chlorkowej.

Zupełnie niedopuszczalne jest stosowanie chlorku w postaci mleka chlorkowego, względnie nawet proszku. Tego rodzaju chlorkowanie całkowicie niszczy lnianą tkaninę.

Zaznaczyć należy, iż błędem jest gotowanie chlorku przy jego rozpuszczaniu, gdyż podczas gotowania chlorek rozkłada się i traci zupełnie swą własność bielenia.

Przez umiejętnie użycie proszków do prania, lub chlorku, bielizna nabiera bielszego koloru, niż po normalnym praniu. Pochodzi to stąd, że i proszki i chlorek działają na bieliznę utleniająco.

Jednak i przy zwykłym praniu możemy bieliznie nadać ładny biały kolor przez suszenie jej po praniu na trawie, względnie nawet na sznurach, na słońcu. Bielizna pozostawiona kilka godzin na słońcu zyskuje bardzo na białości.

Należy unikać silnego tarcia podczas prania oraz wyżymania upranej bielizny przez skręcanie jej w rękach, co powoduje pękanie włókien i niszczy bieliznę. Jedynie racjonalnem jest stosowanie wyżymaczki, przy czym jednak koniecznym jest możliwie równomierne rozkładanie bielizny między wałkami oraz usuwanie, już przed praniem, guzików, zatrzasków itp. twardych dodatków.

Krochmalenie tkanin lnianych jest zbyteczne. Maglowanie konieczne dla nadania gładkości i połysku.

Lnianej bieliznie szkodzi też zbyt silne prasowanie: prasując należy bacznie uważać, żeby tkaniny nie przypalać, a także, żeby nie przyprasowywać zbyt nio miejsc zalamanych, tj. fałd, obrębków, zakładek, itp.

Staranna opieka nad lnianą bielizną sownie się opłaci.

Tkanina lniana okaże się tańszą od bawełnianej, służąc długo, niekiedy dziesiątki lat i stanowiąc przez cały czas rzecz wartościową i dla pewnych celów naprawdę niezastąpioną.

Zupełnie błędnym jest mniemanie, jakoby tężniejsz e lniane tkaniny, jako bielone chemicznie, nie nadawały się do dłuższego przechowywania. Przede wszystkim, przy bieleniu wszystkich lnianych tkanin stosuje się do dziś bielenie na słońcu, a powtór e dokładne badania wytrzymałości tkanin bielonych wykazują, że mogą one leżeć w suchem miejscu dziesiątki lat, nie tracąc nic ze swej mocy.

LNIANE TKANINY

Płótna

Bielizna stołowa

Bielizna pościelowa

Ręczniki, ścierki i t. p.

od najtańszych do najwykwintniejszych gatunków,
najstarszej fabryki w Polsce



Do nabycia we wszystkich lepszych magazynach detalicznych.

Należy zwracać uwagę na znak fabryczny:

„K ą d z i e l”



i stempel „ŻYRARDÓW.”

**PRAKTYCZNA PANI DOMU stosuje W GOSPODARSTWIE
DOMOWYM, LECZNICTWIE, HIGIENIE I KOSMETYCE**

WODĘ UTLENIONĄ

wytwarzaną w Polsce przez T-wo „Elektryczność” S. A.
Warszawa, Czackiego 6, tel. 634-94 i 217-82
(Zakłady Elektrochemiczne w Zabkowiecach).

*Szczegóły stosowania WODY UTLENIONEJ patrz art. p. t.
„Zastosowanie wody utlenionej (Perhydroflu) w gospodarstwie
domowym, lecznictwie, higienie i kosmetyce”*

*WODĘ UTLENIONĄ medyczną 3% można nabywać w aptekach
i składach aptecznych, a WODĘ UTLENIONĄ skoncentrowaną
techniczną 30% w składach aptecznych*

ZASTOSOWANIE WODY UTLENIONEJ (PERHYDROLU) W GOSPO- DARSTWIE DOMOWYM, LECZNICTWIE, HIGIENIE I KOSMETYCE.

Poniżej podajemy artykuł, dotyczący no-
wego zastosowania wody utlenionej.

Woda utleniona techniczna jest doskonałym środkiem do prania białej bielizny, materiałów płóciennych, wyrobów z białej wełny, prawdziwego i sztucznego jedwabiu, rękawiczek skórzanych niefarbowanych i nieglansowanych, do czyszczenia kapeluszy słomkowych, wyrobów z kości, sprzętów drewnianych niemalowanych i niebejcowanych oraz podłóg drewnianych i posadzeń, jak i do bielenia mebli i wyrobów z trzciny oraz wielu innych przedmiotów.

Poniżej podajemy niektóre przepisy dla stosowania wody utlenionej:

1. Pranie białej bielizny i materiałów płóciennych:

Preparaty pochodne od wody utlenionej są już obecnie szeroko stosowane do czyszczenia i prania. Taniej, a równie dobrze — można cel osiągnąć posilując się wodą utlenioną in natura.

Sposób użycia: Na 50 litrów wody wziąć 15 deka szkła wodnego sodowego, 30 deka mydła i ćwierć szklanki perhydrolu technicznego 30%. Po rozpuszczeniu wszystkich powyższych składników, zanurzyć w nie bieliznę i powoli mieszaninę tę nagrzewać, aż do zagotowania. Gotować godzinę, a następnie wypłukać najpierw w gorącej, potem w chłodnej wodzie.

2. Pranie wyrobów z białej wełny, z prawdziwego i sztucznego jedwabiu:

Sposób użycia: Na 50 litrów wody wziąć 15 deka mydła oraz ćwierć szklanki perhydrolu techn. 30%, a dalej postępować, jak przy praniu materiałów płóciennych.

3. Pranie rękawiczek skórzanych (ze skóry łosiowej) niefarbowanych i nieglansowanych:

Sposób użycia: Do litra wody dodać 2 — 3 łyżeczek perhydrolu techn. 30%, łyżeczkę sody krystalicznej i trochę mydła. Skórki, wzgl. rękawiczki moczyć w tym roztworze przez godzinę lub dłużej, a potem uprać przy użyciu mydła, wypłukać, wyciągnąć i wysuszyć.

4. Czyszczenie kapeluszy słomkowych:

Sposób użycia: Do szklanki wody dolać łyżkę perhydrolu techn. 30%, zwilżyć tym roztworem kapelusz przy pomocy ściereczki i po pewnym czasie kilkakrotnie powtarzać ten zabieg, a potem wysuszyć kapelusz na słońcu. Przy bardzo pożółkłym materiale — dobrać mydła do roztworu.

5. Czyszczenie wyrobów z kości (np. szczoteczek do zębów):

Sposób użycia: Do szklanki wody dolać łyżkę perhydrolu techn. 30% i pozostawić przedmioty w tym roztworze przez kilka godzin. Ten sposób postępowania jest szczególnie zalecany dla szczotek do zębów, ponieważ się je jednocześnie dezynfekuje. Zwłaszcza nowe szczoteczki powinny być wydezynfekowane.

6. Czyszczenie sprzętów drewnianych niemalowanych i niebejcowanych oraz podłóg drewnianych i posadzek:

Sposób użycia: Do wiadra, zawierającego 12 — 15 litrów wody dolać szklankę perhydrolu techn. 30% i ćwierć szklanki amoniaku. O ile przedmioty nie są zbyt zanieczyszczone — dodawanie amoniaku jest zbędne. Przygotowanym w ten sposób roztworem z dodaniem mydła — szorować dany przedmiot szczotką, następnie pozostawić go w kontakcie z wodą utlenioną i mydłem przez kilka godzin, wreszcie opłukać i osuszyć. Do szorowania podłóg i posadzek najlepiej dodać szarego mydła i pozostawić wodę utlenioną z mydłem na posadzce przez noc, po czym posadzkę opłukać i osuszyć.

7. Bieleniemebli i wyrobów z trzciny:

Sposób użycia: Na 10 litrów wody wziąć szklankę perhydrolu techn. 30% i pół szklanki amoniaku. Roztworem tym zwilżyć kilkakrotnie przedmiot z trzciny, a potem umyć go roztworem z dodaniem mydła.

Woda utleniona medyczna oddawna jest już uznana przez ogół lekarzy, jako najlepszy środek antyseptyczny i leczniczy i dlatego odpowiednio rozcieńczona (łyżka 3%-wej wody utlenionej medycznej na szklankę wody) znajduje coraz większe zastosowanie przy leczeniu katarów, zapalenia gardła i migdałów, zapalenia środkowych uszów, ran i skaleczeń, przy tamowaniu krwotoków z nosa i po ekstrakcji zębów, przy leczeniu chorób kociecznych i w wielu innych wypadkach, jako bardzo silny, a jednocześnie odkażający środek.

Wreszcie woda utleniona medyczna rozcieńczona (łyżka 3%-wej wody utlenionej medycznej na szklankę wody) jest idealnym środkiem odkażającym przy płukaniu jamy ustnej, gardła, wzmacnia dziąsła oraz bieli doskonale zęby i zapobiega ich próchnieniu. Dzięki powyższym zaletom woda utleniona zabezpiecza drogi oddechowe przed infekcją.

Woda utleniona znajduje również duże zastosowanie w kosmetyce, a mianowicie, do rozjaśniania włosów, usuwania piegów, pielęgnowania paznokci i innych zabiegów kosmetycznych, co uskuteczniane bywa przez specjalistów, lub według ich wskazówek.

Zaznaczamy, że woda utleniona techniczna i medyczna wytwarzana jest w kraju i w gatunku swym w niczem nie ustępuje najlepszym wyrobom zagranicznym. Otrzymać ją można w gatunku medycznym w aptekach i składach aptecznych zazwyczaj w koncentracji 3%, a techniczną w koncentracji 30% w składach aptecznych.

(—) *Edward Natanson.*

SKŁAD FUTER

Arpad CHOWAŃCZAK i S-owie

W W A R S Z A W I E

KRAKOWSKIE-PRZEDMIEŚCIE 17

T E L E F O N Y : 600-34, 221-80

OKRYCIA FUTRZANE MĘSKIE i DĄMSKIE
CZAPKI, BŁAMY i SKÓRY
LETNIE PRZECHOWANIE FUTER
WYPRAWA i FARBOWANIE SKÓR

KONTO P. K. O. 3143

FILII NIE POSIADAMY

Adres telegraficzny: CHOWAŃCZAK - WARSZAWA

Nowości sezonowe
JEDWABIE - WEŁNY
materiały na ubiory męskie



KONOPKA i REDULSKI

Warszawa · Mawszalkowska 130

L. WAŁDARCZYK -

NA KAŻDĄ Z CZTERECH PÓR ROKU
ODPOWIEDNI KAPELUSZ DOBIERZE PANI

W FIRMIE

H. KOCH

WARSZAWA, KRAKOWSKIE-PRZEDMIEŚCIE nr 1 (na wprost pomn. Kopernika)

DUŻY WYBÓR KAPELUSZY
I CZAPEK PODRÓŻNYCH

NA MIESIĄCE LETNIE KAPELUSZE
Z PŁÓCIEN W WIELKIM WYBORZE

CENY NISKIE.

LOTERIA I JEJ ZASADY.

Od 26-ej Loterii począwszy zaszły w jej planie gry pewne istotne zmiany, w znacznym stopniu korzystne dla grających. Podamy tu główne podstawy tych zmian, w sposób możliwie zwięzły i przejrzysty.

W poprzednich loteriach, do 25 włącznie, wypuszczano nie tyle losów, ile można było rozsprzedać do 1-ej klasy, ale nieco więcej. Naprz. zamiast 180 tysięcy — 230 tys. Pochodziło to stąd, że część graczy, która wygrywała w początkowych klasach chciała grać dalej. Dla nich właśnie był ten zapas losów z zastępczymi numerami, bo raz wyciągnięte z koła w poprzednich loteriach do koła nie wracały. „Nadkontyngentowe“ te losy (numery), leżały u kolektorów od samego początku losowania i nieraz wygrywały u nich, bez żadnej szansy dla graczy, bo wygraną zabierała kolektura.

Ta gra kolektorska w dawnych loteriach była, notabene, bezpłatna, stwarzała więc przywilej, którego nie posiadał żaden z graczy zwykłych.

System ten był niekorzystny dla graczy i Dyrekcja Loterii go skasowała, wychodząc ze słusznego założenia, że jej kolektorzy są od sprzedawania losów, a nie od grania na nie.

Począwszy od 26-ej Loterii, losów czyli „numerów“ zastępczych, oczekujących na graczy wyższych klas, nie ma wcale. Loteria wypuszcza ich tyle, ile może rozsprzedać na rynku, a dla graczy, których numery wygrywają w 1-ej, czy 2-ej klasie itd., a ich posiadacze chcą grać dalej, ma losy z tymi samymi numerami, które wygrywając nie są wycofywane z koła, ale do samego końca ciągnięcia (t. j. do IV-ej klasy włącznie) uczestniczą w grze i mogą wygrać w każdej klasie i każdego dnia. W ten sposób gracz sam dla siebie trzyma swój los zastępczy.

Dawniej było to niemożliwe: gdy kto chciał kupić los do IV-ej klasy płacił za wszystkie poprzednie, choć w nich nie uczestniczył. Dziś płacąc za ten sam numer do IV-ej klasy, wie, że grał nań od pierwszej, nie tracąc ani dnia szansy. Te nadpłaty za grę, w której się nie uczestniczyło, stanowiły stratę dla graczy, a wynosiły od 26 do 36 loterii 18.624.000 zł. Tyle też nowy system zaoszczędził dotąd graczom.

Tak właśnie loteria, nie będąca przecież przedsiębiorstwem filantropijnym potrafiła zabezpieczyć interesy graczy, nie zmniejszając wcale wpływów, jakie przynosi skarbowi państwa. Po za zmianami poczynionymi w planie gry Dyrekcja Loterii poszła w tym samym kierunku, zabezpieczając interesy graczy w stosunkach z kolektorami.

Dawniej, gdy pośród kolektorów zdarzali się osobnicy i elementy spekulacyjne, gracz wygrywający spotykał się przy wypłacie większej wygranej z propozycjami napiwku czy haraczu, który musiał wypłacać kolektorowi „za przyniesione szczęście“ (?), za „prowizję“ itp. Obecnie kolektorowi nie wolno przy wypłacie potrącać z wygranej ani grosza, prócz 20% przeznaczonych dla skarbu i ujawnionych w planie gry. Żądanie, lub choćby nawet przyjęcie od wybrańca fortuny jakiegokolwiek sumy pociąga za sobą utratę kolektury. Obecnie też nagabywania graczy o napiwki całkowicie ustały.

Na zakończenie kilka słów o różnych wróżbitach i jasnowidzach, którzy za jakieś opłaty i „honoraria“ podejmują się naiwnym wskazywać zawczasu szczęśliwe losy itp. Jest to oczywiście spekulowanie na naiwności ludzkiej. O żadnym numerze nie z góry powiedzieć nie można: ani że wygra, ani że nie wygra, bo wszystkie mają jednakową szansę, wygraną kieruje czysty przypadek. Gdyby podobne przepowiednie były możliwe, loteria przestałaby być loterią.

Te informacje przydadzą się niewątpliwie i paniom domu. Wygrana na loterii nadchodzi zupełnie niespodziewanie, i na tym polega urok gry.

W. Ar.

WASZA GWIAZDA
 ZABYŃSIE
 NOWYM BLASKIEM
 GDY NABEDZIECIE LOS
 LOTERII PAŃSTWOWEJ

A. Wolańska
 W KOLEKTURZE
 WARSZAWA, NOWY ŚWIAT 19.
 ODDZIAŁY W WARSZAWIE,
 WILNIE I KRAKOWIE

CO RADIO DAJE KOBIECIE.

Aparat radiowy już dawno przestał być przedmiotem zbytku. Tańszy czy droższy, skromny detektor czy też wspaniały „lampowiec“ napotkać go można prawie wszędzie, zarówno w zapadłej wsi jak i w mieście. Wśród słuchaczy radiowych znajdują się ludzie każdego wieku i najróżnorodniejszych środowisk. Radio jest dla wszystkich i dlatego nasuwa się wątpliwość, czy słuszne jest w tej wielkiej gromadzie specjalne wyodrębnianie kobiet, czy nie należałoby raczej zapytać, co radio daje każdemu słuchaczowi? A jednak zastanowienie się nad tym, jaką rolę radio odgrywa w życiu kobiety szczególnie zaś w życiu pani domu — ma swoją rację chociażby dlatego, że właśnie ta pani domu ma najwięcej możliwości korzystania z audycji radiowych. Zajęcia jej z jednej strony zatrzymują ją w domu, z drugiej zaś, wskutek swej pewnej mechanizacji pozwalają na jednoczesne słuchanie nadawanej muzyki czy pogadanki. Głośnik staje się towarzyszem kobiety w jej pracy domowej. Uprzyjemnia monotonne nieraz zajęcia gospodarskie, a w chwilach wolnych stanowi zawsze dostępną, kulturalną rozrywkę.

Jednakże nie można patrzeć na radio tylko z punktu widzenia przyjemności, — byłoby to niedocenianiem jego roli — przede wszystkim roli pomocnika w pracy zawodowej pani domu. Nowoczesna kobieta, traktująca poważnie swe zadanie gospodarce musi iść z postępem, musi umieć korzystać z doświadczeń, jakie nauka codziennie prawie przynosi w każdej dziedzinie życia. Obecne trudne warunki, w jakich trzeba prowadzić gospodarstwo domowe, więcej niż kiedykolwiek wymagają racjonalnych metod pracy. Stąd wiadomości z tego zakresu podawane w radio bądź to w formie praktycznych przepisów, bądź też teoretycznych pogadanek i odczytów dają

możliwość każdej gospodyni zastosowania w swoim warsztacie pracy najnowszych metod gospodarczych. Niema chyba takiego działu gospodarstwa kobiecego, któryby nie był w radio uwzględniony i fachowo oświetlony.

W pojęciu „pani domu“ mieści się jednak coś więcej, niż tylko pojęcie wzorowej gospodyni. Na pani domu ciąży przede wszystkim obowiązki wychowania dzieci i utrzymania życia rodzinnego na pewnym poziomie. Stąd konieczność ciągłego kształcenia się, ciągłego rozwoju umysłowego. Każdy dzień stawia przed kobietą nowe trudności, które trzeba rozstrzygnąć, nowe zagadnienia wychowawcze, na które trzeba odpowiedzieć. Kobieta jest odpowiedzialna za rozwój fizyczny, umysłowy i duchowy swych dzieci, a błędy, popełniane przez nią skutkiem braku odpowiedniego przygotowania są niejednokrotnie nie do odrobienia. I znów radio może tu być nieocenioną pomocą, jeżeli się umie wykorzystać odczyty z działu higieny i wychowania.

Jedną z największych trudności, jakie stają przed współczesną kobietą, to konieczność utrzymywania kontaktu z życiem przy jednoczesnym zaabsorbowaniu pracą domową. Pani domu, która całkowicie poświęca się gospodarstwu, bardzo prędko zostaje wyrzucona za nawias życia swej własnej rodziny. Szczególnie wobec dorastających dzieci znajduje się w położeniu osoby, która nie idzie z duchem czasu, nie zna nowych prądów i zagadnień. Jakże często padają okrutne w swej bezwzględności słowa: „mama tego nie rozumie“. A dla zachowania najgłębszego stosunku z dziećmi, dla pokierowania ich pierwszymi samodzielnymi krokami w życiu, mama musi rozumieć. Jednocześnie zaś musi być tą, która dużo przebywa w domu, bo przecież wszystko, co się w tym domu dzieje, jest na jej odpowiedzialności. Jeżeli z tego punktu widzenia spojrzymy na program radiowy, to te działy w których omawia się sprawy społeczne, podaje informacje o nowych książkach, daje wiadomości o ruchu umysłowym na całym świecie, nabierają dla pań domu szczególnego znaczenia. Tu leży możliwość nie tylko utrzymania kontaktu z życiem, ale też możliwość dalszego rozwoju własnego, a z tego przecież żadna myśląca kobieta zrezygnować nie może i nie zechce.

Możliwości, jakie daje radio są ogromne, ale trzeba umieć odnaleźć w programie radiowym to, co nam jest potrzebne. Jeżeli przypadkowo utworzymy głośnik, to małe jest prawdopodobieństwo, że trafimy właśnie na coś, co nam w danej chwili odpowiada. Trzeba wybierać audycje tak, jak się wybiera książki do czytania. Dlatego trzeba koniecznie uważnie czytać programy radiowe i naprzód oznaczać sobie audycje, których chcemy posłuchać. Najlepiej jest posługiwać się programami tygodniowymi, podawanymi przez pisma radiowe. Ma to i tę dobrą stronę, że dla wysłuchania ciekawego odczytu lub ładnego koncertu możemy skupić przy głośniku rodzinę i domowników, wprowadzając w ten sposób w życie domowe jeszcze jeden czynnik łączący.

Nowoczesna pani domu prowadzi swą pracę planowo. W rozkładzie jej zajęć audycje radiowe powinny znaleźć swe określone i przemyślane miejsce .

Jedyny polski bogato ilustrowany tygodnik radiowy

ANTENA

zawiera programy stacyj krajowych i zagranicznych, ciekawe artykuły dyskusyjne, barwne felietony, nowele, humoreski najlepszych autorów polskich oraz obfitą ilustrację.

Prenumerata mies. zł 1.40, kwartalnie zł 4.00, rocznie zł 15.00.

Administracja Warszawa, ul. Chmielna 62. Tel. 630-70. Konto P .K. O. nr 14018.

PROGRAMY KURSÓW

prowadzonych przez instruktorki w Kołach Gospodyń - Ziemiarek

PROGRAM 5-DNIOWEGO KURSU OŚWIATOWO-GOSPODARCZEGO DLA KOBIEŃ I MŁODZIEŻY.

(program obejmuje zajęcia praktyczne i pogadanki).

I d z i e ń (n i e d z i e l a).

Godz. 5 — 6 pp. Wstęp. Wyjaśnienie celu kursu oświat. gospodarczego:

- a) znaczenie odżywiania w życiu człowieka,
- b) konieczność zmian w dotychczasowym sposobie odżywiania się ludności wiejskiej,
- c) objaśnienie szczegółowe programu kursu pod tym kątem widzenia,

Godz. 6 — 7 pp. Znaczenie kobiety w domu i gospodarstwie:

- a) podział pracy między kobietą a mężczyzną w domu i gospodarstwie,
- b) udział kobiet w organizacjach społeczno - rolniczych.

Dyskusja.

II-gi d z i e ń (p o n i e d z i a ł e k).

Godz. 9 — 12. Zajęcia praktyczne:

- a) podział zajęć,
- b) gotowanie jednego lub dwóch obiadów z 3-ch dań,

Godz. 12 — 1 pp. Wspólny obiad (wskazówki co do nakrywania, podawania i zachowywania się przy stole),

Godz. Gorz. 1 — 2 pp. Mycie naczyń, sprzątanie po obiedzie,

Godz. 2 — 4 pp. Odpoczynek po obiedzie,

Godz. 4 — 6 pp. Pogadanki 1) teoria gotowania:

- a) umiejętność zestawienie potraw ze względu na składniki i ich smak,
- b) jak odżywiać chorych gorączkujących (prócz gruźlicy),
- c) zastosowanie dogotowywacza,

2) Porządki domowe — organizacja pracy,

- a) higiena mieszkania i otoczenia.

III-ci d z i e ń (w t o r e k).

Godz. 9 — 12 Zajęcia praktyczne jak dnia poprzedniego,

Godz. 12 — 1 Wspólny obiad,

Godz. 1 — 2 Mycie naczyń, sprzątanie,

- Godz. 2 — 4 Odpoczynek poobiedni,
 Godz. 4 — 5 Pogadanki: 1) Zdrowie kobiety i umiejętne ochranianie go w rodzinie.
 2) Pomoc w nagłych wypadkach:
 a) omdlenie,
 b) zacczadzenie,
 c) oparzenie,
 d) zatrucie kwasami i grzybami,
 e) skaleczenie itp.
 f) ratowanie topielca,
 konieczność zaznajomienia się z tym działem na specjalnych kursach
 zdrowia)
- Godz. 5 — 7 3) Jaką rolę odgrywają rośliny w życiu człowieka,
 a) zakładanie ogródków warzywno-kwiatowych,
 b) szczegółowa uprawa warzyw,

IV-ty dzień (środa).

- Godz. 9—12 w poł. Zajęcia praktyczne:
 a) podział zajęć,
 b) gotowanie jednego obiadu z trzech dań,
 Godz. 11 —12 w poł. Przygotowanie do pieczenia ciast,
 Godz. 12 — 1 pp. Wspólny obiad,
 Godz. 1 — 2 pp. Mycie naczyń, sprzątanie,
 Godz. 2 — 6 pp. Pieczenie: bułek zwyczajnych, rogalików, placków świątecznych,
 ciastek, pierników, tortów itp.
 Godz. 6 — 8 pp. Pogadanka o hodowli drobiu:
 a) znaczenie hodowli dla kraju i eksport jaj,
 b) dobór materiału hodowlanego,
 c) warunki pomieszczenia,
 d) żywienie, tuczenie,
 e) choroby, zapobieganie im, dezynfekcja kurników.

V-ty dzień (czwartek).

- Godz. 9 —12 w poł. Zajęcia praktyczne:
 a) podział zajęć,
 b) gotowanie jednego lub 2-ch obiadów z 3-ch dań z uwzględnieniem po-
 traw dla chorych,
 Godz. 12 — 1 Wspólny obiad,
 Godz. 1 — 2 Mycie naczyń, sprzątanie,
 Godz. 2 — 5 Przygotowanie podwieczorku,
 Godz. 5 — 6 Pogadanka: Urządzenie spiżarni,
 a) przygotowanie zapasów na zimę,
 b) przechowywanie produktów pod względem higienicznym.
 Godz. 6 — 8 Wspólny podwieczorek,
 Pogadanka o szkodliwym wpływie alkoholu.
 Zakończenie kursu.

**PROGRAM
TRZYDNIOWEGO KURSU WYCHOWANIA.**

I-szy dzień.

Godz. 5-ta. Wykład — Znaczenie rodziny w narodzie, zadania wychowawcze rodziców (propozycja odwiedzin).

II-gi dzień.

Godz. 10-ta. Higiena macierzyństwa (tylko dla kobiet), następnie odwiedziny i wskazówki w domach.

Godz. 5-ta. Pielęgnowanie niemowlęcia (dyskusja).

Odżywianie dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym (dyskusja).

Zajęcia fizyczne, dziecko chore (przezrocza).

III-ci dzień.

Godz. 10-ta. Odwiedziny i wskazówki w domach.

Godz. 5 1/2-ta. Wychowanie moralne, atmosfera domowa i karność (dyskusja).

Miłość Boga, rodziny, ojczyzny i bliźnich, ład, porządek w myślach i pracy, przedszkola (dyskusja).

Dziecko i szkoła, rodzice i dziecko dorosłe (stowarzyszenia młodzieży).

**PROGRAM
5 - DNIOWEGO KURSU ZDROWIA.**

I-szy dzień.

Godz. 4-ta pp. Poznanie się: Pogadanka o znaczeniu kursów i ich celu dla rodziny, dla jednostki, dla społeczeństwa: przeczytanie programu kursu, przyjęcie zapisów na kurs i na odwiedzanie domów.

II-gi dzień.

Godz. 10 — 12. Odwiedzanie rodzin, dawanie praktycznych wskazówek z dziedziny higieny mieszkania, otoczenia i ubrania. O odżywianiu dorosłych i dzieci. Pielęgnowanie niemowląt i chorych.

Godz. 4 pp. Pogadanki o budowie ciała człowieka: organy wewnętrzne, oddychanie, system krwionośny, system trawienia, odżywianie.

III-ci dzień.

Godz. 10 — 13. Odwiedzanie rodzin jak dnia poprzedniego.

Godz. 4 pp. Pogadanki: bakterie, pasożyty jako roznosiciele zarazy, zapobieganie szerzeniu się zarazy. Choroby zakaźne (odra, ospa, szkarlatyna, dyfteryt, tyfusy, czerwotka, koklusz). Choroby nagminne: gruźlica i jaglica. Pielęgnowanie chorego — nieroznoszenie zarazy.

Pokazy praktyczne: kompresów, baniek, mierzenie temperatury, ścielenie łóżka choremu i przenoszenie chorych.

IV-ty dzień.

Godz. 10 — 13. Odwiedzanie rodzin jak wyżej.

Godz. 4 pp. Choroby kobiece, higiena macierzyństwa (szkodliwość alkoholu dla matki i dziecka). Pielęgnowanie niemowlęcia i odżywianie. Pokazy praktyczne pielęgnowania niemowlęcia.

V-ty dzień.

Godz. 9 — 12. Uporządkowanie notatek i rachunków, kolportarz książek, udzielanie wskazówek zgłaszającym się kursistkom.

Godz. 2 — 4 pp. Pogadanki:

1) Ratownictwo, pomoc w nagłych wypadkach. Zajęcia praktyczne z ratownictwa:

- a) tamowanie krwotoku,
- b) opatrunki przy złamaniu rąk i nóg,
- c) opatrywanie ran, bandażowanie,
- d) sztuczne oddychanie.

2) Higiena domu i otoczenia.

Godz. 4 — 5 pp. Pogadanki:

1) O szkodliwym wpływie alkoholu,

- a) dziedziczność,
- b) zwyrodnienie rasy.

2) O znaczeniu konkursu „Zdrowia w chacie wiejskiej“.

- a) organizacja konkursu.

Godz. 5 — 7 pp. Powtórzenie całości kursu.

PROGRAM

3 - DNIOWEGO KURSU PRANIA I PRASOWANIA.

I dzień.

Godz. 4 pp. Znaczenie kursu, wyjaśnienie programu, zapis kursistek. Pogadanka — zasady prania: a) odpowiednia woda, b) temperatura wody, c) jakość i ilość mydła, d) dodatki pomocnicze (soda, bielidło, amoniak, farbka, krochmal), e) sposób usuwania brudu (rozpuszczanie częściowe brudu za pomocą chemicznych środków, reszty mechanicznym sposobem), f) sposób wyżymania białizny, g) zasady płukania białizny, h) wywabianie plam, i) pranie kolorów, j) zasady krochmalenia i farbkowania, przygotowanie naczyń potrzebnych, nastawienie wody, przyniesienie brudnej białizny.

Zasady prania białizny kolorowej.

Zajęcia praktyczne.

Godz. 6 pp. Rozsegregowanie białizny według rodzaju, ważenie białizny, namoczenie białizny.

II dzień.

Godz. 6 rano. Nastawienie wody, pranie, wygotowywanie, płukanie, farbkowanie, krochmalenie, rozstrzepywanie białizny, rozciąganie sznurów, wieszanie białizny.

III dzień.

Godz. 7 rano. Zdejmowanie bielizny, a) składanie — maglowanie, b) prasowanie (bielizna miękka, sztywna i kolorowa), c) powtórzenie kursu, d) pokaz upranej bielizny, mydła, sprzętu do prania, e) pogadanki: jak często należy zmieniać bieliznę ze względu na zdrowie i oszczędność bielizny (zmiana bielizny na noc). Znaczenie kąpeli i codziennego mycia się na noc. Ilość zużytego mydła świadczy o kulturze narodu.

PROGRAM LOTNYCH 3 - DNIOWYCH KURSÓW HODOWLI DROBIU DLA WSI POLSKIEJ.

I-szy dzień.

Godz. 5 pp. Wstęp. Dlaczego organizuje się specjalne kursy hodowli drobiu. Ogólny zarys hodowli w Polsce w cyfrach. Dochodowość gospodarstwa drobiowego. Opłacalność. Spieniężenie produktów drobiowych. Zakładanie spółek jajczarskich ew. punktów skupu gęsi, indyk przy mleczarniach.

II-go dzień.

Godz. 9—11 rano. Kursy: podział na rasy: 1) nieśne, mające u nas największe znaczenie, 2) mięsne — w pobliżu dużych miast, 3) ogólnoużytkowe.

Pokaz tabli.

Wychów młodzieży.

Selekcja — jak dojść do dobrych zimowych niosek.

Wybór materiału hodowlanego.

Godz. 11 — 1 pp. Wywiady po domach — selekcja materiału.

Godz. 1 — 3 pp. Przerwa obiadowa.

Godz. 3 — pp. Dalszy ciąg wywiadów.

Godz. 5 — 7 pp. Pogadanka na temat: Pomieszczenia. Pokaz wzorowego kurnika i przyborów pomocniczych.

Żywienie. Układanie norm paszy. Zużywanie odpadków gospodarczych. Tuczarkstwo. Uprawa roślin, mających znaczenie dla hodowli drobiu.

Bicie, sprawianie drobiu, rynek wewnętrzny i zagraniczny.

III-ci dzień.

Godz. 9 —11 rano. Higiena drobiu, choroby, ich rozpoznanie, leczenie.

Inne gatunki drobiu. Kaczki: rasy krajowe i zagraniczne.

Dobór. Żywienie, Chów, Sprzedaż.

Gęsi. Indyki. Perlice.

Godz. 11— 3 pp. Wywiady po domach.

Godz. 5 pp. Zakończenie ogólne. Pokaz przezroczy z hodowli drobiu.

**PROGRAM
LOTNEGO 3-DNIOWEGO KURSU PRZETWORÓW OWOCOWYCH**

(program obejmuje zajęcia praktyczne i pogad.).

I-szy dzień.

Godz. 9 — 11 rano. Wstęp: Wyjaśnienie celu Kursu przetworów:

- a) objaśnienie szczegółowe programu I Kursu,
- b) omówienie planu i godzin zajęć,
- c) podanie warunków Kursu,
- d) zapis kursistek (lub sprawdzenie listy),
- e) objaśnienie co do przynoszenia surowca, naczyń i cukru.

Godz. 11 — 13. Pogadanki: 1. O znaczeniu cukru, owoców i jarzyn w odżywianiu
2. O ogólnych zasadach w przetwórstwie i zapobieganiu tworzenia się szkodliwych drobnoustrojów.

- Sposoby: a) o fermentacji szkodliwej i pożytecznej;
b) cukier jako środek konserwujący owoce;
c) zbiór owoców, dobór i wyparowanie wody;
d) drożdże winne i przygotowanie matki drożdżowej.

Godz. 13 — 15. P r z e r w a o b i a d o w a.

Godz. 15 — 16. Przyjmowanie surowca, naczyń, narzędzi i cukru.

Godz. 16 — 17. Ogólne wskazówki o smażeniu konfitur, dżemów, marmolad, powideł, robieniu galaret, soków oraz sterylizowaniu kompotów.

Godz. 17 — 19. Rozpoczęcie smażenia dżemów, konfitur, kompotów i galaret.

2-gi dzień.

Godz. 9 — 10 rano. Pogadanki: 1. O wyrobie win owocowych i różnych napojów owocowych, musujących, bezalkoholowych.

2. O przyrządzaniu słodkich potraw, różnych legumin i zup owocowych.

Godz. 11 — 13. Miazdżenie owoców do wyrobów win oraz napojów musujących, lub przyrządzanie słodkich potraw.

Godz. 13 — 15. P r z e r w a o b i a d o w a.

Godz. 15 — 17. Dalszy ciąg smażenia konfitur, dżemów, galaret, kompotów oraz sterylizowania soków i kompotów.

Godz. 17 — 20. Smażenie powideł, marmolad i robienie kompotów ostrych.

3-ci dzień.

Godz. 9 — 10 rano. Wykańczanie wina i różnych napojów owocowych, lub przyrządzanie słodkich potraw.

Godz. 10 — 13. Wykańczanie smażenia, sterylizowania i opakowanie przetworów.

Godz. 13 — 14. Przygotowanie wystawy.

Godz. 14 — 15. P r z e r w a o b i a d o w a.

Godz. 15 — 16. Urządzanie wystawy z przetwórstwa.

Godz. 16 — 18. Pogadanka: O znaczeniu cukru dla rolnictwa i państwa:

- a) cukier jako środek do przechowywania i konserwowania owoców;
- b) podniesienie smaku owoców, oraz ich wartości odżywczych.

Godz. 18 — 20. Wystawa, demonstracja naczyń i przyrządów; egzamin i zakończenie Kursu.

PROGRAM
3-DNIOWEGO KURSU PRZETWORÓW MIĘSNYCH
(program obejmuje zajęcia praktyczne i pogadanki).

1-szy d z i e ń.

Godz. 17. Wstęp: znaczenie kursu i wyjaśnienie programu:

- a) opłacalność przerobów, czy opłaci się sprzedawać wieprza w postaci przerobów,
- b) dobrze przyrządzone wyroby zapewniają tanie i trwałe środki odżywiania,
- c) spis potrzebnych naczyń i sprzętów oraz przypraw,
- e) warunki i zapis kursistek.

Pogadanki:

- 1-a. Ogólne przygotowania do bicia wieprza, bicie, oczyszczenie i rozbieranie (podział mięsa), o znaczeniu badania mięsa wieprzowego.
- 2-ga „Ogólne zasady marynowania mięsa, solenie słoniny, wędzenia, urządź nie wędzarni, podział zajęć na grupy“.

2-gi dzień.

Godz. 7. Zajęcia praktyczne:

- a) zabicie wieprza (nastawienie wody, przygotowanie potrzebnych naczyń),
- b) oczyszczenie zewnętrzne, zawieszenie,
- c) sprawianie, rozbieranie,
- d) posłanie mięsa do zbadania,
- f) oczyszczenie nóg,
- g) gotowanie mięsa na salcesony i kiszki,
- h) topienie szmalcu.

Godz. 12 — 15. P r z e r w a o b i a d o w a.

Godz. 15 — 20. a) robienie kiszek i salcesonów, b) krajanie mięsa na k'e'basy, c) zrobienie galaretki z nóg, d) gotowanie kiszek, e) zamarynowanie polędwic i karkowej, peklowanie wołowiny i ozorów.

3-ci d z i e ń.

Godz. 9 — 14. Zajęcia praktyczne: a) robienie kielbas (różne gatunki zależnie od miejscowych warunków), b) marynowanie szynki i głowizny, c) solenie słoniny, d) obsuszanie kielbas, wstawienie do wędzarni.

Przygotowanie o b i a d u: a) gotowanie barszczów i bigosu, b) pieczenie schabu, robienie kotletów.

Godz. 14 — 15. W s p ó l n y o b i a d.

Godz. 15 — 17. Odpoczynek poobiedni.

Godz. 17 — 19. Powtórzenie kursu, danie przepisów, wkładanie polędwic i karkowej do kiszek i sznurowanie, obliczenie wartości przerobów i podział między kursistki. Pokaz i zakończenie kursu.

ŻEŃSKIE SZKOLY GOSPODARCZE W POLSCE.

Wg programu państwowego szkoły gosp. żeńskie dzielą się na 3 grupy:

I. Szkoły gospodarstwa domowego: 1) Szkoły pracy domowej, będące centralą przeszkalania w gospod. dom. uczennice tych szkół ogólnokształcących i zawodowych, które nie mają odpowiednich urzędzeń we własnych siedzibach. Było ich w 1935 r. zaledwie 38. Poza tym nauczanie gospod. dom. w zakresie potrzeb rodziny prowadzą niektóre szkoły powsz. i średnie oraz wszystkie żeńskie zawodowe.

2) Wędrownie kursy gosp. dom., wożące z sobą specjalnego typu skrzynie (4 lub 6), które po rozsunięciu tworzą szafy i stoły i mieszczą: ognisko kuchenne, naczynia kuch. i pomoce naukowe, zmywalnię naczyń i maszynę do szycia. (Projekt oprac. inspektorka L. Madurowicz).

3) Szkoły gosp. rodzinnego.

II. Szkoły gosp. - społeczne, przygotowujące zawodowe kierowniczkiburs, sanatoriów, kolonii letnich itp.

1) Szkoły hotelarsko - restauracyjne, przygotowujące zarządczynię hoteli, pensjonatów itp. przedsiębiorstw dochodowych oraz służbę pomocniczą (kuchmistrzynie, pokojowe, praczki).

2) Szkoły kucharskie.

3) Szkoły cukiernicze i piekarskie.

III. Seminaria nauczycielek gosp. dom.

Reforma szkolnictwa wprowadza zmiany. Będą tworzone lub przekształcane z istniejących następujące typy:

1) Szkoły roczne przysposobienia w gosp. rodzinnym o dwóch poziomach: a) przyjmujące absolwentki szkół powsz. do 18 roku życia i b) przyjmujące absolwentki gimnazjum lub liceum ogólnokształcącego do 24 roku życia.

2) Kursy z zakresu gosp. rodzinnego dla osób dorosłych.

3) Szkoły gospodarczo - społeczne stopnia licealnego dwuletnie, kształcące kierowniczkib gospodarstw zbiorowych o charakterze społeczno - wychowawczym oraz doradczynie i instruktorkib gospodarstw rodzinnych. Przyjmować będą absolwentki gimnazjów ogólnokształcących od 16 do 24 roku życia.

4) Kursy gospodarczo - społeczne dla osób dorosłych, specjalizujących się w tej dziedzinie pracy.

Poza tym będą organizowane nadal:

1) Szkoły hotelarskie stopnia licealnego, dwuletnie, dla absolwentek(tów) gimnazjów ogólnokształcących w wieku lat 16 — 24.

2) Szkoły kucharskie stopnia niższego, dwuletnie, dla absolwentów kl. 4 szkół powsz. III-go lub II-go stopnia od lat 15 do 19.

3) Kursy z zakresu przemysłu hotelarskiego i gastronomicznego dla osób specjalizujących się w tych przemysłach.

4 i 5) Szkoły i kursy sanatoryjno - dietetyczne (programy jeszcze nie ogłoszone).

SZKOLY I KURSY GOSPODARSTWA DOMOWEGO.

1. Białystok. Państwowa Szkoła Przemysłowa Żeńska. Przeszkalanie uczennic szkół powsz., kursy gospodarstwa rodzinnego, 2-letnia, dla ucz. VI i VII kl. szkół powszechnych. Dyr. Felicja Strzałkowska.

2. Białka-Tatrzańska. Kursy Gospodarstwa Domowego SS. Serafitek, 1 roczne.

3. Bielsko (Śląsk). Szkoła wychowania rodzinnego organizacji Pań. Niemiecka (z językiem wykładowym niemieckim), 1 roczna. Dyr. dr August Synek.
4. Bielsko, Listopadowa 32. Prywatna Szkoła Zawodowa Macierzy Szkolnej (Wydział Gospodarczy). 1 roczna. Dyr. Karolina Boroszczakówna.
5. Bolechów. Kurs Gospodarczy Tow. Opieki nad Młodzieżą (T. O. M.), 1 roczny. Dyr. Maria Ajdukiewicz.
6. Brusy, pow. Chojnice. Prywatna Szkoła Przystosowania w gospodarstwie domowym Zgromadzenia SS. Zmartwychwstania Pańskiego, 1 roczna dla uczn. z 5 klas. szkoły powszechnej. Dyr. Józefa Makowska.
7. Brześć n. Bugiem. Szkoła Zawodowa Zw. Pracy Ob. Kobiet. Przeszkalanie uczennic szkół zaw. i pow., 2 letnia. Dyr. J. Stefańska.
8. Brześć n. Bugiem. Kursy Gosp. Dom. Zw. Pracy Ob. Kobiet, 2 letnie. Dyr. Brzozowska.
9. Bydgoszcz, Gdańska 67. Szkoła Zawodowa Tow. Popierania Pracy Zawodowej Kobiet — dział gosp. dom. (przystosowanie gospodarcze), 1 roczna (dla ucz. 5 klas. szkoły powszechnej). Dyr. Józefa Makowska.
10. Chodzież. Pryw. Szkoła Przysp. w gosp. dom. Zrzeszenia Powiatowego Zw. Pracy Ob. Kobiet, 1 roczna dla ucz. szkoły powszechnej bez względu na stopień organizacyjny. Dyr. Florentyna Polkowska.
11. Ceglów. żeńskie Kursy Gosp. dom. Ks. Katuszewskiego, 1 roczne. Dyr. Rosłanowa.
12. Cieszyn, Mały Rynek. 1 roczna Szkoła Gosp. dom. SS. Boromeuszek (z językiem wykładowym niemieckim).
13. Cieszyn. 1 roczna Szkoła gosp. dom. Macierzy Szkolnej dla ucz. szkoły powszech. bez różnicy na stopień organizacyjny. Dyr. Olga Schellenb.
14. Chyliczki, woj. Warsz. — poczta Piaseczno. Szkoła średnia dla absolwentek 6 kl. szkoły średn. ogólnokszt. Kurs gosp. wiejskiego 2-letni, domowego — 1 roczny. Dyr. Wyczółkowska. Folwark — praktyka. Internat.
15. Czarnków (Poznański). Szkoła Przystosowania w gosp. dom. Zw. Pracy Ob. Kobiet, 1 roczna dla ucz. szkoły powszech. bez względu na stopień organizacyjny. Dyr. Irena Kizierowska.
16. Częstochowa, Dąbrowskiego 22. Państwowa Szkoła Zawodowa — Oddział gospodarczy, 1 roczna dla absolw. 7 klas szkoły powszechnej. Dyr. Jadwiga Zawadzka.
17. Gdynia. Prywatna Szkoła żeńska Przystosowania Zawodowego Tow. Szkoły Handlu Morskiego i Techniki Portowej, 1 roczna dla ucz. szkół powszech. bez względu na stopień organizacyjny. Dyr. Z. Dowiatówna.
18. Gniezno. Miejska Szkoła Przemysłowo - Handlowa — dział gospodarczy (przystosowanie gospodarcze), 1 roczna dla ucz. szk. powsz. Dyr. Leonarda Gudawska.
19. Grodno, ul. Witoldowa 28. Szkoła Pracy Domowej przy Państwowej Szkole Przemysłowo - Handlowej żeńskiej, 2 letnia dla ucz. szkół powszech. Dyr. Helena Łapinówna.
20. Grudziądz, Rynkowa 19. Szkoła Zawodowa i Gospodarcza Izby Rzemieślniczej (przystosowanie gospodarcze), 1 roczna dla ucz. szkół powsz. bez względu na stopień organizacyjny. Dyr. Irena Kompertowa.
21. Grudziądz. Wędrownie Kursy Gosp. Dom. Pomorskiego Koła Stow. „Służba Obywatelska“, 3 miesięczne dla ucz. szkół powsz. bez względu na stopień organizacyjny. Dyr. Irena Kompertowa.
22. Janowiec. Prywatne Kursy Gosp. Dom. Tow. dla uzupełnienia nauki szkolnej, półroczne. Dyr. Marta Rathke.

23. Jazłowiec pod Buczaczem. Seminarium Gospodarcze Zgrom. SS. Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Marii Panny, 3 letnia dla absolwentek 6 klas szkoły średniej ogólnokształcącej. Dyr. S. Ewa Noiszewska.

24. Inowrocław, Sienkiewicza nr 1. Miejska Szkoła Przemysłowa — dział sanitarno - dietetyczny, 2-letnia dla absolw. 6 klas. szkoły średniej ogólnokształc. Dyr. Lewandowska.

25. Iszczolna. Szkoła zawod. żeńska, 1 roczna dla ucz. szkół powszech. Dyr. M. Laskowiczówna.

26. Kalisz, ul. 3 Maja 13. Kursy Gosp. Dom. Zrzeszenia Patronatu Młodzieży Katolickiej, półroczne. Dyr. Antonina Andrzejewska.

27. Katowice, Gmach Śląskich Technicznych Zakładów Naukowych. Prywatna Szkoła Przynależności w Gosp. Rodzinnem Koła Tow. Polek, 1 roczna dla ucz. szkół powsz. Dyr. Helena Kopiasówna.

28. Kielce, Szeroka 8. Niższa Szkoła Zawodowa Pol. Macierzy Szkolnej — Oddział gospodarczy, 1 roczna dla ucz. 7 klas. szkoły powszech. Dyr. Janina Dyczanka.

29. Kowel. Kursy Gosp. Dom. przy szkole powszechnej, dla ucz. szkół powsz.

30. Kórnik pod Poznaniem. Szkoła Domowej Pracy Kobiet Fundacji „Zakłady Kórnickie“ (przynależność gospodarcze), 1 roczna dla ucz. szkół powsz. Dyr. Stefania Jaskólska.

31. Kraków, Syrokomli 21. Państwowa Szkoła Zawodowa — Seminarium Gosp. Dom., 3 letnia dla absolwentek 6 klas szkoły ogólnokształc. Dyr. dr Maria Peterowa.

32. Kraków, Rynek Główny 34. Szkoła Hotelarstwa Izby Przem. Handl., 2 letnia dla absolw. 6 klas szkoły średn. ogólnokształc. Dyr. Bohdan Białecki.

33. Kraków, św. Marka 24. Miejska Szkoła Gosp. Dom., 1 roczna dla ucz. absol. 7 klas szkoły powszechnej. Dyr. Zofia Żulińska.

34. Kraków, Stolarska 15. Szkoła Zawod. dla dziewcząt żydowskich „Ognisko“. Oddział gospodarczy. Dyr. Trenklowa.

35. Kraków, Plac Szczepański 2. Kursy Gosp. dom. Koła Pań Domu, 6 tygodniowe. Dyr. Karolina Maruszczenko-Bohdanowska.

36. Leszno, Komeniusza 64 — Poznańskie. Państw. Szkoła Przem. Handlowa żeńska — dział gospodarczy (przynależność gospod.), 1 roczna dla ucz. 5 klas szkoły powszechnej. Dyr. Stanisława Orłowska.

37. Lisków. Szkoła Zawodowa żeńska Fundacji Sierocińca św. Wacława. Wydział Gospodarczy, 2 letnia dla ucz. 5 kl. szk. powsz. Dyr. Klara Cuprysiówna.

38. Lublin, ul. Spokojna 10. Państwowa Szkoła Przem. - Handlowa żeńska — przeszkalanie ucz. VI i VII klas szkół powszechnych i doksztalczącej, 1 roczna. Dyr. dr Janina Izdebska.

39. Lublin, Chmielna 1. Szkoła Gospodarczo - Zawodowa im. św. Kazimierza, 3 letnia po 5 klasach szkoły powszechnej. Dyr. Tekla Warno.

40. Lublin, Chmielna 1. Roczny Kurs Gosp. Dom. przy Szkole Gosp. Zawodowej im. św. Kazimierza, 1 roczna dla umiejących czytać i pisać. Dyr. Tekla Warno.

41. Lublin, Spokojna 10. Kurs dla dziewcząt bezrobotnych i kurs dla pracownic domowych przy Państw. Szkole Przem.-Handlowej żeńskiej. Oba po 3 miesiące dla umiejących czytać i pisać. Dyr. dr Janina Izdebska.

42. Lwów, Piekarska 9. 1-roczna Szkoła Gosp. Dom. Tow. Warsztatów Rękodzielniczych dla dziewcząt żydowskich. Dyr. Cecylia Klaftelowa.

43. Lwów, Zielona 8. Kursy Gospodarcze Stow. „Służba Obywatelska“, 1 roczne dla absolwentek 7 klas szkoły powszechnej. Dyr. Czesł. Devehy.

44. Lubocześnica pod Pniewami w Poznańskim. Prywatna Szkoła Przynależności w Gosp. Dom. SS. Urszulanek, 1 roczna dla absolwentek 6 klas szkoły średniej ogólnokształcącej. Dyr. Jadwiga Monkiewiczówna.

46. Łódź, Sienkiewicza 61. Społeczna Szkoła Żeńska Przem. - Gosp. Stow. „Służba „Obywatelska“, 2 letnia dla absolwentek 6 klas szkoły średniej. Dyr. Józefina Puternicka i roczna szkoła przynależności w gosp. rodzinnym dla absolw. 7 klas szkoły powszechnej. Dyr. Józefina Puternicka.

46. Łódź. Kurs dla wychowawczyń niemowląt, 6 miesięczny dla absolwentek 7 klas szkoły powszechnej.

47. Łomża. Szkoła Zawodowa Zw. Pracy Ob. Kobiet. Przeszkalanie uczennic szkół zawodowych i powszechnych, 2 letnia dla VI i VII klas szkół powszechnych. Dyr. K. Rymgałówna.

48. Łuck. Kursy Gospod. Dom. Zw. Pracy Ob. Kobiet, dla uczennic szkół powszechnych. Dyr. Adela Domanusowa.

49. Łuniniec. Szkoła Zaw. Żeń. Pol. Macierzy Szkolnej. Przeszkalanie uczennic szkół powszechnych i szkoły zawodowej Polskiej Macierzy Szkolnej, 2 letnia dla VI i VII klas szkół powszechnych. Dyr. Aniela Pieprzycówna.

50. Łuniniec. Kurs Gosp. Dom. Zw. Pracy Ob. Kobiet, 6 tygodn. i dwuletni dla uczennic szkół powsz. Dyr. Anastazja Tyszarska.

51. Mariówka, p. Goździków, pow. opoczyński. Szkoła Gosp. Rzemieślnicza Stow. „Samopomoc“, 1 roczna i 2 letnia dla ucz. 5 klas szkoły powsz. Dyr. Bożenna Kahlówna.

52. Mikaszewice. Zw. Pracy Ob. Kobiet w Łunińcu. Przeszkalanie uczennic szkół powsz. i kurs dla robotnic, 2 letni dla uczennic szkół powsz. Dyr. Anastazja Tyszarska.

53. Nowy Sącz (Biały Klasztor). Szkoła Prywatna Gosp. Dom. im. Pani Naszej Jazłowieckiej Zgrom. Sióstr zw. Córkami Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Marii Panny, 1 roczna dla absolw. A. 7 klas szkoły powszechnej. B. 6 klas szkoły średniej ogólnokształcącej. Dyr. S. Maria Irena Błażowska.

54. Ostrołęka. Szkoła Zaw. Pol. Macierzy Szkolnej. Przeszkalanie uczennic szkoły zawodowej i szkół powsz., 2 letnia dla VI i VII klas szkół powsz. Dyr. W. Modzelewska.

55. Ostrów Wlkp. Miejska Szkoła Gosp. Dom. (przynależn. gosp.), dla ucz. szkół powsz. bez względu na stopień organizacyjny. Dyr. Romana Łukomska.

56. Oświecim, Piłsudskiego 12. Kurs Gosp. Dom. Zgrom. SS. Serafitek, 1 roczna. Dyr. S. Joanna Ekiertówna.

57. Pińsk. Szkoła Zaw. Pol. Macierzy Szkolnej. Przeszkalanie uczennic szkół powsz. i szkoły zawodowej P. M. S. — kurs dla pań domu, 2 lata dla ucz. VI i VII klas szkół powszechnych. Dyr. Emilia Kołodziejczykówna. 6

58. Pleszew. Szkoła Przynależności w Gosp. Dom. Zgrom. SS. Służebniczek Marii, 1 roczna dla ucz. szkół powsz. bez względu na stopień organizacyjny. Dyr. Ambrozja Tomalak.

59. Pniewy. Lubocześnica. Seminarium Nauczycielek Gospodarstwa SS. Urszulanek, 3 letnia dla absolwentek 6 klas szkoły średniej ogólnokształcącej. Dyr. S. Jadwiga Monkiewiczówna.

60. Poznań św. Marcina 69. Prywatna Szkoła Zawodowa Gosp. Dom. Stow. Służby Żeńskiej „Rodzina“, 1 rok, 2 lata i 3 lata dla ucz. 5 klas szkoły powszechnej. Dyr. Fel. Studzińska.

61. Poznań, Focha 2. Państw. Szkoła Handlowa i Przem. Żeńska — dział gosp. dom. (przynależn. gospodarcze), 1 roczna dla ucz. 7 klas szkoły powszechnej. Dyr. w. z. Józefa Chrzanowska.

62. Poznań, Focha 147. Prywatna Szkoła Przynależności w Gosp. Dom. Zgrom.

SS. Zmartwychwstania Pańskiego, 1 rok dla ucz. szkół powszechn. Dyr. S. Hieronima Wiernicka.

63. Poznań. Wędrownie Kursy Gosp. Dom. Poznańskiego Koła Stow. „Służba Obywatelska“, 3 miesięczne.

64. Przemyśl, Czarnieckiego 1. Kursy Gosp. Dom. Stow. „Służba Obywatelska“, 1 roczne dla absolw. 7 klas szkoły powszechnej.

65. Przemyśl, Szpitalna 10. Kurs Gospodarczy Tow. Warsztatów Rękodzielniczych dla dziewcząt żydowskich.

66. Radom. Kurs Roczny Gosp. Dom. przy Niższej Szkole Zawodowej żeńskiej Pol. Katolickiego Tow. Opieki nad dziewczętami, 1 roczny dla absolwentek 7 kl. szkoły powsz. Dyr. Sabina Lachowicz.

67. Różanystok. Roczny Kurs Gosp. Dom. SS. Salezjanek, dla ucz. 5 klas szkoły powszechnej. Dyr. Irena Sętkarówna.

68. Równe. Kurs Gosp. Dom. Zw. Pracy Ob. Kobiet, dla uczennic szkół powszech.

68a. Ruda Czechowska. Szkoła gospodarcza dla uczennic z 4 kl. szkoły powszech. Prow. Stow. Zjedn. Ziemianek. Poczta Puławy, woj. lubelskie.

69. Rybnik — śląsk. Seminarium Nauczycielek Gospodarstwa SS. Urszulanek, 3 letnie dla absolwentek 6 klas szkoły średniej ogólnokształ. Dyr. S. Am. Cytrynowska.

70. Sarny. Kursy Gospodarstwa przy szkole powszechnej.

71. Siedlce, Kilińskiego 11. Szkoła Zaw. Tow. Szkoły żeńskiej — Kurs Gosp. Dom. (przysposobienie), 1 roczny dla absolw. 7 klas szkoły powszechnej. Dyr. Katarzyna Burkacka.

72. Siedlce, Kilińskiego 11. Kurs Gosp. Dom. dla służących przy szkole Zaw. Tow. Szkoły Zawodowej żeńskiej, 3 miesięczny dla umiających czytać i pisać. Dyr. Katarzyna Burkacka.

73. Szkoła Gospodarcza żeńska im. Gen. Zamoyskiej Tow. Szkół średnich, kurs 1 rok i 2 lata dla ucz. 5 klas szkoły powszechnej. Dyr. inż. Zofia Tałasiewiczówna.

74. Snopków, woj. lwowskie, poczta Lwów, Zygmuntowska 3. Kurs roln. - gosp. 3 letni. Polwark — praktyka. Internat. Dla maturzystek. Dyr. inż. Jan Karłowicz.

75. Stryżewka, poczta Lachowice, pow. żywiecki. Prywatna Szkoła Przysposob. w Gosp. Dom. Zgrom. SS. Zmartwychwstania Pańskiego, 1 roczna dla absolw. 7 klas szkoły powszechnej. Dyr. S. Tekla Skoczyła.

76. Świecie. Szkoła Zawod. Gosp. Koła Tow. Ziemianek Pomorskich (przysposobienie) 1 roczna dla absolw. szkół powszechnych. Dyr. Kazimiera Kamińska.

77. Tarnów, św. Marcina 14. Prywatna żydowska średnia Szkoła Gosp. Mgr. Emmy Epsteinówny.

79. Toruń, Strumykowa. Państwowa Szkoła Zawodowa — dział gosp. dom. (przysposobienie gospodarcze), 1 roczna dla ucz. 5 klas szkoły powsz. Dyr. Irena Gutwińska.

80. Warszawa, Nowowiejska 43. Państwowe Seminarium Nauczycielek Gospodarstwa, trzyletnie dla absolwentek 6 klas szkoły średniej. Dyr. Aniela Komornicka.

81. Warszawa, Teresińska 9. Szkoła Gosp. Zaw. im. Król. Jadwigi, Stow. Opieki nad dziewczętami p. w. św. Józefa, trzyletnia dla absolwentek 7 klas szkoły powszechnej. Dyr. Leokadia Stryjeńska.

82. Warszawa, Czerniakowska 47. Szkoła Wychowawczyń Domowych Zgrom. SS. Miłosierdzia, trzyletnia dla absolw. 7 klas szk. powsz. Dyr. S. Aniela Michałowska.

83. Warszawa, Elektoralna 47. Prywatna Szkoła Gosp. Dom. im. Generałowej Zamoyskiej, 1 roczna dla absolwentek 6 klas szkoły średniej i Szkoła Zarządczyń, 1 roczna dla absolwentek szkoły gospodarstwa.

84. Warszawa, Kazimierzowska 60. I Miejska Szkoła Rękodzielnicza — wydział gospodarczy, 1 roczna dla absolw. 7 klas szkoły powszechnej. Dyr. Maria Bratkowska.

85. Warszawa, Mokotowska 1. Państw. Szkoła Pracownic domowych, 1 roczna dla ucz. szkół powsz. bez względu na stopień organizacyjny. Dyr. J. Kruszyńska.
86. Warszawa, Elekoralna 47. Prywatna 1 roczna Szkoła Zarządczyń im. Generalowej Zamoyskiej, 1 roczna dla absolw. 6 klas szkoły średniej ogólnokształcącej.
87. Warszawa, Plac Trzech Krzyży 18. Państwowa Szkoła Pracy Domowej, dla uczenie szkół powszechnych. Dyr. p. o. Kamila Chołoniewska.
88. Warszawa, Złota 41. Szkoła Gosp. Dom. Stow. „Nauka i Praca“, dla ucz. szkół powsz. Dyr. Emilia Czeczott.
89. Warszawa - Marymont, Zabłocińska 20. Szkoła Gosp. Dom. Stow. „Nauka i Praca“, dla ucz. szkół powsz. Dyr. Janina Muszelewska.
90. Warszawa, Aleje Jerozolimskie 33. Niższa Szkoła Hotelarska Nacz. Organizacji Pol. Przemysłu Hotelowego, 1 roczna dla ucz. 5 klas szkoły powszechnej. Dyr. Stanisława Howiecka.
91. Warszawa, Kazimierzowska 60. Kursy Gosp. Dom. Zw. Pań Domu, 2 miesięczne. Kier. Iza Mandukowa.
92. Warszawa, Nowy Świat 9. Kursy Gosp. Dom. Instytutu Gosp. Dom., różno - terminowe.
93. Warszawa, Marszałkowska 149. Kursy Gosp. Dom. Rady Nacz. Gosp. Wykształcenia Kobiet, 2 miesięczne. Kier. Maria Karczewska.
94. Warszawa, Sewerynow 8. Dwuletnia Szkoła Gosp. Dom. Stow. Opieki nad dziewczętami p. w. św. Józefa, 1 roczna i 2 letnia. Dyr. Maria Kosicka.
95. Więcbork. Prywatne Kursy Gosp. Dom. Zgrom. SS. Diakonisek, pół roczne. Dyr. Fryda Ballert.
96. Wilno, Jagiellońska 3. Szkoła Pracownic Gospodarczych Zrzesz. Woj. Zw. Pracy Ob. Kobiet, 1 roczna dla ucz. 5 klas szkoły powsz. Dyr. Maria Wilczyńska.
97. Wilno, Zaułek Franciszkański 7. Szkoła Pracy Domowej Pol. Tow. Pracy Oświatowej „Światło“, 2 letnia dla uczenie szkół powsz. Dyr. Maria Duszyńska.
98. Wilno, ul. SS. Miłosierdzia 11. Prywatna Szkoła Gosp. Dom. SS. Serafitek, dwuletnia dla absolw. 4 klas szkoły powszechnej. Dyr. S. Immaculata Swirska.
99. Wilno. Prywatne żeńskie Kursy Gosp. Dom. Zgrom. SS. Serafitek, 1 roczne dla ucz. szk. powsz. Dyr. S. Immaculata Swirska.
100. Wilno, ul. Wielka 30. Kursy Gosp. Dom. Zw. Kobiet Żydowskich.
101. Wilno. Prywatne Lotne Kursy Gosp. Dom. Woj. Zw. Pracy Ob. Kobiet, 1 do 4 tygodni dla umiejących czytać i pisać. Dyr. Wiktoria Olechnowiczowa.
102. Wilno, ul. Zawalna 9. Prywatne Wędrownie Kursy Gotowania i Szcicia Koła Zjedn. Ziemiaków Woj. Wileńskiego, 1 do 4 miesięcy dla umiejących czytać i pisać. Dyr. Maria Kozłowska.
103. Zakopane. Państwowa Szkoła Przemysłowo - Hotelarska, 1 roczna i 2 letnia dla absolw. 6 klas szkoły średniej ogólnokształcącej. Dyr. Zofia Tatarzanka.
104. Zakopane, Kuźnice. Jednoroczna Szkoła Domowej Pracy Kobiet Fundacji Zakładów Kórnickich, dla absolw. 6 kl. szk. średn. Dyr. Zofia Kaczorowska.
105. Zbylitowska Góra, p. Tarnowem. Seminarium Gospodarcze Zgrom. Najświętszego Serca Jezusowego, 3 letnia dla absolw. 6 klas szk. średn. Dyr. Maria Zakrzewska.
106. Żnin, Dworcowa 22. Szkoła Przynsposobienia w Gosp. Dom. Zgrom. SS. Służebniczek N. M. P. N. P., 1 roczna dla ucz. szkół powsz. Dyr. S. Teodozja Teresa Słubówna.
107. Julin, p. Łochów, woj. Warsz. żeńska Szkoła hodowli drobiu, 11 miesięczna.
108. Szafarnia, p. Golub, woj. Warsz., 11 mies. dla 4 kl. szk. powsz. i 2 letnie kursa maślarsko - serwarskie dla ucz. z 6 kl. szkoły średniej.

K A Ź D A

Komunalna Kasa Oszczędności

WINNA DRUKI, KSIĘGI
I MATERIAŁY PIŚ-
MIENNE ZAMAWIAĆ

W SWEJ BRATNIEJ INSTYTUCJI

t. j. w SAMORZĄDOWYM INSTYTUCIE WYDAWNICZYM

W WARSZAWIE
UL. MIODOWA 6
TEL.: 5-92-63 i 682-18.

Ceny na rok 1937

zostały wydatnio obniżone

GOSPODARCZE ORGANIZACJE K O B I E C E W P O L S C E.



Łowiczanka.

Fot. Zd. Marcinkowski.

TWÓRCZYNIĘ RUCHU GOSPODARCZEGO WŚRÓD KOBIEC.

W głąbłą noc dziejową — w 1892 roku — rozległo się w Królestwie Polskim wezwanie do kobiet przez kobietę rzucone: — Do pracy organicznej, twórczej! do budzenia ducha narodowego wśród ludu i podnoszenia gospodarstw kobiecych na wsi. Pani Maria Janowa Kleniewska z Kluczkowic w lubelskim zwołuje ziemianki okoliczne i tworzy zaczątek tajnej organizacji, mającej w przyszłości połączyć wszystkie kobiety wsi bez różnicy wykształcenia i majątku.

Rok 1892.

W 1895 r. utworzono dzięki poparciu ś. p. prezesa Stan. Chełchowskiego „podsekcję kobiecą“ przy „Sekcji rolnej męskiej“ Muzeum Przemysłu i Handlu w Warszawie. Takie to cudaczne formy trzeba było wtedy chwycić, by zdobyć pozory legalności. Na czele „podsekcji“ staje p. Teresa ze Skórkowskich Siemieńska. Najbardziej czynne są wtedy: pp. Maria z Przewłockich Swidowa, Maria Kretkowska z Baruchowa, Felicja Karszo-Siedlewska, Eleonora Chełmicka, Maria Karczewska, Cecylja Plater-Zyberk, Łuniewska z Korytnicy, Jadwiga Milewska i in.

Rok 1895.

P. Kleniewska, założysz w Kluczkowicach „Kółko pracy kobiecej“ objeżdżała kraj (zabór rosyjski), tworząc coraz to nowe oczka sieci organizacyjnej. Pod wpływem wzrastającego potężnie ruchu zakłada p. Daszewska z Siedzowa pod Warszawą pierwsze, tajne wówczas „Kółko włościanek“.

W pracy bierze udział cała elita inteligencji, mniej lub więcej z pracą na roli związana: Orzeszkowa, Konopnicka, dr Teresa Ciszewiczowa i inne.

Rok 1906.
„Zjednoczone
Kolo
Ziemiemek”

W 1906 r. rząd rosyjski zatwierdził statut „Zjednoczonego Koła Ziemiemek“. Nowa, pierwsza organizacja gospodarcza powołała na przewodniczącą p. Marię Kretkowską z Baruchowa. Na dożywotnią przewodniczącą honorową powołano zasłużoną twórczynię „ruchu ziemianek“ — p. Marię Janową Kleniewską z Kluczkowic.

W 1906 r. szeregi były już liczne. Najbliższymi współpracownikami p. Kleniewskiej były wtedy: Maria Rodziewiczówna, Helena Weychert, Jadwiga Warnkówna, Wanda Kuczyńska, Maria Karczewska (od 1926 r. przewodnicząca Rady naczelnej gosp. wykształcenia kobiet, wieloletnia zasłużona pionierka oświaty gospodarczej wśród kobiet wiejskich), Eleonora Chełmicka, Felicja Karszo-Siedlewska, Aleksandra Grzybowska (późniejsza przewodnicząca Stow. Zjedn. Ziemiemek i inicjatorka założenia Koła studiów gosp. dom., pierwsza tłumaczka Christine Frederick — „Naukowa organizacja gospodarstwa domowego“), Anna Jakubowska, Henrykowa Sienkiewiczowa, Anna Fudakowska, Kazimiera Jakubowska-Sienkowska, hr. Potulicka z Obór, Anna Choromańska, Leonia Mazarakowa, Józefa Klawerowa (później w 1914 r. przewodnicząca „Koła pracy kobiet“), Zofia Majlertowa, Anna Glinczyzna, Zofia Wilska, Maria Lutosławska, Antonina Gombrowiczowa, Irena Targowska. I wiele innych.

Cechą „Zjednoczonego Koła Ziemiemek“ była równość praw członkiń mimo podziału na kółka „rzeczywiste“ i „czynne“, które łączyły gospodynie małorolne i miały zniżoną opłatę członkowską.

Sekcji kółek czynnych przewodniczyła p. Maria Karczewska ze Szreńska. Pierwszymi ich założycielkami były pp. Daszewska, Chełmicka i Zdziarska, a najczynniejszymi propagatorkami: p. Eleonora Karolowa Czarnowska z Makowa, która w lubelskim zorganizowała 860 kobiet w kołach gospodyń-ziemiemek, (obecnie stoi na czele Rady naczelnej ziemianek), oraz pp. Anna Choromańska, Urbankowa z łowickiego, Maria Holder-Eggerowa z Korytnicy, Zofia z Kowerskich Rządżina, redaktorka specjalnego wówczas dla tych kółek pisemka p. t. „Ziemianka“.

Powstają liczne ochrony, czytelnie ludowe, ogrody i ogródki przy chatach, sklepy wiejskie, łaźnie.

W krótkim czasie liczba członkiń ziemianek dochodzi do 11.400 (przed wojną) — ziemianek większej i mniejszej własności, mających ten sam statut.

Stowarzyszenia mają wydziały: ekonomiczny, wychowawczy i społeczny, dzielące się na sekcje: nasienną, ziół lekarskich, drobiową i artystyczną — samokształceniową i szkolnictwa — higieniczną, biblioteczną, pracy kółek czynnych itp.

Szkoły gosp.
wiejskiej

W 1906 r. odrazu, jako zbiorowy czyn ziemianek, założono „Szkołę gospodarczą“ w Mirosławicach dla dziewcząt wiejskich. Przetrwała ona do dzisiaj.

Szkół takich powstało następnie więcej: w Nałęczowie (lubelskie), w Książynie (kaliskie), w Nieszkowie (kieleckie), w Śniadowie

(łomżyńskie), w Grędzicach (ciechanowskie), w Marysinie (Kujawy), w Nieszkowie (kieleckie), w Sandomierzu, w Uwielinie, w Woli Grzybowskiej.

Zdumiewający był to rozkwit.

Około 1910 r. Ziemianki wchodzą po raz pierwszy w łączność z międzynarodowym ruchem kobieco-rolnym (Cercles de Fermières). W 1913 wysyłają 2 delegatki: p. Rodziewiczównę i Weychertównę na kongres w Gandawie.

Rok 1910
Kongres
w Gandawie.

Wydawane były wtedy pisma: „Świat kobiety“ pod red. p. Marii Karczewskiej i „Łan polski“ pod red. p. Julii Kisielewskiej.

Pisma.

Ożywiona propaganda, prowadzona przez p. Kleniewską, doprowadza do utworzenia 3 nowych central: w 1910 „Towarzystwa Ziemianek Wielkopolski i Pomorza“ z siedzibą w Poznaniu, w 1911 r. „Związku Ziemianek“ w Małopolsce wschodniej z siedzibą we Lwowie, w 1912 — „Koła pań wiejskich“ Małopolski zachodniej z siedzibą w Krakowie.

Nowe
centrale.

Równocześnie z inicjatywy Ziemianek powstały zaczątki kół włościanek przy towarzystwach i kółkach rolniczych Wielko- i Małopolski. Pierwsze w Wielkopolsce kółka włościanek założyły w 1910 r. pp. Emilia Zakrzewska i Józefa Wężykówna.

Koła
włościanek.

W lipcu 1914 r. odbył się w Krakowie pierwszy wszechpolski zjazd ziemianek, zwołany przez p. Kleniewską pod hasłem „Służby Narodowej“.

I zjazd
wszech-
polski

W w miesiąc potem zawierucha wojenna ogarnęła ziemie polskie. Nastąpiła nowa karta dziejów.

Któż nie pamięta tych dni trwogi i pożogi, gdy sparaliżowana została wszelka praca, a wygnańcze rzesze ciągnęły na Wschód!

A jednak choć tyle ognisk domowych rozbitych zostało, choć życie polskie tak tragiczne przybrało formy, — praca Ziemianek nie ustaje. Niosą pomoc sanitarną w Szpitalu Ziemianek i w szpitalach Czerwonego Krzyża, na tyłach i na froncie, organizują pomoc i opiekę nad uciekinierami, rozpoczynają na zgłiszczach działalność oświatową (patrz wydawnictwo „Pawilon Ziemianek i Włościanek na P. W. K. — historia zespołów i zrzeszeń“).

W roku 1916 wobec powiększającej się ilości sierot, nie mających żadnej opieki, powstają „schroniska sierot“, a równocześnie rozszerza się akcja, zainicjowana przez p. M. Kretkowską, zabierania do dworów i chat dzieci ubogich rodziców, ofiar wojny i jej następstw. Równocześnie powstaje w Warszawie Bursa dla dziewcząt, założona przez Ziemianki, oraz letniska dla młodzieży w różnych stronach kraju. — Mimo ciężkich warunków bytu w zniszczonych warsztatach rolnych sypią się składki z Kół Ziemianek na Macierz Szkolną, na Seminarium lubelskie i plockie, na czytelnie ruchome.

Na czoło jednak wszelkich poczynań wysuwa się najbliższa sercu opieka nad żołnierzem - Polakiem w czasie wojny o ustalenie granic

ojczystych. Ziemiarki zaopatrują czołówki i szpitale, same czynnie współpracują w niesieniu pomocy rannym i głodnym.

W Wielkopolsce na czele organizacji stoją wtedy pp. przewodnicząca Ludwika z Mycielskich Turnowa, Emilia Zakrzewska, z Kurnatowskich Potworowska, Aniela Tułodziecka — chluba Poznania, Jądwigą z Lubomirskich Kwilecka, Zdzisławowa Czartoryska, Wanda z Potworowskich Chłapowska i inne. W Małopolsce Wschodniej — przewodnicząca Elżbieta z Potockich Sapieżyna, Andrzejowa Lubomirska, Róża Karłowska, Wanda Czartoryska i in. Odznacza się energią p. Klementyna Schmidtowa z Krzywaczki pod Krakowem. W Wielęszczyźnie — przewodnicząca Maria Kotwiczowa, Maria z Montwiłłów Szachnowa i in. W ziemi Mińskiej i Nowogródzkiej — przewodnicząca Stefania Wańkowiczowa, Róża Czetwertyńska z Żołudka, E. Czapska, E. Woyniłłowiczowa, Domańska, Kotwicka, I. Kostrowicka, Al. Strawińska, M. Łącka, Anna Czarnocka, Tuhanowska, Rymyszanka i in. Na Wołyniu p. Ryzyszczewska.

Rok 1917
Zjazd kobiet
polskich
w Warszawie

Przychodzi r. 1917. W Warszawie obraduje „Zjazd kobiet polskich“. Biorą w nim udział wszystkie polskie organizacje kobiece: chodzi o prawa polityczne i cywilne kobiet w przyszłej niepodległej Polsce. Ziemiarki przychodzą z gotowymi przemyślanymi wnioskami, które zostają uchwalone. Komitet wykonawczy uchwał zjazdu przedstawia je w rok później pierwszemu Naczelnikowi Państwa: równouprawnienie znajduje swój wyraz w ordynacji wyborczej do pierwszego Sejmu Konstytucyjnego Odrodzonej Rzeczypospolitej.

Rok 1918
„Stow.
Młode
Ziemiarki”.

W r. 1918 wyłania się ze Zjednoczonego Koła Ziemiarek młoda latorośl „Stowarzyszenie Młode Ziemiarki“. Początek dała jeszcze w r. 1913 p. Kleniewska, zakładając w Kluczkowicach z pomocą p. Emilii Góreckiej pierwsze kółko młodych p. nazwą „Nowe życie“, w tymże czasie w Warszawie tworzy się „Kółko Mazowieckie“ pod przewodnictwem p. Julii Swidówny. Jednak dopiero w r. 1918 p. Janina Grzybowska, Em. Górecka, Joanna Glińska i in. organizują Sekcję Młodych, która przekształca się następnie na osobne statutowo Stowarzyszenie, przy poparciu p. M. Kleniewskiej i z inicjatywy p. Doria-Dernałowicz przy współudziale Barbary i Anny Czetwertyńskich, Em. Góreckiej, M. Skarżyńskiej, Teresy Ciszkwiczówny, Teresy i Zofii Zamoyskich, Marii Mirskiej, Ireny Gombrowiczówny, Kaz. Rosinkiewiczówny, i in.

Obrona
Lwowa.

Na czele Komitetu Obrony Lwowa staje Maria Rodziewiczówna, wydając płomienną odezwę. Koła Ziemiarek spieszą na apel. Sprawozdanie Komitetu zaznacza, że największą pomoc dały mu Ziemiarki.

Rok 1920.
Służba naro-
dowa kobiet.

R. 1920. Z inicjatywy p. Kleniewskiej powstaje „Służba narodowa kobiet“, łącząca wszystkie stowarzyszenia kobiece, dotychczas współpracujące nad odbudowaniem Polski niepodległej. Prócz wymienionych biorą żywy udział w tej centrali pp. Irena Puzynianka — późniejsza przewodnicząca Narodowej Organizacji Kobiet i posłanka na Sejm, — Maria z Górskich Sobańska, Józefa Klawerowa — przewodnicząca Koła pracy kobiet, i in.

Do Rady Państwa wchodziły dwie delegatki: Stefania Kazimierzowa Olszowska i Józefa Klawerowa.

W r. 1921 „Zjednoczone Koło Ziemianek“ zmienia statut zgodnie z nowymi warunkami rozwoju w Niepodległej Ojczyźnie i przyjmuje nazwę „Stowarzyszenie Zjednoczonych Ziemianek“. Na czele staje p. Aleksandra Grzybowska, przewodnicząca, Eleonora Czarnowska — wiceprzewodnicząca, wybitna działaczka z terenu Zamoyszczyzny, założycielka licznych Kółek Włościanek. Współdziałają pp. M. Watrzaszewska, Anna Janaszówna, Zofia Godlewska, Zofia Rogowska, Anieła Zdanowska, Zofia z Karszo-Siedlewskich Jankowska i inne.

W dwa lata później Stowarzyszenie zakłada w Rudzie Czechowskiej pod Puławami 6-miesięczne kursy dla instruktorek Kół gospodyń. Stopniowo uzupełniany program rozrasta się do 8-miesięcznych, 11 i 15-miesięcznych kursów, wreszcie uczelnia otrzymuje kurs dwuletni i w r. 1932 zatwierdzenie ministerium rolnictwa, jako „Szkoła instruktorek gospodarstwa wiejskiego“. Na czele jej stoi od początku wielce zasłużona p. Halina Szalkiewiczowa.

Reforma szkolna przecięła istnienie tej jedynej w Polsce placówki kształcenia instruktorek, których stokilkadziesiąt pracuje w Kołach, Izbach rolniczych, Stowarzyszeniach młodzieży polskiej, w szkołach gospodarczych itp. Na miejsce zamkniętej Stowarzyszenie powołało do życia Szkołę gospodarstwa wiejskiego dla dziewcząt z ukończonymi 4 klasami szkoły powszechnej.

W 1923 r. zjazd kół gospodyń Centr. T-wa Rolniczego obiera na przewodniczącą ziemiankę z kieleckiego — p. Aniełę z Godlewskich Zdanowską, która doprowadza założoną w 1919 r. sekcję do rozkwitu i przekształca ją w 1927 r. w osobny wydział C. T. R. Z p. Zdanowską pracują: P. Resdorffowa, ś. p. An. Chmielińska, gospodyni A. Karpowa, dr. Surawska i inne działaczki.

Sekcja organizuje Koła gospodyń w województwach centralnych i wschodnich, opracowuje ich regulamin z „radnymi“ gospodarstwa domowego, podwórzowego, ogrodnictwa, opieki społecznej w zarządach Kół, wysyła liczne instruktorki, urządza pokazy, kursy i konkursy. Sekcja Kół Gospodyń Stow. Zjedn. Ziemianek współdziała z tą akcją.

Sekcja przy C. T. R. osiągnęła olbrzymi rozkwit do r. 1930, miała 40 instruktorek okręgowych, 3 inspektorki wojewódzkie, 600 kół w terenie, 10 pracowniczek w centrali w Warszawie. Należy tu wymienić spośród nich p. Elżb. Borowską, b. instruktorkę okręgową w Częstochowie (r. 1919 — 1924), która współpracowała z p. Zdanowską w C. T. R. od 1924 do 1931 r., a obecnie pracuje w centrali kół gospodyń w Stow. Zjedn. Ziemianek. Również zasłużoną instruktorką jest p. Kar. Kazimierska z okręgu kutnowskiego i wiele in.

Unifikacja C. T. R. z C. Z. K. R. rozbiła tę wspaniałą rozwijającą się akcję. W kołach nastąpił rozłam. Część ich przeszła do Stow. Ziemianek.

W tymże 1923 r. powstaje z inicjatywy p. Kleniewskiej, dążącej stale ku zjednoczeniu wszystkich ziemianek większej i mniejszej własności, Rada Naczelna Ziemianek, jako centralny organ naczelny wszystkich zrzeszeń Ziemianek, składający się z przewodniczących

Rok 1921.
Stowarzyszenie
Zjednoczonych
Ziemianek.

Rok 1923.
Szkoła
Instruktorek
wiejskich
w Rudzie
Czechowskiej.

Rok 1923.
Sekcja Kół
Gospodyń
przy C. T. R.

Rok 1923.
Rada
Naczelna
Ziemianek.

i delegatek. Na przewodniczącą — obok dożywotniej honorowej prezeski, p. Kleniewskiej — powołana zostaje p. El. Czarnowska, na przewodniczącą komisji organizacyjnej — p. Al. Grzybowska (ówczesna redaktorka „Ziemiarki Polskiej“), na przewodniczącą komisji zagranicznej — p. Zofia Jankowska. — Pierwszy Zjazd Rady Naczelnej odbył się we Lwowie w 1924 r.

W tym okresie następują zmiany organizacyjne: Tow. Ziemianek Pomorskich oddziela się od Tow. Ziemianek Wielkopolskich, na czele stają p. Zofia Skąpska, później p. Janta-Polczyńska. Na czele zaś Ziemianek Wielkopolskich — p. Maria ze Szczanieckich Losso-wowa, której do pomocy stają, jako przewodnicząca sekcji organizacyjnej p. Wanda Chłapowska z Kopaczewa oraz pp. Jadwiga Szczaniecka, Tekla Potworowska, Wanda Szuldrzyńska, Ludwika z Ostrowskich żółtowska, Niegolewska i inne.

We Lwowie przewodnictwo obejmuje p. Antonina z Podlewskich Horodyńska, w 3 lata później p. Wanda z Kowerskich Drużbacka. Współpracują niezwykle ofiarnie pp. Anna de Lago, Olga Zakliczyna, Amelia Łączyńska, Krzysztofowiczowa i inne.

W Wileńszczyźnie przewodniczy p. Tyszkiewiczowa, w Nowogródzkim — Róża z Radziwiłłów Czetwertyńska, z którą pracują pp. Czarnocka, Strawińska i inne. W Grodzieńszczyźnie stoi na czele Teresa z Lubomirskich Sapieżyna. W Krakowie obejmuje przewodnictwo p. Głowińska z Raby Wyżnej.

W wykonaniu złożonego w 1921 r. na Jasnej Górze ślubowania kobiet polskich *), przewodnicząca Ziemianek p. Eleonora Czarnowska poprowadziła w d. 3 maja 1926 r. na Jasną Górę pielgrzymkę kobiet z całej Polski, składając po wspólnej wszystkich uczestniczek Komunii św., votum ufundowane z powszechnych ofiar kobiet: berło i jabłko królewskie — insygnia władzy. Na rękojeści berła złotem wypisane jest ślubowanie wierności niewiast polskich Matce Bożej — Królowej Korony Polskiej.

W tymże 1926 r., p. Al. Grzybowska zainicjowała w Stow. Zjedn. Ziemianek zebrania, poświęcone naukowej organizacji gospodarstwa domowego, referując na nich tłumaczone wtedy przez nią słynne obecnie dzieło Christine Frederick „Naukowa Organizacja Gospodarstwa Domowego“. Z tych zebrań wyłoniło się wkrótce „Kolo Studiów Gospodarstwa Domowego“, pierwowzór wszystkich późniejszych sekcji organizacji gospodarstwa domowego przy okręgach Ziemianek i zaczątek warszawskiego oddziału Związku Pań Domu. Wzorowe okręgi Ziemianek posiadają przy swym wydziale ekonomicznym sekcje organiz. gosp. dom., które mają opracowane plany urządzenia domu, plany letniskowe, przygotowania domu na wakacje, odświeżania mieszkania, referaty o higienie kuchni, racjonalnym odżywianiu itp.

Stow. Zjedn. Ziemianek jest też założycielem Rady Naczelnej gosp. wykształcenia kobiet (patrz dalej).

*) Na zjeździe „Służby Narodowej“, liczącym 3000 uczestniczek.

Wotum
Jasnogór-
skie.

Założenia
Koła Studjów
Gospodar-
stwa
Domowego.

Rada
Naczelna
Gospodar-
czego
Wykształ-
cenia
Kobiet.

Z chwilą utworzenia komisji zagranicznej (w Radzie Nacz.) wzmacnia się znów udział Ziemianek w ruchu międzynarodowym. P. Zofia Jankowska zostaje wybrana na wiceprzewodniczącą Międzynarodowej Komisji Kobieco-Rolnej z siedzibą w Brukseli, p. Anna Glinczyzna — do zarządu teje komisji (Commission Internationale des Cercles de Fermières). Na XII-m międzynarodowym kongresie rolniczym w Warszawie w 1925 r. po referacie p. Al. Grzybowskiej uchwalono utworzenie specjalnej sekcji kobiecej na tych kongresach. Na następnym kongresie w Rzymie 1927 r. Polki zajęły pierwsze miejsce, jako inicjatorzy i organizatorzy sekcji.

Udział
Ziemianek
w ruchu
międzynarodowym
po wojnie.

W 1930 r. Ziemianki wzięły udział w tzw. „Quinzaine Agricole“ w Belgii (dwutygodniówka rolnicza), podczas której odbywało się 7 międzynarodowych kongresów. Delegacja Ziemianek z p. Eleonorą Czarnowską na czele uczestniczyła w 4 z nich: L'Education Familiale — Cercles des Fermières — L'Embellissement de la vie rurale — L'Enseignement Agricole. Na kongres Wychowania Rodzinnego referat opracowała p. Zofia Jankowska, redaktorka „Ziemianki Polskiej“, — na kongres „Kół Gospodyń“ — p. Eleonora Czarnowska i drugi — p. A. Zdziarska.

W 1931 r. w XV międzynarodowym kongresie w Pradze bierze udział p. E. Czarnowska, wygłaszając świetnie opracowany referat na podstawie 800 odpowiedzi na ankietę.

W tymże 1931 r. p. Czarnowska zostaje wybrana na przewodniczącą „Sekcji Rolnej Międzynarodowej Unii Katolickich Lig Kobiących“. — Unia ta łączy 58 stowarzyszeń z 28 państw. Posiada 10 komisji, z tych VI-a jest „Pracy na roli“.

W 1932 r. w kongresie Unii w Lucernie reprezentuje Ziemianki p. red. Z. Jankowska.

W 1934 p. Czarnowska przewodniczy obradom komisji rolnej na kongresie Unii w Rzymie i wygłasza referat oraz tzw. raport z odpowiedzi na ankietę, rozeslaną do 21 państw.

Na XVI kongres rolniczy w Budapeszcie opracowały referaty p. A. Masłowiczówna i p. Choromańska, trzecia delegatką była p. Wyganowska.

Pawilon Ziemianek i Włościanek na Powszechnej Wystawie Krajowej w Poznaniu dał syntezę historyczną pracy, wysiłków i kultury kobiet wsi polskiej. (Wiele pracy w jego zorganizowanie włożyła ś. p. Jadwiga z Lubomirskich Kwilecka).

Rok 1927
P. W. K.

W tymże roku z inicjatywy przewodniczącej E. Czarnowskiej powstaje projekt utworzenia „Zjednoczenia Związków kobieco-rolnych, łączącego wszystkie organizacje polskich gospodyń wiejskich. Za projektem wypowiedziały się wszystkie 5 zespołów Stow. Ziemianek, Związek Włościanek Wielkopolskich, Śląskie Koła Gos odyń, Tow. Gospodarczego Wykształcenia Kobiet we Lwowie, Młode Ziemianki, Związek Chyliczanek, i Związek Snopkowiek. Jedynie wydział Kół gospodyń wiejskich C. T. O. i K. R. — zawsze niezdecydowany w sprawie samodzielnego swego statutu i pełnej autonomii — do tej pożądanej jedności nie przyczynił się i projekt — mimo już opracowanego statutu — do skutku nie doszedł.

Próby
organizacji
„Zjednocze-
nia
Związków
Kobięc-
rolnych“.

W r. 1931 po rozdziale Kół gospodyń, w C. T. O. i K. R. znowu Stow. Zjedn. Ziemianek podjęło starania o zalegalizowanie statutu „Towarzystwa Kół Gospodyń Wiejskich“, by złączyć wszystkie Koła gospodyń i znów sprzeciwił się wydział przy C. T. O. i K. R.

Od r. 1932 inicjatywę łącznej pracy gospodyń wiejskich — wobec powstania wojewódzkich Izb rolniczych — podjęła p. M. Karcewska, dążąc do utworzenia „łączności polskich związków gospodyń wiejskich“. I te starania jednak nie odniosły skutku.

Mimo to praca Ziemianek w Kołach gospodyń staje się ich najważniejszą pracą społeczną. Wybitnymi działaczkami w tej dziedzinie są pp.: Kretkowska z Baruchowa pod Włocławkiem, Niegołęwska z Niegołęwa — przewodnicząca Kół Włościanek Wielkopolskich, Szwejczerowa z Łasku — przewodnicząca sekcji Kół gospodyń Stow. Zjedn. Ziemianek, Strawińska z Nowogródzkiego, Irena Targowska z Winiar w Sandomierskiem, i in. A obok nich te, co nie zawsze w zorganizowanych Kołach, ale zawsze wśród ludu nad podniesieniem jego kultury pracują: p. Wanda z Kowerskich Družbacka z Prałkowic pod Przemyślem, Stefanowa Dmochowska z Burca w powiecie łukowskim, K. Zdziarska z Rawskiego.

Okręgi
wzorowe.

W okresie kryzysu niektóre okręgi zdobyły się na imponujący wysiłek dla rozwoju pracy wbrew wszelkim przeszkodom. Należy do nich przede wszystkim okręg łódzki z p. Janiną Colonna-Walewską na czele. Dobrze też pracują: okręg kutnowski z przewodniczącą — p. Marianową Kiniorską z Suchodębia, kujawski z zawsze ofiarną, zasłużoną p. Marią Kretkowską z Baruchowa i inne.

Wzorowy okręg łódzki ma wydział ekonomiczny z sekcjami: ogrodniczą, drobiową, organizacji gospodarstwa domowego i handlową oraz wydział społeczny z sekcjami: społeczną, pedagogiczną i Akcji Katolickiej.

Koła
gospodyń —
ziemianek.

Sekcja kół gospodyń Stow. Zjednoczonych Ziemianek posiada obecnie 280 kół, grupujących 6.200 członkiń. Z liczby tej w województwie warszawskim jest 151 kół, łódzkim — 77, lubelskim — 26, kieleckim — 19, białostockim — 7.

Koła te złączone są w okręgi, w ilości 15 w powiatach: grójeckim, kutnowskim, włocławskim, płońskim, przasnyskim, rawskim, kaliskim, piotrkowskim, radzyńskim, siedleckim, sandomierskim, zamojskim, wysoko-mazowieckim i na Kujawach (3 powiaty).

Na okręgach pracuje 14 instruktorek, które przy pomocy swych zarządów i sił fachowych z centrali przeprowadziły następujące prace:

Kursów gospodarczych różnego typu, oraz kursów szycia i robót ręcznych przeprowadzono 218 z liczbą 3.060 płatnych słuchaczek, w zakończeniu kursów wzięło udział 8.650 osób.

Kursów zdrowia przeprowadzono 2 tygodniowe (w Mirosławicach i Puławach) oraz 20 lotnych, na które uczęszczało 835 kobiet i dziewcząt, w zakończeniu kursów wzięło udział 1160 osób.

Konkursów „Zdrowie w chacie wiejskiej“, „Zdrowie dziecka“, oraz konkursów ogródków warzywnych, hodowli drobiu, uprawy lnu, wypieku chleba zorganizowano 135 zespołów, do których przystąpiło 1.088 członkiń.

Urządzono 1.503 **zebrania**, na których wygłoszono 2.120 pogadek — słuchaczy było 33.087.

Lustracji dokonano w 1.316 gospodarstwach. Założono 178 wzorowych ogródków i inspektów; 54 kurników.

Ochronki letnie organizują 22 koła. W 12 kołach założono nowe **apteczki**; w Łękińsku pow. piotrkowski założono „**Ośrodek zdrowia**“; członkinie interesują się bardzo ziołami lekarskimi; w okr. łaskim i rawskim zapoczątkowano zbiór roślin lekarskich do apteczek.

Wiele kół gospodyń-ziemianek posiada własne **biblioteczki**; w okr. płońskim zorganizowano wypożyczalnię książek (338 wypożyczeń, 175 tomów — 201 czytelników) oraz zapoczątkowano nauczanie alfabetów.

Zorganizowano 34 **wycieczki**, w których wzięło udział 1.460 osób.

W 3 kołach okr. kaliskiego i 3 kołach okr. sandomierskiego członkowie prowadzą **rachunki** gospodarskie. Kontrole nieśności kur prowadzą 23 członkinie w okręgach łaskim i sandomierskim.

Prawie wszystkie koła urządzają **zabawy**, imprezy dochodowe, święcone jajko, opłatki oraz choinki dla dzieci, przytem dla dzieci biednych ofiarowują ciepłe ubranka, szaliki, rękawiczki, serdaki itp.

We wszystkich okręgach prowadzone są **światlice**, gdzie przy śpiewie i głośnym czytaniu członkinie zajmują się robotami ręcznymi.

Gazetę „Dobra Gospodyni“ prenumerują prawie wszystkie koła, a niektóre np. w okr. rawskim po 4 — 5 egz. jedno koło.

Wiele kół urządza **zbiórki** w postaci produktów i pieniędzy na ociemniałych w Laskach, na kościoły, straż pożarną oraz na członkinie swe, gdy je dotknie klęska pożaru lub inna.

We wszystkich okręgach koła współpracują z **Akcją katolicką** (K. St. K. i K. St. Mł. ż.).

W zjeździe w Częstochowie wzięło udział 3.000 osób.

Prezydium Rady Naczelnej Ziemiarek stanowią: honorowa dożywotnia przewodnicząca — p. Maria Kleniewska, przewodnicząca — p. El. Czarnowska (przew. Stow. Zjedn. Ziemiarek), wiceprzewodniczące: pp. Maria Janta-Półczyńska (przew. T-wa Ziemiarek Pomorskich) i Róża Czetwertyńska (przew. Ziemiarek Nowogrodzkich), skarbniczka — p. Maria ze Szczanieckich Krzysztoporska, sekretarka — p. Teresa Ciszkiewiczówna, oraz redaktorka „Ziemiarki Polskiej“ — p. Zofia z Karszo-Siedlewskich Jankowska. Poza tym do Rady Naczelnej wchodzi przewodniczące: Ziemiarek Grodzieńszczyzny — p. Teresa Sapieżyna, Ziemiarek Wileńskich — p. J. Bortkiewiczowa, Ziemiarek Wlkp. — p. Zofia Linowska, Stow. Młode Ziemiarki — p. Irena Gombrowiczówna, przedstawicielka Wołynia — p. Rzyszczewska oraz delegatki zespołów.

Te, które
kierują
pracą.

RADA NACZELNA GOSPODARCZEGO WYKSZTAŁCENIA Kobiet,

założona dn. 26.III.1926 r., grupuje w charakterze członków następujące organizacje:

1. Stow. zjedn. ziemianek (czł. założyciel 1), 2. Tow. gospodarczego wykształcenia kobiet we Lwowie (czł. założyciel 1), 3. Zw. Pań Domu, 4. Zw. WLKP. kół włościanek, 5. Sekcję ekonom. Tow. ziemianek WLKP., 6. Instytut gospodarstwa domowego, 7. Koło chyliczanek, 8. Koło snopkowiarek, 9. Stow. młodych ziemianek, 10. Państw. seminarium naucz. gosp. domowego w Warszawie, 11. Kursy koresp. rolnicze im. Staszica, 12. Seminarium nauczycielskie s. s. Urszulanek w Pniewach, 13. Seminarium naucz. s. s. Urszulanek w Rybniku, 14. Seminarium naucz. gosp. s. s. Niepokalanek w Jazłowcu, 15. Szkoła wyższa gosp. kobiecego w Chyliczkach, 16. Szkoła gosp. wyższa w Snopkowie, 17. Szkoła pracy domowej w Kuźnicach, 18. Wydz. kół gosp. wiej. C. T. R. (czł. założyciel), 19. Nar. Organiz. Kobiet. — Oprócz organizacji do rady należą członkowie indywidualni.

Celem pracy R. N. G. W. K. jest: szerzenie zrozumienia wagi nauczania gospodarczego kobiet, podniesienia poziomu tego nauczania, przeprowadzenie postulatów powszechnego kształcenia kobiet w gospodarstwie domowym, podniesienie znaczenia umiejętności gospodarstwa domowego do godności zawodu, fachu; — R. N. G. W. prowadzi starania o uzyskanie placówki akademickiej dla nauki gospodarstwa. R. N. G. W. K. zainicjowała praktyki w przodujących gospodarstwach wiejskich i miejskich dla dziewcząt, pragnących się wykwaliifikować w swym zawodzie, — zainicjowała udzielanie stypendiów dla osób uzdolnionych, pragnących się kształcić wyżej gospodarczo; R. N. G. W. K. zainicjowała i przeprowadziła szeregi kursów gospodarczych dla nauczycielek szkół powszechnych, — dla instruktorek gospodarczych, dla kierowniczek praktyk wiejskich i miejskich. Ostatnio R. N. G. W. K. organizuje konkursy sprawności gospodarczej dla uczennic szkół gospodarczych; celem konkursów jest: podniesienie poszanowania dla pracy fizycznej w gosp. i wypracowanie właściwych metod pracy w gosp. domowym. — R. N. G. W. K. utrzymuje stosunki ze szkołami gosp. i z organizacjami społecznymi w kraju i zagranicą i należy do Fédération Internationale de l'Enseignement Ménager w Szwajcarii (Fryburg).

UNIA GOSPODYŃ PAŃSTW SŁOWIAŃSKICH.

Powstała w 1929 r. ma na celu zbliżenie Słowiańskich organizacji gospodarczych kobiecych. Złączyła dotąd tylko Polskę i Czechosłowację.

STOW. „SŁUŻBA OBYWATELSKA“.

grupuje dyrektorki i nauczycielki szkół żeńskich zawodowych. Powstało w 1925 r. kół 24. Cel: 1. rozwijanie zmysłu społecznego i poczucia solidarności narodowej wśród kobiet, 2. organizowanie kobiet do służby obywatelskiej dla celów gospodarczych państwa, 3. przygotowywanie fachowych kadr do pracy w przemyśle, handlu i rękodzielnictwie.

Koło w Łodzi prowadzi Społeczną Szkołę żeńską przemysłowo - gospodarczą i roczną Szkołę gosp. dom. Inne koła prowadzą kursy gosp. dom. stałe lub wędrownie, urządzają pokazy i wystawy, prowadzą jadalnie, aby dać teren praktyki uczennicom itp.

Pozatem Stow. prowadzi przysposobienie kobiet do służby w administracji wojskowej na wypadek wojny, organizuje kursy instruktorek i wyszkolenie gospodarze hufców szkolnych.

ZWIĄZEK PAŃ DOMU

powstał w 1930, liczy ok. 3.000 członkiń w oddziałach miejskich (wyłącznie). Cel: „uświadczenie gospodarze kobiet i podniesienie poziomu moralnego i materialnego życia rodziny“. Prowadzi liczne kursy, pokazy i odczyty. Posiada specjalny wydział pracownic domowych. Poza tym: wydział mieszkań i urzędzeń, kulinarny, zakupów i rabatów, biblioteczny, prasy i propagandy itp.

Przy centrali w Warszawie istnieje poradnia dla pań domu i wzorownia bardzo bogato zaopatrzona w dobór wzorowych urzędzeń i sprzętów, naczyń itp.

T-WO GOSPODARCZEGO WYKSZTAŁCENIA KOBIEC WE LWOWIE.

Przewodnicząca — wielce zasłużona w pracy gospodarczo - oświatowej p. Garapichowa.

T-wo prowadzi: Główną Szkołę Gospodarczą żeńską w Snopkowie pod Lwowem. (Internat. Folwark doświadczalny. Kurs 3-letni. — Wymagana matura). Poza tym: Kursy w Witkowie pow. Kamionka Strumiłowa (ogrodniczy i tkacki), w Olesku pow. Złoczów, w Rudzie pod Kochawicą pow. Żydaczów, w Godowie pow. Rzeszów, w Pohorcach.

STOWARZYSZENIA KOBIECE WSPÓLPRACUJĄCE

Rada naczelna gospodarczego wykształcenia kobiet (Warszawa, Krakowskie Przedmieście 58).

Rada naczelna Ziemianek (łączy 5 zespołów) i Stowarzyszenie Zjednoczonych Ziemianek oraz Młode Ziemianki — Warszawa, Krakowskie Przedmieście 58.

Stowarzyszenie gospodarczego wykształcenia kobiet we Lwowie. — Sienkiewicza 3.

Koła Gospodyń Wiejskich przy C. T. O. i K. O. R. — Warszawa. — Kopernika 30.

Koła włościanek poznańskich. — Poznań. — Mickiewicza 33.

Koła gospodyń wiejskich woj. lwowskiego, stanisławowskiego i tarnopolskiego.

Koła gospodyń wiejskich pomorskich.

Koła gospodyń wiejskich przy Tow. roln. — Kraków.

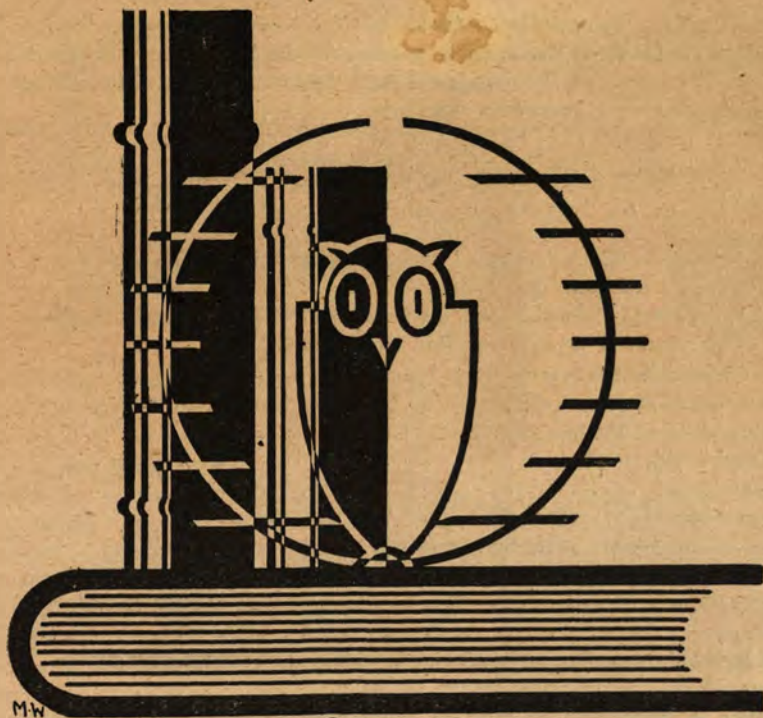
Instytut Gospodarstwa Domowego — Warszawa, Nowy świat 9.

Związek Pań Domu — Warszawa, Nowy świat 9.

Polskie Tow. opieki nad dziewczętami. — Warszawa, Mokotowska 55.
 Stowarzyszenie „Dzieci Marii“. — Warszawa, Rakowiecka.
 Międzystowarzyszeniowy komitet organizacji kobiecych. (Kuchnia dla inteligencji). — Warszawa, Długa 29.
 Koło mieszczanek. — Warszawa, Miodowa 14.
 Koło Polek. — Warszawa, Plac Zygmunta 9.
 Zjednoczenie Jazłowieckie (byłych absolwentek szkoły Niepokalanek).
 Koło byłych wychowanek szkoły im. Cecylii Plater-Zyberg. Warszawa, ul. Piussa XI, 24.
 Koło byłych wychowanek Sacre Coeur.
 Związek Chyliczanek.
 Związek Kuźniczerek.
 Koło pracy kobiet. — Warszawa, Kredytowa 16.
 Polskie Stowarzyszenie Młodych Kobiet. — Warszawa, Marszałkowska 74.
 Narodowa Organizacja Kobiet. — Warszawa, Wiejska 3.
 Chrześcijańskie Stow. rękodzielniczek „DŹWIGNIA“. — Warszawa, Szpitalna 6.
 Katolicki Związek Polek. — Warszawa, Krakowskie Przedmieście 56.
 Katolickie Stowarzyszenie Młodzieży Żeńskiej. — Warszawa. — Nowogrodzka 49.
 Stow. Pań Św. Wincentego a Paulo. — Warszawa, Ordynacka 5.
 Tow. popierania powołań kapłańskich.
 Zgromadzenie Pań Kanoniczek. — Warszawa, Pl. Teatralny.
 Sodalicja Akademiczek.
 Sodalicja pod wezwaniem Matki Boskiej Częstochowskiej.
 Sodalicja Pań pod wezwaniem Królowej Korony Polskiej i Błog. Andrzeja Boboli.

STOWARZYSZENIA I ORGANIZACJE MIESZANE.

Polska Macierz Szkolna. — Warszawa, Krakowskie Przedmieście 7.
 Tow. porozumienia organizacji współdziałających w zwalczaniu komunizmu.
 Biuro pracy społecznej. — Warszawa, Kopernika 30.
 Opieka polska nad rodakami na obczyźnie. — Warszawa, Krakowskie Przedmieście 6.
 Polski Komitet walki z handlem kobietami i dziećmi. — Warszawa, Chocimska 24.
 Zjednoczenie Zrzeszeń Rodzicielskich. — Warszawa, Oboźna 14. (Prezes J. Janota Bzowski). Komisja dla spraw rodziny. Prezeska Z. Jankowska. — Warszawa, Okólnik 11.
 Polskie Tow. opieki nad Kresami. — Warszawa, Kredytowa 16.
 L. O. P. P. — Warszawa, Wierzbowa 9.
 Liga morska i kolonialna. — Warszawa, Widok 10.
 Polski Czerwony Krzyż. — Warszawa, Smolna 6.
 Polski Biały Krzyż. — Warszawa, Świętokrzyska 5.
 Polskie Tow. opieki nad mogiłami bohaterów. — Warszawa, Nowy Świat 1.
 Związek Harcerstwa Polskiego. — Warszawa, Myśliwiecka „Dom Harcerza“.
 Związek Sokolstwa Polskiego. — Warszawa, Szopena 3.



BIBLIOTEKA RODZINY POLSKIEJ.

BIBLIOTEKA PANI DOMU.

| | |
|--|-------|
| Pisma — Ziemiańska Polska — miesięcznik Zrzeszeń Ziemiańek wszystkich ziem polskich. Warszawa. Krak. Przedm. 58 — rocznie | 12,00 |
| — Głos Gospodyń Wiejskich — dwutygodnik Związku Kół gosp. wiej. — Łwów. Sienkiewicza 3. Rocznie | 2,50 |
| — Dobra Gospodyni — miesięcznik. Poznań. Mickiewicza 33. Rocznie | 2,00 |
| — Wydawnictwa Stow. młodzieży katolickiej dla kół młodzieży — wybór z katalogu Ostoji w Poznaniu (przyślą na żądanie bezpł.) | — |
| — „Dziecko i Matka“ — wychowanie dzieci do lat 7 — Warszawa | — |
| — lub „Młoda Matka“ — wychowanie dzieci do lat 7 — Warszawa, Litewska 16 | — |
| — Pani Domu — dwutygodnik. Warszawa, Nowy Świat 9 | — |
| Aniela Zdanowska. — Koła gospodyń wiejskich. (II wyd.) | — |
| Krystyna Frederik — Naukowa organizacja w gospodarstwie domowym | — |
| Spacek — Wydajne gospodarstwo domowe | — |
| Paulette Bernège. — O metodzie prowadzenia gospodarstwa domowego | — |
| Agnieszka Kruszyńska. — „Podręcznik do nauki gospodarstwa domowego“ str. 297. Łwów — 1934 r. | — |
| Michalina Ulanicka — Zasady prowadzenia domu (M. Arct) | — |

| | |
|---|-------|
| — Poradnik służby domowej (M. Arct) | — |
| Inż. Eugeniusz Porębski — Technika w gospodarstwie domowym | — |
| H. Byczyńska-Tyczkova. — Dom wiejski i jego urządzenie (Tow. Ośw. Roln.) | — |
| Maria Chmieleńska — Nowoczesna kuchnia | — |
| | |
| Inż. K. Łubkowski. — Praktyczne wskazówki zaoszczędzenia opału (Geb. i Wolff) | 00,05 |
| | |
| M. Staniszevska. — Budżet domowy i rachunkowość kobieca (M. Arct) | — |
| Iza Mandukowa. — Rachunki pani domu | — |
| Zofia Czerny, dr. Maria Kołaczowska, dr. Melania Łychowska, Maria Strasburger. — Rachunki w życiu gospodyni i obywatelki. | — |
| Bigda. — Podręcznik towaroznawstwa (Książnica — Atlas) | — |
| Inż. Waclaw Kączkowski. — Alfabetyczny poradnik towaroznawstwa | — |
| W. i St. Sikorskie. — Pranie, prasowanie i porządkowanie (M. Arct) | — |
| Inż. W. Kączkowski. — Pranie | — |
| — Odplamianie | — |
| Maria Karczevska. — Wyrób wędlin | — |
| A. Mering. — Podręcznik przerobu owoców i warzyw | — |
| Chyliczkowska piekarnia i cukiernia. | — |
| Zofia Czerny i Maria Strasburger. — Teoria przyrządzania potraw (Książnica — Atlas) | — |
| — Dostosowanie sposobu racjonalnego żywienia do budżetu rodziny | — |
| — Przyrządzanie potraw (Książnica — Atlas) | — |
| Dr. N. Górńska, J. Lewandowska, mag. M. Morzkowska i inż. M. Romanowska — Dietetyka praktyczna — 1936 r. Poznań (Oprac. w Liceum dietetycznym w Inowrocławiu) | — |
| Edward Szeliga. — Nowy kucharz doskonały — 1929 r. Warszawa | — |
| Julia Czechowska — 48 Obiadów bezmięsnych | — |
| Maria Disslowa i E. Kiewnarska. — Jak gotować. | — |
| Galecka i Kulzowa. — Kuchnia polska (M. Arct. — wyd. IV — ilustr. barwne i rys.) | — |
| Ochorowicz - Monatowa — Uniwersalna książka kucharska | — |
| Kamilla Chołoniewska. — Gospodarstwo domowe i kuchnia racjonalna (M. Arct) | — |
| Al. Gniewkowska. — Współczesna kuchnia domowa — wyd. IV (Stow. prac. księgarskich) | — |
| Nauczycielki gospodarstwa rejonu domowego. — Gospodarstwa domowe | — |
| Maria Zawadzka. — Co będzie na obiad | — |
| Wanda Kacprzakowa. — Książka gospodyni wiejskiej | — |
| Maria Kapuścińska. — Mleko i jego użytkowanie (Książnica - Atlas) | — |
| Zakł. Kornicki. — Mleczarstwo — str. 177 (dla wsi) | — |
| Institut Gospodarstwa Domowego. — Surówki zimowe | — |
| Oprócz tego dla szkoły gospodarczej: | |
| Leonarda Madurowicz. — Pomieszczenie i urządzenie szkolnych pracowni gospodarczych | — |
| Zofia Czerny i Maria Strasburger. — Organizacja i metody pracy w szkolnictwie gospodarczym żeńskim (Książn.-Atlas) | — |
| — Higiena odżywiania | — |
| Maria Strasburger. — Wartość i użytkowanie mięsa w gospodarstwie domowym | |
| Henryk Orłoś. — Grzyby jadalne i trujące | — |

| | |
|--|------|
| Kursy korespondencyjne dla nauczycielek gospodarstwa — Warszawa Górnośląska 31 | — |
| Informator Absolwentek Seminarium Zawodowego w Krakowie | — |
| M. Vauban i M. Kurcewicz. — Zasady i nakazy dobrego wychowania (M. Arct). | 2,50 |
| — Jak składać wizyty i przyjmować gości (M. Arct) | 2,50 |
| — Podstawy rozmowy towarzyskiej (M. Arct) | 2,50 |

KOBIETY POLSKIE I ICH ŻYCIE.



Historia pracy. Życiorysy.

| | |
|--|-------|
| *** Pawilon Ziemianek i Włościanek na P. W. K. 1929 r. | — |
| Mich. Grodzicka. — Jenerałowa Zamoyska. (Wyd. św. Wojciecha) | 1,20 |
| Bron. Załuski. — Cecylia Plater-Zyberk. — Życie i działalność wychowawczo społeczna. Warszawa 1930. | — |
| M. Karczevska. — Nowoczesna gospodyni wiejska. (Wyd. Stow. „Służba Obywatelska”) | 1,00 |
| H. Konarski. — Anna Jabłonowska (M. Arct) | 0,20 |
| H. Witkowska. — Barbara Żulińska (Wyd. Służby Obyw. Kob.) | 1,00 |
| Bruchnalska. — Z obrony bohaterskiego Lwowa. Lwów 1930 | 0,50 |
| Al. Kraushar. — Polki twórcze. (Warszawa 1929) | 12,00 |
| Zbiorowe — Wierna Służba. 2 tomy. 1914/20 r. (Księgarnia Wojskowa) | — |
| W. Ładzina. — Kobieta w Sejmie | — |
| S. Teresa Kalkstein. — Życie wewnętrzne Matki Celiny Borzęckiej (G. S. Zmar-twychwstanki). Poznań | 5,00 |

Feminizm i chrystianizm.

| | |
|--|------|
| Zofia Rzepecka. — W służbie dobra i prawdy. Poznań „Ostoja“ | 4,75 |
| Ks. A. D. Sertillanges. — Feminizme et Christianisme Paryż 1925 | — |
| Korycka - Grossek Maria. — Świat kobiecy. (Wyd. „Bluszczy“) | — |

Powieści.

| | |
|---|---|
| Emma Jeleńska. — Matka (Gebethner i Wolff) | — |
| Zofia Herwichowa. — Popielisko. | — |
| Jan Rejtan. — Czyja wina? | — |

Kobieta zwycięża kryzys, gdy ma w domu książki:

M. STANISZEWSKA. BIUROWOŚĆ
PANI DOMU

Budżet, prowadzenie rachunków, porządek w kwitach, podatki i opłaty, asekuracja, ubezpieczanie służby, wzory podań i odwołań

K. CHOŁONIEWSKA. GOSPODARSTWO
D O M O W E
I KUCHNIA RACJONALNA.

Książka na małe budżety uczy prowadzenia domu w najskromniejszych gospodarstwach ze szczególnem uwzględnieniem gotowania

p o l e c a KSIĘGARNIA M. ARCTA p o l e c a
dla Pań Domu wielki wybór żurnali i czasopism polskich i zagranicznych

Felietony.

| | |
|--|-------|
| H. Mirska. — Te z 3-go piętra. — Poznań. | — |
| — W obronie upadłej kobiety. (T-wo Uniw. Robotniczego) | — |
| Dr. W. Chodźko. — Handel kobietami. (Wyd. Kom. walki z handlem kobietami). | — |
| Antoszka. — Przy kądzieli. — Pogadanki dla kobiet o ważnych sprawach Wyd. P. M. S.) | — |
| Krahelska Hal. — Praca kobiet w przemyśle (i inne — patrz dz. społeczny w Wychowaniu). | — |
| * | |
| Kaz. Berkanówna. — O co chodzi? Kobieta w dobie kryzysu | — |
| — „Tak mi ciężko“, Poznań 1933. | — |
| — Co robić? Wezwanie do pracy społecznej | — |
| Well. — Dobre wychowanie na codzien. (Wegner, Poznań 1931) | 10,00 |
| Dr. A. Mogilnicki. — Kultura dnia codziennego | 0,25 |

PRACA RĘCZNA I DROBNA WYTWÓRCZOŚĆ RĘKODZIELNICZA.

| | |
|---|------|
| Fel. Wojnarowicz. — Nauczanie robót z drewna. Kurs niższy. (Nasza Księgar- nia. Warszawa 1927) | — |
| Sowa St. — Roboty piłęczkowe (48 rys. — Gebethner i Wolff) | 0,40 |
| Borkowski Z. — Wyrób pasty, pomadki, szuwaksu i smarów do obuwia (Ge- bethner i Wolff) | 0,40 |
| Podleski S. — Wyrób atramentu, wyciągów wonnych i mydeł (Geb. i Wolff) . | 0,50 |
| Lach A. — Sto dodatkowych zajęć dochodowych w mieście i na wsi. (Księg. Św. Wojciecha) | 1,20 |
| Inż. J. Flatau. — Elektryczność w zastosowaniu do gospodarstwa domowego i drobnego przemysłu (Gebethner i Wolff) | 1,00 |
| Czechowski. — Garncearstwo. Wyroby zwyczajne i ozdobne z glin pospolitych. Gebethner i Wolff) | 1,00 |
| Inż. Porębski E. — Technika w gospodarstwie domowym (Księg. Św. Wojc.) | 2,00 |
| — Technika w życiu codziennym (Księg. Św. Wojciecha) | — |
| Inż. Haberman B. — Przepisy chemiczno - techniczne (Księg. św. Wojc.) . . | 2,00 |
| P. T. Pietrzykowski. — Prace z metali (drut, blacha, taśmówka) z 45 rys. i 18 tabl. — Wyd. Księgarni św. Wojciecha) | 2,50 |
| St. Chojnacki. — Obróbka szkła | — |
| B. Gołogowski. — Wodociąg w ogrodzie, wodotryski, sztuczne źródła, hydranty zraszania, sztuczna mgła, 90 rys. (Stow. prac. księg.) | 2,50 |
| — Wodociągi i kanalizacja w małych domkach i willach (92 rys. — 4 tablice, kosztorysy. Stow. prac. Księg.) | 5,00 |
| Inż. J. Fiszer. — Wykorzystanie wiatru w gospodarstwie. Silnik za 25 zł. do wytwarzania elektryczności. Wiatraki służące do napędu maszyn, pomp, wytwarzania elektryczności. Zasady budowy, konserwacja. (Stow. prac. księg.) | 3,00 |
| Gerson - Dąbrowska. — Choinka polska. Przygotowanie ozdób z rys. (M. Arct) | 0,60 |
| Wisz M. — Batik, pisanki na tkaninach (Gebethner i Wolff) | 0,80 |

| | |
|--|-------|
| Przybylska M. — Podręcznik do trykotarstwa ręcznego (z tabl. i ryc. — Gebethner i Wolff) | 0,80 |
| Rogowska A. — Jak należy uczyć robót ręcznych kobiecych. (M. Arct) | 0,80 |
| — Roboty ręczne kobiece. Podręcznik. (M. Arct) | 3,00 |
| Kossuth S., inż. — Jak się przędzie len ręcznie, a jak na maszynach. (Gebethner i Wolff) | 0,10 |
| S. Udziela. — Polskie hafty ludowe. Teka. (Księgarnia - Atlas) | 9,00 |
| | |
| Maria Modes - Dudrewiczowa (b. kierowniczka szkoły koronkarskiej w Zakopanem). — Koronki igiełkowe. Kraków (23 tablice wzorów, ściegów i motywów). Nakład autorki | 2,50 |
| — Krótki zarys rozwoju koronkarstwa europejskiego | 0,80 |
| — Koronki siatkowe (29 tablic) | 2,50 |
| — „ teneryfowe (18 tablic) | 2,50 |
| — „ czólenkowe (6 tablic) | 2,00 |
| * „ polskich szkół zawodowych (w 10-lecie szkoln. zawodowego, wyd. Min. Oświaty) 34 tablice fot. | — |
| — Hafty polskich szkół zawodowych (nakł. Min. Oświaty) 28 tablic na kredowym papierze) | — |
| — Haft, koronka, strój. (Rys. — litografie barwne). Nakł. K. Wojnar, Warszawa — zeszyty po | 6,60 |
| Maria Gutkowska. — Historia ubiorów. (Księgarnia - Atlas) 1932 r. 349 rycin i XI tablic | 12,00 |

OGRODNICTWO.



| | |
|---|------|
| E. Nehring. — Upiększanie balkonów i okien kwiatami (Stow. prac. księg.) | 1,50 |
| St. Brzozowski. — Kwiaty w pokoju (Stow. prac. księg.) | 1,50 |
| E. Nehring. — Pielęgnowanie kwiatów w pokoju (Stow. prac. księg.) | 1,50 |
| — Palmy w mieszkaniu (Stow. prac. księg.) | 1,50 |
| — Kaktusy w mieszkaniu (Stow. prac. księg.) | 1,50 |
| — Ogródki przy willach (Stow. prac. księg.) | 1,50 |
| Ed. Jankowski. — Sad przy chacie | — |
| Prof. E. Jankowski. — Ogródek miłośnika. II wyd. (Stow. prac. księg.) | 1,50 |
| — Żywopłoty jako ozdoba i ogrodzenie (Wyd. Stow. prac. księg.) | 1,50 |
| — Zielona szata domów i altan (Wyd. prac. księg.) | 1,50 |
| — Ogrody na piasku | — |
| E. Nahring. — Jak racjonalnie nawozić ziemię w ogrodzie (Stow. prac. księg.) | 1,50 |
| — Jak wykorzystywać ogródek warzywny (Stow. prac. księg.) | 1,50 |
| Cz. Wasiewicz. — Zakładanie i prowadzenie ogródka owocowego. Drzewka zwykle i karłowe (Stow. prac. księg.) | 1,50 |
| | |
| Wład. Tymieniecki. — Ogrodnictwo polskie (cz. II — Ogród ozdobny) | — |
| Stan. Brzozowski. — Inspekt. Hodowla warzyw pod szkłem. Wyd. IV (Stow. prac. księg.) | 4,00 |

| | |
|---|-------|
| E. Nehring. — Uprawa pomidorów na własny użytek w gruncie i na balkonach (Stow. prac. księg.) | 1,50 |
| — Uprawa warzyw na własny użytek (Stow. prac. księg.) | 1,50 |
| — Sałata, rzodkiewka, rzodkiew (Stow. prac. księg.) | 1,50 |
| — Arbuzy, melony, tytkwy na własny użytek | 1,50 |
| Jankowski M. — Kwaciarnictwo gruntowe | 5,00 |
| Jan Łebkowski (kier. zakładów hodowl. - kwiat. m. st. Warszawy) — Kwiaty dochodowe w gruncie (Stow. prac. Księg.) | 1,50 |
| — Złocienie (chryzantemy) hodowla dla siebie i na sprzedaż | 1,50 |
| — Georginie (Dalie) | 1,50 |
| — Cyklameny i prymule | 1,50 |
| Stan. Brzozowski. — Hodowla róż w gruncie i w doniczkach | 1,50 |
| Edm. Jankowski. — Sad i ogród owocowy Księg. Św. Wojc.) I cz. | 12,00 |
| (specjalna) II cz. | 6,00 |
| Stan. Brzozowski. — Wieczny ogród owocowy i polskie ogrody formowe. (Stow. prac. księg.) | 1,50 |
| E. Nehring. — Pielęgnowanie drzew owocowych | 1,50 |
| Prof. Ed. Jankowski. — Przeszczepianie drzew owocowych | 1,50 |
| Jan Maciejewski. — Najlepsze gruszki u nas | 1,50 |
| Stan. Brzozowski. — Winogrona, brzoskwinie, morele | 1,50 |
| A. Mering. — Domowe przetwory owoców i warzyw | 2,50 |
| Prof. Tad. Chrząszcz. — Napoje chłodzące. Lemoniady. Moszcze owocowe. Kwas chlebowy i inne (Stow. prac. księg.) | 1,50 |
| Stan. Brzozowski. — Pieczarki (Stow. prac. księg.) | 1,50 |
| W. Chłopiński. — Krótki zarys uprawy i wyprawy lnu i konopi. (Geb. i Wolff) | 0,25 |
| J. Froń. — Uprawa wierzby koszykarskiej | — |
| Stef. Makowiecki. — Walka z chwastami w ogrodzie. (Stow. prac. księg.) | 1,50 |
| Z. Makowski. — Zwalczanie szkodników i chorób drzew i warzyw | 1,50 |
| E. Nehring. — Walka ze szkodnikami w sadzie. | 1,50 |
| Fabre O. — Nasi sprzymierzeńcy (Książnica-Atlas) | 3,00 |
| — Szkodniki | 3,00 |

Zielarstwo.

| | |
|--|-------|
| J. Biegański. — Podręcznik dla zbierających zioła. (M. Arct) | 1,50 |
| Z. Panycz i T. Motyka. — Rośliny lecznicze i przem. w Polsce (Księg.-Atlas). | 15,00 |
| L. de Verdono Jacques. — Kuracja roślinna. (M. Arct) | — |

Pszczelarstwo.

| | |
|---|------|
| Dr. T. Ciesielski. — Bartnictwo czyli hodowla pszczół | — |
| — Miodosytnictwo | — |
| S. Brzóska. — Pasięka w ogródku miłośnika. (Stow. prac. księg.) | 1,50 |

Hodowla drobiu i zwierząt.

| | |
|---|------|
| W. Falkowski. — Chów kur, indyków, kaczek i gęsi | — |
| M. Karczewska. — Gęsi, chów, tuczenie, użytkowanie | 2,80 |
| — Dobre nioski (T-wo oświaty roln.) | 2,50 |
| — Jak chować indyki i perlice (T-wo ośw. roln.) | 0,90 |
| E. Borysewiczówna. — Krótkie wskazówki dla hodowcz. drobiu. (Geb. i Wolff) | 0,05 |
| — Praktyczna hodowla drobiu. (Stow. prac. księg.) | 3,00 |
| Dr. M. Lang. — Jak zakładać włościańskie spółki dla zbytu jaj (Geb. i Wolff). | 0,20 |
| Z. Moczarski. — Chów owiec. (Tow. ośw. roln.) | 3,00 |
| M. Trybuński. — Kozy. (Tow. ośw. roln.) | 1,20 |
| — Króliki. (Tow. ośw. roln.) | 5,50 |
| Z. Gutzman. — Króliki. Odmiany, hodowla, choroby. (Stow. prac. księg.) . . | 1,50 |
| M. Karczewska. — Praktyczne wskazówki dla hodowców świń. (Tow. ośw. roln.) | 2,50 |
| | |
| J. Kossowski. — Karp w stawach naszych. (Geb. i Wolff) | 0,50 |
| | |
| J. H. Chester. — Pies. Wychowanie i rasy. (Stow. prac. księg.) | 1,50 |
| H. J. Black. — Tresura psa. (Stow. prac. księg.) | 1,50 |
| Ant. Borecki. — Hodowla i pielęgnowanie kanarka. (Stow. prac. księg.) . . . | 1,50 |
| Wil. Müller. — Szkoła śpiewu kanarka. (Stow. prac. księg.) | 1,50 |

Higiena. Wychowanie fizyczne.

| | |
|---|-------|
| Dr. J. Śmiarowska. — Higiena młodej dziewczyny (Wyd. Domu Książki pol.) | — |
| — Higiena mężatki | — |
| — Higiena macierzyństwa | — |
| Georg J. E. — Z tajemników pożycia małżeńskiego i jego społecznych powikłań. Metoda Smuldersa na podstawie odkryć Ogino Krausa. Wyd. II. — (Księg. św. Wojciecha) | 4,00 |
| Weryński H. X. prof. — Na progu uświadczenia | 0,80 |
| Zbiorowe. Higiena szkolna (red. Dr. Kopezyński. wyd. M. Arct) (choroby wie- ku szkolnego i wychowanie fizyczne młodzieży) | 30,00 |
| Dr. Piotr Macewicz. — O psychohigienie. (Odbitka z „Lekarza kolejowego“ Warszawa 1936) | — |
| St. Rogulski. — Jak pielęgnować i odżywiać niemowlę. (Książ.-Atlas) . . . | 0,50 |
| Dr. J. Pągowska, Z. Wołowska, H. Żółkowska. — Turystyka góraska i nizinna. (Księg. Wojskowa) | — |
| Dr. H. Jabczyńska. - Jędrzejewska i in. — Narciarstwo. (Księg. Wojsk.) . . | — |
| P. Z. N. — Kalendarz narciarski | — |
| Hancock J. — Japoński system trenowania ciała. (M. Arct) | 0,65 |
| Müller. — Mój system tajemny (15 minut gimnastyki) | — |
| F. Barański. — W co się bawić będziemy. Gry i zabawy na wolnym powie- trzu. — (M. Arct) | 1,50 |

Zdrowie.

| | |
|---|------|
| Dr. Łazarewicz. — Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach | — |
| Ł. Kawalek. — Pierwsza pomoc w zatruciach gazami bojowymi | 1,60 |
| Dr. J. Biegański. — Apteczka domowa | 0,80 |

| | |
|---|------|
| E. Artwiński. — O chorobach nerwowych wieku dziecięcego. (Książn.-Atlas) | 1,60 |
| L. Wachholz. — O zaburzeniach umysłowych u dzieci i młodzieży | 4,80 |
| Dr. Hornowski. — Samoobrona organizmu (Książn.-Atlas) | 1,00 |
| — Pasożyty ciała ludzkiego i walka z nimi | 1,25 |
| — Dysenteria i tyfusy | 0,70 |
| Dr. A. Sabatowski. — O gruźlicy. (Książn.-Atlas) | 1,20 |
| Dr. S. Bronowski. — Epidemia grypy (zapobieganie i leczenie. (Bibl. Polska). | 0,40 |
| M. Duszyńska. — Alkohol nieszczęściem człowieka i narodu. (Książn.-Atlas). | 0,50 |
| Ks. Kneipp. — Jak żyć należy | — |
| — Jak pielęgnować dzieci zdrowe i leczyć chore. (Książn.-Atlas) | 0,40 |

Biblioteka zdrowia.

(Stow. Prac. Księg.).

| | |
|---|------|
| Dr. med. Hope. — Reumatyzm. Ischias. Artretyzm. — Przyczyny i najnowsze sposoby leczenia. (Stow. prac. księg.) | 2,80 |
| Dr. Al. Żebrowski. — Nosa, gardła i krtani choroby. Wskazówki jak ich unikać, rozpoznawać, leczyć i podczas nich się zachowywać | 2,50 |
| Dr. E. Külz (kier. sanatorium dla diabetyków). — Trwałe wyleczenie cukrzycy | 3,00 |
| Dr. Friedr. Wolf. — Jak obniżyć wysokie ciśnienie krwi? — Udaru sercowego, utraty sił do pracy, przedwczesnej starości można uniknąć | 2,00 |
| Dr. Jan Dybowski. — Choroby wątroby i dróg żółciowych. Powiększenie wątroby. Żółtaczka, Rak wątroby | 2,00 |
| Dr. med. Hope. — Hemoroidy i żylaki. Zapobieganie. Przyczyny. Objawy. Leczenie | 3,00 |
| Dr. Wal. Behr. — Skleroza — zwapnienie naczyń. Zapobieganie. Leczenie. Srodki skuteczne. Dieta | 2,80 |
| — Kamienie żółciowe i nerkowe. Ich rozpoznawanie i skuteczne leczenie | 2,50 |

Wychowanie. Kształcenie charakteru.

| | |
|---|-------|
| Foerster. — Religia a kształcenie charakteru. Poznań Księg. św. Wojciecha. | 8,00 |
| L. Zarzecki. — Charakter i wychowanie. (Geb. i Wolff) | 1,80 |
| A. Danysz. — O wychowaniu. (Książnica-Atlas) | 10,00 |
| I. Saxby. — Kształcenie postępowania. (Książnica-Atlas) | 6,40 |
| X. dr. J. Ciemniowski. — Wychowanie i kształcenie charakteru. — 2 t. Poznań | 10,00 |
| Tihamer Toth. — Życie piękne i czyste. — Wyd. św. Wojciecha. Poznań | 3,00 |
| — Młodzieniec z charakterem. Wyd. Kraków XX Jezuici | 2,60 |
| C. Plater-Zyberk. — Kobieta — ogniskiem. Wyd. Kraków XX Jezuici | 7,20 |
| — Na progu małżeństwa. — Wyd. Kraków XX Jezuici | 7,60 |
| O. Hardy Schilgen. T. J. — On i Ty. — Wyd. O.O. Jezuitów. Kraków | — |
| — Ty i Ona. — Wyd. O.O. Jezuitów. Kraków | — |
| — O czystość młodzieży. — Wyd. O.O. Jezuitów. Kraków | — |
| — Młodzi zwycięzcy. — Wyd. O.O. Jezuitów. Kraków | — |
| Hr. J. Duplessis. — Coraz wyżej. — Wyd. O.O. Jezuitów. Kraków | — |
| Ks. Lukas. — Radość życia (Wyd. XX. Pallatynów | 0,80 |
| Ks. Józef Rokoszy. — System wychowawczy Matki Darowskiej | — |
| A. Aufray. — Pedagogja świętego (Ks. J. Bosco) — 1932 Warszawa. Wyd. XX Salezjanów | 2,00 |

| | |
|---|-------|
| Z. Łukiewiczowa. — Wychowanie przedszkolne. (Książnica-Atlas) | 1,50 |
| J. Janota-Bzowski. — Szkoła i rodzina. (Książnica-Atlas) | 1,50 |
| M. Golias. — Organizacja pracy domowej ucznia. (Książnica-Atlas) | 1,00 |
| Ks. Oraczewski. — Jak się uczyć | 1,80 |
| Tedd J. L. — Nowe drogi wychowania artystycznego (M. Arct) | 1,60 |
| W. Zienkowski. — Psychologia dziecięctwa. (Książnica-Atlas) | 12,00 |
| S. Baley. — Psychologia wieku dojrzewania. (Książnica-Atlas) | 11,00 |
| Ks. dr. M. Sawicki. — Dusza nowoczesnego człowieka. (Wyd. św. Wojciecha) | 4,00 |
| Piątek. — Zasady przyzwoitego zachowania się młodzieży szkolnej. (Ks.-Atlas) | 1,20 |

Religia i wychowanie.

| | |
|--|-------|
| Ewangelie. — wyd. ks. bisk. Szlagowski | 8,50 |
| Ks. kard. Gasparri. — Katechizm większy. (Wyd. św. Wojciecha) | 9,60 |
| Ks. arcyb. Teodorowicz. — Od Betleem do Nazaretu. (Wyd. św. Wojciecha) | 9,00 |
| Tomasz a Kempis. — O naśladowaniu Chrystusa | — |
| — Kwiatki św. Franciszka z Assyżu, — przekład L. Staffa | 5,30 |
| Ks. J. Ciemnewski. — Etyka katolicka (Książnica Atlas) (Wyd. św. Wojc.) | 1,70 |
| Ks. J. Bielawski. — Rok kościelny w życiu chrześciana | — |
| Adam K. — Istota katolicyzmu. (Książn. św. Wojc.) (Lwów 1931) | 0,90 |
| Benson R. H. — Chrystus w życiu kościoła | 2,00 |
| Lagerlöff Selma. — Legendy o Chrystusie | — |
| Nowella. Lagerlöff Selma. — Niewidzialny woźnica | — |
| Nowela. Dickens. — Wieczór Wigilijny | — |
| Felieton. Szpyrkówna Hal. — Cuda w Lourdes. (Książn.-Atlas) | 6,00 |
| Monografia. W. Ładzina. — Zjawiska w Lourdes | — |
| życiorysy. Franc. Kabe. — Ścieżki młodości wielkich mężów (Sandomierz 1929) | — |
| Berkan W. — Ks. patron Wawrzyniak. (Księg. św. Wojc.) | 3,00 |
| Górska Pia. — Sługi Boże | — |
| Kossak-Szczucka. — Szaleńcy Boży | — |
| Powieść. Benson R. H. — Pan świata. (Wyd. św. Wojciecha) | 4,00 |
| — Czarownicy | — |
| Zacchi A. (O. P.) — Spirytyzm i życie pozagrobowe. (Ks. św. Wojc.) | 5,00 |
| Powieść. Łada. — Brzask wszechrzeczy | — |
| Kasprowicz Jan. — Księga ubogich. (Wyd. Mortkowicza) | 3,00 |
| B. Pascal. — Myśli. (Wyd. św. Wojciecha) | 5,00 |
| Z. Krasiński. — Modlitwy. (Wyd. Mortkowicza) | 0,50 |
| Słowacki J. — Genesis z Ducha. (Wyd. Mortkowicza) | 1,00 |
| Zieliński T. prof. — Religie świata antycznego. (wyd. Księg. J. Mortkowicza) | |
| tom I Religia starożytna Grecji (wyczerp.) | |
| tom II Religia hellenizmu, str. 254 | 5,00 |
| tom III Hellenizm a judaizm. Dwie części, stron 302+306 | 6,00 |
| tom IV Religia Rzeczypospolitej Rzymskiej | |
| Część I, str. 383 zł. 8,00, w opr. | 10,50 |
| „ II, str. 450 zł. 9,00 w opr. | 11,50 |
| Dwie części brosz. razem | 15,00 |

| | |
|---|----------------|
| — Świat antyczny tom I. Starożytność bajeczna, z ilustracjami według ma- lowideł antycznych str. 466 zł. 18,00, w opr. | 22,00 |
| tom II. Grecja niepodległa, z ilustracjami, str. 377 zł. 14,00, w opr. | 18,00 |
| tom III. Rzeczpospolita Rzymska, z ilustr. | 18,00 |
| Ptaśnik Jan. — Kultura wieków średnich. Życie religijne i społeczne. z ilustr. (Powieść). Kossak-Szczucka. — Krzyżowcy. (Księg. Św. Wojciecha t. I/IV) | 15,00 22,00 |
| Zbiorowe (red. O. J. Woroniecki). — Przewodnik po literaturze religijnej i po- krewnych działach filozofii i nauk społecz. | 7,00 |

Wychowanie narodowe.

| | |
|---|--------|
| Libelt Karol. — O miłości ojczyzny | — |
| Ant. Chołoniewski. — Duch dziejów Polski | — |
| Artur Górski. — Ku czemu Polska szła | — |
| Zdzisław Dębicki. — Podstawy kultury narodowej | — |
| Kochanowski prof. — Polska w świetle swojej psychiki | — |
| Kaz. Brodziński. — O narodowości polaków (M. Arct) | 0,25 |
| Szymon Konarski. — O obowiązkach polaka. (Geb. i Wolff) | — |
| Ks. Adam Czartoryski. — Katechizm rycerski. (Geb. i Wolff) | — |
| Żółkiewski hetman. — Ojczyzna. Honor. Męstwo. (Geb. i Wolff) | — |
| L. Zarzecki. — O wychowaniu narodowym. (Geb. i Wolff) | 0,45 |
| H. Mościcki. — Promieniści, Filomaci i Filareci. (Geb. i Wolff) | 1,10 |
| Poezje. Słoński E. — Ta, co nie zginęła (poezje z 1914/18 r.) | — |
| | |
| Pawłowski, Bystrzeń i Peretiatkiewicz. — Polska współczesna (wyd. V) | — |
| — Słownik rzeczy i spraw polskich. (M. Arct) | 14,00 |
| Historia polska. W. Smoleński prof. — Dzieje narodu polskiego | — |
| H. Mościcki. — Unici. Wspomnienia z dziejów męczeństwa (Geb. i Wolff) | 1,10 |
| Wł. St. Reymont. — Z ziemi chełmskiej | — |
| M. Seyda. — Polska na przełomie dziejów. (Poznań) | — |
| J. Glass. — Na szlaku chudego Wilka. Harcerstwo 1914/18 r.) wyd. Św. Wojc. | 4,00 |
| Ks. Kaz. Lutosławski. — Czuj duch! (16 gawęd o idei skautingu—Geb. i Wolff | 1,00 |
| Brückner prof.. — Dzieje kultury polskiej | 24,00 |
| — Dzieje literatury polskiej | 16,00 |
| Górski A. prof. — Monsalwat (Ks. — A) | 2,00 |
| | |
| Sztuka polska. Kopera Fel. prof. — Dzieje malarstwa polskiego — 3 tomy. 1080 ilustracji, 270 barwnych. (Trzaska, Ewert i Michalski — raty po 20 zł) | 280,00 |
| Niewiadomski E. — Malarstwo polskie XIX i XX wieku | — |
| Jan Kleczyński. — Idea i forma | 7,00 |
| Sztuka polska. — Polska sztuka dekoracyjna. Wycinanki i malowanki. Wyd. Mortkowicza. Tekst. E. Frankowski | 50,00 |
| E. Frankowski. — Sztuka ludu polskiego. 1928 r. (Wyd. Mortkowicza) | 3,50 |
| — Strój ludu polskiego | — |
| An. Chmielińska. — Księżacy i ich strój (z ilustr. 1930 r. P. M. S.) | 10,00 |
| St. Barabasz. — Sztuka ludowa na Podhalu. 3 teki | 38,00 |
| Z. Jachimecki. — Dzieje muzyki polskiej | — |

| | |
|---|------|
| Ptaśnik Jan. — Kultura włoska wieków średnich w Polsce | 5,00 |
| Sas-Zubrzycki. — Filozofia architektury, jej teoria i estetyka | 3,00 |
| — Polska pieśń ludowa i jej znaczenie dla kultury narodowej. (Geb. i Wolff) | 0,50 |

Śpiewniki.

| | |
|---|------|
| Konopnicka (pseudonim Sawa). — Śpiewnik historyczny (1767 — 1863 r.) . | 0,80 |
| Baranowska - Borowa. — Pieśni dzieci polskich. 4 zeszyty. | 1,95 |
| Garbusiński. — Sto kolend | 2,00 |
| — Polska pieśń ludowa. Na chór mieszany à capella 12 zeszytów (Gebetner i Wolff) od 75 gr. do 2 zł. | |

*

| | |
|--|------|
| Poezie. Pol Wincenty. — Pieśni o ziemi naszej. | — |
| Cuda Polski. — Wydawnictwo Wegnera w Poznaniu — różnych autorów opisy ziem polskich — ok. 10 — 12 zł. za tom. | |
| W tym m. in. „Polesie“ — Ossendowskiego F. A. | — |
| T. Dybczyński. — Skarby kopalne ziem polskich. (M. Arct.) | 0,55 |
| Z. Cichocka. — Geografia gospodarcza | 8,00 |

Společne.

| | |
|---|------|
| Ks. August Hlond - Kardynał. — List pasterski o państwie chrześcijańskim. | |
| Pius XI. — Encyklika Quadagesimo Anno. (Księg. Kroniki Rodzinnej. Warsz.) | 0,70 |
| Ks. W. Cathrein. — Katolicki pogląd na świat. (Św. Wojc.) | 8,00 |
| X. dr. F. Machay. — Rozwiązanie sprawy społecznej w ramach Akcji Katolickiej. — (Księg. Św. Wojc.) | 4,00 |
| Rybarski R. prof. — Siła i prawo. — 1936 r. Warszawa | — |
| — Naród — jednostka — klasa. — 1936 r. Warszawa | — |
| Dubanowicz E. prof. — Ku stałemu ustrojowi państwa polsk. | — |
| Orkan Wł. — Listy o wsi. (2 tomy) | 4,50 |
| Michałowski Jerzy. — Wieś nie ma pracy | — |
| Al. świętochowski. — Historia chłopów w Polsce | — |
| — Historia mieszczan w Polsce | — |
| Bzowski W. — Co to jest spółdzielczość rolnicza | 0,50 |
| Bielecki J. — Czem są Kasy Stefczyka | 0,20 |
| Stan. Wojciechowski. — Zadania wychowawcze spółdzielczości | 0,50 |
| Strzelecka K. — Jak prowadzić zebrania | 0,50 |

Zbiorowe.

| | |
|--|---|
| Pamiętniki bezrobotnych. Wyd. Instytutu Spraw Społecznych | — |
| „ chłopów. Wyd. Instytutu Spraw Społecznych | — |
| „ nauczycieli | — |
| Dziecko wsi polskiej | — |

Powieści.

| | |
|--|------|
| Jan Wiktor. — Wierzy nad Sekwaną | — |
| — Orka na ugorze | — |
| — Tęcza nad sercem. Poznań, Księg. św. Wojciecha | 4,00 |

Ekonomiczne.

| | |
|--|------|
| Drobny przemysł i chałupnictwo. Wyd. Instytutu Spraw Społ. | — |
| E. Majewski. Praca i kapitał | — |
| Doboszyński A — Gospodarka narodowa | 4,50 |
| (Miller) inż. Iwanowski. — Błędy gospodarcze Polski. | 6,00 |

Praca fabryczna kobiet.

| | |
|---|---|
| H. Krahelska. — Praca kobiet w przemyśle współczesnym | — |
| — Prawda o stosunkach pracy. Lwów 1934 | — |
| — Przeobrażenie w rodzinie współczesnej i w roli kobiety. Lwów 1933 | — |

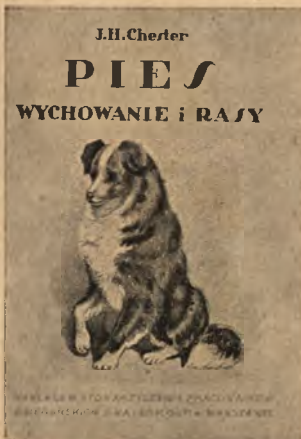
*

| | |
|--|---|
| Wychodźtvo polskie w poszczególnych krajach. Wyd. Min. Spraw Zagr. | — |
| L. Bułowski. — Kolonie dla Polski | — |

| | |
|--|------|
| Jeske-Choiński. — Historia Żydów w Polsce | 3,60 |
| An. Niemojewski. — Dusza żydowska w zwierciadle Talmudu | — |
| Verax. — Masoneria. Czem nie jest, a czem jest? (św. Wojc.) | 1,60 |
| Prof. Kucharzewski J. — Od białego caratu do czerwonego | — |
| Stan. Grabski. — Rzym czy Moskwa. (Wyd. św. Wojciecha) | 1,00 |
| H. Rolicki. — Cele i drogi propagandy wywrotowej. (Wyd. św. Wojciecha) | 0,70 |

Historia ludzkości.

| | |
|--|-------|
| Młynarski Emil. — Człowiek w dziejach | — |
| Witkowska H. — Z dziejów ludzkości. Zarys historii cywilizacji. (M. Arct) | 1,50 |
| Al. Świętochowski. Utopie | — |
| Kuliszer J. M., tłum. K. Morawski. — Dzieje gospodarcze Europy Zachodniej | 2,10 |
| Dr. Ant. Wereszczyński. — Państwo antyczne i jego renesansy. Lwów 1934 | 5,00 |
| Wilson, prezydent Stanów Zjedn. — Kształtowanie losów świata. (Kongres Wersalski, Liga Narodów. 1918 — 20 rok) | 10,50 |
| Biblioteka wiedzy. Wyd. Trzaska, Ewert i Michalski. Tomy po 7 — 14 zł. M. in. „Walka nauki ze śmiercią“ | — |
| Wielka geografia powszechna. Wyd. Trzaska, Ewert i Michalski. Na raty | — |



S P I S R Z E C Z Y

| | Str. |
|--|---------|
| Słowo wstępne od wydawczyń | 3 |
| Kalendarz na r. 1937 i 1938 | 4— 7 |
| Daty świąt | 8 |
| Posty. Obowiązek słuchania Mszy św. Czas zakaz. dla zabaw. | 9 |
| Taryfa poczt. i telegr. oraz poczta lotnicza | 10—11 |
| Oplaty za paczki żywnościowe | 12 i 22 |
| Telefon nr 07 | 13 |
| Łaźnie | 14 |
| Cel i droga. — <i>Z. Zaleska</i> | 16—20 |

KALENDARZ MIESIĘCZNY PRAC PANI DOMU.

| | |
|---|-------|
| Styczeń. Budżet miesięczny | 24 |
| Układanie budżetu | 25 |
| Kalendarz tygodniowy. Prace do wykonania: w domu, w gospodarstwie wiejskim, w Ko- le gospodyń ziemianek | 26 |
| Odżywianie w zimie. Jak ukl. budżet odżywiania | 27 |
| Mydła przetłuszczone | 28 |
| Luty. Budżet miesięczny | 30 |
| Układanie budżetu. Plan prowadzenia domu | 31 |
| Kalendarz tygodniowy. Prace do wykonania | 32 |
| Skazy organizmu i dieta | 33 |
| Spożywajmy ryby morskie. Przepisy potraw | 34—35 |
| Marzec. Budżet miesięczny | 36 |
| Organizacja pracy w domu | 37 |
| Kalendarz tygodniowy. Prace do wykonania | 38 |
| Święcone | 39 |
| Mieszanki ziołowe | 40 |
| Kwiecień. Budżet miesięczny | 42 |
| Planowanie zajęć gospodarczych | 43 |
| Kalendarz tygodniowy. Prace do wykonania | 44 |
| Odżywianie na wiosnę. Sery. Mleko upiększa | 45 |
| Normy pożywienia dziennego | 46 |

| | Str. |
|--|-------|
| Maj. Budżet miesięczny | 48 |
| Archiwum domowe i kartoteka | 49 |
| Kalendarz tygodniowy. Prace do wykonania | 50 |
| Mazdaznan i surówki | 51 |
| Dieta artretyków („Dietetyka praktyczna“) | 52 |
| Czerwiec. Budżet miesięczny | 54 |
| Plan sprzątanania mieszkania | 55 |
| Kalendarz tygodniowy. Prace do wykonania | 56 |
| Sałaty wszelkiego rodzaju. Właściwości selera | 57 |
| Rozkład zajęć pani domu w lecie na wsi | 58 |
| Jarzyny suszone | 58 |
| Lipiec. Budżet miesięczny | 60 |
| Przykład planu zajęć pomocnicy domowej | 61 |
| Kalendarz tygodniowy. Prace do wykonania | 62 |
| Odżywianie w lecie | 63 |
| Odżywianie dzieci | 64 |
| Sierpień. Budżet miesięczny | 66 |
| Sztuka zakupów | 67 |
| Kalendarz tygodniowy. Prace do wykonania | 68 |
| Grzyby. Pieczarki. Przepisy | 69—70 |
| Wrzesień. Budżet miesięczny | 72 |
| Laboratorium chemiczne pani domu | 73 |
| Kalendarz tygodniowy. Prace do wykonania | 74 |
| Na drugie śniadanie. Ostre ekstrakty zastę- pujące pieprz | 75 |
| Kilka słów o herbacie | 76—77 |
| Październik. Budżet miesięczny | 78 |
| Oszczędzamy siłę, pieniędzy i czasu | 79 |
| Kalendarz tygodniowy. Prace do wykonania | 80 |
| Odżywianie jesienią. Soja. Polska cytryna | 81 |
| Kilka wiadomości o kawie | 82—85 |
| Komplety naczyń kuchennych | 85 |
| Listopad. Budżet miesięczny | 86 |
| Zasady celowości sprzętów gospod. | 87 |
| Kalendarz tygodniowy. Prace do wykonania | 88 |
| Z higieny odżywiania | 89 |
| Potrawy z ryb słodkowodnych | 90 |
| Grudzień. Budżet miesięczny | 92 |
| Bilans pracy pani domu | 93 |
| Kalendarz tygodniowy. Prace do wykonania | 94 |
| Wigilia (jadospisy) | 95 |
| Zielarstwo w Polsce | 96 |
| O pielęgnowaniu urody | 97 |

II.

| | Str. |
|--|---------|
| Oszczędzać — ale jak i dlaczego. — <i>Z. Zaleska</i> | 98—100 |
| Jak należy oszczędzać | 101—103 |
| Rachunki domowe: | 103—106 |
| Budżet miesięczny i roczny. — Książki rachunkowe. — Inwentarz. — Kwitoteka. | |
| Najlepszy wypoczynek. — mag. <i>Janina Płoska</i> | 107—112 |
| Jak zorganizować wycieczkę. — Jak się zachowywać w czasie wycieczek. — Przebieg dnia. — Odżywianie. — Zapasy żywności. — Przybory kuchenne. — Apteczka. — Ekwipunek wspólny. | |
| W polskich zdrojach — skarby zdrowia | 113 |
| Wykaz uzdrowisk polskich | 114 |
| Nasze aforyzmy o mleku | 115—116 |
| Wytyczne dla smacznej i zdrowej kuchni. — <i>Edward Natanson</i> | 117—121 |
| Rola pokrywek w gotowaniu | 121 |
| Konserwy mięsne. — inż. <i>Tadeusz Kłossowski</i> | 122—123 |
| Ryby w odżywianiu | 124 |
| Konserwy to pogotowie domowe | 125 |
| Gotowanie w papierze (Perga-mir) | 126—127 |
| Dogotowywacz | 128—129 |
| Codziennie nasze pożywienie. — <i>M. Strasburger</i> | 130—156 |
| Które pokarmy powinny stanowić podstawę naszego pożywienia. — Jak racjonalnie układać jadłospis. — Jak urozmaicać pożywienie codzienne. — Nowoczesne metody przyrządzania potraw: jarzyny i owoce, nabiał i tłuszcze, mięso. — Tabelka dziennej racji składników pokarmowych. — Oplącalność produktów spożywczych. | |
| Przyrządzanie potraw z mięsa. — <i>Z. Czerny</i> | 157—160 |
| Podział wołu: — Mięso przednie. Tabele: 1) mięs gotowanych w rosole, gotowanych w parze; 2) mięs smażonych; 3) mięs duszonych; 4) mięs pieczonych. | |
| Elektryczność w gospodarstwie domowym. Inż. <i>Stanisław Gołębiowski</i> | 161—176 |
| Prasowanie elektryczne. — Jak przygotować dobrą herbatę. — O gotowaniu elektrycznym. — Różne zastosowania. — O wkręcaniu żarówek. — O sznurach i wtyczkach. — 20 rad. — Do czego służą bezpieczniki. — Co nas kosztuje elektryczność w domu. — Przechowywanie owoców. | |
| Co o węglu każdy wiedzieć powinien. — <i>Witold Gessner</i> | 177—180 |
| Rodzaje węgla. — Ogólne wskazówki o paleniu w piecach i pod płytą kuchenną. — Przechowywanie węgla. | |
| Gaz w gospodarstwie domowym | 182—185 |
| Naczynia aluminiowe | 185—188 |
| Ich konserwacja, czyszczenie i środki dla nich szkodliwe. Normalizacja. | |
| Spirytus do gotowania, ogrzewania i oświetlania | 189—190 |
| Srebra w gospodarstwie domowym | 191—192 |
| Ukwiecanie okien i balkonów | 193—194 |

| | Str. |
|---|---------|
| Łazienka jest miarą kultury mieszkań | 196—199 |
| Domowe roboty malarskie | 200—202 |
| Jak należy konserwować dywany | 203—204 |
| Zwierzęta futerkowe w Polsce. — <i>J. Piwnicki</i> | 206—210 |
| Trykotażę — wyroby dziane. — <i>Edward Wielgut</i> | 211—212 |
| Pranie bielizny jedwabnej | 212 |
| Racjonalne pranie lnianych tkanin | 213—214 |
| Zastosowanie wody utlenionej (perhydrołu) w gospodarstwie domowym, lecznictwie, higienie i kosmetyce. — <i>Edward</i> <i>Natanson</i> | 216—218 |
| Co radio daje kobiecie | 221—222 |
| Program kursów, prowadzonych przez instruktorki w Kołach gospodyń — <i>Ziemiarek</i> | 223—229 |
| żeńskie szkoły gospodarcze w Polsce | 230—235 |
| Gospodarcze organizacje kobiece w Polsce | 237 |
| Twórczynie ruchu gospodarczego wśród kobiet — <i>Ziemiarki</i> | 237—245 |
| Rada Naczelna gospod. wykształcenia kobiet | 246 |
| Unia gospodyń państw słowiańskich | 246 |
| Stow. „Służba obywatelska“ — Związek pań domu | 246—247 |
| T-wo gospodarczego wykształcenia kobiet we Lwowie | 247 |
| Stowarzyszenia kobiece współpracujące | 247—248 |
| Stowarzyszenia i organizacje mieszane | 248 |
| Biblioteka rodziny polskiej | 249—260 |



K.P.T 2053

nr rej. 55/784

K.P.I. 2053

1937/38

84412

27.VII.76

80,-

STARACHOWICE

