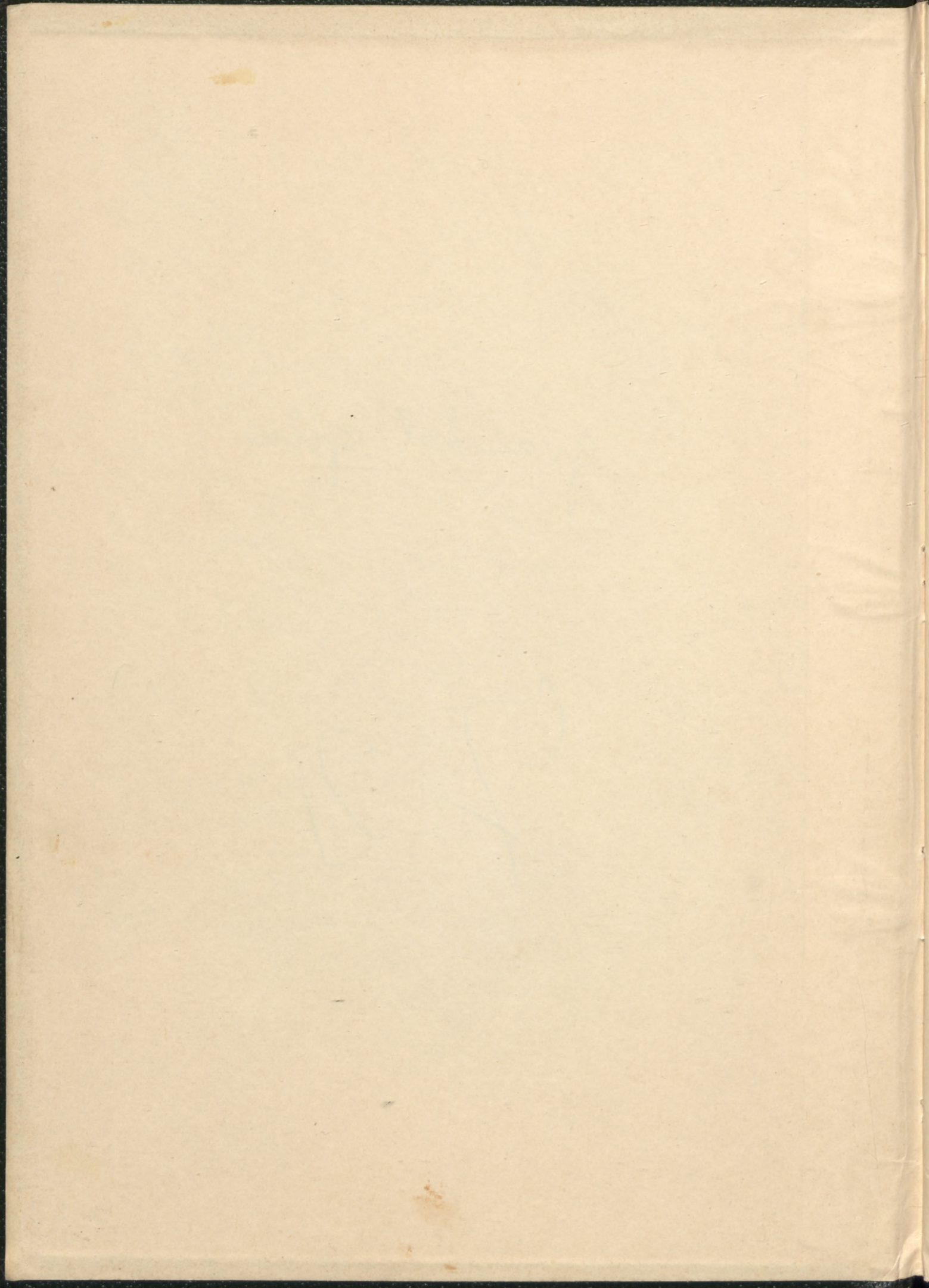
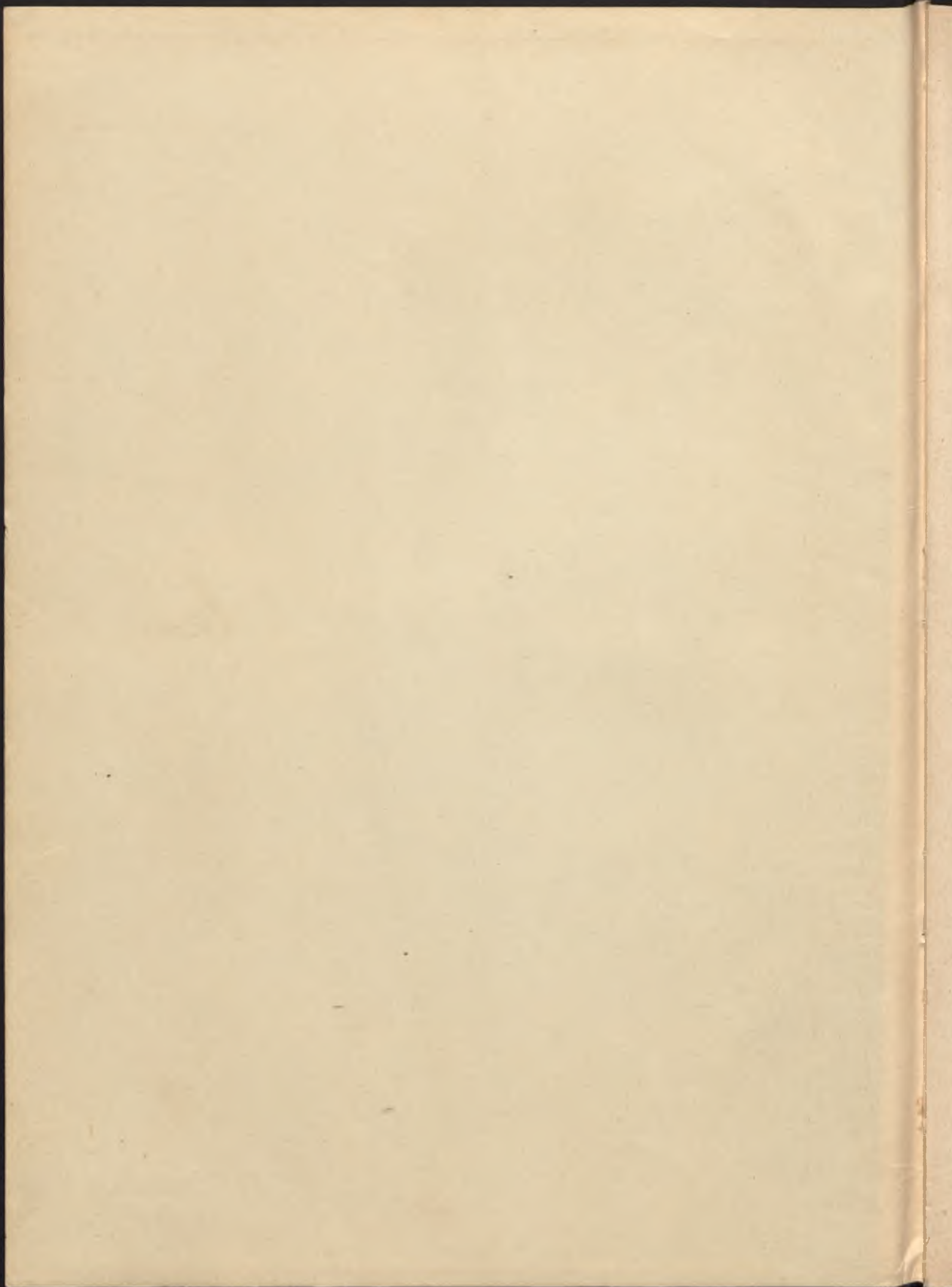


PANI DOMU



The Follet Library
London.



SPIS RZECZY

Pani Domu

1934

OGÓLNE.

	Nr.	Str.
Gościnność. <i>M. Znatowicz-Szczepeńska</i>	1	11
„Grzeczność nie jest nauką łatwą ani małą”. <i>Stella Olgierd</i>	4	75
Składamy wizyty. <i>J. Kiewnarska</i>	10	224
Autorytet pani domu. <i>H. Mycielska</i>	9	200
Oszczędność dobrze pojęta. <i>Maryja Romanowa</i> Przepisy niekulinarne „na panią” i „na pana domu”	10	221
Lato nad polskim morzem. <i>H. Mamelokowa</i>	2	39
Sprawy kobiece w Polskim Radjo	5	134
Gdy rodzice podróżują...	7	164
Jedynak w Żłobku. <i>W. Punicka</i>	8	179
Kształcenie obowiązkowości u dzieci. <i>J. Wierzchowska</i>	4	95
Kolendy. <i>Dr. Alicja Simonówna</i>	7	163
Życie martwych przedmiotów. <i>M. Ankiewiczzo- wa</i>	12	262
Idea Ogrodów Jordanowskich. <i>St. Kuszelew- ska Rayska</i>	9	202
Racjonalizacja wychowania, nauczania i go- spodarstwa domowego. <i>Paul de Vuyst</i>	10	228
Praktyczne zawody dla dziewcząt: mleczar- stwo, serowarstwo, maślarstwo	9	213
Wystawa „Len Polski” w Warszawie. <i>M. Ro- manowa</i>	str. 171, 256	
Wystawa „Konopie — Len — Wełna” we Lwowie. <i>H. W.</i>	7	175
„Fabryka wśród sadów” (konserw owoco- wych). <i>J. Huberowa</i>	9	211
VI Międzynarodowy Kongres Naukowej Or- ganizacji	9	220
Ochrona prawna produktów żywnościowych i przedmiotów użytku. <i>H. Mamelokowa</i>	9	219
O zawieraniu związku małżeńskiego. <i>E. Mi- kulski</i>	3	57
O stosunkach majątkowych małżonków. <i>E. Mikulski</i>	11	260
Symfonia barw. <i>Lech Niemojewski</i>	12	285
Nina i stryj. <i>J. Karczewski</i>	1	6
Dane paszportowe. <i>J. Kiewnarska</i>	2	36
Kult żołądka. <i>F. Stendigowa</i>	3	52
Straszny wypadek. Opowiadanie <i>F. A. Ossen- dowskiego</i>	3	80
Wiosenny szron. <i>M. Ankiewiczowa</i>	5	103
Wywczasy pani domu. <i>F. Stendigowa</i>	6	138
Feljeton dziecienny. <i>Janusz Stępowski</i>	8	177
Pao-Eul — „Dzieweczka wartościowa”. <i>S. Ol- gierd</i>	10	226
Św. Łucja w krajach Skandynawskich. <i>M. Ramstedt</i>	11	251
Program odczytów Działu Kobięcego Polskie- go Radja na każdy miesiąc w każdym nu- merze.	12	276
PRACE DOMOWE.		
„Czy Pani jest wzorową panią domu?” — 4 pytania	1	24

	Nr.	Str.
Naukowa organizacja w gospodarstwie domo- wym. <i>Paul de Vuyst</i>	9	214
Oszczędności, których nie robimy	1	24
Resztki jedzeniowe. <i>H. Koryzna</i>	10	236
Pracujmy siedząc	8	182
Ułatwiamy sobie pracę w kuchni! (wadli- we i racjonalne ustawienie sprzętów)	8	195
Urządzenie kuchni w/g kolejności prac w niej wykonywanych (fot. i plany)	6	144
Przeprowadzka. <i>Hanna Koryzna</i>	5	105
Składy rupieci — niebezpieczeństwem!	1	24
Drzwi wejściowe. <i>M. Ankiewiczowa</i>	2	28
Kurz na lampach kosztuje. <i>J. G. W.</i>	10	235
Czego się spodziewałam od praktykantki i co otrzymałam. <i>H. Siemieńska</i>	4	83
Nasze pomocnice domowe. <i>M. Ulanicka</i>	6	129
W Wielkim Tygodniu. <i>T. Skorzevska</i>	3	67
Nasza Wigilja (rozkład pracy przed świętami) Dekoracja stołu kwiatami. <i>L. Landau</i>	12	283
Len w każdym domu. <i>I. Mandukowa</i>	1	9
Co trzeba wiedzieć o dezynfekcji naczyń do przetworów. <i>I. G. D.</i>	6	136
Wygodne owiązywanie słoików. <i>M. P.</i>	7	172
Co trzeba wiedzieć o systemie „gotowania wieżowego”. <i>I. G. D.</i>	7	167
Co trzeba wiedzieć o racjonalnem praniu. <i>I. G. D.</i>	11	266
Dekorujemy okna i balkony (przygot.). <i>W. Dobrzańska</i>	10	241
Czem obsadzimy balkon? <i>W. Dobrzańska</i>	4	82
Kwiaty balkonowe rosną. <i>W. Dobrzańska</i>	5	102
Sadzonki — rozmnażanie roślin doniczko- wych. <i>W. Dobrzańska</i>	6	143
Truskawki w małym ogródku. <i>W. Dobrzańska</i>	7	168
Pnącze: wina i pnącze kwitnące. <i>W. Dobrzań- ska</i>	8	190
Zimujemy rośliny pokojowe. <i>W. Dobrzańska</i>	9	211
Palmy i kaktusy w zimie. <i>W. Dobrzańska</i>	11	250
	12	279

ORGANIZACJA GOSPODARSTWA DOMOWEGO
W POLSCE

III Polski Zjazd Naukowej Organizacji (za- wiad.)	5	116
Nowy typ szkoły gospodarczej w Łodzi	10	235
Szkoła Pracy Domowej dla dziewcząt. <i>M. Ro- manowa</i>	8	100
Kurs przetwórstwa owocowego	6	150
O wprowadzenie nauki gospodarstwa do szkolnictwa ogólnego. Z art. <i>M. Strasburger</i>	10	256
Wystawa: „Wnętrze domu w dobie kryzysu” w Katowicach	8	196
Kurs dla Praktykodawczyń	2	45
Czego się spodziewałam od praktykantki i co otrzymałam. <i>H. Siemieńska</i>	4	83

II

Instytut Gospodarstwa Domowego.

	Nr.	Str.
Walne zebranie Członków I. G. D.: str. 70 i 90.		
Sprawozdanie z działalności Instytutu G. D.	4	90
Wykłady Instytutu: str. 19, 44, 70, 91, 116, 241, 267.		
Wydawnictwa Instytutu: str. 70 i 219.		
Książki polecane przez I. G. D.: str. 92, 116, 173, 242.		
Przedmioty cechowane przez Instytut G. D.		
Kakao skondensowane „Amilka”	1	19
Łyżki miarowe	1	19
Galaretki owocowe, leguminy, budynie, sosy F. Pawłowskiego i Sp.	1	19
Mąka kukurydziana „Lubomin”	1	20
Płatki owsiane	2	44
Wosk płynny „Refleks”	2	44
Fajjerka oszczędnościowa „Polaros”	4	92
Dżemy owocowe M. Zawadzkiej	4	92
Bezpiecznik gazowy	4	92
Surogat kawy „Kawa Ekonomiczna” Fuchsa	5	115
Plan mieszkania jednoizbowego o powierzchni 25 m ²	5	115
Buljon Maggi	5	116
Buljon „Smak”	6	150
Cykorja, domieszka do kawy „Słońce”, kawa słodowa i mieszanka Bohma	6	150
Słoje konserwowe „Pol”	7	172
Buljon w kostkach „Ninabur”	8	194
Uniwersalna szafa kuchenna (polecenie I. G. D.)	8	194
Kuchenne naczynia aluminiowe „Światowit”	9	218
Pralka elektryczna „Boy”	10	241
Patentowana kuchenka gazowa (benzynowa) „Domogaz”	10	242
Kuchenne naczynia aluminiowe „Alnik”	11	266
Papier do wykładania półek „Cerit”	12	285
Miód pszczołny Meinl'a	12	285
Mieszanka herbaty Nr. 12 Szumilina	12	285

Związek Pań Domu.

Prace Zarządu Głównego: na str. 93, 173 i 288.		
Kronika z Oddziałów: na str. 23, 45, 71, 93, 151, 174, 243, 267, 288.		
Sprawozdanie z Ogólnego Zjazdu Delegatek Oddziałów Z. P. D. Prace Zarządu Gł. i Od. działów w 1933 r.	5	118
Zjazd Delegatek w Poznaniu: na str. 71, 93.		
Władze Związku Pań Domu na rok 1933	7	174
Uroczyste otwarcie Pokazu Apropowizacji w Warszawie	1	223
Wystawy Z.P.D. w Warszawie. I. Mandukowa	2	30
Regulamin odznaczania pracownic domowych za wzorową pracę	1	22
Wydawnictwa Z. P. D.	9	219
Stowarzyszenie Zaprzyjaźnione: Sekcja Gospodarstwa Domowego przy Śląskiem Kole Naukowej Organizacji w Katowicach: na str. 23 i 125.		

HIGJENA. KOSMETYKA.

Apteczka domowa. Dr. H. Wasilkowska-Krukowska	1	3
Pierwsza pomoc w wypadkach choroby. Dr. Wasilkowska - Krukowska	5	100
Co zagraża zdrowiu na letnisku? Dr. H. Wasilkowska - Krukowska	6	132
Zwierzęta i rośliny w mieszkaniu (z p. widzenia higieny). Dr. H. Wasilkowska-Krukowska	11	248
Powietrza dla niemowląt! T. Skorzewska	3	50
Dziecko w wieku szkolnym. T. Skorzewska	4	73
Teczka czy tornister?	9	215
Jak się zaraża dziecko gruźlicą. Dr. J. Bogdanowicz (z wydawnictw)	12	290
Klimat a gruźlica (z wydawnictw)	1	24
Gruźlica jako zagadnienie społeczne	2	47
Dr. J. Bogdanowicz	2	47
Otwarcie kliniki chirurgicznej dziecięcej U.W.	6	146

	Nr.	Str.
Idea Ogrodów Jordanowskich. St. Kuszelew-ska - Rayska	10	228
Sporty letnie. W. Ivánka-Prażmowska	7	153
Gimnastyka i sport (z wydawnictw)	1	24
Kongres Kultury Fizycznej Kobiet. M. Romanowa	7	176
Pielęgnowanie twarzy i zdrowa cera. Dr. A. Tarnawski z Kosowa	1	1
Pielęgnowanie nóg. W. Pomianowska	8	183
Nasze ręce. W. Pomianowska	5	109
Światła i cienie wiosny (piegi). M. Walterowa	4	86
Na odmrożone i opierzchnięte ręce	1	21

DIETETYKA. PRODUKTY SPOŻYWCZE, ICH UŻYTKOWANIE.

Czy powinniśmy unikać płynów? Mag. M. Morzkowska	1	15
Obmyślanie posiłków. T. Skorzewska	2	34
Śniadania szkolne dla dzieci. M. Strasburger	9	197
O nowym kulcie żołądka. M. Strasburger	9	217
Dieta przy cukrzycy. M. Morzkowska	5	97
Przy sklerozie i w chorobach serca.	2	43
Żądamy dobrego mleka. Iza Mandukowa	7	171
Jak w Anglii dbają o czystość mleka.	3	65
Przedewszystkiem mleko! M. Strasburger.	8	186
Mleko pasteryzowane czy surowe?	10	237
Ser — produkt sytny, strawny i tani. Inż. B. Pancewicz	11	265
O wartości odżywczej jaj. Z. Czerny-Biernatowa	3	63
Co trzeba wiedzieć o miodzie. I. G. D.	6	148
Soja w odżywianiu. Inż. B. Dzikowski	12	285
Surowy sok zórwinowy. H. Smithowska	2	32
Rabarbar zimowy. Pani Elżbieta	1	16
Pierwszy sezon owoców i jarzyn. L. Janusze-wska	3	66
Drugi sezon owoców i jarzyn. L. Janusze-wska	5	111
Konserwy w butelkach. L. Janusze-wska	6	141
Zastosowanie syropu ziemniaczanego w przetwórstwie owocowym. L. Janusze-wska	7	166
Pomidory i ogórki — wartościowe produkty. Z. Czerny - Biernatowa	8	191
Kukurydza. Z. Czerny - Biernatowa	9	217
Pomidory na zimę. L. Janusze-wska	10	239
Korzystajmy z sezonu kapusty. Z. Czerny - Biernatowa	12	284
Mak. Pani Elżbieta	12	281
Resztki jedzeniowe. H. Koryzna	10	236

PRZEPISY.

Jadłospisy całodzienne — aktualne na dany miesiąc — w każdym numerze.		
Jadłospisy Wielkotygodniowe i Wielkanocne. T. Skorzewska	3	67
Jadłospisy wieczery wigilijnej	12	283
Zupa jarzynowa	1	18
Zupa jarzynowa	6	148
Zupa z rzewienia (rabarbaru) ze śliwkami	6	149
Zupa z młodych ziemniaków	7	170
Zupa z kurczęcia i zielonego groszku	7	170
Zupa z młodej marchewki	7	170
Zupa ze świeżych grzybów	8	192
Zupa selerowa z grzankami	9	216
Zupa z czerwonej kapusty	10	240
Zupa włoska	12	283
Biała polewka	5	114
Zupa karmelitańska	12	283
Sałata z selerów	1	18
Cykorja Witlof z beszamelem	2	42
Sałata z buraków ćwikłowych	3	69
Sałata z cebuli	3	69
Sałata z resztek drobiu i cielęciny	4	89
Sałata z młodych jarzyn	5	114
Sałata głowiasta	6	148
Sałata z czarnej rzodkwi	6	149
Surówka z marchwi. Surówka z buraków	1	18
Surówka z płatków owsianych	1	18
Budyń z kapusty	3	68

Nr.	Str.		Nr.	Str.	
Budyń ze szpinaku	6	148	Ciastka pół-francuskie	2	42
Budyń ze smardzów	6	149	Krajanka orzechowa	2	42
Budyń z kalafiorów	8	192	2 mazurki na kruchem cieście	3	69
Budyń z surowych jarzyn	8	193	Krajanki. <i>M. Karczevska</i>	2	40
Kapusta wiosenna podczos	5	115	Kanapki z selerami	4	89
Kapusta czerwona duszona	4	89	Chleb makowy	7	171
Kapusta po wiedeńsku	9	216	Woda jabłkowa orzeźwiająca	2	34
Kalafior z beszamelem	7	170	Napój mleczno-żórawinowy	3	68
Kukurydza	8	192	Poncz mrożony truskawkowy	6	147
Dynia szparagowa	9	216	Marmelady i galaretki owocowe. <i>L. Januszewska</i>	5	111
Rydze w śmietanie	9	216	Dżemy owocowe (5 rodzajów). <i>L. Januszewska</i>	6	141
Omlet z surowych ziemniaków	11	264	Konserwy w butelkach. <i>L. Januszewska</i>	7	166
Cebula nadziewana	4	89	Przecier z pomidorów na zimę. <i>L. Januszewska</i>	10	239
Cebula duszona	2	42	Dżem z zielonych pomidorów. <i>L. Januszewska</i>	10	239
Suflet pomidorowy	2	42	Konfitury z zielonych pomidorów. <i>L. Januszewska</i>	10	239
Suszzone grzyby podane jak świeże	2	42			
Omlet po tyrolsku	3	69	TOWAROZNAWSTWO.		
Jaja w muszelkach	6	149	Jakiego opakowania jabłek mamy się domagać. <i>Iza Mandukowa</i>	4	88
Jaja zapiekane	10	240	Jaja — racjonalne ich opakowanie. <i>I. M.</i>	8	190
Jajecznicza z pomidorami i grzankami	8	192	Co trzeba wiedzieć o cykorji. <i>I. G. D.</i>	6	150
Jaja sadzone z boczkiem	5	114	Co trzeba wiedzieć o miodzie. <i>I. G. D.</i>	12	285
Osmażanka z makaronu i szynki	11	264	Ser — produkt sytny, strawny i tani. <i>In. Br. Pancewicz</i>	3	63
Pierogi z mięsem	11	265	Ochrona prawna produktów żywnościowych i przedmiotów użytku. <i>H. Mamelokowa</i>	3	57
Naleśniki z pieczarkami	2	42	Len w mieszkaniu. <i>H. Wolska</i>	2	25
Mądryzki z sera	3	68			
Blinki	10	240	UBRANIE, ROBOTY RĘCZNE.		
Kluski ziemniaczane	12	284	Wybór fasonu sukni zależy od figury	9	205
Kluski kładzione z sera-twarogu	1	18	W co, kiedy i jak się ubierzemy? <i>Well</i>	12	274
Kluski hreczane z serem	3	68	Modele praktycznych sukien	12	278
Łazanki z kapustą	11	264	Przed zimą (o futrach, ich używaniu). <i>J. Chowanieczak</i>	11	245
Kasza kukurydziana	2	42	Ekwipunek na narty	2	48
Kasza manna z pomidorami	2	42	Obucie nóg w praktyce. <i>T. Skorzevska</i>	8	181
Ryż na sypko	8	193	Indywidualne uczesanie głowy	2	138
Kasza kukurydziana przysmażana	9	216	Sukienka i czapka dla dziewczynki, robione na drutach. <i>Z. Studzińska</i>	5	117
Kaszka mleczna z „Lubominu“ dla dzieci	10	240	Bluza męska robiona na drutach. <i>E. Schönowa</i>	2	34
Kotlety z kaszy gryczanej i z mięsa	11	264	Ubranie dla chłopczyka, robione na drutach. <i>E. Zgodzina</i>	11	263
Gurjewska kasza	12	283	Bluza wełniana, robiona na drutach. <i>E. Zgodzina</i>	12	287
Musztarda z czerwonych pomidorów	10	239	Serweta i serwetki haftowane wełną. <i>Poduszka. E. Schönowa</i>	1	14
Sos beszamelowy	10	240	Lniane nakrycie stołowe	6	147
Dorsz w sosie śmietanowym	1	18	Wzór na serwetę haftowaną	11	261
Dorsz z ostrym sosem	1	18	Haft lub aplikacja na koszulę	7	169
Sandacz po tatarsku	12	284	Naróżniki chustek do nosa	8	195
Kurczę po myśliwsku	7	170	Dywan własnej roboty. <i>H. Karczevska</i>	3	60
Potrąwka z kurczęcia	8	193	Kolorowe nici lniane trwale farbowane str. 261, 287.		
Resztki cielęciny lub drobiu w galarecie	4	89	Łatwe podarki własnej roboty. <i>W. Z.</i>	12	280
Mostek cielęcy faszerowany	5	114			
Pieczeń cielęca przekładana ryżem	8	193	URZĄDZENIE WNETRZ MIESZKALNYCH. INSTALACJE.		
Kruszki (flaki) cielece	6	149	Wnętrze mieszkalne. <i>Inż. J. Tittenbrunówna</i> . Przerobione mieszkanie (z planami i fotogr.). <i>M. Zdanowicz</i>	4	76
Wątróbka cieleca z grzybami	5	114	Mieszkanie w nowej szacie (odnawianie). <i>J. Ginett-Wojnarowiczowa</i>	6	144
Comber po angielsku	9	216	Urządzenie mieszkania jednoizbowego. <i>M. Chmieleńska</i>	7	156
Zrazy podolskie	2	42	Kacik pani domu. <i>H. Mamelokowa</i>	12	272
Rulada wołowa	12	283	Wystawa domków weekendowych w Sztokholmie. Dekoracja wnętrza. <i>Maryja Romanowa</i>	9	209
Kompot z fig	4	89	Motywy przemysłu ludowego do dekoracji mieszkania. <i>H. Wolska</i>	10	231
Kompot ze śliwek suszonych na śniadanie	5	114	Urządzenia elektryczne — sposób umiejętnego obchodzenia się (lampy, grzejniki, dzwonki, radio). <i>H. Lutostańska</i>	1	20
Śliwki po kanadyjsku	3	68	Elektryczność w spiżarni i w piwnicy w domu bez elektryczności. <i>Inż. K. Teleżyński</i>	7	162
4 desery z surowego soku żórawinowego	1	17	O wkręcaniu żarówek	3	62
Pianka z truskawkami	6	149			
Galareta z borówek	11	264			
Legumina ze śliwek	10	240			
Legumina karmelowa	10	240			
Ryż z orszadą	2	42			
Krem kawowy lub czekoladowy	10	240			
Kisiel kakaowy	6	148			
Budyń z jabłek	11	264			
Krem makowy	12	281			
Krem z kwaśnego mleka	7	171			
Ozdobna legumina malinowo-waniljowa	7	171			
Macédoine z melona	8	192			
Musak po grecku	8	193			
Kremik cytrynowy	8	193			
Legumina z cytryn	5	114			
Suflet cytrynowy	5	115			
Suflet morelowy	4	89			
Galaretka mozaikowa	5	115			
Legumina z czarstwej babki	4	89			
Strudel z jabłkami	9	216			
Placek ze śliwkami	9	217			
Jabłka w cieście	9	217			
Krucze ciastka z makiem	12	281			

IV

Nr.	Str.	Nr.	Str.		
Przestrogi dotyczące urządzeń gazowych w domu. <i>H. Lutostańska</i>	5	113	J. Czechowskiej „48 obiadów bezmięsnych i dan kolacyjnych”	7	167
Urządzenia kanalizacyjno-wodociągowe. <i>H. Lutostańska</i>	9	212	Inż. M. Kapuścińskiej „Mleko i jego użytkowanie w gospodarstwie domowym”	10	242
Urządzenia ogrzewnicze. O czym należy pamiętać w okresie palenia w piecach. <i>H. Lutostańska</i>	11	258	Inż. W. Kaczkowskiego „Alfabetyczny Poradnik Towaroznawstwa. I. Artykuły Spożywcze”	5	116
Jak obchodzić się z kryształkiem radjowym. Pokaz Krajowej wytwórczości Elektrotechnicznej. <i>H. M.</i>	7	165	M. Karczewskiej „Nowoczesna Gospodyni wiejska”	6	152
	9	210	„Praca wśród kobiet wiejskich. I. Zagadnienia organizacji pracy”. Pod red. Marji Karczewskiej	6	152
SPRZĘT GOSPODARSKI.					
Nowe drobiazgi gospodarskie. <i>H. Wasilkowska - Krukowska</i>	2	46	H. Byczyńskiej-Tyszkowej „Dom wiejski i jego urządzenie”	11	268
Przyrząd do gotowania jarzyn na parze . . .	5	113	„Poradnik dla budujących domy dla siebie i katalog typowych domów dla drobnego budownictwa mieszkaniowego”	7	173
Co trzeba wiedzieć o naczyniach aluminiowych. <i>J. H.</i>	9	218	W. Borawskiego „Projektowanie budynków mieszkalnych”	8	okł.
Co trzeba wiedzieć o systemie „Gotowania wieczowego”. <i>I. G. D.</i>	11	266	Ks. T. Ciborowskiego „Jedwabnictwo. Hodowla jedwabników i morw”	10	okł.
Wygodne owiązywanie słoików. <i>M. P.</i> . . .	7	167	Kalendarz kieszonkowy ogrodniczy i pszczelarski 1934.	2	47
O ścierkach. <i>G. Kwapiszewska</i>	8	189	Kalendarz „Iskier” na rok 1934	2	47
KRONIKA ZAGRANICZNA.					
V Międzynarodowy Kongres Gospodarczego Kształcenia Kobiet w Berlinie. <i>M. Karczewska</i>	10	234	„Formy bielizny i ubrania wierzchniego dla dziewcząt i dzieci”	8	okł.
Co wyniosłyśmy z Międz. Wystawy Kształcenia Gospodarczego w Berlinie. <i>M. Strasburger</i>	11	253	M. Gutkowskiej „Historja ubiorów”	8	okł.
Jak nas przyjmowano w Berlinie. <i>E. Kiewnarska</i>	11	257	Dr. J. Śmiarowskiej „Higjena mężatki”	3	72
			Dr. J. Śmiarowskiej „Higjena macierzyństwa”	6	146
			Dr. M. Hauryłkiewiczowej „Odmłodzenie radykalne twarzy”	3	72
WYDAWNICTWA.					
„Dietetyka” — praca zbiorowa (polecenie I. G. D.)	4	92	H. Mirskiej „Te z trzeciego piętra”	3	72
M. Strasburger i Z. Czerny-Biernatowa „Higjena odżywiania”	5	116	Almanach wiadomości pożytecznych pod red. W. Kietlicz - Wojackiego	7	162
R. Tarnawskiej i dr. A. Tarnawskiego „Kosowska Kuchnia jarska”	5	116	John Dewey „Jak myślimy?”	10	okł.
A. Meringa „Przetwory domowe z owoców i warzyw”	5	116	Prof. dr. W. Natansona „Widnokrąg nauki”	12	290
„Chyliczkowskie przepisy przetworów z warzyw, owoców i mięsa”	7	173	Dr. E. Passendorfera „Jak powstały Tatry”	12	290
„Dżemy” przepisy Szkoły Gospodarczej w Chyliczkach	7	173	A. Fiszera „Etnografja Słowiańska”	8	okł.
M. Disslowej „Jak gotować?” w opracowaniu Pani Elżbiety	6	152	St. Stońskiego „Historja języka polskiego w zarysie”	12	290
			S. Kołakowskiego „Pierwsza książka do nauki języka rosyjskiego dla Polaka”	8	okł.
			J. Cieślińskiego i L. Koźmińskiego „La France au travail”	8	okł.
			A. France „Pages Choisies”	12	290
			W. Durian „Kai aus der Kiste”	12	290

INDEKS AUTORÓW

(Liczby przy nazwiskach oznaczają strony).

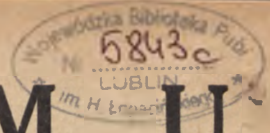
Ankiewiczowa Marja — 28, 138, 202.	Ossendowski F. A. — 103.
Chmieleńska Marja — 160, 240.	Pancewicz Br., inż. — 63.
Chowanczak Jan — 245.	Pomianowska Wanda — 109, 183.
Czechowska Julja — 18, 42, 69, 89, 171, 193, 216.	Punicka Wanda — 95.
Czerny-Biernatowa Zofja — 148, 191, 192, 193, 216, 217, 284.	Prażmowska-Ivanka Wanda — 153.
Debrzańska Wanda — 82, 102, 143, 168, 190, 211, 250, 279.	Ramstedt Marya — 276.
Dzikowski Bohdan, inż. — 32.	Romanowa Marya — 175, 176, 209, 221.
Pani Elżbieta — 66, 281.	Schoenowa Elżbieta — 14, 35.
Ginett-Wojnarowiczowa Janina — 156, 235.	Siemińska Halina — 83.
Hartingh M. — 170, 193.	Skorzewska Teresa — 50, 67, 73, 89, 181, 197, 240.
Januszewska Leokadja — 111, 141, 167, 239.	Śmitkowska H. — 16.
Kapuścińska Marja, inż. — 68, 170, 171, 216, 264.	Stadnicka Klementyna — 42, 68, 89, 282.
Karczewska Hanna — 60.	Stępowski Janusz — 226.
Karczewska Marja — 40, 234.	Stendigowa Felicja — 80, 177.
Karczewski Jan — 36.	Strasburger Marja — 97, 217, 237, 253.
Kiewnarska Elżbieta — 257.	Simonówna Alicja, dr. — 269.
Kiewnarska Jadwiga — 52, 224.	Tarnawski A., dr. med. — 1.
Koryzna Hanna — 105, 236.	Teleżyński K., inż. — 162.
Kuszelewska-Rayska Stanisława — 228.	Tittenbrunówna Jadwiga, inż. — 76.
Kwapiszewska Gabryela — 188.	Ulanicka Michalina — 129.
Landau L. — 9.	de Vuyst Paul — 213.
Lutostańska Halina — 20, 113, 256.	Walterowa M. — 86.
Mamelokowa Halina — 57, 134, 196, 272.	Wasilkowska-Krukowska H., dr. med.—3, 46, 100, 132, 248.
Mandukowa Iza — 31, 65, 69, 88, 136, 212.	Well — 274.
Mattick A. T. R. — 186.	Wierzchowska Janina — 163.
Mikulski Edward — 260, 286.	Wolska Helena — 25, 211, 231.
Morzowska Marja, mag. diet. — 15, 34, 43, 18, 114.	Zawadzka M. — 240.
Mycielska Helena — 200.	Zdanowicz Marja — 144.
Niemojewski Lech — 6.	Znatowicz-Szczepańska M. — 11.
Olgierd Stella — 75, 251.	Żgodzina E. — 262, 287.

PANI DOMU

miesięcznik poświęcony

ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU



DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jadłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higiena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież. Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

Nr. 1

WARSZAWA, STYCZEŃ 1934

ROK VIII

TREŚĆ ZESZYTU:

	str.		str.
dr. A. Tarnawski: Pielęgnowanie twarzy i zdrowa cera	1	Jadłospisy na styczeń i przepisy	17
dr. H. Wasilkowska-Krukowska: Apteczka domowa	3	Instytut Gosp. Dom.: Wykłady. Przedmioty cechowane:	
Lech Niemojewski: Symfonia barw	6	Kakao „Amilka”; Łyżki miarowe; Galaretki owocowe i t. p.:	
L. Landau: Dekoracja stołu kwiatami	9	Mąka kukurydzana „Lubomin”	19
M. Znańciewicz-Szczepańska: Gościnnosc	11	H. Lutostańska; Ostrożnie z elektrycznością	20
E. Schönowa: Nakrycie stołu i poduszka	14	Związek Pań Domu: Uroczyste otwarcie pokazu Apropria-	
mag. M. Morzkowska: Czy powinniśmy unikać płynów	15	zacji; Nagrody dla służby domowej; praca w Oddziałach	22
H. Smitkowska: Surowy sok żurawinowy	16	Przegląd wydawnictw	24

*Serdeczne życzenia Prenumeratorom
i Przyjaciołom pisma przesyła*

*Redakcja i Administracja
„PANI DOMU”*

PIELĘGNOWANIE TWARZY I ZDROWA CERA

Dr. A. TARNAWSKI z Kosowa.

PIĘKNA cera twarzy może być tylko naturalna, a wdzięku naturalnego naśladować się nie da. Piękna cera to zdrowa krew, która prześwieca przez ścianki naczyń krwionośnych i czerze nadaje kolor. Krew różowa i czysta sprawia, że cera jest także różowa, natomiast krew zanieczyszczona i przesycona kwasem węglowym jest ciemna — niebieskawa już w tętnicach (jaka właściwie znajduje się tylko w żyłach, zanim w płucach się oczyści). Zdrowa cera ma jasno różową barwę i jest więcej bladawa niż czerwona, a na policzkach silniej zabarwiona rumieńcem, który się zmienia i faluje — odpowiednio do nastrojów i wzruszeń. To właśnie nadaje wdzięk twarzy, bo rumieniec się mieni i jest żywy. Czemu to przypisać? — zdolności naczyń włosowatych do opróżniania lub napełniania się krwią odpowiednio do pobudliwości nerwów.

Twarz jest najbardziej ukrwioną częścią ciała i najczęściej zaopatrzoną w końcówki nerwów. Z fizjologii wiadomo, że w zwykłym stanie zaledwie 1/5 naczyń włosowatych krwią się

wypełnia, ale mogą się wypełnić wszystkie pod wpływem pobudzenia nerwów i wtedy skóra mniej lub więcej się zarumienia. O kolorze zdrowych rumieńców najczęściej mówi poetyczne porównanie, że są jakby krew z mlekiem, a usta jak korale.

Ładnej cerze sprzyja cienka skóra i zabarwienie (karnacja). Blondynki i brunetki mają barwik właściwy; jaśniejszy lub ciemniejszy. Cera inteligencji ma odcień taki, jaką jest krew krążąca w naczyniach włosowatych, t. j. odcień liljowy lub siny. Taka cera stała się już dziedzictwem rasy (błękitna krew), ale nieodzownie z nią dziedziczy się artretyzm wskutek t. zw. skazy moczanowej. Nawet w malarstwie ekspresjonistycznym w portrecie przeważa ton liljowy, a cienie są fiołkowe. (W obrazach Matejki świetnie to występuje).

Wdzięk twarzy uzupełnia piękna szyja, która musi być dobrze wyrzeźbiona i silna, aby głowa była ruchliwa i kształtnie osadzona. Jednak zła higiena i przekarmienie wpływa na cerę ujem-

nie, a szyję zniekształca. Często już w 40-tym roku życia różowa cera staje się ceglasto-czerwona lub szara, wargi sinieją, a szyja grubieje i robi się nieruchawa. Powodem tego jest krew gęsta i niedostatecznie utleniona, przeładowana kwasem moczowym.

U inteligencji takie rumieńce spotyka się rzadko, przeważnie u młodych dziewcząt, gdzie siły żywotne są bujne i jeszcze niema wadliwej przemiany materji. Szukaćby należało rumieńców u ludu, który ma wprawdzie zdrową krew, ale cera jego jest szaro-różowa pod zgrubiałym naskórkiem z powodu ciężkiej pracy i osmalenia twarzy na słońcu i wietrze. Prawdziwie piękne rumieńce znaleźć można nieraz u dziewcząt podmiejskich, pracujących na świeżem powietrzu, skromnie odżywiających się po jarsku, gdyż nie stać ich na mięso i słodycze.

Krytyczny opis — wymaga wskazówek naprawy. — Owszem, można wszystko naprawić przez zdrowe życie. Trzeba przebywać jak najwięcej na świeżem powietrzu i ograniczyć jadło do małej ilości, ile można jarskie z przewagą zasadowych pokarmów, a przedewszystkiem pędzić żywot pracowity celem zużycia energii mięśniowej, czy to we własnym ogródku, czy pomagając ludowi na letnisku i t. p. Słowem konieczny jest zwrot do natury.

Zapewne, że ładną cerę można naśladować zapomocą sztuki kosmetycznej, ale wdzięku naturalnego i żywych rumieńców zrobić — to już się nie uda. Zawsze w kosmetyce jest coś martwego, jak każde naśladowanie natury; to też aktorki pozbywają się szminki jak najprędzej, gdy schodzą ze sceny.

Nastęcza mi się tu pouczający przykład na pewnej pacjentce, co można osiągnąć przez świadomość celu przy silnej woli. W parku lwowskim wita mnie nieznajoma osoba, a widząc, że jej nie poznaje, mówi: „jestem ta, która wyjechała do Belgji na studia ogrodnicze”. Byłem zdumiony, bo widzę przed sobą zupełnie innego człowieka. Tamta była typem przysadkowatym, z cerą szarozółtą i tłustą twarzą, dość silna, ale ociężała. Leczenie w zakładzie pomagało; jednak na nowo przyjeżdżała w takim stanie jak wprzód. Zaleciłem ogrodnictwo jako zawód. Po 2 latach skutek nadzwyczajny. Wyładniała, wyszczuplała, figura zgrabna, a cera jasna ze świeżym rumieńcem. Opowiadała, że pracowała 8 godzin dziennie, tak że nieraz musiała zmieniać koszulę, mokrać od potu. Żadne leczenie nie dokazałoby tego, co praca na świeżem powietrzu.

Jeżeli zdrowa cera jest znamięm zdrowia ogólnego, to w wyrazie twarzy i oczach odbija się właściwy charakter człowieka. Twarz jest zaopatrzona w subtelne mięśnie, które pod wpływem bodźców nerwowych się kurczą. Wszystkie uczucia objawiają się odpowiedniemi marszczeniem skóry, a często powtarzane zmarszczki utrwalają się, tworząc charakterystyczne fałdy na twarzy. Na twarzy odbija się wszystko tak pod

względem fizycznym, jak i duchowym. Można poznać czy organizm jest zdrowy, czy słabowity, a wyraz znamionuje inteligencję, jakoteż charakter, usposobienie, przejścia życiowe, bo wszystko delikatnemi linjami rzeźbi się na twarzy. Słowem, cera i szlachetny wyraz twarzy stanowią wartości trwałe na całe życie, gdy tymczasem piękność jest przemijająca, a ciężko potem żyć, kiedy niema czem jej zastąpić.

Z dawnej historji zakładu mam przykład — bardzo wymowny. Zgłosiła się do zakładu samotna pani z niezwykłym cierpieniem, na które niestety niema leku, albowiem szukała rady na powrót młodości. Oto jej skarga: „Byłam piękną, ale piękność minęła prędko; od tego czasu gnębi mnie melancholja, a myśl natrętna o świetnej przeszłości wraca ustawicznie. Nadaremnie szukam wszędzie środków i rad, więc chcę spróbować, czy tutaj mi co nie pomoże”. Staralem się jej wytłumaczyć, że życie higjieniczne zdziała wiele, bo da zdrowie i siły, ale wdzięku młodości już nie wróci. W ciągu leczenia przez kilka sezonów usiłowałem odwrócić jej uwagę od samolubnej myśli i poddawałem jej inne cele — pomocy dla bliźnich. Trafiłem na dobry grunt, bo kielkowała u niej już dawniej chęć pomżenia biednej rodzinie, więc wzięta na wychowanie sieroty i oddała się im z całym poświęceniem, zastępując matkę. Kiedy odwiedziłem ją w domu, pokazywała mi swój portret z przed 20 laty. Byłem olśniony pięknoscia. „Teraz nie żałuję minionej młodości, mówiła, kiedy mam inny cel życia; odżyłam młodością mych wychowanek”.

Jeszcze o Angielkach, które mają piękną cerę — rzekomo wskutek wilgotnej atmosfery wyspiarskiej. Inna tego jest przyczyna; jest nią dawna kultura higjieniczna, która utworzyła już swoistą rasę. W Anglji wychowanie fizyczne od dawna oparte jest na sportach, zwłaszcza zimowych, turystyce, żeglarstwie i t. d. Do Anglji dostała się nasamprzód wiedza Jogów hinduskich i nauka Zaratustry z Persji, która rozszerzyła się dopiero stamtąd po świecie (Mazdaznan—posty i jarstwo, gimnastyka oddechowa). Anglja ma najwspanialsze owoce z zamorskich krajów, więc ci, którzy hołdują higjienicznemu życiu i nie przekarmiają się mięsem, mogą odżywiać się doskonałemi owocami ku utrzymaniu czystości krwi i pięknej cery.

Nakoniec uwaga o codziennem pielęgowaniu twarzy. Wszystko co służy pielęgowaniu głowy wpływa również na cerę twarzy. Zatem należy głowę codziennie odpowiednio hartować, jednak hartowanie to musi być oględne, aby nie przesadzić, bo trzeba mieć na uwadze bliskość mózgu i zmysłów. Na wolnem powietrzu chłód i upał ją hartuje, dlatego wskazane jest często chodzić z głową odsłoniętą. Niepośledni wpływ wywiera na głowę masowanie; poprawia krążenie i wyciska obrzmienia, słowem rzeźbi twarz i szyję. Jednak masowanie głowy potrzebaby omówić osobno — zarówno jak zabiegi wodne oraz higjienę jamy ustnej, gardła, nosa i krtani.



Limno - Mokra

dlatego NIVEA

Czas więc zapobiec! I zn. codziennie wieczorem natrzeć twarz i ręce Kremem Nivea, żeby uodpornić należycie skórę na ujemne wpływy ostrego powietrza. Zachowamy sobie wtedy delikatną i dostatecznie elastyczną cerę. A więc spróbujmy to już dzisiaj wieczorem.

KREM NIVEA kosztuje tylko zł. 0.40 do zł. 2.60
Polski produkt firmy PEBECO Spółka Akcyjna w Poznaniu



APTECZKA DOMOWA

Dr. H. WASILKOWSKA-KRUKOWSKA

NIESZCZĘŚLIWE wypadki oraz nagle występujące objawy chorobowe wymagają natychmiastowej pomocy. Brak odpowiednich środków ratunkowych lub nieodpowiednie zastosowanie pomocy może pociągnąć za sobą ciężkie następstwa. Nietylko jednak możliwość nagłych wypadków powinna nas skłaniać do zaopatrywania się w odpowiednie środki; wiele objawów chorobowych może być usuniętych lub złagodzonych przez szybkie zastosowanie odpowiednich prostych zabiegów i lekarstw, bez konieczności zwracania się o poradę do lekarza.

Zrozumienie pożytku, jaki płynie z posiadania apteczki domowej, jest naogół dość powszechne; nie wszyscy jednak umieją wybrać odpowiednie środki lecznicze oraz przedmioty niezbędne do wykonywania w domu niektórych zabiegów. Trzeba się liczyć z tem, że apteczka domowa nie może zawierać zbyt wiele środków, gdyż jest wtedy nietylko bardzo kosztowna, ale nadmiar różnych lekarstw utrudnia osobom niefachowym korzystanie z tej apteczki.

Wszystkie przedmioty w apteczce muszą być tak ułożone, żeby je odrazu można było znaleźć, gdyż trzeba pamiętać o tem, że w pewnych okolicznościach każda minuta czasu stracona na szukanie może wiele znaczyć. By ułatwić szukanie, należy umieścić na wewnętrznej stronie drzwi apteczki wykaz przedmiotów na półkach i w szufladkach apteczki.

Napisy z nazwą lekarstwa powinny być wyraźne, dużym pismem, na widocznym miejscu każdego słoika, butelki czy paczki zawiniętej w papier. Na dużych butelkach dobrze jest umieszczać nalepkę wyżej, żeby stojąca przed nią mała butelka nie zasłaniała napisu. Pożądane jest podawanie na nalepkach wskazówek co do użycia lekarstw, a więc np. ilość kropeł, łyżek na szklanekę wody i t. p. Nalepki powinny być w dwóch kolorach dla oznaczenia lekarstw do

stosowania: na wewnątrz — białe nalepki, na zewnątrz — żółte lub czerwone.

Broszura o ratownictwie powinna być również znaleźć miejsce w apteczce.

ZAWARTOŚĆ APTECZKI

W skład apteczki domowej wchodzi pewne przyrządy i przybory do wykonywania zabiegów, środki odkażające oraz lekarstwa pod postacią płynów, maści, proszków, tabletek i t. p.

Przyrządy i przybory. Termometr do mierzenia ciepłoty chorego. Nożyczki, najlepiej z nierdzewnej stali albo niklowane oraz penseta (małe specjalne szczypczyki), potrzebne do wykonywania opatrunków. Do wygotowywania narzędzi do opatrunków należy przeznaczyć mały rondel (istnieją specjalne sterylizatoriki, lecz te są dość drogie). Mała miseczka szklana służy do składania podczas opatrunku zużytej gazy i bandaży. Do opatrunków należy mieć gazę sterylizowaną w małych paczkach (apteki sprzedają $\frac{1}{8}$ i $\frac{1}{4}$ metra), 2 opaski z gazy szer. 6 cm i 1 opaskę trykotową. Waty chemicznie czystej 25 do 50 g. Na okłady i jako wierzchnia warstwa opatrunku może być użyta znacznie tańsza wata drzewna (lignina), więc dobrze mieć jej zapas w apteczce w ilości 100 g. Ceratka do okładów — $\frac{1}{8}$ metra. Do małych opatrunków jest bardzo odpowiedni przyklepiec (plaster) rolkowy, pod który trzeba położyć na ranę kawałek gazy. W sprzedaży są także przyklepce z gazą antyseptyczną, bardzo wygodne w użyciu.

Do składu apteczki należy zakrećany worek gumowy na wodę gorącą lub odpowiednia butelka ze szczelnym zamknięciem. W zasobniejszych apteczkach może być poduszka elektryczna. Duże usługi może także oddać samoczynny okład gorący, w którym ciepło wywiązuje się pod wpływem nalanej wody. Okłady takie znaj-



dują się w sprzedaży. Dren gumowy¹⁾, dość gruby, długości około pół metra służy do uciśnięcia kończyny powyżej silnie krwawiącej rany do czasu nadejścia pomocy lekarskiej (nie dłużej niż godzinę). Irygator (hegar) oraz gruszka gumowa służą do lewatyw. Mała gruszka gumowa jest bardzo dobra do przepłókiwania uszu.

Stawianie baniek, ulubiony zabieg leczniczy w pewnych dzielnicach kraju, można zastąpić odpowiednimi okładami. Ciekawe jest, że bańki są uznawane w niektórych krajach, np. we Francji, a nieużywane w innych, np. w Niemczech. Bańki czysto wymyte powinny się znajdować w oddzielnym pudełku razem z buteleczką spirytusu i lontem (drutem z zakręconą nań wata). Po użyciu baniek umyć je starannie i schować w komplecie, by wszystko było gotowe w razie potrzeby.

Do większych rozmiarów okładów wysychających i pod ceratką najodpowiedniejsza jest gruba, miękka flanela. Odpowiedni jej zapas powinien się znajdować w apteczce.

¹⁾ Przy dobrze zorganizowanej pomocy lekarskiej, np. w Warszawie, konieczności trzymania drenu gumowego w apteczce niema, chodzi jednak o wypadki w mniejszych miastach. Znany mi jest fakt tak nieszczęśliwego skaleczenia się chłopca w nogę pod kolanem, że została zraniona duża tętnica; nastąpił bardzo znaczny krwotok i pomimo natychmiastowego wezwania lekarza skrwawienie było tak znaczne, że dziecko zmarło. Uciśnięcie nogi drenem do czasu przyścia lekarza byłoby chłopca uratowało.

Srodki odkażające. Działanie ich polega na niszczeniu zarazków; jednakże reaguje na nie dość silnie organizm człowieka, gdyż poczęści należą one do trucizn. Rola środków odkażających jest znacznie mniejsza we współczesnej medycynie, niż była dawniej. Ran czystych się nie zmywa i nie odkaża. Benzyna, jodbenzyna, spirytus służą do zmywania brzegów ran brudnych. Roztwór nadmanganianu potasu oraz woda utleniona służą do przemywania ran ropiejących oraz ropni skóry. Do płókania gardła używa się kwasu bornego (3%), wody utlenionej lub gotowego eliksiru. Na małe skaleczenia i zdraśnięcia dobra jest jodyna.²⁾

Jodyna powinna być możliwie szczelnie zakorkowana szklanym korkiem i nie powinna stać obok narzędzi metalowych; jeżeli jednak narzędzia się pokrywają matowym nalotem (inne połączenie chemiczne niż rdza), nie wpływa to w sposób wyraźnie ujemny na narzędzia.

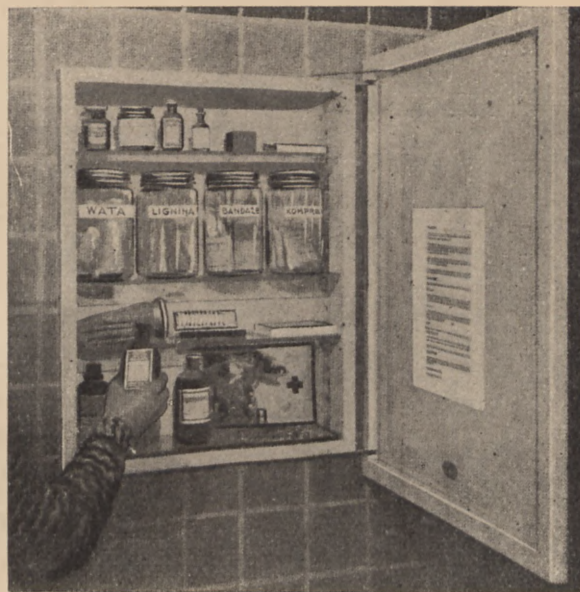
²⁾ W ostatnich czasach podnoszą się głosy przeciwko używaniu preparatów jodowych; jest to słuszne w odniesieniu do stosowania wewnętrznego, gdyż bezkrytyczne stosowanie jodu może prowadzić do zaburzeń w wydzielaniu gruczołu tarczowego (choroba Basedowa). Nawet po dłuższym używaniu płókania jodowej mogą powstać podobne zaburzenia. Natomiast bardzo rzadko się zdarza, żeby ktoś nie znosił jodiny stosowanej sporadycznie przy skaleczeniach (są ludzie, którzy mają pewne idiosynkrazje, np. nie znoszą wody Burowa, opium, pozioemek). Dlatego nie jest słuszne usuwanie jodiny z apteczki, natomiast nie powinno się bez porady lekarza używać jodiny do płókania ust, długotrwałego wcierania w okolice powiększonych gruczołów ani do wewnątrz.

Lysolu (0,5 — 2%) używa się do odkażania naczyń. Do rąk można użyć 2% lysoformu oraz spirytusu, najważniejszymi środkami oczyszczającymi są jednak: mydło, woda gorąca i szczotka.

Środki lecznicze zewnętrzne. Amonjaku używa się do trzeźwienia przy omdleniach oraz do nacierania miejsc ukąszonych przez owady. Waselina, waselina borna oraz maść cynkowa stosują się przy otarciach i odparzeniach skóry oraz przy opatrunkach gojących się ran. Puder zwykły lub cynkowy używa się przy otarciach skóry, wysypkach swędzących, przy nadmiernym poceniu się pewnych okolic ciała. Woda Burowa stosuje się na okłady, ma działanie ściągające (niektóre osoby reagują podrażnieniem skóry na te okłady, zdarza się to jednak rzadko).

Środki wewnętrzne. Aspiryna (0,5), piramidon (0,3) lub zastępująca go motopyryna (0,3) są środkami przeciwgorączkowymi, przeciwreumatycznymi i przeciwbólowymi. Dobrze działają przy zakatarzeniach. Na ból głowy obok powyższych środków także mieszanki, np. proszek „z kogutkiem”; jako silnie działające, proszki te powinny być używane umiejętnie i ostrożnie. Soda oczyszczona przeciwko zgadze i kwaśnym odbijaniom. Magnezja palona jako odtrutka przy otruciu kwasami. Na uspokojenie: krople walerjanowe (20 do 25 kropel naraz), brom (natrium bromatum) po 0,5 (nie używać często!), ewentualnie allonal lub adalina. Na uśmierzienie bóli żołądka — krople Inoziemcowa. Na przeczyszczenie: sól morszyńska lub karlsbadzka, $\frac{1}{4}$ do 1 łyżki naczno w wodzie gorącej. Proszek lukrecjowy (fjakierski) $\frac{1}{4}$ do 1 łyżeczki lub jeden z preparatów cascara sagrada (przy przewlekłych zaparciach).

Węgiel do użytku wewnętrznego (jest kilka dobrych preparatów) jako środek dezynfekujący i pośrednio wstrzymujący przy biegunkach. Na podniecenie krążenia krwi, w wypadkach ostrego zaskórniaka, krople Hofmanna, sti-



Wata, gaza, bandaż w słojach szklanych, zamykanych szczelną, są zabezpieczone przed kurzem i bakteriami

minol (15 do 20 kropli), ewentualnie pomaga też czarna kawa. Dawki leków podane są dla dorosłych, dla dzieci trzeba dawać mniej, odpowiednio do wieku.

Apteczka powinna się mieścić w osobnej szafeczce.

Omówiony skład apteczki jest odpowiedni dla domów w miastach lub w miejscowościach, w których pomoc lekarska znajduje się w pobliżu. We dworach wiejskich, w leśniczówkach i t. p. apteczki powinny zawierać więcej środków leczniczych i opatrunkowych, prowizoryczne szyny do unieruchomienia złamanych kończyn podczas transportu oraz odtrutki na niektóre częściej spotykane trucizny.



DWA TYGODNIE A TAKIE ZMIANY

OTO WYNIKI JAKIE MOŻE PANI OSIĄGNĄĆ STOSUJĄC
ABARID

PUDER, KREM, OTRĄBKİ ABARID, DOSKONALE OCZYSZCZAJĄ CERĘ, ZAPOBIEGAJĄ TWORZENIU SIĘ ZMARSZCZEK I NADAJĄ TWARZY ŚWIEŻY MŁODZIENCZY WYGLĄD

ABARID

PUDER • KREM • OTRĄBKİ

Symfonia barw

Lech Niemojewski

CHCAĆ być ściśłym, zaznaczam, że w prawej ręce trzymałem filiżaneczkę z kruchej, jak dzisiejsza konjunktura, japońskiej porcelany. Zapach mocnej czarnej kawy absorbował mą uwagę niemal całkowicie, wszakże nie natyle, żebym mógł zapomnieć, iż w tym samym czasie moja lewa ręka balansuje kawałkiem wspaniałego tortu na jeszcze wspanialszym saskim farfurze. Przedemną na stole widniały klosze z owocami, patery z petit-fours'ami, tace likierów... Wzrok mój, wyostrozony przerażeniem, dostrzegał jak czarująca gospodyni co chwila zbliżała się do kogoś z gości, wręczając nowe spodeczki, kieliszki i obdarzając cudownym uśmiechem... Myśl moja ustawicznie powracała ku ewentualności: co będzie, jeżeli w sytuacji, w jakiej się już znajduję, otrzymam zamiast uśmiechu właśnie kieliszek likieru? Jak go wziąć, co odstawić i gdzie? Święte nieba! Czyż może być tragiczniejsza sytuacja?

Może!

Bo w tej właśnie chwili usłyszałem dźwięczny sopran mojej sąsiadki:

— Pan, który jest takim mądrym człowiekiem (oczywiście, że mówi do mnie), który wie mnóstwo rzeczy, musi mi dać jakieś wskazówki co do stosowania barw w mieszkaniu.

Sąsiadka moja miała najwidoczniej rację i najwidoczniej była dobrze poinformowana. Istotnie uważam się za mądrego i pewnie dlatego napisałem kiedyś coś o kolorach i to coś było tak piekielnie mądre, że nawet sam nic z tego nie rozumiałem. Co do jednego wszakże myliła się niewątpliwie, to też natychmiast zareplikowałem:

— Powiada pani, że wiem mnóstwo rzeczy, a jednak nie wiem najpożyteczniejszej w danej chwili: co zrobić, żeby skosztować tortu, który musi być znakomity i pociągnąć łyk kawy, której zapach mnie oszałamia.

— Wolałabym, żeby moje sąsiedztwo pana oszałamiało, ale sądząc z pańskich ruchów, nie pan był tym, który poddał Locke'owi myśl napisania „Kuglarza”. Niech więc postawi pan filiżankę ot tutaj, na tym stoliczku; tylko proszę nie rozlać, bo wtedy do reszty pan straci głowę, a ja nie dowiem się tego, co mnie interesuje... —

O tak, teraz niech pan zajmie się tortem. Jak pan słusznie przypuszczał, jest znakomity. Posiada wszystkie możliwe zalety tortu: zrobiony jest w domu, a smakuje jakby był z cukierni.

— Boże, jaka ona mądra! — przemknęło mi przez głowę. Czułem, że to nie będzie rozmowa, lecz egzamin!

— Niech mi pan powie wreszcie czem kierować się, dobierając kolor ścian? A może to tajemnica?

— Bynajmniej. Cesarzowa Józefina dobieła go do koloru żółci swoich przyjaciółek.

— Jakto?

— Bardzo prosto. Ta genialna kobieta jedna z pierwszych wprowadziła, jeśli można się tak wyrazić, „harmonję barw stosowaną”. Zauważyła, że nie jest obojętny kolor tła dla toalety. Nieraz najwspanialsza suknia przepada w nieodpowiednim otoczeniu, o czem nazbyt często zdają się zapominać nasze czarujące artystki, i odwrotnie, skromna sukienka, dobrze umieszczona w entourage'u, stwarza efekt niezapomniany. To też cesarzowa, dokonawszy tego odkrycia, stale posługiwała się „wywiadem”, dzięki czemu, wiedząc zgóry w jakich toaletach pojawia się jej rywalki, wyznaczała odpowiednią, a raczej nieodpowiednią salę w Tuilleries...

— No tak, ale gdy się nie rozporządza niezliczonymi salonami tuilleryjskimi...

— Wtedy nolens volens stajemy się altruistami i zdradzamy swoje tajemnice cierpliwym słuchaczkom.

— Panie...

— Pani... Józefina była wprawdzie kreolką, ale kulturę miała nawskroś francuską. Francuzi zaś są mistrzami w zakresie harmonizacji i chociaż najkapitałniejsze odkrycia i najskrupulatniejsze badania przeprowadzili w tej materji Niemcy, to jednak najwięcej można się nauczyć od Francuzów. Dzielią oni kolory na dwie grupy: couleurs i noncouleurs. Do grupy pierwszej zaliczają wszystkie kolory tęczy, to jest liczbę nieskończoną, z której oko ludzkie zdolne jest odróżnić 30.000 a nieudolny język nazwać... siedem! (Uczeni nie chcą zatwierdzić nazw w rodzaju: bleu Du Barry, albo vert Titien, czy brun Van Dyck... „tango”, „moi toute”)..., takich nazw znalazłoby się znacznie więcej niż owe 30.000 ze skali Ostwalda. Otóż Niemcy wprost wymyślili przyrząd do matematycznie ściśłego harmonizowania kolorów. Przyrząd, który wkrótce spopularyzował się szeroko, narówni z maszyną parową do zdejmowania kaloszy. Francuzi zaś odpowiadają na to krótko:

— Zależy co, zależy gdzie, zależy jak...!

— I mają rację. Kolorami można poślisko-

Prawie istnienia firmy to najlepsza gwarancja
100 jakości
l a t **HERBATY**

„SZUMILINA”

Wynikiem wieloletnich badań...

PULSA

RACJONALNA KOSMETYKA

ŚRODKI DO PIELEGNOWANIA
SKÓRY: udelikatniające
upiększające, ochronne
odżywcze, oczyszczające

PUDRY w 15 kolorach
RÓŻE w 15 kolorach
POMADKI i OŁÓWKI do ust
OŁÓWKI do brwi, SZMINKI.
LAKIER do paznokci



FR · PULS · S · A · WARSZAWA

wać się na pewniaka według skali Ostwalda, ale skutek jest, powiedzmy delikatnie, bezosobowy. Na to nikt nie pójdzie. Gdybyśmy istotnie chcieli być bezosobowymi, to zaiste wszystko malowalibyśmy na białe! Któż to tak pięknie się wyraził o tym patentowanym kolorze cnoty? Aha! Nie byle kto, Le Corbusier: „Biel wapienna jest absolutna. Wszystko w niej i na niej jest takim jakim jest! To lojalne! To szczerze! W tej atmosferze przedmiot brudny, szpetny bije w oczy, woła o pomstę do nieba! Tło białe to promienie „X” dla piękna! To niestrudzony doradca! Oko prawdy! Pobiałka wapienna jest zbytkiem biedaka i cnotą bogacza. Jest dla świata tem, czem chleb, mleko i woda dla niewolnika i króla...”

A jednak, tenże sam Le Corbusier,¹⁾ który wołał o nowożytnego Solona, co nadałby ludzkości prawo „ripolinu”²⁾ i pobiałki wapiennej”, zmęczony się po pewnym czasie „czystością i białością zewnętrzną, harmonizującą z czystością wewnętrzną”, czy też może poprostu przekonał się, iż wewnątrz jego nie harmonizuje z „ostrą, prokuratorską bielą ripolinu”; dość że później napisał inaczej: „W naturze człowieka leży reagowanie na barwy. Każdy człowiek szuka tej lub innej harmonii, gdyż tego potrzebuje jego we-

wnętrzna istota. Chodzi tylko o to, by każdy mógł siebie sam rozpoznać w barwach”.

— Otóż to: sam siebie! Ale jeżeli mu podsunie tych kolorów trzydzieści tysięcy...?

— Le Corbusier podsuwa swojej klientce tylko 43 kolory i to ułożone z systemem, chociaż nie systematycznie...

— Boże, jaki pan ścisły w dobieraniu wyrażań...

— Właśnie, że nie. Gdybym był systematyczny, to polemizowałbym z Corbusierem na temat zmienności jego przekonań, tymczasem muszę stwierdzić, że chociaż nieco lekkomyślnie zagalopował się w peanach na cześć pobiałki wapiennej, to jednak nie mogę zapomnieć, że lekkomyślność jest wdziękiem Francuzów i wadą Polaków... Ja sam bardzo wysoko cenię tło białe, ten najwyższy ton w skali kolorów obojętnych (noncouleurs), dający początek nieskończonemu pasmu tonów perłowych, szarych, zamszowych, — na głębokiej aksamitnej czerni kończąc. Nic tak świetnie nie uwydatnia złocistego blasku starych jesionów i czeczotek, tajemniczych światła spłowiałych mahoniów, na żadnym tle nie gra tak pięknie stara porcelana, kryształ i bronzy, jak właśnie na dobrze dobranym odcieniu kolorów obojętnych, które zawsze są i pozostają tłem, tylko tłem i niczem innym jak tylko tłem...

¹⁾ Le Corbusier, najslawniejszy dziś architekt.

²⁾ Lakier.



Suknia
z velours-
chiffon
oryginalne
naramienniki
z futra.

Przed kilku laty „Reduta”, a później i Teatr Bogusławskiego, wystawiając sztuki reżyserowane przez Schillera, posiłkował się jako tłem czarnymi kotarami, przeciwstawiając im barwne fragmenty pierwszoplanowe. Jakże świetny to dawało efekt! Jak wspaniale rysowały się kostjomy! Jak urodziwymi wydawały się artystki...!

— Ale nie wszyscy są urodziwi... Nie zawsze jesteśmy na scenie w świetle kinkietów... Więc ludziska garną się do kolorów. Nie każdy ma co zawiesić na ścianie. Nie każdemu starczy tupetu by oblepiać ściany „grupami” pamiątkowymi... Rażą go za to „gołe ściany”, lęka się jak gdyby „prokuratorского ripolinu”, który mu ukazuje pustkę wewnętrzną... Chce ożywić ściany...

— Przychodzi mi na pamięć widziany kiedyś obraz zburzonej kamienicy. Została tylko ściana szczytowa, przylepiona do sąsiada. I na tej zbolełej ruinie rysowały się kwadraty, barwne kwadraty ścian, żałosne szczątki „harmonji, której poszukiwała wewnętrzna istota”. Czy znaleźli to czego szukali? Czy rozpoznali „sami siebie” w barwach? Co do mnie rozpoznałem

ich. Tam, na drugim piętrze, była sypialnia starszej się damy, która za nic „życia” wyrzec się nie chciała. Kolor? Electric! O piętro wyżej, tuliło się młode małżeństwo. Jak? Na różowo. Na pierwszym zaś mieszkał człowiek stateczny, który już dawno wybił sobie fidrygałki z głowy i zadowolili się ciemno zieloną tapetą (arszenik)...

Tak mi się jakoś smutno wtedy zrobiło. Ci ludzie starali się być pomysłowi, oryginalni, a tymczasem?

Zaletą Le Corbusiera jest to, że gromadząc wspomniane barwy w liczbie 43, ułożył je w pewien sposób i sposób ten jest znacznie lepszy od wszystkich systemów naukowych, gdyż ma tę zaletę, iż można się jego skalą posiłkować i to nie polegając na swem wątpliwem zazwyczaj wyczuciu, lecz według klucza. Kolory corbusierskie są podzielone na grupy tła zasadniczego. Każda nosi nazwę, która wszystko tłumaczy: 1 — przestrzeń (espace, spaca, spazio), 2 — niebo, 3 — aksamit I, 4—aksamit II, 5 — ściana (zewnątrzna-mur, masonry, muro), 6 — ściana II, 7 — piasek I, 8 — piasek II, 9 — pejzaż (kraj-obraz, paysage, scenery, paesaggio) i wreszcie trzy serje 10-a, 11-a i 12-a „pstrokaczny” (bigarré, checkered, sczeziato). W każdej takiej grupie mamy trzy pasma próbek barwnych ułożone w ten sposób, że przedzielone są tłami, od których dana grupa otrzymała swą nazwę rozpoznawczą. Ażeby dokonać wyboru harmonji barwnej, trzeba się posiłkować białymi kartonkami, w których wycięto otwory, pozwalające wydzielać kolory po dwa lub po trzy. *Trudność największa bowiem nie polega na wyborze, lecz na d o b o r z e barw...*

— Drogi panie, kawa panu wystygła...

Gdy w chwilę później zęgnąłem się, mocno zmieszany niewczesnem wystąpieniem ex cathedra na five-o'clock'u, rzekłem całując rękę mojej cierplivej słuchaczki: — Ale, gdyby to panią bliżej interesowało, to radziłbym zaznajomić się z „Kławiaturą barw” Le Corbusier'a...

— Niepoprawny...!

Prosimy o wpłacanie
prenumeraty

na rok 1934

P R E M J E za całoroczną prenumeratę ogłoszone są na 3-iej stronie okładki.

Dekoracja stołu kwiatami

L. LANDAU

DEKORACJA stołu powinna być wykończeniem nakrycia, tak aby po usunięciu sztuców i porcelany stół z pozostałymi nań kwiatami robił wrażenie pewnej całości.

Do tego celu należy używać naczyń możliwie niskich, płaskich i szerokich. Wysoka masa kwiatowa na stole zastania siedzących naprzeciwko i uniemożliwia rozmowę.

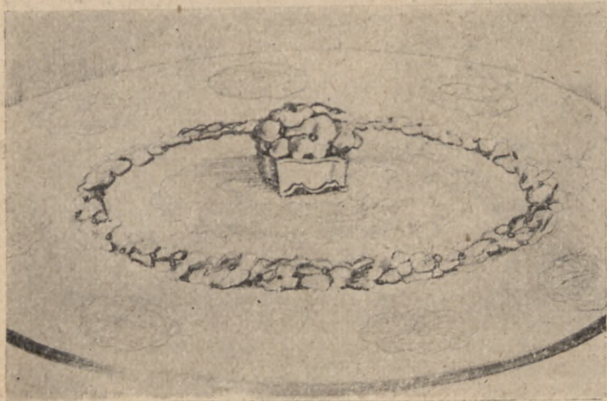
Gdy się rozporządza dowolną ilością kwiatów, ładną płaską dekoracją tworzą kwiaty, bardzo ściśle ułożone na mchu, w formie dywanu w dowolny deseń. Mech układa się na blasze z lekko wygiętym brzegiem, o kształcie dostosowanym do stołu. Można zastosować jedną blachę na środku stołu lub jedną większą i 2—4 mniejsze, jeśli stół jest wąski i długi (rys. 1).



Rys. 1.

Inną równie efektowną kombinacją jest ułożenie kwiatów w niskim kryształowym lub srebrnym naczyniu, stojącym na środku stołu. Przy dużej ilości kwiatów oraz miejsca można naokoło ułożyć girlandę kwiatową biegnącą odpowiednio do kształtu stołu. Do tego celu nadają się wszystkie gatunki kwiatów (rys. 2).

O ile się ma do rozporządzenia ograniczoną ilość kwiatów (20 goździków, 10 dalii lub zynji)



Rys. 2.



Rys. 3.

należy je układać możliwie płasko, w naczyniu bardzo niskim i szerokim; kwiaty uwydatniają się wtedy dużo lepiej, niż w małym wazoniku z wąską szyjką na środku stołu.

Bardzo efektownym przybraniem stołu obiadowego, nakrytego białym obrusem, są pojedyncze róże lub bukietki fiołków, bratków lub stokrotek, rozsiane po stole w symetrycznych odstępach (10 do 15 cm), umieszczone na niklowanych spiralkach lub w małych szklanych wazonikach (rys. 3).



Rys. 3.

Dekoracje stylowe są bardzo kosztowne i wskutek tego wychodzą z użycia. Nadają się jedynie, o ile srebro i porcelana oraz bielina stołowa są utrzymane w jednym stylu. W tym wypadku najładniej wygląda styl Ludwika XVI (girlandy z kwiatów, poprzewijane kokardami z wstążki i tiulu).

Stół nakryty białymi koronkami lub haftowanymi serwetkami może być przybrany jedynie płaską dekoracją pośrodku stołu, najwyżej girlandą, naokoło koronkowego milieu (rys. 2). Natomiast ten sam stół, nakryty serwetkami kolorowymi, powinien być przybrany kwiatami w tonie serwetek lub też w barwie kontrastującej.

Dekoracje wysokie, t. j. kwiaty w wazonach wysokich, można używać jedynie przy t. zw. bufetach, gdzie przy stole się nie siedzi. Bardzo ładną i niezwykłą dekoracją takiego bufetu jest kilka wazonów różnej wysokości i różnej szerokości, napełnionych kwiatami jednego gatunku w różnych cieniach lub barwach. A więc tulipany białe, różowe, czerwone, lila, żółte, papuzie. Wazony te ustawia się na środku długiego stołu, tak aby tworzyły milieu, i możliwie najsilniej akcentuje się różnice poziomu każdego koloru (rys. 4). Jeżeli niema pod ręką tak różnych wazonów,



Rys. 4.

można użyć dla podwyższenia sześcianów drewnianych, rozmaitej wielkości i polakierowanych na odpowiedni kolor.

Druąa dekoracja jest następująca. Sześć do ósmiu sześcianów rozmaitej objętości, pustych w środku, z wyjątą jedną ścianą, napełnić kwiatami różnobarwnymi, niskimi, względnie każdy sześcian innym gatunkiem. Sześciany mogą być szklane, porcelanowe, a nawet drewniane polakierowane, z wnętrzem z blachy lub szkła, a ostatecznie zrobione przez blacharza z grubej blachy i polakierowane. Najładniejszy efekt daje lakier: czarny, granatowy, niebieski, żółty, czerwony i zielony. Przy bardzo dużym wyborze kwiatów, każdy sześcian może być innego koloru i napełniony kwiatami harmonizującymi z daną barwą. Sześciany te należy stawiać na środku bufetu; o ile stół jest bardzo długi, urządzić można trzy grupy, ustawiając te sześciany w figury geometryczne. Jest to dekoracja oczywiście bardzo kubistyczna, tem niemniej jednak niezwykle efektowna (rys. 5).

Wprawdzie „Pani Domu” omawiała już sprawę dekoracji mieszkań roślinami, ale pragnę dorzucić jeszcze parę uwag co do stosowania i rozmieszczania kwiatów.

Wazon y wąskie z wysokimi szyjkami, nie zawsze bywają celowe, gdyż kwiaty w nich wyglądają mało dekoracyjnie, a ściśnięte szyjką w łodygach, bez porównania prędzej więdną

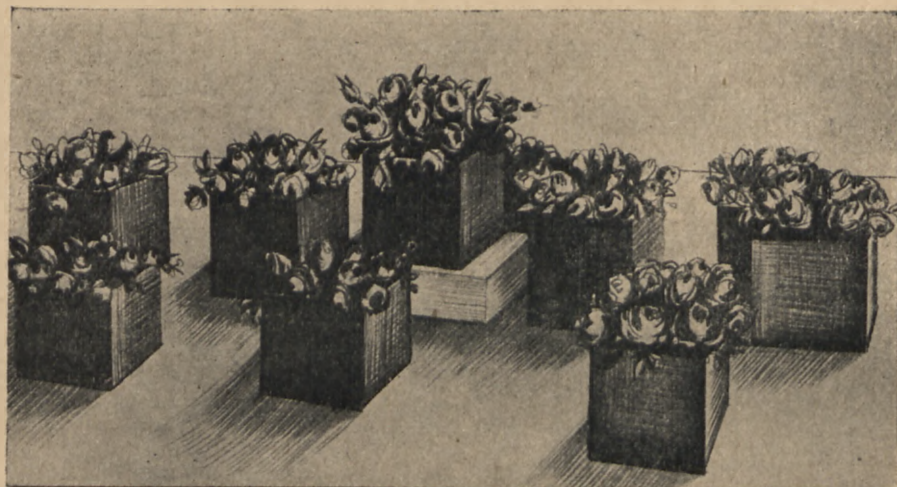
Ponadto mamy dziś coraz silniejszą tendencję do dużych plam kwiatowych, utworzonych przez ułożenie kwiatów w naczyniach niskich i szerokich. Jeden taki wazon daje bezwarunkowo ładniejszy efekt, niż parę małych wazoników, rozrzuconych po pokoju.

Naczynie lub wazon z kwiatami powinien stać możliwie nisko (nie wyżej niż $\frac{1}{2}$ metra nad posadzką). O ile kwiaty są wysokie (gladiolusy, kampanulle, delphinium), powinny być umieszczone w naczyniu niskim, owalnym lub prostokątnym i postawione bezpośrednio na posadzce.

Ładnie wyglądają żardinierki zapełnione wysokimi kwiatami. Jest to sprzęt łatwy do zrobienia. Bierze się duże obręcze o kształcie owalnym, których krótsza średnica wynosi 40 cm; obręcze łączy się kratą żelazną na 40 cm wysoko; na wewnątrz stosuje się bądź blachę cynkową, bądź też szereg wysokich szklanych słoików o bardzo szerokich otworach. Zapełnia się to kwiatami, tak aby całość nie przewyższała 70—75 cm. Żardinierki stawia się na posadzce, co daje niezwykle ładny efekt (rys. 6).

Wazon na biurku powinien oczywiście być zastosowany do wielkości tego mebla. Ale i w tym wypadku lepiej jest, aby wazonik był np. w kształcie kielicha z rozszerzoną szyjką, gdyż wtedy kwiaty tworzą w nim większą plamę. Tak ułożone kwiaty w wazonach można stawiać na wszystkich meblach użytkowych niewielkich wymiarów, które chce się ozdobić kwiatami, jak toaleta, nocna szafka, pianino, kominek. Jako zasadą należy się kierować wielkością mebla, jednakże mniej razi, gdy wazon jest proporcjonalnie większy niż mniejszy.

Barwa kwiatów powinna stanowić bądź to jednolitą masę, bądź dwie plamy o barwach kontrastowych w jednym naczyniu. Jest to łatwa i efektowna kombinacja (niebieskie ostróżki i maki, dalej czerwone lub żółte i białe); łączenie kilku gatunków i barw jest ładne jedynie w bardzo dużej ilości kwiatów polnych (maki, chabry, rumianki, dzwonki).



Rys. 5.

**W P Ł A C A M Y
WSZYSZY**

4-tą RATE

Pożyczki Narodowej

Kwiaty są tak ważnym, prawie nieodzownym uzupełnieniem naszych mieszkań, że nie powinniśmy tego zaniedbywać, a przeciwnie, przez umiejętne użycie starać się podnieść piękno kwiatu.

Im wyższa jest kultura narodu, tem wyżej stoi kultura kwiatów i tem większe ich zapotrzebowanie. W Holandji np., gospodyni, idąca na targ, dostaje tam wiązkę sezonowych kwiatów. W Anglii, w najskromniejszym nawet domu, w pokoju stołowym na stole stoi naczynie z kwiatami. W Japonji kult kwiatu łączy się blisko z religją. Kwiaty występują tam we wszystkich dziedzinach życia, są symbolem radości, synonimem liryzmu japońskiego. Motyw kwiatu spotyka się w godle państwa, w herbach i pieczęciach rodowych.

Nowoczesna architektura, bardziej niż jakakolwiek inna, wymaga dekoracji kwiatowej. Kwiaty są jej uzupełnieniem. Do prostych, surowych linii nowoczesnego domu wnoszą życie, naturę, słońce.



Rys. 6.

Gościnnność

M. ZNATOWICZ-SZCZEPANSKA.

GOŚCIE w domu! Nie jest to sprawa tak prosta, jak by zdawać się mogło. Ani bardzo łatwa, ani zawsze i bez zastrzeżeń przyjemna dla gospodarzy. Jak wszystkie ludzkie sprawy — ma wiele stron dodatnich, niektóre znów ujemne i komplikuje się lub upraszcza, zależnie od okoliczności życia i charakteru człowieka.

Dawno już temu wypadło mi pojechać na kilka tygodni do domu, który z poprzedniego mego pobytu zostawił mi jak najmiłsze wrażenia. Gorąco i wielokrotnie zapraszana, z zaznaczeniem, że obrażą się, jeśli gdzieś indziej spędzę wakacje, pojechałam i do dziś dnia wspominam ten okres czasu jako jeden z najprzykrzejszych. Było mi najwyraźniej niemiło w domu bliskich mi ludzi. Później dopiero zrozumiałam, że wszystkie moje przykrości miały źródło w coraz głębiej zaznaczającym się nieporozumieniu małżeńskim moich gospodarzy. Oni przestali być szczęśliwi i mimo że formalnie i pozornie nic nie zaszło, *zmieniła się atmosfera ich domu*. Rzecz oczywista, że obcy czuć się w nim dobrze nie potrafił.

Atmosfera domu! Ważniejsze to niż zamożność, niż wesołość, niż wszelkie atrakcje zzewnątrz. Cóż pomaga — zbyt kownie urządzony pokój gościnnie, wyszukany stół, dobra służba, huczne zabawy, jeśli gość zauważy, że otacza go niepokój, że wszedł w środowisko ukrywanych smutków czy jawnej niezgody? Gdy przy pięknie zastawionym stole będzie musiał udawać, że nie rozumie wzajemnych przytyków i tajonej irytacji swoich gospodarzy? Gdy po pierwszych momentach zdawkowego nieco ożywienia, jakie towarzyszy przyjeźdowi do domu oczekiwanej miłej osoby, nastąpią całe dni naprężonej przyjemności, albo kłopotliwych zwierzeń, a w rezultacie przybysz poczuje, że jest właściwie nie na miejscu...

Trudno oczywiście wysnuć stąd wnioski, że tylko ludzie bezwzględnie szczęśliwi mają prawo zapraszania gości.

Przeciwnie, nawet w domu, który nawiedziło nieszczęście, w domu opanowanym przez głęboki smutek, przez żalobę, człowiek przyjezdny przeżyć może chwile najmiłsze. Stanie się to wtedy, gdy — mimo wszystko — gospodarze okażą swemu gościowi szczerą chęć dogodzenia mu, a obok tego dadzą odczuć, że jest im miły i potrzebny. Wtedy nawet smutek w atmosferze domowej, nawet konieczność wyświadczenia jakichś usług przez goszczonemu nie wydadzą mu się uciążliwymi, przeciwnie wzmocnią i pogłębią wzajemne uczucia przyjaźni.

Gościnnność jest jedną z cech Polaków. Ta nasza cnota narodowa, o ile występowała w sposób nieopanowany, przeradzała się nawet w narodowe również wady: lekkomyślność, rozrzutność, życie nad stan, lenistwo.

Prześliczny jest obraz zgromadzonych pod lipą czarnoleską gości wielkiego Jana Kochanowskiego, przy dzbanie wina i dźwięku pieśni. Dumą i radością napawają nas opisy przyjęć naszych magnatów, gdy stoły gęły się od jadła i napitku, sto par tańczyły do świtu, a państwo i czeladź, włościanie i słudzy, poczty i konie, wszyscy byli nasyceni i obsłużeni bez zarzutu.

Ale gdy pomyślimy jak w czasach, szczególniejszej Saskich, cała Polska była jednym obozem gościnnym, przejeżdżającym z krańca w kraniec Rzeczypospolitej, jak odwiedzano się bez żadnego względu na porę, na czas pobytu, na porządek domowy i pracę codzienną; jak najjeżdżano przyjaciół lub dalekich znajomych całymi taborami z dziećmi, służbą, wozami i uszczęśliwiano swoich gospodarzy przez całe tygodnie, miesiące, bez terminu... Gdy pomyślimy, że od jeżdżenia po kominkach istnieli specjaliści, co straciwszy fortunę, w ten sposób, czyli na koszt innych, życie sobie urządzali... Gdy wspomnimy częste wypadki, że taki jeden z drugim przyjeżdżał do nieszczęśliwych serdecznych przyjaciół na dni kilka, a zostawał... na całe życie...

Rodzina sama sobie celem nie jest, żona nie ma prawa żądać od męża, aby ten żył dla niej wyłącznie, i odwrotnie; celem dzieci nie jest także żyć wyłącznie dla rodziców, ani celem rodziców żyć wyłącznie dla dzieci. Ich wszystkich najwyższą celowością jest wspierać się wzajemnie, aby w tem zespoleniu wysiłków jak najlepiej służyć społeczeństwu.

CECYLJA PLATER-ZYBERKÓWNA.



Br... w takich warunkach praktykowanie gościnności stawało się cnotą zaiste, cnotą ewangeliczną, bo pełnić ją należało wbrew woli, wbrew chęci, z pogwałceniem praw własnych do pracy i spoczynku, do swobodnego, niezależnego życia. To też z pewnością zbyt często gościnność wymuszona sprzyjała wówczas powstawaniu wielu wad, a nastrój w domu udręczonego gospodarza zaczynał szybko przeczyć elementarnym zasadom gościnności.

Z tych przykładów dawnych — a mają one odpowiadające im momenty i w późniejszej naszej historii i ciągle wśród najbliższej nam współczesności — wynika, że nie w każdej chwili dnia i życia gość jest pożądanym i że tu, tak jak wszędzie, trzeba szukać pewnego porządku, owego tak słusznie złotym zwanego środka, żeby i goście i gospodarze byli zadowoleni, a cnota gościnności jaśniała pełnią swego blasku.

Tym środkiem jest pewna wzajemna umowa w danym kręgu znajomości, pewne przez wszystkich przyjęte zastrzeżenia co do pory odwiedzania się, tak żeby nie psuć porządku życia, nie przeszkadzać pracy, a radości przyjaznego obcowania użyć w całej pełni. Służy do tego oznaczanie godzin w dniu, dni w tygodniu lub miesiącu, kiedy dana osoba jest „w domu”. Myślano o tem w Polsce już dawno. Pani z Potockich Nakwaska, układająca w połowie XIX wieku według wzoru francuskiego z zupełnym wszakże uwzględnieniem warunków specyficznie polskich swój poradnik dla pań domu p. t. „Dwór wiejski”, tak pisze w nim o gościnności.

... „Nie sądź, abym ci radziła dom twój wciąż otwartym trzymać. Radabym przeciwnie, aby w tych odwiedzinach wiejskich zaszła u nas zmiana. Chwalebnym jest zapewne zwyczaj powszechnej gościnności, ale dla jednej, czasem nudnej, próżniactwem się bawiącej figury,

zmieniać tryb życia, poświęcać czas, zatrudnienia i obowiązki jest nader uciążliwą rzeczą. Sądę więc, iż nieźle byłoby umówić się w okolicy waszej względem dni, w które was w domu zastać można. Wtenczas każdy pewien będzie, że do ciebie próżno mil parę nie ujedzie, że go nie odprawią z przykremi dla strudzonego najczęściej złą drogą słowy: — Państwo wyjechali, niema nikogo w domu — i że natrętnym ci się nie stanie”.

Słuszne słowa, podyktowane prawdziwym poczuciem kurtuazji, jaka powinna w stosunkach ludzkich panować.

Szczególniej w obecnych trudnych warunkach gościnność bywa naprawdę „sztuka” i kto potrafi wywiązać się z jej zadań bez zarzutu, ten daje dowód wielkiej kultury obyczajów. Łatwo jest nadłatać brak wykształcenia czy wprawy towarzyskiej, kiedy ma się do rozporządzenia wielkie środki pieniężne, kiedy płatne rękę robią to, czego ręce osób interesowanych zrobić nie potrafią, kiedy same ramy olśniewają już natyle, że o obraz mniej można się troszczyć. Ale gdzie brak i przestrzeni, i monety, i czasu, gdzie trzeba odjąć sobie, aby dać innym, tam przyjąć gościa tak, żeby mu było miło — jest więcej niż sztuką, jest już właściwie cnotą. Bo zamiast kosztownego dania, trzeba umieć ofiarować serce i dobroć, i miłą weselość, i naprawdę to, „czem chata bogata”...

Tylko... Jeśli takiego dowodu wyrobienia duchowego i wykintu obyczajów wymaga cnota gościnności od gospodarza — to nie może ona być obojętną na zachowanie się gościa. Czyż nie szkoda byłoby rozłaczać takich wariorów dla „nudnej próżniactwem się bawiącej figury”? Lub — co gorsza — dla nieszczerzego i własną tylko korzyść na względzie mającego egoisty?

Więc i gość ma obowiązki względem swego gospodarza. A jakie? Sądę, że łatwo wyprowadzić je z tego, co było wyżej powiedziane.

**NAJPRAKTYCZNIJSZY
PODAREK
NA GWIAZDKĘ**

KUCHENKA SPIRYTUSOWA

EMES

NA OKRES
PRZEDŚWIĄTECZNY
CENA ZNIŻONA

TYLKO

POPIERAJMY T-WO „LATARNIA”

(T-wo Pomocy Ociemniałym Ofiarom Wojny)
przez robienie zakupów i udzielanie zamówień na wyroby szrotkarskie i koszykarskie, według poniższego cennika.

Wyroby szrotkarskie

Szczotki:

do zamięt. do kija z włosia gotow.	Nr. 14	—	zł.	3.50
„ zamięt. do kija z włosia gotow.	Nr. 16	—	zł.	4.50
„ kurzu ręczna z włosia gotow.	Nr. 1	—	zł.	2.50
„ kurzu ręczna z włosia gotow.	Nr. 2	—	zł.	3.—
„ szorowania ręczna z ryżu	Nr. 1	—	zł.	—80
„ szorowania do kija (szrober)			zł.	1.40
„ zamiętania chodników z basyny			zł.	1.60
„ ubikacyj (gruszka) z ryżu			zł.	1.30
„ obuwia z włosia gotowanego			zł.	1.—
„ odzieży z włosia gotowanego			zł.	1.20
„ mazak z włosia gotowanego			zł.	0.15
„ koni z włosia gotowanego			zł.	1.50

Wyroby koszykarskie

Fotel wiklinowy	zł.	8.—
Stolik wiklinowy	od zł.	9.—
Zardinierka wiklinowa	od zł.	9.—
Etażerka	zł.	8.—
Kosz do papieru wiklinowy	zł.	1.—

Ociemniali „Latarni” przyjmują też zamówienia na wyroby trykotarskie w cenie, zależnej od gatunku wełny i rodzaju zamówionego towaru.

W sprawie sprzedaży, zamówień i innych informacji zwracać się prosimy do T-wa „Latarnia”, ul. Zygmuntowska 9, tel. 10-29-88.

KURSY OBRONY PRZECIWGAZOWEJ W STYCZNIU 1934.

8-go początek kursu dla przyszłych podinstruktorów.
Kurs tygodniowy 20-to godzinny, godz. popołudniowe.
Wstęp zł. 10, dla członkiń LOPP — zł. 3.

15-go, 22-go, 29-go początek kursów dla pań domu,
matek i opiekunek p. t. „Jak chronić rodzinę na wypadek
niebezpieczeństwa gazowego”, Kursy 5-cio dniowe,
godz. 18 do 20-ej.

Wstęp zł. 3.50, dla członkiń LOPP — zł. 1.

3-go i 4-go oraz 19-go i 26-go kursy dla pomocnic
domowych: „Co musimy wiedzieć o ataku gazowym”.
Kursy dwudniowe, godz. 17 do 19-ej. Wstęp bez-
płatny.

Zapisy i informacje: Mokotowska 14 m. 16, tel. 902-16;
godziny urzędowe: 9—14 i 17—19.

PROGRAM RADJOWY.

przewiduje codziennie trzyminutową
w dni powszednie o g. 7.52 — „Chwilkę Gospodarstwa
Domowego”,
w dni świąteczne o g. 9.52 — „Chwilkę Gospodarstwa
Domowego”,
redagowaną przez Związek Pań Domu.

Piękne nakrycie stołu.

Owalna serweta, haftowana wełną na sztywnym batyście (glass-batist).

Materiały. 1 metr białego lub kremowego batystu. Wełna: różnokolorowe kłębki wełny „Tęczą”, marki „Trójkąt w kole”.

Narysować na batyście szeroki owalny lub okrągły pas kwiatków i listków, gęsto jeden przy drugim (różyczki i stokrotki), i wyszyć je igłą wełną kolorową, trzymając robotę na tamborku. Im żywsze kolory, tem barwniej i efektowniej robota wyjdzie. Brzeg serwety obdzierać wełną, co pewien czas robiąc węzeł (pikotką), już tylko jednym kolorem wełny (najlepiej niebieską). Serwetę taką kładzie się albo jako „milieu” na stole na białym obrusie lub wprost na szklanym albo politurowanym blacie.

Do kompletu wyszyć 6 małych serwetek, tak samo haftując wełną szlak kwiatów.



Poduszka

Materiały. 30 g białej, 50 g czarnej, 30 g jasno żółtej i 50 g jasno zielonej wełny „Tęczą”, marki „Trójkąt w kole”. Szydełko Nr. 4.

Ścieg tunetański zwykły. Zrobić łańcuszek. 1-y rząd: z każdego oczka łańcuszka wyciągnąć pętlę na szydełko (szydełko należy wziąć bardzo długie, by zmieścić całą długość poduszki). 2-gi rząd: Szereg pętli na szydełku leżących spuszczając, przerabiając na początku rzędu zawsze tylko 1-ą pętlę, następnie powstałe z przeciągnięcia oczko i pętlę. 3-ci rząd: na szydełko nabierać pętlę

w następujący sposób: przesunąć szydełko pod pionową nitką ścięgu w poprzednim rzędzie, zarzucić nitkę i wyciągnąć pętlę. Rzędy drugi i trzeci powtarzają się na zmianę stale.

Figury geometryczne można zmieniać dowolnie, łącząc kilka kolorów w jednym rzędzie na szydełku w szersze lub węższe pasy.

Elżbieta Schönowa.





**NAKLADEM
SPÓŁKI AKCYJNEJ
WŁÓCZKI-
-WEŁNY
TRÓJKĄT W KOLE**
WYSZŁY Z DRUKU:
"NASZE GATUNKI" i
"Z CZEGO NAM
ZROBIĆ...?"

BEZPŁATNIE

wysłała pocztą na każde żądanie:	do otrzymania osobście w na- szych sklepach fabrycznych i wszystkich skle- pach prowadzą- cych włóczki-
-------------------------------------	---

**CENTRALA
BIELSKO
SKR.P.240**

Czy powinniśmy unikać płynów?

Mag. dietetyki MARJA MORZKOWSKA

DIETETYKA nie uznaje schematów. To też amerykański system zalecania wody w ilości około 6—8 szklanek dziennie poza posiłkami nie daje się wszędzie zastosować. Słuszny on jest dla Amerykanów, którzy *nie jadają zup, sosów, herbaty po posiłkach*. W Polsce, gdzie prócz zup, pija się często herbatę po obiedzie, należy ograniczać ilości płynów, zależnie od indywidualnego wypadku.

Woda wchodzi w skład naszego ciała w 60—70%. Człowiek może pewien czas żyć bez jedzenia, bez wody zaś może być zdrowym zaledwie kilka dni. Woda jest niezbędna przy trawieniu i wchłanianiu oraz przy przemianie materji. Ponieważ jest stale wydalana przez skórę, płuca, nerki i w kale, ubytek ten musi być zastąpiony przez nową dostawę wody dla podtrzymania czynności organizmu.

Dostarczamy wody w różnych pokarmach, a przede wszystkim w napojach. *Najracjonalniej jest dostarczać jej w postaci czystej, dobrej wody do picia*. Ilości dostarczonej wody dla danego organizmu zależą od rodzaju przyjmowanych pokarmów, od ilości ruchu wykonywanego przez daną osobę, od jej wieku, pici, jak również od kształtu ciała oraz otaczającej temperatury.

O ile się jada dużo owoców i warzyw, zup i różnych płynów w potrawach, mniej należy używać wody do picia. Ludzie w młodym wieku, a szczególnie mężczyźni, potrzebują więcej wody niż kobiety. Zależy to zresztą od kształtu ciała, t. j. rozłożystości. Podczas upałów lub przy większym wysiłku fizycznym wiele wody, którejby organizm podczas zimna nie utracił, wydalają płuca i skóra. Przez nerki mniej traci się wody podczas upałów.

Temperatura wody do picia jest kwestją ważną. Bardzo zimna woda, np. z lodem, zwiększa wydzielanie soków żołądkowych, ale zmniejsza ruchy żołądka. W nadmiarze (więcej niż 1 szklanka) wypita i to podczas zgrzania się i spocenia, jest bardzo szkodliwa, może bowiem spowodować choroby żołądka. Gorąca woda ma dobroczynny wpływ na podrażniony żołądek, uspokaja bóle, zwiększa ruchy żołądka, a użyta na czczo dobrze wpływa na zwalczanie obstrukcji.

Sposób picia wody posiada niemałe znaczenie. Picie wody powinno zawsze odbywać się po wypoczynku i niezbyt raptownie; szczególnie dotyczy to osób zgrzanych i zmęczonych, dla których jest niezbędne zwiększenie ilości wody, ale nigdy zbyt zimnej.

Wodę przy posiłku może pić człowiek zdrowy normalny, nigdy jednak nie powinien *spłókiwać każdego przeżutego kęsa*. Należy popijać wodę pomiędzy daniami w wypadku pragnienia.

Szklanka wody wypita na $\frac{1}{2}$ godziny przed jedzeniem wzmacnia czynności żołądka i poprawia trawienie.

Dziennie człowiek zdrowy potrzebuje ogółem około 2½ — 3 litrów wody; a więc w Polsce przeciętnie poza wodą, dostarczoną w potrawach i pokarmach, należy wypić płynów około 4—6 szklanek dziennie (włączając w to mleko, zupy, wodę). Ilości tych płynów ulegają wahaniom w zależności od warunków wyżej wymienionych.

Rodzaje wody. Zależnie od ilości części mineralnych, zaliczamy wodę do twardej lub miękkiej. Woda deszczowa jest miękka, jak również i woda dystylowana, t. j. otrzymana z ochłodzenia się pary wodnej. Taka woda jest najczystsza jej formą. Twardość wody pochodzi z zawartych w niej soli, a szczególnie węglanów, które rozkładają się przy gotowaniu, przyczem uwalnia się lotny dwutlenek węgla, reszta zaś soli osiada¹⁾ i woda staje się odpowiednią do użytku jako napój.

Gotowanie wody ma również i tę zaletę, że niszczy większość drobnoustrojów, które mogą znajdować się w wodzie.

Woda często zawiera zanieczyszczenia, jak również bakterie. Dlatego należy ją *oczyszczać* przed piciem. Filtrowanie wody jest dotąd jedynym z najlepszych środków oczyszczania jej, bo zarazem zachowuje dobry smak wody surowej. Ponieważ jednak różne rozpuszczalne zanieczyszczenia często przechodzą przez filtr, woda filtrowana nie jest tak pewna jak dystylowana.

Wody mineralne często zastępują wodę zwykłą. Wody mineralne różnią się od zwykłych większą ilością składników mineralnych i gazów. W zależności od rodzaju tych składników, wywierają te wody różnorodne działanie na organizm. *Bez wyraźnego zlecenia lekarza nie należy stosować sobie samym wód mineralnych*.

W dużym użyciu w Polsce jest *herbata*. Są to liście rośliny wiecznie zielonej, t. zw. *thea*. Rośnie ona w Chinach, Japonji, na Cejlonie i w północnej Karolinie w Stanach Zjednoczonych. Wiele jest gatunków i odmian tej rośliny, a smak i zapach herbaty różni się, zależnie od źródła i rodzaju rośliny.

Istnieje wiele odmian herbaty w sprzedaży. U nas rozpowszechnił się typ niemiecki mieszanki herbaty, niestety mniej smaczny niż rosyjski czy angielski typ mieszanki. Herbatę lepiej kupować w opakowaniach, bo taka daje większą pewność co do gatunku.²⁾

Zafałszowanie herbaty może polegać na dodaniu do liści herbaty twardych łodyg. Często

¹⁾ Osad ten, t. zw. kamień, osiadający w naczyniu, w którym woda się dłuższy czas gotuje (imbryk), usunąć można przez *kilkakrotne* zagotowanie wody z kwasem octowym (1 łyżka na 1 litr wody), poczem należy imbryk czysto wypłókać i usunąć kawałki pozostałego osadu.

²⁾ Wiadomo nam, że niezafałszowaną herbatę na wagę sprzedają sklepy Spółdzielni Spożywców „Społem” (adresy sklepów były podane w Nr. 11-ym na okładce).

również prawdziwą, dobrą herbatę zaparzają i odciągnawszy esencję, farbują liście; wtedy liście herbaty mają smugi niejednolitego koloru, co jest widoczne pod światło. Kolor takiej herbaty jest ładny, ale smaku ona nie posiada.

Wyciąg z herbaty nie ma części pożywnych. Główne jej składniki stanowią teina (kofeina) i kwas taninowy oraz lotne aromatyczne olejki. Swój podniecający wpływ zawdzięcza herbatą obecności kofeiny.

Herbata przeznaczona jest głównie dla chorych i ozdrowieńców, którzy długo leżą w łóżku i potrzebują podniety dla całego organizmu, a szczególnie dla nerwów obwodowych. Herbata narazie wzmacnia chorych, mogą łatwiej wstać i ruszać się. *Picie wszakże codziennie mocnej herbaty ma bardzo zły wpływ na procesy trawienia; wprowadzanie zaś jednoczesne dużej ilości herbaty lekkiej niepotrzebnie obciąża płynami organizm i przyzwyczajają do używania bądź co bądź szkodliwego produktu.* Mocną herbatę należy więc pić rzadko, jedynie w wypadkach zmęczenia fizycznego i wtedy można sobie pozwolić na dość mocną.

Herbata mocna wogóle nie nadaje się dla osób cierpiących na zaburzenia trawienne. U osób, które dużo piją herbaty, zdarzają się często choroby żołądkowe, sercowe i różne objawy nerwowe.

Aby przyrządzić dobrą herbatę, należy wyparzyć imbryczek porcelanowy, nasypać około $\frac{1}{2}$ — 1 płaskiej łyżeczki herbaty na osobę, przykryć szczelnie, potrzymać na parze na imbryku przez 3 — 5 minut. *Zaparzoną w ten sposób natychmiast podać.* Woda użyta do herbaty nie powinna być zbyt twarda lub nieświeża, długo stojąca na powietrzu.

Gdy herbata, zamiast być zaparzoną, zagotuje się na blasze lub gdy esencja zbyt długo stoi po zaparzeniu, wtedy wydzielają się większe ilości kwasu taninowego, które ścinają pepsynę (niezbędna substancja w soku trawiennym żołądka), czyniąc ją niezdolną do spełniania swej roli. Stąd też popijanie częste i do tego źle przyrządzonej herbaty opóźnia trawienie.

Kawa jest mniej rozpowszechnionym u nas napojem niż herbata. Kawę wprowadzono do Europy kilkanaście lat później niż herbatę. Przyrządza się ją z rośliny *Coffea arabica*, która pochodzi z Arabii, a uprawiana była na Jawie, Cejlonie i w Brazylii. Filiżanka czarnej kawy zawiera mniej więcej tyleż kofeiny i kwasu taninowego co filiżanka herbaty.

Kawę często fałszują cykorją, żołądkami; zafałszowanie to nie jest szkodliwe, ale zmienia na niekorzyść smak i zapach kawy. Kawa również jak herbata powinna być zaparzana i natychmiast podawana; gdy długo naciąga, wydzieła z siebie dużo kwasu taninowego i kofeiny.

Dla człowieka normalnie zdrowego filiżanka czarnej lub mocniejszej białej kawy nieraz bywa nawet pożyteczna. Kofeina z kawy działa bezpośrednio na ośrodki mózgowy, podnieca czynności serca i pogłębia oddech. Dla wielu

osób zmęczonych i ozdrowieńców zmniejsza uczucie zmęczenia, pobudza też apetyt. Codzienne wszakże picie mocnej kawy na śniadanie i po obiedzie nie jest wskazane, szczególnie dla osób nerwowych.

Dla osób, cierpiących na artretyzm, sklerozę, na serce i nerwy, kawa szkodliwa jest jako napój codzienny. Nawet białej kawy te osoby powinny unikać, natomiast kawa bez kofeiny jest bardzo wskazana.

Kakao wprowadzono do Europy znacznie dawniej niż kawę i herbatę. Przyrządza się je z nasion drzewa zwanego *Theobroma cacao*. Kakao posiada więcej odżywczych składników niż kawa i herbata, a mianowicie znaczny procent tłuszczu (45—50%), białko i węglowodany (15%; 5—18%) oraz składniki mineralne (2—3%). Składnikiem, odpowiadającym kofeinie w kawie a teinie w herbacie, jest theobromina.

Ze względu na własności podniecające kawę, herbata, kakao nie są wskazane dla dzieci. Dla dzieci kawę należy dawać zbożową, kakao—owsiane. Kakao jest pożądane dla ozdrowieńców lub osób, pragnących zyskać na wadze, ze względu na wysoką kaloryczność napoju oraz możliwość zwiększenia kalorii przez podawanie go z żółtkiem lub śmietanką.

O mleku nie wspominać, jako należącym właściwie do najbardziej wartościowych pokarmów, nie zaś do napojów.

Dok. nast.

Surowy sok żórawinowy

PANIOM domu, dbającym o higieniczne odżywianie rodziny i urozmaicenie w żywieniu dzieci, poczynszy od pół roku życia, polecam bardzo na ten cel *surowy sok żórawinowy*. Jest on zamało dotychczas znany i niedoceniony, a tymczasem posiada wielką zawartość witamin i własności lecznicze, działa bowiem bardzo regulująco i pobudzająco na system trawienny, szczególnie w wypadkach niedokwasów.

Kisiel z soku żórawinowego spożywany na gorąco łagodzi bardzo kaszel i chrypkę tak u dzieci jak i u dorosłych; jest także bardzo cennym domowym środkiem leczniczym przy bólu gardła, anginie nawet dyfteryście; używany do płókania gardła sok żórawinowy sprawia wielką ulgę.

W gospodarstwie domowym sok żórawinowy doskonale się nadaje do przyrządzania kisieli, galaret, kremów, musu; jest też niezmiernie smacznym i orzeźwiającym dodatkiem do herbaty i wody, zastępuje w zupełności zagraniczną cytrynę. W wielu domach na Kresach jest w codziennym użyciu i dzbaneczek szklany ślicznego rubinowego płynu znajduje się na stole, tak przy skromnych jak i wykwintnych przyjęciach.

Sok ten można nabyć gotowy. Przyrządzany jest na specjalnych przyrządach, zapewniających bezwzględna czystość, z owocu świeżego, absolutnie bez domieszki wody; nie ulega zepsuciu, nawet przy długim przechowywaniu.

Butelka półlitrowa soku, trzykrotnie rozcieńczonego, daje 2 litry płynu na kisiel z dodatkiem cukru i mąki

kartoflanej; porcja ta stanowi deser dla 18—20 osób; koszt zaprawy owocowej wynosi 5 gr. na osobę, licząc sok żórawinowy po obecnej cenie zł. 1.20 za butelkę.

Zamówienia kierować można: Warszawa, Marszałkowska 50 m. 3, tel. 817-72.

Oto praktyczny i ułatwiony sposób przygotowania i podawania kisielu małym dzieciom przy codziennych posiłkach. Dla dwojga dzieci w wieku lat 4 i 14 miesięcy przyrządzam porcję $\frac{3}{4}$ litra kisielu rano, sposobem podanym, t. j. z surowego soku żórawinowego na cały dzień i podaję dzieciom po drugim śniadaniu, obiedzie i kolacji.

Trzymany pod przykryciem w chłodnym miejscu na wartości nie traci; nabieram ze słoika porcję potrzebną, stawiam filiżankę w naczynie z ciepłą wodą lub wcześniej umieszczam w miejscu ciepłym dla ogrzania cokoł-wiek. Dzieci ten dodatek do posiłków jedzą trzy razy na dzień bardzo chętnie, trzymają się zdrowo, szczególnie dziewczynka młodsza, która zjada większe porcje niż starszy brat, jest jędrna, różowa, silna. Dla urozmaice-nia zamiast kisielu podaję czasem kompot z jabłek.

DESERY Z SUROWEGO SOKU ŻÓRAWINOWEGO

Porcje na 4—5 osób.

Kisiel

$\frac{1}{2}$ szklanki soku żóraw.
 $\frac{1}{2}$ szklanki cukru.

dobrą stołową łyżkę mąki kar-toflanej,
wody $1\frac{1}{2}$ szklanki.

Zagotować wodę z cukrem, w gotujący się syrop wlać mąkę kartoflaną, rozbitą w dwóch łyżkach zimnej wody, zagotować, mieszając wciąż; zestawić z ognia, rozpro-wadzić sokiem żórawinowym, rozbijając mocno; gotować z

sokiem nie trzeba, gdyż w ten sposób zachowuje się dzia-łanie witamin w soku żórawinowym.

Jako dodatek podaje się do kisielu śmietankę lub słod-kie mleko.

Proporcję cukru i mąki kartoflanej można dowolnie zmniejszyć lub powiększyć, zależnie od upodobania.

Galareta

$\frac{1}{2}$ szklanki soku żóraw.
 $\frac{1}{2}$ szklanki cukru,

$1\frac{1}{2}$ szklanki wody,
4 listki żelatyny.

Zagotować wodę z cukrem, rozpuścić w syropie żela-tynę rozmoczoną w zimnej wodzie i wyciśniętą, wlać su-rowy sok żórawinowy, wymieszać nie gotując, zastudzić, podać ze śmietanką.

Krem

$\frac{1}{2}$ szklanki soku żóraw.
 $1\frac{1}{2}$ szklanki śmietanki albo
świeżej, niekwaśnej śmie-
lany,

$\frac{1}{2}$ szklanki cukru lub mniej, je-
żeli dajemy śmietankę, któ-
ra łagodzi smak,
3 listki żelatyny.

Rozpuścić na ogniu cukier w 3—5 łyżkach wody, wło-żyć w syrop żelatynę, rozmoczoną w zimnej wodzie i wy-ciśniętą, przestudzić, wlać w śmietankę; bić trzepaczką na lodzie lub w zimnym miejscu, dolewając sok żórawi-nowy.

Mus

$\frac{1}{2}$ szklanki soku żóraw.
 $\frac{1}{2}$ szklanki cukru,

$1\frac{1}{2}$ szklanki wody,
4 listki żelatyny.

Cukier rozpuścić w wodzie na ogniu, włożyć żelatynę rozmoczoną w zimnej wodzie i wyciśniętą, wystudzić, wlać sok żórawinowy; ubijać mocno trzepaczką na lodzie lub w zimnym miejscu, aż się zrobi piankowata masa.

Przy użyciu białej żelatyny mus i krem będą miały ko-lor lekko różowy; chcąc mieć zabarwienie silniejsze, użyć w części żelatyny czerwonej.

H. Smithowska.



JADŁOSPISY NA STYCZEŃ¹⁾

Śniadanie I. Owoc surowy lub mało słodki kompot ze sliwek suszonych. Kawa z mlekiem lub płatki owsiane z mlekiem. Chleb, masło.

Śniadania II lub podwieczorki. Słodkie lub zsiadłe mleko. Chleb zwykły lub razowy.

Jadłospis I mięsny

Obiad. Barszcz czerwony na mięsie lub na smaku z grzybów. Cołabki kapuściane z ryżem i mięsem lub grzybami, wyjętymi ze smaku na barszcz, przyrządzonego zawczasu. Ziemniaki. Kisiel mleczny.

Kolacja. Kluski kładzione z sera (1). Herbata, chleb.

Jadłospis II mięsny

Obiad. Krupnik z podróbkami. Potrawka z drobiu. Ziemniaki. Sałata z jarzyn gotowanych z ogórkiem kwa-szonym. Kompot ze sliwek.

Kolacja. Makaron z serem. Herbata. Chleb.

Jadłospis III bezmięsny

Obiad. Zupa rybna z okoni z kluskami. Sałatka z okoni i jarzyn z majonezem z oliwy sojowej zamiast oliwy zwykłej. Kasza gryczana. Mus z jabłek (z białek pozostałych od jaj, wziętych do majonezu).

Kolacja. Pozostała sałatka z obiadu i odgrzewana kasza.²⁾

¹⁾ Śniadania pierwsze lub drugie można podawać według przykładów tu podanych. Poza tem na tydzień przynajmniej należy ułożyć jadłospis obiadów i kolacji według wzorów podanych powyżej.

²⁾ Potraw wogóle nie należy odgrzewać, natomiast kasze i ryż odgrzewane zyskują na strawności i smaku.

Jadłospis IV mięsny.

Obiad. Zupa jarzynowa (2). Befszytki z mielonej zra-zówki z cebulą. Kaszka krakowska. Sałata z kapusty po amerykańsku.³⁾ Kisiel żórawinowy.

Kolacja. Ziemniaki w mundurach z surowym masłem. Herbata. Chleb.

Jadłospis V bezmięsny⁴⁾

Obiad. Zupa ogórkowa z ryżem. Smażone ryby (w Warszawie tanie merlany). Ziemniaki purée. Sałata z kapusty czerwonej.

Kolacja. Kaszka z kukurydzy z masłem, z chlebem, o ile podana w formie zupy (patrz Nr. 1 — 1933 r., str. 15).

Jadłospis VI mięsny.

Obiad. Kartoflanka na baraninie. Potrawka z baraniny z ryżem. Sałata z kapusty włoskiej z jabłkiem i sa-latą.

Kolacja. Ryż z obiadu. Herbata. Chleb.

Jadłospis VII bezmięsny.

Obiad. Zupa pomidorowa klarowna z tapioką. Dorsz w sosie śmietanowym (3). Ziemniaki w całości.

Kolacja. Budyń z kapusty lub sałata z kapusty kwa-szonej. Ziemniaki smażone. Herbata. Chleb.

³⁾ Kapustę z główki szatkuje się drobno, zalewa śmie-taną, dodaje soli do smaku. Można też przyrządzać kapustę z majonezem.

⁴⁾ Parę jadłospisów nie podaje rozmyślnie legumin dla oszczędności.

PRZEPISY (Proporcje na 4 osoby)

(1) Kluski kładzione z sera-twarogu.

40 dkg sera-twarogu,	3 jaja.
3 dkg masła	2 dkg mąki,
2 dkg bułki tartej,	sól.

Utrzeć ser na tarce lub w misce, aby masa była jednolita bez grudek; dodać żółtko, wymieszać starannie, dodać pianę ubitą na sztywno i przesianą mąkę; zlekką wymieszać, dodawszy nieco soli. Natychmiast kłaść na zwolna gotującą się wodę małe kluski, mogą powstać w gorącej wodzie pod przykryciem 3—5 min. Uważać, aby się woda wtedy nie gotowała, bo kluski będą wtedy śliskie, twarde i niestrawne.

Dosolić lepiej na talerzu, polewając lekko zrumienionym masłem z bułeczką. Od soli ser staje się podczas gotowania śliski, twardey i trudniej strawny.

(3) Zupa jarzynowa.

3 marchewki,	szczypta zielonej siekanej
2 duże cebule,	pietruszki,
1 pietruszka,	5 szklanek wody,
kawałek selera,	2 1/2 łyżki masła,
4—5 ziemniaków,	1 łyżka oliwy,
	1 łyżka mąki,

Posiekana cebulę, pokrajane w cienkie paski marchew, seler i pietruszkę poddusić w masle z oliwą, oprószyć mąką, wymieszać, zalać wodą. Zagotować, włożyć pokrajane w kostkę sparzone ziemniaki. Gdy ziemniaki miękkie, wrzucić zieloną pietruszkę posiekaną, dosolić do smaku. Podać natychmiast.

(3) Dorsz w sosie śmietanowym.

80 dkg dorsza,	1 marchew,
4 dkg masła,	1 pietruszka,
3 dkg mąki,	kawałek selera,
10 dkg śmietany,	kawałek włoskiej kapusty,
1 cebula,	sól.

Zdjąć skórę z dorsza, wyjąć ości, osolić. Jarzyny pokrajać w paski, wrzucić na rozgrzane masło, włożyć dorsza na jarzyny, poddusić 20 minut na wolnym ogniu, doprawić mąką, rozprowadzając ją w niewielkiej ilości wody lub smaku z jarzyn, zagotować, dodać śmietanę, wymieszać, osolić do smaku i natychmiast podać, nie dopuszczając do zagotowania śmietany.

mag. diet. M. Morzkowska.

POTRAWY Z POKAZU APROWIZACJI Z. P. D.

Dorsz z ostrym sosem

1 — 1 1/2 kg. dorsza,	cebula,
1 łyżka masła,	cukru, mocnej musztardy, soku
1 łyżka mąki,	z cytryny, włoszczyzna, ko-
rosół, marmelada pomidorowa,	rzenie, dodatki do smaku.

Dorsz sparzyć wrzątkiem, zdjąć skórę i wewnętrzną błonę, osolić na godzinę. Włożyć do rondla, zalać wodą, dodać włoszczyznę, listek bobkowy, parę ziarenek pieprzu i ziela angielskiego, cebulę i ugotować na wolnym ogniu. Z łyżki masła i łyżki mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić rosół na zawieszisty sos, dodać trochę marmelady pomidorowej, cukru, musztardy, soku z cytryny (można kieliszek madery), korniszonów drobno pokrajanych lub marynowanych jakichkolwiek grzybków, kaparów, zagotować to wszystko parę razy i polać na półmisku rybę.

Podawać z kartoflami z wody.



nowość!

**łyżki
miarowe**

z cechą I. G. D.

do odmierzania składników potraw
polecają

B-cia Henneberg

Warszawa, Trębacka 1 róg Krak. Przedm.

Sałatka z selerów

30 dk selerów,	sok z cytryny,
30 dk jabłek,	sól, cukier do smaku.
2 łyżki oliwy,	

Obrane selery i jabłka pokrajać w cienkie paski jak makaron do rosółu i zaprawić. Postawić na dwie godziny w zimnym miejscu. Ubrać zieloną sałatą.

Surówka z marchwi

30 — 40 dk marchwi,	sok z cytryny, sól, cukier do
1/2 litra śmietanki lub młodej	smaku.
śmietany,	

Obraną marchew utrzeć na drobnej tarce, wymieszać ze śmietaną i doprawić do smaku. Zamiast śmietany można dać oliwę.

Podawać na jarzynę do mięsa.

Surówka z buraków

30 — 40 dk buraków,	sok z cytryny, sól, cukier i
1/2 litra śmietany,	chrzan do smaku.

Obrane buraki ćwikłowe utrzeć na drobnej tarce, wymieszać ze śmietaną i utartym chrzaniem, doprawić.

Podawać na jarzynę do mięsa.

Surówka z płatków owsianych

10 dk płatków,	1/2 litra młodej śmietany lub
1 szklanka zimnej przegotowanej	śmietanki,
wody,	skórka i sok z cytryny,
25 dk jabłek,	miód do smaku.

Płatki zalać wodą na 48 godzin, poczem wymieszać z utartymi jabłkami, miodem, skórka i sokiem z cytryny, wreszcie z ubitą śmietaną.

Podawać na leguminę lub rano na śniadanie. Odżywcza i zdrowa legumina dla małych dzieci.

Można dodać trochę orzechów włoskich, drobno posiekanych.

J. Czechowska.

**KAŻDA POLSKA
GOSPODYNI —**

niech podaje swej rodzinie zdrową, smaczną

BARANINĘ



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

WYKŁADY INSTYTUTU.

W dniu 19-tym stycznia 1934 r. w lokalu Państwowej Szkoły Pracy Domowej, pl. Trzech Krzyży 18, odbędzie się 13-ty wykład Instytutu, p. t. „Pranie domowe” (zasady i organizacja pracy), który wygłosi przewodnicząca Instytutu p. Janina Huberowa.



CECHY INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1933 1934.

Nr. 55. „AMILKA” — KAKAO] SKONDENSOWANE

Wytwórca. Władysław Żukowski i S-ka, Warszawa, ul. Czerniakowska 194. Sprzedaż w sklepach spożywczych.

Cena. Słoik ze 150 g — zł. 0.95; 350 g — zł. 2.10; 500 g — zł. 2.50; 1 kg — zł. 4.50.

Opis. Kakao skondensowane „Amilka” jest sprzedawane w słoikach szczelnie zamkniętych zakrętkami. Jest to produkt złożony z kakao, mąki bananowej, cukru i żółtka jajowego, wobec czego posiada znaczną wartość odżywczą i kaloryczną.

Zastosowanie. Kakao „Amilka”, dodane do gorącego mleka w ilości od 1½ do 2½ łyżeczek do herbaty na szklanke, daje dobre i pożywne kakao bez specjalnego gotowania.

Zalety. Kakao „Amilka” w gospodarstwie domowym ułatwia przyrządzenie płynnego kakao, dając oszczędność pracy i opału, zwłaszcza w gospodarstwach zbiorowych (np. na wycieczkach, obozach i w pensjonatach).

Uwagi. Ilość kakao „Amilka” dodawanego do 1 szklanki mleka należy dostosować do indywidualnych upodobań smakowych.

Nr. 56. „ŁYŻKI MIAROWE”.

Wytwórca: F-ma Bracia Henneberg, Warszawa. Sprzedaż — Warszawa, ul. Trębacka 1.

Cena kompletu z białego metalu zł. 3.80.

Opis: „Łyżki miarowe” stanowią komplet 3-ch łyżek o pojemnościach:

15 cm³ — (Nr. 1)

5 cm³ — (Nr. 2)

1 cm³ — (Nr. 3).

Zastosowanie: „Łyżki miarowe” zostały opracowane przez Instytut Gospodarstwa Domowego w celu ułatwienia dokładnego wymierzania małych ilości produktów żywnościowych. W numerze 12-tym 1933 r. miesięcznika PANI DOMU, został umieszczony artykuł, dotyczący użyteczności i zalet „łyżek miarowych”.

Nr. 57. GALARETKI OWOCOWE, LEGUMINY, BUDYNIE I SOSY.

Wytwórca. Dom Handlowo-Przemysłowy, Feliks Pawłowski i S-ka Warszawa. Sprzedaż w sklepach spożywczych; w sklepie własnym w Warszawie przy ul. Długiej 21 dla członkiń Instytutu Gosp. Domow. i Związku Pań Domu 10% rabatu.

Cena: galaretka — paczka 110 g — 65—70 gr.

legumina „ 120 g — 65—70 gr.

budyń „ 95 g — 30—35 gr.

sos „ 40 g — 30 gr.

Opis. Sposób użycia umieszczono na każdej paczce. Galaretki przygotowano w stanie półstałym z naturalnych soków owocowych jako bryłki osypane cukrem.

Leguminy, budynie i sosy, wyrabiane w różnych odmianach, są przygotowane w postaci proszku z cukrem. W skład proszku wchodzi wartościowe produkty odżywcze roślinne.

Zalety. Korzystanie z powyższych przygotowanych produktów pozwala na znaczną oszczędność czasu.



Nr. 61. MAKA KUKURYDZANA „LUBOMIN“

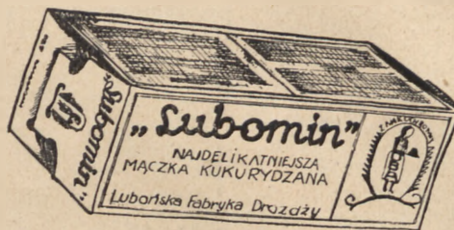
Wytwórca. Lubońska Fabryka Drożdży, Warszawa. Sprzedaż w sklepach spożywczych i w sklepie fabrycznym w Warszawie, ul. Leszno 3.

Cena: paczka 225 g — 65 gr.

Opis. Mąka kukurydzana „Lubomin“, wyrabiana ze zdrowych i dużych ziarn kukurydzy, jest czysta, biała i drobno zmielona.

Zastosowanie. Mąka „Lubomin“ może być stosowana do ciast, gdyż nadaje pieczywu lekkość. Używa się jej jako domieszki do mąki pszennej w leguminach.

Zalety. Ziarno kukurydzy, jak wiadomo, jest bardzo pożywne: zawiera 70% skrobi, 10% białka, 4—8% tłuszczu.



Ostrożnie...

HALINA LUTOSTAŃSKA

CORAZ więcej mamy w domach urządzeń technicznych, elektrycznych, gazowych, kanalizacyjno-wodociągowych i t. d., których zadaniem jest ułatwiać higieniczne, wygodne warunki życia. Tymczasem nieostrożne, lekkomyślne, niedbałe obchodzenie się z nimi powoduje często przerwę w działaniu instalacji czy przyrządu, a nawet zniszczenie aparatów czy urządzeń. Ponadto wywołuje niekiedy wypadki porażenia, zatrucia, pożaru, zalania wodą i t. d. Stąd konieczność, by pani domu była obeznaną ze sposobami umiejętnego obchodzenia się z urządzeniami technicznymi.

Odpowiednie pouczenie przez panią domu przedewszystkiem dzieci i służby, a także reszty domowników, może zapobiec czasami groźnym, a zawsze kosztownym następstwom nieświadomości w tej dziedzinie.

Poniższe przestrogi dotyczą takich niezbędnych wiadomości.

Urządzenia elektryczne

uzgodnione z broszurą:

„Wskazówki obchodzenia się z domowymi urządzeniami elektrycznymi“ (Stow. Elektryków Polskich. Polski Komitet Elektrotechniczny. 1932 r.),

1. Nie należy posługiwać się uszkodzonym przyrządem lub przewodem (np. sznurem), lecz trzeba go natychmiast usunąć lub oddać fachowcowi do naprawy.

Niebezpieczne są wyłączniki lub bezpieczniki i t. d. z uszkodzonymi przykrywkami lub bez przykrywek, połamane oprawki w lampach, przewody z przetartą izolacją, wtyczki kontaktowe ze słabo osadzonymi kółeczkami i t. d.

Niebezpieczne są przyrządy elektryczne, przy których dotyku odczuwa się uderzenie prądu (szczypanie, elektryzowanie).

2. Gdy w bezpieczniku przepali się wkładka (t. zw. korek, stopka) nie wkładać doń drucików lub innych przedmiotów metalowych, lecz zawsze mieć zapasowe wkładki i umieć je założyć.

O ile wkładka przepala się raz po raz, nie należy zakładać nowej, lecz trzeba wezwać fachowca do zbadania całego urządzenia i ustalenia przyczyny przepalania się wkładek, gdyż łatwo może powstać pożar.

3. Nie przeciążać nadmiernie urządzenia elektryczne lampami i przyrządami nie przewidzianymi przy jego założeniu. (Przeciążamy sieć, gdy zapalamy światła lub stosujemy przyrządy elektryczne o sile przewyższającej przeciętne zużycie prądu, przewidziane przy założeniu).

4. Nie pozwalać, by ludzie niepowołani „majstrowali“ przy urządzeniach elektrycznych, a zwłaszcza dzieci, gdyż grozi to pożarem.

5. Nie wieszac ubrań ani innych przedmiotów na wyłącznikach, gniazdach wtyczkowych (t. zw. kontaktach ściennych), lampach i t. d.

6. Nie deptać po przewodach, np. sznurach lamp i przyrządów przenośnych, a też nie przyciskać ich meblami. Iskra z uszkodzonego sznura może wywołać pożar.

Lampy elektryczne

7. Żarówek niewykręconych z lampy nie wycierać moką szmatką ani dotykać mokremi rękami, czy też stojąc boso lub w przemoczonym obuwiu na kamiennej posadzce lub mokrej, drewnianej podłodze, bo wtedy chwyci prąd.

8. Nie wkręcać lub wykręcać żarówek bez wyłączenia prądu.

9. Nie dotykać wnętrza oprawek żarówkowych, a przy wykręcaniu żarówki—nie dotykać jej śrubunku (trzonka).

10. Nie używać lamp o przetartym sznurze; zwracać szczególną uwagę na miejsca wprowadzenia sznura do lampy i do wtyczki.

11. Nie zakładać w łazience ani pralni gniazd (t. zw. kontaktów ściennych) ani lamp stołowych.

12. W żadnym razie, znajdując się w wannie lub stojąc boso na wilgotnej podłodze łazienki albo trzymając rękę na kranie wodociągowym, gazowym i t. d., nie dotykać lampy, żelazka elektrycznego, wyłącznika lub innych części urządzenia elektrycznego. Nie należy zatem będąc w wannie gasić lub zapalać lampy. Najmniejsze porażenie prądem człowieka, znajdującego się w wannie, grozi śmiercią.

13. Nie dotykać lampy, a zwłaszcza jej oprawki, gdy się trzyma w rękę słuchawkę telefoniczną, gdy się ma w rękę lub na głowie słuchawkę radiową, lub gdy się manipuluje przy aparacie telefonicznym czy radiowym.

14. Nigdy nie ciągnąć za sznurek lampy lub innego przyrządu przy wyciąganiu wtyczki z gniazda, lecz za samą nieuszkodzoną wtyczkę.

15. Nie obwijać bezpośrednio żarówek, znajdujących się w lampach, bibułką i t. p. materiałami palnymi.

Przyrządy elektryczne użytku domowego

16. Nie dotykać jednocześnie części urządzenia wodociągowego, gazowego lub ogrzewania centralnego i przyrządów użytku domowego, znajdujących się pod prądem, np. żelazka, odkurzacza, imbryka i t. d.

17. Nie dotykać tychże przyrządów mokremi rękami lub stojąc boso na mokrej podłodze lub kamiennej posadzce.

18. Nie naprawiać przyrządów włączonych do sieci, lecz wpiętych wyjąć wtyczkę z gniazda ściennego.

19. Nie ustawiać żelazka ani innych przyrządów, znajdujących się pod prądem, bezpośrednio na palnym materiale, jak drzewo, bielizna i t. d. Jeżeli żelazko ustawia się na metalowej podkładce, to należy baczyć, by od ciepła podkładki nie zapaliły się materiały, na których stoi podkładka. Podkładki metalowe powinny mieć dosyć wysokie nóżki.

20. Do naczynia, znajdującego się pod prądem (między innymi i do kuchni elektrycznej), nie nalewać wody wprost z wodociągu, lecz przedtem nalać wodę, a potem włączyć prąd przez włożenie wtyczki do gniazda.

21. Pustego naczynia nie łączyć z prądem ani zostawiać naczynie włączone bez dozoru.

22. Nie stawiać przenośnych piecyków pokojowych blisko łatwo palnych materiałów (np. firanek); trzeba zwracać uwagę, by sznur nie dotykał piecyka i nie mógł się zapalić.

23. Nie opierać się o kaloryfer, rurę wodociągową i t. p., gdy trzyma się w ręku osuszacz włosów, żelazko elektryczne do włosów i t. d.

24. Nie zakładać lamp ani przyrządów o napięciu innym, niż napięcie urządzenia w mieszkaniu. W wypadku wkręcenia żarówki o napięciu mniejszym niż napięcie urządzenia. — żarówka będzie się paliła bardzo ciemno, co jest marnotrawstwem prądu; w przypadku zaś wkręcenia żarówki o napięciu 110 V do oprawki w urządzeniu, którego napięcie jest większe, t. j. 220 V, — nie tylko wkładka (korek) się przepali i światło zgaśnie, ale może nawet nastąpić wybuch żarówki.

Grzejniki elektryczne w łazienkach

25. Nie używać elektrycznych pieców do kąpieli bez automatycznego regulatora temperatury.

26. Nie wchodzić do wanny, nie wyłączony uprzednio pieca z sieci.

Przyrządy elektryczne

27. Nie używać poduszkowych ogrzewaczy elektrycznych, nie posiadających samoczynnego wyłączenia.

28. Nie narażać poduszkowych ogrzewaczy na wilgoć.

29. Nie używać przyrządów elektrycznych np. do masażu, gdy się jest w wannie.

Dzwonki elektryczne

Nie przyłączać urządzeń o słabych prądach, np. dzwonek, radja, do sieci o silnym prądzie, np. oświetleniowej.



Na gwiazdkę podarek elektryczny

Potrzebna tu bateria prądu stałego lub transformatorek prądu zmiennego lub stałego.

Nie składać łatwo palnych materiałów obok transformatora.

Nie dotykać jednocześnie przycisku dzwonekowego i lamp lub innych przyrządów elektrycznych.

Aparaty radiowe

Nie uziemiać ani naprawiać aparatu radiowego, zasilanego z sieci elektrycznej, przed wyłączeniem go całkowicie z sieci; czyli trzeba wyciągnąć wtyczkę radiową i przekreślić wyłącznik.

Odpowiedzi działu kosmetycznego

Pani M. M. Na opierzchnięte ręce dobrze działa gorąca kąpiel z gęstego krochmalu z boraksem. Po wytarciu natrzeć kremem do rąk (unikać preparatów glicerynowych i waselinowych).

Pani Z. J. Ręce czerwone od odmrożenia moczyć w gorącym wywarze z selerów lub z kartofli. Po otarciu włożyć ręce na parę minut do lekkiego roztworu kleju stolarskiego (karuku), zostawić po obeschnięciu na noc.

ZWIĄZEK PAŃ DOMU

Uroczyste otwarcie Pokazu Apropowizacji

Otwarcie Pokazu Apropowizacji Związku Pań Domu w Warszawie odbyło się bardzo uroczystie.

Pani Prezydentowa Marja Mościcka dokonała przecięcia wstęgi i w towarzystwie pani Premierowej Jędrzejewiczowej oraz Pań Ministrów zwiędziła Pokaz. Duże zainteresowanie wywołała dydaktyczna część Pokazu, a więc dział przechowania, opakowania i zafałszowania produktów, nowe produkty i potrawy, jak soja, surówki i wiele innych.

Obecność Małżonki Prezydenta Rzeczypospolitej, pierwszej Pani Domu w Polsce, oraz przedstawicielek sfer rządowych z panią premierową na czele, podkreśla rosnące uznanie dla prac, prowadzonych przez Związek Pań Domu, Instytut Gospodarstwa Domowego i nasze pismo, w kierunku gospodarczego przysposobienia kobiet polskich, a pionierki tej pracy pokrzepia na duchu i zachęca do dalszych wysiłków.



Otwarcie Wystawy Apropowizacyjnej. Stoją od lewej do prawej w pierwszym rzędzie panie: ministrowa J. Jędrzejewiczowa, marszałkowa Świtalska, ministrowa Rajchmanowa, Pani Prezydentowa Marja Mościcka, (w jasnym futrze), premierowa M. Jędrzejewiczowa, przewodn. Z. P. D. I. Mandukowa, v. przewodn. Oddziału Warszawskiego ZPD, M. Chmieleńska i sekretarka Pani Prezydentowej H. Dembińska

NAGRODY ZA WZOROWĄ PRACĘ POMOCNIC DOMOWYCH

Na Zjeździe Delegatek Oddziałów ZPD w marcu 1933 r. przyjęto następujący regulamin odznaczania pracownic domowych za wzorową pracę.

1. Związek Pań Domu wprowadza udzielanie zaszczytnych odznak i dyplomów stałym pracownicom domowym za wzorową pracę w jednym domu, względnie w jednej rodzinie, t. zn. u rodziców, dzieci i wnuków w prostej linii, przez okres pełnych lat 5, 10, 15, 20, 25, 30 i wyżej.

2. Udzielanie odznak ma na celu z jednej strony wyróżnienie poszczególnych wzorowych pracownic domowych za ich pracę, a z drugiej — podniesienie godności ich zawodu, jak również rozpowszechnienie przekonania,

że wzorowa ich praca jest szanowana i oceniana przez zrzeszone w Związku panie domu.

3. Za wzorową pracę uważa się: długolenia praca, umiejętność, wydajność i oszczędność, życzliwość.

4. Do odznaczeń mogą być przedstawiane tylko pracownice zatrudnione u członkiń lub członków Z. P. D. honorowych, rzeczywistych i wspierających.

5. Odznaki zaszczytne udzielane są w formie broszek, wyobrażających godło Związku Pań Domu. Broszki są różne, zależnie od czasu przepracowanego, a więc:

za 5 lat pracy	—	broszka mała brązowa
" 10 "	"	duża "
" 15 "	"	mała srebrna
" 20 "	"	duża "
" 25 "	"	mała złota
" 30 "	" i więcej "	duża "

Na odwrotnej stronie broszki wryta jest data jubileuszowa.

6. Koszt odznaki ponosi członkini Z. P. D., pracodawczyni nagrodzonej.

7. Równocześnie z odznaką wydaje się odpowiednie pismo oraz zaświadczenie Zarządu Głównego w formie dyplomu. Na dyplomie obok pieczęci Zarządu Głównego figuruje pieczęć Oddziału.

8. Dyplom wydaje Zarząd Główny bezpłatnie.

9. Podanie o przyznanie odznaczenia winno być złożone przez członkinię, u której kandydatka jest zatrudniona, najpóźniej na 3 miesiące przed wręczeniem odznaki do Zarządu Głównego Z. P. D. za pośrednictwem miejscowego Oddziału z dołączeniem dokumentów, stwierdzających wzorową i nieprzerwaną pracę kandydatki (§ 1 i 3) i z dołączeniem należności za odznakę, odpowiednią do lat pracy (§ 4 i 6).

10. Podanie o przyznanie odznaczenia winno być niezwłocznie przez Zarząd Oddziału rozpatrzone i po stwierdzeniu, że dana kandydatka istotnie tyle lat u członkini Oddziału pracowała, przesłane wraz z opinią i wpłaconą kwotą do Zarządu Głównego.

11. Zarząd Główny uchwała przyznanie odznak na swych kwartalnych zebraniach.

12. Wręczenie odznaki odbywa się na jednym z najbliższych zebrań Oddziału przez Przewodniczącą w obecności pracodawczyni.

13. Pracodawczyni na specjalne żądanie może otrzymać odznaczenie pocztą za pośrednictwem swego Oddziału i wręczyć je osobiście swej pracownicy.

14. Prawo do wydawania odznaczeń przez Zarząd Główny, jak również wzór odznak i dyplomów Związku Pań Domu są prawnie zastrzeżone.

15. W razie, gdy pracownica po otrzymaniu pierwszej odznaki pozostaje nadal w jednej rodzinie, pracodawczyni po upływie każdego następnego okresu 5 lat może zwracać się do Związku Pań Domu o przyznanie jej odpowiednich odznaczeń Wyższej kategorii.

PRACA W ODDZIAŁACH

Oddział w Bydgoszczy. W dn. 20. XI. odbyło się zebranie organizacyjne. Zapisali się 120 pań. Wybrano Zarząd w następującym składzie: przewodnicząca — p. Wanda Neugebauerowa, sekretarka — p. Zofia Englichtowa, skarbniczka — p. Wanda Węgleńska. Adres Oddziału: Bydgoszcz, ul. Petersona 2, p. Neugebauerowa.

Oddział w Lublinie. Na zebraniu 11 września urzędowo pokaz prania Radjonem. Na zebraniu 20 października dr. Julja Krajewska wygłosiła wskazówki: „Jak unikać przeziębienia i zachować dobre samopoczucie”. W ciągu 42 godzin była czynna poradnia z dziedziny gospodarstwa domowego. W związku z poświęceniem Domu Żołnierza w Lublinie Oddział zorganizował śniadanie dla przedstawicieli rządu i gości w liczbie 200 osób.

W miejscowej prasie umieszczane są obszernie artykuły p. Krystyny Czałbowskiej, poruszające zadania i cel Z. P. D. Oddział urządza raz na miesiąc zebranie zwykłe członkowskie i raz na miesiąc zebrania towarzysko-dyskusyjne.

Oddział we Lwowie urządził w październiku we własnym lokalu dwudniową wystawę kwiatów jesiennych ze szkół ogrodniczych i ogrodów lwowskich.

Na zebraniu miesięcznym 3 listopada p. Bilińska ze Snopkowa wygłosiła pogadankę p. t. „Jak oszczędzić czas i wysiłek przy pracy w gospodarstwie domowym”. Sekcja kulinarna zorganizowała dwa dwudniowe pokazy: potraw jarskich i potraw z ryb. Zebrania towarzyskie Oddziału odbywają się w każdy poniedziałek.

SPROSTOWANIE.

Na stronie 242 Nr. 12-go u. r. przy omawianiu Zjazdu Delegatów w Poznaniu wkradła się omyłka w dacie: Zjazd odbędzie się 11 i 12-go marca 1934 r.

Oddział w Łukowie. 19 października urządził własne stoisko na „Wystawie robót gospodyń wiejskich”. Stoisko cieszyło się dużym powodzeniem.

Oddział w Poznaniu zakupił stuzłotową obligację Pożyczki Narodowej, co przewyższa miesięczne wpływy ze składek członkowskich.

Na zebraniu 6 listopada p. Dobrowolska wygłosiła referat: „Cele i zadania Z. P. D.”. W październiku odbył się kurs trykotarstwa dla członkiń. Obecnie w Państwowej Szkole Przemysłowo-Handlowej odbywa się kurs gospodarstwa domowego. Oddział zorganizował Kółko samokształcenia, którego celem będzie urządzanie zebrań informacyjno-dyskusyjnych na tematy aktualne.

Oddział w Piotrkowie Trybunalskim. Dnia 7 listopada odbyło się zebranie organizacyjne Oddziału. Zapisali się 50 członkiń. Do Zarządu wybrano: na przewodniczącą — p. Kazimierę Cwierczakiewiczową, na sekretarkę — p. Eugenję Kańską, na skarbniczkę — p. Adelę Kłopotowską. Adres Oddziału: Piotrków Tryb., ul. Legionów 7.

Oddział w Tczewie omawiał na zebraniu 6. X. sprawę stosowania do konfitur i ciast syropu ziemniaczanego. Na zebraniach odbywają się pokazy przyrządów gospodarskich. Panie udzielają sobie przepisów. Na zebraniu 6. X. dano następujące przepisy: raki jarskie z pomidorów, kotlety z dyni i olatki z dyni.

Oddział w Toruniu. Dn. 4 listopada p. Ginett-Wojnarowiczowa opowiedziała o stoisku Z. P. D. na wystawie poznańskiej. Pani Wolszlegierowa wygłosiła referat o nowoczesnej dietetyce. Instruktorza ze Szkoły Zawodowej p. Janaszewska zademonstrowała przyrządzanie sałatek, przedewszystkiem surówek.

Zorganizowano wycieczkę do Fordonu i zwiedzono wieżenne warsztaty tkackie, robót ręcznych i królikarnię. Oddział zakupił obligację Pożyczki Narodowej.

STOWARZYSZENIA ZAPRZYJAŹNIONE.

Sekcja Gospodarstwa Domowego przy Śląskiem Kole Naukowej Organizacji w Katowicach. Sekcja zdobyła własny lokal: kilka pokoi mniejszych i dużą salę na zebrania, odczyty i t. d. Poświęcenie lokalu odbyło się 23 października przy udziale przedstawicieli władz miejscowych i zrzeszeń społecznych.

12-go listopada Sekcja brała udział w uroczystościach, związanych ze Zjazdem Inżynierów. Prezydium Zjazdu zwróciło się bowiem do Sekcji o omyslenie programu rautu oraz zorganizowanie bufetu na tymże raucie, którym Zjazd zakończono.

Założona na jesieni świetlica dla bezrobotnych biuralistek kształci kilkanaście dziewcząt w gotowaniu, szyciu i wszelkich pracach domowych. Sześć świetliczanek pomagało w zorganizowaniu bufetu na wspomnianym raucie. Dzięki nabytym umiejętnościom świetliczanki umieją robić torty, kanapki, nakryć i podać do stołu, dzięki czemu otrzymują już zamówienia na miasto do pomocy w przyjęciach publicznych czy prywatnych.

Zorganizowano 2 komplety gimnastyki dla pań.

Na październikowym zebraniu członkowskim p. M. Znałowicz-Szczepańska wygłosiła referat, w którym m. i. zaznaczyła:

„Ideologią Związku Pań Domu jest stworzenie pewnego typu w nowoczesnym społeczeństwie kobiecym.

Zamiast zatroskanej, zameczzonej, ślepej i głuchej na wszystko, co nie mieści się na deptaku dnia codziennego gospodyni — chce Związek stworzyć spokojną, pewną swej godności i swego stanowiska, interesującą się wszystkimi prądami idącymi ze świata, *panią* dużego czy małego domu.

Zamiast roztrzepanej, nierozumiejącej co to czas, co pieniądz, co zobowiązanie czy przyrzeczenie *kobietki* — kształtuje zrównoważoną, odpowiedzialną w pełni za swe słowa i czyny, uświadomioną wszechstronnie *kobietę*.

Zamiast pełnej przesadów kastowych czy towarzyskich, bojącej się prawdy, wykręcającej się od rzetelnego trudu *osóbki* — zapowiada liberalnego, odważnego, prawego i kochającego rzeczywistość pracę *człowieka*”.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

CZY PANI JEST „WZOROWĄ PANIĄ DOMU“?

Państwowe Biuro Higieny w Stanach Zjednoczonych ustaliło cztery pytania, streszczające zasadnicze zadania pani domu w gospodarstwie. Te cztery pytania mają jakoby być wystarczającym egzaminem.

1) Czy posiłki w domu pani są posilne, urozmaicone, apetycznie podane i czy odpowiadają potrzebom indywidualnym każdego członka jej rodziny?

2) Czy oświetlenie sztuczne jest tak zainstalowane, by każdy z domowników miał miejsce dobrze oświetlone do pracy i czytania?

3) Czy sposób sprzątanía usuwa nietylko brud widoczny, ale kurz, unoszący się w powietrzu?

4) Czy atmosfera domu jest tak pogodna i wesoła, że przyczynia się do tego, by domownicy starali się spełniać wszystko jak najlepiej, bez względu na to, czy chodzi o pracę, zabawę czy wypoczynek?

A więc: czy jest Pani „wzorową panią domu“?

SKŁADY RUPIECI — NIEBEZPIECZEŃSTWEM!

(E. Osterloh, mies. „Deutsche Hausfrau“ Nr. 11. 33).

Część artykułu autorka poświęca omówieniu środków zaradczych przeciw pociskom bombowo-gazowym, grożącym domom mieszkalnym w razie ataku lotniczego wroga.¹⁾

Omawiając sposoby zabezpieczenia budynków i mieszkań, autorka zwraca uwagę na to, że największym niebezpieczeństwem na strychu są rupiecie, różne stare sprzęty i graty — idealny materiał łatwopalny.

Natomiast największe niebezpieczeństwo pożaru przy wybuchu bomby stanowią łatwo palne materiały. Pani domu musi zatem wypowiedzieć wojnę zakorzenionemu zwyczajowi przechowywania całymi latami różnych niepotrzebnych przedmiotów.

Zniszczone sztuki odzieży i zbyteczne meble lepiej oddać tym, którzy ich mogą potrzebować, a których w dzisiejszych czasach jest wielu. Z uwagi na ten ważny cel — pomocy biedniejszym, łatwiej będzie się rozstać z wielu przedmiotami; pudełka tekturowe, papiery, stare gazety, puste skrzynie, worki i gałgany powinny być bezwzględnie usunięte: spalone lub sprzedane. Przedmioty, które jeszcze nadają się do użytku albo są niezbędne, powinny być przechowywane w zamkniętych skrzyniach lub kufkach. Saneczki, walizy i t. d. powinny być tak ustawione, by można było dostać się łatwo do każdego kąta i by dawały możliwość swobodnego krążenia pomiędzy nimi. Przedstawiają one jednak bezwzględne niebezpieczeństwo, więc trzeba się starać tak je pomieścić, by ze strychu były usunięte.

Po usunięciu ze strychu przedmiotów łatwo palnych, trzeba zeń również usunąć wszystko, co wprawdzie nie jest już palne, ale co zabiera miejsce na podłodze i co może utrudnić walkę z pożarem, a więc, butelki, przedmioty metalowe i t. d.

Kto nie usunie wszystkiego ze strychów, ten naraża na niebezpieczeństwo nietylko swych domowników, ale całą swą dzielnicę; bo nawet jeśli uda się pożar ugasić, to będzie on stanowił przez pewien czas jasno oświetlony cel dla samolotów, które swój atak bomb i gazów będą przypuszczać prawdopodobnie w nocy.

Byłoby źle, gdybyśmy świadomie narażały życie wielu ludzi, gdybyśmy przez obojętność i zamiłowanie wygody nie zrobiły wszystkiego, co prowadzi do jak najdalej idącego zabezpieczenia.

¹⁾ We wszystkich większych miastach naszego kraju odbywają się jedne po drugich kursy obrony przeciwgazowej. Każda kobieta — pani domu winna taki kurs ukończyć. W Warszawie informacji o kursach udziela „Koło Paní“ L. O. P. P., Mokotowska 14, tel. 902-16.

OSZCZĘDNOŚCI, KTÓRYCH NIE ROBIMY.

(Dr. R. O. Michel, mies. „Deutsche Hausfrau“ Nr. 11. 33).

Oszczędność nie polega jedynie na zmniejszonych wydatkach; oszczędność czasu i wysiłku też się oplaca. Każda z nas ma w domu kartotekę z adresami znajomych i dostawców, każda wyrusza na miasto z listą sprawunków i interesów do załatwienia; podobną listę wręczamy często, wysyłając służbę po zakupy. Posługiwanie się luźnymi kartkami, (układanemi według alfabetu lub tematu), jest coraz bardziej rozpowszechnione.

A oto jeszcze jeden użytek. W dziale „rzemieślnicy“ można przeznaczyć kartki: „stolarz“, „elektrotechnik“ i t. d. Na tych kartkach notuje się każdą robotę, wchodzącą w zakres danego rzemieślnika. Kiedy przychodzi np. stolarz, nie trzeba sobie głowy łamać, jakie jeszcze roboty lub drobiazgi do naprawy były dla niego przeznaczone: kartka wymienia jedną po drugiej.

Tak samo można spisywać prace dla szwaczki do uszycia lub przróbki. Oddzielna kartka na „zbiórki odzieży“ również łatwo przypomni, co można bliźnim ofiarować, gdy chcemy komuś dopomóc.

GINNASTYKA I SPORT.

(Dr. B. M., mies. „Droga do Zdrowia“ 6—7. 33).

Tylko zdrowi ludzie mogą tworzyć kulturę, opartą na zdrowych zasadach. Do tworzenia zdrowego, dzielnego człowieka zmierza gimnastyka oraz sporty.

Nietylko jednak młodzież powinna korzystać z dobrodziejstw, jakie człowiek czerpie z rozumnie stosowanych ćwiczeń cielesnych. Są one dziś dostępne dla dzieci i dorosłych, kobiet i mężczyzn. Obecnie stosujemy ćwiczenia gimnastyczne nawet do niemowląt, i to z doskonałym rezultatem. Gimnastykować się mogą również ludzie w wieku starszym, byle ćwiczenia dobrać odpowiednio do możliwości danego osobnika, czyli do jego sił i zdrowia. Polecamy je zwłaszcza ludziom pracującym dużo umysłowo, znajdując w nich bowiem nietylko rozrywkę, ale odpoczynek, oderwanie od kłopotów dnia codziennego i tak pożądaną odmianę zajęcia; wzmacniają one siły fizyczne człowieka, czynią go sprawniejszym i zdolniejszym do podjęcia trudów zawodu.

KLIMAT A GRUŻLICA.

(Dr. Stefan Rudzki, mies. „Dla Zdrowia“ 1. 34).

Zasadniczo dzielimy klimaty na dwie główne kategorie: pobudzający, hartujący oraz oszczędzający, uspokajający; do pierwszej kategorii należy klimat górski oraz morski północny, do drugiej — nizinny oraz morski południowy.

Leczenie gruźlicy zasadniczo wymaga powietrza czystego, pozbawionego dymu, kurzu, wyciewów, przejrzystego, możliwie bez mgieł; ciepłota powietrza nie powinna być za wysoka, lecz również nie za niska, uniemożliwiająca leżakowanie; wahańa ciepłoty niezbyt duże; wilgotność powietrza niewielka, ciśnienie powietrza bez większych spadków i wahań; unikać należy najsilniejszego ruchu powietrza w postaci wiatru. Światło słoneczne, niezbędne w leczeniu gruźlicy, nie może być nadmierne, zwłaszcza w gruźlicy płuc.

Wszystkie jednak wymagania klimatologiczne są względne i zależą przede wszystkim od stanu chorego. Ostre postaci gruźlicy wymagają leczenia w klimacie oszczędzającym, zwłaszcza nizinnym leśnym; w przewlekłych postaciach, w czasowem zaostreniam, wybór klimatu zależy od charakteru i rozciągłości zmian gruźliczych, od stanu ogólnego i t. d.

W kraju posiadamy większość klimatów dla ogromnej większości chorych. Niema konieczności uciekania się do wyjazdów zagranicę, wpływających ujemnie pod wielu względami (męczące podróże, obce środowisko, oderwanie od kraju i rodziny, inne odżywianie i t. d.) i obciążających niepotrzebnie budżet indywidualny.

¹⁾ Zwracamy uwagę matek, że w Zakopanem mamy doskonałe Sanatorium Uniwersytetu Jagiellońskiego dla dzieci anemicznych i cierpiących na gruźlicę zamkniętą (wysięki stawowe i t. d.). Leczenie polega na działaniu słońca i powietrza podobnie jak w sławnym sanatorium tego typu w Leysin (Szwajcaria).