

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. Higijena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież. Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

Nr. 8

WARSZAWA, SIERPIEŃ 1934

ROK VIII

TREŚĆ ZESZYTU:

	str.		str.
F. Stendigowa: Wywczasy pani domu	177	I. M. Jaja	190
Gdy rodzice podróżują	179	Z. Czerny-Biernatowa: Wartościowe produkty: pomidory i ogórki	191
Pani Prezydentowa na zakończeniu międzyszkolnego konkursu sprawności gospodarskiej	180	Obiady i kolacje na sierpień oraz przepisy	192
Szkoła pracy domowej	180	Instytut Gospod. Domowego: Cechy Instytutu: Buljon w kostkach „Ninabur”; Uniwersalna szafa kuchenna	194
T. Skorzewska: Obucie nóg w praktyce	181	Ułatwiamy sobie pracę w kuchni	195
Pracujmy siedząc	182	Wzór na narożniki chustek do nosa	195
W. Pomianowska: Pielęgnowanie nóg	183	H. M. Wnętrze domu w dobie kryzysu	196
Jak w Anglii dbają o czystość i zdrowotność mleka?	186	Jak się myć?	196
G. Kwapiszewska: O scierkach	188	Przegląd wydawnictw	Okł.
W. Dobrzańska: Truskawki w małym ogródku	190		

WYWCZASY PANI DOMU

FELJETON HUMORYSTYCZNY

Zaiste niema to jak być kobietą! Już samo przyjęcie na świat wita często otoczenie znamienym okrzykiem „ach to tylko dziewczynka”, a budujące to westchnienie znajduje odpowiednik w uldze rodziców, gdy wreszcie tę córkę postawią na ślubnym kobiercu.

Teraz dopiero rozpoczynają się rozkosze gospodarstwa i pokoju dzieciennego. Zajęcia Twoje to istna praca Danaid. Wypełniaj, wypełniaj, a tu becicka bez dna czy wiecznie dziurawy worek. Nie docenia i nie wartościowuje należycie Twej niewdzięcznej pracy Twój mąż, a cóż dopiero dzieci, te najrozkoszniejsze i najśłodsze, a zarazem najsamolubniejsze i najniewdzięczniejsze istoty pod słońcem.

Namęczysz się przez cały rok dniem i nocą (zdarza się co prawda tu i ówdzie, że i mąż wstanie nocą do płaczącego dziecka, ale o takim mężu powiadają w naszej szerokości geograficznej, że minął się ze swoim zawodem i płcią), nałamałaś sobie głowę układaniem smacznych menu dla Twego małżonka, napsulała sporo krwi z pracownica domową, ale czeka Cię wreszcie — o pani domu — (czytaj: jego największa niewolnico) — wypoczynek! Nadchodzi z utęsknieniem wyczekiwany okres wakacyjny. Czyżbyś się nie cieszyła? Jesteś niewdzięcznicą.

Zapewne, nie możesz być zbyt wymagająca i żądać, ażeby jedna miejscowość była odrazu zbiorem wszelakich szczęśliwości, istnem Eldorado. Toteż trochę wyrozumiałości zalecamy.

Wybierasz się na wieś, gdzie niema rzeki lub gdzie masz wszakże lasek o 3 km od domu. Namęczysz się nieco tym spacerkiem, zato Ci obiad smakować będzie, a tuszę utrzymasz w fasonie. Zdecydowałaś się znowu na letnisko, w którym oko Twoje nie będzie mogło się poić soczystą zielenią lasów szpilkowych, ni płuca wdychać ich ożywczy aromat — wynagrodzi Ci ten brak bezpośrednia bliskość stacji kolejowej, a ewentualną monotonię letniska urozmaicać będą przyjazdy i odjazdy pociągów. Opowiadają Ci, że w miejscowości X, do której masz zamiar się wybrać, złe, wyboiste drogi i przymusowa kąpiel mułowa podczas niepogody — miej w Bogu otuchę, że deszcz wiecznie jak z cebra nie leje, a weź natomiast pod uwagę, że będziesz mieć jatkę z mięsem w najbliższym sąsiedztwie. Jeśli w innym uroczym zakątku zrezygnować Ci przyjdzie z tego ostatniego plusu i stajesz się przymusowym jarozsem, masz znowu tę korzyść, że nie grozi Ci w najbliższej przyszłości artretyzm, a bliskość studni przy chałupie wynagradza brak kotletów. Odstrasza Cię Twa sąsiadka, opowiadając, że do miejscowości X, którą też pod rozważę bierzesz, nie dowożą jarzyn — nie przejmuj się tem zbyt. Nie jedli tych przeróżnych traw i zielsk nasi ojcowie, a jakoś wyrosli na ludzi. Wzamian jednak co za przeczyste, ożywcze powietrze, jaki cudowny widok na prawdziwe góry! Co, powiadają, że niema dobrego połączenia kolejowego? I w tem niema nieśczęścia, je-



Poza gimnastyką i zabawami dzieci na kolonjach przewidziany jest też dla nich ruch w formie zajęć pożytecznych. Tu np. widzimy podlewanie roślin.

śli nawet przez kilka godzin auto przeczepie Ciebie wraz z dziećmi po karkołomnych drogach; gorzej i dłużej wlekli się dawniejszemi czasami ludziska w wehikułach, a przecież, Bogu dziękować, żywot wiedli.

Narzekasz na niewygodne łóżka, istne Madejowe łoża często z gratisowym dodatkiem małych współlokatorów — to już naprawdę zbytnio zepsuła Cię miejska cywilizacja. Wszak człek na łonie natury użyć winien życia choćby najmniejszemu tworowi. „Muchy, jadowite, kąśliwe” — brudzisz. Cóżbyś też chciała, ażeby much nie było w pobliżu stajen? Ale zato wiesz przynajmniej, że dzieci Twoje piją mleko wprost od udoju, a nie jakieś tam sfalszowane miejsce.

Nawet na słońcu plamy znajdziesz, nie szukaj ich przeto na letnisku. Zrobiłaś wybór — jedź z Bogiem i błogosławieństwem mężowskim. Biedny Twój małżonek zostaje w murach miasta, wystawiony na kurz i skwar, a Ty sobie kobieto użyjesz. Zataszczyłaś się z garami i betami i resztą przyjemności, zaakomodowałaś wreszcie na miejscu — rozpoczynają się „rozkosze sielsko-anielskie”.

„Wsi radosna, wsi wesola
Któż Twój urok pojąć zdoła”,

przypominasz sobie mimowoli ten entuzjastyczny pean na cześć wsi z 17-go wieku. Czyżby nasz piewca nie

miał słuszości, czy też raczej tak djametralnie rozbieżne wymagania komfortu 20-go wieku nakładają Ci mniej różowe szkła na oczy?

Nie przejmuj się pierwszą nocą, w której jedno dziecko popłakuje, bo je coś w łóżeczku gryzie, a drugie narzeka na ból gardła, trzecie znowu... (aha zapomniałam, że jesteś kobietą nowoczesną i masz ich tylko dwoje) — jutro wszystko się jakoś ułoży. Służąca robi Ci następnego dnia scenę, że wody ze studni nosić nie będzie — Tyś ją bowiem zapewniała o bliskości studni przy domostwie, a „tu tyle światła schodzić trzeba” — i tego sobie do serca nie bierz. Daj się jej wygadać, a za dni kilka znudzi się jej powtarzanie.

Jeśli nawet służąca, w poczuciu swej ważności na letnisku, znajduje się w stałym poszukiwaniu zaczepki, a Twoi milusińscy zamęczają Cię przez cały dzionek, wreszcie wieczorami kopcząca lampa ochotę do czytania odbiera — to i tem wszystkim się nie zagryzaj. Wszak jesteś dla wypoczynku na letnisku, a nie dla irytacji. Nie wszystkie sobie na wyjazd pozwolili mogą, nie wszystkie mają bowiem tak dobrego jak Ty męża. Biedak samiuteńki w domu pozostał, podczas upałów zapewne ze znęcenia upada, że nawet pisać nie może (już tydzień, jak kartki od niego nie miałaś), a Ty, wybranko losu, używasz sobie wywczasów!

Wybrałaś ze względu na Twe dzieci miejscowość kąpielową — to dopiero zazdrości jesteś godna.

Nie jedziesz wtędy z dobytkiem, ale siedzisz w pensjonacie. Chodzisz tylko z dziećmi przed południem do kąpieli i pijalni, popołudniu na inhalację, rano i wieczorem nacierasz je, a jak dzień długi czuwasz jeno, żeby które z nich pod wóz czy auto nie wpadło lub ze schodów nie zleciało. Za dużo Ci też może, że je karmić musisz, a podczas tego opowiadać i przekonywać, ażeby wreszcie przelknęły te słono zapłacone kęsy i nie przeciągały dziamdziania jednego posiłku aż do następnego. Dobra sobie jesteś! Dzieci mają wiedzieć, że to kryzys, że w pensjonacie drogo kosztuje i że szkoda zostawiać niedojedzone potrawy? A czy Ty w ich wieku lepsza byłaś?

Co jak co, ale od rozkoszy służby domowej wypoczywasz wówczas. Wołasz czy dzwonicz na pokojówkę w pensjonacie, a już za godzinę czy dwie masz zamówienie uskutecznione, wprawdzie nieco przekręcone, a wodę podaną, gdy już straciłaś ochotę do mycia,



Posiłek dzieci na kolonjach pod nadzorem wychowawczyń. W głębi rzędy leżaków.



a dzieci tymczasem ze znużenia posnęły — ale któż byłby tak drobiazgowy!

Jedzenie Ci nie smakuje — powiadasz. To już przesada. Widocznie jesteś zbyt zarozumiała co do własnej kuchni. Zato towarzystwo — klasa! Razi Cię ustawiczne plotkowanie, jest na to rada: bierz udział czynny, a znajdziesz w tem upodobanie.

Jesteś wyższą ponad szary tłum — szukaj samotności. Zalecili ją wielcy samotnicy. W niej rodzą się świat zapładniające myśli. Atoli czai się tu pewne niebezpieczeństwo. Wydana na pastwę Twych niewyginastykowanych myśli — mogłabyś dojść wkońcu do zabawnych konkluzji, że.... wywczasu Twe nie są wywczasami, ale raczej udręką!

A gdyby tak cała lepsza połowa rodu ludzkiego poczęła sobie zdawać sprawę z tego faktycznego stanu rzeczy, cóż za zrewolucjonizowanie życia czekałoby nas w przyszłości. Gotów się podnieść jeden gromki głos protestu:

„My, panie domu, a właściwie jego niewolnice, pragniemy wakacji dla siebie i dla swoich potarganych całoroczną udręką nerwów. Odtąd wysyłamy biednych mężów, spędzających czas kanikuły w murach miasta, wraz z dziećmi na zieloną trawkę, a same zostajemy na miejskim bruku. Lub jeszcze kompromisowa alternatywa: domagamy się wybudowania wzorem zagranicy „domów dziecka” t. zw. „Kinderheimów”, w których możnaby na pewien czas pozostawić dzieci pod należytą fachową opieką lekarzy i pielęgniarek bez obawy o ich zdrowie i życie. Same zaś wyjeżdżamy bodaj z własnym mężem na prawdziwe wywczasu, które nam się rzetelnie należą”.

Felicja Stendigowa.

Składajmy niezwłocznie ofiary w go-tówce lub w naturze dla ludności dotkniętej klęską powodzi.

GDY RODZICE PODRÓŻUJĄ...

Wiedeńskie czasopismo „Schönere Zukunft” z entuzjazmem pisze o jedynym hotelu dla dzieci, który znajduje się w Berlinie. W czasie przeprowadzek, choroby w domu lub gdy ważne sprawy zmuszają rodziców do wyjazdu, wreszcie gdy dzieci muszą same podróżować i nocować w Berlinie — w takich wypadkach hotel dla dzieci okazuje się zbawienną przystanią.

W hotelu tym są opiekunki i wykwalifikowane hotelarki. One przyprowadzają dzieci z domów i dworców kolejowych lub jadą po nie gdzieś dalej. „Goście” tego hotelu po przybyciu zostają wykąpani, a następnie bawią się ochotczo wśród podobnych sobie towarzyszy w odpowiednich salach. Pobyt dzienny kosztuje 3 marki, z noclegiem 5 marek.

W hotelu tym jest naprawdę wesoło. Jedzenie z elektrycznej kuchni jest proste, lekkostrawne, odpowiednie dla małych i zawsze głodnych żołądków. Każde dziecko może zjeść, ile mu się podoba, oczywiście w miarę. Wieczorem mali goście kąpią się i kładą do czystych, białych łóżeczek.

Pobyt w uzdrowisku i na letnisku uprzyjemniają ciekawe dzienniki i czasopisma

PANI PREZYDENTOWA NA ZAKOŃCZENIU MIĘDZYSZKOLNEGO KONKURSU SPRAWNOŚCI GOSPODARSKIEJ



Fotografia przedstawia Panią Prezydentową Marię Mościcką, p. M. Karczewską, przewodniczącą Rady Nacz. Gosp. Wykształcenia, p. Wyczółkowską, dyrektorkę szkoły gospodarczej w Chyliczkach oraz zawodniczki konkursu, z których każda otrzymała miłą pamiątkę udziału w konkursie.

Najważniejsze w kraju uczelnie gospodarstwa domowego zakończyły tegoroczny okres nauki Międzyszkolnym Konkursem Sprawności Gospodarskiej

Do konkursu stanęło 5 zawodniczek, wyróżnionych w konkursach na terenie ich własnych szkół. Pani Prezydentowa Marja Mościcka osobiście wręczyła laureatce (środkowa w grupie dziewcząt) I nagrodę w postaci ofiarowanej przez siebie pięknej makaty. Nagrodzona p. Swiechowska ukończyła szkołę gospodarczą w Chyliczkach, dzięki czemu do tej szkoły powędrowała nagroda przechodnia Rady Naczelnej Gospodarczego Wykształcenia.

Szkoła pracy domowej

„Wychodziłam z zamą z upokarzającym poczuciem, że nie znam się zupełnie na gospodarstwie, że ułożenie jakiegokolwiek jadłospisu jest dla mnie niepojętą tajemnicą, a gotowanie, pranie, sprzątanie i t. d. przedstawiają mi się jako zlepek nieskoordynowanych czynności, których tylko fragmenty były mi znane. O higienie, dietyce, planowości, budżecie, organizacji pracy nie miałam pojęcia.

Ambicja nie pozwalała mi na zblamowanie się odrazu w roli pani domu, i wskutek mojej namowy tak ułożyliśmy sobie początek naszego wspólnego życia, że ja, młoda żona, byłam tylko mieszkanką dwupokojowego lokalu, usługa zaś i posiłki miały nam być zapewnione przez pobliskie kasyno. Tak przeszło parę miesięcy, aż lekarz wezwany skutkiem choroby nie zalecił... domowej kuchni”.

Takie wyznaczenie usłyszałam przed kilku laty, ale ile takich wypadków bywało! I po niewczasie trzeba było brać się do roboty nad zorganizowaniem domu, brać się do nauki — jak to czynić! Na szczęście statystyki nie wykazują strat materialnych, chorób, nieporozumień i t. d. wskutek braku wiadomości zawodowych młodej pani domu, która zdobywa umiejętność gospodarowania kosztem domowników i własnym.

Żywym kontrastem tego wyznaczenia był pokaz gotowania, zorganizowany w Warszawie w Państwowej Szkole Pracy Domowej. Jest to szkoła, w której na 3 zmiany dziennie przychodzi na naukę gospodarstwa domowego dziewczynki z VI i VII oddziału szkół powszechnych, tych szkół, które nie posiadają urządzeń do praktycznego nauczania z tej dziedziny.

W pokazie gotowania brało udział 6 dziewczynek w wieku lat 12—15. Cztery z nich przyrządzało obiad na 3 osoby o różnych jadłospisach i w różnej cenie, dwie zaś robiły różne słodkie ciasta. Uderzał spokój i pewność siebie tych małych pracownic. Szereg drobnych uproszczeń roboty, porządek na stole, kolejność prac i

zupełne opanowanie ruchów świadczą, że ćwiczenia w szkole nauczyły dziewczynki bardzo wiele.

Wystawa szkolna obejmowała również dział gotowania i racjonalnego odżywiania, a więc porcje pokarmów witaminowych, zdrowych przypraw naturalnych (śmietana, oliwa, cytryna), soki owocowe, słodkie ciasta, pięknie ubrane torty i t. d.

Oddzielnie zgrupowano odpowiednie i tanie środki do prania oraz do czyszczenia różnych przedmiotów w domu. Wystawa robót przedstawiała programowe prace, obejmujące bieliznę i zasadnicze ubrania, łącznie z krojem, szyciem w rękę i na maszynie, ozdobione haftem, mereżką i t. p., często własnego pomysłu dziewczynek.

Licznie zwiedzały wystawę i przyglądały się pokazom dziewczynki V oddziału szkół powszechnych, które od jesieni będą korzystać z nauki gospodarstwa.

Ważny jest wpływ dziewczynek, przechodzących naukę gospodarstwa domowego, na ich rodzinne otoczenie: wprowadzają one nowe potrawy, namawiają do bardziej racjonalnego odżywiania (więcej niż dawniej jedzą warzyw i owoców, mniej ostrych przypraw), mogą same sobie coś uszyć, czasem wyręczają matkę w zakupach i w robocie, i to z dobrym skutkiem — wszystko na zasadzie wiadomości teoretycznych i własnej pracy na ćwiczeniach szkolnych. Każda bowiem dziewczynka spełnia kolejno wszystkie czynności gospodarskie, oczywiście łącznie z ustalaniem posiłku, ich kosztu i t. d.

Dzięki temu, że dziewczynki nie tylko uczą się same, ale że podnoszą poziom higieny i gospodarowania w domu, zmienił się zasadniczo stosunek matek do tego przedmiotu. Dawniej matki uważały często naukę gospodarstwa za hańbę i obrazę swych córek, i pod pretekstem słabego zdrowia i innymi starały się od niej ustrzec córki. Obecnie wszakże błogostawiają szkołę i nauczycielki i nie znajdują słów dla wyrażenia swej wdzięczności.

Więcej tej nauki, więcej takich szkół! A wtedy coraz wyższy będzie poziom kulturalny społeczeństwa i coraz większa sprawność i przydatność jednostek, wychowanych w zdrowej atmosferze.



NIVEA

utrwala naturalne opalenie się w słońcu

W DOMU W SPORCIE
KREM
NIVEA
PIELĘGNUJE SKÓRĘ



Jest to niezwykłą przyjemnością! — Umiejętne zażywanie kąpieli w słońcu i na powietrzu pod ochroną Kremu NIVEA jest dla nas nie tylko odpoczynkiem i odświeżeniem — lecz także racjonalną i właściwą pielęgnacją skóry i cery.

NIVEA chroni przed bolesnym oparzeniem słonecznym!
A zatem idźmy tylko z NIVEA na powietrze i słońce!

Pamiętajmy jednak: Nigdy nie wystawiać mokrego ciała na działanie słońca — lecz zawsze przedtem natrzeć Kremem lub Olejkiem NIVEA. Nacieranie możliwie często powtarzać.

Krem NIVEA — w aptekach i sklepach — od 0,40 do 2,50. Olejek NIVEA — 2,00 - 3,50 — butelka próbna zł 1,00
NIVEA Olejek Orzechowy zł 1,50

Obucie nóg w praktyce

Teresa Skorzevska

CZY mógłby się Pan podjąć dostarczenia mi trzewików spacerowych naprawdę wygodnych?

— Ależ naturalnie; mamy ogromny wybór. Panna Maniu, proszę dobrać pantofelki dla pani.

Panna Mania wchodzi na drabinę; schodzi po chwili, balansując całą wieżą kartonów, z których wydobywa triumfalnie zgrabne pantofelki z obcasami o wysokości 6-ciu, 8-miu centymetrów, z dziubkami tak wydłużonymi i wąskimi, że tylko długie i bolesne przyzwyczajenie pozwala nam patrzeć obojętnie na to narzędzie tortur, przeciwdziałające równie skutecznie rozrastaniu się wszerek nogi ludzkiej, jak bandaże, któremi ścisano nogi Japonek, nie pozwalały im rosnąć wzdłuż. Oczywiście taki pokrowiec, nie liczący się bynajmniej z anatomiczną budową stopy, skazanej, by w nim spoczywać, a raczej znosić bezbronne ten ucisk dzień w dzień przez całe życie, powoli ale systematycznie doprowadza nogę do coraz kompletniejszego zniekształcenia i zmniejszenia jej sprawności.

To też klientka, przerażona taką perspektywą, usiłuje protestować.

— Innych trzewików gotowych nie mamy. Wszystkie panie żądają trzewiczek obcisłych, bo to znacznie zgrabniej wygląda. Ale jeśli Pani sobie życzy, zrobimy pantofelki na zamówienie. Będą zupełnie wygodne.

— Czy tylko naprawdę? — wzdycha amatorka wygodnego obuwia, którą niejedno bolesne doświadczenie nauczyło sceptycznie odnosić się do tego rodzaju zapewnień.

— Ależ oczywiście. Panie Ignacy, proszę wziąć miarę.

Pan Ignacy obrysowuje nogę.

— Może lepiej byłoby stanąć? Noga wtenczas rozszerza się trochę pod wpływem spoczywającego na niej ciężaru.

— Nie, to zbytęczne, rozszerzanie w każdym razie przy robocie uwzględniamy.

— Proszę zwrócić uwagę, że wskutek braku miejsca w trzewikach zaczynają mi się krzywić palce — i pozostawić natyle przestrzeni, by mogły się wyprostować.

— Ależ oczywiście.

Pan Ignacy przygląda się starym trzewikom klientki i wyrokuje: — No tak, nie dziwię się, że Pani w takim obuwiu dostała odcisków. To partacka robota. Ale w tej nowej parze zupełnie Pani nogi wypoczną.

— Cieszyłabym się bardzo. U tyłu szewców, przepraszam, obuwników, już próbowałam zaopatrzyć się w wygodne buciki, ale jedynym rezultatem to powiększenie moich zbiorów trzewików nie do użycia.

— Z tych nowych będzie Pani z pewnością zadowolona. Za dwa tygodnie będą gotowe.

Po dwóch tygodniach: — Nie zdążyliśmy jeszcze ich wykończyć!

Po czterech tygodniach trzewiki gotowe.

— Wydają się trochę wąskie...

— Ależ nie, niech Pani spróbuje...

Klientka wsuwa je z trudem i robi parę kroków. — Proszę Pana, stanowczo jest mi w nich ciasno i niewygodnie.

— Ależ te trzewiki są ogromnie obszerne. Noga musi się tylko do nich przyzwyczaić. Jak Pani w nich godzinę pochodzi, to ułożą się zupełnie.

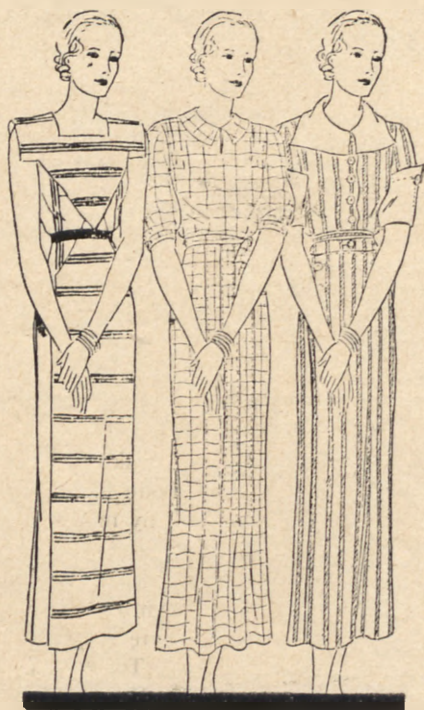
— Ja nie chcę w nich wychodzić, bo potem Pan ich nie odbierze, a czuję, że są ciasne, wszystkie palce ściśnięte wchodzą jeden na drugi.

— Panie Ignacy!

Pan Ignacy przychodzi, maca buty, oznajmia, że są doskonałe, trzeba je tylko wziąć na formę; skóra tak elastyczna, że rozciągnie się i t. d.

Po kilku godzinach trzewiki wchodzą na nogę nieco łatwiej, niemniej przy chodzeniu okazują się niewygodne. Ale cały personel tak przekonywująco, tak gustywnie tłumaczy jednym chórem, że się rozszerzą w noszeniu; więc nieszczęsna klientka, która w dawnych pantofelkach równie ciasnych ledwo już

Skromne a ładne suknie do gospodarstwa.



chodzić może, ze słabą nadzieją poprawy swego losu decyduje się nowe na nogach zatrzymać i wychodzi w nich na ulicę. Klamka zapadła!

Choć ani godzina, ani tydzień, ani miesiąc noszenia pancerzy na jej nogach wygodnymi nie uczyniły, w braku innych nosić je musi, dopóki zdobycie nowych paru złotych nie pozwoli jej na nową równie rozpaczliwą i bezowocną próbę.

Wobec tego stanu rzeczy jakże beznadziejne są nasze protesty, jak bezowocne teoretyczne rozważania. Nad nogami naszymi despotyczną władzę objęli szewcy, a my w dowód niezadowolenia nie mamy możliwości nawet kiwać palcem w bucie... bo zaciasny! Rezultatem rozpaczliwa statystyka, według której już w wieku szkolnym znaleziono na 300 dzieci jedno tylko mające normalny kształt nóg.

W wielkich stolicach: Paryżu, Berlinie na tysiące magazynów obuwia można znaleźć przynajmniej dwa, trzy, które postawiły sobie za zadanie przy fabrykacji bucików uwzględnić anatomiczny kształt nóg. Oby choć jeden z naszych szwerców zechciał specjalizować się w tym kierunku i służyć amatorom nieokaleczających nóg.

Może być, że znajdzie mało odbiorców: czytałam bowiem artykuł, według którego panie zagranicą dla nadania nodze węższego kształtu, dają sobie usuwać mały palec!

PRACUJMY SIEDZĄC¹⁾

Fizyczne zmęczenie oraz postawa podczas wykonywania czynności gospodarczych.

Wzajemny stosunek powyższych czynników nie jest dostatecznie uwzględniany przez panie domu, które mogłyby uniknąć pewnej części zmęczenia, dającego im się odczuć tak boleśnie wieczorem i odbijającego się ujemnie na ich własnym usposobieniu oraz na harmonji w rodzinie.

Postawa stojąca jest najbardziej nużąca, i to nie tylko dla stóp i nóg, ale dla całego ciała, gdyż taka postawa wymaga również pewnego wysiłku mięśni pleców. Przekonano się, że postawa stojąca bywa stosowana przy czynnościach, w których pracują zarazem ręce i przedramiona. Ponadto bardzo często wykonanie pewnych prac gospodarczych wymaga pochylecia lub zginania naprzód całego ciała, a tymczasem żadna pozycja nie jest bardziej męcząca i dla zdrowia szkodliwa niż ta, szczególnie gdy trwa czas dłuższy. To jest przeważnie przyczyną żyłaków, nóg opuchniętych w kostce, płaskiej stopy i t. p. cierpień, rozwijających się u kobiet, zmuszonych do dłuższej pracy w postawie stojącej. W wielu razach można określić te dolegliwości jako choroby „zawodowe” gospodyń. Bóle krzyża, ramion, karku, przypisywane reumatyzmowi, często nie mają innej przyczyny.

Oto tablica porównawcza zużycia energii²⁾, w której jako punkt wyjścia przyjęto postawę leżącą:

postawa leżąca	0 0/0
postawa siedząca	4 0/0
postawa przykucnięta	8,5 0/0
postawa stojąca	12 0/0
postawa stojąca, nachylona	55 0/0

Do każdej pracy należy przyjmować postawę najodpowiedniejszą do koniecznego wysiłku.

Wiele pań domu odpowie: „Ależ nie można pracować, siedząc!” Czemu jednak nie zerwać z temi przesadami?

Prawda, nie należy bez zastanowienia zmieniać postawy stojącej na siedzącą, tembardziej że wygoda zależy również od sposobu siedzenia. Jeśli np. mamy trzymać naczynie na kolanach, trzeba wtedy oprzeć nogi na stołeczku. Często również siedząc można oprzeć na stole łokcie przy wykonywaniu drobnych czynności lub też oprzeć przedramię np. na brzegu wanienki w czasie zmywania naczyń.

Jednym słowem, przy wykonywaniu pracy należy rozwijać w sobie zmysł obserwacyjny: ten nieznaczny wysiłek myślowy zostanie sownie nagrodzony mniejszem ogólnem zmęczeniem. Uczynione spostrzeżenia doprowadzą do dokładnego oceny wysokości pozycji potrzebnej do wykonania danej pracy.

¹⁾ Bulletin de l'Office International de l'Enseignement Ménager, Nr. 3, 1933.

²⁾ Dane Instytutu Fizjologii Pracy w Berlinie.

Każda praca musi być wykonywana na poziomie jak najdogodniejszym, a więc najmniej dla pracownicy męczącem.

Niejedną pracą, będącą dziś postrachem gospodyń, jutro już może dostarczyć niemal względnego wypoczynku, o ile pracująca potrafi wybrać najbardziej wygodną pozycję do jej wykonania. Przedewszystkiem mamy tu na myśli zmywanie³⁾, obieranie jarzyn, prasowanie drobnych sztuk i t. d. Jest rzeczą pewną, że do postawy siedzącej nie przywiązujemy dotychczas takiej wagi, jak na to zasługuje i że wysokość stołów, zmywalni, krzeseł i

³⁾ Bardzo jest ważne, by zmywanie naczyń odbywało się w prawidłowej postawie.

Czynność tę wykonywa się zazwyczaj stojąc lub w pozycji nawpół pochylonej; wywołuje to zmęczenie mięśni, spowodowane utrzymywaniem w nachyleniu kręgosłupa, klatki piersiowej i miednicy. Ponadto zmywanie na stojąco naraża na trud specjalny nogi, które w zawodzie pani domu są zawsze nadmiernie zmęczone, tembardziej że ranne zajęcia (zakupy, sprzątanie, gotowanie) nie dają żadnej możliwości wypoczynku.

Nic więc dziwnego, że osoby, które po obiednim posiłku już czują się zmęczone, stają do zmywania zupełnie wyczerpane i natychmiast lub nieco później odczuwają silne bóle we wszystkich członkach; to w następstwie powoduje nadmiar nerwowości.

Wszystkie te niedomagania dałyby się usunąć, gdyby zmywanie odbywało się siedząc; w żadnej innej czynności gospodarczej pozycja siedząca nie jest tak ważna.

PIELĘGNOWANIE NÓG

WANDA POMIANOWSKA.

SILNA i kształtna noga jest uzupełnieniem urody kobiecej. Wada budowy nóg razi nasz zmysł estetyczny, ale te zasadnicze braki mogą być usunięte tylko specjalnymi zabiegami ortopedycznymi. Natomiast możemy doskonale zapobiec zniekształceniom lub schorzeniom, powodowanym głównie niedostateczną dbałością o nogi; o tem właśnie dziś pomówimy.

Noga, w szczególności stopa, ma trudne i ciężkie zadanie dźwignienia całego ciała. Jeśli waga człowieka jest nadmierna w stosunku do jego wysokości i wielkości stopy, nogi są zbyt obciążone i wtedy trzeba o nie dbać specjalnie.

Pielęgnowanie nóg zupełnie zdrowych polega przede wszystkim na pedantycznej wprost czystości. Należy je myć dwa razy dziennie, gdyż nogi brudzą się i pocą bardziej niż ręce. Do wody można dodawać łyżeczkę sody, boraksu lub ziół aromatycznych w małych ilościach albo też specjalnych soli do nóg, które można otrzymać w wyrobie różnych firm. Do utrzymania elastyczności skóry służą obojętne tłuszcze, np. wazelina czy olejek migdałowy, które po umyciu wcieramy w wilgotny jeszcze naskórek.

Do zachowania zdrowych i ładnych nóg konieczne jest dobrze dobrane, wygodne obuwie, bowiem źle dobrane wpływa ujemnie nie tylko na stopy, ale wogóle na nogi, jak



Właściwa pozycja przy prasowaniu. Stopy wygodnie oparte o podłogę. Deska dostosowana wysokości, by poruszanie żelazkiem odbywało się swobodnie, a zarazem z należyłym naciskiem, zapewnionym przez ciężar przedramienia i ręki opartej na żelazku.

t. d. powinna być jeszcze przedmiotem specjalnych obserwacji. Oto np. podana niżej tablica wskazuje normalną wysokość stołów, zastosowaną do wysokości pracującej przy nim osoby:

przy wzroście 150 cm — stół wysokości 70 cm
 przy wzroście 160 cm — stół wysokości 75 cm
 przy wzroście 170 cm — stół wysokości 80 cm
 przy wzroście 180 cm — stół wysokości 85 cm

Jesteśmy jeszcze dalecy od posiadania wszystkich danych, koniecznych dla dokładnego zbadania tego problemu. Ufamy jednak, że gdy organizacja pracy będzie stosowana przez same gospodynie — w wielu wypadkach będą one miały więcej chwil swobodnych, a praca mniej je męczyć będzie.

również na złą pozycję ciała, doprowadzając mięśnie łydek do nadmiernego wyteżenia.

Do pracy i na spaceru odpowiednie jest obuwie tylko na niskich obcasach, bez korków wewnątrz bucików, gdyż chód na korkach zmienia punkt ciężkości ciała: miednica ulega wtedy znacznemu nachyleniu, a przez to zwiększa się szkodliwy ucisk na narządy wewnętrzne umieszczone w miednicy. Krępujący nogę pantofel na wysokim obcasie używajmy tylko na krótkotrwałe parady!

Zmęczenie łydek i kolan, tak często odczuwane w okresie letnim, usuwa natarcie oliwą ruchem lekko masującym, a następnie położenie się choćby na kilka minut w ten sposób, aby nogi znajdowały się wyżej niż głowa.

Kosmetyczne leczenie nóg w chwili ukazania się szpeczących i dokuczliwych schorzeń. Najczęstszym kłopotem jest nadmierne pocenie się nóg, spowodowane zbyt niemiędkim wydzieleniem gruczołów potowych; wywołuje to przykrą woń, pochodzącą z rozkładu kwasów tłuszczowych na powierzchni skóry. Pot zawiera składniki żrące, wskazana jest przeto częsta zmiana pończoch oraz chłodne kąpiele z dodatkiem cali hypermanganicum, co jest środkiem skutecznym, a najmniej skomplikowanym.

Bardzo dobrym, ale dość mocnym środkiem na pocenie się nóg są kąpiele w roztworze wodnym formaliny: 5 g formaliny na 1½—2 litrów wody, zależnie od wrażliwości skóry; można też stosować obmywanie nóg przez kilka dni 5% w-wym roztworze wodnym formaliny. Po każdym z tych zabiegów zaleca się zasypywanie pudrem o następujących składnikach: 3 g ałunu, 17 g łojku albo 3 g garbniku chininy, 15 g mączki ryżowej; zamiast pudrowania można nogi pędzlować 2—3 razy dziennie miesza-



**ISTNIEJE
TYLKO JEDEN
PUDER ABARID**

Ten ulubiony puder, produkowany według ostatnich zdobyczy wiedzy kosmetycznej, nie zawierający metali odmładza Pańską twarz, chroni i pielęgnuje Jej cerę, zapewniając zawsze świeży i młodzieńczy wygląd.

**PUDER
ABARID**
„PERFECTION“

niną z 2 g sproszkowanego kwasu bórnego i 100 g spirytusu 75 procentowego¹⁾). Formalina jest gryząca i drażni skórę, należy więc przed jej stosowaniem *wygoić ranki, otarcia lub oparzenia*.

Bolesne pęknięcie naskórka między palcami nóg usuwamy obfitem pudrowaniem talkiem oraz zakładaniem na dzień między palce cienkich płatków waty lub gazy.

Nadmierne owłosienie szpeci nogi, tembardziej gdy jest widoczne poprzez pończochy. Chemiczne t. zw. dépilatoire'y (w tłumaczeniu polskim — usuwacze włosów) wywołują niekiedy podrażnienia skóry oraz zapalenia; skutek ich jest przejściowy, a w następstwie włosy bujniej rosną. Włosy tylko wówczas przestają odrastać, gdy zniszczymy cebulki włosowe, np. przy zastosowaniu elektrolizy, zabiegu kosztownego i bardzo bolesnego. Najlepiej nogę raz starannie ogolić, a następnie codziennie pocierać pumeksem nogę namydloną. Przez codzienne stosowanie pumeksu osłabiamy włos, przez co staje się kruchy, tem samem łatwiejszy do usunięcia. Po wysuszeniu nogi co parę dni zwilżamy włoski wodą utlenioną, aby rozjaśnić ich kolor i uczynić je niewidocznymi.

Gęsia skórka spotykamy nietylko na ramionach, ale i na nogach w postaci małych krostek, występujących na tylnej i zewnętrznej powierzchni pobudzi dookoła włosków. Dobre wyniki daje stosowanie na noc maści: 10 g pumeksu sproszkowanego, 20 g siarki strąconej, 3 g szarego mydła mazistego, 35 g wazeliny; po nasmarowaniu tą maścią bandażujemy nogi, by nie plamić pościeli.

Najważniejsze schorzenia stopy — to wystająca kostka i odciski. *Wystająca kostka po wewnętrznej stronie stopy* powstaje naskutek nadmiernego wykrzywienia palca do wewnątrz, w kierunku palców mniejszych. Jednym

¹⁾ W sprawie nadmiernego pocenia się i zapobiegania temu kierujemy Czytelniczkę do artykułu dr. Iwanowskiej „Z higieny osobistej”, w Nr. 5-ym 1931 r.

z najczęstszych powodów tego zniekształcenia stopy jest nieodpowiedni dobór obuwia.

Nigdy stopa prawidłowa nie będzie odpowiadała konturom podeszwy „zgrabnego i modnego” pantofelka, o czym każdy łatwo może się przekonać naocznie. Wysoki obcas, aczkolwiek ładnie wysklepiający podbicie i stwarzający złudzenie małej nogi, obciąża nadmiernie tylko część stopy, palce. To prowadzi do szybkiego zmęczenia przy chodzeniu, a nadto wywołuje nieprawidłowy rozwój mięśni łydkowych oraz nadmierne spychanie ku przodowi palca dużego, który utknąwszy swą opuszką w nosku pantofla, ulega odchyleniu w kierunku bocznym.

Przyczyną wykrzywienia palca bywają również artretyzm, reumatyzm i choroby nerwowe. Usunąć tę dolegliwość można jedynie zapomocą leczenia cierpienia podstawowego.

Leczenie wystającej kostki polega na masażach, bandażowaniu dla sprrowadzenia odchylnego palca do pierwotnej pozycji, ewentualnie na noszeniu przekładek z gumy porowatej, zapobiegającej powtórnemu wykręceniu się palca w obuwiu. Najlepszą metodą jest zabieg chirurgiczny. Zabieg ten, polegający na usunięciu nadmiaru guza kostnego, przywraca kierunek normalny palca, usuwa nadmiar naciągniętej i chorobliwie zmienionej skóry.

Odciski tworzą się na każdej stopie niewygodnie pomieszczonej w obuwiu. Chociaż odciski nie prowadzą do



Latem i zimą „groszki” są zawsze modne

WYCIECZKA MORSKA
GDYNIA-LENINGRAD przez **RYGĘ I TALLIN**
 koleją z Leningradu do Moskwy

15—22 sierpnia i 3—10 września

Ceny od Zł. 150.-

LINJA GDYNIA AMERYKA Warszawa, Marszałkowska 116



utruty zdrowia, jednak mogą wywoływać ostre bóle, co się fatalnie odbija na ustroju psychicznym.

Istnieje wiele preparatów fabrycznych usuwających odciski; działają one rozmaicie: przez zmiękczenie, wypalenie lub skruszenie naskórka. Wiele z nich jest skutecznych, trzeba tylko mieć cierpliwość w ich stosowaniu. Dobre wyniki daje obmywanie mieszaniną jednej części kwasu salicylowego na dwie części octu lub kolodjum do pędzlowania. W ostatnich czasach światłolecznictwo daje najlepsze rezultaty, gdyż usuwa nagniotki bezboleśnie i nazawsze.

Na ulżenie bólowi przy chodzeniu należy miejsce zajęte przez odcisk otoczyć krążkiem filcowym, który można otrzymać w aptece lub składzie aptecznym. Żadne leczenie jednak nie przyniesie skutku, jeżeli obuwie będzie stale nieodpowiednie.

Obrzęki nóg są zawsze objawem chorobowym i świadczą o złem krążeniu krwi. Spotykamy je najczęściej w chorobach serca, nerwów lub nerek, a wtedy wymagają przede wszystkim specjalnej kuracji przyczynowej (t. j. leczenia powodującej je choroby) u lekarza.

Żylaki, tak często szpecące linje nóg, powstają wskutek zwiotczenia ścian żylnych i zastojów krwi w żyłach. Tło powstawania żylaków — to praca zawodowa, zmuszająca do stania przez czas dłuższy, płaskie stopy lub warunki, sprzyjające zastojowi krwi, czyli choroby. Niemniej waż-

ną rolę odgrywają błędy w ubraniu, np. noszenie okrągłych podwiązek, które utrudniają krążenie krwi.

Żylaki tworzą węzłowe sine guzy lub szerokie walcowate pręgi na łydkach. Mogą one czasami stać się punktem wyjścia ran i trudno gojących się owrzodzeń.

Oprócz leczenia ogólnego należy pilnie baczyć na tryb życia, unikać postawy stojącej przy pracy, po długotrwałej pracy w pozycji stojącej odbyć małą niemęczącą przechadzkę. Unikać forsowania nóg, używać bandaży elastycznych lub gumowych pończoch, sporządzanych obecnie z tak cienkiej materji, że prawie niewidocznych pod jedwabną pończochą. W ostatnich czasach stosuje się zastrzyki dożylnie z nadzwyczajnym rezultatem, są one jednak bardzo bolesne.

Wskazówki tego artykułu powinny być stosowane nie tylko w stosunku do osób dorosłych, ale przede wszystkim do dzieci, i to od najmłodszych lat. Bacznej kontroli należy poddać obuwie dziecka, aby nie deformowało nóg; przy wyborze kierujemy się tylko dostosowaniem obuwia do kształtu stopy i wygodą. Obcasy niskie, końce obuwia oddalone od brzoju paznokcia wielkiego palca, najmniej na 1 cm. Dobrze dobrany trzewik umożliwi dziecku oparcie całej stopy o ziemię, a tem samem zapewni prawidłowy chód, utrzymujący kręgosłup w należytej postawie.

Ceny niższe dla naszych Czytelniczek

Oryginalna polska

s ó l d o n ó g

BORUTOL

o d ś w i e ż a

w z m a c n i a

o d w a n i a s k ó r ę

Do nabycia po cenie niższej zł. 1.15 paczka tylko w Administracji mies. „Pani Domu”, Nowy Świat 9, godz. 9-15.

Za przesyłkę pocztową dolicza się gr. 50.

POGADANKI SIERPNIOWE POLSKIEGO RADJA W WARSZAWIE.

2-go, czwartek, godz. 18-ta: Teresa Ciszkiewiczówna — Kongres w Rzymie.

6-go, poniedziałek, godz. 18-ta: Dr. Jerzy Wiszniewski — Zaburzenia jelitowe u dzieci w lecie (Z cyklu higjena dziecka).

9-go, czwartek, godz. 18-ta: Marja Strasburger — Grzyby przyjaciele — grzyby wrogowie.

13-go, poniedziałek, godz. 18-ta: Jadwiga Jankowska — Letnisko we dworze polskim.

16-go, czwartek, godz. 18-ta: Marja Stefkowa — Haft ludowy polski.

20-go, poniedziałek, godz. 18-ta: Marja Tchórznička — Kobieta murzyńska.

23-go, czwartek, godz. 18-ta: Marja Obrębska — Powrót do rękodziela.

27-go, poniedziałek, godz. 18-ta: Janina Strzelecka — Biała firanka.

30-go, czwartek, godz. 18-ta: Romana Dalborowa — Praca zawodowa kobiet a obowiązki domowe.

Jak w Anglii dbają o czystość i zdrowotność mleka?

Na zasadzie uprzejmie przysłanych nam do wykorzystania prac panów: A. T. R. Mattick, prof. H. Kenwood oraz prof. R. Stenhouse Williams, podajemy czytelnikom fragmenty urządzeń i metod stosowanych w Anglii przy produkcji i sprzedaży mleka.

Osoby, interesujące się bliżej tem zagadnieniem, odsyłamy do prac wymienionych autorów, a mianowicie: „The production and distribution of clean milk” (Produkcja i sprzedaż czystego mleka) — A. T. R. Mattick, wyd. National Institute for Research in Dairying, University of Reading 1927, str. 76; „About milk” (O mleku) — H. Kenwood, wyd. The National Milk Publicity Council; broszura z otwarcia mleczarni w Tamworth 20.6. 1928, wydana przez Tamworth Industrial Cooperative Society.



Krowa nigdy nie powinna tak wyglądać



Krowa oczyszczona: ręczną maszynką ostrzyżono jej zad, zostawiając tylko równy zupełnie krótki włos, łatwiejszy do utrzymania w porządku.

A. T. R. Mattick



Nowocześnie przerobiona obora, do której dzięki łagodnemu klimatowi w Anglii przyprowadza się krowy tylko do udoju. (Pomieszczenie takie może być obliczone tylko na 1/3 krow. które będą wtedy dojne trzema partjami). Niema tu żadnej podściółki, siedliska kurzu i brudu. Różnice poziomu podłogi pozwalają na tem łatwiejsze czyszczenie i usuwanie nawozu. Przegrody są z rur metalowych, bez żadnych zagięć, a więc także łatwych do czyszczenia. Również ze względu na czystość pracujący przy udoju są ubrani w białe kitle i czepki.

Z broszury Tamworth.

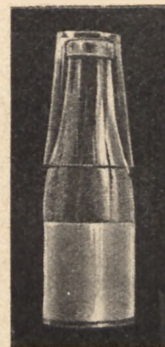
U dołu chłodzenie mleka nie w studniach, z których się bierze wodę do picia, lecz w chłodniach specjalnie na to wbudowanych w ziemię.

A. T. R. Mattick





Oba naczynia do mleka z lewej strony są trudne do dokładnego oczyszczenia lub do szczelnego przykrycia. Trzeci dzbanek — to dobry typ naczynia.

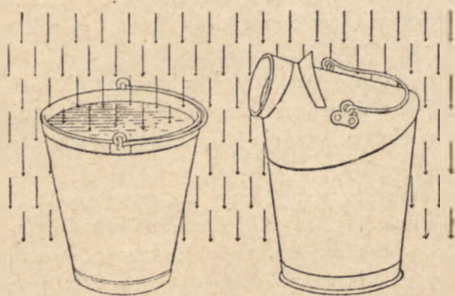


Mleko szczelnie przykryte spodkiem lub szklanką.

Wskazówki, które należy wywiesić w oborze.

1. Krowa musi być zdrowa.
2. Dojenie powinno się odbywać w pomieszczeniu używanym tylko w tym celu, czystym, dobrze oświetlonym i wietrzonym. Otoczenie powinno być również czyste.
3. Przed udojem i w czasie dojenia należy unikać wszelkich czynności, mogących podnieść kurz.
4. Krowa musi być czysta. Najlepsze wyniki daje mycie wodą.
5. Po umyciu trzeba przetrzeć wymiona i strzyki czystą wilgotną ścierką.
6. Ręce i odzież dojących muszą być zupełnie czyste. Stołek także powinien być czysty.
7. Naczynia do mleka przy udoju powinny mieć możliwie najmniejszy otwór.
8. Pierwsze krople mleka powinny być odstrzyknięte; nadto należy unikać dojenia mokremi rękoma.
9. Mleko powinno się zabrać z obory natychmiast po udoju i przecedzić je.
10. Mleko powinno być chłodzone do temperatury możliwie najniższej.
11. W czasie przechowania i transportu mleko w zamkniętych naczyniach powinno być utrzymywane w możliwie niskiej temperaturze.
12. Naczynia do mleka powinny być płókanie zimną wodą natychmiast po użyciu.
13. Po oplókaniu naczynia i przyrządy powinny być starannie umyte i wyszorowane w gorącej wodzie z sodą.
14. Po umyciu należy naczynia wypłókać w czystej wodzie i sterylizować je zapomocą pary.
15. Sterylizacja (wyjałowienie) zależy całkowicie od ogrzewania naczyń do wystarczająco wysokiej temperatury przez dostateczny okres czasu. Sparzenie wrzątkiem nie sterylizuje.
16. Sterylizowane naczynia muszą być zabezpieczone od bakterji do czasu, gdy będą znów potrzebne.
17. Gałganki potrzebne przy cedzeniu mleka, przy wycieraniu wymion i wszystko, co pośrednio lub bezpośrednio ma kontakt z mlekiem, musi być prane i sterylizowane po każdym udoju.

Według A. T. R. Mattick.



Do wiadra otwartego kurz spada na całej otwartej powierzchni. Naczynie z otworem bocznym zapobiega spadaniu kurzu do mleka przy udoju. Strzałki wskazują kierunek opadania kurzu
prof. H. Kenwood

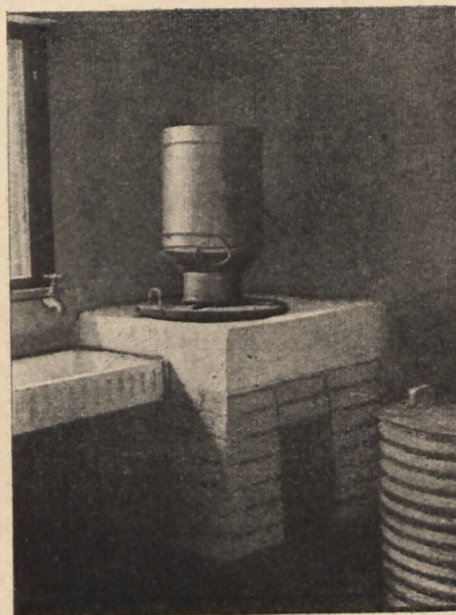
Czystość przede wszystkim.

Prof. Kenwood i p. Mattick kładą wielki nacisk na czyste utrzymywanie naczyń do mleka. Według nich pozostawianie mleka w naczyniu do dojenia, w rondlu, dzbanku i t. p., to gromadzenie niezliczonej ilości bakterji, które przedostają się do świeżego, czystego mleka, nalanego do tych naczyń.

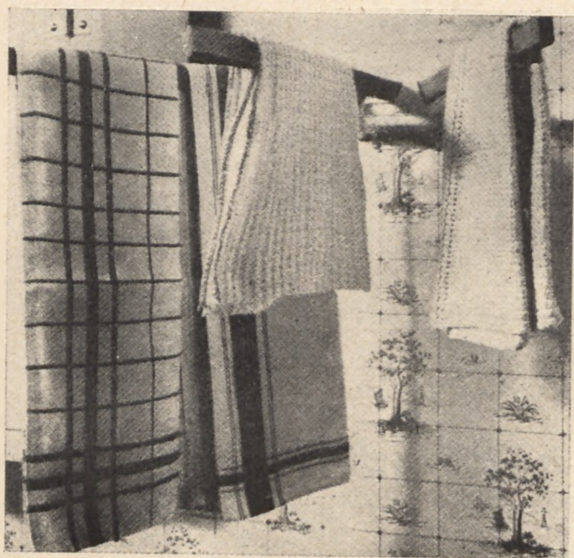
Mleko, dostarczone do domu w naczyniach otwartych, trzeba wlać do czystego naczynia, które uprzednio sparzono wrzątkiem i wypłócano zimną wodą aż do zupełnego ochłodzenia.

Po opróżnieniu naczynia z mlekiem trzeba je natychmiast napełnić zimną wodą; jeśli się tego nie uczyni, to pozostałości mleka zaschną wewnątrz naczynia i będą trudne do wyczyszczenia. Po odmoknięciu naczyń trzeba umyć je w dużej ilości gorącej wody (można z dodatkiem sody); potem napełnić gotującą się wodą, którą trzeba pozostawić w naczyniu przynajmniej przez 15 minut. Następnie trzeba przykryć lub odwrócić naczynie.

Mleko musi być szczelnie przykryte, zarówno ze względu na kurz, muchy i t. d., jak i na łatwość przejmowania zapachów. Mleko zachowuje dłużej świeżość, gdy jest dokładnie przykryte niż gdy jest zupełnie otwarte lub przykryte tylko częściowo. Najlepiej mleko przykrywać płytkami szklanymi, spodkami lub talerzami czy też czystym papierem z nałożoną nań gumką. Muslin choćby złożony podwójnie, nie jest wystarczającą ochroną przed kurzem, lecz raczej jego siedliskiem, tembardziej że pierze się go niedość często.



Sterylizowanie naczynia do mleka najprostszym sposobem w chacie farmera angielskiego.
A. T. R. Mattick



O ścierkach

Gabrjela Kwapiszewska

DAWNIEJ ścierka bywała często synonimem czegoś wstrętnego, brudnego; pogardzano nią i nie doceniano jej. Straszono nią nawet dzieci: ile to razy zniecierpliwiona matka lub kucharka groziły dzieciom zawieszeniem ścierki na szyi za przeszkadzanie im w pracy.

Dzisiejsze wymagania higieny całkowicie zmieniły to pojęcie. Ścierek bardzo brudnych, zapuszczonych niema, bo dobra gospodyni nigdy do tego nie dopuści. Zresztą ścierka jest prawdziwą pomocą pani domu, bez niej obejść się nie sposób i dlatego gospodynie dbają o estetyczną formę tych pogardzanych dawniej akcesoriów gospodarskich.

Higjena żąda, aby gospodarstwo było zaopatrzone w ścierki różnego rodzaju, przeznaczone do różnych celów i z tego względu różniące się wyraźnie między sobą gatunkiem włókna (materjału), kolorem i wymiarami.

Zasadniczo potrzebne są 2 typy ścierek:

- 1) do użytku kuchennego i 2) do porządków.

Ścierki do użytku kuchennego.

Do użytku kuchennego najodpowiedniejsze są ścierki lniane, gdyż tkanina z lnu chłonie łatwo wodę i tłuszcz. Każda kuchnia powinna być zaopatrzona w następujące ścierki:

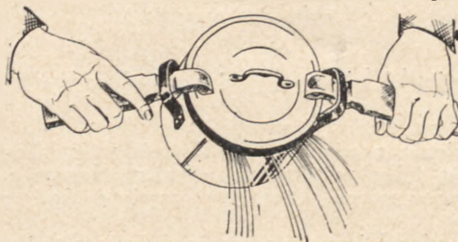
1. grube — do naczyń;
2. cieńsze — do porcelany, o ile niema suszarki;
3. najcieńsze — do szkła, gdyż pomimo suszarki wskazane jest przecieranie ściereczką szkła suchego; te ścierki nadają się też do kryształów, które nabierają blasku przez częste wycieranie;
4. ścierki-ręczniki do osuszania rąk przy gotowaniu.

Suszarki zmniejszyły ilość ścierek potrzebnych do gospodarstwa¹⁾. O ile w kuchni suszarki niema, rodzina z 4-ech osób powinna być zaopatrzona conajmniej w 6 ścierek każdego gatunku, przyczem każdy z nich musi różnić się barwą tkanych pasków lub przynajmniej kolorem znaczonych liter. Kwadrat jest najdogodniejszym w użyciu kształtem ścierek. Ścierki wydłużone w formie ręcznika nie są praktyczne; końce ich zwykle niszczą się lub nad-

palają nad płytą czy nad płomieniem gazu. Ścierki wiszą się na drążkach lub za pętelki na haczykach w pobliżu zmywalni.

Prócz wyżej wymienionych ścierek — w kuchni muszą być *ścierki do mycia i wycierania* podłogi; najlepiej stosować do tego celu specjalne ścierki, grube i wsiąkliwe. Suszy się taką ścierkę na drążku, przymocowanym do kuchennego stołu.

Przez ścierkę chwyta się nieraz rączkę lub uchwyt gorącego rondla, przyczem niejednokrotnie ścierkę brudzi. Lepiej do tego używać specjalnych uchwytów, typu podanego niżej. W ostateczności można posługiwać



się specjalnymi rękawiczkami do brania rondli, złożonemi z 2-ch torebek flanelowych, połączonych tasiemką do zawieszania na szyi.

Do czyszczenia noży, a także i blachy kuchennej nie należy używać ścierek.

Ścierki do porządków.

Do porządków używa się różnych odmian tkanin bawełnianych, gdyż włókno bawełny, złożone z drobnych włókienek, łatwo zbiera kurz.

Kurze ściemy zazwyczaj flanelowemi ściereczkami, które można zrobić ze starego szlafroka i t. p.; w sklepie można nabyć gotowe, żółte, miękie. Do odkurzania większych przedmiotów (o ile nie posiadamy odczechowanej przez Instytut Gospodarstwa Domowego rękawicy Sunny do pyłochłonnego zbierania kurzu), wskazana jest większa ścierka o wymiarach 55 x 45 cm, do drobiazgów zaś (w gablotce, na półeczkach) — mniejsza, o wymiarach mniej więcej 40 x 35 cm.

Ścierki do obuwia powinny być oddzielne do jasnego, a inne do ciemnego obuwia. O czyszczeniu obuwia była mowa w numerze majowym 1931 r. naszego pisma.

Do czyszczenia klamek doskonale nadają się stare czyste pończochy po pocięciu na ściereczki (oczywiście po użyciu gałganki należy przepierać).

W łazience potrzebne są 3 ścierki:

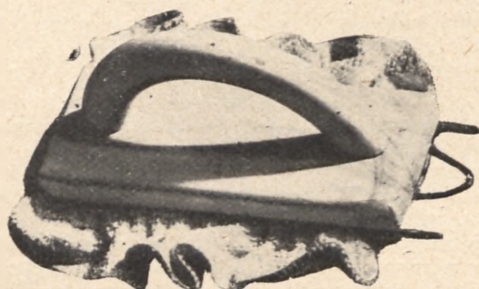
- 1) do podłogi, aby każdy z domowników (dzieci także) wycierał podłogę po umyciu się, 2) do wycierania na sucho po umyciu: wanny, umywalni i bidetu, półeczek i t. p.; 3) do wycierania codziennego kubków lub szklanek do płókania ust.

Do wycierania wilgoci na drewnianej ramie 00 (W. C.) służy specjalna ściereczka naciągająca na drewnianą lub metalową ramkę; naturalnie i tę ściereczkę często się pierze.

Do usuwania kurzu z podłogi doskonale nadają się woreczki muslinowe, które zakładamy na szczotkę z włosia. Zamiatając w ten sposób, zapobiegamy podnoszeniu się kurzu który osiada na wilgotnym woreczku; przy szybkim zamiataniu wyżętym woreczkiem posadzka nie matowieje. Woreczek trzeba płókać po zamieceniu każdego pokoju, a przed przystąpieniem do następnego. Wzór woreczka podaliśmy na str. 42, Nr-u 3, 1932.

¹⁾ O zmywaniu naczyń i sposobie używania suszarki wspomina artykuł w Nr. 10-ym, 1933 r.

Na ścierki do okien możemy zużytkować stare ścierki do naczyń, stosując je do mycia ram i wycierania okien na sucho. Szyby najlepiej jednak wycierać na sucho ir-
chą, która bardzo dokładnie przylega i doskonale zbiera zabrudzenia.



Przyrząd do wycierania deski klozetowej. Sciereczkę z materiału jak na prześcieradła kąpielowe naciąga się na dwa druty, których końce widać na fotografii. Otwieranie przyrządu i zdejmowanie sciereczki bardzo ułatwione. Oprawa biała z drzewa lakierowanego, części metalowe — nierdzewne. Wyrób zagraniczny, bardziej udoskonalony niż sprzedawane u nas w kraju.

Przechowanie ścierek.

Dla dobrej organizacji domu wszystkie ścierki powinny być oznaczone odpowiednią literą i numerem porządkowym, np. 7 O (okno), 8 K (kurz) i t. p. Wszystkie też powinny być obrębione, zarówno ze względu na porządek jak i na ich trwałość. Porządek — bo nie ciągną się nitki i nie sypią strzępki. Trwałość — bo nie ulegają rozdarciu. Przyszycie tasiemki do każdej ścierki ułatwi ich wieszanie.

Najodpowiedniejsze miejsce na czyste ścierki to jedna z półek w kuchennym kredensie, specjalna szafa (ścienna) na przedmioty do sprzątanía lub szuflada. Na wewnętrznej stronie drzwi szafy, ewentualnie w szufladzie, powinien wisieć wykaz wszystkich ścierek. Od czasu do czasu trzeba skontrolować ilość ścierek w użyciu i reparacji. W domach o większej ilości służby można prowadzić dokładną kontrolę ścierek, zaznaczając na specjalnej karcie rodzaj i ilość ścierek w użyciu, praniu i naprawie. Gdy wycofujemy pewną ilość ścierek zniszczonych, trzeba taką samą ilością zapas uzupełnić.

Brudne ścierki składa się do specjalnego koszyka lub pudełka (z dziurkami), ustawionego na koszu z resztą brudnej bielizny albo koło szafki na przybory do sprzątanía. Można też wrzucać je do worka zawieszzonego na ścianie. Nie należy dopuszczać do zbytniego zabrudzenia ścierek, ponieważ utrudnia to pranie i niszczy je; poza tem zbyt zabrudzone ścierki miałyby przykry zapach.

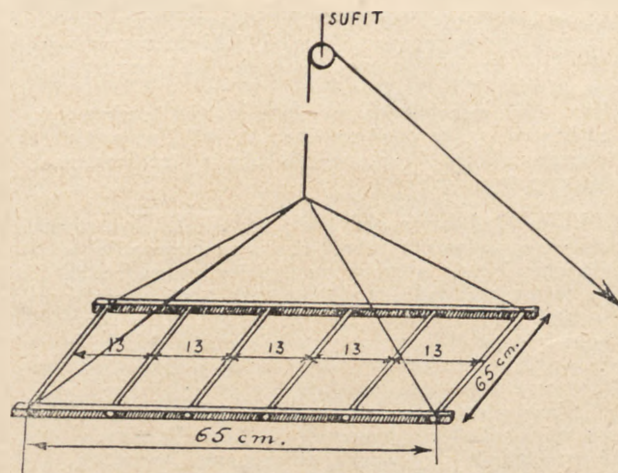
Ścierki kuchenne pierze się gruntownie raz na 1—2 tygodnie; ścierki od kurzu — codziennie w gorącej wodzie z sodą. Wobec tego, że przy czyszczeniu klamek, srebra i t. p. małymi ścierkami używa się zwykle pasty przy czyszczeniu, należy ścierkę przepierać po każdorazowym użyciu, suszyć i dopiero później dawać do gruntownego prania (patrz Org. Gosp. Dom. Nr. 7, 8—9, 10—11, 1931 r. — „Racjonalne podstawy prania”, inż. Kączkowski).

Suszyć najlepiej ścierki na dworze, o ile zaś warunki na to nie pozwalają, na przewiewnym strychu. Jeżeli i ten ostatni sposób jest utrudniony, to ścierki można suszyć w kuchni na t. zw. „palcach” lub na wieszaku z blokiem. Na suficie przybija się rolkę, a ramę zawiesza na sznurku, którego koniec przymocowuje się do haka wbitego w ścianę. Po powieszeniu ścierek pociągamy za sznurek i rama idzie w górę. Ramę umieszcza się nad kuchnią lub w łazience, gdzie ścierki bardzo szybko wysychają. Rama może też służyć do suszenia pieluszek.

Ścierki należy maglować, przez co stają się miększe. Prasowanie po maglowaniu nie jest konieczne, chyba że chodzi o zdezynfekowanie ścierki gorącym żelazkiem, o ile mamy wytrzeć np. kubek dla chorego.

Podobnie jak chustki do nosa i serwetki, ścierki składa się na 3 lub 4 części, zależnie od wielkości, tak żeby znak był na górze; składać należy grzbietami razem, co ułatwi liczenie w stosach i porządknie wygląda.

Uwagi przy kupnie ścierek. Lniane ścierki poznajemy dotykiem — są one zimne, a także wzrokiem — są lśniące i mają nitki nierównej grubości. Bawełniane — nie lśnią. Welniane (ścierki do froterowania podłogi) — w dotyku szorstkie, ostre.



Wieszak z blokiem do suszenia ścierek i t. p.

Do czyszczenia
naczyní kuchennych
jedynie

VIM



panowie wołą blondynki

Prześlizne jasno blond włosy są promienną ozdobą Pani Rozjośnia włosy na wszystkie odcienie nie paląc ich i nie psując, sporządzony z ekstraktu rumiankowego

SŁONECZNY PŁYN
HELLA
„PERFECTION“

TRUSKAWKI W MAŁYM OGRÓDKU

Niewielkie przestrzenie, na jakich zakładamy ogródki dokoła willi miejskich albo podmiejskich, nie wykluczają hodowli owoców drobnych. Do najaktualniejszych smakowo i nie przedstawiających trudności hodowlanych, które mogłyby przekroczyć środki, jakimi rozporządza amatorskie ogrodnictwo, należą truskawki i poziomki ogrodowe.

Omawiając szczegółowo sposób założenia truskawczarni, podzielimy go na poszczególne punkty. A więc: gleba i jej uprawa; pora i sposób zakładania truskawczarni; pielęgnowanie, odmiany.

GLEBA. O doborze gleby nie może tutaj być mowy. Musimy się zadowolić taką, jaka nam przypadła w udziale, starając się w miarę możliwości doprowadzić ją do stanu najwyższej kultury. Polega ona przedewszystkiem na głębokim przekopaniu terenu przeznaczanego pod grządki z truskawkami; w czasie kopania każda bryła ziemi powinna być oczyszczona ręcznie z chwastów, rozłogów perzu i gruzów jakie zwykle pozostają po budowie. Następnym punktem będzie rozrzucenie na powierzchnię ziemi grubej warstwy nawozu stajennego, *dobrze przegniłego* i powtórne przekopanie terenu.

Teraz przychodzi kolej na wygrabienie i wyrównanie powierzchni, która jest już przygotowana pod wyznaczenie zagonków. Zagonki robimy o szerokości 1 m 20 cm, pozostawiając pomiędzy jednym a drugim tylko tyle miejsca, aby się można było pomiędzy grzędami poruszać swobodnie.

PORA I SPOSÓB ZAKŁADANIA TRUSKAWCZARNI. Najodpowiedniejszą porą zakładania truskawczarni jest koniec lata (połowa sierpnia). Truskawki zakładane w tej porze owocują pięknie już w najbliższym sezonie.

Po zaopatrzeniu się w silną rozsadę przystępujemy do sadzenia przed wieczorem, po zachodzie słońca. Grzędę dzielimy wzdłuż na trzy części, wytyczając proste linie za pomocą sznura. Na każdej linii robimy ręką skośne dolki co 40 cm i w tych dolkach sadzimy rozsadę, skracając jej nieco korzenie, gdyby się okazały zbyt długie i groziły zawijaniem się przy sadzeniu. Skraca się korzenie, przycinając je ostrym nożem. Truskawek nie należy sadzić zbyt głęboko, należą one do roślin płytko zakorze-

riających się i cierpią od głębokiego posadzenia. Uciśkając ziemię rękami dokoła sadzonek, robimy rodzaj mieszki, która służy do zatrzymywania wody przy polewaniu. Natychmiast po obsadzeniu zagonków trzeba dosyć obficie podlać rozsadę i powtarzać ten zabieg co 2 do 3 dni w przeciągu całego okresu „przyjmowania się”, który trwa do dwóch tygodni. Późniejsze pielęgnowanie polega już tylko na utrzymywaniu ziemi w nienagannej czystości (odchwaszczanie) i spulchnianiu jej powierzchni.

Jeżeli zakładamy truskawczarnię w odpowiedniej porze, a pogoda jesienna sprzyja silnemu ukorzenieniu i wegetacji sadzonek, często ukazują się na nich jeszcze jesienią rozłogi (t. zw. wasy), które trzeba usuwać jak najstaranniej, gdyż osłabiają sadzonki i wpływają fatalnie na dalszą ich wegetację i owocowanie.

Ziemię utrzymywaną w nienagannej czystości i spulchnianą przykrywamy późną jesienią, gdy zbliża się już okres silnych przymrozków, cieniutką warstwą słomistego nawozu, która ma dwójakie zastosowanie: chronienie młodych roślinek przed wymarzaniem i użyźnianie gleby, wchłaniającej odżywcze składniki, rozpuszczające się pod wpływem opadów atmosferycznych.

Sadzenie wiosenne nie różni się w niczym od jesiennego, a przypada na początek lub połowę kwietnia, zależnie od warunków atmosferycznych.

Ponieważ truskawki owocują trzy lata: pierwszy rok daje plon niezbyt obfity, zato wspaniałe z punktu widzenia wielkości owoców; drugi rok zbioru daje owoce piękne i zbiór bardzo obfity; trzeci rok — zbiór obfity, owoc drobny, przeto przy prawidłowej gospodarce należy co roku zakładać chociażby jedną grzędę, aby w ten sposób zachować ciągłość owocowania.

ODMIANY. Posiadając kilka grządek przeznaczonych pod truskawki i poziomki, wskazane jest obsadzenie każdej inną odmianą. Mamy w ten sposób nietylko rozmaitość owoców z punktu widzenia zabarwienia, smaku i kształtu, ale możemy też zachować pewne stopniowanie pory dojrzewania — od najwcześniejszej do najpóźniejszej.

Dobór odmian to rzecz czysto indywidualna. Orientacja łatwa na podstawie cenników i wskazówek, jakich chętnie użyczy każdy poważny, godny zaufania ogród handlowy.

Hodowla poziomek ogrodowych nie różni się w niczym od hodowli truskawek. Plenowanie poziomek t. zw. miesięcznych daje nam dwukrotny zbiór: pierwszy w okresie normalnym, drugi wczesną jesienią.

Wanda Dobrzańska.

Jaja

Konsumentki warszawskie nie są zadowolone z aprowizacji miasta, czemu dał wyraz Związek Pań Domu, organizując Pokaz Aproprowizacji. Szczególną uwagę zwrócono na te artykuły pierwszej potrzeby, których niestandardne traktowanie zarówno przez producentów i pośredników, jak i sprzedawców jest prawdziwą udręką pani domu, dbałej o budżet i o zdrowie rodziny. Tak naprzekład bardzo jest trudno w Warszawie o dobre jaja.

Jaja najczęściej dostają się na rynek warszawski po przejściu przez wiele rąk, żółtane i nieświeże. Gdy wyjątkowo mamy okazję otrzymania jaj bezpośrednio ze wsi, z racjonalnie prowadzonej hodowli i od rasowych kur, dobrze żywionych, wtedy dopiero mamy możliwość poznać różnicę smaku i wartości tego znakomitego produktu.

W pewnych okresach roku są w sprzedaży jaja konserwowane, ale źle segregowane, między którymi jest wiele jaj zepsutych. A poza tem są na rynku jaja odrzucone od wywozu jako zbyt małe, sprzedawane w kraju po normalnej cenie, gdy tymczasem powinny być sprzedawane po cenie niższej, jako produkt drugiego gatunku.

Tym, którzy doprowadzili do takiego zaniedbania, zdaje

się tylko, że spożywcza nic nie widzi i nic nie wie. Odezwa Związku Pań Domu świadczy, że konsumenci nie tylko zdają sobie sprawę z obecnego stanu rzeczy, ale i zdecydowanie gotowi są do podjęcia akcji dla obrony swoich interesów. W sprawie dostawy jaj do miast odezwa wysuwa następujące żądania:

„Żądamy jaj świeżych, dostarczanych bezpośrednio od producentów do punktów sprzedaży, w opakowaniu higienicznym, z datą zniesienia i ceną, obliczoną podług wagi.

„Żądamy uczciwego informowania, czy sprzedawane jaja są świeże czy konserwowane.

„Żądamy sprawdzania konserwowanych jaj przed sprzedażą i nie sprzedawania jaj zepsutych”.

Tylko jedna podwarszawska hodowla rasowych kur wzięła udział w Pokazie Apropowizacji, ale wywiązała się z zadania wzorowo, dostarczając codziennie świeże jaja według wymagań nowoczesnej techniki produkcji i wymagań, postawionych wystawcom przez Komitet Pokazu; pierwsze próby wzorowych opakowań wystawił Związek Spółdzielni Mleczarskich i Jajczarskich. Są to kartonowe pudełka do pakowania jaj w miejscu produkcji.

Na rysunku widzimy trzy rodzaje tych kartonowych opakowań. Pierwszy typ, na pierwszym planie rysunku, to pudełka na 6 sztuk jaj do wysyłki pocztą, z bardzo pomysłowo złożonego kartonu, co uelastycznia pudełka i zabezpiecza jaja podczas przesyłki. Na drugim planie widzimy pudełka na 12 i 30 sztuk jaj, te ostatnie już słabszej konstrukcji, nadające się do układania w odpowiednio skrzynki, w których winny odbyć już dalszą drogę do miejsca przeznaczenia.

Szkoda, że choć już zapoczątkowano u nas propagandę amerykańskiego systemu pakowania jablek w jednakowego typu skrzynki, nie uczyniono tego i z opakowaniem jaj, przyjmując jeden tylko typ opakowania, co mogłoby się łatwiej przyjąć. W Stanach Zjednoczonych są kartony standaryzowane i powszechnie wprowadzone. Tam pudełko podłużne posiada po 6 przegródek w dwóch rzędach i mieści 12 jaj, spełniając podwójne zadanie, a więc podczas przewozu i przy sprzedaży, gdyż w tychże kartonach po wyjęciu ze skrzynek otrzymuje jaja kupujący.



Kartonowe opakowanie jaj. Pudełka na 6 sztuk do wysyłki pocztą, pudełka na 12 i 30 sztuk do pakowania w skrzynki.

Opakowanie odgrywa bardzo dużą rolę, gdyż zabezpiecza jaja od wpływów zewnętrznych i poniekąd zmusza producenta do innego zupełnie obchodzenia się z tym produktem, niż naogół ma to miejsce dotychczas. Dlatego panie domu powinny zwrócić uwagę na to, w jaki sposób jaja, znajdujące się na rynku, są pakowane i bezwarunkowo winny domagać się jaj dostarczanych do sklepów i sprzedawanych w opakowaniach tekturowych opisanych wyżej.

I. M.

Wartościowe produkty: pomidory i ogórki

Zbliżająca się wczesna jesień przynosi nam dwa niezmiernie wartościowe produkty: pomidory i ogórki, których spożycie w Polsce w ostatnich latach ogromnie się rozpowszechniło. Wartość ich polega nie na zawartości białka ani materiałów energetycznych, bo tych ogórki i pomidory dostarczają bardzo mało, ale na solach mineralnych i witaminach, które przynoszą w dużej ilości.

Ogórki obfitują w sole wapnicze i fosforowe i witaminy B i C, pomidory zaś w sole żelaza, witaminy A, B, a zwłaszcza C. Oba te produkty zawierają kwasy naturalne, które regulują trawienie i przyczyniają się do utrzymania zasadowego odczynu krwi. Zwłaszcza pomidory mają duże znaczenie w odżywianiu jako źródło soli żelaza i witaminy przeciwskorbutycznej C. Witamina przeciwskorbutyczna najłatwiej ze wszystkich witamin ulega rozkładowi pod działaniem wyższej temperatury. Rozkład ten jest utrudniony w środowisku kwaśnym. Takie środowisko istnieje właśnie w pomidorze i dlatego witamina C trudniej rozkłada się w tej jarzynie niż w innych produktach. Pomimo to roztropność nakazuje spożywać pomidory jak najczęściej w stanie surowym, zaś nawet wtedy, gdy podlegają one gotowaniu, czynić to jak najszybciej, a zwłaszcza nie poddawać pomidorów długotrwałemu duszeniu.

Do wszystkich potraw, zwłaszcza do zup i sosów, można pomidory dodawać w stanie surowym bez obawy, że potrawy te stracą swoisty smak. Dojrzałe pomidory surowe należy opłókać, przepuścić przez maszynkę do mięsa, przetrzeć przez sito. Odpadki wygotować w wywarze, przecier wlać do wazy. Zupę po podprawieniu wymieszać w wazie z pomidorami i nie podgrzewać jej powtórnie. Tak samo postąpić z sosem pomidorowym.

Ogórki spożywamy w stanie surowym lub kiszonym. I jedne i drugie przynoszą nam wiele pożytku. Kiszzenie jest zjawiskiem, zachodzącym pod działaniem drobnoustrojów, które cukier zawarty w takich produktach jak burak i ogórki rozkładają na kwas mlekowy, w małym stężeniu korzystny dla zdrowia, jak wszystkie kwasy naturalne (nie dotyczy to wypadku nadkwasoty żołądka). Orzeźwiający smak kiszzonek pochodzi od bardzo drobnych ilości alkoholu i octu, które najczęściej tworzą się równolegle do fermentacji mlekowej. Kiszzenie produktów zachowuje ich wartość mineralną, witaminową, nie niszczy zawartych w nich pożytecznych fermentów i sprawia, że danej jarzyny możemy zjeść więcej niż wtedy, gdybyśmy ją spożywali zupełnie świeżą. Dlatego też dodatek niegotowanych, kiszonych ogórków, soku ogórkowego i kwasu burakowego do potraw powinniśmy stosować jak najczęściej. Aby jednak ogórki nie utraciły swej wartości, należy także zużytkować do potraw sok, wytworzony w czasie kiszienia. Sok ten posiada wysoką wartość witaminową oraz mineralną i w wielu wypadkach może posłużyć do zakwaszenia potraw, zamiast mniej pożytecznego octu.

Zupę z ogórków można przyrządzać z wielką korzyścią dla organizmu z surowych ogórków kiszonych z sosem. Należy wtedy ugotować i podprawić wywar z jarzyn i kości, ogórki zaś obrać ze skórki, bardzo cienko pokrajać w paseczki i włożyć do wazy. Podprawioną zupę przestudzić trochę, wlać do ogórków, dodać surowego przecedzonego soku ogórkowego do smaku i dopiero na końcu zupę posolić. Zupy tej nie podgrzewać powtórnie przed podaniem. W taki sam sposób można przyrządzać barszcz z kwasem burakowym lub ogórkowym.

Zofja Czerny-Biernatowa.



OBIADY I KOLACJE NA SIERPIEŃ

Jadłospis I bezmięśny

Cena produktów na osobę około zł. 0.98.

Obiad. Zupa ze świeżych grzybów. Kukurydza z masłem. Budyń ze świeżych kalafjorów. Macédoine z melona.

Kolacja. Jajecznica z pomidorami, grzanki z bułki.

Zupa ze świeżych grzybów (ok. zł. 0.73)

$\frac{1}{2}$ kg świeżych grzybów
(masłaków, borowików,
kozaków lub kurek)
 $\frac{1}{2}$ litra wody
3 dkg cebuli
8 ziaren pieprzu gorzk.

Podprawa

4 dkg masła }
4 " maki }
trochę zimnej wody }
sól, zielona pietruszka }

Lane ciasto

1 jajo }
1 l. wody }
3 dkg maki }

Kukurydza (około zł. 0.71)

Wrząca woda }
sól }
cukier do smaku }
10 sztuk młodej kukurydzy }

6 dkg masła deser.

Budyń z kalafjorów (około zł. 1)

Wrząca woda }
sól, cukier do smaku }
około 60 dkg kalafjora }
(1 sztuka średniej }
wielkości) }

6 dkg masła }
10 " maki }
 $\frac{1}{4}$ litra mleka }

5 żółtek
6 białek (piana)
sól

3 dkg masła do polania }
1 " bułeczki }

1 dkg masła do smarow.
formy
 $\frac{1}{2}$ dkg maki do wysy-
pania

1. Grzyby oczyścić tępą stroną noża z piasku (jeżeli konieczne trzeba, umyć szybko rękami w wodzie), pokrajać w cienkie paski wraz z trzonami.

2. Cebulę obrać, drobno pokrajać.

3. Grzyby zalać wodą, dodać cebuli i pieprzu, ugotować do miękkości.

4. Przyrządzić zasmażkę jasno żółtą, wymieszać z wywarem z grzybów, zagotować, dodać soli do smaku. Przed podaniem wysypać do wazy z zieloną pietruszką drobno pokrajaną. Zupę tę można również podprawić śmietaną. Zupę podawać z lanem ciastem, kaszą perłową lub ziemniakami krawanami w kostkę.

1. Zagotować wodę wraz z solą i cukrem do smaku.

2. Młodą kukurydzę obrać z liści (okrywy) i szyjek słupków, tworzących miotełkę, włożyć do wrzącej wody i ugotować do miękkości (około 1 godz.) pod przykryciem.

3. Kukurydzę odcedzić, podać na okrągłym lub prostokątnym półmisku, wyłożonym serwetą. Osobno podać surowe masło.

1. Przygotować formę budyniową, nastawić wodę do ugotowania kalafjora, dodać soli i cukru do smaku.

2. Kalafjor opłókać, oczyścić, ugotować, wrzucając do wrzącej wody, odcedzić, podzielić na drobne kwiatki, głąb pokrajać.

3. Stopić masło, wymieszać z mąką, podsmażyć, lecz nie zrumienić, odstawić, rozprosząć mlekiem, mieszając zagotować, masę przełożyć do miski.

4. Do masy wbić po jednym żółtkiem, ucierać 10 minut.

5. Ubić pianę z białek, wymieszać z masą i kalafjorem, dodać trochę soli, wyłożyć do formy budyniowej, zamknąć.

6. Gotować w parze na silnym ogniu przez $\frac{3}{4}$ godziny. W czasie gotowania dolewać wody.

7. Gdy budyń odstaje od formy i w dotknięciu jest elastyczny, odciąć nożem od brzegów formy, wyłożyć na ogrzany okrągły półmisek, polać masłem z bułeczką.

Macédoine z melona (około zł. 1.48)

1. Melon obrać dość grubo ze skórki, pokrajać w cienkie talarki (tak jak ogórki na mizerję), włożyć do kompotjerki, przesypując cukrem miałkim.

2. Gdy zacznie wydzielać sok, skropić cytryną, dodając jej do smaku, zalać winem, wymieszać, wynieść na zimno lub postawić na lód.

Podawać z waflami.

60 dkg melona
5 " cukru w pudrze
sok z cytryny do smaku
 $\frac{1}{4}$ litra wina domowego
białego (z żyta lub porzeczek)
10 sztuk wafli

Jajecznica z pomidorami i grzankami z bułki

1 kg pomidorów }
3 dkg cebuli }
3 " masła }
6 jaj }

sól
10 kromek bułki
5 dkg masła

1. Pomidory opłókać, ugotować na silnym ogniu pod przykryciem w soku, który wydziela, wraz z posiekaną cebulą, przetrzeć.

2. Pokrajać długą wąską bułkę, każdą kromkę posmarować cienko masłem, wstawić do piekarnika na 10 minut.

3. Do pomidorów dodać masła, zagotować, wbić jaja, ścierać je lekko, mieszając.

4. Wyłożyć na okrągłą salaterkę, obłożyć grzankami.

Jadłospis II bezmięśny

Obiad. Zupa z kaszki manny zasmażana¹⁾. Fasolka zielona w śmietanie, jaja sadzone. Biszkopt zwijany z marmoladą.

Kolacja. Kotlety z kapusty świeżej (masa jak na budyń z kapusty). Sałata z kiszonych ogórków.

Jadłospis III mięśny

Obiad. Zupa karlsbadzka z grzankami²⁾. Fasolka szparagowa z wody. Pieczeń cielęca przekładana ryżem (1). Krucho legumina z pianką.

Kolacja. Budyń z surowych jarzyn z sosem koprowym (2).

Jadłospis IV mięśny

Obiad. Zupa ogórkowa z ziemniakami. Mostek cielęcy nadziewany, zielony groszek. Krem z kaszki manny z sokiem owocowym.

Kolacja. Omlet z grzybami „kurkami“ i ziemniaki.

Zofja Czerny-Biernatowa.

¹⁾ Dość mocny wywar z jarzyn podprawić zasmażką z równych części maki, masła i kaszki manny.

²⁾ Wywar z kości lub mięsa cielęcego z jarzynami, podprawiony zasmażką jasnożółtą z masła.

Niema smacznej kuchni bez baraniny!

PRZEPISY (proporcje na 4 osoby).

(1) Pieczeń cielęca przekładana ryżem

1 kg pieczeni cielęcej
z kośćmi
3 dkg cebuli
4 " tłuszczu
sól
12 dkg ryżu
2 " tłuszczu
sól
3 $\frac{1}{2}$ razy tyle wody,
ile ryżu

Sos:

$\frac{1}{4}$ l. śmietany
1 dkg mąki
4 " powidełek pomi-
dorowych
sól

Mięso opłókać, sparzyć wrzącą wodą. W brytfannie zrumienić cebulę na jasny kolor, obsmażyć mięso, upiec w piekarniku podlewając.

Ryż opłókać, zrumienić na tłuszczu mieszając, wlać wrzącej wody, dodać soli, udusić pod przykryciem w piekarniku.

Upieczone mięso pokrajać na dość grube kawałki, każdy kawałek mięsa posmarować grubo ryżem, wyrównać. Mięso ułożyć w tej brytfannie, w której się piekło.

Śmietaną wymieszać z mąką, powidełkami pomidorowymi, dodać soli, zalać mięso, wstawić do piekarnika na 20 minut.

Julja Czechowska.

(2) Budyń z surowych jarzyn

10 dkg kalafiorów
10 " marchewki
5 " kalarepy
5 " groszku zielonego
5 " fasolki szparago-
wej
3 dkg selera
10 " kapusty zwykłej
lub włoskiej
2 dkg cebuli
5 " masła deserowego

1 łyżka siekanej pietru-
szki zielonej
sól

Sos koprowy

$\frac{1}{2}$ litra wody
2 dkg masła
 $\frac{1}{4}$ litra śmietany
2 dkg mąki
2 łyżki siekanego kopru
sól

1. Jarzyny opłókać pod bieżącą wodą, obrać, pokrajać w drobne paski, kalafjor podzielić na małe pęczki. Koper opłókać, posiekać, wymieszać z jarzynami, dodać soli do smaku.

2. Formę budyńową posmarować grubo masłem, wysypać bułeczką. Jarzyny ubić ciasno w formie, na wierzchu położyć masło w kawałkach, formę zamknąć. Budyń gotować w parze 1—1 $\frac{1}{4}$ godziny, dolewając wody.

3. Po ugotowaniu odciąć budyń od formy, wyłożyć na okrągły półmisek, oblać częścią sosu. Resztę sosu podać w sosierce.

Sos. Koper opłókać, posiekać. Śmietaną z mąką rozmieszać. Wodę zagotować z masłem, na wrzącą wodę wlać śmietaną, mieszając zagotować, odstawić. Dodać soli do smaku, wymieszać z koprem, jeżeli trzeba — rozrzedzić wodą.

Z. Czerny-Biernatowa.

Potrawka z kurczęcia

1 kurczę średniej wiel-
kości
woda
25 dkg włoszczyzny
przyprawy:
 $\frac{1}{4}$ l. liścia bobkowego
3 ziarenka ziela angielskiego
sól

Sos:

3 dkg masła }
2 " mąki }
rosół z kurczęcia,
sok z $\frac{1}{2}$ cytryny
2 żółtka surowe

Ryż na sypko

20 dkg ryżu
2 razy tyle wody, ile
ryżu
sól
2 dkg masła

Kurczę sprawić, opłókać, posolić i skropić cytryną na parę godzin przed użyciem. Włoszczyznę opłókać, oczyścić, włożyć do wody wraz z przyprawami, zagotować. Na wrzący wywar włożyć kurczę w całości, ugotować do miękkości, na dogotowaniu posolić do smaku. Po ugotowaniu przeciąć na 4 porcje, wyłożyć na półmisek, polać sosem.

Sos. Masło stopić, wsypać mąkę, mieszając zrumienić na jasno złoty kolor, odstawić, rozprowadzić rosół, mieszając zagotować. Przyprawić sokiem z cytryny i przed wydaniem podprawić dwoma surowymi żółtkami, nie zaciągając ich na ogień. Do potrawki podać ryż na sypko.

Z. Hartingh.

Musak po grecku

80 dkg mięsa wołowego
gotowanego
6 dkg bulki czerstwej
(1 $\frac{1}{2}$ szt.)
3 dkg cebuli
3 dkg tłuszczu
1 kg pomidorów
5 dkg masła
sól, trochę majeranku

Ugotowane mięso zemleć na maszynce wraz z bułką namoczoną i wyciśniętą, dodać cebuli zrumienionej na jasny kolor, soli, pieprzu i majeranku. Jeżeli potrzeba, rozrzedzić rosółem.

Pomidory opłókać, oczyścić z ziaren, pokrajać w talarki. Posmarować masłem dno rondelka i kłaść warstwy pomidorów naprzemian z warstwami mięsa, dodając potrochu masła. Zapiec w piekarniku (30 min.).

Julja Czechowska.

Kremik cytrynowy

na 4—5 osób w/g przepisu Pani Elżbiety.

Dodatki: 2 szklanki mleka, 1 paczka proszku na budyń cytrynowy „LUBA”, 10 deka cukru, 3 krople olejku cytrynowego „LUBA”, 1 jajko całe, konfitury wiśniowe lub porzeczkowe.

Sposób przyrządzania: Żółtko ubić z połową cukru na gęsty, biały gogiel-mogiel. Białko ubić na sztywną pianę.

Ugotować budyń na mleku według przepisu, biorąc doń połowę cukru, t. j. 5 deka. Do ciepłego jeszcze budyń dodać gogiel-mogiel i cytrynowy olejek, ubijać bardzo mocno. Gdy masa gładka, mieszać z pianą z białka. Nappełnić tym kremem małe filiżanki, lub, co ładniej, płaskie kieliszki do szampańskiego. Ubrać konfiturami z wiśni lub porzeczek, albo też porzeczkową galaretką. Wynieść na chłód, na parę godzin przed podaniem.

Lody waniliowe

Dodatki: Paczka cukru waniliowego „LUBA”, $\frac{1}{2}$ l mleka, 4 żółtka, 25 deka cukru.

Sposób przyrządzania: Wszystko razem dobrze rozbić postawić na wolnym ogniu i mieszać tak długo, dopóki nie zgęstnieje. Skoro masa ostygnie, wlewa się ją do maszynki, wybijając mocno, aby masa stężała na lody.

ODEZWA

„Na pograniczu bolszewickim w Starej Hucie zaczęto budować niewielki drewniany kościółek.

Brakuje pieniędzy na robotnika, dlatego zwracamy się z gorącą prośbą o łaskawą pomoc. Na miłość Boga prosimy o poparcie tego dzieła. Prosimy o to potężnym wotaniem, imieniem tych, co życie swoje oddali za Kresy Wschodnie.

Najmniejszą ofiarę wystaną pod adresem: Ks. L. Samosenko, rz. katol. Probostwo w Ludwipolu na Wołyniu, z zaznaczeniem: na kościół w Starej Hucie, wpisemy z wdzięcznością do księgi fundatorów.

ks. proboszcz L. Samosenko“



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

CECHY INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1934/35 BULJON W KOSTKACH „NINABUR“

Wytwórca: Fabryka Przetworów Mięśnych „Ninabur“, Anna Choynowska, Dobryń przez Pawi Ogródek na Polesiu. *Cena* kostki 9—10 gr. w sklepach spożywczych i 7 gr. w Generalnym Przedstawicielstwie Fabryki Przetworów Mięśnych „Ninabur“ w Warszawie, Mokotowska 14.

Opis. Buljon w kostkach „Ninabur“ jest produktem mięsno-jarzynowo-grzybowym. Kostka buljonowa koloru brązowego rozpuszcza się łatwo w szklance wrzącej wody na płyn jasny, o smaku i zapachu dobrego rosółu.

Zastosowanie. Buljon w kostkach może być używany do wszelkich zup oraz jako odżywcza i smaczna przyprawa do sosów, jarzyn, kasz i klusek.

Uwaga. Kostki buljonowe „Ninabur“ mogą mieć specjalne zastosowanie na wycieczkach ze względu na łatwy sposób przyrządzania potraw, przechowywania kostek oraz dużą wartość odżywczą otrzymanego rosółu.

POLECENIE INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1934/35 NR. 76. UNIWERSALNA SZAFKA KUCHENNA

Model Związku Pań Domu. Oddział w Warszawie. Informacje i rysunki: Wzorownia Oddziału Związku Pań Domu w Warszawie, ul. Nowy-Swiat 9.

Szafka kuchenna jest połączeniem wentylowanej spiżarni, szafy na sprzęt kuchenny, stołu do pracy, miejsca na maszynkę spirytusową, gazową lub elektryczną, t. j. miejscem, gdzie przygotowuje się i gotuje pożywienie.

Lewa część szafy, spiżarnia, stanowi oddzielną całość

umocowaną do reszty szafy śrubami, zamykaną oddzielnymi drzwiami. Dla izolacji od ciepła przy gotowaniu jest ona oddzielona od reszty szafy płytą azbestową. W górze szafy zrobiony jest otwór dla połączenia jej z kanałem poziomym, wybitym w ścianie zewnętrznej.

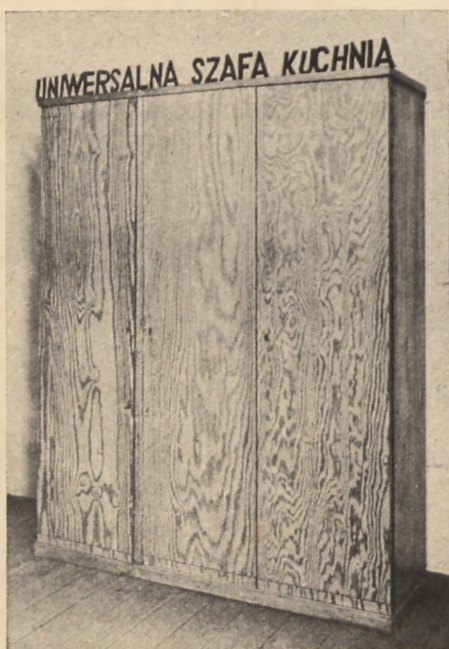
Spiżarnia posiada 3 półki z listewek drewnianych (dla przewiewu), szufladki blaszane na produkty, blat wysuwany, 2 szuflady oraz stolnicę wsuwaną w formie szuflady. Na drzwiach znajdują się 2 półeczki oraz haczyki do umocowania tacy.

Środkowa i prawa część szafy razem stanowią całość, zamykaną drzwiami, składanymi na zawiasach t. zw. fortepianowych.

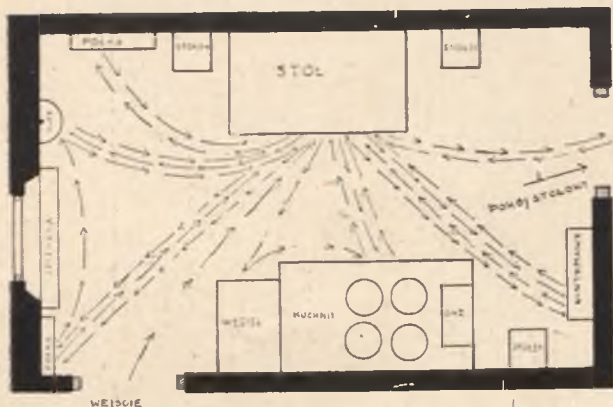
Ta część obejmuje: 6 półek na garnki i porcelanę, a nad maszynką do gotowania półkę z prętów metalowych; blat stołu, pokryty blachą cynkową, stanowi miejsce do pracy i do umieszczenia maszynki do gotowania; niżej blat wysunięty powiększa powierzchnię do pracy; szufladka lewa na sztućce i łyżki; szuflada prawa wybita blachą, posiada ściek i służy za zmywalnię; szuflada dolna z otworami na ścierki zużyte. Nad maszynką spirytusową przewidziany jest mały okap, połączony z wentylacją dla usuwania zapachów gotowanych potraw i gazów spalinowych z maszynki.

Miejsce pod zmywalnią przeznaczone jest na wiadro i dzbanek; obok stólek, używany do siedzenia przy pracy. Na drzwiach rezerwoar do wody, miedniczka do mycia rąk z wężem gumowym, wpuszczonym do wiadra, ręcznik, mydło.

Szafka wykonana jest z drzewa sosnowego, może być lakierowana na biało lub na kolor naturalny. Drzwi szafy są gładkie, zrobione z ramy obitej dyktą, plecy z dykty; zawiasy fortepianowe, zamek przy drzwiach paskwilowy.



Ułatwiamy sobie pracę w kuchni

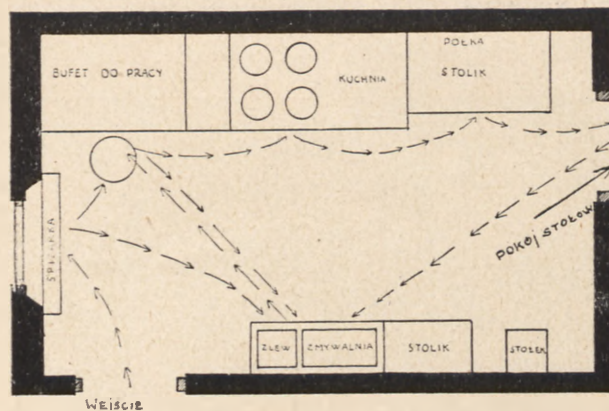


Wadliwe ustawienie sprzętów w kuchni powoduje zbyteczne chodzenie tam i spowrotem.

Zajęcia w kuchni łączą się z nieustannym ruchem. Krążymy między stołem a płytą kuchenną, między szafą a zlewami, posługując się rozmaitymi przyrządami i naczyniami. W wyniku prac, do przygotowaniu i wydaniu na stół obiadu daje się nam odczuć wielkie zmęczenie i dotkliwy ból mięśni nóg. Nie mamy sił na spacer poobiedni; dowodzimy, że i tak mamy dosyć ruchu.

Jednak lekarze nie chcą uznać „dreptania” przy zajęciach domowych jako ruchu, wskazanego każdemu człowiekowi, bo dreptanie owo odbywa się w bardzo niekorzystnych dla zdrowia warunkach, w zamkniętej przestrzeni, wypełnionej wyziewami przyrządzanych potraw lub parą o zapachu mydła.

Dreptania należy unikać; jest ono niepotrzebnym wysiłkiem, nawet w zakresie małych gospodarstw prywatnych, a coś dopiero w takich warsztatach pracy jak hotele, pensjonaty, internaty lub szpitale. A unikniemy niepotrzebego chodzenia przy dobrej organizacji.



Ustawienie sprzętów w kuchni z myślą o wykonywanych czynnościach zapobiega zbytecznemu chodzeniu.

Organizacja pracy dąży do takiego obmyślenia wszystkich czynności aby, wykonywując je należycie, zużyć na nie jak najmniej czasu, nie zmęczyć się nadmiernie i niczego nie zmarnować; słowem — *pracować wydajnie, czyli zużyć jak najmniej czasu, wysiłku i materiału.*

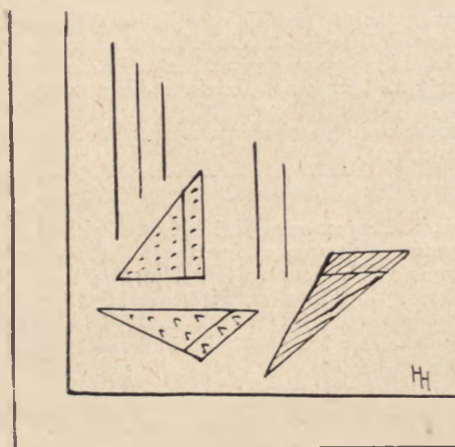
Należyte rozmieszczenie sprzętów w kuchni pozwalają na znaczną oszczędność dreptania. Długoletnie doświadczenie Instytutu Gospodarstwa Domowego w Berlinie dowiodło, że w tym celu wskazane jest przedewszystkiem zgrupowanie możliwie najbliższej siebie płyty kuchennej, stołu do pracy i zmywalni.

Pracę w kuchni ułatwi także stosowanie pozycji siedzącej tam, gdzie można to skutecznie (np. przy zmywaniu, prasowaniu i t. d.), dalej unikanie dłuższego nachylania się, a także odpowiednie ustawienie produktów i przyrządów (np. przy obieraniu jarzyn, wieszaniu bielizny).

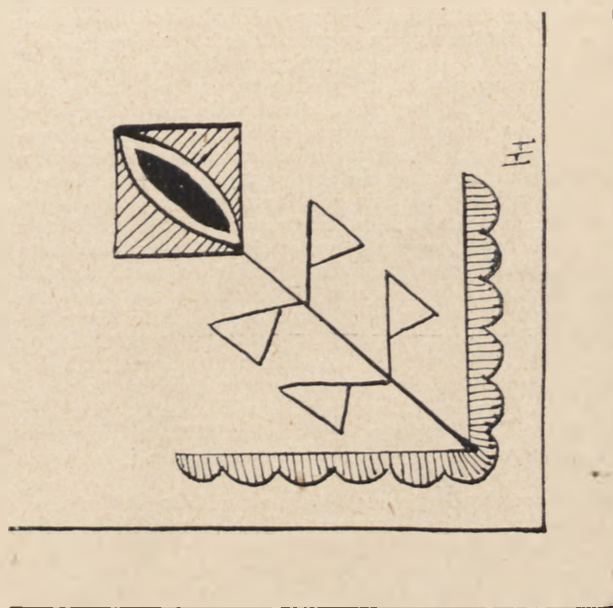
Pamiętajmy więc najpierw każdą pracę obmyślić, a potem wykonać.

Narożniki chustek do nosa

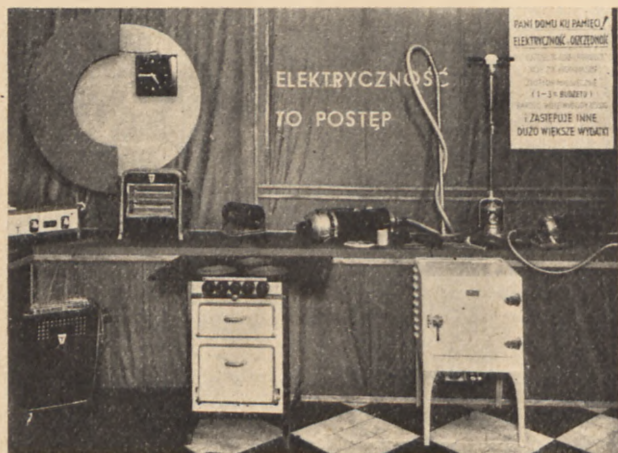
Haft na chusteczkę w kolorach lila, różowym i niebieskim, wykonany bawełną mouliné. Stosujemy ścieg dziergany i haft płaski. Obrąbek szerokości 2 cm wykończony również mereżką lub sznureczkiem, kolorową nitką po prawej stronie.



Zakreskowane ząbki u dołu i takąż obwódka środka — zielone, środek i gałązki — czarne, listki i reszta — pomarańczowe. Obrąbek szerokości 2 cm wykończony mereżką lub sznureczkiem kolorową nitką po prawej stronie. Bawełna mouliné.



Wnętrze domu w dobie kryzysu



Stoisko Śląskich Zakładów Elektrycznych na wystawie „Wnętrze domu w dobie kryzysu”

Wystawę pod tem hasłem urządziła w Katowicach Sekcja Gospodarstwa Domowego przy Śląskiem Kole Naukowej Organizacji wraz z Rodziną Wojskową. Wystawa, umieszczona w pięknych salach monumentalnego gmachu województwa śląskiego, zgromadziła szereg bardzo ciekawych eksponatów i na tutejszym terenie była imprezą wręcz rewelacyjną.

Urządzenie mieszkań ludności śląskiej ciągle jeszcze nosi na sobie piętno kultury obcej; gust tej ludności jest wypaczony i dlatego zgromadzenie na wystawie pięknych okazów polskiej sztuki dekoracyjnej, pięknych wytworów przemysłu ludowego, pokazanie tutejszym paniom domu ogromnych walorów artystycznych tych przedmiotów — jest wielką zasługą organizatorek wystawy.

Niemniejszą zasługą jest wyszukanie w składach meblarskich — wśród powodzi tandety zalewającej tę dzielnicę — mebli i przedmiotów praktycznych, wykonanych celowo, a przytem niedrogich. Do takich przedmiotów zaliczyć można meble standaryzowane (Thonet) jak: lekkie stoliki na kółkach, bardzo estetyczne taborety wyplatane skórzanemi pasami, pomyslowe „stojaki” do wieszania ubrań (które zwykle przez noc gniotą się na krzesłkach) i t. p. Doskonale pomyślane mieszkanie robotnicze, składające się z pokoju sypialno-mieszkalnego i kuchni-jadalni wzbudziło ogólne zainteresowanie zwiedzających celowością wykonania i bardzo niską ceną mebli. Na specjalną uwagę zasługuje w tem mieszkaniu „kącik higieniczny” z urządzeniem do mycia t. j. zbiornikiem wody, przysnkiem i odpowiednią podstawą.

W imponującym stoisku Państwowego Zakładu Badania Żywności zgromadzono niezmiernie ciekawe eksponaty i wykresy. Bardzo efektownie pokazano nam artykuł pierwszej potrzeby — wodę i związaną z nią pracę filtrów, pracowni bakterjologicznych i t. d. Państwowe Zakłady Wodociągowe wystawiły specjalny wykres stopni twardości wody w różnych okolicach Górnego Śląska. Wykres ten był stale oblegany przez gospodynie, zwłaszcza po odczycie dr. Iwanowskiej z Warszawy, która tak wielki nacisk położyła na sprawę konieczności zmiękczenia wody, używanej nietylko do prania, ale i do mycia twarzy.

Bardzo ciekawie przedstawiało się stoisko Poznańskich Szkół Gospodarstwa Domowego. Zwłaszcza zdjęcia z Seminarjum Nauczycielskiego w Pniewach były świetną propagandą tej uczelni i wzbudziły zainteresowanie wielu młodych dziewcząt, stojących przed wyborem zawodu.



Stoisko Państw. Zakł. Wodociągowych na wystawie „Wnętrze domu w dobie kryzysu” w Katowicach. Próbkę wody z różnych okolic Śląska, badanej pod względem bakterjologicznym i stopnia twardości.

Na terenie Katowic toczy się walka o zdobycie konsumenta między Gazownią a Elektrownią; obie te instytucje pokazały na wystawie mnóstwo aparatów, ułatwiających wszelkie prace domowe. Widziałyśmy więc nowe, bardzo praktyczne i ekonomiczne żelazko gazowe, a także kuchnie i piekarniki elektryczne, odniedawna wytwarzane w kraju.

Herbaciarnia, czynna przez cały czas wystawy, prowadzona była przez Świetlicę Śląskiej Sekcji Gospodarstwa Domowego. W świetlicy tej z wielkim nakładem pracy przechodzą przeszkolenie gospodarze bezrobotne biuralistki.

Pierwszy zakrojony na większą skalę występ publiczny Śląskiej Sekcji Gospodarstwa Domowego, udał się w całej pełni. Jak wielką wagę przywiązują do prac Sekcji miejscowe czynniki, dowodzi fakt, że otwarcia wystawy dokonał osobiście wojewoda Grażyński.

H. M.

JAK SIĘ MYĆ?

Perjodycznie ukazujące się krosty dowodzą niewłaściwych funkcji organizmu.

Kiedy cera zaczyna się zmieniać, należy 3 razy dziennie po jedzeniu zżywać łyżeczkę miodu z węglem (proporcja preparatu: łyżka miodu — łyżeczka sproszkowanego węgla aptecznego).

Pić wówczas należy herbatę z kwiatu pomarańczowego z miodem (½ łyżeczki zaparza się na szklankę wody).

Do mycia w czasie zimy używać jakiś silnie działający środek np. Zmywacz Unique Nr. 2 „Deva”, a w braku tego emulsję z żółtka, soku cytryny i boraksu). Latem pamiętać, że doskonale na taką skórę działa codzienne mycie poziomkami.

Na krosty i rozszerzone pory niezawodnym środkiem jest maść Radical „Deva”.

SPROSTOWANIE

Pani Wanda Ivánka-Prażmowska jest kierowniczką samodzielnego referatu wychowania fizycznego kobiet w Państwowym Urzędzie Wychowania Fizycznego i Przyzobnienia Wojskowego, Warszawa, Myśliwiecka 5.

Nazwisko przewodniczącej Oddziału Z. P. D. w Łodzi brzmi Karolina Skalska, a odczyt „Mleko i alkohol” wygłosił p. Dr. Skalski.

*) Emulsję robi się z jednego żółtka, ¼ łyżeczki boraksu i pół cytryny.