

P A N I D O M U

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. 9

WARSZAWA, WRZESIEŃ 1934

ROK VIII

TREŚĆ ZESZYTU:

	str.		str.
T. Skorzevska: Obmyślanie posiłków	197	Wzór na serwetkę frywolitową	214
H. Mycielska: Autorytet pani domu	200	Teczka czy tornister dla dziecka do szkoły?	215
Maruderzy (feljeton radiowy)	201	Obiady i kolacje na wrzesień oraz przepisy kulinarne	216
M. Ankiewiczowa: Życie martwych przedmiotów	202	M. Strasburger: Śniadania szkolne dla dzieci	217
Wybór fasonu sukni zależy od figury	205	Z. Czerny-Biernatowa: O kukurydzy	217
M. Romanowa: Wystawa domków weekendowych w Sztokholmie	209	Instytut Gospod. Domowego: Cechy Instytutu: Buljon „Ninabur”. Kuchenne naczynia aluminiowe „Światowit”. Wydawnictwa. Co trzeba wiedzieć o naczyniach aluminiowych	218
H. M.: Pokaz krajowej wytwórczości elektrotechnicznej	210	VI Międzynar. Kongres Naukowej Organizacji w Londynie 1935	219
W. Dobrzańska: Wina i pnącze kwitnące	211	J. Huberowa: Fabryka wśród sądów	220
H. W.: „Konopie — len — wełna” na Targach we Lwowie	214		
H. Lutostańska: Urządzenia kanalizacyjno-wodociągowe	212		
Racjonalizacja wychowania, nauczania i gospodarstwa domowego	213		

Obmyślanie posiłków

TERESA SKORZEWSKA

WSZEREGU artykułów¹⁾ starałyśmy się zaznajomić panie domu z zasadami racjonalnego odżywiania. Konstatujemy wszakże, że mimo pewnych reform w poszczególnych domach całość tego doniosłego zagadnienia bywa niedostatecznie rozumiana i uwzględniana przy układaniu jadłospisów.

Podajemy więc raz jeszcze w streszczeniu *zasadnicze punkty, o których należy bezwzględnie i równomiernie pamiętać, jeśli odżywianie domowników ma być naprawdę zdrowe.*

Ile mamy spożywać białka?

Najważniejszą rzeczą jest takie unormowanie pokarmów białkowych (mięś, ryb, nabiału, roślin strączkowych), by wystarczały organizmowi, lecz by nie było ich zawiele. Za normę uważać należy:

1 gram białka na kilo wagi człowieka dla dorosłych,

1½ grama białka na kilo wagi człowieka dla dzieci i ludzi ciężko pracujących fizycznie

Następujące pokarmy należą do ważniejszych źródeł białka:

sery:	100 g zawiera	15 do 30 g białka
mleko:	100 g	3 g
mięso:	100 g	19 do 25 g
ryby:	100 g	15 „ 20 g
jaja:	1 sztuka	5 „ 6 g
kasze, mąka	100 g	8 „ 10 g
chleb	100 g	5 g
orzechy, migdały	100 g	11 do 15 g
groch, fasola, bób, soczewica	100 g	16 „ 18 g

Przyjmijmy, że zapotrzebowanie przeciętne domowników naszych wynosi na osobę 70 g na dobę. Oto parę projektów dostarczenia potrzebnej dla nich ilości białka.

100 g sera, twarogu	= 20 g białka
50 g grochu	= 8 g
200 g chleba	= 10 g
50 g kaszy	= 5 g
300 g mleka	= 9 g
100 g śledzia	= 18 g

70 g białka

Zestawienie tego rodzaju będzie jednym z najtańszych. Można też zrobić następujące zestawienie:

300 g mleka	= 9 g białka
150 g chleba	= 7 g
200 g mięsa	= 40 g
3 jaja	= 16 g

72 g białka

¹⁾ Wytyczne przy układaniu jadłospisów — M. Morzkowska Nr. 4, 1930
O układaniu jadłospisów obiadu — M. Morzkowska Nr. 5, 1930
Wytyczne przy zesławianiu jadłospisów — J. Huberowa Nr. 6, 1932
Uwagi o naszych jadłospisach — T. Skorzevska Nr. 8, 1933
Numery można nabyć w Administracji PANI DOMU, Warszawa, Nowy Świat 9, po cenie 50 gr. za numer. Na przesyłkę należy dołączyć 20 gr. Pieniądze należy wpłacić na konto w P.K.O. Nr. 7.740 lub przesać znaczkami pocztowymi.

Na podstawie podanego wyżej porównania zawartości białkowej pokarmów mogą panie ułożyć szereg zestawień, które przy układaniu jadłospisu trzeba tak uwzględnić, by w ciągu dnia każdy z domowników pokrył swoje zapotrzebowanie białka „bez zbytków, lecz i bez braku”.

Co do poszczególnych pokarmów białkowych trzeba pamiętać o następujących wskazaniach:

a) *Białka roślinne* bywają częściowo niekompletne: aby zrównoważyć brak w nich niektórych składników, dobrze jest do codziennej diety wprowadzić bardzo kompletne białko mleka, spożywając je w postaci mleka świeżego lub kwaśnego, maślanki, zup i potraw mlecznych oraz serów.

b) *Mleko*, zasadniczo jeden z najzdrowszych pokarmów, często bywa szkodliwe wskutek zanieczyszczeń, powodujących w niem obecność bakterji, które w niem znajdują jak najlepsze warunki życia i rozwoju; zatem trzeba się starać o źródło mleka względnie pewnego, a panie domu winny współpracować nad palącą kwestją zaopatrzenia miast i wsi w mleko naprawdę higieniczne, t. j. pochodzące od krów zdrowych, otrzymywane, transportowane i przechowywane ze skrupulatną czystością.

c) *Mięso* także może być szkodliwe, jeśli nie jest dosyć świeże lub gdy pochodzi ze zwierząt chorych i t. d.; zdarzające się wypadki zachorzenia na trychinę są wynikiem karygodnej niestaranności. Trzeba skrupulatnie przestrzegać badania mięsa. Przechowywanie zabitego ptactwa i dziczyzny całymi tygodniami by „skruszało”, jest szkodliwe. Tak nazwane „skruszenie” to w rzeczywistości procesy gnilne, zamieniające białko mięsa na produkty wysoce szkodliwe.

Spożycie mięsa nie powinno w żadnym razie przekraczać 200 g dziennie na osobę, a możemy je bez szkody zastępować w całości lub częściowo innymi pokarmami białkowymi.

Rosoly są ekstraktem szkodliwych substancji mięsa; zupy równie smaczne a zdrowsze można robić na rosole z jarzyn.

d) *Jaja* tylko absolutnie świeże są pokarmem zdrowym. Jaja konserwowane, choćby ich przykry smak został przytłumiony smażeniem, pieczeniem, lub dodatkiem cukru w ciastach, nie mogą być zaliczone do pokarmów higienicznych.

Ile jeść tłuszczu?

Tłuszcze, jedne z najdroższych pokarmów, są ciężko strawne, dlatego unikamy ich nadmiaru i spożywamy ich nie więcej niż około 80 g dziennie na osobę. Najstrawniejszym tłuszczem jest śmietana. Śmietana i masło, pochodzące od krów otrzymujących świeżą zieloną paszę, są obficie zaopatrzone w witaminy, które jednak niszczej pod wpływem wysokich temperatur. Stąd wskazanie, by o ile możliwości dodawać masło do potraw dopiero przed podaniem.

Nieźlą i znacznie tańszą namiastką oliwy z oliwek w kuchni jest niedawno wprowadzona oliwa z soji.

Cukier tuczy

Węglowodany, więc skrobia w mąkach, kaszach i ziemniakach, a dalej cukier i miód, mogą bez szkody pokrywać resztę naszego zapotrzebowania. W dawkowaniu ich nie potrzebujemy robić tak dokładnych obliczeń jak w ważnych, lecz obosiecznych potrawach białkowych. Instynkt każdego znajdzie bez szkody właściwą miarę, z zastrzeżeniem znowu co do cukru. Dobra legumina i słodycze tak mile lechcą podniebienie, że należy uważać, by ze strony młodszych czy też starszych nie przesadzano w ich użyciu ponad 50 g cukru dziennie na osobę.

Podkreślamy *cebulę* jako dobre, tanie a niedostatecznie doceniane źródło węglowodanów, oraz *czosnek* tak zalecany jako środek przeciw arterjo sklerozie. Osoby skłonne do tycia powin-



W Holandji marynarze uczą się gotowania pod kierunkiem gospodyni—instruktorce.



Prawdziwą rozkosz kąpieli w słońcu i na powietrzu

Krem NIVEA zł 0,40 do 2,60
Olejek NIVEA zł 1,00 do 3,50

PEREBO *Allypa - P...*

W DOMU W SPORCIE
**KREM
NIVEA**
PIELĘGNUJE SKÓRĘ



zapewni nam NIVEA — Przedtem jednak musimy starannie natrzeć ciało Kremem lub Olejkiem NIVEA. Zabezpieczamy się w ten sposób przed bolesnym oparzeniem słonecznym, a równocześnie ułatwiamy sobie opalenie ciała na cudny brąz. Pamiętajmy jednak, że mokrego ciała nie należy nigdy wystawiać na działanie promieni słonecznych! Przy zbyt silnym słońcu trzeba nacieranie powtarzać w miarę potrzeby. — A zatem tylko

NIVEA na powietrze i słońce!

ny w swej diecie ograniczyć do minimum właśnie węglowodany, a więc pieczywo, kasze, potrawy mączne, a słodczy nie używać.

Jedzmy jarzyny i owoce

Niezmiernie ważne jest dostateczne, codzienne dostarczanie organizmowi owoców i jarzyn ze względu na ich zawartość: 1) witamin, 2) celulozy czyli błonnika bardzo ważnego ze względu na pobudzanie funkcji jelit oraz 3) dużej ilości zasad, przyczyniających się do zubożenia szkodliwych kwasów w organizmie. Te pokarmy powinny figurować przy każdym posiłku.

Przynajmniej 350 g dziennie owoców—lub w razie ich wysokiej ceny — jarzyn powinno się spożywać na surowo. Jarzyny są zawsze silnie zanieczyszczone. Przed spożyciem na surowo czyścić je starannie stoną wodą i specjalnie tylko do tego celu używaną szczotką. Gdy brak bardzo ważnej sałaty zielonej, smaczne sałaty można robić z surowej kapusty i marchwi; będą tem smaczniejsze im lepiej rozdrobniemy te jarzyny na specjalnych tarkach. Jeszcze raz wyrażamy żal z powodu wysokiego cła na pomarańcze, pokarm najbogatszy w witaminy.

Z chwilą podniesienia kwestji witamin nieśluszną wojnę wypowiedziano suszonym owocom. Są one zasobne w węglowodany oraz celulozę i *obok* (lecz nie zamiast) świeżych mogą być z korzyścią spożywane. Szczególnie suszone śliwki i figi są korzystne dla cierpiących na obstrukcję.

Ani chuchać, ani dmuchać

Unikajmy potraw zbyt gorących lub zimnych: są one źródłem wielu poważnych chronicznych chorób. Bardzo stopniowo (by domownicy tego nie spostrzegli, bo złe przyzwyczajenia tylko bardzo powoli dobrze zastępować można) doprowadźmy do tego, by temperatura podawanych potraw nie przekraczała 40° C.

Jemy za dużo soli i ostrych przypraw

Równie powoli obniżajmy zawartość soli w potrawach. Ilość soli spożywanej ogólnie prze-

kracza kilkanaście lub kilkadziesiąt razy wskazaną przez fizjologów jako normę ilość 2,5 g dziennie. Temu należy przypisać wiele chorób nerek. Unikajmy pieprzu, ostrych przypraw.

Dbajmy o linję

Dla poszczególnych osób najlepszym wskaźnikiem, czy odżywianie ich jest dostateczne lecz nie nadmierne, jest waga, która powinna u dorosłych trzymać się stałe ilości kilogramów równej ilości centymetrów jaką dana osoba mierzy ponad metr. Np. wysokość 1 m 63 cm — waga 63 kg i t. d.

W starszym wieku wytwarza się często skłonność do przekroczenia tej miary. Jednak odchylenia od normy w jedną lub drugą stronę, przekraczające jakieś 5 kg, wskazują albo zaburzenia chorobowe, albo niewłaściwy sposób życia, w czym zwykle pierwszorzędną rolę gra nieracjonalne odżywianie, które prędzej lub później do choroby prowadzi.

Powoli lecz konsekwentnie

Reforma odżywiania powinna być przeprowadzona powoli, stopniowo i systematycznie, by dać możliwość organizmowi przyzwyczać się do zmian bez wstrząsów. Zmiana nagła wzbudziłaby w domu gwałtowne protesty. Powolna i stopniowa, nie będzie nawet spostrzeżona, a na zdrowie i samopoczucie wszystkich wywrze najlepszy wpływ.

Dbajmy o smak i apetyczne podanie

Odżywianie higieniczne nie powinno być monotonne i nudne lecz pełne smaku i różnorodności. Jak muzyk z ośmiu tonów oktawy komponuje wspaniałe symfonie, tak pani domu z kilku podstawowych reguł higieny odżywiania powinna umieć wyprowadzić arcydzieła gastronomii. Smaczne przyrządzenie potraw pobudza apetyt. Dbajmy o to, szczególnie przy odżywianiu chorych, których unieszczęśliwiamy często odżywianiem jakby umyślnie zrobionem, by ich pozbawić reszty apetytu.

Autorytet pani domu

HELENA MYCIELSKA

AUTORYTETEM nazywamy siłę moralną, która innym ludziom, a w pierwszym rzędzie osobom nam podległym, narzuca nasz sposób myślenia i działania. Autorytet pani jest warunkiem ładu i harmonii w domu.¹⁾

Jak go zdobyć? Oto wypróbowane sposoby: **pośrednio** — świecić służbie najlepszym przykładem, a więc wytrwale pracować nad sobą; **bezpośrednio** w stosunku do służby — trzymać się ściśle zasad sprawiedliwości. Dziś pomówimy o tem ostatnim zagadnieniu.

Sprawiedliwość wobec służby.

Przedewszystkiem trzeba zdawać sobie samej jasno sprawę z roli, jaką odgrywa służba w naszym domu i ani tej roli nie zniżać do pojęcia niewolnictwa, ani też nie siać w grunt nieprzygotowany ziaren przesadnej godności osobistej. Bowiem do rozwoju dobrze zrozumianej godności osobistej trzeba przedewszystkiem odpowiedniego poziomu moralnego. Nasz własny zdrowy rozsądek i księga wielkiej głębi i mądrości jaką jest Ewangelja pomogą utrzymać właściwą równowagę w tym względzie.

Nie wspominamy już o sprawie normalnych warunków pracy, pomieszczenia, odżywiania, wynagrodzenia służby, choć zarówno te sprawy jak i kwestja odpowiedniego podziału pracy, ładu w domu i t. d. łączą się ściśle z zagadnieniem sprawiedliwości wobec służby.

Za dobre nagradzać, za złe karać.

Prosta to zasada, a jednak wymagająca stałej czujności, dopóki nie przejdzie w nawyk. Chodzi tu bowiem nietylko o czynne lub słowne wynagrodzenie czy karę (o których mowa dalej), lecz o pewne stałe nastawienie naszej woli, które sprawia, że już wyraz twarzy, względnie intonacja głosu przy zwracaniu się do służby — jest oceną jej pracy czy zachowania się w danej chwili.

Oczywiście, błędem kardynalnym, na który nie możemy sobie pozwolić bez poważnego naruszenia naszego autorytetu — byłoby lepsze lub gorsze traktowanie służby, zależnie od stanu nerwów czy humoru.

Pochwały. Nic tak nie zachęca służby do postępu w pracy, jak w odpowiedniej chwili dana pochwała. Jedną z form naszego zadowolenia może być dłuższa rozmowa ze służącym czy służącą, np. o jej stosunkach rodzinnych, potrzebach i troskach rodziców, dzieci i t. p. Uwaga: człowiek prosty lekceważy sobie słowa współczucia, jeśli wraz z nimi nie dajemy mu rady, jak złemu zapobiec, lub pomocy materialnej.

Nagany. Napominając służbę, trzeba unieść rozróżnić przewinienia ciężkie od lżejszych. Przewinieniami

ciężkimi są zawsze: niemoralność, nieuczciwość, kłamstwo z przyzwyczajenia i powtarzające się kilkakrotnie nieposłuszeństwo z widoczną złą woli. Te przewinienia czynią nam np. służącą tak niesympatyczną, że niemożliwe się staje trzymanie jej nadal w służbie. I słusznie. Na to jednak, by służącą wydaleć, trzeba mieć niezbité dowody, że to zło, o które ją posądzamy, rzeczywiście popełniła. Jeśli jednak dowodów nie mamy, a widzimy tylko pewne skłonności, będące wstępem do tych ciężkich przewinień, wtedy obowiązkiem naszym jest zwrócić na to uwagę w sposób życzliwy, ale kategoryczny.

Sztuka to nielada podnieść głos z obowiązku i dobrać słowa wzbudzające lęk, żal i wstyd. Pamiętajmy jednak, że jesteśmy wychowawczyniami znajdującej się pod naszym kierunkiem często młodej służby; że w braku nieobecnych jej rodziców my ponosimy odpowiedzialność za wartość moralną pracowników domowych. A nie tak nie podnosi autorytetu pani jak przekonanie służby, że panią nietylko można kochać, lecz trzeba ją również szanować (szacunek połączony z liczeniem się z jej opinią oraz z lękiem przed naganą).

Za inne przewinienia trzeba ganić stanowczo, lecz krótko; unikać gderania i nudzenia służby narzekaniem na niepoprawność i niezręczność. Trzymać się tej zasady: gromić rzadko, by wtedy, gdy zajdzie naprawdę potrzeba nagany, wrażenie było silne i skuteczne.

Polecenia mogą być wydawane tylko wtedy, gdy wiemy dokładnie, o co nam chodzi. Możemy żądać od służby tylko tych rzeczy, o których wiemy, że są wykonalne (baczność! młode panie domu z brakiem fachowego doświadczenia w gospodarstwie!) i że zostaną wykonane. A wtedy wydać polecenie w formie: prostej, krótkiej, stanowczej.

Tem ściślej należy stosować owe trzy określenia, im ma się do czynienia z prostszymi ludźmi. Polecenia trzeba wydawać wprost, a nie przez drugą osobę ze służby; unika się tem niedokładności lub nieporozumień; nie mówiąc o tem, że polecenia, komunikowane przez członków personelu domowego, stają się nieraz powodem wzajemnych dokuczai, obraz i t. d.

W razie niemożności wydania polecenia bezpośrednio (co się często zdarza w stosunkach wiejskich) posługujemy się w tym celu kartką papieru i ołówkiem lub automatycznie ściieranym kartonikiem do pisania „Printator”. Sam jego widok uwierzytelnia słowne polecenie, przesłane przez panią do kuchni, garażu czy stałni.

Wystrzegać się trzeba błędu często popełnianego przez panie, mianowicie poleceń wydawanych służbie na odległość (np. z drugiego pokoju; na wsi: poprzez podwórze i t. p.). Pomijam już często śmieszne nieporozumienia stąd wynikające, a tylko zwracam uwagę pań na brak uszanowania, które powodują, wywołując lub tolerując taki sposób zwracania się podwładnych do siebie.

Musimy przestrzegać form, stanowiących przednią straż naszego autorytetu. Dlatego gdy mamy powiedzieć coś jednej z osób ze służby, zawezwijmy ją do siebie, względnie wymagajmy, by na chwilę przerwała swą pracę (nie zwracajmy się więc do niej zbyt często!) i uzyskajmy to, by przez czas rozmowy z nami

¹⁾ Porównaj artykuł: „Panie domu a służba domowa, Nr. 12/1933, oraz artykuł: „Nasze pomocnice domowe”, Nr. 6/1934.

zachowała postawę, świadcząca o skupieniu uwagi i szacunku dla naszej osoby.

Aby wiedzieć, czego i o jakiej porze możemy od służby wymagać, zróbmy na piśmie dobrze obmyślony rozkład zajęć każdego i zawieśmy go na ścianie w miejscu widocznym, dostępnym dla służby i dla nas.

Rozmowy przy służbie powinny być jak najbardziej ograniczone. Przez rozmowy państwa służba wnika w stosunki rodzinne i opowiada o nich swym znajomym, tworząc przeróżne plotki. Dlatego tematy osobiste, szybszą wymianę zdań, trzeba zachowywać na chwilę, gdy służba nas nie słyszy. Przy stole: albo mówić o rzeczach ogólnych, albo używać obcego języka, albo wreszcie (co jest możliwe tylko w nielicznej rodzinie), polecić służącemu, by przyniesiony półmisek stawiał na stole, poczem służący wychodzi, a państwo sami się obsługują. Po skończeniu dania pani dzwoni, a służący powraca z daniem następnym.

Istnieje jeszcze inny rodzaj autorytetu, nie podlegający powyższym regułom, a w praktyce nieraz nawet z nimi sprzeczny: jest to **autorytet wrodzony**. Polega on na bezpośrednim wpływie na drugich indywidualności silniejszej. Objaw ten spotykany jest pomiędzy koleżankami w szkołach, później zaś odnajdujemy go w przekonującym uroku moralnym niektórych pań. O jednej z nich, mojej znajomej, powiedzieli Arabowie, gdy podróżowała po Saharze: „Widać, że to córka wodza”.

Pani domu, posiadająca tak cenny talent autorytetu wrodzonego, narzuca służbie swój sposób myślenia i działania prawie podświadomie, odruchowo. Autorytet jednak, zdobyty pracą, jest dostępny każdej kobiecie. Każda z nas z pewnością znajdzie w sobie coś z „córki wodza”, co warto rozwinąć.

Praca nad zdobyciem autorytetu nie powinna krępować naszej swobody i naturalnej wesołości. Ta bowiem ma najsilniejszą władzę jednania nam serca, a przez serce — woli naszej służby.

Od podanych w tym artykule wskazówek radzę odstępować tylko w jednym wypadku, ale zato „z reguły”: mianowicie w stosunku do starszej służby; dla tych ani nasza przyjaźń, ani nawet „psucie” nie będzie zbyt wielką nagrodą za długoletnią, wierną pracę.

Maruderzy

Działo się to mniej — więcej 30 lat temu.

Młody, niedoświadczony student uniwersytetu zuryckiego udał się sam na wycieczkę w góry. Szedł, wesoło pogwizdując, pewny swych sił i spokojny. Droga nie należała do trudnych, a na szczycie, do którego zmierzał, czekało go wygodne, ciepłe schronisko.

Nagle zaczął prószyć śnieg. Z początku dużymi płatami, potem coraz drobniejszymi, coraz bardziej podobnymi do białego, ostrego, suchego piasku. Jeszcze chwila i zerwał się wiatr, który począł unosić tumany owego śniegu i zasłaniać horyzont. Z przed oczu wędrowca znikła droga, znikły wierzchołki górskie — wszystko zamieniło się w gęstą mleczną mgłę.

Wicher zapierał mu dech. Nogi i ręce marzły, starał się iść we właściwym kierunku, ale oczekiwanego schroniska dostrzedz nie mógł, choć według zegarka powinien był już doń dotrzeć. Stracił wkońcu siły, stracił panowanie nad sobą i usiadł na kamieniu.

Poczuł senność... Przymknął oczy... Śmierć krążyła dookoła chłopca.

Jak długo drzemał, niewiadomo. Zjawili się ludzie, rozbudzili i przenieśli do schroniska, dookoła którego błędził bezradnie. Skąd się wziął ten nieoczekiwany ratunek?... Przypadkiem?

Nie. Koledzy młodzieńca, nie widząc go z powrotem w oznaczonej porze, zaalarmowali policję. Ta nadała telefonogram i to wystarczyło.

Już wówczas bowiem — a działo się to, powtarzam, trzydzieści lat temu — nie było w Szwajcarii wsi, osiedla, czy najmniejszego schroniska bez telefonu.

W kilka lat później oprowadzałem po Warszawie cudzoziemca.

Gdy pokazałem mu Plac Teatralny, był zachwycony piękną kolumnadą. Ratuszem mniej.

— Widywałem — powiada — ładniejsze i u was, w Polsce.

Raptem przystanął, głowę wysoko zadarł, i po chwili jał uważnie lornetować wieżę.

— Co pana tak zaintrygowało? — pytam.

— Ten tam jegomość na balkonie... Zdaje się krążyć w kółko. POCO to?

— Strażak. Patrzy, czy się gdzie nie pali.

— Nie! — zawołał cudzoziemiec takim głosem, jakby własnym uszom nie wierzył — to wy nie macie telefonów?

— Ależ co znowu! Many, mamy!... Pożar jednak może się zdarzyć gdzieś na peryferjach miasta — albo jeszcze dalej, gdzie telefonów niema...

— Zdumiewające! pokręcił głową. — Nie przypuszczałem, że coś podobnego ujrzeć jeszcze można w tak wielkim mieście, w samym środku Europy.

Zajrzyjcie do statystyki. Polska ma ludności 10 razy więcej, niż Szwajcarya, a telefonów — 3 razy mniej.

Pamiętacie nasze próbne alarmy na wypadek ataku gazowego.

Ile to trzeba było instrukcyj, plakatów, ogłoszeń... Długi szereg dni ciągnęły się przygotowania, które kosztowały organizatorów bardzo dużo pomysłowości i mozolnej pracy. Dzięki ich poświęceniu i energii, próby wypadły naogół dobrze.

Czy jednak mogą nas w zupełności zadowolić?

W razie istotnego niebezpieczeństwa, na przygotowania i instrukcje czasu nie będzie. Zaalarmować ludność wypadnie szybko, zrozumiale, a nawet dyskretnie.

Tak właśnie prowadzone bywają podobne ćwiczenia w jednym z państw zachodnich. Nikt zagranicą o nich nie wie. Nie wie się nawet o próbnych mobilizacjach formacyj półwojskowych, dokonywanych niespodzianie co pewien czas.

Odpowiednie rozkazy i ostrzeżenia otrzymuje ludność drogą radjową. To wystarcza.

U nas również użyto radja, ale... to nie wystarczyło.

Dlaczego? — zgadnąć nietrudno. Podobnie, jak spóźnialiśmy się z telefonem, tak też jest obecnie z radjem. Najlepszą tego ilustracją jest fakt, że oto np. Niemcy mają mieszkańców tylko 2 razy więcej niż Polska, a radjoaparatów — 15 razy więcej.

Rezultat jest taki, że w razie jakiegokolwiek niebezpieczeństwa, Niemiec ostrzeżony może być 30 razy prędzej, niż Polak. Alarm, który dociera do uszu Polaka po godzinie, Niemca w 2 minuty stawia na nogi.

Niema się co ludzi: maruderami jesteśmy, straszni — maruderami. Tkwi w tem niebezpieczeństwo, które samo przez się woła — na alarm.

Życie martwych przedmiotów

Marja Ankiewiczowa

PRZYWKLIŚMY dopatrywać się w każdym człowieku odrębnych cech jemu tylko właściwych i ochrzcieliśmy tę właściwość ludzką mianem indywidualności. W obserwacjach swych poszliśmy dalej, stwierdzając, że suma tych cech indywidualnych stwarza wokół danego człowieka pewną atmosferę, która nie pozostaje obojętna dla otoczenia.

Jakże często słyszy się wyrażaną o kimś ogólnikową, a jak bezpośrednio charakteryzującą opinię: „to jest czarująca kobieta” lub też: „jestem pod urokiem tego człowieka”. I nie trzeba, aby ci ludzie, o których mowa, byli młodzi, piękni, otoczeni przepychem lub nawet by posiadali wszystkie te przywileje jednocześnie. Bynajmniej! Wystarczy, że od natury są wyposażeni w ów nieokreślony naukowcami środkami rozeznania fluid, który ich nam czyni miłymi.

Czy właściwość emanowania pewnych prądów, stojących niejako na pograniczu naszych władz psychicznych, intelektualnych i naszych możliwości fizycznych, ma być wyłącznym przywilejem istot żyjących? Uważna obserwacja życia chroni nas od popełnienia omyłki. Zdolność przedziwną pozornie nieuchwytej wymowy posiadają w znacznej mierze także i martwe przedmioty, przedmioty nas otaczające. Stwierdzeniem tego zjawiska jest indywidualna atmosfera, jaką rozróżniamy, przekraczając progi różnych domostw, a nawet poszczególnych pokoi jednego mieszkania, zajmowanego przez szereg luźno ze sobą związanych współlokatorów. Na tę atmosferę składają się właśnie: człowiek i sprzęty.

Martwe przedmioty, stale nas otaczające lub stałe pozostające z nami w bezpośrednim zetknięciu, przejmują nasze fluidy i nawet gdy nas niema wśród nich, wydzielają z siebie to „coś” nieuchwyte, co wyraźnie świadczy o ich przynależności do nas. „Ach! jak tu miło... i ślicznie!” — wyrwa się niekiedy z ust wykrzyknik przy wchodzeniu do czyjegoś domu po raz pierwszy. I czasem ten spontaniczny okrzyk wydaje się nam samym niezręczny. Bo oto gospodarz z zakłopotaniem wymienia niepotrzebnie wszystkie braki skromnego wnętrza. A jednak mimo bystre i krytyczne wokół spojrzenie jakoś się nie pozbywamy pierwszego wrażenia ciepła i przytulności.

Gdzież więc kryje się źródło tajemnego uroku? — Niewątpliwie w ustosunkowaniu się człowieka do posiadanych przedmiotów i w harmonijnym dopasowaniu ich do charakteru i potrzeb posiadacza. Nie zapominać, że poza zdolnością przyswajania sobie fluidu obującego z nimi człowieka, przedmioty martwe posiadają także własną indywidualność, która albo pozwoli im na przyjazne zespolenie się z człowiekiem, albo też będzie prowadziła do nieustannej z nim walki.

Nieomal wszystkie martwe przedmioty, pozostające na naszych usługach, żyły kiedyś życiem i to nierzadko życiem samoistnym. Meble szumiały kiedyś bujnem ulistwieniem; kilim lub dywan



ISTNIEJE TYLKO JEDEN PUDER ABARID

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

PUDER ABARID
„PERFECTION”

skręcał się polyskliwym łokiem na owczej skórze; a lniana nić, zszeregowana w gładką tkaninę obrusa, kłoniła się kiedyś w takt podmuchu wiatru. Każdy z pośród otaczających nas przedmiotów posiadał swój świat, z którego wyszedł i swoją historję, których odbłask wnosi we współżycie z nami. Poza tem przy powstawaniu miał zgóry narzuconą celowość i s t n i e n i a, która tłumaczy przyczynę powołania go do życia.

By osiągnąć najlepsze wyniki obcowania z posiadanymi przedmiotami codziennego otoczenia trzeba przede wszystkim zmienić nasze odnoszenie się do nich. Niestety, przywykliśmy powszechnie do uprzączania go sobie użytkowaniem sprzętów lub rzeczy nas otaczających. Co gorsza, to użytkowanie przybiera niekiedy formę niszcycielstwa i rzadko posiadacza nawiedza odruch żalu poniewczasie, że jednak miły i pożyteczny przedmiot uległ zbyt szybkiemu zmarnowaniu. A przecież, jeśli wzajemne w s p ó ł z y c i e ma być obliczone na trwałość, musi być oparte n a w z a j e m n y c h ś w i a d z e n i a c h.

Jakie są obowiązki człowieka względem otaczających go sprzętów i przedmiotów? To celowe posługiwanie się nimi i świadoma oraz sumienna ich konserwacja.

Już w fazie fabrykacji każdy powstający przedmiot ma zgóry określone przeznaczenie. Musi być więc zarówno w swej formie, barwie, jakości materiału, rozmiarze i wytrzymałości przystosowany do przyszłej swej użyteczności. Tymczasem ta celowość jest w życiu codziennem często p o m i j a n a. A czyż doprawdy łatwiej jest wyciągać korek widełcem aniżeli korkociągiem? Krzeselko zamieniać w przenośny magazyn konfekcji, a fortepian w skład książek, gazet, nut i „ozdobnych” pośród tego wazonów? Przecież ciężar uginający wieko fortepianu musi pozbawić go właściwego rezonansu, a wazon wśród graciarni musi zatracić właściwe swe piękno.

Jakże często biblioteka lub półka z książkami bywają zasławione różnemi drobiazgami dla ozdoby. Bibeloty uniemożliwiają posilkowanie się książkami, które przestają żyć, popadając w okresowy letarg — do chwili, aż czyjaś dobra dłoń przywróci im zdolność pełnienia swego posłannictwa.

To zagradzanie drogi do życia przedmiotom martwym nie jest jedyną winą człowieka. Często posuwa się on dalej w swej tyranji, skracając o długie nieraz lata istnienie pożytecznych swych towarzyszy. Jest to codziennie i powszechnie spotykany wandalizm bezkarny posiadacza. Jakże często widzimy ludzi krających coś nożem na obrusie, z tem rozbijającym zapewnieniem, że „uwważają”! Ale mimo bacznej uwagi, na obrusie pozostają lekkie nacięcia pierwszej warstwy włókien, które powodują zniszczenie obrusa. Takim samym wandalizmem będzie stawianie bez zabezpieczenia naczyń gorących lub napelnionych alkoholem na politurowanych powierzchniach, które nigdy z podobnych opresji nie wyjdą bez uszczerbku. A co myśleć o beztroskiem czyszczeniu obuwia na nodze wspartej o wyplatane krzesło lub miękki fotel?

Bardziej jednak od osób nieopatrnych niebezpiecznemi dla istnienia martwych przedmiotów bywają istoty żyjące w wiecznym pośpiechu. Te stwarzają wokół siebie huraganowe spustoszenia. Dla nich celowe zastosowanie przedmiotów nie istnieje. Chwytają zawsze to, co jest „pod ręką”. A w zasadzie „pod ręką” mają zawsze skłębiony wir rzeczy niepotrzebnych.

Tam blokiem z biurka okutym w srebro, przybija się wypadający gwoździak, nie bacząc, że na lśniącej powierzchni srebra powstają rysy. Tam kredens będzie — bieliźniarką, łazienka — spiżarnią. Tam łóżko lub tapczan będą miejscem wiecznego w domu nieładu. Tam książkę lub list będzie się rozszarpało łusną obsadką czy szpilką od włosów! Tam... nie wyliczamy już, bo takich domów, cierpiących doraźnie na zdolność wykoślawiania i komplikowania prostej codzienności jest jeszcze bardzo wiele.

Drugim nie mniej groźnym od braku poszanowania wrogiem jest dla martwych przedmiotów brak dbałości o ich dobry stan. One przecież żyją, służą i zużywają się; nawet wtedy, gdy pełnią usługi w najnormalniejszych warunkach i w najwłaściwszem tempie. Czas jest wystarczającą siłą, aby na nich pozostawić swój niezatarty ślad. I to możnaby nazwać chorobą martwych przedmiotów. Trzeba je leczyć, chorobę zwalczać w zarodku, a wtedy nie trudno jest przywrócić wielu pacjentom zupełne zdrowie.

Jakże nas razi widok odprysków fornieru z gład-



Jesienna moda faworyzuje berety. Ten uroczy model zrobiony jest z materiału w prążki, tego samego co suknia.

kich politurowanych powierzchni cennych stołów lub szaf. Jak smętnie zwisają z krzeselek loki wysnutej plecionki trzciniowej. A zapadła kanapa, przypomina swym wyglądem osobę, cierpiącą na fluksję.

A gdy te i tym podobne niedobory troskliwa ręka wczas usunie jakimże uśmiechem szczerzej wdzięczności wypogadzają się wszystkie otaczające nas przedmioty. Potrafią być wdzięczne. Za zachowaną im schludność i pierwotną urodę potrafią wyplacać się wartościami estetycznemi i trwałością. Wiernością i oddaniem umieją odwzajemnić dobre traktowanie, tak jak potrafią być złośliwe, gdy pozbawimy je opieki i życzliwości.

Złośliwość martwych przedmiotów wyraża się przedewszystkiem tempem ich niszczenia; jawną bezcelowością (np. lampa naftowa na wysokim postumencie w salonie jarzącym się od elektrycznych świateł); stwierdzoną niewygodą, wreszcie nieprzejeđnaną obcością, gdy coś do nas lub do naszego otoczenia zgoła nie pasuje i nigdy pasować nie będzie. Często złośliwość przedmiotów bywa wywołana naszym zbyt obcesowem obejściem i wtedy wypowiada się biernym oporem. Zbyt często siłą przekręcany zamek musi się wkońcu zaciąć; klucz

VIM

**Niezawodny środek
do czyszczenia
i polerowania**

NA C E R Ę
 tłustą i polyskującą,
 sklonną do wągrów
 i pryszcy, od wielu
 lat stosowane jest z
 doskonałym skutkiem

**MYDŁO ALKALICZNE
 KARPINSKIEGO**

bez oznaczonego miejsca przydziału musi się zagubić; zbyt energicznie traktowane drzwi muszą skrzypieć w zawiasach. Ale przyczyny tych wszystkich niedomagań martwych przedmiotów człowiek nie doszukuje się w sobie, lecz z pasją przypisuje ich złośliwości. Jeżeli więc podświadomie łapiemy się na przypisywaniu martwym przedmiotom cech woli, indywidualności i życia, to uszanujmy je, a wyjdzie to stronom obu na pożytek.

Ta wzajemna zależność istot i rzeczy nie ogranicza się wyłącznie do wnętrza: do mebli, dzieł sztuki czy sprzętów użytkowych w nich zawartych, lecz znajduje zastosowanie i w dziedzinie przedmiotów użytku osobistego i garderoby.

Są ludzie, o których się mówi, że na nich „ubranie się pali”. Ciągłe mają rzeczy nowe, a nigdy nie wyglądają elegancko ani świeżo. Aby osiągnąć sukces trwałej elegancji, nie dość jest posiadać nowe ubranie. Trzeba mieć zdolność doboru rzeczy właściwych dla siebie: w charakterze, barwie i jakości; trzeba posiadać zaletę czystości osobistej oraz — w pierwszym rzędzie — poszanowania noszonych rzeczy i umiejętnej ich konserwacji.

Ubranie nasze w miarę używania przyswaja sobie właściwości naszych ruchów i kształtów. Nie należy tego traktować jako nieuchronną utratę nieposzlakowanej świeżości. Garderoba, tracąc sztywność nowości, nabiera przy starannem obchodzeniu się z nią raczej swobodnego wdzięku, który udziela się w równej mierze naszej sylwetce i tylko nam wychodzi na dobre.

I dlatego niewskazane jest przerywanie nawet czasowe tego harmonijnego kontaktu pomiędzy ubraniem a jego właścicielem. Naruszeniem takim będzie wypożyczanie sobie wzajemne drobiazgów ubraniowych przez zaprzyjaźnione osoby. Ten objaw przyjaźniskich usług nie jest żadnym dowodem zażyłości, która bynajmniej nie upoważnia do żądania podobnych usług. Tembardziej, że wypożyczone choćby na krótko drobiazg czy ubranie cierpią przede wszystkim przez zmianę traktowania (indywidualny sposób noszenia garderoby) oraz przez konieczność poddania się innej atmosferze nowej osoby. Nie więc dziwnego, że wracają do właściciela zawsze w stanie nadmiernego zmęczenia i jakby przywędnięcia, co z trudem daje się usunąć.

Choć niezawsze zdajemy sobie sprawę z istnienia indywidualności otaczających nas przedmiotów, to jednak obcowanie z nimi utwierdza nas w tej prawdzie, że zasługi świata martwego położone dla świata żywych są tak oczywiste, że warto im poświęcić trochę uwagi.

Rok założenia
1840



**FABRYKA FARB
 I LAKIERÓW
 J. A. KRAUSSE**

WARSZAWA

Bonifraterska 9 Tel. Centr. 551-54

POLECA:

Pasty do podłóg
 Farbkę do bielizny
 Płyn do czyszczenia metali
 Proszek do czyszczenia
 noży

Barwniki do tkanin
 Lakiery do obuwia

Specjalne Lakiery do mebli:

matowe
 półmatowe
 błyszczące.

**UWAGA: Wszelkich wskazówek
 udziela Biuro fabryki tel. 551-54.**

WYBÓR FASONU SUKNI ZALEŻY OD FIGURY¹⁾

Panie bardzo wysokiego wzrostu

powinny unikać



KOLORÓW ZBYT ŻYWYCH,
podkreślających ten wzrost do przesady.

RZUCAJĄCYCH SIĘ W OCZY
szczegółów toalety.

MATERJI W PODŁUŻNE PASY,
wyszczuplających nadmiernie figurę.

WYSOKICH KAPELUSZY.

powinny nosić

TKANINY, NIE PRZYLEGAJĄCE
ściśle do figury.

TKANINY SZTYWNE I MIĘSISTE,
układające się w pożądaną fałdę.

TIUNIKI ZDOBNE,
przecinające długą linię spódniczki.

KAPELUSZE PŁASKIE,
pozornie zmniejszające wzrost.



¹⁾ wg. „Vogue” VI, 1934.

Panie o wydatnym biuście

powinny unikać



KOŁNIERZY I ŻABOTÓW,
poszerzających ramiona.

BLUZEK W JASKRAWYCH BARWACH,
gdyż podkreślają tuzę.

RĘKAWÓW REGLANOWYCH,
gdyż uwydatniają biust.

WYŁOGÓW ZBYT SZEROKICH,
poszerzających figurę.

powinny nosić



WYCIĘCIA PODŁUŻNE,

MAŁE NARZUTKI GŁADKIE
wyszczuplające górną część
figury.

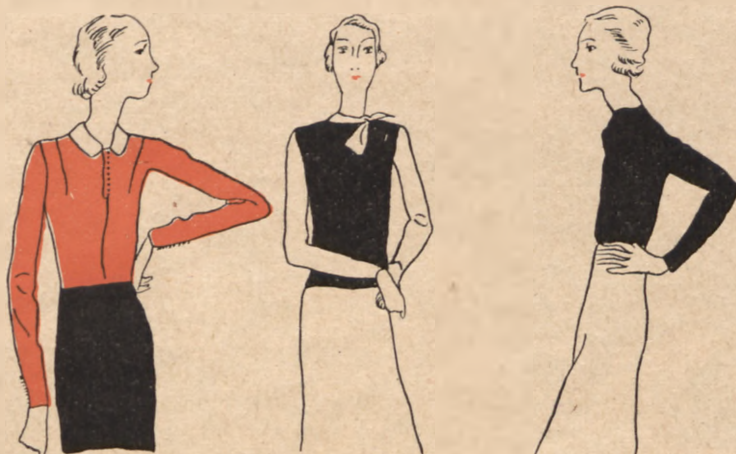
RĘKAWY GŁADKIE

RĘKAWY CIEMNIEJSZE
od bluzki.

KRÓTKIE RĘKAWY SZEROKIE W ŁOKCIACH,
równoważące wydatność biustu.

Panie zbyt szczupłe w biuście

powinny *unikać*



BLUZEK GŁADKICH,
podkreślających zbytnią szczupłość.

SWETRÓW I DŻEMPRÓW CIEMNYCH,
zmniejszających niepotrzebnie górną część figury.

RĘKAWÓW W INNYCH KOLORACH,
bo te wyszczuplają jeszcze biust.

powinny *nosić*



RĘKAWY BUFIASTE,
poszerzające ramiona.

WYCIĘCIA POD SZYJĄ KWADRATOWE,
poszerzające biust.

PELERYNKI ZDOBIONE
FALBANKAMI i t. p.,
podkreślające górną część
sylwetki.

BLUZKI DRAPOWANE,
powiększające biust.

WYKOŃCZENIE SUKIEN FALBANKAMI.

Panie małego wzrostu

powinny unikać



SUKIEN W DWÓCH KOLORACH,
które przecinają figurę.

PŁASZCZY „TRZY-CZWARTE”,
skracających linię nóg.

SUKIEN NASZYWANYCH FALBANKAMI,
skracających figurę.

powinny nosić

MATERJE W DROBNE DEZENIE,
odpowiadające drobnej figurze.

KOMPLETY W JEDNYM KOLORZE,
które figurę wydłużają.

SZARFY Z DŁUGIEMI KOŃCAMI



Wystawa domków weekendowych Dekoracja wnętrz

Wrażenia z Stockholmu

Wkrótce osiadę na dłużej w Szwecji, kraju, z którym od wieków łączą nas tradycyjne sympatje. Skorzystałam zatem z parodniowego pobytu w Stockholmie, by jak najprędzej zaznać się ze społeczeństwem, w którym obecnie będę przebywać.

Cóż lepiej i wyraźniej mówi o duszy społeczeństwa, jego kulturze i zamiłowaniach niż wnętrza jego mieszkań? To też, gdy tylko program zajęć zostawił mi dwie godziny wolnego czasu, wyruszyłam na wystawę domków weekendowych.

Na niedużej przestrzeni, wśród mikroskopijnych ogródków, rozstawiono około 30 domków. Domków na wszelkie wymagania i na każdą kieszeń: od jednoizbowych do czteroizbowych z oddzielnym pomieszczeniem na kuchnię, prysznic i inne wygody.

Co odrazu zdobywa sobie zwiedzającego — to niezmierną staranność w urządzeniu wnętrza. W żadnym z domków niema wprawdzie cerbera dyżurującego, ale zato każde wnętrze jest tak zagospodarowane, że wygląda, jakby mieszkańcy przed chwilą dopiero wyszli na przechadzkę. Nie brak książek na półkach, kwiatów na stołach ani przyrządów gospodarskich w kuchni.

Jeśli chodzi o budulec, to zastoscwano drzewo, papę i różne nowe materiały; od chłodu chronią rozmaite warstwy izolacyjne. W niektórych wypadkach na werandach umieszczono przekroje ścian i dachów, by publiczności unaocznili specjalną lub bardziej pomysłową konstrukcję.

Większość domków jest tak zbudowana, żeby po wbudowaniu pieców czy grzejników — można z nich było korzystać w czasie miesięcy zimowych. To też w kosztorysach domków przedstawiono dwie ceny: bez instalacji grzejnych oraz z ich uwzględnieniem.

Domki stoją na małych podmurówkach; wchodzi się do nich najczęściej przez małe werandy po kilku stopniach.

Podłogi są zwykle z drzewa malowanego, bo posadzki uznano jako zbyt kosztowne dla domków tego typu. W kilku domkach podłogi wyłożono linoleum, niezmiernie rozpowszechnionem w szwedzkich mieszkaniach: jest to bowiem materiał elastyczny, tłumiący hałasy i łatwy do utrzymania w czystości.

Wychodząc z założenia, że domki week-endowe są budowane dla użytku jednej rodziny, często zamiast ścian użyto zasłon, ściąganych w bok. W budowie wypada to taniej, zajmuje mniej miejsca niż drzwi otwarte, a w dzień pomieszczenie mieszkalne można powiększyć o izbę i tylko łóżka pozostawia się zasłonięte.

Bo wprawdzie domki week-endowe mają udostępnić jak najdłuższe przebywanie na dworze, ale tyle godzin spędza się pod dachem, że pokoje mieszkalne nie mogą być ciasnymi dusznymi kłitkami.

Z łózkami poradzono sobie pomysłowo. Często spotykamy łóżka w dwu kondygnacjach, czasem w niszach, a czasem poprostu oparte na ramach metalowych (ilustr. na str. 210). Zwykle każde łóżko jest wtedy opatrzone własną zasłonką, biegnącą wzdłuż łóżka. Drewniane ławy-skrzynie przykryte są na dzień materacem z włosia; na noc otwiera się skrzynie, wyjmując ukryte w nich siatki



sprężynowe i na nich rozkłada materace z włosia i reszłą pościeli przechowywanej w skrzyniach. Rolę łóżek zapasowych spełniają też odpowiedniej długości kanapy, często bez bocznego oparcia. W żadnym domku nie było szerokiego tapczana czy łóżka, które w małym pokoju zajmują zbyt wiele miejsca.

W paru domkach jednoizbowych pochyłe płaszczyzny dachu tworzą jednocześnie sufit; dla zwiększenia przestrzeni w ciągu dnia zastosowano łóżka wiszące na łańcuchach na takiej wysokości jak w wagonach sypialnych; na dzień podciąga się krawędź łóżka w ten sposób, by łóżko z pościelą przylegało do sufitu.

W kuchniach zastosowano wszechstronnie stal nierdzewiącą, mianowicie do rondli i naczyń, do zmywalni oraz do powierzchni stołów i kuchenek. W kraju, gdzie hutnictwo jest w wysokim rozwoju i gdzie stal nierdzewiąca jest szeroko rozpowszechniona, cena tych przedmiotów nie jest wygórowana. A wygoda w użyciu wielka.

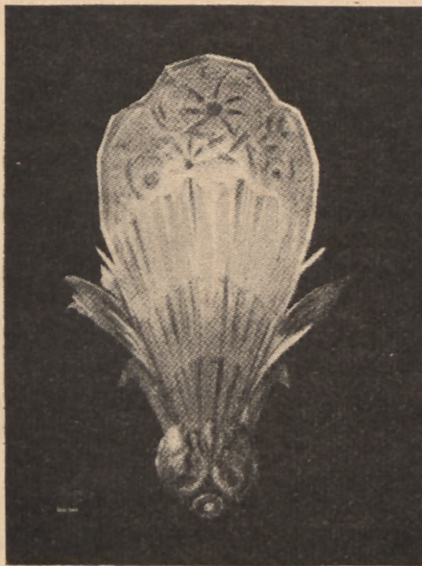
W urządzeniu wnętrza uderza harmonja budowy domków i umeblowania. Stanowią one naprawdę jedność. Meble zastosowane do mieszkań typu „najmniejszych”. Ale dzięki ogromnej różnorodności drzewa i obici podkreślają indywidualność każdego pokoju w każdym z domków.

Kolor ścian i sufitów, typ podłogi, dywanów czy mat na podłodze, drzewo i obicia mebli, firanki, lampy, wazony i rośliny tak są starannie dobrane barwą i kształtem, że w każdym domku chciałoby się zamieszkać. Ani cienia hałaśliwości i braku spokoju, jaki nieraz wyobrażamy sobie, myśląc o nowoczesnych wnętrzach. Każdy pokój czyścił zadość wymaganiom wygody i estetyki.

Koszt domków oraz ich urządzenia nie jest stosunkowo tak wielkim jak w naszych warunkach, co się tłumaczy większą zamożnością społeczeństwa, a stąd większym zapotrzebowaniem i większą podażą tych wszystkich sprzętów, które radują oko.

Mile uderza zastosowanie pianina w wielu domkach, bo już o radio nawet nie wspominam, takie to oczywiste. Szwedzi są bardzo muzycalni, posiadają śliczne chóry i muzyka jest ich prawdziwą codzienną potrzebą. Do wnętrza nowoczesnych, o pokojach niskich i niewielkich, stosują specjalny typ pianina (jak na ilustracji wyżej), przypominający fisharmonję.

Wykończenie tego pianina bywa z brzozy, orzechu, ma-



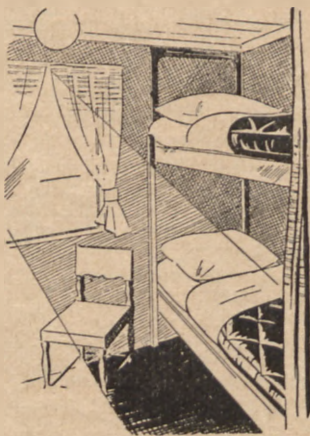
Lampa elektryczna fantazyjna, z pięknie rzniętego szkła, na ścianie pokoju.

honiu i t. d., tak że sprzęt ten może doprawdy tworzyć całość z resztą umeblowania, a nie jak u nas odcinać się ponurą ciemną plamą. Nie wiem, czy zewnętrzne ulepszenia nie odbiły się ujemnie na tonie pianina. W każdym razie ten nowy jego typ umożliwia wprowadzenie muzyki nawet do małych mieszkań. Tembardziej, że cena jego jest o połowę niższa niż pianina normalnej wielkości.

Zachęcona wystawą, poszłam obejrzeć dział mebli w jednym z domów towarowych (jak w Warszawie B-ci Jabłkowskich). I tam uderzył mnie widok niespodziewany. Po przejściu wielu sal, w których jedne przy drugich stały rozmaite garnitury mebli, znalazłam się w dziale, pod nazwą „dekoracji wnętrz”.

Wspomnienia z kinematografów stały się rzeczywistością. Jedne za drugimi łączyły się z sobą całe mieszkania całkowicie urządzone: sypialnie, salony, gabinety, biblioteki, halle, jadalnie...

I znów staranny dobór ścian, mebli, dywanów. Światła ukrywają się dyskretnie w górnych obramowaniach sufitów lub poza płaszczyzną pięknie rzniętego szkła bras de murów, odbijając się o dalekie lustra, czy wresz-



Łóżka w dwu kondygnacjach, oparte na metalowych ramach (do małych mieszkań lub domów weekendowych).

cie wydobywają się spod szklanych tafli stolików, czy z dna wazonów, w których sztuczne kwiaty-motyle potęgują jeszcze wrażenie nierealności.

Zapewne wielu z mych polskich czy nawet szwedzkich przyjaciół nieprędko się zdobędzie na ochotę i odwagę, by taką egzotykę i takie wyrafinowanie wprowadzać do swych domów. Ale wszak w ostatnim dziesiątku lat tyle już się zmieniło w traktowaniu wnętrz i mebli, nietylko wśród specjalistów — architektów i dekoratorów, ale nawet wśród szerokich sfer społeczeństwa, że — kto wie — czy to, co wydaje się dziś nierealne, nie stanie się potrzebą przyszłych dziesięcioleci. Tembardziej, że np. zasada światła, nie męczących wzroku swą jaskrawością, oraz stosowanie mebli w małej ilości, lecz dobranych w kolorze i formie, są dziś uznana koniecznością.

Każdy kupujący w tym wielkim sklepie może zająć do działu dekoracji i obejrzeć nowe pomysły w urządzeniu wnętrz. Przemawiają do każdego znacznie silniej niż najpiękniejsza nawet fotografia: tu bowiem wszystko jest realne i klient może sam skontrolować swe wrażenie nim się zdecyduje na zasadnicze zmiany w charakterze własnego mieszkania.

Tak się stwarza nowe potrzeby i przygotowuje sobie klienta. A tym, których temat specjalnie interesuje, daje nowe pomysły i możliwości.

Marya Romanowa.

POKAZ KRAJOWEJ WYTWÓRCZOŚCI ELEKTROTECHNICZNEJ

Pokaz Krajowej Wytwórczości Elektrotechnicznej, urządzony w Krakowie z okazji Zjazdu Stowarzyszenia Elektryków Polskich, zawierał sporo materiału, ciekawego dla pań domu.

Kilka poważnych wytwórni wystawiło elektryczne aparaty użytku domowego, przyczem sposób wystawienia dowodzi, że na dział ten wytwórczość zwracają coraz więcej uwagi. Sensację wzbudziło stoisko jednej z firm, w którym biało ubrany kucharz częstował zwiedzających ciasteczkami, pieczonemi na oczach publiczności. Elektryczne piekarniki najnowszej konstrukcji widzieliśmy także w innych stoiskach. Obok piekarników dużo płytek różnego formatu i rodzaju; w tej dziedzinie postęp bardzo widoczny: uniwersalny jeszcze doniedawna typ płytki otwartej, t. j. z widoczną spiralą opornika, znikł prawie zupełnie, a jego miejsce zajmują gładko oszlifowane płyty metalowe, zaopatrzone w przełączniki do regulowania ciepła. Wartość płytek jest o tyle problematyczna, że do gotowania na nich trzeba koniecznie używać garnków specjalnych, o bardzo grubych dnach — i że garnków takich niema wcale w handlu, choć jest tem dziwniejsze, że garnki tego typu zarówno emaljowane jak aluminiowe, wyrabiane są już w kraju.

Poraz pierwszy widzieliśmy na wystawie inspekty ogrzewane elektrycznie, przy pomocy kabli ziemnych; specjalnie licznie reprezentowane były różnego rodzaju grzejniki do wody, przeznaczone do kuchni i łazienek.

Na uwagę zasługują estetyczne wyroby z niełamliwej masy, zwanej „futorytem”: tacki, szklaneczki, filiżanki i całe serwisy stołowe — bajecznie kolorowe i ozdobne, zwłaszcza na tle ścian mieszkania wiejskiego lub wernydy czy ogrodu. Duże ułatwienie w każdym domu stanowić może wyłącznik automatyczny, który raz na zawsze zastępuje korki, tak często pękające.

Dwie „nowości”, które dotychczas nie mają jeszcze zastosowania w gospodarstwie domowym, to komórka fotoelektryczna i lampa bezcieniowa. Pierwszą pokazano nam w zastosowaniu do zwykłego kranu wodociągowego, naświetlonego promieniem fotoelektrycznym. Wystarczy wsunąć dłoń między kran a otwór komórki, aby spowodować odpływ wody z kranu. Lampa bezcieniowa, przeznaczona jest do sali operacyjnej, ale gdyby można mieć ją w kuchni przy stole do pracy...

H. M.

Pnącze

Wśród pnączy rozróżniamy dwojaki: strojne bogata, piękną zielenią, *lecz nie kwitnące ozdobnie*, i wyposażone we wszystkie cechy wyżej wspomnianych, a w dodatku *pokrywające się pięknymi, wonnymi kwiatami*.

W I N A.

Do pierwszej grupy zaliczymy wszelkie odmiany wina, jak: wino dzikie pospolite; wino pachnące rezedowe (odznacza się silną, upojną wonią w okresie, niepozornego zresztą, kwitnienia) i najdekoracyjniejsze ze wszystkich tak zwane wino bluszczowe, albo Engelmana.

Wino dzikie pospolite i wino Engelmana zalecają się nie tylko bujnym rozrostem, pięknym wykresem i żywą zielenią liści, ale i wspaniałą grą barw w okresie jesiennym.

W ogródku przy domu miejskim wino jest niczym niezastąpione. Wino dzikie pospolite puszczane na płoty z siatki drucianej stworzy już w pierwszym roku zwarty żywopłot odgradzający nas od niedyskrecji ulicy i najbliższych sąsiadów.

Wino Engelmana, inaczej zwane „samopnące”, jest przepiękną dekoracją dla ścian domu, których czepia się samorzutnie zapomocą małych pazurków, dążąc szybko w górę strzelistymi pędami. Rysunek i wykrój liści wina samopnącego jest daleko misterniejszy i piękniejszy od wina pospolitego, a jesienna gra barw upaja wzrok kombinacją purpury i złota.

Wino Engelmana jest nieco czulsze na mróz, niż wino dzikie pospolite, ale w miastach, dzięki osłonie naturalnej, jaką stwarzają zabudowane przestrzenie, zimuje na ogół zadawalniająco bez przykrycia.

Wino pachnące rezedowe ma liście podobne do liści szlachetnej winorośli. Jest niewymagające na glebę, nie wymarza, a jedyna pielęgnacja jakiej wymaga (poza zasilaniem) — to przycinanie na jesieni.

Krzewy wina sadzi się na jesieni. Aby im stworzyć odpowiednie warunki trzeba skopać ziemię dosyć głęboko, a w miejscach przeznaczonych pod krzewy wybrać dołki i wypełnić je mieszaniną dobrej, żyznej ziemi doprawionej minimalną ilością kurzego pomiotu i popiołem drzewnym.

Młode krzewy sadzi się dosyć głęboko, mają one bowiem dar puszczania korzeni z łęcin ukrytych pod ziemią.

PNĄCZE KWITNĄCE.

Powojnik (Clematis) — krzew mało wymagający, szybki w rozroście. Okrywa doskonale: ganki, słupy, ściany, siatki druciane i altany. Rośnie burzliwie, tworząc szybko wał zwartej zieleni.

Powojnik, inaczej zwany „Powój Motyli” szczyli się niezliczoną wprost ilością odmian drobno i wielkokwiatowych, jest rośliną wybitnie ozdobną zarówno dzięki bogatemu kwitnieniu, jak i ciekawym dla oka, puszystym owocem. Sadzić należy późną jesienią, albo wczesną wiosną. Przyjmuje się łatwo. Na ogół wytrzymały na mróz, poza wybitnie delikatnymi, pięknymi odmianami, które wymagają okrycia na zimę gałęziami iglastymi. Zabarwienie kwiatów nadzwyczaj urozmaicone: białe, lila, fioletowe, szaro-niebieskie, żółte, różowe, purpurowe, ciemno-czerwone, karmazynowe.

Wiciokrzew (Caprifolium) odznacza się obfitem kwitnieniem; pięknymi barwami kwiatów; ozdobnymi, szkarłatnymi owocami, a u niektórych odmian i upojną wonią.

Wiciokrzew sadzi się w głęboko skopanej, spulchnionej i użyźnionej przegniłym obornikiem, ziemi. Jako podpory wymaga kratki drewnianej. Wygląda też pięknie poprowadzony po słupach, lub ścianach altany. Poza kwiatami i dekoracyjnymi owocami, wiciokrzew zaleca się jeszcze ozdobnymi liśćmi o barwie szaro-zielono-srebrzystej. Liście te są spojone i jakby przewiercone gałązką kwiatną, która z nich wyrasta.

Glicynja lubi słoneczną wystawę i niezbyt ciężkie podłoże. Glicynji używa się do podsadzania ścian. Zakwita w maju olbrzymimi wspaniałymi gronami kwiatnymi o subtelnej pastelowo-niebieskiej barwie. Liście i kwiaty przypominają akację.

Młode krzewy chronić przed mrozami przykryciem z iglastych gałęzi. Stare zimują bez przykrycia.

W. Dobrzańska.



Fragment wystawy „Pani domu na letniisku”, urządzanej przez Związek Pań Domu w Toruniu. Otwarcia wystawy w czerwcu b. r. dokonała pani wojewodzina Kirtlikłisowa.

„Konopie - len - wełna” na Targach Wschodnich we Lwowie.

inicjatywę, rzuconą przez Wilno, a podniesioną przez stolicę, gdzie Wystawa Len Polskiej cieszyła się zasłużonym powodzeniem, kolei podejmuje Lwów jako centrum handlowe poważnego rejonu produkcji konopnej i lniarskiej na terenie województw południowo-wschodnich, które obejmują połowę obszaru zasiewu konopi w państwie i zajmują drugie miejsce po kresach północno-wschodnich pod względem ilości i eksportu produkcji lniarskiej. W ramach tegorocznych Targów Wschodnich, które odbędą się w czasie od 1. do 16. września, organizuje się regionalna Wystawa-Targ pod hasłem „Konopie-Len-Wełna”. Wystawa uwypukli rolę województw południowo-wschodnich w produkcji surowców włókienniczych państwa polskiego i obejmie działy produkcji rolniczej i przemysłowej z zakresu konopi, lnu i wełny od strony statystyki i pokazów praktycznych, oraz gotowe wyroby z tych surowców. Poza tem przewidziano osobny dział produkcji jedwabniczej ze względu na regionalne znaczenie jedwabnictwa i możliwości jego rozwoju w Małopolsce Wsch.

Wystawa będzie największą atrakcją Targów Wschodnich. Ujrzymy na niej tkaniny dekoracyjne oraz odzieżowe lniane i lniano-wełniane wyroby Kursów tkactwa ludowego Związku Obywatelskiej Pracy Kobiet; specjalną nowość — wyroby na suknie i kostjomy, tkane w rodzaju szewiotu (len z Komarna, wełna krajowa Trójką w Kole); wreszcie bogaty dział przemysłu ludowego o odrębnym charakterze regionalnym. Takie np. kilimy Szkół Społecznych Przemysłu Ludowego, które są do obejrzenia i nabycia wyłącznie na wystawach w Tarnopolu i Lwowie, przedstawiają się jako unikaty pod względem wysokiej wartości artystycznej. Panie domu będą mogły poza tem na wystawie lwowskiej zaopatrzyć się po cenach wprost okazjnych w piękne hafty i charakterystyczne wyroby sztuki ludowej Podola, Huculszczyzny i Podkarpacia; w tkaniny jedwabne wyrobu chałupniczego, po raz pierwszy w Polsce w roku bieżącym wyprodukowane na wzór prawdziwej chińskiej cze-sun-czy na krosnach ręcznych powiatu kossowskiego; w słynne lniane wyroby tkackie z Krosna i okolicy — i wiele innych eksponatów regionalnych, pierwszorzędnych pod względem wartości, okazałych pod względem ceny.

Wobec urzędzenia przez Dyрекcję Targów Wschodnich osobnego działu meblarstwa i budownictwa drewnianego oraz działu praktycznych wynalazków, perspektywy tegorocznej lwowskiej imprezy przedstawiają się niezwykle interesująco dla szerokiego ogółu pań domu.

H. W.

Urządzenia kanalizacyjno-wodociągowe

ŁAZIENKI.

1. Nie doprowadzać do przegrzania pieca węglowego (t. zw. cyrkulacyjnego); gdy cały piec od góry do dołu jest bardzo gorący i słychać w nim szum, otworzyć kurek i wypuścić trochę gorącej wody; w przeciwnym razie wytwarzająca się para może wywołać uszkodzenie pieca, do wybuchu włącznie.

2. Nie wpuszczać do wanny z początku samej wrzącej wody, a potem zimnej, gdyż wtedy para zawilgaca łazienkę; trzeba otworzyć oba krany jednocześnie i od razu ustalić temperaturę wody pożądaną do kąpieli.

3. Nie przyrządzać kąpieli garbnikowych, np. z wyciągu kory dębowej, liści orzechowych, w wannach emaljowanych, t. j. blaszanych-emaljowanych lub porcelanowych, gdyż powstają plamy na emalii; do takich kąpieli nadają się tylko wanny metalowe pobielane lub drewniane.

4. Nie przyrządzać kąpieli siarczanych w wannach metalowych bez emalii, gdyż od tego czernieją, ale przygotowywać te kąpiele w wannach emaljowanych lub drewnianych.

5. Nie dopuszczać do zatkania spustu w wannie mydłem, kawałkami gąbki, włosami i t. p.; w razie zapchania spustu części stałe usunąć i przelać go dużym strumieniem gorącej wody, a na przyszłość zabezpieczyć spust sitkiem z cienkiego drutu.

6. Nie zostawiać po sobie brudnej wody po wyjściu z kąpieli, lecz natychmiast ją spuścić, wannę spłókać i przebrać przeznaczoną do tego szczotką i ścierką.

7. Nie czyścić wanny emaljowanej środkami rysującymi emalię, ale stosować tylko odpowiednią pastę lub proszek, które można nabyć w sklepie sanitarnych urządzeń i w składach aptecznych.

W. C.

1. Nie należy wrzucać do miski dużych kawałków waty i arkuszy gazet.

2. Nie ciągnąć za sznur do spuszczenia wody w różnych kierunkach, ale tylko w pionowym. Dla ułatwienia prawidłowego spuszczenia dobrze jest sznur ująć w uchwyt, przybity do ściany.

3. Myjąc miskę, nie nalewać do niej wrzącej wody, bo miska może pęknąć.

Dla utrzymania czystości wystarczy każdorazowe spuszczenie wody po użyciu W.C., codzienne wymycie ciepłą wodą i szarem mydłem, a co tydzień — wodą z chlorkiem. Dla odwonienia dobrze jest wymyć wodą z dodatkiem

nadmagianianu potasu; zabarwienie miski po tym środku usunie kwaśny siarczyn sodowy (do nabycia w składach aptecznych).

Kwas solny b. często jest stosowany do mycia miski klozetowej. Nie należy go używać, gdyż jest to silna trucizna.

Jeżeli jednak ktoś nie chce się bez niego obejść, to trzeba zaopatrzyć butelkę w nalepkę z trupią główką i napisem „trucizna” i trzymać w miejscu nie dla wszystkich dostępnym.

Miskę klozetową myć należy nie szczotką, którą trudno umyć, lecz gazetą nawiniętą na drewniany trzonek.

4. Nie nadużywać środków odwanających. Przykra woń — to znak, że ubikacja jest brudno utrzymana i źle wietrzona. *Więc najprzód oczyścić, wywietrzyć*, a dopiero potem stosować sztuczne środki odwanające.

5. Nie wlewać naraz do miski klozetowej ani też do zlewu dużej ilości benzyny (np. po praniu benzyną), lecz wylewać ją potrochu i spuszczać wodę, gdyż inaczej może zdarzyć się wybuch przy zapaleniu papierosa, rzuconiu niezgaszonej zapalki i t. d.

ZLEW.

1. Nie wylewać płynów wraz z częściami stałymi, a dla zapobieżenia zatkania się zlewu umieścić sitko ochronne na jego dnie. Odpadki usuwać zapomocą wiadra lub specjalnego spustu (w nowoczesnych domach) w ścianie, a nie przez zlew.

2. Nie wylewać do zlewu zawartości naczyń nocnych.

3. Nie dopuszczać, aby woda stała kapała; zawsze kran dokręcać, a jeżeli pomimo to woda kapie, wezwać ślusarza, by zmienił pakunek lub doszlifował wytarte części. Jednocześnie jednak nie należy dokręcać kranów zbyt mocno, gdyż ulegają uszkodzeniu.

4. Nie dopuszczać, aby było czuć ze zlewu i w tym celu zlew codziennie myć, a od czasu do czasu przelać dużą ilością wrzącej wody. Kiedy czuć zapach stosować roztwór nadmagianianu potasu.

5. Przy zmianie miski zlewowej kupować miskę o pojemności 15 do 20 litrów. Jeśli jest mniejsza, to wylewając wiadro wody o przeciętnej pojemności 10—12 litrów, przepelniamy miskę i rozlewamy wodę na podłogę.

H. Lutostańska.

PRZED ROZPOCZĘCIEM JESIENNYCH PORZĄDKÓW DOMOWYCH

przypominamy artykuły specjalne w następujących numerach naszego pisma.

Technika odkurzania (wyczerpany) . . . Nr. 3, 1930

Czystość w domu utrzyma szczotka „Sunny” Nr. 10, 1933

Mycie okien Nr. 10—11, 1931

Czyszczenie i mycie okien Nr. 9—10, 1929

Czyste sprzątanie na codzień Nr. 3, 1932

Błyszczące posadzki Nr. 1, 1933

Czyszczenie i przechowanie srebra Nr. 5, 1933

Wszystkie te numery podają poza tem szereg innych ciekawych artykułów, mogących ułatwić zarząd domem.

Numery można nabyć w Administracji PANI DOMU, Warszawa, Nowy Świat 9, po cenie 50 gr. za numer. Na przesyłkę należy dołączyć 20 gr. Pieniądze należy wpłacić na konto w P. K. O. Nr. 7.740 lub przesać znaczkami pocztowymi.

BIURO INSTALACYJNO-TECHNICZNE

B. Więckowski

Warszawa, ul. Mokotowska 29 tel. 8,53-56

URZĄDZENIA KANALIZACYJNE,
WODOCIĄGOWE, GAZOWE
i OGRZEWNICZE

Racjonalizacja wychowania, nauczania i gospodarstwa domowego

według PAUL DE VUYST, prezesa belgijskiej Ligi Wychowania Rodzinnego.

W dziedzinie organizacji przemysłu i rolnictwa uczyniono już dość dużo. Wskazane byłoby wszakże, aby specjaliści zajęli się w wyższym stopniu niż dotychczas problemami wydajności w wychowaniu, w nauczaniu i gospodarstwie domowym, gdzie nowoczesne metody kierownictwa nie są jeszcze dostatecznie uwzględniane.

RACJONALNA ORGANIZACJA WYCHOWANIA RODZINNEGO

Aby uzyskać maksimum wydajności, należy przede wszystkim zaczynać zawsze od początku. A więc i w wychowaniu: *zamiast prostować błędy — lepiej przyuczać dzieci od małości do porządku, inicjatywy, racjonalnej pracy.*

Fizyczne, intelektualne i etyczne wychowanie przedszkolne dziecka znajduje się w rękach rodziców. Również w przeciągu pierwszych dwudziestu lat życia jednostka znajduje się pod wpływem o wiele silniejszym rodziny niż szkoły lub Kościoła. Rodziców jest 40—50 razy więcej niż wychowawców szkolnych; to też mogliby osiągnąć o wiele lepsze rezultaty wychowawcze, gdyby byli lepiej przygotowani do tej roli¹⁾.

Stworzenie instytucji, w której studjowałoby się wszelkie metody praktyczne wychowania rodzinnego, staje się koniecznością życiową.

Podamy kilka przykładów, by pokazać, jak możnaby zwiększyć wydajność w wychowaniu rodzinnym przez stosowanie metod racjonalnych.

Przedewszystkiem ważne jest, by *środowisko wychowawcze* było jak najbardziej normalne, możliwie na wsi. Słuszne jest dążenie instytucji społecznych w miastach i ośrodkach przemysłowych, by budować tanie mieszkania z kawałkiem ziemi, warunku sprzyjającego wychowaniu i zachęcającego robotnika do spędzania wolnego czasu w domu, wśród rodziny.

Dzięki rozwojowi higieny w ostatnich czasach również i higiena dziecięca uczyniła znaczne postępy we wszystkich krajach. Pierwszym jednak porad co do pielęgnowania dzieci winien udzielić lekarz.

Gry domowe, udział dzieci w pracach gospodarczych, zainteresowanie ich rzemiosłem, ogrodnictwo — to doskonałe ćwiczenia, rozwijające *zręczność fizyczną* i odgrywające rolę produkcyjnych sportów.

Przy wychowaniu intelektualnym powinny być również stosowane przez rodziców najskuteczniejsze metody.

Gdyby powiedziano dziecku, że musi grać na fortepianie, a nie danoby mu metod nauki i nie żądano, by ćwiczył wedle wskazań tej metody, nie otrzymanoby zapewne żadnych rezultatów — chyba, że dziecko byłoby obdarzone talentem twórczym. Podobnie trzeba postępować z rozwojem innych zdolności, niezbędnych do osiągnięcia powodzenia w życiu.

Jeśli dziecko przyzwyczaić wcześniej do porządku, klasyfikowania np. zabawek, tak aby je zawsze łatwo mogło znaleźć, ileż zaoszczędzi człowiek czasu w przyszłości! Dziecko nieumiejące jeszcze czytać, można przyuczyć do układania np. jego obrazków, odnoszących się do roślin — w jedno pudełko, a do zwierząt — w drugie, i t. d. W ten sposób przyucza się ono do porządku, klasyfikacji, układania przedmiotów. A gdy dorosnie, będzie np. robić sobie teczki, kolekcjonować wspem-

nienia z wycieczek i nabędzie zmysłu porządku i umiejętności podziału.

Należy też wyrabiać w dziecku zdrowy rozsądek. Nie wystarczy stawianie żądań. Należy znać i stosować skuteczne metody rozwijania inicjatywy, pogłębiania charakteru, poczucia religijnego i zasad religijnych. Metodologia wykształcenia poczyniła postępy, lecz metodologia wychowania powinna być jeszcze udoskonalona i rozpowszechniona.

Gdy młodzież będzie lepiej przygotowana do życia dzięki bardziej świadomemu wychowaniu, wydajność jej będzie większa pod każdym względem.

RACJONALNA ORGANIZACJA NAUCZANIA

Szkoła również powinna zrationalizować swoje programy i metody nauczania. Zanim rozpocznie się nauczanie organizacji, trzeba zorganizować samo nauczanie. *Szkoła powinna tedy dążyć do osiągnięcia maksimum użytecznej wydajności przy minimum wysiłku, stojąc przede wszystkim na stanowisku przyszłych potrzeb uczniów.*

Podczas nauki szkolnej, tak jak i przy innej pracy, należy pozostawiać uczniów w środowisku normalnym, mając wciąż na oku cel, jaki mają osiągnąć, a którym jest przede wszystkim przygotowanie do osiągnięcia powodzenia w rzeczywistych warunkach życia. Oczywiście, nauczyciel powinien umieć zastosować w praktyce to, czego wykłada teoretycznie; teoria bowiem nie da tych samych rezultatów, co przykład osobisty. Mówi się, że należy więcej rozwijać osobowość dziecka, lecz czy przez nadmiar instrukcji, zarządzeń i inspekcji, nie niweczy się zbytnio osobowości wychowawcy?

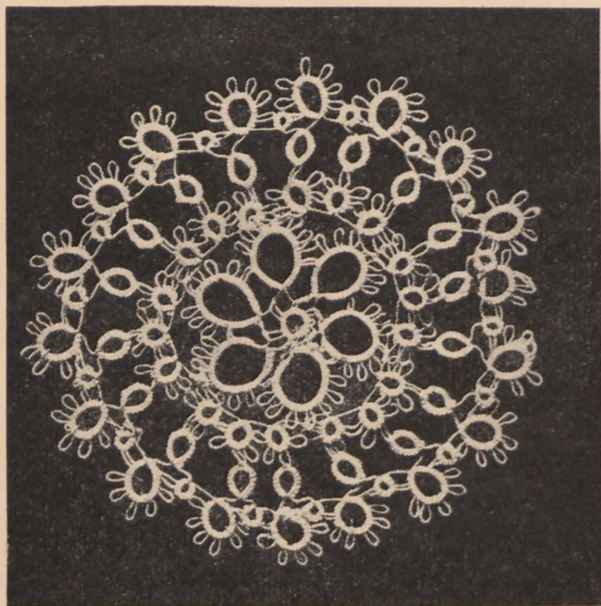
Wszyscy zgodnie twierdzą, że należy rozwijać harmonijnie wszystkie zdolności ucznia. Zdarza się bowiem, że uczniowie, którzy uzyskują stopnie celujące w szkole, nie zawsze wykazują najmniejszą inicjatywę i zdrowego rozsądku i nie zawsze powiodzi im się w życiu.

Szkoła, czasem popierana w tem przez rodzinę, zbyt ciąży ku zawodom intelektualnym. W ten sposób podważa się równowagę ekonomiczną i społeczną. Tymczasem zawód rolniczy lub przemysłowy wymaga nie mniejszej inteligencji od innych zawodów. Wogóle należy kierować dzieci do środowisk i zawodów, z których wyszły i dla których są normalnie przeznaczone. Liczne wypadki przechodzenia z jednego środowiska do innego nie dają pożądaných rezultatów. Powiększa się bowiem w ten sposób ilość nieszczęśliwych i niezadowolonych, stanowiących ciężar dla społeczeństwa.

Dziecko uczy się w szkole zbyt wielu rzeczy teoretycznych, prawie nieużytecznych w życiu, a zamało praktycznych, niezbędnych młodzieży. Czy nie należałoby wcześniej zaprawiać dziewczynki do prac gospodarskich, a chłopców do drobnych rzemiosł? Gimnastyka, połączona z temi zajęciami, byłaby gimnastyką produktywną, sportem mniej teoretycznym, użyteczniejszym i skutecznym w życiu.

W przygotowaniu umysłowym i moralnym młodzieży są również olbrzymie luki. Czy nie należałoby np. wybierać do czytania najlepsze utwory zamiast tracić czas na rzeczy, mogące obudzić tylko drógorzędne zainteresowanie? Czy nie możnaby studjowania większości utworów skrócić do połowy lub do trzech czwartych? Często czyta się 95 stron balastu, by dojść do pięciu stron przydatnych dla rozwoju ludzkości. Schematy, wykresy, dobre obrazki mogłyby dużo czasu zaoszczędzić czytelnikowi.

¹⁾ Broszura M. A. Lecensier „La reconstitution sociale par la famille” uwytkła ten pogląd i wskazuje sposoby rozpowszechnienia właściwych pojęć, dotyczących wychowania domowego.



Serwetka (w zmniejszeniu) pod filizankę na stół mahoniowy. Wykonanie t. zw. frywolitkami albo szydełkiem. Podany wzór może służyć jako motyw ustawiany w większe serwety.

Jak widać z powyższego, racjonalizacja nauczania i popularyzacja wiedzy mogą przyczynić się niepomiernie do ogólnego postępu.

Możliwość stosowania tych metod jest demonstrowana w Belgii w Wyższym Instytucie Gospodarstwa Domowego i Rolniczego w Laeken oraz w kilku szkołach, które kierują się zasadami mieszanymi De Croly, Montessori, Ferrière Bertier i t. d. Opisanie szczegółowe tych metod wymagałoby całego tomu. Zasadą podstawową w Laeken jest umieszczanie uczennic w normalnym otoczeniu wiejskim i rodzinnym, w jakim żyć będą w przyszłości, wpajanie w nie przyzwyczajenia do organizacji prac, jakie będą wykonywać później, względnie ugruntowywanie przyzwyczajeń i zalet, sprzyjających powodzeniu w życiu.

Ćwiczenia fizyczne łączy się z ćwiczeniami zawodowymi. Około dwudziestu ćwiczeń gospodarskich i rolniczych każdej uczennicy zapisywanych jest co miesiąc z odnotowaniem wyniku dokonanej pracy oraz estetyki ruchów. P. Drabs, dyrektor laboratorium ergologicznego Instytutu Wyższych Studiów na Uniwersytecie w Brukseli udziela szkole w Laeken żądanych dyrektyw w tym względzie. Rezultaty tych postępów oznaczone są graficznie. Często stwierdza się wzrost wydajności w pracach o 100% w ciągu roku.

Przykład ten jest naśladowany w innych szkołach Belgii. Corocznie po międzyszkolnych konkursach sprawności danej prowincji 9 laureatek prowincjonalnych ubiega się o t. zw. „puhar dzielnej fermerki”.

Pod względem intelektualnym powyższe szkoły kładą nacisk głównie na prace osobiste uczennic. Obznajmia się je stopniowo z materiałem dokumentacyjnym¹⁾, a nawet pobudza do współpracy w przygotowywaniu lekcji.

W szkole gospodarczej w Laeken próbuje się wyjść z mglistego empiryzmu i przywiązuje szczególną wagę do inicjatywy. Przyznaje się punkty za to, co uczennice obmyślą i wykonają z zakresu doskonalenia studiów, zajęć praktycznych, urządzenia szkoły. Te, które potrafią organizować wycieczki i rozrywki, kierować ćwiczenia-

mi ratowniczymi, wykonywać prace domowe, następnie badania, ankiety; te, które przedstawiają do wypróbowania swe wynalazki czy prace oryginalne lub które przyczyniają się do specjalnych zysków fermy — otrzymują punkty dodatkowe. Chodzi tu oczywiście o inicjatywę organizacyjną w ramach działalności szkoły, której dyrektor i nauczycielki popierają gorąco wysiłki uczennic do przezwyciężenia trudności, nasuwających się w życiu codziennym.

Co się tyczy charakteru, to stwierdza się, że można go rozwinąć w znacznej mierze. Składa się on z przymiotów i czasem wad. Te ostatnie można zmniejszyć, wpajając uczennicom przeciwstawne zalety. Np. uczennica z wrodzonym dobrym humorem obowiązana jest czuć nad rozwojem dobrego humoru u towarzyszek, a te mają notować za wspólną zgodą postępy poczynione w tym kierunku. Każda uczennica jest instruktorką danej zalety, a terminatorką innych. Osiąga się w ten sposób znaczne postępy.

Te metody kształcenia zawodowego i ogólnego są stosowane od pierwszego roku studiów. Po ukończeniu trzyletnich studiów uczennice są przygotowane do zarządzania jakimś objektem na własny rachunek lub do uczenia praktycznie w szkolnictwie lub organizacjach wiejskich.

NAUKOWA ORGANIZACJA W GOSPODARSTWIE DOMOWYM

Jeśli w fabryce pracuje tysiąc robotników i jeśli dzięki usprawnieniu ich pracy osiąga się na robociznie oszczędność franka (belgijskiego) dziennie od głowy, wynika stąd korzyści roczne są znaczne.

W Belgii gospodarstwo domowe, wytwórnia o największym znaczeniu dla gospodarki narodowej, zatrudnia dwa miliony gospodyń, które administrują przeciętnie sumą 25.000 franków od gospodarstwa rocznie. Lepsza administracja mogłaby łatwo zaoszczędzić 10%, czyli blisko 5 miliardów rocznie.

W tej wielkiej wytwórni narodowej, obejmującej wszystkie gospodarstwa domowe i ważniejszej niż jakakolwiek inna wytwórnia, gospodynie pracują co najmniej 12 godzin dziennie. Lepsza organizacja pracy pozwoliłaby im zaoszczędzić 1 lub 2 godziny dziennie, t. j. pół do jednego miljaru godzin; czas ten mogłyby poświęcić na staranniejsze wychowanie dzieci.

Dzięki ulepszeniu administracji gospodarstwa i organizacji pracy domowej można by zatem osiągnąć oba cele: oszczędność pieniędzy i czasu.

Należy przede wszystkim zrobić zmiany w rozkładzie pomieszczeń mieszkalnych i gospodarczych. Architekci ciągle jeszcze nie otrzymują ze strony gospodyń dostatecznych wskazówek, jak rozplanować pomieszczenia, aby w największej mierze zaoszczędzić domownikom i służbie czasu i chodzenia.

Dziś we wszystkich krajach widać zrozumienie potrzeby lepszego przystosowania mieszkań oraz znaczenia właściwej pozycji przy pracy. Już w 1910 r. na Powszechnej Wystawie w Brukseli, rolnicza szkoła gospodarza przedstawiła fotografie, ilustrujące złe, niehigieniczne postawy gospodyń przy różnych pracach, oraz fotografie pozycji właściwych, estetycznych i mniej męczących przy pracy²⁾.

Podobne demonstracje i studia, coraz liczniejsze w przyszłości, a w dodatku popularyzowane przez kino, będą dążyły do jednego celu: uzyskania jednej lub dwóch godzin dziennie dla pani domu, aby mogła sama odpocząć i więcej zająć się dziećmi.

Lepsza administracja gospodarstwem domowym da również oszczędność czasu i pieniędzy.

¹⁾ Materiałem dokumentacyjnym nazywamy wydawnictwa książkowe i periodyczne, dane statystyczne i inne, sprawozdania, wykresy i t. p. źródła i materiały, odnoszące się do pewnego zagadnienia; znajomość materiału dokumentacyjnego jest konieczna przy gruntownym opracowywaniu jakiegos zagadnienia.

²⁾ Ostatnio powstało w Belgii Narodowe Centrum Studiów, których celem jest osiągnięcie wyższego poziomu gospodarstw. Adres: Secrétaire général Mr. Lindemans, directeur de l'Institut Menager Agricole de Laeken.

Znane są ogólnie zasady dobrej administracji¹⁾, pomówimy więc tylko o kilku punktach, dotyczących gospodarstwa domowego.

1. Gospodyni winna przewidywać wydatki oraz wpływy roczne i odpowiednio równoważyć swój budżet; musi być w nim uwzględnione pewne sumy na nieprzewidywane okoliczności, jak choroby i t. d.

Te same zasady obowiązują duże i małe gospodarstwa; w dużym istnieje tylko większy podział pracy.

Najpierw należy ustalić zajęcia i odpowiedzialność każdego członka rodziny. Po dokładnym rozważeniu i ułożeniu planu zajęć, uwzględniającego zadania, siły i płacę każdego, pani domu powinna przestrzegać wykonania tego programu, pozostawiając wszakże możliwość inicjatywy swym pomocnikom i udzielając im zachęty.

2. Organizacja pracy w gospodarstwie domowym polegać będzie na przydzieleniu każdemu prac najbardziej dlań odpowiednich; np. pani domu — ogólny zarząd, zakupy, wybór jadłospisów, naprawa bielizny, rachunkowość; córki — współpracę z matką, upiększanie wnętrza, szycie; ojciec — drobne rzemiosła; pracownica domowa — kuchnia, sprzątanie i t. p.

Na każdy dzień tygodnia należy przewidzieć spełnienie tych prac, które powtarzają się co tydzień.

3. Wydawanie rozkazów w przedsiębiorstwie, jakim jest gospodarstwo domowe, należy do pani domu. Winna ona dawać dyspozycje jasno, spokojnie, uwzględniając istotne przeszkody; do wydanych rozporządzeń powracać nie należy, gdyż niema nic gorszego jak polecenia sprzeczne lub ciągle poprawiane. Podrywają one zarówno autorytet jak zaufanie i szacunek.

Trzeba wydawać rozporządzenia z namysłem, zabraniać niewiele, ale nie dopuszczać do przekroczenia rozkazów, brać za to na siebie odpowiedzialność, zachowując przytem dobroć i zdrowy rozsądek. Wtedy biedna, czy bogata pani domu wzbudzi w otoczeniu szacunek, miłość i posłuch.

4. Zadanie koordynowania czynów z dążeniami rzadko kiedy przypada pani domu w udziale, gdyż najczęściej jest ona zarazem mózgiem kierującym i ręką, która wykonywa.

Trzeba jednak uskutecznić koordynację między pracami stałej pomocnicy domowej, a pracami wykonywanymi przez osoby z poza danego gospodarstwa. Iak również z pracami spełnianymi przez członków rodziny. Należy wówczas stwierdzać, czy nie zachodzi wypadek podwójnej roboty i t. p.

5. Pani domu powinna wreszcie mieć nadzór i kontrolę nad całą administracją domu. Czy czego nie zapomniano? Czy nie stracono czasu przy tej lub innej sposobności? Czy nie zepsuły się zapasy produktów?

Sposoby przeprowadzania racjonalnej kontroli w gospodarstwie domowym są następujące: prowadzenie dokładnych rachunków; sprawdzanie wydatków co tydzień lub co miesiąc, by sobie zdać sprawę, jak zostały rozdzielone w porównaniu z przewidzianym budżetem (sądyby się odeń zbyt odchyłały — trzeba działać konsekwentnie w przyszłości); porównanie wydatków bieżących z podobnymi w miesiącach i latach poprzednich; przeglądanie przedmiotów, należących do rodziny; sprawdzanie czystości nokojów i t. d.

Takby się przedstawiały w zarysie zasady prawidłowego zarządzania w zastosowaniu do gospodarstw domowych. Pomoga one gospodyni w administracji domem, zaoszczędzą jej czasu i zbędnych wydatków.

¹⁾ sformułowane przez Fayola, jednego z pionierów naukowej organizacji.



Teczka czy tornister?

Teczka czy tornister? — oto jedno z najważniejszych pytań w domu z początkiem roku szkolnego. — „Ależ, tatuśku, ja mam iść do szkoły z tornistrem na plecach, kiedy wszyscy moi koledzy noszą teczki, z którymi wyglądają prawie jak dorośli. Dlaczego ja jeden mam wyglądać jak mały dzieciak”? Naturalnie rodzice chętnie godzą się na kupno teczki, nie chcąc narażać dziecko na wyróżnienie w szkole, w jego mniemaniu — niekorzystne. Pragną przytem, aby dziecko w pewnych, mniej ważnych sprawach jego dotyczących mogło samo czasem decydować.

Nie, drodzy rodzice, to nie jest sprawa błaha. I w tym właśnie wypadku nie wolno jest ulegać zachciankom dziecka. Nie teczkę lecz tornister kupimy do noszenia przyborów szkolnych.

Wie o tem dobrze lekarz szkolny, jakie skutki wywiera noszenie teczek na zdrowie i postawę dziecka.

Dzieci najczęściej noszą teczki w lewej ręce, przez co skutkiem ciężaru książek zasadnicza postawa dziecka ulega zmianie. Wystające biodro, skrzywienie kręgosłupa, wada serca nabyta przez złe trzymanie się, oto następstwa noszenia modnych teczek, zwłaszcza u dzieci fizycznie słabszych.

Tornister szkolny jest wynalazkiem nietylko mądrym, ale i praktycznym. Waga książek często jest za duża na jedną rękę i na jedną stronę ciała. Tornister zaś wpływa na prawidłową postawę przy chodzeniu, na proste trzymanie się, które sprzyja rozwinięciu się klatki piersiowej i płuc, zapobiega nienormalnemu rozwojowi jednej strony ciała i nie powoduje zaburzeń serca.

Dr. K. H.

Jadąc za miasto —
nie zapomnij nabyć
dzienników i czasopism.



OBIADY I KOLACJE WE WRZEŚNIU

Jadłospis I mięsny

Obiad. Zupa selerowa z grzankami (1). Comber barani po angielsku (2). Kapusta zasmażana z surowymi jabłkami. Mleczko karmelowe.

Kolacja. Paluszki ziemniaczane z sosem pomidorowym.

Jadłospis II

Obiad. Zupa kalafiorowa. Dynia na jarzynę (3). Baranina duszona w pomidorach. Gruszki w kremie.

Kolacja. Risotto z jarzynami.

Jadłospis III bezmięsny

Obiad. Zupa ziemniaczana. Rydze w śmietanie (4). Bu dyn z kapusty. Strudel z jabłkami (5).

Kolacja. Kapusta po wiedeńsku (6).

Jadłospis IV

Obiad. Zupa barania. Kapusta na mleku z masłem. Pomidory nadziewane bułką z koperkiem. Legumina z sera.

Kolacja. Kasza kukurydziana przesmażana ze zsiadłym mlekiem (7).

PRZEPISY (proporcje na 4 osoby).

(1) Zupa selerowa z grzankami

25 dkg włoszczyzny	trochę wody
25 „ kości	sól
1 1/2 litra wody	
25 dkg selera	<i>Grzanki:</i>
<i>Podprawa:</i>	2 bulki czerstwe
5 dkg masła	2 dkg masła
5 „ mąki	

Kości i jarzyny opłókać, pokrajać, ugotować wywar, odcedzić. Selery oczyścić szczoteczka pod bieżącą wodą, zetrzeć na tarce do jarzyn, zalać wodą, ugotować na szybkim ogniu pod przykryciem, przetrzeć. Połączyć wywar z przetartymi selerami. Przyrządzić jasno złotą zasmażkę, podprawić nią zupę, zagotować, posolić do smaku. Podawać z grzankami lub groszkiem ptysowym.

(2) Comber barani po angielsku

1 1/2 kg combra baraniego	4 dkg sadła wieprzowego
sól, oliwa, sok z cytryny	2 „ masła do polania

Zamówić u rzeźnika comber barani ze sztuki dojrzałej i dobrze utuczanej. Mięso opłókać, obrać starannie z tłuszczu, skropić cytryną i oliwą na kilka godzin przed pieczeniem. Rozgrzać tłuszcz, mięso posolić (można je również natrzeć czosnkiem), wrzucić na rozgrzany tłuszcz, polać nim powierzchnię, wstawić do bardzo gorącego piekarnika i upiec napół, podlewając, dodać masła. Ogrzać półmisek, mięso pokrajać cienko w skośne kawałki, tak jak polędwicę i podawać natychmiast polane sosem.

Z. Czerny-Biernatowa.

(3) Dynia szparagowa

75 dkg dyni szparagowej	1 dkg bulki tartej
wrząca woda	3 dkg masła
sól, cukier do smaku	

Nieprzejrzałą dynię szparagową obrać, pokrajać w kawałki równej długości. Zagotować wodę z cukrem i solą, wrzucić dynię, ugotować, odcedzić. Wyłożyć na półmisek, wyrównać, polać masłem zrumienionem z bułeczką.

M. Kapuścińska.

(4) Rydze w śmietanie

1 kg rydzów	1/2 l. śmietany
7 dkg cebuli	2 dkg mąki
4 dkg masła	1/2 łyżki octu, pieprz, sól

Rydze oczyścić, opłókać, większe pokrajać. Cebulę obrać, drobno posiekać, dodać do rydzów, zalać niewielką ilością wody, ugotować, na dogotowaniu dodać masła. Śmietanę wymieszać z mąką, zalać rydze, dodać soli, pieprzu i octu do smaku.

J. Czechowska.

(5) Strudel z jabłkami

7 dkg masła		<i>Ciasto:</i>
3 „ bułeczki tartej		30 dkg mąki
3 „ masła		1 jajo
75 dkg jabłek		1 letnia woda
5 dkg rodzynek lub odsączone konfitury		sól
skórka cytrynowa, cynamon, cukier do smaku		

Zarobić dość rzadkie ciasto, wyrobić starannie, wybierając o stolnicę. Stół przykryć obrusem, oprószyć mąką, na środku pod obrusem umieścić talerz, odwrócony dnem do góry. Masło stopić, wsypać bułeczkę, zrumienić. Jabłka opłókać, obrać, zetrzeć na szatkownicy lub pokrajać w cienkie talarki, wymieszać z cukrem i przyprawami.

Ciasto wyłożyć na talerz i rozciągnąć jak najcieniej. Grubsze brzegi obciąć, ciasto trochę przesuszyć, skropić masłem z bułeczką, posypać jabłkami, zwinąć w ciasny rulon. W blasze do pieczenia stopić trochę masła, ułożyć w niej strudel, posmarować masłem lub jajem i upiec na złoty kolor (3/4 godz.). Po wyjęciu posypać cukrem w mączce, pokrajać w dość duże kawałki.

(6) Kapusta po wiedeńsku

	<i>Podprawa:</i>
75 dkg włoskiej kapusty	4 dkg masła
wrząca woda	2 ząbki czosnku
20 dkg ziemniaków	4 dkg mąki
	wywar z kapusty
	sól, pieprz
	(4 pary parówek)

Kapustę opłókać, pokrajać w grubą kostkę, wrzucić na wrzącą wodę, raz zagotować, odcedzić, odcisnąć z wody.

Ziemniaki opłókać, obrać, pokrajać w kostkę, wymieszać z kapustą, dodać trochę wody, ugotować.

Przyrządzić jasno złotą zasmażkę z czosnkiem, podprawić kapustę, dodać soli, pieprzu do smaku.

Parówki umyć w ciepłej wodzie, włożyć do kapusty, zagrząć. Kapustę wyłożyć na okrągły półmisek, obłożyć parówkami. Podawać z chlebem.

(7) Kasza kukurydziana przysmażana

40 dkg kukurydzianki grubszej	4 dkg masła lub sadła do przysmażenia
2 razy tyle wody ile kaszy	1/2 litra zsiadłego mleka
3 dkg sadła stopionego	sól

Kaszę zmierzyć, nastawić 2 razy tyle wody ile było kaszy, dodać soli, sadła, zagotować. Na wrzącą wodę wsypać kaszę mieszając, podgotować na niezbyt silnym ogniu. Gdy woda wsiąknie w kaszę, wstawić do piekarnika, wypiec, ostudzić. Kaszę przyrządzić w czasie obiadu. Przed podaniem pokrajać kaszę na grube płaskie kawałki, przysmażyć z obu stron, wyłożyć na ogrzany półmisek. Podawać ze słodkiem lub zsiadłym mlekiem.

Z. Czerny-Biernatowa.

PLACEK ZE ŚLIWKAMI

według przepisu Pani Elżbiety

Dodatki: 25 dkg masła, 25 dkg cukru, 4 jajka, 50 dkg mąki, paczkę proszku do pieczywa „LUBA”, $\frac{1}{4}$ l. mleka, 1 paczkę cukru waniljowego „LUBA”.

Sposób przyrządzania: Masło utrzeć na śmietaną, wbić żółtka i cukier, dosypując mąkę zmieszaną z proszkiem do pieczywa, dolać mleka, wkońcu białka ubite mocno na pianę. Wszystko dobrze wyrobić. Kiedy ciasto gotowe, ułożyć je na blachę i układać na nim śliwki obrane z pestek skórką do ciasta, posypując je grubo cukrem i cynamonem i wstawić do pieca.

Taki sam placek można zrobić z jabłkami.

JABŁKA W CIEŚCIE

Dodatki: 25 dkg mąki, 3 jajka, 6 dkg cukru, mniej więcej szklanek mleka, kilka jabłek, $\frac{1}{2}$ paczki proszku do pieczywa „LUBA”, 1 paczkę cukru waniljowego „LUBA”.

Sposób przyrządzania: 3 żółtka rozbić z mąką zmieszaną z proszkiem do pieczywa, dodając cukru, mleka, cukru waniljowego, białka ubite na pianę i trochę posolić. W tej masie maczać jabłka pokrajane w talarki i posypane cukrem i kłaść na gorące masło lub smalec. Smażyć po obu stronach, a na półmisku posypać cukrem.

ŚNIADANIA SZKOLNE DLA DZIECI

Wiele dzieci ku zmartwieniu matek nie jada wcale lub nie jada dobrze drugich śniadań w szkole. Według zdania dzieci, nie mają na to czasu. Właściwie — nie mają apetytu. Z jednej więc strony trzeba drugie śniadanie tak urozmaicić, aby pobudzić apetyt dziecka i ciekawość leniuchów jedzeniowych. Może przerwą wówczas zabawę, aby zajrzeć, co też tam mama dzisiaj dała na śniadanie? Z drugiej strony należy dbać o to, aby śniadanie zawierało składniki potrzebne dla zdrowia i wzrostu dziecka.

A więc nie należy dawać często wędliny. Przeciwnie — jak najrzadziej, bo jest to pokarm kosztowny, a jeśli nadużywany — jest niewskazany dla dzieci. Nie należy również dawać często cukierków, gdyż psują apetyt i odbierają ochotę na mleko. No, i nie należy dawać dziecku pieniędzy, aby samo sobie kupowało drugie śniadanie. Najczęściej bowiem dziecko zużywa pieniądze na wątpliwą wartości smakołyki, nabywane w sklepikach, lub też za pieniądze przeznaczane na śniadanie kupuje drobiazgi, które wydają mu się ważniejsze.

Dla zdrowia dziecka konieczne są: jarzyny, owoce i nabiał. A zatem na drugie śniadanie przygotujemy dziecku: chleb (lepiej razowy niż pyłowy) ze świeżym masłem i z serem; z twarogiem i szczypiorkiem; z rzodkiewką lub czarną rzodkiewką drobno startą i posoloną; z plasterkami kiszzonego ogórka; wreszcie z marchwią surową drobno startą, osłodzoną i skropioną sokiem cytrynowym; z talarkami surowych pomidorów. Albo chleb z masłem i oddzielnie pomidor. Można też kłaść na chleb sałatę z gotowanych ziemniaków z surowym jabłkiem, z dobrze wymoczonym śledziem i surową kiszoną kapustą; albo sałatę z czerwonej kapusty z jabłkiem i oliwą sojową. Wydrążoną bułkę można napełnić jajecznicą ze szczypiorkiem. Kombinacje te można zmieniać i mnożyć, licząc się z upodobaniami dziecka, ale jednocześnie potrochu przyzwyczajając je do spożywania różnych nowych dla niego dodatków do pieczywa. Pieczywo również powinno się urozmaicać, dając przewagę, jak to mówiliśmy, chlebowi razowemu.

Jeśli tylko można, starajmy się do chleba czy bułki z przytoczonymi dodatkami dać dziecku owoce sezonowe, a więc surowe jabłko, kilka śliwek a jeśli to możliwe — nawet pomarańczę. W zimie, gdy owoce drogie, a na pomarańczę mało kogo stać, nauczmy dziecko gryźć do śniadania surową oskrobaną marchew.

Jeśli dziecko nie pije w szkole ciepłego mleka, niech zabierze czasem zamiast owoców mleko w butelce, raz zagotowane i ostudzone, a jeśli dziecko nie lubi koźców — to przecedzone.

Zastosowanie podanych projektów drugich śniadań oraz tworzenie wielu innych podobnych kombinacji nie przyzwyczai dziecko do małowartościowych wędlin, lecz do

koniecznych dla zdrowia jarzyn i owoców. Każda pani domu wie, jak w późniejszym wieku takie przyzwyczajenia ułatwiają racjonalne żywienie domowników.

Przytoczone projekty śniadań dla dzieci można zastosować i dla osób pracujących w fabrykach, biurach i tem podobnych zakładach, gdzie spożywają one swoje drugie śniadania.

M. Strasburger.

Kukurydza

W krajach, gdzie kukurydza dobrze się udaje, stanowi ona podstawę żywienia ludności, gdyż jest tańsza od innych zbóż i daje prawie dwa razy większy plon, niż np. jęczmień lub owies. Zastanówmy się jakie składniki odżywcze niesie kukurydza i jej przemiał? Dostarcza ona 7,7% ciał białkowych, 62,2% węglowodanów, 4,1% tłuszczu, 1,7% błonnika, przyswajalnych przez organizm ludzki. W porównaniu do wartości innych zbóż przynosi mniej białka, nieszczególnie przyswajalnego, i mniej soli mineralnych, zwłaszcza soli wapniowych.

Posiadając te braki pod względem wartości odżywczej, kukurydza odznacza się większą ilością tłuszczu, niż to zwykle spotykamy u innych zbóż. Składnik ten podnosi wartość energetyczną kukurydzy, lecz powoduje szybkie jęcznienie przemiatu tak, że ani mąki, ani kaszy kukurydzianej nie można dłużej przechowywać, gdyż nabiera gorzkiego smaku.

Niepełnowartościowe i gorzej przyswajalne białko kukurydzy musi być w odżywianiu uzupełnione białkiem mleka lub mięsa. Ludność spożywająca kukurydzę instynktownie uzupełnia braki tego żywienia przez dodatek bryndzy owczej (Małopolska Wschodnia, Rumunja), sera tarteo (Włochy) lub mleka słodkiego, kwaśnego, wreszcie sosu sliwkowego lub pomidorowego (sole mineralne).

Brak glutenu w kukurydzy — białka pęczniejącego w wodzie, które zawiera pszenica i żyto — jest przyczyną, dla której z mąki kukurydzianej nie można wypiekać chleba, gdyż ciasto kukurydziane nie tworzy po upieczeniu masy gąbczastej, porowatej i elastycznej, jak w chlebie żytnim lub pszenicznym, lecz kruszy się. Placki z mąki kukurydzianej lub kaszy, t. zw. „małaj” (bardzo rozpowszechnione na kresach wschodnich), przyrządzane na drożdżach, rozsypują się przy krajanu. Ugotowana jednak na gęsto kasza kukurydziana stanowi bardzo smaczny dodatek do ciasta chlebowego, który na równi z gotowanymi ziemniakami jest często używany przez uboższą ludność, jako tańszy od mąki żytniej i przyczyniający się do dłuższego przechowywania pieczywa w stanie świeżym.

Obecny sezon przynosi nam kukurydzę napół dojrzałą, którą stosujemy, jako bardzo smaczną jarzynę, gotowaną w wodzie z cukrem i solą (patrz Nr. 8 b. r. Pani Domu). Sezon młodej kukurydzy trwa bardzo krótko. Istnieje wiele gatunków kukurydzy: najczęściej używana drobnoziarnista żółta („perłowa”) jest obecnie wypierana przez grubsza, białą o ziarnach dużych owalnych, ciasno obok siebie ułożonych. Kukurydza ta zwana jest przez polskie gospodynie „cukrową”.

W Ameryce, ojczyźnie kukurydzy, produkowane są różne jej gatunki, między innymi ciemno-niebieska i czarna, cieszą się w niektórych okolicach szczególnym uznaniem.

Kukurydza dojrzewając staje się pokarmem mącznym, podobnie jak inne zboża i przemiaty z kukurydzy zaliczamy do pokarmów mącznych, tak jak inne kasze i mąki. Kukurydza więc jest rośliną zbożową i posiada w przybliżeniu taką wartość odżywczą jak zboża, nie zaś jak jarzyny, od których zawiera o wiele mniej soli mineralnych i witamin, nie powinna więc wypierać jarzyn z naszego stołu. W okolicach, gdzie spożyce kukurydzy jest rozpowszechnione, młyny dostarczają kilku gatunków przemiatu: mąki, drobnej kaszy i grubszej kaszy. Z powodów wymienionych wyżej nie można robić większych zapasów kaszy kukurydzianej („mamalyga”) i to może jest powodem dlaczego w okolicach, gdzie kukurydza jest nieuprawiana, przemiatów jej w handlu otrzymać nie można, lecz trzeba je sprowadzać z kresów wschodnich, które są obecnie głównym u nas producentem kukurydzy.

Zofia Czerny.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

CECHA INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1934/35 Nr. 77. BULJON MIĘSNY W KOSTKACH „NINABUR“

Wytwórca. Fabryka Przetworów Mięśnych „Ninabur“, Anna Choynowska, Dobryń, poczł. Dawidgródek na Polesiu.

Cena kostki 9—10 gr. w sklepach spożywczych i 7 gr. w Gener. Przedstawicielstwie Fabryki Przetworów Mięśnych „Ninabur“ w Warszawie. Mokotowska 14.

Opis i zastosowanie podano w Nr. 8, b. r.

NR. 72. KUCHEENNE NACZYNIA ALUMINJOWE MARKI „ŚWIATOWIT“

Wytwórca. Modrzejowskie Zakłady Górniczo-Hutnicze w Myszkowie, Spółka Akcyjna. Do nabycia w sklepach galanterji kuchennej.



Opis. Naczynia „Światowit“, wyrabiane z czystego 99⁰/₁₀ aluminium, o powierzchni matowej lub szlifowanej, odznaczają się solidnym i starannym wykonaniem. Uchwyty nie nagrzewają się nadmiernie, gdyż są zrobione ze specjalnego metalu. Crubość ścianek i dna garnków oraz promień krzywizny zaokrąglenia pomiędzy dnem i ścianką boczną są dobrze dobrane do wielkości garnków, co ma duże znaczenia dla wytrzymałości garnków i łatwego ich mycia.

CO TRZEBA WIEDZIEĆ O NACZYNIACH ALUMINJOWYCH

Pod nazwą aluminium rozumiemy produkt przemysłowy, otrzymany w hutach przez stapianie i elektrolizę tlenków glinowych.

Głównym chemicznym składnikiem przemysłowego czystego aluminium jest glin, znak chemiczny Al (98⁰/₁₀ do 99,5⁰/₁₀, resztę stanowią domieszki). Glin jest metalem lekkim, miękkim, o srebrnym połysku, o dobrym przewodnictwie cieplnym i o temperaturze topienia 685⁰ C.

Z powyższych własności fizycznych glinu wynikają zalety naczyń aluminiowych: są one lekkie, estetyczne, szybko nagrzewające się i zupełnie odporne na zmianę temperatury w zakresie stosowanym w gospodarstwie domowym.

Glin utlenia się w powietrzu na biały tlenek glinu, co powoduje, że *naczynia długo stojące tracą połysk*, chociażby nie były używane; nie należy się jednak obawiać stałego postępowania tego procesu, gdyż powstała powłoka tlenku glinowego zapobiega dalszemu utlenianiu.

Kwasy organiczne, np. kwas octowy (ocet), kwas cytrynowy, mlekowy i inne, normalnie znajdujące się w pożywieniu, na glin prawie nie działają; w większych

jednak stężeniach wymienionych kwasów daje się zauważyć pewne działanie rozpuszczające na glin; wszakże wobec kwasów rozcieńczonych, jakich właśnie używamy w gospodarstwie domowym, glin jest całkowicie odporny na te kwasy (np. przy gotowaniu barszczu lub kwaszonej kapusty).

Inna rzecz jest z kwasami nieorganicznymi, np. solnym, siarkowym, azotowym; te kwasy nawet w słabych stężeniach rozpuszczają glin. *Kwas solny i siarkowy stężone*, używane czasem w gospodarstwie domowym jako środek do czyszczenia, *nie mogą być stosowane do naczyń aluminiowych*, gdyż wżerają się, robią powierzchnię chropowatą, aż wreszcie dziurawią naczynia.

Ługi czyli zasady rozpuszczają glin i dlatego nie należy przechowywać w naczyniach aluminiowych silnych ługów i amoniaku, ani też używać ich do czyszczenia naczyń aluminiowych.

Woda dystylowana nie ma wpływu zupełnie na glin; *woda zwykła natomiast rozpuszcza glin i dlatego nie jest wskazane zostawiać wodę w naczyniach aluminiowych na czas dłuższy.*

Również żelazo, znajdujące się zwykle w wodzie, wchodzi często w reakcję z glinem, naskutek czego pojawia się *czernienie ścian naczyń aluminiowych*. Czernienie to ustępuje pod wpływem kwasów organicznych, a więc np. gotowania kapusty kwaszonej, obieżyn z jabłek i t.p.

Znane zjawisko *czernienia naczyń aluminiowych*, w czasie gotowania *potraw kleistych*, da się wytłumaczyć dużym przewodnictwem ciepła glinu, naskutek czego następuje lokalne zwięglenie węglowodanów i tłuszczów na ściankach naczynia.

Zauważona częstokroć zmiana *koloru niektórych kwaśnych potraw* jest wywołana tworzeniem się drobnych ilości soli glinu, a te łącząc z niektórymi produktami i potrawami (np. wiśnie, szodo) zabarwiają je na ciemny kolor. Natomiast szarzenie piany białkowej ubijanej w naczyniu aluminiowym tłumaczy się działaniem glinu na siarkę w białku.

Z punktu widzenia higieny żywienia, należy zaznaczyć, że *wszelkie sole lub tlenki glinu*, powstające w czasie gotowania w garnkach aluminiowych, są zupełnie *nieškodliwe dla organizmu*; jeśli więc nawet podczas przygotowania potrawy rozpuści się odrobina glinu, jest to zupełnie nieszkodliwe dla zdrowia.

Zastosowanie naczyń aluminiowych może być wszechstronne, należy jednak liczyć się ze zjawiskiem rozpuszczania się glinu w kwasach mocnych i dlatego przygotowanie *octu do marynat* powinno się odbywać w naczyniach *emaljowanych lub glinianych*.

Znaczne przewodnictwo cieplne glinu, t. zn. właściwość szybkiego ogrzewania się naczyń aluminiowych, pozwala na szybkie doprowadzenie potrawy do temperatury wrzenia, co oszczędza czas i materiał opałowy; z drugiej strony jednak ta sama właściwość powoduje *spalanie się potraw*, smażonych na patelniach aluminiowych oraz *szybkie spiekanie się zewnętrznych warstw ciasta* pieczonego w naczyniach aluminiowych, podczas gdy wewnętrzne warstwy pozostają jeszcze surowe.

Dobre przewodnictwo cieplne glinu powoduje nadto nadmierne rozgrzewanie się trzonków i uszu naczyń, sporządzonych z tego materiału; z tego więc względu, kupując naczynia aluminiowe, należy wybierać *trzonki i uszy wykonane z t. zw. białego metalu*, który jest złym przewodnikiem ciepła i prawie się nie nagrzewa.

Ponieważ glin jest metalem miękkim, nie należy naczyń aluminiowych czyścić piaskiem, który złości na ich powierzchni rysy. Naczynia aluminiowe czyszczone piaskiem tracą połysk metaliczny i ciemnieją od zanieczyszczeń, wypełniających utworzone wgłębienia; również mocne kwasy i zasady niszczą aluminium.

Naczynia aluminiowe należy czyścić *miękką watą metalową, słabym roztworem octu, obierzynami z jabłek lub sokiem z kapusty kiszonej*. Może także służyć do tego celu mieszanina szlamowanej gliny z octem lub też woda z mydłem.

J. H.

WYDAWNICTWA INSTYTUTU G. D.

Zawiadamiamy osoby zainteresowane, że w Instytucie są do nabycia następujące *powielone wykłady i pogadanki* w cenie zł. 0,50 za egz. (z przesyłką zł. 0,70).

„Stosowanie wysokiej temperatury przy przyrządzaniu produktów”.

„Rachunkowość domowa jako kontrola czynności”.

„Domowe metody kwaszenia mleka”.

„Higiena żywienia”.

„Pieczywo i jego własności w związku z surowcami i sposobami przygotowania”.

„Co to jest budżet i jak go sporządzić”.

„Co to jest odżywianie”.

„Najpotrzebniejsze sprzęty w małym gospodarstwie domowym”.

Zamówienia kierować należy pod adresem: Instytut Gospodarstwa Domowego, Warszawa, Nowy-Świat 9. Pieńkiadze wpłacać trzeba na konto P. K. O. Nr. 22366, na odwrocie blankietu podając tytuł zamówionego skryptu.

Jednocześnie przypominamy, *wydawnictwa* Instytutu Gospodarstwa Domowego:

4 tablice „Co każda gospodyni wiedzieć powinna” — w opracowaniu M. Karczewskiej. Cena zł. 2.— za komplet, „Racjonalne podstawy prania domowego” — inż. W. Kączkowski. Cena zł. 0,80 za egzemplarz,

„Ogrzewnictwo domowe” — inż. K. Henneberg. Cena zł. 1.— za część I i zł. 2.— za część II.

Wydawnictwa te są do nabycia w Książnicy-Atlas, Warszawa, Nowy-Świat 59 i we Lwowie, Czarnieckiego 12.

VI MIĘDZYNARODOWY KONGRES NAUKOWEJ ORGANIZACJI

W dniach 15 — 20 lipca 1935 roku odbędzie się w Londynie pod honorowym przewodnictwem J. K. M. Księcia Walji VI Międzynarodowy Kongres Naukowej Organizacji.

Referaty i dyskusje zgrupowane są w następujących Sekcjach: Przemysłowej, Rolniczej, Sprzedaży, Nauczania i kształcenia Zawodowego, Propagandy i rozwoju naukowej organizacji i Gospodarstwa Domowego.

Podajemy tematy na Sekcję Gospodarstwa Domowego:

a) Planowanie racjonalnych jadłospisów w celu zapewnienia najlepszego odżywiania przy najmniejszym nakładzie czasu, pracy i pieniędzy.

b) Rozwój naukowej organizacji gospodarstwa domowego w okręgach rolniczych.

c) Technika naukowej organizacji w gospodarstwie domowym.

1. Jakie są obecnie metody badań?

2. Jak można rozwinąć stosowanie racjonalnej techniki pracy domowej?

3. Co należy robić, aby zapewnić stosowanie wyników przeprowadzonych badań?

d) Wpływ organizacji zewnętrznych na racjonalizację pracy w gospodarstwie domowym.

Zapytania i sprawy związane z VI Międzynarodowym Kongresem Naukowej Organizacji winny być kierowane



panowie
wolą blondynki

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

SŁONECZNY PŁYN

HELLA

PERFECTION

do Polskiego Komitetu Naukowej Organizacji w Warszawie, ul. Mokotowska 51/53, tel. 838-13 i 816-43.

Sekretarzem Polskiego Komitetu Naukowej Organizacji jest pani Marja Ponikowska.

WRZEŚNIOWE POGADANKI POLSKIEGO RADJA W WARSZAWIE

W programie zimowym Polskiego Radja na rok 1934/35 wprowadzono dla działu kobiecego *następujące dni i godziny* pogadank: środy od godz. 17.25 do 17.35 i piątki od godz. 12.45 do 13-ej.

5-go, *środa, godz. 17.25*: Marja Strasburger — Grzyby przyjaciele — grzyby wrogowie.

7-go, *piątek, godz. 12.45*: Karolina Beylinówna — Ach, jakie to nieprzyzwoite!

12-go, *środa, godz. 17.25*: Marja Czapska — Nowe tory pieki nad matką i dzieckiem.

14-go, *piątek, godz. 12.45*: Konstancja Hojnacka — Fałszywy wstyd (Transm. ze Lwowa).

19-go, *środa, godz. 17.25*: Z cyklu „Kobiety zasłużone” O Dr. Józefie Joteyko.

21-go, *piątek, 12.45*: Pogadanka higieniczna z cyklu „Wskazówki dla młodych matek”.

28-go, *środa, godz. 17.25*: Anna Fudakowska — Matka i córka.

W dni powszednie codziennie rano — Chwilka pań domu.

W dni świąteczne rano — Chwilka pań domu.

WYDAWNICTWA ZWIĄZKU PAŃ DOMU

Rachunki pani domu — Iza Mandukowa . . .	zł. 2.—
Wzory do prowadzenia rachunków — Iza Mandukowa . . .	zł. 5.50
Kuchnia nowoczesna — Marja Chmieleńska . . .	zł. 2.—
O paleniu w piecach — Halina Lutostańska . . .	zł. 0.80
Normujmy sposoby pracy domowej — Michalina Ulanicka . . .	zł. 0.30

Fabryka wśród sadów

Mniej więcej o 2 km na północ od miasta Cambridge, które możnaby nazwać „angielskim Krakowem”, rozciągają się na dalekiej przestrzeni pola warzywne, sady i ogrody. Otaczają one zwartą prawie masą zabudowania fabryki przetworów i preparatów spożywczych w miasteczku Histon i dostarczają produktów przez cały sezon wiosenny, letni i jesienny.

Fabryka nosi oficjalną nazwę „Chivers and Sons”, lecz popularnie nazywa się „Fabryką wśród sadów” (The Orchard Factory). Miano to nadała fabryce szeroka publiczność od hasła, które jeden z założycieli uczynił myślą przewodnią swojej pracy: „From orchard to home” — „z sadu do domu”, pod czym rozumiał, że do miejsca spożycia lub przerobu produkt musi być dostarczony bezpośrednio, uniknawszy przewozu przez kurz miejski i przetrucania przez ręce licznych pośredników. Zebranie owocu z sadu i przeniesienie go wprost do fabryki daje gwarancję czystości i najmniejsze możliwości zakażenia drobnoustrojami starannie wyhodowanego wzrogowego produktu.

Aby otrzymać wzorowy produkt, ogrody, pola, a zwłaszcza sady dokoła fabryki, cieczone są szczególną pieczołowitością. Dla ochrony od szkodników w odpowiedniej porze rozpyla się wśród drzew odpowiednie roztwory, które wypompowuje się w różnych miejscach ogrodu ze stałych przewodów podziemnych.

Wiosną i jesienią wpuszcza się do sadów trzodę chlewną i drób, których właściwości rycia ziemi i zbierania gąsienic są tutaj odpowiednio wyzyskane, nie mówiąc już o użytkowaniu nawozu dla użyczenia ziemi.

„Fabryka wśród sadów” pracuje przez cały rok i zatrudnia około 3000 sił roboczych, w czym przeważają kobiety, głównie dziewczęta. Przybrane w białą odzież roboczą i czepekzki na włosach, przyjmują one do obierania sezonowy produkt. Produktem tym są na wiosnę truskawki, agrest i czereśnie, latem — śliwki i warzywa, jesienią — jabłka, gruszki i pigwy, zimą — pomarańcze, cytryny i t. p. Poza przetworami z jarzyn i owoców, fabryka przygotowuje preparaty spożywcze z mleka i mąki oraz kawy, które w postaci ciasta, esencji kawowej i t. p. cieszą się wielkim zbytem.

Sortowanie produktu odbywa się już podczas zbierania w ogrodzie; pracownice w fabryce oczyszczają tylko owoc z resztek szypulek i t. p., rozkładają na wielkich larach i oddają do mycia. Odpowiednie urządzenia przepuszczają powoli przez wspomniane tary wodę, odprawiając pozostałe zanieczyszczenia.

Ulubionym przysmakiem śniadaniowym Anglików są dżemy o aromacie świeżego owocu. Jak wiemy wzorowy wygląd dżemu cechuje zawiesina całego owocu lub jego części w przezroczystej galarecie. Utworzenie galarety zawsze jest od pektyny czyli galarety roślinnej, którą nie wszystkie owoce zawierają w tej samej ilości; zawartość pektyny będzie różnaita, zależnie od tego, czy w okresie dojrzewania owocu było dużo czy mało słońca, dużo lub mało wilgoci. Z tego powodu owoce w fabryce poddaje się każdego roku analizie i zależnie od jej wyniku zestawia przepisy na dżemy jednolite lub kombinowane z różnych owoców.

Umyte owoce przepływają w długich posrebrzanych wewnątrz rynnach, ogrzewanych parą; mieszane mechanicznie odpowiednimi łopatomi wygotowują się, dając odpowiednią masę, słodzoną dopiero w ostatniej chwili¹⁾.

Tymczasem tysiące słoików, o pojemności $\frac{1}{2}$ i $\frac{1}{8}$ litra (próbki), przechodzi przez płóczkarnię i zostaje poddane dezynfekcji t. zn. zabiciu drobnoustrojów przy pomocy gorąca pary wodnej. Szeregi słoików, pomieszczone w koszykach na odpowiednich pasach, przesuwają się w kierunku „owocowej rzeki” w rynnach, gdzie napełnia się je szybko gorącą masą. W dalszej drodze słoje otrzymują krążek papieru i przykrywkę; specjalna *krata* nałożona „przez głowę” ustawia słoje w odpowiednich odstępach, aby maszynowa prasa, pod którą z kolei przechodzą, zamknęła je szczelnie.

Tusz z gorącej wody usuwa ze słoików resztki przetworu. Słoje wędrują dalej pod światło silnej lampy; tam wykwalifikowana pracownica uważnie śledzi przesuwające się wolno słoje. Chociaż przy przyrządzaniu przetworów przestrzega się jak najdalej idącej czystości, przecież czasem jakaś nieproszona słomka może się znaleźć w słoiku. Wytropiona przy kontroli, zostaje natychmiast zasygnalizowana na ścianie słoja białym znakiem tłustej farby, a słoje wycofane z gromady. Uczciwość handlowa fabryki, powszechna zresztą w Anglii, nie dopuszcza najmniejszego odchylenia od przyjętego zobowiązania: „Guarantee of Purity” (Gwarancja czystości).

Dalsza wędrówka słoików na pasach skierowuje je ku maszynie, przy pomocy której pracownica zaopatruje je w etykiety.

Jeżeli przetwór zostaje w kraju, etykieta zawiera wyjaśnienie słowne; jeżeli przeznaczeniem jego jest odbyć podróż na kontynent, a nawet dalej do innej części świata, słoje otrzymuje jako etykiety piękny obrazek, wyobrażający np. truskawki, co będzie zrozumiane w każdym kraju.

W godzinach wolnych od pracy robotnice korzystają z licznych terenów dla gier sportowych i z kąpeli w specjalnych łaźniach. Jadalnia, urządzona czysto i wygodnie, opatrzona bufetem z potrawami po cenach groszowych, umożliwia im tanie, zdrowe i obfite pożywienie; szkoła przy fabryce, czytelnia i radio dostarczają materiału dla rozwoju umysłowego.

Warunki, w których mogą żyć pracownice „Fabryki wśród sadów”, stanowią przykład idealnego stosunku pracownika do właściciela. Stosunek ten, jakkolwiek oparty na podłożu systemu kapitalistycznego, daje minimum życiowe tego rodzaju, że trudno sobie wyobrazić, by najbardziej idealnie zastosowany system inny, zdołał osiągnąć podobne wyniki.

Janina Huberowa.

¹⁾ Cukier w przetworach spełnia tylko rolę środka konserwującego i w tym charakterze stosuje się go krótko; długie wysmażanie owocu z cukrem pozbawia owoc w zupełności zalet odżywczych i aromatycznych.

Przedruk dozwolony za każdorazowym upoważnieniem Redakcji.

Rękopisów autorskich nie zwraca się.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10, półrocznie zł. 5, kwartalnie zł. 2.50. Zagranicą rocznie zł. 20.

Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania Nru legitymacji członkowskiej.

Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.

Zmiana adresu będzie skuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.

Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.

Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gosp. Domowego w osobie J. Huberowej. Redaktorki: Marya Romanowa i Ludwika Bormann.

4549. Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12.