

# Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

Str.	Str.
J. Bonkowicz-Sittauer: Budujemy dom (ciąg dalszy) . . . 189	E. Błęszyńska: Pielęgnowanie cery; masaż, maquillage . . . 202
VI Zjazd Delegatek Oddziałów Związku Pań Domu we Lwowie: Otwarcie Zjazdu. Obrady. Wybory do Zarządu Głównego. Prace w Komisjach Zjazdowych. Uchwały wewnętrzne . . . . . 192	Wl. Wyrobek: Wynajmuję mieszkanie na letnisko . . . . . 204
H. Mamelokowa: Nasi sprzymierzeńcy . . . . . 198	Współpraca pani domu z pracownicą domową (Wystawa w szkole gosp. w Warszawie) . . . . . 206
	Wypoczynek na obozach letnich dla kobiet . . . . . 207
	S. Witkowska: Jadłospisy dla dorosłych i dzieci. Przepisy . . . 208

Jerzy Bonkowicz-Sittauer

## Budujemy dom —

### garść praktycznych uwag

**Usytuowanie domu i budynków pomocniczych — powierzchnia zabudowy — rozkład ogólny — indywidualizacja czy standaryzacja.**

Usytuowanie domu oraz ewentualnych budowli pomocniczych na danej parceli bywa zazwyczaj ograniczone zasadniczymi przepisami ustawy budowlanej i podstawowymi wymaganiami techniki; ponadto należy liczyć się ze specjalnymi warunkami, jakie wynikają z miejscowych przepisów budowlanych oraz ze specyficznych cech projektowanego budynku. W pierwszym rzędzie musimy ustalić wielkość naszego budynku; określi nam ją przede wszystkim powierzchnia zabudowy, jakiej żądamy dla mieszkania.

Tu od razu trzeba zaznaczyć, że do niedawna panowały w Polsce fałszywe tendencje nadmiernego ograniczania *powierzchni użytkowej mieszkań*. Wzorowano się na wytycznych dość bezkrytycznie czerpanych z zagranicznych wzorów, gdzie stosunek kosztów różnych elementów budowy jest zupełnie inny niż w Polsce: koszt placu oraz koszt surowej budowy są u nas stosunkowo niskie, natomiast bardzo drogo kosztuje wykończenie i uzbrojenie domu. Powiększenie powierzchni każdego pokoju o kilka metrów kwadratowych zwiększa właśnie te stosunkowo niskie elementy kosztów ogólnych, pozostawiając prawie bez zmiany: koszt pieców, drzwi, okien i instalacji elektrycznej; nie ulegnie też zmianie wydatek na instalację wodną, kanalizacyjną i gazową, na urządzenie kuchni, łazienki, ustępu, na kominy, balkony, schody, ganki, werandy itp. Na podstawie obserwacji mieszkań powojennych w Polsce można śmiało stwierdzić, że dla nieznacznego stosunkowo potaniaenia ogólnych kosztów budowy w wielu wypadkach zupełnie nie-

współmiernie obniżono wartość użytkową lokali skutkiem nadmiernego ograniczenia ich kubatury, a zwłaszcza powierzchni. Poza tym warunki użytkowania mieszkań i tryb życia w Polsce oraz klimat nasz powodują, iż mieszkania zbyt ciasne, obliczane według norm zagranicznych, opartych na wysokim poziomie urbanizacji, innej stopie życiowej oraz innym klimacie, nie okazały się tańsze o tyle, o ile są mniej wygodne.

Niezmiernie ważnym czynnikiem dobrego mieszkania jest jego *rozkład wewnętrzny*. Właściwe rozplanowanie wnętrza zależy od charakteru mieszkania oraz ilości i wymagań lokatorów. Pani domu ma tu specjalnie wiele do powiedzenia. I znowu trzeba podkreślić, że najlepsze wzory obce nie zawsze okazują się praktyczne u nas. Tak np. charakterystyczny *hall* angielski, bez przedpokoju, jest w naszym klimacie zupełnie niemożliwy w zimie; niezmiernie miłe okna zasuwane — w górę lub w dół — u nas zamarzają i nie dają się zupełnie otwierać; darnią kryte tarasy dachowe nie są odpowiednie ani w zimie ani w lecie; układ wnętrza wymaga u nas takiego ugrupowania poszczególnych ubikacji, aby wszystkie miały możliwość połączenia pieców z kominami, o ile nie ma centralnego ogrzewania. Podobnie wszelkie wykusze, wnęki, otwarte ganki itp. nie są u nas praktyczne, choć nie można negować ich walorów artystycznych oraz wygody podczas lata.

Przy projektowaniu podziału wewnętrznego trzeba konieczności zdecydować się, czy dom budujemy dla naszych wymagań specjalnych i tylko dla określonego sposobu użytkowania, czy też bierzemy pod uwagę możliwość zmian, jak np. zmiana ilości członków rodziny, odnawianie części względnie całego mieszkania itp. Tylko nie wiele domów można wybitnie indywidualizować; olbrzymia



Mauzoleum na Rossie.

(Photo-Plat)

*Przed dwoma laty strudzone pracą przestało bić serce JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO.*

*Skurczem bólu odpowiedziały miliony serc w Narodzie. Troską zasnuły się oblicza. Prysł spokój o jutro, którym oddychał każdy, gdy losy państwa w Jego rękę widział.*

*Dziś w Jego naukach pragniemy znaleźć wskazania, jak spokój odzyskać, na czym pozucie naszej mocy zbiorowej ugruntować.*

*Zajrzyjmy w prawdziwą treść tego co robił, a tam odpowiedź znajdziemy.*

*Los Mu kazał przez całe życie iść w awangardzie i budzić ducha w Narodzie. Budzić, by własne siły rozprężył, by na swoje sumienia i honor swój byt Rzeczypospolitej przejął.*

*By w służbie na rzecz Państwa, w jego obronie, w poszanowaniu praw — Naród przyszość swą własnym budował wysiłkiem.*

*Testament ten w rocznicę zgonu przypomniany, niech na każdy dzień naszego życia wskazaniami będzie.*

*Naczelny Komitet  
Uczczenia Pamięci Marszałka  
Józefa Piłsudskiego.*

większość musi być tak budowana, aby można możliwie wszechstronnie i różnorodnie zmieniać ich przeznaczenie. Muszą one posiadać taki układ pokoiów, aby — dzięki korytarzowi lub przedpokojowi — wejście do poszczególnych pokoiów było z korytarza czy przedpokojów.

Zapomina się często o należywym pomieszczeniu dla służby; pokój dla służącej nawet miniaturowy, bywa nieraz jeszcze uważany za zbędny luksus. Podobnie cierpią na lekceważenie projektodawców wszelkie ubikacje gospodarskie: spiżarnia, komórki, składziki na opał itd. W rezultacie następuje nieprawdopodobne zagracenie mieszkania, a zwłaszcza łazienki, ganku, przedpokojów, strychu itd. Przeważnie posiadamy sporo sprzętów i rzeczy; zlikwidowanie ich nie zawsze się udaje i nie zawsze byłoby pożądane. Raczej należy obmyślić wygodne a niedrogie schowki w samym mieszkaniu, na strychu, w piwnicy, ewentualnie w budynku gospodarczym, jeżeli taki istnieje obok naszego domu. Niewygodnie częstokroć rozwiązuje się także piwnice; niedostatecznie wykorzystuje się szklane ganki i werandy, mogące stanowić znaczne rozszerzenie mieszkania w ciągu wielu miesięcy w roku. Nie lubią ich architekci, gdyż nie odpowiadają one zasadom nowoczesnej, urbanistycznej, zwartej kompozycji budynków. Nie mamy też wielu zachęcających wzorów; w łagodniejszym klimacie zachodnim są one może mniej pożądane, a zastępują je może oddzielne ogrodowe altany, pergole itp.

Oddzielne budynki gospodarskie, to przede wszystkim garaże, które zapewne będą stanowić coraz konieczniejsze uzupełnienie mieszkania; to następnie skład na opał, na sprzęty ogrodowe, może buda dla psa, zaś w odleglejszych dzielnicach miasta mogą to być nawet kurniki czy stajenki dla królików lub chlewki dla świń czy kóz itp. Musimy tu wymienić także studnie, kanalizacyjne doły chłonne, doły na śmiecie i popiół, obiekty ogrodnicze, jak: altany, szklarnie, inspekty itd. Od dobrego rozplanowania tych urządzeń, od praktycznego zastosowania do nich pewnych ulepszeń będzie w dużej mierze zależało wygodne korzystanie z naszej sadyby.

#### **Izolacja cieplna: ściany — stropy — podłogi. Wietrzenie — ogrzewanie.**

Kardynalnym błędem wielu nowoczesnych mieszkań w Polsce jest niedostateczna izolacja cieplna. Powodem tego jest niedostateczna grubość ścian i stropów (sufitów), względnie podłóg, albo niedopasowanie okien i drzwi, wadliwa ich konstrukcja i niewłaściwe rozmieszczenie. Często niedomagają piece: złe „ciągną” lub niedostatecznie grzeją. Sprawę ciepła w mieszkaniach trzeba traktować jako jedno z najważniejszych zagadnień przy budowie domu. Jest to sprawa przede wszystkim s t a r a n n o ś c i w y k o n a n i a budowy. Zazwyczaj grubość ścian bywa dostateczna. Często jednak zawodzi otynkowanie zewnętrzne i wewnętrzne: tynki są cienkie i liche.

Prawie stale powtarza się zupełnie wadliwe wykonanie stropów. Stropy bywają cienkie, lichy wykonane i dają absolutnie niewystarczającą izolację cieplną. Jeżeli w jakimś mieszkaniu jest zimno i nie można go ogrzać mimo silnego palenia, napewno przyczyną tego są złe stropy. Pod sufitem gromadzi się najcieplejsze powietrze; gdy sufit ziębi, nie pomoże ani silne palenie w piecach, ani oklejanie okien papierem. Trzeba koniecznie sufit należyście zabezpieczyć. Zazwyczaj wylepiają stropy cienką warstewką gliny, co nie stanowi wystarczającej izolacji dla naszego klimatu. Trzeba dać dobrą warstwę izolacyjną, np. 10-centymetrową polepę zrobioną z mieszaniny trocin z zaprawą wapienną lub inną równoważącą warstwę izolacyjną. Architekci przeważnie nie doceniają znaczenia izolacji stropów, gdyż w dużych, wielopiętrowych domach tylko najwyższe piętro cierpi wskutek tego, a przyczynę zimna przypisuje się przeważnie wiatrom, „które w górze hulają”. W domach małych można śmiało iść o wysokie zakłady, że stropy będą niedostatecznie izolowane, przynajmniej w ośmiu wypadkach na dziesięć.

Oziębianie mieszkań przez zbyt duże okna oraz przez okna źle dopasowane jest naogół nie tylko doceniane, ale często przeceniane. Wprawdzie pewien umiar w powiększaniu otworów okiennych jest wskazany z uwagi na niebezpieczeństwo zbytniego ochładzania, jednak przy starannym wykonaniu okien straty ciepła z tego powodu nie są największe. Gorzej ma się sprawa z żądanymi przez architektów, rozmiłowanych w świetle („Pani Domu Nr. 4), redukcjami grubości ram okiennych. Cienka rama w naszym klimacie zazwyczaj zawodzi: pacy się, szybciej ulega butwieniu i nie daje możliwości szczelnego dopasowania. Stale też spotykana wada jest złe osadzenie ram okiennych i drzwiowych w ścianie; nieuszczelnione otwory powodują silne ochładzanie wnętrza.

Bardzo często duże straty ciepła powodują nieodpowiednie dla naszego klimatu, zwłaszcza niedostosowane do naszych ostrych wiatrów, *drzwi zewnętrzne*. I to nie tylko wejściowe, lecz również drzwi do piwnicy, na strych, na nieopalone piętorko itp.

Wreszcie, podobnie jak wskutek wadliwych stropów, często nasze mieszkania tracą wiele ciepła z powodu *niedostatecznie starannie wykonanych podłóg*. Dobre izolowanie samej podłogi, np. przy zastosowaniu warstwy papy smołowanej dachowej, oraz bardzo staranne jej ułożenie jako też pozostawienie pod spodem tylko takich otworów wentylacyjnych, które w miarę potrzeby będzie można szczelnie zamykać celem uniemożliwienia oziębiania podłogi, jest warunkiem bardzo ważnym dla ciepłoty mieszkania. O ile posiadamy dobrze opatrzone ganki lub werandy oszklone, używane w czasie chłodniejszych dni, również ważne jest staranne wykonanie w nich podłóg. Niejednokrotnie temperatura na dworze, zwłaszcza gdy słońce operuje, pozwoliłaby na korzystanie z miłej i jasnej werandy, gdyby nie ostry wiatr, który przeciska się szczelinami w podłodze i oziębia pomieszczenie tak, że musimy chronić się do pokoju.

O ile zaniebuje się ochronę wewnątrz przed niepożądanym ochładzaniem i przenikaniem ostrych wiatrów, o tyle równocześnie *nie mniej źle rozwiązuje się zagadnienie wietrzeń*. Nie mam tu bynajmniej na myśli kosztownych urządzeń do tego celu. Ale często nawet starannie wykonane lokale niedomagają pod względem możliwości dobre-

go i szybkiego przewietrzania. Przecież znane są zupełnie nowoczesne lokale szkolne, gdzie lekcje odbywają się stale przy zamkniętych oknach, gdyż architekt nie przewidział, że w Polsce podczas wielu miesięcy w roku nie można na oścież otwierać ogromnych okien, gdy pod nimi siedzą bez ruchu uczące się dzieci! Przecież wszyscy jeżdżymy dobrymi poza tym wagonami P. K. P. nowoczesnej konstrukcji, w których wietrzeń jest zupełnie niedostateczny, a chyba konstrukcja wentylacji w wagonie pociągów nie stanowi technicznej trudności... Brak dobrej wentylacji odczuwamy w bardzo wielu lokalach publicznych, w restauracjach, cukierniach, pawilonach wystawowych, dworcach kolejowych, biurach, urzędach itp. Nic więc dziwnego, że i w mieszkaniach, zwłaszcza zimnych, wentylacja sprowadza się do roli bardzo zaniedbanego kopcieszka. Cóż tu możemy praktycznie zrobić?

W pierwszym rzędzie konieczne są okienka wentylacyjne w każdym pokoju i to tak rozmieszczone, by pozwalały na wzajemne współdziałanie celem wywołania przeciągu. Gdy zaś przeciąg jest niewskazany, należy mieć możliwość skominowania okienka z piecem lub z osobnym otworem kominowego kanału wentylacyjnego. Okna nasze w większości domów narażonych na silne wiatry nie bywają otwierane w zimie; brak w nich okienek wentylacyjnych, tzw. *wietrzników*, uniemożliwia racjonalne oczyszczanie powietrza w pokojach.

Należy jednakowoż podkreślić, że okno, a w zimie wietrznik, powinny wprowadzać do pokoju powietrze czyste, zaś powietrze zepsute powinno uchodzić na zewnątrz albo przez piec, albo innym otworem odprowadzającym. Wadliwy natomiast jest taki przebieg wietrzeń, gdy przez okno uchodzi powietrze zepsute, a na jego miejsce wchodzi zimne powietrze z sieni, schodów itp., jednym słowem powietrze niezupełnie czyste i nie pochodzące bezpośrednio z możliwie wyższych warstw. Dobre, naprawdę czyste powietrze w mieszkaniu możemy sobie zapewnić bez poważniejszych strat ciepła jedynie pod warunkiem dobrej izolacji budynku i dobrej konstrukcji wietrzników, pozwalającej na częste i szybkie dokonywanie wietrzeń.

W tych warunkach upraszcza się również *sprawę ogrzewania*. Przeważnie stosujemy piece kaflowe, a w ubikacjach pomocniczych, jak przedpokoje, łazienki, werandy — piecyki żelazne. Centralne ogrzewanie stanowi wciąż jeszcze urządzenie budzące pewne wątpliwości, aczkolwiek wydaje się, iż nowoczesna technika rozwiązała już znacznie trudniejsze zadania. Bodaj że decydującym momentem, utrudniającym wprowadzenie centralnego ogrzewania, jest — poza kosztem i pewnymi trudnościami wynikającymi z braku dobrych i solidnych instalatorów — obawa przed trudnościami obsługi, a zwłaszcza przed zepsuciem się, które grozi wyziębieniem od razu całego mieszkania. Obaw tych nie można lekceważyć, przynajmniej tak długo, dopóki nie powstaną solidne, dobrze zorganizowane i wyposażone firmy, gwarantujące nie tylko należyte wykonanie instalacji, ale także nadzór nad ich działaniem i ewentualną szybką i solidną naprawę w razie uszkodzenia.

J. Bonkowicz-Sittauer.

## VI ZJAZD DELEGATEK ODDZIAŁÓW ZWIĄZKU PAŃ DOMU WE LWOWIE

Uroczyste otwarcie Zjazdu odbyło się w sali posiedzeń Rady Miejskiej na Ratuszu Lwowskim przy udziale około 500 osób.

Zjazd otworzyła przewodnicząca Związku p. Iza Mandukowa, witając przedstawicieli Rządu w osobach p. wojewody Beliny-Prażmowskiego, p. wojewody dr. Biłyka, p. starosty Porembalskiego oraz Prezydium Król. stoł. miasta Lwowa w osobach p. prezydenta dr. Ostrowskiego, p. vice-prezydenta Irzyka i podziękowała p. prezydentowi Ostrowskiemu za użyczenie gościny w Salach Rady Miejskiej. Następnie witała przedstawicieli szkolnictwa z p. naczelnikiem dr. Zagajewskim na czele, Dyrektora Kolei Państw., Dyrektora Poczty i dyrektora Izby Przemysłowo-Handlowej, którym Związek Pań Domu zawdzięcza wiele udogodnień. Następnie powitała p. wojewodzinę Prażmowską, przedstawicieli organizacji społecznych, prasę, oraz panie delegatki i członkinie przybyłe na Zjazd.

Następnie chór absolwentek seminarium im. Asnyka pod batutą prof. Kozietulskiego odśpiewał podniosłą „Pieśń o domu”.

Do prac Zjazdowych powołano prezydium, sekretariat i komisje.

**PREZYDIUM ZJAZDU:** Iza Mandukowa z Warszawy, Maria Bartłowa, Zofia Weiglowa, Helena Grucowa ze Lwowa, Ludwika Bormannowa z Warszawy, Maria Hrabkowa z Białej, Wanda Cieńciałowa z Gdyni, Janina Lewandowska z Inowrocławia, Janina Szeferowa z Katowic, Kazimiera Górczyńska z Łukowa, Felicja Słoboszewiczowa z Poznania, Wanda Świechowska z Radomia i wszystkie przewodniczące Komisyj.

**SEKRETARIAT ZJAZDU:** Wanda Hummlowa, Hanna Paliszewska z Warszawy, Maria Koziarowa, Zofia Osiańczowa ze Lwowa, Maria Kuhlowska z Radomia, Halina Chrzyszczewska z Włocławka i wszystkie sekretarki Komisyj.

**KOMISJA WYBORCZA:** przewodnicząca — Zofia Brykańska z Częstochowy, sekretarka Zofia Ludwigowa z Warszawy; Wanda Cieńciałowa z Gdyni, Zofia Osiańczowa ze Lwowa, Honorata Grabczewska z Sosnowca.

**KOMISJA WNIOSKÓW:** przewodnicząca Maria Bartłowa ze Lwowa, sekretarka Maria Kierska z Warszawy; Wanda Świechowska z Radomia i Hanna Paliszewska z Warszawy.

**KOMISJA PRASOWA:** przewodnicząca Helena Wolńska, sekretarka Stanisława Błażejowska ze Lwowa; Zofia Opiółowa — ze Lwowa, Maria Kuhlowska z Radomia.

Obok Komisyj formalnych pracowały jeszcze:

**KOMISJA ORGANIZACYJNO - PROPAGANDOWA,** której przewodniczyła Zofia Jacewiczowa, sekretarzowała Maria Szczepańska — obie z Krakowa, przy udziale 26 osób.

**KOMISJA KSZTAŁCENIA GOSPODARCZEGO:** przewodniczyła Maria Chmielińska, sekretarzowała Helena Przybylska — obie z Warszawy, przy udziale 37 osób.

**KOMISJA UŚWIADOMIENIA EKONOMICZNEGO:** przewodniczyła Zofia Iwaszkiewiczowa z Wilna, sekretarzowała Olga Korowiczowa ze Lwowa, przy udziale 38 osób.

**KOMISJA HIGIENY DOMOWEJ I ZDROWIA RODZINY:** przewodniczyła dr. Helena Krukowska, sekretarzowała Róża Barwikowa — ze Lwowa, przy udziale 39 osób.

**KOMISJA PRACOWNIC DOMOWYCH:** przewodniczyła Maria Nahlikowa ze Lwowa, sekretarzowała Maria Pakoszowa z Wilna, przy udziale 19 osób.

Po ukonstytuowaniu się prezydium, sekretariatu i komisyj zjazdowych przewodnicząca Związku Pań Domu, Iza Mandukowa wygłosiła krótkie przemówienie następującej treści:

„Cieszę się, że tym razem spotykamy się w mieście, które jest tak nam wszystkim drogą. Lwów — bohaterski podczas wojny, a imponujący tężyzną w czasie pokoju, to miasto, które ma nie tylko wielką historię, ale i siłę przyciągania serc. To też spotykamy się tutaj w liczniejszym gronie naszych Delegationek niż w stolicy. Jest to dobrą zapowiedzią dla Lwowa i dla nas, bo we Lwowie pragniemy zaczerpnąć siły kresowej, mocnej i zdrowej. A siła ta jest nam bardzo potrzebna do ugruntowania w społeczeństwie pojęcia o poważnej roli gospodarstwa domowego, które nie doczekało się dotąd właściwego uznania”.

Poczem Zjazd wysłał depeche do Pani Prezydentowej Marii Mościckiej, Pani Marszałkowej Aleksandry Piłsudskiej i Pani Marszałkowej Marty Rydz-Śmigłowej.

### Powitanie Zjazdu.

Pierwsza przemawiała imieniem Oddziału Lwowskiego jego przewodnicząca p. Zofia Weiglowa, w serdecznych słowach witając przewodnicząca Związku, członkinie Zarządu Głównego, przedstawicielkę Instytutu Gospodarstwa Domowego i Redakcji pisma „Pani Domu” oraz wszystkich gości.

Następnie przewodnicząca Komitetu Organizacyjnego Zjazdu p. Helena Grucowa odczytała depeche i powitania, które łaskawie nadesłali pp. ministrowa Maria Romanowa, ministrowa Irena Szumakowska, przewodnicząca Rady Naczelnej Gospodarczego Wykształcenia Kobiet Maria Karczewska, przewodnicząca sekcji mieszkaniowej Inst. Gosp. Dom. Stefania Szoberowa, prezes Lwowskiej Izby Rolniczej Papara, dyrektor Zakładu Gazowego Miejskiego we Lwowie inż. Piwoński, w imieniu Zjednoczenia Pol. Kat. Tow. Kobietych we Lwowie Eleonora Lubomirska, Lwowska Kongregacja Kupiecka, Komitet Ścisły Kół Kobietych L. O. P. P., Oddział Kobiet Ligi Morskiej i Kolonialnej, Tow. Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet, Stow. Kobiet z Wyższym Wykształceniem, Liga Kooperatystek, Związek Kobiet pracujących zawodowo, Rodzina Leśnika, Stow. Kupców Polskich z Warszawy, Oddział Związku Pań Domu w Łęczycy, nieobecne członkinie Zarządu Głównego: Antonina Klesowa, Maria Ankiewiczowa, Halina Mamelokowa oraz panie Janina Zmudzka ze Sławska, Deuczowa, Gąsowska i Krzetuska z Krakowa.

Następnie witał Zjazd Prezydent miasta Lwowa dr. Stanisław Ostrowski, podkreślając szeroką skalę zainteresowań Z. P. D. i zaniczając, że od pań domu w dużej mierze zależy ustosunkowanie się społeczeństwa do spraw ekonomicznych. Imieniem Kuratorium przemawiał naczelnik dr. Zagajewski stwierdzając, że drogi władz oświatowych i Związku Pań Domu krzyżują się w jednym punkcie tj. w dążeniu do podniesienia zawodów kobiecych, a zwłaszcza tego najpotrzebniejszego, jakim jest gospodarstwo domowe. Dyrektorka Państw. Szkoły Zawodowej Żeńskiej we Lwowie p. Czesława Deveyh wyraziła głębokie uznanie za pracę nad zainteresowaniem ogółu kobiet sprawami gospodarczymi. Imieniem Naczelnego Zarządu Rodziny Wojskowej i Kół Lwowskich witała Zjazd generałowa Popowiczowa; imieniem Zarządu Głównego i wszystkich Oddziałów Związku



Otwarcie Zjazdu zaszczytili swą obecnością przedstawiciele Rządu, Samorządu i Instytucyj Społecznych. Siedzą od strony lewej p. p.: prezydent m. Lwowa dr. Ostrowski, b. wojewoda lwowski Belina-Prażmowski, obecny wojewoda lwowski dr. Bilyk, starosta grodzki Porembalski, radna M. Pollakowa, radna Müllerowa, przew. Rodziny Wojskowej generałowa Popowiczowa i inni.

Pracy Obywatelskiej Kobiet — p. Maria Żygulska; przedstawicielka Szkoły Gospodarczej w Snopkowie inż. Józefa Ciechanowska; przedstawicielka Towarzystwa Gospodarczego Kształcenia Kobiet p. Szczepańska. Radna miasta Lwowa p. Pollakowa w imieniu 4 radnych kobiet obiecała serdeczne poparcie pracy Związku; radna p. Sołowijowa przemawiała imieniem Związku Kombatantek, imieniem Związku Mleczarskiego — dyr. Lepszy.

Przewodnicząca Związku Iza Mandukowa podziękowała wszystkim, którzy swą obecnością i słowem przyczynili się do uświetnienia Zjazdu Z. P. D. Wobec tego, że Zjazd Lwowski zbiegł się z uroczystością jubileuszu pisma „Pani Domu”, na czele którego stoi p. min. Marja Romanowa, wysłano do niej depeszę z wyrazami najgorętszych życzeń z okazji 10-lecia pracy redaktorskiej.

Otwarcie Zjazdu zakończył referat p. Izy Mandukowej p. t.

#### „Stosunek społeczeństwa do działalności Związku Pań Domu”.

Referat zawierał informacje ze wszystkich Oddz. Z. P. D., jak przedstawia się na poszczególnych terenach realizacja głównych postulatów Związku Pań Domu.

Jak wynika z referatu, mimo coraz życzliwszego traktowania Związku przez Władze, zasadnicze jego żądania nie zostały dotąd spełnione. Są to: uznanie stanowiska pani domu za zawód; powszechne kształcenie gospodarcze dziewcząt w szkołach; rejestracja pracownic domowych; wprowadzenie do bibliotek publicznych wydawnictw z zakresu gospodarstwa domowego; ujednostajnienie godzin pracy w biurach, szkołach i zakładach;

higiena miast; zrationalizowanie budownictwa domów z uwzględnieniem wymagań higieny i wygody mieszkańców; poprawa aprowizacji i wiele innych.

Po referacie p. Iza Mandukowa podziękowała specjalnie Dziennikowi Polskiemu za powitalny artykuł, oraz Polskiej Agencji Telegraficznej i Polskiemu Radiu za wzięcie udziału w otwarciu Zjazdu, po czym ogłosiła, że w czasie Zjazdu będzie wyświetlony dla Delegatek w jednym z kin Lwowskich film propagandowy Związku Pań Domu. Film ten — dzięki staraniom p. Marii Chmieleńskiej opracowany w Warszawie i wykonany przez PAT'a — Związek Pań Domu uważa za duży sukces w zakresie propagandy swoich haseł.

Podczas przerwy obiadowej uczestniczki Zjazdu uczły pamięć obrońców Lwowa przez złożenie wieńca na mogile Nieznanego Żołnierza. Uczestniczkom Zjazdu towarzyszyła delegacja „Straży mogił polskich bohaterów”, z prezeską p. Mazanowską na czele. Po cmentarzu oprowadzała wycieczkę p. Jarosiewiczowa.

#### Formalne Obrady Delegatek Oddziałów Z.P.D.

Odbyły się pierwszego dnia Zjazdu 14 kwietnia po południu w Sali Izby Handlowo-Przemysłowej wg z góry ustalonego porządku przy udziale 76 delegatek (posiadających prawo do 90 głosów) z 34 Oddziałów. 14 Oddziałów nie brało udziału w Zjeździe.

Obradom tym przewodniczyły kolejno: Zofia Brykałska z Częstochowy i Ludwika Bormannowa z Warszawy, sekretarzowały: Kazimiera Górczyńska z Łukowa, Wanda Świechowska z Radomia, Zofia Osmólska z Warszawy i Halina Chrzęszczewska z Włocławka.



*Prezydium na Otwarcu Zjazdu:*  
p. Iza Mandukowa (przy mównicy),  
Zofia Weiglowa, Helena Grucowa,  
Maria Bartłowa, Hanna Paliszewska  
(niewidoczne pp.: M. Chmieleńska i L. Bormann).

*Niżej na ilustracji podwieczorek w gmachu Izby Przem.-Handlowej, którym organizatorki w przerwie między obradami częstowały uczestniczki Zjazdu. Od lewej strony stoją pp. Józefa Machalską, Stan. Bojanowa, Stef. Chylewską, Teresa Sieską, Helena Rasińską.*

Na wstępie inż. Jasiński, dyr. Izby Przemysłowo-Handlowej, jako gospodarz, serdecznie powitał Delegatki Związku Pań Domu w siedzibie lwowskiego samorządu gospodarczego.

Obrady były poświęcone rozpatrzeniu sprawozdań, budżetu i wniosków, jak też uzupełniającym wyborom do Władz Związku.

Podczas formalnych obrad delegatek goście zwiedzali: Panoramę Raclawicką, Katedrę Ormiańską, Kościół Dominikanów, Cerkiew Wołoską, Rynek i Muzeum Higieny.

Wieczór wszystkie uczestniczki Zjazdu spędziły w Teatrze Wielkim.

### Praca w Oddziałach.

Drugiego dnia z rana odczytano depesze od pani Prezydentowej Mościckiej oraz od przewodniczącej Stow. Zjednoczonych Ziemianek p. Leonory Czarnowskiej, Zw. popierania polskiego stanu posiadania i Koła pań Kongregacji Kupieckiej we Lwowie. Rozpatrzono też jeszcze parę wniosków, ogłoszono Komunikaty Zarządu Głównego i Oddziału Lwowskiego.

Następnie p. Iza Mandukowa podziękowała Oddziałom za liczne i rzeczowe wypełnienie pytań, co ogromnie ułatwiło Jej pracę nad referatem.

Ustalono też miejsce następnego Zjazdu, który odbędzie się w Łodzi.

Następnie Oddziały omówiły swoje najważniejsze i najpilniejsze sprawy na swoich terenach

Przed zakończeniem obrad ogłoszono wynik wyborów:

Na miejsce ustępujących pań: Wandy Ładziny, Geniwefy Hopferowej i Anieli Plucińskiej z Warszawy i pań którym skończyła się kadencja: Wandy Hummlowej, Leonory Czarnowskiej, Haliny Lutostańskiej, Marii Karczewskiej z Warszawy, Zofii Jacewiczowej z Krakowa, Haliny Mamelokowej z Sosnowca oraz na nieobsadzone stanowisko zastępczyni sekretarki wybrano do Zarządu Głównego: Marię Ankiewiczową, Maryę Romanową, Wandę Tokarską, Janinę Weissbrodową z Warszawy, Marię Kiernicką z Łukowa, Janinę Rudzką z Sosnowca i ponownie: Zofię Jacewiczową z Krakowa, Marię Karczewską, Halinę Lutostańską, Wandę Hummlową i Eleonorę Czarnowską z Warszawy.

Do Komisji Rewizyjnej wybrano panie: Marię Bartłową i Zofię Weiglową ze Lwowa, Anielę Choromańską, Irenę Chodkiewiczową i Anielę Plucińską z Warszawy; jako zastępczynię: Halinę Chrzęszczewską z Włocławka, Halinę Mamelokową z Sosnowca i Karolinę Skalską z Łodzi.

Przewodniczyła tym obradom p. Jacewiczowa z Krakowa, do prezydium zaproszoną została p. H. Grucowa ze Lwowa, sekretarzowały pp. Maria Pakoszowa z Wilna i Maria Kuhlowa z Radomia.

Przerwę obiadową wykorzystano na zwiedzanie Szkoły Gospodarczej w Snopkowie, oraz na obejrzenie filmu propagandowego Związku Pań Domu, który jako krótkometrażówka będzie przez PAT'a rozesyłany po całym kraju.

### Prace Komisji Zjazdowych.

Po obiedzie w gimnazjum p. Zychowiczowej delegatki pracowały w poszczególnych komisjach: Wyborczej, Wniosków, Prasowej, Organizacyjno-propagandowej, Kształcenia Gospodarczego, Uświadomienia ekonomicznego, Higieny domowej i zdrowia rodziny, oraz komisji Pracownic domowych.

Wyniki obrad i dyskusji komisji znalazły wyraz w ostatecznym zredagowaniu uchwał Związku, oraz ułożeniu pewnych programów prac na przyszłość.

Wieczór uczestniczki Zjazdu spędziły na bankiecie w salach hotelu Georgea, podczas którego odbyła się rewią „Lnu polskiego”, zorganizowana przez Izbę Przemysłowo-Handlową, Targi Wschodnie i Instytut przemysłowy. Modele pomysłu polskich artystek wykonała Spółdzielnia Warszawska „Inicjatywa”.

### III Dzień Zjazdu.

W dniu tym odbyło się ostatecznie zebranie Zjazdowe w Sali Izby Przemysłowo-Handlowej pod przewodnictwem p. Izy Mandukowej, która zaprosiła do prezydium panie: Marię Bartłową, Zofię Weiglową i Helenę Grucową ze Lwowa, sekretarzowały pp. Maria Szczepańska z Krakowa i Helena Przybylska z Warszawy.





Prezydium na Otwarcu Zjazdu: p. Iza Mandukowa (przy mównicy), Zofia Weiglowa, Helena Grucowa, Maria Bartłowa, Hanna Paliszewska (niewidoczne pp.: M. Chmieleńska i L. Bormann).

Niżej na ilustracji podwieczorek w gmachu Izby Przem.-Handlowej, którym organizatorce w przerwie między obradami częstowały uczestniczki Zjazdu. Od lewej strony stoją pp. Józefa Machalska, Stanisława Bojanowa, Stef. Chylewska, Teresa Sieska, Helena Rasińska.

Przewodniczyła tym obradom p. Jacewiczowa z Krakowa, do prezydium zaproszona została p. H. Grucowa ze Lwowa, sekretarzowały pp. Maria Pakoszowa z Wilna i Maria Kuhlowa z Radomia.

Przerwę obiadową wykorzystano na zwiedzanie Szkoły Gospodarczej w Snopkowie, oraz na obejrzenie filmu propagandowego Związku Pań Domu, który jako krótkometrażówka będzie przez PAT'a rozestany po całym kraju.

### Prace Komisji Zjazdowych.

Po obiedzie w gimnazjum p. Zychowiczowej delegatki pracowały w poszczególnych komisjach: Wyborczej, Wniosków, Prasowej, Organizacyjno-propagandowej, Kształcenia Gospodarczego, Uświadomienia ekonomicznego, Higieny domowej i zdrowia rodziny, oraz komisji Pracownic domowych.

Wyniki obrad i dyskusji komisji znalazły wyraz w ostatecznym zredagowaniu uchwał Związku, oraz ułożeniu pewnych programów prac na przyszłość.

Wieczór uczestniczki Zjazdu spędziły na bankiecie w salach hotelu Georgea, podczas którego odbyła się rewią „Lnu polskiego”, zorganizowana przez Izbę Przemysłowo-Handlową, Targi Wschodnie i Instytut przemysłowy. Modele pomysłu polskich artystek wykonała Spółdzielnia Warszawska „Inicjatywa”.

### III Dzień Zjazdu.

W dniu tym odbyło się ostatnie zebranie Zjazdowe w Sali Izby Przemysłowo-Handlowej pod przewodnictwem p. Izy Mandukowej, która zaprosiła do prezydium panie: Marię Bartłową, Zofię Weiglową i Helenę Grucową ze Lwowa, sekretarzowały pp. Maria Szczepańska z Krakowa i Helena Przybylska z Warszawy.



Na wstępie redaktorka pisma „Pani Domu” p. L. Bormann wygłosiła sprawozdanie z działalności Instytutu Gospodarstwa Domowego za rok 1936 (sprawozdanie umieszczono w Nr. 8 br., bardziej szczegółowe zostanie rozestane wszystkim Oddziałom ZPD). Sprawozdawczyni podkreśliła coraz większe uznanie, z jakim akcja Instytutu spotyka się zarówno w kraju jak i za granicą.

Następnie dr. Maria Uklejska wygłosiła referat p. t. „Wpływ atmosfery rodzinnej na wychowanie człowieka”.

W znakomicie ujętym referacie prelegentka omówiła podstawy zdrowej atmosfery środowiska rodzinnego, która dla wychowania człowieka posiada zasadnicze znaczenie, a która zależy od obojga rodziców. Szereg problemów wychowawczych poruszonych w referacie wywołał ożywioną dyskusję w wyniku której Zjazd powziął uchwałę:

ażebym wszystkie Oddziały Z. P. D. w programie prac na najbliższą przyszłość uwzględniały zagadnienia wychowawcze.

Po czym odczytano list od ks. Arcybiskupa dr. B. Twardowskiego i ogłoszono podział mandatów w Zarządzie Głównym:

Pp.: przewodnicząca — Iza Mandukowa; vice-przewodniczące: Maria Chmieleńska, Wanda Hummlowa



Cerkiew włoska i kościół OO. Dominikanów we Lwowie. Fot. A. Lenkiewicz.

Hanna Paliszewska, Eleonora Czarnowska; sekretarka — Janina Weissbrodowa; zast. sekretarki — Maria Ankiwiczowa; skarbniczka — Maria Kierska; zastępcz. skarbniczki Wanda Tokarska; członkine Zarządu: Halina Lutostańska, Maria Karczewska, Marya Romanowa — wszystkie z Warszawy, oraz Zofia Brykalska z Częstochowy, Helena Grucowa ze Lwowa, Zofia Iwaszkiewiczowa z Wilna, Zofia Jacewiczowa z Krakowa, Julja Jastrzębska z Baranowicz, Maria Kiernicka z Łukowa, Antonina Klesowa z Łodzi, Helena Lubińska z Radomia, Kamila Nitschowa z Katowic, Janina Rudzka z Sosnowca, Felicja Słaboszewiczowa z Poznania, Regina Szaniawska ze Skarżyska.

Następnie p. Wanda Świechowska odczytała protokół Komisji Wniosków i Uchwały Zjazdowe.

### Członkinie Honorowe Z. P. D.

Zjazd nadaje honorowe członkostwo pp. Irenie Szumlakowej, Teresie Skorzewskiej i Gertrudzie Dobrowolskiej w dowód uznania zasług położonych dla rozwoju Oddziału Poznańskiego.

Pani Irenie Chodkiewiczowej za przyczynienie się do pomyślnego rozwoju Oddziału w Radomiu.

Pani Marii Bartłowej w uznaniu wielkich zasług położonych przy zorganizowaniu i zakładaniu podwalin pod Lwowski Oddział Z. P. D.

### UCHWAŁY.

1. Uważając za główny cel Związku uświadamianie gospodarcze kobiet VI Zjazd Delegatek Oddziałów Z. P. D. ponawia uchwałę wszystkich poprzednich Zjazdów i domaga się od Władz oświatowych wprowadzenia nauki gospodarstwa domowego do szkół wszystkich szczebli.

2. Zjazd postanawia prowadzić w społeczeństwie usilną propagandę w celu zorientowania opinii publicznej co do słuszności i konieczności uznania pracy gospodyni domu za zawód.

3. Zjazd, uznając doniosłość dla rozwoju gospodarstwa narodowego gruntownej znajomości zagadnień ekonomicznych przez ogół pań domu - kierowniczek gospodarstw rodzinnych, i w uzupełnieniu poprzednich uchwał uważa, że postulatem chwili jest pogłębienie i jak najszersza propaganda podstawowych wiadomości ekonomicznych przez:

a) urządzanie na terenie Związku Pań Domu stosownych pogadarek, referatów i odczytów;

b) zorganizowanie już w bieżącym roku kursów rachunkowości domowej i budżetowania na terenie Oddziałów Zw. Pań Domu;

c) zwrócenie się do Redakcji „Pani Domu” o stałe poruszanie tego zagadnienia na łamach swego pisma.

4. Zjazd, stojąc na stanowisku rentowności gospodarstw rolnych oraz przedsiębiorstw przemysłowych i handlowych i opowiadając się za koniecznością pewnej ewolucyjnej poprawy cen tam, gdzie one nie gwarantują opłacalności, — opowiada się z całą bezwzględnością przeciwko próbom nadmiernego, gospodarczo nieuzasadnionego i spekulacyjnego podrażnienia cen.

5. Zjazd wzywa wszystkie Członkinie do popierania chrześcijańskiego handlu, przemysłu, rzemiosła i wolnych zawodów.

6. Zjazd uchwała zwrócić się do Ministerstwa W. R. i O. P. o utworzenie szkół dokształcających dla pracownic domowych w każdym mieście wojewódzkim, jako początkowanie powszechnego przysposobienia zawodowego pracownic domowych.

7. Zjazd uchwała prosić Ministerstwo W. R. i O. P., by poleciło Kuratorium popieranie w jak najszerszym zakresie inicjatywy Oddziałów Z. P. D. w sprawie kształcenia zawodowego pracownic domowych.



Kościół OO. Karmelitów we Lwowie.  
Fot. A. Lenkiewicz.

8. Zjazd zwraca się do Ministerstwa Pracy i Opieki Społecznej oraz do Izby Ustawodawczej przez kobiety posłanki o ustawowe przeprowadzenie rejestracji pracowników domowych przez wydanie im legitymacji zawodowych z wpisaniem kwalifikacji zawodowych i ciągłości pracy.

9. Zjazd zwraca się do Zarządu Głównego i wszystkich Oddziałów o wznowienie starań w Ubezpieczalniach Społecznych o obowiązkowe badanie lekarskie pomocnic domowych przez Ubezpieczalnię w ramach dotychczasowych opłat przy zmianie posady lub na żądanie pracodawcy.

10. Wobec niedostatecznego zaopatrzenia w zdrową wodę najszerzych warstw ludności i bezskuteczności obowiązującej ustawy, Zjazd zwraca się do Ministerstwa Spraw Wewnętrznych o umożliwienie instylucjom samorządowym otrzymania pożyczek na ten cel.

11. Zjazd uchwała, aby Zarząd Główny zwrócił się do Ministerstwa Komunikacji z następującymi żądania-  
mi:

Czysta woda do picia i mycia w dostatecznej ilości nie tylko w pociągach pośpiesznych, ale i w pociągach zwykłych;

częstsze i staranniejsze czyszczenie umywań w czasie biegu pociągu oraz zaopatrzenie ich w większą ilość papieru higienicznego;

zorganizowanie czyszczenia wagonów w czasie jazdy w ten sposób, by zabezpieczyć podróżnych przed kurzem;

dostosowanie ogrzewania pociągów, szczególnie w okresie jesiennym i wiosennym, do panującej temperatury

zewnątrznej, gdyż dotychczasowy system opalania wagonów odbija się ujemnie na zdrowiu podróżnych;

kontrolowanie regulatorów ciepła przed każdym uruchomieniem pociągu;

urządzenie wentylatorów w pociągach zwykłych;

roztoczenie surowej kontroli nad higieną bufetów kolejowych, świeżością produktów, czystością naczyń i ubrań służby.

12. Zjazd uchwała zwrócić się do Polskiego Radia o: wprowadzenie do programów przynajmniej trzech audycji tygodniowo z dziedziny gospodarstwa domowego;

uzgodnienie tematów audycji i godzin ich nadawania z Zarządem Głównym Z. P. D.;

uprawnienie rozgłośni regionalnych do nadawania lokalnych audycji z zakresu gospodarstwa domowego.

13. Zjazd zwraca się do Zarządu Głównego o wystąpienie do Władz o uregulowanie zagadnienia żebractwa drogą ustawową.

#### UCHWAŁY WEWNĘTRZNE.

dotyczące Zarządu Głównego i Zarządów Oddziałów ZPD.

1. Zjazd zwraca się do Zarządu Głównego o zorganizowanie w roku bieżącym trzydniowego kursu dla Zarządów Oddziałów, obejmującego zakres organizacji prac w Oddziałach oraz organizacji biura.

2. Komisja Zjazdowa Kształcenia Gospodarczego prosi Zarząd Główny o zorganizowanie kursu dla pań pracujących w świetlicach.

3. Komisja Zjazdowa organizacyjno-propagandowa prosi Zarząd Główny o przeprowadzenie w jak najbliższym czasie na okres jednego roku próbnego grupowania po kilka oddziałów i przydzielenia ich w sprawach organizacyjnych poszczególnym członkiniom Zarządu Głównego.

4. Komisja Zjazdowa Kształcenia Gospodarczego prosi Zarząd Główny o powołanie do współpracy z Oddziałami stałych okręgowych instruktorek dla objęzdzania pobliskich sobie Oddziałów oraz o poczynienie starań obniżenia kosztów, ponoszonych przez Oddziały przy sprawdzaniu instruktorki.

5. Zjazd prosi Zarząd Główny o referowanie próbnie na okres jednego roku do kroniki „Pani Domu” tylko najciekawszych i interesujących ogół Oddziałów momentów z ich pracy na podstawie sprawozdań miesięcznych.

6. Zjazd uchwała, ażeby Zarząd Główny i Oddziały przedłożyły odnośnym władzom osobiście, nie pocztą, referat przewodniczącej p. Izy Mandukowej p. t. „Stosunek społeczeństwa do Z. P. D.”, celem zaznajomienia Władz z ideą i pracami Związku Pań Domu i celem uzyskania poparcia dla Związku i jego ważnych poczynań, w tymże referacie omawianych.

7. Doceniając rolę kobiet, pań domu, jako wychowawczyń rodziny i domowników, Zjazd zwraca się do Oddziałów, aby to zagadnienie uwzględniły w dostatecznym stopniu w programie swych prac na najbliższą przyszłość.

8. Zjazd wzywa wszystkie członkinie Z. P. D. do podjęcia jak najintensywniejszej pracy nad doskonaleniem pracownic domowych przez kursy i pokazy.

9. Zjazd poleca Oddziałom zwracanie się do Funduszu Pracy o poparcie w szkoleniu bezrobotnych dziewcząt do zawodu pomocnic domowych.

10. Zjazd zwraca się do wszystkich Oddziałów o utrzymywanie łączności z Państwowym Urzędem Pośrednictwa Pracy, z Ubezpieczalnią, Sądami Pracy, oraz o informowanie członkiń o prawnych skutkach wynikających z umów z pracownikami domowymi.

11. Zjazd uchwała utworzenie przy Oddziałach sekcji sanitarno-higienicznych, a w przyszłości utworzenie prawomocnych komisji lotnych, kontrolujących stan czystości w poszczególnych osiedlach.



12. Zjazd uchwała by poszczególne Oddziały postarały się o współpracę w Komisjach Zdrowia przy Zarządach Miejskich przez stałe delegatki, o ile mają dostatecznie przygotowane do tego członkinie.

13. Zjazd wzywa Oddziały do wykupywania na rzecz organizacji filantropijnych lub Zarządów Miejskich tabliczek na drzwi wejściowe, zwalniających moralnie od dawania jałmużny przygodnym żebrakom.

14. Zjazd poleca Oddziałowi Lwowskiemu wystąpienie w Polskiej Sp. Akc. Telefonicznej, aby wydawane w przyszłości książki telefoniczne zaopatrzone były w alfabety na brzegach kart.

15. Zjazd prosi Redakcję „Pani Domu” o umieszczenie ogłoszeń tylko firm chrześcijańskich.

Po ogłoszeniu uchwał przewodniczące poszczególnych Komisji zdawały sprawę z prac tych Komisji.

### Zakończenie Zjazdu.

Panie Delegatki urządziły kwiatową owację prezydium Zjazdu, dziękując Komitetowi Organizacyjnemu Zjazdu — z panią Heleną Grukową, Zofią Weiglową i p. Koziarową na czele za serdeczne przyjęcie i wzorową organizację Zjazdu i żegnając Lwów w uroczystych i serdecznych przemówieniach.

Zjazd zakończono w podniosłym nastroju odśpiewaniem hymnu „Jeszcze Polska nie zginęła” i „Roty”.

### PO ZJEŹDZIE.

Oddział Związku Pań Domu we Lwowie otrzymał od Straży Mogił Polskich Bohaterów (Lwów, Długosza 18) list następujący:

„Przesyłamy jak najserdeczniejsze podziękowanie na ręce Pań dla wszystkich Pań Delegatek VI. Og. Polsk. Zjazdu Z. P. D., które pamiętały o drogim nam cmentarzu Obrońców Lwowa i złożyły na jego cele kwotę zł. 90.70.

Oddiór tej kwoty niniejszym potwierdzamy i kreślimy się z poważaniem”

(—) Zofia Nędzowska  
sekretarka

(—) Wanda Mazanowska  
prezeska

### Z KRONIKI ODDZIAŁÓW

#### Oddział w Łęczycy

WP. E. Dołęgowska, Panieńska 3.

Do nowego Zarządu weszły pp.: przewodn. — E. Dołęgowska, wiceprzew. — M. Czaplinska, skarbn. — A. Henzelmanowa, zast. skarbn. — E. Komorowska, pp.: H. Rydlewska, Ł. Borsukiewiczowa, M. Sokołowska, J. Szretterowa, H. Anusiakowa, K. Kostenkowa, K. Zakowska. Landowiczowa, S. Płoszyńska. Sekretarki narazie nie ma, gdyż p. M. Sokołowska zrzekła się, a chętnej kandydatki brak. P. Płoszyńska, b. członkini Zarządu, ustąpiła z powodu wyjazdu.

#### Oddział w Warszawie

Nowy Świat 9.

W marcu odbyło się zebranie Ogólne, na którym wybrano Zarząd, przedstawiający się nast. po ukonstytuowaniu: przew. — H. Lutostańska, I wiceprzew. — M. Chmieleńska, II wiceprzew. — M. Mauersbergerowa, skarbniczka — J. Kamieniecka, zast. — J. Kiwerska i H. Chybińska, sekretarka — Z. Osmólska, zast. O. Małkowska. Członkinie Zarządu pp.: L. Matuszkiewiczowa, F. Michalikowa, R. Krychowska, St. Tomczycka.

Komisja Rewizyjna: pp. L. Bormannowa, M. Paszkiewiczówna, Z. Rohozińska. Komisja Rozjemcza: pp. H. Przybylska, K. Westerska-Bielawska, W. Dobrska.

Na zebraniu miesięcznym Oddziału 2 marca obudził żywe zainteresowanie referat dr. M. Kasperowiczowej „Wiosna a zdrowie”, zawierający wiele ciekawych wskazówek.

Praktyczną część zebrania stanowił pokaz podziału przedniej części mięsa wołowego, przeprowadzony przez p. Sadzewiczównę.

### Zawiadomienie.

Zawiadamiamy nasze Czytelniczki, że wtyczne do referatu dr. M. Uklejskiej p. t. „Wpływ atmosfery rodzinnej na wychowanie człowieka” oraz bibliografię, o którą prosimy uczestniczki Zjazdu — podamy w następnych numerach pisma.



Uczestniczki Zjazdu Związku Pań Domu na Cmentarzu Obrońców Lwowa składają hołd bohaterom. Pośrodku wieniec trzymają pp. I. Mandukowa, Z. Jacewiczowa, Z. Iwaszkiewiczowa.

Halina Mamelokowa

## Nasi sprzymierzeńcy

„...ktoś musi czuwać,  
aby spać mógł ktoś”.

W artykule, omawiającym „kalkulację zakupów” (por. Nr. 8 br.) wyraziliśmy zdanie, że „zakup jest tą czynnością, za której pośrednictwem gospodarstwo domowe styka się z zewnętrznym życiem gospodarczym, z ośrodkami produkcji i z aparatem wymiany”.

Obserwując uważnie rozliczne formy tego zetknięcia, dostrzegamy, że jest to zjawisko skomplikowane, wiążące się z wieloma zagadnieniami, mało znanymi szerszemu ogółowi.

Jedno z takich zagadnień, to **o c h r o n a**  
**k o n s u m e n t a**.

Trudno wyliczyć wszystkie ustawy, rozporządzenia, urzędy i instytucje, których głównym lub nawet jedynym celem istnienia jest ten właśnie problem. Ograniczymy się zatem do spraw związanych z życiem codziennym i najbliższych naszym czytelnikom.

Codziennie zakupy domowe dotyczą przede wszystkim produktów żywnościowych. Na produkty żywnościowe wydają gospodarstwa rodzinne więcej niż na cokolwiek innego (do 60% ogółu wydatków!), a że przy tym jakość i ilość pożywienia wpływa decydująco na stan zdrowia domowników, więc nie trzeba dowodzić jak ważną rzeczą jest orientowanie się w tej dziedzinie oraz umiejętne kierowanie wyborem zakupowanych towarów. Orientację i wybór ułatwia towaroznawstwo, jednak przy współczesnym rozwoju produkcji i handlu powierzchowna znajomość towaru nie wystarcza; zbyt wiele istnieje gatunków jednego i tego samego artykułu, zanadto skomplikowane są sposoby wytwarzania i rozprowadzania poszczególnych produktów, aby można było od razu, na pierwszy rzut oka lub nawet po przeprowadzeniu prób sposobem „domowym” zdać sobie sprawę z wartości nabywanego towaru.

Dlatego też w interesie konsumenta — w celu ochrony jego zdrowia i kieszeni — we wszystkich państwach cywilizowanych istnieje specjalne związane z tą dziedziną ustawodawstwo. *Ochrona prawna produktów żywnościowych i przedmiotów użytku* (por. art. w Nr. 3, 1934) opiera się u nas na rozporządzeniu Prezydenta Rzeczypospolitej z r. 1928 i na wielu rozporządzeniach, wydanych przez Ministerstwa Opieki Społecznej, Spraw Wewnętrznych, Przemysłu i Handlu, a uwzględniających poszczególne artykuły. Bardzo dokładnie omówione są w tych rozporządzeniach przepisy, dotyczące mąki i wyrobów mącznych, mięsa i przetworów mięsnych, mleka i przetworów mlecznych, tłuszczu i olei jadalnych, a także wszelkiego rodzaju artykułów zastępczych czyli surogatów. Specjal-

nym przepisom podlega barwienie i konserwowanie artykułów żywności i przedmiotów użytku oraz nadzór nad wyrobem i obiegiem środków kosmetycznych.

Ochrona konsumenta stanowi obszerny dział polskiego prawa sanitarnego. Przeglądając liczne paragrafy odnośnych rozporządzeń, dekreatów i okólników widzimy, że myśl prawodawcy wnika we wszystkie dziedziny życia gospodarczego, że przewiduje niezliczone możliwości niebezpieczeństw, czyhających na bezbronny konsumenta i że stara się im zapobiec. To też paragrafy te omawiają zarówno sprawę czystości sklepów spożywczych, jak obór i piekarni, zarówno szkodliwość niektórych barwników, używanych do kolorowania zabawek, jak i barwienie artykułów spożywczych przy pomocy środków nieszkodliwych, a używanych w celu wprowadzenia spożywczy w błąd. Znajdujemy w rozporządzeniach przepisy o sposobie umieszczania kartek na bochenkach chleba, o tym, że mięsa nie wolno kłaść bezpośrednio na lodzie, że reklamy środków kosmetycznych nie mogą zawierać niezgodnych z prawdą informacji co do wartości użytkowej lub co do pochodzenia, składu i działania danych środków.

Już z tych kilku przykładów widać, że istnieje mnóstwo zakazów, które mają na celu ograniczenie praw wytwórcy i sprzedawcy ze względu na dobro spożywczy; istnieją również liczne nakazy, którym poddać się musi każdy, kto pośrednio lub bezpośrednio utrzymuje kontakt z konsumentem; do takich nakazów należy m. i. przymus badania pracowników piekarskich i personelu sklepów spożywczych, przymus używania czystego papieru do pakowania pieczywa, nakaz barwienia lodu sztucznego dla odróżnienia go od naturalnego, przechowywania mleka w naczyniach przykrytych i t. p.

Specjalne instytucje stoją na straży tych praw i pilnują, aby nie pozostały one na papierze. Działalność „Rady do spraw dozoru nad artykułami żywności i przedmiotami użytku”, oparta jest na ściślejszej współpracy z Państwowym Zakładem Badania Żywności, który stanowi jeden z działów Państwowego Zakładu Higieny i którego filie znajdują się w kilku większych miastach; we wszystkich miastach, liczących powyżej 50 tysięcy mieszkańców, zgodnie z ustawą powinny istnieć pracownie komunalne, powołane do wykonywania badań laboratoryjnych nad artykułami żywności i przedmiotami użytku, znajdującymi się w obiegu w danej miejscowości. Pracowni tych jest jednak mniej niż przewiduje ustawa, gdyż wiele miast z powodu trudności budżetowych uchyla się od wypełnienia ciążącego na nich obowiązku. Może jednym z powodów obojętności niektórych gmin jest brak zainteresowania dla tej pracy ze strony ludności, a co za tym idzie — jej przedstawicieli, zasiadających w radach miejskich i gminnych. Gdyby wśród tych przedstawicieli znala-

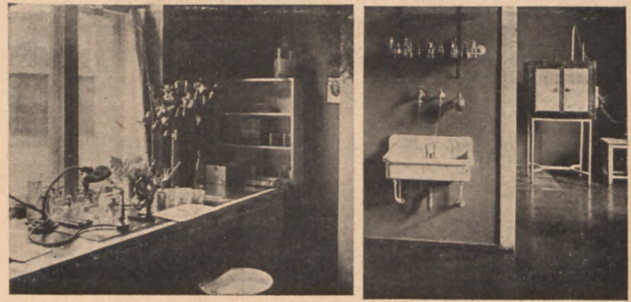
zło się więcej kobiet, potrafiłyby one wyprowadzić pewne wnioski z takich np. danych:

zakłady państwowe i komunalne dokonywują badania przeszło 250 tys. prób rocznie, przy czym procent prób zakwestionowanych spada stopniowo z 59<sup>0</sup>/<sub>0</sub> w roku 1920 do 22 — 23<sup>0</sup>/<sub>0</sub> w roku 1933 i ostatnio zbliża się do poziomu, notowanego w państwach Europy zachodniej; straty materialne, jakie ponosi ludność z powodu braku dozoru nad artykułami żywności i innymi są olbrzymie<sup>1)</sup>). Straty pośrednie, odbijające się na zdrowiu ludności, są nierównie większe i groźniejsze. Od czasu do czasu dowiadujemy się, że dzięki interwencji zakładów badawczych wzbroniono wyrobu artykułu, który cieszył się ogromnym wzięciem, gdyż szeroka publiczność (nie wyłączając sprzedawców a nawet wytwórców!) nie miała pojęcia o jego szkodliwości. Tak było np. z zakazem wyrobu i sprzedaży tzw. „mączki grzybowej”; była to w rzeczywistości mączka z robaków, których jajka i larwy dostawały się do zamkniętych torebek wraz ze zmielonymi grzybami. W pismach codziennych znajdujemy często wzmianki o tym, że kontrolerzy urzędów sanitarnych przychycili na gorącym uczynku fałszerzy masła, że znaleźli zdechłe myszy w bankach od mleka, że zdemaskowali sprzedawcę wędlin, który do wyrobu kiełbas używał nadpsutego mięsa... itd. itd. Ilość kontrolerów jest jednak ograniczona i nie mogą oni zajrzeć wszędzie; zato niemal nieograniczona jest liczba kobiet, które stale stykają się ze wszystkimi placówkami handlowymi, zarówno z jarmarcznym straganem i domokrężnym koszykiem, jak i z wielkomijskim domem towarowym. Jest to wielka armia i wpływ jej mógłby zbawiennie zaważyć na szali obrony słusznych praw spożywczy.

Na razie — ktoś za nas czuwa nad uporządkowaniem rynku handlowego, ktoś stoi na straży naszych interesów, ktoś pilnuje zdrowia i kieszeni współobywateli. Ten ktoś jest naszym sprzymierzeńcem.

Poszukując na terenie życia gospodarczego innych jeszcze sprzymierzeńców, zastanowić się musimy nad sprawą m i a r. Niemal przy każdej czynności zakupu obserwujemy fakt pomiaru: długości, powierzchni, objętości lub masy. W każdym wypadku do mierzenia potrzebne jest narzędzie miernicze. (Nawiasem mówiąc, niewłaściwe, bo nielogiczne, jest określenie „miary i wagi”, bowiem „miara” jest pojęciem ogólnym, a „waga” w tym pojęciu oznacza miarę masy); obowiązujący w Polsce dekret o miarach ustala podstawowe jednostki miar, oparte na układzie metrycznym i postanawia, że wszelkie narzędzia miernicze, stosowane w obrocie publicznym, muszą być legalizowane i rzetelne.

<sup>1)</sup> W Sosnowcu strata na samym tylko niepełnowartościowym mleku przekroczyła w ciągu roku 1928 sumę zł. 213.000, a w 1932 r. wobec wzmoczonego dozoru wynosiła 77.000 złotych.



*Fragmety z pracowni badania żywności i przedmiotów użytku w Sosnowcu. U góry pracownia bakteriologiczna. Niżej pracownia badania mleka.*

Legalizacja przyrządów mierniczych polega na przepisowym ich sprawdzeniu i ocechowaniu przez odpowiednie władze; rzetelność — na tym, aby przyrządy miernicze funkcjonowały



*Pracownia przeprowadza próby bezpłatnie każdemu, kto poda źródło nabycia towaru i w ten sposób powiększa znacznie ilość nieoficjalnych „kontrolerów” rynku żywnościowego. Szafka po stronie prawej zawiera próbki towarów zafałszowanych; obejrzenie tego zbioru jest bardzo pouczające i ściągą do pracowni liczne wycieczki. W głębi pracownia chemiczna. Niżej: pracownia analiz wody.*

z przepisaną dokładnością. Legalizowaniem narzędzi mierniczych zajmują się *Urzędy Miar*; w całym państwie jest 49 Miejskowych i 6 Okręgowych Urzędów Miar oraz *Główny Urząd Miar* w Warszawie. Kompetencji tych urzędów podlegają wszystkie narzędzia miernicze, używane w handlu, przemyśle i gospodarstwach rolnych,



a także w urzędach i instytucjach państwowych. Urzędy Miar sprawdzają zatem wszelkiego rodzaju wagi, odważniki (popularnie nazywane ciężarkami), pojemniki (w mowie potocznej zwane niesłusznie „litrami”), liczniki energii elektrycznej, wodomierze, gazomierze, miary długości (tzw. „metry”), liczniki dorożek samochodowych itp. W przyszłości urzędy rozciągną również opiekę nad przyrządami do mierzenia temperatury (termometry) i ciśnienia (aerometry, barometry) oraz do mierzenia czasu (zegary).

Na wszystkich legalizowanych wagach, odważnikach, beczkach, pojemnikach (czerpakach), przymiarych, na wszelkiego rodzaju licznikach, wodo- i gazomierzach, znaleźć można kabalistyczne na pozór znaki: jeden z nich przedstawia dwie cyfry, objęte ramką czworokątną specjalnego kształtu; są to ostatnie cyfry roku legalizacji; drugi znak — to dwie litery „UM” w tarczy: cyfry po jej obu stronach są numerem urzędu, który dokonał sprawdzenia danego przyrządu.



Wszystkie przyrządy miernicze, używane w obrocie publicznym, powinny być zaopatrzone w taki stempel (również i te wagi, na których panie domu przeważają nabywane od domokrajnych sprzedawczyń masło, owoce, jarzyny!). Urzędy Miar starają się umieszczać swe znaki w taki sposób, aby nie można było popełnić nadużycia na danym przyrządzie, nie usuwając przy tym cechy. Dlatego to znaki wybijane są na odważnikach żeliwnych — na ołowianych korkach, zamykających jamę napełnioną śrutem. a na pojemnikach — nad oznaczeniem miary. Mimo to zdarzają się nadużycia, które polegają m. i. na odsypaniu śrutu, przez co odważnik staje się lżejszy lub na wypełnieniu części wnętrza pojemnika woskiem lub stearyną, przez co pojemność pozornie dokładnego narzędzia zmniejszyć można znacznie. (W pewnym wypadku przerobiono 5 kg odważnik, zmniejszając jego wagę o 2 kg przez wyborowanie w dnie otworu i przykrycie tego otworu z zewnątrz. Odważnik ten, używany do ważenia na wadze dziesiętnej, powodował dla kupującego stratę, wynoszącą ok. 20 kg.) Oczywiście takie nadużycia są karalne.

Przyrządy do mierzenia mogą być niedokładne nie tylko z powodu złej woli właściciela, gdyż nawet przy najstaranniejszym obchodze-

niu się z nim — każde narzędzie miernicze podlega zniszczeniu: odważniki ścierają się, mechanizmy — rozluźniają, ostrza tępieją itp. — więc narzędzia te muszą być kontrolowane w określonych prawem odstępach czasu; odstęp te ustalane są na podstawie długoletnich obserwacji urzędów miar i wynoszą dla większości najpopularniejszych narzędzi mierniczych jak wagi, odważniki, pojemniki, przymiary — 2 lata, dla innych 3 — 8 lat. Panie domu, dbałe o stan inwentarza domowego, zechcą może skorzystać z usług urzędów i poddać oględzinom niesprawdzane (czasem od lat kilkadziesiąt!) wagi gospodarskie. Może także przydać się paniom wiadomość o tym, że urzędy dokonywują na zlecenie wszelkich pomiarów; można więc wstąpić do urzędu i poprosić o przemierzenie lub przeważenie każdego towaru (np. kruszców lub drogich kamieni, gdyż tu dokładność miary ma wielkie znaczenie). Opłaty za świadczenia urzędów są niskie, mimo że praca instytucji tego rodzaju wymaga wysokich kwalifikacji funkcjonariuszy, użycia skomplikowanych i precyzyjnych aparatów oraz drobiazgowej kontroli (każde narzędzie miernicze, znajdujące się w obrocie, zapisane jest na specjalnej kartce w kartotece odpowiedniego urzędu). Urzędy Miar spełniają rolę kulturalną o dużym znaczeniu społecznym, a kierowniczkę gospodarstw domowych śmiało zaliczyć je mogą do swych sprzymierzeńców.

Za pewien rodzaj ochrony konsumenta uważać można znaki towarowe, oraz inne oznaczenia, umożliwiające odbiorcom wyróżnianie pewnego przedsiębiorstwa i towarów z niego pochodzących. Rozporządzenie Prezydenta R. P. z roku 1928 „O ochronie wynalazków, wzorów i znaków towarowych” ma znaczenie podstawowe dla przemysłu i kupiectwa; umożliwia ono wyodrębnienie przedsiębiorstwa (lub grupy przedsiębiorstw) i jego towarów, właściwe informowanie odbiorców o towarach, pochodzących z danego źródła, a także walkę z nieuczciwą konkurencją.

Z punktu widzenia odbiorców istniejące w tej dziedzinie przepisy prawne są niemniej ważne.





## Podczas każdej pogawędki także i o mnie mowa!

Nic dziwnego! — bo daję paniom to, czego najwięcej pragną: — mianowicie zdrową, odporną i młodzieńczo świeżą cerę. Pomaga mi w tem EUCERYT, środek wzmacniający idealnie tkanki skórne . . . ale proszę pamiętać, że tylko ja jeden zawieram EUCERYT!

Celem znaku towarowego jest wskazywanie odbiorcy, że towary pochodzą z pewnego przedsiębiorstwa. Dlatego też — w interesie zarówno wytwórcy jak i odbiorcy — znak podlega ochronie prawnej i po zarejestrowaniu w Urzędzie Patentowym staje się wyłączną własnością tego przedsiębiorstwa, które je do rejestru wprowadziło. *Urząd Patentowy* czuwa nad tym, aby nie zostały zarejestrowane znaki, które mogą informować mylnie czy to — co do pochodzenia towaru, czy też — co do jego rodzaju lub jakości. Dlatego też wyłączone są od rejestracji takie np. znaki słowne, które zdają się wskazywać na pochodzenie towaru z Anglii (angielska nazwa i napis w języku angielskim bez dodatku „made in Poland”) — o ile towar jest wyrabiany w kraju; a także takie, w którym czysto polska nazwa np. „Jan Sobieski” ma być umieszczona na wyrobach przedsiębiorstwa zagranicznego. Nazwa „Konwalia” nie może być zarejestrowana dla preparatu kosmetycznego, który nie zawiera wyciągu z tej rośliny, ani oznaczenie „najznakomitsza przymieszka do kawy” — gdy nie jest to przymieszka istotnie najlepszego gatunku.

Jak wynika z tych kilku przykładów, znak towarowy jest dobrem publicznym i publiczny interes wymaga, aby jego wartość była bezspor-

na. Dlatego też każdy (nie tylko zainteresowany przedsiębiorca) ma prawo wnieść do Urzędu Patentowego skargę o unieważnienie znaku, który nie odpowiada intencjom prawa; rejestry patentowe są księgami publicznymi, dostępnymi dla wszystkich.

Specjalną kategorię znaków, których rozpoznawanie ma duże znaczenie dla odbiorców, stanowią t. zw. „c e c h y”, wydawane przez pewne instytucje w celu zorientowania odbiorców, że towar opatrzony tym znakiem został zbadany i że stwierdzono jego właściwości dodatnie (lub też brak ujemnych), że odpowiada wymaganym dla tego rodzaju towarów normom itp. Do takich znaków należy cecha Instytutu Gospodarstwa Domowego, znak Stowarzyszenia Elektryków Polskich (S. E. P.) i inne.

Przeгляд sprzymierzeńców, którzy współpracują z nami na jednym tylko odcinku naszej pracy nie został w tym artykule wyczerpany. Aby go wyczerpać, musielibyśmy rozszerzyć znacznie ramy artykułu, omówić m. i. takie sprawy, jak najaktualniejsza obecnie kwestia regulowania cen (ochrona konsumenta przed wyzyskiem i spekulacją), albo... powrócić w przyszłości do tematu, który zasługuje na to, aby wejść w krąg zainteresowań każdej kierowniczkę gospodarstwa domowego.



fol. 20 th Century-Fox

E. Bleszyńska

## PIELĘGNOWANIE CERY

(c. d.)

MASAŻ służy do głębszego oczyszczenia skóry; wy-ciska on treść gruczołów łojowych, wzmacnia tkanki i wpływa dodatnio na naczynia krwionośne i chłonne. Ponieważ skóra pod wpływem rozgrzania do pewnego stopnia wchłania niektóre substancje płynne i stałe, miesienie (masaż) powinno być stosowane przy pomocy odpowiedniego kremu; wtedy ręce osoby masującej łatwiej się ślizgają, a użyty kosmetyk zostaje intensywniej wchłonięty przez powierzchnię naskórka. Dla osób, które chcą same sobie masować twarz, najlepszymi sposobami są: opukiwanie twarzy wskazującym i średnim palcem obu rąk jednocześnie lub lekkie poszczypywanie wielkim i średnim palcem, zachowując zawsze kierunek z dołu do góry. Czoło natomiast należy masować od środka ku skroniom.

Sieć drobnych zmarszczek koło oczu, tzw. gęsią łapkę, należy delikatnie opukiwać średnimi palcami rąk dookoła każdego oka (małe kółko), używając bardzo tłustego kremu, odpowiedniej oliwy lub tłuszczu. W dziale wyrobów kosmetycznych istnieją specjalne „trzepaczki” osadzone na elastycznych pręcikach; uderza się nimi lekko całą twarz, masując ją w ten sposób doskonale. Inne metody masażu mogą być stosowane tylko przez wykwalifikowane kosmetyczki, łatwo bowiem nieumiejętnymi ruchami rozciągnąć skórę. Po masażu wskazane są zimne kompresy lub natryski z dodatkiem orzeźwiającego płynu. Bezpośrednio po zabiegach, mających na celu głębsze oczyszczenie lub wzmocnienie skóry, nie wolno przez jakie pół godziny nakładać kremu, pudru czy szminek; skóra musi wtedy wypocząć i trzeba pozwolić, by pory się ściągnęły.

Używanie szminek (maquillage) ma na celu ukrycie braków, względnie podkreślenie walerów twarzy.

Trzeba więc znać zalety i wady cery oraz odpowiednio dobrać rodzaj i barwę szminek nie nadużywając ich ilości.

A więc po umyciu twarzy trzeba nałożyć cieniutką warstwę kremu lub mleczka (ochronnych dla cer normalnych i tłustych, natłuszczających dla suchych), gdyż nie powinno się pudrować i szminkować twarzy bez właściwego podkładu; następnie naróżować nieznacznie policzki; potem — zamknąwszy oczy — upudrować całą twarz, nie wyłączając powiek; wreszcie usunąć nadmiar pudru czystym puszką, watą lub specjalną szczoteczką.

Po wyborze pudru dobierajmy umiejętnie jego odcień. Nie można używać pudru znacznie jaśniejszego od skóry. Niestety często widzi się panie o „otynkowanych” na białą twarzach, co przy różu na policzkach, czerwonej barwie warg i żółtej, naturalnego koloru szyi daje w rezultacie maskę martwą i bardzo nie miłą. Np. brunetka o jasnej cerze powinna używać pudru w odcieniach kremowych lub błado-brzoskwińowych; blondynka o ciemnej skórze użyje pudru w odcieniu ochrowo-różowym. Obecnie wyrabia się pudry o niezwykle bogatym doborze odcieni, łatwo więc znaleźć stosowną barwę, choćby mieszając kilka jej tonów.

Równie starannie należy wybrać odcień różu na policzki i ołówka do ust. W tym wypadku trzeba kierować się także kolorem ubioru; np. przy jasnej czerwieni bluzki nie używać ołówka wiśniowego oraz pomarańczowo zabarwionego różu. W razie niepewności, każdy dobry gabinet kosmetyczny pomoże wybrać odpowiednie szminki.

Przy nakładaniu różu na policzki rozpościeramy barwę w odpowiednich miejscach; przez umiejętne rozłożenie różu można czasem pozornie zmienić zarys twarzy. By skrócić zbyt wydłużony owal, należy położyć róż na najbardziej wystających częściach policzków, kierując się skośnie ku skroniom; sam czubek brody lekko zaróżować (rys. 1). By wydłużyć zbyt okrągłą twarz, trzeba kierować róż od skroni ku do-



rys. 1



rys. 2



rys. 3

łowi policzka następnie w górę ku nosowi, środek policzka tylko lekko zaróżować (rys. 2). Twarz o wystających kościach policzkowych różować bliżej skroni ku dołowi, tak by okrążyć wklęsłe miejsca na policzkach (rys. 3).

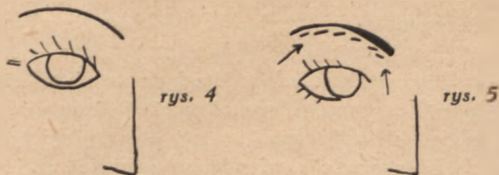
Malując wargi starajmy się nadać estetyczny zarys ustom. Z wyjątkiem wypadku kiedy się ma zbyt małe i wąskie usta — nie należy przekraczać ich naturalnego zarysu. Panie o ustach szerokich i grubych powinny unikać powlekania skrajów warg, a raczej czwienić środek ust pozostawiając bledsze brzegi.

Trzeba też mieć na względzie, że jeden i ten sam dobór barw daje inny efekt przy świetle dziennym, a inny przy sztucznym. Proszę porównać barwy jakiegokolwiek obrazu w dzień i przy sztucznym oświetleniu. Szczególnie wszystkie odcienie żółtawe, różowe i czerwone, wyraźne w dzień — wieczorem bledną. Dobierając więc nasze „farby” musimy uwzględniać malowanie się na dzień i na wieczór. Malując twarz wieczorem, trzeba wykonywać tę czynność w oświetleniu podobnym do oświetlenia przy jakim spędzimy resztę wieczoru.

Młodziutkie panienki w ogóle nie powinny się malować. Mają natomiast dbać o czystość skóry, ochraniać ją odpowiednim kremem i matować twarz odrobiną pudru.

Unikajmy podmalowywania oczu; dla osób w młodym wieku jest ono zbyt szkodliwe, w latach starszych postarza, podkreślając obecność zmarszczek koło oczu i nadając wzrokowi specjalny ostry wyraz (wyjątek dla pań, które koniecznie chcą grać rolę „wampa”). Co najwyżej można „przedłużyć” zbyt okrągły kształt oczu przeciągając ciemnym ołówkiem delikatną linię od zewnętrznego kąca oka ku skroniom (rys. 4). Używanie tak popularnego dzisiaj tuszu celem ściemnienia rzęs zostawmy tylko osobom o zupełnie jasnych oprawach oczu; oko bowiem zyskuje na okoleniu ciemnymi rzęsami i brwiami. Brunetki i szatynki niech się raczej zadowolają właściwym im odcieniem brwi i rzęs. Przyciemniać rzęsy należy bardzo ostrożnie, by zbyt intensywną barwą nie podkreślić sztuczności podobnego zabiegu.

Niech też panie nie biorą przykładu z brwi Marleny Dietrich lub Joan Crawford i — usuwając przy pomocy pincetki nadmiar włosów od spodu brwi i na skroniach — zastanowią się nad „fasonem”, jaki odpowiada ich urodzie (rys. 5). Spytają niektóre panie, jak można zrobić właściwy wybór? Sposób jest bardzo łatwy. Proszę usiąść przed lustrem, przypudrować swoje brwi celem pewnego ich zamaskowania, następnie specjalnym brunatnym lub czarnym ołówkiem narysować na skórze różne zarysy brwi i w końcu wybrać ich najbardziej stosowny kształt. Postępując w ten sposób nie ryzykujemy oszpecenia twarzy na dłuższy okres czasu brzydko zarysowanym łukiem



Strzałki wskazują te włoski, na których usunięciu wygląd oka bardzo zyskuje.



R. K. O. Radio Films.

brwi. Jeżeli nie dowierzamy własnemu smakowi, udajmy się do doświadczonej kosmetyczki.

Celem wzmocnienia brwi, poza specjalnymi lekami, dobrze jest szczotkować je małą szczoteczką zmieszczą w odrobinie oleju rycynowego.

Mając na względzie estetykę brwi i rzęs, poświęcajmy też nieco uwagi samym oczom. Nie przemęczajmy ich zbyt, używajmy śmiało szkieł, niejednokrotnie potrzebnych do poprawy lub wzmocnienia wzroku. Jeżeli przyciemniamy rzęsy tuszem, to zmywajmy go starannie na noc. Przepłukujmy oczy (przy pomocy zakraplacza, lub odpowiedniej małej wanny) wodą destylowaną z słabym roztworem kwasu borowego lub specjalnym płynem. Jeśli po dłuższym przebywaniu na wietrze i słońcu zauważymy zaczerwienienie powiek, to zastosujmy wtedy letnie kompresy z wody różanej, albo naparu herbaty, rumianku lub kwiatu lipowego. Wszelkie bóle, najłżejsze choćby zaropienia i swędzenia oczu oraz uporczywe zaczerwienienie powiek wymagają interwencji lekarskiej.

Niektórym paniom dokuczają nadmierne uwłosienie twarzy w formie meszku lub włosów. Przy ich usuwaniu trzeba być ostrożną: maści i płyny mogą wywołać zapalenie wrażliwej skóry. Należy usuwać włoski epilowaniem (wyrzucaniem pincetą) lub za pomocą wosku; ten ostatni rozgrzany i położony na skórze, a po ostygnięciu oderwany wyrzuci przyklejone do niego uwłosienie. By uczynić ten zabieg mniej bolesnym, można nakładać wosk małymi partiami. Są to jednak środki w skutkach przemijające. Trwałego usunięcia zbędnych włosów może dokonać lekarz przy pomocy np. elektrolizy lub promieni Roentgena. Meszek najlepiej zostawić, rozjaśniając go tylko utlenioną wodą; usuwany bowiem mechanicznie odrasta coraz intensywniej.

Z nastaniem wiosny, tj. już od marca i kwietnia zapobiegajmy pojawianiu się piegów, jeżeli jesteśmy do nich skłonne. Skóra wytwarza pod wpływem światła i czynników atmosferycznych barwik w ograniczonych miejscach w postaci żółtych lub brunatnych plamek. Przeciwdziała temu doskonale smarowanie

twarzy sokiem cytrynowym. W razie podrażnienia skóry sokiem należy po nim użyć kremu łagodzącego. Woda utleniona i sok ze świeżych ogórków również wybielają skórę. Istnieją poza tym specjalne ochronne płyny i kremy. Trudno bowiem w dzisiejszych czasach wykorzystywania wartości słońca i powietrza nosić kapelusz z olbrzymim rondem, zieloną woalkę, a na rękach rękawiczki — tylko z obawy przed pieganiami.

Dla pań pragnących w ogóle rozjaśnić odcień skóry, a również paniom palącym papierosy (gdyż dym i nikotyna wpływają na ciemnienie cery) podaję domowy przepis na t. zw. maskę; należy ją stosować raz na tydzień. Trzeba ubić surowe białko na pianę, zmieszać z łyżeczką soku cytrynowego, nałożyć cienko na oczyszczoną poprzednio twarz (nie zbliżać zbyt do oczu), a gdy po pewnym czasie wyschnie, zmyć ciepłą, a potem zimną wodą. Zakończyć zabieg nasmarowaniem twarzy łagodzącym kremem.

Do wakacji już niedaleko! Jest to wymarzony okres, w czasie którego kobieta może wiele więcej czasu poświęcić sobie samej.

A więc jak najwięcej słońca, powietrza, ruchu i higienicznego odżywiania! (patrz art. w Nr 7 i 8 br.).

Jak najmniej szminek! Dajmy wypocząć skórze! Tym bardziej, że każdy sztuczny, a szczególnie przejawskrawiony kolor razi w zestawieniu z naturalną barwą zieleni i kwiatów.

## Wynajmuje mieszkanie na letnisko

Wiosna już nadeszła. Nie ta formalistka kalendarzowa, lecz prawdziwa, z fiołków i pierwiosnków poczęta. Wiosna ma to do siebie, że przeleci szybko i nim się spodziewamy, staniemy u progu lata. Mieszkając w mieście, wpleceni w kołowrót codziennych zajęć zawodowych, nie zdajemy sobie sprawy jak czas szybko płynie i dopiero przedchadzka za miasto i widok zieleniejącego zboża budzi w nas nagłe zdziwienie i refleksję, że już zbliżają się wakacje.

Pora więc pomyśleć o tym, gdzie i jak spędzić kilka tygodni urlopu. Z wyjazdem łączy się nieodzownie kwestia mieszkania i stają się aktualne pytania: gdzie wynająć pokój? w pensjonacie czy w domu prywatnym; jaki ma być termin zamówienia? czy, aby się zabezpieczyć, trzeba złożyć zadatek? czy wynajmując mieszkanie na całe wakacje trzeba może zawrzeć pisemną umowę? a jeśli mieszkanie nie będzie nam odpowiadać, czy można wyprowadzić się, a w takim razie — za jaki czas trzeba zapłacić za pobyt? Te i wiele innych kwestyj domaga się odpowiedź!

Zacznijmy od wynajęcia mieszkania. Umowa pisemna jest w zasadzie niepotrzebna, chodzi nam bowiem zawsze o najem na krótki okres czasu, conajwyżej 2—3 miesięcy. Prawo wymaga umowy pisemnej tylko wtedy, gdy najmuje się lokal lub nieruchomości na czas oznaczony i to dłuższy niż rok, np. 2, 3 lata lub więcej. Wystarczy zatem ustna umowa, przy czym należy zaznaczyć, że ustawa bardzo nieznacznie krępuje wolę stron lub zwyczaj miejscowe, mając przede wszystkim charakter subsydia-

## KONKURS NA NAJGOSPODARNIEJSZĄ i najoszczędniejszą WARSZAWIANKĘ 1937 R.

ogłasza

# KKO MIASTA ST. WARSZAWY

Centrala i Oddziały: **TRAUGUTTA 5**  
BIELAŃSKA 8, TARGOWA 65, BAGATELA 14

Udział w konkursie biorą Panie, które nabeżdą do dnia 1 czerwca b. r. **uproszczony** podręcznik p. t. „**Budżet i Rachunkowość Domowa**” ułatwiający racjonalną gospodarkę domową. Do nabycia w Centrali i Oddziałach Kasy.

Cena 15 gr.

**1500 zł. PREMII**

Blizsze informacje w Centrali Kasy.

TRAUGUTTA 5 w godz. 10—12, pokój 12, tel. 310-53.

WKŁADÓW PONAD 120 MILIONÓW  
BEZPIECZEŃSTWO - TAJEMNICA - KORZYŚĆ

rny, tzn. wkraczając tylko wtedy, gdy strony inaczej się co do pewnej kwestii nie umówią. Istnieje więc duża swoboda co do ustalenia terminów płatności czynszu, wypowiedzenia itd. W każdym razie, o ile co do tego nie zostanie zawarta inna umowa, czynsz ma być płatny z góry, co jest zresztą zasadą ogólnie przyjętą w życiu ekonomicznym. Jeżeli czynsz ma być płatny miesięcznie, można wypowiedzieć lokal na miesiąc wcześniej pod koniec miesiąca kalendarzowego, o ile oczywiście nie umówiono wcześniejszego terminu. Gdy czynsz jest płatny w krótszych odstępach czasu, np. co tydzień, wypowiedzieć można na 3 dni naprzód. Przy najmie dziennym — na dzień naprzód. Tak więc będzie wyglądać w świetle przepisów prawa sprawa wcześniejszego opuszczenia mieszkania, które nam nie będzie z jakichś powodów odpowiadać.

Inaczej będzie jednak sprawa wyglądać, gdy nasze wcześniejsze wyprowadzenie się będzie uzasadnione jakąś ważną przyczyną, nie leżącą po naszej stronie. Wyobraźmy sobie, że wprowadzamy się do wiejskiej chaty, która na pozór wygląda bardzo zachęcająco; spodziewamy się tam znaleźć nie komfort, lecz prostotę i wygodę. Wynajmujemy i płacimy z góry za miesiąc. Niestety po 2 dniach okazuje się, że w pokoju panuje silna wilgoć, a nawet w kącie rozgościł się grzyb. Są to wady mieszkania, które zagrażają poważnie zdrowiu domowników, dlatego leż możemy bezwzględnie odstąpić od umowy i żądać zwrotu zapłaconego czynszu. Mogą zdarzyć się inne wady, które wprawdzie nie będą wprost zagrażać zdrowiu i życiu, lecz utrudnią korzystanie z mieszkania i zmniejszą jego użyteczność: wyobraźmy sobie, że po pierwszym deszczu sufit znacznie niedomagać i w pokoju zrobi się małe jezioro,





Oto 2 fotografie z szeregu ulotek propagandowych, wydawanych przez Referat Letniskowo-Turystyczny Związku Powiatów Rz. P. Celem tych ulotek jest wpojenie właścicielom domków letniskowych i ludności wiejskiej właściwych zasad postępowania z lokatorami mieszkań i w ogóle z turystami. Akcja Związku Powiatów budzi nadzieję, że stosunki na wsi w najbliższym czasie zmienią się znacznie na korzyść i że rodziny miejskie będą się czuły na letniskach coraz lepiej (por. art. w Nr. 6 b.r. str. 115).

albo okaże się, że w mieszkaniu nie ma odpowiedniej szafy do rzeczy lub wreszcie, że w myśl listownego porozumienia miała być łazienka, a tymczasem jej nie ma. Jeśli wady te sprawiają, że używanie mieszkania okaże się dla nas niemożliwe, będziemy mogli bądź natychmiast od umowy odstąpić — jeśli wady istniały już w chwili wynajęcia, bądź też — jeśli powstały później — wezwać wynajmującego, by je w ciągu kilku dni usunął, a dopiero po upływie tego terminu, od umowy odstąpić i żądać zwrotu pieniędzy.

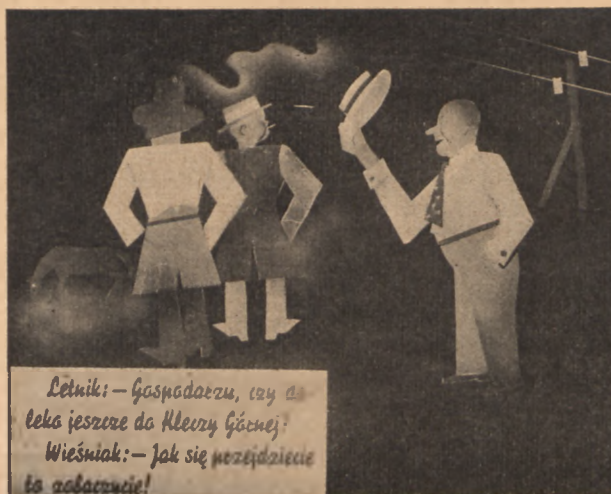
Przypuśćmy, że nie damy się skusić wsi spokojnej i wesołej oraz rozkoszom gospodarowania we własnym zarządzie i zamieszkamy w pensjonacie. Pani zabierze ze sobą pewno więcej niż jedną walizkę z toaletami, może biżuterię, bo przecież „nie można w jednej sukni wybrać się do przyzwoitego letniska”. Otóż może się zdarzyć, że po powrocie do pensjonatu zastanie Pani drzwi od swego pokoju wywalone i stwierdzi, że skradziono jej np. płaszcz, naszyjnik z pereł i 200 zł. Kto za to będzie odpowiadał? Czy właściciel pensjonatu, a jeśli tak, to w jakim zakresie?

Kodeks Zobowiązań stawia co do odpowiedzialności właścicieli hoteli i pensjonatów zasadę ogólną, że odpowiadają oni za szkody poniesione przez gości wskutek utraty lub uszkodzenia rzeczy przez nich wniesionych, chyba że udowodnią, iż szkodę spowodował sam gość, osoba towarzysząca mu lub odwiedzająca, albo że szkoda wynikła z właściwości samej rzeczy, ewentualnie wskutek nieprzewidzianego wypadku. Jest to zasada ogólna, od której właściciel pensjonatu nie może się uchylić przez ogłoszenia czy napisy, że nie odpowiada za rzeczy swoich gości, oczywiście tylko za rzeczy wniesione, tzn. takie, które oddano zarządzającemu pensjonatem lub jego służbie albo które umieszczono w miejscu na ten cel przeznaczonym.

Pani powinna natychmiast zawiadomić właściciela pensjonatu o wypadku, gdyż w przeciwnym razie traci prawo do odszkodowania.

Na czym będzie polegało odszkodowanie?

Będzie to zależało od tego, czy po stronie utrzymującego zakład lub jego służby nie będzie rażącego niedbalstwa lub, co się zdarzyć może złego zamiaru lub złej woli. Odszkodowanie polega w każdym



razie na zapłacie wartości rzeczy utraconej lub — jeśli szkoda polega na zniszczeniu rzeczy — na zapłacie sumy pieniężnej potrzebnej do naprawienia rzeczy i przywrócenia jej do poprzedniego stanu. W zasadzie więc utrzymujący pensjonat obowiązany jest do zapłaty zwykłej wartości rzeczy, lecz w wypadku, gdy strata rzeczy nastąpiła na skutek jego rażącego niedbalstwa, będzie można odeń żądać zwrotu nawet nadzwyczajnej wartości, tzw. wartości upodobania. Wyobraźmy sobie, że ktoś zostawia w swoim pokoju w pensjonacie pamiątkową papierośnicę, która ginie, po czym okazuje się, że skradła ją pokojówka. Poszkodowany będzie mógł żądać tym razem odszkodowania za skradzioną papierośnicę nie wedle zwykłej wartości, lecz wartości upodobania, gdyż przedstawiała ona dla niego szczególnie dużą wartość. Oczywiście musi się udowodnić niedbalstwo zarządzającego w doborze i pilnowaniu służby.

Czy jednak właściciel pensjonatu może odpowiadać za to, że gość, który zamieszkał w jego lokalu, mimo zachowania całej staranności ze strony służby, został okradziony z całej swej gotówki w wysokości np. 5000 zł oraz z kosztowności, które również miały dużą wartość? Byłoby to dla niego krzywdzące i nikt w takich warunkach nie podjąłby się prowadzenia hoteli i pensjonatów. Odpowiedzialność za utratę kosztowności i pieniędzy swych gości ma miejsce wtedy tylko bez ograniczenia, gdy ci ostatni oddali je na przechowanie lub gdy właściciel albo jego służba dopuścili się złego zamiaru, czy też rażącego niedbalstwa, o czym już wspomnieliśmy. W innych wypadkach odszkodowanie nie może przekroczyć 1000 zł dla każdego z poszkodowanych gości.

Jak widać, obowiązki utrzymujących hotele i pensjonaty nie są lekkie. Na ostodę jednak mają i oni pewien przywilej: oto przysługuje im tzw. ustawowe prawo zastawu, to jest niejako prawo aresztu na rzeczach, wniesionych przez swych gości do lokalu na zabezpieczenie swych roszczeń z tytułu ich żywienia i goszczenia.

Wynajęcie dobrego mieszkania czy lokalu nie jest rzeczą łatwą i wymaga namysłu i rozważli. Pomijając już sam wybór miejscowości, to znajomość sposobu postępowania, zwyczajów i przepisów, panujących w tej dziedzinie może nam oddać duże usługi. Choć skromną część tych usług może oddać ten felieton...

mag. Wł. Wyrobek.

## „Współpraca Pani Domu z pracownicą domową“

W marcu br. odbyła się w Szkole Gospodarstwa przy ul. Sewerynow 8 w Warszawie wystawa szkolna p. n. „Współpraca pani domu z pomocnicą domową”. Temat wystawy był w związku z podejmowaną przez Zakład Św. Józefa opieką nad pracownicami domowymi, w zakres której wchodzi: przeszkalanie dziewcząt w działach gospodarskich Zakładu, prowadzenie schroniska i świetlic dla pracownic domowych, oraz pośredniczenie w znajdowaniu pracy.

Temat wystawy ujęto w kilka zagadnień i odpowiednio zilustrowano tablicami i modelami.

Jako pierwsze zagadnienie wysunięto *formalności prawne*, o których musi wiedzieć i pani domu, i pracownica domowa: a więc zameldowanie w domu i ubezpieczalni społecznej, nadzwyczajne zgłoszenie do ubezpieczalni w razie nieszczęśliwego wypadku lub bezrobocia, wzór zawartej umowy z pracownicą domową oraz sprawy pośrednictwa pracy.

Drugim zagadnieniem była *organizacja pracy* w domu rodzinnym. Trzy wykresy przedstawiały porównawczo rozplanowanie codziennych zajęć pracownicy domowej, zajęć w dniu prania i w dniu świątecznym. Wystawiono też model wzorowej kuchni. Fotografie na oddzielnej tablicy wskazywały niektóre momenty współpracy pani domu z pracownicą domową (dyspozycja, wspólne nakrywanie do stołu, sprawdzanie obiadu w kuchni, przegląd garderoby pracownicy).



Na szczególniejszą uwagę zasługiwał *dział towaroznawczy*, gdzie rozwinięto zagadnienie zakupów produktów spożywczych. Przedstawiono: organizację zakupów, wybór źródła zakupu, sprawę rzetelnej wagi. Wreszcie zestawiono racjonalne opakowanie najważniejszych artykułów oraz pokazano najprostsze sposoby badania jakości produktów.

Dalej opracowano zagadnienie *oszczędności* pracownicy domowej, jej budżet przy poborach 30 zł miesięcznie z uwzględnieniem całkowitej wyprawy pościelowej i ubraniowej. Taką wzorową wyprawę wystawiono w szafie dla pracownicy domowej (model Związku Pań Domu).

Następnie rozwinięto zagadnienie, jak może pracownica spędzać *czas wolny* od zajęć. Kwestię zdrowia połączono z przedstawieniem apteczki domowej i wskazaniem opracowanymi przez dr. Kacprzaka. Wzorowa *biblioteczka* dla pracownicy zawierała wydawnictwa mogące służyć jako sposób kształcania się zawodowego dla pracownicy domowej. Wreszcie spółdzielnia szkolna zapoznała zwiedzających z działalnością swoją i rachunkowością.

W czasie trwania wystawy odbywały się dwa razy dziennie pokazy porównawcze gotowania na czterech rodzajach kuchen: węglowej, gazowej, spirytusowej i elektrycznej.

## Konkurs

na „najgospodarniejszą  
i najoszczędniejszą  
warszawiankę 1937 r.”

Zyjemy w epoce nieustannego pośpiechu i gorączkowego tempa. Kobieta dnia dzisiejszego, często pracująca zarobkowo, społecznie czy też politycznie, a więc mająca czas dokładnie między zajęcia podzielony, powinna ten teren swej pracy, którym jest gospodarstwo domowe, jak najlepiej zorganizować. Nieporządna i nieplanowa gospodarka domowa odbija się dotkliwie zarówno na zdrowiu i wygodzie, jak i na spokoju i atmosferze życia domowego całej rodziny.

Specjalnego zastanowienia wymagają sprawy pieniężne. Aby ułatwić paniom domu i zachęcić je do prowadzenia systematycznej rachunkowości domowej, Komunalna Kasa Oszczędności miasta st. Warszawy, ogłasza konkurs na „najgospodarniejszą i najoszczędniejszą Warszawiankę 1937 roku”. Oryginalnemu a przede wszystkim wysoce pożytecznemu, konkursowi K. K. O. miasta st. Warszawy, który już wzbudził zrozumiałe zainteresowanie wśród ogółu kobiet stolicy, należy bardzo przyklasnąć. Jury konkursu stanowią przedstawiciele K. K. O. miasta st. Warszawy, Izby Przemysłowo Handlowej i Instytutu Gospodarstwa Domowego.

Wszystkie panie (a niewątpliwie wszystkie bez wyjątku) chcące wziąć udział w konkursie winny zaopatrzyć się do dnia 1 czerwca br. w podręcznik rachunkowy pt. „Budżet i Rachunkowość Domowa”, który nabywać można w ciągu całego dnia w K. K. O. miasta st. Warszawy Centrala, Traugutta 5 i Oddziałach: Bielańska 8, Targowa 65 i Bagatela 14 oraz we wszystkich większych księgarniach. Cena podręcznika tylko 15 gr.

### Tajemnica długowieczności.

Jakkolwiek bardzo wiele czynników wywiera silny wpływ na możliwość osiągnięcia podeszłego wieku, to jednak ustalono już bezspornie fakt, że najważniejszą rzeczą jest przestrzeganie umiarkowania w życiu i dobieranie pożywienia możliwie zdrowego, posilnego i łatwo strawnego. Tym warunkom odpowiada kawa „Enrilo”, sporządzona z najszlachetniejszych surowców rodzimych. Jest ona pożywna i najlepiej nadaje się na codzienny posiłek rano i wieczorem. Jedna filiżanka kawy „Enrilo” kosztuje zaledwie 1 grosz.

## INOWROCŁAW-ZDRÓJ

organizuje tanie kuracje ryczałtowe m. i  
**3 tygodnie za 185 zł.**,  
w tym taksa kuracyjna, pensjonat  
z utrzymaniem, opieka lekarska  
oraz 2 zabiegi lecznicze dziennie.

Przyjazd prosimy zgłaszać poprzednio do  
**Pensjonatu „Wenecja“**  
ulica Solankowa 18/19.

## Wypoczynek w obozach letnich dla kobiet

Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet organizuje w roku bieżącym wzorem lat ubiegłych obozy letnie wychowania fizycznego dla kobiet pracujących i ich rodzin.

Obozy mają na celu propagandę wychowania fizycznego i sportu wśród najszerszych warstw kobiecych. Obozy umożliwiają kobietom pracującym spędzenie urlopu lub wakacji w warunkach zdrowotnych, wykorzystując maksymalnie wpływ natury: powietrza, słońca, wody i ruchu na zdrowie i samopoczucie osób pracujących.

Obozy zależnie od charakteru mieszczą się w domach mieszkalnych lub namiotach wzdłuż domkach campingowych. Żywnienie 4 razy dziennie, zdrowe i smaczne. Programy obozów obejmują wychowanie fizyczne: obowiązkowa gimnastyka, gry ruchowe i sportowe, wycieczki; dla silniejszych: nauka pływania, gry polowe, sporty, zaprawa do P.O.S.-u, turystyka. Osoby korzystające z zabiegów leczniczych (Ciechocinek, Truskawiec) są częściowo zwalniane z zajęć wych. fizycznego.

Na czele każdego obozu stoi komendantka, która kieruje życiem obozowym mając do pomocy lekarkę, instruktorkę wychowania fizycznego i administratorkę. Uczestniczki wybierają z pośród siebie obożną, która wchodzi w skład Komendy i współdziała przy prowadzeniu obozu.

Pobyt w obozie może trwać tygodni: dwa, cztery, sześć, osiem. Przyjazd na obóz następuje każdego 2-go i 16-go dnia w miesiącu. Na obóz może być przyjęta każda kobieta pracująca, która cieszy się odpowiednim zdrowiem, wypełni zgłoszenie i uiszczy odpowiednie opłaty. Pierwszeństwo w przyjęciu mają członkinie T-wa Krz. Kult. Fiz. Kobiet. Przyjmowanie zgłoszeń na obozy zamyka się na dwa tygodnie przed każdą turą. Zgłoszenia należy kierować do Sekretariatu w Warszawie. Przy zgłoszeniu należy uiszczyć połowę opłaty obozowej z zaznaczeniem na jaki obóz wpływa opłata.

W opłacie za obóz rozumie się zakwaterowanie, wyżywienie, opieka lekarska obozowa, opieka instruktorek wych. fiz., organizacja bliższych wycieczek, wejście na tereny sportowe.

W opłatę nie wchodzi koszt podróży z dojazdem na miejsce obozu, koszty podróży przy wycieczkach, opłata taksy klimatycznej, opłata za kąpiele i zabiegi lecznicze. Uczestniczkom przysługują 80% zniżki kolejowe.

W razie niedostatecznej ilości osób zgłoszonych na pewną turę, obóz w danej turze może się nie odbyć i w tym wypadku następuje zwrot wpłaconej sumy osobom zgłoszonym. W razie zgłoszenia się dostatecznej ilości osób, terminy trwania obozów mogą być przedłużone.

Na obozach dla matek z dziećmi, dzieci są pomieszczone oddzielnie pod opieką fachowych wychowawczyń. Dzieci przyjmuje się w wieku od lat 6—12-tu. Dzieciom zgłoszonym pojedynczo (bez matki lub opieki) Towarzystwo nie może zapewnić opieki w czasie przejazdu kolejowego na obóz i z obozu.

Kandydatki na obozy muszą dołączyć do zgłoszenia świadectwo lekarskie (najlepiej poradni sportowo-lekarskiej) stwierdzające możliwość uczestniczenia w życiu obozowym i uprawiania ćwiczeń ruchowych. Na obozy nie powinny się zgłaszać osoby chore na serce, nerki, zapalenie stawów, choroby zakaźne. Na obóz należy się zaopatrzyć w pościel: siennik, kołdra ciepła lub koce, względnie śpiwór, poduszka, ekwipunek sportowy i turystyczny, kostium kąpielowy, strój ćwiczebny, pantofle gimnastyczne, wygodne buty do marszów, swetr, długie spodnie flanelowe, przybory do jedzenia jak najprostsze, (pożądany plecak), przybory do mycia się osobiste, bielizna osobista i pościelowa. Należy unikać przywożenia dużej ilości toalet, które są na obozie bezużyteczne, dotyczy to również drobiazgów, biżuterii itp. rzeczy, które na obozie są zbędne.



Zgłoszenia i zapytania przysyłać do Sekretariatu T-wa Krz. Kult. Fiz. Kobiet w Warszawie, Al. Szucha 29, tel. 7.15-30. Pieniądże należy wpłacać na konto P. K. O. 28.170.

### Obozy i wycieczki w 1937 r.

Dla inteligencji pracującej zorganizowane będą następujące obozy kultury fizycznej o charakterze zdrowotnym - wypoczynkowym - rozrywkowym.

I. Obozy o charakterze kolonii kultury fizycznej (zdrowotno-wypoczynkowe): w Ciechocinku i Truskawcu w lipcu i sierpniu.

II. Obozy wychowania fizycznego o charakterze „dzikim”: nadmorski w Ostrowiu (między Jastrzębią Górą a Karwią) od 15 czerwca do 30 sierpnia i obóz nad Dniestrem od 2 lipca do 30 sierpnia.

III. Obozy wędrowne o charakterze wędrowek (dostępne i dla mężczyzn): 1. kajakowy turystyczno-krajoznawczy po jeziorach Brasławskich od 4. VII — 25. VII. 2. Wędrowka po Tatrach wschodnich i Pieninach. 3. Wędrowka po Karpatach wschodnich i Huculszczyźnie. 4. Wędrowka po Pomorzu i wybrzeżu morskim. 5. Wędrowka po Obozach stałych Towarzystwa.

IV. Obozy sportów wodnych nad jeziorem Narocz.

V. Dla kobiet pracujących (np. pomocnice domowe) obozy o charakterze propagandowym wychowania fizycznego i zdrowotno-wypoczynkowym. 1. Nad morzem w lipcu i sierpniu. 2. Pod Warszawą do końca września.

## POGADANKI POLSKIEGO RADIA DLA KOBIEĆ.

Wtorek 18 maja godz. 17: odcinek powieści mówionej „Dni powszednie państwa Kowalskich”.

Środa 19 maja godz. 12.50: Zofia Czerny — Witaminy w sałatce.

Czwartek 20 maja godz. 17: Helena Kopytowska — Pogotowie pracy.

Piątek 21 maja godz. 12.50: Halina Mamelokowa — Przyjmuję ietników.

Wtorek 25 maja godz. 17: odcinek powieści mówionej „Dni powszednie państwa Kowalskich”.

Środa 26 maja godz. 12.50: Janina Supińska — Mleko w maju.

Piątek 28 maja godz. 12.50: Maria Chrzanowska — Zielarstwo w Polsce.



## Jadłospisy

dla dorosłych i dzieci od lat 2 do 6

**OBIAD.** Zupa z młodej kalarepy i marchwi z surowym masłem z grzankami. Klopsiki cielęce duszone ze smardzami w sosie śmietanowym; ryż na sypko; sałata zielona. Kompot z rzewienia (rabarbaru).

*Dla dzieci:* zupa z młodej kalarepy i marchwi z surowym masłem z grzankami. Klopsik gotowany w sosie potrawkowym; ryż na sypko. Kompot z rzewienia.

**KOLACJA.** Mleko zsiadłe; ziemniaki. *Dla dzieci:* mleko zsiadłe lub słodkie, ziemniaki.

**OBIAD.** Zupa koprowa ze śmietaną, z kaszką krajaną. Kotlety cielęce panierowane; szpinak, marchew. Owoce lub krem z mleka zsiadłego.

*Dla dzieci:* zupa koprowa ze śmietaną, z kaszką krajaną. Wątróbka cielęca po angielsku przecierana (do 5 lat), szpinak, marchew. Kisiel owocowy witaminowy lub krem z mleka zsiadłego.

**KOLACJA.** Ziemniaki purée lub młode. Surówka z rzodkiewki i szczypierku lub inna. Ciastka domowe. Herbata.

*Kolacja dla dzieci młodszych:* kluski lane na mleku.

**OBIAD.** Sałatka ze szparagów. Cielęcina duszona z jarzynami; kluski kładzione lub półfrancuskie; sałata zielona lub mizeria. Krem śmietankowy lub omlet słodki.

*Dla dzieci:* grasicca w potrawce z jarzynami; miękkie delikatne kluski, a od lat 3 — sałata zielona. Krem śmietankowy lub omlet słodki.

**KOLACJA.** Kasza hreczana ze słoniną; mleko zsiadłe.

*Dla dzieci:* kasza hreczana z surowym masłem, mleko zsiadłe lub słodkie.

**OBIAD.** Grzanki z pieczarkami. Botwinka z ziemniakami. Omlet ze szpinakiem. Galaretko mleczna waniliowa lub karmelowa z sokiem; wafle lub biszkopty.

*Dla dzieci:* botwinka z ziemniakami. Omlet ze szpinakiem. Galaretko lub krem z mleka słodkiego.

**KOLACJA.** Kotlety z płatków owsianych. Sałata zielona lub inna surówka.

*Dla dzieci:* kotlety z płatków owsianych. Mleko.

**OBIAD.** Zupa z rzewienia (rabarbaru) z grzankami słodkimi. Szparagi z wody. Smardze duszone, do nich jaja w koszulkach; ziemniaki. Serniki (małdrzyki) smażone.

*Dla dzieci:* zupa z rzewienia z grzankami słodkimi. Jajo w koszulce w sosie śmietanowym; ziemniaki. Sernik smażony.

**KOLACJA.** Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką; chleb i masło lub budyń z sera. Herbata.

*Dla dzieci:* kasza na mleku.

S. Witkowska.

Referat żywienia przy Instytucie Gospodarstwa Domowego opracował pod kierunkiem przewodniczącej Zofii Czerny

## ŻYWIENIE ZBIOROWE

Część I — Żywienie młodzieży na koloniach.

Cena 2 zł.

Broszura ta obejmuje zestawienia całodziennych posiłków dla letnich kolonii młodzieżowych, opracowane tak, aby przy minimum kosztów, uzyskać maximum wartości odżywczej. Całodzienne jadłospisy opracowane są na tydzień dla 10 osób, z wyliczeniem ilości potrzebnych produktów, ich ceny, wartości kalorycznej, białkowej i mineralnej.

Jadłospisy poprzedzone są wskazówkami, dotyczącymi ich przyrządzania i przepisami mniej rozpowszechnionych potraw.

Wszystkie jadłospisy zostały sprawdzone przez Oddział Żywienia przy Państwowym Instytucie Higieny.

### S p i s z z e c z y :

Wskazówki dotyczące racjonalnego przyrządzania potraw.

Przepisy.  
Jadłospis tygodniowy dla kolonii przeznaczonej dla dzieci od 6—13 lat.

Jadłospis tygodniowy dla półkolonii przezn. dla dzieci od 6—13 lat.

Jadłospis tygodniowy dla kolonii przezn. dla dzieci zagrożonych gruźlicą od 6—13 lat.

Jadłospis tygodniowy dla żeńskiego obozu harcerskiego powyżej 13 lat lub dla męskiego obozu harcerskiego od 11—13 lat.

Uzupełnienie poprzedniego jadłospisu dla męskiego obozu harcerskiego powyżej 13 lat.

Jadłospis dla męskiego obozu harcerskiego powyżej 13 lat — żywienie z kotła.

Zamówienia należy kierować do Instytutu Gospodarstwa Domowego: Warszawa, Nowy Świat 9.

### Sprostowanie.

W Nr. 7 br. na str. 138 przy opisie „Lakiery do gospodarstwa domowego” — wydrukowano:

Emalia podłogowa jasno i ciemno orzechowa Nr. 401

Cena zł 4,40 za kg w opakowaniu.

Winno być: Emalie podłogowe, jasno i ciemnoorzechowe „Nobiles”, cena zł 4,40 za kg w opakowaniu.

Wydrukowano: Emaloid biały do drzwi i okien; cena zł 5,— za kg w opakowaniu.

Winno być: Emaloid biały do drzwi i okien Nr. 401; cena zł 5,— za kg w opakowaniu.

W Nr. 9 br. „Pani domu” w przepisie „Komosa czyli lebioda (jak szpinak)” na str. 188 podano omyłkowo 5 dkg listków ziemniaczanych, powinno być: 5 dkg listków z selerów.