

KOBIETA W DOMU I SALONIE



-GAZETA PORANNA SWOIM CZYTELNICZKOM-

Nr. 22.

Dodatek tygodniowy do Nr. 7565 z dnia 9. października 1925.

Pod redakcją J. INY PEŁEŃSKIEJ.

POGADANKA.

Lwów, 8. października.

Wystawa ogrodnicza już zamknięta podwoje, wiodące w czarodziejsko piękny świat — niby z pięknej baśni na chwilę w życie przeniesiony... Tydzień już minął od naszej pogadanki na temat... A czy w umysłach naszych pozostało po tem coś więcej, jak zamglony obraz, którym przez chwilę napawały się oczy, jak z okien wagonu podróży przebiega wzrokiem przelotnie zmieniający się z minuty na minutę krajobraz? Czy ze słów mojej pogadanki pozostało coś trwalszego w Waszych umysłach, Miłe Czytelniczki?

Verba volent... powiada łacińskie przysłowie... A choć słowa moje były utrwalone drukiem, to przecież los słowa drukowanego w piśmie periodycznym mało się różni od losu mowy, która przebrzmiewa wraz ze swym dźwiękiem...

Ale jednak ja jestem uparta... A upór mój, Miłe Panie, przyjmijcie to do korzystnej wiadomości, jeśli jest należycie zastosowany, ma swoje dobre strony i może się pokusić o nazwę wytrwałości...

Otóż jestem uparta w moich dążeniach i... w optymizmie. I nie pozwalam sobie odebrać wiary, że w naszych pogadankach zawsze jakieś ziarno dobrego posiewu zostanie nam w duszach, zwłaszcza, jeśli będziemy się trzymać wypróbowanej zasady: „repetitio est mater studiorum“ nie w znaczeniu ścisłym, rzecz prosta, ale przez powracanie do tematów już omawianych, aby w łączności z nimi nawiązać dalszą, niż myśli, układać je w pasma, zasnuwające jak kokon pożyteczną ideę, chroniąc ją od zmarnienia aż do jej przeobrażenia w czyn.

A więc wróćmy myślą do tego pięknego objawienia rodnego cudu naszej ziemi, do tych malowanych wspaniałością barw owocóww przesłicznych odmianach... I wróćmy do tej konkluzji, do której nas ten widok doprowadził, do potrzeby propagowania na ziemi polskiej idei sadzenia drzew.

A teraz do tej nici nawiązujemy nie nową — snujmy z niej dalsze konsekwencje.

Nie dość jest posiadać skarby rodzajne — należy je jeszcze umieć należycie wyzyskać, wyciągnąć z nich cały pożytek, jaki przynieść mogą, nie pozwolić na to, aby się marnowały.

A niestety, u nas tak niewiele jeszcze na tem polu działo. Skarby naszej przyrody przepadają bezużytecznie, a my z zagranicy następnie za drogie pieniądze sprowadzamy to, co roztrwoniła nasza nieporadność...

Do tych refleksyj doszłam podczas moich wyczasów wakacyjnych w Tatarowie, odżyły one we mnie na nowo, gdy niedawno miałam sposobność być w niedalekiej okolicy Lwowa, obfitującej w bogate sady.

Las, pełen zagadek i atjemnic — odsłaniający za każdym krokiem nowe cuda i zaczarowane skarby neści mnie do siebie z nieprzepartą siłą... To też szłam w jego głębie i zarośla, a on mówił do mnie nie tylko tą poetycką mową, którą zapełnić można karty literackie...

On ukazywał mi swe realne bogactwa i przemawiał tonem wyrzutu...

— Patrz — mówił — na te bezmiary jagód, malin, jeżyn i czernic, jakie rok rocznie wydają ludziom na pożytek... I patrz, co się z tem dzieje! Tylko drobna, nieznaną cząstką tych leśnych darów jest wyzyskana, reszta opada bezużytecznie, bo niema rąk, któreby je zebrały i spożytkowały...

I zaiste w całym łańcuchu Karpat, zwłaszcza pol malinowych jest nieprzebrane bogactwo... Gdyby zorganizować można należyta ich eksploatację, umożliwić ich przeróbkę na soki, galarety i mermelady, to naprawdę pół Europy moglibyśmy zasilić wytworami tego działu przemysłu... I dziw doprawdy, że tam właśnie na Podkarpaciu — na miejscu niejako, nie powstała dotychczas ani jedna fabryka soków owocowych, że nikt dotąd nie podjął w tym kierunku szerszej zakrojonej akcji...

A fabryka taka miałaby do czynienia od wiosny do jesieni. Bo możnaby ją połączyć z przetworami grzybów... Od pierwszych poziomek i smarży do borówki i grzyby prawdziwe, maliny i liczne odmiany gołąbków, jeżyny, rydze, podpienki stanowiłyby nieprzebrany materiał do przeróbki — dałyby pracę i dobrobyt tysiącom biednych o ciężkim przednowku głodujących górali...

I taka myśl mi świta, że taka fabryka mogłaby pełnić rolę pedagogiczną — uczyć ludność miejscową, by przemysł ten uprawiała także jako domowy, aby bojki nie tylko zajmowali się suszeniem śliwek, ale smażeniem soków i galaret, kiszaniem grzybów i rydzów itp.

A nie tylko to!... Wina dziś stały się tak drogie, że mało kto może sobie pozwolić na ich używanie... I dobrze tak zresztą, bo musimy je sprowadzać z zagranicy... Ale wszak z malin można zrobić doskonałe maliniaki, z borówek również uzyskuje się przepyszne wino owocowe. Dlaczego nie przedsięwziąć takiej fabrykacji win owocowych na szeroką skalę, dlaczego nie

wciągnąć do tej pracy ludu górskiego inteligentnego i sprytnego?...

Na razie na tem pytaniu urywam, z małą prośbą do Moich Miłych Czytelniczek, by zechciały w tym ty-

godniu w chwilach wolnych pomyśleć o nim bodaj przez momencik... A na przyszły tydzień dalej o tem pomówimy.

J. P.

Z dziedziny mody.

JESIENNA MODA WYTWORNA I PRAKTYCZNA.

Lwów, 8 października.

Nic nie jest tak miarodajne dla elegancji kobiety, jak wierzchnie okrycie. Suknia, zwłaszcza letnia, działa już samą barwnością i miękkością materiału, nie wy-

wołuje. Ale trzeba zauważyć, że mimo wprowadzenia rozszerzeń dolnego obwodu ubrania kobiecego, smukła sylweta nie straciła swego prawa obywatelstwa. Zwłaszcza w płaszczach widzimy obok dolnych partii kloszowych i godetowych, także i prostą linię, przyczem przy strojnych modelach wrażenie rozszerzenia dołu wywołuje się tylko przez garniowanie puszystym futrem o wysokim włosie.

Jeśli mowa o futrach, to obok niezliczonych gatunków, jakie wprowadziła moda w sezonie obecnym przefarbowanie naturalnych futer na fantazyjne kolory, prym elegancji przypada skunksom. Płaszcz aksamiłne garniowane dołem skunk-



PŁASZCZ Z CZARNEGO AKSAMITU z wązkim kołnierzem, ubierany dołem skunksami.

maga zbyt wielkiego kunsztu wykonania. Lecz zakieć czy płaszcz lub futro, zdadają natychmiast mniej lub więcej umiejętną rękę, która je wykonała. Żaden szcegół nie może tu być zaniedbany, jeśli aparycja ma być bez zarzutu.

Obecny przełom w modzie wprowadza w konfekcji okryć i płaszczów wielką roz-



JUMPER Z CREPE DE CHINE przybrany murezką i płaskim haftem. Wysocki kołnierz z krawatką.

sami z takimi obramowaniami rękawów i kołnierza, to ostatni wyraz szyku. Przytem jako cecha bardzo znamienita występuje zupełnie wąski kołnierz, często tylko brzegiem garniowany futrem. Również modne jest obramowanie futrem tylko dolnego brzegu płaszcza, zaś kołnierz i manszety zupełnie wąskie wykładają się aksamiłtem.

Z farbowanych futer najmodniejsze są krety, które farbuje się na kolor materiału, z którego płaszcz jest zrobiony. Widzimy więc teraz krety butelkowo zielone, wiśniowo-ponsowe, fiołkowe, ciemnoniebieskie itp.

Obok materiałów wełnowych grubych lecz przedziwnie miękkich, oraz aksamiotów, jako nowość na płaszcz występuje także jedwab matlassé i broché.



ANGIELSKI KOSTIUM SPACEROWY
Spódniczka układana w contrafałdy. Krótki zakieciak z paskiem.

O ile wielki świat paryski wprowadza największy luksus i ekstrawagancję stroju, o tyle dla wyjścia zwykłego, codziennego, szersze sfery nie należące do nielicznych wybrańców fortuny, pozostają przy umiarkowanych formach i skromnej prostocie ubrania.

W tej modzie praktycznej zaznacza się nawrót do jumpera, który coraz silniej wstępuje do rywalizacji z kazakiem. W łączności z tym zwrotem pozostaje także wzmagać się upodobanie do krótkiego zakieciu, który również lepiej nadaje się od długiego redingote do fałdowanej i wogóle dołem rozszerzonej spódniczki.

Spódnica fałdowana w całości lub też czasem tylko z przodu, z boku a coraz częściej także jedynie w tyle — z jumperem zakrywającym tylko biodra oraz nieco dłuższym zakieciem, z paskiem umieszczonym cokolwiek poniżej naturalnej linii stanu, stanowi komplet bardzo szykowny i młodocianny, co dla wielu pań odgrywa rolę decydującą.

Kazaki nie wychodzą niemniej także z użycia. Szczególniej wdzięczna rola przypada im tam, gdzie chodzi o nadanie toalecie wrażenia pełni bez ociążałości. Ma to zastosowanie u pań, które czy to z tytułu poważniejszego już wieku, czy też z powodu większej korpułentności, nie chcą nosić sukien zbyt krótkich.

Rozszerzenie dłuższej spódnicy nie robi w tym wypadku estetycznego wrażenia, krótka zaś sukienka przy kształtach pełniejszych przygrubia i może nawet narazić ową właścicielkę na śmieszność. Rozwiązuje do pewnego stopnia tę trudną kwestję kazak. Można doń ubrać dłuższą, nieco, wąską spódniczkę, zaś kazak sięgający kolan, rzucając się w modne fałdy, lub cloche czyni zadość wzmogom mody.

Nina.

Z kobiecego ruchu społecznego.

O RÓWNOUPRAWNIENIE KOBIEŃKI W PRACY ZAWODOWEJ.

Od chwili rozpoczęcia wydawnictwa dodatku dla kobiet, dążeniem naszym było utrzymanie jak najściślejszego kontaktu z naszymi Czytelniczkami, otworzenie im możliwości wypowiedzenia się we wszystkich sprawach życia kobiecego. Z tego względu udzielamy chętnie miejsca poniżej zamieszczonego artykułowi, nadesłanemu nam przez jedną z naszych Czytelniczek, a dotykającemu sprawy bezwątpienia bardzo aktualnej:

Lwów, 8 października.

Cechą charakterystyczną obecnych czasów jest, że kobieta stara się mieć zawód i pracę. Zdobywa wykształcenie i wiadomości fachowe często w takiej mierze, jak i mężczyzna.

Jedną z najpoważniejszych gałęzi pracy, do której kobiety są dopuszczane, jest praca biurowa. Jakże wygląda jednak w rzeczywistości dopuszczenie kobiety do pracy biurowej? Młody chłopiec np. z matką gimnazjalną lub akademią handlową wstąpiwszy do biura, od razu jest uważany za urzędnika, wyręcza starszych urzędników, otrzymuje jakiś zakres działalności i uczy się pracować, zaś panna z takimi samymi kwalifikacjami, a często znacznie większymi zdolnościami, otrzymuje miejsce pomocnicze w buchalterji, lub co bywa najczęściej przy maszynie i stenografji.

Ów młody chłopiec mając sposobność, w ciągu kilku lat, wyuczył się wiele i awansował, zaś panna siedzi dalej przy maszynie, nabyła rozpaczliwej biegłości, nie nauczyła się jednak niczego więcej, ani nawet działu, w którym pracuje, dobrze nie poznała, bo przy nawale pracy mechanicznej, nie miała do tego czasu i wole jej w tym kierunku zniszczono — bo jej to niepotrzebne!..

Kto nie idzie naprzód, ten się cofa i tak się dzieje w przeważnej części z kobietami! Do pracy mechanicznej zamiłowania

nie można, zaś praca bez zamiłowania staje się coraz gorszą i wobec nowej siły młodszej, kobieta pracująca szereg lat na jednym miejscu, musi usunąć się w cień. To jest rezultat pracy wieloletniej, takie też są jej perspektywy na przyszłość, o ile nie wyjdzie za mąż.

Gdy zaś zdarzy się po latach nawet sposobność do pracy bardziej samodzielnej, często kobieta jej już nie sprosta, bo odwykła od myślenia i zatraciła wszelkie aspiracje. Natomiast, jeżeli wrodzone zdolności i inteligencja, nie pozwoliły jej tak skostnieć, to tylko nielicznym wyjątkom udaje się uzyskać odpowiednie stanowisko, lub przynajmniej pracę odpowiadającą wiadomościom, zdolnościom i latom pracy. Najczęściej bywa, że ze zdolności kobiet pracujących w urzędzie, korzystają mężczyźni, którzy jako kierownicy ich zbierają uznanie za pracę podwładnych. A jak często się też zdarza, że kobieta urzędniczka poucza i pomaga młodym ludziom przy wstąpieniu do urzędu, a ci po paru latach, zostawiają ich zwierzchnikami lekceważąc je, bo jako kobiety są dla nich zawsze istotami niższymi, ograniczonymi.

Dawniej było celem i dążeniem kobiety wyjść za mąż, obecnie musi być jej celem przedewszystkiem zdobycie samostanowienia. Ale żeby móc istnieć, a nie wegetować, trzeba mieć możliwość do pracy, którą możnaby wykonywać z zamiłowaniem i z tą świadomością, że jest ona należycie oceniana. Tymczasem dotychczas jeszcze dalecy jesteśmy od tego i dużo czasu upłynie, zanim nastąpi rzeczywiste równouprawnienie kobiet w pracy zawodowej. Żeby czas ten przyspieszyć, do tego trzeba przedewszystkiem uświadomienia kobiet w tej mierze. Wszystkie kobiety pracujące muszą prowadzić celową walkę o należne dla swej pracy, zdolności i kwalifikacji uznanie.

Z. P.

Z higieny i pielęgnowania urody.

HYGIENA KIELKUJĄCEGO ŻYCIA.

Lwów 8. października.

Od przestrzegania higienicznych przepisów przez okres stanu odmiennego zależy w wysokim stopniu zdrowie dziecka, jakoteż i matki. To też kobieta mająca zostać matką winna jak najusilniej

starać się o nabycie w tej mierze potrzebnych i miarodajnych wiadomości, gdyż często się zdarza, że czerpiąc je ze źródła niezbyt pewnego, z bardzo zreszta nieraz dobrych w intencji, od doświadczonych ciotek i babek postępuje

właśnie zupełnie nieracjonalnie. Dlatego nie od rzeczy będzie jeśli zaznajomię dziś moje Czytelniczki z metodą dra Augusta Borosiniego, którą on ujął popularnie dla użytku kobiet w stanie odmiennym w książce p. t. „Hygiena kielkującego życia”.

W książce tej dr. Borosini kładzie szczególny nacisk na odpowiednie ćwiczenia gimnastyczne i oddechowe kobiet będących w stanie brzemiennym.

Ruch jest tutaj wskazany przedewszystkiem. Długie spacerowanie, na wet sport jest bardzo zalecenia godny, naturalnie ten ostatni o ile nie przekracza granic lekkiego wysiłku, gdyż silne wstrząśnienia i ruchy zbyt gwałtowane, byłyby, rzecz prosta, szkodliwe. To samo da się zastosować do robót domowych. Lżejsza praca domowa, jak zamiatanie, ścilenie łóżek, nawet mycie podłóg mogą być śmiało zalecone, przyczem szczególnie nawet korzystne jest wycieranie prochów pod meblami, na czworakach. Natomiast dźwigania ciężkich przedmiotów należy się stanowczo wystrzegać.

Naogół takie ruchy są wskazane, przy których ciało pochyla się naprzód, zaś unikać należy zbyt silnego wyginania się w tył. Gimnastyka taka wzmacnia bardzo wszystkie organy jamy brzusznej.

Zalecenia godnym jest, aby kobieta w odmiennym stanie przy zajęciu siedzącym jak szycie, czytanie itp., o ile możliwości jak najczęściej naśladowała Turczynki, to jest zamiast na krześle siadała na niskim, miękkim siedzeniu z nogami podwiniętymi i korpusem wprzód pochylonym. Zwłaszcza gdy kobieta jest sama, winna ten sposób siedzenia stosować. Korzystne są także specjalne ćwiczenia, polegające na podnoszeniu górnej części korpusu z pozy-

cji leżącej. Należy przytem zastosować taką metodę: Zanim się zaczyna ćwiczenie, należy naprzód zaczerpnąć powietrza głęboko przez nos, w ten sposób jakby się wachało kwiat, a następnie możliwie powoli wypuszczając oddech podnosić głowę i ramiona z leżącej pozycji, a następnie jeśli siły na to pozwalają podnieść całą górną część korpusu do pozycji siedzącej. Z chwilą, gdy oddechu zaczyna brakować, należy się na nowo położyć na tak długo, póki nie minie zmęczenie, poczem znowu zaczerpnąwszy oddechu zaczynać ćwiczenia na nowo. Można to powtarzać od 3 do 6 razy, przyczem można sobie także przy dźwiganiu się podierać rękami.

Doskonałym ćwiczeniem jest także wciąganie i wyprężanie brzucha. Gdy się dojdzie w tem do wprawy można to ćwiczenie wykonać w ciągu dnia 40 do 50 razy, unikając jednak ruchów gwałtownych.

Dla dobrego obiegu krwi należy także stosować często głębokie oddychanie. Tego ćwiczenia higienicznego nie powinna kobieta w stanie odmiennym bazwarkowo zaniedbywać, gdyż często przychodzi niedbałość pod tym względem ciężko odpokutować.

Głębokie oddychanie w połączeniu z wciąganiem i wyprężaniem brzucha wzmacnia znakomicie mięśnie brzucha, a jest nadto także doskonałym masażem dla żołądka i wątroby i, co już należy do rzeczy notorycznie znanych, bardzo korzystną gimnastyką płuc.

Niemalą zaletą tych ćwiczeń jest nie tylko wzmocnienie matki i dziecka w okresie ciąży, ale nadto wpływają one na utrzymanie jedności ciała po porodzie i usunięcie wszelkich niepożądanych zwiózków skóry. Alfa.

Rady i wskazówki gospodarcze.

SADZONE JAJA W POMIDOROWEJ GALARECIE.

Pokrajać dojrzałe pomidory i zgotować na miękko. Potem przetrzeć przez sito i zagotować, by masa była gęsta. Można też zaciągnąć łyżką mąki, posolić i popieprzyć. Następnie tę masę wylać na głęboki półmisek, porobić w niej wydrążenia i wbić w każde z nich po jednym jajku. Posolić jaja nieco po wierzchu i wstawić półmisek do ciepłej rury, aby jaja się ścięły. Tę potrawę podaje się z cielęciami lub wołowymi bitkami, któremi się obkłada półmisek.

LEGUMINA Z GRYSIKU.

Zagotować 1 i pół litra mleka, wsy pać do niego 2 filiżanki gryssiku, mieszając starannie, aby się nie porobiły kluski. Posolić nieco, dodać skórki cytrynowej, łyżkę cukru, cynamonu i nieco gałki muszkatołowej. Gdy gryssik już ugotowany, wymieszać to wszystko z dwoma żółtkami, tę masę wyłożyć płasko na talerze, zostawić, niech przestygnie.

Zimną tę i gęstą masę krajać na krótkie paski, utarzać w maće, jajki i

tartej bulce i smarzyć w gorącym tłuszczu. Do tego podać sok malinowy.

SOK BERBERYSOWY.

Napakować w garczek kamienny lub gliniany polewany, berberysu obranego z gałązek i opłukanego, nalać dobrą źródlaną wodą i postawić na ogniu. Gdy już dostatecznie rozgotuje się, przecisnąć ten sok przez gęsty płócienny worek i dać mu się ustać przez 24 godzin, poczem zlać czysty zupełnie z wierzchu i na kwartę tego soku wziąć 1½ kg. cukru; włożyć ten cukier drobno porębany w ten przece dzony sok, zagotować kilka razy razem, zdejmując często z ognia, mniej więcej rachując ze dwadzieścia minut, wyszumować doskonale, następnie na każdy liter soku rozpuścić w gotowanej wodzie pastylkę benzoesu i wlać ten płyn do soku. Po ostudzeniu zlać w butelki, nalawszy na wierzch soku łyżeczkę dobrego araku. Obwiązać butelki papierem lub korkiem, zakorkować, nie dbając o szczelne zakorkowanie, jeżeli tylko w dobrym i suchym miejscu stać będzie, to nigdy nie będzie fermentował. Smażąc jednak należy uważać, żeby był dobrze gesty.

Daj grosz na cele T. S. L.!