

RADY PRAKTYCZNE

TREŚĆ: Przystosowanie balkonu do użytku i potrzeb dziecka. — Ma-
mo, chcę pić. — Kuchnia dziecięca. — Nasza forma. — Jak odżywiać
się podczas lata. — Mody.



1. Sukieneczka dla dziewcz. od l. 4-ch z białego płótna lnia-
nego przybrana ponsowemi pliseczkami, kapelusz z tegoż materjału two-
rzy miłą całość.

2. Sukieneczka dla dziewcz. od lat 2-ch z gładkiej koloro-
wej etaminy.

3. Sukieneczka dla dziewczynki od lat 3-ch z deseniowego
kretonu — z tegoż kapelusz.

Przystosowanie balkonu do użytku i potrzeb dziecka



Babcia z wnuczką na balkonie.

Prawie na każdym balkonie moż na ustawić skrzynki wewnątrz lub lepiej jeszcze — z zewnątrz balustrady.

W każdym też niemal domu znajdzie się napewno parę doniczek lub skrzyneczek. (Mogą być najzwyczajniejsze od gwoździ, zakupione w sklepie z żelaziwem). Zdobywszy zaś w najbliższym ogrodzie trochę dobrej ziemi, zakładamy na wolnych parapetach okien „inspekta w mieszkaniu“.

Tak więc posadzimy (można

to robić w obecności dziecka — choćby półtora - rocznego — napewno się zainteresuje) w skrzyneczkach czy też doniczkach fasolę kwitnącą t. zw. „Jasiem“ podlewając umiarkowanie, a potem spore już roślinki przesadzamy na balkon. Można to robić bez obawy, należy tylko uważać, żeby nie uszkodzić włósników. Najlepiej przesadzać szufelką ogrodową lub zwykłą łyżką kuchenną.

W kilkanaście minut zazielenia się nasz balkon wątlami listeczkami fasoli, która jedrnieje b. szybko.

Fasola ma tę dobrą cechę, że rośnie ogromnie prędko i bujnie bardzo wyrasta — nieraz do połowy a nawet na wysokość jednego piętra.

Uzyskawszy zgodę sąsiadów „z góry“, przeprowadzamy sznurczki lub druciki równoległe, w odstępach 10—15 cm.

Fasola chętnie będzie się pięć po nich w górę, dając w ten sposób przedłużenie balustrady, lekko ocieni nam balkon.

Od silniejszego zaś wiatru lub

ciekawości i bacznych oczu ewentualnych sąsiadów można odgradzić się parawanikiem lub jakąkolwiek zasłonką płócienną czy nawet papierową. Ułożywszy na podłodze balkonu jakiś dywanik, kilimek czy zwyczajny czysty worek — możemy na długie godziny ulokować tam dzieciątko, póki zajęcia domowe nie pozwalają matce wyjść z dzieckiem na spacer.

Można też dla starszych dzieci (3—6 letnich), uszczelnwszy brzegi balkonu, nasypać czystutki, żółtego piasku.

Dzieci — od najmłodszych niemowlaków do paroletnich — czują

się na takich przystosowanych dla nich balkonach bardzo dobrze. Zwłaszcza, gdy starszym pozwolimy brać udział w pielęgnowaniu kwiatków. Z ogromnym przejęciem podlewają każdą roślinę — cieszą się każdym ranka — każdym nowym listkiem, każdym pączuszką kwiecia.

Bardzo efektownie też wygląda nastureja (odmiana pnąca kanadyjska).

Dobrze się udaje także wyczka czyli groszek pnący „spencera“.

Zasilamy saletrą czy jakimkolwiek innymi nawozami azotowymi — rośnie bardzo bujnie, dając cudowne barwne kwiecie.

Mamo! chcę pić

W dni upalne slyszymy często to wołanie i natychmiast każda matka do małych czerwonych usteczek przysuwa kubek z orzeźwiająca wodą. O ile jesteście pewne wody — podajemy ją dzieciom surową — np. w Warszawie, gdzie mamy doskonałą przefiltrowaną wodę w kranach lub w tych miejscowościach, gdzie bierzemy ją z czystych głębokich studni lub wprost ze źródeł. Tam jednak, gdzie mamy wątpliwość co do dobroci i czystości wody, gdzie woda jest nieszczególna w smaku, gdzie studnia nie wzbudza zaufania, a ko-

lor wody wydaje się podejrzany dajemy dziecku **stanowczo wodę przygotowaną.**

W okresie upałów dzieci piją dużo i zresztą **powinny** pić dużo. To też dzban z wodą należy tak umieścić, by nawet małe dzieckó mogło po niego sięgnąć z łatwością. Postawmy więc na niewysokim stole dzban z wodą i koło dzbana kubki. Niech każde dzieckó pije ze swego kubka. Woda powinna być chłodna — ale oczywiście nie zimna, **nie wolno** dziecku dawać do picia wody z lodem lub wody wprost z lodu lub lodowni.

(Ciąg dalszy na str. 26-ej).



4

4. Pajacyk dla chłopca od lat 3-ich z białego rypsu, kolorowe plisy czerwone, także kolorowy pasek lakierowany.

5. Sukienka dla dziewczynki od lat 3-ich. Model tej sukieneczki doskonale nadaje się do zrobienia z krótkiej zeszlorocznej, którą podłużamy u dołu i w karczku gładkim materiałem.

DLA
MAMUSI
I
DZIA TWY



5



6

7

6. Sukieneczka z różowej etaminy haftowana w niebieskie wianuszki.

7. Suknia dla Mamusy z białej markiżety od dołu kolorowa plisa — pasek z tegoż koloru. Przy szyi i u dołu haft.

W tym numerze na stronie 3 i 4 piszemy obszernie, że podawanie dziecku spragnionemu zamiast wody — mleka — jest rzeczą całkowicie niewskazaną i w skutkach swych dla zdrowia dziecka wręcz zgubną.

Z wielkim żalem trzeba stwierdzi, że ogromna ilość matek błęd ten popełnia. Jest to błąd płynący nie tyle z nadmiaru matczynej gorliwości ile, co gorsza, z niechęci wielu matek do pogłębiania i rozszerzania swojej wiedzy z zakresu wychowania dziecka. Ale cóż począć! Tyle matek twierdzi, że one wszystko wiedzą najlepiej, cóż im po wskazówkach lekarzy! Cóż im po piśmie, poświęconem wychowaniu dziecka! One są mądrzejsze! Na taką mądrość zaiste nie ma rady. Wracając raz jeszcze do poruszonej przez nas sprawy napoju dla dziecka w okresie upałów — chcę podać kilka praktycznych wskazówek, dotyczących napojów chłodzących.

Jak wspomniałam wyżej — dziecko powinno mieć stale wodę przyzyskowaną do picia. Nie powinno jej

brać samo z kranów (może być za chłodna), ze studni (może to być połączone z niebezpieczeństwem) lub ze źródła (może być lodowato zimna). Najlepiej przygotować lemoniadę z cytryny z cukrem. Ponieważ jednak niezawsze jest w lecie na wsi cytryna, radzę przyrządzić wodę do picia w następujący sposób

Czysto opłókanę wiśnię zasypujemy cukrem i stawiamy na 2 — 3 godziny — sok, który z pod niej wypłynie wlewamy do wody — gdy woda za mało słodka dodajemy trochę cukru. Wiśnie oczywiście mogą być użyte np. do pierogów lub zjedzone na surowo.

To samo możemy zrobić z malin lub czarnych jagód. Lemoniada z czarnych jagód będzie lepsza gdy dodamy do niej odrobinę soku cytrynowego.

Nie dawajmy dzieciom do picia kupnych kwasów, oranżad, wody sodowej z podejrzanymi sztucznymi sokami — to nie jest z pożytkiem dla zdrowia.

MATKA.

Kuchnia dziecięca

Galareta ze świeżych malin.

Wobec taniości malin w tym roku podajemy poniżej przepis na doskonałą galaretkę, która napewno

będzie bardzo smakowała naszym dzieciom.

Bierzemy 400 gramów cukru i przygotowujemy ze szklanką wody — zbieramy szumowiny i pozostawia-

my na ogniu około kwadransa — by się zrobił dość gęsty ulep — potem wysypujemy 5 szklanek przebranych malin, przykrywamy pokrywą i stawiamy na godzinę na chłodnym miejscu. Potem precedzamy przez muslin i wiskamy sok z jednej cytryny.

Następnie bierzemy 50 gramów żelatyny, moczymy ją w zimnej wodzie, potem żelatynę rozpuszczamy w gorącej wodzie i wlewamy do soku malinowego, mieszamy i wlewamy do salaterki — niech zastygnie.

W ten sam sposób możemy zrobić galaretkę ze świeżych porzeczek.

Kisiel z malin i wiśni.

Bierzemy 3 szklanki wody i zagotowujemy na ostrym ogniu wraz z

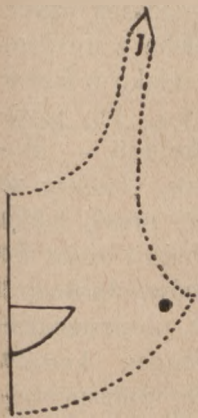
ćwierć kilogramem przebranych malin i ćwierć kilogramem wydrelowanych wiśni. Jeżeli chcemy by kisiel był delikatny możemy najpierw zagotować maliny — precedzić a potem dopiero dodać wydrelowane i przesypane cukrem wiśnie. Zagotować razem i nieprecedzać. Możemy jeszcze, o ile kto chce, dodać soku z cytryny. Następnie zaprawiamy 4 — 5 łyżeczkami mąki kartoflanej, którą przedtem rozbić musimy w zimnej wodzie. Tak rozbitą mąkę wlewamy do gotującego płynu, szybko mieszamy łyżką i gdy zacznie gęstnieć wlewamy do salaterki. Podamy dzieciom z cukrem i z mlekiem.

F.

Nasza forma

Fartuszek dla dziewczynki od 4 — 5 lat

Ładny i praktyczny fartuszek, gdyż zakrywa prawie całą sukienkę, może być z kretomu lub płótna, z tyłu zapięty na guziczek, szelki skrzyżowane.



Jak odżywiać się podczas lata?

Djeta powyższa dotyczy dorosłych. Podajemy ją jednak w naszym piśmie ze względu na potrzebę prawidłowego odżywiania się matek karmiących.

Natura daje nam wyraźne wskazówki w czym należy szukać nade-

wszystko pożywienia w okresie upalnego lata. Obfitość jarzyn i owoców, dojrzewających o tej porze roku, stanowi wskaźnik najlepszy w tym względzie. Bogactwo i urozmaicenie paszy dla bydła mlekodajnego

wpływa na podniesienie obfitości i pożywności mleka i przetworów mlecznych: masła, sera, śmietany. Mamy tem samem wskazany przez samą naturę gotowy jadłospis, z którego czerpać się da z łatwością.

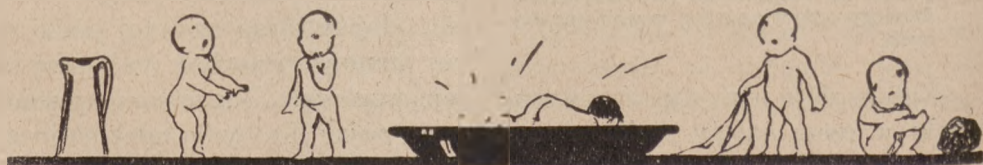
Najwłaściwszą dietą w porze letniej, zwłaszcza upalnej, jest odżywianie jarskie: jarzynami, sałatami, owocami, mlekiem i wodą z dodatkiem cukru i cytryny, czy soków owocowych. Kto jednak nie może, a przynajmniej wmawia w siebie, że nie może obejść się bez mięsa, ma w lecie młody drób: kureczęta, nietłuste kaczki, a także ryby rzeczne, oczywiście żywe — śniętych w lecie gotować ani smażyć czy piec nie należy, ze względu na łatwe psucie się ich i wytwarzanie niebezpiecznego rybiego jadu. Posiłki mięsne, czy rybne, jak również jaja, zatem wszystkie pokarmy białkowe, mogą być jednak spożywane w porze upałów letnich co najwyżej raz dziennie, przy obiedzie, nigdy przy kolacji, ani przy rannem śniadaniu. Wszelkie posiłki poza obiadem składać się mogą z owocowych, jarzyn, sałat i owoców, zarówno surowych, jak i w kompotach, wreszcie z pokarmów mącznych: klusek i kasz, okraszonych masłem.

Za napój woda, o ile można źródłana, a w braku dobrej, nadającej się do picia w surowym stanie, zakwaszona sokiem cytrynowym i o-

ślodzona cukrem, ale tylko przygotowana i ostudzona. Możliwie należy unikać podczas upałów wszelkich napojów wysokowych, piwa, wódki, a nawet wina, które nie tylko nie gaszą pragnienia, ale podnoszą i tak spotęgowane upałem ciśnienie krwi. Najlepiej chłodzi i gasi pragnienie zimna osłodzona herbata, także lemonjada lub oranżada.

Na ranne śniadanie: herbata czy lekka kawa, mleko, pieczywo, masło, miód, na obiad zupa jarzynowa, bezmięsna, zabieleną śmietaną, jedno lekkie danie mięsne czy rybne, duży półmisek sałaty, kilka jarzyn do wyboru, zamiast wszelkich tłustych czy ciężkich legumin, owoce we wszelkiej postaci: surowe czy w kompotach; na podwieczorek znów owoce i kawałek chleba z masłem, na wieszczę zsiadłe mleko z kartoflami, danie jarzynowe, kto przywykł do gotowanej kolacji — kluseczki na mleku, kaszę, omlety ze świeżą konfiturą, za napój lekką herbatę, pieczywo, masło i znów do poduszki trochę owoców. Jadłospis bogaty i urozmaicony, nieprzeciążający żołądka, niedrażniący kanału pokarmowego, a zatem jedynie odpowiedni na porę upalną, kiedy należy wogóle mniej jadać, a nade wszystko rzeczy lekkostrawne.

Z. M.



Tabelki przeciętnych miar foremek bibułkowych

Dla dziewczynek:

| | 1 | 1-2 | 2-4 | 3-5 | 4-6 | 5-7 | 6-8 | 7-9 | 8-10 | 9-11 | 10-12 | 11-13 | 12-14 | 13-15 | 14-16 | 15-17 |
|-------------------|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | c e n t y m e t r o w | | | | | | | | | | | | | | | |
| Obwód w piersiach | 60 | 60 | 62 | 64 | 66 | 68 | 70 | 72 | 74 | 76 | 78 | 80 | 82 | 84 | 86 | 87 |
| Obwód w talji | 60 | 60 | 62 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 66 | 68 | 70 | 101 |
| Długość | 45 | 45 | 47 | 49 | 52 | 55 | 59 | 63 | 67 | 71 | 75 | 79 | 83 | 88 | 97 | 102 |

Dla chłopców:

| | 1 | 2 | 2-4 | 3-5 | 4-6 | 5-7 | 6-8 | 7-9 | 8-10 | 9-11 | 10-12 | 11-13 | 12-14 | 13-15 | 14-16 | 15-17 |
|-------------------------------------|-----------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | c e n t y m e t r ó w | | | | | | | | | | | | | | | |
| Obwód w piersiach | 60 | 62 | 64 | 66 | 68 | 70 | 72 | 74 | 76 | 78 | 80 | 82 | 84 | 86 | 88 | |
| Długość rękawa od wewnątrz | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 31 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | |
| Długość nogawicy spodni od zewnątrz | 28 | 29 | 32 | 35 | 38 | 41 | 44 | 47 | 51 | 54 | 57 | 61 | 65 | 95 | 98 | |

Dla pań:

| | O | I | II | III | IV |
|-------------------|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| | c e n t y m e t r ó w | | | | |
| Obwód w piersiach | 89 | 90 | 96 | 102 | 108 |
| Obwód w talji | 74 | 74 | 78 | 84 | 88 |
| Obwód bioder | 97 | 98 | 104 | 110 | 116 |
| Długość | 103 | 107 | 113 | 119 | 121 |

Zaznaczamy, że nie każdy model sukni dla pań, czy ubranka dzieciennego posiada formę we wszystkich wyżej podanych wielkościach, to też zawsze będziemy zaznaczać wielkości posiadanych form bibułkowych.

Pamiętać jednak należy, że każdą formę bibułkową można samemu sobie powiększyć lub zmniejszyć do potrzebnego wymiaru.

Ceny foremek bibułkowych:

Sukienka, ubranko, płaszczyczek dziecienny zł. 2.

Suknia, płaszcz lub kostjum dla Mamusi zł. 2.50.

Bluzka lub spódniczka dla Mamusi zł. 1.75.

Bielizna zł. 1.75 szt.

Bielizna dziecienn. zł. 1 szt.

Przy zamówieniu foremki bibułkowej należy podać: Nr. modelu, Nr. „Mł. M.“ wiek lub wymiar p/g tabelki przeciętnych miar, oraz zgóry wpłacić należność na P. K. O. konto 14.555 lub w znaczkach Foremki bibułkowe wysyłamy po otrzymaniu wpłaty, jako druk zwykły NA RYZYK ZAMAWIAJĄCEGO. Za zaliczenie foremek nie wystamy.

O ile patron ma być wysłany przesyłką poleconą, do cen powyższych należy dołączyć 50 gr.

Obszerne wyjaśnienia jak kroić należy p/g foremek bibułkowych podałyśmy w Nr. 9 dwut. Młoda Matka, str. 32.

Poradnia robót ręcznych

Dla czytelniczek dwut. „Młoda Matka“

Pani Wanda Korwin - Piotrowska, w każdy czwartek od godz. 10 — 12 rano udziela czytelniczkom bezpłatnych fachowych wskazówek, przy wykonywaniu robót ręcznych (haftu).

Każda prenumeratorka ma prawo raz na miesiąc zwrócić się o wskazówki.

ADRES KURSÓW — MARSZAŁ-

KOWSKA 53 (BEZ LITERY) M. 22. Jako legitymacja służy na kursach kwit lub odcinek P. K. O. z opłaconej za bieżący kwartał prenumeraty. W razie zagubienia takowego, zaświadczenie administracji.

Uwaga: Pracownia przyjmuje do odbierania na płótnie wzorów do haftów.

Jak wykorzystać letni czas pod względem wypoczynkowym w spokojnym obcowaniu z przyrodą lub

turystycznych wędrowkach po najpiękniejszych drogach własnego a nie zawsze znanego kraju

ODPOWIE CI 24/25 (podwójny)

Numex specjalny turystyczny

tygod-
nika

„KOBIETA WSPÓŁCZESNA”

Cena Zł. 3.

Cena Zł. 3.

Do nabycia w Warszawie i na prowincji w kioskach, księgarniach i „Ruchu“

Administracja: WARSZAWA, GÓRNOŚLĄSKA 20. P. K. O. 14560.

Redakcja i Administracja: Górnośląska 20, tel. 401-24. Konto P. K. O. 14555.

Cena prenumeraty „Młodej Matki“: w kraju płatna tylko zgóry rocznie

14 zł. — półrocznie 7 zł. 40 gr. — kwartalnie 3 zł. 70 gr.

ZAGRANICĄ: półrocznie zł. 10, rocznie zł. 20.

Prenumerata płatna zgóry każdego kwartału.

Cena ogłoszeń: wewnętrzne strony okładki: 1 strona 150 zł., 1/2 strony 75 zł., 1/4 strony 40 zł., ostatnia strona za tekstem o 50% drożej. Miejsca zastrzeżone o 25% drożej od cen powyższych.

Wydawca: E. Grocholska. Redakto rzy: Dr. R. Barański i W. Pełczyńska.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148

specjalny **Nr. 24** specjalny

tyg. „**KOBIETA WSPÓŁCZESNA**”

„**O WYBORZE ZAWODU**”

do nabycia we wszystkich księgarniach

CENA zł. 2.50 **Z przesyłką pocztową zł. 2.75**

UWAGA: za zaliczeniem nie wysyłamy

Nakładem dwutygodnika

„**M Ł O D A M A T K A**”

ukazała się broszura

prof. Dr. med. Wł. Szenajcha

L I S T D O M A M U S I

W SPRAWIE

D Y F T E R Y T U

Cena 60 gr.

Z przesyłką 75 gr.

Skład główny:

ADMINISTRACJA dwut. „MŁODA MATKA“

Warszawa — Górnośląska 20. Tel. 401-24. P. K. O. 14.555.

U w a g a : Za zaliczeniem bezwzględnie nie wysyłamy.

Kobieta współczesna powinna wiedzieć o tych, które walczyły o równe

prawa dla niej

Już ukazała się w druku książka

C. WALEWSKIEJ

W WALCE O RÓWNE PRAWA. NASZE BOJOWNICE

zawierająca sylwetki najbardziej zasłużonych działaczek z okresu walki o równouprawnienie jak: Paulina Kuczalska - Reinschmidt, Józefa Bojanowska, Dr. Anna Tomaszewicz - Dobrska, Teodora Męczkowska, Dr. Justyna Budzińska - Tylicka, Helena Weychert, Eugenia Waśniewska, Dr. filoz. Romana Pachucka, Zofja Stankiewiczówna, Władysława Weychert-Szymanowska, Anna z Paradowskich - Szelałowska, Dr. filoz. Julja Dickstein - Wieleżyńska, Dr. Melanja Bornstein - Lychowska, Wanda Opęchowska, Marja Skłodowska - Curie, Dr. Józefa Joteyko, Dr. Zofja Daszyńska-Golińska, Dr. Józefa Kodisowa, Dr. Michalina Stefanowska, Kazimiera Bujwidowa, Marja Turzyna, Marja Dulębianka, Helena Witkowska, Jadwiga Petrażycka - Tomicka, Marja Gerzabkowa, Melanja Rajchmanowa, (I. Orka), Marja Szeliga.

CENA Zł. 10.

Przesyłka pocztowa Zł. 1.50.

Do nabycia: Administracja tyg. Kobieta Współczesna", Warszawa, Gór-

noślaska 20. P. K. O. 17.505.