

KRONIKA

35-lecie Ligi Kobiet

Przed 35 laty, w sierpniu 1945 r., powstała Liga Kobiet. Idea jej powołania było zorganizowanie kobiet dla niesienia pomocy wdowom, sierotom, byłym więźniarkom obozów koncentracyjnych, rodzinom repatriantów. W trudnym powojennym okresie Liga Kobiet pomagała kobietom zdobywać zawód, miejsce pracy, rozwijała działalność służącą poprawie zdrowia, życiu rodziny.

Z czasem profil działalności organizacji uległ zmianie. LK zaczęła prowadzić szkoły wychowania obywatelskiego i kształcenia społeczno-politycznego, konkursy z dziedziny literatury, sztuki, niezbędnej wiedzy prawnej itp. itd. Za swą szeroką i wszechstronną działalność Liga Kobiet otrzymała w 1975 r. Order Sztandaru Pracy I klasy.

Obecnie Liga Kobiet skupia, w ok. 1 tys. kół, ponad pół mln członkiń. W skład stowarzyszenia wchodzi też Organizacja Rodzin Wojskowych i

Koła Rodziny Milicyjnej. Przy Zarządzie Głównym działa Komitet do Spraw Gospodarstwa Domowego. Wysiłki społecznych działaczek skierowane są w 2 podstawowych kierunkach — pomocy rodzinie w jej trudnościach i potrzebach oraz umożliwienia kobietom wszechstronnego rozwoju osobowości. Przy instancjach terenowych ligi działa blisko 500 poradni społeczno-prawnych, które udzielają rocznie ponad 40 tys. porad. 36 placówek szkoleniowych organizuje każdego roku kilkaset kursów z dziedziny gospodarstwa domowego i ok. 14 tys pokazów. Dużym powodzeniem cieszą się „Uniwersytety dla rodziców”, „Szkoły dla narzeczonych”, konkursy czytelnice. Od 11 lat organizowany jest konkurs pn. „Rodzina w klubie”, w którym udział bierze każdorazowo ponad 1 tys placówek kulturalnych.

Liga Kobiet ściśle współpracuje z międzynarodowym ruchem kobiecym.

G ł o s

R o b o t n i c z y

s i e r p i e ń

DZIENNIK

POPULARNY



Szkoła dobrych żon i... dobrych mężów

Ośrodek Gospodarstwa Domowego Ligi Kobiet co roku we wrześniu, rozpoczyna w rozmaitych specjalnościach szkolenie na użytek domu. W ubiegłym sezonie zorganizowano 80 kursów, na których przeszkolono 3 tys. osób — naturalnie przede wszystkim kobiet. Po raz pierwszy zgłosiło się także... kilkunastu mężczyzn, z których dziewięciu ukończyło szkolenie — dwaj kurs kroju i szycia, dwaj nauczyli się tkactwa artystycznego.

a pięciu zdobyło umiejętności niezbędne dla kucharzy i intendentów.

Trwają teraz zapisy na nowe kursy, których w ciągu najbliższych 10 miesięcy będzie 100. Można będzie przysiąc na nie ponad 3,5 tys. osób. Ośrodek zaprasza głównie łódzianki, ale mężczyźni również są mile widziani. W dalszym ciągu nie słabnącym powodzeniem cieszą się kursy kroju i szycia, a także racjonalnego żywienia rodziny, tkactwa artystycznego, dziewiarstwa ręcznego i maszynowego, higieny i kosmetyki, przetwórstwa owocowo-warzywnego, hafciarstwa, wypieku ciast. Zorganizowany też zostanie kurs dla kucharek i intendentek oraz kurs robótek ze sznurka.

Zajęcia odbywać się będą nie tylko w lokalu ośrodka przy ul. Piotrkowskiej 135, ale także w świetlicach kół terenowych LO, zakładów pracy, w bursach, domach kultury, klubach.

Niezależnie od kursów ośrodek organizować będzie pokazy przyrządzania napojów bezalkoholowych, wykonywania rozmaitych dań z owoców, drobiu i ryb. W Urzędach Stanu Cywilnego na spotkaniu z narzeczonymi instruktorki LK demonstrować będą małe przyjęcia ślubne. Stałe działy poradnia ośrodka — tel. 627-46. Kas.

Z roku na rok coraz większą popularność zdobywają różnego rodzaju kursy organizowane przez Ośrodek Gospodarstwa Domowego Zarządu Łódzkiego Ligi Kobiet. Wiele mieszkanki, a także mieszkańców naszego wo-

„Szkoła” dobrych gospodyń

jewództwa korzysta z tych pożytecznych nauk, trwających 3—5 miesięcy, można bowiem nabyć przydatne dla siebie i domu umiejętności.

Stałym powodzeniem cieszą się od lat kursy racjonalnego żywienia rodziny, przetwórstwa owocowo-warzywnego, tanich wypieków domowych. Na zajęciach takich coraz więcej pojawia się panów, szczególnie młodych, w wieku 20—30 lat.

Są oni również pilnymi słuchaczami kursów... kroju, szycia i modelowania, a nawet tkactwa artystycznego. Natomiast panie uczą się dziewiarstwa ręcznego i maszynowego, haftu ręcznego. Po raz pierwszy w tym roku zorganizowano kurs makramy — czyli wszystkiego, co można stworzyć ze zwykłego sznurka. Takie ozdoby i przedmioty użytkowe są obecnie bardzo modne, nic więc dziwnego, że zajęcia prowadzone przez plastyczkę cieszą się popularnością.

Tradycyjnie już LK organizuje podobne kursy poza swym własnym ośrodkiem: w zakładach pracy, szkołach, domach kultury, na uczelniach. Do stałych zbiorowych klientów na-

leżą m. in. ZPB im. Marchlewskiego, WZPB 1 Maja, ZPDz im. Findera, ZPB im. Dzierżyńskiego, a także „Olimpia” i „Vera”. Dla załóg organizowane są na miejscu zajęcia dziewiarstwa ręcznego, haftu, kroju i szycia, kosmetyczne. Natomiast w wielu szkołach, ośrodkach „Praktycznej Pani” gdzie pozwalają na to warunki lokalowe, odbywają się także kursy racjonalnego żywienia i wypieków domowych.

Zajęcia w tej „szkole dobrych gospodyń” rozpoczną się 15—20 września. Zapisy na wszystkie kursy są przyjmowane w Ośrodku Gospodarstwa Domowego LK przy ul. Piotrkowskiej 135, tel. 627-46, w godz. 9—16. Pod tym samym numerem telefonu można codziennie zasięgać porad z zakresu przyrządzania potraw, robienia przetworów owocowo-warzywnych. Z tego telefonicznego „pogotowia domowego” chętnie w czasie urlopów swych żon korzystają panowie. Rozpoczyna się okres robienia zimowych zapasów, coraz więcej osób telefonuje, aby zasięgnąć porady, jak najlepiej przyrządzać przetwory.

H. J.



Głos

Robotniczy

Nazwa „makramy” pochodzi od arabskiego słowa oznaczającego dekoracyjną frędzlę. Makramę wykonuje się przez odpowiedni sposób wiązania, skręcania i nawijania sztywnych nici o specjalnym splocie i gładkiej powierzchni, sznurczków lub wąskich pasków skóry, otrzymując w efekcie wyrób mocny i trwały. I tak z siatek wiązanych robi się torebki, hamaki, kapy i firanki. Można wykonywać także efektowne koronki, którymi ozdabia się bieliznę i serwetki, fantazyjne wzory służą do wiązań naszyjników i wisiorów. Ma-

kramy — w porównaniu z innymi wyrobami ręcznymi — charakteryzują się wielką trwałością, mocą splotu i olbrzymią możliwością tworzenia najrozmaitszych połączeń. Po raz pierwszy w Łodzi, Zarząd Łódzkiej Ligi Kobiet zorganizował, aktualnie trwające, kursy makramy. Zajęcia pro-

wadzi doświadczona instruktorka Bronisława Lenczewska, mająca w swym dorobku już kilka wystaw. Należy zatem pochwalić kolejną, nową inicjatywę Łódzkiej Ligi Kobiet, jakże oryginalną i pożyteczną.

Tekst i zdjęcia:
MIROSLAW ZAJDLER



Uczestniczki kursu makramy w trakcie zajęć.



Bronisława Lenczewska prezentuje oryginalny koszyk z kwiatami, wykonany z odpowiedniego sznurka.

MAKRAMY



GłOS



ŁÓDŹ

WTOREK
9 WRZEŚNIA 1980 ROKU

ROBOTNICZY

Liga Kobiet ma 35 lat

Liga Kobiet ma 35 lat. 9 września 1945 r. uchwalono statut stowarzyszenia, które kilkanaście dni wcześniej na zebraniu przedstawicieli różnych środowisk w Warszawie powołano pn. „Społeczno-Obywatelska Liga Kobiet”. Ideą powołania ligi była chęć zorganizowania kobiet dla niesienia pomocy wdowom i sierotom, byłym więźniarkom obozów koncentracyjnych, rodzinom repatriantów. W trudnym, powojennym okresie organizacja ułatwiała kobietom zdobycie zawodu, miejsca pracy, prowadziła działalność służącą poprawie zdrowia, higieny i kultury życia rodziny.

Obecnie Liga Kobiet skupia w 10 tys. kół ponad 0,5 mln członkiń. W jej skład wchodzi dwa autonomiczne

środowiska: Organizacja Rodzin Wojskowych i Koła Rodziny Milicyjnej; przy Zarządzie Głównym działa rów-

wienia kobietom wszechstronnego rozwoju osobowości.

Przy instancjach terenowych ligi działa blisko 600 poradni społeczno-prawnych. W ub. r. zorganizowały one 1,5 tys. spotkań z młodymi rodzinami i kandydatami na małżon-

Wszechstronna opieka nad rodziną i kobietą

niez Komitet d.s. Gospodarstwa Domowego. Wysiłki społecznych działań skierowane są w dwóch kierunkach: pomocy rodzinie w jej trudnościach i potrzebach oraz umożli-

ków oraz ok. 4 tys. prelekcji, w których uczestniczyło 150 tys. osób. Dużym powodzeniem cieszą się szkoły wychowania obywatelskiego. 580 placówek tego typu prowadzi systema-

tyczne szkolenie dla ponad 25 tys. członkiń organizacji. 600 tys. osób uczestniczy każdego roku w prelekcjach na tematy społeczno-gospodarcze. Członkinie Ligi Kobiet wykonały w ub. r. czyny społeczne wartości 15,7 mln zł i ufundowały 586 książeczek mieszkaniowych wychowankom domów dziecka. Dla 15 tys. dzieci i młodzieży liga organizuje każdego roku wakacyjny wypoczynek.

Już w 3 miesiące po rozpoczęciu działalności Liga Kobiet brała aktywny udział w tworzeniu Światowej Demokratycznej Federacji Kobiet, w której pracach uczestniczy do dziś. Członkinie organizacji urządziły zbiórki na fundusz pomocy kobietom walczącej Grecji i Hiszpanii, wysyłały lekarstwa i żywność do Korei i Wietnamu. Obecnie Liga Kobiet należy do Międzynarodowej Federacji Kobiet Zawodów Prawniczych i Międzynarodowej Federacji Ekonomiki Gospodarstwa Domowego.

Jak zaopatrzyć spizarnię na zimę

Teraz jest najlepszy okres, aby we własnym zakresie wykonać przetwory owocowo-warzywne, które z powodzeniem mogą stanowić rezerwę zimową w spizarni. Dla gospodyń, które są tym zainteresowane, a nie mają zbyt wielkiego doświadczenia, Ośrodek Gospodarstwa Domowego Ligi Kobiet organizuje na życzenie skrócony kurs, na którym łódzianki będą mogły nauczyć się przygotowywać solonki, kiszonki, kompoty, galaretki, dżemy, powidła, marynaty z owoców, jarzyn i grzybów. Ponadto codziennie instruktorki służą radą pod tel. nr 627-46.

Ośrodek Gospodarstwa Domowego lansuje zasadę, że do przetworów można wykorzystać wszystkie opakowania szklane jakie znajdują się w domu, przy czym najbardziej wygodne są słoje „twisty”. Przykrywkę do nich można wykorzystywać kilkakrotnie, jeśli tylko nie zostały uszkodzone przez niewłaściwe otwieranie.

W tych dniach ośrodek ma rozpocząć także przyspieszony kurs tanich i szybkich wypieków domowych, a więc ciast kruchych, półkruchych, biszkoptowych, drożdżowych i francuskich. Kursy odbywać się będą także w ośrodkach „Praktyczna Pani”, w kołach terenowych Ligi Kobiet i w świetlicach zakładów pracy.

Instruktorki ośrodka udzielają także porad jak prawidłowo użytkować zmechanizowany sprzęt gospodarstwa domowego. Pokazy obsługi wszelkich robotów odbywają się stale w czterech sklepach WPHW: przy al. Kościuszki 29, ul. Armii Czerwonej 27, Brzechwy 5 i Gagarina 6. W każdej z tych placówek porad udziela się raz w tygodniu w godz. od 16 do 18. Dokładne terminy podane są w sklepach. (K)

ŁÓDŹ

wtorek 16 września 1980 roku
XXXVI nr 200 (9)

DZIENNIK

POPULARNY

Bukiety i makramy w „Galerii-78”

To jedna z tych dobrych chwil, gdy warto całkowicie wyłączyć się z codzienności i skoncentrować na tym, co jest w zasięgu percepcji zmysłów. Dyskretny zapach skoszzonej przeschłej łąki i koloryt jesiennego ogrodu kwiatowego. Wszystko wysublimowane. Najpierw przez przyrodę, a potem dopiero przez człowieka. I w tej sublimacji harmonizujące.

Tak można by oddać słowem to, co na tej wystawie jest o wiele piękniejsze w bezpośrednim zetknięciu. Dziesiątki bukietów z zasuszonych w ciągu sezonu kwiatów, chwastów, traw, ziół, jarzębiny itp. Miniatury i bukiety wysokie, wiązane — jak mówił Tuwim — wszędy i stromo, wymagające różnych kształtów wazonów — pękających, strzelistych, koszy bukłakowatych. Delikatny dobór surowca i tonacji kolorystycznych. Propozycja nie do odrzucenia dla poszukujących podpowiedzi w trafnym dekorowaniu wnętrza.

Bukiety z suszonych kwiatów są pracami 12 łódzkich artystek zrzeszonych w „Galerii-78”, prezentującej coraz częściej swoje pomysły w Domu Kultury RSM „Osiedle Młodych” przy ul. Bratysławskiej. Nowa ekspozycja nosi nazwę „Bukiety i de-

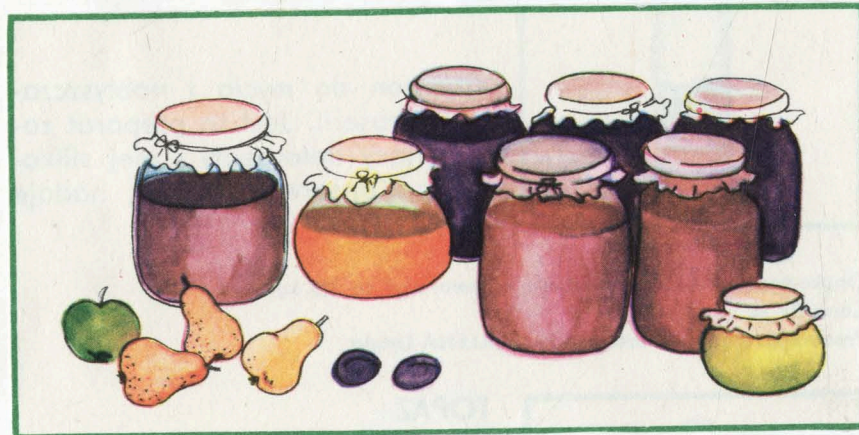
koracyjne wyroby ze sznurka”. No, właśnie! Uroda rodzimej przyrody pokazana została na tej wystawie w połączeniu z oryginalnymi pracami artystki-amatorki Bronisławy Lenczewskiej i jej córki Grażyny Szymańskiej.

B. Lenczewska poświęciła się wiązaniu ze sznurka różnego kształtu makat, tkanin unikatowych i form użytkowych. Makramy — bo taka jest nazwa plecionek powstających z kombinacji siedmiu węzłów i supełów — powstają z lnu, konopi, sizalu w kolorze naturalnym i barwionym. Makramy podpowiadają wiele nowych sugestii dekoracyjnych. Są odpowiednie dla mieszkań w starym stylu i bardzo nowoczesnych. Swoją ornamentyką przypominają oryginalne wzory Wschodu. Maurowie przywieźli tę sztukę do Hiszpanii. Stamtąd trafiła do Francji i Włoch. Ta stara sztuka wiązania wzmysłowych frędzli, koronek, pasów, wisiorów wstęg — przez wieki zapomniana — teraz znów odżyła i od razu stała się bardzo modna.

Warto przypatrzeć się tej oryginalnej ekspozycji, która dostępna będzie do końca września w godz. 14-20.
M. Kr.

G Ł O S

ROBOTNICZY dn.20.X.80r.



JESIENIĄ

Telefoniczne „pogotowie”... kulinarne

- Sposób na smaczne przetwory
- Prelekcje i pokazy

Na prowadzonych przez Zarząd Łódzkiej Ligi Kobiet kursach z zakresu przetwórstwa owocowo-warzywnego rokrocznie kilkadziesiąt łódzianek zdobywa te przydatne umiejętności. W Ośrodku Gospodarstwa Domowego LK trwają obecnie trzy takie kursy, na których nauki

pobiera blisko 80 osób. W większości są to młode kobiety, którym z pewnością tego typu wiadomości się przydadzą.

Dla tych, którzy na kursy nie uczęszczają, organizowane są prelekcje połączone z pokazami — np. na terenach ogródków działkowych, w klubach LK w poszczególnych dzielnicach, w domach kultury, klubach zakładowych, szkołach etc.

Od lat również LK prowadzi telefoniczne „pogotowie” kulinarne, udzielając wszelkich porad nt. żywienia, przygotowania przetworów, przyrządzania surówek oraz wypieków, pod numerem telefonu: 627-46 (codziennie, w godz. 10—16).

Bardzo często z fachowej porady korzystają panowie, pytając na przykład ostatnio, jak przyrządzić bigos z kabaczką, czym najlepiej faszerować paprykę. Łódzianki interesują się obecnie szczególnie robieniem przetworów z warzyw i owoców. Ponieważ pojawiła się w sklepach papryka, dużo telefonów dotyczy właśnie przygotowywania papryki marynowanej i surówek. Codziennie z telefonicznego poradnictwa korzysta około 20 osób.

H. J.

GŁOS ROBOTNICZY

31. XI. 80r.

Prowadzone przez Zarząd Łódzkiej Ligi Kobiet różnego rodzaju kursy cieszą się popularnością nie tylko wśród kobiet, chętnie z tych nauk korzystają także mężczyźni. Uczęszczają oni na przykład na zajęcia z tkactwa artystycznego, a także na kur-

Nie tylko dla Ew

sy kulinarne. Przeważają mężczyźni w młodym wieku, nie przekraczający trzydziestki. Również słuchacze tych kursów to w większości młode panie domu.

Na wszystkich zajęciach są już komplety. Jedynie na dwa kursy — dla kucharek i intendentek oraz higieny i kosmetyki dla potrzeb własnych przyjmowane są jeszcze zapisy w Ośrodku Gospodarstwa Domowego LK przy ul. Piotrkowskiej 135, tel. 627-46, w godz. 9—16. Dodajmy, że pod tym samym numerem telefonu codziennie zasięgać można porad kulinarnych, dotyczących na przykład przetwórstwa warzywno-owocowego.

H. J.





25 : 30 L - 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 210 220 230 240 250 260 270 280 290 300 310 320 330 340 350 360 370 380 390 400 410 420 430 440 450 460 470 480 490 500 510 520 530 540 550 560 570 580 590 600 610 620 630 640 650 660 670 680 690 700 710 720 730 740 750 760 770 780 790 800 810 820 830 840 850 860 870 880 890 900 910 920 930 940 950 960 970 980 990 1000



▼ Propozycje kulinarne

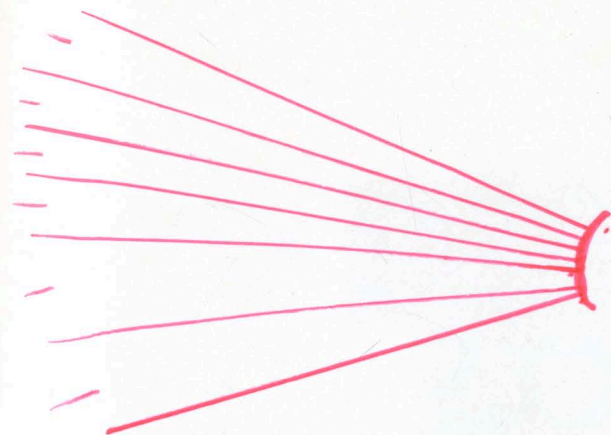
▼ Przedświąteczne porady

„Specjalność rodzinnej kuchni” — pod tym hasłem komisja organizacji pracy we współczesnej rodzinie, działająca przy Zarządzie Łódzkiej Ligi Kobiet, zainicjowała zorganizowanie konkursu kulinarnego. Jego celem było jak najszersze wykorzystanie łatwo dostępnych produktów żywnościowych oraz propagowanie racjonalnego żywienia.

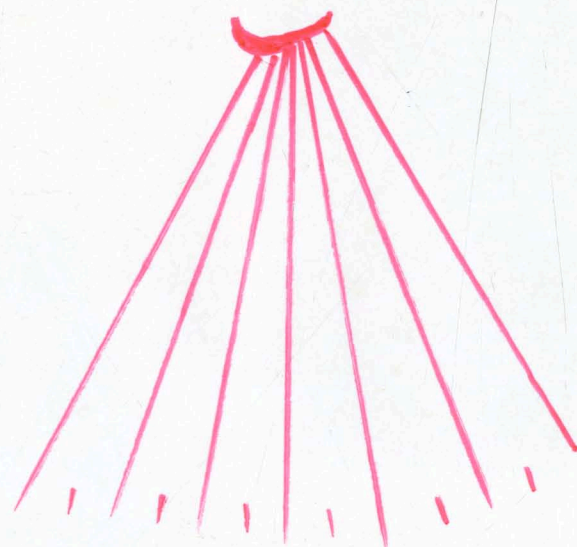
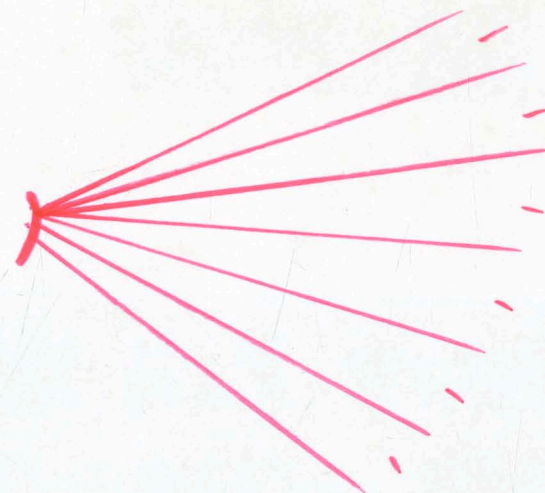
Konkurs, trwający od czerwca do listopada, cieszył się dużym zainteresowaniem. Z nadesłanych licznych przepisów wybrano ośmiem. Komisja konkursowa przyznała 4 nagrody w postaci sprzętu gospodarstwa domowego. Pierwszą nagrodę za zaproponowanie i wykonanie risotta z kurczaka na zimno i tortu bezowo-biszkoptowego otrzymała Halina Stawiska. Druga nagroda przypadła Joannie Pawłowskiej za bigos wiosenny z warzyw i drobiu oraz dorsza a la szyłki rakowe, wykonanego z ryby mielonej zaprawionej koprem. Joanna Kaczuba wyróżniona została III nagrodą za propozycję kulebiaka z ryby i deseru z twarogiem, a Halina Brandstaetter — IV nagrodą za flaczki z jarzyn i kluseczek z naleśników oraz sernik wykonany na tartym kruchym cieście.

Poradnia żywienia LK przy ul. Piotrkowskiej 135 (tel. 627-46) udziela przepisów na te smaczne, odżywcze i efektowne potrawy. Ponadto odpowiada także na pytania dotyczące przyrządzania potraw na przyjęcia okolicznościowe oraz z okazji świąt. (kas)

DZIEŃNIK POPULARNY



ROK
1984



ŁÓDŹ
piątek 2 stycznia 1981 roku
Rok XXXVII nr 1 (9752)

DZIENNIK ŁÓDZKI

Liga Kobiet przed nowymi zadaniami

Racjonalne, oszczędne prowadzenie domu, funkcjonalne urządzenie wnętrza mieszkania, żywienie dzieci, szycie odzieży i bielizny dla najbliższych — to tylko część tematów ponad 150 kursów zorganizowanych w 1980 r. przez Ośrodek Gospodarstwa Domowego Ligi Kobiet. Nieślabnącym powodzeniem cieszą się zajęcia umożliwiające łodziankom zdobycie różnych umiejętności, takich jak dziewiarstwo, tkactwo artystyczne, modelowanie itp. Wiek uczestniczek kursów waha się w granicach 18—40 lat, przy czym ogromna większość to kobiety pracujące zawodowo (ponad 100 kursów odbyło się właśnie w zakładach pracy).

W obecnej trudnej sytuacji gospodarczej ośrodek i działająca przy nim poradnia żywienia stają przed jeszcze poważniejszymi zadaniami. Instruktorzy opracowują obecnie propozycje pokazów jadłospisów i przepisów, które ułatwią gospodarowanie, a także odżywianie ro-

dzin (szczególnie dzieci i młodzieży oraz osób starszych i chorych) w nowych warunkach systemu kartkowego.

Ośrodek Gospodarstwa Domowego, to jednak nie jedyna ważna działalność statutowa organizacji kobiecej. Liga Kobiet na pierwszym miejscu stawia sprawę pomocy łodziankom w rozwiązywaniu wielu życiowych problemów. Temu celowi służą liczne zajęcia m. in. w studium rodziny i na uniwersytetach powszechnych. Popularyzuje się na nich m. in. właściwą ochronę zdrowia kobiet i ich najbliższych, ochronę prawną rodzin, prawidłowe zasady wychowywania dzieci, wyjaśnia się zagadnienia ekonomiczne, racjonalne wykorzystanie czasu wolnego itp. Wiele uwagi poświęca się kulturze współżycia w rodzinie i w środowisku, zarówno w zakładzie pracy, jak i w miejscu zamieszkania. Poprzez członkinie zrzeszone w sekcji prawnej Liga Kobiet prowadzi szerokie poradnictwo. W

1980 r. podobnie, jak w poprzednich latach, pomagano w 7 tys. spraw. Kłopoty, z którymi zgłaszały się łodzianki, to przede wszystkim sprawy alimentów, konflikty rodzinne wynikające w większości z nadużywania alkoholu przez współmałżonków, ustalenie ojcostwa, kłopoty wychowawcze z dziećmi, chęć podjęcia pracy chałupniczej.

Charakterystyczne, że 90 proc. zgłaszających się, to kobiety czynne zawodowo. Z tego wynika, że choć od dłuższego już czasu Liga Kobiet zmuszona została do działalności w miejscu zamieszkania i w środowiskach, a tylko nieliczne jej koła mimo wszystko w zakładach pracy pozostały, to jednak organizacja nadal najpopularniejsza jest wśród kobiet czynnych zawodowo. Biorąc to pod uwagę aktywistki LK uważają, że jest czas ku temu, aby w zakładach pracy, w których kobiety uznają to za słuszne, reaktywować koła (kas.)



GŁOS ROBOTNICZY

Mówi się różnie o roli kobiety w naszym społeczeństwie. Niektórzy mężczyźni uważają, że kobiety zdominowały wiele dziedzin życia, że chcą zajmować odpowiedzialne stanowiska, jeździć samochodami i prezentować model „kobiety wyzwolonej”. Zdaje się jednak, że ta „dominacja” sprowadza się jedynie do wychowywania dzieci, prowadzenia gospodarstwa domowego i wykonywania pracy zawodowej, w której najczęściej pragną być skrupulatne i sumienne.

— A jak panie — zwracam się do przewodniczącej Zarządu Łódzkiego Ligi Kobiet, JANINY SUSKIEJ-JANKOWSKIEJ i sekretarza, ANNY WARMUZIŃSKIEJ — jako długoletnie działaczki organizacji kobiecej, widzą współczesną kobietę?

— Uważam — mówi przewodnicząca — że kobiety polskie nie mają łatwego życia, a często w wielu jego dziedzinach są niedoceniane. Przede wszystkim kobieta jest obywatelką, który ma wypełnić określone zadania. Ponieważ jej powinnością jest macierzyństwo, więc ten obowiązek wiąże się z największym ciężarem odpowiedzialności. Jest również pracownikiem i w zależności od kwalifikacji zawodowych, pełni funkcję współgospodarkę kraju. Równouprawnienia kobiet nie należy traktować jako równe prawo do pracy i płacy, lecz jako prawo do współodpowiedzialności za to, co dzieje się w kraju. Najważniejszą zatem jest możliwość udziału kobiety w różnych dziedzinach życia, na różnych stanowiskach — i to nie jednostkowo, reprezentacyjnie. Udział we współrzędzeniu krajem powinien być zasadą.

— Myślę, że ta zasada ma szczególne odniesienie do naszego miasta, które jest jedną z najbardziej sfermizowanych zawodowo aglomeracji w Polsce. Czy postulaty i propozycje kobiet łódzkich na IX Zjazd partii zostały wypracowane wedle wspomnianych

funkcji, które powinna pełnić kobieta w społeczeństwie?

— Oczywiście. Tym bardziej że od 1950 roku obserwujemy stały regres udziału kobiet w organach przedstawicielskich (Sejm, rady narodowe) oraz w kierowniczych organach poli-

tycznych (Komitet Centralny, Biuro Polityczne, komitety wojewódzkie i ich egzekutywy). Jeszcze bardziej uciążliwa jest ta niesprawiedliwość w obsadzie kadrowej urzędów centralnych administracji państwowej, ministerstw oraz zjednoczeń zakładów pracy i instytucji, a także w składach osobowych kolegiatnych ciał doradczych, powoływanych do osiągania określonych, bieżących celów. Zjawiskiem w naszej rzeczywistości była jest nadal tradycja niepowierzania kobietom kluczowych stanowisk w dyplomacji i zagranicznych przedstawicielstwach handlowych i kulturalnych, mimo że wśród zatrudnionych posiadających wyższe wykształcenie,

ponad 50 procent stanowią kobiety.

— W zakładach pracy postuluje się, niekiedy w bardzo ostrej formie, wprowadzenie pewnych ułatwień w życiu kobiety-matki. Jakie postulaty zmierzają do tego celu?

— powiem pani otwarcie — mówi sekretarz A. Warmuzińska — że w porozumieniach gdańskich znalazło się wiele z naszych wcześniejszych propozycji i sugestii. Już w 1977 roku zgłosiliśmy wniosek, dotyczący ustanowienia dłuższego, płatnego urlopu macierzyńskiego, przy czym wysokość płatnych urlopów, jak to postulowałyśmy, winna być ustalona w zależności od średniego dochodu na jednego członka w rodzinie. Uważamy, że opieka nad dzieckiem nie jest przy-

bek i przedszkole. Szczególną troską w naszych postulatach otoczyliśmy samotne matki i rodziny wielodzietne.

— Najwięcej zdrowia tracą kobiety, borykające się z kłopotami, związanymi z zaopatrzeniem rynku... — Tak, jest to najbardziej przykry dla kobiet problem. Ileż narzekań trzeba wysłuchiwać. Zresztą znamy to z własnych doświadczeń. Wnioski, w sprawie usprawnienia handlu, szczególnie przed wolnymi sobotami, wysuwałyśmy już w 1975 r. Pozostały one bez odpowiedzi. Również sprawa organizacji handlu tak, by interes kobiet pracujących był przy tym uwzględniony, była przedmiotem naszych stałych interwencji.

Ponadto przekazujemy kobietom

— Tak. Bo właśnie te drobne na pozór sprawy z życia codziennego naszych kobiet są zbytnim, dodatkowym powodem zdenerwowania i niecierpliwości pośród obowiązków i nawału pracy. A przecież najważniejsze jest zdrowie matek pracujących. Kobiety łódzkie ze względu na klimat i ciężką pracę w fabrykach, ogólnie rzecz biorąc, cierpią na wiele niedomagań zdrowotnych. Postulowałyśmy już w 1974 r. i postulat ten znalazł się w przyjętym programie do realizacji przez władze miasta, stworzenie Instytutu Zdrowia Kobiety, który prowadziłby szeroką działalność badawczą i profilaktyczną na rzecz kobiet i ich rodzin. Istotna jest też poprawa warunków w szpitalach położniczych i ginekologicznych, które, jak wiadomo, pozostawiają wiele do życzenia. W sprawach emerytalnych jesteśmy za tym, aby 30 lat pracy uprawniało kobietę do zasłużonego odpoczynku.

— Co zdaniem pani powinno się zmienić w zasadach działania organizacji kobiecych?

— Najważniejsze jest w tej chwili dla naszej organizacji poszerzenie zakresu działania i zmiana struktury ruchu kobiecego. Obecny podział na środowiska nie integruje bowiem naszych działań. Organizacje kobiece w miejscu zamieszkania i środowisku — to za mało. Opieka nad kobietą pracującą zawodowo wymaga dotarcia do jak największej liczby zakładów pracy. Musi poza tym wzrosnąć pozycja kobiety tak, aby awans społeczny dawał jej większą satysfakcję. Najwyższy czas, żeby zdezaktualizował się stary pogląd o kobietach-sekretarkach, bowiem stać nas na decydowanie również w ważkich sprawach społecznych.

Rozmawiała: EWA KAFARSKA

Zasługują na więcej...

wilem, a w dobie świadomego kształtowania osobowości człowieka, najistotniejszy dla jego rozwoju jest kontakt z matką, szczególnie podczas pierwszych lat jego życia. Wysoka absencja matek małych dzieci może być obniżona dzięki zwolnieniom lekarskim dla ojców. Nasze są również propozycje zmian niektórych punktów ustawy o funduszu alimentacyjnym, włącznie z usprawnieniem egzekwowania alimentów poprzez wpisy zadłużenia do akt pracowniczych oraz wpisy dzieci do dowodów osobistych. Chcę podkreślić, że sama idea funduszu alimentacyjnego wyszła z Łodzi. Wysłaliśmy wnioski o urealnienie odpłatności za zło-

wiedzę o racjonalnym żywieniu oraz oszczędnym gospodarowaniu artykułami żywnościowymi i surowcami wtórnymi. Nasze propozycje wprowadzenia małych opakowań, np. chleba, którego tyle się marnuje i który ciągle jemy nieświeży oraz wykorzystania wielu odpadów użytkowych, opakowań szklanych, metalowych, z tworzyw sztucznych, co w bogatych krajach jest źródłem dochodu, powinny być jak najszybciej wcielone w życie.

— Sądząc po liście, wysłanym do odpowiedniego zjednoczenia z apelem o rozszerzenie produkcji środków higienicznych do jednorazowego użytku, wśród spraw doniesień wagi znajdują się i te małe...

Różnimy się profesją, picią, miejscem zamieszkania, wiekiem, przynależnością partyjną, związkową, światopoglądową i kto wie czym jeszcze. Nie różnimy się — poza naturalnym statusem obywatela naszego państwa — tylko jednym: wszyscy jesteśmy konsumentami. Wszyscy bowiem kupujemy w sklepach, musimy korzystać z usług oraz niekiedy jadać w barach i restauracjach.

Nie jest to spostrzeżenie nowatorskie. W kapitalistycznych krajach rozwiniętych ruch konsumentów istnieje już od kilkudziesięciu lat i osiągnął wcale znaczące sukcesy. W niektórych przypadkach zmusił koncerny do wycofania z rynku niebezpiecznych (np. samochody), czy szkodliwych dla zdrowia (np. środki konserwujące żywność) artykułów.

W krajach socjalistycznych również postulowano powołanie ruchu konsumentów, ale inicjatywy te tłumila przygniatająca wszystko dogmatyczna teza, iż w systemie społecznej własności środków produkcji nie do pomyślenia jest produkowanie wyrobów złej jakości.

Popieramy inicjatywę

„Życia Gospodarczego”

Federacja Konsumentów

szkodliwych, a uspołeczniony handel nie może — ze swej natury — oszukiwać nabywców.

Wiemy, że to były iluzje i dziś widzimy potrzebę daleko idących reform życia społeczno-gospodarczego. Dlatego też przyłączamy się do inicjatywy „Życia Gospodarczego” i Instytutu Handlu Wewnętrznego i Usług o powołanie Federacji Konsumentów lub Związku Konsumentów Polskich.

Musimy połączyć się w federację

obejmującą cały kraj, aby bronić naszych interesów. Argument, że w sklepach mamy puste półki, a więc bez sensu jest walka o jakość wyrobów — odrzucamy. Właśnie teraz, tym bardziej potrzebny jest nasz głos, ponieważ ten niedostatek musimy dzielić sprawiedliwie.

Dlatego proponujemy już od dziś rozpocząć organizację Federacji Konsumentów i prosimy o akces pod adresem: Redakcja „Dziennika Łódzkiego”, Łódź, skrytka pocztowa nr 69, z dopiskiem na kopercie: „Federacja Konsumentów”.

Zgłoszenia mogą być indywidualne lub zbiorowe (np. organizacje związkowe, LK, KGW, komitety blokowe, komitety sklepowe). Pożądanym jest udział rzeczoznawców artykułów znajdujących się w obrocie handlowym. Po zebraniu co najmniej 100 zgłoszeń zapraszamy spotkanie w celu wyłonienia komitetu organizacyjnego klubu konsumentów.

Powtarzamy za „Życiem Gospodarczym” hasło: „TWORZĄC FEDERACJĘ KONSUMENTÓW — DZIAŁASZ WE WŁASNYM INTERESIE!”

REDAKCJA

Kursy praktycznych umiejętności

Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet dysponuje wolnymi miejscami na kursach dla kucharek i intendentek, kroju, szycia i modelowania, racjonalnego żywienia, makramy (wykonawstwo plecionek), dziewiarstwa ręcznego i maszynowego, haftu ręcznego oraz higieny i kosmetyki. Zdobyte umiejętności z pewnością przydadzą się w życiu. Informacji udziela oraz przyjmuje zapisy Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy ul. Piotrkowskiej 135, w godz. 9—16 (tel. 627-46). (m. m.)

W kilku zdaniach

- Spotkanie z reprezentantem Polski, piłkarzem ŁKS Markiem Chojnackim dziś o godz. 17.30. w DK „Teofilów” (ul. Rydzowa 5).
- Są jeszcze wolne miejsca na kursach kucharek i intendentek racjonalnego żywienia dla potrzeb własnych, higieny i kosmetyki. Informacje i zapisy w Ośrodku Gospodarstwa Domowego przy ZŁ Ligi Kobiet (ul. Piotrkowska 135, tel. 627-46) w godz. 9—16.

Dziś decyzje w sprawie reglamentacji

(Dokończenie ze str. 1)
administracji w ustalane tam ceny.

CUKIER

Cukru jest w kraju coraz mniej. Podjęto wiele działań, mających bilans cukru poprawić. Przewiduje się m. in. import 200 tys. ton, planuje się — wzorem ub. roku — pożyczki cukru za granicą, i oddanie go po kampanii. Niemniej dotychczasowych norm nie można utrzymać, a każdy miesiąc zwłoki powoduje do-

datkowe straty ok. 30 tys. ton cukru. W tej sytuacji — jeśli Rada Ministrów wniesek ten zatwierdzi — proponuje się od 1 marca br. obniżenie miesięcznej normy cukru do 1 kg dla osób dorosłych i do 1,5 kg dla dzieci i młodzieży do lat 18. Osoby uprawnione do nabywania 1,5 kg cukru będą mogły również miesięcznie nabywać jedną tabliczkę czekolady. To ostatnie postanowienie obowiązować ma od 1 kwietnia br. Jeżeli kampania cukrownicza będzie udana, natychmiast dokonane zostaną przez rząd odpowiednie korekty podwyższające normy.

MASŁO

Rząd proponuje, by masła w ogóle nie obejmować reglamentacją. Będzie go mniej niż w roku ubiegłym, jako że m. in. skup mleka jest obecnie o 19 proc. niższy. Niemniej są środki na import masła i w bieżącym roku otrzymamy z zagranicy ok. 45 tys. ton, czyli tyle, ile potrzeba na 2,5-miesięczne zaopatrzenie kraju. Więcej też sprowadzać się będzie

tłuszczów zwierzęcych. Na odejściu od reglamentacji skorzystają ośrodki wielkomiejskie i wielkoprzemysłowe, takie jak m. in. Łódź, gdyż min. A. Kowalik nie ukrywał iż tam głównie dostarczane nadal będzie masło.

PIERWSZE REFLEKSJE

Jak się nie ma, co się lubi... Trzeba się będzie więc zadowolić tym, co zostanie przydzielone. Niemniej nie mogę się zgodzić z dwiema sprawami. Pierwsza, to przyznanie kartek osobom zdolnym, a uchylającym się od pracy. Zgoda, że muszą one jeść, ale niech na to sobie zapracują. Drugie — uważam, że matki dzieci w wieku od 9 do 1 roku bezwzględnie powinny otrzymywać co najmniej 0,5 kg mięsa na dziecko i to tego mięsa najlepszego. Obydwie te sprawy winny być moim zdaniem jak najszybciej załatwione do końca. Bo załatwione nie są. A co do reszty, to życie pokaże...

M. STOLARSKI

Rada d/s Rodziny reaktywowała swą działalność

Na mocy uchwały Rady Ministrów reaktywowała w styczniu br. swą działalność Rada d/s Rodziny. Zmie-

niony został w 2/3 skład osobowy rady; zwiększono udział kobiet, powołano osoby o wysokich kompetencjach naukowych i społecznych, od lat zajmujących się sprawami opieki nad rodziną i walki z różnymi negatywnymi przejawami życia rodzinnego. Jednocześnie rada otrzymała szerokie kompetencje, związane z inicjowaniem, koordynowaniem oraz kontrolą wszelkich działań, dotyczących rozwoju, potrzeb i umocnienia rodziny.

(PAP)

Przetwory owocowe bez cukru

Co dzień więcej jest truskawek, a cena ich spada. Zapowiada się też dobry urodzaj na inne owoce. Panie domu obawiają się jednak, że brak cukru uniemożliwi im wykonanie przetworów owocowych we własnym zakresie. Z wątpliwościami naszych Czytelniczek zwróciliśmy się do kierowniczkii Ośrodka Gospodarstwa Domowego Ligi Kobiet — Marii Ferdzyn. Okazuje się, że można przygotować różne przetwory owocowe zupełnie bez cukru, a sposoby jakie już wypróbowano w ośrodku gwarantują nie tylko dobre przechowywanie na cały zimowy sezon, ale — co również ważne — stosunkowo dużą zawartość witamin.

O zainteresowaniu łodzianek tą sprawą świadczą liczne zlecenia na pokazy i prelekcje dotyczące przetworów owocowych, wpływające do ośrodka. W związku z tym instruktorki LK rozpoczynają — zakrojona na dość szeroką skalę — akcję popularyzacji wykonywania przetworów owocowych bez cukru. W niedzielę odbyła się pierwsza prelekcja wraz z poradami na ten temat w POD na Teofilowie. Podobne pokazy odbędą się w wielu ogrodach działkowych. Na zlecenie rad załadowych instruktorki ośrodka mówić będą o przetworach

bez cukru także w wielu świetlicach przyzakładowych. Ze „Społem” wpłynęło zlecenie na zorganizowanie pokazów, które odbędą się w dużych placówkach handlowych takich: jak: „Magda” czy „Central”. Do 15 lipca odbędzie się co najmniej 30 takich spotkań instruktoerek żywienia z zainteresowanymi osobami. Ośrodek Gospodarstwa Domowego LK przyjmuje jeszcze zlecenia na tego rodzaju pokazy i porady. Niezależnie od tego poradnia gospodarstwa domowego Ligi (ul. Piotrkowska 135, tel. 627-46) udziela codziennie naturalnie z wyjątkiem wolnych sobót, niedziel i świąt odpowiedzi na pytania dotyczące przetwórstwa. Tu można otrzymać także różne przepisy na przetwory bez cukru.

A oto parę takich przepisów: **Przecier truskawkowy.** — truskawki przetrzeć przez sito lub zmiksować. Napełniać słoiki pozostawiając ok. 3 centymetry wolnej przestrzeni od wieczka. Zakręcić słoiki. Pasteryzować około 20 minut (od zagotowania). **Truskawki w sosie własnym** — oczyszczone i odszypulkowane truskawki nakładać do słoików, zakręcić i pasteryzować około 30 minut.

Truskawki w przecierze agrestowym — agrest rozgotować z małym dodatkiem wody. Przetrzeć przez sito. Truskawki nakładać do słoików i zalewać przecierem. Pasteryzować około 30 minut.

Sok parowany. — Jeśli w domu nie ma sokownika, można wykonać go w następujący sposób: w duży garnek napełniony do połowy wodą wstawia się garnek mniejszy. Do większego przymocowuje się podwójnie złożoną gazę, na którą sypie się owoce. Po przykryciu miską gotuje się około godziny. Otrzymany sok wlewa się do czystych butelek, najlepiej z zakrętkami i pasteryzuje ok. 25 minut. W podobny sposób można również wykonać przetwory z jagód, porzeczek, malin. Łączenie owoców słodkich z kwaśnymi sprzyja lepszej konserwacji i smakowi. Uwaga! — agrest niekoniecznie musi być zupełnie dojrzały. Wszystkie inne owoce muszą być dojrzałe, i zdrowe. (kas.)

...I PORADY NA CZASIE

LIGA KOBIEŃ — SWOIM CZŁONKINIOM Recepta na dobrą gospodynię

W pracowni krawieckiej ośrodka gospodarstwa domowego przy ul. Piotrkowskiej 135, działającego przy Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet, jak zwykle panował ożywiony ruch. Właśnie kończył się 65-godzinny kurs kroju, szycia i modelowania. Zadowolone kobiety pokazywały odzież którą zdażyły uszyć w czasie trwania zajęć. Dodam że było co oglądać. Starannie wykonane i wykończone sukienki, spódnice, bluzki dla siebie i dzieci, spodnie dla swych pociech — to normalny zakres prac przewidzianych do zrobienia w czasie kursu.

W innej sali odbywały się zajęcia dla amateerek robótek ręcznych. Wszliśmy właśnie w momencie, kiedy panie robiły próbki wzoru na bluzkę.

— Nabywanie tych umiejętności cieszy się wśród kobiet dużą popularnością — powiedziała Maria Ferdzyn, kierowniczka ośrodka — i nie dziwnego, skoro usług ciągle brakuje, a te dostępne są dość drogie i nie każda gospodynia stać na korzystanie z nich.

Okazuje się także, że nie jest to jedyna przyczyna tak ogromnego wzrostu zainteresowania kursami. Pomijając bowiem fakt, że w czasie zajęć każda z kobiet jest w stanie nauczyć się szyc dla własnych potrzeb ukończony kurs jest dla niej opłacalny chociażby z tego względu, że za 700 złotych (bo taka jest cena dla zgłaszających się indywidualnie) ma uszytą sukienkę, garnitur i częściowo odzież dziecięcą.

Wiele młodych matek, będących na urlopie bezpłatnych, zgłasza się na szkolenia tkactwa artystycznego i haftu ręcznego, jako że kursy te dają uprawnienia do zatrudnienia w oddziałach „Cepeli”. Ponieważ istnieje możliwość wykonywania tych prac chałupniczo, daje to kobietom szansę na zdobycie nowego zawodu.

Ośrodek gospodarstwa domowego przy ZŁ LK jest również organizatorem pokazów z dziedziny racjonalnego żywienia, estetyki urządzania mieszkań, kosmetyki. Prowadzone stałe poradnictwo w zakresie użytkowania zmechanizowanego

sprzętu domowego w stałych punktach WPHW jest niezwykle pomocne dla kobiet przy dokonywanych zakupach.

Łódzianki chcą być praktycznymi gospodyniami, pewnie dlatego wiele z nich ukończyło wszystkie rodzaje kursów organizowanych przez ośrodek. Tym samym zdobyły receptę na to, jak być uniwersalną panią domu, czyli taką, co to wiele wie i umie. (KB)

● „Oszczędnościowe” przetwory
na zimę ● Od września nowe kursy
● Telefoniczne „pogotowie kulinarne”

Wyjątkowo dużo łodzianek korzysta w tym roku z porad udzielanych przez Ośrodek Gospodarstwa Domowego Zarządu Łódzkiego Ligi Kobiet. Spowodowane jest to faktem, że obecne trudności zaopatrzeniowe wymagają stosowania „oszczędnościowych” przepisów na przeróżne przetwory na zimę. Nic więc dziwnego, że szczególnym powodzeniem cieszyły się przepisy na owoce w soku własnym, kompoty i przeciery z minimalną zawartością cukru. Teraz rozpoczął się sezon przetwórstwa warzywnego. Tradycyjnie jesienią organizowany będzie skrócony kurs żywienia, podczas którego można się dowiedzieć wszystkiego o kwaszonkach, solonkach i marynatkach. Już obecnie udzielane są porady tego typu, rów-

niez telefonicznie (tel. 627-46). Z tego „pogotowia kulinarnego” korzystają nie tylko kobiety, ale także mężczyźni. Najwięcej pytań dotyczy przetworów np. z ogórków (a Ośrodek posiada interesujące przepisy np. na mizerię, sałatkę itp.). Również pojawiają się czasami w sklepach paprykę można przyrządzać na różne sposoby — marynować, kwasić, robić sałatkę z innymi warzywami lub... bigos.

Przyjmowane są już zapisy na kursy, prowadzone przez ZŁ LK. W pierwszym półroczu br. skorzystało z nich ponad 600 osób, podobna liczba kursantów przyjęta zostanie na zajęcia rozpoczynające się po 15 września. A będą to m. in. kursy: kroju i szycia, dziewiarstwa ręcznego i maszynowego, haftu, tkactwa, makramy (robót ze sznurka), żywienia etc. Chętni zgłaszać się mogą osobiście lub telefonicznie do Ośrodka przy ZŁ LK, ul. Piotrkowska 135. H.J.

Kursy zawsze popularne

Niezmienną popularnością cieszą się wśród łódzianek kursy prowadzone przez Zarząd Łódzkiej Ligi Kobiet. I nic dziwnego, bowiem można tu posiąść cenne umiejętności. Rozpoczęto już ponad 50 kursów kroju, szycia i modelowania — zarówno w kołach terenowych LK, jak również dzielnicowych domach kultury, a także zakładach pracy. Z możliwości zapewnienia takich zajęć swym załogom skorzystały m.in. ZPB im. J. Marchlewskiego, „Eskimo” i „Fonika”.

Nie brakuje także chętnych na kursy dziewiarstwa ręcznego oraz tkactwa artystycznego, również prowadzone m.in. w zakładach pracy. Powodzeniem cieszą się kursy higieny i kosmetyki, choć przy obecnym braku podstawowych artykułów tego rodzaju dbanie o swój wygląd nie jest takie proste...

Ośrodek Gospodarstwa Domowego ZŁ LK, prowadzący całą

akcję kursów, dysponuje jeszcze wolnymi miejscami na niektóre z nich. Tak więc łódzianki skorzystać mogą np. z nauki kroju, szycia i modelowania, z zajęć odbywających się w godzinach przedpołudniowych oraz z kursów: haftu ręcznego, dziewiarstwa maszynowego, higieny i kosmetyki. Zapisy przyjmuje ośrodek przy ul. Piotrkowskiej 135, tel. 627-46.

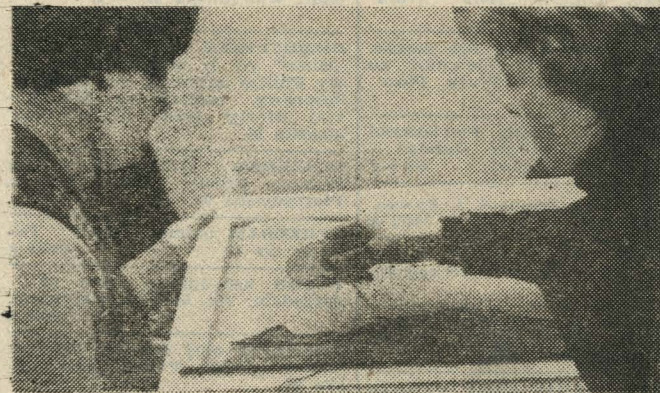
H.J.



Własny świat na kolorowych makatkach

Tkactwo artystyczne, uprawiane po amatorsku, zdobywa sobie coraz większą popularność. Przyczyniają się do tego nie tylko atrakcyjne wystawy tkanin w Centralnym Muzeum Włókiennictwa, ale także brak ładnych i oryginalnych elementów do dekoracji mieszkań.

Jeden z kursów tkactwa artystycznego został ostatnio zorganizowany w Spółdzielczym Domu Kultury RSM „Lokator” przy ul. Nowopolskiej. Dwa-
dzieścia siedem osób tkaczy kolorowe makatki dla własnych potrzeb tudzież własnej

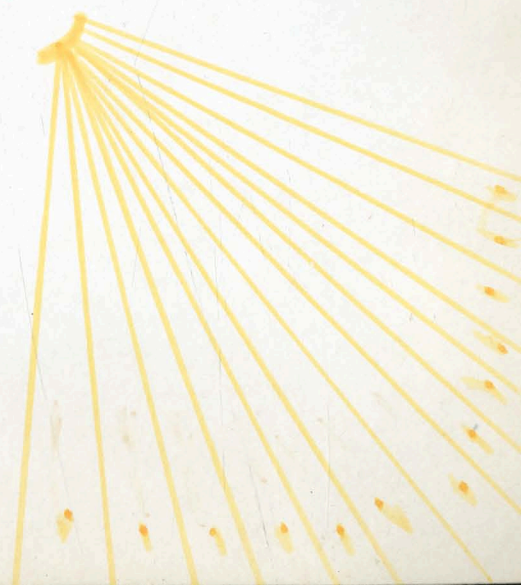
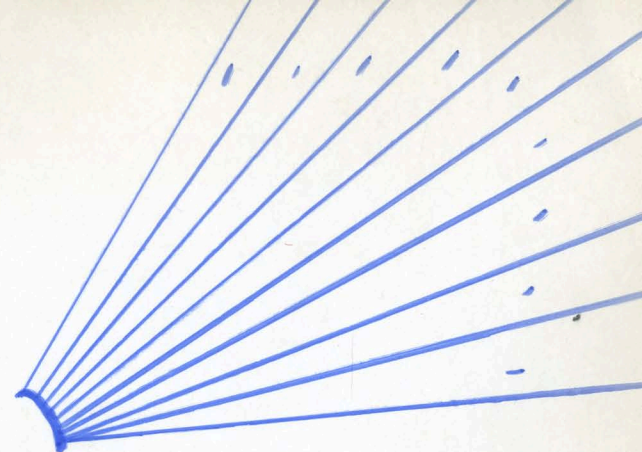
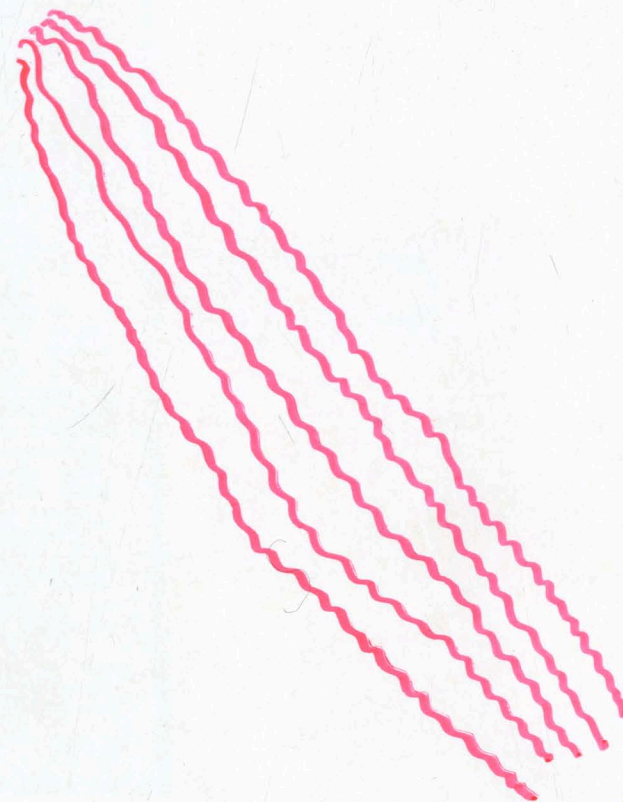


satisfakcji. Jest to już trzeci kurs prowadzony przez instruktorę z Ośrodka Gospodarstwa Domowego Ligi Kobiet — Anitę Szczepaniak. W połowie stycznia, po zakończeniu kur-

su zostanie zorganizowana wystawa wykonanych podczas jego trwania prac.

Na zdjęciach: uczestniczki kursu w trakcie zajęć.

ROK
1982



Spotkanie w KŁ PZPR

Pomóc kobietom pomóc rodzinie

Z inicjatywy członka Biura Politycznego KC PZPR, I sekretarza Komitetu Łódzkiego — *Tadeusza Czechowicza*, wczoraj w KŁ odbyło się spotkanie z kierownictwem Zarządu Łódzkiego Ligi Kobiet Polskich.

W czasie spotkania T. Czechowicz powiedział m.in., iż kierownictwu łódzkiej instancji partyjnej zależy na codziennej, autentycznej współpracy z organizacją kobiecą. Ta współpraca jest zresztą nieodzowna, bo przecież partia w swoim codziennym działaniu wiele miejsca poświęca sprawom polskiej rodziny, a w rodzinie rolę dominującą odgrywa najczęściej właśnie kobieta. Zdaniem T. Czechowicza Liga Kobiet Polskich powinna kontynuować, a także podejmować nowe formy działania, zmierzające do ułatwiania kobietom ich codziennego życia: zarówno w miejscu pracy, jak i w rodzinnym domu.

Zabierając głos w imieniu kierownictwa Zarządu Łódzkiego LKP, przewodnicząca ZŁ — *Janina Suska-Janakowska* poinformowała o bieżącej pracy organizacji w środowisku kobiecym, a także o staraniach LKP czynionych na rzecz rozwinięcia różnych form szkolenia zawodowego dla tych pracowników, które będą zmuszone zmienić miejsce pracy.

W trakcie spotkania jednomyślnie ustalono, iż Liga Kobiet Polskich, jako organizacja społeczna, winna powrócić ze swoją działalnością na teren zakładów pracy.

(BAT.)

GŁOS ROBOTNICZY

10 lutego 1982 roku

WTOREK

16 LUTEGO 1982 ROKU

Dla pań, dla domu



Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet Polskich organizuje kursy: kucharek i intendentek, kosmetyczny, kroju, szycia i modelowania, haftu ręcznego i maszynowego, dziewiarstwa ręcznego i maszynowego, tkactwa artystycznego oraz tanich wypieków domowych.

Szczegółowe informacje oraz zapisy: OGD przy ZL LKP ul. Piotrkowska 135. tel. 627-46 w godzinach 9-16.

(J.M.)

GŁOS ROBOTNICZY

GOSPODARNOŚĆ od strony kuchni

Nasze ostatnie spotkanie przy NTU 303-04 poświęcone było głównie planowaniu budżetów rodzinnych i oszczędnemu gospodarowaniu w domu. Na pytania odpowiadały przedstawicielki Ośrodka Gospodarstwa Domowego Ligi Kobiet Polskich: kierownik — Maria Ferdzyn i instruktorki Alina Szczygieł i Janina Delong.

Umiejętne planowanie budżetu, jest nieodzownym warunkiem właściwego prowadzenia gospodarstwa domowego. OGD przekonuje łodzianki do prowadzenia domu z otówkiem w ręku. Zasadą jest notowanie przychodów i codziennych rozchodów. Jak powinien wyglądać taki domowy zeszyt można zobaczyć w ośrodku, który zaprasza wszystkie chętne i służy pomocą. Proponowany arkusz wydatków dzieli się na pozycje dotyczące artykułów żywnościowych oraz pozostałych. W wydatkach na żywność są takie pozycje jak: artykuły zbożowe, cukier i słodczyce, mięso i jego przetwory, ryby i przetwory, nabiał, tłuszcze, owoce i warzywa oraz przetwory z nich, ziemniaki, używki, przyprawy i inne. Oddzielną pozycję stanowią żywienia zbiorowe i dania gotowe. W artykułach nieżywnościowych notuje się wydatki na: zakup bielizny, odzieży i obuwia, wyposażenie domu, środki higieny osobistej, leczenie, rozrywki kulturalne, papierosy, opłaty pocztowe i komunikacji i inne. Ponadto oddzielnie zapisuje się rozchody miesięczne na czynsz, gaz, opał, tv, eksploatację samochodu (ewentualnie zakup auta), wczasy, usługi i inne. Pod koniec każdego miesiąca należy dokonać analizy przychodów i porównać z wydatkami. W przychodach uwzględnia się pobory członków rodziny, emerytury, renty, stypendia dzieci, premie i nagrody, pobranie z PKO.

W dzisiejszej dobie konieczne jest racjonalne gospodarowanie artykułami żywnościowymi. Ogromne znaczenie ma właściwe przechowywanie żywności. Artykuły w lodówce muszą być odpowiednio opakowane (np. ser żółty zawinięty w folię aluminiową lub pergamin i włożony w woreczek foliowy).

Mięso podzielone na jednorazowe porcje powinno być przechowywane w zamrażalniku. Kiełbasy smaruje się lekko smalcem lub roz-tworem wody z octem i wiesza w przewiewnym chłodnym miejscu. Konserwy w puszkach powinny być również przechowywane w chłodzie. Pieczywo najlepiej przechowywać także w torbie foliowej. Suche bułki można przeznaczyć na zmielenie, a czerstwe na grzanki. Przy sporządzaniu domowym sposobem twarożku z mleka, nie należy wylewać serwatki, gdyż z niej można przyrządzić napoje orzeźwiające, przyprawę do zup itp. Resztki z wędlin, mięsa, jaj, ryb, ziemniaków, makaronu można wykorzystać przy sporządzaniu zapiekanki, grzanek itp.

W żywieniu rodziny należy uwzględnić wszelkie zieleniny, które częściowo można wyhodować w mieszkaniu. Jest to szczyptówek, zielona pietruszka, rzeczucha. Podnoszą one wartość odżywczą m.in. past z jaj, sera, ryb, zup, sosów, sałatek. Oprócz przetworów domowych z owoców i warzyw należałoby uwzględnić także mrożonki. Dziecko drugie śniadanie do szkoły dobrze jest urozmaścić dodatkami listka zielonej sałaty, odrobina pietruszki czy rzodkiewka, albo dodać jabłko.

OGD lansuje urządzenie oszczędnych przyjęć świątecznych, ślubnych czy okolicznościowych. Przy wykonywaniu „zimnego bufetu” należy wykorzystywać produkty dostępne, a więc ryby, jaja, sery ewentualnie piekarki. Do zakasek podaje się napoje orzeźwiające wykonane z soków pomidorowych z dodatkiem zieleniny i wody mineralnej lub soku z ogórków i warzyw. Atrakcyjnym dodatkiem do czystych zup w filiżankach będą babeczki półkruche z nadzieniem grzybowym, kulebiak, grzanki, groszek pływający. Mięso najlepiej przeznaczyć na gorące drugie danie zasadnicze. Na przyjęcia wielkanocne najodpowiedniejszym deserem będzie tradycyjne ciasto np. mazurek lub lody „Familijne” z dodatkiem bisz-

ta artystycznego, dziewiarstwa, makramy, haftu, racjonalnego żywienia rodziny oraz kursy kosmetyczne. W czerwcu organizujemy krótki kurs przetwórstwa owocowego.

— Muszę się przekwalifikować i zdobyć nowy zawód.

— Proponujemy roczny kurs dla instruktorek gospodarstwa domowego, który rozpoczynamy w maju. Jest ogromne zapotrzebowanie na tego rodzaju działalność. Nasze kursy przygotowują także do podjęcia pracy chałupniczej, lub w usługach w zawodach: hafciarki, dziewiarki, tkaczki artystycznej. Można także zdobyć kwalifikacje kucharki dla potrzeb żywienia zbiorowego.

— Dla ratowania budżetu chciałabym przyjąć dodatkową pracę.

— OGD chętnie zatrudni na umowę-zlecenie osoby mające kwalifikacje do prowadzenia kursów odzieżowych, żywienia, dziewiarstwa, higieny i kosmetyki i innych. Patronujemy też akcji organizowania opieki nad dziećmi w osiedlach. Zainteresowani mogą zgłaszać chęć świadczenia takich usług pod numerem telefonu 627-46.

(Kas.)

koptów czy owoców z kompotu. Rad w ustalaniu jadłospisów oraz wykonywaniu poszczególnych potraw udziela poradnia OGD 627-46 w godz. 9-16.

A teraz jeszcze kilka pytań i odpowiedzi.

— Mam sporo płatków owsianych, co mogę z nich zrobić?

— Z płatków wykonuje się wiele atrakcyjnych potraw np. racuszki, mazurek oraz kulki czekoladowe.

— Chciałam nauczyć się wypiekać dobre ciasta.

— Po świątach organizuje się kurs tanich wypieków domowych. Zapisy w OGD.

— Nie umiem szyć, a chciałabym zdobyć takie umiejętności aby samej robić przeróbki dla dzieci.

— Obecnie wszystkie nasze kursy kroju i szycia, a także pokazy w zakładach pracy i szkołach, organizowane są pod kątem m. in. przeróbek. We wrześniu rozpoczyna się nowe kursy kroju i szycia, a zapisy przyjmować będziemy w sierpniu. Będą także kursy tkac-



DZIENNIK
ŁÓDZKI

7 IV 82

KOBIETOM TERAZ NAJTRUDNIEJ

Najczęściej przychodzą tutaj, gdy są zdeterminowane, załamane i gdy w paru odwiedzonych już miejscach nie znalazły pomocy. Nikt przecież nie zrozumie lepiej trudnych problemów kobiety niż inna kobieta. Więc przychodzą. Ot, żeby chociaż mieć do kogo wylać swoje żale, lub po prostu się wygadać... — mówi **ELŻBIETA BOBOROWSKA** — sekretarz Zarządu Łódzkiego Ligi Kobiet Polskich.

Należy ona do najmłodszych kobiet pracujących w organizacji. Od niedawna jest sekretarzem Zarządu Łódzkiego Ligi Kobiet Polskich. Przez kilka lat była związana z ruchem młodzieżowym.

— Koleżanki przyjęły mnie tu serdecznie, ale też od razu, wiedząc o moich kontaktach z łódzką młodzieżą, przydzieliły mi zadanie wciągnięcia do pracy z nami jak największej młodych kobiet. Obecnie, gdy nasza organizacja powoli wkracza na teren zakładów pracy, zadanie to okazało się prostsze do realizacji.

— Jak Liga Kobiet Polskich pomaga pracującym zawodowo łódziankom w dźwiganiu ciężaru dnia codziennego?

— Kryzys polityczno-społeczny i gospodarczy w swych skutkach najdotkliwiej uderzył w żony i matki, które nie mogą pozwolić sobie na rezygnację z pracy zawodowej. Dlatego też nasza organizacja musiała dostosować formy swojej pracy do aktualnych problemów kobiety pracującej. Na kursach w LKP uczymy gotować z produktów wyłącznie dostępnych na rynku oraz szyć z resztek, przerabiać odzież. Rozszerzyliśmy zakres poradnictwa w upowszechnianiu edukacji ekonomicznej kobiet, szczególnie w dziedzinie oszczędnego gospodarowania budżetem domowym, prawidłowego i racjonalnego wyżywienia i produktów żywnościowych. Chcemy pomóc młodej rodzinie, organizując w sieci poradni rodzinnych współpracę z psychologami, pedagogami i lekarzami różnych specjalizacji.

— Wprowadzenie reformy gospodarczej przyniosło wielu kobietom pracującym zawodowo dodatkowe kłopoty...

— Reforma gospodarcza ograniczyła zatrudnienie przede wszystkim w administracji, w której głównie pracowały kobiety. W związku z tym, zadaniem naszej organizacji jest

przeciwdziałanie mechanicznie podejmowanym decyzjom o zwalnianiu pracownic, bez wnikania w ich sytuację życiową. Pomagamy zwolnionym kobietom, które chcą kontynuować pracę zarobkową w zdobywaniu kwalifikacji, wykorzystując do tego celu ośrodki i poradnie gospodarstwa domowego oraz inne możliwości. Ułatwiamy np. podjęcie pracy chałupniczej, lub staramy się o zatrudnienie w niepełnym wymiarze godzin.

— Czy Liga Kobiet jest w stanie usprawnić kobiecie uciążliwy dojazd do pracy, pomóc w przyjęciu dziecka do przedszkola, czy wpłynąć na zaopatrzenie w produkty żywnościowe bufetu zakładowego, aby odciążyć pracownicę od często bezskutecznego wystawiania w kolejkach?

— Oczywiście. Z tym, że nie ułatwiamy takich spraw jednostkowo — chyba, że wymagają one niezwłocznej naszej interwencji w szczególnych przypadkach. Dojazd do pracy, czy zaopatrzenie w żywność zakładowego bufetu — to zagadnienia wiążące się z konkretną instytucją. Ułatwianie kobiecie życia w sferze zawodowej należy do obowiązków zakładowego koła LKP, które najlepiej zna problemy swoich pracownic. Do tej pory, gdy nie było organizacji kobiecej w fabrykach, miałyśmy ograniczone możliwości niesienia takiej pomocy. Teraz jesteśmy

w stanie zatroszczyć się o większość spraw — od drobnych do najpoważniejszych.

Jeśli zaś chodzi o opiekę nad dziećmi pracownic, to przedłużone urlopy macierzyńskie znacznie rozwiązały kłopoty społecznej opieki nad dziećmi do lat 3. Wiele do życzenia pozostawia nadal higiena żłobków i bardzo duża zachorowalność maluchów uczęszczających do nich.

— Przedszkoli jednak w naszym mieście jest ciągle za mało.

— Ostatnio, w związku z akcją ujawniania tzw. pustostanów, członkinie naszej organizacji w poszczególnych dzielnicach same zgłaszają do zarządu adresy opuszczonych lub nie wykorzystanych budynków. Adresy tych domów przedstawiamy naczelnikom dzielnic, aby rozpatrzyli możliwość urządzenia w nich przedszkoli. Mamy nadzieję, że nasze starania przyniosą w zwiększeniu ich liczby.

— Życzę powodzenia w tej dziedzinie i w wielu innych niosących pomoc łódzkim kobietom.

EWA KAFARSKA



NIE TYLKO DLA KOBIEI

Lubiacy statystyki tygodnik „Przekrój” obliczył kiedyś, że w Polsce najwięcej dowiecipi się o psach jamnikach, o męskich brodach i o Lidzie Kobiet. Jeśli o ten ostatni, w kolejności, temat żartów chodzi, to mam wrażenie upowszechnili go mężczyźni. Może dlatego, że niezbyt podoba im się hasło „Mężczyźni rządzą światem, a mężczyznami kobiety”? Chociaż — jeśli o Ligę Kobiet chodzi — to uczucie trzeba powiedzieć, że aczkolwiek jest organizacją silną, to zakusów do rządzenia nigdy chyba nie miała. Miała natomiast — i fakt ten jest powszechnie znany od wielu, wielu lat, *ambicję niesienia pomocy w różnym stopniu kobietom, co i mężczyznom*. Krótko mówiąc: Liga Kobiet (od kilku miesięcy nosząca nazwę Ligi Kobiet Polskich) chciała i chce nadal, *pomagać rodzinie*. Czego zaś, zdecydowanie, organizacja kobiet nie chce? Otóż tego właśnie, by efekty jej starań o sprawy duże i małe, codzienne, by jej dorobek wpisywany był (a to się często zdarzało!) na konto zasług innych, bardziej obrotnych w reklamowaniu się związków i organizacji.

Przysłuchiwałam się niedawno rozmowie partyjnego działacza i członka najwyższej instancji partyjnej z łódzkimi aktywistkami Ligi Kobiet. W tej niewiele ponad godzinę trwającej dyskusji były zapewnienia o partyjnej pomocy i życzliwości ze strony PZPR dla wszystkich poczynach Ligi Kobiet Polskich. Podkreślał ten fakt celowo, bo świadczy on przecieł o trosce partii, zaabsorbowanej ostatnio problemami najwyższej rangi, o *trosce o polską kobietę pełniącą w rodzinie rolę dominiującą*.

Trudno dziś nam wszystkim pracować, żyć, a najtrudniej chyba prowadzić domowe gospodarstwo. Dlatego tak bardzo cenny jest każdy pomysł związany z możliwością wzbogacenia domowego budżetu, układania jadtospisów z produktów reglamentowanych, cenny każdy pomysł na temat umodnienia zgromadzonej w szafie odzieży. Liga Kobiet od ponad trzech dziesiątków lat prowadząca różne tematycznie kursy i porady praktyczne — dziś właśnie całą tę swoją działalność szczególnie rozwija i wszystkimi dostępnymi metodami upowszechnia. Oto kilka informacji, które podała mi przewodnicząca Zarządu Łódzkiego LKP *Janina Suska-Janakowska*, a wiadomości te załatwiał, być może, łódzkie kobiety, zachęca do kontaktu z organizacją Ligi Kobiet.

TEMAT PIERWSZY: GOSPODARSTWO DOMOWE.

W związku z reformą gospodarczą ceny gwałtownie wzrosły, rekompensaty dodane do pensji tylko w pewnym stopniu wspomagać będą domowe budżety, podstawowe artykuły żywnościowe otrzymujemy w ściśle określonych porcjach. Jak sobie z tym wszystkim poradzić? Jak ustalić domowe jadłospisy? Jak przede wszystkim żywić dzieci mniejsze i większe, by rozwijały się prawidłowo? O tych sprawach właśnie LKP chce z kobietami rozmawiać, urządzając swoje obecne kursy szkoleniowe. Na dłuższą, jak sądzę, czas odłoży się praktyczną naukę wypieku tortów, sporządzania koktajlów, czy, na przykład, okolicznościowego dekorowania stołów wprowadzając w to miejsce porady bardziej przyziemne, ale w końcu znacznie bardziej pożyteczne dziś.

TEMAT DRUGI: KWALIFIKACJE.

Liga Kobiet Polskich otrzymała pokazałą sumę z wojewódzkiego tak zwanego funduszu aktywizacji. Zaistniała więc realna możliwość zawodowego (w różnych kierunkach) kształcenia w ośrodkach LK kobiet, które będą musiały zmienić zawód. A w tym miejscu na szczególne upowszechnienie zasługuje także wiadomość o pewnej nowości. Otóż te kobiety, które po przeszkoleniu w ośrodkach LK zechcą otworzyć, we własnych mieszkaniach, małe punkty usługowe napraw i umodniania odzieży, a nawet szycia, będą korzystać ze szczególnych udogodnień, będą, krótko mówiąc, zwolnione od załatwiania dziesiątek formalności urzędowo-finansowych.

I jeszcze jedna sprawa: szkolenie praktyczne dla dzieci i młodzieży oraz dla personelu prowadzącego stołówki przedszkolne i szkolne. Zarząd Łódzki LK dysponujący najlepszym w

kraju — taka jest powszechna opinia — ośrodkiem kształcącym instruktorki, może, w każdej chwili, jeśli tylko otrzyma maszynami do wysiać do szkół dysponujących maszynami do szycia, personel fachowy. Instruktorki Ligi Kobiet chętnie nauczą młodzież kroju, szycia, przeróbek odzieży. Prowadzona kiedyś przez łódzka LK w internatach szkół zawodowych akcja porad praktycznych w dziedzinie ubioru i żywienia cieszyła się ogromnym zainteresowaniem... chłopców.

W ośrodkach LK odpowiednio wiadomości fachowe zdobyła już pewna grupa kuchenne-go personelu łódzkich przedszkoli. I te właśnie kobiety, potwierdzały to obserwacje wychowawczyń i rodziców, w sposób bardziej racjonalny, a także bardziej atrakcyjny żywia obecnie przedszkolaków. Liga Kobiet wyraża natychmiastową gotowość poprowadzenia podobnych kursów nauki żywienia dla personelu kuchennego pozostałych przedszkoli i szkół. Sposób załatwienia sprawy jest bardzo prosty: wystarczy zatelefonować do Zarządu Łódzkiego LKP (tel. 628-96) i zgłosić gotowość do nauki na kursie.

TEMAT TRzeci: DZIECKO.

Od momentu wprowadzenia reglamentacji Liga Kobiet zwraca uwagę wszędzie i przy każdej okazji na konieczność zwiększenia ilości przydzielanych dzieciom środków higieny osobistej: chodzi głównie o proszki do prania i o mydło, ale także o zapewnienie dzieciom odpowiedniej ilości szamponów, które nie są objęte przydziałami. Zarząd Łódzki LK otrzymuje skłany od nauczycieli szkół, że u dzieci daje się już zauważyć skutki zbyt rzadkiego mycia głów... Podobnie ma się sprawa z zębami. Kto więc ten problem do załatwienia rozwiąże? Czy wystarczą decyzje lokalne, czy trzeba będzie pisać raporty i petycje aż do władz centralnych?

A przy okazji, jeszcze o jednym. Otóż w ubiegłym roku istniejące wówczas Zjednoczenie Przemysłu Dzwierskiego zwróciło się do Zarządu Łódzkiego LK z prośbą o zaopiniowanie zaprojektowanej, tak zwanej wyprawki niemowlęcej. Ubiory dla noworodków i niemowląt, zaprojektowane w całości z działanin, spotkały się z dobrą opinią organizacji kobiecej (wniesiono niewiele tylko poprawek). Łódzki aktyw LK wyraził przy okazji nadzieję, iż termin ukazania się odzieży niemowlęcej na rynku — I kwartał bieżącego roku — zostanie przez przemysł dotrzymany. Czy zostanie? Mammy już drugą połowę lutego — a wyprawki nie widać... Słychać natomiast coraz głośniejsze skargi matek uganiających się bezskutecznie w poszukiwaniu kaftaników, koszułek, śpioszków.

TEMAT CZWARTY: PROFILAKTYKA.

Na spotkaniu w Komitecie Łódzkiej partii członków Biura Politycznego, I sekretarz Komitetu Łódzkiego PZPR **TADEUSZ CZECHOWICZ** zwrócił aktywistkom Ligi Kobiet uwagę na potrzebie szerszego jeszcze niż dotychczas udziału organizacji kobiecej w uświadamianiu rodzinom ich rodzinnych powinności i obowiązków. Takie starania są już przez LKP czynione. Z inicjatywy organizacji kobiecej odbywała się, na przykład, rozmowa z młodzieżą, którzy zakładali rodzinę. Liga Kobiet, przy pomocy lekarzy i psychologów, stara się urządzić dla rodziców — najczęściej przy okazji szkolnych wykładów — pogadanki na temat konieczności przeciwdziałania pijalństwu i narkomanii wśród młodzieży. Napisałam: LK stara się. Bo też to prawda. Nie zawsze, mimo starań LK i chęci prelegentów, pogadanki-ostrzeżenia dochodzą do skutku. Rodzice zaabsorbowani swoimi sprawami, własnymi kłopotami, a przede wszystkim poganianymi przez czas, wymykają się ze szkół, tracą możliwość uzyskania informacji na temat społecznych plag, które być może któreś goś dnia, zupełnie niespodziewanie, zaatakują także ich dzieci...

TEMAT PIĄTY: ZAKŁAD PRACY.

Liga Kobiet, jako organizacja społeczna, chce wrócić ze swoją codzienną działalnością do zakładów pracy. Nie jest to dążenie ambicjonalne, ale podktywane wręcz koniecznością. Bo, jeżeli LKP zobowiązuje się do codziennego czuwania nad sprawami socjalnymi kobiet pracujących, do opieki nad przychodzącymi matkami (m. in. tworzenie dalszych oddziałów pracy chronionej), do pomocy przy zdobywaniu przez kobiety nowych kwalifikacji zawodowych — to gdzie, u licha, Liga Kobiet ma te wszystkie, swoje zamierzenia wprowadzać w życie? Czy w osiedlach mieszkaniowych, z których wiele lat temu, organizację kobiecą „wyprowadzono”?

HALINA BATOROWICZ

ZAPASY Z LETNICH UROPAJÓW

14 czerwca prasa przyniosła agencyjną wiadomość o sezonowych zmianach w reglamentacji niektórych artykułów spożywczych. Wśród zmienionych norm przydziału, zgodnie z decyzją MHWiU znalazł się cukier. W lipcu jego kartkowy przydział przy normie półtora kilograma na osobę wyniesie 2,5 kg, a przy normie 2 kg — podniesiony zostanie do 3 kg. Czytelnicy wielokrotnie proponowali nam interweniowanie w tej sprawie u prezydenta miasta Łodzi. W tej sytuacji problem został rozwiązany. Poza tym tego rodzaju decyzje nie mogą być podejmowane tylko lokalnie.

Dodatkowy kilogram cukru w rodzinie, przy rozsądnym celowym użytkowaniu surowca, pozwoli na przeznaczenie jego części na zimowe przetwory owocowe. Wiadomo, że wraz ze wzrostem liczby działek-pracowniczych — zapasy owoców, które nie zostaną spożyte w świeżej postaci, a przeznaczone na zimowe przetwory będą coraz większe.

Chcąc umożliwić naszym Czytelnikom wykorzystanie praktycznych doświadczeń wypróbowanych w najlepszych gospodarstwach, poprosiliśmy o kilka porad przedstawicielki Ośrodka Gospodarstwa Domowego przy Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet Polskich: panie Marię Ferdzyn i Janinę Delong.

Umiejętność wykorzystania cukru w okresie sezonu owocowego, to w rodzinie sprawa niezwykle ważna. Najprostszym sposobem przy-

gotowania owoców na zimę jest pasteryzacja czyli podgrzewanie w zamkniętych hermetycznych naczyniach (temperatura do 90 stopni, nie może przekroczyć 100 stopni C). Do naczyń dokładnie wymytych, wyparzonych wkładamy owoce dobrze oczyszczone, zdrowe. Można je przedtem trochę podgrzać w emaliowanym naczyniu by puściły sok. Wtedy więcej zmieści się ich w jednym naczyniu. Najczęściej używamy obecnie słoje typu „twist”. Ustawione w kociołku czy garnku, pasteryzujemy od momentu zagotowania przez 20 minut (w wypadku miękkich owoców np. malin 15 minut, a wiśni — maksimum 25 minut).

Po pasteryzacji słoje zostawiamy w naczyniu do wystygnięcia, a dla sprawdzenia szczelności odwracamy je na jakiś czas dnem do góry.

Opisany proces pasteryzacji można przeprowadzić całkowicie bez cukru. Dla celów smakowych wskazane jest jednak dodanie niewielkiej ilości tego surowca. Przy tej metodzie dośladza się potrawy w chwili otwarcia słoików przed spożyciem. Ilość dodawanego cukru zależy również od rodzaju owoców np. do porzeczek dodaje się cukru nieco więcej. Zasady dodania minimum cukru należy raczej przestrzegać. Ma to bowiem znaczenie dla wydobycia z owoców większej ilości aromatów. Wiadomo, że przed spożyciem owoców podczas zimy w postaci zup, kompotów, budyni, legumin i tak wszystkie te potrawy będziemy dośladzać.

„Dziennik Łódzki” 16.VI.82
Proces pasteryzacji owoców jest bardziej racjonalny od gotowania kompotów. W najmniej zniszczalnej formie zachowane są wtedy wszystkie witaminy. Owoce jest przechowywane we własnym soku. Do przyrządzania tradycyjnych kompotów potrzeba oczywiście znacznie więcej cukru, gdyż wtedy najpierw przygotowujemy gorący syrop, którym zalewamy oczyszczony owoc i kolejno poddajemy koniecznej pasteryzacji. Syropy do kompotów także przyrządzamy teraz oszczędniej. Kiedyś na jeden litr wody wsypywało się jedną szklanek cukru. W obecnej sytuacji przyrządza się tylko słodką wodę.

Warto przy robieniu zapasów pamiętać o praktycznej radzie — mieszania owoców kwaśnych ze słodkimi np. czereśni z agrestem lub porzeczkami, malin z porzeczkami itp. Przynosi to dużą oszczędność cukru. Należy też łączyć owoce aromatyczne z mniej aromatycznymi np. maliny z porzeczkami lub czereśnie z truskawkami. Wtedy kompozycja smaków i zapachów jest najbardziej udana.

Inne przetwory takie jak galaretki, dżemy, konfitury wymagają większych ilości cukru. Można je przyrządzać w domu także metodą niskocukrową, lecz wtedy tak jak w przetworach państwowych należałoby dodawać do nich antyseptyki np. kwas mrówkowy, benzeosowy itp. Ale trzeba wtedy ściśle znać i przestrzegać proporcje (jedna dziesiąta procenta równa się

jednemu gramowi kwasu na jeden kilogram owoców). Lepsza jest metoda pasteryzacji, eliminująca środki chemiczne, których i tak w samym procesie hodowli owoców stosuje się dziś bardzo dużo.

Nie jesteśmy w stanie przedstawić w krótkiej formie innych cennych porad, których znajomość przydatna jest przy oszczędnym przyrządzaniu przetworów na zimę. Dlatego warto korzystać z bezpośredniego poradnictwa w Ośrodku Gospodarstwa Domowego LKP przy ul. Piotrkowskiej 135. Czynna tam jest dobrze wyposażona biblioteka fachowa i czytelnia, otwarta w godz. 9—16.

Jesienią zorganizowanych zostanie dla kobiet kilka interesujących szkoleń, o których informować będziemy na bieżąco. Warto też znać kilka popularnych opracowań książkowych, przygotowanych przez najlepszych fachowców. Są to m. in.: mgr inż. T. Cymera „Przetwory domowe z owoców i warzyw” Andrzeja Meringa „Domowe przetwory z owoców i warzyw”, Krystyny Pyszkowskiej „Przetwory w gospodarstwie domowym”, Feliksa Starzyńskiego „Przetwory, konserwy i koncentraty” oraz zbiorowa praca pt. „Tanie przetwory domowe”.

Opracowała:

MARYNA KRAJ

Przydatne umiejętności

- ★ Zainteresowanie kursami
- ★ Tajniki przetwórstwa
- ★ Porady dla każdego

Bardzo przydatne (nie tylko dla pań) umiejętności można zdobyć na różnych kursach, organizowanych tradycyjnie przez Ośrodek Gospodarstwa Domowego ZŁ LKP. Od początku sierpnia rozpoczyna się zapisy na kursy: kroju, szycia i modelowania (cieszące się największym powodzeniem), tkactwa, dziewiarstwa ręcznego i maszynowego, haftu ręcznego i maszynowego, makramy (efektownych wyrobów ze sznurka), racjonalnego żywienia rodziny, wypieku ciast, higieny i kosmetyki, a także na specjalne kursy dla kucharek i intendentek. Zajęcia rozpoczną się we wrześniu, a każda grupa liczy 25 uczestniczek. Oczywiście, w zależności od zapotrzebowania zwiększana jest liczba kursów. Zainteresowanie tą formą zdobywania jakże przydatnych dla siebie i domu umiejętności, rośnie z roku na rok. Od lat kur-

sy takie organizowane są nie tylko w siedzibie ośrodka przy ul. Piotrkowskiej 135, ale także w kołach terenowych LKP, w szkołach, internatach oraz zakładach pracy. Wśród stałych „klientów” korzystających zarówno z kursów, jak i prelekcji oraz pokazów, znajdują się m.in.: ZPB im. Marchlewskiego, ZPB im. Dzierżyńskiego, WZPB 1 Maja, „Iwona”, „Dresso”, „Teofilów”, „Fako” i wiele innych. Obecnie na przykład odbywają się pokazy przyrządzania surówek, sałatek, zapiekane i napojów. Jesienią natomiast będzie można poznać wszelkie tajniki przetwórstwa owocowo-warzywnego, a więc dowiedzieć się jak robić kiszonki, pasteryzowane sałatki warzywne i owocowe, kompoty oraz marynaty. Łódzianki rokrocznie chętnie z tego korzystają. Od dawna też doskonale zda-

je egzamin specjalne „pogotowie” telefoniczne, udzielające porad z różnych dziedzin gospodarstwa domowego. Pod numer 627-46 często również dzwonia panowie, szczególnie latem, gdy zostają „słomiani” i potrzebują najczęściej kulinarnej pomocy. Specjalistki z ośrodka służą przepisami i innymi radami codziennie, w godzinach 9-16.

Natomiast w każdy wtorek, w godz. 12-16, na miejscu w ośrodku można zasięgać fachowych rad wszelkiego rodzaju, począwszy od tego, jak przerobić niemodną lub nie pasującą garderobę bądź uszyć nową, aż po rady kosmetyczne oraz dotyczące przygotowania posiłków, wypieków, przetworów itd. Z pewnością więc warto skorzystać z „otwartych drzwi ośrodka”.

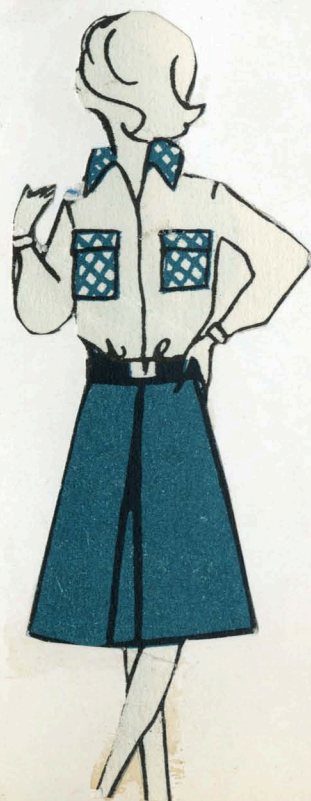
H.J.

Tanie kursy

Ośrodek Gospodarstwa Domowego LKP rozpocznie w marcu kilkanaście kursów, m. in. kroju i szycia, racjonalnego żywienia, haftu itp. Liga wprowadziła bardzo niskie odpłatności, wahające się w granicach od 150 do 700 zł za 4-miesięczną naukę. Część kursów odbędzie się w świetlicach zakładów pracy oraz terenowych kołach LKP.

W Pabianicach już wkrótce uruchomiona zostanie poradnia gospodarstwa domowego LKP. Podobna placówka przygotowywana jest w Zgierz. Wkrótce w Łodzi rozpoczyna się także ogólnopolski kurs dla kierowniczek ośrodków „Nowoczesna Gospodyni”. W sumie w ciągu najbliższych miesięcy dodatkowe kwalifikacje zdobędzie kilka tysięcy kobiet, głównie młodych, często przebywających na urlopach macierzyńskich.

Zainteresowane informujemy, że jest jeszcze szansa zapisania się (przy ul. Piotrkowskiej 135 tel. 627-46) na kursy higieny i kosmetyki, tanich wypieków domowych oraz racjonalnego żywienia rodziny. (k)



„Otwarte drzwi”

Ośrodek Gospodarstwa Domowego Zarządu Ligi Kobiet Polskich informuje, że począwszy od 20 lipca 1982 r., w każdy wtorek w godz. 12-16, w swojej siedzibie (Łódź, ul. Piotrkowska 135) organizuje tzw. „otwarte drzwi OGD”, w ramach których można zasięgnąć bezpłatnych porad z zakresu: żywienia rodziny, przetwórstwa owocowo-warzywnego, przeróbek odzieży, kosmetyki.

Pożyteczne porady

Ośrodek Gospodarstwa Domowego Zarządu Łódzkiego Ligi Kobiet Polskich informuje, że począwszy od dziś, 20 bm., w każdy wtorek, w godz. 12-16, w swojej siedzibie przy ul. Piotrkowskiej 135 organizuje tzw. otwarte drzwi OGD. W podanych terminach i czasie można tam skorzystać z bezpłatnych porad z zakresu żywienia rodziny, przetwórstwa owocowo-warzywnego, przeróbek odzieży oraz kosmetyki.

● W każdy wtorek w godz. 12-16 w siedzibie Ośrodka Gospodarstwa Domowego ZŁ Ligi Kobiet Polskich (ul. Piotrkowska 135) udzielane są bezpłatne porady w zakresie żywienia rodziny, przetwórstwa owocowo-warzywnego, przeróbek odzieży kosmetyki.

2. 9. 02. 82. H.J.



Ob. Maria Ferdzyn

Kierownika Ośrodka Gospodarstwa Domowego
przy Zarządzie Łódzkim Ligii Kobiet

Państwowy
Terenowy Inspektor Sanitarny
Łódź-Główna

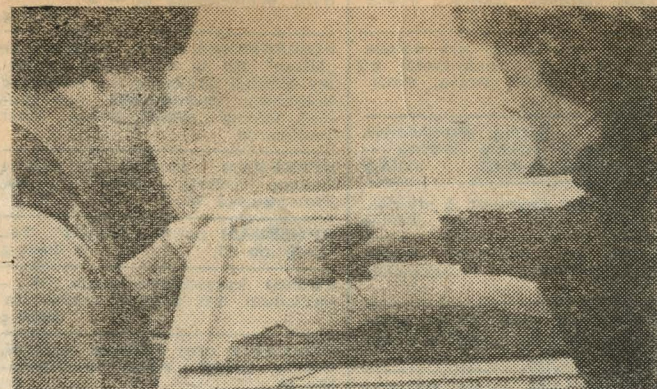
lek. Leon Knytel



Własny świat na kolorowych makatkach

Tkactwo artystyczne, uprawiane po amatorsku, zdobywa sobie coraz większą popularność. Przyczyniają się do tego nie tylko atrakcyjne wystawy tkanin w Centralnym Muzeum Włókiennictwa, ale także brak ładnych i oryginalnych elementów do dekoracji mieszkań.

Jeden z kursów tkactwa artystycznego został ostatnio zorganizowany w Spółdzielczym Domu Kultury RSM „Lokator” przy ul. Nowopolskiej. Dwa-
dzieścia siedem osób tkataj kolorowe makatki dla własnych potrzeb tudzież własnej



satisfakcji. Jest to już trzeci kurs prowadzony przez instruktorkę z Ośrodka Gospodarstwa Domowego Ligi Kobiet — Annę Szczepaniak. W połowie stycznia, po zakończeniu kur-

su zostanie zorganizowana wystawa wykonanych podczas jego trwania prac.

Na zdjęciach: uczestniczka kursu w trakcie zajęć.

Moda na dobrą gospodynię

Umiejętności uszycia sobie w domu sukni, ugotowania czegoś smacznego i taniego, zrobienia na drutach swetra lub ozdoby ze sznurka do pokoju doceniane są ostatnio bardziej niż kiedykolwiek. Świadczy o tym duże powodzenie kursów organizowanych przez Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet Polskich.

Zapisy na kursy kucharek i intendentek, wypieku ciast, przetwórstwa owocowo-warzywnego, higieny i kosmetyki, dziewiarstwa ręcznego, haftu, tkactwa, makramy, kroju i szycia przyjmowane są właśnie przez Ośrodek, w siedzibie ZŁ LKP, ul. Piotrkowska 135, tel. 627-46, w godz. od 9-16. (ek)

W Ośrodku Gospodarstwa Domowego

Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet przyjmuje zapisy na następujące kursy: — kucharek i intendentek, racjonalnego żywienia, wypieku ciast, przetwórstwa owocowo-warzywnego, higieny i kosmetyki, dziewiarstwa ręcznego, haftu, tkactwa, makramy, przedpołudniowy kurs kroju, szycia i modelowania.

Informacji udziela i zapisy przyjmuje Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy ZŁ LKP, ul. Piotrkowska 135, tel. 627-46, w godz. od 9-16-tej.

maszynowego, haftu ręcznego, tkactwa artystycznego, makramy, przedpołudniowy kurs kroju, szycia i modelowania.

Zarząd Łódzki Ligi Kobiet Polskich zorganizował wczoraj spotkanie z przedstawicielami handlu. Rozmawiano oczywiście o bieżącej sytuacji rynkowej, o niedostatkach i kłopotach związanych z zakupami. Lista pytań — a raczej bloków tematycznych — liczyła 36 pozycji. Przedstawiciele Wydziału Handlu Urzędu Miasta Łodzi, „Otexu” i „Domarmu” przedstawili zebranym swoje stanowiska w poruszonych kwestiach. Mówiono m.in. o sytuacji w piekarnictwie, w branży jajczarskiej, proponowano godziny zmiany pracy handlu czy zwiększenie przydziałów niektórych artykułów reglamentowanych. W spo-
rej części propozycje te już

1 tydzień byłoby za mało...

36 pytań kobiet do handlu

zostały załatwione — co z jednej strony świadczy o pewnej elastyczności organizacji handlowych, a z drugiej mimo wszystko o nieuwzględnieniu w przedstawionych tematach spraw rozwiązanych.

Oczywiście tylko jedną można dać odpowiedź na wszystkie postawione kwestie, a prowadzące do ścisłego określenia końca reglamentacji spekulacji i innych zjawisk towarzyszących sektorowi handlu: po prostu odczuwamy dopiero w momencie zwiększenia produkcji. Tak ogólnikowe stwierdzenia nie satysfakcjonowały jednak znakomitej części zebranych, słyszało się nawet głosy, że spotkanie nie spełniło pokładanych w nim nadziei. Za mało chyba czasu poświęcono na wypowiedzi kobiet, a za dużo na tzw. prezentowanie stanu faktycznego, który w końcu widzimy każdego dnia. Za dużo także przy tym wszystkim spraw usiłowane omówić jednocześnie, przez co na dobrą sprawę niczego nowego i konkretnego nie usłyszeliśmy.

Do tematyki poruszanej w trakcie spotkania będziemy sukcesywnie powracali na naszych łamach.

A swoją drogą, na dyskusję o handlu i tygodnia narad byłoby za mało.

(DAS.)

ROK 1983



W tym roku kursy prowadzone przez Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy ZŁ Ligi Kobiet cieszą się wyjątkowo dużym powodzeniem i nie dziwnego, skoro można na nich nabyć umiejętności dziś szczególnie przydatne, choćby jak przerobić niemodne ubiory, jak gospodarować kartkowymi przydziałami żywności etc.

Chętnych zgłosiło się tak wielu, że trzeba było zorganizować dodatkowe kursy. W sumie skorzysta z nich około 3 tysięcy osób o tysiąc więcej niż w roku ubiegłym. Największe powodzenie mają zajęcia z zakresu kroju, szycia i modelowania, a także dziewiarstwa re-

cznego i maszynowego, mimo
kłopotów ze zdobyciem wózek.
Coraz więcej łódzianek i łód-
dzian uczestniczy w kursach
taktu artystycznego, haftu
ręcznego i maszynowego oraz
makramy — czyli umiejętności
tworzenia przeróżnych rzeczy
użytkowych i ozdobnych ze
sznurka. Domena kobiet są
zajęcia z zakresu kosmetyki
oraz żywienia.

Są jeszcze miejsca na niektórych kursach, zapisy przyjmuje ośrodek LK przy ul. Piotrkowskiej 135.

Wiele kursów odbywa się bezpośrednio w zakładach pracy. Korzystają z nich np. obecnie załogi „Dety”, „Stomilu”, „Skogaru”, „Eltoru”, „Próchnika”. Zajęcia prowadzone są także w szkołach i niemal we wszystkich dzielnicowych domach kultury. Tam też organizowane są pokazy żywienia. Łódzki ośrodek szkoli jednocześnie instruktorów z innych województw, a głównie z sieradzkiego i skierniewickiego, które później mogą prowadzić kursy na własnym terenie.

Duża popularność zdobyła sobie forma telefonicznego poradnictwa, istniejącego od kilku lat. Pod numer telefonu 627-46 dzwonia łodzianki i łodźianie w różnych sprawach, ostatnio najczęściej dotyczących przetwórstwa i robienia zapasów na zime.

H. J.

A stylized line drawing of three women standing side-by-side, all wearing blue clothing. The woman on the left wears a long-sleeved top and a skirt, accessorized with a long necklace and a belt. The woman in the center wears a short-sleeved top and a skirt, accessorized with a short necklace and a belt. The woman on the right wears a long-sleeved top and a skirt, accessorized with a belt. The drawing is simple, with large eyes and minimal shading.

WYKONANIE NA KURSACH LIGI KOBIET (INFORMACJA WŁASNA)

Oprócz 24 uczestniczek ostatniego kursu racjonalnego żywienia zorganizowanego przez Ligę Kobiet w Łodzi, brało w nim udział 3 panów. Jak się okazało, panie praktycznie nie podzyskały, a panowie nie potrafili. Jeden z uczestników o przygotowywaniu mlecznych jeśli chodzi o młodych inżynierów — stwierdził, że kurs — młody inżynier — powinien być zapisany na kursie „dwie lewe ręce”, o czym nie mógł do tego „w okresie narzeczeńskim, gdy przekonano się, że w przyszłości będzie się jadło u przyszłej teściowej. Pozostali dwaj panowie interesowali się szczególnie orga-

Wielkość: 1000x1000

Opis: Fragmenty rysunków przedstawiające stylizowane twarze kobiet, prawdopodobnie z czasopiśmiennictwa z lat 1920-30.



Zakończenie kursu kroju

i szycia w Kole L.K.P.

„Przepischa” w dniu 9-VI-1982r.



Учас раёнальнага з'ядзення
 праведзены для дзяцей дачынам
 ёх матушкі і дзядзюк.





Mleczne koktajle w ogóle cieszą się powodzeniem wśród dzieci, a na świeżym powietrzu smakują jeszcze lepiej...

Dzieci nie narzekają na nudę

Od 4 lipca br. Ośrodek Wezasów Dziecięcych w Łagiewnikach rozbrzmiewa gwarem dziewcząt i chłopców. Przebywa tam na półkoloniach ponad 70 dzieci w wieku od 5 do 16 lat. Codziennie przewożone są one do ośrodka specjalnym autokarem sprzed Szkoły Pod-

stawowej nr 1 przy ul. Sterlinga. Przez cały dzień dzieci spędzają czas przy różnych grach i zabawach towarzyskich. Trzy razy dziennie otrzymują posiłki. Organizowane są liczne wycieczki do pobliskich miejscowości. Wiele atrakcji proponuje dla kolonistów Dziel-

nicowy Dom Kultury „Lodex” organizując projekcje filmowe, występy artystyczne, gry i zabawy. Jak poinformowała nas kierowniczka ośrodka Jadwiga Kotwicka, w najbliższą niedzielę DK „Lodex” organizuje w ośrodku kolonijnym w Łagiewnikach festyn dla uczestników kolonii i ich rodziców. Poza występami artystycznymi przewidzianych jest wiele innych atrakcji.

Jak z tego wynika, dzieci, które spędzają wakacje w Łodzi nie narzekają na nudę. Na terenie miasta oraz na jego obrzeżach zorganizowano wiele ośrodków półkolonijnych, w których wesoło i bez troski spędzają czas. W ośrodku w Łagiewnikach jest jeszcze sporo miejsc, zatem rodzice mogą tam umieścić tam swe pociechy z powodzeniem mogą to jeszcze uczynić.

Tekst i foto: J. G.

Wywiad tygodnia

„Dziennik” dnia 22 IV 83r.

z Elżbietą Boborowską



Rządzenie będzie zajęciem mniej komfortowym...

— I tak oto pierwsza w historii młodego ruchu kampania dobiega końca. W maju Kongres PRON, przyjmując swoje podstawowe dokumenty, określił się ostatecznie wybierze władze, skończy — sądząc można — ze statutem tymczasowości. Skończy z nim... i co dalej?

— I dalej trwać będzie kampania polegająca na ukonkretnieniu zadań sformułowanych w dokumentach kongresowych. Trzeba je będzie po prostu tłumaczyć na język zrozumiały dla wszystkich i w tzw. terenie. Sądzę zresztą, że właśnie i w terenie skończy się niebawem status tymczasowości istniejących organów PRON, że wybierze władze, że to, co robimy, będzie miało konkretniejszy wymiar.

Oczekuję, że kongres — patrząc obojętnie z punktu widzenia zespołu, któremu tu w Łodzi przewodniczę — zagwarantuje ruchowi większą skuteczność działania. Dziś, mimo niewątpliwej tyczności władz, jest ona niewielka.

— Czy chodzi pani o rodzaj prawnej „legitymacji” do działania?

— Można to i tak nazwać. Jeśli chcemy być reprezentantem opinii społecznej, to powinniśmy być uznanym konsultantem wszystkich istotnych decyzji, ustaw czy uchwał. Na szczeblu centralnym i na szczeblu miast czy dzielnic. Powinniśmy mieć zagwarantowany wpływ na bieg spraw i tych o randze ogólnospołecznej, i tych lokalnych.

(Elżbieta Boborowska jest sekretarzem ZŁ Ligi Kobiet Polskich, przewodniczącą zespołu ds. przestrzegania sprawiedliwości społecznej TRW PRON w Łodzi, delegatką na Kongres PRON)

— Czytelnik krótkich prasowych sprawozdań wie, że we wszystkich ogniwach PRON dyskutowane są obecnie projekty jego podstawowych dokumentów: deklaracji programowej i statutu. Jeśli dyskutowane, to znaczy ohyba, że nie wywołują jednoznacznej i jednomyślnej akceptacji. Co najczęściej budzi zastrzeżenia czy kontrowersje?

— Generalnie można powiedzieć, że wszyscy ci, którzy się wypowiadali i których wypowiedzi znam, do głównych założeń tych dokumentów odnosili się z aprobatą, co nie znaczy oczywiście, że nie było i nie ma zastrzeżeń do ich szczegółowych niektórych sformułowań...

— A pani widzi w nich jakieś istotne mankamenty?

— Moim zdaniem za mało i za mało konkretnie mówi się w nich o zasadach sprawiedliwości społecznej. Jest to bardzo trudne, gdy wszystkiego praktycznie brakuje, ale jest to bardzo ważne, jeśli chcemy mówić o budowaniu zaufania społecznego.

Poza tym jest sprawa proponowanej w statucie 4-letniej kadencji władz. Uważam że na tym etapie, w momencie, gdy ruch ciągle jeszcze tworzy się jest to kadencja za długa. Nie chodzi mi zresztą tylko o ludzi, ale i zasady programowe. Życie w tej chwili idzie naprzód bardzo szybko i rychło może okazać się, że i ludzie i dziś aktualne zasady mogą po prostu nie nadążać. Gdy zasady te zostaną przez życie potwierdzone i utrwalone nie będę miała nie przeciwko proponowanej 4-letniej kadencji.

(Dalszy ciąg na str. 3)

(Dokończenie ze strony 1)

RZĄDZENIE

BĘDZIE ZAJĘCIEM MNIEJ KOMFORTOWYM

— Nie odkryję Ameryki i nikogo pewnie nie dotknę, jeśli powiem, że ruch ciągle jeszcze traktowany jest przez ogół czy większość społeczeństwa bez entuzjazmu, a w najlepszym wypadku z obojętnością. Ta większość podejrzewa, sądzi się, że PRON jest dla władzy wygodną fasadą, za pomocą której władza może mówić o demokracji z nikim w istocie nie dzieląc się kompetencjami. Ciekawe jednak, że rezerwy wobec PRON wykazują także niektórzy przedstawiciele... władzy właśnie. Pisał o tym niedawno we „Wsi Współczesnej” jeden z teoretyków ruchu — prof. Mikołaj Kozakiewicz, a artykuł ten omówiła i we fragmentach przedrukowała „Polityka” dzięki czemu jego treści stały się dość powszechnie znane...

— Niewątpliwie funkcjonowanie PRON i realizacja tych zadań, które ruch stawia przed sobą, spowodują, że władza będzie musiała w większym stopniu konsultować swoje decyzje, że częściej i praktycznie stale będzie musiała zasięgać opinii społeczeństwa, co rządzenie uczyni zajęciem mniej komfortowym. W jakimś sensie będzie to na pewno podzielenie się władzą.

Nie ma jednak moim zdaniem żadnych podstaw do formułowania obaw, że ruch może stać się siłą wobec władzy opozycyjną. Będąc bowiem reprezentantem społeczeństwa wobec władzy będzie równocześnie reprezentantem władzy wobec społeczeń-

stwa, będzie pomagał jej dotrzeć do ogółu ze sprawami trudnymi do zaakceptowania, będzie ją mógł uwiarygodnić.

Istota sprawy sprowadza się do tego, że funkcjonowanie PRON spowoduje rozszerzenie się demokracji, a chciałam przypomnieć, iż w projekcie deklaracji urzędziwnianie socjalistycznej demokracji potraktowane jest jako jedno z naczelnych zadań ruchu.

— Przewodniczy pani komisji ds. przestrzegania sprawiedliwości społecznej. Co to jest sprawiedliwość społeczna?

— To strasznie trudne pytanie! Nie potrafiłabym sformułować jednoznacznej definicji i myślę, że w ogóle byłoby to prawie niemożliwe. Związka teraz i u nas jest to kategoria subiektywna i to, co dla jednego będzie sprawiedliwe i usatysfakcjonujące go, dla drugiego może być głęboko krzywdzące. Powiedziałam: zwłaszcza teraz i u nas bo teraz i u nas przeżywamy kryzys i nie ma dóbr, których starczyłoby dla wszystkich. Najczęściej więc rozstrzygać trzeba nie, co jest sprawiedliwe, a co jest bardziej sprawiedliwe, albo jeszcze inaczej — co jest mniej niesprawiedliwe. Dla mnie wybór bardziej sprawiedliwy, to ten, pod którym dziś podpisałaby się większość.

Weźmy problem mieszkaniowy i przykład wcale realny i częsty. Mieszkanie jest jedno, a kandy-

datów dwóch. Pierwszy czeka już bardzo długo i z kolejności wynika, że to mieszkanie dawno mu się należy, drugi czeka rok czy dwa lata, ale żyje w warunkach zupełnie fatalnych. Każda decyzja będzie najwyżej wyborem mniejszego zła.

— A pani jaką decyzję w tym wypadku by podjęła?

— Dużo, bardzo dużo musiałabym wiedzieć o obu sprawach. Jeśli jednak stwierdziłabym, że warunki tego drugiego rzeczywiście urągają egzystencji człowieka, temu przyznałabym mieszkanie.

— Wiele miesięcy przewodniczenia tak specyficznej komisji, to wiele miesięcy bezpośredniego kontaktu z najtrudniejszymi ludzkimi sprawami, z prośbami o interwencję, o pomoc...

— I chce pan zapytać, co zrobiliśmy?

— To chyba samo się narzuca...

— Oż, powiedziałam już panu o małej skuteczności naszych działań i z tego punktu widzenia nie do końca mogę mieć spokojne sumienie. Dlatego tu nawiążę do wcześniejszej wypowiedzi, trzeba będzie — moim zdaniem — mocniej te sprawy postawić w samych dokumentach PRON, trzeba stworzyć gwarancje większej skuteczności. Patrząc zaś perspektywnie, działać musimy przede wszystkim na rzecz pomnożenia dóbr, których brakuje, aby sprawiedliwie dzielić to, co jednak jest, a nie to, co nie istnieje.

— Pomińmy zatem kwestię skuteczności naszych działań, bo rzeczywiście jest ona zdaje się taka, jaka w tej chwili może być. Faktem jest przecież, że baza działalności PRON jest szeroko rozumiane społeczeństwo i że ono jest jej podmiotem. To w każdym razie wynika z wszelkich publicznych deklaracji, no i z założeń ruchu. Czy nie obawia się pani jednak, że w momencie, gdy ruch ten okrzepnie organizacyjnie, gdy znajdzie już stałe miejsce w systemie społeczno-politycznym i gdy zostanie to usankcjonowane zapisem w Konstytucji, zaczną istnieć trochę sam dla siebie, że wyobocze się i że...

— ...oderwie się od mas, chciałabym zapytać.

— Właśnie; że oderwie się od mas, o które teraz zabiega...

— Nie wyobrażam sobie takiej sytuacji. Jego racją istnienia jest służenie społeczeństwu nawet, jeśli nie jest przez nie powszechnie akceptowany.

— Gdyby jednak tak się stało, wystąpiłaby pani z PRON?

— Wystąpiłabym. To nie byłby już PRON. A swoją drogą nie przyglądałam się do tej pory projektowi statutu pod tym kątem. Pod kątem, na ile sam statut uniemożliwia zaistnienie takiej sytuacji. Będę musiała to zrobić.

— Dziękuję pani bardzo za rozmowę.

Rozmawiał: JAN BRZÓZKA

Pożyteczne umiejętności

Coraz więcej osób korzysta z kursów telefonicznych „pogotowie”... kulinarne

Z roku na rok zwiększa się liczba osób korzystających z kursów prowadzonych przez ZŁ Ligi Kobiet Polskich. I nie dziwnego, bowiem można tu nabyć cenne umiejętności, przydatne szczególnie dziś. W tym roku przyjętych zostanie na te nauki ponad trzy tysiące łodzian. Nie tylko kobiet, jako że stale przybywa również panów, chętnie uczących się np. kroju i szycia, dziewiarstwa maszynowego lub racjonalnego żywienia.

Już skompletowano po dwie grupy (każda liczy po 27 słuchaczy) na kursach kroju, szycia i modelowania oraz dziewiarstwa maszynowego. A ponieważ te właśnie zajęcia cieszą się największym zainteresowaniem, organizowane więc są dodatkowe kursy w godzinach przedpołudniowych. Z tej oferty można jeszcze skorzystać, a jest ona szczególnie interesująca dla kobiet będących na urloпах wychowawczych.

Są także miejsca na kursach: dziewiarstwa ręcznego, haftu ręcznego, tkactwa artystycznego, makramy (wyróbów ze sznurka), a również kosmetycznych. Specjalne zajęcia prowadzone są dla przyszłych kucharek i intendentek, które w ten sposób mogą zdobyć nowe kwalifikacje uprawniające do pracy w tym zawodzie lub pogłębić kwalifikacje już posiadane. Ponadto

łodzianki mogą skorzystać z kursów racjonalnego żywienia rodziny oraz tanich wypieków domowych i przetwórstwa owocowo-warzywnego. A okazuje się, że wiele osób nieprawidłowo przyswaja zapasy na zimę o czym świadczą liczne telefony zmartwionych pań domu do Ośrodka Gospodarstwa Domowego ZŁ LKP.

Warto więc wiedzieć, że właśnie w tym ośrodku działa telefoniczne „pogotowie”... kulinarne, służące pomocą codziennie w godz. 9-16, pod numerem tel. 627-46. Tu można zasięgnąć informacji m.in. na temat robienia przetworów.

Natomiast we wtorki w godz. 10-16 udzielane są bezpłatnie w siedzibie ośrodka przy ul. Piotrkowskiej 135, porady dotyczące kroju i szycia - doboru tkanin, fasonu etc.

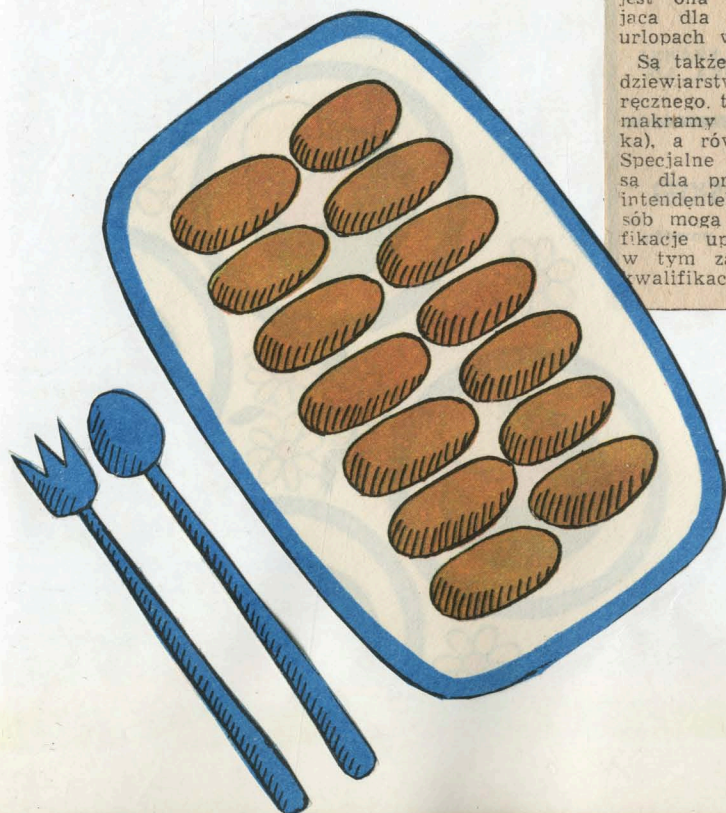
Łodzianki, które pragną posiąść wszystkie te umiejętności, mają szansę odbycia kursu rocznego dla instruktorek gospodarstwa domowego, by różnie prowadzić takie zajęcia np. w placówkach oświatowych. Kandydatki muszą mieć średnie wykształcenie.

Kursy odbywają się nie tylko w ZŁ LKP. Ponad 50 organizowanych jest bezpośrednio w zakładach pracy, domach kultury, kołach gospodyń wiejskich, klubach rolnika - i to nie tylko w naszym województwie, ale również w ościennych.

Wiele łódzkich zakładów pracy od lat korzysta z takich zajęć, na które uczęszczają pracownicy. I tak, w tym roku po trzy kursy trwać będą w zakładach im. Obrońców Pokoju w Zakładach Mięsnych, podobnie w „Bistonie”, „Polanilu”, „Dywilanie”, „Verze”, „Norbelanie”, „Teofilowie” i innych. Największym powodzeniem wśród załóg cieszą się kursy kroju i szycia oraz tkactwa artystycznego.

Zapisy na kursy przyjmuje Ośrodek Gospodarstwa Domowego ZŁ LKP przy ul. Piotrkowskiej 135, tel. 627-46.

H. J.





W naszej spiżarni

▲ WŁASNE PRZETWORY
OWOCOWO-WARZYWNE

▲ PRZECHOWYWANIE
ARTYKUŁÓW
ŻYWNOSCIOWYCH

Na ten temat
z Czytelnikami

D Z I S

w godz. 10–11.30 przy telefonie
303-04

rozmawiać będą:

MARIA FERDZYN — kiero-
wnik Ośrodka Gospodarstwa
Domowego LKP w Łodzi

ALICJA SZCZYGIEL — star-
szy inspektor d/s żywienia OGD
LKP

Spotkanie przy TU 303-04 W N A S Z E J S P I Ż A R N I

Wrzesień jest zwykle miesiącem, w którym kobiety zadają sobie dużo trudu, aby własnoręcznie przygotować zapasy owocowe i warzywne na sezon zimowy. Choć większość naszych pań na ogół wie jak to robić, to jednak co roku starają się robić przetwory według nowych, bardziej racjonalnych metod. Toteż nasze ostatnie spotkanie ze specjalistkami w tej dziedzinie: Marią Ferdzyn — kierowniczką Ośrodka Gospodarstwa Domowego przy Lidze Kobiet Polskich w Łodzi oraz Alicją SzczygIEL — starszym inspektorem ds. żywienia OGD — bardzo się przydało.

Większość pytań dotyczyło robienia przetworów z sezonowych owoców oraz warzyw obecnie dostępnych, jak papryka czy cukinia.

Ponieważ obrodziły pomidory warto przede wszystkim na nie zwrócić uwagę. Najbardziej przydatny będzie przecier, który można przechowywać nie tylko tradycyjnie w butelkach, ale także w słoikach. Około 20-minutowe pasteryzowanie gwarantuje, że przecier dobrze się utrzyma aż do przyszłego lata. Małe pomidory można w całości zalewać przecierem. Przydadzą się potem do przybierania kanapek, do sałatek itp. Można też pomidory pokroić w ćwiartki, lekko posolić, ułożyć w słoikach i nie dolewając wody zakręcić, a następnie pasteryzować.

Bardzo przyda się m. in. do sałatek papryka konserwowana, ułożona ciasno w słojach i zala-

na roztworem: 1 l wody z 0,5 szklanki octu. Zalewę doprawia się ziołami angielskim, gorczycą, czosnkiem, chrzanem, koprem. Można dodać 1 łyżkę oleju. Czas pasteryzacji ok. 20 minut. Ogórki, których w tym roku jest mniej, ale na działkach było ich dość dużo, najlepiej kwaszyć w słoikach lub konserwować. Uwaga: konserwy z warzyw a także owoców np. gruszek czy śliwek można wykonywać nie tylko przy użyciu octu, ale także, co jest znacznie zdrowsze, kwasu cytrynowego. Proporcja: czubata łyżeczka kwasu na 1 l wody. W takiej zalewie z dodatkiem cukru, cebuli, listka laurowego, można konserwować także cukinię.

Bardzo pożądane jest zaopatrzenie się na zimę we włoszczyznę na zupę. Warzywa pokrojone układać w słojach i przesypywać solą, albo suszone przechowywać w przewiewnych torebkach np. z gazy. Zieleniny przechowuje się również z soloną w słoikach przy czym oddzielnie koperek i oddzielnie nać-pietruszki. Marchew i buraki dobrze trzymają się w pojemnikach wypełnionych piaskiem, ustawionych w piwnicy. Od czasu do czasu piasek trzeba skrapiać. Cebulę układać w azurowych workach. Trzeba ją jednak co pewien czas przebieierać i w pierwszej kolejności zużywać wyrosniętą.

Z przetworów owocowych najbardziej przydatne są tradycyjne kompoty, soki, a także prze-

cier z jabłek, wieloowocowe marmolady, i śliwkowe powidia. OGD radzi wykonać śliwki we własnym soku. Po wydrążeniu pestek połówkę układać się w słojach i lekko cukrzy, po czym przykrywa i pasteryzuje. Tak przyrządzone śliwki nadają się świetnie do ciast, knedli i wszelkich deserów.

W coraz większej liczbie gospodarstw znajdują się zamrażarki. Należy jednak pamiętać, że do zamrażarek wkładamy warzywa i owoce czyści, wstępnie przygotowane, pakowane w porcje do jednorazowego użycia, najlepiej w torebki z folii po artykułach żywnościowych (np. po mleku lub mrożonkach, albo w kubeczkach po masle roślinnym, serkach smakowych itp.). Mięso przechowuje się w porcjach, przy czym oddzielnie trzeba pakować kości. Ryby mrozi się sprawione, bez głów, najlepiej w płaskich filetach. Świetnie przechowują się dania mięsne smażone lub pieczone. W zamrażarce mogą leżeć około roku.

Instruktorzy przekazywały też Czytelniczkom wiele przepisów. Nie mamy miejsca, aby je wszystkie przytaczać. Radzimy dzwonić w tych sprawach do OGD, telefon: 627-46 w godz. 9–16, z wyjątkiem sobót i niedziel. Poradnia żywienia czynna jest przy ul. Piotrkowskiej 135. Ośrodek rozpoczyna organizowanie różnego rodzaju kursów. M. in. przyjmuje się jeszcze zapisy na kurs przetwórstwa owocowo-warzywnego na zimę, racjo-

nalnego żywienia rodziny, tanich wypleków domowych oraz na kurs dla kucharek i intendentów.

A oto jeszcze kilka pytań i odpowiedzi mogących zainteresować większą liczbę naszych Czytelniczek

— Czy sposobem domowym można wykonać keczup do dłuższego przechowania?

— Owszem, można. Z przetartych przez sito pomidorów i papryki z dodatkiem soli i pieprzu do smaku. Keczup świetnie będzie nadawał się do różnych drugich dań m. in. do pizzy.

— Jak długo można przechować w zamrażarce rybę w galarecie zawęgowaną?

— Rybę w galarecie zawęgowaną można przechowywać najwyżej miesiąc.

— Wykonałam sok z jeżyn, wlałam do butelek, zapasteryzowałam, a jednak już sfermentował. Czy ten sok jest jeszcze do uratowania?

— Sok mógł sfermentować z różnych powodów. Np. butelki były niezbyt czyste lub pasteryzacja zbyt krótka. Należy sok zlać z butelek do garnka, dodać cukru i gotować. Dokładnie zszumować. Przelewać gorący do bardzo czystych butelek, dobrze zakorkować. Pasteryzować 10–15 minut. Przeznaczyć go do najszybszego spożycia.

Notowała: Kaa.



Panowie interesują się... kuchnią

Dobrze gotować i racjonalnie żywić rodzinę to wielka sztuka, zwłaszcza w okresie kryzysu. O tym, że coraz więcej łodziaków chce te umiejętności ogromnie na liczbę chętnych na kursy organizowane przez Ośrodek Gosp. Domowego LKP. Zgłaszają się nie tylko kobiety, ale coraz częściej także mężczyźni. W tym roku ośrodek przeszkoli na różnych kursach, także kroju i szycia, tkactwa artystycznego, haftu, higieny kosmetyki — 5 tys. osób. Różne pokazy natomiast organizowane

głównie w zakładach pracy oraz w terenowych kołach LKP obejmują blisko 30.000 osób (w tym ok. trzecią część stanowią mężczyźni).

Rozpoczął się już nowy sezon szkoleniowy. Po raz pierwszy wspólnie ze „Społem” organizuje się m. in. kurs dla seniorów w Domu Dziennego Pobytu przy ul. Obywatelskiej. Kursy kroju i szycia odbywają się też dla osób niedowidzących, członków PZN. Jeszcze pozostało trochę miejsc na kursach robót ze sznurka (makrama), higieny i

kosmetyki, tanich wypleków domowych i haftu (zajęcia przedpołudniowe).

Złódzki Ośrodek prowadzi też stałe szkolenie instruktorów gospodarstwa domowego. W ciągu 20-lecia kwalifikację zdobyło kilka tysięcy kobiet, które pracują w ośrodkach „Praktyczna Pani”, w kołach gospodyń wiejskich itp.

Wczoraj sprawy związane z działalnością Ośrodka Gospodarstwa Domowego omawiane były na Prezydium ZL LKP. (K)



Przy Świątowanym stole

HENRYK ŚROCZYŃSKI

"Ktokolwiek dokonać tego, aby dwa kłosa wyrastały z jednego ziarna, albo dwa źdźbła trawy tam, gdzie poprzednio wyrastało tylko jedno, ten przysłużyłby się ludzkości lepiej i oddałby swemu krajowi większą przysługę, aniżeli wszyscy politycy razem wzięci" — pisał przed z górą dwa i pół wieku temu, Jonathan Swift.

Życie wielokroć obalilo tę prawdę. Dzięki agrotechnice już dawno uległy podwojeniu, a nawet potrojeniu plony zbóż, mimo to przed miliardami ludności nadal stoi groźba kryzysu żywnościowego. Nigdy też bardziej niż teraz świat nie był przekonany, że właśnie w rękach polityków leży klucz do rozwiązania problemów wyżywienia mieszkanców planety. Świadczy o tym rosnąca liczba spotkań międzynarodowych z udziałem polityków, parlamentarzystów, ekonomistów i laureatów nagród Nobla, a także ożywiałe się działania na płaszczyźnie polityczno-gospodarczej setek organizacji pozarządowych. Wiele — tam mówi się, obracamy się w tym samym miejscu. Dramatyczna sytuację przy światowym stole mogą zilustrować następujące fakty:

* Zaledwie 24 kraje posiadają tak dobrze rozwinięte rolnictwo i tak sprzyjające warunki klimatyczne, że dysponują nadwyżkami zbóż. Natomiast 131 państw musi kupować żywność, w tym głównie ziarno.

* Na świecie produkuje się wystarczającą ilość zboża — uzyskuje się tyle, że każdy człowiek mógłby spożywać około 3000 kalorii dziennie, tj. około 50 proc. więcej, niż wymagają tego normy międzynarodowe. A jednak około 2 miliardów ludzi jest niedożywionych w tak dużym stopniu, że nie mogą osiągnąć pełnej energii niezbędnej do normalnego funkcjonowania.

* Wyspecjalizowana organizacja ONZ do spraw rozwoju rolnictwa, FAO, nie może — pomimo że tylko rok 1981 — zero-madzić rezerwy interwencyjnej w postaci 500 tys. t ziarna, a rezerwa zgromadzona w oparciu o dobrowolne datki ma służyć ratowaniu ludzi w sferach zagrożonych śmiertelną głodową.

* Ojciec tzw. "zielonej rewolucji", Norman Borlaug przewidywał, że odroczy ona o 30 lat niedobór płodów rolnych, pod warunkiem jednak, że zmaleje przyrost demograficzny.

"Zielona rewolucja" miała swój szczytowy okres w latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych. Wtedy wzrost produkcji zbóż był dwukrotnie wyższy niż przyrost ludności. Ale już po 1973 roku przeciętny światowy przyrost zbiorów spadł, a od kilku lat produkcja zbóż nie nadąża za przyrostem demograficznym. Najgorsza sytuacja jest w subsaharyjskiej Afryce, w rejonie Azji Południowo-Wschodniej oraz na niektórych obszarach Ameryki Łacińskiej.

Jednakże świat kupia dziś uwagę głównie na Afryce. Kłęska suszy wystę-

puje nie tylko w strefie Sahelu, ale — od dwu lat, także w Etiopii, Mozambiku, Zimbabwie, Zambii, Angoli i Republice Południowo-Afrykańskiej oraz w rejonie Zatoki Gwinejskiej: Ghana, Togo, Nigeria i Czad. Państwa nad Zatoką Gwinejską, miast sezonowych deszczów tropikalnych, otrzymują suchy wiatr harmattan niosący piasek w pustyni saharijskiej. Odmiennego rodzaju klęskę przeżyły niektóre państwa Ameryki Łacińskiej (Argentyna i Brazylia), gdzie plony zbóż uległy w znacznej części zniszczeniu w skutek gwałtownych, ulewnych deszczów. Klęski były zawsze i zapewne upłynię sporo lat zanim świat będzie mógł ograniczać ich skutki. Spadek przyrostu produkcji żywności ma jednak wiele innych przyczyn.

ZIEMIA. Coraz bardziej zmniejszają się możliwości wykorzystania żywnych i leżących odłogiem gruntów. Zagospodarowuje się ziemię mniej wydajnie, a to jest kosztowne i nie zawsze przynosi oczekiwane korzyści. Z problemem rozwoju upraw wiąże się coraz większy deficyt wody — w wielu krajach brak wody stanowi dla rolnictwa barierę nie do przebrnięcia.

TECHNOLOGIE. Istnieją ogromne różnice w technologii upraw z jednej strony w krajach wysoko rozwiniętych, a z drugiej strony — w państwach rozwijających się. Dzisiaj 4/5 przyrostu produkcji pochodzi z lepszego gospodarowania. Nielatych krajów ubogich nie stać na stosowanie odpowiedniej ilości nawozów sztucznych, na terminowe zabiegi ochronne, oraz na zmechanizowanie orki, siewu i zbioru.

Do tych przyczyn należy dodać często niesprawdliwy podział ziemi, dochodów i władzy. W wielu państwach dominuje jeszcze półfeudalna struktura własności (wielkie latyfundia), w wielu krajach pomoc na rozwój gospodarstw otrzymują najbogatsi, a wpływ na politykę mają nie ci chłopci, których w pierwszym rzędzie powinno wspomagać państwo.

Międzynarodowa pomoc, choć udzielają jej krajom rozwijającym się liczne organizacje, jest nieskoordynowana i w sumie stanowi kłopot w morzu potrzeb. Wybitni eksperci twierdzą, że robi się wiele dla niewielej poprzez duże inwestycje, podczas gdy trzeba by robić choćby niewiele, ale dla bardzo wielu ludzi.

Trzeci Świat nie chce opierać się na pomocy tylko w formie dostaw zbóż. Na wielu konferencjach międzynarodowych, w tym głównie w ONZ, domaga się on od państw wysoko uprzemysłowionych sprawiedliwych zasad wymiany handlowej, dzięki której mogłyby zdobyć środki na finansowanie rozwoju własnego rolnictwa. Takie jednak polityczne i ekonomiczne postulaty od lat pozostają bez echa. Świat zachodni broni swej uprzywilejowanej pozycji.

* * *

Między Stanami Zjednoczonymi a kwestią żywności w świecie istnieje specjalny stosunek. Ameryka uczyniła ostatnim dziesięcioleciu ogromny postęp w produkcji zbóż. Ale też sprzyjają temu warunki klimatyczne, struktura agrarna i wysoka mechanizacja. Wykorzystując swoją pozycję głównego eksportera, "Waszyngton może praktycznie decydować o życiu lub śmierci krajów potrzebujących żywności" — z całą otwartością stwierdziła Rada Bezpieczeństwa Narodowego USA.

Można by podać wiele przykładów stosowania przez Stany Zjednoczone „broni żywnościowej”. Np. blokadę dostaw zboża dla ZSRR (Ronald Reagan odwołał później te restrykcje) i oczywiście sankcje nałożone na Polskę. Gdy w grę wchodzi słabsze gospodarstwo państwa, gdy zależność ich od dostaw amerykańskiej pszenicy jest wielka, tam „food power” (potęga żywności), jest skuteczniejsza.

Podaż amerykańskiego zboża w decydującym stopniu wpływa na cenę żywności na światowym rynku. Ceny te wielokrotnie windowano, i jak wynika ze sprawozdań FAO, w ostatniej dekadzie amerykańska pszenica, w przeliczeniu wartościowym, zdrożała o 600 procent. Dziś, gdy wskutek recesji popyt na zboże ulega zmniejszeniu, znamienne są przedsięwzięcia mające na celu utrzymanie wysokich cen. I tak na przykład prezydent Reagan postanowił przekazać nadwyżki żywności tym farmerom, którzy zgodzą się na ograniczenie powierzchni zasiewów. Dzięki programowi „opłat w naturze”, farmerzy dostają zboże pszeniczne, ryż i bawełnę, które mogą później sprzedawać po wyższej cenie, nie zapłaciwszy za ich wyprodukowanie centa.

Ponadto przyznano amerykańskim farmerom subsydia w celu pobudzenia eksportu produktów rolnych dla zwalczania zdaniem Reagana, nieuczciwych praktyk Europejskiej Wspólnoty Gospodarczej i Japonii. Ta decyzja wzbudziła konflikt z Japonią. Amerykanie bronią się argumentem, że znaczna część z 6 mld. dolarów jaką wydała w ub. roku Wspólnota Gospodarcza na subsydiowanie swego eksportu, służyła wypieraniu Stanów Zjednoczonych z ich tradycyjnych rynków zbytu.

Amerykańskie silosy zbożowe nadal zawierają wielkie nadwyżki pszenicy, kukurydzy, ziarna soi czy ryżu. Poprzez subsydia i odpowiednie rekompensaty dla farmerów utrzymywana jest na giełdach zbożowych wysoka cena żywności. Agrobiznes nie zna bowiem względów humanitarnych. Mit, że USA są dobrodziejstwem karmiących świat, nie jest też, co trzeba przyznać, jego wynysiem — to wynysiem amerykańskiej propagandy.

* * *

To prawda, że problemy żywnościowe nie wynikają z samej natury. Mają one głębsze związki z techniką, metodami gospodarowania, z zasadami handlu, z orientacją polityczną.

Dzisiaj kwestia zabezpieczenia dostatku żywności jest powiązana także z pokojem na Ziemi, z pokojem między ludźmi, a także z pokojem między ludźmi a naturą.

130 kół LKP w zakładach

Łódzka organizacja kobieca posiada obecnie 278 kół z 16.700 członkiniami. Liczba kół w zakładach pracy przekroczyła już 130, skupiając

9.500 kobiet. Od dłuższego czasu działa sekcja kobiet prawników, a należą do niej kobiety wykonujące zawód prokuratora, sędziego, adwokata.

W tym roku rozpoczęło swoją działalność nowe koło, skupiające redaktorkę z łódzkiej prasy, radia i Tv. Nowe koło do najważniejszych zadań zaliczyło zajęcie się głównie w publikacjach, a gdy zajdzie tego potrzeba także w interwencjach — swoich członkiń problemami rodzinnymi: matek, żon, gospodyń domowych. W swej działalności dziennikarki sięgają będą do ścisłej współpracy z kołami zakładowymi LKP.

Wiele z tych kół oprócz organizowania kursów pokazów oraz porad prawnych dla kobiet coraz częściej włącza się do realizacji reformy gospodarczej zwracając uwagę głównie na konieczność oszczędzania surowców, wprowadzania lepszej organizacji pracy itp.

W najbliższej przyszłości przy ZŁ LKP ma powstać kolejna sekcja środowiskowa, która zgrupuje łódzkie lekarki.

(k)

19. IV. 84 r.

Coraz więcej kobiet w kołach zakładowych LKP

W aptekach naszego okręgu (województwa piotrkowskie, sieradzkie, skierniewickie, łódzkie i płocekie) zatrudnionych jest 3 tys. osób, z czego 90 proc. stanowią kobiety. Toteż organizacja kobieca ma w placówkach tego przedsiębiorstwa do spełnienia poważną rolę. Koło LKP przy łódzkim „Cefarmie” istnieje nieprzerwanie od ponad 20 lat, nawet w okresie kiedy organizacja kobieca przeszła oficjalnie ze swa działalnością do miejsca zamieszkania

Długoletnią, zasłużoną przewodniczącą koła była zmarła niedawno Aleksandra Handke.

Obecnie organizacja kobieca w „Cefarmie” liczy 100 członkiń, przy tym niemal wszystkie pochodzą z terenu woj. łódzkiego. Na ostatnim spotkaniu przewodniczących kół zakładowych LKP z dziennikarkami — przedstawicielką „Cefarmu” oświadczyła, że obecnie przystępuje się do werbowania członkiń spośród zatrudnionych kobiet w aptekach po-

zostałych województw. Kobiety zainteresowane tą działalnością społeczną na swoim terenie mogą kontaktować się z przedstawicielkami LKP w łódzkim „Cefarmie” pod numerem tel 32-82-50.

Warto dodać, że koło LKP w „Cefarmie” załatwia wiele spraw życiowych z jakimi zwracają się do niej kobiety nie tylko członkinie ligi ale wszystkie zatrudnione.

(kas)

Dziennik Łódzki

3. VII. 84 r.

Mleczne koktajle na wiejskich stołach

Kiedy w ośrodkach „Nowoczesnej Gospodyni” odbywają się pokazy i degustacje różnych potraw — jedna z nich nigdy nie brakuje. Jak widać z fotografii, Anna Lebioda z Gminy Reymontowskich w Lipcach Reymontowskich, jeśli temat takiego spotkania jest interesujący — to frekwencja jest zawsze duża. Kobiety wiejskie chcą do swych gospodarstw domowych wprowadzać nowoczesność, racjonalnie żywić rodziny (a zwłaszcza dzieci), estetycznie urządzać mieszkanie. W okresie zimy zawsze znajduje się grupa kobiet chcących uczestniczyć w szkoleniach. Najwięcej jest chętnych na kursy przetwórstwa mięsnego, a także owocowo-warzywnego, zdrowych i smacznych wypieków oraz kursy kroju i szycia. Umiejętność wykonania dzieciom i sobie odzieży czy bielizny jest bardzo wysoko ceniona, bo jak wiadomo z usługami na wsi wciąż jest słabo.

W wyniku licznych kursów organizowanych w kołach gospodyń — a jest takich na terenie Lipiec Reymontowskich 9 — kobiety wprowadzają do swych domów sporo nie stosowanych przedtem potraw i napojów, jak koktajle mleczne, napoje warzywno-owocowe, różne zapiekanki, smaczne desery dla dzieci itd.

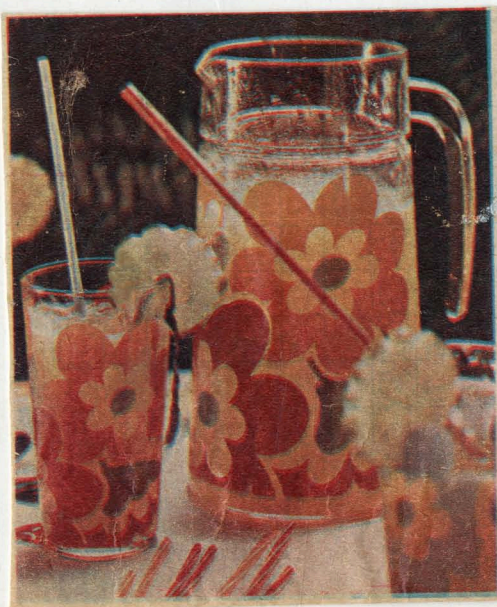
W Lipcach Reymontowskich pokazy i kursy odbywają się w miejscowej świetlicy związkowej. W Woli Drzewieckiej do tego celu wykorzystywana jest remiza strażacka, gdzie na miejscu znajduje się również kuchnia, która bardzo ułatwia przyrządzanie potraw. Często kobiety zbierają się w klubach młodego rolnika, a nawet w mieszkaniach działaczek koł gospodyń wiejskich.

Anna Lebioda, kierująca akcją szkoleniową w Lipcach Reymontowskich, podnosi swoje kwalifikacje na rocznym kursie dla kierowniczek ośrodków „Nowoczesnej Gospodyni”, organizowanym przy ZŁ LKP w Łodzi. Opinia p. Anny o tym szkoleniu jest bardzo pozytywna. Już dzięki zdobytym wiadomościom ustala plan zajęć na

sezon jesienno-zimowy. Na pewno z pokazów będą czerpały pomysły na nowe potrawy, cenianych u nas i w zagranicy. Nieestetyczna zaopatrzenie w ryby jest wciąż bardzo ubogim. A Lebioda chciałaby zorganizować konkurs estetyczny o nakrywanie stołu oraz propagując uprawę i przyrządzanie mało znanych warzyw. Dobrze byłoby uzupełnić wyposażenie wypożyczalni sprzętu artykułów gospodarstwa domowego. Z 9 ośrodków tylko 6 je posiada, a i tam notuje się liczne ubytki. Niestety, ze zdobyciem brakującej zastawy stołowej, szklanek i sztućców jest wiele kłopotu.

Dzięki pomocy ośrodka zdrowia p. Anna chce zorganizować cykl pogadanek o higienie na co dzień, zwłaszcza opiece nad dziećmi i ludźmi w podeszłym wieku.

(kas)



Dziennik Łódzki

20. II. 84 r.

KOBIETY PODNOSZĄ KWALIFIKACJE

Jak prowadzić dom

Ośrodek gospodarstwa domowego przy Zarządzie Wojewódzkim Ligi Kobiet Polskich w Skierniewicach ma swą siedzibę w Łowiczu. Kierowniczką Marianna Kurman, na pytanie czy kobiety chętnie korzystają ze swojego ośrodka — nie ma jednoznacznej odpowiedzi. To zależy od wielu czynników. Dobrym przykładem są pracownice skierniewickiej „Watry”. W tym zakładzie nigdy nie brakuje kandydatek na kursy, uczestniczek pokazów i prelekcji. Ale w „Watrze” stworzono żeńskiej załodze wyjątkowo dobre warunki podnoszenia kwalifikacji w zakresie prowadzenia domu. Z funduszy zakładowych zakupiono np. 4 maszyny do szycia, a każda kursantka, która uczy się szycia, otrzymuje kupon materiału. Osoby pragnące się uczyć korzystają także z pomocy finansowej.

Kursy kroju i szycia cieszą się w całym województwie skłerniewickim największym zainteresowaniem kobiet. Wiadomo, że usługi wykonania są drogie, a terminy wykonania usługi — odległe. Jakość też nie zawsze jest najlepsza. Ilekroć to nerwów i pieniędzy zaoszczędza się, jeśli można we własnym zakresie coś uszyć (np. dla dzieci), czy dokonać przeróbki. Najlepiej organizuje się kursy w zakładach pracy.

Ośrodek łowicki ceni sobie także współpracę ze Społecznym Komitetem Przeciwalkoholowym, który nie żałuje funduszy na organizowanie kursów i pokazów połączonych z degustacją, mających na celu popularyzowanie przyjęć bezalkoholowych. Tego typu szkolenia urzadza się m. in. w internatach szkolnych, szkołach podstawowych, a także w kołach LKP.

Marianna Kurman dojeżdża na kurs odbywający się w Łodzi dla kierowniczek ośrodków gospodarstwa domowego. Czy zdobyte tu

wiadomości ułatwią jej dalszą pracę? Na pewno tak — twierdzi M. Kurman i zaraz dodaje, że jednak obecnie obserwuje się nieco zmniejszone zainteresowanie kobiet chęcią podnoszenia swoich kwalifikacji choćby w racjonalnymżywieniu rodziny. Może na to wpływa spore marnowanie czasu na stanie w kolejkach po zakupy i przeciążenie gospodyń wszelką pracą domową? Dobrze jest jeśli ośrodki gospodarstwa domowego są blisko, ale przecież nie zawsze tak jest.

Duża rola przypada ośrodkom działającym w gminach. Maria Koszelska, która prowadzi ośrodek nowoczesnej gospodyni w Nagawkach (przy GS w Dmosinie) też uzupełnia swoje wiadomości kierownika na rocznym kursie. Ma nadzieję, że potem będzie mogła lepiej organizować pracę, tym bardziej że jej ośrodek ma niezły lokal. Posiadanie własnego lokalu to dla każdego ośrodka duża sprawa. Ostatnio własną siedzibę otrzymał ośrodek w Sierpcu. Naczelnik gminy przyznał 30 tys. zł na remont. Dzięki temu będzie można urządzić kuchnię i salę wykładową. Gdy będzie to już gotowe, Ośrodek Nowoczesnej Gospodyni ruszy z akcją szkoleniową na dobre. Tymczasem kursy organizuje się w innych lokalach.

Ośrodek „Nowoczesnej Gospodyni” GS Bielsk (Płockie) dzięki dotacji 50 tys. zł mógł zakupić niektóre brakujące urządzenia kuchenne oraz meble, co na pewno poprawi warunki szkolenia. Tutaj też kobiety proszą o zorganizowanie kursu szycia kóder, ale jak dotychczas nie znaleziono odpowiedniej instruktorki. Ze zdobyciem i utrzymaniem właściwej kadry szkoleniowej kierowniczek ośrodków mają spore trudności. Stawki wynagrodzeniowe są małe, a wymagania duże. (k)

W naszej spiżarni

Sierpień i wrzesień to miesiące, w których nasze panie zadają sobie wiele trudu, aby własnoręcznie przygotować zapasy na sezon jesienno-zimowy. Na ogół wiedzą jak je wykonać, ale co roku starają się stosować nowe, bardziej racjonalne metody. Dlatego ostatnie spotkanie przy TU „Dziennika Łódzkiego” ze specjalistkami w tej dziedzinie: **MARIĄ FERDZYN** — kierowniczką Ośrodka Gospodarstwa Domowego przy Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet Polskich w Łodzi i **ALINĄ SZCZYGIEL** — st. inspektorem ds. żywienia w OGD — było bardzo na czasie.

Ponieważ obrodziła kapusta, warto na przetwory z niej zwrócić szczególną uwagę. Najbardziej przydatna będzie kiszonka. Kapustę można kisić w słojach lub kamiennych garnkach. W sprzedaży są małe maszynki, którymi łatwo się kapustę szatkuję. Poszatkowaną mieszamy z solą (na 1 kg kapusty 1 łyżka soli). Można dodać przyprawy: listek bobkowy, ziele angielskie, pieprz ziarnisty, a jeśli ktoś lubi — kminek, ewentualnie trochę marchwi, która ładnie barwi. W większych naczyniach lub beczkach można układać w kapuście także całe jabłka. Kapustę ubijając, zostawić na 3—4 dni w temperaturze pokojowej, przykryta gazą lub ściereczką. Następnie, po okresie burzliwej fermentacji, jeszcze raz ubić i zakreślić słoiki. W garnkach na wierzchu położyć liście kapus- ciane. Przycisnąć talerzykiem i ob-

ciążyć gładkim, czystym kamieniem. Kiszonki ustawić w chłodnym miejscu. Najpraktyczniej jest kapustę kisić nie od razu, a stopniowo, po parę słoików. Taka kiszonka jest wspaniała na surowkę, a także zupę, bigos itp. Z kapusty można wykonać także od razu różne sałatki z dodatkiem pomidorów, śliwek, jabłek lub papryki. Dodajemy przyprawy takie jak pieprz, listek bobkowy, czosnek, koperek. Surowki zalewa się roztworem przygotowanym z wody, soli, cukru i kwasu cytrynowego. Użycie kwasu pozwala na tylko jednorazowe pasteryzowanie przez godzinę, natomiast bez kwasu 2-krotnie (po godzinie).

Ponieważ zapowiadano urodzaj fasoli i groszku, ośrodek poleca przygotowanie przetworów z tych warzyw. Najbardziej przydatna będzie fasolka pasteryzowana w sło-

kach. Zalewamy ją roztworem wody z dodatkiem soli i cukru do smaku. Podobnie wykonuje się przetwory z zielonego groszku. Konieczna jest trzykrotna pasteryzacja w ciągu trzech kolejnych dni (po godzinie). Smaczna jest też fasolka w przecierze pomidorowym.

Z przetworów owocowych najbardziej praktyczne będą jabłka wykonane następująco: owoce umyć, obrać, zetrzeć na grubą tarkę jarzynowej i wymieszać z cukrem (na 1 kg jabłek 0,5 kg cukru). Przetarte jabłka ułożyć do słoików i pasteryzować ok. 1,5 godziny. Takie przetwory przydają się na pierogi, do zapiekanek, do szarlotki, naleśników i innych deserów.

Ze śliwek najlepsze będą przetwory we własnym soku. Śliwki umyć, usunąć pestki, owoce ułożyć ciasno w słoikach i przesypać cukrem (na 1 kg śliwek 30 dkg cukru). Słoiki zakreślić i pasteryzować. Takie śliwki można wykonać także zupełnie bez cukru.

Dobrze jest mieć w spiżarni na zimę suszone owoce, głównie śliwki, a także gruszkę i jabłka. Śliwki schną najlepiej bez pestek. Jabłko nie obrać się, ale kroć na części lub w plasterki. Mniejsze gruszki pozostawia się w całości, a większe kroć się w połówki. Owoce układa się na blaszce i su-

szy w piekarniku na bardzo małym ogniu. Następnie według gatunków umieszcza się je w torebkach z gazy i wiesza w suchym przewiewnym miejscu.

W przetworach domowych można także wykorzystać owoce rosnące dziko, takie jak dzika róża, czarna bez, jarzębina. Można z nich robić soki, dżemy, konfitury i wino.

Uwaga, wszystkie przetwory powinny być ustawiane na półkach w miejscach zaciemnionych, suchych, przewiewnych i chłodnych. Co jakiś czas należy słoiki przegladzać. W żadnym wypadku słoje nie powinny stać na oknie w pełnym słońcu.

Warzywa korzenne najlepiej przechowuje się w piwnicy, w wilgotnym piasku. Cebula powinna być umieszczona w siatkowych woreczkach (sa takie w sprzedaży) i wieszana w chłodnym miejscu. Dość często trzeba ją przebierać.

Instruktorci przekazywały naszym czytelnikom, a także czytelnikom, (dużo pytań pochodziło właśnie od panów) jeszcze wiele innych interesujących rad. Nie mamy miejsca aby przytoczyć wszystkie. Radzimy dzwonić w tych sprawach do OGD (telefon 36-27-46) w godz. 9—16 (z wyjątkiem sobót i niedziel). Poradnia Żywnienia czynna jest przy ul. Piotrkowskiej 135.

Ośrodek przyjmuje obecnie zapisy na kursy rozpoczynające się we wrześniu. Przewidziane jest m. in. szkolenie w zakresie przetwórstwa owocowo-warzywnego, tanich wypieków domowych, racjonalnego żywienia rodziny. Będzie także kurs dla kucharek i intendentek.

A teraz jeszcze kilka pytań i odpowiedzi.

— Jak powinno się wykonać zabieg pasteryzacji?

— Pasteryzacja polega na powolnym gotowaniu słoików w temperaturze 90—95 st. w wodzie, którą wypełniamy duży garnek. Czas pasteryzacji jest uzależniony od rodzaju przetworów. Wynosi on na ogół od 0,5 do 1 godziny od zagotowania. Po wyjęciu słoików należy dokreślić wieczka i ustawić do wystudzenia.

— Czy do przetworów z papryką dodawać oliwę?

— Byłby wskazany dodatek oliwy lub oleju, gdyż poprawia ona smak przetworów i jego odporność na psucie się.

— Czy do przetworów można wykorzystać słoiki nie posiadające wieczek?

— Tak. Do przetworów wysoko słodzonych — takich jak dżemy, galaretki, konfitury, marmelady. W takim wypadku radzimy jeszcze gorące przetwory przykrywać gładką, celofanową przetrątką, a następnie słoiki nakrywać wieczkami. Bardzo dokładnie zabezpieczamy sznurkiem.

Spizarnie na zimę

NA TEN TEMAT

z naszymi

Czytelniczkami,

w piątek, 24 bm.

w godz. 10—11.30

pod nr tel. 33-03-04

rozmawiać będą

przedstawicielki Ośrodka Gospodarstwa Domowego przy Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet

Polskich

MARIA FERDZYN

kierownik OGD

ORAZ

ALINA SZCZYGIEL

st. inspektor OGD

● przetwory owocowo-warzywne,

● przechowywalność artykułów żywnościowych,

● różne przepisy na pełnowartościowe potrawy sezonowe.

— Czy można zrobić sałatkę z zielonych pomidorów?

— Tak. Na 1 kg pomidorów bierzemy 20 dkg cebuli, łyżkę soli. Można dołożyć paprykę lub marchew. Wszystko pokroić w plasterki. Pomidory i cebule zasypać solą i zostawić na 12 godzin, następnie odcedzić sok i przygotować zalewę. Na 0,5 l wody bierzemy trochę cukru i kwasu cytrynowego lub octu. Ułożone warzywa w słoikach zalać. Pasteryzacja — 20 minut.

(kas)



BOŻENA STOLARSKA

Dla Ewy i jej męża

Pani Karolina T. martwiła się o przyszłość córki. Jej 18-letnia Ewa, mająca już swojego chłopaka, nie umiała nawet guzika przyszyć. O innych bardziej skomplikowanych zajęciach domowych lepiej nie wspominać. Zwierzyła się ze swego kłopotu koleżance w pracy, działacze zakładowego koła LKP.

— Zadzwoń na Piotrkowską, do Ośrodka Gospodarstwa Domowego przy Zarządzie Łódzkiego LKP — doradziła koleżanka — na pewno uzyskasz tam pomoc.

Po paru tygodniach od tej rozmowy matka i córka były już słuchaczkami kursu kroju i szycia organizowanego przez wyżej wspomniany OGD. Parę miesięcy potem kończyły kolejny kurs racjonalnego żywienia. Dokładnie w dwa lata później w tym samym miejscu Ewa uczyła się pilnie hafciarstwa, gdyż wkrótce miała wyjść za mąż

i wymarzyła sobie, że jej biała ślubna suknia pokryta będzie bukiecikami własnoręcznie wyhaftowanych kwiatów. A więc ta sama Ewa, która niedawno nie umiała nawet guzika przyszyć, dzisiaj potrafi uszyć sukienkę, wyhaftować ją, przygotować atrakcyjny positek, wydać przyjęcie. Cóż dziwnego w tym, że panna Ewa zamierza namówić do podjęcia nauki kucharzenia i intendencji w OGD swojego...

W ubiegłym roku w 130 kursach zorganizowanych w Łodzi przez Ligę Kobiet Polskich wśród 3250 osób uczestniczyło kilkunastu młodych (20–30 lat) mężczyzn. Nie byli wcale gorsi od panien i mężatek. Jeden z uczestników kursu, młody inżynier stwierdził, że zapisał się na kurs racjonalnego żywienia, ponieważ jego świeżo poślubiona małżonka zupełnie nie ma do

tych spraw zdolności, o czym nie miał okazji przekonać się w okresie narzeczeńskim, gdyż poczęstunki przygotowywała przyszła teściowa. A on lubi „pichcić”.

Para studencka natomiast zapisała się na taki kurs, gdyż w czasie wakacji zamierzała uruchomić nad morzem stoisko ze sprzedażą własnoręcznie przygotowanych zapiekane. Zaświadczenie o uzyskaniu po ukończeniu kursu uprawnia do takiej działalności. Panowie dają sobie również radę nie gorzej niż panie na kursach tkactwa artystycznego z gobelinami, makatkami i bieżnikami. Podobnie jest na kursie kroju i szycia.

W sierpniu br. Łódzki Ośrodek Gospodarstwa Domowego LKP przyjmował zapisy na nowe kursy. Do wyboru jest 10 rodzajów szkolenia. Można nauczyć się racjonalnego żywienia rodziny i tanich, łatwych wypieków domowych. Specjalny roczny (ogólnopolski) kurs zaplanowano dla kucharek i intendentek. Ponadto prowadzone są kursy: higieny i kosmetyki, kroju, szycia i modelowania, dziewiarstwa ręcznego I i II stopnia, dziewiarstwa ma-

szynowego, haftu ręcznego i maszynowego oraz tkactwa artystycznego. Przygotowuje się też kursy makramy, czyli umiejętności tworzenia przeróżnych rzeczy użytkowych i ozdobnych ze sznurka. Cieszą się one ogromnym zainteresowaniem. Chętnych zgłosiło się ponad 3 tys. osób. Najwięcej łodzianek i łodzian chce uczyć się kroju, szycia i modelowania, a także dziewiarstwa ręcznego i maszynowego.

I nic dziwnego, ponieważ nabywanie tych umiejętności — to nie tylko recepta na dobrą gospodynię, ale również wygoda życia i opłacalność. Usług ciągle brakuje, a te dostępne są dość drogie i nie każdą gospodynię stać na korzystanie z nich. Pomijając też fakt, że w czasie 70 godzin (około 4 miesięcy) zajęć każda z kobiet jest w stanie np. nauczyć się szycić dla własnych potrzeb, to również za cenę 2550 zł (tyle kosztuje kurs dla zgłaszających się indywidualnie) ma starannie, pod okiem instruktorki, wykonane i wykończone sukienki, spódnice, bluzki, spodnie dla siebie i swoich pociech. Jest to bowiem zwykły zakres prac przewidzianych do zrobienia w czasie

„ZWIERCIADKO” 20 IX 84v.

kursu. Wiele młodych matek będących na urlopach wychowawczych uczy się w OGD zawodu, aby podjąć chałupniczą pracę szwaczki. Zgłaszają się też na szkolenie tkactwa artystycznego i hafciarstwa ręcznego, jako że kursy te dają uprawnienia do zatrudnienia (również chałupniczo) w oddziałach „Cepelii”. Absolwentki kursu racjonalnego żywienia i intendencji bez trudu znajdują pracę w zakładach żywienia zbiorowego oraz tzw. małej gastronomii (także prywatnej).

Uczą się przede wszystkim młode kobiety na urlopach wychowawczych, ale także mama z córką, 83-letnia babcia z wnuczką, małżeństwo planujące otwarcie „własnego interesu”, młodzi mężczyźni, kobiety, których rzeczywistość zmusza do oszczędności i nauki, jak racjonalnie prowadzić dom, tacy, którzy chcą wiele wiedzieć i wiele umieć z potrzeby życia lub dla przyjemności.

Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy ZŁ LKP jest również organizatorem pokazów i degustacji z dziedziny racjonalnego żywienia, estetyki urządzania mieszkań, kosmetyki. Pro-

wadzone stałe poradnictwo w zakresie użytkowania zmechanizowanego sprzętu gospodarstwa domowego w punktach WPHW jest niezwykle pomocne przy dokonywaniu zakupu przez młode małżeństwa. Kobiety, zwłaszcza dzisiaj, muszą być praktycznymi gospodyniami, znającymi się dobrze na gospodarstwie domowym. Pewnie dlatego wiele z nich ukończyło wszystkie rodzaje kursów.

Tradycyjnie też ZŁ LKP organizuje podobne kursy poza swym własnym ośrodkiem: w zakładach pracy, szkołach, domach kultury, na uczelniach.

Codziennie można tutaj zasięgnąć porad (również telefonicznie) z zakresu przyrządzania potraw, robienia przetworów owocowo-warzywnych i innych. Z telefonu „pogotowia domowego” chętnie, w czasie urlopów swych żon, korzystają panowie.

Rozpoczyna się okres przygotowywania zimowych zapasów, coraz więcej osób telefonuje, aby zasięgnąć porady, jak najlepiej przyrządzić przetwory według nowych, bardziej racjonalnych metod. Podajemy specjalnie dla Czytelniczek „Zwierciadła” (na str.

12) kilka aktualnych porad kierowniczkich (i przed 25 laty organizatorki) łódzkiego OGD Marii Ferdzyn, starszego instruktora ds. żywienia Aliny Szczygieł oraz najmłodszej, zdolnej instruktorki Joanny Kaczuby, która po łódzkiej szkole gastronomicznej i kursie w LKP podjęła w ośrodku pracę.

Zapowiada się dobry urodzaj na owoce. Panie domu obawiają się jednak, że brak cukru uniemożliwi im wy-

konanie przetworów owocowych w szerokim zakresie. Otóż zdaniem Marii Ferdzyn, można przygotować różne przetwory owocowe zupełnie bez cukru, a sposoby, jakie już wypróbowano w ośrodku, gwarantują nie tylko dobre przechowywanie przez całą zimę, ale również — co ważne — stosunkowo dużą zawartość witamin.

dokończenie na str. 12



foto W. KRASKA

DLA EWY I JEJ MĘŻA

dokończenie ze str. 7

Oto parę takich przepisów:

Jagody, porzeczki, maliny itp. przetrzeć przez sito lub zmiksować. Napęścić słoiki pozostawiając ok. 3 cm wolnej przestrzeni od wieczka. Zakręcić słoiki. Pasteryzować ok. 20 minut (od zagotowania). Otrzymamy smaczny **przecier owocowy** do ciast i bezpośredniej konsumpcji (wtedy do słodzonej zalewki od gustu).

Sok parowany. Jeżeli w domu nie ma parownika, można wykonać go w następujący sposób: w duży garnek napęlniony do połowy wodą wstawia się garnek mniejszy. Do większego przymocowuje się podwójnie złożoną gazę, na którą sypie się owoce. Po przykryciu miską gotuje się około godziny. Otrzymany sok wlewa się do czystych butelek, najlepiej z zakrętkami i pasteryzuje ok. 25 minut.

Łączenie owoców słodkich z kwaśnymi sprzyja lepszej konserwacji i smakowi. Przy tym agrest nie musi być zupełnie dojrzały. Wszystkie inne muszą być dojrzałe i zdrowe.

Pasteryzacja jest najprostszym sposobem przygotowania owoców na zimę, kompotów, galaretek, dżemów (prawie bez cukru). Polega ona na podgrzewaniu (a nie gotowaniu!) w zamkniętych hermetycznie naczyniach w temperaturze do 90 stopni. Owoce przed włożeniem do słoików można trochę podgrzać w emaliowanym naczyniu, aby puściły sok. Wtedy więcej ich mieści się w jednym słoiku. Pasteryzacja trwa średnio 20 minut, w przypadku owoców miękkich wystarczy 15 minut, a wiśni — 25 minut.

Z przetworów pomidorowych najbardziej przydatny będzie przecier, który można przechowywać nie tylko w butelkach, ale i w słoikach. Około 20-minutowe pasteryzowanie gwarantuje, że przecier dobrze się utrzyma do przyszłego lata. Małe pomidory można w całości zalewać przecierem. Przydadzą się potem do przyrządzania kanapek, sałatek itp. Można też pomidory pokroić w ćwiartki, lekko posolić, ułożyć w słoikach i nie dolewając wody zakręcić, a następnie pasteryzować. Domowym sposobem można też przygotować keczup do dłuższego przechowywania. Po przetarciu przez sito pomidorów i papryki z dodatkiem soli i pieprzu do smaku, pasteryzować.

BOŻENA STOLARSKA

G.R 20-IX-84r

Ponad 400 miejsc na kursach
Jak zostać „Zosią-samosią”?

Ponad 400 łodzianek będzie mogło skorzystać z organizowanych przez ZŁ LKP kursów, które rozpoczynają się już wkrótce.

A można na nich zdobyć umiejętności bardzo przydatne każdej pani domu, jako że prowadzone są kursy racjonalnego żywienia rodziny, tanich wypieków domowych, higieny i kosmetyki. Od lat niesłabnącym powodzeniem cieszą się zajęcia, na których jest okazja nauczyć się kroju, szycia i modelowania, dziewiarstwa ręcznego, haftu ręcznego i maszynowego. I nie dziwnego, skoro zdobycie takich i ładnych gotowych kreacji nie jest łatwe. A można je wykonać własnoręcznie.

Dla osób mających „smykałkę” do prac artystycznych z pewnością ciekawa propozycja są kursy

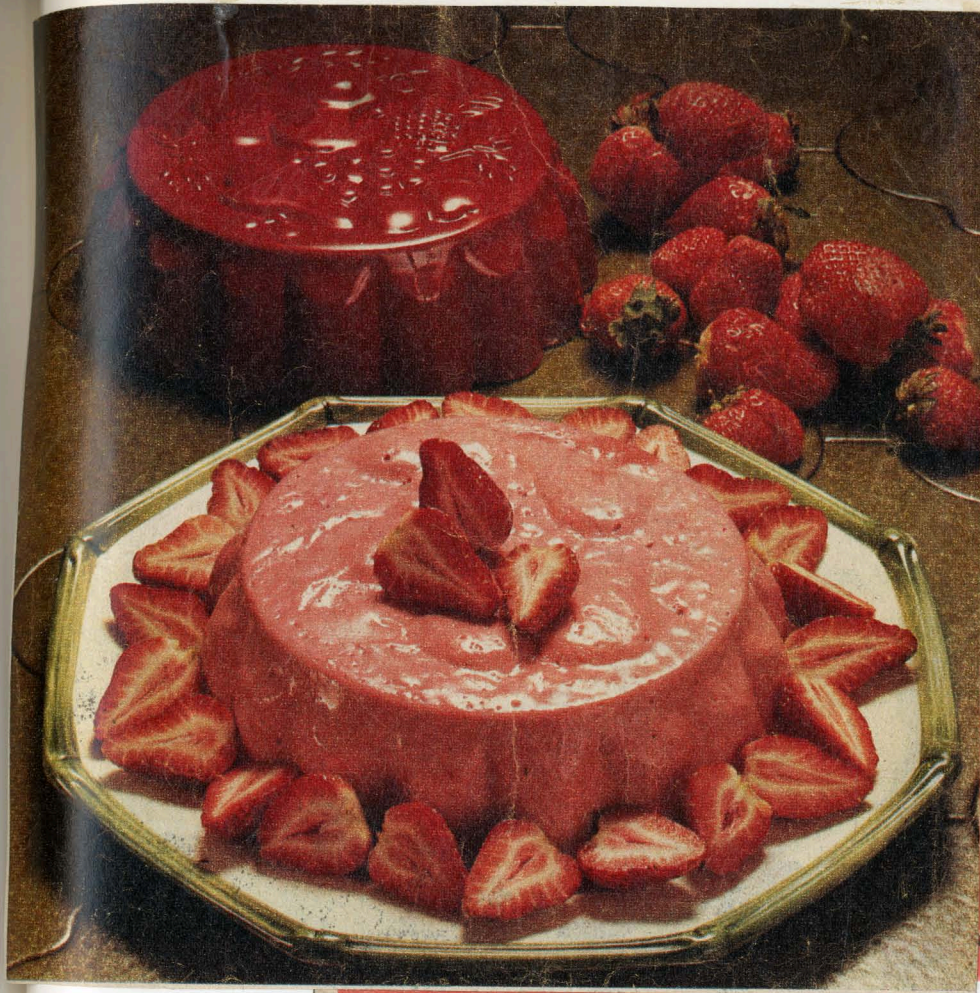
tkactwa artystycznego i makramy, czyli wyrobów ze sznurka — doskonałego tworzywa, z którego przy odrobinie fantazji wytworzyć można efektowne ozdoby (np. modne zwisy na kwiaty) lub rzeczy użytkowe (torby, kozyki etc.).

Natomiast kobiety, które chcą zdobyć uprawnienia do podejmowania pracy w charakterze kucharek lub intendentek na wczasach, czy koloniach mają możliwość ukończenia takiego kursu. Jeszcze przyjmowane są zapisy na wszystkie kursy, chetni zgłaszać się mogą do Ośrodka Gospodarstwa Domowego ZŁ LKP przy ul. Piotrkowskiej 135, w godz. 9—16, tel. 36-27-46.

H. J.

DL. 20-IX-84 v.

* Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy ZŁ Ligi Kobiet Polskich (ul. Piotrkowska 135) przyjmuje zapisy na następujące kursy: kucharek i intendentek, racjonalnego żywienia rodziny, higieny i kosmetyki, kroju, szycia i modelowania, dziewiarstwa ręcznego, haftu ręcznego i maszynowego, tkactwa artystycznego, makramy, tanich wypieków domowych. Informacje — tel. 36-27-46.



Nie tylko dla pań

• Pożyteczne kursy • Telefoniczne

„pogotowie kulinarne”

Kilkanaście osób rocznie korzysta z różnego rodzaju kursów organizowanych przez Ośrodek Gospodarstwa Domowego ZŁ Ligi Kobiet Polskich. Niezmiennie dużym powodzeniem cieszą się zajęcia, na których posiadać można umiejętność np. kroju, szycia i modelowania, haftu ręcznego, tkactwa czy makramy (robót ze sznurka). Sporo jest także chętnych na kursy higieny i kosmetyki.

Na niektóre z tych kursów jeszcze można się zapisać, bowiem pozostało trochę wolnych miejsc. Osoby zainteresowane tą formą zdobycia pożytecznych na co dzień umiejętności mogą zasięgnąć bliższych informacji w ośrodku mieszkającym przy ZŁ LKP przy ul. Piotrkowskiej 135, codziennie w godz. 9-15 lub telefonicznie pod numerem 36-27-46.

Jak zwykle, czynne jest tu także telefoniczne „pogotowie kulinarne” pod tym samym numerem telefonu. Udziela ono wszelkich porad na temat przyrządzania różnych potraw oraz przetworów. A ponieważ jesień jest właśnie okresem robienia zimowych zapasów z warzyw, owoców, a także grzybów — nie dziwnego, że telefonów od łódzian jest sporo.

Z usług tego nielapowego „pogotowia” korzystają nie tylko panie, ale również przedstawiciele płci brzydkiej, którzy jak widać, też od czasu do czasu lubią „poku- charzyć”...

H. J.

ZIMOWA SPIŻARNIA, ALE NIE ZA WSZELKĄ CENĘ

■ Jak przechowywać poradzą pod telefonem 36-27-46

■ Nie składować ziemniaków w workach

Tysiące łódzian dokonuje obecnie zarówno poprzez zakłady pracy, jak i indywidualnie zwiększonych zakupów zwłaszcza ziemniaków, cebuli i jabłek na jesienno-zimowe domowe zapasy. Plody rolne są bowiem teraz znacznie tańsze niż w środku zimy, a przede wszystkim z własnej spiżarni są pewniejsze niż ze sklepów, do których podczas śniegów czy mrozów mogą nie trafić w porę.

Jakże często jednak ta zapobiegliwość drogo kosztuje, ziemniaki gniją lub wyrastają

w naszych domowych spiżarniach, lokowanych w komórkach przegrzanych bloków.

— Ziemniaki najlepiej przechowują się w niskich temperaturach od 2,5 do 6 st. C — powiedział nam Józef Staroszak, zastępca kierownika działu obrotu ziemniakami WZGS „Samopomoc Chłopska”. Przed składowaniem ich w domowej komórce trzeba je koniecznie przebrać, a przede wszystkim przesuszyć. Przegrzanych piwnie w domach nasz rozmówca w ogóle nie zaleca do przechowywania ziemniaków, a jedynie

te w starym budownictwie lub we własnym domku, gdzie (Dalszy ciąg na str. 14)

Poradnia rodzinna powstaje przy ZŁ LKP

Wczorajsze plenium ZŁ LKP, które prowadziła przewodnicząca łódzkiej organizacji kobiecej — J. Suska-Janakowska, poświęcono roli ligi w niesieniu pomocy rodzinie dla wypełniania przez nią funkcji wychowawczych i opiekuńczych. W obradach wzięli udział przedstawiciele kuratorium, organizacji młodzieżowych i społecznych. W dotychczasowych przedsięwzięciach liga służyła rodzinie szeroko rozwiniętym poradnictwem prawnospołecznym oraz w prowadzeniu gospodarstwa domowego i krzewieniu oświaty zdrowotnej.

Za najważniejsze zadanie na ten rok plenium uznało włączenie się wszystkich ogniw organizacji w

realizację zadań zawartych w ogłoszonym przez RK PRON Narodowym Czynie Pomocy Szkole. Przy ZŁ LKP powstanie sekcja pedagogiki rodzinnej, która zrzeszy kobiety — pedagogów i psychologów. Duża rola przypadnie poradni rodzinnej LKP służącej pomocą w rozwiązywaniu trudnych problemów wychowawczych. Nawiąże ona bliską współpracę z istniejącą poradnią rodzinną prowadzoną przez Wydział Zdrowia. Rozszerzona będzie sieć kół matek i nauczycielek współpracujących z komitetami rodzicielskimi szczególnie w organizowaniu zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych oraz racjonalnego żywienia dzieci.

(kas)

ROK 1985



GLÓS ROBOT. 26-II-85r.

DZIENNIK ŁÓDZKI

26-II-85r.

Liga Kobiet Polskich w roku jubileuszu

Wczoraj, na plenum Zarządu Łódzkiego Ligi Kobiet Polskich przypominano, że organizacja polskich kobiet obchodzi w tym roku 40-lecie istnienia. W związku z tym przyjęto kierunki działania łódzkiej LKP na rok 1985 — rok jubileuszowy.

Łódzka organizacja Ligi Kobiet Polskich ma blisko 19 tysięcy członkiń działających w 294 kołach. Połowa tych kół istnieje w zakładach pracy. W obszernym referacie na plenum sekretarz ZŁ LKP Elżbieta Boborowska przedstawiła dorobek łódzkiej Ligi Kobiet w minionym roku podkreślając szczególnie duży wysiłek organizacji skierowany na pomoc rodzinom.

W roku jubileuszu łódzka LKP rozwinie szczególnie swoją działalność społeczno-polityczną oraz ideowo-wychowawczą w osiedlach mieszkaniowych, wśród kobiet w różnym wieku i o różnych zawodach. Będzie się popularyzować zastrużone dla organizacji kobiecy, urządzi się spotkania środowiskowe z założycielkami Ligi Kobiet. Aktywistki LKP odwieżdzą dawne działaczki Ligi Kobiet — dzisiaj już kobiety w podeszłym wieku. Te wizyty będą okazją do zorientowania się, w jakich warunkach materialnych żyją dawne aktywistki, jaki jest stan ich zdrowia i, przede wszystkim, jakiej pomocy potrzebują obecnie.

Jeśli chodzi o dalszą pomoc kobiecie i rodzinie Zarząd Łódz-

ki LKP, poza uruchomieniem nowej Poradni Rodzinnej, zamierza w tym roku m.in. znacznie rozwinąć akcję oświatową i wszelkie formy poradnictwa indywidualnego w Ośrodku Gospodarstwa Domowego. Szczególnie godna uwagi jest decyzja o podjęciu przez ZŁ LKP działań na rzecz obrony interesów rodzin młodych i niepełnych, rodzin znajdujących się w trudnych sytuacjach życiowych. Włączając się do zainicjowanego przez PRON „Narodowego Czynu Pomocy Szkole”, łódzka Liga Kobiet Polskich rozwinie działalność na rzecz pedagogizacji rodziców i zacieśnienia więzi między rodziną a szkołą. Liga Kobiet Polskich udzieli pomocy kobietom przebywającym na urlopiach wychowawczych, ułatwi im podjęcie pracy w tzw. niepełnym wymiarze godzin.

Bogaty, na rok jubileuszowy, jest program działalności łódzkiej Ligi Kobiet Polskich w zakresie krzewienia oświaty zdrowotnej i ochrony zdrowia kobiet. Będą powstawać dalsze szkoły zdrowia, będzie się popularyzować formy racjonalnego żywienia, podejmować działania na rzecz tworzenia nowych oddziałów pracy chronionej w fabrykach, aktywistki LKP będą uczestniczyć w przeglądach stanowisk pracy w przedsiębiorstwach i czuwać nad prawidłowym funkcjonowaniem przepisów z dziedziny bhp.

(BAT.)

Apel Ligi Kobiet Polskich

Liga Kobiet Polskich zwróciła się z apelem do wszystkich Polek o zrezygnowanie z drobnych upominków, wręczanych im tradycyjnie z okazji 8 marca i przeznaczenie zaoszczędzonych w ten sposób pieniędzy na konto budowy Pomnika — Szpitala Centrum Zdrowia Matki — Polki.

Z pomocą kobiecie i jej rodzinie

Na wczorajszym plenum ZŁ Ligi Kobiet Polskich wytyczono kierunki działania na ten rok, polegające głównie na niesieniu pomocy kobiecie i jej rodzinie. Niebawem przy ZŁ LKP powstanie poradnia rodzinna. Ośrodek Gospodarstwa Domowego, który w ubiegłym roku zorganizował 150 kursów i 1.000 pokazów dla 30 tys. osób — będzie kontynuował akcję szkoleniową, upowszechniając najlepsze sposoby racjonalnego żywienia dzieci i właściwego prowadzenia gospodarstwa domowego.

Na czoło wysuwa się propagowanie idei budowy Szpitala — Pomnika Centrum Zdrowia Matki Polki. Wiele kobiet rezygnuje z prezentów z okazji 8 Marca i proponuje, zaoszczędzone fundusze przekazać na budowę szpitala. Jednocześnie, zgodnie z inicjatywą, LKP tworzy się bibliotekę dla centrum. Na ten cel zebrano dotychczas kilkadziesiąt tysięcy złotych.

(kas)



DZIENNIK ŁÓDZKI

21.08.1985r.

- własne przetwory owocowo-warzywne;
- przechowywanie artykułów żywnościowych;
- przepisy na pełnowartościowe potrawy sezonowe.

Spizarnia na zimę

na ten temat
z naszymi Czytelniczkami

D Z I S

od godz. 10-11,30

pod nr tel. 33-03-04

rozmawiać będą przedstawicielki
Ośrodka Gospodarstwa Domowego
przy Zarządzie Łódzkiej
Ligi Kobiet Polskich

MARIA FERDZYN
kierownik OGD

GENOWEFA PYKA
instruktorka żywienia



Sierpień i wrzesień to miesiące, w których nasze panie zadają sobie wiele trudu, aby własnoręcznie przygotować zapasy na sezon jesienno-zimowy. Na ogół wiedzą jak je wykonać, ale co roku starają się stosować nowe, bardziej racjonalne metody. Dlatego ostatnie spotkanie przy TU „Dziennika Łódzkiego” ze specjalistkami w tej dziedzinie: MARIĄ FERDZYN — kierowniczką Ośrodka Gospodarstwa Domowego przy Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet Polskich w Łodzi i ALINĄ SZCZYGIEL — st. inspektorem ds. żywienia w OGD — było bardzo na czasie.

Ponieważ obrodziła kapusta, warto na przetwory z niej zwrócić szczególną uwagę. Najbardziej przydatna będzie kiszonka. Kapustę można kiszyć w słojach lub kamiennych garnkach. W sprzedaży są małe maszynki, którym łatwo się kapustę szatkuję. Poszatkowaną mieszamy z solą (na 1 kg kapusty 1 łyżka soli). Można dodać przyprawy: liść bobkowy, ziele angielskie, pieprz ziarnisty, a jeśli ktoś lubi — kminek, ewentualnie trochę marchwi, która ładnie barwi. W większych naczyniach lub beczkach można układać w kapuście także całe jabłka. Kapustę ubijając, zostawiać na 3-4 dni w temperaturze pokojowej, przykryta gazą lub ściereczką. Następnie, po okresie burzliwej fermentacji, jeszcze raz ubić i zakreślić słoiki. W garnkach na wierzchu położyć liście kapuściane. Przycisnąć talerzykiem i ob-

ciążyć gładkim, czystym kamieniem. Kiszonki ustawić w chłodnym miejscu. Najpraktyczniej jest kapustę kiszyć nie od razu, a stopniowo, po parę słoików. Taka kiszonka jest wspaniała na surówkę, a także zupę, bigos itp. Z kapusty można wykonać także od razu różne sałatki z dodatkiem pomidorów, sliwek, jabłek lub papryki. Dodajemy przyprawę takie jak pieprz, liść bobkowy, czosnek, koperek. Surówki zalewa się roz-tworem przygotowanym z wody, soli, cukru i kwasku cytrynowego. Użycie kwasku pozwala na tylko jednorazowe pasteryzowanie przez godzinę, natomiast bez kwasku 2-krotne (po godzinie).

Ponieważ zapowiadano urodzaj fasoli i groszku, ośrodek poleca przygotowanie przetworów i z tych warzyw. Najbardziej przydatną będzie fasolka pasteryzowana w sło-

SPIŻARNIA NA ZIMĘ

„Każda skrzętna gospodyni na zimę zapasy czyni” — o tym, że to przysłowie nie straciło na swojej aktualności świadczy duże zainteresowanie ostatnim naszym spotkaniem przy TU na temat „Spiżarnia na zimę”. Mielniący telefon nie tylko od pań, ale także od wielu panów. Dyżurujące przy TU przedstawicielki Ośrodka Gospodarstwa Domowego ZŁ LKP Maria Ferdyn — kierowniczka i Genowefa Pyka instruktorka zachęcały wszystkich niezdecydowanych do wykonywania własnych przetworów owocowych i warzywnych na zimę. Są one bowiem — jeśli dobrze wykonane — smaczne, pełnowartościowe, a ponadto swykie o wiele tańsze od nabywanych w handlu, co w budżecie domowym ma niemałe znaczenie.

Obecnie w sprzedaży pokazało się sporo kabaczków, cukinii, papryki. Warto więc z nich wykonać przetwory w formie marynat. Należy je umyć, odciec (z papryki i kabaczków wybrać gniazda nasienne). Potem lekko zaparzyć i układać w dobrze umyte i wyprażone w piekarniku słoiki. Zalewać roztworem z wody i octu z przyprawami (pieprz, ziele, liście laurowe) i pasteryzować 15–20 min. W przypadku łagodniejszego roztworu pasteryzacja kabaczków i cukinii musi być przeprowadzona trzy razy.

Na zimę bardzo przyda się przygotowane w małych słoikach (porcje jednorazowe) włoszczyzna. Obrane i umyte warzywa (marchew, pietruszka, seler) trzemy na grubej tarce, zasypujemy solą. Proporcja: dwie łyżki soli na 1 kg warzyw. Włoszczyznę ułożymy w słoikach i zakręcić.

Choć w tym roku nie zapowiada się zbyt bogaty zbiór pomidorów warto jednak przygotować na zimę chociaż mniejszą ilość przecieru pomidorowego. Pomidory umyte i oczyszczone zmiksować, doprawić do smaku solą i cukrem, odparować zbyt dużą ilość płynu. Następnie rozłożyć do słoików i pasteryzować 10 minut. W przypadku braku miksera, pomidory kroimy, gotujemy, a następnie przecieramy przez sito i doprawiamy solą i cukrem. Po włożeniu do słoików lub butelek pasteryzujemy 10 minut.

W tym roku pomidory bardzo powoli nabierają pełnej barwy. Z zielonych pomidorów można przygotować świetną sałatkę. Na 1 kg pomidorów bierzemy 20 dkg cebuli, łyżkę soli, ewentualnie trochę papryki i marchwi do smaku. Wszystkie kroimy w

plasterki. Pomidory i cebulę zasypać solą i zostawić na 12 godzin. Potem odciec i przygotować zalewę. Na pół litra wody trochę cukru i octu lub lepiej kwasu cytrynowego. Tym zalewamy ułożone warzywa. Na wierzch wlewa się łyżkę oleju, co podnosi smak i lepiej konserwuje sałatkę. Pasteryzacja powinna trwać 20 minut.

Ponieważ oczekiwany jest urodzaj groszku szparagowego, ośrodek poleca przetwory z niego. Ułożone w słoikach zalewa się roztworem wody z dodatkiem soli. Komercyjna jest trzykrotna pasteryzacja po godzinie w ciągu 3 kolejnych dni.

Z przetworów owocowych najprzydatniejsze będą jabłka wykonane następująco: owoce umyć, obrać i zetrzeć na grubej tarce jarzynowej, a następnie wymieszać z cukrem (na 1 kg jabłek 0,5 kg cukru). Przetarte jabłka ułożyć do słoików i pasteryzować 0,5 godz. Takie jabłka będzie można użyć do pierogów, zapiekanek, naleśników, różnych deserów oraz do szarlotki.

Śliwki instruktorki polecają przygotować w następujący sposób. Umyte owoce bez pestek ułożyć ciasno w słoikach i przesycać cukrem (na 1 kg śliwek 30 dkg cukru). Słoiki zakręcić i pasteryzować. Takie śliwki można także wykonywać bez cukru.

Dobrze jest przygotować suszone owoce głównie gruszki (a w tym roku ma być ich bardzo dużo) oraz jabłka i śliwki. Jabłek nie obiera się, ale kroci w plasterki lub na części. Śliwki najlepiej schną bez pestek. Mniejsze gruszki pozostawić w całości, a większe przekroić na pół. Owoce ułożone na blaszce suszy się w piekarniku na bardzo małym ogniu. Ususzone umieszcza się w torbkach z gazy (każdy gatunek osobno) i wiesza w przewiewnym miejscu.

Z jabłek, gruszek, a także śliwek warto przygotować marmoladę, a z samych śliwek powidlą. Proporcja na 1 kg owoców 1 kg cukru.

Ważne jest, aby wszystkie przetwory ustawiać na półkach w miejscach zacienionych, suchych, przewiewnych i chłodnych. Co jakiś czas należy je przeglądać.

Warzywa korzenne najlepiej przechowywać w piwnicy w piasku. Cebulę w workach siatkowych wieszać w chłodnych miejscach i także dość często przebieierać.

Instruktorki przekazywały naszym czytelnikom wiele interesujących przepisów np. na bigos z cukinii i kabaczków, na ciasto

biskoptowe z owocami itp. Zainteresowanych odsyłamy po wszelkie rady do poradni żywienia przy ul. Piotrkowskiej 135 (tel. 36-27-46) czynnej codziennie z wyjątkiem sobót, niedziel i świąt w godz. 9–16. Obecnie przyjmuje się zgłoszenia na różne kursy, które rozpoczną się już od września. M. in. na kurs racjonalnego żywienia rodziny oraz dla kucharek i intendentek.

A teraz jeszcze kilka pytań i odpowiedzi.
— Do jakich przetworów mogę wykorzystać słoiki, do których nie mam wieczek?

— Do przetworów wysokosłodzonych takich jak marmolady, dżemy, galaretki i konfitury. Jeszcze gorące dobrze jest przykryć krawędzią celofanu przetartym alkoholem. Nakryć celofanem i bardzo dokładnie zawiązać sznureczkiem.

— Jak przechowywać grzyby w soli?

— Grzyby po umyciu i obraniu zasypać solą (na 1 kg grzybów 2 łyżki soli). Po paru godzinach odlać wodę. Grzyby układać w słoiki, a następnie pasteryzować przez 3 kolejne dni po pół godziny.

— Czym można zastąpić rodzynki do ciast?

— Suszonymi śliwkami lub wiśniami albo marchwią ugotowaną w syropie.

— Jak zabezpieczyć stały zapas białego barszczu kiszzonego?

— Najlepiej pierwszy roztwór z maki żytniej i wody zmieszać z barszczem nabytym w piekarni. Później kolejne roztwory zakwaszać odrobiną pozostałego barszczu. Dobrze jest trzymać go w kamiennym garnku lub w butelce.

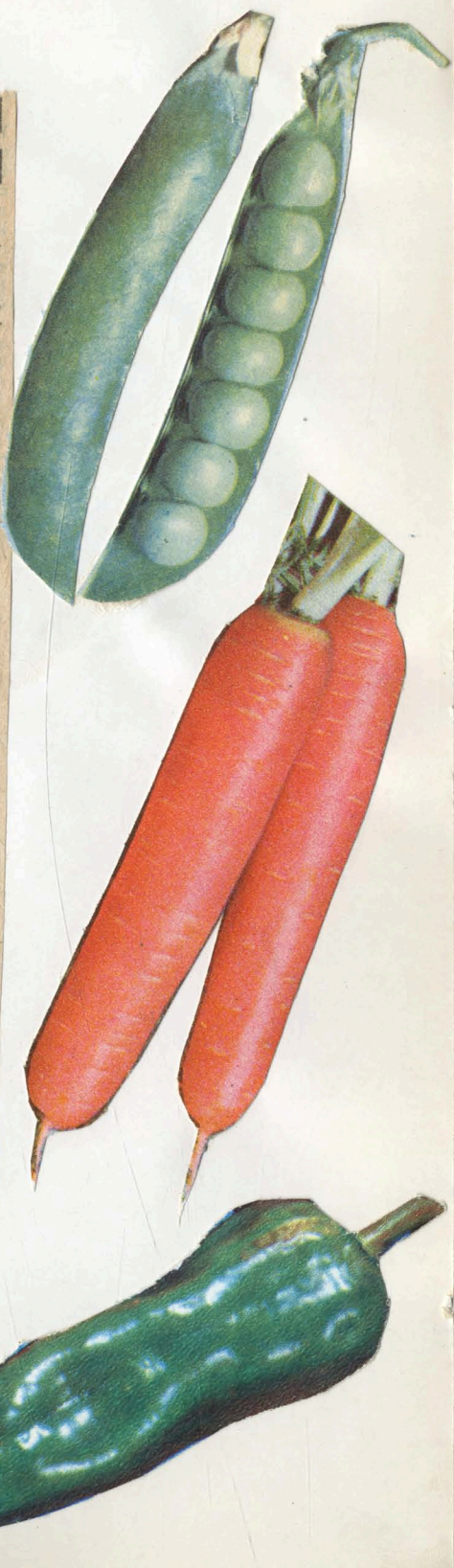
— Czy można robić marynatę z nasion nasturcji?

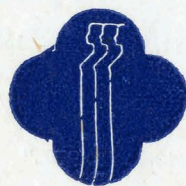
— Tak. Zielone nasiona niedojrzałe umyć i gotować przez 5 minut w lekko osolonej i ostudzonej wodzie. Osaczyć i wystudzone zalać przygotowaną przedtem zalewą, nakładać do słoików i zakręcać. Zalewa: pół szklanki octu, jedna szklanka wody, sol i cukier do smaku. Zastosowanie marynaty: do dekoracji kanapek, do mięsa i sałatek.

— Czy po pasteryzacji należy ustawiać słoiki do góry dnem?

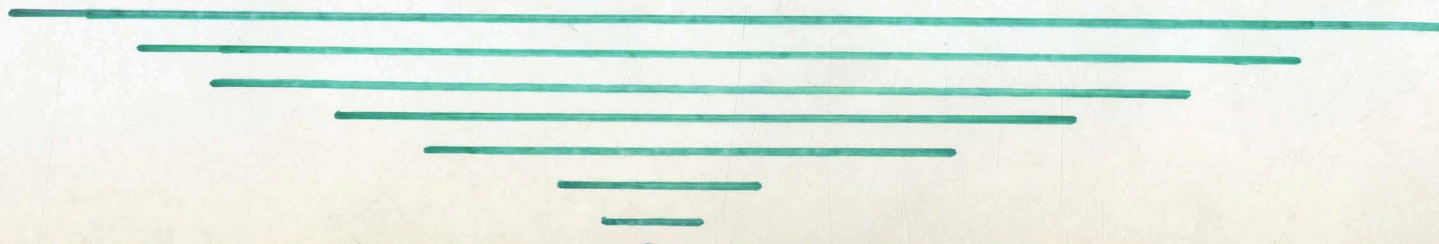
— Niekoniecznie, choć tego typu postępowanie pozwala na szczelniejsze zamknięcie słoika. Jeśli jednak ustawiamy słoik normalnie, należy po przykryciu przykrywką, ze dwa razy odwrócić go, aby sprawdzić szczelność przykrycia.

Notowała: KAS





40 LAT
LIGI KOBIET POLSKICH



RDK 1986

Komitet Gospodarstwa Domowego ZG LKP
składa z okazji Dnia Nauczyciela
najserdeczniejsze życzenia - satysfakcji
i osiągnięć w upowszechnianiu zagadnień
gospodarstwa domowego oraz wszelkiej
pomyślności w życiu osobistym.

Dyrektor
/mgr A. Zdybel/



**W Ośrodku
Gospodarstwa
Domowego LKP**

**Kursy
dla kobiet**

Ośrodek Gospodarstwa Domowego LKP (Piotrkowska 135) rozpoczyna nowy rok szkoleniowy. Trwają zapisy na rozmaite kursy. Można na nich nauczyć się kroju, szycia i modelowania, dziewiarstwa lub hafciarstwa ręcznego albo maszynowego, tkactwa artystycznego, makramy, pielęgnacji urody. Ponadto rozpoczyna się kursy dla kucharek i intendentek oraz dla kobiet nie mających kwalifikacji, a pracujących w stołówkach i innych punktach żywienia. Młodym łodziankom poleca się zwłaszcza naukę racjonalnego żywienia rodziny. Kursy odbywają się w dogodnych godzinach, a odpłatność jest niska (od 1300 zł za kurs).

W ub. roku ośrodek na 140 kursach przeszkolił 3,5 tys. osób, w tym także kilkudziesięciu mężczyzn. W Łodzi podnoszą swe kwalifikacje na rocznym kursie w zakresie żywienia kobiety z całej Polski, prowadzące poradnie żywienia w miastach i na wsi.

Kas



LETNIE KURSY

Latem należy żywić rodzinę, a zwłaszcza dzieci tak, aby wykorzystywać wszystkie dostępne, wartościowe warzywa, owoce i inne sezonowe produkty. Ośrodek Gospodarstwa Domowego LKP przy ul. Piotrkowskiej 135 (tel. 36-27-46) organizuje w związku z tym letnie kursy mające podnieść kwalifika-

cje gastronomiczne łodzianek. W przygotowaniu są przede wszystkim kursy żywienia dietetycznego, wypieku ciast sezonowych i przetwórstwa owocowo-warzywnego. Poza tym na życzenie odbędą się dwa kursy — kroju i szycia spodnic oraz bluzek.

(kas)

**Każda mama
szyje sama**

Ośrodek Gospodarstwa Domowego LKP przy ul. Piotrkowskiej 135 (tel. 36-27-46) na życzenie wielu łodzianek po raz pierwszy organizuje kurs szycia spodni. W ciągu czterech miesięcy szkolenia kursantki nauczą się kroić i szyć spodnie dla dzieci, dla siebie, a nawet spodnie męskie.

Kurs pod hasłem „Każda mama szyje sama” rozpocznie się w marcu.

(k)

Kursy LKP

Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy ZL LKP przyjmuje zapisy na następujące kursy: kroju, szycia i modelowania; kroju, szycia i modelowania spodni; dziewiarstwa maszynowego; dziewiarstwa ręcznego; haftu maszynowego; haftu ręcznego; tkactwa artystycznego; makramy; kucharek intendentek; racjonalnego żywienia; higieny i kosmetyki.

Informacji udziela i zapisy przyjmuje Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy ZL LKP, ul. Piotrkowska 135, tel. 36-27-46 lub 36-58-66 w godz. 9-16.

6.08.1986.

EKSPRESS 4.08.1986.

Nowe kursy dla pań

Z początkiem sierpnia Ośrodek Gospodarstwa Domowego LKP przyjmuje zapisy na nowe kursy. Do wyboru jest 10 rodzajów szkolenia. Można nauczyć się racjonalnego żywienia rodziny i tanich wypieków domowych. Specjalny kurs (roczny) zaplanowano dla kucharek i intendentek. Ponadto będą kursy: higieny i kosmetyki, kroju, szycia i modelowania, dziewiarstwa ręcznego I i II stopnia, dziewiarstwa maszynowego oraz haftu ręcznego i maszynowego oraz tkactwa artystycznego. Przygotowuje się też kurs makramy. In-

formacji udziela OGD (Piotrkowska 135, tel. 36-27-46) w godz. 9-16. (kas)

Kursy LKP

Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy ZL LKP przyjmuje zapisy na następujące kursy: kroju, szycia i modelowania; kroju, szycia i modelowania spodni; dziewiarstwa maszynowego; dziewiarstwa ręcznego; haftu maszynowego; haftu ręcznego; tkactwa artystycznego; makramy; kucharek intendentek; racjonalnego żywienia; higieny i kosmetyki.

Informacji udziela i zapisy przyjmuje Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy ZL LKP, ul. Piotrkowska 135, tel. 36-27-46 lub 36-58-66 w godz. 9-16.

NIE TYLKO DLA PAŃ

Pogoda u progu lata mamy taka sobie. Za oknem wciąż pada i perspektywy na uroły na razie są niewielkie. A tu wczasy drogie, wybrzeże zanieczyszczone toteż nie ma co żałować, jeśli letnie miesiące przyjdzie komuś spędzić w mieście. Zwalaszcza że dla tych którzy w tym okresie mają trochę czasu i chcą go pożytecznie wykorzystać Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet Polskich ma interesującą propozycję. Zorganizował on mianowicie kilka pożytecznych kursów: wypieku ciast, żywienia dietetycznego, przetwórstwa owocowo-warzywnego, kroju i szycia spódnic oraz bluzek.

Zapisy przyjmuje i informację w tej sprawie udziela OGD, ul. Piotrkowska 135, I piętro, tel. 36-27-46, 36-58-66 w godz. 9-16. Jest to, oczywiście, propozycja nie tylko dla pań...

(s)

DZIENNIK 13.08.1986.

Staropolska kuchnia zyskała uznanie zagranicznych gości

Wczoraj w Ośrodku Gospodarstwa Domowego LKP w Łodzi odbył się pokaz dań staropolskich dla żon zagranicznych uczestników samolotowych mistrzostw Europy. Instruktorzy serwowały barszczyk z uszkami, kaczkę na dziko z pikantnym nadzieniem, do której podały kluski na parze, surówkę z kapusty i śliwek, a na deser — przekładaniec makowy z kruszonką.

Staropolska kuchnia zyskała uznanie w oczach cudzoziemek, które interesowały się bardzo wykonaniem nie znanych im smakolek. Nie tylko notowały przepisy, ale same pomagały w przyrządzaniu poszczególnych potraw.

OGD nie ma wakacji i niemal codziennie instruktorzy ośrodka organizują różne pokazy rozmaitych sezonowych dań. Takie minikursy odbywają się także na półkoloniach i koloniach, w ogrodach działkowych itp. Również wczoraj w Urzędzie Stanu Cywilnego Łódź-Sródmieście odbył się pokaz dla narzeczonej. Demonstrowano jak można szybko i łatwo dostępnych artykułów wykonać kanapki i napoje, które mogą z powodzeniem znaleźć się na weselnym stole. Kalendarzyk imprez OGD jest prawie wypełniony, nadal przyjmuje się zgłoszenia na pokazy i degustacje oraz letnie kursy żywieniowe.

(kas)

DZIENNIK 6.08.1986.

Spotkanie przy NTU

Spizarnia na zimę

Kierowniczka Ośrodka Gospodarstwa Domowego przy Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet Polskich w Łodzi Maria Ferdzyn oraz specjalistka do spraw żywienia Alina Szczygiel podczas ostatniego spotkania przy Telefonie Usługowym 33-03-04 gorąco namawiały nasze czytelniczki do zaopatrzenia swych spiżarni na zimę. Tym bardziej, że obecnie obrodziły i są względnie tanie niektóre z owoców i warzyw.

Np. na przecier można wykorzystać pomidory także w drugim gatunku. Mogą być miękkie, byleby nie nadpsute. Pomidory należy rozgotować, przetrzeć przez sito (można przedtem zmiksować) i doprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem. Przecierem napełnić słoiki i pasteryzować. Można także włożyć słoiki do piecyka na 5 minut, a po wyjęciu dokręcić wieczka.

Instruktorzy OGD bardzo polecają sok z pomidorów. Pomidory umyte i pokrojone przepuszcza się przez sokowirówkę. Sok doprawić pieprzem, cukrem i solą, ew. mieloną papryką, wlać do słoików i pasteryzować 20 minut. Jeśli w domu jest sokownik można przy jego pomocy uzyskać sok z pomidorów. Wrzący doprawiony do smaku solą i cukrem nalewać do słoików, zakręcić wieczka, po czym odwrócić naczynia dnem do góry i umieścić pod kocym aż do wystygnięcia.

A oto przepis na bardzo smaczne jabłka w pomidorach. Małe jabłka (nie papierówki) obrane i podzielone na półki ułożyć w słoikach, a następnie zalać przecierem pomidorowym. Pasteryzować pół godziny. Jabłka można podawać jako dodatek do innych dań lub do dań kolacyjnych. Przecier przyda się do zup lub napojów.

Instruktorzy namawiały nasze czytelniczki do przygotowania na zimę kwaszonej czerwonej kapusty z jabłkami. Kapustę umyć, poszatkować, a jabłka utrzeć na grubej tarce i połączyć wszystko razem. Dodać do smaku sól i cukier. Układać w słoikach lub kamiennych garnkach. Proporcja: na 1 kg kapusty 1/4 kg jabłek. Można jeść już po tygodniu, ale nadaje się także do dłuższego przechowywania.

W spiżarni na zimę powinny koniecznie znaleźć się ogórki kiszzone, które najlepiej przygotować w następujący sposób. Umyte ogórki układa się w słoikach dodając kopru laurowych liści, czosnku, listków wędliny i listków selera. Zalać wodą z dodatkiem soli (na 1 l — łyżka). Przez 2 dni trzymać słoiki przykryte wieczkami w temperaturze pokojowej, po czym przenieść do chłodnego miejsca. Po 2 tygodniach można dokonać pasteryzacji przez 2-3 minuty, czym przerywa się proces kiszenia.

Świetnym dodatkiem, nawet na okolicznościowych obiadach czy kolacjach będą marynowane śliwki lub gruszki. Gruszki średniej wielkości (np. bergamotka lub klapsy) obrać ze skórki, ale pozostawić ogonki (większe gruszki kroić na półki). Po obgotowaniu 2-3 minuty ułożyć w słoikach i zalać gorącą wodą z octem (na 1 l — pół szklanki) dodać 15 dag cukru. Zamiast octu można użyć kwasu cytrynowego. Pasteryzować 15 minut. Śliwki zalewa się wodą z octem. Aby nie marszczyły się trzeba każdą nakłuć.

W tym roku obrodziły wiśnie. Warto przygotować konfiturę z tych owoców. Jest pyszna i nadaje się do wszystkiego — do ciast, pieczywa, do herbaty, jako dodatek do deserów, do dekoracji tortu itp. Wiśnie wydręlować, przesypać cukrem (na 1 kg owoców pół kg). Po 12 godzinach odlać nadmiar soku. W pół szklanki ulanego soku rozpuścić 0,5 kg cukru i na tym syropie wiśnie przez 3 dni gotować w szerokim płaskim rondelku po pół godziny. Gorące wiśnie układać w słoiki. Pozostały sok zlać do słoików lub butelek i spasteryzować.

— A jak najlepiej przechować natkę z selerów? — Otóż natkę należy ususzyć w grzejniku. Zmieszać w młynku do kawy. Będzie świetnym, aromatycznym dodatkiem do zup, sosów i innych dań.

Na życzenie czytelniczek, które dzwoniły do nas, przedstawicielki OGD podawały wiele interesujących przepisów na różne przetwory i potrawy z warzyw i owoców. Nie mamy miejsca, aby je omówić, ale zainteresowane osoby kierujemy do poradni żywienia czynnej codziennie w godzinach 9-16 (z wyjątkiem sobót, niedziel i świąt) przy ul. Piotrkowskiej 135 lub pod numerami telefonów 36-27-46 lub 36-58-66. Obecnie przyjmuje się też zgłoszenia na różne kursy, jak racjonalnego żywienia rodziny, wypieku tanich ciast lub kursu dla kucharek i intendentek.

Not.: W. KAS

PÓŁKOLONIE ○ KOLONIE ○ OHP

Wszystko zależy od komendanta

Półowa lata już są nami. Ci, którym udało się wyjechać nad morze lub w góry, korzystają z pięknej pogody. A jak wypoczywa młodzież w mieście, jak spędza wolny czas? Po raz drugi odwiedziliśmy kilka łódzkich szkół gdzie zorganizowano bazy dla kolonistów.

W Państwowym Domu Dziecka przy ul. Małachowskiego 74 przebywa 80 dzieci (III, IV i V klasa) z województw śląskiego, polskiego, kaliskiego i bydgoskiego. Wychowawczyni domu dziecka, Mirosława Witczak mówi że po wycieczkach do zoo i lunaparku, występie teatru „Pinokio” i spotkaniu ze społecznym inspektorem ruchu drogowego, największą atrakcją będzie pokaz ciast i surowek połączone oczywiście z de-

gustacją. Autorem niespodzianki jest Liga Kobiet Polskich. Przy okazji odbędzie się też pogadanka na temat higieny. Pomysł na czasie.

TKKF Osiedle Jagielly przy ul. Wspólnej 8 potraktowało półkolonistów na sportowo. Nic dziwnego: organizatorzy lata w mieście dysponują sześcioma salami gimnastycznymi, basenem w Parku im. „Promienistych” no i mają bogate doświadczenia w organizowaniu czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu.

Szkoła Podstawowa nr 163 przy ul. Wróblewskiego 65 gości 74 dzieci z Pszczyny. Kierowniczką kolonii Teresa Piesiur, jest pełna uznania dla kierownictwa szkoły, które spisało się „na białkę”.

Udostępniając kolonistom wszystko, czym dysponuje szkoła, na co dzień Dzieci zwiedzają okolice, biorą udział w zawodach sportowych i grach towarzyskich, nawiązują przyjaźnie z innymi kolonistami. Teraz przygotowują się do spartakiady kolonijnej. Poza tym chodzą do zoo i lunaparku, na basen, byli w Muzeum Włókiennictwa.

W bursie nr 9 przy ul. Żubardzkiej 1 przebywa od piątku młodzież ze Związku Radzieckiego, 48 dziewcząt i chłopców z Iwanowa pracować będzie na terenie budowy CZMP. Organizator akcji — Komenda Łódzka OHP — pomyślał o wycieczkach do Warszawy i Krakowa oraz o wspólnych spotkaniach z innymi grupami OHP pracującymi i wypoczywającymi w naszym mieście. Jak nam powiedział komendant zgrupowania, Roman Zawada, młodzież z Iwanowa opiekują się pracownicy dydaktyczni Uniwersytetu Łódzkiego.

— W ogóle dobra atmosfera i wszystko co wiąże się z funkcjonowaniem obozu OHP — mówi p. Zawada — zależy od komendanta, od jego inicjatywy, pomysłowości i poczucia humoru.

W. M.

Znacznie łatwiej o nową, modną kreację i w dodatku tania, jeśli umie się ją samemu uzyć czy zrobić na drutach albo maszynie dziewiarskiej. Warto więc skorzystać z możliwości zdobycia tych pożytecznych umiejętności na kursach organizowanych tradycyjnie od września przez Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy ZL Ligi Kobiet Polskich.

A do wyboru są następujące kursy: kroju, szycia i modelowania spodni, dziewiar-

POŻYTECZNE UMIEJĘTNOŚCI

stwa ręcznego i dziewiarstwa maszynowego, haftu maszynowego oraz ręcznego a także tkactwa artystycznego i makramy dla tych osób, które mają zamiłowanie do tworzenia różnych makatek, dywaników czy ozdób ze sznurka itp.

Można się tu także nauczyć zasad racjonalnego żywienia a nawet zdobyć uprawnienia kucharki-intendentki. Wszelkie tajniki dotyczące zachowania długo urody i właściwej jej pielęgnacji zdradzą zaś specjalistki na kursie higieny i kosmetyki.

Tak więc każdy znajdzie coś dla siebie. Bliższych informacji można zasięgać i zapisywać się na kursy w Ośrodku Gospodarstwa Domowego ZL LKP przy ul. Piotrkowskiej 135, tel. 36-27-46 lub 36-58-66, w godz. 9-16.

H. J.

Łodzianki chcą być dobrymi gospodyniami

Łodzianki chcą być dobrymi gospodyniami i dlatego garną się do nauki na wszelkiego rodzaju kursach organizowanych przez Ośrodek Gospodarstwa Domowego LKP. W ubiegłym roku — jak nam powiedziała kierowniczka ośrodka, Maria Ferdzyn — przeszkolono 5 tys. mieszkankę miasta, a rozmaite pokazy, na których instruktorzy OGD uczą, jak wykonywać szybko i smacznie przeróżne dania — obejrzało 22 tys. osób. Poradnia żywienia prowadzona przez ośrodek przy ul. Piotrkowskiej 136 (tel. 36-27-46 i 36-58-66) codziennie odpowiada na wiele pytań, np. co podać na okolicznościowym przyjęciu lub jak upiec smaczne ciasto drożdżowe.

Ośrodek od połowy lutego zaczyna nowe kursy, dzięki którym łodzianki będą mogły zdobyć wiedzę niezbędną do dobrego prowadzenia domu oraz podnieść swe kwalifikacje zawodowe. Organizu-

je się takie kursy, jak: tanich wypieków domowych, racjonalnego żywienia rodziny, przyrządzania wartościowych i smacznych dań w stołówkach szkolnych, przedszkolnych, szpitalach itp. Ponadto można nauczyć się kroju, szycia i modelowania, dziewiarstwa oraz haftu ręcznego i maszynowego, tkactwa artystycznego, kosmetyki i makramy. (kas)



W dniu 24 czerwca w Urzędzie Stanu
Cywilnego odbyła się uroczystość, na której
spotkali się rówieśnicy 35 milionowego obywatela

O.G.D. na tę uroczystość
przygotował dla dzieci
pokaz



ROK 1987



Zgierz, 1987-01-15

Tel. 16-20-34

AD

Zarządu Łódzkiego

Ligi Kobiet Polskich

Éó d'z

ul. Piotrkowska 135

Podziękowanie

W związku z zakończeniem kursu kosmetycznego dla członkiń Koła Zakładowego LKP przy ZPB "Boruta" w Zgierzu na przełomie roku 1986/87 składamy tą drogą serdeczne podziękowania Zarządowi Łódzkiemu LKP za delegowanie tak dobrej instruktorki w osobie kol. Anny Orpiazewskiej.

Kol. Anna Orpiszewska swoją postawą jak i zaangażowaniem - przekraczającym niejednokrotnie jej obowiązki - przekazała nam wiele cennych informacji jak i metodyki praktycznego dbania o swój wygląd. Jej osobiste zachowanie się i sposób bycia wpłynął na stale utrzymującą się frekwencję tego kursu oraz pełne zadowolenie z jego przebiegu każdej z uczestniczek.

Dzięki takiemu przebiegowi prowadzonych wykładów jak i zajęć praktycznych, działalność Ligi Kobiet Polskich staje się popularna wśród członkiń jak i kobiet nie będących jeszcze członkiniami LKP.

Dlatego też prosimy przy następnym naszym zgłoszeniu takiego kursu- o ile będzie to możliwe - o delegowanie do naszego Zakładu kol. Anny Orpiszewskiej.

Równocześnie prosimy Zarząd Łódzki LKP o przekazanie kol. Annie Orpiszewskiej serdecznych podziękowań za trud i wkład pracy dla dobra i ładnego wyglądu kobiet z "Boruty".

Podpisy uczestniczek / kursu.

Do wiadomości:

ZM LKP w Zgierz

Shoemaker

Podpisy uczestników kursu.

Panińska Stanisław Stendera Henryk
Dobrowolski Stefan Brzozowski Antoni
Młodszy Sędzi. K. D. L. Pancer' or
Morawski Jan Karłowicz Józef
Klein Stanisław Dobosz Zdzisław
Olsza p. Mironowicz Janina Adam

Dziennikarki przy... garnkach



Pokaz żywieniowy nt.
 "przygot. przyj. dla niespodziewanych
 gości" w dn. 29-04-87r.
 dla Sekcji Dziennikarek
 prowadzony przez instruktorkę
 Joannę Kaczubę.



Tym razem dziennikarki w innej niż zwykle roli — jako uczestniczki kursu gastronomicznego. W Ośrodku Gospodarstwa Domowego Zarządu Łódzkiego Ligi Kobiet Polskich odbył się minikurs ph. „Jak z dostępnych artykułów spożywczych wykonać zestaw smacznych dań dla niespodziewanych gości”. Instruktorka żywienia Joanna Kaczuba zaproponowała: zupę krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym własnej roboty, paprykarz z kurczaka z zieloną sałatą i ryżem na sypko oraz na deser krem z twarogiem z owocami np. z mrożonymi truskawkami.

Wszystko udało się znakomicie i smakowało, że palce lizać. Koszt potrawy dla jednej osoby — 150 zł. Jeśli ktoś chciałby takim obiadem podjąć swych gości — radzimy dzwonić do poradni żywienia LKP, tel. 36-27-46.

(Kas)
 Foto: J. CYPERLING

Podczas ostatniego spotkania przy TU 33-03-04 dwugodzinna rozmowa kierowniczkę OGD Marii Ferdzyn i instruktorów żywienia Alicję Szczygiel i Krystynę Nitę z naszymi czytelniczkami dotyczyła wykonywania przetworów, a także sposobów przechowywania warzyw, owoców, grzybów itp. w domu lub na działce dysponujemy chłodnią piwnicą, warto tam przechować: marchew, buraki, pietruszkę. Najlepiej do tego celu wykorzystać duże foliowe worki skrócone do ok. 70 cm. Układa się w nich warstwami warzywa, po czym przesypuje piaskiem. Co pewien czas trzeba skrapiać wodą.

Jabłka dobrze trzymają się w skrzynkach przesypane wiórkami drzewnymi.

Suszone warzywa i owoce jak: jabłka, gruszki, śliwki (bez pestek) umieszcza się w woreczkach z gazy lub płótna i wieszka w miejscach przewiewnych i suchych, możliwie zaciemnionych.

Bardzo przydadzą się — salatek wielowarzywne, pasteryzowane. Wykonuje się je z takich warzyw jak: fasolka, pomidory, cebula, papryka, kapusta biała i czerwona. Fasolkę należy obgotować, paprykę sparzyć i pokroić w paski, kapustę poszatkować, cebulę pokroić w plasterki.

Warzywa można układać w słojach warstwami lub wymieszać i umieszczać w mniejszych słoiczkach. Zalać roztworem: na 1 l wody łyżka soli, 2 łyżki cukru, łyżeczka kwasu cytrynowego, ponadto pieprz, ziele angielskie, czosnek, koperek. Po 25-minutowej pasteryzacji dokręcić przykrywkę. Uwaga: słoiki należy przeglądać co 2—3 tygodnie. Jeśli w jakimś słoiku ukaże się najmniejsza nawet ilość pleśni, trzeba jego zawartość natychmiast przegotować z dodatkiem cukru.

W spiżarni nie powinno zabraknąć przecieru z pomidorów. Do jego wykonania można wykorzystać także pomidory w gorszym gatunku. Mogą być miękkie, byle nie nadpsute. Przecier doprawiamy solą i pieprzem. Słoiki pasteryzujemy przez 20 minut. Można też włożyć słoiki do piecyka na 5 min. a po wyjęciu dokręcić wieczka.

Pożądane jest wykonanie kiszonek z kapusty białej lub czerwonej, przeznaczonych głównie na salatek lub dodatki do drugich dań. Kapustę najlepiej kwaszyć w garnkach lub pojemnikach kamionkowych, albo w słoikach, przesypując solą. Do kapusty można dodawać całe jabłka, startą marchewkę lub małe główki włoskiej kapusty.

Przed nami zbioru jabłek i gruszek. Warto więc wykonać przecier jabłkowy nadający się do ciast, deserów, na zupę czy jako dodatek do drugiego dania. Jabłka oczyścić, obrać, rozgotować, przetrzeć przez sito. Najlepiej do tego nadają się antonówki lub szare renety. Można połączyć ten przecier z borówkami lub żurawiną. Na 1,5 kg masy owocowej 0,5 kg cukru.

Świetnym dodatkiem do okolicznościowych obiadów są smażone gruszki. Gruszki średniej wielkości twarde, obrać ze skórki ale pozostawić ogonki. Większe gruszki przekroić na pół. Po obgotowaniu (2—3 min.) ułożyć w słoiki i zalać gorącą wodą z dodatkiem octu lub kwasku. Na 1 l zalewy 15 dkg cukru. Pasteryzować 15 minut.

Wśród pytań wiele dotyczyło przetworów z grzybów. Oto przepis na grzyby smażone. Po umyciu grzyby pokroić, obgotować, posolić i popierzyć do smaku. Nie dodawać cebuli. Obsmażyć na smalcu, po czym układać do słoików. Pasteryzować przez kolejne trzy dni po pół godziny. A oto jeszcze kilka pytań i odpowiedzi.

— Chciałabym zapisać się na kurs przetwórstwa owocowo-warzywnego.

— OGD przyjmuje właśnie zapisy na wszystkie kursy, które rozpoczyna się we wrześniu. M. in. organizujemy kurs przetwórstwa a także racjonalnego żywienia rodziny oraz żywienia dietetycznego.

— Czy zieloną natkę selerów lub pietruszki można przechowywać w soli?

— Tak, najlepiej w małych słoiczkach do jednorazowego użycia. Natkę dobrze jest też wysuszyć w grzejniku, zmieścić w młynku do kawy i stosować jako aromatyczny dodatek do zup, sosów itp.

— Jak przechowywać grzyby w soli?

— Po umyciu i obraniu zasypać solą (na 1 kg grzybów 2 łyżki soli). Po paru godzinach odlać wodę po czym grzyby układać w słoikach a następnie pasteryzować przez trzy kolejne dni po pół godziny.

Na życzenie naszych czytelniczek, które dzwoniły do TU podajemy adres do poradni żywienia czynnej codziennie od 9.00 do 16.00 (z wyjątkiem sobót, niedziel i świąt): Łódź, ul. Piotrkowska 135, telefon 36-27-46 lub 36-58-66. Pod tymi numerami także pełna informacja o wszystkich kursach.

Notowała (kas)

— Czy można robić przetwory z jarzębiny?

— Tak. Po zerwaniu jarzębiny zamrozić przez parę dni, dla czego traci gorzkość. Umyć i smażyć dżem. Na 1 kg owoców — 60 dag cukru. Można łączyć ze smażonymi gruszkami lub jabłkami.

Ponad 700 osób na damskich kursach

Ponad 700 osób, głównie kobiet, skorzystało w ostatnim półroczu z różnego rodzaju kursów organizowanych przez Ośrodek Gospodarstwa Domowego działającego przy Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet Polskich.

Największy tłok jest na kursach kroju, szycia i modelowania. Prym wiodą, oczywiście, młode kobiety, ale nie zabrakło również panów, którzy pilnie uczyli się szyc i szczęśliwie zakończyli edukację (jest już sporo chętnych na kolejny kurs tego rodzaju, jeżeli będzie komplet zajęcia rozpoczyna się wyjątkowo jeszcze podczas wakacji w sierpniu).

Ośrodek prowadzi także kursy dziewiarstwa i haftu ręcznego i maszynowego, higieny i kosmetyki, racjonalnego żywienia, żywienia dietetycznego. Zapisy: ZŁ LKP Ośrodek Gospodarstwa Domowego (ul. Piotrkowska 135; tel. 36-27-46).

(EW)

- ★ WŁASNE PRZETWORY OWOCOWO-WARZYWNE
- ★ PRZECZYSZCZANIE ARTYKUŁÓW ŻYWNOSCIOWYCH
- ★ PRZEPISY NA PEŁNOWARTOŚCIOWE POTRAWY SEZONOWE
- ★ NAJBLIŻSZE KURSY

SPIŻARNIA NA ZIMĘ

Na ten temat z naszymi czytelniczkami, w środę 19 bm., w godzinach 10—12, pod numerem telefonu 33-03-04

ROZMAWIAĆ BĘDĄ PRZEDSTAWICIELKI OŚRODKA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

przy Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet Polskich

MARIA FERZYN — kierownik OGD

oraz instruktorki ds. żywienia:

ALICJA SZCZYGIEL
I KRYSZYNA NITA.

Kobiety z całej Polski zdobywają kwalifikacje w Łodzi

Na zlecenie Komitetu Gospodarstwa Domowego przy ZG LKP w Warszawie, łódzki ośrodek przystąpił do organizacji kolejnego, rocznego kursu dla kobiet z całej Polski. Ponad 40 osób przez rok zdobywać będzie kwalifikacje instruktorek gospodarstwa domowego. Jest okazja dla łódzkich dziewcząt posiadających średnie wykształcenie, aby dołączyć do następnej grupy i zdobyć zawody, na które jest duże zapotrzebowanie.

Łódzki OGD jeszcze we wrześniu zorganizuje wiele atrakcyjnych kursów dla kobiet m. in. kroju, szycia i modelowania, dziewiar-

stwa ręcznego i maszynowego, haftu, tkactwa artystycznego oraz wykonywania pięknych wyrobów ze zwykłego sznurka (makrama). Można też zdobyć kwalifikacje kucharek-intendentek. Kobiety pracujące już w stołówkach szkolnych, przedszkolnych, szpitalnych, mogą podnieść swe kwalifikacje i uzyskać odpowiednie świadectwa ukończenia kursu. Odbędą się też kolejne kursy higieny i kosmetyki oraz żywienia, m. in. dietetycznego, a także przetwórstwa owocowo-warzywnego. W tym roku kursy ukończy kilka tysięcy kobiet.

(kas)

Letnie kursy dla łodzianek

W Ośrodku Gospodarstwa Domowego LKP nie ma wakacji. Instruktorzy udzielają telefonicznie (36-27-46) porad, jak wykonać przetwory owocowe lub warzywne na zimę, a codziennie także w zakładach pracy i na działkach są pokazy propagujące bezalkoholowe napoje orzeźwiające, np. koktajle mleczne. Do tej pory odbyło się już ponad 500 rozmaitych pokazów.

W pierwszym półroczu br. na 70 kilkumiesięcznych kursach 2 tys. łodzianek nauczyło się racjonalnego żywienia rodziny. Największym zainteresowaniem bezustannie cieszą się kursy kroju i szycia. Już obecnie można zapisywać się na kolejne szkolenia.

W sierpniu rozpocznie się następną ogólnopolską szkołę dobrych gospodyń, której absolwentki zdobędą dyplomy instruktorek gospodarstwa domowego. Zgłosiło się już 50 chętnych z całej Polski.

W przygotowaniu są także kursy kroju, szycia i modelowania, dziewiarstwa oraz haftu ręcznego i maszynowego, tkactwa artystycznego, makramy (wszystko ze sznurka), kosmetyki i żywienia (m. in. dietetycznego). Jeśli znajdzie się chętna, zorganizowana zostanie także kursy wakacyjne.

(kas)