

RONIKA OSRODKA



1969 rok

Lp.	Data	Organizatorzy	Hasło imprezy	Przebieg	Ilość osób	Uwagi
1.	styczeń	Chędom	Opinia wyrobów	Laopiniowanie artykułów pokrytych pontok frudycji takich jak: 1. Nosidła do butelek 2. Suszarka - osuszarka. 3. Stojak na buty. 4. Wieszak na buty. 5. Suszarka do łazienki. 6. Kratka na kwiaty. 7. Mydelniczka (złoty). 8. Różeczka do kuchenki. 9. Koszyk na owoc.		
2.	kwiecień	Centralny Związek Spółdzielni Mleczarskich Ośrodek Gospodarski Domowego.	Wędzmy mleko i sery	Wystawa potraw z mleka i przetworów mlecznych, poszczególnie z depozycji. Wzrost użycia mleka. Centr. Związek Spółdzielni Mleczarskich, instytucji współpracujących z Ośrodkiem diety i kół terenowych etc.	40	
3.	czerwiec	Przedś. Techniczny - Handlowe we "Eldam", Ośrodek Gosp. Domowego.	Spręż zmechanizacji materiału pracy	Wystawa zmechanizowanego sprężu gospodarskiego domowego potgowie z kłębami i Zakł. Przem. Bawln. im. Dzierżyńskiego Zdrowy i prelekcje na ujęt kierunków.	200	
4.	czerwiec	Przedś. Tech. Handl. "Eldam" - "Artylek. Gorp. Dom. Ośrodek "Inped" Ośrodek Gospod. Domowego.	Zakończenie roku szkoleniowego	Wystawa ołowu i zmechanizowanego sprężu gospodarskiego ołowu przez pomocy naukowe którymi dysponuje Ośrodek.	35	

Lp	Date	Organizatorzy	Temat imprezy	Przebieg	Łącz. osób	Uwagi
5.	8.9.69m Winnostek	Hytubornia Filmu Osiatany i Osrodek Gospod. Domowego	Wzrost wagi i żywienie	Niekiedy w Osrodku zdjęć do filmu osiatowego o tematyce żywieniowej - - wagi i odcie w żywieniu. Mistrz wistly instruktorów żywienie, pracujące etatowo w Osrodku, oraz współpra- cujące z Osrodkiem	10	Film, kręcony był przez Hytu. Film. Osiat. na terenie Ministerstwa Zdrowia.
6.	27.XI - 3.XII.69	Osrodek Gospod. Domowego	Wystawa nakryć stołowych na przyjęcia okolicznościowe	Osrodek Gospod. Domowego organizował seminarium dla instruk- torów kucharzy i wojenodczy z zeldem "Estetyka wyposażenia wnętrza miesz- kalnego". Miałymy wykład tematem były nakrycia stołowe i jak je ułożyć kuchni. Długość kuchni we przepisach i gotowaniu wykładem przez kucharza p. Henderbacha. Wcześniej były też stoły i nakrycia notwed wochejn przyjęcia były one następujące: stoł weselny, przyjęcia not obiadu, not bajeł, not świąteczny, dno nakrycia do kawy, nakry- cie kawałkowe do delikatnej kawy. Wystawa była się ogólnie poprawnie. Wcześniej do b. kucharzy i wojenodczy.	180.-	

Rok 1969



Zajęcia na kursie



zakończenie kursu

Uroczyste



KURS

racjonalnego żywienia rodziny

Zakładów Przemysłu Dziewiarskiego
„FEMINA”

lutą 1969

Pokazy i kursy dla łodzianek

Podobnie jak w r. ub. tak i w tym związku zawodowe przystąpiły. Lidze Kobiet 150 tys. zł na organizację kursów i pokazów w kołach terenowych. Łódzki Ośrodek Gospodarstwa Domowego już opracował plan akcji. W pierwszym półroczu zorganizowanych zostanie 30 kursów żywienia, a także kroju i szycia oraz kursów kosmetycznych. Oprócz tego odbędą się 150 pokazów szybkiego przyrządzania smacznych ząsk, napojów bezalkoholowych,

ciast, surówek z warzyw i owoców oraz przetworów warzywno-owocowych. Pierwsze kursy żywienia rozpoczyna się w kołach terenowych LK dzielnic Górna i Widzew.

Ośrodek Gospodarstwa Domowego organizować będzie również kursy i pokazy zlecone przez zakłady pracy. Zaplanowane są już kursy dla kobiet z „Feminy”, Zakładów im. Buczka oraz spółdzielni mieszkaniowych. (Kas.)

Zapytania z okazji 8-go Marca
6. III. 69. Dz. Łódzki

Czego łodzianki życzą sobie z okazji Święta Kobiet

...Z PYTANIEM TYM ZWRÓCILIŚMY SIĘ DO KILKU NASZYCH CZYTELNICZEK. A OTO ICH ODPOWIEDZI:

Halina Wiechnik — kierowniczka Przedszkola nr 53, „Ze spraw dużych chciałyby poprawy warunków lokalowych niektórych przedszkoli i życzyłabym sobie lepszej współpracy z rodzicami. Osobiście — pragnęłabym wyjechać do Związku Radzieckiego, aby móc zwieździć tamtejsze przedszkola i zapoznać się z nowymi metodami pracy.

Mgr Jadwiga Lech — Skubińska — z-ca dyrektora Zarządu Aptek m. Łodzi. „Byłabym zadowolona, gdybyśmy mogli uruchomić w czasie tj. 7.IV. nową aptekę na Osiedlu Wielkopolska i w maju aptekę przy ul. Traktorowej na Teofilowie. Marzę o tym abyśmy uzyskali dla tych placówek odpowiednie meble, o które jest bardzo trudno. Chciałabym też, aby było więcej farmaceutek, bo wtedy moglibyśmy lepiej zorganizować pracę. Dla siebie osobiście, no cóż, lubię kwiaty — więc jeśli otrzymam je w dniu Święta Kobiet, będę bardzo zadowolona”.

Maria Ferdyn — kierownik Ośrodka Gospodarstwa Domowego LK. „Oby nareszcie pralnie dobrze wyręczały nas w praniu bielizny. Oby z usług naszego ośrodka mogło skorzystać jak naj

więcej łodzianek. Z okazji Dnia Kobiet chciałabym otrzymać w prezencie od najbliższych mikser”.

Wanda Mecowa — kierownik Ośrodka Opiekuna Społecznego na Bałutach. „Moim pragnieniem jest, aby wreszcie w Łodzi powstał dziennik dom rencistów. Dla mnie osobiście najlepszym prezentem będzie uśmiech ukochanej dwu i pół letniej wnuczki Dorotki”.

Jadwiga Andrzejewska — artystka Teatru Powszechnego. „Marzę o zagranii roli dobrej, czulej, troskliwej matki. Chciałabym w dniu 8 marca, kiedy będziemy występować w Teatrze Powszechnym w sztuce „Czar-na komedia” zasłużyć razem z moimi koleżankami na brawa widzów”.

Leokadia Rzepkowska — prezeska Kosmetycznej Sp-ni Pracy „Uroda i Zdrowie”, radna miejska. „Chciałabym, aby od 8 marca br. nie tylko mężczyźni ale i młodzież ustępowała miejsca w tramwajach i autobusach kobietom starszym, a także i młodym dźwigającym siatki z ciężkimi paczkami. Wszelkim łodziankom życzyłabym, aby znajdowały więcej czasu na pielęgnowanie swojej urody”.

Rozmawiała KAS.



Tort własnego wypieku - z pomocą instruktorki żywienia na Dzień Kobiet
10. III. 69. Dz. Łódzki

Przed świętem kobiet

8 Marca — Międzynarodowy Dzień Kobiet, obchodzić będziemy w tym roku w ścisłym powiązaniu z obchodami 25-lecia Polski Ludowej. Zarządy dzielnicowe LK organizują uroczyste akademie, połączone z występami artystycznymi, koła terenowe — spotkania, imprezy i uroczystości dla mieszkank swojego terenu. Liga Kobiet urządza także konkurs-quiz na temat: „Kobieta walcząca — kobieta budowniczy PRL”, związany z 25-leciem PRL.

Dzielnicy Zarząd LK w Śródmieściu organizuje w dniu 10. III. uroczystą akademię w Teatrze Nowym oraz 20. III. — spotkanie z aktywnymi kobietami, połączone z wręczeniem dyplomów i okolicznościowych upominków za działalność społeczną.

Akademia z okazji Dnia Kobiet na Polesiu odbędzie się również w dniu 10. III. w Technikum Włókienniczym, którego uczniowie wystąpią z częścią artystyczną. W dniu 17 marca w lokalu Rosyjskiego Towarzystwa Kulturalnego odbędzie się kolejna impreza dla kobiet z Polesia, a w dniu 24. III. spotkanie przy herbatce dla koła rencistek.

Zjednoczony Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów — Oddział dla dzielnic Śródmieście i Bałuty urządził imprezę dla kobiet już 1 bm. Zebrane na spotkaniu kobiety wysłuchały przemówienia, po czym obdarowane zostały kwiatami, zaś 40 z nich otrzymało skierowania na wczasy do Spawy. Odczytano także listę kobiet, do których w dniu 8 marca udadzą się członkowie komisji socjalno-bytowej z upominkami i kwiatami. Są wśród nich kobiety 80-90-letnie, należące do związku już ponad 20 lat.

Samorząd Uniwersytetu Robotniczego przy Zarządzie Dzielnicowym Ligi Kobiet na Polesiu zorganizował miłą uroczystość poprzedzającą Międzynarodowy Dzień Kobiet. Liczne zgromadzone panie, przy herbatce, kanapkach i pysznym torcie własnego wypieku spotkały się, aby wysłuchać dowcipnych frazsek i przysłów ludowych na „damskie tematy”. (sw)

Początek akcji szkoleniowych
rok 1969
1 stycznia Dz. Łódzki

DZIAŁALNOŚĆ OŚRODKA

Handel na Święto Kobiet

- ★ Zakupy na zamówienie
- ★ Premiowana sprzedaż
- ★ Stoiska z kwiatami w instytucjach

W tym roku handlowcy poczynili staranne przygotowania do Dnia Kobiet. Zaczęli od ułatwiania Ewom zakupów, wprowadzając nową formę — zakupy na zamówienie. Tego rodzaju usługi świadczone będą w niektórych większych zakładach przemysłowych, do których z dniem 1 marca br., dostarczone zostaną pierwsze zamówienia.

Sklepy zwiększyły asortyment upominków, które już za parę dni panowie zaczną nabywać. Jest w czym wybierać, tym bardziej, że przygotowano estetyczne zestawy prezentów cieszących niewieście oko.

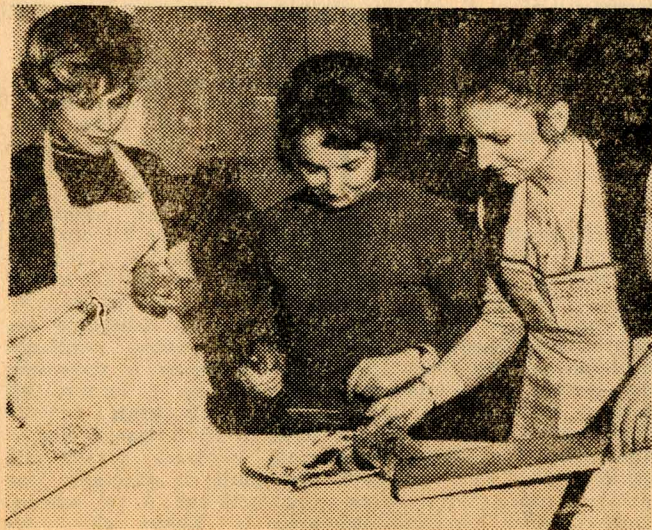
Staraniem Wydz. Handlu — Łódź otrzyma m. in. dodatkowe ilości słodyczy z Zakładów im. 22 Lipca — czekoladę w proszku, „ptasie mleczko”, chwałę, sezamki, torciki czekoladowe, bombonierki — w ilości ok. 10 ton. Sklepy przy ul. Zachodniej 22 i Tybury 1 pro wadzić będą premiowaną sprzedaż artykułów

spożywczych i cukierniczych. Czekają także nie spodzianka w postaci bezpłatnej loterii fantowej, urządzonej 8 marca w sklepach przy ul. Piotrkowskiej 128, Piotrkowskiej 162, Zolziańskiej 10, Cieszkowskiego 4, Karolewskiej 50.

PDT „Uniwersal” wspólnie z WPH „Arged” oraz Ligą Kobiet — w okresie od 1 do 8. III. zorganizują pokazy sposobu używania kosmetyków wraz z bezpłatnymi poradami kosmetycznymi dla kobiet.

Handlowcy czynią wysiłki, by tym razem nie zabrakło kwiatów. Przygotowuje się ich dwukrotnie więcej niż w ubiegłym roku. Przedsiębiorstwo „Warzywa, Owoce i Kwiaty” organizuje — prócz sprzedaży w kwiatniach — stoiska z kwiatami w większych zakładach pracy. Tym razem — także u... (Sob.)

Porady kosmetyczne udzielane przez instruktorki Ośrodka przed Dniem Kobiet (Gros Robotniczy)



30 pracownic z Zakładów „Femina” poznaje tajniki dobrego i racjonalnego odżywiania w Ośrodku Żywnościowego Ligi Kobiet przy ul. Piotrkowskiej 135. Foto — E. Kudaj

Kurs racjonalnego żywienia dla Zakładów „Femina” 20. III. 69. G. Rob. I

Uczestnik kursu dla kucharek intendentek 18. III. 69. Ekspres

LUDWIKU,
do rondla!



Dużym powodzeniem cieszy się kurs racjonalnego żywienia prowadzony przez Ligę Kobiet. Około trzydziestu słuchaczek i kilku słuchaczy poznaje tajniki dobrego gotowania.

Jeden ze słuchaczy, inż. Józef Dobrzyński (na zdjęciu) zdradził nam, że przygotowuje się do własnych imienin...

Ekspres ilustrowany 15. III. 69. (eka)

12.3.69
Moim zdaniem...

TRYBUNA DYSKUSYJNA CZYTELNIKÓW "GR"

Od kilkunastu lat pracuję w szkolnictwie jako pracownik administracji, a ostatnio zetknęłam się z pewnym niezmiennie istotnym problemem. Chodzi o świetlice szkolne z dożywianiem dzieci.

Daję przykład — 100 dzieci wpłaca po 5 złotych za jeden obiad. Obiady jada również 20 nauczycieli, płacąc 6 zł i otrzymując porcje inne pod względem jakości i ilości niż uczniowie. Oprócz tego jadają obiady: kucharki, palacze, wozni (razem 19 osób) bezpłatnie, to znaczy — kosztem dzieci. Stołują się w szkole także ludzie obcy, jak np. dzieci dorosłe nauczycieli i pracownicy bliskich, a potrzebnych kierownictwu zakładów — za tę samą stawkę co dzieci. Czy jest to słuszne?

Czas najwyższy, aby te sprawy i to natychmiast zostały uregulowane odpowiednimi zarządzeniami. Również odpłatność za obiady powinna być ujednolicona. W jednych szkołach płaci się 5 złotych, w innych 4 i 6 za jeden posiłek. A przecież ceny na artykuły żywnościowe są jednakowe.

Oprócz tego sama organizacja wydawania posiłków też powinna być przedyskutowana — gdyż posiłki wydawane na stół przeważnie na 10 minut przed dzwonkiem są zimne

OBIAD W SZKOLE

i niesmaczne i z pewnością nie idą dzieciom na zdrowie. A przecież posiłek ten spełnia ogromną rolę w wychowaniu dziecka pod względem fizycznym — należy więc bezwzględnie zwrócić uwagę władz na jego kaloryczność i pożywność.

Czy nie powinna zająć się tą sprawą Liga Kobiet mająca duże osiągnięcia w dziedzinie żywienia? Posiłki w szkołach bazujące na miesie powinny być urozmaicone, ale trzeba zasady tego urozmaicenia znać i stosować. Liga Kobiet winna organizować krótkie, doszkalające kursy dla kucharek, płatne przez inspektoraty oświaty.

Dzieci łódzkie zaatakowane są próchnicą. Wiem, że w Anglii i Francji podają w szkołach dzieciom brukiew, marchew i rzodkiew, u nas natomiast nie przykładają się dużej wagi do takich dań. A już chyba nigdzie nikt się tym nie interesuje, że dzieci po kilku lekcjach przychodzą do falerzy z brudnymi rękoma.

Czas też najwyższy zastanowić się nad problemem intendentów szkolnych. Byłam niejednokrotnie świadkiem narzucania przez kierowników szkół tej funkcji nauczycielom, co z kolei wpływało na obniżenie poziomu nauczania (konieczność wychodzenia nauczyciela z lekcji, sporządzanie wpisów do ogromnej ilości kart magazynowych, zamiast przygotowywania się do lekcji).

A. S.

(Nazwisko znane redakcji)

Propozycja dla Ośrodka —
— krótkie kursy dla kucharek 12. III. 69 Dz. Łódzki

UROZMAICENIE WIOSENNEGO MENU

Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy Zarz. Łódzkim Ligi Kobiet (ul. Piotrkowska 135), zaprasza dziś o godz. 13 na pokaz, połączony z degustacją potraw z mleka i przetworów mlecznych. Demonstrowanych jest kilkanaście wariantów przyrządzania zdrowych i smaczków tych sałatek, zakąsek z serów, past, napojów mlecznych, deserów. Instruktorzy Ośrodka udzielają fachowych rad, jak tanio i zdrowo urozmaicić wiosenne menu.

Trzeba dodać, że w tym roku w kołach terenowych LK i w zakładach pracy, urządzono już kilkanaście kursów racjonalnego żywienia, które cieszyły się ogromnym zainteresowaniem łódzkich gospodyń. W najbliższych planach są pokazy używania nowoczesnego sprzętu domowego i eleganckiego nakrywania stołu. We wszystkich sprawach, dotyczących gospodarstwa domowego — można także zasięgnąć telefonicznych informacji i rad (nr 207-49).

K. S.

Wystawa i degustacja
"Potraw z mleka i przetworów"
/Dz. Łódzki 15.IV. 69r./

INFORMATOR ŁÓDZKI

ŁÓDZKI DOM KULTURY (Traugutta 18).
Dziś, 17 bm. o godz. 18 odczyt Z. Rozenberga pt. „Zmiany w kodeksie drogowym”.
KLUB przy ZŁ LIGI KOBIE (Piotrkowska 135). Dziś, 17 bm. o godz. 18 pokaz „ArgeDu” pt. „Użytkowanie drobnego sprzętu w gospodarstwie domowym”.

Pokaz drobnego sprzętu
/Express 17.III. 69r./



Wojewódzka Spółdzielnia Spożywców „Społem” od lat jest organizatorem dorocznego konkursu pt. „Bądźmy zdrowi i szczepi”. Konkurs ten rozgrywany jest w dwóch grupach. Udział w konkursie wzięło ponad 1.500 osób w różnych ośrodkach „Praktycznej Pani” w województwie. W eliminacjach grupy „A” brało udział 20 osób, a w grupie „B” 13 osób. Zwycięzcami zostali z grupy „A”: Mirosław Chmiel na zdjęciu, który najlepiej przyrządził konkursowy posiłek i ułożył menu na tydzień, a z grupy „B” Teresa Szczegłowska. Zrzuciła ona 14 kg nadwagi bez uszczerbku dla zdrowia w okresie od października 1968 r. do marca 1969 r.

Eliminacje WSS „Społem” w lokalu
Zarządu Łódzkiego Ligi Kobiet

Z miasta

* Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy ZŁ LK (Piotrkowska 135) przyjmuje zapisy na kursy: roczny dla dziewcząt po szkole podstawowej oraz 3-miesięczne kursy dla kucharek i intendentek, racjonalnego żywienia rodziny, a także kroju, szycia i modelowania. Bliższych informacji udziela i zapisy przyjmuje Ośrodek Gospodarstwa Domowego, ul. Piotrkowska 135, w godz. 9—16, tel. 627-46

Przyjmujemy

zapisy

/bz. łódzki 20.VI.
116.VII. 69r./

Kanapki i Polikarp

W sobotę, o godz. 13.30, w Klubie Przedsiębiorstwa Spedycji Krajowej Oddział w Łodzi, ul. Limanowskiego 121, odbędzie się pokaz kanapek wraz z degustacją. Pokaz organizuje Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet. Odbędzie się również spotkanie z „Expressowym” Polikarpem.

Pokaz kanapek

Roczny kurs dobrej gospodyni

Dla dziewcząt, które po ukończeniu ósmej klasy nie ukończą się w innej szkole, Liga Kobiet ma korzystną propozycję. Tutejszy Ośrodek Gospodarstwa Domowego organizuje roczny kurs dobrej gospodyni. Oprócz przedmiotów ogólnych — matematyki, jęz. polskiego i historii — dziewczęta będą zdobywać umiejętności przydatne w gospodarstwie domowym. W programie są wykłady i pokazy z dziedziny racjonalnego żywienia, kroju, szycia i modelowania. Już przyjmuje się zapisy w ZŁ LK, ul. Piotrkowska 135. Kurs rozpocznie się po wakacjach, w pierwszej połowie września. (Kas)

Kursy dla dziewcząt, kucharek i intendentek

Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet przyjmuje zapisy na następujące kursy: roczny kurs dla dziewcząt po szkole podstawowej; 3-miesięczne kursy dla kucharek i intendentek, racjonalnego żywienia rodziny oraz kroju, szycia i modelowania.

Bliższych informacji udziela i zapisy przyjmuje Ośrodek Gospodarstwa Domowego (Piotrkowska 135) w godz. 9—16, tel. 627-46.

★ Kursy chwalone przez mężczyzn
★ Jak urządzić mieszkanie?
★ Ogólnopolski zlot organizacji
kobiecej

Kursy, organizowane przez Zarząd Łódzkiej Ligi Kobiet, cieszą się u łódzianek ogromnym powo-

dzeniem. Podobno nawet znajdują uznanie u mężczyzn, jako że ich uczestniczki mogą nauczyć się wielu rzeczy z dziedziny racjonalnego prowadzenia domu. Np. w okresie od 1 stycznia do 30 czerwca br. przeprowadzono 17 kursów żywienia; słuchaczki interesowały się nie tylko technologią sporządzania posiłków, lecz również wprowadzeniem budżetu rodzinnego, układaniem jadłospisów, zastosowaniem zmechanizowanego sprzętu gospodarstwa domowego itp.

W pierwszym półroczu Ośrodka Gospodarstwa Domowego LK zorganizował 21 kursów kroju i szycia. Najwięcej jest chętnych na naukę dziewiarstwa ręcznego.

W tym roku zanotowano dużą ilość wszelkiego rodzaju pokazów np. „napoje bezalkoholowe”, „urozmaicenie wiosennego menu”, „potrawy z mleka i przetworów mlecznych”. W urzędach stanu cywilnego organizowano „spotkania z narzeczonymi”, na których m. in. demonstrowało się sposób urządzania przyjęć weselnych, a prelekcje obejmowały zagadnienia ekonomiki gospodarstwa domowego (akcje te finansował Komitet Przeciwalkoholowy i związki zawodowe).

Ośrodek pomyślał także o pogadankach na temat urządzania wnętrza mieszkalnych.

Przygotowuje się plan rozszerzenia działalności Ośrodka Gospodarstwa Domowego LK (postulaty i uwagi łódzianek są mile widziane). Tematy te będą również dyskutowane na ogólnopolskim zlocie aktywistek Ligi Kobiet, który odbędzie się w Łodzi 4-5 sierpnia br.

(SOB.)

Działalność

Ośrodek - 1 półroczu
69u.

(Głos Rob. 24.07.69u)

Vademecum słomianego wdowca

Pisaliśmy ostatnio o kłopotach śniadaniowych słomianych wdowców. W związku z tym wróćmy się do Ośrodka Gospodarstwa Domowego przy ZL Ligi Kobiet, gdzie panie instruktorzy Helena Elerowska i Alina Piłtecka ułożyły specjalnie dla słomianych wdowców zestaw śniadań na cały tydzień.

Przytaczamy go w nadziei, że nasi Czytelnicy chętnie skorzystają z tego śniadaniowego menu.

◆ Chleb z masłem, ser biały, świeży ogórek, pomidor, herbata.

◆ Jajecznica z pomidorami, pieczywo razowe, masło, kawa mleczna, owoce.

◆ Makaron na mleku, pieczywo z masłem i wędliną, herbata, owoce.

◆ Salatkę z pomidorów z cebulką i oliwą, pieczywo z masłem, wędliną, herbata.

◆ Pieczywo z masłem i złotym serem, pomidor, bawarka.

◆ Dwa jajka, pomidor, ogórek kiszony, pieczywo razowe z masłem, kawa.

◆ Ryż na mleku, pieczywo z miodem, kanapki z serem wędzonym, herbata, jabłko.

Smacznego!

(H. D.)

Dz. Łódzki - 15.08.69u.

Śniadania dla „słomianych wdowców” - propozycje Ośrodka

ALINA JANOWSKA wystąpi w Łodzi z recitalem piosenek

W piątek, 22 sierpnia 1969 roku* w klubie „Spedytor” przy Przedsiębiorstwie Spedycji Krajowej Oddział w Łodzi, ul. Limanowskiego 121, o godz. 15.15 odbędzie się recital piosenek w wykonaniu Aliny Janowskiej.

Zarząd Łódzkiej Ligi Kobiet Ośrodek Gospodarstwa Domowego organizuje również degustację cocktailów — napojów bezalkoholowych.

Pokazy-degustacje
na zlecenie
Zakładów Quacy
(Express Ilustrowany
21 sierpień 69u.)

● Szkoła wzorowych gospodyń ● Jak by ● Dla narzeczonych — dobre racje Nie tylko dla kół

Ośrodek Gospodarstwa Domowego, istniejący przy Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet, spieszny z pomocą chcącym nabyć kwalifikacje wzorowych pań domu. W pierwszym półroczu br. przeprowadzono 17 kursów racjonalnego żywienia rodziny, a także 21 kursów kroju i szycia i 8 — kosmetycznych. Szkolenia te na ogół odbywają się w miejscu zamieszkania, co ułatwia kobietom naukę.

Przeprowadza się również wiele interesujących pokazów, połączonych z degustacją: demonstrowano przyrządzanie potraw z mleka i przetworów mlecznych, sposoby na urozmaicenie wiosennego i jesiennego menu. Oprócz tego były pokazy kosmetyczne, gdyż — jak wiadomo — wzorowa żona, acz zabiegana i zapracowana, musi zachować urodę. Łódzianki miały okazję wysłuchać również wiele interesujących prelekcji na temat zdrowia, estetyki ubioru, zagadnień społeczno-politycznych itp.

Jakie są najbliższe plany? Zaplanowano seminarium pt. "dziania wewnątrz mieszkalnych", przewiduje się zorganizowanie godzinnych kursów z zakresu r wienia rodziny, 28 kursów od — nowości! — naukę haftu.

PSS zamówiła cykl pokazów użytkowania nowoczesnego sprzętu, które odbywać się będą w sklepie "biażgów", a w domu towarowym mają być popularyzowane nowości. W IV kwartale przewiduje się pokazów różnego typu.

Mające już tradycje spotkania, odbywające się w Urzędach, urozmaicają wykłady z dziedziny gospodarstwa domowego, a urządzania przyjęć weselnych.

Głos Robotniczy 2.20.09.69

Akcje kich różnorodność
w Ośrodku Gospodarstwa Domowego

◆ 350 pokazów ◆ Instruktorzy na przeszkoleniu ◆ Degustacja w sklepach ◆ Spotkania z narzeczonymi

Już niedługo w łódzkim Ośrodku Gospodarstwa Domowego LK rozpocznie się centralny kurs dla kierowniczek ośrodków gospodarstwa domowego z całej Polski. Szkolenie z zakresu odzieży odbywać się będzie przez 5 dni. Skorzysta z niego ponad 30 kobiet. Tyleż osób przeszkolonych zostanie w październiku, w dziedzinie estetyki urządzania wnętrz mieszkalnych. W październiku odbędzie się dla instruktorów kurs z dziedziny przyrządzania przetworów na zimę.

W listopadzie ośrodek zaprojektował obsłużenie 5 spotkań w USC z narzeczonymi. W projekcie są pokazy jak tanio wykonać przyjęcie ślubne, jak racjonalnie korzystać ze sprzętu

zmechanizowanego i jak właściwie układać budżety domowe. W tym samym miesiącu odbędzie się też w ośrodku wystawa przygotowania stołu na różne okazje.

Dużym powodzeniem cieszą się pokazy organizowane przez ośrodek. Do tej pory było ich już ponad 300; do końca roku zaplanowano dalszych 350. Ostatnio odbyły się np. pokazy połączone z degustacją dań wykonanych z ryb w sklepie MHD przy ul. Narutowicza 52, i dwa warsztaty i owoców w sklepie MHD przy ul. Piotrkowskiej 114. 23 i 24 bm. w sklepie mlecznym przy ul. Piotrkowskiej 101 degustowane będą napoje mleczne i potrawy wykonane z mleka. (Kas.)

Głos Robotniczy 2.20.09.69

JAN WOLSKI

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Opt. BW

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest. Współność małżeńska jest wspólnotą, która ma być wspólną, ale nie jest.

O SKU i ODLEG

Jest bardziej rozpoznawalna, ale mniej niebezpieczna od kłya. Nie atakuje całego organizmu i nie doprowadza w nim do nieodwracalnych, ciężkich zmian. Zakażenie obejmuje jedynie narządy płciowe i tylko w tym obszarze toczy się choroba. Nawet we krwi nie powoduje ona zmian. Mowa o rzeżączce, chorobie wenerycznej, która do 1879 roku, czyli do wykrycia przez Neissera dwójnek rzeżączki, zwanych inaczej gonokokami, nie była uznawana za schorzenie zakaźne. Neisser wyjaśnił przy-

Żarówno dzieci i młodzieży — dydaktyki nauczania. prei, dostosowane do potrzeb zedmiotu, bez której nie ma też ani teorii, ani metodologii z której nie może wykształcić m bazy naukowo-badawczej, znie z już wymienionymi: pro- rozwinięcie wszelkich innych, adniczy, przesądzający skutec- i pozostaje otwarty problem n zatrudnieniem. awnień, wiążących się ze sta- ebezpieczenia i zadanych innych u- to pracodawcy, nie korzysta z acją na zlecenia, nie ma sta- tus instytucji — która dziś, e osłabła dorosłych, pozycja i spodarstwa domowego w syste- kłarowania miejsce problemów i Pozostaje do przemyślenia i ch. ch w toku lekcji wychowaw- zez biologicz, do prawd wpaja- ając — od chemii poczynając, ich różnorodnych przedmiotów (nej, podawanej uczniom w ra- pponować z zasobem wiedzy o- obserwuje się niebezpiecz- leku. U bardzo wielu o- py odporne na działania em wykształcały się już stosowania penicyliny zas przeszłego. Po 25 la- lutnie skuteczna. Użyłam ra, nieskomplikowana, ala się rewelacyjna: była nych. Kuracja penicyliną arszel z chorób wene- wym w zwalczaniu tej i było momentem prze- otyku do leczenia rze- k. Wprowadzenie tego k. Wprowadzenie tego

...artale przewiduje się porad 500
tego typu.

...za degustację dań z maio
znanych warzyw
Onegdaj między godz. 14 a
16, degustacje odbyły się w 2
sklepkach przy ul. Piotrkowskiej
64 i 118. Można było popróbować
bigosu z kabaczków, bru-
kwi zasmażanej a la marchew-

meto zwynęki

(K. S.)

20.02.2001

tradycje spotkania z narzeczonymi
się w Urzędach Stanu Cywil-
nicą wykłady z dziedziny ekono-
miki domowego, a także pokazy
przyjęć weselnych.

Kobieta i życie - Kształcie ogólnego gospodarstwa domowego

W jedynym w Polsce, często-
chowskim Studium Na-
uczycielskim, kształcącym
kadry pedagogiczne wyspecjali-
zowane w prowadzeniu przed-
miotu zwanego „gospodarstwo
domowe” — można już mówić
tylko w czasie przeszłym. Bowiem
nowy rok szkolny rozpoczęła ta
placówka pod nowym szyldem,
jako jeszcze jedno technikum
gastronomiczne. W ten oto spo-
sób pobędzie się wreszcie kło-
pów jedynę w Polsce kurato-
rium, udreżone nadmiarem
kadr przygotowanych do uczenia
przyszłych dorosłych obywateli
PRL zasad racjonalnego prowa-
dzenia gospodarstwa domowego,
a m. in. także racjonalnego —
acz indywidualnego — żywienia.
Zwiększy się natomiast liczba
fachowców, którzy tymże obywa-
telom PRL będą organizować
żywienie — i zakazanie — zbio-
rowe. Oby bardziej racjonalnie
niż dotychczas.

AMIELA KLONOWSKA

PRZEDMIOT: GOSPODARSTWO DOMOWE

Zarty na bok. Historia czesto-
chowskiego SN, dla absolwentek
którego rok po roku nie sposób
było znaleźć pracę, ma swoją
bardzo nie budującą wymowę.
Ilustruje znikome przystosowa-
nie naszego systemu oświatowego
do zadań, wynikających z ko-
niecności przygotowania mło-
dych pokoleń do życia rodzin-
nego.

Gdy Pani zadaje
uszyć bluzki...

Nikt nie kwestionuje twier-
dzenia, głoszącego, że takie za-
dania na szkole ciąży. To jednak
co z werbalnego uznania wynika
w praktyce — ma z założeniami
teoretycznymi niewiele wspólnie-
go. Naukę gospodarstwa domo-
wego przewidują programy nau-
czania wyłącznie w szkole pod-
stawowej, w klasach V—VIII. 60
godzin lekcyjnych dla dziewcząt
— 15 dla chłopców. Nie wszyst-
ten jest bowiem jedną z dzie-
więciu wersji zajęć praktycz-
no-technicznych, które szkoła
może prowadzić, według własne-
go wyboru.

Jest tajemnicą poliszynela, że
poziom tych zajęć bywa nader
często żalostny. Gospodarstwa do-
mowego uczyć przeważnie, w ra-
mach tak połączonych godzin do-
datkowych, panie „od” polskie-
go, historii czy geografii. Uczą —
jak potrafią: nie tak jak trzeba
i nie tego co potrzeba. Najczęś-
ciej, rzecz można, „rękodziela”.
Głównie szycia. Nauka obejmu-
je wyłącznie (lub prawie wyłącz-
nie) dziewczynki.

Pontaważ szkoły przeważnie nie
mają ani odpowiednich pracowni,
ani maszyn do szycia, więc bywa
nader często, że panie „zadają”
dziewczynkom do domu uszyć
bluzeczki, nocnej koszuli itp.
Matki, dbałe o, piątki pociech,
odrabiają za nie w pocie czoła
tę pańszczyznę, z której nikt nie
będzie miał pożytku.

Na tym zresztą kończy się „ty-
ciowa” edukacja. Nie ma miejsca
na przygotowanie młodzieży do
obowiązków rodzinnych w pro-
gramach szkół stopnia wyżej

aniżeli ten, który przypomina, że
9 milionów gospodarstw domo-
wych wydrukują codziennie wię-
cej niż miliard złotych polskich.
Że tym samym nie może być dla
społeczeństwa obojętne jak i z
jakimi efektami wydają prę-
gólni Kowalscy setki złotych,
które się na ten miliard sęda-
dają.

A Kowalscy są do tego obe-
nie mniej przygotowani niż kie-
dykolwiek dawniej. Bo nie tyl-
ko chłopcy wynoszą po staremu
z domu pogardę do wszelkich
„babskich” obowiązków i prac.
Także dziewczęta, usilnie uczone
matematyki i fizyki oraz wszel-
kich przedmiotów zawodowych,
coraz częściej opuszczają rodzi-
cielski dom, nie nauczone naj-
prostszych gospodarskich czyn-
ności. Ileż to dzisiejszych panien
z robotniczych rodzin nie umie
ugotować obiadu, niczym, nie
przymierzając, przedwojenna
panna mecenasówna...

Czego nie umieją
Kowalscy

Żyjemy w czasach ogromnie
szybkich przemian obyczajow-
wych, spowodowanych „wielką
przeprowadzką” ze wsi do miast,
awansem społecznym setek tysię-

Pan inżynier na kursie
żywienia

I bardzo im się ta niewiedza
daje we znaki w późniejszym,
dorosłym życiu, skoro od lat nie
maleje, a wręcz przeciwnie roś-
nie frekwencja na wszelkiego ru-
daju, coraz liczniejszych kur-
sach „dokształcających” w dzie-
dzinie gospodarstwa domowego.
Bo lukę w edukacyjnym froncie,
spowodowaną „niewydolnością”
szkoły i domu rodzicielskiego,
zapelnia u nas, jak może —
oświata dorosłych. Organizują
wszelkie kursy i pokazy ośrodki
gospodarstwa domowego — woje-
wódzkie i powiatowe Ligi Kobiet,
sekunduje im „Społem” ze swoimi
700 ośrodkami „Praktycznej Pa-
ni” i spółdzielczość wiejska, któ-
ra w ciągu krótkiego czasu po-
wołała dwa razy tyle ośrodków
„Nowoczesnej Gospodyni”. A tak-
że: związki zawodowe, zarządy
pracowniczych ogrodów dział-
kowych, kółka rolnicze, ZMW —
i sporo innych organizacji i in-
stytucji.

Oto dla przykładu same tylko
ośrodki i poradnie Ligi Kobiet —
a posiadają je nie wszystkie za-
rządy wojewódzkie i tylko 34
zarządy powiatowe — zorganiz-
zowały w ub. roku 1158 kursów,
w których uczestniczyło ponad
28 tysięcy osób oraz ok. 11 600
różnych pokazów. Przeważa w
tej działalności tradycyjna tema-
tyka, związana z żywieniem,
krojem i szyciem. Ale są już tak-
że coraz liczniejsze kursy higieny
i kosmetyki, pojawia się też te-
matyka zupełnie nowa jak np —
kultura mieszkanka.

To wzbogacenie i poszerzenie
zasiegu kursowego nauczania nie
jest jedynym elementem godnym
podkreślenia. Bo trzeba jeszcze
dodać, że ogromna większość u-
czestników tych imprez zdobywa
dzięki nim wiedzę — za własne
złotówki, ta nauka bowiem jest
odpłatna. I że coraz częściej po-
jawiają się na kursach mężczyź-
ni. W ośrodku łódzkim np. można
odczytać w „kółkach pamiętko-
wej” entuzjastyczny zapis pewne-
go inżyniera, który ukończywszy
krótki kurs pt. „Jak przyjmować
gości”, tak się rozochocił, że u-

czyli też 100-godzinny kurs
życia rodziny...

czywiście, ani tematyczny za-
sób kursów, ani ich liczba, sy-
stem organizacji, a zapewne tak-
że i poziom — nie pozwalają
stwierdzić, że jest już dziś ta dzia-
łalność wystarczająca w stosunku
do potrzeb. Niemniej, jeśli się
zważy, że działalność ta, zaini-
cjowana w połowie lat pięćdzie-
siątych przez Komitet d/s Gospo-
darstwa Domowego, musiała so-
bie torować drogę przez zupełne
ugory, bez wzorów, do których
można by się odwołać i bez po-
parcia tzw. oficjalnych czynników
— trzeba obiektywnie stwierdzić,
że jej zasięg dzisiejszy jest już
bardzo szeroki.

Trzeba też zadedykować temu
Komitetowi sporo słów, bynaj-
mniej nie zdawkowego, uznania —
za upór i wytrwałość w forsowa-
niu problematyki gospodarstwa
domowego. Problematyki chroni-
cznie nie docenianej. Wystarczy
wziąć powiedzieć, że niemal wszy-
stkie instruktorzy gospodarstwa
domowego — a jest ich około 2200
— zostali wyszkoleni lub do-
kształceni na rocznych zaocznych
kursach, organizowanych przez
Komitet; że programy wszelkich
szkoleń, które one z kolei prowa-
dzą, są w Komitecie opracowy-
wane; że głównie jego staraniem
została profesja tej instruktorów
wprowadzona do nomenklatury
zawodów. I że wreszcie — z jego
przede wszystkim inspiracji zos-
tała w tym roku powołana w
Warszawie pierwsza z prawdzi-
wego zdarzenia dwuletnia, poma-
turalna szkoła instruktorów gos-
podarstwa domowego.

Czy to już wiosna?

Jest już więc ta pierwsza „jas-
kółka”. Czy czyni wiosnę? Pocz-
kamy — zobaczmy. Zbyt wiele
bowiem jest w tej dziedzinie do
odrobienia i „dorobienia”, a ciąg-
le jeszcze zbyt mało przesłanek,
upoważniających do przesadnego
 optymizmu.

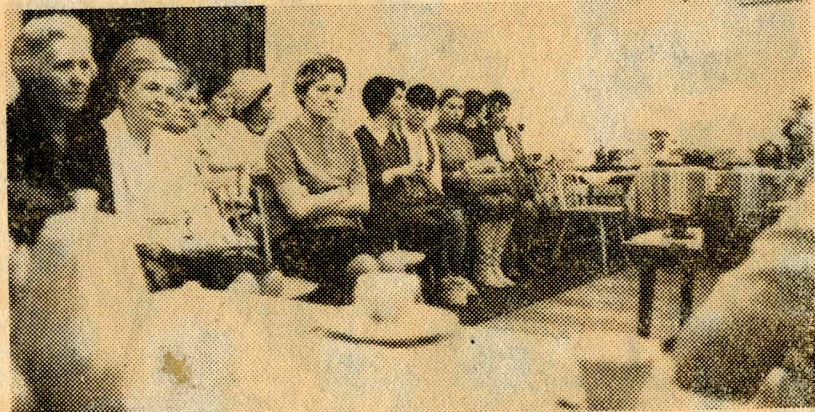
● Pozostaje przecież otwarta —
do przemyślenia i wyklarowania
— sprawa nauki gospodarstwa
domowego od podstaw, nauki rze-
telnie wtopionej w program wszy-
stkich szkół. Sądząc przy tym, że
wołanie o mechaniczne zwiększe-
nie liczby godzin lekcyjnych, po-
święconych temu przedmiotowi
jest zajęciem najzupełniej jało-
wym. Rzecz przecież nie w licz-
bie godzin, a w tym czego o kon-
kretnie trzeba uczyć i jak uczyć.
Jedno tylko wydaje się przy tym
pewne: to mianowicie, że nauka
gospodarstwa domowego musi ko-
respondować z zasobem wiedzy
ogólnej, podawanej uczniom w ra-
mach różnorodnych przedmiotów
i zajęć — od chemii poczynając,
przez biologię, do prawdy wpaja-
nych w toku lekcji wychowaw-
czych.

● Pozostaje do przemyślenia i
wyklarowania miejsce problemo-
w gospodarstwa domowego w syste-
mie oświaty dorosłych, pozycja i
status instruktorów — która sta-
pracując na zlecenia, nie ma sta-
łego pracodawcy, nie korzysta z
ubezpieczenia i żadnych innych u-
prawnień, wiążących się ze sta-
łym zatrudnieniem.

● I pozostaje otwarty problem
zasadniczy, przesądzający skutecz-
ne rozwiązanie wszelkich innych,
łącznie z już wymienionymi: pro-
blem bazy naukowo-badawczej,
bez której nie może wykształcić
się ani teoria, ani metodologia
przedmiotu, bez której nie ma też
dobrej, dostosowanej do potrzeb
— dydaktyki nauczania.
— Zarówno dzieci i młodzieży —
jak dorosłych.

Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy Zarządzie Łódzkim LK zorganizował w dniach od 28. XI do 3. XII. 1969 r. wystawę nakryć stołowych na różne okazje. Wystawa czynna w lokalu Ośrodka, ul. Piotrkowska 135 w godz. od 9 do 18.

Estetyka wnętrza



W Ośrodku Gospodarstwa Domowego Ligi Kobiet w Łodzi odbyło się seminarium dla instruktorów ośrodków z województwa i miasta — poświęcone estetyce urządzania wnętrz mieszkalnych. Zorganizowano zarazem wystawę obrazującą, jak należy nakryć stół na różne okazje. Wystawa ta czynna jest codziennie od godz. 10 do 18 do 3 grudnia br.

Express 2 III

Zajęcia na seminarium z

zakresu urządzania

wnętrz „Express” 2 XII 1969.

Ciekawe i pożyteczne

● Księgowość na domowy użytek ● „Pogotowie” dla młodych gospodyń ● 50 kucharek i jeden kucharz

Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy ZŁ Ligi Kobiet proponuje w tym roku łodziankom wiele interesujących kursów, prelekcji, pokazów. Wśród nich znajdują się pogadanki na temat ekonomiki gospodarstwa domowego, a także prowadzony przez architektów wnętrz instruktaż w zakresie estetyki wnętrza mieszkalnych.

W sklepach „Eldomu” i „Argedu” odbywać się będą pokazy używalności nowoczesnego sprzętu gospodarskiego, a w sklepach warzywno-owocowych zademonstruje się sposoby przyrządzania smakowitych dań z jarzyn.

Warto dodać, że młode gospodynie mogą zawsze telefonicznie zasięgnąć porad z dziedziny gotowania: jak upiec babkę, ułożyć zdrowe menu obiadowe, przyrządzić bezalkoholowy cocktail? — wystarczy zatelefonować pod nr 627-46 — i uzyska się odpowiedź.

Ośrodek rozpoczął już kursy gotowania. Doskonali na nich swe umiejętności 50 kobiet i... jeden mężczyzna.

Jak informuje kierowniczka ośrodka — Maria Ferdzyń — pomyślano również o urządzeniu

kursów kroju i szycia, a także dziewiarskich. Bliższych informacji można zasięgnąć w terenowych kołach Ligi Kobiet, działających w miejscu zamieszkania.

(K. S.)

Głos Robotniczy październik 69r.

Rok 1970

Lp	Data	Organizatorzy	Hasło imprezy	Grzebień	Liczba osób	Uwagi
1.	5. II - 8. II 70r.	Obwód Gospodarski Domowego i Terenowy Komitet Frontu Jedności Narodu Nr. 10	Malowanie rezerwa- mice	Udział w kursie wstępu aktywistki ^{ligi kobiet} Dziennicy Subdniestrie oraz instruk- torce gospodarska domo- wego, obywateli współpracu- jącego z Obwodkiem.	20	
2.	2. III. 70r.	Obwód Gospodarski Domowego i Edske Kroniki Filmowa	Pomoc „para domu” w pracach domowych.”	Udział w cenie kręcenia Kroniki filmowej wstępu podjęci uczestniczący kursu i wzięcie oraz jedną uczestniczkę w/w kursu. Zaobserwacja Kroniki było pokazanie jak mężczyźni przygotowują się do wyprzedzenia kobiet i w niektórych pracach domowych.	29	
3.	12. III. 70r.	Dziennik Łódki i Obwód Gospodarski Domowego	Pracujemy na piśku	Dedektor „Dziennika Łódki”, Kroniki Obwodu i instruktorce Obwodu wstępu uchwały w ocenie pracy punktu usługowego - dziennikarskiego.		

Lp	Data	Organizatorzy	Temat imprezy	Przebieg	Liczba osób	Uwagi
4.	17.07.70.	Zarząd Świeżkowicki Liga Kobiet i Oddział Gospodarski Domowego	Współpraca z Oddziałem Kolonijnym	Impreza została przygotowana w Oddziale Gospodarskim domu wielu dla dzieci, które zabawili w Łodzi na kolonijach. Bawili byli z Oddziałem Instruktorów Oddziału i miejscowych jednostek, były w/w Oddział Kolonijny celami pomocy i wzbudzeniem jednostek i Następnie dzieci przybyły do Oddziału, gdzie przygotowane były dla nich pokazy i film o wojnie i o młodzieńcach i dziewczynach nie straszących się śmierci. Dzieci spotkali się z honorowymi gośćmi, wysłuchali nie podobało im się mówienie o wojnie i o dzieciach 8-10 lat były uśmiechane. Następnie z dziewczynkami zostały w imieniu wysłuchanych dzieci brzocho i inne podziękowania. Impreza była emitowana na ekranie radiowym, p. kol. Simulacja przeprowadzona domowa.	64	
5.	20.07.70.	Radio - Łódź i Oddział Gospodarski Domowego	Kurs dla "stwierdzonych uczniów"	Wyjazd z radiostacją w Łodzi - Łódź. na festiwalu "Stwierdzonych uczniów".		

Akcje szkoleniowe

rok 1970

OŚRODEK GOSPODARSTWA DOMOWEGO przy ZŁ LIGI KOBIET (Piotrkowska 135) przyjmuje zapisy na 3-miesięczne kursy: dla kucharek i intendentek, racjonalnego żywienia rodziny oraz kroju, szycia i modelowania w godz. od 9 do 16, tel. 627-46.

Express Jk. 12. I. 70v.

INFORMATOR ŁÓDZKI

ŁÓDZKI DOM KULTURY (Traugutta 18).
Dziś, 29 bm., o godz. 18 spotkanie z literatem łódzkim, Janem Huszczą.

KLUB przy ZŁ LK (Piotrkowska 135).
Dziś, 29 bm., o godz. 18 pokaz modeli wykonanych przez słuchaczki kursu kroju, szycia i modelowania.

Express Jk. 29. I. 70v.



W Ośrodku Ligi Kobiet w Łodzi zorganizowano kurs malowania na ceramice. Włocławskie Zakłady Ceramiki Stołowej dostarczyły przyborów do malowania i różnego rodzaju wazoniki, talerze i dzbanki.

Express Ilustrowany

Rarytasy z mrożonek konsumowali bezpłatnie łodzianie

Wczoraj między godz. 14 a 16 w dwóch sklepach warzywno-owocowych „WOiK” — przy ul. Obrońców Stalingradu 50 oraz ul. Kasprzaka 20/22 odbywała się bezpłatna degustacja potraw przygotowanych z mrożonek. Surowca dostarczyły „Warzywa i Owoce”, potrawy wykonały instruktorki Ośrodka Gospodarstwa Domowego Ligi Kobiet (Piotrkowska 137).

Klientki tych sklepów nie mogły się nacieszyć takich smakolek, jak mrożone pomidory faszerowane mięsem, jak jagody w sosie waniliowym, czy sałatka ze śliwek. Mizeria w czterech zestawach — też szybko zniknęła z półmisek.

Wyjaśnień udzielały instruktorki Ligi Kobiet. „Warzywa i Owoce” rozdały barwne ulotki z przepisami kulinarnymi, do-

*Głos Robotniczy
21 stycznia 1970v.*

Plenum ZŁ LK

Wczorajsze plenum ZŁ Ligi Kobiet poświęcone było omówieniu zadań dla aktywu wszystkich środowisk kobiecych naszego miasta na rok bieżący. W obradach prowadzonych przez przewodniczącą ZŁ J. Suską-Janakowską wzięli udział: kier. Wydz. Organizacyjnego KŁ PZPR S. Nowak i sekretarz ZG LK W. Jackowska.

Szeroko omówiono zadania Ośrodka Gospodarstwa Domowego. W ciągu bież. roku w zakładach pracy, szkołach, kołach terenowych zorganizuje się 1500 pokazów z zakresu racjonalnego żywienia, układania budżetów domowych i przyrządzania napojów bezalkoholowych. Poza tym odbędzie się 100 rozmaitych kursów. W Łodzi odbędzie się seminarium dla instruktorek Łodzi i województwa na temat urządzenia nowoczesnego mieszkania. Od 13-16 kwietnia w Łodzi przeprowadzi się szkolenie instruktorek z ośrodków „Praktyczna Pani” z całej Polski.

W związku z odejściem do pracy w aparacie partyjnym Danuty Koper, plenum wyraziło zgodę na zwolnienie jej z funkcji sekretarza ZŁ LK, powołując na to stanowisko Marię Warmużyńską.

(Kas.)

*Dz. Łódzki
9. IV. 70v.*

Czeskie kosmetyki

Wczoraj przyjechali do Łodzi reprezentanci czeskiej firmy „Der macol”, celem nawiązania ścisłej współpracy z naszym dystrybutorem kosmetyków — „Argedem”. W wyniku porozumienia do sklepów łódzkich trafi więcej czeskich kosmetyków — poszukiwanych pudrów w kamieniu, kremów do warg, kremów itd. Dzisiaj Czesi urządzają pokaz kosmetyczny w klubie ZŁ Ligi Kobiet, przy ul. Piotrkowskiej 135. (KS)

*Dz. Łódzki
16. IV. 70v.*

25 stycznia Łódź 13-04-70v

Lódzki Ośrodek Gospodarstwa Domowego jest największy i najlepiej urządzony w kraju. Tutaj przeprowadza się szkolenie kadr instruktorskiej m. in. także dla ośrodków „Praktyczna Pani”. Jednocześnie na kursach szkoli się młode kobiety, przygotowujące się

do założenia rodziny oraz doszkala kucharzy pracujące w stołówkach szkolnych, zakładowych itp. Na miejscu, jak również w kołach terenowych Ligi Kobiet i w zakładach pracy, instruktorki ośrodka przeprowadzają pokazy racjonalnego żywienia o różnorodnej tematyce.

Wszystko o gospodarstwie domowym

WCZORAJSZY NTU OBSŁUGIWAŁY: KIEROWNIK OŚRODKA GOSPODARSTWA DOMOWEGO MARIA FERDYNAND ORAZ INSTRUKTORKA TEGO OŚRODKA ALINA PŁOTECKA. Pytania w większości dotyczyły przepisów na rozmaite dania, wypieku ciast świątecznych oraz przysadzania surówek z mało znanych warzyw, takich jak czarna rzepa, skorzonera, cykori. A oto kilka pytań i odpowiedzi.

— Dziecko chodzi do drugiej klasy. Co powinno dostawać na drugie śniadanie?

— Podajemy kilka zestawów: chleb odtłowy z pastą twarogową i konserwa rybna przelozony listkiem zielonej sałaty. Do tego jabłko, albo chleb z pastą z jaj i zielonego szczypiorku. Do tego marchewka oskrobana i jabłko; chleb odtłowy z masłem śmietanowym i zieloną sałatą, ogórek kiszony; chleb odtłowy z masłem, wedlina i ogórkiem kiszonym. Do tego jabłko.

— Chcemy urządzić małe przyjęcie z okazji zakończenia roku szkolnego. Co podać na stół?

— Różne kanapki, sałatki np. jarzynowa z żółtego sera z groszkiem. Bardzo efektownie wy-

spotkanie przy NTU 303-04



gląda sałatka podana w kruszonych babeczkach. Można podać także koreczki słone i słodkie. Do tego napój pomidorowy z wodą sodową i koperkiem. Na słodko krusze ciasteczka i napój z „Rosavitu” z cytryną.

— Zaprosiłam gości na przyjęcie. Jak zorganizować okolicznościowe przyjęcie?

— Proponujemy kanapki tor-

towe z jajem, serem żółtym, orzechami i wedliną. Następnie czysta zupa np. pomidorowa z paluszkami. Na słodko krusze ciasto z owocami zalane galaretką.

— Czy to prawda, że można wykonać sernik bez pieczenia?

— Tak. Dysponujemy w poradniku tym przepisem.

— Jakie napoje bezalkoholowe można podać na przyjęcie?

— Do kanapek napój z soku pomidorowego z koperkiem, napój z „Rosavitu”, z kefiru i soku pomidorowego z zielonym koperkiem lub pietruszką. Na słodko napój z żurawin lub porzeczek, kruszon z truskawek mrożonych lub kruszon mleczno-owocowy.

— Chciałabym zapisać się na kurs racjonalnego żywienia oraz kroju i szycia. Kiedy rozpoczyna się najbliższe?

— Kurs racjonalnego żywienia rodziny rozpocznie się w kwietniu i będzie trwał 3 miesiące, dwa razy tygodniowo w godz. 17–20. Kurs kroju, szycia i modelowania potrwa 4 miesiące i rozpocznie się w marcu. Na obydwa są jeszcze wolne miejsca.

— Jak długo trzeba gotować rosół z wołowiny w szybkowarze?

— 20 minut, podczas gdy normalnie do 2 godzin.

— Kiedy odbędzie się następne spotkanie z narzeczonymi w USC?

— W końcu marca w USC Łódź-Polesie. Oprócz pogadanki prawnika i lekarza nasze instruktorki zorganizują pokaz racjonalnego żywienia i wygłoszą prelekcje z zakresu ekonomiki gospodarstwa domowego i racjonalnego planowania budżetu rodziny. Kas.

Foto: E. Kudal

Tylko dla mężczyzn

Odżywianie „słomianych” wdowców • Odczyty dla mężów • Na wokandzie... alimenty

Często mężczyźni narzekają, że nie mają — podobnie jak kobiety, swojej ligi i są w związku z tym pokrzywdzeni. Otóż warto, by dowiedzieli się, że Liga Kobiet nie zapomina o sprawach pici brzydkiej. Urządza się liczne kursy racjonalnego żywienia dla gospodyń. Niechże panowie nie zazdrozczą: w najbliższych dniach mogą zapisać się na kursy, podczas których dowiedzą się jak tanio, szybko i zdrowo przyrządzać sobie posiłki, gdy żona wyjedzie na urlop. Mogą również w LK zasięgać telefonicznych porad, dotyczących sposobów uprania koszuli, gustownego dobrania krawatu czy skarpet do garnituru itp. Warto, aby w wolnych chwilach wysłuchali odczytów na tematy wspólne dla rodzinnego.

Poradnia szczęścia rodzinnego, czynna przy Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet, jest dostępna

także i dla mężczyzn, którzy — trzeba dodać — w coraz większej liczbie zgłaszają się do owej poradni.

Nie jest wzbroniony panom wstęp do pięknego klubu kobiet przy ul. Piotrkowskiej 135, w którym czynna jest non stop wystawa nowoczesnego malarstwa, urządzane są dyskusje, interesujące prelekcje, imprezy.

Pokrzywdzeni mogą skorzystać z porad prawnych, udzielanych przez adwokatki Ligi Kobiet. Przy okazji zapewne dowiedzą się o proponowanych zmianach w dziedzinie alimentacji. Bowiem w wyniku szerokiej dyskusji w środowiskach kobiecych, podczas zbliżającego się ogólnolódzkiego zjazdu Ligi Kobiet będzie wysuwany postulat przymusu pracy dla uchylających się od obowiązku płacenia alimentów. Dotyczy to oczywiście także... kobiet. (Sob.)

1 Głos Robotniczy

• Kurs racjonalnego żywienia dla „słomianych wdowców” organizuje Ośrodek Gospodarstwa Domowego ZŁ LK (Piotrkowska 135). Zapisy i informacje w godz. 9-16, tel. 627-46.

Kurs dla... słomianych wdowców

Ośrodek Gospodarstwa Domowego Ligi Kobiet (ul. Piotrkowska 135) organizuje kurs dla... słomianych wdowców. Celem kursu jest nauczenie męża, jak w sposób łatwy i szybki przyrządzać sobie rozmaite dania podczas urlopu żony. Jeśli znajdzie się większa liczba kandydatów, ośrodek jest skłonny zorganizować dodatkowe kursy.

KLUB przy ZŁ LIGI KOBIET (Piotrkowska 135). Dziś 6 bm. o godz. 18 prelekcja i pokaz nt. „Przetwory owocowo-warzywne”, które poprowadzi instruktorka Ośrodka Gospodarstwa Domowego.

SZKOŁA słomianych wdowców

Z uwagi na trwający już okres urlopowy, Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet organizuje kurs racjonalnego żywienia dla „słomianych wdowców”.

Celem kursu jest nauczanie męża, jak w sposób łatwy i szybki przyrządzić racjonalne posiłki podczas urlopu żony.

Informacji udziela Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy ul. Piotrkowskiej 135 w godz. 9–16, tel. 627-46.

1 Dzieńnik Łódzki - 6. III. 70 - 1

Express - typ

Express - typ

1 Dzieńnik Łódzki - 15. 07. 70

Nagrody dla „Łodzianek 1970”

Finał plebiscytu „DL”

Miła impreza zakończył się wczoraj nasz plebiscyt na tytuł „Łodzianki 1970 r.” W Klubie ZŁ Ligi Kobiet spotkały się laureatki konkursu oraz zaproszeni goście, a także przedstawiciele prasy, radia i telewizji. Redaktor naczelny Dziennika Łódzkiego St. Januszewski-Stajon, mówiąc o wynikach plebiscytu, który spotkał się z ogromnym zrozumieniem ze strony naszych Czytelników, zapewnił, że redakcja będzie organizowała tego rodzaju konkurs co rok, aby w ten sposób wyrazić hołd najdzielniejszemu łodziankom.

Z rąk redaktora naczelnego laureatka tegorocznego plebiscytu Barbara Jankowska otrzymała wraz z serdecznymi gratulacjami kryształowy puchar i wianek czerwonych goździków. Dyplomy i upominki otrzymały: zdobywczyni II miejsca w plebiscywie Alina Wleczorek, III miejsce — Halina Wenderdaum i IV miejsce Irena Chojnacka, a także pozostałe uczestniczki. Serdeczne

gratulacje dla Barbary Jankowskiej i pozostałych laureatek przekazały: zastępca przewodniczącego Prezydium RN m. Łodzi — B. Wąsowiczowa i przewodnicząca Rady Kobiet m. Łodzi — M. Wąsowiczowa. Przewodniczący ZŁ PCK — płk prof. dr med. J. Borsuk wyraził ogromną radość z tego, że tytuł łodzianki 1970 r. otrzymała honorowa krwiodawczyni, aktywna działaczka PCK i złożył jej serdeczne gratulacje. Zabierający głos wysoko oceniali pomysł wybierania co roku „Łodzianki 1970 r.” dziękując redakcji „DL” za podjęcie organizacji plebiscytu. W imieniu laureatek dziękowała za wyróżnienie B. Jankowska, która wręczyła redaktorowi naczelnemu i przedstawicielkom redakcji „DL” wianki kwiatów. H. Wenderdaum obdarowała kwiatami również naszych gości.

Część artystyczną imprezy wypełniła drużyna śpiewająca łódzkich „Szczegółów”, którym akompaniował Ryszard Belwe-

derowicz. Oklaski zebrały wszystkie utwory jak i soliści: Pawełek Matejczyk i Krzysio Rajs.

Na spotkaniu redaktor naczelny wręczył także nagrody czytelnikom. Osoby, które nie mogły przyjść prosimy o odebranie nagród w sekretariacie redakcji „Dziennika Łódzkiego” ul. Piotrkowska 96, III piętro.

Chcielibyśmy przy okazji jeszcze raz serdecznie podziękować wszystkim, którzy pomogli nam w zorganizowaniu plebiscytu, a w szczególności: Wojewódzkiej Komisji Związków Zawodowych, Zarządowi Miejskiemu PCK, Zarządowi Okręgowemu Zw. Zaw. Prac. Przem. Włók., Odzież. i Skórz., Zarz. Okr. „Spolem” PSS w Łodzi i Woj. Zarz. PSS w Łodzi, „Fakopie”, Zakładowi Odzieży Sportowej, ZPW „Lodex”, Zakładowi Cewek Przedziałniczych, „Orbisowi” i LOTiW oraz Przedsiębiorstwu Warzywa, Owoce i Kwiaty, za piękne wianki i dekoracje stołu. Bezalkoholowe przyjęcie przygotowały wspólnie instruktorki Ośrodka Gospodarstwa Domowego Ligi Kobiet: B. Lisik i A. Szczegiel pod kierunkiem Marii Ferdyn.



◆ Dla słomianych wdowców ◆ Co pić podczas upałów ◆ Wietnamskie odznaki dla łodzian

W lipcu i sierpniu Łódź pu stoszeje, a więc Ośrodek Gospodarstwa Domowego (Piotrkowska 135) ogranicza swą działalność tylko do najbardziej potrzebnych zajęć. Taki mi — zdaniem instruktorek — byłyby zajęcia na kursie dla „słomianych wdowców”. Jak dotychczas jednak zgłosiło się tylko trzech panów. Ponieważ kurs może się rozpocząć tylko przy minimum 20 kandydatach Liga Kobiet czeka na dalsze zgłoszenia. Zajęcia zajmą w sumie 16 godzin.

Podczas wakacji instruktorki ośrodka chętnie służą także radą jak przyrządzać surniki i napoje bezalkoholowe w ośrodkach wczasów w mieście. Pierwszy tego rodzaju

ju pokaz zorganizowany będzie na Polesiu, gdzie wypoczwają dzieci i młodzież ze wsi pow. łódzkiego. Ośrodek czeka na dalsze tego rodzaju propozycje. Pokazy można urządzać zarówno dla personelu ośrodków jak i dla starszych dzieci.

W okresie lata Klub Kobiet będzie zamknięty, ale poradnie prawno-społeczne (jedna przy Zarządzie Łódzkim LK i 5 przy dzielnicowych zarządach LK) czynne będą nadal. Co tydzień przewijają się przez nie 100 osób. Również Poradnia Rodzinna „Zgoda” jest czynna do końca lipca. W sierpniu nastąpi przerwa urlopową.

W tych dniach aktywistki LK pojechały do Gdańska, gdzie w zorganizowanym tam specjalnym punkcie złożyły łódzki „Dar serca” — odzież i bieliznę dla dzieci ze szpitala w Hanoi. Przekazano ok. 1000 sztuk odzieży i bielizny wykonanych własnoręcznie przez łodzianki lub zakupionych z dobrowolnych składek. Krajowa Rada Kobiet przekazała dla łodzianek, które odznaczyły się w tej akcji 23 symboliczne odznaki. Otrzymała ją m. in. nasza koleżanka — red. Wacława Kasprzak-Brzozowska.

Dziennik Łódzki
20.06.70
Hspółpraca Ośrodek
z Redakcją „Dziennika”

Dziennik Łódzki
18.07.70

Jak urządzić przyjęcia młodzieżowe

ZŁ Ligi Kobiet wspólnie z Wydziałem Oświaty dzielnic Polesie i Stacja San.-Epid. zorganizowały spotkanie z młodzieżą z Opoczna, przebywającą w Łodzi w ramach wymiany kolonijnej. W czasie spotkania zapoznano młodzież z działalnością LK, a także zorganizowano dla niej pokaz, jak należy przygotowywać przyjęcia młodzieżowe. Pokaz prowadziły instruktorki Ośrodka Gospodarstwa Domowego. Potem odbyła się degustacja bardzo smacznych ciastali i przystawek sporządzonych z najbardziej wartościowych dla młodzieży składników.

Impreza spotkała się z dużym zainteresowaniem wśród młodzieży. Podobne powinny być organizowane także przez inne placówki oświatowe. (b)

Dziennik Łódzki
24.07.70

„Twist” w ogródkach działkowych

Słoiki, w których kupujemy dzemy czy kompoty, doskonale nadają się jako weeki. Jak wykorzystać owe słoiki, zwane „Twist” i „Feniks” do przetworstwa owocowo-warzywnego — uczy Ośrodek Gospodarstwa Domowego łódzkiej Ligi Kobiet, podejmując się cyklu wykładów iustrowanych pokazami.

Te praktyczne dla gospodyń lekcje udzielane w ogródkach działkowych cieszą się ogromnym zainteresowaniem. Najbliższy pokaz wyznaczono na dzień 30 bm. — w świetlicy ogródków działkowych przy ul. Nowe Sady. (K. S.)

Głos Robotnicy 28.07.70

W Lidze Kobiet

Podczas wakacji instruktorki Ośrodka Gospodarstwa Domowego chętnie również służą radą jak przyrządzać zdrowe i tanie surniki, świetnie gaszące pragnienie koktajle owocowo-warzywno. Pokazy tego rodzaju organizowane będą także w ośrodkach wczasów w mieście: cykl rozpocznie pokaz w dzielnicy poleskiej, w punkcie wypoczynku dzieci i młodzieży ze wsi powiatu łódzkiego.

Klub Kobiet (przy ul. Piotrkowskiej 135) jest latem zamknięty, natomiast czynne są poradnie prawno-społeczne Ligi Kobiet.

Express 18.07.70

Informujemy

Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet organizuje roczny kurs dla instruktorek gospodarstwa domowego.

Informacji udziela i zapisy przyjmuje Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy ul. Piotrkowskiej 135 w godz. 9-16, tel. 627-46.

11. VII. Głos Robotniczy

Informujemy

Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet przyjmuje zapisy na następujące kursy 3-miesięczne: racjonalnego żywienia rodziny, dla kucharek i intendentek oraz kroju, szycia i modelowania.

Bliższych informacji udziela i zapisy przyjmuje Ośrodek Gospodarstwa Domowego, ul. Piotrkowska 135, w godz. 9-16, tel. 627-46.

7. VIII. Głos Robotniczy

INFORMATOR ŁÓDZKI

OŚRODEK GOSPODARSTWA DOMOWEGO przy ZŁ LIGI KOBIET (Piotrkowska 135) przyjmuje zapisy na 3-miesięczne kursy: racjonalnego żywienia rodziny dla kucharek i intendentek oraz kroju, szycia i modelowania. Informacje w godzinach od 9 do 16, tel. 627-46.

• * •

Ekspres Śluski
7. VIII. 70r.

Dzień na „5” w „Ewie”

Akcja „DŁ” zatacza coraz szersze kręgi
Czekamy na dalsze zgłoszenia

Wprawdzie w oknie wystawowym „Ewy” — salonu fryzjersko-kosmetycznego Spółdzielni „Postęp” nie było wczoraj wywieszki informującej, że w tej placówce ogłoszono „Dzień na piątkę”, ale jak stwierdziliśmy, wewnątrz niemal wszystko na to zasługiwało. Kierowniczka p. Barbara Chrostowska, czyniąc honory domu, witała każdą wchodzącą klientkę. Przedstawicielka naszej redakcji wraz z kierowniczką Ośrodka Gospodarstwa Domowego LK — M. Ferdzyn stwierdziły, że w salonie panu-

je bardzo przyjemna atmosfera gościnności i uprzejmości, a co najważniejsze, fachowej obsługi. O pracy kosmetyczki, fryzjerek, manicurzystek i pedicurzystki — wszystkie klientki, m. in. p. Z. Rządkiowska, wyrażały się bardzo pozytywnie, podkreślając wysokie kwalifikacje i dużą kulturę personelu. P. S. Skorzyńska, która częściej się w tym zakładzie od 15 lat, powiedziała nam, że najbardziej ceni to, że może tu wykonać fryzurę w ciągu 50 minut. Ponieważ zakład otwierany jest o godzinie 7, często przychodząc o tej porze idzie potem do pracy już pięknie uczesana.

Wiele klientek „urządza” też to, że salon czynny jest codziennie do godziny 21. Również w tym czasie świadczą usługi fryzjerzy w dziale męskim, których praca zbiera tak że dobre noty wśród klientów. Młodzież chwali sobie zwłaszcza modne strzyżenie brzozy.

Wnętrze zakładu wprowadziło nie jest pierwszej świeżości, ale jak nas poinformowała kierowniczka, będzie niedługo remontowane. W sumie można byłoby sobie życzyć, aby wszystkie nasze punkty usługowe pracowały tak jak „Ewa”. Czekamy na dalsze zgłoszenia do „Dnia na piątkę”. (kas)

14. VII. Głos Robotniczy

Degustacja ogórków

Nauka konserwowania i marynowania

Liga Kobiet oraz PP „Warzywa, Owoce i Kwiaty” zorganizowały wczoraj przed „Magdą” degustację ogórków w czterech zestawach kulinarnych: dietetyczna, podobno bardzo odchudza jąca sałatka z białym serem, ogórki nadziewane w sosie pomidorowym, ogórki z marchewką i ogórki z pomidorami. Panie, które przybyły licznie (z Magdy) na degustację bardzo sobie chwaliły te specjalne notując skwapliwie receptury:

W tym samym czasie w pasażu Schillera (aleja Parkowa) Liga Kobiet wspólnie z PP „Warzywa, Owoce i Kwiaty” urządziła pokaz konserwowania i marynowania ogórków.

Bardzo na czasie te inicjatywy! Ogórków mamy „do potopu”, jak skarżą się kupcy. Z wozów ogórki sprzedawane są po 1 złoty za kilo, a więc rekord taniości! W ciągu ostat-

nich dziesięciu lat jeszcze nie mieliśmy tak tanich ogórków, jak obecnie, (H. R.)

18. VII. 70r.
Głos Robotniczy

OBYCZAJE

UJĘCI ORGANIZACYJNE

Łódzka Liga Kobiet wpadła na szatański pomysł zorganizowania kursu gospodarstwa domowego dla panów, których żony wyjechały na urlop. Pod pozorem pomocy biednym opuszczonym mężczyznom, którzy nie potrafią sobie nawet usmażyć jajecznicę, serwuje im się tu wiedza na tematy gospodarcze i kulinarne. Nawet jeśli nie wyniknie stąd trwałe zainteresowanie panów dla spraw domowych, korzyść jest jasna: mało co tak skutecznie naraża na szwank rodzinne szczęście, jak nadmiar wolnego czasu męża pod nieobecność żony. Kilkunastu śmiazków już się na kurs zgłosiło.

Co dzień niesie

♦ Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy ZŁ LK (Piotrkowska 135) organizuje roczny kurs dla instruktorek gospodarstwa domowego. Zgłoszenia w godz. 9-16 tel. 627-46.

17. VII. Sz. Łódzki

23. VII. 70r.
Dziennik Łódzki

Krajowy przemysł przetwórstwa owocowo-warzywnego stawia sobie za zadanie coraz lepsze zaopatrzenie rynku w przetwory, przeznaczone zwłaszcza na sezon jesienno-zimowy i wczesno-wiosenny. Toteż co rok zwiększają się ilości dostarczanych do sklepów takich artykułów jak dżemy, koncentraty, sok pomidorowy, mrożonki, konserwy owocowo-warzywne i warzywno-mięsne. Obok tradycyjnych już przetworów, przemysł stara się produkować nowe asortymenty. No, Zakłady Przemysłu Owoco-Warzywnego „Łowicz” nastawia się przede wszystkim na produkcję różnego rodzaju sałatek warzywnych. Są to m. in.: sałatka wielojarzynowa, sałatka z papryki oraz cztery odmiany sałatek łowickich. Po raz pierwszy wprowadza się obecnie do produkcji sałatki dietetyczne, w skład których wchodzi m. in. skorzonera, pomidory, marchew. Jeśli przyjmą się one na rynku, produkcja ich ulegnie zwiększeniu.

Przeprowadza się obecnie próby produkcji drugich dań, w formie tzw. garmażu chłodniczego, w celu ułatwienia kobietom pracującym zawodowo szybkiego przygotowania obiadu. Opracowano 6 wariantów m. in. schab pieczony z kalaflorem, fasolką szparagową i frytkami, pieczeń wieprzową z marchewką, groszkiem i frytkami oraz pieczeń wołową z brukselką, ćwikłą i frytkami. Porcje 750-gramowe, przeznaczone dla 2

spotkanie przy NTU 303-04

Co do spiżarni na zimę?

osób mają być pakowane w naczynia z folii aluminiowej. Odbiła się już degustacja tych dań i uzyskano pozytywną ocenę. Oczekuje się jednak na opakowania, gdyż od nich uzależniona jest produkcja tychże nowości.

„Łowicz” przygotowuje także mrożone brokuly — warzywa mało znane, a bardzo wartościowe. Będą to opakowania po kilogramie w torbach foliowych. Brokuly są doskonałym dodatkiem do drugich dań, lub jednym z elementów bukietu z jarzyn. Można podawać je także, podobnie jak kalafior, z masłem i bułeczką.

Wytwórnia stale podnosi jakość swoich wyrobów czego najlepszym dowodem jest fakt, że 11 asortymentów uzyskało już znak jakości, a wiele artykułów idzie na eksport. Znaczny procent łowickich przetworów przeznaczony jest jednak na rynek łódzki. Podczas wczorajszego spotkania przy NTU z przedstawicielem zakładów „Łowicz” inż. Michałem Drykiem, nasze Czytelniczki wyrażały życzenie aby w sprzedaży ukazywało się więcej małych opakowań różnych przetworów obliczonych na jednorazowe użycie.

Wiele łódzianek przygotowuje na zimę własnoręcznie różne przetwory. Toteż pod adresem kierowniczkę Ośrodka Gospodarstwa Domowego przy ZŁ LK Marii Ferdzyn padło wiele pytań jak wykonywać te przetwory i jak je przechowywać. Interesowano się zwłaszcza przetworami z papryki, pomidorów i ogórków. Wszystkie przepisy można codziennie w godz. od 9 do 10 uzyskać w Poradni Żywności Ośrodka przy ul. Piotrkowskiej 135, tel. 627-46.

Ośrodek proponuje wykorzystywanie do przetworów warzywno-owocowych pustych słoików znajdujących się w każdym mieszkaniu. Dotyczy to przede wszystkim słoików „Feniks” i „Twist”. Należy je tylko dobrze wymyć i wysuszyć, zwracając uwagę, aby nie były wyszczerbione. Sprężynki i gumki do słoików „Feniks” są w sprzedaży i można je nabyć w każdej ilości.

W słoikach można pasteryzować ogórki, fasolkę szparagową, groszek, paprykę oraz kompoty, galaretki, konfitury. Ponieważ bardzo wiele osób interesowało się sposobem przechowywania na zimę zielonej pietruszki, kopru czy włoszczyzny, podajemy ten przepis. Na jeden kg zielonych warzyw bierze się od 15 do 25 dkg soli i 0,8 litra wody przegotowanej i ostudzonej. Po umyciu warzyw przepuszcza się je przez maszynkę lub siekacze, a następnie miesza z solą i wodą. Układa się do słoików lub kamiennego naczynia, przykrywa wieczkiem albo płaskim talerzykiem. W ten sposób również można przechowywać szczaw. Może stać przez cały rok, byleby w chłodnym miejscu.

(Kas)

Dziennik Łódzki
29. 09. 72r

Co do spiżarni na zimę?

Na ten temat z naszymi Czytelniczkami

W CZWARTEK 27 BM.

między godz. 12 a 13.30

przez Nasz Telefon Usługowy 303-04

rozmawiać będą:

MARIA FERDZYN

kierowniczka Ośrodka Gospodarstwa domowego LK

i

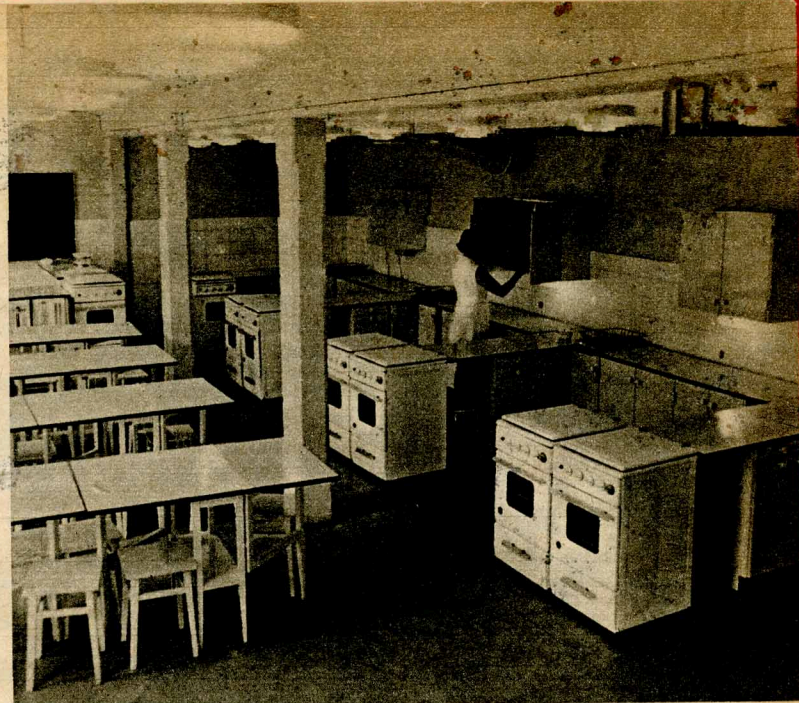
inż. MIROSŁAW DUSZYŃSKI
przedstawiciel Zakładów Przemysłu Owocowo-Warzywnego w Łowiczu

- Kiszenie i solenie warzyw
- Kompoty, galaretki, konfitury owocowe
- Przechowywanie przetworów na zimę
- Wykorzystywanie słoików po śniadaniach w domu
- Co przygotowuje przemysł

Można zrobić wiele — jeśli się naprawdę chce



Pracownia krawiecka przy Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet



Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet

Koła LK — w miejscu zamieszkania — to sprawa pozornie nieefektywna, a nawet nudna, zwłaszcza dla Czytelników nie związanych z tą organizacją. Ale przecież — mieszkamy gdzieś wszyscy... I jakkolwiek społeczna działalność w miejscu, w którym mieszkamy — automatycznie wszystkich dotyczy.

Wbrew zaś pozorom — koła LK wykazują nieraz dużą i ciekawą inicjatywę. Weźmy chociaż województwo kieleckie. Oto przykłady. Koło im. M. Konopnickiej w Radomiu ma na koncie m. in. wycieczkę krajoznawczą dla rencistów ze swojego terenu, członkinie koła wykonały własnoręcznie 30 lalek dla Domu Dziecka. W tym samym mieście koło LK Obozowisko podjęło się stałej pomocy dla młodzieży, m. in. w Osiedlowym Domu Kultury prowadzenia zajęć z dziećmi w czasie wakacji i ferii zimowych. W Skarżysku przy pięciu kołach LK powołane zostały komisje pomocy społecznej, które przeprowadzają wywiady u osób w trudnych sytuacjach życiowych, ota-



Świetlica społeczna Ligi Kobiet przy Komitecie Blokowym Nr 11. Pani Helena Blaszczyk (druga od lewej) opiekunka i kierowniczka Klubu. W nagrodę za działalność w Klubie i udział w konkursie pn. „Rodzina w Klubie” pani Helena Blaszczyk wyjeżdża z wycieczką za granicę

czają opieką społeczną ludzi starych i dzieci z rodzin zaniedbanych. Inne koło w Skarżysku wywalczyło w swojej podopiecznej szkole mleko dla dzieci oraz gimnastykę korekcyjną. Koło blokowe nr 2 w Pińczowie zorganizowało ogródek jordanowski.

W Przedborzu, pow. Końskie, koło LK otrzymało pomieszczenie (wywalczone!) w... remizie strażackiej i opiekuje się młodzieżowym zespołem muzycznym, który również „przytulili” owa remiza. Członkinie koła im. M. Konopnickiej w Kielcach ściśle współpracują z pobliską biblioteką, przy której założyły Koło Przyjaciół Książki. Aktywność kół blokowych LK w Kielcach w dziedzinie kultury spowodowała, że przed rokiem Wydział Kultury Prezydium MRN przyznał Zarządowi Miejskiemu 10 tys. złotych na dalszą działalność kulturalną. Koła w tym mieście w ogóle słyną z inicjatywy kulturalnej. Na przykład organizują wycieczki całych rodzin swoich członków na aktualne wystawy w mieście, ciekawsze koncerty i spektakle teatralne. Koła organizują też ciekawe imprezy samodzielnie, np. spotkania z uczestnikami II wojny światowej, „ogniska partyzanckie” w lesie podmiejskim. Dzięki aktywności kół pełnią życia tętni świetlica przy Zarządzie Wódczym LK.

Przykłady inicjatywy kół dają się zresztą zaczerpnąć z terenu każdego województwa. I tak koło LK z „Osiedla Słonecznego” w Nowej Hucie przeprowadziło ciekawą akcję: mianowicie dokonało samodzielnej zbiórki na książeczkę mieszkaniową dla sieroty z Domu Dziecka. Dzięki pracy koła nr 11 w Starogardzie Gdańskim — blok, przy którym pracuje koło, uzyskał III miejsce w Konkursie Czystości w mieście. W nagrodę za to koło otrzymało z Prezydium MRN 2 tysiące złotych. Za te pieniądze zakupiono stół tenisowy, dzięki czemu do blokowej świetlicy napłynęła młodzież, za co odwdzięczyła się przenosząc własnoręcznie w zimie węgiel do świetlicy. Co roku w karnawale koło to organizuje bezalkoholowe zabawy, które mają w mieście dobrą markę. A zarobione w ten sposób pieniądze przeznacza się na zakup upominków 8-marcowych dla rencistów.

Czy wszystkie koła LK pracują dobrze? Nie. Tylko te, które naprawdę chcą. Wtedy okazuje się dopiero, jak wiele można zdziałać. Wiele dobrego dla bloku, dla miasta, dla ludzi, którzy społecznej pomocy potrzebują. I nie zawsze są to ludzie starzy czy chorzy. Ileż to razy się zdarza, że najzdrowsze w świecie rodziny całymi latami nie chodzą do teatru, nie oglądają wystaw. Jeśli dzięki kołu LK obudzą się w nich nowe zainteresowania — tak jak to się dzieje w Kielcach — to też jest cenna pomoc. Tym cenniejsza, że nieraz przed uzyskaniem jej ludzie w ogóle sobie nie zdawali sprawy z braku jakiegoś elementu w swoim życiu.

ZOFIA PAZDEI

ŁOŁ. JERZY MICHAŁSKI



Klub Kobiet przy Zarządzie Łódzkim Ligi

Coś dla gospodyń

Sliwki z cebulą

Dziwiły się lodzianki degustując taką właśnie surówkę warzywno-owocową. Mieszanka owa (przepis prosty: sliwki pokroić w paseczki, cebulę w kostkę — posolić, skropić olejem, wymieszać) jednak smakowała, podobnie jak surówka z kapusty ze sliwkami, czy sliwki w sosie waniliowym.

Kulinarne kombinacje sliwkowe demonstrowała wczoraj w sklepie warzywno-owocowym przy ul. Piotrkowskiej 100 instruktorka Ligi Kobiet, obdarowując broszurkami popularyzującymi przetwory owocowo-warzywne. Jeśli sliwki z cebulą komuś nie zasmakują, ma do wyboru inne proste przepisy na witaminowe przysmaki.

Tego typu pokazy wraz z degustacją są pożyteczne i cieszą się zainteresowaniem — powie-

działa nam kierowniczka sklepu przy ul. Piotrkowskiej 100, Z. Fijałkowska. — Oby tylko dopisyły dostawy świeżych i dobrych owocowo-warzywnych towarów!

(K. S.)

Głos Robotniczy
24. IX. 70r.

Święta i karnawał

Na ten temat z naszymi Czytelnikami PRZEZ NTU 303-04 w godzinach 12—13.30 w CZWARTEK, 17 BM, rozmawiać będą:

MARIANNA TUZIKIEWICZ
kierownik artystyczny
DM „Telimena”.

MGR
ZBIGNIEW WIERZBOWSKI
art. plastyk
Centralnego Laboratorium
Przemysłu Odzieżowego.

MARIA FERDZYN
kierownik Ośrodka
Gospodarstwa Domowego LK.

LUCJA PŁAWSKA
dyplomowana kosmetyczka

- Strój damski na Sylwestra, karnawał, ślub, wczesny zimowy
- Jak ubrać się na wizyte świąteczna
- Modny makijaż
- Męskie ubiory na każdą okazję
- Co podać na przyjęciu świątecznym, ślubnym lub na prywatce karnawałowej
- Świąteczne dania i ciasta

Spotkanie przy NTU 303-04

Święta i karnawał

Na ten temat radzili: MGR MARIANNA TUZIKIEWICZ — kier. artystyczny DM „Telimena”, MGR ZBIGNIEW WIERZBOWSKI — art. plastyk CLPO, MARIA FERDZYN — kier. Ośrodka Gospodarstwa Domowego LK, LUCJA PŁAWSKA — dyplomowana kosmetyczka.

Największe zainteresowanie naszych Czytelniczek dotyczyło stroju przeznaczonego na karnawał. Jak dostosować do wy-mogów obecnej mody posiadana już w szafie sukienkę? Np. długą sukienkę ślubną można przerobić następująco: zlikwidować rekawę talie podkreślić szerokim pasem gładkim lub haftowanym we wzór, długość skrócić do kostki względnie po-łowy tyłki. Sukienkę mini z ub. sezonu można uatrakcyjnić przez dorobienie do niej spódnicy lub spodni z tej samej tkaniny lub zharmonizowa-nej kolorom z górą.

NOWA SUKNIENKA KARNAWAŁOWA najlepiej uszyć z żakardu, trójwymiarowego, żorżety wełnianej lub jedwabnej w ko-lorach raczej ciemnych. Moda faworyzuje granaty, przechodzą-ce we wszystkie odcienie fiole-tów i czerwieni. Najmodniejsze fasony proste, o linii lekko po-szerzonej ku dołowi, nie kre-pującej ruchów, co uzyskuje się przez zastosowanie cięć i fałd. Suknie można ozdobić bi-żuterią np. „obrożą”, sznurem zakończonym chwastami, biżu-teryjnymi pasami. Klipsy ra-czej niepożądane... Pończochy i pantofle w kolorze sukni

względnie z nim zharmonizo-wanym.

NA STRÓJ ŚLUBNY najod-powiedniejszy byłby komplet np. kostium względnie spódnica z lekkiej welenki w kolo-rach pastelowych. Do tego wią-zanka z kolorowych kwiatów. Na głowie najlepiej odpowied-nie uczesanie względnie kape-lusz z dużym rondem. Taki praktyczny strój przyda się po-tem na różne okazje.

PODSTAWOWA SUKIENKA WIZYTOWA w kolorze ciem-nym, z zastosowaniem najlep-szych rozwiązań konstrukcyj-nych do sylwetki. Duży akcent kładzie się na dodatki. Bardzo modny jest np. szal z tej sa-mej tkaniny zakończony długi-mi wiązanymi frędzlami, lakie-rowy pasek lub pasek z tej sa-mej tkaniny wzbogacony pas-manterią lub koralami. Na wieczór w schronisku podcza-s zimowych wczasów najodpo-wiedniejszy będzie komplet skła-dający się z wygodnej spódnicy w „wesoly” wzór np. ludo-we kwiatki, pasy, kraty. Spód-nica może być „ocieplona” fla-nelą i pikowana w różne wzory. Do tego można włożyć ka-mizelkę z tej samej tkaniny. Wtedy pasuje do całości nie-

mal każdy sweterek lub bluz-ka.

Przebojem sezonu są chusty i spódnice robione ręcznie szy-dełkiem. Na nogi można wio-żyć kierzce.

MODNY MAKIJAŻ na wie-czór ma charakter romantycz-ny. Twarz powinna być raczej blada z podkreślonymi oczami. Unikać należy czarnego koloru.

NA WCZASACH ZIMOWYCH konieczny jest odpoczynek rów-nież dla skóry. Na twarz na-klada się krem odżywczy tu-sty, chroniący przed wiatrem i mrozem. Na spacer można podkreślić tylko lekko oczy.

MEZCZYZNA wybierając się na bal jest tłem dla kobiet, a więc jego garnitur musi być zharmonizowany z typem stro-ju partnerki.

Garnitur na bal może być jednorodny, w kolorze ciem-nym, od granatu poprzez ciem-ny brąz, do czerni. Na ślubie w USC mężczyzna nie musi być w czerni.

Dużo Czytelniczek pytało o przepisy na WYPIEKI ŚWIA-TECZNE I ZESTAWY DAŃ na przyjęcie ślubne, świąteczne i prywatne. Na te pytania odpo-wiada codziennie Poradnia Go-spodarstwa Domowego LK (Piotrkowska 135, tel. 627-46 w godz. 9—16). Na prywatkę naj-lепiej przygotować zestaw dań nadających się do konsumpcji na stojąco. Np. różne kanapki, sa-latki, jaja nadziewane, ryba, masło, pieczywo. Na gorąco barszcz z pasztecikiem, zrazy z pieczarkami, marchewką z gro-szkiem, fasolą. Na słodko: cia-sto, owoce, słodczyce, kawa.

Opracowała: Kas.

Bziennik Łódzki 18. XII. 72.

Rok 1971

Lp.	Data	Organizatorzy	Nazwa imprezy	Przebieg	Liczba osób	Miejsce
1.	marzec	Argep, MHO, Ośr. Gosp. Kom.	Nowości Kosme- tyczne	Wystawa kosmetyków, po- równawcza z przeprowadzeniem polec. i pokazów z zakresu kosmetyki oraz sprzedaż kosmetyków.	180	
2.	czerwiec	MHO i Ośrodek Gospod. Kom.	"Lato czeka"	Wystawa i sprzedaż sprzętu funkcyjnego i obuwia seksyjnego. Duży udział młodzieży, szczególnie interaktywnej, w tym czasie funkcyjnym. Wystawa była przeznaczona przez telewizję i lokalnych sprzed. Dnia	300	
3.	lutego - czerwiec	Ośrodek Gospo- darski Kom. i sekcja lokalna	"Nakrycie stółce na wzrost okolicy"	Turniej przewodniczą w szkołach lokalnych. W ośrodku zorganizowano wystawę i sprzedaż stółce młodzieży i lokalnych okolicy w ramach zjednoczonego do ośrodku, w tym czasie prelekcji nt. "Nakrycie stółce", w tym czasie wystaw. Jednocześnie przeprowadzono na pokaz na pokaz bezwzględnych dla młodzieży. Turniej i cięty się dużym udziałem młodzieży i prelekcji ośrodku.	480	
4.		Argep - Ośrodek Gospod. Kom.	Wystawa Kosmetyków radzieckich	Wystawa kosmetyków porównawcza z pokazami prezentacji. W tym czasie młodzieży i lokalnych.	100	



Wystawa
czeskich
kosmetyków

połączona
z pokazem prowadzonym
przez kosmetyczkę
czeską



AKCJE SZKOLENIOWE

ROK 1971

Liga Kobiet — łodziankom

★ Jak zdobyć zawód? ★ Doskonalenie kwalifikacji ★ Kursy kroju, szycia i modelowania

Dla posiadających średnie wykształcenie łodzianek, które chcą zdobyć zawód, Liga Kobiet urządza roczne kursy instruktorów gospodarstwa domowego. Program przewiduje naukę zaoczną z seminariami raz w miesiącu. Na wyszkolone instruktorki czeka praca w Lidze Kobiet, PSS, Ośrodkach „Praktyczna Pani”.

Trwają również zapisy na kursy doskonalące w zawodzie kucharki i intendentki. Zajęcia rozpoczną się w lutym, a miejsce wolnych jeszcze sporo.

Dużym powodzeniem cieszy się nauka kroju, szycia i modelowania. Kursów tego typu zorganizuje się w tym roku ponad czterdzieści — w zakładach pracy i kołach terenowych LK — w miejscu zamieszkania.

Jak zdrowo i tanio żywić rodzinę, sporządzać smaczne i urozmaicone posiłki, w jaki sposób pielegnować urodę — nie poświęcając temu zbyt wiele czasu i pieniędzy, o tych i wielu innych interesujących kobiety sprawach dowiedzieć się można z cyklu wykładów inicjowanych przez Ośrodek Gospodarstwa Domowego i Zarządy Dzielnicowe LK. W tym roku zaplanowano również 1.300 pokazów — użytkowania nowych środków chemicznych, mechanicznego sprzętu gospodarstwa domowego, sporządzania doskonałych napojów bezalkoholowych i in. Pokazy te odbywać się będą w zakładach pracy, szkołach, świetlicach.

W programie szkoleniowym Ligi jest także coś dla najmłodszych: urządzone w szkołach podstawowych i przed-szkolach pogadanki z dziedziny higieny osobistej. Zachęta do utrzymywania czystości bywa popierana prezentami w postaci szczoteczek i pasty do zębów.

(K. S.)

Dziennik Łódzki
26.1.71r.

Nie tylko na Dzień Kobiet

Kursy pomocy Ewom

Na lekcje uczęszczają systematycznie, uczą się pilnie. Zakończenie kursów jest zawsze połączone z wystawą, której ekspozycja — sukienki, modne kamizelki, pomysłowe fartuszki — są ilustracją czegoś, czego zdołały się nauczyć.

Spośród wszystkich kursów urządzanych przez Ligę Kobiet, największym powodzeniem cieszą się lekcje kroju i szycia. Obecnie Ośrodek Gospodarstwa Domowego prowadzi dwa komplety (nauka odbywa się dwa razy w tygodniu — łącznie 150 godzin). Jednak chętnych jest dużo więcej, może więc warto pomyśleć o rozszerzeniu tego typu akcji, potrzebnej Ewom?

Coraz większa frekwencja cieszą się kursy haftu i dziewiarstwa. Łodzianki szczególnie chwalią sobie kursy urządzone w miejscu zamieszkania, gdyż nie trzeba tracić czasu na dojazdy.

Organizowane są również kursy kosmetyczne, racjonalnego żywienia, racjonalnego prowadzenia gospodarstwa domowego, a także

3. III. 71 r.
1 Głos
Kobiet



3. III. 71 r. Foto W. Głowacki

Porady w sklepach obowiązkiem personelu

Instruktorzki LK

nie powinny wyręczać handlu

W ub. roku instruktorzki z Ośrodka Gospodarstwa Domowego Ligi Kobiet przeprowadziły blisko 400 pokazów w różnych sklepach łódzkich. Najwięcej, bo 180 w placówkach „Eldomu”, na temat użytkowania sprzętu mechanicznego i elektrycznego. 50 po-

kazów odbyło się w sklepach PSS o środkach chemicznych i piorących, 50 w placówkach „PP Warzywa i Owoce” — na temat przyrządzania dań i surówek z mało znanych warzyw i mrożonek. Kilkadzieścią bardzo ciekawych pokazów urządzono w „Delikatesach” i „Magdzie” pod hasłem „Stosujemy koncentraty” i „Białko nie tylko w mięsie”. Były także pokazy połączone z degustacją mające na celu propagowanie artykułów mlecznych, drobiu itp.

Najlepiej rozwiązał sprawę pokazów i porad „Eldom”, który zlecił ośrodkowi stałe udzielanie rad i wskazówek przez instruktorzki w swoich siedmiu punktach sprzedaży. Ogromnym powodzeniem cieszą się takie porady w sklepie przy pl. Wolności 2, gdzie w każdą środę między godz. 16—18 udziela się informacji na temat obsługi maszyn do szycia.

Pokazy i degustacje organizowane w sklepach „ad hoc” są na pewno dobrą formą. Wydaje się jednak, że za przykładem „Eldomu” powinny pójść i inne przedsiębiorstwa, organizując stałe poradnictwo.

A w ogóle to chyba najwyższy czas, by o znajdujących się w sklepach artykułach informowano wyczerpująco i fachowo bez oglądania się na instruktorów z LK.

W. K.

Piękność na co dzień

Dla kobiet

Ośrodek Gospodarstwa Domowego wspólnie z MHD Artykułami Chemicznymi i Gospodarstwa Domowego i „Argedem” organizuje z okazji Dnia Kobiet wystawę kosmetyków połączoną z pokazami i poradami dotyczącymi właściwego sposobu ich stosowania i użytkowania. W/w wystawa czynna będzie w dniach 2 i 3 marca 1971 r. w godz. 16—19 w lokalu ZŁ LK, ul. Piotrkowska 135.

Handel kobietom w dniu ich święta

Handel — jak nas informuje Zjednoczenie Przeds. Handlowych Art. Spożywczych i Przem. Gastronomicznego — starannie przygotowuje się do Dnia Kobiet. Oprócz szeregu atrakcji, do jakich należy sprzedaż premiowa, prowadzona przez wiele sklepów — o czym zresztą już pisaliśmy — przygotowuje się także pokazy, połączone z degustacją, przyrządzania potraw z mrożonek, wyrobów garmażeryjnych itp.

Dziś, w godz. 10—16 w sklepie przy ul. Rogozińskiego panie będą mogły zapoznać się z wartościami odżywczymi i smakowymi aż czterestu przetworów garmażeryjnych. M. in.: pierogów, bigosu, surówek, sałatek itp.

W sklepach warzywniczych przy ul. Piotrkowskiej 18 i 100 PP „Warzywa, Owoce i Kwiaty” organizuje — wspólnie z Ligą Kobiet — pokaz szybkiego przygotowywania posiłków z pierogów mrożonych.

W dniu 8 bm. „Delikatesy” przy al. Kościuszki 120 urządzają degustację wyrobów cukierniczych, produkowanych przez Łódzkie Zakłady Przemysłu Piekarniczego; w sklepie przy ul. Snyckiej 1 odbędzie się degustacja serów, zaś w sklepie przy ul. Zachodniej 28 — pokaz i degustacja potraw przygotowanych z mrożonek warzywno-owocowych.

Tego samego dnia w sklepie przy ul. Pabianickiej 23 odbędzie się degustacja wyrobów wędliniarskich i kaszanek.

Dwa pokazy, również połączone z degustacją, odbędą się w dniu 9

bm. Pierwszy — w sklepie przy ul. Limanowskiego 170 — obejmie rybne wyroby garmażeryjne; drugi — w sklepie przy ul. Wojska Polskiego 58 — potrawy z drobiu. (jw)

6. III. 71
/Express Ilustrowany/

Uwaga! Zatrucia pokarmowe!

Na ten temat dziś, 24 czerwca, w godz. od 10.30—12 przez NtU 303-04 z naszymi Czytelnikami rozmawiać będą:

MGR ANNA SADOWA kierownik Oddziału Higieny Żywności Stacji San.-Epid. m. Łódź.

DR KAZIMIERA CHITRUK-ZAWADZKA przewodn. Komisji Zdrowia przy ZŁ Ligi Kobiet.

MARIA FERDZYN kierownik Ośrodka Gospodarstwa Domowego przy ZŁ LK.

Proponujemy tematy:

- ◆ przechowywanie żywności.
- ◆ higiena na co dzień.
- ◆ żywienie dzieci latem.
- ◆ warzywa i owoce w letnich jadłospisach.

W sobotę 26 bm
na naszych
łamach

Wielki Konkurs - Ankieta

„DZIENNIKA ŁÓDZKIEGO”,
ZARZĄDU ŁÓDZKIEGO LK,

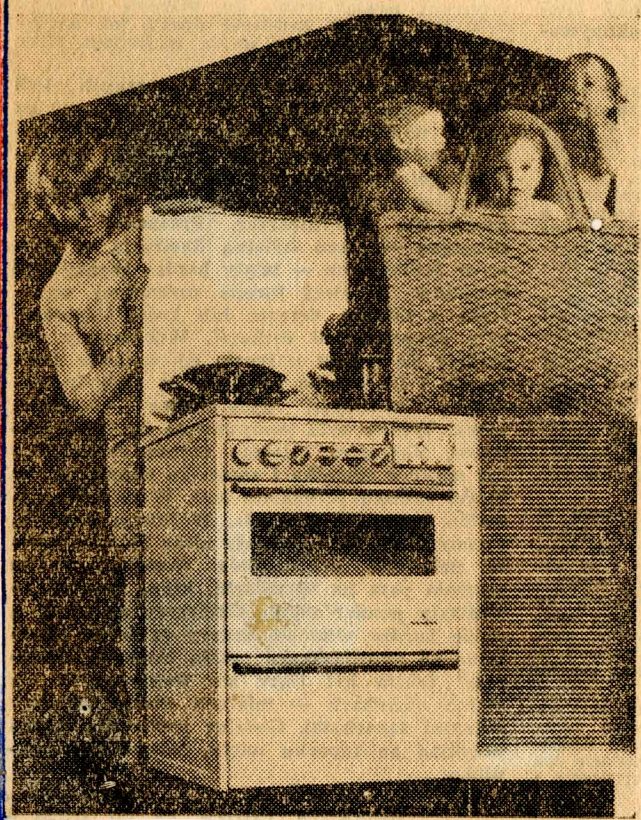
STACJI SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ

i SPOŁECZNEGO KOMITETU PRZECIWAŁKOHOLOWEGO

Cenne nagrody

- ◆ lodówka ◆ mikser ◆ sokowirówka ◆ zegarek z termostatem
- ◆ pródz elektryczny ◆ drobny sprzęt gosp. domowego.

WSRÓD TYSIĘCY ŁÓDZIANEK PRACUJĄCYCH ZAWODOWO, NIEMAŁO JEST TAKICH, KTÓRE MAJĄ BARDZO ODPOWIEDZIALNE STANOWISKA I ZAJĘCIA O NIE NORMOWANYM CZASIE PRACY. JEŚLI PANI INŻYNIER, SE-DZIA, PROFESOR ZAANGAŻOWANA JEST PONADTO SPOŁECZNIE, A W DOMU SĄ DZIECI, ZWŁASZCZA MAŁE, TO JEDYNYM WYJŚCIEM Z SYTUACJI JEST GOSPODZIA. ZDOBYCIE POMOCY DOMOWEJ SPĘDZA SEN Z POWIEK WIE-LU RODZINOM ŁÓDZKIM. RUBRYKA „POTRZEBNA POMOC DOMOWA” W DZIENNIKACH JEST NIEMAL CODZIENNIE ZAPEŁNIONA OGŁOSZENIAMI. ZAPOTRZEBOWANIE NA GOSPOSIĘ WZGLĘDNIEM POMOC DO DZIECKA JEST OGROMNE. ALE CHĘTNYCH NA PODEJMOWANIE TEJ PRACY NIEWIELE.



Ucz się, gospośniu...

5. VII - 74r. „Bziennik Łódzki”

Choć dzisiaj pracodawczyni nie ma nie wspólnego z przedwojenną „panią”, to jednak funkcja gospośni w zasadzie nie uległa dotychczas zmianie. Kiedyś pomoc domowa umiała bardzo niewiele i dziś legitymuje się niemal taką samą niewiedzą. Na pomoc domową dziewczyna lub kobieta z miasta idzie niechętnie. W odczuciu społecznym bowiem zawód pomocy domowej kojarzy się wciąż z przedwojenną służącą. Dzisiejsze pomoce domowe to przeważnie młode dziewczęta rodem ze wsi, często nawet bez ukończonego wykształcenia podstawowego. Decydują się na najgorszy z zawodów, bo chcą zamieszkać w mieście. Przychodzą do swych pracodawców z reguły zupełnie „surowe”. I tu zaczyna się ich edukacja, poczynając od pojęcia o najelementarniejszej higienie, poprzez posługiwanie się nowoczesnym sprzętem gospodarstwa domowego, do jakich takich umiejętności racjonalnego przyrządzania posiłków. Dom i dzieci, pozostawione pod taką opieką, nie gwarantują pełnego spokoju. Na dodatek dochodzi jeszcze troska o prowadzenie się młodej dziewczyny ze wsi, której — z dala od matczynego domu — w mieście imponuje duża swoboda. A mimo to, że łódzianka, która zdobyła wreszcie gospośnię, dba o nią i na wiele niedociągnięć patrzy przez palce, to na ogół w każdym domu pomoce zmieniają się często.

Palący problem usług czeka wciąż na rozwiązanie. Kobiety, których praca zawodowa wymaga wysokich kwalifikacji i ciągłego pogłębiania swej wiedzy, które pną się po szczeblach kariery np. naukowej, potrafią bez żalu wydać nawet znaczną część swej pensji, byle odciażyć się od absorbujących zajęć domowych i zabezpieczyć dobrą opiekę dzieciom.

Do dziś jednak nikt nie sprecyzował obowiązków gospośni i jej pracodawcy. Tylko jedno jest pewne — gospośnię trzeba ubezpieczyć w ZUS. Pracodawca z pionu nieuspołeczniłonego płaci za ubezpieczenie 22 proc. z poborów wypłacanych gospośni, a z gospodarki uspołecznionej — 10 proc. Wysokość poborów zależy tylko i wyłącznie od indywidualnej umowy. Na podstawie danych naszego ZUS w grudniu ub. roku było w Łodzi 1100 pracownic domowych. Wiadomo jednak, że wiele pracodawczyń nie dopełnia tego obowiązku, chociażby z tego powodu, że dziewczęta często się zmieniają, a rencistkom pracującym najczęściej na przychodnie nie zależy na ubezpieczeniu, gdyż posiadają wszystkie uprawnień z tytułu emerytury. Tu trzeba jednak dodać, że i takie pracownice należy ubezpieczać. Najczęściej jednak rejestrowane są kobiety w starszym wieku, które od wielu lat pracują w tym zawodzie i pragną wypracować sobie prawo do renty.

Z nich też rekrutują się zwykle członkowie Związku Zawodowego Pracowników Gospodarki Komunalnej i Przemysłu Terenowego. Obecnie do związku zapisanych jest 36 kobiet. Zadaniem

związku powinno stać się zainteresowanie pozostałą ilością pracownic domowych, gdyż przede wszystkim na ruchu związkowym spoczywa odpowiedzialność za podniesienie rangi tego zawodu.

W krajach wysoko rozwiniętych kształci się wykwalifikowane pracownice domowe, opiekunki dzieci, wychowawczynie, opiekunki chorych, dietetyczki itp. Trzeba skończyć odpowiednią szkołę lub kurs, mieć dobre świadectwo i referencje, aby znaleźć pracę w domu. Podejmują się tej pracy przejściowo nawet studentki.

Istnieje wielka potrzeba, aby i u nas nadano podobną rangę temu zawodowi. Gdyby tak było, ten zawód stałby się bardziej atrakcyjny. Tym bardziej, że następuje nieuchronny proces zmniejszania się stanowisk pracy w modernizowanym przemyśle. Gospodarstwa domowe są chłonnym rynkiem pracy i warto pomysleć nad możliwościami jego nasycecia.

Liga Kobiet zrobiła już coś niecoś w kierunku, aby młode dziewczęta przygotowywać do tego zawodu. Na organizowanych co rok kursach kucharek przeszkolono dotychczas kilkadziesiąt dziewcząt, najczęściej przysyłanych tu przez ich pracodawczynie. Fakt, że wykwalifikowana gospośnia po kursie często znajduje sobie potem miejsce w placówkach uspołeczniionych — stołówkach lub bufetach, nie powinien zrażać. Jeśli istnieje zapotrzebowanie na tego rodzaju siłę roboczą i jeśli chętnych nie brakuje, trzeba nadal prowadzić szkolenie. W ogólnym bilansie rzecz na pewno opłaca się. Ośrodek Gospodarstwa Domowego LK, jak nam wiadomo, nie widziałby żadnych przeszkód, aby organizować podobne kursy z uwzględnieniem np. pielęgnacji niemowląt, dietetyki, opieki nad chorym. Świadectwo ukończenia takiego kursu dawałoby dziewczętom już pewną możliwość startu życiowego w usługach typu domowego. A przecież kształcenie dziewcząt w dziedzinie racjonalnego prowadzenia gospodarstwa i wychowywania dzieci przysłużyłoby się również na ich własny użytek. A dlaczego by np. nie powołać do życia szkoły zawodowej „piastunek dziecięcych”? Dawałaby ona szansę tym, które chciałyby pracować w tradycyjnych kobiecych zawodach. Wystarczyłoby nawet jedyne, istniejące na terenie Łodzi 4-letnie Liceum Opiekunek Dziecięcych, kształcące kadry dla żłobków i domów małych dzieci — powiększyć o kilka klas. Zapotrzebowanie na absolwentki jest ogromne, chętnych do nauki znalazłoby się także dosyć. Rzecz rozbija się jednak o lokal. W rozwiązaniu tego problemu służbie zdrowia powinny przysłużyć z pomocą władze szkolne. Bo kadry kwalifikowanych pedagogów są.

I jeszcze jedno. Wiadomo, że istnieje czarna giełda pomocy domowych. Czy nie mogłoby funkcjonować oficjalne biuro, które trudniłoby się pośrednictwem w tej pracy, na prawach np. matrymonialnej „Swatki”? Warto chyba i nad tym się zastanowić, aby wreszcie sprawa pomocy domowych ruszyła z martwego punktu.

Napisała: WACŁAWA KASPRZAK

INFORMATOR ŁÓDZKI

OSRODEK GOSPODARSTWA DOMOWEGO przy ZŁ LK (Piotrkowska 135) organizuje następujące kursy: roczny zaoczny kurs dla instruktorek gospodarstwa domowego; kurs racjonalnego żywienia rodziny; kurs dla kucharek i intendentek; kurs kroju, szycia i modelowania. Informacje i zapisy w godz. od 9 do 16, tel. 627-46.

Sierpień 74r.

Informujemy

© Ośrodek Gospodarstwa Domowego przy Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet organizuje następujące kursy: roczny zaoczny kurs dla instruktorek gospodarstwa domowego, kurs racjonalnego żywienia rodziny, kurs dla kucharek i intendentek oraz kurs kroju, szycia i modelowania. Informacji udziela i zapisy przyjmuje Ośrodek Gosp. Dom. w Łodzi, ul. Piotrkowska 135, w godz. 9-16, tel. 627-46.

Wszystko dla kobiet

Każda bez wyjątku łódzianka przez okrągły rok ma szansę korzystania z wielu porad i kursów organizowanych przez Ligę Kobiet.

Głos Robotniczy 19. VIII. 74r.

Od września Liga Kobiet rozpoczyna pracę pełną parą. Organizowane będą kursy: kroju i szycia, racjonalnego żywienia, dziewiarstwa ręcznego, haftu maszynowego, kosmetyczne itp. tak z inicjatywy zakładów pracy, jak i indywidualnych zgłoszeń. Odpłatność jest różna, wynosi 330 zł za 64 godz. szkolenia w zakresie racjonalnego żywienia i 120 godz. w zakresie kroju i szycia.

Łódzianki mogą też zaspokoić swe indywidualne zainteresowania na interesujących np. kursach plastyki użytkowej, czy malowania na ceramice, także uczestniczyć w prelekcjach organizowanych w Klubie LK — każdy poniedziałek i czwartek lub w świetlicach i zakładach pracy na tematy: żywienia, niemowląt, higieny osobistej, estetyki wyglądu zewnętrznego itp.

Głos Robotniczy 19. VIII. 74r.

5. VII. 74r. Bziennik Łódzki



Akcje dla
młodzieży
przebywającej
w Łodzi

na koloniach



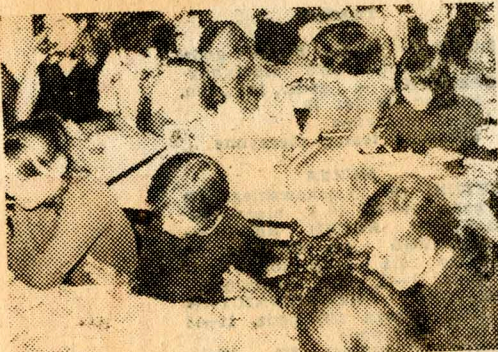
Poznają nasze miasto...

Okazuje się, że nasze miasto może być miejscem wypoczynku dla dzieci z innych województw. W Łodzi od 27. lipca przebywają m. in. na kolonii dziewczęta i chłopcy z Łańcuta woj. rzeszowskie. W tym samym czasie, na zasadzie wymiany, łódzkie dzieci spędzają wakacje na ziemi rzeszowskiej.

W czasie swego pobytu w naszym mieście 97 osobowa grupa z Łańcuta zwiedziła Łódź, a w nim ZOO, muzea oraz brała udział w pracach społecznych w Parku Ludowym na Zdrowiu. Dzieci przepracowały 210 godzin przy grabieniu siana i przy przygotowaniu terenu boiska sportowego. Wczoraj nasi mili goście byli podejmowani w Zarządzie Łódzkim Ligi Kobiet, gdzie z inicjatywy ZŁ LK Polesie odbył się pokaz racjonalnego żywienia wraz z degustacją przyrządzonych smakołyków.

(j.kr.)

foto: L. OLEJNICZAK



Dziennik Łódzki 15.VIII.72r.

Spotkanie przy NTU 303-04

Uwaga zatrucia pokarmowe!

Na pytania naszych Czytelników odpowiadały: mgr Anna Sadowa ze Stacji San.-Epid., dr Kazimiera Chitruk-Zawadzka z ZŁ Ligi Kobiet i Maria Ferdyż z Ośrodka Gospodarstwa Domowego LK.

Okres letni wymaga szczególnej troski o higienę ogólną, a zwłaszcza higienę przyrządzania posiłków. Największą dbałość należy wykazywać przy karmieniu niemowląt. Przed przyrządzaniem każdego posiłku trzeba myć ręce a wszystkie naczynia: butelki, sitka, łyżki, smoczki itd. winny być gotowane lub wyparzone. Posiłki zwłaszcza mleczne muszą być przygotowywane na jeden raz. Jeśli w domu jest lodówka, można przygotować podwójną porcję na dwa razy. Niemowlętom należy częściej w czasie upałów podawać napoje takie jak herbatka, napar z rumianku czy przegotowaną wodę. Po karmieniu, naczynia powinny być od razu czysto wymyte i chronione przed zanieczyszczeniem. Nie wolno niemowląt przegrzewać i opalać w pełnym słońcu. Strojenie małych dzieci w nylonowe, stylonowe itp. czapeczki i sukienki lub pajacyki nie przepuszczające powietrza jest niehigieniczne. Najlepsze są tkaniny porowate.

Należy uwzględniać w jadłospisach większe ilości mleka, przetworów mlecznych, warzyw i owoców. Mleko i wodę wolno pić tylko po przegotowaniu. Owoce i warzywa, zwłaszcza spożywane w postaci surowej, trzeba myć dokładnie bieżącą wodą i płukać wodą przegotowaną. Bardzo odżywcze są cockaile przygotowane np. z mleka i truskawek lub innych tzw. miękkich owoców. Do smaku dodaje się cukier. Zamiast „ciężkich” zup należy podawać chłodniki i zupy owocowe. Zupy, budynie, kisiele, galarety wszelkiego rodzaju winny być po przyrządzeniu szybko chłodzone. Niebezpieczne jest pozostawienie ich aż same wystygną, gdyż sprzyja to mnożeniu się bakterii. Najlepiej chłodzić przy pomocy stawiania do naczynia z zimną wodą.

Produkty łatwo psujące się takie jak: wyroby wędlinarskie, garmażeryjne, ryby — należy kupować w ilościach przeznaczonych do jednorazowego spożycia. Konserwy w puszkach powinny być przechowywane w chłodnym i zacienionym miejscu. Po otwarciu puszki zawartość należy spożyć jednorazowo.

Okres lata sprzyja większemu spożywaniu napojów orzeźwiających. Znanych jest mnóstwo przepisów na smaczne i pełnowartościowe napoje owocowo-warzywne, mleczno-owocowe i warzywne. Przeciwwskazane jest gaszenie pragnienia napojami alkoholowymi: piwem, winem itp. Niebezpieczne jest spożywanie lodów pochodzących z niepewnych źródeł.

Jeśli w domu nie ma lodówki, do przechowywania produktów żywnościowych należy wybierać miejsca chłodne, czyste i ciemne. Pomocna może tu być zimna woda, którą trzeba w miarę możliwości często zmieniać. Skutecznymi środkami przy przechowywaniu mięsa są: ocet, mleko, sól, okładanie cebulą. Niewskazane jest przechowywanie mięsa w wiadrze opuszczonym do studni. Może to bowiem stać się przyczyną zakażenia wody w studni. Należy pamiętać, że grzyby można spożywać w przypadku kupienia jednego tylko gatunku a z własnego zbierania tylko wtedy, gdy się grzyby dobrze zna.

Latami niezwykle ważna jest ochrona produktów żywnościowych przed muchami, gryzoniami i innym rośnięciem. Trzeba stosować osłanianie produktów gazą, siatami, czystymi ściereczkami itp. Dużą rolę w kuchniach odgrywają siatki ochronne w oknach. W sprzedaży jest znaczna ilość środków owadobójczych, ale trzeba przestrzegać warunków stosowania ich, podanych na opakowaniach.

Okres lata sprzyja szerzeniu się także zatruc pokarmowych i biegunek u dzieci. W przypadku zaburzeń przewodu pokarmowego (gorączka, wymioty) należy niezwłocznie zasięgnąć porady lekarza. Bardziej szczegółowych danych o przyrządzaniu posiłków w okresie letnim i przechowywaniu artykułów żywnościowych udziela Ośrodek Gospodarstwa Domowego LK ul. Piotrkowska 135, tel 627-46 w godz. 9-16.

Oprac. Kas.

Dziennik Łódzki 25.VIII.72r.

Rok 1972

Lp	Data	Organizatorzy	Hasło imprezy	Opis imprezy	Ilość osób	Uwagi
1.	15.03.72	Biuro Łódzkie i Centrum Rybnego	Święta 2 mł gwarne i zdrowe	Do Redakcji Biuletynu Łódzkiego dostarczono serię prezentów na potrzeby 2 mł. Wybrano z nich 10 % przedmiotów zobowiązanych przygotowane do degu- stacji przez przedstawicieli Biuletynu, Centrum Rybnego i Liga Kobiet. Wtedy też została przydzielona kolejność degustacji. Potrzebna degustacja potrzebna dla 5 przedstawicieli z wybranych zawodów do nagrodzonych nerkami i niekwalifikacji i przedstawicieli u/w instytucji.	50	
2.	5.VI.72r	Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna i Liga Kobiet	Przekazanie personelu wyjeżdżającego na kolonie lekarskie	Przebieganie na spotkanie miał z personelem wyjeżdżającym na kolonie i obóz leczniczy degustacja potrzebna i nagród wleczonych.	300	
3.	8.V.72r	Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna mł. Łódź i Liga Kobiet		Przygotowano degustację potrzeb z mleka i przetworów mł. wleczonych na spotkanie z przedstawicielami służby zdrowia	100	
4.	5.VI.72r	Biuro Współpracy z Komunistami „Głos”	Koncentracja ziewniarstwa i jadospisali	Wykorzystanie nowych koncentratorów ziewniar- stwa i jadospisali. Przygotowanie degustacji z tych przetworów.	30	

Lp	Data	Organizatory	Temat imprezy	Treść imprezy	Koszt obrót	Łącznie
5.	Styczeń	"Dziennik Łódzki" i Ochodek Gorp. Łow.	Lato u Kuchni i na stole	Instruktorze Ochodlle Łow. nokiety i dyktando przy kłopotach ustępowań informacji o jednolitości, potanoci na okres lat, sukcesy, tenich i obywateli.	50	
6.	październik	"Arget" i Ochodek Gospodarski Łow.	Historia kosmetyków firmy Dermacol	"Arget" wspólnie z Ochodlle Gorp. Łow. zorganizował i zebrał Ochodlle pełną imprezę kosmetyczną firmy "Dermacol".	160	
7.	listopad	"Dziennik Łódzki" i Ochodek Gorp. Łow.	Przyjęcie okoliczności	Leczenie Ochodlle Gorp. Łow. prezent dyktando przy kłopotach ustępowań informacji o tenich, sukcesach firmach na okres lat. Łódzkiego nokiety białe przed- stawić przedsięwzięcie tenich okoliczności.	80	
8.	grudzień	Ochodek Gorp. Łow. Łow. i Miejski Łow. Łow.	Kierownice kosmetyków	Wspólnie z Ochodlle Gorp. Łow. Łow. zorganizował i zebrał Ochodlle pełną imprezę kosmetyczną z dyktando o tenich, sukcesach i sukcesach firmach "Dermacol", Łow. przedsięwzięcie instruktorów Łow.		

AKCJE SZKOLENIOWE

ROK 1972

INFORMATOR ŁÓDZKI

OSRODEK GOSP. DOMOWEGO PRZY
ZŁ LIGI KOBIET (Piotrkowska 135),
przyjmuje zapisy na następujące kur-
sy: 3-miesięczny dla kucharek i inten-
dentek; racjonalnego żywienia rodziny
oraz 2-miesięczny z zakresu estetyki
wewnątrz mieszkalnych. Zapisy w godz.
9-16 tel. 6 24 44

Dla młodych rodziców

Nareszcie pomyślano o spragnio-
nych wiedzy młodych, niedoświad-
czonych rodzicach. Po raz pierw-
szy Ośrodek Gospodarstwa Do-
mowego przy Łódzkim Zarządzie
Ligi Kobiet organizuje kurs dla
matek i ojców w zakresie pie-
legnowania dzieci w wieku 1 rok
— 3 lata.

Wykłady i zajęcia praktyczne
prowadzone będą przez lekarza,
położną oraz instruktora żywie-
nia — łącznie przez 42 godziny
(2 razy w tygodniu 4-godzinne
zajęcia). Kursem może być obję-
tych około 30 słuchaczy.

Chętnych do nauki i ciekawych,
jak pielęgnować małe dzieci
oczekuje się w tych dniach
w Ośrodku Gospodarstwa Domo-
wego Ligi Kobiet w godzinach od
9 do 16 przy ul. Piotrkowskiej 135.
żp

LIGA KOBIET nie tylko dla kobiet

— mówi „Expressowi” J. Suska-Janakowska

Lódzka organizacja kobieca — Liga Kobiety — liczy przeszło 15 tysięcy członkiń. Nie jest to dużo, skoro w naszym mieście przedstawicielki pięciopiętnastu lat — jest około 313 tys. Nie zatem dziwnego, że aktywistki Ligi Kobiety, zrzeszone w 246 kołach, dwoją się i troją, by sprostać wszystkim zadaniom, wynikającym ze statutu tej organizacji. Obowiązki te sprowadzają się w pierwszym rzędzie do pomocy udzielanej w różnej formie kobietom i ich rodzinom. Na ten temat rozmawiamy z przewodniczącą Zarządu Łódzkiego Ligi Kobiety — JANINĄ SUSKĄ-JANAKOWSKĄ.

— Jednym z podstawowych kierunków naszej pracy — informuje nas J. Suska-Janakowska — zgodnie z uchwałą VII Zjazdu Zarządu Łódzkiego LK jest rozwiązywanie życiowych problemów kobiet i pomoc rodzinie. Zaczynamy ją już od kandydatów do stanu małżeńskiego. Wspólnie z urzędami stanu cywilnego organizujemy spotkania z narzeczonymi. Podczas takich spotkań prawnicy, lekarze-seksuolodzy, instruktorzy gospodarstwa domowego omawiają zagadnienia planowania rodziny, współżycia, racjonalnego planowania budżetu — słowem wyjaśniają wszystkie problemy istotne dla zgodnego pożycia przyszłych małżonków.

Nasza organizacja działa w oparciu o komisje problemowe, utworzone przy Zarządzie Łódzkim i zarządach dzielnicowych. Prowadzą one szeroką i różnorodną działalność.

▲ Np. komisja prawnospołeczna (mamy w Łodzi 13 punktów prawnych) w zeszłym roku udzieliła porad przeszło 5.700 petentom, szukającym pomocy w sprawach alimentacyjnych, rozwodowych i innych skomplikowanych kwestiach życiowych, związanych z alkoholizmem, przestępstwami itp.

▲ Ożywioną działalność prowadzi również komisja gospodarstwa domowego. Działający pod jej patronatem ośrodek organizował w zeszłym roku 90 kursów z zakresu gospodarstwa domowego, które ukończyło 2.600 kobiet. Kursantki — to w większości kobiety bez żadnych kwalifikacji zawodowych. Po przeszkoleniu mogły one podjąć pracę kucharki, intendentki itp. W zeszłym roku ośrodek organizował też 1600 pokazów z dziedziny racjonalnego żywienia, przyrządzania napojów bezalkoholowych, zastosowania nowego sprzętu w gospodarstwie domowym itp. W pokazach tych wzięło udział około 50 tys. osób, nie wyłączając mężczyzn, którzy — jak można z tego wnioskować — chętnie pomagają żonom w pracach domowych. Mężczyźni

Ustalone zostały definicje skład re-

W reprezentacji Polski

pów, nie najlepsza jakość usług, itp. Czy w tym zakresie Liga Kobiety poczyniła jakieś starania?

— O tych wszystkich kłopotach, utrudniających kobietom życie wiemy doskonale i w miarę swych skromnych możliwości staramy się im przeciwdziałać. Zarząd Główny Ligi Kobiety podpisał porozumienie z Ministerstwem Handlu Wewnętrznego. Zarejestrowano w nim wszystkie wnioski i postulaty kobiet. Mam nadzieję, że wiele z nich zostanie uwzględnionych. Niezależnie od tego nasza łódzka organizacja przy współudziale Komisji ds. Radnych zorganizowała spotkanie z kierownikiem Wydziału Handlu Prez. RN m. Łodzi, na którym omówiono najpilniejsze potrzeby w tym zakresie. Wysłane na spotkanie wnioski były przedmiotem dyskusji przedstawicieli zainteresowanych przedsiębiorstw, opracowano też plan rozwoju i usprawniania pracy placówek handlowo-usługowych. Poprawa już jest: obserwujemy lepsze zaopatrzenie, w poniedziałki nie zamykają już sklepów o godz. 16, ale wiele jeszcze pozostało do zrobienia. Tu chciałabym dodać, że w poniedziałki od 18 do 19 w lokalu ZŁ LK (Piotrkowska 135) pełnią dyżury kobiety — radne, które przyjmują interwencje z różnych dziedzin, m. in. z zakresu handlu i usług.

— A co Liga Kobiety robi dla rencistów, ludzi chorych i samotnych?

— Pod opieką naszej organizacji jest przeszło 200 osób. Pomoc sprowadza się m. in. do utrzymania porządku w mieszkaniu, przygotowania posiłków, dostarczenia opału, zapewnienia opieki lekarskiej, przynoszenia zakupów. Dzięki współpracy z referatami opieki spo-

łecznej i PKPS 278 rencistów otrzymało paczki żywnościowe, odzież i zapomogi pieniężne.

Korzystając z okazji — dodaje na zakończenie rozmowy przewodnicząca ZŁ LK — chciałabym serdecznie podziękować wszystkim naszym aktywistkom za bezinteresowną pomoc, jaką okazują kobietom, dzieciom, ludziom starym i samotnym — słowem wszystkim, którym taka pomoc jest potrzebna.

Rozmawiała: (st.)

Express Ilustrowany / 5. III. 72r.

Wykwalifikowane żony



We wszystkich kołach terenowych LK organizuje się kursy i pokazy, na których kobiety uczą się kroju i szycia, robot ręcznych, zasad kosmetyki. Koło LK przy bloku nr 21 w Śródmieściu uroczyste zakończyło drugą część kursu kroju i szycia. Uczęszczało na niego prawie 30 kursantek i jak same mówią, wiele skorzystały, ponieważ obecnie potrafią uszyć odzież i bieliznę. Zakończenie kursu odbyło się w świetlicy ZPW im. Niedzielskiego, gdyż te zakłady pomagają kobietom sąsiedniego bloku. Uroczystość połączona była z pokazem wykonanych modeli i degustacją koktaili bezalkoholowych. Instruktorce B. Mrozińskiej wręczono wianuszek kwiatów. Już rozpoczął się w tym bloku nowy kurs, tym razem kosmetyczny, na który zgłosiło się kilkadziesiąt chętnych kobiet.

W świetlicy ZPW im. Niedzielskiego odbyła się również wieczornica z okazji Dnia Kobiety. Warto dodać, że koło liczy prawie 300 członkiń. Wielę z nich działa w komitetach przyblokowych, w komitecie, który powstał przy pralni „Ania” i współpracuje z kołem TPD. We współzawodnictwie koło to zajęło czołowe miejsce w dzielnicy. (k.)

Na zdjęciu: uczestniczki kursu kroju i szycia we własnoręcznie uszytych kreacjach.

/Dziennik Łódzki/ 8. III. 72r.

- Run na kwiaty i upominki
- Wystawy, pokazy i degustacje
- Miłe spotkania w zakładach pracy i instytucjach

Wielkim powodzeniem cieszyła się wystawa kosmetyków połączona z poradami w Domu Technika, oraz kiermasz kosmetyków w ZŁ Ligi Kobiet. Dziś ostatni dzień tych imprez w Domu Technika w godz. 10-18, w LK - w godz. 12-18.

W sklepie nabiałowym przy ul. Piotrkowskiej 101 łódzianki degustowały twarożki smakowe, a w dwóch sklepach spożywczych przy ul. Cieszkowskiego 4, Gdańskiej 7, odżywkę dla dzieci „Bovovit”.

Kierowniczka — Teresa Urszulak wraz z instruktorką Ośrodka Gospodarstwa Domowego LK prezentowały 12 zestawów obłoków i dania zimne. Warto dodać, że kierownictwo wszystkich 36 sklepów „Progru” spoczywa w ręku kobiet, które — jak twierdzi dyr. Kamiński — świetnie wywiązują się ze swych obowiązków. Wczoraj dwie pracownice „Progru” — Helena Matuszewska i Jadwiga Królewicz, otrzymały Odznakę Zasłużonego Pracownika Handlu, a 13 kobiet awansowano.

W ZO ZW, Zaw, Metalow-
skracac zarzyn z falszwy-
ch
Punk po punkie trzba byzo
„Prexerze” bya napozsta.
zyta dziennikarza w samym
za pley innych. Ostatnia wi-
dziej zametwac, chwajajc sie
postanowili rzec jaszcz bar-
spodobac komus innemu, kto
moze, iz jej metoda mogla sie
Tego nikt nie udowodni. Byo
autorka wszystkich listow.
to, by sugerowac, iz A.P. jest
Przytaczam te fakty nie po
godzin
cy na co najmniej okolo 100
„sprawa”, odzwaga go do pra-
oblizy, ze ta jedna tyko
Dyktor naczeln „Prexeru”
moy odzwaga, ze jest to
sam jako przewodniczcy
ZMS w „Prexerze”, zobow-
zany jest do wyjasnienia ich
innym. Rekomy autor du-
giego listu o zaniadbanach
bhp, okazal sie zas magi-
stem fizyki, mistrzem od-
dzian galwanizerni w „Pre-
xerze”, czlowkiem znanym
w zakladzie z tego, ze swoje
nie na szerszym forum. A
wiec nazwiskami! du zano-
wanych pracownikow spra-
wujacych odpowiedzialne fun-
kcje zarwodowe i spoleczne,
ktoz sie celowo posluzyl, W

- Własnoręcznie robione ciasteczka
- Życzenia i prezenty dla mam

Dziś, odbędą się w przedszkolach uroczystości zorganizowane dla rodziców, na których złożone zostaną wszystkim paniom życzenia, wręczone laurki, zaprezentowane wierszyki, a także... własnoręcznie upieczone przez dzieci ciasteczka będą zapewne największą atrakcją dla dumnych ze swych pociech mamus.

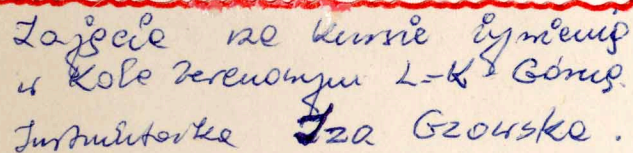
Wreszcie spodziewajmy się dziś powodzi kwiatów. Handel przygotował dla łodzianek „bukiet” za 145 tys. zł! ZP

„Progar” łodziankom

Warto zaznaczyć, że „Progar” prowadzi już w Łodzi 36 sklepów garmażeryjnych. Jeszcze w tym roku uruchomione będą 3 dodatkowe w nowych osiedlach na Teofilowie C, Zarzewie i Wielkopolskiej B. Obecnie codziennie Łódź otrzymuje z „Progaru” 13—14 ton wyrobów garmażeryjnych.

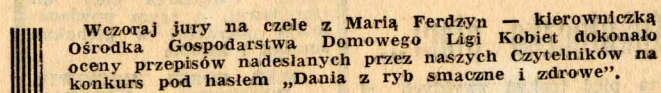
(Kas)

7. III. 72r.
/ Głos Robotniczy /



15. III - 7. Apr. Baumk. Loden

i zdrowe“



Nie lada to był kłopot z nadestających do nas 502 przepisów wybrac najsmaczniejsze. Do tego celu pomogła degustacja wykonanych przez instruktorki ośrodka według nadesłanych przepisów kilkunastu dań. A oto komu jury przyznała nagrody: Pierwsza przypada Annie Waliśkiej (ul. Młynowska 15) — radio tranzystorowe za przepis ryby z pomarańczami. Druga — Władysławie Szczecharz (ul. Traugutta 14) — lodówka turystyczna za pierogi z nadzieniem z filetoń z makreli. Trzecia — czytelniczka ukrywającej się pod pseudonimem „A la fourchette” (nazwisko i adres znane redakcji) — lodówka kuchenna „Polar-40”, za przepis „misz-masz”.

A oto nagrody dalsze: **Genowefa Piotrowska** (Traugutt 9) — fróterka 3-szczotkowa za pa-prykarz rybny; **Irena Wołoszyn** (Gagarina 3) — mini-mikser za śledzia a la scumbria; **Anna Pi-skozub** (Zamenhofa 36) — żelazko z nawilżaczem za ryby duszone na dziko; **Władysława Pawłowicz** (Al. Politechniki 14)

czka do dywanów za
makreli; Maria Holys
proclawska 15) — lam-
owa za szaszlyki z
Maria Skalska (ul.
tego 18) — wirówka
za śledzia po szwedz-
Lindner (ul. Koper-
odkurzac za pla-
na słoninie.

— 14 —

(Skalna 15), Joanna Pawlak (Gałęczyńskiego 2), Alfreda Borknik (Aleksandrowska 20), Wiktoria Janeczka (Tramwajowa 5), Stanisława Wasiak (Wysoka 6), Jerzy Dybala (Ustronna 78), Mieczysława Sniegocka (Nowotki 64), Wiesława Józwiak (Głowackiego 5), Halina Wojciechowska (Harcerska 3), Nina Suwara (Zuli Pacanowskiej 1), Leonia Węglińska (Fornalskiej 22), Anita Szczepaniak (Zawisz 37), Zofia Ozimińska (Strzeleckiego 28), Stefan Cieślowski (Sanocka 24), Anna Podczarska (Rzgowska 62).

Zakończenie konkursu, podczas którego zostaną wręczone nagrody, zgodnie z zapowiedzią odbędzie się 20 bm. o godz. 15, w Ośrodku Gospodarstwa Domowego Ligi Kobiet (ul. Piotrkowska 135).
(kas)

dziennik.
Lohkei
15.III. 72.

■ Jury w akcji

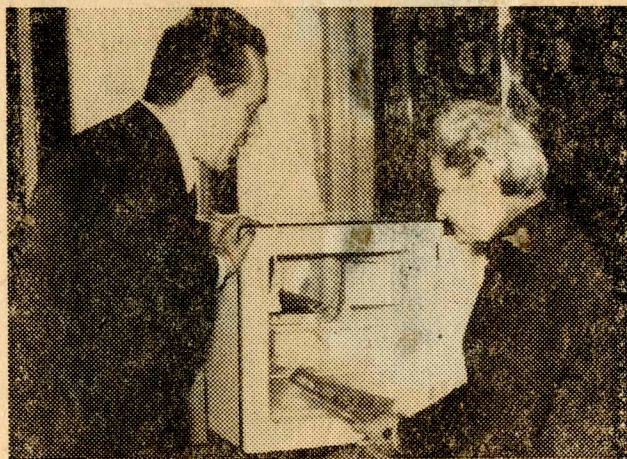
Zakończyliśmy pierwszy etap naszego konkursu organizowanego wspólnie ze Centralą Rybną pod hasłem: „Dania z ryb smaczne i zdrowe”. Do redakcji napłynęły dziesiątki listów z propozycjami rozmaitych dań wypróbowanych przez naszą Czytelniczkę. Już rozpoczęło swoją pracę jury w skład którego wchodzi: główny technolog Centrali Rybnej mgr inż. Włodzimierz Marszałek, kierowniczka Ośrodka Gospodarstwa Domowego LK Maria Ferdyn, przedstawiciele naszej redakcji i Ośrodka Praktyczna Pani. W dniu 14 bm. odbędzie się degustacja wybranych dań, które zdobyły najlepszą ocenę jury i ustalona będzie lista zwycięzców. Wśród wszystkich uczestników naszego konkursu rozlosowanych zostanie 20 NAGRÓD w formie zestawów konserw rybnych. 15 bm. na łamach „Dziennika Łódzkiego” opublikujemy listę laureatów naszego konkursu. Uroczyste zakończenie tej imprezy nastąpi w dniu 20 bm. (Kas.)

dziennik tódski
13. III. 72v

„Dania z ryb smaczne i zdrowe“

Rozdanie nagród laureatkom

Final konkursu „Dziennika Łódzkiego“ i Centrali Rybnej pn. „Dania z ryb smaczne i zdrowe“ odbył się wczoraj w Ośrodku Gospodarstwa Domowego Ligi Kobiet. Spotkały się tu laureatki naszego konkursu i z rąk dyrektora CR mgr inż. Wiesława Wójcika otrzymały nagrody za nadesłane przepisy dań rybnych. Wszystkie te dania można było na miejscu spróbować, gdyż ekipa instruk-



torek pod kierunkiem Marii Ferdzyn przygotowała apetyczną degustację.

Dyrektor Wójcik dziękując za udział w naszym konkursie podkreślił, że ilość ryb konsumowanych w naszym mieście i województwie wzrasta. Jeśli w lutym spożycie osiągnęło rekordową ilość 1.470 ton, a więc dwa razy tyle co w lutym ub. roku — to jest to m. in. również zasługa naszego konkursu, którego celem było rozpropagowanie w naszych kuchniach nowych gatunków ryb.

Nasze Czytelniczki — laureatki konkursu wyrażały się pochlebnie o daniach nie tylko swoich, ale i innych uczestniczek. Jedną z laureatek, p. Mieczysława Śniegocka, która nadesłała aż 13 przepisów, pochwaliła nam się, że w różnych konkursach „DL“ dopisuje jej szczęście, gdyż udało jej się zdobyć już sporo nagród. Na zdjęciu Barbara Barska pracownica MHD przy o-

trzymałej lodówce. Zdobyła ją za przepis na misz-masz z ryb. (Kas)

Foto — L. Olejniczak

23. III. 72.
biuro Ligi Kobiet

Skoro wszyscy o świętach nie uda nam się i w tej rubryce uniknąć świątecznego tematu. Chodzi nam bowiem o panie domu, które bledzą się, dużym nakładem czasu, pieniędzy i wysiłku gromadzą wiktualy, przyrządzają jadło a skutek bywa często taki, że po świętach odczuwamy zmęczenie... jedzeniem.

Aby więc nie przeciążyć żołądka, aby smacznie było, zdrowo, i w miarę niskokalorycznie, przedstawicielki ośrodka gospodarstwa domowego przy Łódzkim Zarządzie Ligi Kobiet: MARIA FERDZYN i ALINA SZCZYGIEL zapropowały nam na pierwszy dzień świąt taki spis jada:

Śniadanie: oczywiście jajka gotowane w łuskach cebuli, do nich może być sos tatarski (majonez z ugotowanymi na twardo i rozartymi żółtkami, kostkami konserwowanego ogórka i odrobina szczypiorku) szynka, pieczony schab i pieczona razem z nim biała kielbasa. Do wędlin mogłoby być chrzan z żółtkami i śmietaną. Wszystkiego nie dużo, ale

Uroda i dom

Surówka z pomarańczy na deser

smacznie, z dekoracją z rzodkiewek, zielonej salaty i zielonej pietruszki.

Śniadanie świąteczne zaczyna się znacznie później niż zwykle i trwa do godzin południowych, toteż obiad, zaczynający się około godziny 15-16, może być połączony z podwieczorkiem.

Na obiad: barszczyk czerwony (błyskawiczny z torebki) ze słonymi herbatnikami lub paluszkami, pieczony drób, frytki, zielona salata. Na deser surówka z południowych owoców: 1 pomarańcza, 1 banan, kilka włoskich

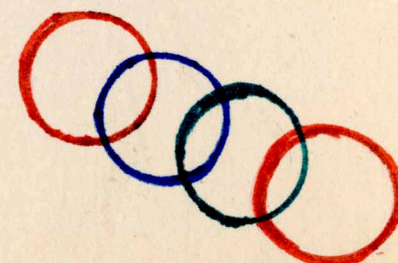
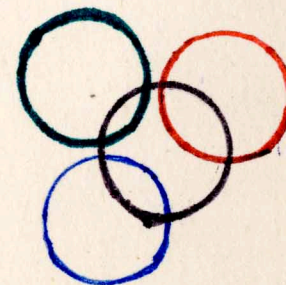
orzechów. Owoce drobimy w kostki, dodajemy odrobinę cukru, posypujemy siekanymi orzechami i zalewamy dwoma kieliszkami białego, wytrawnego wina, albo nakładamy na surowkę ubitą śmietanę (trzeba pamiętać o tym, że cukier-puder dodajemy do śmietany po jej ubiciu).

Ostatni etap świątecznego jedzenia niechaj składa się już tylko z ciast: tradycyjnego mazurka, makowca, kawy lub herbaty. Mamy też w zanadrzu propozycję smacznego napoju alkoholowego zwanego mazagranem. Przyrządzamy go z 1 litra dobrze ocukrzanej kawy. Kawę silnie schładzamy, dodajemy szklankę winiaku i pół szklanki rumu, podajemy z kostkami lodu. Napój najlepiej pije się przez słomkę.

Jak na pierwszy dzień świąt to chyba wystarczy. Drugi spędzamy zwykle na wizytach, ale i w gościnie, choćby dania były najsmaczniejsze, radzimy zjadać tylko połowę tego, na co mamy ochotę. Dobrze to dla zdrowia i samopoczucia.

zp

Głos Robotniczy
1. IV. 72.





Przygotowanie dań rybnych
do degustacji i konkursie
"Dania z ryb smaczne
i zdrowe"

Lato w kuchni i przy stole

Na ten temat
W ŚRODĘ, 28 BM.
w godz. 10—11.30
przez NTU 303-04

z naszymi Czytelnikami
rozmawiać będą:

MGR ANNA SADOWA
kierownik Oddziału
Higieny Żywności
Stacji San.-Epid. w Łodzi

i **ANNA SZCZYGIEL**
instruktor żywienia Ośrodka
Gospodarstwa Domowego
Ligi Kobiet

- Przechowywanie produk-
tów spożywczych
- Letnie menu
- Higiena żywienia
- Surówki
- Cocktaile mleczno-owoco-
we
- Galaretki i desery sezo-
nowe
- Przetwory owocowo-wa-
rzywne własnej roboty

spotkanie przy **NTU 303-04**

Lato w kuchni i na stole

O kres lata, bogaty w szeroki asortyment warzyw i owoców sezonowych — należy wykorzystać do zasilania organizmu w witaminy i sole mineralne. Jednocześnie jest to okres z uwagi na wyższą temperaturę niebezpieczny, gdyż sprzyja rozwojowi bakterii powodujących m. in. zaburzenie przewodu pokarmowego. W związku z tym należy zwrócić baczną uwagę na higienę przy przyrządzaniu wszelkich posiłków, a zwłaszcza podawanych na surowo. Na te tematy z naszymi Czytelnikami przez NTU rozmawiały wczoraj mgr Anna Sadowa, kier. Oddziału Żywności Stacji San.-Epid. oraz Anna Szczygiel, instruktor żywienia Ośrodka Gospodarstwa Domowego LK.

■ Bardzo istotną sprawą jest jakość produktów, z których przyrządza się posiłki. Artykuły żywnościowe powinny być świeże, a więc odznaczać się odpowiednim wyglądem, zapachem i smakiem. Psuiciu zapobiega prawidłowe przechowywanie. Jeśli nie ma lodówki, można radzić sobie innymi sposobami. Masło można przechowywać w naczyniu nieprzezroczystym, najlepiej kamionkowym lub emaliowanym, zalane zimną, lekko osoloną wodą i zabezpieczone przed działaniem światła dziennego. Mięso zabezpiecza się owijając je w czyste płótno, skropione octem i przechowując w najchłodniejszym miejscu. Wyroby garmażeryjne oraz wędliny najlepiej kupować w ilościach przeznaczonych do jednorazowego spożycia. Konserwy z puszek otwartych trzeba niezwłocznie spożyć. Mleko i produkty mleczne należy również chronić przed działaniem światła dziennego. Dlatego mleka na zsiadłe nie należy nastawiać w naczyniach szklanych przezroczystych. Grzyby w stanie świeżym są produktem nietrwałym i wymagają niezwłocznego oczyszczenia, starannego mycia i ugotowania. Obowiązuje zasada zbierania grzybów tylko znanych i niekupowania grzybów mieszanych. Bezwzględnie wszystkie produkty żywnościowe należy chronić przed owadami, zwłaszcza muchami, przykrywając szczelnie gazą, siem itp.

■ Z punktu widzenia wartości odżywczej, a zatem racjonalnego żywienia, należy wykorzystywać latem mleko, maślanke i inne napoje mleczne (również serwatke), sery wszelkiego rodzaju, jaja, warzywa, owoce, tłuszcze roślinne. W okresie upału unikać potraw tłustych, zestawów ciężkostrawnych i zbyt obfitego pożywienia. Warzywa, owoce i jaja przed przyrządzaniem starannie myć w bieżącej wodzie. Zwłaszcza wymagają tego produkty przeznaczone do spożycia w stanie surowym. Szczególną uwagę należy zwrócić na to przy przyrządzaniu posiłków dla niemowląt i małych dzieci, które w okresie lata narażone są na biegunki. Bardzo ważna jest sprawa jakości wody. Woda z niepewnego źródła musi być przed spożyciem lub użyciem do mycia warzyw czy owoców przeznaczonych do surówek — przegotowana.

W posiłkach letnich należy uwzględnić takie potrawy jak: surówki warzywno-owocowe, cocktaile mleczno-owocowe, mleczno-warzywne i warzywno-owocowe desery z sezonowymi owocami, chłodniki i zupy owocowe, dania warzywne. Na co dzień szczegółowych informacji dotyczących jadłospisów i sposobów przyrządzania potraw udziela Ośrodek Gospodarstwa Domowego LK (Piotrkowska 135, tel. 627-46).

■ Ważna uwaga: wszystkie sezonowe desery, jak: kremy, budynie, galaretki, ciasta z kremami i owocami nie nadają się do dłuższego przechowywania. W przypadku przyrządzania galarety z żółek czy mięsa trzeba całość bezwzględnie po rozdrobieniu ponownie zagotować i szybko schłodzić. Latem należy pamiętać również o zabezpieczeniu spiżarni domowej na okres zimowy przygotowując różnego rodzaju przetwory przede wszystkim sezonowych owoców, do czego można obok wezków użyć słoików typu „twist“ i „femiks“. Ośrodek Gospodarstwa Domowego prowadzić będzie cykl pokazów i kursów z zakresu przetwórstwa m. in. w ogródkach działkowych, kołach terenowych LK i zakładach pracy.

Oprac.: Kas.

29 czerwiec 72w
Dziennik Łódzki

Szkoła dobrych żon

Ośrodek Gospodarstwa Domowego Ligi Kobiet przygotowuje dla dziewcząt po szkole podstawowej, które nie dostały się do szkół średnich czy zawodowych, specjalny roczny kurs, który rozpocznie się we wrześniu br. W szkole odbywać się będzie powtórka przedmiotów ogólnokształcących, a ponadto dziewczęta przejdą przeszkolenie z zakresu prowadzenia gospodarstwa domowego, racjonalnego żywienia, robót ręcznych itp.

Od września rozpocznie się też kurs dla absolwentek szkół średnich, które przez rok będą mogły zdobyć dyplom instruktorki żywienia. Informacji o obydwu kursach udziela Ośrodek Gospodarstwa Domowego LK (Piotrkowska 135, tel. 627-46). (k)

2 lipiec 1972
Dziennik Łódzki

INFORMATOR ŁÓDZKI

OŚRODEK GOSP. DOMOWEGO ZŁ LK (Piotrkowska 135) organizuje 3-miesięczne kursy: dla kucharek i intendentek, racjonalnego żywienia rodziny, roju, szycia i modelowania. Zapisy godz. 9—16, tel. 627-46.

21 sierpień 1972
15+praca turystyczna

◆ Potrawy kuchni tadżykistańskiej i rosyjskiej ◆ Wystawa kosmetyków ◆ Szkoła młodych matek i ojców ◆ Wieczory przy samowarze

We wrześniu rozpoczyna się nowy sezon działalności Ligi Kobiet. Otwarcie klubu przewidziane na 11.IX. br. pozwoli na zorganizowanie wielu ciekawych imprez. W związku z obchodami 50 rocznicy powstania ZSRR, w Ośrodku Gospodarstwa Domowego odbędzie się w listopadzie pokaz potraw kuchni rosyjskiej. Podczas październikowego spotkania z mieszkanką Tadżykistanu przebywającą czasowo w Łodzi będzie także degustacja narodowych potraw tego kraju. Interesująco zapowiada się grudniowa wystawa kosmetyków radzieckich połączona z pokazem ich stosowania. LK przystępuje do organizowania szkoły dla młodych matek i ojców, którzy będą mogli zdobyć umiejętności wła-

ściwego pielęgnowania dzieci w wieku 1—3 lat. Chętni mogą się już zgłaszać. Również odbędzie się kurs racjonalnego żywienia. W okresie jesienno-zimowym we wszystkich kołach terenowych LK odbywać się będą

pokazy z zakresu szybkiego przyrządzania smacznych i zdrowych dań m. in. przetworów mlecznych, ryb, drożdży, warzyw i owoców oraz kursy kroju i szycia, dziewiarstwa i pielęgnacji urody na własny użytek. (kas)

31 sierpień 1972 r.
Dziennik Łódzki

● Recepty na przysmaki tanie i zdrowe ● Coś dla urody przed karnawałem

Wielką popularnością cieszą się urządzane przez instruktorki Ligi Kobiet pokazy przyrządzania jaskkich potraw połączone z degustacją. We wtorek — 21 bm. — w godzinach popołudniowych odbędzie się pokazy w wielu sklepach PSS — np. przy ul. Przybyszewskiego 3, Limanowskiego 24, Bratysławskiej 8.

Warto dodać, że osoby chcące zdobyć zawód instruktorek Ligi Kobiet mogą ukończyć zaoczny kurs, na którym jest jeszcze parę wolnych miejsc.

Zapewne zainteresują również łodziński porady — innego typu — dotyczące dziedziny kosmetyki. Jakże będą w tym karnawale modne wieczorowe makijaże, które z nowości kosmetycznych: kremy, maseczki i inne środki pielęgnacji urody — stosować odpowiednio do cery oraz inne wskazówki dla Ew będą udzielane w dniach 23—26 bm. w godz. 16—18 w sklepie MHD przy ul. Piotrkowskiej 16. (KS)

1 Głos Robotniczy
20 listopada 72 r. /

Takie mrożonki, jak pizy i placki kartoflane oraz pierożki z kaszą i mięsem przyjęły się już i gospodynie łódzkie chętnie je kupują. Okazuje się jednak, że nasz przemysł chłodniczy produkuje więcej gatunków mrożonek, nie znanych jeszcze na naszym rynku. Wczoraj w Ośrodku Gospodarstwa Domowego LK Biuro „Opinia” zorganizowało pokaz przyrządzania dań z takich mrożonek jak: paszteciki i pulpety rybne, pierogi z farszem rybnym oraz kapustą, a ponadto zrazy z makreli w sosie, pakowane w folię.

Gdzie te mrożonki?

Opinia o tych artykułach ze strony instruktorek ośrodka jest na ogół pozytywna. Naszym zdaniem należałoby jednak, jak najszybciej zapoznać z nowościami ogół naszych gospodyń i zebrać ich uwagi. Z informacji dowiedzieliśmy się, że przemysł oferuje ponadto mrożonki w formie pulpety z dorsza, paprykarza rybnego i szaszłyków z makreli. Gdzie jednak można to wszystko dostać? Nasz postulat: artykuły te przynajmniej na początku powinny znaleźć się w większych sklepach garmateryjnych, rybnych, a nawet mięsnych, wszędzie tam, gdzie są zamrażarki. (Od wczoraj niektóre nowe mrożonki ukazały się w „Delfinie” i przy ul. Obr. Stalingradu 29). Jeśli opinie o tych artykułach będą pozytywne, wszystkie produkowane mrożonki muszą być osiągalne na naszym rynku. (kas)

1 Dziennik Łódzki
24 listopada 72 r. /

Chłopcy do rondla!...

Ledwie kończą się zajęcia szkolne i praktyczne, ledwie na budowie ogłaszają „fajerant” — wychowankowie internatu przy Technikum i Zasadniczej Szkole Budowlanej LZB przy ul. Siemradzkiego spieszą się do... garnków i rondli. W internacie, kierowanym przez Krzysztofa Urbańczyka, wydzielono dla nich pomieszczenie, w którym sekcja gospodarza — tak bowiem oficjalnie nazywają grupę „kucharzy” — pira dania mięsne i mleczne, przyrządza fantazyjne kanapki, a nawet torty i kremy.

— Tak trudno nakłonić dorosłego mężczyznę do upichcenia najprostszej choćby potrawy, skąd więc te kulinarne zamięłowania u kilkunastoletnich chłopców? — pytamy zastępczynię kierownika internatu i opiekunkę tej sekcji, Jadwigę Kostrzewską.

— Sądę, że to właśnie chłopięca ciekawość i ich pomysłowość sprawiają, że młodzież tak chętnie garnie się do „babskich” zajęć. W arkana sztuki kulinarnej wprowadzam ich od początku roku szkolnego i teraz wiele satysfakcji sprawiają mi ich umiejętności. Myślę, że nie powstydzą się za nich gdy pojedą do swoich domów i będą pomagać mamom.

Chodziło nam zresztą nie tylko o przygotowanie chłopców do pomocy w czasie świąt. Chcemy przede wszystkim by nasi wychowankowie byli bardzo samodzielni i mogli liczyć na siebie również przy kuchennym rondlu. (ot.)

1 Express Ilustrowany
20 grudnia 72 r. /