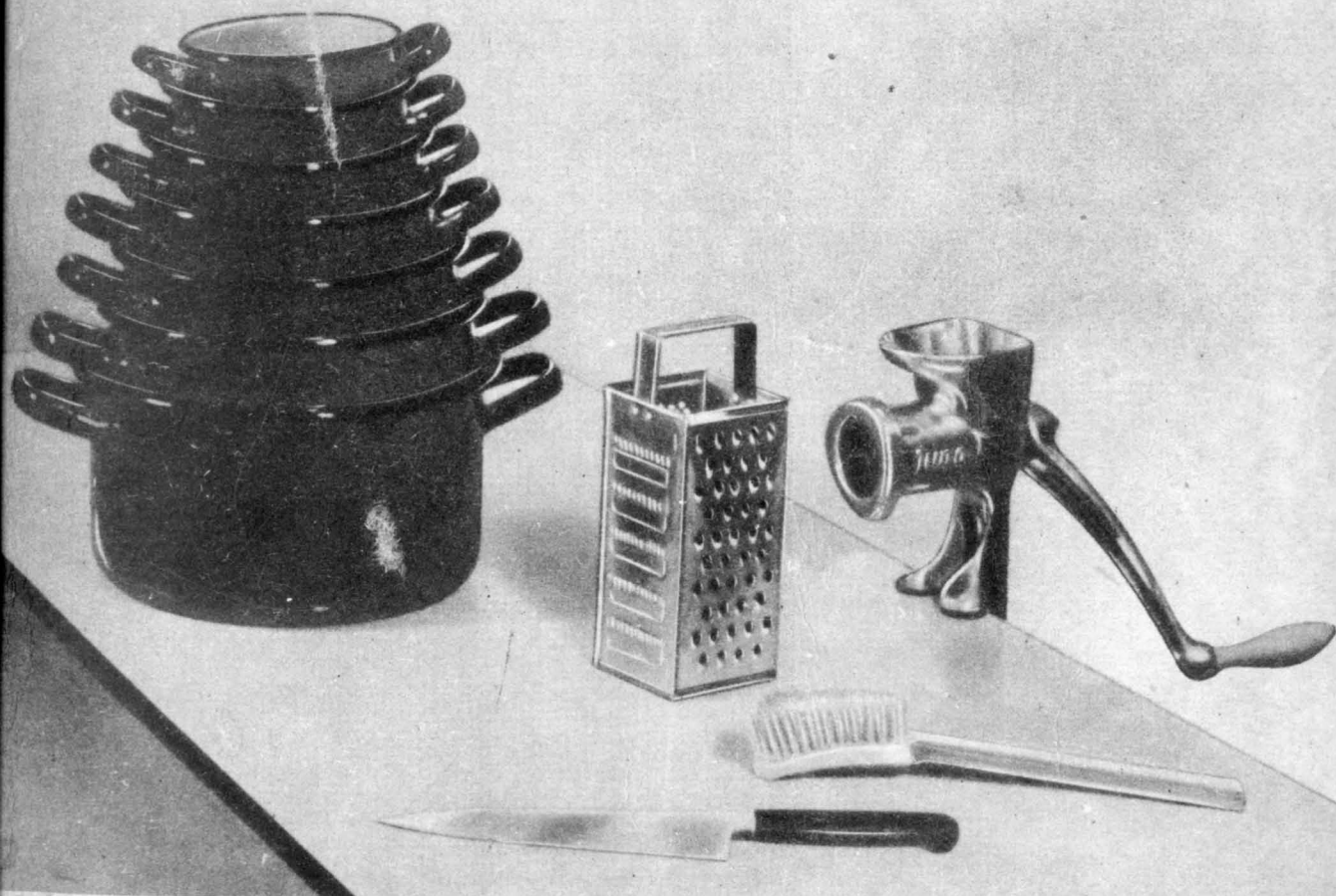


# GOSPODARSTWO

*domowe*

13/0  
Kurd  
2



KOMITET DO SPRAW GOSPODARSTWA DOMOWEGO

NR 1



1966

# CZYŚCI DO BLASKU

## WATA STALOWA

**CZYŚCI:**

**PRZEDMIOTY METALOWE**

**TAKŻE ALUMINIOWE**

(usuwa rdzę, śniedź,  
zaciemnienia itp.)

**ODŚWIEŻA ZAMSZE**

(obuwie, rękawiczki, kozuchy)

**CENA 1 ROLKI – 1,50 ZŁ**



**·ASTRA·**



## WATA STALOWA NASYCONA

**CZYŚCI:**

**PRZEDMIOTY O POWŁOKACH**

**POLEWANYCH, EMALIE, GLAZURY**

(wanny, umywalki, kafle)

**BEZ UŻYCIA PROSZKÓW**

**CENA 1 ROLKI – 3 ZŁ**



**atomic**

# GOSPODARSTWO DOMOWE

Biuletyn

KOMITET DO SPRAW GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Nr 1/rok IX/

styczeń - luty

1966r.

Zarząd Łódzkiej Ligii Kobiet  
Ośrodek Gospodarstwa Domowego

NASZE GŁÓWNE ZADANIA NA DZIŚ I JUTRO

W poprzednim numerze Biuletynu informowaliśmy naszych Czytelników o najważniejszych pracach Komitetu Gospodarstwa Domowego prowadzonych w roku 1965.

Dziś pragnęlibyśmy nieco uwagi poświęcić zadaniom na rok 1966 i lata następne. Wprawdzie to już koniec I kwartału i możemy narazić się na słuszną krytykę, że temat nieco spóźniony, tym niemniej biorąc pod uwagę dwumiesięczny cykl naszego wydawnictwa, a przede wszystkim to, że realizacja naszych planów nie zamyka się ściśle latami kalendarzowymi, postanowiliśmy omówić najważniejsze problemy planu bieżącego. Czynimy to także z myślą, że znajomość planu działania KGD może w pewnym stopniu ukierunkować pracę placówek terenowych, jak również zorientuje instruktorki o możliwościach korzystania z naszej pomocy.

Jak w roku ubiegłym tak i obecnie działalność nasza prowadzona jest w dwóch zasadniczych kierunkach, a mianowicie:

po pierwsze - w kierunku szeroko pojętego upowszechnienia wiedzy o organizacji spraw bytowych rodziny, tj. o żywieniu, zaopatrzeniu i urządzeniu domu, organizacji pracy, higienie osobistej członków rodziny, higienie i este-

tyce mieszkania i otoczenia, organizacji wypoczynku itp.,

po drugie - w kierunku oddziaływania na Przemysł, handel i usługi w zakresie stałej poprawy jakości artykułów powszechnego użytku, poprawy zaopatrzenia rynku przy uwzględnieniu artykułów istotnie potrzebnych do zaspokojenia potrzeb szerokich rzesz konsumentów, przy wywieraniu wpływu na stopniową zmianę przestarzałych i niekorzystnych nawyków i kształtowaniu profilu oraz potrzeb konsumentów.

W zakresie działalności oświatowej na plan pierwszy wysuwamy w dalszym ciągu doszkalanie instruktorek - bowiem od ich kwalifikacji zależą wyniki wszelkich akcji masowego upowszechniania.

Wobec tego, że z roku na rok rośnie zapotrzebowanie na odpowiednio przygotowane kadry, dlatego zarówno Komitet jak i wojewódzkie Ośrodki Gospodarstwa Domowego koncentrują swoje wysiłki wokół organizacji różnych form doszkalania. Będą to kursy zarówno długofalowe, jak rozpoczęty już VII Kurs Zaoczny dla osób pracujących, bądź pragnących podjąć pracę instruktorek gospodarstwa domowego. W drugim półroczu br. rozpoczną się również kilkumiesięczne kursy zaoczne dla kierowniczek Ośrodków "Nowoczesna Gospodyni" i "Praktyczna Pani". Ponadto Komitet przeprowadzi centralny kilkudniowy kurs dla instruktorek, które pragną specjalizować się w pokazach sprzętu gospodarstwa domowego, szczególnie zmechanizowanego. W porozumieniu z Instytutem Żywności i Żywienia planuje się przeprowadzenie około 2-tygodniowego kursu centralnego dla instruktorek żywienia.

Niezależnie od wymienionych kursów organizowanych bezpośrednio przez Komitet, Wojewódzkie Ośrodki Gospodarstwa Domowego, których głównym zadaniem jest podnoszenie kwalifikacji instruktorek i pomoc w ich pracy, zaplanowały szereg krótkich kursów i kursokonferencji tematycznych, w których powinny brać udział wszystkie instruktorki prowadzące działalność oświatową w mieście i na wsi.

Komitet Gospodarstwa Domowego bardzo dużą wagę przy-

wiązuje do organizowania ośrodków "Nowoczesna Gospodyni" na wsi. Będziemy się starali jak najbardziej pomagać w rozwijaniu tych placówek, uważamy równocześnie, że jest to obowiązek wojewódzkich Ośrodków i Poradni Gospodarstwa Domowego, które powinny służyć swoim doświadczeniem organizacyjnym, pomocą merytoryczną i mobilizowaniem sił instruktorskich.

Sporządzona przez KGD w 1964 r. ewidencja instruktorek, prowadzących akcje szkoleniowe w kraju wykazała, że prawie w każdym powiecie działa kilkanaście, a czasem więcej, instruktorek żywienia, kroju i szycia, higieny i kosmetyki, robót ręcznych itp. Z usług ich korzystają organizacje Ligi Kobiet, Kół Gospodyń Wiejskich, spółdzielczości, organizacje młodzieżowe, Domy Kultury i inne.

Instruktorci, pracujące na zlecenie tych organizacji, nie znajdowały w nich stałego oparcia i nie umacniały z nimi stałej więzi zawodowej i społecznej. Najczęściej, jak wykazuje dotychczasowe doświadczenie, losem instruktorek interesowały się wojewódzkie Ośrodki Gospodarstwa Domowego lub wojewódzkie i powiatowe zarządy Ligi Kobiet. Na poparcie tego, możemy przytoczyć fakty organizowania przy powiatowych zarządach LK, na terenie woj. krakowskiego, rzeszowskiego, poznańskiego i innych, samokształceniowych klubów instruktorek gospodarstwa domowego.

Pierwsze próby tej organizacji zdają egzamin, zarówno ze względu na większe możliwości doksztalcania, jak i samokształcenia instruktorek oraz zorganizowanego podejmowania prac zleczanych im przez różne organizacje i instytucje.

W celu stopniowego tworzenia warunków oparcia i stabilizacji zawodowej instruktorek gospodarstwa domowego Komitet uważa za sprawę wielkiej wagi tak w roku bieżącym, jak i w następnych organizowanie klubów, zespołów /nazwa do ustalenia/ instruktorek na terenie powiatu. Sprawą tą powinny się zająć w pierwszym rzędzie wojewódzkie Ośrodki Gospodarstwa Domowego, Wojewódzkie Komisje Gospodarstwa Domowego oraz powiatowe ogniwa LK, przy współpracy wszystkich organizacji powiatowych, korzystających z pracy in-

struktoerek. Pomieszczenia na zebrania, a w przyszłości na prace szkoleniowe i zajęcia praktyczne dla zespołów instruktorek gospodarstwa domowego powinny się znaleźć w lokalach LK, szkół gospodarczych bądź rolniczych, domów kultury i innych instytucji na terenie powiatów. Komitet Gospodarstwa Domowego będzie, w miarę rozwijania organizacji powiatowych zespołów instruktorek gospodarstwa domowego, dostarczał materiały merytoryczne i instruktażowe konieczne do pracy samokształceniowej.

Podstawową pomocą już dziś powinien być Biuletyn "Gospodarstwo Domowe", programy oraz inne pomoce wydawane przez KGD, Zakład Oświaty Sanitarnej przy PZH i inne instytucje oświatowe.

Biuletyn "Gospodarstwo Domowe" będzie w coraz szerszym zakresie uwzględniał tematykę, z której korzystać będą mogły instruktorki w pracy oświatowej. Będą to konспекty pokazów, prelekcji, informacje o najnowszych osiągnięciach nauki w dziedzinach dotyczących kultury życia rodziny, wskazówki metodyczno-dydaktyczne i materiały merytoryczne. Szczególną uwagę pragniemy zwrócić na stałą już rubrykę Biuletynu, informującą o cechach użytkowych sprzętu i artykułów gospodarstwa domowego, przebadanych i ocenionych przez Komitet. Informacje te będą systematycznie przekazywane w każdym numerze, a niezależnie od tego jeden z najbliższych Biuletynów będzie poświęcony wyłącznie tej tematyce. Pragniemy w ten sposób udostępnić instruktorkom i użytkownikom jak najszersze wiadomości o artykułach gospodarstwa domowego, a przez to zaznajomić ze sposobami prawidłowego ich stosowania.

A oto kilka tytułów programów i innych pomocy, które ukażą się w bieżącym roku: "Program kursu towaroznawstwa praktycznego", "Program dla kucharek żywienia dzieci w przedszkolach i dziecińcach", a także "Program żywienia dzieci w szkołach", program kursu dla młodych matek pt. "Dziecko w domu", skrypty dla kursów długofalowych, "Metodyka nauczania" - część II, flanelografy pt. "Planujemy urządzenie mieszkania" i inne. Nie wymieniamy tu pro-

gramów i pomocy, które będą opracowane dla wielu kursów instruktorskich.

Z wydawnictw książkowych bądź broszurowych poza tymi, które znajdują się w druku /o nich już pisaliśmy/, planujemy dalsze tytuły do biblioteki instruktorki, jak np. "Prodiż w naszej kuchni", "Posiłki z gotowych wyrobów", "Postawa przy pracy", "Środki i sprzęt do sprzątania" i inne.

Naszą cotygodniową audycję radiową wykorzystamy do popularyzacji coraz bardziej pożytecznych wiadomości, chociaż przy okazji musimy z przykrością powiadomić naszych słuchaczy, że audycja ta, z przyczyn od nas niezależnych, przesunięta została na niekorzystną godzinę i jest nadawana w każdy czwartek o godz. 11 min. 10 w II programie Polskiego Radia. Tym niemniej mamy nadzieję, że i o tej godzinie, z zainteresowaniem jak dotąd, będą jej słuchać kobiety i inni członkowie rodzin przebywający w tym czasie przy głośnikach radiowych. Liczymy również na to, że ośrodki "Praktyczna Pani", "Nowoczesna Gospodyni" i inne placówki posiadające odbiorniki radiowe będą mogły nie przerywając normalnego toku zajęć słuchać co tydzień audycji "Postęp w gospodarstwie domowym".

Przy okazji powtarzamy naszą wielokrotną prośbę o nadsyłanie do Komitetu Waszych uwag o tym, jak wykorzystujecie Biuletyn "Gospodarstwo Domowe", czy dużo korzystacie z naszej audycji, co chcielibyście znaleźć na łamach Biuletynu i usłyszeć w radio? Piszcie do nas, wdzięczni będziemy za Wasze uwagi. W miarę możliwości zastosujemy się do Waszych życzeń.

Niezależnie od naszych własnych środków popularyzacji Komitet, tak jak w roku ubiegłym, będzie starał się coraz szerzej rozwijać upowszechnianie zarówno aktualnych problemów jak i form działalności oświatowej poprzez prasę codzienną i czasopisma, które w setkach tysięcy egzemplarzy docierają do Czytelników. Jednocześnie pragniemy przekazać nasz gorący apel do placówek i organizacji terenowych, aby korzystały z tej samej trybuny na własnym terenie. Za-

równie radio jak prasa to potężny środek przekazu i upowszechniania. A może niekiedy, co "mocniejszym" Ośrodkiem czy Komisjom Gospodarstwa Domowego uda się czasem wejść na mały ekran telewizyjny z zagadnieniami ważnymi na codzień dla wszystkich - to byłby duży sukces. Radzimy spróbować, a nawet "bić się" o to miejsce.

Nie wyczerpując /z uwagi na szczupłość miejsca/ wszystkich prac oświatowych planowanych przez Komitet, pragniemy tylko jeszcze wspomnieć o szerokiej współpracy w dziedzinie szkolenia pracowników handlu placówek CRS "Samopomoc Chłopska", Powszechnych Domów Towarowych, placówek FWP i innych instytucji usługowych.

Przechodząc do omówienia założeń w drugiej dziedzinie działalności KGD, dotyczącej spraw zaopatrzenia, pragniemy zaznaczyć, że zatrzymamy się tylko na niektórych zagadnieniach, bowiem jest to problem tak szeroki, że nie sposób zmieścić go w ramach jednego artykułu.

Prace, które Komitet będzie kontynuował w zakresie oddziaływania na jakość artykułów gospodarstwa domowego, dotyczą głównie sprzętu i narzędzi do pracy w domu, chemii gospodarczej oraz artykułów spożywczych. Tak jak w roku ubiegłym przeprowadzać będziemy badania i oceny przydatności użytkowej wymienionych artykułów, zarówno prototypów przewidzianych do produkcji przez poszczególne fabryki, jak i wybranych grup artykułów znajdujących się na rynku oraz artykułów ubiegających się o Znak Jakości. Uwaga nasza została skoncentrowana na sprzęcie służącym do przyrządzania posiłków, a więc wszelkiego rodzaju garnkach, patelniach itp. Ponadto kontynuując oceny narzędzi do obróbki, rozdrabniania i przecierania warzyw i owoców przebadany zostanie sprzęt służący tym procesom /poza nożami, które zostały w całości opracowane w roku ubiegłym/. Materiał opisowy na te tematy jest stopniowo przekazywany zarówno do producentów, jak i do handlu oraz do wiadomości użytkowników.

W grupie chemii gospodarczej skoncentrujemy się nad grupą środków służących do prania i czyszczenia naczyń i



narzędzi, pragnąc wybrać zestaw środków najbardziej przydatnych i postawić wobec producentów i handlu wnioski o eliminację środków mało lub zupełnie nieprzydatnych czy wręcz szkodliwych.

Z grupy artykułów spożywczych pragniemy poświęcić uwagę nowej produkcji koncentratów spożywczych, w tym artykułów przeznaczonych dla dzieci i osób zmuszonych do przestrzegania określonej diety. Ponadto przeprowadzać będziemy próby użytkowe przetworów owocowo-warzywnych, konserw turystycznych.

Planując próby i oceny wybranych grup artykułów przeznaczonych do użytku domowego nie możemy, niestety, z góry przewidzieć tych artykułów, które w ciągu roku ubiegać się będą o przyznanie im Znaku Jakości, dlatego o nich mówić możemy raczej w informacji sprawozdawczej.

Niezależnie od wspomnianych ocen i wynikających z nich wniosków kierowanych do instytucji odpowiadających za produkcję i handel, Komitet pragnie rozwijać tzw. szybką interwencję, tzn. możliwie na gorąco reagować na braki stwierdzone w zaopatrzeniu rynkowym oraz usługach. Do tego jednak konieczna nam jest pewna suma wiadomości, które otrzymywać musimy z terenu od naszych instruktorek, placówek oraz ogniw organizacji kobiecych. Rynek warszawski nie jest miarodajny do oceny poziomu i profilu zaopatrzenia w artykuły powszechnego użytku, dlatego działalność naszych korespondentów krajowych musi być sprawniejsza, bieżąca i szybka. Szczególną uwagę pragniemy zwrócić na zaopatrzenie rynku w sprzęt i artykuły konieczne do usprawnienia pracy wiejskiego gospodarstwa domowego i przyzagrodowego.

Dużą pomocą w rozeznaniu rynku służą nam gospodarstwa doświadczalne, ale zasięg ich obserwacji jest niewystarczający. Dlatego ponawiamy apel do instruktorek i Czytelników Biuletynu, piszcie do nas o zauważonych brakach ilościowych i jakościowych w artykułach masowego spożycia, zwłaszcza o tych niedociągnięciach, które Waszym zdaniem mogą być usunięte. Odpowiadajcie szybko na nasze pytania i an-

kiety. Komitet będzie je wykorzystywał, kierując interwencje do odpowiednich instancji i organów gospodarczych, które są kompetentne i obowiązane poprawiać i usprawniać warunki naszego codziennego bytowania.

Wierzymy, że zbiorowym wysiłkiem nawet małymi środkami zdołamy oddziaływać na dużą sprawę, jaką jest ogólne samopoczucie społeczeństwa, dobry klimat w każdej rodzinie, jakże często zależny od pozytywnego i szybkiego załatwienia szeregu drobnych potrzeb domowych.

Prace, o których piszemy, są fragmentem ogólnych prac w naszym kraju, rozpoczętych w obecnej "Pięciolatce jakości" przez instytuty badawcze, ośrodki przemysłu ciężkiego, zjednoczenia przemysłu lekkiego i spożywczego, Biura Znaków Jakości, komórki kontroli jakości przy zakładach produkcyjnych i wiele innych ośrodków. Komitet Gospodarstwa Domowego jako społeczny i niezależny reprezentant konsumenta, współpracuje prawie ze wszystkimi zainteresowanymi resortami i instytucjami i ma możliwość pewnego wpływu na podejmowane decyzje w zakresie produkcji i zaopatrzenia. Aby jednak wpływ ten mógł być większy, konieczne są możliwie wyczerpujące informacje o faktycznym stanie rzeczy na terenie całego kraju.

Pragniemy jednak zaznaczyć, że kierowanie interwencji wyłącznie do władz i czynników centralnych nie jest jedyną drogą. Często krótszą i bardziej skuteczną są bezpośrednie interwencje u miejscowych władz, dlatego też bardzo polecamy tę formę pracy terenowym placówkom Ligi Kobiet, a zwłaszcza Komisjom Gospodarstwa Domowego.

Poświęcając w tym artykule wiele miejsca na omówienie form naszego działania, traktujemy je jako środki do stopniowego, ale systematycznego osiągnięcia celu, którym jest: zdrowa i zadowolona rodzina, zdolna do wykonywania swoich zawodowych i społecznych zadań. Wskazówek do działania staramy się przekazywać wszystkimi dostępnymi nam drogami. Na pierwszym planie naszej merytorycznej działalności stawiamy poprawę sposobu żywienia rodziny, w tym szczególnie dzieci, higienę osobistą, mieszkania i otoczenia, wśród

którego na codzień pracuje i wypoczywa rodzina.

Rozwijając świadomość społeczną, budząc potrzeby od elementarnego /niejednokrotnie/ poziomu, przyczyniać się pragniemy coraz bardziej do ulepszania warunków bytowania rodziny miejskiej i wiejskiej. W tym celu coraz szerzej i intensywniej upowszechniać będziemy postęp i nowoczesność w oparciu o rzetelną wiedzę i realną praktykę.

Krystyna Wrochno

### KOBIETA - W ŚWIETLE CYFR

O kobietach pisze się dużo. W ciągu roku - przeważnie o kłopotach związanych z ich zatrudnieniem. 8 marca - pojawiają się artykuły inne w tonie, pokazujące osiągnięcia kobiet, wzrost ich pozycji, doniosłość ich roli w społeczeństwie i rodzinie.

Istnieje w naszym społeczeństwie wiele głęboko zakorzenionych stereotypów, wiele na niczym nie opartych, niczym w rzeczywistości nie potwierdzonych przekonań dotyczących zarówno roli kobiety, jak i możliwości jej udziału w życiu ekonomicznym i społecznym. Uważa się więc, że u nas, w Polsce, pracuje zawodowo szczególnie dużo kobiet, a zwłaszcza zamężnych, że w krajach mających wyższą stopę życiową mężatki przeważnie nie pracują zawodowo. Uważa się, że kobiety są pracownikami mającymi niższe kwalifikacje niż mężczyźni. Uważa się, że kobiety są gorszymi pracownikami, ponieważ więcej opuszczają. Uważa się, że kobiety są pracownikami niepewnymi, trochę popracują - a potem idą na urlop macierzyński i często już nie wracają do pracy. Uważa się, że kobiety nie mają ambicji zawodowych, że pracują bo muszą - a nie awansują - bo nie chcą, bojąc się odpowiedzialności.

Jakie uzasadnienie znajdują te rozpowszechnione i bardzo trwałe przekonania - w faktach? Rozpatrzmy je po kolei

sięgając do istniejących danych statystycznych.

Więc najpierw - czy istotnie u nas, w Polsce, aktywizacja kobiet jest wyjątkowo wysoka?

Kobiety stanowią w Polsce 36% wśród ogółu zatrudnionych. W ZSRR - 47%, w NRD - 46%, w Czechosłowacji - 43%, w Austrii - 40%, w USA - 34%, we Francji - 34%, w Szwecji - 33,5%.

Zarówno więc w krajach socjalistycznych, jak i w wysokoprzemysłowych krajach kapitalistycznych można zauważyć w ostatnich kilkunastu latach te same tendencje - wzrostu aktywizacji zawodowej kobiet. Jest to naturalna tendencja rozwojowa naszych czasów, związana z procesami industrializacji, urbanizacji i wzrostu poziomu wykształcenia ludności. W zależności od warunków ustrojowych, od tempa rozwoju danego kraju - tendencja ta przejawia się bardziej lub mniej dynamicznie i to stanowi główną różnicę pomiędzy krajami kapitalistycznymi a krajami obozu socjalizmu.

#### X

Czy rzeczywiście w Polsce pracuje szczególnie dużo kobiet zamężnych, mających obowiązki rodzinne?

Mężatki stanowią w Polsce /1960 r./ 55% ogółu zatrudnionych kobiet. W USA - także 55%, w Wielkiej Brytanii - 53%, w Szwecji - 50%, we Francji - 53%, w NRF - 40%. /Z krajów socjalizmu brak danych/. Wśród ogółu kobiet zamężnych pracuje zawodowo co trzecia - w Polsce, w USA, w Belgii, w NRF, w Wielkiej Brytanii. Wskaźniki bardzo zbliżone.

Więc znowu - zjawisko wzrostu aktywizacji zawodowej kobiet zamężnych jest charakterystyczne dla przemian zachodzących w ostatnich kilkunastu latach w krajach uprzemysłowanych i uprzemysławiających się. Stanowi normalną, naturalną tendencję naszych czasów. I - wbrew panującym przekonaniom na ten temat - tendencja ta nie jest związana jedynie z poziomem stopy życiowej. Kobiety zamężne pracują zawodowo nie tylko wtedy, gdy mąż sam nie jest w stanie zarobić na utrzymanie rodziny. Pracują

także wówczas, gdy ich zarobki przeznaczone są np. na kupno telewizora czy samochodu...

Skąd więc bierze się tendencja wzrostu aktywizacji zawodowej kobiet, przejawiająca się nie tylko w naszym kraju?

Industrializacja, zwłaszcza w drugiej swej fazie, kiedy coraz więcej prac jest zmechanizowanych, kiedy maszyna odciąża robotnika od prac najcięższych, kiedy następuje ogromny wzrost miejsc pracy w szeroko pojętych usługach /oświatowych, kulturalnych, zdrowotnych, w handlu i administracji/ - pojawiają się na rynku pracy szerokie możliwości zatrudnienia kobiet. Z drugiej zaś strony rozwój oświaty i równouprawnienia otwierają przed kobietami możliwości kształcenia zawodowego, uzyskania kwalifikacji.

Zapotrzebowanie na pracę kobiet z jednej strony - wzrost ich kwalifikacji z drugiej - oto czynniki sprzyjające aktywizacji zawodowej. Ale oczywiście - nie jedyne. Innym ważnym czynnikiem sprzyjającym wzrostowi udziału kobiet w życiu ekonomicznym i społecznym są przemiany zachodzące we współczesnej rodzinie. Oczywiście, można się zastanawiać, co jest przyczyną - a co skutkiem, czy przemiany w rodzinie są pierwotne czy wtórne wobec faktu pracy kobiet poza domem. Tak czy inaczej - jedną z istotnych zmian jakie zachodzą w rodzinie jest zmniejszenie się jej liczebności. Kobiety współczesne, nie tylko w Polsce, ale i w Polsce także - rodzą mniej dzieci niż rodziły ich babki, i rodzą je na ogół wcześniej. Kobieta 35-cio-czterdziestoletnia ma już przeważnie poza sobą okres macierzyństwa, i zwykle ma dwoje, najwyżej troje odchowanych już dzieci. Ma więc przed sobą długi okres, w którym, będąc w pełni sił fizycznych i umysłowych może a często chce - pracować zawodowo.

Współczesna rodzina miejska w Polsce - to rodzina trzyosobowa, najwyżej czteroosobowa. Jak podaje Jerzy Piotrowski<sup>x/</sup> - wśród rodzin pracowniczych około 40% ma jedno

x/ "Praca zawodowa kobiet a rodzina". Książka i Wiedza. 1963.

dziecko, około 34% - dwoje dzieci. W mieście gospodarstwa liczące 2 do 4 osób stanowią 59% gospodarstw domowych, powyżej 4-ch osób - 19%, powyżej 5-ciu osób - 8%. Na wsi rodziny liczące powyżej 5-ciu osób stanowią 17,5%, ale także przeważają już rodziny mniejsze - od 2 do 3 osób - 54%.

Według badań demograficznych nad płodnością kobiet - wiek największego nasilenia urodzeń przesunął się w Polsce na młodsze roczniki kobiet. Płodność kobiet miejskich w wieku kilkunastu lat jest obecnie dużo wyższa niż np. 50 lat temu - w starszych rocznikach wieku natomiast dużo niższa. Przed pierwszą wojną światową "statystyczna kobieta" rodziła około 6-ciorga dzieci a ciężę i okresy karmienia dzieci zabierały jej - około 15 lat życia. Obecnie - około 5-ciu lat.

x

A ile jest prawdy w stwierdzeniu, że kobiety są gorzej kwalifikowanymi pracownikami?

Według danych z 1964 roku /Spisu Kadrowego GUS/ na 1000 kobiet pracujących - wykształcenie wyższe lub średnie łącznie miało 222, na 1000 mężczyzn - 140-tu. Podobnie: na 1000 zatrudnionych kobiet nie miało nawet wykształcenia podstawowego 185 - na 1000 zatrudnionych mężczyzn - 243.

Kobiety stanowią 32,6% ogółu pracowników z wykształceniem wyższym i ponad 50% pracowników z wykształceniem średnim.

Im wyższe wykształcenie - tym wyższy stopień aktywizacji zawodowej. Dane Komisji Planowania Gospodarczego z 1960 r. mówią, że w Polsce pracuje zawodowo: około 90-ciu kobiet - na każde 100 mających wykształcenie wyższe, około 80-ciu - na każde 100 mających wykształcenie średnie, około 70-ciu - na każde 100 mających zasadnicze wykształcenie zawodowe i około 55 na każde 100 mających wykształcenie podstawowe.

To prawda, że stopień opanowania przez kobiety różnych zawodów jest nierównomierny, że są zawody bardziej i mniej sfeminizowane, że nie zawsze kwalifikacje zawodowe uzyska-

ne przez kobiety "pasują" do aktualnego zapotrzebowania na fachowców na rynku pracy. Dlaczego tak się dzieje - to osobny obszerny temat, na razie zanotujmy jednak fakty.

W Polsce ponad połowę ogółu kobiet pracujących mających wykształcenie średnie stanowią nauczycielki. Co piąta pracująca kobieta ze średnim wykształceniem zawodowym to pielęgniarka. Kobiety stanowią prawie połowę pracowników umysłowych w naszym kraju. Struktura wykształcenia zawodowego kobiet zmienia się jednak. W ciągu ostatnich 6-ciu lat /1958-1964/ np. podwoiła się liczba kobiet z wyższym wykształceniem pracujących w zawodach technicznych: kobiety stanowią obecnie ponad 11% w tej grupie zawodowej /w 1958 r. stanowiły tylko 8%/, ponad 33% ekonomistów z wyższym wykształceniem. W porównaniu z krajami kapitalistycznymi zainteresowania zawodowe kobiet w Polsce są o wiele bardziej zróżnicowane. Tak np. na kierunkach technicznych studiów w USA kobiet nie ma prawie wcale - a w Polsce w 1962 r. na 100 studentek - 13 wybrało kierunki techniczne /wobec 20-tu wybierających kierunki humanistyczne, 30-tu - medyczne, 14-tu - matematyczno-przyrodnicze, 11-tu - ekonomiczne, 8-miu - rolnicze i 4-ech - artystyczne/.

Chociaż więc dziewczęta ciągle jeszcze wybierają częściej zawody tradycyjnie "kobiece" - to jednak można zauważyć tendencje do większego zróżnicowania zainteresowań, tendencje zgodne z zapotrzebowaniem.

x

Czy kobiety istotnie są pracownikami niepewnymi? Czy istotnie urlopy macierzyńskie stanowią - w skali krajowej - taki olbrzymi i kłopotliwy problem?

Badania przeprowadzone przez Instytut Gospodarstwa Społecznego w latach 1960/63 wykazały, że większość młodych matek wraca do pracy po wykorzystaniu urlopu macierzyńskiego: 61% pracownic fizycznych i 81% pracownic umysłowych. Jeszcze więcej kobiet wraca do pracy po krótkiej /rocznej lub półtora rocznej/ przerwie: badania powtórzone po upływie 3 lat wykazały, że pracowało z powrotem 70% pra-

cownic fizycznych i 88% pracownic umysłowych wśród tych kobiet, które w roku 1960-tym korzystały z urlopu macierzyńskiego. Odsetek wracających do pracy jest tym wyższy im wyższe są kwalifikacje i zarobki kobiety.

A jaki to problem w skali krajowej? Wspomniane badania wykazały, że w ciągu roku z urlopu macierzyńskiego korzysta zaledwie ok. 6% ogółu zatrudnionych kobiet. Fakty więc dementują rozpowszechnione przekonania o katastroficznych rozmiarach dezorganizacji spowodowanej urloпами macierzyńskimi.

Jak wynika z danych Zakładu Ubezpieczeń Społecznych o wiele bardziej dezorganizują pracę w zakładach zwolnienia lekarskie np. z powodu grypy...

x

A jak to jest z większą rzekomo absencją kobiet? Nie ma danych dotyczących całego kraju, nie ma też porównań absencji kobiet i mężczyzn z odliczeniem urlopów macierzyńskich. A przecież trzeba i należy je odliczać, podobnie jak nie wlicza się do wskaźników absencji dni opuszczonych w pracy przez mężczyzn z powodu służby wojskowej. Wszędzie, gdzie ktoś zadaje sobie trud dokonania takich wyliczeń - wypadają one korzystnie dla kobiety. Okazuje się, że absencja nie usprawiedliwiona jest wśród kobiet z reguły niższa niż wśród mężczyzn, a absencja usprawiedliwiona - bez urlopów macierzyńskich - w każdym razie nie wyższa. Tak np. w dziewięciu zakładach przemysłu chemicznego średnia dniówek opuszczonych w ciągu trzech kwartałów 1961 r. wynosiła: 3,9 dni na jednego mężczyznę, 4,5 dni na jedną kobietę /razem z urloпами macierzyńskimi/. Po odliczeniu urlopów macierzyńskich np. w Warszawskiej Fabryce Kosmetyków w 1962 r. - na jednego mężczyznę wypadało 7,3 opuszczonej dniówki - na jedną kobietę 5,8 dniówki. Badania prowadzone przez wydział zatrudnienia w Gdańsku w 12 dużych zakładach pracy wykazały, że kobiety wcale nie opuszczają więcej niż mężczyźni, a zwolnienia z tytułu opieki nad chorym dzieckiem wynoszą zaledwie 5,7% ogólnej absencji - podczas gdy np. z powodu wypadków - 17,8%.

x.



Wreszcie - sprawa ostatnia - awansu kobiet. Istotnie, dane statystyczne mówią, że kobiet mniej jest niż mężczyzn na kierowniczych stanowiskach, że im wyżej - tym mniej kobiet. Mówią także o tym, że odsetek kobiet maleje w miarę jak wzrastają płace. Tak np. w sfeminizowanej dziedzinie - w służbie zdrowia - w 1962 r. 68,9% zatrudnionych kobiet zarabiała poniżej 1500 zł - mężczyźni tylko 33,7%. Powyżej 2 tys. złotych zarabiała - 11,7% kobiet i 41,4% mężczyzn. A przecież właśnie w służbie zdrowia trudno mówić o braku kwalifikacji wśród kobiet...

W placówkach Narodowego Banku Polskiego kobiety stanowią około 70% ogółu zatrudnionych. Ale - im niższe stanowisko - tym ich więcej, im wyższe - tym mniej. Wśród księgowych jest - 92,8% kobiet, wśród głównych księgowych - 32%, wśród naczelników wydziałów - 16%, wśród dyrektorów - 4,3%. Na 100 mężczyzn z wyższym wykształceniem zatrudnionych w placówkach bankowych - stanowiska kierownicze zajmuje 43. Na 100 kobiet z wyższym wykształceniem pracujących w tych samych instytucjach - 7.

Cyfry te są dostatecznie wymowne. Komentarze chyba zbyteczne. Zresztą założeniem tego artykułu było operowanie cyframi. Komentarz do tych wymownych faktów dopowie sobie na pewno sam Czytelnik.

Na zakończenie wypada stwierdzić, że ze wszystkich przytoczonych tu danych wynika, iż pozycja kobiety w naszym społeczeństwie zmienia się, że wzrasta jej rola w życiu ekonomicznym i społecznym, że tworzący się na naszych oczach model kobiety współczesnej to kobieta samodzielna, mająca zawód, pracująca, nie porzucająca pracy po urodzeniu dziecka lecz usiłująca godzić podwójne obowiązki zawodowe i rodzinne. Jakim kosztem - to już zupełnie inna sprawa i osobny temat.

## JAK OCENIĆ SOKI PITNE Z PUNKTU WIDZENIA ŻYWIENIA I EKONOMIKI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Przedwiosenne i wiosenne - deficytowe w witaminę C - miesiące zawsze na nowo stawiają przed nami zagadnienie: jak zaspokoić zapotrzebowanie rodziny na ten składnik, skąd go brać w potrzebnych ilościach i na miarę możliwości budżetowych. Rok ubiegły nie był korzystny dla upraw warzywno-owocowych. Owoców było niewiele, ceny jabłek są wysokie, a owoce cytrusowe, których na szczęście otrzymaliśmy dość dużo tego roku, również są drogie. Z tańszych źródeł witaminy C, prócz kapusty świeżej i kiszonej, pozostają do dyspozycji inne warzywa, uboższe w witaminę C - i ziemniaki. Wiemy jednakże, jak wielkie straty tego składnika mogą występować w czasie kolejnych etapów, jakie przechodzą te produkty od surowca do spożycia.

W dużych miastach, gdzie zaopatrzenie jest na ogół lepsze, są do wykorzystania jeszcze mrożonki owocowe i warzywne. O nich informowano ostatnio w prasie i w radio. Pozostają jeszcze inne źródła witaminy C, a mianowicie produkty przetwórstwa owocowo-warzywnego pojawiające się w sprzedaży w dwu rodzajach opakowań: w butelkach i w puszkach blaszanych; są to soki pitne z warzyw i owoców i napoje pochodne. Zainteresowanie nimi wzrasta coraz bardziej, bowiem są one niezwykle dogodną formą spożycia składników zawartych w produktach wyjściowych, przy czym jedną z mniej zmienionych pod względem pożądanego składu odżywczego w stosunku do surowca.

Soki owocowe i warzywne są cenione dla znacznej ilości składników mineralnych i witamin, zwłaszcza witaminy C.

Dzięki właściwemu tym produktom zestawieniu różnych składników mineralnych, mają one odkwaszające właściwości dla organizmu ludzkiego. Szczególnie cenioną właściwością, zwłaszcza w dietetyce, jest stosunek potasu do sodu,

który np. w soku pitnym z jabłek wynosi 7:1, w soku z czarnej porzeczki 12:1 /1/x/. W normalnej diecie stosunek potasu do sodu wynosi 1:4 /6/x/. Prócz wymienionych, soki pitne, tak jak produkty wyjściowe, zawierają szereg innych składników mineralnych, między innymi mikroelementy.

Wprowadzanie do żywienia produktów owocowo-warzywnych jest ważne dla regulacji gospodarki mineralnej ustroju.

Składniki mineralne soków owocowych są bardzo dobrze wykorzystywane przez organizm. Równie dobrze przyswaja się z tych produktów witaminę C, którą ustrój wykorzystuje lepiej aniżeli z roztworów syntetyczny kwas askorbinowy/2/. x/

Soki pitne są produkowane na wielką skalę zwłaszcza w niektórych krajach. Około 1960 roku produkcja roczna na mieszkańca wynosiła: w USA - ok. 25 l, w Szwajcarii - 13-15 l, w NRF - 6-7 l, w NRD - 1,2 l, w ZSRR - 1 l, w Polsce - 0,2 l. Według planów na 1965 rok spożycie u nas miało wzrosnąć do ok. 0,84 l /1, 3/. x/

Spożycie soków owocowych u nas, jak stąd wynika, jest jeszcze niewielkie. Pozostaje to zarówno w związku z brakiem przyzwyczajenia do używania tych napojów, jak i niedocenianiem ich wartości w żywieniu. Również wysoka cena tych produktów hamuje szersze ich zastosowanie. Czy jednak mimo wysokiej ceny warto wprowadzać je do żywienia i jak kalkuluje się np. nabywanie witaminy C w tej postaci produktów w stosunku do innych - rozpatrzmy w dalszym ciągu artykułu.

W poszukiwaniu obiektywnych kryteriów dla istotnego kosztu produktów, przebadaliśmy zawartość witaminy C w bardziej popularnych napojach owocowych i warzywnych produkowanych przez niektóre krajowe zakłady przetwórstwa owocowo-warzywnego.

Do badania użyto po trzy opakowania z każdego rodzaju napoju, pochodzącego z danej wytwórni. Soki były nabyte w sklepach spożywczych w Warszawie i bezpośrednio po nabyciu - została poddana badaniu zawartość w nich witaminy C.

x/ Patrz "Piśmiennictwo" na końcu artykułu.

Tabela 1

Zawartość witaminy C w niektórych napojach owocowych i warzywnych krajowej produkcji przemysłowej z 1965 r., według orientacyjnych badań wykonanych ok. 1.II.1966 r.

Lp.	Nazwa napoju	Nazwa zakładu produkującego	Pojemność w l i rodzaj opakowania	Data produkcji	Zawartość wit. C i wartości graniczne mg%	Cena bez opakowania /netto/ zł	Cena 100 ml zł	Cena 1 mg wit. C gr
1.	Nektar truskawkowy "Dwikozy"	Zakłady Przetw.owocowo-warzyw. "Dwikozy" w Dwikozach k/Sandomierza	0,33 /butelka/	28.6.65	13,5 /12,7-14,9/	5,50	1,66	12
2.	Nektar truskawkowy	Rzeszowskie Zakł.Przetw.owoc.-warzyw.w Rzeszowie	0,25 /butelka/	29.6.65	13,8 /11,9-16,1/	4,50	1,80	13
3.	Nektar truskawkowo-agrestowy	Kujawskie Zakł.Przetw.owoc.-warz.we Włocławku	0,25 /butelka/	5.7.65	ślady	3,50	1,40	-
4.	Sok pitny z porzeczki czarnej	Zakł.Przem.owoc.-warz. "Tymbark" w Tymbarku	0,33 /butelka/	19.7.65	4,9 /2,3-7,3/	3,80	1,15	23
5.	Nektar z czarnej porzeczki	Kujawskie Zakł.Przetw.owoc.-warz. we Włocławku	0,25 /butelka/	20.7.65	26,2 /22,7-30,0/	4,50	1,80	7
6.	Sok pitny jabłkowy /wg nadruku - "wielooowocowy"/	Rzeszowskie Zakł.Przetw.owoc.-warz. w Rzeszowie	0,33 /butelka/	16.7.65	ślady	2,60	0,79	-
7.	Płynny owoc jabłkowy /wg nadruku "wielooowocowy"/	Zakłady Przetw.owoc.-warz. "Dwikozy" w Dwikozach k/Sandomierza	0,33 /butelka/	31.12.65	ślady	2,60	0,79	-
8.	Sok pomarańczowy gazowany "Palermo"	Stołeczne Zakł.Spożywcze P.T.nr 2,W-wa,Próżna 14	0,25 /butelka/	brak danych	ślady	5,80	2,32	-
9.	Naturalny sok pomidorowy "Dwikozy"	Zakł.Przetw.owoc.-warz."Dwikozy" w Dwikozach k/Sandomierza	0,33 /butelka/	17.9.65	2,8 /1,0-5,1/	6,50	1,97	69
10.	Sok pomidorowy "Latona"	Milejowskie Zakł.Przem.owoc.-warz.w Milejowie k/Lublina	0,34 /pusz.bl./	18.11.65	13,9 /12,8-15,3/	6,80	2,00	14
11.	Naturalny sok pomidorowy Włocławek	Kujawskie Zakłady Przetw.owoc.-warz.we Włocławku	0,35 /pusz.bl./	15.9.65	6,6 /5,1-7,4/	6,80	1,94	29

W tabeli 1 zebrano wyniki, podając nazwę, wytwórnę, pojemność opakowania, datę produkcji, zawartość witaminy C w 100 ml napoju. Podano również cenę jednego opakowania i obliczone ceny: 100 ml soku oraz 1 mg witaminy C.

Przy zastrzeżeniu, że badania te można traktować tylko jako wrywkowe, bowiem w tym okresie znajdowały się w handlu przetwory tylko z jednej daty produkcji /a więc próby nasze pochodziły z jednej i tej samej serii produkcyjnej/ - stwierdzamy, że wyniki mogą dać interesującą informację konsumentom soków owocowych. Okazuje się bowiem, że nie znając zawartości witaminy C w oferowanych nam przez przemysł napojach nie możemy odpowiedzieć na pytanie, czy warto wydatkować pieniądze na ich nabywanie, jeśli głównym naszym celem byłoby nabycie witaminy C, oraz które z tych przetworów byłyby w tym przypadku najużyteczniejsze.

Niektóre z badanych napojów praktycznie nie zawierały witaminy C. Są to: a/ płynny owoc wieloowocowy i sok pitny wieloowocowy /oba z etykietami przeznaczonymi na napoje z jabłek, z nadrukami "wieloowocowy"/, b/ nektar<sup>x/</sup> truskawkowo-agrestowy, c/ sok pomarańczowy gazowany "Palermo".

Jeśli łatwiej można wytłumaczyć sobie brak witaminy C w produkcie z surowców o niewielkiej stosunkowo zawartości tej witaminy, co mogło mieć miejsce w przypadku soku wieloowocowego, to niełatwo godzić się na brak jej w napojach, których nazwa sama zdaje się deklarować jej obecność. Bowiem każdy ma prawo spodziewać się jej w soku pomarańczowym lub truskawkowym. Nazwa w tym przypadku wprowadza w błąd. Sok pomarańczowy jest po prostu wodą sodową z odrobiną pozbawionego wartości witaminowej ekstraktu pomarańczowego. Ani wartości organoleptyczne /smak raczej nieprzyjemny/, ani wartość odżywcza - niewielka wobec braku witaminy C - nie usprawiedliwiają wygórowanej ceny zł 5,80 /z butelką zł 7,80/ za 1/4 litra tego napoju.

-----  
x/ Nektar jest to sok owocu wraz z rozdrobnionym mięszem owocowym, przyprawiony cukrem, z dodatkiem wody.

Nektar truskawkowo-agrestowy również nie posiada witaminy C. Przyczynę tego mogłyby wykryć tylko badania surowca i kolejnych etapów cyklu produkcyjnego /transportu, składowania przed przerobem, sortowania, czyszczenia, mechanicznej i cieplnej obróbki, składowania gotowego wyrobu i in. /.

Dwa przedstawione nektary truskawkowe: produkcji rzeszowskiej i "Dwikozy" oraz sok pomidorowy "Latona", jeszcze w miesiącu lutym mają dość znaczną wartość witaminową - ok. 14 mg witaminy C w 100 ml soku, za który płacimy od 1,66 do 2,00 zł, czyli po 12-14 groszy za miligram wit. C. 100 g tych soków pokrywa prawie 1/5 zapotrzebowania dziennego na witaminę C.

Z dwu napojów z czarnej porzeczki: sok pitny zawiera ok. 5 mg%, nektar natomiast - 26 mg% witaminy C; koszt 1 mg witaminy C w pierwszym przypadku wynosi 23 gr, w drugim - tylko 7 groszy. Witamina C w pozostałych dwu ubogich w nią naturalnych sokach pomidorowych kalkuluje się drogo, bo ok. 30 i 70 gr za 1 mg.

Dla porównania kosztów przytaczamy, na podstawie piśmiennictwa /4, 5/x/ lub dawniejszych badań własnych, przypuszczalny koszt witaminy C w mrożonych truskawkach, w surowych jabłkach, kiszzonej kapuście i ziemniakach.

Tabela 2

Przybliżone ceny i zawartość witaminy C w miesiącu lutym w niektórych produktach

Nazwa produktu	Cena 100 g zł	Zawartość wit. C w 100 g mg	Cena 1 mg wit. C gr
Mrożone truskawki	2,90	20	ok. 14
Jabłka surowe	1,80	6	" 30
Kapusta kiszona	0,40	15	" 3
Ziemniaki netto	0,16	4xx/	" 4xx/

x/ Patrz "Piśmiennictwo" na końcu artykułu.

xx/ Uwaga: zawartość i cenę witaminy C podano dla ziemniaków ugotowanych.

Przytoczone liczby mogą się wahać w dość szerokich granicach, co jest zależne od jakości surowca, procesów technologicznych, warunków przechowywania i wielu innych.

Tabela 2 przypomina raz jeszcze, że ziemniak, tak chętnie spożywany u nas w dość znacznych ilościach, jest pokąźnym źródłem witaminy C: 300 gramowa porcja obiadowa świeżo ugotowanych ziemniaków dostarcza poza innymi wartościami odżywczymi ok. 12 mg wit. C w miesiącu lutym, 100 g kiszanej kapusty - ok 15 mg, razem więc 27 mg, a łączny koszt obu wynosi 56 groszy. Za podobną ilość w sokach owocowych lub warzywnych zapłacimy ok. 2 zł /z wyjątkiem jednego soku z czarnych porzeczek, wyjątkowo bogatego w witaminę C/.

Zastosowanie przemysłowych soków owocowych zawierających witaminę C, przy obecnych cenach będzie jeszcze dla wielu rodzin niedostępne na codzień. Jednakże podajemy pod rozwagę następujące propozycje dotyczące zmiany zwyczajów:

1. Czy nie lepiej z punktu widzenia dobra dziecka kupić mu nektar owocowy niż baton czekoladowy, niż cukierki i ciastka?

2. Czy nie lepiej zamiast wina lub innych trunków, a przynajmniej ich części, wprowadzić podawanie pitnych soków warzywnych i owocowych odpowiednio zestawionych z charakterem posiłków?

#### P i ś m i e n n i c t w o

1. A. Konczewska, St. Przybyłowicz - Postęp techniczny w dziedzinie produkcji soków pitnych. Przemysł Spożywczy, t. XVI, nr 2, str. 23, 1962.

2. Nowe kierunki badań nad sokami owocowymi - sprawozdanie ze zjazdu naukowego we Frankfurcie n/M. Przemysł Spożywczy, t. XVI, nr 6, str. 49, 1962.

3. Sympozjum na temat pitnych soków owocowych i warzywnych. Przemysł Spożywczy, t. XVI, nr 8, str. 51, 1962.

4. E. Pijanowski, S. Mrożewski, A. Horubała - Technologia produktów owocowych i warzywnych, t.I, PWRiL, Warszawa, 1964. Wyd.2.

5. J. Rudowska-Koprowska - Tablice wartości odżywczych produktów spożywczych. PZWL. Warszawa 1954.

6. A. Szczygieł - Rozdz. "Higiena Żywienia" podręcznik "Higiena Ogólna" pod red. M. Kacprzaka, PZWL. Warszawa 1961.

inż. Krystyna Hebda

## JAK ODŻYWIAĆ SIĘ NA PRZEDWIOŚNIU?

### KONSPEKT POKAZU

**Z a ł o ż e n i a** - Słuchaczki uczestniczą w cyklu pokazów żywienia i są wprowadzone w problematykę zasad racjonalnego żywienia.

**C e l p o k a z u** - Zaznajomienie uczestniczek pokazu z zasadami racjonalnego żywienia rodziny na przedwiośniu, w oparciu o możliwości wykorzystania zakupionych koncentratów, masy mielonej mięsnej oraz właściwie dostosowanych dodatków warzywnych.

- Podkreślenie aspektów ekonomicznych /czas i pieniądze/ przyrządzania trzech przykładów jadłospisów obiadowych.

**C z a s** - 2 godz.

### Plan pokazu

#### I. P o g a d a n k a w s t ę p n a

1. Nawiązanie do wytycznych prawidłowego żywienia i znaczenia składników pokarmowych dla organizmu ludzkiego:

- a/ składników energetycznych,
- b/ " budulcowych,
- c/ " regulujących.



2. Omówienie niedoborów niektórych składników pokarmowych, występujących często na przedwieśniu i ich złych wpływów na stan zdrowia ludzkiego:

- a/ niedobór witaminy C,
- b/ niedobór żelaza,
- c/ niedobór witaminy A.

3. Omówienie dostępnych na przedwieśniu źródeł wprowadzających do naszego pożywienia witaminy i żelazo /surówki, kiszonki, mrożonki, soki owocowe i warzywne, zielenina - natka pietruszki, szczypiar, rzeżucha - itp./.

4. Podanie przykładowych trzech jadłospisów obiadowych.

5. Charakterystyka przykładowych jadłospisów pod względem:

a/ wykorzystania zup-koncentratów /wartość odżywcza i czas przyrządzania/,

b/ wykorzystania masy mięsnej mielonej /wartość odżywcza i czas przyrządzania/,

c/ doboru dodatków warzywnych mających na celu podniesienie wartości witaminowej i żelaza.

## II. P o k a z   t e c h n i c z n y

1. Przygotowanie miejsca i narzędzi pracy.

2. Zapisanie na tablicy trzech jadłospisów obiadowych w okresie przedwieśnia /przed pokazem/:

a. Zupa grochowa błyskawiczna z grzankami i zieloną pietruszką. Kotlet mielony, ziemniaki, brukselka, surówka z marchwi i żurawin.

b. Krupnik wiosenny z zieleniną /zupa-koncentrat/. Klopsiki duszone, ziemniaki, buraki, surówka z kapusty włoskiej z ogórkiem kiszonym.

c. Rosół z drobiu /koncentrat/ z lanymi kluskami i zieloną pietruszką. Pulpety gotowane, ziemniaki, sos chrzanowy, surówka z czerwonej kapusty.

### III. P o k a z   p r a k t y c z n y

#### 1. Nastawić do gotowania:

- a/ brukselkę w dużej ilości wrzącej osolonej wody - gotować bez przykrycia
- b/ ziemniaki w naczyniu do gotowania na parze.

#### 2. Przyrządzić buraki:

- a/ ugotowane rozdrobnić,
- b/ podprawić zasmażką lub śmietaną oraz doprawić do smaku.

#### 3. Przyrządzić sos chrzanowy dodając chrzan na witaminowo.

#### 4. Wyrobić, uformować i poddać obróbce termicznej:

- a/ klopsiki - obsmażyć, dusić krótko we własnym sosie,
- b/ pulpety - gotować w osolonej wodzie,
- c/ kotlety - smażyć.

#### 5. Przyrządzić zupy:

- a/ grochową gotować wg przepisu,
- b/ krupnik       "       "       "
- c/ bulion         "       "       "

#### 6. Przyrządzić surówki

- |                        |   |   |
|------------------------|---|---|
| a/ z kapusty czerwonej | } | umyć, rozdrobnić,<br>wymieszać z dodatkami<br>i przyprawami |
| b/ z kapusty włoskiej  |   |   |
| c/ z marchwi i żurawin |   |   |

#### 7. Rozdrobnić zieloną pietruszkę.

#### 8. Przyrządzić lane ciasto.

#### 9. Wykończyć potrawy.

#### 10. Porcjować - zwrócić uwagę na estetyczny sposób podania potraw.

#### 11. Przeprowadzić ocenę potraw.

#### 12. Zebrać i utrwalić wiadomości odnośnie zasad planowania jadłospisów w okresie przedwiośnia, ze szczególnym uwzględnieniem produktów zawierających witaminę C.

#### 13. Uporządkować pomieszczenie, w którym przeprowadzono pokaz.

IV. W y k a z p r o d u k t ó w potrzebnych do pro-  
wadzenia pokazu /proporcja na 5 osób/

Jadłospis "a"

grochówka	2 paczki	brukselka	0,30 kg
bułki małe	3 szt.	masło	0,05 kg
jajko	1 szt.	bułka tarta	0,05 kg
mięso mielone	0,50 kg	marchew	0,50 kg
cebula	0,05 kg	żurawiny	0,10 kg
smalec	0,10 kg	pietruszką zieloną	
ziemniaki	1,5 kg		

Jadłospis "b"

krupnik	2 paczki	cebula	0,05 kg
mięso mielone	0,50 kg	kapusta włoska	0,40 kg
bułka	1/5 szt.	ogórek kiszony	0,10 kg
jajko	1 szt.	śmietana	0,05 kg
buraki	0,75 kg	ziemniaki	1,5 kg
mąka pszenna	0,05 kg	zieloną pietruszką	
smalec	0,05 kg		

Jadłospis "c"

rosół /koncentrat/	1 paczka	cebula	0,03 kg
mąka pszenna	0,08 kg	ziemniaki	1,50 kg
jajko	2 szt.	chrzan	1 laska
mięso mielone	0,50 kg	śmietana	0,05 kg
bułka	1/2 szt.	kapusta czerwona	0,75 kg
		olej	0,05 kg

sól, cukier, kwasek.

V. P ó ł p r o d u k t y przygotowane przed pokazem

- 1/ ugotowane buraki,
- 2/ zmielone mięso,
- 3/ usmażona cebula do mięsa,
- 4/ przygotowane grzanki.

Przed pokazem należy również:

- a/ rozważyć produkty,
- b/ przygotować naczynia i narzędzia pracy,

- c/ przygotować przybory i środki porządkowe,
- d/ sporządzić kalkulację demonstrowanych potraw,
- e/ ustalić czynności wykonywane przez asystentkę w czasie pokazu.

## VI. P o m o c e   n a u k o w e

1. Plansza pt. "Podział warzyw i owoców na grupy według ich wartości witaminowej i mineralnej". Wyd. KGD.
2. Plansze pt. "Ile kosztuje dzienna dawka witaminy C w najpospolitszych owocach i warzywach?" Wyd. KGD.
3. Flanelograf z elementami służącymi do planowania jadłospisów.
4. Rzutnik oraz ilustracje schorzeń wywołanych niedoborem lub brakiem wit. C w pożywieniu.
5. Wystawka naturalnych produktów spożywczych, będących dobrym źródłem wit. C na przedwiośniu /ew. atrapy/ oraz "ogródek zimowy" w doniczkach z zieloną natką, rzęźuchą, szczypiorem.

inż. Krystyna Wolf  
KGD

### WIĘCEJ WARZYW W OGRÓDKU, NA TALERZU I W SPIŻARNI<sup>x/</sup>

Ciągle jeszcze ogół naszego społeczeństwa nie docenia warzyw i owoców, jako produktów spożywczych o dużym znaczeniu dla prawidłowości żywienia i zdrowia organizmu. Często warzywa traktuje się jako dodatek smakowy, a w najlepszym razie jedynie jako urozmaicenie dań mięsnych. Nie znajdują jeszcze powszechnego zastosowania jako niezbędne

-----  
x/ Pod tym tytułem ukaże się pod koniec I kwartału 1966 r. kolejna pozycja biblioteczeki KGD w opracowaniu zbiorowym zawierająca wskazówki i przepisy uprawy warzyw, przechowywania, przetwarzania i przyrządzania potraw z nich.

produkty spożywcze, które powinny występować w różnych formach i o różnorodnym składzie we wszystkich posiłkach codziennego jadłospisu zarówno w obiadach jak i śniadaniach i kolacjach. Przyczyny tego stanu rzeczy należy przede wszystkim szukać w zbyt małym uświadomieniu szerokich mas społecznych. Nie wszyscy jeszcze wiedzą, że warzywa mimo dużej zawartości wody i małej wartości kalorycznej, a więc nie zaspakajające odczuwanego uczucia głodu, mają do spełnienia ważną rolę, jako łatwo dostępne i praktycznie jedyne źródło witaminy C, jak również innych witamin i składników mineralnych, których niedobór powoduje też głód organizmu tym niebezpieczniejszy, że "utajony".

Niskie spożycie warzyw nie zawsze znajduje uzasadnienie w twierdzeniu, że rodzina musząc ograniczać swoje wydatki czyni to przede wszystkim w stosunku do produktów niskokalorycznych. Jakkolwiek obserwuje się, że w miarę podnoszenia się zamożności wydatki na zakup warzyw i owoców wyraźnie wzrastają, to jednak nie w tym stosunku, aby zabezpieczyć spożycie tych artykułów w ilościach dostatecznych. Znany jest fakt, że wraz ze wzrostem zamożności rośnie spożycie mięsa w stopniu nawet większym niż to jest pożądane z punktu widzenia zasad racjonalnego żywienia. Wynika z tego jasno, że nawet średnio zamożny konsument oszczędza na warzywach i owocach, skłonny zaś jest do rozrzutności jeśli chodzi o mięso.

Według danych statystycznych 1962 r.<sup>x/</sup> spożycie mięsa i przetworów mięsnych rocznie na 1 osobę wyniosło 45,8 kg czyli przekroczyło o 14% zalecaną średnią normę na poziomie B /dostatecznym/ zaś średnie spożycie warzyw i owoców rocznie na 1 osobę wyniosło 92,5 kg i pokryło zalecaną normę B zaledwie w 41%, chociaż był to rok urodzaju. Przeciętne spożycie warzyw stanowi dotychczas około 33% zalecanej normy. Drugą przyczyną niskiego spożycia warzyw na dużych obszarach naszego kraju jest niewystarczająca podaż warzyw i owoców. Zaopatrywanie się w te produkty napotyka całymi okresami na wielkie trudności, chociaż coraz więcej

x/ Rocznik Statystyczny 1963.

ludzi rozumie potrzebę zwiększenia spożycia warzyw i owoców i potrzebę tę chciałoby zaspokoić.

Ale nie tylko trudności w zaopatrzeniu hamują rozpowszechnienie ich spożycia, nieobojętna jest też ich cena. Obniżenie jej mogłoby jednak nastąpić nie tylko przez podniesienie wydajności uprawy, lecz w wyniku umasowienia produkcji, co jest znowu uzależnione od wzrostu popytu, a więc koło się zamyka. Tak pożądana przez nas obniżka cen jest w dużej mierze związana z naszą decyzją zwiększenia spożycia.

Duży wpływ na zwiększenie spożycia, oprócz potrzeby społecznej wszelkiego rodzaju akcji upowszechniających i szkolących z tego zakresu, miałyby niewątpliwie również większe zainteresowanie placówek handlowych w prawidłowej dystrybucji /np. morze, góry/, jak również w podniesieniu kultury handlu specjalnie na tym odcinku /właściwa ekspozycja, oczyszczenie produktów, odpowiednia pielęgnacja, zabezpieczenie świeżości, właściwe opakowanie, zniżka cen pod koniec dnia utargu itp./.

Zbyt niskie spożycie warzyw wynika również z tego, że nie jest ono równomierne przez cały rok. W okresie zimowym i wiosennym spada bardzo poważnie, odbijając się ujemnie na samopoczuciu i zdrowiu naszych organizmów. Prawidłowe żywienie wymaga wprowadzenia do posiłków różnorodnych warzyw i owoców jako źródła niezbędnych witamin i składników mineralnych, nie tylko wtedy, gdy jest ich najwięcej tzn. w lecie i na jesieni lecz również w zimie i na wiosnę w niezminiejszej ilości tzn. średnio około 600 g dziennie.

Rozłożenie podaży równomiernie na cały rok wymaga nie tylko znacznych inwestycji na przechowalnictwo, zamrażalnictwo i przetwórstwo owocowo-warzywne w skali państwowej, ale również wprowadzenia do produkcji tych warzyw, których zbiór może się odbywać w późnych miesiącach jesiennych, a nawet zimowych /brukselka, jarmuż, roszonek itp./. Zapewnienie ciągłości spożycia warzyw i owoców jest możliwe nie tylko w oparciu o wielkie inwestycje państwowe, ale również wydatnie tu może pomóc przechowalnictwo i przetwórstwo

domowe oparte na prawidłowym wyborze właściwych metod zabezpieczających wartość odżywczą /kiszenie, pasteryzacja/. Ogromną rolę w tym zakresie może odegrać poradnictwo, jak również nauczanie poprzez różne formy pokazów czy kursów prowadzonych przez instruktorki gospodarstwa domowego. Jeszcze większą korzyść szczególnie w warunkach wiejskich, biorąc pod uwagę przepracowanie gospodyni wiejskiej, mogłyby spełnić lotne punkty usługowe, które przy pomocy własnego sprzętu mogłyby przetworzyć /jeżdżąc od wsi do wsi, od zagrody do zagrody/ nadmiar owoców i warzyw i zabezpieczyć je w prawidłowy sposób na potrzeby własne danego gospodarstwa na okres zimy i wiosny kiedy to najbardziej daje się we znaki głód witaminowy.

Zapobiegłoby to również marnotrawstwu, które można spotkać w latach dużego urodzaju, gdy owoce gniją na drzewach, a pomidory w polu, i nie opłaca się ich zbierać nawet dla bydła i trzody.

Wyposażenie zelektryfikowanych wsi we wspólne segmentowe szafy chłodnicze mogłoby również w przyszłości wpłynąć na prawidłową gospodarkę żywnościową.

Plany gospodarcze naszego państwa przewidują poważne sumy na rozwój rolnictwa, ogrodnictwa i sadownictwa, co rokuje wzrost produkcji i pozwala się spodziewać zwiększenia spożycia tej grupy produktów w przyszłości.

Istnieją możliwości zwiększenia produkcji warzyw już dziś przez powiększanie obszaru ich uprawy w pobliżu miast, przeznaczanie większych powierzchni w miastach na działki pracownicze, zakładanie ogródków przydomowych.

Ogródki przydomowe powinny się znaleźć wszędzie, gdzie tylko warunki miejscowe na to pozwalają, a więc na wsi przy każdej zagrodzie, na każdej działce przyzagrodowej każdego członka spółdzielni produkcyjnej, przy domu mieszkalnym pracownika PGR, przy szkołach i internatach, żłobkach i przedszkolach itp.

W warunkach miejskich ogródki działkowe są także wielokrotnie bazą zaopatrzenia rodziny w owoce i warzywa, dzięki różnorodnemu i prawidłowemu doborowi warzyw, ich

odmian oraz starannej opiece. W dużych miastach łatwiej w ciągu całego roku można nabywać warzywa typowe dla danego okresu, chociaż asortyment ich jest też bardzo ograniczony, gorzej jednak przedstawia się sprawa w mniejszych miastach i miasteczkach.

Wszechwładnie i prawie niepodzielnie panuje na naszym rynku i talerzu przeważnie kapusta, marchew, mało-wartościowy ogórek czy burak. Gdzie podziały się warzywa kiedyś troskliwie i umiejętnie uprawiane w warzywni-kach a wśród nich szczególnie warzywa zielone i liściowe, których wysoka wartość odżywcza jest bezsporna.

Gdybyśmy zajrzeli na zagony, do książek kucharskich i na talerze dawnych gospodyń, tych sprzed stu lat i zechcieli porównać z warzywami, które dziś królują na rynku i w kuchni doszlibyśmy do przekonania, jak bardzo zubożała różnorodność uprawianych warzyw i przypraw roślinnych. Przypuszczalnie przyczyną tego było narastające poszukiwanie produktów opałowych łatwo zaspakajających głód i dostarczających siły.

Nieznajomość witamin i składników mineralnych i ich znaczenia dla organizmu wpłynęły na niedocenianie wartości tych warzyw i tak powoli uległy zapomnieniu.

Dziś w wielu krajach odszukuje się z zapomnienia i uszlachetnia często już tylko dziko rosnące rośliny jadalne oraz "oswaja" czyli aklimatyzuje rośliny nieznane.

W Polsce nad rozszerzeniem asortymentu warzyw i zwiększeniem ich uprawy pracuje Zakład Warzywnictwa SGGW w Ursynowie pod kierunkiem prof.dr Emila Chroboczka.

Do upowszechnienia ich uprawy i spożycia włączył się również Komitet do Spraw Gospodarstwa Domowego, który w roku ubiegłym korzystając z gościny Zakładu Katedry Warzywnictwa zorganizował wycieczkę instruktorek gospodarstwa domowego na działki doświadczalne w Ursynowie. Z tych właśnie działek doświadczalnych pochodził surowiec, który posłużył Komitetowi do badań i przepracowań przepisów na potrawy mało rozpowszechnionych a cennych warzyw.



KGD zapoznał z nimi praktycznie magistrantów i asystentów Katedry jak również instruktorki na kursie zorganizowanym przez Komitet w Ośrodku Gospodarstwa Domowego w Warszawie. Obiema akcjami KGD zainteresowało się Polskie Radio, które nadało reportaże "Na Warszawskiej Fali" i Telewizja, która sfilmowała działki doświadczalne, jak również lekcje przyrządzania potraw z tych cennych a mało jeszcze znanych i rozpowszechnionych warzyw.

Dzisiaj rozpoczynamy na łamach biuletynu "Gospodarstwo Domowe" druk wskazówek uprawy poszczególnych warzyw, w następnych numerach podamy wskazówki technologiczne przyrządzania różnorodnych potraw z tych warzyw i zastosowania ich w codziennym jadłospisie.

Pragniemy, aby na zagony i talerze wróciły liczne warzywa liściowe zarówno letnie, jak i zimowe. Aby zyskały prawo obywatelstwa sałata krucha /amerykańska/ i skubna, endywia i roszponka, liczne odmiany selerów naciowych i zielonej pietruszki, zapomniana boćwina i portulaka, bezgłowa kapusta - starodawny jarmuż, kapusta chińska i pekińska, obficie na łąkach wyrastające mniszki i nieoceniona rzeżucha, znane na Śląsku i w okolicach Krakowa - głąbiki krakowskie i szpinak nowozelandzki, znane w świecie z dużej wartości odżywczej i łatwej uprawy brokuły i wiele, wiele innych, których niesposób tu wyliczyć.

Istnieją duże nie wykorzystane możliwości uprawy tych warzyw dla własnych potrzeb w ogródkach działkowych i przydomowych w miastach i wsiach. Im większy jest ogródek tym łatwiej jest wprowadzić do uprawy rozmaite i liczne ich gatunki oraz tym łatwiej jest rozplanować i zapewnić całoroczne zaopatrzenie rodziny.

W ogródkach mniejszych trzeba się ograniczyć do uprawy najcenniejszych warzyw, rezygnując z tych, których nabycie w okresie zimy nie sprawia na ogół większych trudności, jak kapusta, buraki, marchew.

Warzywa liściowe dostarczają jadalnych liści lub pędów, ze względu na intensywność pobierania składników pokarmowych wymagają ziemi żyznej, zasobnej w próchnicę i

dużo wilgoci zarówno w glebie jak i w powietrzu. Uprawiane w tych warunkach są kruche, soczyste i smaczne. Znoszą doskonale niskie temperatury i dlatego nadają się zarówno do wczesnowiosennych jak i jesiennych upraw. Ze względu na krótki okres wegetacji większość z nich można uprawiać jako rośliny przedplonowe tzn. przed warzywami późno sadzonymi lub sianymi, **ś r ó d - p l o n o w e** - jednocześnie z innymi roślinami lub **p o p l o n o w e** - po warzywach, wcześniej schodzących z pola.

**S a ł a t a k r u c h a** tzw. **a m e r y k a Ń - s k a** daje wspaniałe w smaku, pozbawione goryczki, kruche, jak sama nazwa wskazuje, liście zwijające się w duże, dość ściśle główki, o wadze średnio 50 dkg a nawet do 1 kg, przypominające główki wczesnej lub włoskiej kapusty. Ze względu na swoje wybitne walory smakowe, niezmiennie w okresie całego lata, łatwość uprawy i transportu, sałata krucha powinna być wylansowana, jako warzywo 1966 r. W Ameryce sałata krucha zrobiła niebywałą karierę, jest po pomidorze najpopularniejszym warzywem. Polecamy wypróbujcie.

Uprawia się ją, jak każdą sałatę głowiastą, najlepiej w pierwszym lub drugim roku po oborniku. W okresie wzrostu wymaga zasilania rozcieńczoną gnojówką lub saletrą, w czasie suszy podlewania.

Nasiona sałaty kruchej siejemy na rozsadniku lub bezpośrednio do gruntu partiami w 2-tygodniowych odstępach, od początku kwietnia do czerwca.

Sałatę kruchą uprawia się zwykle na zbiór w miesiącach letnich, doskonale ona znosi długi dzień, nie wybija w pędy kwiatowe oraz wytrzymuje wysokie temperatury lata.

Rozsadę należy sadzić w rozstawie 40 na 35 cm. Można również siać sałatę w rzędy wyznaczone co 40 cm, zbyt gęste wschody trzeba przerywać, zostawiając rośliny w rzędzie co 30-35 cm. Sałatę z przerywki użyć jako rozsadę do sadzenia.

S a ł a t a l i s t k o w a czyli s k u b n a nie tworzy główek, lecz wyrasta w pęd osiagający wysokość 60 cm, pokryty delikatnymi kruchymi soczystymi listkami, które zbierać można z jednej i tej samej rośliny przez wiele tygodni. Sałata skubna ma bardzo krótki okres wegetacji, od wysiewu do zbioru upływa zaledwie 6 tygodni. Ma ona szczególne znaczenie w okresie, gdy brak jeszcze sałaty gruntowej, a inspektowa jest jeszcze dość droga. Uprawia się ją prawie wyłącznie z siewu wprost na miejsce stałe. Należy ją wysiewać możliwie najwcześniej /w końcu marca, na początku kwietnia/ w rzędy co 30-40 cm, w miejscu słonecznym, ciepłym, do gleby żyznej, dobrze jesienią uprawionej.

Po wzejściu rośliny przerywać, pozostawiając je w rzędzie co 10-15 cm. Zbiór liści przeprowadza się po 5-6 tygodniach, obrywając je stopniowo od dołu pędu, ku górze.

S a ł a t a s z p a r a g o w a czyli g ł ą b i k i k r a k o w s k i e. Jest to sałata wąskolistna, której mięsiste pędy nasienne kwasi się tak jak ogórki, zanim wypuszczą pędy kwiatowe. Można je również spożywać na surowo lub gotowane. Kiszzone głąbiki są delikatniejsze od kiszonych ogórków.

Wysiewać należy w marcu lub na początku kwietnia do skrzynek, a potem wysadzić do gruntu w rozstawie 40 x 25 cm.

S z p i n a k n o w o z e l a n d z k i doskonale zastępuje nam szpinak w okresie letnim. Ma on długi okres wegetacji i dzięki temu nawet jeśli zakwitnie, wytwarza młode nadające się do spożycia liście. Jest to roślina o długich pędach, pokrytych dużą ilością liści. Liście są mięsiste i grube, dzięki czemu nie więdną tak szybko po zerwaniu. Najlepiej rośnie na ziemi żyznej, nie zakwaszonej. Wysiewać należy wczesną wiosną wprost do gruntu po 2-3 nasiona w odległości co 0,5 - 1 m. W celu przyśpieszenia zbiorów należy wysiać w marcu po kilka nasion do doniczek, w końcu kwietnia lub w maju przenieść do gruntu.

Zbiór szpinaku nowozelandzkiego trwa od czerwca do póź-

nej jesieni; aby rośliny się silnie rozkrzewiły, a tym samym odmłodziły, ścinać czubki ich pędów.

### L i t e r a t u r a

Z.Czerny, J.Kowalska, J.Łoś - "Warzywa i owoce źródłem zdrowia". PZWL. Warszawa 1962.

"Praktyczny przewodnik dla ogrodników" - praca zbiorowa pod red. prof. Z.Chroboczka. Warszawa 1959.

A.Kępkowa, M.Mańczak, A.Skierkowski - "Uprawa warzyw w gospodarstwie". Warszawa 1962.

"Poradnik Ogrodniczy" - praca zbiorowa, wyd. IV. Warszawa 1962.

"Przewodnik Działkowca" - praca zbiorowa. Warszawa 1957.

M.Górski - "Nawozy i nawożenie". Warszawa 1960.

"Warzywnictwo" - Praca zbiorowa pod redakcją prof. M.Lityńskiego. Warszawa 1955.

R.W.Doruchowski - "Warzywa liściowe". PWRiL. Warszawa 1965.

Biuletyn "Gospodarstwo Domowe" rok 1963:

nr 1, str. 33 "Ogródek Przydomowy jako baza zaopatrzenia rodziny w warzywa" Z.Chroboczek,

nr 2, str. 3o "Wiosna w ogródku warzywnym" Z.Chroboczek.

"Hasło Ogrodniczo-Rolnicze" - rok 1966, nr nr 1 i 2.

### CIEKAWA PROPOZYCJA

Do Komitetu do Spraw Gospodarstwa Domowego

"Jako instruktorka żywienia prowadzę pokazy w Ośrodkach Praktyczna Pani w Gdańsku i Pruszezu Gdańskim. W swojej pracy spotykam ludzi z różnych środowisk i w różnym wieku. Dużą ich grupę stanowią kobiety starsze lub w wieku przejściowym. Nasunęło mi to pewną myśl.

Wiemy o tym, że okres przejściowy jest dla kobiet na ogół dość ciężki, są one trudne do współżycia, zniechęcają sobie bliskich, nie mówiąc o obcych. Wobec tego czy nie słuszne byłoby przygotować kilka pogadarek na ten temat, oczywiście tam gdzie byłoby to potrzebne z uwzględnieniem higieny osobistej, racjonalnego żywienia itp. spraw.

My instruktorki mamy tutaj duże pole do popisu. Zrobiliśmy już dużo, jeśli chodzi o dzieci, młodzież, ich żywienie, higienę i opiekę, dużo dla ludzi ciężko czy ciężko pracujących. Zajmijmy się teraz i grupą ludzi starszych, uczmy otaczać opieką tych, którzy włożyli tyle wysiłku w nas, niech nie czują się opuszczeni jak ubodzy krewni, bo zasłużyli na opiekę i pomoc duchową i fizyczną.

Dlatego też prosiłabym, jeśli jest to możliwe, o wykaz pomocy poglądowych na te tematy i również odpowiedź w jaki sposób przeprowadzić takie akcje. Może ktoś powie, że to jest rola służby zdrowia, ja natomiast uważam, że w związku z naszą pracą, instruktorki gospodarstwa domowego jesteśmy również bardzo blisko ludzi i na codzień widzimy ich troski i trudności i dużo możemy pomóc."

/-/ Apolonia Nowacka  
Gdańsk-Oliwa

W odpowiedzi na przytoczony list zamieszczamy konspekt pogadanki, zajęć praktycznych oraz wykaz pomocy poglądowych i literatury fachowej dotyczącej higieny w okresie wieku przejściowego u kobiet.

Problem ludzi starszych i właściwego stosunku do starości poruszaliśmy w artykule "Starość dobra, czy zła" w nr 6/1964 naszego pisma, zaś prawidłowego żywienia ludzi starszych w nr 4/1961. Wrócimy do tego tematu w najbliższym czasie podając konspekt pogadanki i zajęć.

Autorce listu kol. Apolonii Nowackiej w Gdańsku bardzo dziękujemy za inspiracje do poniższego opracowania i za jej społeczną postawę. My również uważamy, że instruktorka gospodarstwa domowego właściwie pojmując swój zawód może wiele zdziałać nie tylko dla podniesienia kultury i higieny życia ale również dla szczęścia rodziny. Prosimy pisać do nas, a zawsze służymy Wam pomocą.

## ZACHOWAJ ZDROWIE I URODĘ JESZCZE NA DŁUGIE LATA

Każda z nas, czy to z własnego doświadczenia, czy z obserwacji, zna dobrze objawy i stany napięcia nerwowego, które są pierwszymi zwiastunami nadchodzącego nowego okresu w życiu kobiety, zwanego "okresem przejściowym" lub też "okresem przekwitania".

Czy ta ostatnia nazwa jest rzeczywiście słuszna?

Niewątpliwie, w organizmie kobiety około 45 roku jej życia rozpoczynają się pewne zmiany, powodujące powolne zanikanie zdolności rodzenia.

Natura, broniąc kobietę przed nadmiernym wyczerpaniem zbyt długim okresem płodności, uwalnia ją od dotychczasowych obowiązków, dając jej tym samym możliwość wychowania wydanych na świat dzieci i zapewnienia im należytej opieki do czasu usamodzielnienia się.

Proces zanikania zdolności rozrodczych rozpoczyna się mniej więcej ok. 45 roku życia i objawia się najpierw zaburzeniami w miesiączkowaniu, uderzeniami krwi do głowy, a przede wszystkim wzmożoną pobudliwością nerwową i zwiększoną wrażliwością. Omawiane zmiany przychodzą powoli, a okres ten, trwający mniej więcej do 55 roku życia nie u wszystkich kobiet przebiega jednakowo. Zdarza się również często, że kobiety prowadzące czynny tryb życia, zajęte pracą zawodową, czy też gospodarstwem domowym, nie mają nawet czasu zwrócić uwagi na dolegliwości tego okresu, które mijają u nich niepostrzeżenie. Dotyczy to szczególnie kobiet o silnym układzie nerwowym, o dużym opanowaniu, oddanych sprawom społecznym, czy zawodowym, nie nawykłym do nadmiernej troski o siebie.

Inne zaś kobiety, o dużej pobudliwości nerwowej, popadają często w tym okresie w stany depresji i lęku, że kończy się ich urok i powaby kobiece. Ogólnie biorąc gorzej ten okres przeżywają kobiety zamężne, natrafiając często, ze strony męża i dzieci na brak zrozumienia dla ich zmiennych

nastrojów i pobudliwości nerwowej. Stąd też często konflikty małżeńskie wśród ludzi żyjących zgodnie od lat, podejrzenia, żale, pogłębiający się rozdźwięk i pustka, ciężka dla kobiet, przyzwyczajonych do tkliwości, jaką dotąd były otoczone. Takie stany depresji mogą prowadzić często do zmian chorobowych, trudnych do leczenia.

Dlatego też nie wolno dopuścić do tego i poprzez odpowiednie uświadomienie zarówno kobiet, jak i mężczyzn zapobiec wielu przykrym następstwom okresu przejściowego.

Konieczna jest również w tym czasie stała opieka lekarza specjalisty w poradni dla kobiet, który w porę zauważy wszelkie nieprawidłowości i zaleci odpowiednie postępowanie.

Należy rozpowszechniać słuszne przekonanie, że okres przejściowy nie powinien być rozumiany, jako okres przekwitania, czy też przemijania uciech i radości życia, ale że jest on zwiastunem nowej ery, w której kobieta wolna od obowiązku rodzenia i opieki nad małym dzieckiem może pożytecznie skoncentrować siły przy pracy, stosownie do swoich zamiłowań, na którą dotąd ze względu na brak czasu nie mogła sobie pozwolić.

Zasób zdobytej wiedzy i doświadczenie życiowe przyda się nie tylko jej, ale i jej bliskim, jeżeli w umiejętny sposób zechce je przekazać.

Tyle jest przecież ciekawej pracy dookoła. Wszędzie czekają na nasze doświadczenie i pomoc, na naszą energię i radę. Rozejrzyjmy się tylko. Przyszłość nasza będzie taka, jaką ją sobie same zgotujemy.

H i g i e n a   k o b i e t y   w   o k r e s i e   p r z e j ś c i o w y m

Konspekt pogadanki i zajęć praktycznych  
oraz wykaz niezbędnych pomocy poglądowych

Ś r o d o w i s k o: organizacje społeczne, spółdzielcze grupujące kobiety np. Koło Ligi Kobiet, Koło Gospodyń Wiejskich, Ośrodki "Praktyczna Pani", "Nowoczesna Gospodyni", komitety blokowe.

**F o r m y p r a c y:** pogadanka, demonstracje i pokazy, zajęcia praktyczne.

**P o m o c e p o g l ą d o w e:** filmy oświatowe, przezroczka, flanelografy, tablice, ulotki, broszury popularne, sprzęt i materiał do zajęć.

**C e l p o g a d a n k i:** zaznajomienie słuchaczek z problematyką okresu przejściowego, omówienie sugestii i konfliktów tego okresu, ukazanie nowych możliwości i perspektyw życiowych, zmobilizowanie do korzystania ze stałej opieki lekarskiej, jako niezbędnych elementów zdrowia i dobrego samopoczucia.

**C e l z a j ę ć p r a k t y c z n y c h,** stanowiących uzupełnienie pogadanki, w myśl zasady: "słucham - zapominam, widzę - pamiętam, ROBIĘ - UMIEM". Zajęcia praktyczne mobilizują silnie uwagę słuchaczek, umożliwiają im czynny udział w pracach, zaznajamiają z racjonalizacją w gospodarstwie domowym, zachęcają do stosowania w życiu codziennym zdobytych wiadomości. Ośmielają przy tym kobiety do stawiania pytań i wytwarzają atmosferę życia i przyjaźni.

**C z a s t r w a n i a p o g a d a n k i:** 45 minut; -  
**z a j ę ć p r a k t y c z n y c h** od 45 do 90 minut /nie licząc czasu, niezbędnego na przygotowanie sprzętu i materiału np. pocięcie materiału na saszetki, oczyszczenie warzyw itp./.

### Problematyka pogadanki

I. Czym jest okres przejściowy w życiu kobiety /materiał omówiony we wstępie należy rozwinąć posługując się załączoną literaturą/.

Zmiany fizyczne zachodzące w organizmie kobiety. Sugestie i konflikty okresu przejściowego. Podkreślenie konieczności samoczuwania nad właściwą atmosferą wewnętrznego ładu i spokoju oraz równowagi wewnętrznej, jako niezbędnych elementów zdrowia i dobrego samopoczucia.

II. Najważniejsze założenia higieniczne tego okresu:



a. Higiena osobista. Codzienne mycie całego ciała. Pielęgnacja cery, rąk i nóg. Pielęgnacja włosów.

b. Codzienna gimnastyka i sport dla zachowania smukłej sylwetki. Spacer na świeżym powietrzu.

c. Higiena ubrania. Czystość bielizny. Bielizna nocna. Ubranie ochronne do pracy. Estetyczny wygląd na codzień.

d. Pożywienie lekkie, bogate w warzywa i owoce, mleko, sery.

e. Właściwa organizacja pracy i wypoczynku.

### III. Higiena psychiczna:

a. Równowaga życiowa jako rezultat silnej woli i opamiętania.

b. Praca samokształceniowa i w zespołach w celu pogłębienia posiadanych wiadomości i zdobycia nowych. Czytelnicтво. Dyskusje.

c. Radość życia czerpana z oddania swych sił i doświadczenia rodzinie, pracy społecznej, samokształceniu.

d. Wyżycie się w działalności społecznej /w organizacjach społecznych, w komitetach rodzicielskich, blokowych itp./.

e. Działalność w instytucjach kulturalno-oświatowych: towarzystwach muzycznych /np. organizowanie ognisk przy szkołach/, literackich, naukowych, krajoznawczych itp.

#### Tematyka pokazów zajęć praktycznych

/do wyboru stosownie do możliwości zrealizowania/

I. Z zakresu higieny osobistej: wykonanie projektów i modeli urządzeń do mycia i kąpieli nawet w najtrudniejszych warunkach higienicznych. Wykonanie gospodarskim sposobem parawanu do osłonięcia kąpielnicy do mycia.

Zaznajomienie ze składem apteczki domowej i z niezbędnym w niej sprzętem lekarskim /np. irygator, zakraplacz itp./. Nauka wykonywania niektórych zabiegów leczniczych

domowych.

II. Z zakresu higieny ubioru: demonstracja i wykonanie modeli higienicznej bielizny, fartuchów, rannych pantofli itp.

III. Z zakresu racjonalizacji i usprawnień w gospodarstwie domowym: pokazy nowoczesnego sprzętu i prawidłowego ich użytkowania, wspólne wykonanie dogotowywacza, uszycie saszetek, ułatwiających przechowywanie drobnego sprzętu i utrzymanie ładu w gospodarstwie, wykonanie "łapek" do chwytania gorących garnków itp.

IV. Z zakresu higieny żywienia: pokazy z zakresu prawidłowego żywienia i przyrządzania potraw /surówki, potrawy mleczne, walka z otyłością itp./.

V. Wycieczki w celu zaznajomienia się z pracą miejscowych instytucji i organizacji społecznych i kulturalnych. Zespołowy udział w przedstawieniach, filmach, wystawach. Dyskusje.

#### Wykaz wybranych pomocy poglądowych<sup>x/</sup>

F i l m y /uzyskać można za pośrednictwem stacji san.-epidem./.

"Niedobra pomoc", "Skalna ziemia", "Pogotowie ratunkowe", "Nie stój bezczynnie, pomóż" /pierwsza pomoc/, "Usta - usta" /sztuczne oddychanie/, "6 różnych punktów widzenia" /higiena osobista/, "1 : 0 dla starości", "Nogi", "Bijemy na alarm" /gruźlica/, "Szklany wrzód" /alkoholizm/, "Powroty", "Decyzja zależy od ciebie" /nikotynizm/.

#### P o g a d a n k i z p r e z r o c z a m i

"Kobietko, pamiętaj o sobie", "Urządzamy nasze mieszkanie", "Łaźnia na wsi", "Pielęgnacja chorego na wsi", "Odwiedzanie chorych w szpitalu", "Poznaj grzyby, unik-

x/ Pomoce naukowe: patrz artykuły w Biuletynie "Gospodarstwo Domowe" nr nr 1,5/1964 i nr nr 1,3,5/1965.  
/Wykazy filmów, przezroczy, flanelografów, wydawnictw itp./.

niesz zatrucia", "List do człowieka o wielkim sercu",  
"Więcej warzyw w ogródku i na talerzu", "Zapobiegajmy  
chorobie wrzodowej", "Ogródki warzywne", "Jak zapobiegać  
gruźlicy", "Zanim sięgniesz po kieliszek", "Papieros  
przyjaciel, czy wróg?".

F l a n e l o g r a f y /wypożyczyć można w sta-  
cji san.-epidem./.

"Higiena osobista", "My i nasze mieszkanie", "Jak  
układać jadłospis", "Pierwsza pomoc".

T a b l i c e /wypożyczyć można w stacji san.-epid./

"Czy odżywasz się prawidłowo?", "Higiena mieszkania  
na wsi", "Higiena w zagrodzie wiejskiej", "Studnie wiej-  
skie".

L i t e r a t u r a dla słuchaczy i wykładowców

Praca zbiorowa pod red. prof. dr J. Lesińskiego -  
"Zdrowie kobiety", wyd. VI. PZWL. 1965.

"Zdrowie rodziny". PZWL. 1963.

"Problemy rodziny", wyd. Tow. Świadomego Macierzyństwa.

Fijałkowski St. - "Higiena wieku przekwitania". 1956.

Wiśniewska-Roszkowska K. - "Medycyna w walce ze sta-  
rością". PZWL. 1964.

Krzeska J. - "Wyprawa po zdrowie". PZWL. 1964.

Kocznorowska H. i Kocznorowski H. - "Uroda i zdrowie".  
PZWL. 1962.

Roźniatowski T. - "O zdrowiu na wesoło". PZWL. 1956.

Gumowska I. - "Życie bez starości". Wied. Powsz. 1962.

Szczawińska M. i Baciak K. - "Dbaj o siebie", wyd. II.  
PZWL. 1961.

Kirschner H. - "Co to jest zmęczenie i jak mu prze-  
ciwdziałać". Wyd. Zw. Zaw. 1963.

Cwynar St. - "Jak wypoczywać? Uwagi na temat psycho-  
logii wypoczynku". Wyd. VI. PZWL. 1964.

Hausen A. - "Ucz się odpoczywać". Wyd. Zw. Zaw.  
1964.

Aureden L. - "Bądź zawsze piękna". Poradnik. Tłum.  
z niem. Wiedza Powszechna. 1958.

Rudowska J. - "Kosmetyka lekarska". Wyd. II. PZWL.  
1959.

Roźniatowski T. - "Mężczyzna po czterdziestce".

inż. Anna Biedrzycka  
KGD

## UŻYTKOWANIE CHŁODNI DOMOWYCH

### KONSPEKT POKAZU

W poprzednich Biuletynach "Gospodarstwo Domowe" ukazywały się artykuły dotyczące sposobu przechowywania artykułów spożywczych w chłodniach domowych, zamieszczono tablicę ilustrującą jak długo można przechowywać poszczególne produkty w chłodniach, bez strat wartości odżywczych, podano sposób konserwacji. Wydaje się jednak, że głównie braki występują w określeniach podstawowych wiadomości technicznych.

W kraju produkujemy dwa rodzaje chłodni: sprężarkowe i absorpcyjne.

Chłodnie sprężarkowe - chłodzenie polega na uruchomieniu poprzez silnik elektryczny sprężarki, która spręża przy wzroście temperatury parę czynnika chłodniczego. Czynnik chłodniczy przedostaje się do skraplacza gdzie oddając ciepło skrapla się. Powstała ciecz poprzez zawór redukcyjny przechodzi do parownika-chłodnicy, z chłodnicy para jest zasysana do cylindra sprężarki, skutecznym czego zamyka się obwód krążenia czynnika chłodzącego.

W tym typie lodówek instalacja wyposażona jest w system samoczynnie sterujący pracą silnika zależnie od temperatury panującej w chłodni.

C h ł o d n i e   a b s o r p c y j n e - lodówki nie posiadają urządzenia mechanicznego. Zamiast energii mechanicznej użyta jest energia cieplna. Energia potrzebna do oziębiania pobierana jest z grzałki podgrzewającej roztwór wodny amoniaku, który pod wpływem ciepła wydziela parę amoniakalną i po skropleniu przedostaje się do parownika, gdzie ponownie zostaje odparowana pochłaniając ciepło ze ścianek parownika. Następnie pochłaniane są przez wodę w absorberze i w ten sposób cykl obiegu czynników powtarza się.

Chłodnie absorpcyjne są w użytkowaniu kosztowniejsze, ponieważ zużywają więcej energii elektrycznej przy mniejszej pojemności chłodni.

Chłodnie powyżej 80 l produkowane są na zasadzie systemu sprężarkowego.

Wykaz produkowanych chłodni, /ich nazwa, pojemność, zużycie energii elektrycznej/, zawarty jest w materiałach uprzednio publikowanych i podanych w końcu konspektu.

#### Konspekt pokazu

C e l   p o k a z u - zaznajomienie uczestniczek pokazu z zasadami prawidłowego użytkowania chłodni domowych i przechowywania produktów żywnościowych i potraw.

Z a ł o ż e n i a - słuchaczki pokazu uczestniczą w tego typu pokazie po raz pierwszy, a sprzęt będący przedmiotem pokazu znają jedynie pobieżnie - raczej od strony doświadczeń gospodarskich, natomiast mało posiadają wiadomości technicznych oraz dotyczących zasad przechowywania produktów. Należy zwrócić uwagę na jasne i szczegółowe precyzowanie wiadomości z zakresu ogólnej wiedzy technicznej o chłodniach domowych oraz z zakresu ich użytkowania.

Z a s a d y   n a u c z a n i a:

- Poglądowości: przygotowanie pomocy poglądowych w postaci 1 lub 2 typów chłodziarek, produktów i potraw względnie ich atrap, właściwych opakowań, 2 plansz, jedna

ilustrująca obieg powietrza chłodzonego i rozkład temperatur w zależności od miejsca umieszczenia parownika, druga - okres przechowywania łatwo psujących się artykułów żywnościowych w chłodniach domowych w temp. + 2 do + 6°C.

Należy zorganizować wystawkę chłodni domowych. Wystawka powinna być ujęta tematycznie, przy czym podział sprzętu może być dwójaki:

- a/ z uwagi na system chłodzenia zastosowany w chłodni,
- b/ z uwagi na pojemność chłodni.

- Związek teorii z praktyką - szczegółowe omówienie wiadomości teoretycznych z zakresu chłodnictwa i demonstrowanie na przygotowanej wystawie prawidłowego sposobu przechowywania artykułów spożywczych umożliwiającego zachowanie pełnej wartości odżywczej. Zwrócenie uwagi na prawidłowy sposób użytkowania sprzętu.

- Przystępności - rozpoczęcie pokazu od wiadomości podstawowych znanych, a następnie przejście do zagadnień bardziej skomplikowanych. Logiczne wprowadzenie uczestniczek w zagadnienie skali trudności podstawowych materiałów. Należy wziąć pod uwagę poziom uczestników pokazu i do tego dostosować podawane wiadomości.

#### M e t o d a:

- Podająca - podstawowe zajęcia prowadzi wykładowca - wykład i pokaz.

- Poszukująca - pogadanka, dyskusja.

C z a s przeznaczony na zajęcia wynosi 2 - 2,5 godz. W planowanym czasie instruktorka powinna przeprowadzić:

- pogadankę wstępną,
- pokaz techniczny,
- pokaz praktyczny,
- wykład i pokaz o zasadach konserwacji
- podsumowanie i dyskusja.

#### I. P o g a d a n k a w s t ę p n a

a. Postęp techniczny w gospodarstwie domowym.

b. Znaczenie posiadania chłodni w gospodarstwie domowym.

c. Chłodnie domowe. Ogólne omówienie różnych typów chłodni.

d. Krótkie informacje o sposobie nabycia chłodni i płynących stąd korzyści dla gospodarstwa domowego. Uwzględnienie sprzedaży ratalnej.

## II. P o k a z t e c h n i c z n y

a. Omówienie ogólnych zasad budowy każdej chłodni i jej eksploatacji - podanie nazwy i rodzajów surowców z których zbudowane są chłodnie /płaszcz zewnętrzny, obudowa wewnętrzna, półki, uszczelka wokół drzwi, wyłożenie blatu chłodni/.

b. Podział chłodni z uwagi na system chłodzenia:  
- chłodnie sprężarkowe  
- chłodnie absorpcyjne.

c. Omówienie zasadniczych różnic technicznych wynikających z przyjętego systemu chłodzenia /na szkicu podać i wyjaśnić przebieg chłodzonego powietrza w tych chłodziarkach/.

d. Podział chłodni w przyjętych grupach w zależności od pojemności - omówienie różnych wielkości chłodni sprężarkowych oraz różnych wielkości chłodni absorpcyjnych.

e. Wyjaśnienie pojęć technicznych - napięcie i moc /Volt, Watt/ ich związek z użytkowaniem chłodziarki. Wyjaśnienie pojęcia kWh /kilowat na godzinę/ i jego wpływ na koszt eksploatacji chłodziarki. Poinformować uczestników, że w instrukcjach obsługi oraz na kartach informacyjnych, umieszczonych na chłodziarkach w punktach sprzedaży, podane jest zużycie energii elektrycznej na dobę.

f. Podać koszt eksploatacji chłodziarek o różnym systemie chłodzenia, podkreślić zależność w tym względzie rodzaju chłodzenia w odróżnieniu od wielkości chłodziarki /np. chłodziarka eprężarkowa 180 l Silesia zużywa mniejszą ilość energii elektrycznej niż chłodziarka absorpcyjna 40 l Igloo/.

g. W skrócie powtórzyć najważniejsze wiadomości.

### III. P o k a z p r a k t y c z n y

1. Podać tabelę ilustrującą okres przechowywania artykułów spożywczych w chłodziarkach domowych w temperaturze  $+ 2 + 6^{\circ}\text{C}$ .
2. Omówić i zademonstrować sposób przygotowania artykułów do przechowywania - uprzednie wychłodzenie np. gorących potraw, stosowanie woreczków z folii polietylenu, pojemniki i pudełka z polistyrenu.
3. Omówić i zademonstrować wyposażenie chłodziarek - półki, kieszenie na drzwiach, zamrażalnik, pojemnik do kostek z lodu. Zwrócić uwagę na ażurowość półek /cyrkulacja powietrza/.
4. Na podstawie wiadomości podanych w pokazie technicznym punkcie c, omówić zasadę składowania artykułów spożywczych w chłodziarkach absorpcyjnych oraz sprężarkowych /różny obieg chłodzonego powietrza a więc różne rozmieszczenie temperatur/.
5. Przeprowadzić demonstracje prawidłowego składowania artykułów spożywczych w chłodziarkach o obu systemach chłodzenia - użyć do tego celu atrapów lub surowców świeżych.
6. Omówić korzyści wynikające z posiadania chłodziarki domowej w aspekcie prawidłowej organizacji zajęć domowych /zmniejszenie częstotliwości zakupów/, racjonalnego żywienia /spożywanie świeżych produktów/, oraz omówić ekonomiczną możliwość przechowywania pozostałych z przygotowanego posiłku potraw.
7. Podać przykłady możliwości uatrakcyjnienia posiłków przez podawanie np. w lecie chłodzonych napojów mleczno-owocowych, cocktajli mrożonych itp. Pokaz zakończyć podaniem najprostszego napoju mleczno-owocowego np. napój z mleka i mrożonych truskawek.
8. Powtórzyć najważniejsze wiadomości.



#### IV. Wykład i pokaz o zasadach instalacji i konserwacji

- 1/ Omówić podstawowe warunki instalacji chłodni.
- 2/ Omówić w ogólnym zarysie ważność konserwacji urządzeń gospodarstwa domowego.
- 3/ Poinformować słuchaczy jaki zakres konserwacji obowiązuje użytkownika, czasokres jej przeprowadzenia oraz kolejność czynności.
- 4/ Zademonstrować w jednej z uprzednio przygotowanych chłodziarek nadmiernie oszroniony parownik i omówić obniżenie wartości użytkowej źle konserwowanej chłodziarki.
- 5/ Zgromadzić środki czyszczące używane do mycia chłodziarek, zademonstrować sposób przeprowadzenia okresowej konserwacji.
- 6/ Podkreślić, iż instalowanie chłodni oraz poważniejsze prace konserwacyjne jak i remonty mogą być przeprowadzane wyłącznie przez specjalistów specjalnie w tym celu wyszkolonych.

#### V. Wykaz artykułów

Jeśli przeprowadzamy demonstracje prawidłowego składowania artykułów spożywczych w chłodniach, dobrze byłoby zaopatrzyć się w atrapy lub produkty świeże. Atrapy w dużym asortymencie posiadają placówki Eldomu.

W przypadku zakończenia pokazu przygotowaniem napoju mlecznego potrzebne będzie:

- 2 l mleka,
- 0,5 kg truskawek mrożonych lub świeżych,
- 15 dkg cukru.

#### VI. Wykaz sprzętu

Pokaz można przeprowadzić w pomieszczeniu, w którym będą do dyspozycji przynajmniej po dwie chłodnie każdego rodzaju, w przeciwnym przypadku nie uzyskamy zamierzonego celu. Przygotować sprzęt do sporządzenia napoju.

## VII. Wykaz sprzętu i środków do konserwacji

- miska emaliowana,
- mydło, woda amoniakalna,
- miękka szczoteczka lub gąbka,
- miękka ściereczka.

## VIII. Czynnności do wykonania przed pokazem

- Zapoznać się dokładnie ze sprzętem, który będzie przedmiotem demonstracji, sprawdzić czy nie posiada uszkodzeń, czy działa prawidłowo.

- Jeśli to możliwe, na okres przynajmniej trzech tygodni przed pokazem uzyskać możliwość włączenia chłodni, aby na pokazie móc zademonstrować odszranianie chłodni oraz wykazać, że przy właściwej konserwacji nie wolno dopuścić do nadmiernego oszronienia.

- Zgromadzić wszystkie atrapy lub świeże artykuły.

- Zgromadzić artykuły - pojemnik, torebki przeznaczone do przechowywania artykułów spożywczych.

- Zgromadzić środki do konserwacji chłodni.

- Przygotować naczynia do degustacji /w przypadku przygotowania napoju/.

## IX. Pomoc naukowe

1. Biuletyn "Gospodarstwo Domowe" nr 4/64r. mgr B.Ciołkova - "Chłodnie domowe".

2. Biuletyn "Gospodarstwo Domowe" nr 5/64r. "Warunki bezpieczeństwa przy użytkowaniu instalacji elektrycznych".

3. Biuletyn "Gospodarstwo Domowe" nr 5/64r. inż. Anna Biedrzycka - "Postęp w gospodarstwie domowym w okresie dwudziestolecia".

4. Mgr inż. W.Kubaszewicz - "Obsługa chłodni szafkowych". Wydawnictwo Przemysłu Lekkiego i Spożywczego 1957r.

5. "Poradnik sprzedawcy Artykułów Technicznych"  
praca zbiorowa. Wydawnictwo CRS. 1964r.

6. T.Gorczyński i W.Trusz - "Domowe urządzenia radio-  
elektryczne". Wydawnictwa Komunikacji i Łączności. 1963r.

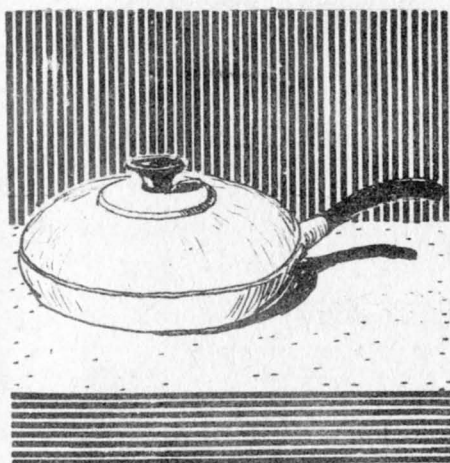
---

BADANIA UŻYTKOWE PROWADZONE PRZEZ KGD

---

S p r z ę t   g o s p o d a r s t w a   d o m o w e g o

PATELNIĄ ALUMINIOWĄ Z DNEM GROSZKOWANYM  
Z TRZONKIEM Z MASY TERMOUTWARDZALNEJ 20 CM



P r o d u c e n t : M y s z k o w -  
s k a F a b r y k a N a c z y Ń E m a l i o w a -  
n y c h .

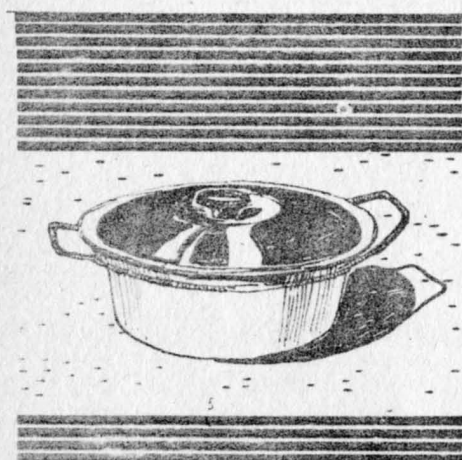
O p i s : p a t e l n i a p o w i e r z -  
c h u p o l e r o w a n a . P o k r y w a w y -  
p u k ł a . U c h w y t y z m a s y t e r m o -  
u t w a r d z a l n e j . U c h w y t t r z o n k a  
d o b r z e w y m o d e l o w a n y .

O c e n a u ż y t k o w a :  
p a t e l n i a j e s t d o s k o n a ł y m

s p r z ę t e m , p o s i a d a d u ż ą p r z y -

datność użytkową. Patelnia szczególnie polecana jest do przyrządzania potraw smażonych na małej ilości tłuszczu z mięsa i ryb. Ściśle dopasowana wypukła pokrywa umożliwia wykorzystanie patelni jako naczynia do duszenia potraw. Wielkość patelni bardzo wygodna. Sprzęt bardzo przydatny w gospodarstwie domowym.

## RONDEL STOŻKOWY 18 CM ZE ZDEJMOWANYM UCHWYTEM



Producent: Rybnickie Zakłady Wyrobów Metalowych "Huta Silesia".

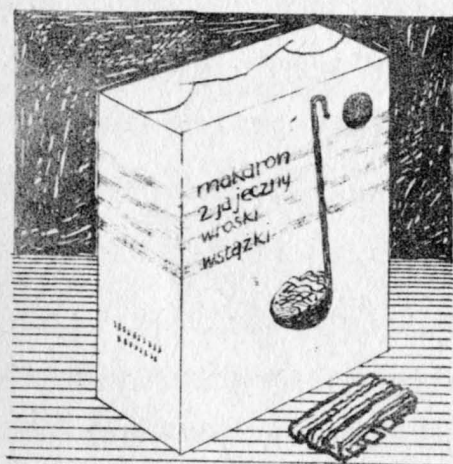
Opis: Rondel stożkowy ciężki, w kolorze białym ze zdejmowanym uchwytem drucianym, pierścieniowym, pokrywa czerwona z uchwytem z masy termoutwardzalnej.

Ocena użytkowa:

Rondel bardzo przydatny w gospodarstwie domowym. Grubość blachy chroni produkt przed przypaleniem. Łatwy w utrzymaniu czystości przez możliwość zdejmowania uchwytu. Zastrzeżenie budzi uchwyt pokrywki, który uniemożliwia wykorzystanie rondla jako naczynia do zapiekanek, ponieważ nie wytrzyma wysokiej temperatury piekarnika /Prototyp/.

## Artykuły spożywcze

### MAKARON DWUJAJECZNY WSTĄŻKI KARBOWANE



Producent: Zakłady Młynarskie w Lublinie.

Opis: Makaron w postaci zwiniętych porcji, brzegi makaronu lekko karbowane dają złudzenie falbanki.

Ocena użytkowa: Makaron doskonały, bardzo smaczny, bez obcych zapachów, smak naturalnego świeżego makaronu.

Duży przybytek na wadze, około 4-krotny. Bezwzględnie należy używać więcej wody do gotowania niż podano na opakowaniu tzn. 4-5 l na 0,5 kg. Makaron bardzo polecamy.

## MAKARON DWUJAJECZNY KOLANKA



Pr o d u c e n t : Zakłady  
Młynarskie w Lublinie.

O p i s : Makaron w postaci  
wygiętych równych łuczków  
zwanymi po prostu kolanka-  
mi.

O c e n a u ż y t k o w a :  
Makaron wymaga długotrwałego  
gotowania w proporcji wo-  
dy 4-5 l na 0,5 kg makaronu,  
przyrost makaronu średni,

około 3-krotny. Zasluguje jednak na podkreślenie bardzo pra-  
widłowy smak i zapach zbliżony do makaronu domowego. W cza-  
sie gotowania makaron zachowuje swój kształt i jest bardzo  
dekoracyjny. Możemy go polecać gospodarstwom domowym.

Opracowała inż. Anna Biedrzycka

mgr inż. arch. Marta Spaczyńska  
KGD

### WYSTAWA WNEȦRZ MIESZKAŃ TYPOWYCH M3 i M4

Sekcja Budownictwa, Architektury i Urbanistyki przy  
Zarządzie Głównym Ligi Kobiet w ramach pracy społecznej  
zorganizowała w dniu 21.X.65r. do 3.XI.65r. wystawę - pokaz  
"Urządzamy typowe mieszkania".

W kilku typowych mieszkaniach świeżo oddanych do użyt-  
ku przez Spółdzielnię "Starówka", w bloku przy ul. March-  
lewskiego róg Miłej pokazano, jak można urządzić i zago-  
sponarować mieszkania M3 i M4 /M3 tzn. mieszkania dla 3  
osób, a M4 - dla 4 osób/. Opracowano rozmaite układy wnętrz  
mieszkalnych w zależności od struktury rodziny. A więc  
mieszkania M4 - jedno dla rodziców i dwojga dzieci, inne

dla rodziców z dzieckiem i babcią.

Wszystkie mieszkania urządzone wyłącznie meblami dostępnymi w tej chwili na rynku i łatwymi do nabycia oraz montażu. Dobór ich miał na celu pokazanie jakie meble i sprzęty można dobierać w zależności od potrzeb rodziny, ich użyteczności z uwzględnieniem estetyki.

Małe normatywy mieszkaniowe zmuszają każdego użytkownika do dokładnego przeanalizowania funkcji jakie ma spełnić jego mieszkanie. Spanie, odpoczynek, praca czy nauka, gotowanie z podawaniem posiłku - wszystkie te funkcje należy uwzględnić w racjonalnym doborze mebli i prawidłowym ich ustawieniu.

Duże, stare meble nie zmieszczą się do nowych mieszkań, spowodują że nie będzie się można w domu poruszać a i estetyka tych mebli często budzi duże wątpliwości. Stąd wszystkie elementy mieszkania zaprojektowano nowocześnie, wstawiając segmenty szaf, półek i stołów, takie aby jak najmniej zajmując miejsca, jak najlepiej spełniały swe funkcje, a jednocześnie dawały wrażenie przestrzenności i estetyki. Prawidłowe ustawienie mebli i sprzętów w stosunku do ścian, okna, drzwi itp. elementów wykazało, że nawet w niewielkich mieszkaniach można żyć wygodnie. Oczywiście, wystawa ta nie miała na celu propagandy poszczególnych mebli, chodziło po prostu o pokazanie sposobu urządzania różnych wnętrz. Każdy przyszły użytkownik może wprowadzić rozmaite zmiany, które będą świadczyć o charakterze domu i zamiłowaniach mieszkańców.

Rzucając na tapczany kolorowe narzuty i wieszając na ścianach makaty, projektantki wystawy wskazały, w jaki sposób można skomponować ściany i kolorystykę swojego mieszkania, a ładne kompozycje kwiatowe nadały mieszkaniom dodatkowego wdzięku.

Ogromnym zainteresowaniem cieszyły się pokazane na wystawie dwie kuchnie, jedna mniejsza w M3 z pośrednim światłem i większa z oknem /w mieszkaniu M4/. Obie kuchnie urządzone, według wskazówek Komitetu Gospodarstwa Domowego, istniejącymi na rynku meblami szafkowymi Wolsztyńskiej Fa-

bryki Mebli oraz dorabiając kilka elementów, które ułatwią pracę gospodyni. Wbudowano więc spiżarnię, półkę z szufladami do szybkiego spożywania posiłków, poszerzono parapet okienny mający spełniać miejsce pracy siedzącej i in. Zadbano w tych kuchniach nie tylko o możliwie najlepsze i najtańsze rozwiązanie funkcjonalne w danych warunkach, ale także zadbano o estetykę tych pomieszczeń dobierając odpowiednie kolorowe firanki i naczynia, czy ściereczki.

Ogromna frekwencja na wystawie /3 do 7 tysięcy zwiedzających dziennie/ świadczy o wielkim zapotrzebowaniu na tego rodzaju pokazy. Wiele osób wyrażało swoje zadowolenie ze zwiedzenia wystawy, wiele dyskutowało na temat urządzania zarówno pokoi jak kuchni czy łazienek, porównując swoje możliwości i posiadane meble z propozycjami przedstawionymi na wystawie. Wystawa ta bowiem dała rzeczywistą szansę konfrontacji własnych możliwości z otrzymywanym gotowym lokalem. Bo jak wiadomo z praktyki architektów, bardzo niewiele osób potrafi odczytać plan ustawienia sprzętów na rzucie mieszkania i dopiero taka wystawa-pokaz ułatwia szerokiej publiczności zrozumienie intencji projektanta.

Prasa, Radio i Telewizja odniosła się nie tylko życzliwie do pokazu, lecz podnosiła jego wartość jako dobrej lekcji, wysuwając jednocześnie pod adresem handlu swoje dezyderaty, aby segmentów i nowych mebli nie zabrakło w naszych sklepach.

Maria A. Dąbrowska  
KGD

#### CZYSTA RODZINA - ZDROWA RODZINA

W myśl tego hasła Komitet do Spraw Gospodarstwa Domowego rozpoczął wraz z Polskim Radio, redakcją "Zielonego Sztandaru" i "Gospodyni Wiejskiej" w kwietniu ubiegłego roku wielką akcję propagowania higieny.

Akcja dzieliła się na dwie części. W pierwszej Komitet w ramach swej audycji radiowej "Postęp w gospodarstwie domowym" opracował dwadzieścia cztery pogadanki na

tematy związane z higieną. Omawiano w nich sprawę higieny: osobistej, otoczenia i komunalnej, higieny żywności i żywienia itp. Słuchacze znaleźli w audycjach konkretne rady i wskazówki jak działać, aby nawet w najgorszych warunkach, gdy brak bieżącej wody i łazienki, gdy domostwo jest stare i niefunkcjonalne, stworzyć znośne warunki higieniczne.

Z pogadank słuchacze dowiedzieli się między innymi, jak ważną sprawą jest wietrzenie pościeli, czystość pościeli, oddzielne łóżko dla każdego, czystość ciała, higieny odzieży itp. Dowiedzieli się również jak żywić niemowlęta, dzieci w wieku szkolnym i ludzi starszych. Jak zabezpieczyć higienę mleka czy mięsa. Co robić, by zapewnić bezpieczeństwo i higienę pracy na wsi. Co to są pastycydy i jak je stosować. Jak stosować trucizny zwalczające gryzonie i insekty, aby nie zagrażały zdrowiu ludzkiemu. Jak usytuować, urządzić, uporządkować nie tylko dom mieszkalny, ale obejście, podwórze, ogród, śmietnik, gnojownię i ustęp.

Mówiliśmy w naszych pogadankach o wodzie, o sprawie jej zabezpieczenia przed zakażeniem i brudem, o utrzymaniu w czystości studzien, urządzeń sanitarno-kanalizacyjnych.

Większość z radiowych pogadank zainteresowani mogli znaleźć w streszczeniu w "Zielonym Sztandarze". Również i "Gospodyni Wiejska" wielokrotnie wspominała na swych łamach o naszej akcji, zachęcając swoje czytelniczki do systematycznego słuchania naszych odcinków radiowych.

W listopadzie ubiegłego roku zakończył się cykl audycji i rozpoczęła się część druga naszej akcji. Zarówno "Zielony Sztandar" jak i "Gospodyni Wiejska" ogłosiły wspólnie z Komitetem do Spraw Gospodarstwa Domowego oraz Polskim Radiem dwa wielkie konkursy na temat postępu w higienizacji wsi. Dla zwycięzców przewidziano liczne i cenne nagrody o łącznej wartości około trzydziestu tysięcy złotych. Złożyły się na nie między innymi: pralki, maszyna do szycia, magle, mixery, zestawy garnków, zestawy środków piorących i kosmetyków, książki, bielizna pościelowa itp. Fundator wielu nagród to Zjednoczenie Środków Piorących, w którego zrozumiałym interesie jest rozszerzenie higieny wśród najszerszych warstw społecznych.

W konkursie - ankiecie, ci którzy chcieli wziąć w nim udział, odpowiadali na konkretne pytania, sformułowane na łamach wymienionych czasopism. Pisali, w pierwszym rzędzie, co zmieniło się w ich domu i w zagrodzie w zakresie podstawowych warunków higieny na przestrzeni ostatnich kilku lat.

Odpowiadając na pytania uczestnicy uwzględniali - nowoczesne budownictwo mieszkalne i gospodarcze, lepsze zaopatrzenie wsi w wodę /np. budowanie nowych studzien, instalowanie pomp, miejscowy wodociąg, lokalna kanalizacja itp./, urządzenia ułatwiające pracę w gospodarstwie domowym, nowoczesne środki do prania, lepiej zorganizowaną opiekę nad dzieckiem /np. dzieciniec, klub dziecięcy, przed-



szkole itp./, otoczenie domu /kwiaty, ogrodzenie/, wygląd wsi itp.

Uczestnicy konkursu, a było ich niemało - ogółem do obu redakcji nadeszło przeszło czterysta odpowiedzi, zawierających często po kilkadziesiąt stron - wypowiedzi dali się szczerze, jakim głównie czynnikiem zawdzięcza ich dom czy wieś postępy w zakresie higienizacji. Pisano wiele o literaturze z zakresu oświaty sanitarnej, pogadankach radiowych, prasie, działalności oświatowej Kół Gospodyń Wiejskich, kół Związku Młodzieży Wiejskiej i innych organizacji. Pisano nagminnie o poprawie sytuacji materialnej, o przykładzie sąsiadów, o dzieciach, które powróciły ze szkół itp. Pisano również i o tym, co najbardziej przeszkadza w utrzymaniu higieny w domu, obejściu czy na wsi, tu najczęściej zwracano uwagę na notoryczny brak czasu. Wielu skarżyło się na kiepskie zaopatrzenie miejscowych sklepów w środki i narzędzia służące do utrzymania czystości, inni - na negację i przekonanie sąsiadów, że "dobrze jest jak jest". Charakterystyczne jest to, że nikt nie wypowiedział się, że nie stać go na czystość. Odwrotnie, wiele osób podkreślało, że czystość i higiena to nie sprawa pieniędzy lecz zrozumienia i staranności.

Z kolei oddajemy głos samym uczestnikom imprezy. Oto krótkie urywki z prac jakie otrzymaliśmy, charakteryzujące klimat wypowiedzi. Niestety nie możemy was, drodzy Czytelnicy, zapoznać z najlepszymi nawet pracami in extenso - nie starczy nam na to miejsca. Dodać jeszcze należy, że wypowiedzi napłynęły dosłownie z terenu całej Polski. Z wiosek podgórskich i białostockich "zabitych deskami" i z bardzo uprzemysłowionych okręgów - województwa łódzkiego czy Śląska.

W konkursie wzięło udział wielu ludzi starych, którzy po pracowitym życiu mają już dziś czas i perspektywę patrzenia na zmiany zachodzące na naszej wsi. Wzięło również udział wiele gospodyń i gospodarzy w sile wieku, a także wiele młodzieży. Stopień wykształcenia również był bardzo różnorodny. Wielu nauczycieli, działaczy społecznych wypowiadało się językiem bardzo poprawnym, zgoła literackim. Lecz były i takie listy, ważne w treści, które świadczyły swą formą o tym, że ich nadawcy nie często stykają się z piórem i kartką papieru.

Zacznijmy od higieny komunalnej. Oto jak opisuje postęp higienizacji swej wioski obywatel z Borowca, położonego w powiecie Włoszczowa. "...Wioska moja ma 25 domów i ciągnie się na przestrzeni 2 kilometrów. Nie łatwo w tych warunkach utrzymać jej higienę. A jednak ostatnio wiele się zmieniło. Do roku 1960, gdy jechało się wozem główną ulicą, to koła grzęzły w błocie po same osie. Obecnie mamy drogę o twardej nawierzchni, a dokonało tego zaledwie kilkunastu gospodarzy. Całą drogę obsadziliśmy drzewkami, co daje bardzo ładny wygląd. Co się tyczy samych obejść gospodarskich, to również zaszły tu duże zmiany..."

Przekazujemy pałeczkę wypowiedzi następnemu gospodarzowi

razowi. Tym razem mówimy już o zagrodzie. Oto co o postępie higienizacji swej zagrody pisze góralka z Nowotarskiego. "...Wielki dzień w naszym domu rodzinnym, ukończyliśmy budowę nowej obory innej niż ta stara, duszna, brudna i zimna i jeszcze w dodatku ciemna. Trzoda chlewna, kury, a nawet krowy chorowały. Postawiliśmy budynek nowy, widny, o trzech oknach. Jest tam miejsce oddzielne dla kur, bydła, dla trzody chlewnej. Owce i króliki również mają swoje miejsce lokatorskie. W oknach na lato założymy siatkę, która chroni przed muchami, a okna zdejmujemy. Wybieliłam całe pomieszczenie wapnem. Robię to każdej wiosny i jesieni. Zakładam lepy na muchy. Obora nasza połączona jest ze zbiornikiem na gnojówkę, która się nie marnuje. Wywozimy ją na łąki, daje nam to lepsze plony. Nawóz mamy ułożony w przymę, przedtem był on przed domem, ale przenieśliśmy go za dom..."

A oto co pisze inna uczestniczka naszej ankiety w sprawie higieny zagrody: "...Wodę braliśmy z rzeki, ale obecnie mamy studnię, co prawda nie cementową, nie z kręgli, ale wymurowaną z kamieni, przykrytą dachem, zabezpieczoną przed żabami, muchami czy innymi zanieczyszczeniami. Jest ona z dala od zabudowań. Mamy zdrową i czystą wodę..."

Mamy wiele opisów ulepszeń podwórza, wszelkich budynków gospodarczych i ustępu. Oto urywki tekstów dotyczące higieny wewnątrz mieszkalnych i ulepszeń, które nasz radiosłuchacz w nich poczynił. "...Oto jak w myśl waszych zaleceń ulepszyliśmy nasz stary dwuizbowy dom. Przed kuchnią umieściliśmy sien i mały korytarz. Tam umieściliśmy półeczkę na buty, te które przedtem były w kuchni i dawały nieprzyjemny zapach. Nad półeczką umieściliśmy inną mniejszą półkę na szczotki do pastowania butów i czyszczenia ich z błota. Urządziliśmy pokój. Dla każdego oddzielne posłanie i szafa, w której umieściliśmy ubrania. Już nic nie wisi w kątach na kołkach. Ojciec zrobił również skrzynię na brudną bieliznę. Ustawiliśmy ją w schowku koło sieni. Tam też trzymamy ubrania robocze. W pokoju urządziliśmy dla dzieci, które chodzą do szkoły, kącik do nauki z lampą. Ojciec wykonał stół oraz dwa taborety. Książek dzieci nie kładą pod stół czy pod łóżko lecz na półeczkę. W kuchni stanął kredens na naczynia, które dotąd wisiały na kołkach i były zanieczyszczone przez muchy. Całą kuchnię obiliśmy deskami i przemalowali. W kuchni ojciec zrobił wentylator, aby para uciekała z pomieszczenia..."

A oto głos krytyczny, bardzo głęboko ujmujący sprawę postępu. Radiosłuchaczka z Dąbrowy Opolskiej tak mówi o sprawie postępu. "...Dwie są wiodące sprawy, które ulżyłyby doli kobiet przyczyniając się radykalnie do istotnych zmian w domu i obejściu - racjonalne ustawienie sprawy opał i wody... Oto sprawa ogrzewania mieszkań. Zimą życie wielu rodzin skupia się najczęściej w kuchni, jako najcieplejszym kącie. Inne pomieszczenia często wyposażone w komplety mebli i wykazujące dążność do estetyki - stoją nie używane. Od czasu do czasu wypryskują w prasie rakie-

ty zapowiadające różne urządzenia ogrzewnicze dla wsi, jak np. trociniaki. Sprawa jednak jest trudna. Kuchnie elektryczne i na gaz w butlach nie rozwiązują również problemu, bo nie ogrzewają pomieszczeń. Tradycyjne piece są kosztowne, bo pożerają ogromne masy węgla. Idealem byłoby centralne ogrzewanie ... ale ... tu sprawa wody. Sprawa wody to dla wsi problem numer jeden. Nie ma bez tego postępu. Tak np. wybudowano u nas przed dwoma laty nową szkołę. Nie ma ona wody. Nic nie pomogło wykopanie aż trzech studzien. Ustępy szkolne /236 dzieci/ są splukiwane raz dziennie wodą noszoną od sąsiadów wiadrami przez sprzątaczkę. W ciepłe dni woń rozchodzi się po całym budynku i nie ma na to rady... Wodociąg w domu to jednocześnie i łazienka, to ewentualnie i centralne ogrzewanie..."

Oto jak pisze w sprawie postępu w urządzeniu mieszkania i unowocześnienia go stary gospodarz z powiatu Sztum, sam urodzony i wychowany w kurnej chacie. "...Moje dzieci nie poszły starym zwyczajem. Córka zwykła mówić: najpierw trzeba pomyśleć o dobrym i wygodnym mieszkaniu, zmechanizować gospodarstwo, ażeby było mniej pracy, a wnuczki w miarę potrzeby same się znajdują. Córka z zięciem poszła na swoje. Pracowali. Pomogło państwo w postaci pożyczki. Dzisiaj już mają nowy dom i dwoje dorodnych dzieci. Nowoczesny dom, cacko nie dom: oszklona weranda, dwa pokoje i kuchnia oraz łazienka. Wszędzie ciepło, czysto, schludnie - jak w raju. Kaloryfery grzeją inaczej niż piece, mniej potrzebują opału, nie dymią i nie brudzą izby. A jaki człowiek rześki i zdrowy gdy wyskoczy wypluskany z ciepłej wanny. Kuchenka elektryczna służy do gotowania tylko ludzkiej strawy, nie dla drobiu, świń i innego inwentarza. W takim mieszkaniu łatwo jest utrzymać czystość tym bardziej, gdy ma się tylko dwoje dzieci, a do pomocy sprzęt mechaniczny jak froterkę, odkurzacz, pralkę i lodówkę..."

Z braku miejsca kończymy już z tematem domu i jego urządzenia.

Zajmijmy się sprawą żywienia. Oto kilka wypowiedzi na ten temat. "...Zniknęła podstawowa zasada odżywiania - ziemniaki rano, w południe kartofle, wieczorem nepka" - pisze gospodyni z ubogiej wioski pod Limanową. Wprowadziłam zasadę by zima mnie nie pytała gdzie byłam latem. Od wiosny już zaczynam zbierać różne zioła. Suszę je, zbieram runo leśne.. Robię soki, susze, przetwory, marmolady, marynaty. Napełniam słoje borówkami, poziomkami, brzosznicami. Rydze pysznie smakują zimą. Dzięki waszym audycjom poznałam co to są surówki, co to znaczy cebula, pietruszka, sałata, marchew. Sadzę ich całe grządki..."

Co pisze o tej sprawie uczestnik konkursu z województwa Opolskiego: "...Nie docenia się jeszcze u nas sprawy niektórych warzyw jak selery, pory, czarna rzodkiew, kapusta włoska czy brukselka, nie mówiąc już o takich, o których mówiliście w audycjach, a zupełnie nieznanymi na wsi jak brokuły, skorzonera czy inne. Mając już powszechnie znaczną wiedzę, dzięki instruktażowi, o potrzebie urozmaicenia jadłospisu i roli witamin w orga-

niźmie człowieka, nie rozpowszechnia się jednak małych przydomowych plantacji truskawek, krzewów porzeczkowych i co najważniejsze porzeczek czarnej. Trudno jest równieź gospodyniom do przyzwyczajania się do racjonalnego przyrządzania pokarmów, by nie pomniejszyć ich wartości odżywczych..."

I jeszcze jedna z wielu ciekawych wypowiedzi na ten temat: "...Obserwuje się znaczny postęp w żywieniu rodziny. Zjawiskiem powszechnym jest to, że z półek sklepowych znikają szybko wszelkie koncentraty, dżemy, kompoty, zupy w kostkach, gotowe makarony. Sklep spożywczy na wsi dalekim jest jeszcze od zaopatrzenia w szeroki asortyment artykułów, w które obfituje miasto. Jednego w nim niestety jest zawsze pod dostatkiem ... to wódki. Nader rzadko niestety pojawiają się takie artykuły jak śledzie wędzone, filety, konserwy rybne, dobre słodycze ..."

O higienie osobistej pisze się w korespondencjach bardzo wiele. Wiele też poświęciło się temu tematowi czasu w naszych pogadankach. Sprawa ważna, sprawa narzmiąca. Co pomogą lakierki i nylony, jeżeli szyja brudna.

Posłuchajmy uczestniczki konkursu z biednej wioski podgórskiej. "...Pewnego dnia zdobyłam do naszego domu prosty sprzęt: balię. Wszyscy młodzi urządzaliśmy sobie od tego dnia co tydzień kąpiel. Znalazłam proste lekarstwo na wszystkie przypadłości - wodę. Rodzice mi nie raz mówili: - o jak się umyła, jakby do poboru szła lub za męż wychodziła. Jak wielki to sukces, bo rodzice, którzy myśleli, że całociowe mycie, to tylko podczas poboru lub zaślubin się odbywa, zaczęli też kąpać się najpierw raz w miesiącu, potem dwa razy. Nie podobało się to sąsiadce, bo mówiła, że robimy się panami. Kto by niepotrzebnie skórę darł..."

Na temat higieny dzieci wypowiada się nauczycielka z woj. Opolskiego. Wypowiedź ta w swej prawdzie jest niestety pesymistyczna. "...Obserwacje lekarza szkolnego i nauczycielki pomagają wnioskować, że w niektórych rodzinach problem codziennego dokładnego mycia się dzieci nie jest jeszcze doceniany, aczkolwiek nawet w prymitywnych warunkach miednicy i choć raz w tygodniu balii można wymogom osobistej higieny uczynić zadość. Jeden z ostatnich konkursów zorganizowany w szkole ujawnił, że znaczna ilość dzieci, szczególnie młodszych nie uznaje mycia zębów. By wykazać się posiadaniem szczotek do ich pielęgnacji kupowały je w ostatniej chwili w pobliskim kiosku Ruchu..."

Powoli, powoli, ale obraz jednak się zmienia... Oto jak optymistycznie raczej oświeśla tę sprawę mieszkaniec wsi Mikołajki w powiecie sztumskim: "...Nie tak dawne to czasy, kiedy niemal każde niemowlę na wsi miało zlaną całą główkę jątrzącymi się wrzodami i strupami. Matki były przekonane, że tak musi być, bo dziecku rozum się oczyszcza. Kołtuny, rozmaite róże, liszaje i robactwo, były plagą ówczesnej rodziny wiejskiej. Trochę oświaty,

dużo wody i szczypta środków chemicznych, a plaga zniknęła jakby za ukazaniem się czarodziejskiej różdżki..."

Wreszcie sprawa bardzo istotna. Sprawa rozdziału obowiązków domowych między wszystkich członków rodziny. Rzecz nieznaną do niedawna na wsi polskiej.

Oto co pisze o tym zagadnieniu młoda gospodyni spod Babiej Góry. "...Jest piątek, dzień prania. Brat młodszy nosi patyki na ten cel, inny szykuje balię i nosi wodę. Mąż pomaga mi przynieść brudną bieliznę. A przy tym mamy węża gumowego i z garnka węzem spuszcza gorącą wodę do balii. Pracą obarczani są wszyscy. A jaką mam kożysć. Kiedy robią to sami - to bardziej cenią moją pracę, i bielizny tak nie brudzą..."

Z kolei co pisze o należytej organizacji pracy młoda matka. "...W wielu domach utarł się zwyczaj, że jedna kobieta - matka wykonuje wszelkie zabiegi higieniczne; myje wieczorem podłogę przy lampie naftowej, właśnie kobieta po tygodniowej pracy, a pozostali domownicy śpią, nawet chłopcy po 15 czy 16 lat. Sama gospodyni przynosi wodę i wynosi. Nawet gdy prosi aby zrobiono jej szczotkę czy wycieraczkę spotyka się z odmową bliskich. U nas jest inaczej. Wprowadzenie zwyczaju pomocy przy porządkach, w utrzymaniu czystości ze strony mężczyzn i innych osób, to też osiągnięcie ostatnich lat w drodze do higienizacji wsi..."

Na tym optymistycznym akcencie kończymy.

Podsumowując całą akcję trzeba stwierdzić, że na pewno była bardzo potrzebna.

Jak wynika z samych wypowiedzi, jeżeli chodzi o higienę wiele się zmieniło, wiele się poprawiło, wiele jeszcze spraw czeka na racjonalne rozwiązanie.

Postęp bez higieny na wsi nie będzie postępem - o tym musimy wszystkie, my instruktorki gospodarstwa domowego, w swej codziennej pracy pamiętać.

Konkurs wykazał jeszcze raz olbrzymi zasięg Radia i naszych pogadarek, które wpływają znacznie na kształtowanie się poglądów.

Nagrody zostały rozesłane w końcu stycznia br. Nazwisk autorów wypowiedzi nie podawaliśmy z uwagi na sprawy nieraz wstydlive i dyskretne, które opisują w swych listach-ankietach.

Zofia Świdowa  
KGD

#### WŚRÓD WYDAWNICTW

Komitet do Spraw Gospodarstwa Domowego wydał ostatnio broszurę:

Z. Zawistowska - "Potrawy bezmięsne i półmięsne". KGD.  
Warszawa 1965. Cena zł 12,-

Czytelnik znajdzie w broszurze cenne wskazania na temat prawidłowego żywienia i układania jadłospisów z zastosowaniem potraw bezmięśnych i półmięśnych. Podane są liczne przepisy. Broszurę polecamy wszystkim instruktorom i nauczycielkom prowadzącym kursy żywienia, oraz gospodyniom domowym. Książkę można nabyć lub zamówić w Komitecie do Spraw Gospodarstwa Domowego, Warszawa, ul. Koszykowa 10.

W drugim kwartale br. ukaże się broszura wydana przez Komitet do Spraw Gospodarstwa Domowego:

Praca zbiorowa - "Więcej warzyw w ogródku, spiżarni i na talerzu". KGD. Warszawa 1966. Cena około 15 zł.

W broszurze są podane wiadomości z zakresu uprawy warzyw w ogródku przydomowym, przepisy prawidłowego przyrządzania potraw i napojów z warzyw oraz wskazania racjonalnego przetwórstwa na zapas zimowo-wiosenny. Broszurę będzie można nabyć lub zamówić w Komitecie, Warszawa, ul. Koszykowa 10.

W y d a w c y   z a p o w i a d a j ą   n a   r o k   1 9 6 6

M.Szczawińska, K.Bacia - "Dbaj o siebie". PZWL. Warszawa 1966. Cena zł 8,-

Książka oświatowo-sanitarna przeznaczona dla kobiet żyjących w warunkach wiejskich. Zawiera ciekawie przedstawione zasady racjonalnej organizacji życia rodziny wiejskiej z punktu widzenia ochrony zdrowia kobiety - matki i gospodyni domu.

"Zdrowie Kobiety" pod redakcją J.Lesińskiego. Wyd. VII. PZWL. Warszawa 1966. Cena zł 22,-

Jest to siódme wydanie tej pracy poprawione i zaktualizowane, omawiające wszystkie najistotniejsze sprawy z dziedziny higieny i zdrowia kobiety od okresu dojrzewania do wieku przekwitania włącznie. Książkę polecamy wszystkim kobietom zarówno na wsi jak i w mieście.

x   x   x

"Poradnik Opiekuna Społecznego" - Praca zbiorowa. Wyd. II. Warszawa 1965. PZWL na zlecenie Departamentu Pomocy Społecznej Ministerstwa Zdrowia i Opieki Społecznej. Stron 336.

Jak stwierdza w przedmowie wiceminister J.Rutkiewicz: "...materiały zebrane w Poradniku obrazują nasze możliwości w zakresie organizacji zaspakajania potrzeb społecznych". Jest to bardzo skromne określenie /jednego z współtwórców książki/ tej niesłychanie wartościowej pozycji wydawniczej. Poradnik Opiekuna Społecznego jest przecież w pewnym sensie małą encyklopedią wiadomości o opiece społecznej w Polsce.

Nad książką pracowało 37 autorów - specjalistów /w tym 13 kobiet/ pod kierunkiem 3 redaktorów, piastujących odpo-

Czytelnik znajdzie w broszurze cenne wskazania na temat prawidłowego żywienia i układania jadłospisów z zastosowaniem potraw bezmięsnych i półmięsnych. Podane są liczne przepisy. Broszurę polecamy wszystkim instruktorom i nauczycielkom prowadzącym kursy żywienia, oraz gospodyniom domowym. Książkę można nabyć lub zamówić w Komitecie do Spraw Gospodarstwa Domowego, Warszawa, ul. Koszykowa 10.

W drugim kwartale br. ukaże się broszura wydana przez Komitet do Spraw Gospodarstwa Domowego:

Praca zbiorowa - "Więcej warzyw w ogródku, spiżarni i na talerzu". KGD. Warszawa 1966. Cena około 15 zł.

W broszurze są podane wiadomości z zakresu uprawy warzyw w ogródku przydomowym, przepisy prawidłowego przyrządzania potraw i napojów z warzyw oraz wskazania racjonalnego przetwórstwa na zapas zimowo-wiosenny. Broszurę będzie można nabyć lub zamówić w Komitecie, Warszawa, ul. Koszykowa 10.

W y d a w c y   z a p o w i a d a j ą   n a   r o k   1 9 6 6

M.Szczawińska, K.Bacia - "Dbaj o siebie". PZWL. Warszawa 1966. Cena zł 8,-

Książka oświatowo-sanitarna przeznaczona dla kobiet żyjących w warunkach wiejskich. Zawiera ciekawie przedstawione zasady racjonalnej organizacji życia rodziny wiejskiej z punktu widzenia ochrony zdrowia kobiety - matki i gospodyni domu.

"Zdrowie Kobiety" pod redakcją J.Lesińskiego. Wyd. VII. PZWL. Warszawa 1966. Cena zł 22,-

Jest to siódme wydanie tej pracy poprawione i zaktualizowane, omawiające wszystkie najistotniejsze sprawy z dziedziny higieny i zdrowia kobiety od okresu dojrzewania do wieku przekwitania włącznie. Książkę polecamy wszystkim kobietom zarówno na wsi jak i w mieście.

x   x   x

"Poradnik Opiekuna Społecznego" - Praca zbiorowa. Wyd. II. Warszawa 1965. PZWL na zlecenie Departamentu Pomocy Społecznej Ministerstwa Zdrowia i Opieki Społecznej. Stron 336.

Jak stwierdza w przedmowie wiceminister J.Rutkiewicz: "...materiały zebrane w Poradniku obrazują nasze możliwości w zakresie organizacji zaspakajania potrzeb społecznych". Jest to bardzo skromne określenie /jednego z współtwórców książki/ tej niesłychanie wartościowej pozycji wydawniczej. Poradnik Opiekuna Społecznego jest przecież w pewnym sensie małą encyklopedią wiadomości o opiece społecznej w Polsce.

Nad książką pracowało 37 autorów - specjalistów /w tym 13 kobiet/ pod kierunkiem 3 redaktorów, piastujących odpo-

skich i sekcjami kobiet nie tylko konieczność kontynuowania tych prac, ale również rozwijania nowych form działania.

Działalność ta w okresie najbliższych lat powinna skoncentrować się na dwóch zasadniczych kierunkach działania.

1. Rozwijanie tych form pracy, które kobiecie - producentowi pozwalają osiągnąć lepsze wyniki produkcyjne przy mniejszym nakładzie czasu i pracy

Chodzi o to, żeby poprzez różne formy szkolenia /odczyty, prelekcje, spotkania ze specjalistami/, w jak najszerszym zakresie zapoznać kobietę ze zdobyczami nowoczesnej wiedzy rolniczej oraz pozyskać ją do praktycznego stosowania dorobku nauki i techniki w gospodarstwie przyzgodowym i domowym.

Poważną pomocą w tym zakresie mogą być pokazy nowoczesnego sprzętu organizowane przez GS, zwiedzanie wzorowych gospodarstw czy też prowadzenie poletek doświadczalnych zwłaszcza przez młode dziewczęta - członkinie zespołów przysposobienia rolniczego.

W celu zaoszczędzenia czasu kobiety, poszczególne spółdzielnie w coraz szerszym zakresie powinny organizować objazdowe punkty skupu, które będą dokonywały odbioru tuczniaka na miejscu w gospodarstwie. Jednocześnie transport spółdzielczy, w miarę istniejących możliwości, powinien dowozić nawozy, węgiel bezpośrednio do zagrody.

Spółdzielnie w coraz szerszym zakresie powinny organizować punkty naprawy sprzętu zmechanizowanego i elektrycznego, brygady dezynfekcyjne, ochrony roślin.

Jakże wiele czasu tracą kobiety na tak prostą czynność jak np. bielienie obór. Wskazane byłoby uzupełnienie wyposażenia wypożyczalni sprzętu gospodarstwa domowego w nowoczesny sprzęt jak: aparaty do bielienia obór, siewniczki, nożyce do strzyżenia owiec itp.



---

## INFORMACJE DZIAŁU SPOŁECZNO-WYCHOWAWCZEGO CRS

---

Antoni Ciosiński  
Kierownik Działu  
Społeczno-Wychowawczego CRS

### SEKCJE KOBIET GS i KGW

Tempo rozwoju różnorodnych usług, form oświaty rolniczej i sanitarnej, usprawnienie skupu i zaopatrzenia w poważnym stopniu zależy przede wszystkim od aktywności kobiet.

Oczywistą jest rzeczą, że w tym zakresie bardzo wiele mogą zdziałać kobiety zrzeszone w Kołach Gospodyń Wiejskich oraz Sekcjach Kobiet Rad Nadzorczych GS /GS zrzeszają ponad 1,2 mln kobiet/. Tak KGW jak również sekcje kobiet GS mają w tym zakresie wspólne zainteresowania, podobne cele, działają w tym samym środowisku i w oparciu o tę samą bazę członkowską. Bardzo często członkinie GS są także członkiniami KGW.

Zbieżność celów i jedność środowiska to podstawowy czynnik decydujący również o jedności działania.

Dotychczasowa działalność obu organizacji w zakresie organizowania wspólnymi siłami kursów praktycznych z zakresu racjonalnego żywienia rodziny, kroju i szycia, wypożyczalni sprzętu gospodarstwa domowego, dziecińców - wykazała, że połączenie wysiłków to najlepsza droga rozwiązywania trudnych problemów społecznych i kulturalnych środowiska wiejskiego. Tylko w 1964 r. wspólnym wysiłkiem zorganizowano 4660 kursów, w których uczestniczyło 112 tys. kobiet.

W oparciu o bogate doświadczenie dotychczasowe można stwierdzić, że wspólnym wysiłkiem rozwiązano szereg trudnych, a zarazem zasadniczych spraw dla kobiet.

Uważam, że dotychczasowe dobre doświadczenie w zakresie wspólnego działania stawia przed Kołami Gospodyń Wiejs-

kiem pod kierownictwem rad narodowych należy inicjować i organizować różne formy opieki nad dzieckiem, jak place zabaw, dziecińce, stałe i sezonowe świetlice itp. Można do pracy tej wykorzystywać również pomieszczenia Klubów Rolnika, których ponad 3 tys. prowadzi GS.

Warto też pamiętać o stałym i systematycznym zwiększaniu liczby kobiet we władzach samorządowych obu organizacji.

Dobrze będzie jeżeli dla omówienia realizacji tych zadań jeszcze przed walnymi zgromadzeniami spotkają się na wspólnych naradach członkinie sekcji kobiet GS i Kół Gospodyń Wiejskich. Wspólnie opracują plan działania, dokonają podziału pracy, obowiązków i odpowiedzialności. Należy przyjąć jako zasadę, że w zakresie popularyzacji oświaty, zwłaszcza rolniczej, wiodącą organizacją są KGW, natomiast jeżeli chodzi o organizacje ośrodków "Nowoczesna Gospodyni" i innych usług dla kobiet - Gminne Spółdzielnie.

Realizacja tych tak poważnych zadań wymaga zapewnienia jak najdalej idącej pomocy ze strony instruktorek powiatowych tak Kół Gospodyń Wiejskich jak również PZGS.

Szczególną opieką należy otoczyć zwłaszcza ośrodki "Nowoczesna Gospodyni" - pomóc w ich uruchomieniu i prowadzeniu. W miarę możliwości zapewnić wysoko kwalifikowanych fachowców i prelegentów. Dlatego należy w pierwszym rzędzie utrzymywać ścisłą współpracę z wykwalifikowanymi instruktorkami gospodarstwa domowego poprzez Ośrodki Gospodarstwa Domowego Ligi Kobiet w miastach wojewódzkich i Poradnie Gospodarstwa Domowego Ligi Kobiet na szczeblu powiatowym.

Dobrze działający ośrodek "Nowoczesna Gospodyni" to jedno z istotnych ogniw kompleksowego rozwiązywania form pracy na rzecz kobiety wiejskiej.

## 2. Rozwijanie tych działów pracy, które pomogą kobiecie prowadzić dom i wychowywać dzieci

Spółdzielczość zaopatrzenia i zbytu przystąpiła do organizowania na wsi ośrodków "Nowoczesna Gospodyni". Placówki te wyposażone w nowoczesne urządzenia inicjują i organizują różne formy szkolenia i poradnictwa, potrzebne w danym środowisku punkty usługowe jak: krawieckie, fryzjerskie oraz wypożyczalnie wyposażone w nowoczesny sprzęt niezbędny w gospodarstwie domowym i przyzagrodowym.

Ośrodek obejmuje swoim zasięgiem cały teren działania GS, organizuje kursy i wypożyczalnie w poszczególnych wsiach. Ośrodek jako baza działania realizuje marzenia wielu pokoleń kobiet o stworzeniu nowoczesnie urządzonej i wyposażonej placówki między powiatem, a wsią.

Placówka ta stwarza realne warunki do kompleksowego rozwiązania sprawy pomocy dla kobiet, daje jednocześnie możliwość zatrudnienia nawet dla kilkunastu kobiet.

Obecnie jest czynnych 553 ośrodki. W okresie najbliższych dwóch lat ośrodki takie powinny powstać przy wszystkich GS.

Podstawowym zadaniem sekcji kobiet i KGW powinno być przyspieszenie uruchomienia ośrodków.

W uzyskaniu pomieszczeń na ten cel wiele mogą pomóc Kółka Rolnicze, PGR, bratnie organizacje spółdzielcze. Organizacje te również w swojej działalności na rzecz kobiet jak najszerzej powinny korzystać z usług ośrodka, pomagać w opracowaniu programu działania odpowiadającego potrzebom środowiska.

Tam, gdzie ośrodek już działa, zasadnicze zadanie obu organizacji - to dostosowanie jego programu do potrzeb miejscowych kobiet, zachęcanie ich do korzystania z urządzeń ośrodka. Oczywiście jest rzeczą, że wyposażenie ośrodka w urządzenia i jego prowadzenie jest obowiązkiem GS.

Bardzo poważne zadanie mają obie te organizacje w zakresie zapewnienia opieki nad dzieckiem. Wspólnym wysił-

NOWE NAGRANIA NA TAŚMACH MAGNETOFONOWYCH<sup>x/</sup>

Przedsiębiorstwo Techniczno-Handlowe Zmechanizowanego Sprzętu Domowego "Eldom" przekazało swoim Oddziałom Wojewódzkim nowo nagrane taśmy magnetofonowe audycji słowno-muzycznych na temat l o d ó w e k . Zostały nagrane 2 wersje audycji: pierwsza na temat lodówki sprężarkowej, druga - lodówki absorpcyjnej.

Zachęcamy instruktorki do wykorzystywania omawianych nagrań w czasie organizowanych pokazów. Nagrane taśmy można znaleźć we wszystkich Oddziałach Wojewódzkich "Eldom".

A oto kilka uwag odnośnie prawidłowej konserwacji taśm magnetofonowych:

1. Taśmę powinna odtwarzać osoba obeznana z obsługą magnetofonu.

2. Taśmę należy przechowywać w miejscu suchym w temperaturze do +20°C.

3. W przypadku zerwania taśmy należy sklejać ją jedynie specjalnym paskiem, który można nabyć w Centrali Techniczno-Handlowej Foto-Kino-Film /Warszawa, ul. Foksal 18/. Nie wolno sklejać taśm acetonem, ani żadnym klejem.

J.G.

DO P.T. PRENUMERATORÓW

Redakcja biuletynu "Gospodarstwo Domowe" uprzejmie przeprosza naszych odbiorców za wydanie nr 1/1966 ze znacznym opóźnieniem, które powstało z przyczyn technicznych niezależnych od Redakcji.

Uprzejmie prosimy wszystkich naszych Prenumeratorów, którzy wnieśli wpłatę za prenumeratę Biuletynu na rok 1966 w wysokości zł 50, o d o p ł a c e n i e i przekazanie na nasze konto PKO Warszawa nr 1-9-121337 zł 10, z podaniem celu wpłaty, gdyż od 1 stycznia 1966 /o czym informowaliśmy w nr 6/1965/ opłata roczna za prenumeratę 1 egz.wynosi zł 60.

x

Uprzejmie zawiadamiamy Czytelników i Przyjaciół Biuletynu "Gospodarstwo Domowe", że w naszych magazynach znajdują się jeszcze pełne komplety biuletynu "Gospodarstwo Domowe" rok 1965, które możemy przesłać na wskazany adres po otrzymaniu zamówienia i wpłaty w wysokości zł 50 przekazanej na nasze konto PKO, Warszawa nr 1-9-121337 /prosimy podać dokładny adres i cel wpłaty/.

Równocześnie informujemy, że przyjmujemy zamówienia na prenumeratę Biuletynu na rok 1966, a opłatę w wysokości zł 60 prosimy przekazać na nasze konto PKO, z zaznaczeniem na jaki cel jest przeznaczona wpłata /ilość egzemplarzy, okres prenumeraty/.

x/ Patrz informacja pt."Nagrane taśmy magnetofonowe ułatwiają pracę instruktorek" - "Gospodarstwo Domowe" nr 6/1965, str.72.

PRZECHOWYWANIE WARZYW W WORKACH Z FOLII POLIETYLENOWEJ<sup>x/</sup>

W pomieszczeniach suchych, a zwłaszcza z centralnym ogrzewaniem, przechowywane warzywa więdną po kilku dniach, składowane w chłodnych pomieszczeniach mogą być przechowywane dłużej, ale i tam więdną szybko. Aby przedłużyć okres przechowywania warzyw autor umieszczał je w workach z polietylenowej folii. Ten sposób przechowywania świeżych warzyw autor stosuje z powodzeniem od 5 lat.

A oto wyniki przeprowadzonych prób i obserwacji: ziemniaki, marchew, buraki, rzodkiew składowane w temperaturze pokojowej w mocno zawiązanych workach zachowywały dobrą jakość w okresie 12-14 dni; ogórki, rzodkiewka, szczypior - w okresie 7-10 dni; sałata - 5-10 dni. Ogórki przechowywane w chłodni w workach z folii zachowują dobrą jakość do 20 dni, a obcięta i umyta rzodkiewka - przez cały miesiąc.

Worki z folii można uszyć samemu, dowolnej wielkości i przechowywać w nich nawet 20 do 30 kg ziemniaków lub innych warzyw.

ŚRODEK NA UŻĄDLENIE PSZCZÓŁ<sup>xx/</sup>

Jedna z czytelniczek radzieckiego miesięcznika "Pczelowódstwo" informuje w liście zamieszczonym na łamach pisma, że ból oraz opuchlinę będącą następstwem użądlenia przez pszczoły można zmniejszyć w bardzo łatwy sposób.

Autorka wspomnianego listu czytała w książce poświęconej leczeniu ziołami o wybitnych właściwościach leczniczych pietruszki i postanowiła wypróbować na sobie czy nie będzie też pietruszka skutecznym środkiem na użądlenie. A oto wyniki: jeśli ukłute miejsce potrzebnie nacią pietruszki i posmarować sokiem jej korzenia, to ból szybko przechodzi, a opuchlina zmniejsza się.

Ciekawostką jest i to, że ten sam środek stosowany przy pokłuciu przez komary działa doskonale.

J.

x/ S. Antonowski - "Kartofiel i Owoszezi" - nr 9/1965r.

xx/ "Pczelowódstwo" - nr 9/1965 r.

# ŁODÓWKA

TO NOWOCZESNA SPIŻARNIA

do wyboru

FOKA pojemność 100 l. cena 7000 zł

YETI pojemność 100 l. cena 5500 zł

SZRON pojemność 100 l. cena 7000 zł

SILESIA pojemność 180 l. cena 9000 zł

IGLO pojemność 40 l. cena 3400

do 4600 zł

Do nabycia za gotówkę i na raty  
w sklepach specjalistycznych ELDOM



UŁATWIA  
PRAWIDŁOWĄ  
GOSPODARKĘ  
ŻYWNOŚCIĄ

**NOWOŚĆ**

Lodówka FOKA II pojemność 120 l.

– z zamkiem magnetycznym punktowym cena 7250 zł

– z uszczelką magnetyczną cena 7500 zł

