

# MODA <sup>i</sup> *życie praktyczne*

NR. 14  
LISTOPAD  
1946



CENA ZŁ. 30 + 5 NA DOM SŁOWA POLSKIEGO





2



5



1

1. Bardzo elegancka suknia popołudniowa o oryginalnych marszczeniach, ujętych plisami na ramionach i biodrach. Pięknie uzupełnia tę toaletę — okrągła duża torba w tym samym kolorze.

2. Trzykwierciowy płaszcz z przewiązywanym paskiem z przodu. Pomysłowy krój rękawów oraz wykończenie przy szyi lamówką z taśmy wełnianej. Takie same lamówki na wywiniętych mankietach.

3. Sportowy płaszcz z ciętym karczkiem, wykończonym stebnowką. Z tyłu — kryta fałda. Szeroki pasek i oryginalne patki kieszonek — również stebnowane. Małutki szalowy kołnierzyk futrzany.

4. Zakład 3/4 kombinowany z futrem, tworzącym karczek i przechodzącym pionowym pasem w szeroką plisę futrzaną u dołu. Całość bardzo twarzowa i efektowna.

5. Piękny i praktyczny płaszcz sportowy — nietrudny do zrealizowania, jeżeli się umiejętnie wykorzysta... puszysty koc Unrrowski.



Nasza okładka: JANINA MARISÓWNA, wybitnie utalentowana artystka Teatru Polskiego w Poznaniu

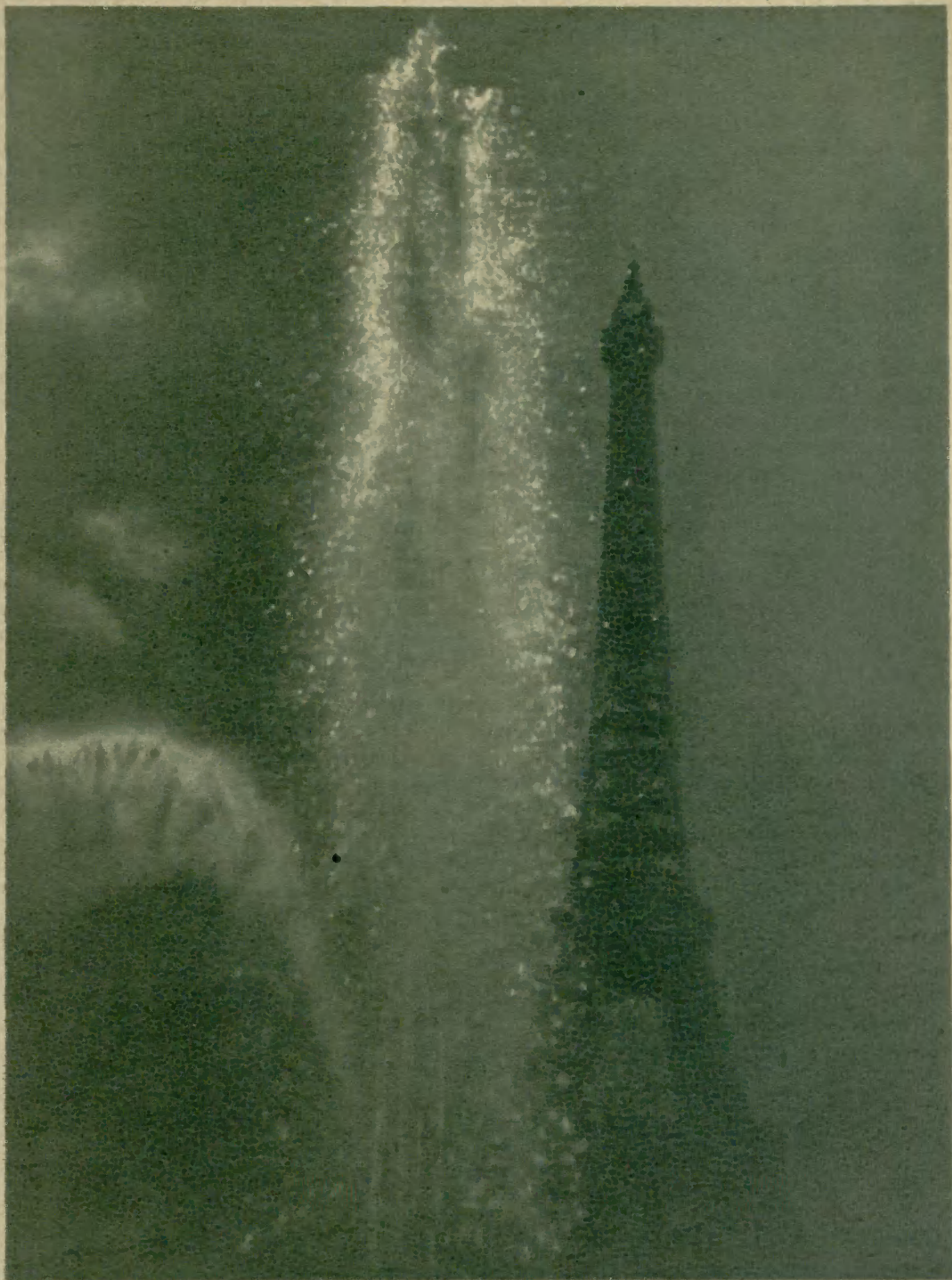
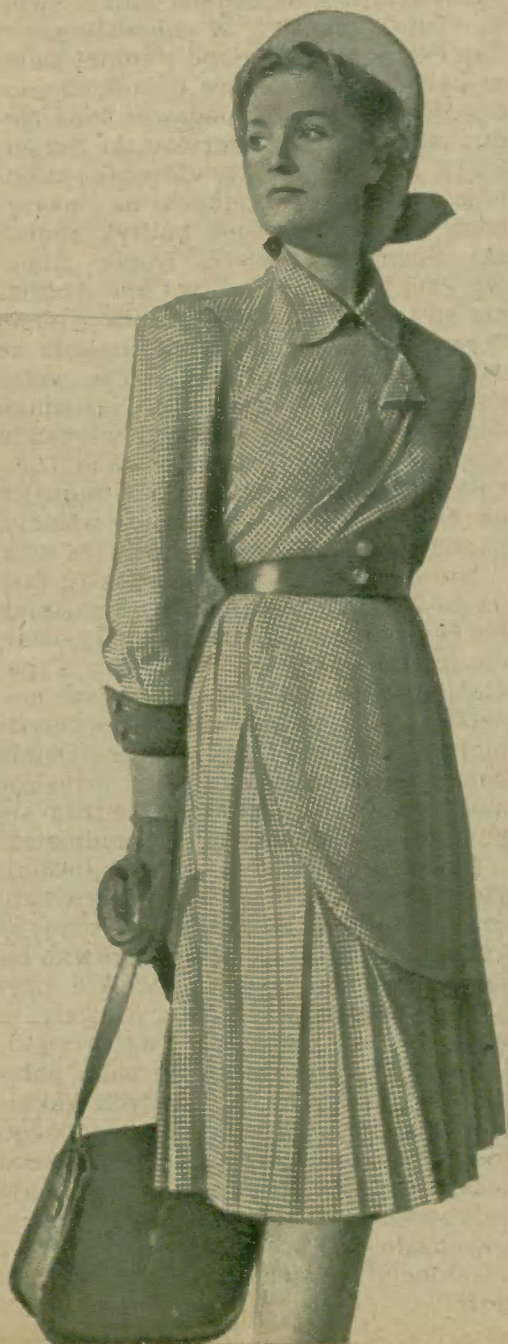


POP RZE Z  
**PARYŻ**  
II **RIWIERE**  
BRZMI HASŁO

*Przech  
z szablonem!*

Znana dziennikarka warszawska dr Karolina Beylin wróciła ostatnio z Paryża, gdzie przebywała przez czas trwania Konferencji Pokojowej w charakterze sprawozdawczynie, a że kobieta zawsze pozostanie kobietą, tedy — śledząc zmagania polityki światowej — kącikiem oka zaobserwowała również niełatwe przeżycia i kłopoty najnowszej mody paryskiej.

Oto jej wrażenia.



### Paryż — stolica mody!

Przed wojną, po powrocie do Polski z podróży do Paryża słyszało się z ust wszystkich znajomych kobiet pytanie: „Co nosi się w Paryżu?” Teraz nieco się to zmieniło. Panie pytają co prawda wciąż jeszcze: „Co też noszą w Paryżu?” — ale dodają zaraz pytanie, przed wojną nieznanne: „Co tam jedzą w Paryżu?” ...

Pytanie to zresztą zgodne jest z obecnymi nastrojami stolicy Francji, gdyż Paryżanki, które dawniej wolały — jak Warszawianki — nie dojechać, a zato być zawsze eleganckie, teraz, nauczone doświadczeniami wojny i okupacji, całą swą energię (a proszę mi wierzyć, że to kobiety bardzo energiczne!) użytkują — na odżywianie siebie i rodziny!

Jeżeli zdarzy się podsłuchać w kolei, „metrze” czy autobusie rozmowę dwóch Paryżanek, nie będzie to bynajmniej, jakby się z daleka zdawało, rozmowa o sukienkach, krawcowych czy fryzjerze: będzie to z pewnością rozmowa o tym, jak najtaniej zdobyć produkty, jak najsmaczniej je przyrządzić, jak wreszcie ułożyć jadłospis, by i one i rodzina dobrze trawiły i by jedzenie wyszło im na zdrowie.

Trawienie — oto wielki problem współczesnej Paryżanki, znacznie na-

wet ważniejszy niż zagadnienie pięknego i eleganckiego stroju.

Czy znaczy to, że Paryż po wojnie przestał być stolicą mody? Że Paryżanki nie są już przysłowiowo szykowne i nie przodują swym gustem całemu światu?

Bynajmniej — nie!

Wielkie domy mód, które na lat kilka zmuszone były zawiesić swą działalność, teraz na nowo zabrały się z zapalem do pracy. W ostatnich miesiącach trwania Konferencji Pokojowej i połączonego z tym zjazdu setek cudzoziemek zdobyły się na dziesiątki nowych kreacyj i zazdrośnie strzeżonych modeli. Znowu na cichą rue de la Paix (ulica Pokoju) czy na przepiękny plac Vendôme — tak bardzo przypominający zamknięty, uroczy salon — zjeżdżają bezszelestnie wspaniałe lśniące limuzyny i wysiadają z nich nie zawsze piękne i młode, ale zawsze kosztownie ubrane damy, które znikają w mało efektownych drzwiach, kryjących tajemnice Wielkiej Mody.

Ale na ogół owe wielkie domy mód są tylko dla wybranych, a cały olbrzymi Paryż obywa się bez artystycznych firm i ubiera swe mieszkanki, jak może. I oto znowu powraca owo trady-



cyjne pytanie: więc co też noszą w Paryżu? Odpowiedź najważniejsza, prawdziwa — jest: „Noszą, co im się podoba!”

Bo wbrew temu, co niektórzy myślą o Paryżu, jako mieście dyktującym modę jednakową dla wszystkich, — w Paryżu każda kobieta może się ubierać, jak jej się podoba i od nikogo nigdy nie usłyszy krytycznego zdania: „Tego się teraz nie nosi” albo „Nie noś tego, to teraz niemodne!”

Modne bowiem jest dosłownie wszystko!

Mogą sobie pisać w paryskich piśmie fachowych, że najmodniejsza linia zaczyna przypominać linię z roku 1912, że zaczniemy wkrótce nosić na miasto długie suknie, spętane u dołu, że niemodne są już tak wygodne — szerokie i krótkie spódniczki, że powracają tiurniury, upinane na bokach i z tyłu. Paryżanki kpią sobie z tych kanonów i każda jest ubrana tak, jak jej wygodnie i jak jej do twarzy. Właśnie, jak jej do twarzy i do figury. Bo cała tajemnica szyku Paryżanki polega właśnie na niepoddawaniu się ustalonym z góry szablonowi i dobieraniu stroju, odpowiedniego do swej urody. Stąd na ulicach Paryża tak wielka różnorodność strojów i nawet rodzajów mody, stąd barwny interesujący wygląd Paryżanek.

Wystarczy w pogodny i ciepły dzień sięść na tarasie którejś z licznych kawiarni na Champs Elysées czy Wielkich Bulwarach i popatrzeć na przepływający obok tłum kobiet, by przekonać się o prawdzie tych słów.

Oto ekscentrycznie ubrana panienka, w szafirowym kostiumie i śmiesznie malutkim czerwonym kapelusiku z wólką, biegnie na wysokich koturnach pantofelków. Zaraz za nią druga, w granatowym płaszczku, przypominającym z kroju i złożonych guzików marynarskie paltociki dziecięce. Z jasnymi prostymi włosami, rozpuszczonymi na ramiona, wygląda jak mała dziewczynka. Oto młoda, niezwykle wytworna pani w czarnym kostiumie i białej surowo zapiętej pod szyję bluzeczce, z gładko zaczesanymi do góry włosami, bez kapelusza. Oto młodziutkie panienki w szkockich spódniczkach i kolorowych żakietkach. Tyle ich, a każda całkiem inna, każda na swój sposób — jak wycięta z żurnalu mód.

Trudno uchwycić, co nadaje im ten paryski czar... Niekiedy jest to aksamitny kołnierzyk, ozdabiający wyłogi kostiumu lub płaszcza, niekiedy kokardka wpięta w kędzierzawą główkę, kiedy indziej swawolne kolczyki, ozdabiające odsłonięte uszy, czasem ozdobny i oryginalny klips, lśniący w klapie żakietu...

Stukają po paryskim bruku pantofelki na wysokich koturnach i płaskich obcasach, migają sylwetki wysokie i niskie, szczuplutkie i okrągłe. A każda z tych kobiet ma w sobie coś nieuchwytnego, owe jakieś „małe nic” — petit rien — jak to nazywają Francuzi, — a co sprawia, że oko spoczywa na niej z przyjemnością.

Więc — co właściwie noszą w Paryżu?

Wszystko i nic... Oto krótka i treściwa odpowiedź.



Pełna szlachetnej prostoty fryzura — krzyk najnowszej mody

Kasztany i płatany ulic paryskich uczynają już żółknąć pomimo ciepłej i słonecznej jesieni. Paryżanki muszą już zacząć myśleć o późno-jesiennym i zimowym ekwipunku.

Na wystawach wielkich magazynów ukazały się już ciepłe płaszcze i futra, pulowery i szale o najulubieńszych w tym sezonie barwach wędnących liści.

Ale jest we Francji zakątek, gdzie panuje jeszcze prawdziwe słoneczne lato... To Lazurowe Wybrzeże, zalana słońcem kraina wiecznej wiosny.

Wielki Międzynarodowy Festiwal Kinowy w Cannes zwrócił oczy całego świata na tę właśnie okolicę. Od dawna zresztą przyjeżdżali tu na wypoczynek najświetniejsi i najbogatsi ludzie świata. Tutaj przecież w snobistycznym Cap Ferrat bieleją wśród ciemnej zieleni palm wille, należące do takich osobistości, jak zmarła niedawno Pola Negri, jak miliarder amerykański Singer, który fortunę swą zawdzięcza milionom szwaczek, szyjących na maszynach tego wyrobu, jak polityk angielski Eden, jak wielki tragik filmowy Paul Muni... Obok w Cape Antibes ma swą willę księżę Windsoru z panią Simpson, para, która wiele utraciła ze swej popularności, ale jeszcze wciąż budzi zainteresowanie. W sąsiednim Juan les Pins mają pałacyki wszystkie wielkie gwiazdy sceny i ekranu francuskiego z nieśmiertelną Mistinguette na czele, która — ostatnio właśnie, ukończywszy 72 lata — wyszła za mąż.

Nic dziwnego, że jest tu jakby druga po Paryżu stolica mody francuskiej. Na Festiwalu w Cannes urządziły ostatnio wielkie paryskie magazyny wspaniałą rewię mody. Najpiękniejsze modelki świata pokazywały najwymyślniejsze i... najprostsze modele. Dzieła natchnienia największych artystów mody i takie, nad którymi biedziły się poklute igłą dłonie małych midinetek.

Rewii przyglądały się najgłośniejsze „gwiazdy” Paryża i Hollywoodu oraz — tłum zwykłych skromnych kobietek. I oto znak czasu: zarówno te, jak tamte, obejrzawszy wszelkie oryginalne wspaniałości, zdecydowały — ubierać się dalej po swojemu!

Bo i tu, w ostrym cieniu palm południa, w przepychu rozkwitłych kaktusów, pod lazurem wiecznego pogodnego nieba, jak pod szarzącym już nieco jesiennym niebem paryskim — panuje całkowita swoboda w wyborze stroju, owo hasło dziś powszechne: — Precz z szablonem! Niech żyje indywidualność!

Karolina Beylin



Słynni wielcy kreatorzy paryskiej „haute couture” usiłują w podobny sposób stylizować nową modę. Uległy zazwyczaj kobiety nie podporządkowały się tym razem nakazom „dyktatorów” — ubierają się „po swojemu”: mądrzej, estetyczniej, praktyczniej i taniej...



# Jesienne suknie



Każdy z tych modeli — zasadniczo skromnych — nada się do uzupełnienia barwnymi drobiazgami, jak: paski, kołnierzyki, kokardki, „błyskawiczki”, guziki itp.

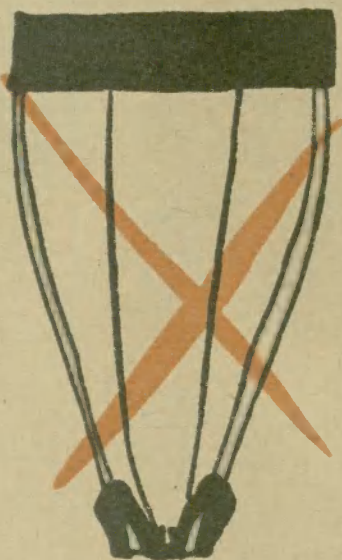
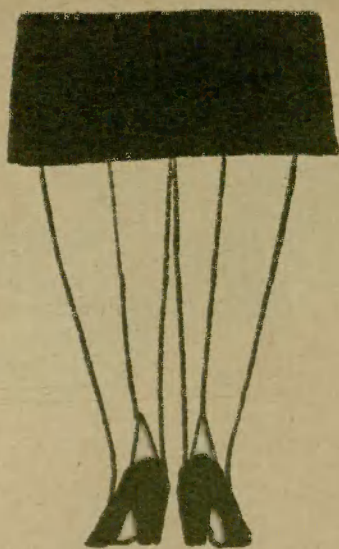
1. Model wyszczuplający, ozdobiony ciemniejszymi kokardkami.
2. Drapowania są wciąż bardzo modne! Oryginalne rękawy raglanowe, sięgające poniżej łokcia (najmodniejsza długość!), ładnie wyglądają przy rękawiczkach w tym samym kolorze.
3. Ciekawymi efektami tej sukienki są dwie kontrafałdy na spódnicy, ułożone do wewnątrz. Guziki obciągnięte tym samym materiałem; pasek, szalik i rękawiczki — ciemniejsze.
4. Wyszczuplająca sukienka wełniana z wypustkami i „błyskawiczką” — w jaśniejszym odcieniu.
5. Idealny model sukienki do pracy w biurze lub sklepie. Spódnica — lekko kłoszowa. Przód bluzki tuż poniżej okrągłego kołnierzyka — zapięty na dwa guziki.
6. Fantazyjny model z ciemnej wełny lub jedwabiu z oryginalnymi cięciami bluzki i spódniczką rozkloszowaną trzema fałdami.
7. Sukienka „na każdą okazję” z ciemnej wełny. Z przodu — kryte kontrafałdy. Pasek dość szeroki. „Twarzowy” kołnierzyk z białej piki.
8. Miła, skromna sukieneczka z baskinką zyska na efekcie, gdy ją ożywi kolorowa „błyskawiczka” i harmonizujący z nią w tonie wąziutki paseczek.



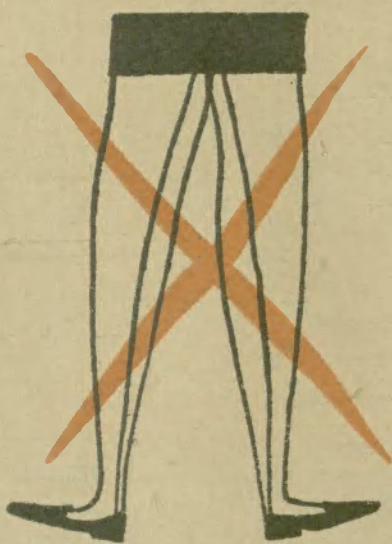
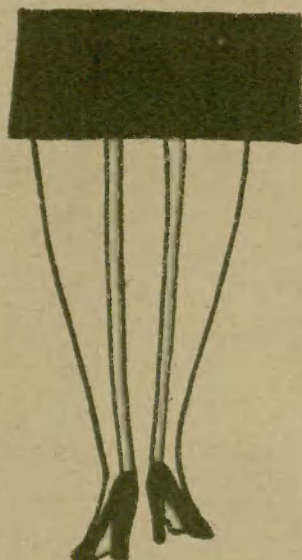


# Chcesz mieć ZGRABNE NOGI?

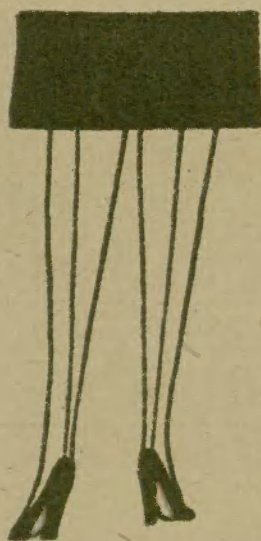
Nie każda pani może się poszczycić nieskażoną linią nóg. A jednak można znaleźć radę i na te „tragedie”!



Nogi „solidne” i grube wyglądają najlepiej, jeśli spódniczka jest mocno poszerzona ku dołowi, plisowana lub ułożona w szerokie, luźne fałdy. Należy unikać sukienek krótkich i wąskich. Obuwie winno być skromne, nie rzucające się w oczy, dopasowane; pończochy — przezroczyste, w ciemnych kolorach. Poza tym należy dbać, by całe ciało straciło na wadze, stosując codzienne ćwiczenia, przede wszystkim zaś — obroty nogi w kostce. Jeśli prócz tego zwrócimy uwagę na poprawny chód i dołożymy starań, aby był sprężysty i lekki — całość wypadnie korzystnie.



Nogi w formie litery „o” — tzw. „kawalerskie” — należy zakryć szeroką spódniczką, podłużoną o tyle, o ile na to pozwala moda. Jak najlepsze wrażenie sprawiają pończochy o ciemnych szewkach, nałożone w ten sposób, by szewki te biegły po linii wewnętrznej strony nogi. Stojąc w miejscu, należy pamiętać o tym, aby nie zestawiać stóp, lecz przeciwnie, jedną nogę zawsze wysuwać lekko ku przodowi. Skromne, w ciemnych kolorach obuwie jest w tym wypadku najbardziej odpowiednie. Zaleca się natomiast barwne bluzki i fantazyjne kapelusze, przyciągające wzrok i odwracające uwagę od dolnych kończyn.

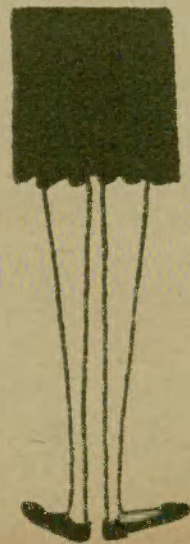


Jeśli nogi mają kolana zbyt mocno „ku sobie”, nosi się spódniczki dłuższe, poszerzone lekko lub ułożone w fałdy. Szewki pończoch winny iść bardziej po zewnętrznej stronie nogi. Codziennie rano należy ćwiczyć skłony, mając zestawione do siebie pięty, stopy zaś wywinięte na zewnątrz.



Nogi chude i zbyt cienkie zakrywamy spódniczką podłużną, niezbyt szeroką. Można również nosić spódniczki plisowane. Ładnie wyglądają w tym wypadku pończochy cieliste, o jasnych odcieniach, z połyskiem, i obuwie na niskim obcasie. Używanie sportów jak: rower, tenis, pływanie — wpływa na wzmocnienie i rozwój mięśni łydkowych. Należy ćwiczyć wolne przysiady na palcach, opierając się rękoma o krawędź stołu.

(Good Housekeeping)





# Z wełny i futra



1. Elegancki kostium na łagodniejsze dni zimowe, o wciętej linii łokcia, przybrany płaskim futrem na kołnierzu i rękawach.

2. Zimowy kostium sportowy z szerokim szalowym kołnierzem z futra, którym również podkreślone są linie cięć wraz z krytymi kieszeniami.

3. Oryginalne palto z jasnej wełny z pomyslowo wszytymi rękawami futzanymi. Duże odstające kieszenie — również z futra. Kaptur z materiału płaszcza praktycznie uzupełnia tę piękną całość.

4. Luźna pelisa, zapinana na cztery guziki, z dużymi, efektownie zaakcentowanymi kieszeniami.

5. Ciepły kostium, bogato przybrany pasami płaskiego futra.

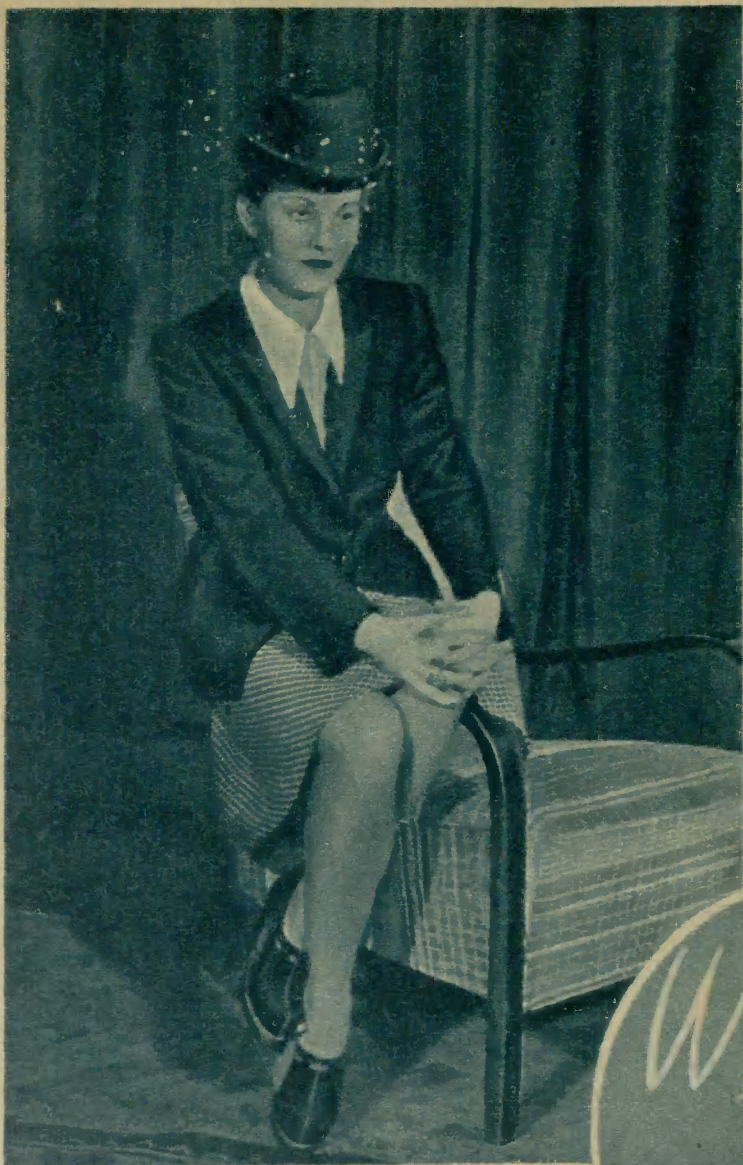
6. Bardzo szykowne palto, przybrane lisiami, z oryginalną kombinacją zapięcia.

7. Na wskroś nowoczesna — efektowna i praktyczna kurta trzyćwićciowa, lamowana u dołu futrem.



*Jo. Empereur*





Pomyślowa nowość! Dystyngowany kostium wierzłowy z... męzowskiego smokinga

(Fot. Film Polski)

Ostatnia jesienna Rewia Mody w stolicy odbyła się przy tłumnym udziale publiczności. Dwie wielkie reprezentacyjne sale hotelu „Polonia” ledwie zdołały pomieścić roje kobiet i... mężczyzn.

Zanotujmy więc: Warszawianka, naprzekór gruzom swego miasta, naprzekór cenom i brakom — wełny, futer, skóry itd. — chce wyglądać pięknie, elegancko, modnie!

A Warszawiak? Ten, jak nigdy chyba dotąd, interesuje się strojem swej towarzyszki. Pamiętamy, jak to na przedwojennych rewiach mody, jedynymi prawie mężczyznami na sali bywali... kelnerzy, orkiestra i konferansjer. Inni, nieliczni mężczyźni czuli się zażenowani, jak gdyby ich obecność była tam — nieporozumieniem...

Ostatnio — na trzech tegorocznych rewiach mody w stolicy przynajmniej ćwierć publiczności stanowili mężczyźni. I to bynajmniej nie w roli biernych ani zażenowanych widzów. Żywo interesowali się modelami, informując się przeważnie o gatunki materiałów i, oczywiście, o... ceny.

Nieraz wyrażali też swe uwagi o modelach, ale te wypadły raczej zabawnie...

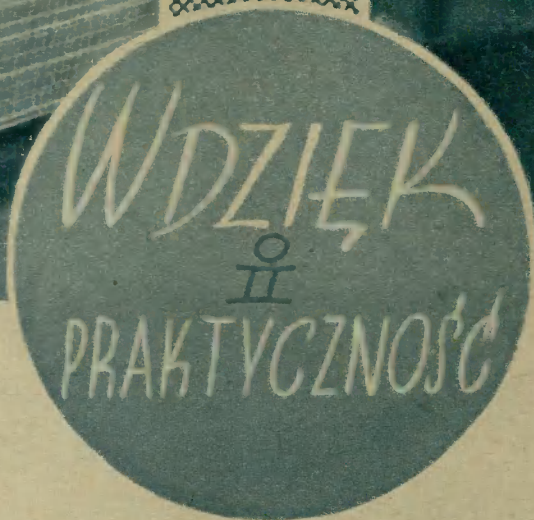
— Słuchaj — pyta głuchym szeptem jakiś pan — czemu ona ma takie odstające kieszenie z tyłu, poniżej pasa? Przecież mogą ją okraść! I jak ona będzie stamtąd wyjmować chusteczkę do nosa?

— Cicho bądź! — objaśnia go pani. — To tylko taki rodzaj stylizowanej tiurniury. Ona tam nic nie wkłada... To wyłącznie dla ozdoby...

\*

Warszawianki tłumnym przybyciem na rewię dowiodły, że chcą się ubierać. Ale dowiodły równocześnie, że chcą się ubierać mądrze i praktycznie. Największe bowiem zachwyty wzbudzały modele odznaczające się prostotą i — pomysłowe przeróbki.

Przeróbki te zresztą, demonstrowane przez firmę „Parisette”, Marszałkowska 90 (właśc. Zofia Krzysztofowicz), były tak piękne w harmonijnych zestawieniach barw, łączeń, naszyć, spięć, sznurowań, że zachodzi podejrzenie, iż modnie gotowe sprawiać nowe suknie takie, by... wyglądały na przeróbki.



## Z ostatniej Rewii Mody w Warszawie

Również toalety popołudniowe i wieczorowe odznaczały się na ogół dobrym smakiem, potwierdzając tradycje warszawskiego „szyku”.

Wśród kostiumów największy entuzjazm wywołał komplet przeróbkowy: wdzięczna młodzieńcza spódniczka z „pepitki” i zakiet smokingowy... ongiś smoking męzowski.

Między płaszczami pokazano oryginalną pelisę, nie luźną jak zazwyczaj, lecz wcięte młodzieńcze paletko. Ale na to mogą sobie pozwolić tylko panie o bardzo smukłej sylwetce.

Pokazywane modele futer — nie budziły rozgorzczenia. Pamiętamy, że futra i przed wojną były do pewnego stopnia zbyt. Dziś się, nawet bardzo elegancka kobieta zadawała się zazwyczaj jakąś czarującą aplikacją z płaskiego futerka na płaszczu, czapeczce i mułce z tego samego co płaszcz materiału, co daje całość praktyczną — bo równocześnie pół-sezonową, oryginalną i możliwą do nabywania.

Powszechnie podobał się np. pewien płaszcz z popielato-srebrzystego koca, z takimże fantazyjnym beretem, nawet bez futerka, tylko pierwszorzędnie uszyty.

Pantofelki jesienne pomyslane były pod kątem praktyczności, wygody i obawy przed przeziębieniem podczas słotnych dni. A więc, wzięliśmy na zimę rozbrat z korkami! Nosimy skromne zakryte, ciemne półbuciki na bardzo grubej, centymetrowej podeszwie. Ale za to te pozornie skromne pantofelki, jakie pokazała nam nagrodzona ostatnio na Wystawie w Bydgoszczy pracownia artystycznego obuwia J. Pawlak, Marszałkowska 46, odznaczają się nieskazitelną wytworną linią!



Modny twarzowy łoczek przybrany futrem. Model — „Parisette” — Warszawa

(Fot. Film Polski)

Efektowne modele obuwia, zwłaszcza prześliczne ranne pantofelki, demonstrowała też pierwszorzędną firmą stołeczną T. Bednarczyk, Chmielna 21.

W dziedzinie kapeluszy ujrzeliśmy mnóstwo modnych kompozycji „Parisette’y, zwłaszcza zachwycające fantazyjne kombinacje futrzane na małych zgrabnych czapczkach.

Piękne torebki i rękawiczki demonstrowała popularna od wielu lat w Warszawie firma M. Karłowicz, Marszałkowska 85.

Najmodniejsze uczesania, pełne ujmującej prostoty, gładkie od czoła, pokazywał zakład „Maja” Marszałkowska 119. Takie gładkie, skromne a śliczne uczesanie powinno znaleźć dużo zwolenniczek, zwłaszcza wśród pań pracujących, które nie mają zbyt wiele czasu na pielęgnowanie piramid loczków, a jednak chcą być efektownie uczesane.

Na sali rozdawane były próbki perfum, wody kwiatowej, pudrów i kremów dwóch znanych firm: „Laboratorium Chemicznego Maglarski i S-ka”, oraz „Laboratorium kosmetycznego Scala”. Przyjęto je z życzliwym uznaniem. Polskie preparaty kosmetyczne osiągnęły już, okazuje się, tak wysoki poziom, że uwolnić nas mogą od importu wyrobów zagranicznych.

Na plus rewii należy zaliczyć jeszcze jej wysoki poziom artystyczny. Świetny konferansjer Antoni Jaksztas rozsypywał przez cały czas, jak z rogu obfitości, perły swego niefrasobliwego, ujmującego i sympatycznego humoru, rozgrzewając przyjemnie atmosferę sali do właściwej temperatury. Bardzo też podobały się nastrojowe piosenki znanej śpiewaczki radiowej Wiery Gran.

Organizacja Rewii, naszego niezawodnego impresaria Bronisława Iwanowskiego, była bez zarzutu.

Jeżeli się doda, że rewią wzbogaciła „Fundusz najbiedniejszych dzieci Warszawy” o przeszło 32.000 zł — można śmiało ją obdarzyć komplementem — imprezy przyjemnej i pożytecznej.

Patrz zdjęcia z Rewii — obok i na str. 22



# W toku naszego konkursu

## „Jak zorganizować dzień pracy — dzień życia?”

Konkurs nasz wywołał „z miejsca” szeroki oddźwięk wśród licznych rzesz Czytelniczek. Odpowiedzi napływają nieustannie. Z każdym dniem przybywa ich coraz więcej.

Daje się przy tym zaobserwować objaw dość niezwykły: nie są to stereotypowe odpowiedzi konkursowe, obliczone na nagrodę, czy chęć ujżenia swego nazwiska „w gazecie”. Niektóre listy, wypełniając warunki konkursu, dają wskazówki, rady, programy, zawierają doświadczenia autorek. Ale są i inne, które pytają, proszą o drogowskazy, zwierają się ze zwątpień i trudności...

Jednym słowem, zagadnienie:

Jak zorganizować dzień pracy — dzień życia?

stało się przysłowiowym „kijem w mrówisku”... Pobudza do myślenia, skłania do rewizji dotychczasowych błędów, dopinguje do przeorganizowania życia.

I tu, być może, realizuje się głębszy sens naszego Konkursu?... Może wiele rozjaśni, wiele wskaże, wiele ulepszy?...

Posłuchajmy pierwszych wypowiedzi. Nie pretendują one do miana czołowych. Po prostu — pierwsze lep-

sze, wyjęte „na chybił trafił” spośród tych, które przyniosła poczta codzienna:

„G. W.” „Mam lat 32. Jestem maszynistką. Pracuję w biurze od 8 rano do 3 po poł. Mieszkałam w jednym pokoiku z 2-ma synkami. Janek ma 12 lat, Antoś — 10. Mąż przebywa dotąd gdzieś za granicą. Zarabiam z dodatkami do 6.000 zł miesięcznie. Po powrocie z biura zajmuję się gospodarstwem, a często biorę jeszcze dodatkowe przepisywanie do domu.

Mimo to nasza trójka czuje się szczęśliwa. I to naprawdę szczęśliwa! W naszym pokoiku jest czysto, porządknie i nawet ...ładnie. Może to nam się tylko tak zdaje?...

Ale to nie ja zdołałam tak zorganizować nasze życie. To zrobiły moje dzieci. Więc — każdy z moich chłopców sam sobie ceruje półczochoy, sam przyszywa guziki do ubrania, sam czyści obuwie. W gospodarstwie ustanowiliśmy dyżury. Każdego ranka jeden z chłopców biegnie do sklepiku po mleko i pieczywo. Drugi zamiatą pokój i zaściela łóżka, na których koce pyszną się co rano równymi żołnierskimi kantami.

Ci mali mężczyźni nie przyczyniają mi pracy, a pomagają. I choć, jako matka, pragnęłabym umilić im życie, zaprawiam ich „na rozum” do tych prac codziennych, bo nie wiem, co życie da im w przyszłości, a za to wiem, jak bezradny jest mężczyzna, który nie zna codziennych prac domowych.

I tak nasza trójka żyje szczęśliwie! Nie chodzi mi o nagrodę w konkursie... Ale radzę wszystkim matkom: zorganizować pracę codzienną dzieci — to zorganizować ich życie!”

„Jaga”. „Kto rano wstaje, temu Pan Bóg daje” — mówi mądre przysłowie. Ja — staram się żyć według niego. Więc z sygnałem budzika zrywam się o godz. 6-tej, choćbym się nawet źle czuła, choćby mnie bolała głowa. Zimna woda przywraca przytomność głowie, a parę ruchów gimnastycznych przy otwartym oknie dodaje sprężystości mięśniom. Tylko się nie dać!

Teraz, staram się planować zajęcia na dzień bieżący. Przeżyłam już na tym wiele wlotów i upadków. Postanawiałam sobie, że „za wszelką cenę” osiągnę mnóstwo rzeczy. Oczywiście, nie zdołałam ich wykonać i zniechęcałam się. W końcu nauczyłam się obliczać realnie: ile zdołam wykonać?! I od-tąd zaczęło być lepiej.

Teraz wiem, że muszę wcześniej wstać, zawsze o jednej porze, zrobić rozsądny, przesądny plan dnia, by go nie przeproznować, ale też by się nie „zaorywać”. Po pracy muszę codziennie mieć trochę czasu na przechadzkę, teatr, kino lub czytanie, bo inaczej — pocóż-bym żyła? Człowiek nie jest zwierzęciem po-ciągowym.

Myślę, że gospodarstwo domowe jest jed-nym z najwsteczniej prowadzonych warsz-tatów pracy... Prawie żadnych ulepszeń! A prze-cież tak wiele można by zmienić... Był okres, kiedy musiałam stanąć przy kuchni, gospodar-ując dla chorej rodziny (teraz jestem biura-listką i korzystam z dobrodziejstw stołówek). Na samym tylko myciu naczyń zaoszczędziłam co najmniej pół godziny dzięki uproszczeniu pracy (5 minut na czyszczeniu noży, 10 minut

na myciu rondli, 10 minut przez skasowanie obcierania, 5 minut przez planowe rozstawienie naczyń i wanienki do zmywania). Te pół go-dziny dziennie, to 183 godziny rocznie! Można się w tym czasie nauczyć obcego języka lub fachu!

Więc — energia i optymizm, a z drugiej strony — korzystanie ze wszelkich pomocy kosmetycznych, lekarskich i technicznych, ja-kie nam utyczą postęp naszych czasów, po-winno zmienić, przedłużyć i upiększyć nasze życie. Może jestem naiwna, ale — ja w to wierzę.”

Dalsze niezmiernie ciekawe listy uczestniczek naszego Konkursu nie-ustannie napływają. Jak widać z do-tychczasowych listów, udział w Kon-kursie biorą przedstawicielki wszyst-kich sfer społecznych i najrozmaitszych zawodów.

Redakcja „Mody i Życia Praktyczne-go” przeznaczyła dla uczestniczek Konkursu szereg nagród:

3 nagrody po zł 2.000,  
4 nagrody po zł 1.000,  
20 nagród po zł 500  
oraz 73 cenne książki z wydawnictw „Czytelnika”.

Razem 100 nagród!

A więc piszmy:  
„Jak zorganizować dzień pra-cy — dzień życia?”



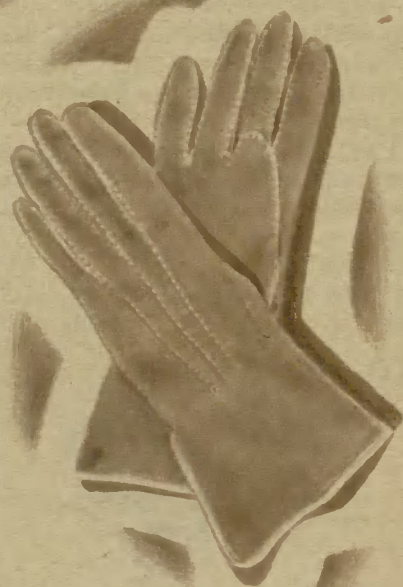
Znana śpiewaczka rodliwa Wiera Gran w pięk-nym lutrze z F-my „Parisette” — Warszawa



Powszechne zachwyty na Rewii Mody wzbudzał prześliczny szlafrok z ciężkiego aksamitu



*Rękawiczki zima —  
ważny szczegół stroju!*



Słynęliśmy przed wojną z pięknych futer. Rzadko gdzie za granicą spotykało się ich tyle i o tak wysokiej klasie. I to nasze bogactwo „przemięło z wiatrem” — futra „rozszybała” nam wojna!...

O t. zw. futrach szlachetnych — ze względu na ich ceny — można teraz najwyżej śnić po nocach... Radzimy sobie jednak jak możemy, eksploatując krajowe surowce futrzane i podnosząc jakość imitacji do prawdziwie estetycznego poziomu. Reprodukujemy tutaj efektowne próbki takich ultra-krajowych kreacji futrzanych, których nabycie nawet w naszych warunkach jest jednak jeszcze — możliwością. Na pierwszym zdjęciu od góry — piękna narzutka teatralna z królików „udających” gronostaje. Fot. środkowa — pelisa podbita chomikami; na kołnierzu — krajowe ichórze. Fot. dolna — trzyćwierciowy modny płaszcz z lisów krajowych w naturalnym kolorze.

Ważnym uzupełnieniem zimowego stroju są — rękawiczki. Trzeba je umiejętnie dostosowywać do płaszcza, pelisy czy futra. Podajemy tutaj wzory modnych rękawiczek z krajowych skór — efektowne i praktyczne.

Modele futer i rękawiczek:  
**„FUTRO-ELEGANCJA”**  
Poznań, ul. M. Focha 23





# ZE ŚWIATA SZTUKI

## „Wesele” w stolicy

„Wesele” Wyspiańskiego — to sztuka, na której prawie przez pół wieku (prapremiera odbyła się w Krakowie w 1900 r.) wychowywały się całe pokolenia i która budziła sumienie narodowe bezlitosną krytyką polskiego bezwładu, a zarazem urzekającą magnetyczną atmosferą prawdziwej poezji.

Obecnie „Wesele” doczekało się powojennej stołecznej premiery i, mimo, że grane na małej scenie teatru „Opera” na Marszałkowskiej (Miejskie Teatry Stołeczne), przemawia do zapełnionej co wieczór widowni całą potęgą swego nieśmiertelnego czaru.

## Barbara Kostrzevska w „Cyruliku Sewilskim”

W wystawionym ostatnio przez Operę krakowską „Cyruliku Sewilskim” — czaruje publiczność pięknym, o niezwykle soczystej barwie sopranem i bogatą skalą koloratury — pełna wdzięku i wspaniała w aparycji — Barbara Kostrzevska w roli Rozyny.

Świetna śpiewaczka wróciła właśnie z objazdu po Ziemiach Odzyskanych, gdzie dała szereg koncertów, odtwarzając „Najpiękniejsze melodie świata”.

## „Problemy” — kobiecy teatr objazdowy

Któryż widz teatralny w Polsce nie zna „Sprawy Moniki”? Owej sztuki, która przewinęła się przez tak wiele scen prowincjonalnych, sztuki niezmiernie łatwej do grania na każdej najmniejszej scenie, a tak naladowanej — niby pociąg sprężonym powietrzem — dynamiką społeczną? Sztuki, która tak wiele zrobiła dla „sprawy kobiecej”, krusząc mury przesądów, otwierając szeroko okno na wolność i godność człowieka!

Obecnie autorka „Sprawy Moniki”, p. Maria Morozowicz-Szczepkowska, wspólnie ze znaną

reżyserką — Zofią Modrzewską, stworzyła teatr „Problemy”.

Pytamy, jak powstał i jaki będzie ów teatr?

— Będzie — objazdowy. A powstał, bo... musiał powstać — odpowiada żywo p. Maria. — W warunkach powojennych naszych zniszczonych miast i życia mieszkańców prowincji, tak bardzo spragnionych sztuki, potrzeba takiego teatru była paląca!

— Jakie sztuki teatr „Problemy” przewiduje w swym programie?

— Wyłącznie sztuki o problemach: społecznych, obyczajowych, etycznych, jak zresztą mówi sama nazwa teatru. Człowiek dzisiejszy, zmęczony niedawną okupacją, wojną, rozbity u podstaw swej ludzkiej godności, pragnie odszukać w teatrze ślady własnej myśli, chce zobaczyć ludzi odpowiedzialnych za odbywające się przemiany form istnienia, chce dostrzec swój w nich udział. Teatr dzisiejszy nie może być blady i niewiele znaczący, musi być taki, jak dzisiejszy człowiek, odpowiedzialny za odbudowę godności swojej i godności życia.

— Człowiek — budowniczy Jutra — ma prawo zobaczyć w dzisiejszym teatrze — siebie.

— „Na pierwszy ogień” dajemy moją sztukę — „Powroty”. Akcja rozgrywa się w zrujnowanej Warszawie. Można by to nazwać: „4 kobiety czekają...” (Grają cztery aktorki: Aldona Jasińska, Bełkowska, Leśniewska i Sciborowa. Mężczyzn na scenie nie ma, choć myślą o nich jest przesycona atmosfera sztuki). Czekają na mężów, synów, ukochanych... Czekają różnie... Nieraz błędzą. Ale muszą wygrać i zwyciężyć nawet w swych klęskach. Bo ja wierzę w Człowieka! Wierzę, że kobieta odbuduje z ruin nowe życie! Ze doczekamy nowego szczęśliwego świata.

— Więc z „Powrotami” udaje się teatr w objazd po Polsce?

— Tak. Wystartowałyśmy w Warszawie, a teraz pragniemy grać w terenie, wszędzie:



Autorka „Powrotów” —  
MARIA MOROZOWICZ-SZCZEPKOWSKA

w miastach, małych miasteczkach, w najbardziej nawet głuchych zakątkach prowincjonalnych. Na Ziemiach Odzyskanych obiecujemy sobie dotrzeć tam, gdzie jeszcze nigdy nie dotarło polskie widowisko.

— Która to już z rzędu sztuka Pani na scenie?

— „Powroty”? Siódma. Ostatnio napisałam też widowisko: „Wrzesień 1939”, ale będzie ono trudne do wystawienia, bo występuje w nim ponad 100 osób. Poza tym w Państwowym Teatrze Polskim czeka na wystawienie moja sztuka o Juliuszu Słowackim pt. „Genewa, Paquis 10”. A teraz jestem szczęśliwa, że możemy ruszyć jako pionierki sztuki po Polsce!

Entuzjazm p. Morozowicz-Szczepkowskiej jest przekonujący, zdrowy, krzepiący i — potrzebny... Entuzjazm dla teatru i życia! Teatrowi „Problemy” należy życzyć najlepszych wyników w śmiało i szeroko zakreślonych zamierzeniach.

Maria Ankiewiczowa



BARBARA KOSTRZEWSKA — świetny sopran koloraturowy — w roli Rozyny w „Cyruliku Sewilskim”, wystawianym ostatnio przez Operę Krakowską (Fot. Edward Hartwig — Lublin)



ELŻBIETA WIECZORKOWSKA w roli „Gospodyni” w „Weselu” Wyspiańskiego, grany obecnie w Warszawie w Teatrze „Opera” na Marszałkowskiej (Fot. Roman Burzyński — Warszawa)





## Praktyczne i modne...

Estetyczna prostota i praktyczność — oto zasadnicze cechy mody dzisiejszej, która tak rozsądnie przystosowuje się do trudnych warunków życia wojennego.

Najtrudniejszym niewątpliwie zagadnieniem dla większości pań jest problemat palta zimowego. Sympatyczna moda stworzyła więc ostatnio typ płaszcza, który może być noszony jesienią, a przez pomysłowe uzupełnienia futrem staje się odpowiedni do noszenia przez cały okres zimowy. Po-

dajemy tutaj szereg takich modeli — wybitnie praktycznych, a równocześnie zdecydowanie modnych.

Nowe nasze suknie idą również po linii jak najbardziej użytkowej, przy czym największym powodzeniem cieszą się modele tzw. „uniwersalne”. Oto kilka skromnych sukienek na przedpołudnie o charakterze sportowym. Inne — nieco strojniejsze — można z powodzeniem traktować jako popołudniowe.





# Pomysłowe PRZERÓBKI

1. Sukienka efektownie kombinowana z dwóch materiałów: gładkiego — jasnego i ciemniejszego — wzorzystego. Fantazyjny kołnierz, zakończony grubą stębnówką; szerokie mankiety przy modnym pół-krótkim rękawie.

2. Oryginalna sukienka z jasnej wełny ze wstawionym przodem z jedwabiu lub cienkiej welenki. Pomysłowe raglanowe rękawy.

3. Sukienka zapinana z tyłu, z rękawami i kołnierzykiem z innego, np. pasiastego materiału. Taka sama pasiasta torba uzupełnia oryginalną całość.

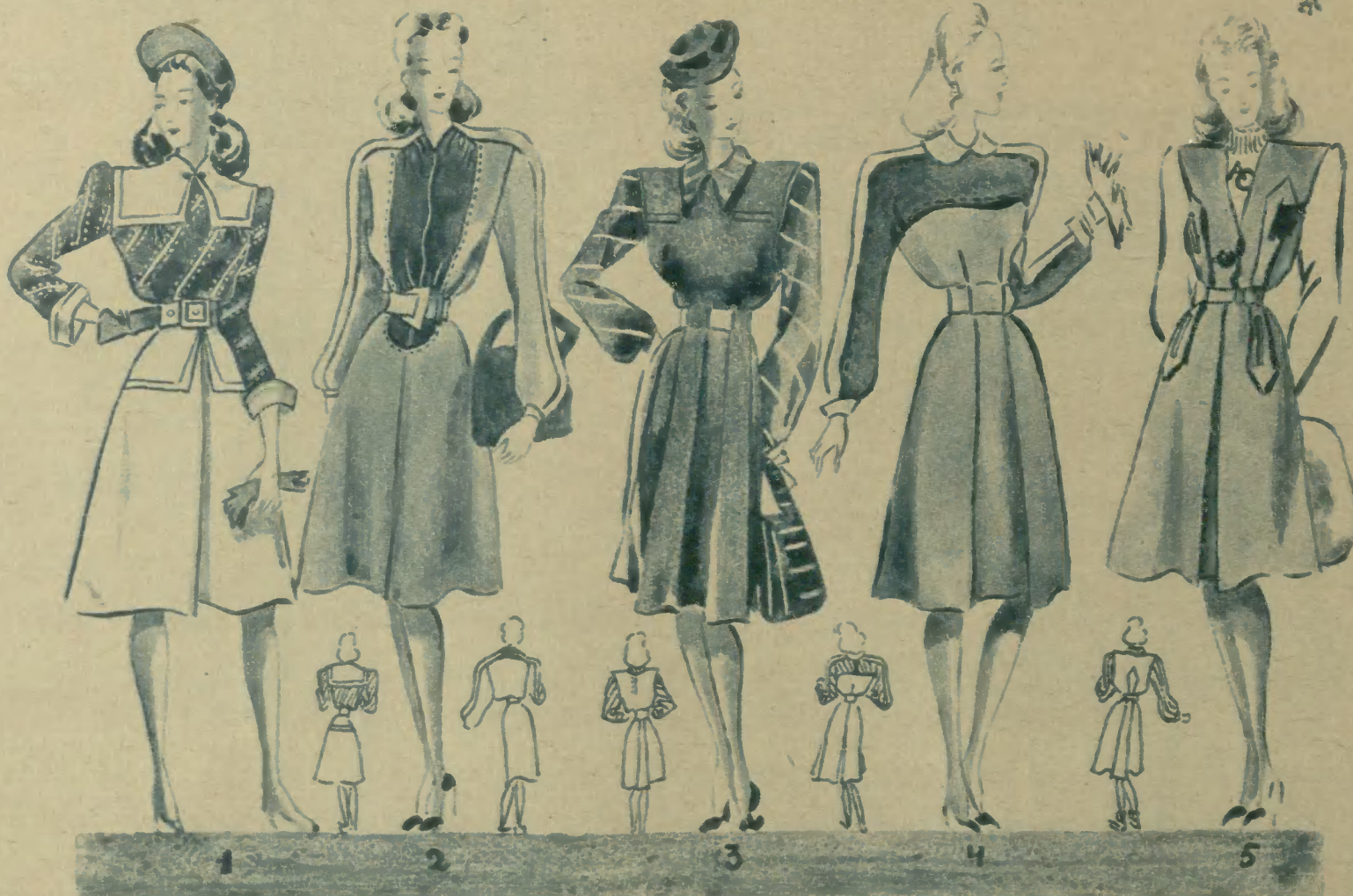
4. Gdy nie starcza nam materiału na długość sukienki, możemy ją przedłużyć, wstawiając kimonowy rękaw, przechodzący w karczek sukni. Przód spódniczki — w dwie dość głębokie kontrafaldy.

5. Sportowa sukienka z efektownymi kieszeniami na staniku i spódnicy.

6. Całość łączona z materiałami — gładkiego i krzaciastego. Może służyć jako garsonka do wyjścia i pod palto zimowe.

7. Skromna sukienka do biura (z podniszczonej wełnianej), która się zbiega, poszerzona ciemniejszymi wstawkami w górze stanika, z efektownie skombinowanymi kieszeniami.

8. Sympatyczny komplecik z gładkiego — ciemnego i jasnego — krzaciastego materiału. Przód rozszerzony ciemnymi wstawieniami. Pikowana torebka z krzaciastego materiału; mały kapelusik z ciemnej wełny. Całość bardzo elegancka!



## Stypendia naukowe czekają na polskie studentki

Ostatnio otwierają się dla Polek możliwości studiów stypendialnych na uniwersytetach amerykańskich i angielskich.

Polskie Stowarzyszenie Kobiet z Wyższym Wykształceniem uzyskało dla swych członkiń (studentek i absolwentek), za pośrednictwem Międzynarodowej Federacji Kobiet z Wyższym

Wykształceniem, szereg stypendiów na rok akad. 1947/8 na studia lub prace badawcze w zakładach naukowych.

Stypendia te obejmują koszty podróży, pobytu za granicą, nauki, utrzymania, licznych podróży naukowych, wycieczek, a nawet garderoby.

Np. dla młodych humanistek ofiarowane zostały stypendia: im. Karoliny Spurgeon — na

rok studiów w Londynie; im. Girton College w Cambridge — na 3 lata studiów.

Szczególnie ponętne jest stypendium im. Aurelii H. Reinhardt, które umożliwia roczne studia naukowe za granicą w dowolnej miejscowości i dowolnej dziedzinie badań.

Kandydatki winny się zgłosić jak najprędzej do Stowarzyszenia Kobiet z Wyższym Wykształceniem, Warszawa, Smulikowskiego 12.



Odpowiedzi na naszą ankietę pt. „Czy, przeżytek i nonsens obyczajowy?” — rozpoczęta w numerze 11-tym, napłynęły tak liczne i tak nadspodziewanie interesujące w treści i formie, że można by było z nich stworzyć pokaźny i ciekawy tom na temat obyczajowości, z punktu widzenia historycznego oraz wymogów dnia dzisiejszego.

Ze jednak ton ich okazał się wyraźnie zdecydowany, że odznaczają się rzadką u nas jednogłównością, kończymy w tym numerze naszą ankietę, uważając zagadnienie za całkowicie rozwiązane. Czekają już bowiem mnóstwo innych problemów, niemniej ciekawych, często palących, które domagają się omówienia, przedyskutowania i rozwiązania. Będziemy je kolejno poruszać na łamach naszego pisma.

Dzisiaj przytaczamy jeszcze na zakończenie kilka niezmiernie charakterystycznych głosów:

### Uklon i uścisk dłoni wystarczą!...

„Mery” pisze:

— Jako tradycję pozostałą po przodkach, możemy spokojnie pocałunek w rękę zarzucić. Pelen szacunku uklon, serdeczny uścisk dłoni — całkowicie wystarczą dla wyrażenia poważania i sympatii. Możemy nadal całować w rękę kobiety starsze, bliższe nam, miłe. Ale niechże pocałunek wyraża naprawdę szacunek pomieszany z uczuciem!

— To z punktu widzenia obyczajowego. A ze zdrowotnego? Ponieważ nieobliczalna wprost ilość najprzyczajniejszych chorób przenosi się przez całowanie chorymi ustami chorych rąk, nie tylko całowanie rąk, ale i podawanie ich — w pewnych warunkach niehygienicznych i nieestetycznych — uważam za zbyt szkodliwe. A już dzieci nie powinno się w żadnym wypadku nakłaniać do całowania rąk!

Można ostatecznie utrzymać ten zwyczaj wobec rodziców lub dziadków, ale i to tylko wówczas, gdy wynika to z ogólnych serdecznych stosunków w rodzinie.

### Na fali sentymentów przeszłości...

— Rozumowo jestem wrogiem całowania rąk ze względów higienicznych — twierdzi Lecha W. z Wrocławia. — Z drugiej strony nie mogę przezwyciężyć sentymentu do pięknego zwyczaju z lat mego dzieciństwa, gdy wszyscy mężczyźni w domu i my — dzieci — całowaliśmy rękę mej babki po każdym posiłku. Niehygieniczne to było — to prawda — ale mieszcilo się w tym geście tyle uczucia i szacunku!... Dziś wystarcza mi pocałunek w rękę mego narzeczonego. Innym mężczyznom chętniej podaję rękę.

### Żadnej pańszczyzny!...

Buńczucznie i stanowczo wypowiada się „An. Pozn.”

— Jako farmaceutka, z racji mego zawodu krzyczę: Nie całować brudnej ręki! Zwłaszcza bez ochoty, a tylko dla zachowania zwyczaju towarzyskiego. Żadnej pańszczyzny, żadnego obowiązku! Ale jeśli już mężczyzna pragnie jednak w ten sposób okazać kobiecie szacunek czy sympatię, ostatecznie — niech pocałuje jej rękę! Ale niech nie cmoka w powietrze lub niech nie ślini własnego palca! Ten groteskowy gest tylko nas obraża! Podanie ręki, a nawet uklon — wystarczą!

### Nie jako nalóg...

Na ugodę idzie „Wiesława N.”:

— W sprzyjających warunkach pocałunek w rękę mógłby być kultywowany jako tradycyjny, piękny indywidualnie polski gest obyczajowy. Ale nie z przymusu, nie z bezmyślności, nie jako nalóg, ani tym bardziej dla pokrycia erotycznych zachcianek...

**Śnieg /atrzański**  
chroni i upiększa cerę  
FALKIEWICZ POZNAŃ ZAKŁAD PAPIERU



**Nie całować w rękę!**  
— zgodnie orzekły nasze Czytelniczki

### W końcu sam wyjdzie z mody...

Bardzo interesujący i źródłowy artykuł dyskusyjny nadesłała nam mgr Ewa Stelicka-Gnarowska. Dla braku miejsca możemy przytoczyć z niego tylko fragmenty. Być może, jeszcze do niego powrócimy.

— Pokolenie międzywojenne nadało pocałunkowi w rękę znaczenie dwojakie: szacunku lub koleżeńskiego zbliżenia. Klasyczny przepis na pocałunek wyglądał mniej więcej tak: w towarzystwie mężczyzna całuje mężatkę, bez względu na jej wiek. Panny, też bez względu na wiek, całować w rękę nie należy. Weźmy to na zdrowy rozum. Z jakiego powodu mężatka powinna cieszyć się większym szacunkiem, niż kobieta niezamężna, która może mieć za sobą lata pracy, zasługi, poświęcenia?!... W stosunkach towarzyskich, w pracy zawodowej, w domu — gest ten dziś nie oznacza nic, poza powierzchowną grzecznością. To też, jeśli nawet nie wypowiemy mu walki, w końcu sam wyjdzie z mody — kończy swe rozważania autorka artykułu.

### Co światu do tego?...

I jeszcze jeden głos, niezwykle ciekawy:

— Czy zna kto z Państwa historię sądową o jegomościu, który został wezwany do odwołania zarzutu, że Pipman nie jest złodziejem? Oskarżony z ochotą zgodził się na wezwanie sędziego, oświadczając: „Pipman nie jest złodziejem”?... — takim akcentem powątpiewania i zdziwionego pytania, iż nikt na sali sądowej nie miał wątpliwości, że oznaczało to, iż Pipman — jest właśnie złodziejem.

— To samo można by rzec o sprawie pocałunku... Uklonem, ba gestem, spojrzeniem można wyrazić najgłębszy szacunek, cześć, podziw i zachwyt. A z drugiej strony pocałunkiem można — obrazić...

— Pocałunek w rękę może być oschły, gburawaty, lekceważący, wyrażający przymus i nonszalancję, obleśny, erotomański, obrzydliwy fizycznie i upokarzający moralnie.

— Bywa lekkie skinienie głową lub ręką, pochylenie postaci, ustąpienie z drogi, które jest jakby duchowym klęknieniem. I bywa pocałunek w rękę, na który warto by odpowiedzieć — policzkiem. Znają te subtelnosci zawodowo aktorzy i dyplomaci, ale czuje je każdy człowiek kulturalny.

— Więc myślę, że reguły być tu nie może. — Oficjalnie, jako obyczaj, w świetle dzisiejszych warunków życia, powinien pocałunek w rękę zaniknąć. Rozumowo biorąc — też!

### Nie można zmuszać mężczyzny!...

A oto wypowiedź mężczyzny „Li-Wong”, bardzo charakterystyczna:

— Nie można zmuszać mężczyzny, tylko w imię zwyczaju, do całowania rąk kobiecych.

— Ale mężczyzna, który myśli, czuje i umie patrzeć na życie — musi nieskonczenie szanować dzisiejszą kobietę! Tę kobietę — pełnowartościowego człowieka, która walczyła obok niego na barykadach, utrzymała polskość domu w strasznych latach okupacji, pracuje — rodząc i wychowując dzieci równocześnie — i mimo wszelkich trudności umie być uśmiechnięta i wiecznie kobieca. Ja nie całuję kobiet w ręce z pustej kurtuazji. Całuję i chcę całować z najgłębszego szacunku dla owego lepszego świata, który kobieta sobą uosabia...

### Nie mówię o zakochanych...

Jestem tylko młoda paniątka, może mało znająca życie — pisze „Danka z Eliżyna”, — ale zdążyłam zaobserwować, że:

1. pocałunek w rękę jest niehygieniczny,
2. mężczyźni całują tylko dlatego, że uważają, iż tak wypada,
3. robią to niezgrabnie, trzeba by ich dopiero do jakichś specjalnych szkół posyłać, żeby nauczyli się ładnie całować,
4. świat powinien iść z postępem, niech więc nas mężczyźni nie całują w rękę,
5. nie mówię tu o zakochanych...

### Głos historyka...

Zanotujemy jeszcze głos naukowca-historyka, ukrywającego się pod inicjałami „A. B.”, a specjalizującego się w dziedzinie obyczajowości polskiej, który właśnie opracowuje dziełko na ten temat:

— W Polsce dotychczas nie tylko mężczyźni całują i nie tylko kobiety są całowane w rękę. Zdarza się, że kobiety całowane są w rękę przez kobiety, a nawet mężczyźni przez kobiety...

— Sprawę tę należy rozpatrywać jako fragment dawnych, powszechnych w Polsce, obyczajów, które jednak mają stałą tendencję do zanikania, silną zwłaszcza i szybką w okresie lat ostatnich.

— Można by z punktu widzenia doświadczeń historycznych wyprowadzić zasadę: na razie pozostawiać pocałunkowi prawo obywatelstwa, zachowując stałą tendencję do jego ustawicznego, choć łagodnego zwalczania. Z biegiem czasu określone formy same się wyłonią. W ten sposób uniknie się kłopotliwych sytuacji, obraz, sporów, zażenowań i kompleksów niższości. Historia uczy ewolucji, każe unikać rewolucji...

### Więc reasumujemy:

Za całowaniem w rękę przemawiają z dawnonie tradycje, sentymenty, nastroje i... urazy psychologiczno-obyczajowe.

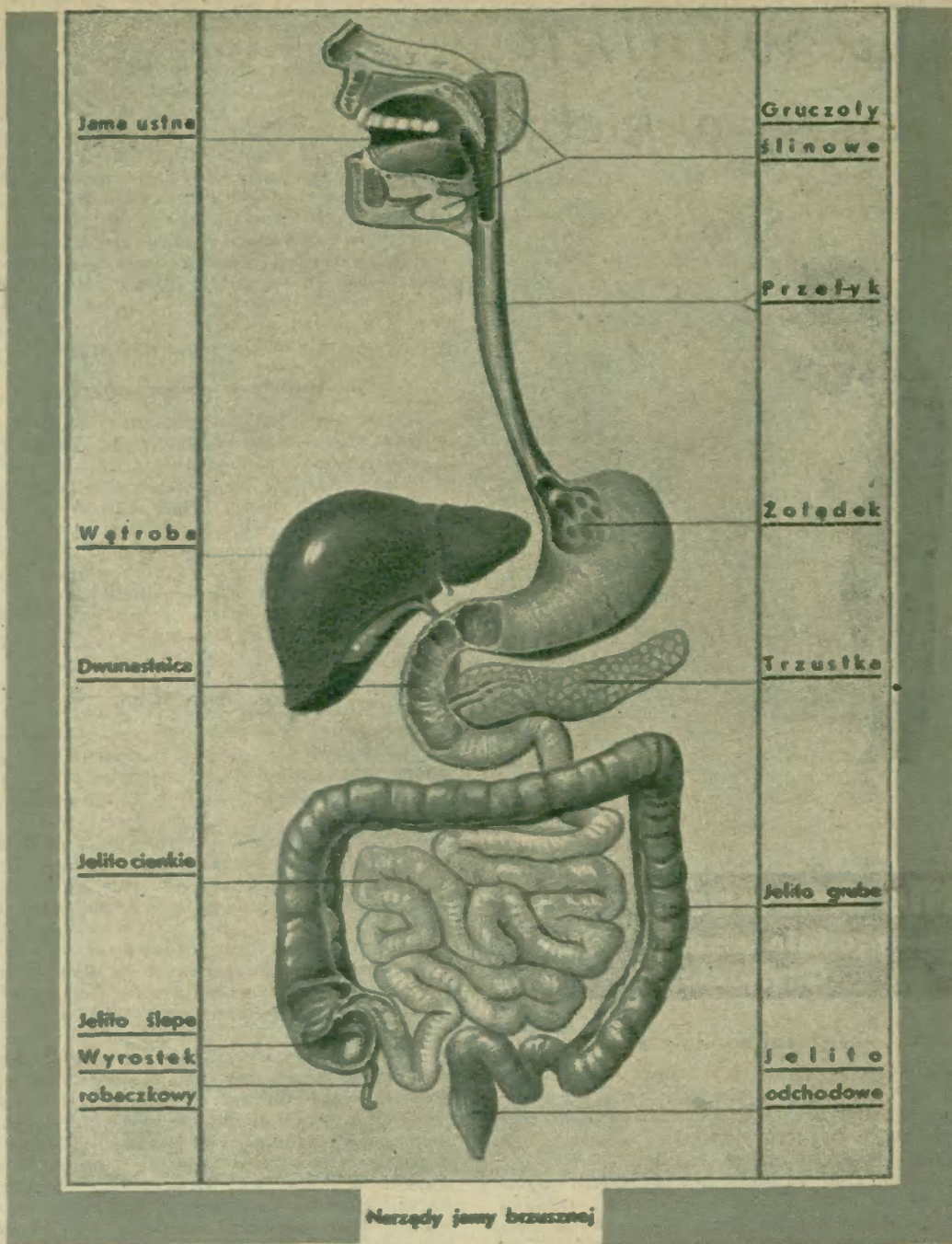
Zdrowy głos dzisiejszych czasów mówi: nie, nie i jeszcze raz nie!

Zycie wydało wyrok na pocałunek w rękę! Nie całujmy!!!

W najbliższym 15-tym numerze naszego pisma zamieścimy listę nagrodzonych uczestniczek i uczestników ankiety. Przynajmniej nagród będą pod uwagę wszystkie odpowiedzi, zarówno drukowane, jak i te, których z braku miejsca nie mogliśmy zamieścić.

**Jestem szczęśliwa  
moje futro  
wygląda jak  
nowe**  
z pracowni  
**J. Czarnomskiego i A. Warzecewej**  
Warszawa - Al. Jerozolimska 49 m. 12





# Dbajmy o zdrowie!

## W „laboratorium” naszego organizmu

Stroskane matki często żalą się lekarzowi, że ich dziecko grymasi przy jedzeniu, że namowy i groźby, zabawianie, a nawet przekupywanie słodyczami — zawodzą. Ze również zawodzą wszelkie „środki na apetyt”.

A dorośli? Jakże często narzekają, że źle cyplają w nocy, że zrana czują się ociężali, że do śniadania zasiadają bez apetytu, że z żołądkiem, z wątrobą coś nie w porządku...

Troskliwa, czujna, doświadczona matka, żona, gospodyni domu — staje bezradna. Jej wiedza domowa nie potrafi zaradzić złu...

Dlaczego tak jest? Bardzo proste! Brak apetytu, bezsenność, zmęczenie, nerwowość, bóle głowy, cierpienia narządów trawiennych mają źródło w tym, że nie umiemy gospodarować w tej wielkiej skomplikowanej fabryce przetwórczej, jaką jest nasz organizm.

Czy wszyscy orientujemy się, co to jest ciężka praca trawienia tj. przyswajania naszemu organizmowi pokarmów tak, by je przerobił mechanicznie i chemicznie, rozłożył, wessał, spalił, zużył, wydalil?

Ważny choćby jamę ustną. W niej rozpoczyna się proces trawienia. Dorosły człowiek zużywa do trawienia ponad 1 litr śliny na dobę. Teraz pożywnie przedostaje się przez przełyk do żołądka, który dla „przepracowania transportu” musi wyprodukować około 1½ litra soku żołądkowego.

Z kolei pokarmy przedostają się do dwunastnicy. Tu pracuje nad ich przeróbką wątroba

przy pomocy co najmniej ½ litra żółci na dobę i trzustka, która też musi w tym czasie wyprodukować ½ litra soku.

Najwięcej jednak pracy mają jelita. Soku jelitowego produkujemy mniej więcej 2 litry na dobę. A poza tym nie zapominajmy jeszcze o soku kiszki grubej.

Jak z tego wynika, człowiek dorosły zużywa na dobę przynajmniej 5 litrów soków trawiennych.

Zrozumiałe jest, że organizm musi mieć czas te wysokowartościowe soki wytworzyć. Najodpowiedniejsza do tej pracy jest noc. Nocą organizm powinien naładowywać sokami właściwe gruczoły, by na rano „stały gotowe do pracy nad naszym śniadaniem”.

Ale cóż, kiedy często idziemy spać zaraz po kolacji, często obfitej i ciężkostrawnej, a wówczas żołądek musi nocą pracować nad trawieniem, zamiast przygotowywać się do pracy na dzień następny. Dodajmy przy tym, że żołądek w dzień trawi pokarmy około 3 godzin, ale nocą w czasie snu — dwa razy dłużej.

W rezultacie więc — po „dobrej kolacyjce” źle śpimy, budzimy się kilkakrotnie, miewamy dręczące sny, a rano z „ciężką głową”, bez apetytu zasiadamy do śniadania. W dalszym zaś rezultacie pojawiają się niedomogi wątroby i woreczka żółciowego.

Inny „grzech” naszego odżywiania — to lękane dorywczo w ciągu dnia drobne „prze-gryzki”. Dziecku np. daje czuła matka przy ładą okazji cukierek, ciasteczko, w lecie „funduje loda”. Dorośli, załatwiający interesy na mieście, „przekaszają” pączkiem w kawiarni

czy kanapką gdzieś przy bufecie. W domu też często chwytą się coś z kredensu, parokrotnie w ciągu dnia.

A dla żołądka jest to niezmiernie szkodliwe. Każdą bowiem taką porcyjką musi się z osobna zajmować. Pomnaża to i utrudnia jego pracę. Posiłek należy jadać 4 razy dziennie (dorośli 3—4, dzieci 4—5 razy). Wszelkie przysmaczki — tylko na deser i to w niewielkich ilościach.

Pewien znakomity lekarz chorób dziecięcych mawiał matkom przy każdej okazji:

— Żeby się mury waliły — ani okruszynki między jednym a drugim jedzeniem! I na dobry spacer! Aż do zmęczenia! Co dzień! Zobacz pani, jaki apetyt będą miały dzieciaki! Uszy im się będą trzęsły!

Co do „zdrowego spacerku”, to i dorośli powinni go przestrzegać. Kolacja — pożywna, lecz lekkostrawna, na 3 godziny przed spoczynkiem, po tym co najmniej półgodzinny spacer bez względu na pogodę — to podstawa prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Sił życiowych nie wolno trwonić, jeśli nie chcemy by nam ich szybko zabrakło!

Nowoczesna dietetyka stwierdza dziś wyraźnie:

— Długowieczność to wiedza umiejętnego żywienia człowieka. H. S.

## Jak żyć chorego przy grypie lub przeziębieniu?

Rozpoczęły się zimne, słotne dni, a z nimi przeziębienia i grypy. To też warto wspomnieć o konieczności zachowania w czasie choroby diety, która łagodzi zmiany temperatury i wpływa na skrócenie okresu choroby.

Przy grypie, jak przy innych chorobach gorączkowych, należy stosować dietę bezmięsną, polegającą na kleikach, jarzynach, soku z owoców, kompotach i owocach świeżych.

Pamiętajmy też, że wartość odżywcza pokarmów zależy od sposobu ich przyrządzenia. Np., gotując jarzyny z dużą ilością wody przez dłuższy czas, pozbawiamy je całkowicie witamin. Dlatego też powinno się gotować je możliwie krótko i w małej ilości wody. Skoro tylko utracą smak surowizny i chrupkość — są gotowe do spożycia.

Najpożywniejsze i najsmaczniejsze są jarzyny gotowane na parze.

Ważnym jest też podtrzymanie sił chorego organizmu przez częste i regularne podawanie posiłków. Nie należy jednak przeciążać żołądka i zmęczać go do nadmiernej pracy.

Mieędzy jednym a drugim posiłkiem robimy 3-godzinne przerwy.

Np., na śniadanie o 9 rano — lekka herbata lub kawa z mlekiem i sucharkami.

Na obiad o 12 — kaszka na wodzie z surowym masłem albo kleik na smaku z jarzyn, kalafior, kompot.

Na podwieczorek o 3 — szklanka soku ze świeżych owoców lub soku kompotowego, kilka sucharków.

Na kolację o 6 wieczorem — znów kleik z sucharkami.

Choremu na grypę dobrze jest podawać dużo płynów. Woda z sokiem powinna stać stale koło łóżka.

Jeżeli przy grypie występują zaburzenia żołądkowe, to musimy poprzestawać tylko na kleikach i lekkich herbatkach. Owoce, soki, kompoty itp. mogłyby choremu zaszkodzić.

W tych wypadkach należy się ściśle stosować do zaleceń lekarza, których bagatelizowanie może doprowadzić do poważnych zaburzeń.

Równie ważną jest dieta w okresie, kiedy chory powraca do zdrowia. Apetyt nie zawsze mu dopisuje, a osłabiony organizm należy za wszelką cenę wzmocnić. Posiłki punktualnie podawane muszą być smaczne, urozmaicone i samym estetycznym wyglądem pobudzać apetyt.

Przy tym muszą być jak najbardziej wartościowe z punktu widzenia odżywczego.

Przy umiejętnej kuracji dietetycznej nasz chory będzie szybko wracał do zdrowia.

## Łuszczyca

„Czytelniczka z Łodzi”. Łuszczyca jest jedną z najbardziej uporczywych i trudnych do leczenia chorób skórnych. Występuje w różnych odmianach i może mieć swe podłoże w ogólnym schorzeniu organizmu.

Radzimy przede wszystkim zwrócić się do lekarza-specjalisty-dermatologa dla ustalenia przyczyny choroby i przeprowadzenia systematycznej kuracji.





# Pielegnujmy urodę!

## Chrońmy cerę przed chłódami jesieni!

Nadeszły szare dni późnej jesieni, słotne i chłodne... I znów jak grzyby po deszczu wyrastają przed nami — kobietami nowe sezonowe kłopoty kosmetyczne.

W lecie dokuczały nam piegi i żółte plamy. Jesienią zjawiają się inne defekty nie mniej szpecące.

Skóra sinieje i szarzeje, czerwieni się łatwo, staje się szorstka i wrażliwa, łuszczy się i marszczy, pojawiają się swędzące wypryski podskórne, a nierzadko sinica rąk, nóg i nosa — ślady odmrożeń z lat ubiegłych.

Wszystkim tym defektom można zapobiec. Trzeba zacząć od tego — co najważniejsze — tj. od analizy ogólnego stanu zdrowia.

Pamiętajmy, że odmrożeniom ulegają najłatwiej osoby chore na serce, płuca, i anemiczne. W tych wypadkach należy zasięgnąć porady lekarzy-specjalistów.

Zewnętrznie, poza właściwą pielęgnacją skóry, chronić ją musimy przede wszystkim przed zmianami atmosferycznymi, stosując pod puder kremy — izolatory. Nie pora teraz na kremy lekkie — piankowe czy owocowe! Przeznaczeniem kremów piankowych jest chłodzenie skóry, teraz zaś potrzebne są kremy łagodzące podrażnienia i nie pozwalające skórze łatwo marznąć. Są to cold-kremy woskowe, eucerynowe, lanolinowe — oczywiście odpowiednio dobrane do gatunku skóry: suchej, tłustej lub normalnej. Po nałożeniu kremu należy skórę zapudrować, tworząc w ten sposób warstwę ochronną, zabezpieczającą skórę od wiatru, chłodu i wilgoci.

Pielęgnacja skóry, jak już nieraz pisałam, polega w dużej mierze na odpowiednim myciu.

Skórę suchą i normalną myjemy rano i wieczorem odwarem ślazu (łyżeczka ślazu

na szklanek wody, dodać odrobinę miodu). Po osuszeniu, na noc — stosować krem dobrany odpowiednio do wieku i defektu skóry. Jeżeli nie mamy odpowiedniego kremu, przygotowujemy sobie następującą maść: jedno żółtko, łyżeczkę świeżego smalcu lub sadła z nerek cielęcych (sposób wytopienia podawałam), 5 kropeł ol. rycynowego, 10 kropeł nalewki benzoowej i kilka kropeł zapachu — wszystko razem wymieszać i ukreć na jednolitą masę, przełożyć do czysto umytego słoika i trzymać w chłodnym miejscu. Pod puder dajemy cold-krem półtłusty.

Skórę tłustą myjemy wodą ciepłą i mydłem, przeznaczonym dla skór tłustych; po osuszeniu przemywamy odwarem jałowca lub skrzypu. Na noc należy stosować odpowiednią maść, zależnie od defektów. W razie podrażnienia używać maść borną lub cynkową, albo ichtiolową (Inotyol). Rano, po umyciu, przemyć skórę wódką jałowcową (2 łyżeczki rozgniecionego jałowca na szklanek wódki; trzymać w ciepłym miejscu przynajmniej przez 10 dni, poczem przefiltrować przez watkę). Pod puder stosujemy cold-krem nie tłusty, a parafinowy.

Jeżeli jednak przez nieodpowiednią pielęgnację skóry i niestosowne ubiory nie zdołaliśmy zapobiec cięższym lub poważniejszym odmrożeniom, należy natychmiast udać się do lekarza: w ten sposób unikniemy długotrwałej i uciążliwej kuracji.

Pamiętajmy też, że musimy być zawsze ubrane odpowiednio do pory roku. Cieniotkie pończoszki, krótkie sukieneczki, filuterne kapelusiki powinny być w zimie „milycyjnie” zabronione. W zimie musimy ubierać się w wulny. Futerka królicze, jeżeli nas nie stać na inne, ochronią nas od przykrych następstw w postaci przeziębień i różnych chorób.

O odmrożeniach pomówimy w następnym artykule.

Helena Brzezińska

## Pieprzyki

Izabela. Drobnych punkcików brązowych na skórze nie da się niczym usunąć. Musi się Pani pogodzić z tymi niegroźnymi defektami, które jako przysłowiowe „pieprzyki” dodają podobno wdzięku urodzie kobiecej... Nie holdujemy zabobonom, ale prababki nasze twierdziły nawet, że „pieprzyki” przynoszą szczęście...

Czerwone żyłki na twarzy można usunąć za pomocą elektrolizy w dobrym zakładzie kosmetycznym.

## Jak usunąć znaki po ospie?

Radomianka. Znaków po ospie całkowicie usunąć nie można. Można natomiast mocno zneutralizować ich szpecący wygląd w dobrym zakładzie kosmetyczno-lekarskim. Należy w tym celu przeprowadzić w ciągu mniej więcej dwóch tygodni zabieg złuszczenia naskórka. Rezultaty osiąga się na ogół bardzo dobre. Wprowadzie wszystkie blizny nie znikną od razu jak za dotknięciem różdżki czarodziejskiej, ale skóra wygładzi się, naciągnie i defekt stanie się mniej widoczny.

## Dla ożywienia skóry

Niezapominajka. Nadmierną suchość skóry zwalczać trzeba niekiedy przez długie miesiące. Stosujemy przede wszystkim mycie w odwarze siemienia lnianego, względnie w słodkiej dobrej śmietance, połączonej pół na pół z wodą. Na noc — krem odżywczy lecytynowy. Wbijamy go leciutko palcami w skórę przez 5 minut, aby pobudzić krwioobieg. Rano nakładamy maseczkę z żółtka, oliwy i mąki kartoflanej. Po 5 minutach zmywamy ją wodą, najlepiej miękką — przegotowaną. Potem przemywamy twarz jeszcze wodą różaną. Pod puder nakładamy kremy półtłuste, gdyż zbyt odżywcze wciągałyby w skórę kurz i brud.

## Sine policzki i nos

Repatriantka. Siność nosa i policzków jest zapewne wywołana przyczyną wewnętrzną, przypuszczalnie na tle zmian serca i dlatego należy niezwłocznie udać się do lekarza. Zewnętrznie, aby defekt uczynić mniej widocznym, — myć twarz wodą tzw. orszado-migdałową: 2 dkg słodkich migdałów sparzyć gorącą wodą, utrzeć na miazgę, zalać ciepłą wodą, maczać w tym płynie watkę i zmywać twarz. Na noc smarować twarz maścią kamforową, ichtiolową, a na dzień — krem eucerynowy.

## Wągrzy

„Maturzystka Grażyna”. Dla oczyszczenia twarzy z wągrów — myć twarz mydłem antyseptycznym i otrąbkami, dodając trochę 3%-owej wody utlenionej (wszystko razem zmieszać i myć twarz za pomocą tamponika waty). Zabieg ten należy stosować cierpliwie przez parę miesięcy, po dwa razy dziennie. Poza tym jednak należy co pewien czas oczyszczać twarz w dobrym zakładzie kosmetycznym.

## Porost brwi i rzęs

„Licealistka”. Na przyciemnienie i porost brwi i rzęs dobre są okładzki z mocnej esencji herbacianej (codziennie po 5 min.). Po tym należy smarować rzęsy i brwi olejkami rycynowym za pomocą małej szczoteczki.

## Różne

„Trzy studentki z Łodzi”. 1. Najbardziej tuczą: kłuski, cukier, śmietanka, orzechy, kasze. W ogóle należy jadać potrawy tłuste, dużo masła, z owoców — najlepiej gruszek. Po posiłkach — jeśli możliwe — leżeć pół godziny. Dobre są zastrzyki arsenikowe, jednak tylko za poradą lekarza.

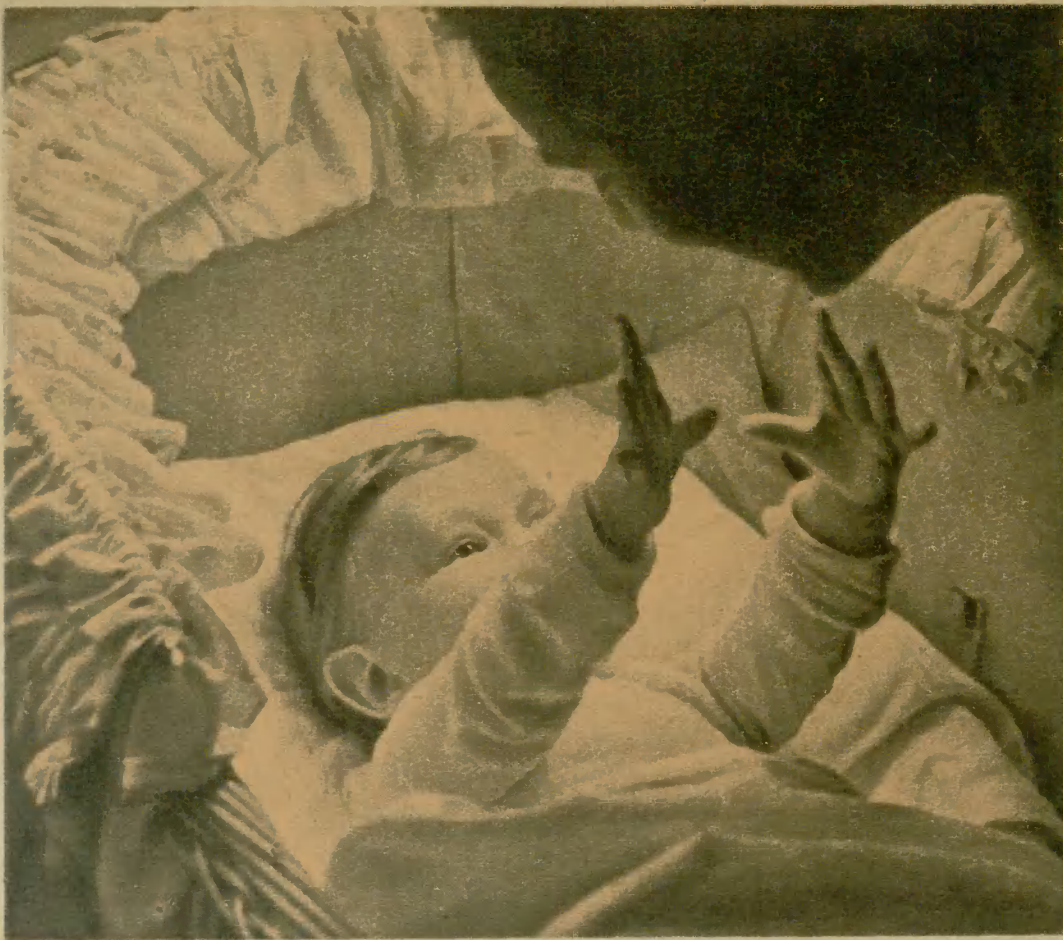
2. Myć twarz 2 razy dziennie mydłem przetłuszczonym, stosować maseczki z żółtka, mleka i mąki pszennej.

3. Jędrność mięśniom przywrócić może gimnastyka.

## Od Redakcji

Stały dział porad kosmetycznych prowadzi na łamach naszego pisma P. Helena Brzezińska, b. właścicielka znanego gabinetu kosmetycznego „Izis”, która kieruje obecnie bezpłatną Poradnią Pielęgnacji Skóry i Kosmetyki przy Spółdzielni Pracy „Radość” w Warszawie, ul. Noakowskiego 12.





Pierwsze słowo małej ludzkiej istoty: M... MA... MA...!

# MATKA I DZIECKO

## Ubieramy dzieci na chłody

Najzdradliwszą porą roku jest jesień. Chorobom i przeziębieniom zapobiegać należy przez racjonalną higienę i właściwą odzież.

Jeśli w dni chłodne ubieramy dziecko w zbyt wielką ilość ciepłych rzeczy, tamujących swobodę ruchów, to ono, mimo wszystko, albo zmarźnie, albo się mocno przegrzeje, jeśli będzie usiłowało biegać.

Odzież, należyście spełniająca swe zadanie, musi być: 1) lekka, 2) dobrze dopasowana do wzrostu i figury dziecka, i 3) czysta. Lekkość osiąga się przez właściwy dobór tkanin i dobry ich gatunek.

Dla dzieci należy używać na zimowe ubranka i paletka wełny najlepszego gatunku, którą dziś możemy zdobyć jedynie, przerabiając dziecku ubranka z tzw. „ciuchów”, czyli dawnych dobrych welen. Dobrze jest również robić ubranka trykotowe na drutach lub szydełkiem.

Właściwe dopasowanie fasonu i kroju do wymiarów dziecka zapewnią mu swobodę ruchów, niezbędną do dobrego samopoczucia.

Przezorność matek każe im często robić ubranka lub palta na wyrost. W ten sposób dziecko nigdy nie chodzi właściwie ubrane. Bo nowe ubranko jest oszeponione przez zbyt wielkie rozmiary i łatwiej się przez to wygniąta i niszczy. A gdy jest już podniszczone, okazuje się, że dziecko już dawno z niego wyrosło, więc cel robienia na wyrost jest już tym samym chyblony.

Lepiej jest zastosować pewne rezerwy w szwach, szerszy zakład w dole, ale nie należy nigdy robić zbyt długich rękawów. Raczej schowajmy nieco materiału na przewidzianą zmianę mankiętów, nowy kołnierzyk, ewentualnie — karczek.

Zrobiony z dobrej wełny jeden paltocik bez podszewki, z wykończonymi lamowaniem szwami, służy znakomicie całe lato. Jesienią i wczesną wiosną dziecko nosi pod spód rajtuzki i ciepły sweterek. I to jest wystarczające. Gdy nadchodzi zima, pod ten sam paltocik dajemy lekką podpinke, przypinaną na guziki. Może być ona przepikowana z watoliny, podszytej ciepłą podszewką, może być z wielbłądziej wełny, albo też z trykotu zrobionego szydełkiem lub na drutach.

Kołnierzyk i mankiety robimy z futerka króliczego i mamy już gotowy płaszcz zimowy.

Futerko dla dziecka może być tylko dodatkiem w odzieży. Ubieranie dzieci w paltociki futrzane jest błędem, gdyż sprzeciwia się normalnemu hartowaniu dziecka.

Jeśli jednak chodzi o hartowanie, to nie należy wpadać w przesadę.

Dzieci, chodzące podczas mrozów z gołymi kolanami, z odkrytą szyją, bez nauszników i bez rękawiczek — mają zazwyczaj poodmrażane ręce i uszy, zapadają na bronchit i często cierpią na schorzenia stawowe.

Nie wskazane jest również dla dzieci noszenie kaloszy lub botów. Jest to zbyt ciężkie obucie nogi i powoduje pocenie się stóp. Ten sam rezultat dają trzewiki na gumowej podszewie. I dlatego gumy należy w ubiorze dziecka starannie unikać, stosując przede wszystkim obuwie na skórzanej podszewie, a zimą — uzupełniając je kaptami.

## Higiena snu dziecka

### Wietrzenie pokoju

Aby sen dziecka był zdrowy i spokojny — trzeba, żeby powietrze w pokoju było czyste, bez domieszek czadu z piecyków, gazów z maszyny, dymu z papierosów, zapachów kulinarnych i nagromadzonych wyziewów z oddechów ludzi, stłoczonych przez warunki dzisiejsze w jednoizbowych mieszkaniach.

Wiosną, latem i wczesną jesienią okno w pokoju winno być otwarte całą noc. Łóżeczko dziecięce ustawia się wtedy tak, aby nie było na linii przewiewu, lecz aby powietrze miało łatwy dostęp do tego kąta pokoju.

Rano, po obudzeniu dziecka, pościel rozrzućmy na łóżeczku i pozwólmy jej wywietrzeć, odparować, a po godzinie starannie łóżko zaciśnijmy.

Wieczorem przy rozścieleniu łóżka nie rozrzućmy poszczególnych sztuk pościeli, lecz układamy je tak, jak trzeba na noc. Jeśli przez wietrzenie pokoju zbyt się ochłodzi, staramy się nagrzać łóżko do przyjemnej temperatury grzałką elektryczną, kamionką, lub zwykłymi butelkami z gorącą wodą. Lecz butelki te w momencie kładzenia dziecka do łóżka natychmiast usuwamy.

Zimą wietrzenie pokoju jest nie mniej konieczne, aniżeli w innych porach roku. Tylko wietrzy się krótko i umiejętnie, na pół godzinę

przed snem, otwierając okno nie dłużej, niż na przeciąg kwadransa. W mroźne wieczory dziecko w czasie wietrzenia pokoju powinno być z niego usuwane. Można je w tym czasie po prostu myć w przyległej kuchni czy łazience.

Nie jest rzeczą wskazaną, aby zimą łóżeczko dziecięce stało w bliskim sąsiedztwie pieca, czy piecyka ogrzewającego pokój. Dziecko może się łatwo zapocić, często dziecko się w nocy odkrywa, a przy zmianie temperatury w pokoju, szczególnie nad ranem, może się łatwo zaziębić.

### Układamy dziecko do snu

Jest rzeczą nie do pomyślenia, aby dziecko co wieczór nie było należyście umyte, zanim pójdzie spać. Buzia, rączki, nóżki, pupka — muszą być nie tylko umyte, ale i zdezynfekowane. Tu zdarta na kolanie skóra, tam zadrapanie lub skaleczenie, tu przyszyk rozdrapany lub krostka, a znów gdzie indziej jakiś ślad odparzenia, czy zaczerwienienia.

Przetarcie skaleczeń spirytusem lub wodą utlenioną, przesypanie zaczerwienienia talkiem czy pudrem ryżowym, zabezpieczenie bandażem poważniejszych skaleczeń — zapobiegnie wszelkim złym skutkom.

Przynajmniej raz na tydzień dziecko musi być kąpane i mieć mytą głowę. Aby z zupełnie mokrymi włosami nie poszło spać, kąpać się powinno na dwie godziny przed pójściem do łóżka. Główka kilkakrotnie musi być wytarta suchymi szmatkami lub ręcznikami, zmienianymi kolejno.

Bielizna nocna dziecka, to albo długa nocna koszulka, albo pyjama — pajacyk. Bielizna nocna latem może być bawełniana lub lniana, zimą porą — raczej flanelowa, gdyż zetknięcie ciała z tkaniną, pokrytą lekkim kutnerkiem, nie daje uczucia dreszczu. Koszulka nocna musi być długa aż do stóp i nie szersza w obwodzie w dole aniżeli 80 cm; wtedy dziecko się nie wykopuje z bielizny. Pajacyk — pyjama jest krajany łącznie — bluzka z majteczkami, przy czym majteczki mają wyrobione krojem stopki, tak, że tworzą jakby pończoszki. Podkroj w kroku powinien być na wysokości połowy ud, dzięki temu majteczki, opierające się na stopach, nie będą podczas snu posuwały się wyżej i nie będą dziecka uwierały w pachwinach.

### Czyste łóżeczko

Nocna bielizna osobista dziecka musi być prana przynajmniej raz na tydzień. Bielizna pościelowa powinna być zmieniana co dwa tygodnie.

Jedna poduszka, aby główka leżała niezbyt wysoko, powinna być z dobrze dartej pierza, a lepiej z puchu. Poszewka gładka — bez koronek lub zakładek. Najhigieniczniejsze okrycie latem — to kocyk podpięty prześcieradłem. Na zimę — kolderka pikowana z wełnianej waty, powleczone zamkniętą kopertą.

Nakrycie dziecka musi być zawsze lekkie i nie przegrzewające. W miarę zmian temperatury można je normować przyrzucając na wierzch czegoś cieplejszego.

Na tym ograniczyć można zasadnicze wskazania, dotyczące higieny snu dziecka.

M. A.







# W NASZEJ KUCHNI

## Surówki

### Kiszona kapusta z jabłkami

1/2 kapusty, 1—2 jabłka, oliwa i cukier (do smaku). Kapustę pokrajać, obrane jabłka utrzeć na tarce lub pokrajać, zaprawić, zmieszać.

### Surówka z mieszanych jarzyn

2 marchwie, 1 pietruszka, 1 kalarepka (w zimie zamiast kalarepki — brukselka), 1 jabłko, kawałek selera. Wszystkie jarzyny pokrajać jak najcieniej w paski, zaprawić, wymieszać i zostawić na 2 godziny w zimnym miejscu. Można dodać trochę szczypiorku lub sparzonej, drobnutko posiekanej cebuli.

### Surówka „Julia”

25 dkg kapusty włoskiej, 20 dkg jabłek, ogórek kiszony.

Surową kapustę poszatkować cienko — jak makaron do rosółu, obrane jabłka i ogórek pokrajać w drobną kostkę, wymieszać i zaprawić do smaku cukrem i kwaskiem cytrynowym.

### Salata-surówka

20 dkg marchwi, 10 dkg selera, 20 dkg jabłek, ogórek kiszony, chrzan, cukier, sól, oliwa — do smaku.

Jarzyny i obrane jabłka utrzeć na tarce, ogórek drobno pokrajać, zaprawić do smaku kwasem ogórkowym i postawić w zimnym miejscu na godzinę.

## Zupy

### Zupa „dziadowska”

Proporcja: 30 dkg jarzyn z cebulą, 40 dkg ziemniaków, 8 dkg mąki, 1 jajo, 4 dkg słoniny, sól, listek bobkowy.

Wygotować wywar z jarzyn, przecedzić, włożyć pokrajane w kostki lub plasterki ziemniaki, ugotować. Gdy mięknie — wrzucić zacierki przygotowane z mąki i jaja, gotować jeszcze około 5 minut.

Zrumienić pokrajaną słoninę (jeśli kto lubi, można ją zasmażyć z pokrajaną cebulką), wlać do zupy i zaraz podawać, żeby skwarki nie zmiękły. Dla małych dzieci możemy podać tę samą zupę, odławszy porcję jej przed zaprawieniem słoniną, dodając zamiast niej łyżeczkę surowego masła.

### Zupa cebulowa

Włoszczyzna, 1/2 cebuli, 4 dkg mąki, 1/2 litra śmietany, szczypta cukru.

Ugotować wywar z włoszczyzny (zupa będzie smaczniejsza, gdy rozgotujemy w niej 2 dkg ususzonego chleba). Obraną i pokrajaną cebulę dusić oddzielnie z odrobiną masła (aż cebula zmięknie), przetrzeć przez cedzak, rozprowadzić wywarem, zaprawić mąką i zagotować. Mieszając — wlać śmietanę, wsypać zieleninę. Podawać z grzankami.

## Dania mięsne

### Zrazy wołowe lub baranie — zawijane

Mięso, pokrajane w poprzek włókna w plasty grubości 1 cm, zbić, posolić lekko, posmarować musztardą, nałożyć ogórkiem i słoniną — pokrajanymi w paski, zwinąć, spiąć patyczkiem lub związać nitką, obsypać mąką, obrumienić na maśle, ułożyć w rondlu i dusić pod przykryciem, dolewając trochę wody, aż zrazy będą miękkie.

Jeśli ktoś woli sos gęsty, zaprawić mąką przed wydaniem (można też zaprawić śmietaną).

Na farsz do takich zrazów można również użyć tartą buleczkę, zmieszaną z posiekaną usmażoną cebulą i surowym jajkiem, solą, pieprzem i zieleniną.

Podawać z ziemniakami lub kaszą.

## Obiady w listopadzie

### Poniedziałek

Zupa pomidorowa z kaszą.  
Knedle ziemniaczane.  
Kisielek owocowy.

### Wtorek

Zupa rybna z łazankami.  
Bigos z karpia z ziemniakami.

### Sroda

Zupa z dyni.  
Flaczki jarskie.

### Czwartek

Zupa ze świeżych grzybów.  
Placki z płatków owsianych.

### Piątek

Zupa jarzynowa.  
Dorsz à la sznycel.

### Sobota

Zupa „dziadowska”.  
Kotlety z kapusty z sosem.

### Niedziela

Barszcz ukraiński.  
Bitki baranie z brukwią.  
„Ambrozja” z borówek.

## Potrawy z ryb

### Ryba duszona z selerami

1 kg szczupaka lub dorsza, 2 duże selery, 4 dkg masła.

Selery umyć dobrze szczytką i ugotować w całości na pół-miękko. Rybę przepołować wzdłuż kregostupa, wyjąć ości, pokrajać na filety i posolić. Selery obrać, pokrajać w plastery, ułożyć w rondlu, przekładając rybą, wlać trochę wywaru z kości, dodać masło i dusić na wolnym ogniu. Parę pieczarek lub grzybów podniesie smak potrawy. Lekko zaprawić mąką. Można rybę obrumienić i zaprawić śmietaną.

### Rizotto z dorsza lub innej ryby

1/4 kg ryby, 30 dkg mieszanych jarzyn, 5 dkg tłuszczu, 20 dkg kaszy jęczmiennej lub ryżu.

Sos: 2 dkg grzybów, kawałek cebuli, 1/2 litra śmietany, łyżka mąki.

Jarzyny poszatkować, włożyć do rondla, wlać trochę wody i udusić na pół-miękko, następnie ułożyć rybę i dusić na wolnym ogniu przez 15 minut.

Na półmisku ogniotrwałym ułożyć kaszę ugotowaną na sypko, rybę z jarzynami poleć gęstym sosem, wstawić do pieca i zapiec. Można podawać nie zapiekaną, polewając gorącym, rzadszym sosem.



Tak wygląda jako roślina cenna przyprawa kuchenna — majeranek

Sos: wymyte grzyby ugotować z cebulą (pieprzem), potem posiekać lub pokrajać w paski, zaprawić mąką, zagotować i wymieszać ze śmietaną.

### Bigos z karpia

Karpia obrać z ości, pokrajać na małe dzwonka i nasolić. Z głowy, ości i jarzyn ugotować wywar. Świeżą kapustę poszatkować, zalać wywarem, udusić, zaprawić pomidorami i rumianą zasmażką. Rybę obsypać mąką i usmażyć z cebulą. Przed podaniem, rybę włożyć do kapusty, lekko zamieszać i raz zagotować na wolnym ogniu.

## Desery

### „Ambrozja” z borówek

Świeże borówki zamiast podawać do mięsa, możemy użyć na doskonały deser.

Proporcja: 2 białka, 2—3 łyżki cukru, 1/4 smażonych borówek.

Białka ubijamy z cukrem na pianę, poczem wkładamy — po łyżeczce — borówki i ubijamy nadal, aż zaczną tężeć.

### Legumina z jabłek — zapiekana

10—12 średnich jabłek, 6 dkg cukru. Na krem: 1/2 litra mleka, 4 dkg mąki, 4 jaja, 8 dkg cukru, 2 dkg masła, wanilia.

Obrane i wydrążone jabłka włożyć do rondla, posypać cukrem, wlać trochę wody, przykryć i gotować, uważając, by się nie rozgotowały. Po ostygnięciu włożyć na półmisek posmarowany masłem (nałożyć konfiturami) pokryć kremem i wstawić na 10 minut do gorącego pieca.

Podawać z cukrem lub z sokiem.

Krem: żółtka utrzeć z cukrem, dodać mąkę, mleko, masło, wanilię, wstawić garnek do rondla z gorącą wodą i ubijać na ogniu, aż masa zgęstnieje; gdy przestygnie — wymieszać z pianą.

### Mus z jabłek

1/2 kg jabłek (najlepiej — antonówek), 10 do 15 dkg cukru, 2—3 białka.

Jabłka upiec, przetrzeć przez cedzak, dodać cukru, białka, i ubijać, aż masa będzie gęsta i pulchna; przelać do szklanej salaterki, poleć sokiem lub konfiturami i postawić w zimnym miejscu.

### Galaretką z soku jagodowego

Do gorącej wody wkładamy opłukaną uprzednio w zimnej wodzie żelatynę, a gdy się rozpuści, dolewamy soku jagodowego tyle, by była dość słodka i smaczna. Stawiamy do zastygnięcia w chłodnym miejscu.

Tak samo robimy galaretki ze wszystkich soków owocowych.

### Kisielek owocowy

1/2 kg sezonowych owoców rozgotowujemy z wodą (jeśli są z gatunku mniej aromatycznych, dodajemy zapachu), przecieramy, dosypujemy 10—15 dkg cukru, zależnie od tego, czy owoce są słodkie czy kwaskowate, mieszamy — by cukier się rozpuścił. Wlewamy 5—7 dkg mąki kartoflanej, rozpuszczonej w 1/2 szklance zimnej wody. Stawiamy na wolnym ogniu i powoli mieszając — zagotowujemy. Wylewamy kisiel do salaterki przepłukanej wodą, by przy wyjmowaniu nie przylegał. Stawiamy w chłodnym miejscu do ostudzenia.

### Kisiel z surowych jabłek

1/2 litra wody, 7 dkg cukru, 3 dkg mąki ziemniaczanej, 1/2 kg jabłek (wanilia).

Do wody wsypać cukier, mąkę i — mieszając — zagotować. Obrane jabłka utrzeć na tarce i wymieszać dobrze z kisielem.

Ostudzić i podawać z sokiem.



# Mój dom

## Zabezpieczenie mieszkania przed zimą

W bieżącym sezonie sytuacja opalowa jest na ogół znacznie lepsza, lecz węgiel niestety dużo droższy. Dla przeciętnego pracownika zrobienie niewielkiego zapasu opału na zimę wymaga dużych wysiłków materialnych.

Zapobiegliwa gospodyni domu powinna zabezpieczyć swoje mieszkanie tak, by ten drogi opał nie marnował się, a domownicy nie tracili swego własnego ciepła w niedostatecznie ogrzonym mieszkaniu.

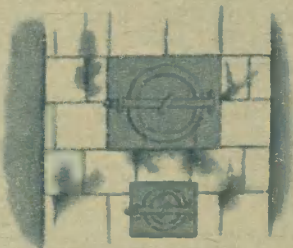
### Okna i drzwi

Domy, które ocalały z zawieruchy wojennej, mają przeważnie futryny okien i drzwi naruszone, a nowe ramy okienne, robione w zeszłym roku przeważnie z niezbyt suchego materiału, dziś są już wypaczone i z dużymi szparami.

Spaczenia i duże szpary musi stolarz doprowadzić do porządku.

Opatrzmy szyby, kitując na nowo tam, gdzie kit się wykruszył. Jeżeli kupujemy kit szklarski, musimy uważać, by nie kruszył się zbyt szybko, gdyż jest to oznaką, że już wysechł, a zrobić go na nowo jest dosyć trudno. Jeżeli jest zbyt twardy i jednolity, chociaż twardy, możemy go użyć, lecz przedtem trzeba go wyrobić.

Aby osiągnąć kit właściwej konsystencji, należy go położyć na kawałku deski lub dykty, wybić mocno siekierą lub młotkiem, wciąż przewracając, aż będzie miękki i elastyczny. Kit własnej roboty jest najpewniejszy. Na desce rozrabiamy gęste ciasto z mielonej kredy i oleju lnianego lub pokostowego, potem wy-



W źle „wyprawionym” piecu marnotrawimy drogocenny opał, zatruwając się jednocześnie tlenkiem węgla

bijamy — jak wyżej. Kit należy przechowywać w mokrej szmacie i w niezbyt suchym miejscu.

Najpopularniejszym środkiem do opatrywania okien są waleczki z waty, które przykleja się do ramy okiennej, lecz wata przy częstym otwieraniu okna strzępi się i niszczy.

Praktyczny i wypróbowany jest sposób uszczelniania okien za pomocą kitu, zrobionego z 6 części kredy, 4 części mąki żytniej i 4 części oleju pokostowego lub lnianego. Taczamy kawałek kitu na waleczkę i wciskamy pomiędzy zewnętrzne okno a obramowanie. Obłożysz okno wokół, posypujemy suchą kredą cały waleczkę (najlepiej robić to szerokim pędzlem) i ostrożnie przymykamy okno. W ten sposób wypełnią się szczelnie szpary w obramowaniu, a zbędny kit wyciśnie się na zewnątrz. Po chwili otwieramy okno i badamy starannie. W miejscach, gdzie zatrzymała się kreda, brak jeszcze odrobiny kitu, nakładamy go w odpowiedniej ilości, posypujemy kredą i znowu zamykamy okno. Następnie suszymy kit, przymykając i otwierając okno co pewien czas. Zamknąć zupełnie nie można, dopóki kit nie wyschnie, gdyż przykleiłby okno na moc. Po godzinie posypać kredą całe kitowanie, co ułatwia wyschnięcie i zapobiega sklejęciu. Kitowanie ma jeszcze tę zaletę, że nie przepuszcza kurzu do pokoju, a dobrze zrobione — może służyć kilka lat.

Drzwi od klatki schodowej też powinny być dobrze zabezpieczone. Można je wokół okitować lub obić cienkim paskiem wojłoku lub warkoczem ze słomy.

### Pieca

Zabezpieczając mieszkanie przed zimą, trzeba obejrzeć pieca i naprawić uszkodzenia.

Chcąc ogrzać mieszkanie nieuszczelnione, musimy znacznie więcej palić, wskutek czego pieca takie pękają wewnątrz, glinika szamotowa — którą są wylepione — odpada, a kafle na zewnątrz rozchodzą się, tworząc szpary. Gdy już żar z węgla przygaśnie, wydobywa się tymi szparami i wokół pękających drzwiczek trujący gaz-tlenek węgla, tak bardzo szkodliwy dla zdrowia. Poza tym w niebezpiecznym mieszkaniu, choćby najstaranniej sprzątanym i wycieranym z kurzu, widzimy nieraz w pobliżu okna lub na białych firankach ciemne smugi i dziwimy się, skąd się one biorą. Otóż, gdy pył osiada na ścianach, w miejscach, gdzie wieje z okien lub drzwi, a szparami wciska się



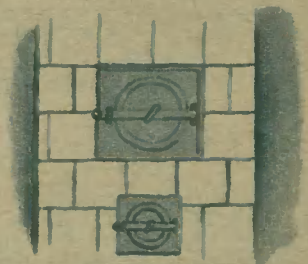
W tych miejscach zakłada się uszczelnienia okienne

wilgoć, pył osiada smugami tylko tam, gdzie jest spokojnie, tworząc brudne desenie.

Szpary między kafłami można zaszmarować kitem, zrobionym z gliniki szamotowej, gaszonego wapna i wody. Po zaszmarowaniu, gdy masa nieco zaschnie, powlekamy kit szklawym z roztworu soli kuchennej w wodzie. Jeżeli mamy biały piec kaflowy, dodajemy do roztworu trochę mielonej kredy i płynnej gumy arabskiej. Po zalepleniu szpar i drzwiczek, zostawiamy piec otwarty przez cały dzień. Następnego dnia przepalamy, lecz tylko drzewem i papierem tak, by płomień uderzył od razu w komin. W ten sposób „przepalamy” komin, niszcząc sadzę i pajęczyny, które nagromadziły się w okresie „bezrobocia” pieca. Gdy drzewo już się wypali, pozostawiamy drzwiczki otwarte do połowy, ażeby ułatwić działanie przeciągu, a po wygaśnięciu żaru otwieramy je zupełnie i zostawiamy tak przez całą noc. Jeżeli po wyprawieniu pieca napalimy od razu węglem i zamkniemy drzwiczki, piec znacznie się pocią, a nagromadzona para spowoduje nowe pęknięcie uszczelnienia między kafłami.

Zapatrzyliśmy więc dobrze mieszkanie przed mrozami, zaoszczędzimy wówczas sporo gotówki, a co ważniejsze — spokojnie dojrzymy do ciepłych dni wiosennych.

Julia Czechowska



Pieca dobrze wylepiony od wewnątrz, z uszczelnionymi kafłami — to wielka oszczędność w sezonie zimowym

## TO i OWO

### Będziemy mieszkać w domach z ... krzewów

Wobec braku białego drewna w wyniszczonej powojennej Europie, chemicy wynaleźli niezwykle trwałe i praktyczny materiał budowlany, nadający się zwłaszcza na meble, z gałęzi krzewów, które, oczyszczone z liści, pomieszane z preparatami węglowymi i sprasowane pod wysokim ciśnieniem, formuje się w bloki.

Domy z krzewów mają być szczególnie odporne na zmiany atmosferyczne, a meble z nich — trudno łamiwe.

### Polskie „krajowe” owoce, zboża i jarzyny pochodzą... z krańców świata

Czy wszyscy wiemy, że nasze poczciwe wiśnie, rosące w sadach wokół chat chłopskich, że nasze orzechy, pszenica, a nawet cebula — są pochodzenia egzotycznego?

Wiśnie sprowadził po raz pierwszy do Europy wódz rzymski Lukullus, niesprawiedliwie upamiętniony w historii tylko z powodu smaczności. Po swym zwycięstwie w Azji, wrócił on do Rzymu na rydwanie, przystrojonym gałęziami o nieznanym w Italii czerwonych owocach. Były to młode wiśnie.

Czerwień również pochodzą z Azji. Sprowadził je Rzymianin z miejscowości Kerasunda. Po łacinie zwano je „cerasi”, i stąd ich nazwa.

Również z Malej Azji sprowadzono pierwsze drzewka orzechowe.

Pszenicę przywieźli do Europy pierwsi Rzymianie ze Wschodu.

Cebula pochodzi z Afryki, a sprowadził ją pierwszy do Europy, ni mniej ni więcej, tylko

sławny Karol Wielki, razem z grochem, fasolą, soczewicą, marchwią, burakami i ogórkami. Drobną jej odmianą trw. szalotka, którą tak lubimy w marynatkach, pochodzi z Palestyny, a sliwki — z Syrii.

Podobnie „ojcem” naszej kapusty jest sam... Wielki Juliusz Cezar, który pierwszy zaaklimatyzował ją w Europie. Belgowie znacznie później wyprodukowali jej lilipucią delikatną odmianę, nazwaną od ich stolicy — brukselką.

### Piękno — kopalnią złota

Wiedzieliśmy, że Polska posiada wielkie bogactwa naturalne, których eksport przyczynia się do wzbogacenia naszego gospodarstwa narodowego.

Ostatnio stanęliśmy wobec zdumiewającego faktu, że Polska posiada tak wielkie możliwości rozwoju przemysłu artystycznego, iż stać się on powinien przy racjonalnej obsłudze rynków zagranicznych prawdziwą kopalnią złota.

W Muzeum Narodowym w stolicy odbył się w dniu 23 października r. b. pokaz wzorów artystycznego rękodziela. Był on rezultatem 8-miesięcznej pracy Wydziału Wytwórczości Ministerstwa Kultury i Sztuki i obecnie został przekazany Centrali Przemysłu Artystycznego. Wzorów jest ponad 200; obejmują one działy — tkacki, kilimkarski, hafciarski, wyrobów z drzewa, z metali, zabawki, bibeloty, i najprostsze, a bardzo estetyczne przedmioty codziennego użytku.

Demonstrując piękne eksponaty przez 3 godziny — p. Wanda Telakowska, Naczelnik Wydziału Wytwórczości, z niespożytą wytrwa-

łością i zapałem omawiała trudne koleje, towarzyszące powstaniu tej imponującej kolekcji.

Początkowy projekt nastawienia chałupniczego przemysłu artystycznego na eksport nie znajdował zrozumienia wśród czynników państwowych, ani wśród producentów prywatnych. I tylko dzięki ofiarnej pracy garści entuzjastów artystów — plastyków ruszono sprawę z miejsca.

Eksponaty wysłane zostały do Kopenhagi, aby podczas „Dni Odbudowy Polski” stanowić najświetniejszą propagandę polskiej kultury.

Czym jest pozyskanie rynków zagranicznych dla polskiego przemysłu artystycznego — wyjaśniała przekonująco p. Wanda Telakowska.

Za 50 kg wełny krajowej przerobionej na artystyczne makaty, kilimy, ozdoby toaletowe, bibeloty, szaliki, rękawiczki, zabawki miękkie — uzyskujemy w zamian przy transakcjach wymiennych (clearingowych) równowartość 500 kg wełny.

Zagranica jest przesycona produkcją przemysłu mechanicznego i dlatego popyt na artystyczne rękodzieła jest tam ogromny.

Polska posiada duże tradycje regionalne w dziedzinie przemysłu ludowego i dużo bardzo zdolnych wykonawców. Obecnie przy współudziale artystów-plastyków, zainteresowanych tą dziedziną wytwórczości, rozbudowanie produkcji artystycznej tak w przemyśle jak i w chałupnictwie powinno nam nie tylko pozyskać surowiec i maszyny z zagranicy, powinno również rozślabić imię Polski po świecie, a nam w kraju dać dobrobyt i możliwość otoczenia się prawdziwym pięknem w życiu codziennym.





# Rękawiczki na drutach



Rękawiczki robi się na dwóch drutach z wełny średniej grubości w dwóch kolorach.

Model wykonany z szarej i białej wełny.

Wierzch, spód i szarą część palca robi się w całości. Następnie osobno robimy biały pasek wzorem 1. „ścięciem karbowanym”, tj. wszystkie rzędy na prawo. Wszywamy go okrętką, wełną białą, łącząc bok rękawiczki od strony piątego palca, górną część i aż do czubka palca. Wierzch ozdabiamy wzorem 2, który może być wykonany jednocześnie z robotą rękawiczki lub wszyty igłą po skończeniu. Wełny na wykonanie modelu użyto 6 dkg — szarej i 2 dkg — białej. Wielkość rękawiczki średnia. Narzucamy 52 oczka. Cztery rzędy przerobić na prawo. Dalej 14 rzędów ścięciem „jersey”, tj. 1 rząd na prawo, 1 rząd na lewo. W piątym rzędzie roboty zaczyna się wzór 2. 40-te z kolei oczko przerabiamy białym. W powrotnym rzędzie przerabiamy białym 12 oczko. Rząd 15: 20 oczek przerobić ścięciem ściągaczowym 2 prawo, 2 lewo, resztę oczek — „jersey”. Tak przerobić 8 rzędów. Dalej 20 rzędów „jersey”. Rozdzielić oczka: zdjąć z drutu na agrafkę 20 oczek na spód rękawiczki i na drugą agrafkę zdjąć 12 oczek na palec. Pozostałe 20 oczek na wierzch, przerobić 30 rzędów, równo. Dalej przez trzy rzędy od strony piątego palca na początku przerabiać po 2 oczka razem.

W następnych 3 rzędach na początku i na końcu przerabiać po 2 razem. W następnym rzędzie przerobić 2 razem tylko od strony wskazującego palca. Pozostałe 10 oczek zakończyć.

Podjąć z agrafki 20 oczek pozostawione na spód i zrobić go tak samo, jak wierzch. Podjąć 12 oczek na palec. Przerobić równo 22 rzędy. Dalej przerabiać na początku i na końcu rzędu po 2 oczka razem. Pozostałe na drucie 3 oczka przerobić razem na lewo.

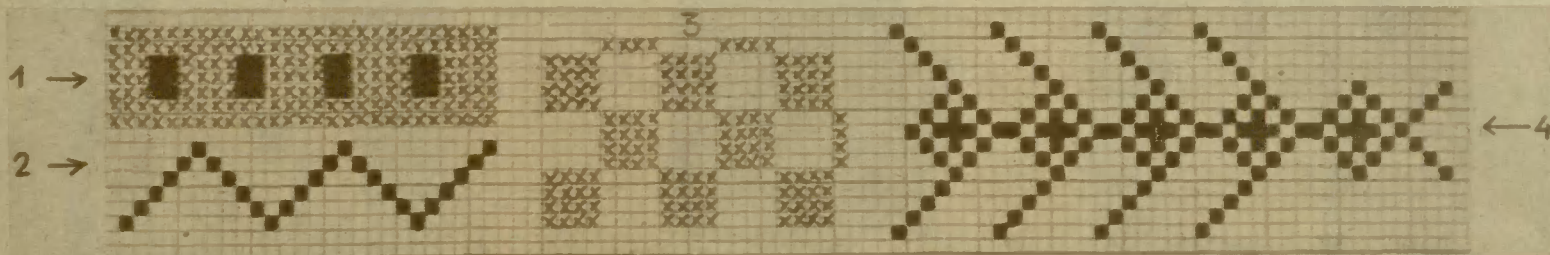
Teraz zrobić pas biały z 7 oczek jak wzór 1. Pierwsze oczko stale przekładać bez przerobienia, aby otrzymać równy brzeg. Zrobić tak pasek długości około 36 cm. Następnie poszerzyć pas o 2 oczka, dodając przez narzucenie po każdej stronie po jednym. Przerobić 12 rzędów. Zgubić te 2 oczka. To poszerzone miejsce

powinno wypaść między drugim a pierwszym palcem. Należy wfastrygować pas, aby to poszerzenie zrobić w odpowiednim miejscu. Dalej zrobić pasek tak długi, jak tego wymaga gotowa już część szara.

Zakończyć pas, przerabiając po 2 oczka na początku i końcu rzędu. Ostatnie trzy oczka przerobić razem na lewo. Od spodu ściągacza przewlec gumkę, przyszyć jej końce od lewej strony.

Podajemy jeszcze dwa projekty na rękawiczki tego rodzaju. Jedne w dwukolorową kratkę wypadną grubsze i cieplejsze. Potrzeba na nie o parę dkg więcej wełny. Przy zaczynaniu należy dodać parę oczek na każdą część. Drugi projekt z wzorem 4. robi się tak jak model.

H. Gawrońska



## Szkolenie gospodarcze kobiet

Aby stanąć na czele bursy, pensjonatu czy stołówki, trzeba mieć wykształcenie zawodowe. To też Ministerstwo Oświaty prowadzi specjalne szkoły gospodarcze.

Kandydatki do szkół niższych, tzw. zbiorczych, muszą mieć ukończoną szkołę powszechną (6 lub 7 oddziałów).

Szkół tych w Warszawie jest 10: Sewerynow 8, Marymoncka 66, Teresińska 9, Grochowska 131, Raclawicka 3, Obrońców 25 i w stadium organizacji — na Otwockiej 3, Grójeckiej 93, Filtrowej 62 i Górnośląskiej 31. Poza tym również w stadium organizacji znajdują się szkoły w Górze Kalwarii, Płocku i Kostowcu.

Szkół gospodarczych na poziomie szkół średnich znajduje się w Warszawie 4: Państwowe Liceum Gospodarcze i Hotelarskie — ul. Górnośląska 31, Państwowe Gimnazjum Gospodarcze — ul. Obrońców 25, Prywatna Szkoła Gospodarcza - ul. Teresińska 9 i Prywatna Szkoła Gospodarcza - ul. Sewerynow 8. Ost.



### Zamiana miar na wagę

Jeszcze „3 gospoście”. Wiemy, wiemy — sporo gospoń bledzi się, jak należy rozumieć przepisy książek kucharskich, które radzą brać np. łyżkę cukru czy szklankę mleka, gdy przecież szklanki i łyżki mogą być różnej wielkości, czubate lub ledwie do brzegu dopełnione.

Zafrasowanym gospoścom podajemy przeciętną zamianę miar na wagę produktów spożywczych:

1 szklanka mąki	. 13	dkg
1 „ cukru	. 20	„
1 „ kaszy	. 17	„
1 „ ryżu	. 20	„
1 „ śmietany	. 20	„
1 łyżka mąki	. 2	„
1 „ masła	. 2 1/2	„
1 łyżeczka soli	. 1	„

### Syrop ziemniaczany zastępuje cukier

Sezon konfitur należy już do przeszłości. Ale trwa nadal sezon borówczany.

P. Marta, jedna z naszych Czytelniczek, doskonała gospodyni, ma ogromne zmartwienie. Tak pragnęłaby zaopatrzyć swą spiżarnię w borówki. — Mąż i dzieci tak je lubią...

— Ale skąd wziąć cukru? — pisze nam. — Przydziałowego nie starczy, a nie mogę sobie pozwolić na kupowanie cukru na wolnym rynku.

— Prosimy się nie martwić pani Marto! Będzie Pani miała borówek!

## Spośród naszych listów...

I będą one doskonale! Ale trzeba je smażyć sposobem ekonomicznym — „powojennym”.

— Jakim? — zapyta niewątpliwie p. Marta.

— Otóż, zamiast 1 kg cukru weźmie Pani tylko 1/2 kg. Drugą połowę zastąpi Pani syropem ziemniaczanym.

— Co? Ziemniaki z borówkami? Wykluczone — zawoła na pewno p. Marta. Nikt tego nie weźmie do ust!

— Chwileczkę cierpliwości, p. Marto! Syrop ziemniaczany jest przezroczysty, o złocistym odcieniu. Zawiera 80% glukozy, która, jak wiemy, jest nieodzowna dla ludzkiego organizmu. I zdradzimy Pani jeszcze jedną tajemnicę. Otóż glukozę w syropie ziemniaczanym nasz organizm przyswaja łatwiej, niż glukozę zawartą w cukrze. Wyrabia go Państwowe Zjednoczenie Przemysłu Ziemniaczanego. Cena wynosi 100 zł za 1 kg.

— Więc, jeśli syrop ten zastępuje cukier, to dlaczego używa się go tylko do smażenia konfitur? — zapyta pewno p. Marta.

— Ależ nic podobnego! Używa się go również i to z dużym powodzeniem do wyrobu cukierków, ciast, chałwy, pierników itp.

— Spróbuję — powie przypuszczalnie przekonana już zupełnie p. Marta.

— Jeszcze słówko... Radzimy syrop ziemniaczany trzymać pod klucz. Bo — smarowany na chlebie — jest wyborny. A dzieci, pani Marto, jak to dzieci...

### Przytępienie słuchu nie jest dziedziczne

„Marychna z Połaha”. Prosimy wyżyć się niepokojem o przyszłość swego małżeństwa. Nie ma obawy, by przytępienie słuchu u narzeczonego Pani, powstałe na skutek niewyleczonego w czasie działań wojennych zapalenia uszu, mogło okazać się dziedziczne.

### Jak ubrać się do ślubu?

„Kujawianka”. Pyta Pani, jak ubrać się do ślubu, rano — na Mszy św., by wyglądać skromnie lecz efektownie.

Najwłaściwszy byłby kostium z jasnej wełny z jedwabną strojnieszczą bluzką w odcieniu błado-różowym lub kremowym i kapelusik o ton jaśniejszy lub ciemniejszy od kostiumu. Pantofelki — dobrane w kolorze (najładniejsze byłyby zamkowe).

Sukienka granatowa nadawała by się jedynie w wypadku, gdyby składała się z dwóch części: spódniczki i tzw. „kasaku”, z błado-różową strojną bluzką. Pantofelki najodpowiedniejsze byłyby granatowe; we włosy wpiąć można różowe kwiaty (i mieć taką samą wiązanek).

Zyczymy szczęścia!

### Pracę problemem płaszcza...

„Hanka z Przekłosa”. Aby poradzić Pani, jaki sprawić płaszcz, musimy wiedzieć, ile Pani na ten sprawunek przeznacza.

Oczywiście, pelisy są ciepłe i wygodne, ale — drogie. Przeważnie panie będą nosić w tym sezonie płaszcze wełniane (bardzo ładnie wychodzą z koca), przybrane płaskim futerkiem.

Przy swej szczupłej figurze może sobie Pani pozwolić na krój wcięty.

Pyta Pani o najmodniejsze kolory wełen. Wczesną jesienią najmodniejsze były barwy — szare i płaskowe. Ostatnio pojawiły się płaszczyki z materiałów przydziałowych — szafirowe, seledynowe i okazały się prześliczne. Jednym słowem, mnóstwo barw mamy do wyboru, bo są również modne odcienie chabrowe, a nawet brzoskwiniove.

Należy jednak mieć przede wszystkim do płaszcza odpowiedni kapelusik, torebkę, rękawiczki i pantofelki, bo tylko harmonia tych wszystkich części stroju da efekt prawdziwie eleganckiej całości.

## Z OSTATNIEJ REWII MODY

patrz artykuł na str. 8



Piękny płaszcz z szarego koca z takim samym beretem — nieskazitelny w linii — wzbudzał powszechny zachwyt na ostatniej Rewii Mody



Płaszczek wełniany z futrzanymi rękawami i zgrabny toczek, przybrany futrem, bardzo się również podobały rewiiowej publiczności



Suknia domowa nawet z najpospolitszych materiałów może na smukłej figurce wyglądać naprawdę uroczo



### Polska w obcych językach

„Harcerska piątka”. Pytacie, jak pisze się „Polska” w obcych językach? Oto:

Polonia — po łacinie, włosku i hiszpańsku,  
Pologne — po francusku,  
Poland — po angielsku,  
Polsza — po rosyjsku,  
Polsko — po czesku,  
Lenkija — po litewsku,  
Polija — po łotewsku,  
Lengyel Orszagh — po węgiersku,  
Lechistan — po turecku,  
Polankuo — po chińsku.

Nie martwcie się, że „zanudzićie” nas pytaniami, miła „Harcerska piątka”! Pytajcie! Zawsze chętnie odpowiemy.

### Jak zachować się?

„Nieobyty”. Pisze Pan: „Lubiłbym bywać i mam okazje, ale bardzo mnie kępuje każde wejście tam, gdzie jest większe towarzystwo. Zdaje mi się, że wszyscy na mnie patrzą i krytykują. Jak należy zachować się w większym towarzystwie?”

Z czasem nabierze Pan pewności siebie. Narazie lepiej przychodzić punktualnie, kiedy goście zaczynają się schodzić. Przede wszystkim przywitać się należy z panią domu, potem z osobami starszymi, następnie z najbliższymi siedzącymi. Taką samą kolejność zachowujemy przy pożegnaniach.

Jeśli wypadnie Panu odejść wcześniej, najlepiej wyjść „po angielsku”, by nie wystraszyć innych gości, a tylko pożegnać się dyskretnie z panią domu, względnie z najbliższymi sąsiadami.

### 44 lata — to nie starość!

W. G. Gdynia. Nie, ani przez chwilę nie wolno Pani dopuścić myśli o rezygnacji z młodości, o bezradnym opuszczeniu rąk, o gorzkim samotnym osuwaniu się w mroki starości.

Granica wieku przesunęła się dziś na naszą korzyść. Nie powołujemy się tu na przykład „nieśmiertelnej” aktorki francuskiej — Mistinguette, która właśnie przed 2 miesiącami w 72 roku życia, wyszła za mąż z miłości... Twierdzimy jednak stanowczo, że kobieta 44-letnia, jak Pani, jest i może wyglądać na osobę w pełni życia.

Oczywiście, nad takim wyglądem trzeba popracować. Podstawą jest zdrowie fizyczne i psychiczne, a te osiąga się przez umiarkowane odżywianie, higieniczny tryb życia, ruch na świeżym powietrzu, a przede wszystkim przez odporność duchową na kłopoty i przykrości dnia powszedniego, a umiejętność wynajdywania jasnych stron życia.

Tylko jedno: walczyć należy o młodość nie dla takiego mężczyzny, który po 6-letniej nieobecności potrafił brutalnie żonę rzucić w twarz, że się zestarzała... On tego nie wart!

Walczyć trzeba o młodość dla siebie i dla innych, dla świata, dla życia!

Porady kosmetyczne prześlemy listownie.

### Głosy z zakątków zabitych deskami

Rena Stolarczyk, Olsztynek. Właśnie, myśląc z serdeczną troską o takich, jak Pani, Czytelniczkach, które „los zagnał do zapadłej głuszki”, dla których — jak Pani pisze — „Moda” jest „jedynym oknem na świat”, które, jak Pani, jeżdżą po nią aż do sąsiedniego miasteczka — staramy się, by pismo nasze było „doradcą i przyjacielem”.

Za życzliwe słowa dziękujemy. Projekt sukni, o który Pani prosi, przesyłamy listownie.

\*

H. Szelańcowy, Karolewo, Szkoła, piszą:

Mieszkańcom stolicy trudno zrozumieć życie ludzi, jak my, zarzębanych na głuchej wsi, którzy marzą o dobrej książce, teatrze, kinie, a brak im nawet lampy elektrycznej. Jedynym naszym kontaktem ze światem jest „Moda”...

Droży Państwo! Jesteśmy szczęśliwi, że nasze pismo dociera na waszą głuchą wieś i daje Wam trochę radości. Prosimy jednak wierzyć, że i sporo warszawiaków marzy dotąd o lampie elektrycznej, a życie ich w słończonych mieszkaniach, wśród gruzów, też jest nie łatwe.

Ale jest coraz lepiej i będzie coraz lepiej. Każdy dzień przynosi poprawę naszego życia. Niewąt-



(Do odpowiedzi p. Włodzimierzowi F. w Chorzowie)

Zespół muzyczny z instrumentami z... masy plastycznej

pliwie wkrótce do mieszkańców wsi dotrze nie tylko elektryczność, ale i kino, a mieszkańcy odbudowanych miast odetchną zielenią kwietników. Pracujmy i przetwarzajmy!

### Cóż na to — Stradivarius?!

P. Włodzimierz F. — Chorzów. Nawiązując do naszego artykułu z nr 13 pt. „Celofan i masy plastyczne” wylicza Pan inne zastosowania syntetycznych mas plastycznych. Ma Pan rację, że to „tworzywa przyszłości”, które w życiu człowieka odgrywać będą coraz większą rolę. Do listy zastosowań mas plastycznych, podanej przez Pana, dorzucimy jeszcze jedno: ze sztucznego szkła produkuje się nawet... skrzypce, wiolonczele itp. Fotografii zespołu z takimi instrumentami reprodujemy wyżej. Prosimy opracować dla nas jakiś popularny artykuł, oczywiście pod kątem zainteresowań kobiecych.

### Różne

Wanda Kukulanka, Jelenia Góra. Prawdziwą przyjemność sprawił nam list Pani, w którym z każdego słowa przebija szczerą ku nam sympatia.

Pisze Pani: — Pierwszy raz dopiero dostałam w ręce zeszyt „Mody” i zaraz piszę, że chcę ją już mieć stale.

To zwykły ludzki objaw, że to co polubimy, chcemy mieć dla siebie i przy sobie...

Sympatia wzajemna!... Nie myli się Pani, bo istotnie w pracy naszej i stosunku do Czytelniczek nie ma nic z szablonu. Staramy się odpowiadać ich potrzebom z tak serdeczną troską, jak się dba zazwyczaj o bliskie sobie osoby.

Listy takie, jakie otrzymaliśmy od Pani, są dla nas dowodem, że Czytelniczki to wyczuwają. Jest to dla nas wielką radością i najmielszą za naszą pracę nagrodą.

Prosimy do nas pisać częściej.

*Królowa pomadek do ust*  
**LEDA**  
*Pięć naturalnych odcieni*  
*Zapach dłużej rdzy*  
*Trwałość 2 doby*  
LAB. L. KOŚCISKA WARSZAWA  
RODZ. ANDRZEJA SI

Niezastąpione  
WYROBY KOSMETYCZNE

LAB. PERF. - KOSM.

**SCALA**  
WARSZAWA

Żądać wszędzie!

# KAPCE

KOZUSZKI ZAKOPIAŃSKIE  
DREWNIAKI ARTYSTYCZNE

Warszawa, ul. Mokotowska 52



# Jesiennie nastroje...



1. Strojny płaszcz bez kołnierza, przybrany aplikacją i mankietami z puszystego futra. Dopasowany mocno w talii. Skośne cięte kieszenie.

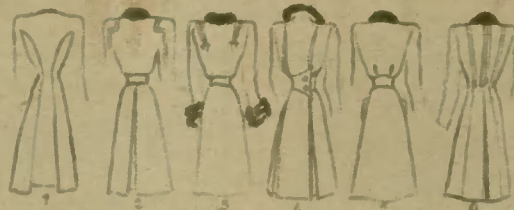
2. Kimonowy płaszcz o oryginalnym kroju, szeroko rozkloszowany od dołu. Pomysłowy szeroki pasek przy krytym zapięciu. Szalowy kołnierz z płaskiego futra.

3. Młodzieńczy płaszcz przybrany pasami futra. Na ramionach rozstębnowane zaszewki, zakończone „muszką”. Pasek — wiązany.

4. Jesienny płaszcz z materiału w szkocką kratę. Kłapy i kieszenie przybrane płaskim futrem. Bardzo oryginalny pasek z ciemnego zamszu, zapinany z tyłu na dwa guziki.

5. Płaszcz z grubej, ciemnej wełny o charakterze sportowym. Szalowy futrzany kołnierz i oryginalne kieszenie, obszyte futrem.

6. Wyszczuplający model płaszcza zimowego o podłużnych cięciach i krytej kontrafaldzie w tyle. Przybrania stanowią stębnówki cięć na plecach i przy ukośnych kieszeniach. Kołnierz i kłapy — z futra.



Redaktorka: JADWIGA BARANOWSKA Kier. art.: HENRYK TAŁŁAN-TAŁANDZIEWICZ

Rękopisów i rysunków nadesłanych Redakcja nie zwraca

Redakcja i Administracja: WARSZAWA, ul. WIEJSKA 16  
Sekretariat Redakcji w Poznaniu: Al. Armii Czerwonej 1,  
(Księgarnia „Czytelnik”). — Ogłoszenia przyjmuje:  
Biuro Ogłoszeń Spółdzielni Wydawniczej  
„CZYTELNIK” — Warszawa, Wiejska 14

Cena egz. zł 35.— (30 + 5 zł na „Dom Słowa Polskiego”)  
Prenumerata kwartalna (6 numerów) Zł 180 (150 + Zł 30  
na „Dom Słowa Polskiego”), które należy  
wplacać na konto P. K. O. Nr 616, Warszawa —  
„Moda i Życie Praktyczne” — „Czytelnik”

Wydawca: Spółdzielnia Wydawnicza „CZYTELNIK”

