

DRWECA

Z DODATKAMI: „OPIEKUN MŁODZIEŻY“, „NASZ PRZYJACIEL“ i „ROLNIK“

„Drweca“ wychodzi 3 razy tygodniowo, we wtorek, czwartek i sobotę rano. —
Przedpłata wynosi dla abonentów miesięcznie z doręczeniem 1,20 zł.
Kwartalnie wynosi z doręczeniem 3,59 zł.

Przyjmuje się ogłoszenia do wszystkich gazet.

Druk i wydawnictwo „Spółka Wydawnicza“ Sp. z o. odp. w Nowemście.



Cena ogłoszeń: Wiersz w wysokości 1 milimetra na stronie 6-linowej 15 gr.,
na stronie 3-linowej 50 gr., na 1 stronie 60 gr. — Ogłoszenia drobne: Napisowe
słowo (tłuste) 30 gr. każde dalsze słowo 15 gr. Ogłoszenia zagran. 100% więcej.

Numer telefonu: Nowemiasto 8.

Adres telegr.: „Spółka Wydawnicza“ Nowemiasto-Pomorze.

ROK XVII

• NOWEMIASTO-POMORZE, CZWARTEK, DNIA 21 STYCZNIA 1937.

N — Nr. 9

Bardzo znamienne i ciekawe posiedzenie Komisji budżetowej

w sprawie budżetu mln. spr. wewn. — Wystąpienie p. premiera Składkowskiego.

Nie dawno temu miała swoje posiedzenie komisja budżetowa nad budżetem ministerstwa spraw wewn. W tej sprawie zainteresowany był oczywiście p. prem. Składkowski jako równocześnie minister spraw wewn. Obszerny referat wygłosił pos. Zdzisław Stroiński. Bardzo ciekawe w nim są niektóre statystyczne dane. Stwierdza on stały wzrost przestępczości w Polsce. I tak, gdy w r. 1935 było tylko 1296 zabójstw, w pierwszych trzech kwartałach r. 1936 zanotowano ich 1404, ciężkich uszkodzeń ciała w r. 1935 12 743 — natomiast w r. 1936 — 15 348. W zająciach przeciw policji zginęło do 1 października r. ubiegłego 2 policjantów, natomiast policja zabiła 83 osoby. Kradzieży było w 1936 r. 353 726 — Co do komunistów, to władze państwowe zatrzymały do 30 września 1936 r. 10 794 osoby za komunizm. Co do prasy, to do dnia 31 paźdz. 1936 konfiskat było 1809 (w r. 1935 1636).

Po przemówieniu referenta p. przewodniczący zaprosił w imieniu p. premiera Składkowskiego członków komisji na pokaz działań zwartych oddziałów policji w Goledzinowie w kierunku rozpraszania tłumów.

Po powrocie nastąpiła dyskusja. Jako pierwszy zabrał głos pos. Budziński. Stwierdził on, że Polska stoi niezdeterminowanym i bezplanowością, że rząd ma przeciwko sobie cały naród, a raczej nie ma oparcia w narodzie.

W podobnym duchu przemówił Hutten-Czapski, pytając, co dalej będzie? Podniósł skargi i zachowanie się brutalne organów bezpieczeństwa wobec studentów.

Żyd Minberg natomiast wyraził premierowi swe zaufanie:

„Tylko w panu, panie premierze, oświadczył on, widzę człowieka, który może sytuację opanować.“

Pos. Szczepański zajął się jako jedną z ważnych spraw wewnętrznych stosowaną przez rząd metodą walki z obozem narodowym za pomocą Berezny Kartuskiej.

Pos. Kopeć mówił o następstwach wobec Niemców i Żydów. Zwracając się do Żydów, oświadczył:

„Dzisiaj jasno jest nam w Rzeczypospolitej. Nie dziwie się więc, że nie my, a wy nam ustąpić musicie. W końcu pos. Kopeć wystąpił ze zapowiedzią projektu zmiany ordynacji wyborczej.“

Pos. Ślaski z Pomorza, mówiąc o Berezynie, wyraził życzenie, by do niej nie kierowano ani jednego człowieka Stron. Narod. czy Ludowego.

A jak zareagował na te wywody p. premier i min. spraw wewn. Składkowski.

Otóż co do osadzenia narodowców w Berezynie z powodu zajęć antyżydowskich oświadczył on:

Oświadcza, że, jeżeli nie nastąpi uspokojenie w Wysokim Mazowieckim, to przywódców Stronictwa wysła do Berezny i użyje wszystkich sił, aby spokój w Polsce utrzymał.

Najciekawsza jednak była odpowiedź, jaką dał p. premier pos. Budzińskiemu:

„Teraz, oświadczył p. premier, odpowiem p. kol. Budzińskiemu. P. Budziński wygłosił bardzo długie przemówienie, którego, przyznam się, nie mogłem zrozumieć w wielu miejscach. Ciągłe był zaniepokojony, co to dalej będzie z Polską. Pan zapewne sobie przypomni, że zeszłego roku niemal w rocznicę śmierci Komendanta marszałek Smigły Rydz na zebraniu Legionistów powiedział: „politykę to ja będę prowadził“. I otrzymał wtedy oklaski, całkowiście zafasanie, co było zresztą naturalne. Otóż zapytuje, czy pana to obowiązuje czy nie? Jeżeli tak, to czemu pan się niepokoi dla czego nas wszystkich pan tutaj niepokoi? Mówi pan, że rząd jest bez programu, że Polska wali się w gruzy. Ja pana upewniam, że tego rodzaju rzeczy nie są zdrowe, że świadczą o kłopskich nerwach polityka. To panu mówię jako kolega i lekarz. (Wesołość).“

Ja wierzę głęboko, że marszałek Smigły-Rydz w porozumieniu z Głową Państwa czuwa nad Polską, ja wierzę że sytuacja poprawia się w Polsce dzięki wpływowi marszałka Smigłego Rydza na mój rząd i nie potrzebuję tego dowodzić, nie potrzebuję przypominać

nać przyjęcia, jakie cały naród zgotował marszałkowi Smigłemu. Panie kolego! Leczyć się, leczyć, bo pan jest chory, a Polska jest zdrowa i idzie ku dobrej przyszłości.“

Sprawozdanie głosi, że p. premier za takie przemówienie otrzymał huczne oklaski.

Głosy prasy o wystąpieniu p. prem. Składkowskiego.

O wystąpieniu p. premiera z pokazami policyjnymi „Goniec Warszawski“ tak pisze:

„Jest w tym wiele smutnej symboliki, że znaczną część jednego ze swych przemówień na wczorajszej komisji budżetowej Sejm p. premier Składkowski poświęcił rozważaniom na temat metod rozpraszania demonstrowanych tłumów przez policję, operującą „zwartym szykiem“ i gazami łzawiącymi.“

Trzeba przyznać, że w wyborze wczorajszego tematu p. premier Składkowski kierował się właściwą oceną rzeczywistości i trafnym instynktem przewidywania. Gdyby sytuacja wewnętrzna polityczna Polski nie miała ulec zasadniczym zmianom, to kto wie, czy w niedługiej przyszłości głównymi elementami tej sytuacji nie byłyby z jednej strony demonstrujące tłumy, z drugiej „zwarty szyk“ policji, jej tanki i gazy łzawiące.

Obawiamy się, że przy dalszym utrzymywaniu dzisiejszej przepaści między państwem i narodem, dzisiejszego rozbięcia politycznego Polski, umożliwiającej coraz większe sukcesy akcji komunistycznej i wyrotowej w niedługim czasie nie wystarczą humanitarne metody — „zwartego szyku“ i gazów łzawiących...“

Zle jest, bardzo źle, gdy jednym z głównych zadań rządu staje się „rozpraszanie tłumów“. Tłumów nie trzeba „rozpraszać“, tłumy trzeba łączyć i koordynować w „zwarty szyk“ twórczej i planowej pracy dla państwa i narodu, ich kultury, bogactwa, rozwoju.“

Najlepszy sposób.

„Warszawski Dziennik Narodowy“, wymieniając statystyczne dane z referatu ministra spraw wewn. o wzroście przestępczości, dodając jeszcze od siebie fakt, że milion dzieci jest bez szkoły, takie podaje uwagi:

„Zjawiska takie zawsze mają głębsze powody, o których należy pamiętać, ponosząc odpowiedzialność za bieg życia publicznego. Ze sprawozdania jednak wynikałoby, że jedyną odpowiedzialnością na to są represje oraz zasady odpowiedzialności zbiorowej w związku z wysyłaniem podejrzanych do Berezny, w której przebywało już 725 osób.“

Posł do Sejmu stanął w obronie Obozu Narodowego.

W komisji budżetowej Sejmu przy rozpatrywaniu budżetu spraw zagr. zabrał głos adwokat z Bydgoszczy, poseł Sioda i oświadczył:

„Protestuję przeciwko sposobowi traktowania na terenie Sejmu pewnych obozów, które prowadzą zdecydowaną walkę z zydostwem we wszystkich dziedzinach życia państwowego, w szczególności przeciwko obozowi narodowemu. W obozie tym bowiem są ludzie, którzy Polakami są nie od dzisiaj. Walkę swą prowadzili dawniej w warunkach daleko trudniejszych, zwłaszcza zaś na terenie ziem zachodnich, które dzięki temu pozostały czyste polskie. P. Minberg powiedział, że powinniśmy być szczęśliwi, iż mamy tylu żydów, bo dzięki temu panuje u nas spokój. Mam wrażenie, że kol. Minberg się myli. W Italii, w Niemczech itp. panuje spokój, natomiast w Hiszpanii i we Francji dochodzi do walk bratobójczych często z winy żydów.“

Z kongresu ludowców.

W ubiegłą niedzielę obradował kongres ludowców. Uczestniczyło w nim 383 delegatów oraz 240 gości. Zjazd zajął prezes kongresu Thugutt. Do przedmiotu zaproszono 6 ludowców, którzy przeszli przez Berezę. Prezes komitetu wykon. Rataj wygłosił dłuższe przemówienie, w którym m. in. zaznaczył, że chłopci nie są ani komunistami ani reakcjoniastami, nie chcą walki ani z kościołem ani z religią. Każdy, kto jest zwolennikiem demokracji, jest sojusznikiem ludowców. Jako wytyczną podał, że „chłopci pójdą własną drogą“. Domaga się zmiany obecnego sposobu rządzenia oraz zniesienia Berezny. Dały się też zauważyć nastroje antyżydowskie: „Nie chcemy parochów żydowskich!“ „Wiesz polska bez Żydów!“

Tajemnicze zaginięcie działacza narodowego

Stanisław Skrzyszewski w Berezynie?

„Świeżo otrzymujemy, pisze warszawskie ABC, wiadomość, która prawdopodobnie łączy się z ostatnimi wypadkami w powiecie wysoko-mazowiecki. Zaginął mianowicie w tajemniczych okolicznościach młody ziemianin i działacz narodowy, p. Stanisław Skrzyszewski, właściciel majątku Kiesznowizna, pow. wysoko-mazowiecki.“

P. Stanisław Skrzyszewski cieszy się olbrzymią popularnością wśród chłopów i uważany jest za jednego z głównych krzewicieli ideologii narodowej w okolicy. Po znanych zająciach w Wyszonce, p. Skrzyszewski został oskarżony i postawiony przed Sądem Okręgowym w Łomży pod zarzutem uczestniczenia w tych zająciach. Zarzuty okazały się zupełnie bezpodstawne i sąd wydał wyrok uniewinniający. Uwolniony od winy i kary p. Skrzyszewski nie wchodził następnie w żadne zatargi z władzami. Przed tygodniem bawił w Warszawie. W niedzielę o godz. 3 w nocy wyszedł od znajomych i od tej chwili już do domu nie wrócił. Widziano go jakoby w poniedziałek o godz. 9. na dworcu kolejowym w towarzystwie 3-ch nieznajomych mężczyzn, ubranych po cywilnemu, z którymi prowadził w tonie swobodnym rozmowę.

Wszelkie próby dowiedzenia się o dalszych losach p. Stanisława Skrzyszewskiego, czynione przez rodzinę, zawiodły. Według domysłów został on wywieziony do Berezny Kartuskiej w ślad za adw. Jurszem, Organińskim, Tyborowskim i innymi.

Ks. Biskup Łukomski interweniuje

w sprawie zesłania do Berezny adw. Jursza.

Warszawa. W związku z aresztowaniem w dn. 20 grudnia ub. roku w Czyżewie adwokata Jursza JE. ks. biskup Stanisław Łukomski ze względu na to, że p. Jursz jest prezesem Parafialnej Akcji Katolickiej zwrócił się w dniu 24 ub. m. do władz wojewódzkich z prośbą o wyjawienie powodów, dla których p. Jursz został aresztowany i wywieziony do Berezny.

Jak nas informują, awokat Jursz nie miał nic wspólnego z wypadkami w Czyżewie, które miały miejsce w dniu 5 bm. P. Jursz został aresztowany w dniu 20 grudnia ub. r.

Jakie skutki miała interwencja Ks. Biskupa, — Kat. Ag. Prasowa nie podaje.

Nad czym płacze organ „Zw. Naucz. Polskiego?“

Wileński „Kurier Powszechny“, znany z namiętnego ataku na „Akcję Katolicką“, wylewa obecnie krokodylowe łzy. Skarży się, że nastroje antyżydowskie rosą nie tylko w obozie narodowym, ale także w Sejmie.

Panowie Budzińscy i Dudzińscy, Jabłońscy, Szczepańscy i Bakony, płacze on, zajeżdżają żydowską szkapę, która splywa białą pianą i robi bokami.“

Skarży się nawet na Miedzińskiego, pos. Prystorową za jej ubój rytualny i wzywa rząd prem. Składkowskiego, by wyciągnął z tego konsekwencje.

„Jeżeli rząd i premier Składkowski widzą w tym dywersję przeciw państwu i rządowi, a widzą słusznie, niechaj winnych poszukają wszędzie, gdzie są winni. — To oblicuje więcej niż obóz.“

Wygląda to naprawdę tak, jak gdyby „Kurier Poranny“ i tych postów ze Sejmu, którzy występują przeciw zydostwu i pos. Prystorową chciał również posłać do Berezny. Coraz to ciekawiej się robi. Ale ponad to wszystko dowodzi to, czym interesom służy organ Zw. Naucz. Polsk. Za jeden z głównych swych kłopotów uważa on, żeby tylko żadna przykrość nie spotkała Żydów w Polsce.

Dział rolniczo-gospodarczy.

O królikach angorskich i o wełnie angorskiej.

Wełnę angorską dostarczają króliki czesankowe, zwane angorskimi oraz kozy angorskie i kaszmirskie. Hodowla kóz angorskich jest w warunkach naszego kraju trudną i niepewną, natomiast hodowla królików angorskich rozwija się na ogół dość pomyślnie.

Nie należy atoli zbyt przeceniać tej gałęzi produkcji, która, podobnie jak i inne gałęzie hodowli, wymaga umiejętności, staranności i troskliwości. Królik angorski, który dostarcza cennej wełny angorskiej, wymaga codziennych zabiegów ze strony producenta, należytego żywienia i zachowywania w jego pomieszczeniu bezwzględnej czystości. Wskutek tego chów królików angorskich na większą skalę wymaga wielu rąk do obsługi.

Zachodzi pytanie, ile zysku może przynieść chów królików angorskich rocznie, względnie ile przynieść może zysku królik angorski? W praktyce okazuje się, że cztery króliki angorskie dają 1 kg. wełny. Cena 1 kg. wełny waha się od 10 zł. do 50 zł., co zależy od jej czystości, długości włosa, karbikowości, należytego sortowania i t. d. Gdybyśmy otrzymali za 1 kg. wełny przeciętnie — 30 zł., to wówczas jeden królik przyniósłby nam za wełnę rocznie około 7 zł. 50 gr., powiedzmy nawet 8 złotych. Jeśli weźmiemy pod uwagę koszty produkcji — żywienie, wychów młodzieży, amortyzację klatek i t. d., to w rezultacie dochód czysty wyniesie około 3 złotych. Mając zatem 100 królików angorskich można bez ryzyka liczyć na 300 zł. dochodu.

Oczywiście przy tanim żywieniu, częściowej sprzedaży przychodów na rozplód po cenie odpowiednio wyższej, obliczając wartość mięsa królików zabijanych itd., można dochód nieco zwiększyć. Kto zaś pisze o wielkich zyskach od królików angorskich najpewniej sam posiada materiał rozplodowy do zbycia i chce zań wziąć gruby grosz, bo tak bywa często w życiu. W każdym jednak razie nie można zaprzeczyć, chów królików angorskich jest zajęciem dochodowym. Dochód można jeszcze zwiększyć, gdy się siłami własnego gospodarstwa przerabia wełnę angorską. W tym celu należy wełnę zagręplować na szczotkach. W następstwie sprząść nitkę na zwykłym kołowrotku, unikając robienia supłów. Przy przedzeniu nitki niektórzy używają domieszki do wełny angorskiej wełny owczej w ilości około 25 proc. W ten sposób otrzymuje się potanie nitki oraz jej wzmocnienie. Produkując wełnę angorską należy unikać chowu zwierząt o włosie krótkim i prostym, gdyż taki włos trudno sprząść, bowiem wysykuje się przy robocie.

Przeważnie na produkcję wełny są chowane króliki angorskie białe, a to z tego względu, że wełnę białą w zakładach farbiarskich z łatwością zabarwiają na kolor pożądanym.

Do 6 miesięcy życia wełna z młodzieży króliczej posiada bardzo małą wartość. Właściwa więc produkcja rozpoczyna się od sztuk sześciomiesięcznych. Samec — kastrowane dają wełnę delikatniejszą. Samice w okresie rozplodu dają mniej wełny, gdyż z brzucha wydierają sobie wełnę na gniazda dla dzieci. Wszystkie te momenty trzeba wziąć pod uwagę. Na zakończenie należy nadmienić, że jednak królik angorski jest jedynym zśród królików, który już za życia daje dochód — wełnę. Wszystkie inne króliki, dające skórki i mięso, trzeba trzymać do chwili uboju, bo dopiero wówczas przynoszą korzyść, jeśli nie liczyć nawozu, który zresztą może być z korzyścią zastosowany w ogrodnictwie.

Ważny okres w życiu pomorskich Kółek Rolniczych.

Miesiąc styczeń jest najważniejszym okresem w życiu pomorskich Kółek Rolniczych z uwagi na to, iż w styczniu odbędą się na terenie Pomorza wybory nowych prezesów i członków Zarządów wszystkich Kółek Rolniczych.

Wiadomym, jest jak wiele zależy od dobrego i sprawnego kierownictwa. Dobry prezes i Zarząd Kółka oznaczają sprawę i pożyteczną działalność Kółka dla wszystkich zrzeszonych rolników. Nieodpowiedni ludzie w Zarządzie Kółka mogą przynieść więcej szkody, jak pożytku.

Dlatego też wszyscy, którym dobro rolnictwa leży na sercu, winni dolożyć starań, by na prezesów i do Zarządów Kółek zostali wybrani ludzie odpowiedni i energiczni i zaprawieni do pracy społecznej. Niekoniecznie muszą to być ludzie starsi, mogą to być ludzie młodzi, dzielni gospodarze, możliwie absolwenci szkół rolniczych, Prezura Kółka nie jest godnością, ale ciężkim i dużym obowiązkiem, wybierać więc trzeba na prezesów ludzi, którzy będą w stanie i zechcą podołać tym obowiązkom w imię interesu rolnictwa pomorskiego.

Ważne dla parcelantów.

Rozporządzenie Prezydenta R. P. z dnia 24 października 1934 r. o konwersji i uporządkowaniu długów rolniczych czyli tak zwany popularnie dekret oddłużeniowy dla rolników przewiduje w art. 54, że Urzędy Rozjemcze mogą obniżać długi z tytułu reszty ceny kupna nieruchomości ziemskich. Może to mieć miejsce wówczas, jeżeli umowy, ustalające cenę, były zawarte w okresie od dnia 28 kwietnia 1924 r. do dnia 1 lipca 1932 r. Dotyczy to w szczególności reszty ceny za działki, nabyte z parcelacji prywatnych majątków. Obniżka reszty ceny następuje w stosunku do spadku cen ziemi. Przepis ten ma zastosowanie zarówno wtedy, gdy nabywcy uzyskali już tytuł własności, jak i wówczas, gdy sprzedawca nie przeniósł jeszcze prawa własności na nabywców, t. j., gdy strony zawarły dopiero przedwstępną umowę.

Wymieniony jednakże dekret postanawia, że wnioski nabywców o obniżenie reszty ceny mogą być składane Urzędowi Rozjemczym tylko w ciągu trzech lat od wejścia w życie tego dekretu. Ponieważ zaś dekret wszedł w życie z dniem 28 października 1934 r., przeto nabywcy ziemi, którzy chcą skorzystać z dobrodziejstwa obniżki reszty ceny, winni złożyć podania do właściwych Urzędów Rozjemczych najpóźniej do dnia 27 października 1937 roku.

Podania złożone później nie będą rozpatrywane. Zainteresowani winni więc, nie zwlekając, jak najprędzej zgłosić odpowiednie podanie do Urzędów Rozjemczych.

Bolączki osadnicze

przedłożyła delegacja W. T. K. R. mln. Poniatowskiemu.

Dnia 4 bm. przybyła do Warszawy delegacja Wielkop. Tow. Kółek Rolniczych specjalnie po to, ażeby przedstawić ministrowi rolnictwa, p. Poniatowskiemu, zagadnienia osadnicze i wskazać sposoby i drogi do usunięcia osadniczych bolączek. Min. Poniatowski przyjął delegację na dłuższym posłuchaniu. Delegaci wręczyli p. ministrowi memoriał, zawierający żądania osadników.

Te żądania, powtarzane zresztą od lat, są następujące:

1. obniżenie waloryzacji wszystkich kategorii rent do 15 procent,
2. zaliczenie pełnej wartości jednej trzeciej ceny kupna przy osadach anulacyjnych,
3. obniżenie waloryzacji czynszów domonialnych:
4. skreślenie i umorzenie zaległości w opłatach pod warunkiem regularnego płacenia rat bieżących.
5. ustalenie maksimum kwoty, jaką osadnik może płacić z jednego hektara ziemi,
6. przyspieszenie oddłużenia, wynikającego z art. 16 rozporządzenia oddłużeniowego,
7. niepobieranie od osadników rentowych daniny majątkowej,
8. traktowanie inwalidów-osadników rentowych na równi z innymi osadnikami inwalidami.

Inspektorat Bezpieczeństwa Pracy w Rolnictwie przy Pomorskiej Izbie Roln.

Z dniem 1 listopada br. uruchomiony został przy Izbie Inspektorat Bezpieczeństwa Pracy (lokalny wydział), którym kierować będzie Inspektor Pomorskiej Izby Rolniczej p. Z. Otmianowski. Prace organizacyjne są w toku.

Pierwsza spółdzielnia jedwabnicza.

W Warszawie założono pierwszą w Polsce spółdzielnię jedwabniczą pod nazwą „Jedwabnik”.

ŚWIAT KOBIECY.

Pracujmy wygodnie! Uwaga panie domu!

Gospodyni — najczęściej bagatelizuje swą pracę, nie zwracając uwagi na to, czy wykonuje ją w warunkach odpowiednich dla swego zdrowia.

Sprawą tą zjęły się organizacje kobiece, które przeprowadzają drobniagrowe badania nad tym, w jakich warunkach każdy rodzaj pracy domowej winien być wykonany. Robotą na stojąco wymaga potrójnego nakładu sił, niż ta sama praca, wykonana siedząco. Nie zauważamy tego z tego powodu, że przyzwyczailiśmy się pracować stojąc lub chodząc z miejsca na miejsce. O tym, że praca, wykonywana stojąco, w pozycji wpród pochylonej — jest męcząca, wie każdy, lecz zdziwi się niepomniernie, gdy mu się oznajmi, iż zużywa się na to 13 razy tyle energii, niż przy tejże pracy, wykonanej na siedząco. Z tego wniosek prosty: starajmy się pracować: siedząc.

Unikajmy dalekiej pracy w pozycji zginającej ciało. Skrobiąc kartofle, najlepiej siedzieć opartą na krześle, oberzynny padają na miskę, umieszczoną na kolanach, obrane kartofle kładzie się obok siebie na stół. Prasować winna gospodyni także w siedzącej pozycji. W tym celu należy umieścić deskę do prasowania na wysokości 70 cm. od podłogi, a wyprasowane rzeczy przewieszać na krzesło, obok postawione. Trochę więcej używa się przy tym czasu, ale ta pozycja ciała jest zdrowa. Najczęściej jednak pracuje się na stojąco, wtedy należy uważać, aby deska znajdowała się na takiej wysokości, przy której osoba pracująca nie powinna się pochylać, (co powoduje skrzywienie kręgo-

słupa), lecz trwać w pozycji prostej. I naczynia myć można w pozycji siedzącej, tak samo ciasto ucierać, czyścić jarzyny i t. d.

Jedną z najbardziej męczących prac w gospodarstwie jest bez wątpienia pranie, a to dlatego, że wykonywana jest tę pracę w pozycji nachylonej. Już wyraźną ulgę ma praczka, ustawiająca balię na wysokości stołka. Przy wieszaniu kosz z bielizną trzeba postawić naławkę. Przepelnionych koszy z bielizną nie należy dźwigać, a za to kosz z bielizną podwozić wózkami drewnianymi lub wyranżerowanym dziecięcym.

Dla ułatwienia ścierania kurzu z szaf, gzymsów itp. wysokich przedmiotów, a tak samo podłóg pod szafami itd., trzeba się wystarać o kij specjalnie wygięty, na końcu z umocowaną ścierką lub też z odpowiednią szczotką lub pędzelkiem. Wehowanie na krzesła i drabiny lub schylenie do podłóg staje się zbędne. Przy pracach na kolanach np. froterowaniu podłogi trzeba mieć odpowiednie poduszki, napełnione szmatkami, gdyż kłeczenie na twardej podłodze może z czasem wywołać zapalenie błony śluzowej kolan. Ażeby uniknąć nadmiernego wyciągania ramion przy zdejmowaniu rzeczy ze ścian lub półek (co szkodzić może dolnym organom ciała) winno każde gospodarstwo posiadać stołek o 3 stopniach, w wielu okazjach bardzo przydatny.

O nerwach również pamiętać należy. Wśród dreszczy wyskrobuja gospoście resztki potraw z rondli. A tymczasem to niemiłe dla ucha i nerwów, a „niezdrowe” dla naczynia zębie można wykonać za pomocą gąbki z cienkich włókien gumowej łopatką, która bezszelstnie usuwa resztki z rondli i garnków.

Kończąc, podkreślamy, że praca w pozycji stojącej i schylonej wywiera szkodliwy wpływ specjalnie na organizm kobiety. Choroby nóg, jak żyłaki, spuchlizna nóg, płaskie stopy, nadwyżnienie mięśni pleców, karku i ramion, uczucie ogólnego znużenia mają źródło w niewygodnej pozycji przy pracy. A przecież nie jest tak ważne w gronie rodzinnym, jak zdrowie matki — pani domu.

Jak bronić się przed grypą?

Wobec gwałtownej epidemii grypy w kraju nie od rzeczy będzie podać kilka wskazówek.

Grypa jest zaraźliwa. Unikajmy zatem w czasie epidemii grypy kontaktu z osobami chorymi, zakatarzonymi, kaszlącymi.

Unikajmy nagłych zmian temperatury. Mieszkanie powinno być dobrze (lecz nie nadmiernie) ogrzane. Temperatura 18 st. C jest najbardziej odpowiednią. Wychodząc na ulicę, wkładajmy ciepłe okrycie. Dbajmy zaś przede wszystkim o to, by mieć zawsze dostatecznie ciepłe nogi.

W tym celu należy nosić ciepłe skarpetki lub pończochy i ciepłe, suche, obszerne obuwie. W razie błota lub śniegu należy nosić kalosze. Obuwie musi być bezwarunkowo zawsze suche, nieuciskające i ciepłe.

Należy się dobrze, ale nie nadmiernie odżywiać. Trawienie musi być regularne, obstrukcję zaś trzeba zwalczać czy to przez zażywanie odpowiednich środków (które kupimy w każdej aptece), czy też przez zażycie wieczorem, przed udaniem się na spoczynek, łyżki stołowej czystej parafiny.

Ręce należy myć kilka razy dziennie, w każdym razie zawsze przed każdym posiłkiem. Usta

