















**PARZYBRODA — BARANINA W BRUKWI I T. P.**

# REFORMA ŻYWIENIA — NAKAZEM CHWILI W POLSCE

## MUSIMY BYĆ SILNI I SPRAWNI

Sposób żywienia się u nas jest z punktu widzenia higieny, dietyki i ekonomiki nieracjonalny. Miasto jest przekarmione białkiem i tłuszczami, wieś cierpi na niedosyt białka a smutne skutki tego stanu rzeczy uwidoczniają się nieraz przed wojskowymi komisjami poborowymi.

Wśród warstw lepiej sytuowanych występują nagminnie choroby przemiany materii, które biorą początek w złe zestawione diecie. Rzecz znamienna, że wzrasta również ilość zgonów z powodu choroby serca, co wiąże się oczywiście także do pewnego stopnia z systemem żywienia.

Okolicznością bardzo niekorzystną dla zdrowia są również **nieuregulowane godziny posiłków**. W Warszawie niemal tyle razy podaje się obiad, ilu jest w domu stołowników. Odbija się to nie tylko niekorzystnie na zdrowiu, ale także rozluźnia więzy rodzinne; ponadto jest nieekonomiczne i przeciążające pracę domową. Na zachodzie umiano te sprawy już dawno uregulować.

Na śniadanie i kolację podaje się najczęściej pieczywo i wędliny, co przy nieregularnym trybie życia domowników jest najwygodniejsze, ale niestety bardzo dla zdrowia szkodliwe. W domach bardziej unowocześnieńszych zastępuje się wędliny częściowo serem, marmeladą, rzodkiewką, owocami. Natomiast bardzo rzadko podaje się rano płatki owsiane w mleku, a na kolację potrawy mączne, mleczne lub jarzynowe, najbardziej odpowiednie przed snem jako lekko strawne.

Druga przerwa pomiędzy pierwszym śniadaniem a obiadem wynosi czasem 9—10 godzin; oddziałują to nie tylko źle na prawidłowy przebieg trawienia, ale odbija się również niekorzystnie na wynikach pracy. W kantynach robotniczych w okolicach podwarszawskich zbadano, że robotnicy, którzy otrzymywali półgodzinną przerwę na spożycie drugiego śniadania, pracowali wydajniej, niż ci, którzy pracowali bez przerwy, jedząc dorywczo.

Sposób żywienia szerokich mas ludności wiąże się ściśle z potrzebami gospodarczymi państwa i dlatego **Polski Komitet Żywnościowy** postanowił rozpatrzyć te sprawy i dokonać rewizji żywienia.

Kwestia na pozór prosta, w rzeczywistości zaś bardzo trudna do uregulowania.

W żadnym wypadku nie można dopuścić do obniżenia się produkcji w Polsce; przeciwnie, należy tę produkcję podnieść, aby zapewnić państwu całkowitą **samowystarczalność** i **aprowizacyjną** na wypadek poważnych załogów międzynarodowych lub klęsk żywiołowych.

Ponieważ jednak znaczne odłamy ludności znajdują się w ciężkich warunkach materialnych, nie można się spodziewać, aby konsumpcja w szybkim tempie wzrastała.

Zbyt jest jednak ważna sprawa **silnego, dobrze rozwiniętego pracownika i żołnierza oraz zdrowych matek, aby sprawę zreformowania żywienia na dalszy plan odsunąć**. Zagadnienie jest palące i trzeba szukać takich środków zaradczych, które natychmiast mogą być wprowadzone w życie.

Bardzo ważne jest uświadamianie obywateli przez prasę, radio, ulotki, żywe słowo, jakich składników odżywczych potrzebuje organizm ludzki dla prawidłowego rozwoju. Równoległe z tą akcją należy opracowywać **łatwe i tanie jadłospisy, które tym warunkom odpowiadają, i rozpowszechniać je wśród ludu**. Akcja taka mogłaby być wdziercznym zadaniem Instytutu Gospodarstwa Domowego, szkół gospodarczych, organizacji społecznych zwłaszcza niewieśców.

Strawą wszechstronnie odpowiadającą potrzebom organizmu są t. zw. „**potrawy jednogarnkowe**”, w skład których wchodzi **mięso, tłuszc, mąka, jarzyny,**

czasem nawet owoce. Nie jest to bynajmniej wynalazek niemiecki, bo potrawy tego rodzaju oddawna były wszędzie znane — (np. nasza „parzybroda”, boczek gotowany w kapuście, baranina z brukwią itp.). Należałoby do potraw tych zwrócić, rozszerzyć ich repertuar, unowocześnieć przepisy i propagować je jako **potrawy tanie, smaczne, wysokowartościowe**. Za granicą są już nawet restauracje, gdzie wyłącznie podaje się racjonalnie zestawione potrawy jednogarnkowe oraz desery wykonywane me-

totąd nowoczesną, zachowującą witaminy.

Wracając do stosunków polskich stwierdzić jednak musimy, że dla naszej wsi, **gdzie całymi tygodniami nie widuje się mięsa w garnku**, nawet potrawy jednogarnkowe niezawsze są dostępne. Brak białka na wsi należałoby do pewnego stopnia uzupełnić przez zwiększenie spożycia produktów strączkowych a przede wszystkim przez zakrojoną na szeroką skalę propagandę uprawy soi, choćby tylko na własny użytek.

Trzeba również uświadomić kobietę wiejską, że mleko odwirowane jest cennym białkowym pokarmem, nie tylko dla zwierząt, ale i dla ludzi, tak samo ser z mleka chudego, a nawet maślanek i serwatka.

Należałoby również z krwi zwierząt rzeźnych, marnotrawionej w olbrzymich ilościach w kraju, robić preparaty, których dodatek do potraw podniesie ich wartość odżywczą. Ważne jest również **rozpowszechnienie umiejętności robienia kiszek krwawych, a więc kaszanki, bulczanki itp.**, które są produktami tanimi a bardzo pożywnymi i cieszą się dużym uznaniem w zachodniej części naszego kraju. Pożywny a tani jest również salceson z krwią. Nie wszędzie jest również znany sposób przyrządzania znakomitej zupy „czerniny”, do której niekoniecznie trzeba mieć krew z gęsi lub kaczkki, ale również można ją przyrządzić na krwi wieprzowej.

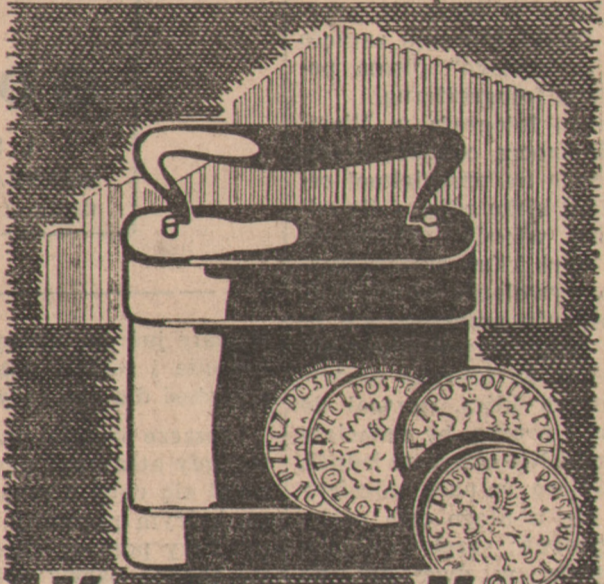
Inny sposób zwiększenia wartości odżywczej jedzenia polega na dodawaniu do zup, sosów i jarzyn pewnej ilości **drożdży, będących bogatym źródłem białka i witamin**, drożdże bowiem nie tylko smaku potrawy nie psują, ale nawet podnoszą. Sposoby rozmnażania drożdży są łatwe i niemal każdej gospodyni były podczas wielkiej wojny znane.

Ponieważ kartofle są obecnie najważniejszym składnikiem żywienia się ludzi na wsi, trzeba nauczyć **kartofle gotować prawidłowo oraz przyrządzać na podstawie tego surowca różne smaczne, a pełnowartościowe potrawy**. Konieczne jest także szerzenie umiejętności uprawy jarzyn, aby jadłospisy urozmaicić; konieczna jest też propaganda sadownictwa, aby wreszcie jabłko w ogrodzie dworskim, szkolnym czy plebańskim przestało być dla dziecka wiejskiego wieczną pokusą.

Wreszcie na **ziół krajowe** należy zapytywać się nie tylko jako na rośliny lecznicze, ale propagować również napary z ziół jako napoje codziennego użytku oraz dodawanie ziół do potraw, jako przyprawę.

Racjonalne odżywianie się zwłaszcza przy wykorzystywaniu wszelkich produktów roślinnych, dotychczas zaniedbywanych lub pogardzonych, jest **dzisiaj prawdziwym nakazem chwili**.

### SKŁADAJCIE OSZCZĘDNOŚCI



W **KOMUNALNEJ KASIE OSZCZĘDNOŚCI** W **WOJEWÓDZTWIE POMORSKIM**

# „RODZINA SĘDZIEGO HARDY”

## Epopea życia codziennego



Scena z najnowszego filmu z cyklu „Rodzina sędziego Hardy” — p. t. „Miłość Andy Hardy’ego”. Na pierwszym planie — Lewis Stone i Mickey Rooney.

W Ameryce i wielu krajach Europy do największych sukcesów zaliczają się filmy z serii „Sędzia Hardy”. Spośród tych obrazów w Polsce ukazał się tylko jeden: „Pierwsza miłość”. Powodzenie filmów tej serii przechodziło różne fazy. Były nawet wypadki — co prawda na początku — gdy publiczność objawiała niechęć do tych obrazów.

Zarzuty stawiane realizatorom streszczały się w pytaniu: „Cóż nas obchodzą perypetie rodzinne rodziny amerykańskiego sędziego?”

Ten sam zarzut stawiany był wszędzie. I wszędzie wydawało się, że pomysł sfilowania epopei życia codziennego jest niecelowy i chybotny.

Minęło nieco czasu. I cóż się okazało? Oto publiczność, ta sama, która przedtem gwizdała, tupiała, lub ziewała, przychodziła na następny film cyklu „Sędzia Hardy”.

Film typowo rodzinny, przeniknięty atmosferą życia domowego i jego tarapatów i radości, smutnych i jasnych stron naszego codziennego bytu — okraszonych jednak ciekawymi niespodziankami, urozmaiceńcami i atrakcjami — stawał się bliski, był czymś zupełnie bez precedesu. Był jak dobry, stary znajomy, którego słowa przyjmujemy się z wiarą, że „nie jest jeszcze tak źle”, bo zwykle monotonne życie też ma urok i wdzięk.

Powoli, stale, wytrwale powodzenie tej

początkowo niefortunnej serii wzrastało i oto dziś jest tak duże, że cykl „Sędzia Hardy” stoi na równi z wielkimi szlagierami.

W cyklu „Sędzia Hardy”, do którego należą filmy: „Pierwsza miłość”, „Sprawa rodzinna”, „Porywy wiosenne”, „Miłość Andy Hardy’ego”, występują: Lewis Stone, śliczna Cecilia Parker i Mickey Rooney. Zwłaszcza ten ostatni... młody, brzydki, szalenie sympatyczny i świetnie grający chłopiec, odnosi w filmach tych niebawem sukcesy. Stworzył bowiem sylwetkę zupełnie specjalną, oryginalną i efektowną.

Obserwując wzrastającą popularność se-

rii „Sędzia Hardy” za granicą, można dojść do wniosku, że analogiczna sytuacja wytworzy się w Polsce. Filmy te bowiem, oddając z niezwykłym realizmem życie mieszczańskie są jednak aktualne w Ameryce, jak i u nas.

Wróżyimy, że niedługo cykl omawianych filmów stanie się w Polsce bardzo popularny, ze względu na swą oryginalność filmowego odtworzenia dziełowej rodziny, na świetną grę Mickey’ego i — ze względu na przykład zagranicą, którą zdążyła już docenić atrakcyjność tego cyklu.

















NIGDY NIE JEST ZAPOZNO

myśleć o zdrowiu, tym bardziej, jeżeli cierpisz na choroby: NEREK, PECHERZA, WĄTROBY, KAMIENI ŻOŁCIOWYCH, ZŁEJ PRZEMIANY MATERII, na bóle artretyczne...

KANTOROWICZ RESTAURACJA WINIARNIA
Teruń, ul. Szeroka 18
Znakomite obiady od godziny 12 do 16-tej

Sensacyjna zmiana w Pudrach do Twarzy

Precz z nienaturalnym wyglądem „maquillage”

Nowy puder niewidoczny na skórze. Nadaje cudowne naturalne piękno.

Eleganckie Francuzki lansują nową modę. Znalazły one nowy puder do twarzy...



Tajemnica polega na nowym sposobie fabrykacji, dzięki któremu najcenniejszy puder trzykrotnie przesławiany przez jedwabne siła...

Plegi-plamy, wyrzuty usuwa KREM MYDŁO NINON

Dom w śródmieściu Włocławka nabędzie, do 40.000 zł.

Rynek Pracy Fryzjer bardzo dobra siła, poszukuje osoby w Grudziądzu.

Szofer kowal, kawaler, czerwone prawo jazdy, ukończoną szkołę kucia koni...

Inteligentny agent-przedstawiciel może zgłosić się zaraz do pracy.

Blachy żelazne cynkowe stalowe mosiężne miedziane aluminiowe

P. Tarrey, Toruń Tel. 2093. St. Rynek 23.

Zwir sprzedają. Toruń, Żółkiewskiego 20/22. (2884)

NINON dawniej Behegnina Puder Ninon jako konieczny dodatek nadaje cerze...

Jadalnie, sypialnie, gabinety, tapczany, kuchnie

T. Kasprowicz Toruń, Prosta 5. 847

B. HOZAKOWSKI ul. Mostowa 28. TORUN Skrzynka poczt. 1 Rok założ. 1885. — Tel. 1174, 1175, 2181, 2192.

NASIONA WARZYWNE, KWIAATOWE i GOSPODARCZE

Specjalność: Kwalifikowane nasiona Buraków pastewnych i marchwi. Wszelkich koniżyn Oryginalnej lucerny węgierskiej i traw szlachetnych.

Futro męskie z lasicy, dobrze utrzymane, cylinder, — wielkość 57, na sprzedaż.

Dywany solidne i tanie BRACIA TEWS Toruń, Mostowa 30.

Dochodząca dziewczyna potrzebna od zaraz. Zgłoszenia „Tani Bazar Zabawek”, Toruń, Św. Duch 15. (2890)

Biorzaki, szafy, biblioteki, fotele, krzesła Centrala Mebli wł.: Lucja Małeczka Toruń, Stary Rynek 16

KUPNA Owczarki niemieckie (wilki) od 1/2 do 1 1/2 roku kupię natychmiast.

Mieszkania 2 pokoje z kuchnią poszukuję w śródmieściu Włocławka.

Józef Betański Toruń, Szeroka 2. Kredyt na asygnaty.

Rower balonówkę w dobrym stanie kupię.

Lokal 2-pokojowy, odpowiedni na biuro, potrzebny.

4 pokoje kuchnia, łazienka, pokój dla służby...

Pokoju umebłowanego, ewentualnie z utrzymaniem...

Tłumacz przysięgły francuski, rosyjski.

Stacja ładowania akumulatorów samochod., konserwacja — naprawa.

Nie załączając znaczków!!! Nowe życie — dobrobyt — miłość — osiągniesz — wygrasz na loterii — nadsyłając natychmiast datę urodzenia.

Świątowa sława jasnowidz „MUR-VY”, telepatia, okultystryka...

Słynny astrolog-homeopata, powie twoją przeszłość i przyszłość bardzo zduńmiewająco...

Zwycięzcy!!! Znacząc swój osobisty horoskop, zdobędziesz pożądaną miłość.

Pluskowy karaluchy, wytepia gruntownie z zarodkami nowego pynu.

Chcesz się odzwyczyać palenia natychmiast — zastosuj moją metodę...

Sprzedaz Tanio sprzedaje: Parcelę w Gdyni, blisko centrum...

Na sprzedaz radio (Blaupunkt) 4 rury, maszyna do pisania polsko-niemiecka...

Skład papieru H. Multaniak w Gdańsku

zeszyty wszelkie przybory szkolne.

Dom 4-piętrowy w Gdyni, odpowiedni punkt na mniejszy hotel...

Pani wszystkich oczu ruje, gdy biżuterii

Motocykl „PODKOWA” krajowy, 100-tka dwuosobowa...

moc kupuje. Strzelecki ma tanie. Nie żałujcie Panię. Toruń, Szewska nr. 12.

Tapety Franaszka w najnowszych deseniach...

MEBLE BIUROWE gotowe i na zamówienie dla biur i urzędów

MEBLE solidne po cenach przystępnych tylko w firmie

Jedwabie modne wzory W. Grunert Toruń, Szeroka 32

Solidne Meble W. GRALEWSKI Toruń ul. Prosta 21

Nowości wiosenne Jedwabie Wełny

Solidne HALINA Toruń ul. Wysokiej

w najmniejszych deseniach i wielkim wyborze

OGŁOSZENIA: wiersz milimetry na stronie 7-lamowej 0,20 zł

ABONAMENT MIESIĘCZNY WYNOŚI: Z doręczeniem przy pomocy poczty wyd. K. z do. 3,40 miesięcznie

UWAGI: Najmniejsze ogłoszenie drobne liczymy za 10 słów

