

# OGNIKO DOMOWE

Gazeta dla kobiet.

Bezpłatny dodatek — wychodzi co tydzień.

Rok 2

CHOJNICE, dnia 15-go marca 1925 r.

Nr. 9

## Dział wychowawczy.

### Ogólne uwagi o pielęgnowaniu dzieci.

Każda matka wie, względnie wiedzieć powinna, że charakterystyczną cechą błony śluzowej przewodu pokarmowego u dzieci, jest ogromna wrażliwość na przyjmowane pokarmy. Racjonalne podawanie pokarmów hartuje powoli przewód pokarmowy i przyzwyczaja do strawienia coraz to bardziej skomplikowanego odżywiania. Raz jeden popełniony błąd dietetyczny pociągnąć może długotrwałe i nieobliczalne skutki. Jako zasadę w odżywianiu dzieci do 6 roku życia, należy przyjąć: alkohol pod żadnym warunkiem w jakiegokolwiek postaci. Dziecko w 2 roku życia powinno dostawać pożywienie 5—6 razy na dzień, o temperaturze letniej. Zasadniczym pokarmem powinno być mleko. Należy dziecko przyzwyczajać do pokarmów mieszanych, owoców, jarzyn i mięsa, ale podanych w formie lekko strawnej, więc drobno pokrojonych, skrobanych albo przecieranych (jarzyny podaje się przecierane).

A więc dla dziecka przedstawiałyby się następująco: Mleko i wszelkie jego produkty, masło, śmietana, zupy mleczne, albo ryż na mleku, miękkie jajka z cukrem albo solą, skrobane pieczone mięso, (wołowe, cielęce, drób), szynka siekana, mózdzek cielęcy, bułki, sucharki, marchew, szpinak, kalafior, pure z kartofli.

Nie przeładować żołądka i nie zmuszać dziecka do przyjmowania jakiego pokarmu, do którego czuje wstręt, ale na grymasy nie pozwalać. Między 2—6 rokiem życia odżywianie powinno być to samo, z dodatkami niewielkiej ilości chleba czarnego, przy odpowiednio zwiększonej ilości mięsa. Dziecko może dostawiać kawę i herbatę, ale tylko z mlekiem i to w stosunku 1 : 4. Ciężko strawnych ciast, np. francuskiego, kruchego, tortów z migdałów itp., należy unikać. Dzieci powinny już jeść razem ze starszymi, względnie o tym czasie; wieczerza na godzinę przed położeniem do łóżka.

### Wartość czasu.

Przypuśćmy, że dwaj bracia idą spać codziennie o jednej i tej samej porze, lecz jeden z nich wstaje o 6 godzinie rano, drugi zaś dopiero o 8. Dwie godziny, to niewielka napozór różnica, a jednak, czy wiesz, ile to wyniesie po szeregu lat?

Obaj bracia żyją lat czterdzieści. W tym czasie ten, który lubił się wysypiać, przespał 29000 godzin więcej, niż brat jego, co czyni trzy lata i 4 miesiące!

Ileż książek mógł przeczytać, ile pożytecznych rzeczy zrobić w tak długim czasie.

## Znaczenie kuchni.

Nie ulega wątpliwości, że potrawa musi być odpowiednio przyrządzona, aby odpowiadała swemu zadaniu. Kuchnia dobra nie jest zbytkiem żadnym,

ale codziennym laboratorium, w którym takie wytwarza się związki materii surowych, aby lepiej były strawne i lepiej smakowały. Anachoreta może się, śmiać ze smaku potrawy ale ziarnem surowym, ani nawet mąką nie żyjemy się, ale chlebem, który przeszedł fermentację, a podczas pieczenia nabył dalszych właściwości i przemian doznał, działających nam na podniebienie i powonienie, tak samo jarzyny, mięso, jaja, mleko, sery i leguminy — przyprawiamy, gotujemy, przysposabiamy do lepszego trawienia.

Smak potraw nie jest czemś obojętnym, nie mówi się o przyprawach zbytecznych lub przesadnych, które higienia zarzuca, ale pewna woń i smak potrawy działają bez względu na jej wartość odżywczą podczas trawienia.

Kuchnia więc ma higieniczne znaczenie urozmaicania potraw. Nadto musimy pewną pracę nałożyć przewodowi pokarmowemu. Ekstraktami samymi — choćby to było szczytem ideału, żyć nie możemy, nawet gdyby istniał jakiś proszek, który wartość pożywnej mięsa w najmniejszej zawarłby objętości. Włóknik chleba razowego, owoców sałat działa pobudzająco na żołądek i kiszkę.

Głównym zadaniem gospodarstwa domowego, dbającego o zdrowie rodziny powinien być nie tylko dobór potraw pożywnych, ale i należyte ich przyrządzenie i wymierzanie w takich ilościach, aby jedzący mogli je strawić. Ani przeważnie płynny, ani przeważnie stały pokarm dla człowieka dorosłego dobrym być nie może. Oba rodzaje muszą być spożywane w stosunku, którego z góry oznaczyć nie można, a który waha się u różnych jednostek.

Osoby, lubiące wiele jeść i odczuwające wieczną czczość, jeśli nie wypełniły żołądka nad miarę przeciętnych potrzeb, winny jadać wiele jarzyn, owoców i takich potraw, które przeważnie zawierają wodę.

Wypełniać żołądek mięsem lub choćby mącznymi potrawami nad potrzebę istotną organizmu, określona zasadami nauki — jest swawolą, która się ciężko mści w swych następstwach dla zdrowia.

## Zdrowy rozsądek w diecie.

W jednym czasopiśmie zdrowia zauważyliśmy, że zdrowy rozsądek w przyrządzaniu i konsumpcji potraw, więcej zdziałał dobrego, aniżeli całe stopy patentowych lekarstw. Cała ta odpowiedzialność spada na barki kobiety-matki, która jedynie jest odpowiedzialną jak dziecko spożywa pokarmy, czy zachowuje się podług reguł zdrowia czy też tylko napycha się tem co pod rękę mu wpada. Dobre reguły spożywania potraw oddziałują zbawiennie nawet w późniejszych latach.

Najodpowiedniejsze pożywienia dla małych dzieci jest kasza owsiana, kukurydzana, pszenna i inne.

Niektóre dzieci są gnuśne pod tym względem i nawet bardzo wybredne, nie chcą zjadać tych podań, które dla ich młodziutkich systemów są zbawienne, bo przeróżne kleiki, i polewki, są nadarżliwe w mineralały, które są koniecznie potrzebne do zbudowania silnego organizmu

Należy pamiętać, nie przesadzać nadto podań dla dzieci. Prawda, dzieci potrzebują pewnej ilości cukru, lecz zbyt nadto osładzane potrawy, psują nie tylko apetyt, ale nawet sprawiają w organizmie delikatnego dziecka różne nieregularności.

Mleko powinno być używane przy każdym podaniu. Kawa i herbata, stanowczo wykluczona. Najzdrowszym pożywieniem dziecka jest kleik przyrządzony z kaszy owsianej. Niejedno dziecko nie chce jeść tak sporządzonych kleików, to matki posypują je cukrem, licząc na to, że to podnieci apetyt dziecka. Jest to mylne pod tym względem, bo dziecko może raz lub dwa, posmakuje i koniec na tem, popsuje tem samem apetyt do innych potraw. Najlepiej jest dodać trochę rozgotowanych owoców, jak fig, śliwek, które osładzają w naturalny sposób, są nieszkodliwe, owszem zdrowe dla dzieci, w różnym wieku.

Najlepiej pozbyć się zaziębienia, jeżeli nie przywiązuje się zbyt ściśle zniem przyjaźni. Zaziębienie trzyma się człowieka tak jak bleada, i nie puści aż go siła woli potrzeba odeprzeć.

Najwięcej chorób jest powodowanych przez zaziębienie. Są one początkiem wszystkich dolegliwości, więc należy przestrzegać i nie lekceważyć ich.

Katar niebezpieczny jest z tego powodu, że naraża drugich na niego — przez kichanie i kaszel. Należy być bardzo uważnym pod tym względem, osłaniać się chusteczką i nie kichać w stronę naszych sąsiadów. Chusteczki nie powinny być rzucane pomiędzy inną bielizną, lecz prane i gotowane osobno.

Kilka trafnych uwag ku zapobiegzeniu kataru i zaziębienia:

- 1) Pić dużo czystej wody,
- 2) Nie przeładować żołądka nadmiernem jedzeniem, albo też trudnem do trawienia pokarmem. Lekka dyjeta powinna być zastosowana.
- 3) Unikać smażonych potraw, cukierków i tym podobnych. Zamiast pigulek należy jeść chleb z otrębem, działa on tak samo jak pigułki, a przytem goi chory zazięblony żołądek
- 4) Jeść miernie.
- 5) Spać należy ośm godzin w pokoju nie za ciepłym i stanowczo z otwartem oknem.
- 6) Pracować w dobrze przewietrzonym pokoju. Nie omieszkąć gimnastyki i spacerów na powietrzu, są one najlepszym czynnikiem ku zapobiegzeniu zaziębienia.

## Więcej cierpliwości względem dzieci.

„Jakie to gapowate dziecko, ciągle do niego gadam, aż mi w gardle sucho, a ono zdaje się, że nie pojmuje co do niego mówię“.

Kto tu właściwie szwankuje pod względem cierpliwości i inteligencji — dziecko, czy też osoba zainteresowana — która nie zdaje sobie sprawy z postępowania swego, nie mając wyrozumienia, że dziecko wykonywa rozkazy, nie mając pojęcia ani doświadczenia z braku tolerancji i inteligencji ze strony osoby starszej — dziecko jest zbalamucone — i często otrzymuje miano — gapowatego.

Po największej części, sposób udzielania instrukcji, podlega krytyce i powinien stanowczo być zmieniony.

Nigdy krzykiem ani łajaniem, nie należy udzielać dziecku instrukcji, ale wolno umiarkowanym głosem, robić uwagi, a dziecko stanowczo tem lepiej przyjmie rozkazy udzielane i z tem lepszym zrozumieniem, podług nich się zastosuje, chociaż nie jest roztropne, i nie posiada, zbytnej inteligencji.

Krzyk przestrasza dziecko, osłupia je chwilowo, zdaje się być nieposłuszne, posępne, czyli popada w stan zniechęcenia, traci zaufanie do rodziców opiekunów, szuka innych przyjaciół w ten sposób, rozpoczyna się w dziecku, nieszczęśliwe życie, którego powodem było nietaktowne postępowanie.

Dziecko takie ponure, żyje tylko sobą, nie ma wzajemnych proyjaciół, spotyka się z życiem, pełnem przykrości, niezadowolonia, li tylko dla tego, że początki jego życia zabiły w nim ambicję i zaufanie do ludzi.

## Z motywów ludowych.

Szeroka woda na Wiśle,  
Zgadnij dziewczyno co myślę,  
Co w sercu moim się dzieje  
Jaką mam w duszy nadzieję?

Słowiczek śpiewa w leszczynie,  
Myślisz o jednej dziewczynie  
Marzenia w sercu się roją,  
Nadzieja w duszy żem twoją!

Na niebie zorzy świtanie,  
Zgadłaś dziewczyno, kochanie!  
Ale mi powierz sumiennie,  
Czy mnie ty kochasz wzajemnie?

Gwiazdy na niebie migocą,  
Marzę ja w dnie, śnię nocą,  
Gdy zamknę do snu powieki,  
Żeś mój kochany, na wieki!

Organy grają w kościele,  
Kiedy ślub, nasze wesele?  
Powiedz dziewczyno kochana,  
Z tysiąc tysięcy wybrana.

Świeci na niebie słońeczko,  
Zostanę twoją żoneczką  
Jak jeszcze trochę podrosnę,  
Za rocze, za dwa, na wiosnę.

Za siódmą górą i rzeką,  
Daleko jeszcze, daleko,  
Złote wiosenki tej zorze  
A cóż ja pocznę mój Boże!

Poproś tatusia „matasię“,  
Żeby ci dali Magdusię,  
Bo jak Pan Jezus na niebie,  
Ja bym dziś poszła za ciebie.

## Zuch Stach.

Hej ha! hej-ha!  
Stach parobek zuch jak skra.  
Lewą szyję, prawą w pasie,  
Ręką objął w tańcu basie,  
A muzyka obereczka,  
Skoczno, żywo dokółeczka,  
Pod nogi im gra!

Zuch Stach! zuch Stach!  
Wymarzony w Basi snach.  
„Śwarny harny“ jako sokół,  
Tańczy z Basią Izba w okoł,  
Hej tańczyłby, by nie ściany,  
W okoł świata zakochany,  
Szczęśliw z Basią, ach!



Stach chwiał! Stach chwiał!  
Basia, jak powoju kwiat,  
Co się wije po opłotkach,  
Opłotła go śmigła, wiotka  
Stach jej w tańcu szepta w uszko,  
— Basiu moja ty dziewczusko  
Tyś me życie świat.

Hej ha! hej-ha!  
Jak muzyczka pięknie gra,  
Otarł Zuch Stach, z czoła poty,  
Rzucił w basy polski złoty  
I zaśpiewał śpiewkę modną,  
Kochaneczki Basi godną  
Co mu w sercu drga:

— Stworzyłeś Ty Boże niebo, ziemię,  
morze,  
Mnie dziewczę, co się jej nakochać nie  
może,  
Nakochać nie może, to moje serduszko  
Kochasz mię ty Basiu, jedyna dzie-  
wusko?

## Ilekróć spojrzę w oczęta Twoje.

Ilekróć spojrzę  
w oczęta twoje,  
synku mój drogi,  
i na twej buzi  
uśmieszek dojrzę  
szczerzy a błogi,  
że w onej dobie  
troska daleka  
a tylko—śnicia,  
to myślę sobie:  
„Co też cię czeka  
na drodze życia,  
jeśli cię Bożia  
będzie chowała?  
czy jedną chwilką  
szczęścia — się wyda  
twa młodość cała.  
czy złudą tylko?..  
i czy czasami  
na własnym progu  
w trudach dozgonnych  
nie będzie więcej  
ciernia i głogu  
niż—kwiatów wonnych?!

i bardzo często,  
kiedy człek marzy,  
o, tak z niechcenia  
jawia się nagle  
dwie łzy na twarzy,  
łzy ukojenia!...

## Figliki.

### Co ci chłopcy!?

Co ci chłopcy myślą juchy,  
Że serduszko im podzielię,  
Przecież inne są dziewczuchy,  
Na mnie patrzą się w kościele.  
Ja się patrzę do księżeczki  
Boczekiem oczkiem na nich strzelę  
Ino czasem, tak troszeczkę  
Czego zwyczaj, mało wiele.

Ksiądz wikary, gdy kazanie  
Ma o piekle, patrzy srogo,  
Na chłopaków, stare baby,  
Na mnie jakoś dziwnie błogo...

Na muzyce ja mam szczęście,  
Wszyscy chłopcy tańczą zemną.  
Biją o mnie się na pieście,  
Co nie bardzo mi przyjemno.

Choć mam tyle koło siebie,  
Chłopców co do mnie wzdychają  
Jak miesięczek gwiazd na niebie  
Co na zabój mnie kochają:

Co mi z tego, co mi z tego,  
Gdy miłosne w sercu żale,  
Mam do chłopca, do jednego,  
Co nie patrzy na mnie wcale.

Z wszystkich chłopców to każdego,  
Trochę zwodzę, bom za płocha,  
A kocham Boże, jednego,  
Co mię uie chce i nie kocha...

Oczekuję sposobności,  
Miłośnię mu spojrzeć w oczy,  
Że mu z piersi od miłości,  
Serce jego do mnie skoczy.

Jak mieć będę serce jego,  
Jezu słodki! mym całusem,  
Już do końca życia mego,  
Będę mu z ust piła duszę..

### Brak zdolności.

— Słyszałem, że kobiety są podobno bardzo  
zdolne do rachunków.

Wątpię, moja żona rodziła się w 1875 roku, a  
wciąż powtarza, że ma 25 lat.

### Okno.

Szukałem cię oczyma  
Pełnemi łez —  
Nie było ciebie... W oknie  
Stał biały bez...

I nie wiedziałem długo  
Zostać, czy iść —  
Urzekła moje oczy  
Bzu wonna kiść.

— Zaręczyłem się, proszę ojca..

— Oj, biedaku, a czyś ty się zastanowił, że za-  
ręczyny kończą się zwykle małżeństwem?

### Mazurek.

Zagrajcie mi mazureczka,  
Ino żywego — o dana,  
Ino żywego;  
Zemną tańczy kochaneczka,  
Od wieczora, aż do rana,  
Do dnia białego.

Zagrajcie mi, hej od ucha,  
Cięto pod nóżki — Magdusi,  
Cięto pod nóżki;  
Rozkochała mię dziewczucha,  
Tak czy siak, moją być musi  
Hej, raju boski!

Zagrajcie mi wolniusieńki,  
Leciuchno jak wietrzyk z rana  
Ale „potoczno“,  
Niech „se“ mojej Magdusienki,  
Gębuśka zadyszana,  
Nóżki odpoczną.

A teraz mi muzyczkowie,  
Rzńijcie z całych sił — dana!  
Rzńijcie z całych sił,  
Niech świat cały dziś się dowle,  
Magdusienka ma kochana  
Będę o niej śnił — o dana!  
Puki będę żył.

Salomon, który miał tyle żon, musiał być mądry,  
bo pomyśl ile on miał teściowych.

### Tęsknota moja...

Tęsknota moja za tobą goni,  
dzieweczko miła,  
smutną piosenką w dusz mi dzwoni,  
odkąd żeś mnie opuściła,  
odkąd rozdzielił nas świat, zwyczaj,  
i wielkie rozległe pola,  
i twardy nakaz, który los daje  
kontrasygnuje niedola.

Tęsknota moja za tobą płynie  
i chociaż wiele rzeczy przeminie,  
lecz nie przeminie tęsknota,  
lecz się nie uda wymazać z serca  
czaru co chwila nam dała,  
choć wszystko pono Czas-Pan uśmierca  
i choćbyś nie wiem jak chciała.

Gdy młody człowiek oświadcza się, a ona mu  
daje rąbek nadziei, powinien zacząć oszczędzać na...  
meble.

## Rozmaitości.

**O czym marzą młode dziewczęta?** Dławniej dziewczęta marzyły o rzeczach bardzo poetycznych, a przynajmniej tak nam się zdawało. Współczesne dziewczęta okazują więcej zmysłu praktycznego, i jak o tem świadczy ankieta rozpisana w jednej ze szkół paryskich. Profesor zadał swym 16 letnim uczniom następujące pytanie: Gdyby wam przyobiecano urzeczywistnienie waszych życzeń, to czego byście zażądały?

Z odpowiedzi okazało się, że połowa uczennic pragnie posiadać parasolki a druga połowa modne sukienki.

Zdziwiony tym wynikiem ankiety profesor zawołał skonsternowany:

— Jakto czy nie mogłybyście zapragnąć, aby wasi rodzice jaknajdłużej żyli?

— To było życzenie dla nich, nie dla nas za wołała z ostatniej ławki jedna z uczennic.

W jednej ze szkół elementarnych nauczyciel chcąc się dowiedzieć czego pragną młodsze dzieci, zadał im pytanie:

— Czegobyście zapragnęły, gdyby jakaś królowa z bajki obiecała spełnić wasze życzenie?

8-letnia dziewczynka dała na to pytanie następującą pisemną odpowiedź.

— Ja chciałabym mieć świat a na tym świecie nie byłoby nigdy wojen, znajdowałoby się łatwo mieszkanie, wszystkim powodziłoby się dobrze i wszyscy byłiby szczęśliwi.

A drugie dziecko odpowiedziało:

— Mój papa jest lekarzem. Chciałabym, ażeby wynalazł on środek, żby nikt już nigdy nie chorował. Wówczas tatuś mój byłby bogaty a mama miałaby płaszcz futrzany.

Trzecie dziecko nagryzmoiliło oczywiście z błędami ortograficznymi następująca odpowiedź:

— Chciałabym mieć pięknego białego małego pieska, którego bym mogła pielęgnować aż do chwili kiedy urosnę duża i będę miała własne dziecko.

W każdym razie obie powyższe ankiety wykazały, że 8 letnie dzieci myślą znacznie poważniej, aniżeli 16 latki.

**Zęby dziecka.** Pierwszy ząb u dziecka ukazać się powinien w szóstym lub siódmym miesiącu. Pierwszy komplet zębów, zwanych „mlecznymi zębami“, składa się 20-tu ząbków. Matka powinna bardzo uważać na pierwsze ząbki u dziecka i zmywać je uważnie miękką watą. Gdy dziecko podrosta, matka powinna zachęcać je do częstego czyszczenia zębów szczoteczką. Jeżeli pierwsze zęby będą u rzymane w dobrym stanie, to i następne będą zdrowe, gdyż w wielkiej mierze zależą od pierwszych. Drugi komplet zębów ukazuje się w roku szóstym lub siódmym. Jest ich wtedy 32. Na te zęby trzeba również uważać. Wiele chorób w późniejszych latach jest skutkiem zaniedbania zębów w młodości. Gdy matka zauważy, że ząbki dziecka zaczynają się psuć, powinna natychmiast udać się do dentysty. Lepiej dołożyć trochę starania zawczasu aniżeli później żałować.

**Życie kobiety rzymskiej.** Współczesne dziewczęta w Rzymie nie zażywają takiej swobody, jak ich rówieśnice w innych krajach. Młoda dziewczyna pozostaje w kole rodzinnem. Rodzice i bracia strzegą dobrej opinii panny, której zaszkodzić może nawet najniewinniejsza znajomość. Dopiero małżeństwo daje swobodę, ale często trzeba je okupić okrasem nieskończenie długiego narzeczeństwa w, czasie którego narzeczona nie może absolutnie uczęszczać na żadne zabawy, ani przyjęcia bez narzeczonego. Również i po ślubie wielką jest władza męża, dlatego też nic dziwnego, że małżeństwa pomiędzy Włochami a Amerykankami szybko prowadzą do rozvodu. Pewna młoda Amerykanka, która przed kilkoma miesiącami poślubiła sympatycznego i pięknego Rzymianina, skarżyła się, że wprawdzie mąż ją kocha i nosi ją prawie na rękach, ale był oburzony, gdy się dowiedział, że wyszła sama na dalszą przechadzkę. Dlatego tego rodzaju stosunki podkreślają silniej różnice pomiędzy życiem światowym, a wszystkim tem, co ma zapach z półświatka.

**Czego żądają w Austrii na egzaminach w szkołach żeńskich.** Austriackie ministerstwo oświaty wydało nowe rozporządzenie dla wyższych szkół żeńskich w sprawie zdawania egzaminu dojrzałości. W zakres przedmiotów do egzaminu obok innych wchodzi także: pielęgnowanie i wychowanie dzieci, gotowanie i gospodarstwo domowe. Kandydatki winny wykazać nie tylko pewne wiadomości teoretyczne z tych dziedzin, ale także praktycznie udowodnić stopień nabytej rutyny.

Zarządzenie austriackiego ministerstwa oświaty powinno spotkać się z uznaniem sfer pedagogicznych całego świata.

W ślad za tem powinny i inne kraje podążyć i zaprowadzić w planach nauk i egzaminów przedmioty o zastosowaniu praktycznym, które w przyszłym życiu kobiety mieć mogą wielkie zastosowanie.