

# OGNISKO DOMOWE

Gazeta dla kobiet.

Bezpłatny dodatek — wychodzi co tydzień.

Rok 2

CHOJNICE, dnia 15-go listopada 1925 r.

Nr. 44

## LILI.

OBRAZEK Z ŻYCIA WSPÓŁCZEŚNEGO.

(Ciąg dalszy.)

### II.

Następnego dnia, jak zwykle cała rodzina siedziała zebrana podczas śniadania. Matka słaba, wyczerpana chorobą, lecz jak zawsze uśmiechnięta, miłe spoglądała na otaczającą ją rodzinę. Ojciec zdawał się gdzieś śpieszyć. Stefan mieszał machinalnie łyżeczką, w szklance herbaty, nawet Lutka była dziś czegoś zamyslna. Jaś spał jeszcze.

Lili, ukończywszy już swoje śniadanie, smarowała w milczeniu bułeczki dla ojca i brata, które mieli wziąć z sobą.

Naraz przysły z poczty listy i wniosły z sobą treść życia. Szczególnie zainteresowano się listem, który przyszedł do pani domu.

— Moja siostra Henryka pisze, że wybiera się do nas — rzekła matka, przejrawszy list, następnie podała go mężowi. — Czy nie masz nic przeciwko temu, mężu? — zapytała.

— Ale nie, moja droga, cieszę się nawet bardzo, że będziesz miała towarzystwo!

— I ja się niezmiernie cieszę z przyjazdu cioci — zawołał żywo Stefan.

Lutka zeskoczyła ze swego krzesła i tuląc się do kolan matki, wołała:

— Mamusiu, jak wygląda ciocia, czy taka sama dobra jak ty, mamusiu?

Matka rozśmiała się i pogładziwszy jasną główkę dziewczynki, rzekła spoglądając jej czule w oczy:

— W każdym razie jest bardzo dobrą i miłą, czy będziesz ją też kochała, Luteczko?

— Ależ będę, mameczko, tak jak i ciebie.

I mała pieszczocha wskoczyła szybko matce na kolana i objęła jej szyję rączkami.

Matka przycisnęła ją mocno do swej piersi, następnie spojrziała ku Lili, która zawijała spokojnie posmarowane bułeczki, jakby ją to wszystko nic, a nic nie obchodziło.

— No, co powie moja najstarsza córeczka? Czy też jesteś zadowolona z przyjazdu mojej siostry?

— Tak, mamo, cieszę się zawsze z tego, co ci przyjemność sprawić może — odpowiedziała Lili grzecznie, ale słowa te wprost mroziły swym chłodem.

Matka uczuła to pewnie, gdyż ze smutkiem odwróciła głowę, aby ukryć łzy, ciskające się jej do oczów.

Na szczęście w tejże chwili powstał ojciec i Stefan i zaczęli się żegnać.

Ten ostatni, podając rękę Lili, starał się spojrzeć jej w oczy, ale dziewczę spuściło nisko głowę, starannie unikając wzroku brata.

Nie wesole myśli zapełniały głowę Lili.

— Dla mnie przybędą tylko jeszcze nowe obowiązki, a przyjemności muszę dla innych zostawić.

Lili uważała się zwykle za ofiarę, postanowiła więc sobie i teraz nałożony ciężar cierpliwie znosić.

Jak ciężkie sobie i innym przez to czyniła życie, nie przeczuwała nawet. Najbardziej cierpiała nad tem jej młoda macocha. Z prawdziwą ochotą ofiarowałaby jej swoje serce, ale wszelkie próby zostały udaremnione chłodną grzecznością córki. Skoro tylko ojciec z bratem opuścili pokój, Lili, wzięwszy kluczyki ze stołu rzekła:

— Pójdę przygotować na górze pokój dla cioci.

— Weź mnie ze sobą, Lili — powiedziała prawie prosząco matka, pomogę ci z chęcią w robocie.

— Nie ambarasuj się, mamo, przecieś wiesz, że nie wolno ci się męczyć — odparła Lili zimno i nie czekając na odpowiedź, szybko opuściła pokój.

Matka westchnęła głęboko, podeszła do okna i spoglądała w milczeniu w głąb ogrodu. Następnie obrzuciła spojrzeniem pokój.

— Tak tu ładnie, ale dlaczego jednak nie czuję się szczęśliwą? — myślała sobie. — Czyż nie kocha mnie mąż nad życie, czyż Stefan nie okazuje mi na każdym kroku swego przywiązania, lub też ta mała kochana Lutka, czy nie wisi ciągle na mej szyi? Tyle serce mnie otacza, więc zamiast się radować, dlaczego martwię się ciągle z powodu jednego serca, które się odemnie odwróciło?

— Mameczko, czy nie słyszysz, że Jaś płacze? — zawołała, budząc się z zadumy Lucia.

Matka zerwała się z przestrachem i pobiegła do sąsiedniego pokoju. Mały siedział w łóżeczku i skrzył się żalostnie.

— Mama posła, gdzie mamusia?

Gdy matka nadeszła, rozjaśniał się nagle jego twarzyczka, jakby po niej promień słoneczny przebiegł. Wyciągnął chłopczyk do matki swe pulchne rączki, a ta przycisnęła go czule do siebie. Teraz jaśniała jej twarz najwyższem szczęściem. Ubrała go sama, podczas gdy Lutka poszła obstarłować dla bratciszka w kuchni śniadanie. Po chwili udali się wszyscy troje do ogrodu.

W południe matka powróciła do mieszkania, aby pomódz Lili w przygotowaniach koło obiadu. Właśnie spotkała ją krzątającą się pilnie w stołowym pokoju.

— Idź, odpocznij trochę, Lili, ja cię teraz wyręczę! — rzekła nieśmiało.

— Nie, dziękuję ci, mamo! Jak zrobię, co do mnie należy, wypocznę sobie.

Z tych słów jednak widać było jak ciężko jej było spełnić to „co do niej należy“. Zazdrościła ciągle Maryli jej swobody, zawsze wolnego czasu, który mogła według swej woli użytkować. Jednakże jakiś dziwny upór kazał jej ciągle dręczyć siebie i matkę...

Ta oznia niestety tą niesprawiedliwość, jednakże przez wredzoną dobrotę serca nie miała siły jej przelemać. Nagle przyszła jej na myśl starsza siostra Henryka.

Może uda się tej dobrej i rozsądnej kobiecie wpłynąć na twarde serce Lilli. I z niecierpliwością zaczęła oczekiwać przyjazdu siostry.

Nareszcie pewnego dnia przyjechała ciotka Henryka, powitano ją gorąco i zaraz jeszcze pierwszego dnia pozyskała sobie serca wszystkich. Nawet Lilli nie mogła się oprzeć jej urokowi. Ciotka Henia wkrótce wiedziała już jak rzeczy stoją w tym domu. Jej badawcze oko nie omieszkalo też spostrzedz, że jej ukochana siostra ma jakieś zmartwienie, to też nie zwlekając, skorzystała z pierwszego sam na sam, aby do wiedzieć się przyczyny.

(Ciąg dalszy nastąpi.)

## Gdyby kobieta zechciała...

„Jakie są obowiązki kobiet względem społeczeństwa?” — oto zagadnienie, absorbujące umysły najdzielniejszych kobiet każdego kraju. Odpowiada na nie słynna posłanka angielska lady Aitor.

Kobiece pisma angielskiego proponują zapisać te odpowiedzi do „Księgi złotych myśli ludzkości”. — „Obowiązkiem kobiet” — mówi lady — jest dowieść swemu krajowi i społeczeństwu, którego są częścią, że stanowią połowę ludzkości, czynnik pierwszej wagi nie tylko w życiu prywatnym, lecz i społecznym.

Wierzę, że jeżeli kobiety wezmą na swoje barki część pracy i odpowiedzialności, które dotychczas ponoszą sami mężczyźni i wypełnią je sumiennie, odważnie, nie cofając się przed żadną trudnością; jeżeli będą przejawiały czystość — zepsuła; sprawiedliwość i prawo — krzywdzie — przyczynią się do stworzenia lepszych czystych i zdrowszych warunków życia dla przyszłego pokolenia ludzi.

Nie upieram się przy twierdzeniu, że kobieta sama wystąpieniem swym na arenie życia publicznego zmieni oblicze świata: twierdzą jednak że gdyby zechciała mogłaby to uczynić“.

## Z jaką kobietą się zenić?

Na ważne to pytanie daje interesującą odpowiedź znany humorysta francuski, niestety dzisiaj już uleżający, Maks O Rell w pozostawionej po sobie broszurce. Pisze on mianowicie tak:

„Kobieta winna być mniejsza od ciebie. Nie bierz żadnej kobiety, która nie umie serdecznie się śmiać. Charakter bowiem danej osoby poznaje się po sposobie, jakim się ona śmieje. Nie bierz tedy kobiety, której uśmiech jest wymuszony. Natomiast bierz taką, która lubi żarty, umie cenić humor i widzi każdą rzecz z tej dobrej strony.

Nie bierz kobiety, która wszystko gani i w drwiący sposób żartuje sobie z koleżanek, jeżeli te odwróciły się do niej plecami: bierz natomiast taką kobietę, która ma dobre słówko na obronę tych, których się w jej obecności oczernia.

Gdy idziesz z tą wybraną do teatru a nie zamówiłeś przedtem miejsc, to jeżeli na wiadomość, iż miejsca przedniejsze są wyprzedane, ona z uśmiechem i niewymuszonymi odpowiada: „to nic, idziemy zatem na miejsce podrzędne, główna rzecz, że się ubawimy” — bierz ją za żonę. Z niej będzie dobra żona i gospodyni, z którą dobrze wystaniez.

Gdy idziesz ulicą a spotkasz żebraka, to nigdy nie bierz za żonę taką kobietę, która ci w tym momencie powie: „to może jakiś oszust, który nębrane pieniądze zanosi do karzemy”. Jeżeli zaś ty sam zrobisz taką uwagę, a ona ci powie: „dobrze, niech idzie ten nędzny człowiek: dzisiaj zimno, kieliszek wódki wyjdzie mu na zdrowie” — z taką kobietą siężeń.

Staraj się także dociec, jak ona się zachowuje rano przy obudzeniu, gdy ją się wyrwało z najlepszego go snu. Jeżeli ona się obudzi z uśmiechem, to ożeń się z nią. Jeżeli ona zaś natychmiast marszczy brwi i grznie wypowie: „jakto, co to ma znaczyć” lub tp. — to nieżeń się z nią, bo nie jest ona ani miła, ani grzeczna, ani też wesoła. Próba ta nie zawiedzie.

Nie bierz żadnej kobiety, która posiada owe dręczące manery t. zw. „dobrego towarzystwa”. Kobieta taka która swój uśmiech chowa tylko dla obcych, a dla swoich najbliższych ma tylko grymasy i kaprysy, nie jest dla życia małżeńskie stworzona. Dopóki jesteś jej „przyszłym”, to ona cię traktować będzie naturalnie oglądnie; jesteś przecież jeszcze „obcym”. Możesz jednak być pewnym, że skoro się z nią ożenisz, to będziesz się ona z tobą tak obchodzić, jak gdybyś należał do jej rodziny.

Gdy złożysz jakiejś kobiecie wizytę a ona da ci pół godziny czekać, aby ci się przedstawić w całej swej okazałości, to nieżeń się z nią. Jeżeli zaś ona przyjdzie natychmiast, tak jak jest, włosy skromnie byle prędko ułożone, w stroju domowym to jest to kobieta „sans facon”. Kobieta praktyczna, z nią siężeń szczególnie jeżeli się długo nie tłumaczy, iż nie jest odpowiednio ubrana.

Bierz za żonę taką dziewczynę, która swemu ojcu kręci papierosy, napełnia fajkę, interesuje się porządkiem jego pracowni lub jakiejś przez niego ulubionej rzeczy, zakręca mu wąsik, głaska go po twarzy, nadaje mu najpiękniejsze imiona. Taką dziewczyną, która się pieści ze swym ojcem, która nie pozwoli mu wyjść, dopóki nie obejrzy dokładnie jego ubrania, po prawu mu krawat, baczy na to, aby rękawy surdutu nie były dłuższe niż rękawy palta, która każdy pyłek z kołnierza surdutu lub palta zdmuchnie, i gdy wrzecie z zewnętrznego wyglądu swego „tatusia” jest zadowolona, całuje go, i jeszcze raz całuje, aby mu powiedzieć do widzenia” — taka dziewczyna, powiadam, będzie doskonałą żoną.

Szczęśliwy ten ojciec, który ma taką córke..... stokroć szczęśliwy ten, który ją dostanie za żonę!

## Spis robót wzbronionych kobietom.

1. Roboty w kopalniach, pod ziemią oraz roboty przy budowie tuneli, studzien, urządzeń kanalizacyjnych.

2. Roboty w kamieniołomach i zakładach kamienniarstwach: wydobywanie, łamanie, wiercenie otworów i rozsadzanie kamieni, obrabianie, piłowanie i polerowanie kamieni na sucho, ładowanie kamieni; roboty brukarskie.

3. Roboty w cegielniach, fabrykach wyrobów kamiennokowych i szamotowych, oraz fabrykach ceramicznych, kopanie, ładowanie i przewóz surowców, narzucanie (na sznajder) i taczkanie przy ręcznym wyrobie cegły, dostarczanie węgla do pieców, rozpalanie ich i wszelkie roboty wewnątrz pieców.

4. Roboty w hutach szklanych, szlifierniach i przy wyprawianiu szkła: obsługa pieców, wydmuchanie i odlewanie szkła, praca w innych miejscach o wysokiej temperaturze, przy tłuczeniu lub mieszaniu

wody nie wygotuje; nie mieszają wcale, uważać aby się dobrze ugotowały, wtedy wlać wszystko w worek płócienny, powiesić nad wazą lub salaterką dużą, niech sam sok powoli zlecie, nie a nie nie wyciskając do kwarty tego soku, jeżeli jabłka bardzo dojrzałe, wziąć najwyżej półtora funta cukru w kawałkach, jeżeli zaś dojrzałe — funt wystarczy, nalać tym sokiem, a gdy się cukier rozpuścił, wstawić na ogień, i gotować, często szumując; gdy nabierze pięknego różowego koloru łyżką srebrną próbować; jeżeli kawałkami ścieka i na łyżce zostaje, to ma dosyć. Z niedojrzałych kwaśnych jabłek smażona galareta będzie miała kolor morelowy, ale jabłka powinny być wszystkie z jednego drzewa. Chcąc galarecie z jabłek nadać zapach, należy w czasie gotowania wrzucić kawałek wanilii. Można także robić ser jabłeczny z miazgi, chociaż jabłka gotowały się na galarecie bez obierania, ale natenczas należy miazgę z worka przefasować przez durszlak lub rzadkie sito. Do galarety z papierówek, chcąc ją mieć zupełnie białą, bierze się do kwarty soku trzy funty cukru i bardzo krótko gotuje, żeby nie zczzerwiała; gdy weźmiemy dwa funty cukru na kwartę soku, będzie morelowego koloru.

#### Salata octowa z bani.

Dla amatorów ostrych салат dają ten przepis oryginalny. Banię złotą lub białą obrać ze skóry i pokrajać karbowanym nożem w zgrabne kawałki, można też powykrawać ją w kulki łyżeczką do kartofli. Utrzeć na tarce 3 deka imbiru (licząc na 2 kilo bani już oczyszczonej), csypać tym imbirem ułożoną w wazie banię, włożyć strączek pieprzu tureckiego rozetrwaną na części, kilkanaście ziarn zwykłego pieprzu grubo potłuczonego, zalać to wszystko przegotowanym i ostudzonym octem. Trzymać to wszystko tydzień, poczem kawałki bani wyjmować jeden po drugim, starannie oplukując z korzeni. Ocet z korzeniami przecedzić przez flanelę lub watę, dodać świeżego, winnego octu. Na szklanę octu brać jedną szklanę cukru, zrobić lekki syrop, zalać nim banię. Trzymać tak 24 godziny, poczem ulepić, dodać doń ponownie po szklance cukru na szklanę płynu zagotować, na wrzący włożyć banię i smażyć na bardzo wolnym ogniu, aż się stanie przezroczysta. Dodać na każde kilo konserwy pastylkę benzoesu rozpuszczoną w łyżce gotowanej wody. Wystudzić zupełnie i włożyć do słoja. Bardzo ostra ta salata jest dobra do zimnych, czarnych mięs (sarniny, baraniny, sztufady itp.)

#### Zabezpieczenie linoleum.

Kładąc linoleum na posadzce, dla oszczędzenia takowej, nakryć ją gazetami pod linoleum, aby nie przywarło, a tem samem nie podarło się przy zdejmowaniu.

#### Czyszczenie cerat.

Chcąc zmyć ceratę stołową, trzeba rozkłócić dwie łyżki oliwy z pół łyżką octu; wytrzeć tym płynem ceratę — następnie zmyć ciepłą wodą. Wszystkie plamy puszcza; jeżeli zastarzałe, dodać trochę więcej octu.

### Kozmaitości.

**Bogactwa Nowego Jorku.** W granicach miasta New York jest więcej bogactwa w firmie prywatnej i publicznej własności niż wynosi majątek narodowy Indji i Celjonu, Kanady i Australji razem, niż posiada go Belgja albo Danja, albo Argentyna albo Turoja.

Cyfry, ogłoszone przez zarząd miasta, wykazują, że sama tylko wyspa Manhattan jest bogatsza niż Afryka Południowa, Danja lub Belgja.

Miasto New York jest dziś zasobniejsza niż były całe Stany Zjednoczone do roku 1860

Wartość własności wszelkiego rodzaju w mieście wliczając w to własność wolną od podatku, wynosi dolarów 18 079 654 494.

Majątek New York wzrasta z olbrzymią szybkością, gdyż przeciętnie codziennie zwiększa się o dolarów 6 000 000.

#### Bekord szybkości w papierni.

Niemieckie pismo techniczne „Drzewo i przemysł drzewny“ podaje następujące szczegóły produkcji papieru w jednej z papierni w okolicach Harcu.

O godz. 7,35 rano trzy sosny zrąbano w lesie odarto z kory i przewieziono do fabryki.

O godz. 9 40 pierwszy arkusz papieru wyszedł już z pod walca maszyny.

O godz. 11 auto ciężarowa odwiezło gotowe role papieru do drukarni, położonej o 5 kilometrów od papierni.

O godz. 8,25 sprzedawano już gazetę.

8 godzin wystarczy zatem, by przerobić sosnę na gazetę.

### Żarty.

#### Co lepsze?

Pytał raz Matus  
Swej żony Doroty:  
„Wolałaś rubla,  
Oczy też wolisz złoty?“  
Na to odpowie  
Nadobna Dorota,  
Obuwie o próg  
Wycierając z błota:  
„Rubel czy złoty,  
Kiedy przyjdzie bieda  
Byle ze srybla  
Jednako się przyda.  
Ale nam było  
Najlepiej, mój stary,  
nieprzymierzając,  
Jak byli dolary.“

#### Mały mądrzec.

„Uczysz, się, Autoś. To bardzo pięknie. Zostaniesz kiedyś urzędnikiem.“  
„Ale ja właśnie uczę się tutaj, co należy czynić, abym nie potrzebował być w Polsce urzędnikiem.“

#### Dobre wino.

Restaurator do lekarza. Niech pan sobie wyobrazi że dzisiaj nocą skradziono mi 20 butelek wina z piwnicy. Gdybym tak złapał złodziei...

Lekarz: Złapie ich pan napewno. Bo ci którzy pańskie wino wypili napewno będą jutro moimi pacjentami.

#### Prawdziwe.

Jeden z dziennikarzy francuskich, zwiedzając polski pawilon na Międzynar. Wystawie w Paryżu, szczególnie uwagę zwrócił na rzeźbę H. Kuny, stojącą na dziedzińcu pawillonu. W chwili, gdy obserwował ją z tyłu dał wyraz swemu zachwytowi w wykrzyku: V.vele Pologne! Niech żyje Polska!

Obecny przytem inżynier Polak, p. R., funkcjonariusz polskiego komitetu wystawowego odpalił dzien nikarzowi:

„Jeśli się panu Polska z tej strony spodoba, mo że ją pan pocałować.“

Redaktor naczelny: Leon Formański

Redaktor odpowiedzialny: Stefan Tobolski

Drukarnia i nakładem drukarni „Dziennika Pomorskiego“ w Chojnicach

surowców i odpadków szkła oraz w działach, w których stosowany jest fluorowódór, przy dmuchawkach piaskowych, przy szlifowaniu na sucho, lub przy szlifowaniu w młynach bez napędu mechanicznego,

5. Obsługa pieców wapienianych i gipsowych, mielenia i przesiewanie wapna i gipsu.

6. Roboty bezpośrednio związane z produkcją w hutach metalurgicznych, walcowniach, odlewniach, kuteńiach.

7. Obsługa transmisji w ruchu (smarowania i czyszczenie łoż, naprawa, scalanie, przeszywanie, nakładanie i zrzucanie pasów, lin, łańcuchów itp.)

8. Obsługa dźwigów fabrycznych i towarowych

9. Obsługa kotłów parowych.

10. Obsługa silników ponad 1 MK.

11. Roboty przy piłach tarczowych i taśmowych oraz maszynach o ręcznym posuwie materiału.

12. Roboty związane z produkcją i stosowaniem ołowiu oraz wszelkich związków ołowianych, a zwłaszcza w drukarniach z wyłączeniem składania i rozrzucania.

13. Przy produkcji materiałów wybuchowych następujące roboty:

a) przy wytwarzaniu lub otrzymywaniu jako produktów ubocznych, szkodliwych dla zdrowia nitro- i amido związków, a mianowicie:

1) jedno lub wielokrotnie nitrowany benzol, toluol, ksylol itd i ich związki chlorowe,

2) naftalina jedno lub wielokrotnie nitrowana,

3) fenol i naftol dwu- lub wielokrotnie nitrowane,

4) anilina wraz ze swojemi homologami: toulidyna, zylidyna, kumidyna, dalej anisidyna, fenitidyna, jak również ich związkami chlorowymi, nitrowymi, alifilowymi i aryłowymi, jak dwumetylanilina, dwufentylamina i t. d.,

5) fenylendiamina, tolylendiamina,

6) benzydyna, tolydyna, dwuanizydyna,

7) naftylamina,

8) fenyl i tolyl-hydrazyna,

b) przy ładowaniu, pakowaniu i parafinowaniu materiałów wybuchowych wspólnie z mężczyznami;

c) doświadczenia i dozowania „farmaceutycznych“ dozowania i pastylkowania pierunianu rtęci do kapszonów, dozowania i pakowania materiałów saletrzano-amonowych, chloranowych i dynamitu, oraz szarpania i rozdrabniania bawełny strzelniczej.

15. Roboty przy wytwarzaniu: kwasu arsenowego, azotowego, fluorodowego, pikrynowego, salicylowego, solnego, siarkowego, siarkowego, szczawowego; benzolu, nitrobenzolu, pochodnych benzolu; chloru, podchlorynów i chloranów; fosforu, siarki; związków ołowiu, związków arsenu, związków rtęci; siarczku węgla... superfosfatu, alkoholu metylowego, środków odurzających (chloroformu, eteru)

Roboty przy stosowaniu: rtęci i jej związków, związków arsenu, związków dwuchromianu potasu, związków ołowiu, siarczku węgla, alkoholu metylowego z wyłączeniem dawkowania i opakowywania produktów farmaceutycznych.

16. Roboty w cukrowniach: przy splawie i płukaniu buraków, przy obsłudze błotniarek, mieszadeł i wirówek, na górach cukrowych jako składach surowego cukru, w kościarniach, w siarkowniach, w rozlewniach rafinady, oraz wszędzie gdzie roboty odbywają się przy wysokiej temperaturze.

17. Ubój bydła nierogacizny.

18. Przenoszenie materiałów przy robotach budowlanych po rusztowaniach i na piętra.

19. Dźwiganie i przemieszczanie ciężarów przekraczających 80 kilogramów.

## Pożywna wartość jaj.

Jaja należą do najcenniejszych środków żywności — tak mówi dr. Hermau Buadesen. Poleca on naszym gospodarzom używanie jaj nie tylko w sporządzeniu potraw, ale jako potrawę samą w sobie, która należy do rzędu najsmaczniejszych i najdelikatniejszych potraw, które zarazem mają nader ważną wartość pożywną.

Nasze babki nie znały wygórowanych cen jaj, jakie są obecnie, bo przed 20 laty, każda gospośka znalazła na podwórku choć małe klatki zagrodzone dla kilku kur, które dostarczały świeżych jaj. Nowoczesne apartamenty nie pozwalają gospodyniom na takie urządzenia, więc trzeba jaja kupować ze sklepu i często się zdarza, że jajo kupione jest niemożliwe do jedzenia.

Jednakże władze miejskie starają się kontrolować dostawę jaj świeżych i zapobiedz nadużyciom, które nieraz są na porządku dziennym. Z pomiędzy wszystkich potraw, najmniej zawartości witaminy A., znajduje się w jajku. Jedno jajo przedstawia taką wartość pożywną, jak np. 4 dkg. mięsa tłustego, lub 15 dkg. niezbieranego mleka.

Żółtko jest o wiele więcej pożywniejsze; zawiera oprócz białek białkowych w procentach większym, także znaczne ilości tłuszczu, którego białko ledwie ślady posiada. Nadto żółtko w sokach swych posiada przeważnie związki fosforu, nadzwyczaj ważne dla odżywienia nerwów, podczas gdy białko zawiera w swych soliach głównie związki chloru z potasem i sodem.

Jaja surowe, które dawniej uchodziły za najstraszniejsze zarzuca dzisiejsza higiena i przestrzega przed surowymi jajami osoby, cierpiące na nerki. Inni higienicy, którzy ostrożność przed ostrożnością przed bakteriami różnymi może za daleko posuwają, radzą jaja ohoćby dla tego gotować, aby ewentualnie zarazki w nich zniszczyć. Wszyscy godzą się na jaja gotowane na miękko, a na twardo godzą się tylko, jeżeli się je dobrze żuje.

Spożywanie jaj poicane jest nie tylko dla chorych i słabych, ale dla dzieci, dorosłych i wogóle wszystkich gdyż najprzedniejszą wartość jaj, to witamin A. Mineraly, które tworzą pożywną zawartość jaj, przyczyniają się do budowania silnego organizmu, tak zapewnia nasz komisarz zdrowia i inni specjaliści diety, więc powinniśmy się starać dołączyć pewną ilość jaj do codziennego użytku. Przeważnie dzieciom jedno jajo dziennie powinno być dawane. Wapienna wartość jaj, utrzymuje zęby w zdrowym porządku i pomaga do lepszego rozwinięcia.

## Rady dla gospodyń

### Galareta z jablek.

Najlepszym gatunkiem jablek na galaretę są papierówki, z których galareta będzie biała i renety, z których śliczny kolor złota dukatowego mieć będzie, oraz sztetyny. Ponieważ jednak te dwa zimowe gatunki jablek są zwykle zbyt drogie, by je na galaretę używać, tembardziej, że surowe całą zimę przechowywać się dają, używa się więc na galaretę jakibądź gatunek kwasowatych jablek.

Jeżeli jabolka są ładne, a miążgę czyli gąszcz chcemy użyć na marmoladę lub ser jabłkowy, wtedy trzeba jabolka do gotowania czysto obrać z łupiny, wewnętrznej łuski i ziarnek; jeżeli zaś robi się galaretę z brzydkich małych jablek, wtedy nie warto są obierać i kraje się je tylko w kawałki, oczyszczając roboczo i napsute. Tak pokrajane w ówiartki, obierane lub nie, kładzie się w garnek lub rondel duży, głęboki, nalewa wodą i gotuje, dopóki się czwarta część