

OGNISKO DOMOWE

Gazeta dla kobiet.

Bezpłatny dodatek — wychodzi co tydzień.

Rok 2

CHOJNICE, dnia 22-go listopada 1925 r.

Nr. 45

LILI.

OBRAZEK Z ŻYCIA WSPÓŁCZESNEGO.

(Ciąg dalszy.)

Matka z początku ociążała się trochę z oskarżeniem córki, lecz w końcu uległa prośbom siostry.

— A więc to najstarsza córeczka jest powodem twoich zgrzyot — rzekła ta ostatnia — jednak ty zupełnie fałszywie ją traktujesz.

— Ja wiem, jestem zbyt słabą względem niej — odpowiedziała pani domu — lecz ja sobie wszystko tak inaczej przedstawiam. Niestety, moja córka mnie nie rozumie, traktuje mnie jak obcą, podczas gdy ja chętnie otwieram jej moje serce.

Żal mi cię serdecznie. Trzeba koniecznie coś obmyśleć, aby złemu zaradzić.

— O, gdybym tylko mogła znaleźć sposób!

— Daj mi ją na wieś na pewien czas.. Musimy ją wyrwać z obecnego otoczenia, a gdy z czasem zażegnasz z wami, zobaczysz, że będzie inną.

— O, to długo musiałabyś ją trzymać u siebie, Hencl! Nie chciałabym ci takiego ciężaru przy dawać.

— O to nie troszcz się zupełnie, moja droga! — rzekła ciotka wesoło — Lili urozmaici mi trochę moje jednostajne życie. Swoją drogą jestem pewną iż wcześniej ją powitasz niż przypuszczasz i do tego mam nadzieję, że zupełnie nawróconą.

— Daj, Boże! — rzekła z wzruszeniem. — Szczęście moje nie miałoby wówczas granic.

III.

Następnego dnia siedzieli obydwie przyjaciółki, jak zwykle w swej ulubionej altance; Maryla rozprawiła z ożywieniem, a Lili czasami przytakując, w milczeniu słuchała ubolewać nad swoją nieszczęśliwą dolą.

Wówczas czuła się jeszcze nieszczęśliwszą niż zwykle

— Mój skarbie — mówiła Maryla — jakże mi ciebie żal... Ach, ja na twoim miejscu wszystko zostawiłabym... Niechajby sobie leżało niezrobione...

Lili uśmiechała się z goryczą.

— O, bo ty, rozpieszczony dziedziczku, nie znasz co to obowiązek!

— To też proszę cię, moja kochana, nie wymawiaj tak ciężko przy mnie tego nudnego słowa... Prostu znieść nie mogę.. Bogu dzięki, nie mam żadnych obowiązków, i słyszeć nawet nie o nich nie chce...

— Ach, ty szczęśliwco!.. — westchnęła Lili — i spuściwszy głowę, ukryła twarz w dłoniach.

Wtem weszła ciotka Henryka do altanki. Od dłuższej chwili przysłuchiwała się niespostrzeżenie rozmowie pańienek. Teraz, stanąwszy przed siostrzenicą odjęła jej delikatnie rękę z twarzy.

— Jak słyszę, zazdrościsz przyjaciółce — rzekła ?.

— Tak, ciciu, szczerze zazdroścę jej szczęścia. O, gdybym mogła tak przeżyć, chociaż parę tygodni, bez tych ciągłych zajęć, obowiązków, tak żyć swobodnie jak Maryla!

— Twoje życzenie może się spełnić! — rzekła ciotka.

— Co przez to rozumiesz, ciciu? — zapytała z zdumieniem Lili.

— To, że przyjedziesz na cztery tygodnie do mnie na wieś.. Tam możesz używać złotej wolności do syta!

— Oczy Lili zabłysły radością. Rzuciła się z zapalem do rąk ciotki.

— O, jakaś ty dobra, kochana cioteczko! — wołała, całując ją i ściskając naprzemian.

— Ale — rzekła nagle — co powiedzą na to rodzice?

— Ach, coby mieli przeciwko temu, moje dziecko?.. Sądzę, że będą radzi... Najlepiej pójdź ze mną, to się zaraz rozmówimy z nimi!

To rzekłszy, ciotka ujęła pod ramię siostrzenicę i poprowadziła ją ku domowi.

Lili szła jak odurzona nadzieją przyszłego szczęścia. Serce jej biło gwałtownie, gdy weszła z ciotką do pokoju, w którym znajdowali się rodzice. Ciotka przystąpiła od razu do sprawy. Lili z zapartym oddechem spoglądała na rodziców i z zdziwieniem przekonała się, że są z projektu bardzo radzi..

Rzuciła się więc ojcu na szyję, pokrywając twarz z pocałunkami, posunęła się też aż do pocałowania matki w rękę, co wywołało radosny uśmiech na jej twarzy.

— A więc to prawda, kochana cioteczko, naprawdę weźmiesz mię do siebie. Nie mogę nawet uwierzyć memu szczęściu! mówiła Lili w najwyższej radości.

Przez cały dzień była jak ozolomiona; taką wesołą jeszcze jej matka nigdy nie widziała.

Wybiegła do ogrodu i w radosnych podskokach przebiegła go wzdłuż i szerz. Tutaj spotkała ją wracający ze szkoły brat Stefan i nie mógł się powstrzymać od okrzyku

— Co się dziś z tobą stało Lili? O, dziś jesteś znowu moją dawną ukochaną siostrzyzką! Powiedz — co właściwie spowodowało tę szczęśliwą przemianę?

— Nie wiesz jeszcze, braciszku. Jadę do cici Henryki na cztery tygodnie. Pomyśl tylko, tyle dni zupełnej swobody!..

— No patrzcie państwo, ta mała cieszy się tak, że odnas odjeżdża. Widział kto coś podobnego? Ładna siostra! Ale wesołej zabawy ci życzę! — mówił z uśmiechem Stefan.

— Już my sobie ładnie życie urządzimy, nieprawdaż ciciu? — rzekła Lili po powrocie do mieszkania.

— Ciotka potwierdziła te słowa przyjaznym uśmiechem.

— Spakuj teraz swoje rzeczy, bo wkrótce wyjeżdżemy.

Z sercem przepelnionam radością pobiegła Lili do swego pokoju, i poraz pierwszy od niepamiętnych czasów przystąpiła z prawdziwą ochotą do pracy, a co ważniejsze, pozwoliła matce dopomagać sobie w pakowaniu rzeczy. Lili do ostatniej chwili odjazdu była jak w gorączce; cieszyła się, jak małe dziecko. Kiedy powóz ruszył, unosząc ją i siatkę, wolała bez smutku:

— Do widzenia, cześć!... do widzenia, kochany Stefcie!... Bądź zdrowy, Lutko! Do widzenia mamie kochanej!

— Niech się Bóg ma w swojej opiece, córeczko! Obyś wróciła do nas taką wesołą jaką odjeżdżasz...

W tem do powozu pobiegła Maryla.

— Przyjmij odemnie na drogę te czekoladki, które są tak słodkie jak i ty! — rzekła, podając Lili pudełko. — Nie masz pojęcia, jak ja się cieszę, że cię narazicie wypuszczono na wolność, mój ptaszku kochany! Będę się za panią codziennie modliła. — Szczęśliwej drogi, przyjemnej zabawy! — wolała jeszcze za oddalającym się powozem.

Lili wleciała się w głąb powozu.

— Teraz dopiero będę żyła, nieprawdaż, cioteczko?

— Tak, dziecko! będziesz sobie żyła jak księżniczka!

Pani Henryka cieszyła się ze swej strony, że ją to miłe dziewczętko tak pokochało.

Nakoniec odbyli długą drogę. Już się słońce poza horyzontem skryło, kiedy przybyli do bardzo miłego, winem ocienionego dworku.

(Ciąg dalszy nastąpi.)

Anglja po wojnie a kobiety.

Do nowszych wydawnictw książkowych należy „Anglja po wojnie,” dziełko napisane przez znakomitego znawcę stosunków angielskich prof. Dybelskiego, który wykłada w Knip's College język i literaturę polską. W książce tej znajdujemy bardzo ciekawe szczegóły dotyczące życia kobiety angielskiej. W przeciwieństwie do okresu przedwojennego kiedy ni sympatyczny wojujący feminizm sufrażetek, okrywał kobiety śmiesznością, dziś z ruchem kobiecym w Anglii liczą się bardzo poważnie. Chcąc być sprawiedliwym w ocenie działalności sufrażetek trzeba przyznać, że sprawność ich na wojnie przyczyniła się do wywołania Angielce tego, czego nie dały lata bałaśliwej obstrukcji a mianowicie dostęp do parlamentu. W roku 1918 otrzymały kobiety w Anglii ustawą „Representation of the people act” prawo głosowania jednakże dopiero po skończeniu lat 20, wtedy kiedy mężczyźni głosują już mając ukończonych lat 21. O zmian tejsze ustawy walczą kobiety zawzięcie i prawdopodobnie uzyskają ją w najbliższym czasie, mając dla siebie przychylnie usposobione stronnictwa robotnicze. Jako pierwsza kobieta weszła do parlamentu angielskiego Lady Astor, która zauważyła się w swej działalności projektem daleko sięgających ustaw antyalkoholowych mających zupełnie „osuszyć” Anglię. Zamysły te natrafiły na zacięty opór Chestertona, który zwalczał je operając się na fatalnych skutkach kompletnej prohibicji w Ameryce. Działaczka robotnicza, pani Małgorzata Bondfield, zajęła stanowisko podsekretarza stanu a obecnie mamy już nawet kobiecego ministra w osobie księżnej Athol. Do największych postępów zdobywania placówek przez kobiety angielskie należy rozpatrywanie projektu nadawania kobietom praw zasiadania w Izbie Lordów, gdzie zasiadają tylko członkowie arystokratycznych rodów angielskich — parowie. Równopraw-

nienie miałyby obejmować także przedstawicielki starożytnych rodów, których linja męska wygasła. — Kobiety zrównawszy się z płcią brzydką co do kariery, dorównują im w sprawności i w organizowaniu swych korporacji zawodowych. Związek Nauczycielek narobił na przykład szalonego skandalu w prasie z powodu zaangażowania dla niższych poborów niewykwalifikowanych ochroniarek w Hrabstwie Londynu. Profesor Dybowski notuje fakt, że w miasteczku Bridgeport muśiał zjazd związków roboczych solennie przeprosić kobiety — burmistrza za pominięcie jej na liście zaproszonych. — Kobieta — policjantka jest w Londynie zjawiskiem powszednim i kobiety zebrane w liczbie 700 na zjeździe Narodowej Rady Kobiet w Cambridge, energicznie zaprotestowały przeciwko zarządowi Ministerstwa Spraw Wewnętrznych zniechęcenia z względów oszczędnościowych polioji kobiecej Angielki domagają się zatrzymania policjantek nie tylko z racji utrzymania dla kobiet jak największej stanowisk ale w pierwszej linii moją na uwagę względy delikatniejsze, natury moralnej przy spełnianiu władzy politycznej odnośnie do kobiety. „Daily Telegraph,” zdając sprawozdanie z owego zjazdu kobiet stwierdza, że główną cechą był brak „głównego” krzykactwa i skupienie uwagi na sprawach praktycznych. Przewodnicząca zjazdu, Szkotka, Kedy Franciszka Balf. ut stwierdziła szczerze i trzeźwo: „że żadna kobieta jeszcze nie zrobiła epokowego wyważenia”. Doktorek i profesorka liczy Anglja już bardzo wiele i wszędzie mają kobiety dostęp do źródeł nauki z wyjątkiem uniwersytetu w Cambridge, który z uporem stoi na straży staroświecozyny —

W dalszych stronicach książki znajdujemy ciekawie odmalowaną sylwetkę dzisiejszej przeciętnej angielskiej „miss”. Angielka stawiana zawsze jako wzór dobrych obyczajów i godności kobiecej, nie obstała się w swem zamknięciu i niedostępności wobec wpływów demoralizujących wojny i zetknięcia się z kontynentem. „We wszystkich kątach angielskiego życia społecznego w książkach i gazetach rozlegają się wyrawy zdziwienia, często zgorzania nad zamaszyszą swobodą i ostentacyjną nonszalaną manjer u panien powojennych. „Niema chyba jaskrawszych kontrastów jak panna z epoki królowej Wiktorji, wazorowo przyzwoita, ograniczona i nieciekawa „ynug lady” a dzisiejszej „Georgiangirl,” która oficjalnie pali papierosa, nazywa po imieniu towarzyszy zabaw płci brzydkiej, używa dosadnych wyrazów w rodzaju: „no bloody good.” zacierpniętych z kantyn żołnierskich i spędza kilka lub kilkanaście godzin dziennie w dancingu. Szalono modnych tańców rozpanoszył się w Anglii powszechniej jak może w którymkolwiek innym kraju, ale traktuje się je często jako sport. Niazad kim jest widok studentów i studentek w wyższych uczelniach naukowych plasających wesoło przy dźwiękach gramofonu w przerwie pomiędzy wykładami traktowanymi jak najbardziej serio. Ruch ten zastępuje oczywiście w dużej mierze tradycyjne upodobanie do ćwiczeń cielesnych. — Z przestroga poważną zwraca się do bezmyślnie rozbawionej młodzieży żeńskiej. Gerald du Maurer w sztuce swej „The Dansers,” gdzie wprowadzając na scenę typ rozflirtowanej panny w najgorszym tego słowa znaczeniu, każe jej zażyć śmiertelnego narkotyku w chwili gdy staje przed nią mężczyzna, który ją z dawna kocha a któremu nie ma odwagi kłamać. Pisarz Ronald Knox posługuje się w swej moralizatorskiej roli dowcipną ironją, przedstawiając pamiętniki fikcyjnej damy z roku 1923, która uważa pannę z roku 1923 jako skromną truszę. — Objaw wyzwolenia się kobiety z kanonów dawnych surowych obyczajów jest w dużej mierze także następstwem zmiany stosunków społecznych a przede wszystkim konieczności zarobkowania milionów kobiet an-

6). Podzielaj jego zachwyty, chociażby się miały odnosić do jakiejś ładnej kobiety. Rzadko spotyka się kobiety, któreby przyznawały innej kobiecie zalety. Ty właśnie bądź jedna z tych rzadkich kobiet.

7). Jeżeli ci przyniesie jakiś prezent, z którym absolutnie nie będziesz wiedziała co zrobić, to rzuć mu się na szyję i podziękuj serdecznie, za taki piękny prezent.

8). Jeżeli mężowi przydarzy się coś przykrego, staraj się wszystko w żart obrócić, niejedna tragedia załagodzona została żartem w porę, a czasem głupstwa zniszczyły małżeństwo.

9). Nie tykał nigdy jego przeszłości. Sprzeczka jest zawsze pierwszym krokiem do rozwodu.

10). Jeżeliby się nawet zaczął starczać w przepaść wytrwaj przy nim, bo kobieta może nawet ze straconica, zrobić bohatera.

Zarty.

Na wsi.

— Wiesz, gospodarzu, że to wcale nie jest zdrowo mieszkać tak na wprost krowiarni!

— Eee... ta! Proszę wielmożnego pana — już trzydzieści років, jak tak miskom, a jeszcze ani jedna krowa mi nie zachorowała..

Delikatność.

Angielski następca tronu, ks. Walji zdaje się nie być pozbawionym dowcipu.

Podczas ostatniej podróży przyjmowany był nader uroczyści w jednym z miasteczek Kanady. Pewien jegomość, który jak się zdaje, z okazji uroczystości zajął zbyt głęboko do kieliszka, zbliżył się do księcia i przedstawił mu się jako kuzyn arcybiskupa Yorku. Nikt nie wiedział, co na to nieoczekiwane oświadczenie powiedzieć, aby przerwać tak zagajoną konwersację bez wywołania jakiego zajścia jeden tylko ks. Walji nie stracił fantazji i odpowiedział krótko: „Dobrze przyjacielu, ja mu o tem nie powiem“.

Troskliwy mąż.

— Czy dobrze ci na twojem miejscu, drogie dziecko? — pyta troskliwie pan Mayer swoją prawowitą małżonkę, kiedy obcy zajęli miejsca w wagonie i pociąg ruszył.

— Dziękuję ci, poczołwy mężusiu! — odpowiada pani Mayerowa, zdziwiona niebywałą troskliwością męża.

— Nie jest ci zimno?

— Wcale a wcale.

— Drzwi dobrze zamknięte?

— Ależ tak.

— Niema na twojem miejscu przeciągu?

— Nie, mam bardzo dobre miejsce.

— No, to w takim razie zamiełmy się na miejsca!

Wrażliwy Pasażer.

Do przedziału pierwszej klasy pociągu kolejowego wpada — jak pisze jeden z dzienników hiszpańskich — człowiek przerażony i woła głosem wzruszonym:

— Czy nie ma który z panów jakiego napoju wzmacniającego? Jakaś pani zemdlala!

Na te słowa jeden z obecnych podaje przerażonemu butelkę:

— Niech pan to weźmie. Jestto najlepszy koniak!

Przerażony podróżny chwytając butelkę, prawie do połowy jeszcze pełną, i wychyla ją jednym haustem, poczem rzecze:

— Dziękuję panu bardzo. Jakaś pani zemdlala, a mnie się zaraz źle robi, gdy widzę osobę zemdloną!

Jeden wystarczy.

A. Moja żona mówi czułym językami.

B. Moja tylko jedaym, ale za to od rana do nocy.

W czasie kłótni.

Między małżonkami powstała kłótnia. Jak w każdej kłótni, gdzie jedną stroną jest ona, a drugą on — kłótnia zamieniła się w patetyczny monolog, przy czem prócz słów padały krzesła, talerze, garnki, ron dle i doniczki.

— Zresztą — krzyknęła żona — wszystko, co jest w tem mieszkaniu, należy do mnie — meble, bielizna, statki, wszystko jest kupione za moje pieniądze, chciałabym koniecznie wiedzieć, co ty miał przed naszym małżeństwem?!

— Spokój!.. — odpowiada małżonek.

Kuracja konia.

Pewien konował daje chłopakowi stajennemu proszek i rurę z tem poleceniem.

Ten proszek wsypiesz w tę rurę, tę ostatnią włożysz koniowi w pysk i dmuchniesz, aby proszek w szyję wleciał.

Po pięciu minutach chłopak wychodzi ze stajni, robiąc ogromne grymasy twarzy.

— Oóó się stało pyta konował: a bo koń dmuchnął najpierw.

W szkole.

Nauczyciel: — Pomiedz mi chłopcze, co zrobił Franciszek I w roku 1515

Uczeń: — Nie wiem, panie psorze! Ja nie interesuje się cudzemi sprawami.

Obrót bez gotówki.

Krawiec do młodego i „gołego“ jeszcze dentysty: — Czy nie możesz pan w jakiś sposób spłacać mi za to ubranie?

— Owszem, mogę panu codzień wyrwać jeden zęb, aż rachunek będzie wyrównany.

Nasze dzieci.

— A więc, mój maleńki masz już sześć latek?

— Tak, proszę pani, i mama mi mówi, że jeżeli będę jadł dużo zupy, to na przyszły rok będę miał już siedem lat.

Obrażona.

Głos na scenie: „Szlachetny książe, w pokorze ducha kładę się w pyle u stóp twoich...!“

Głos z pośród publiczności: „To kłamstwo! Tam gdzie sama dziś szorowałam, nie może być pyłu!“

Oszczędny.

— Panie, pański pies porwał mi funt mięsa!

— Dobrze, że mi pan to powiedział. Już mu nic żreć nie dam.

Podpisać tylko.

Sędzia: „Więc pan przyznaje, że pan sfalszował ten weksel!“

Oskarżony: (z oburzeniem): „Aci mi się śulo! Podpisałem, tylko nazwisko sąsiada.“

Pesymści.

— Ej, panie, dziś ten tylko szczęśliwy, co się nie urodził.

— Tak, ale dużo pan zna takich? Może jednego, dwóch najwyżej.

W biurze pośrednika małżeństw.

— Czyby mi pan nie mógł pokazać fotografii tej pani, która ma 60,000 zł. posagu?

— O nie, począwszy od 50,000 zł. w górę nie pokazuje się fotografii.

Redaktor naczelny: Leon Formański

Redaktor odpowiedzialny: Stefan Tobolski

Drukarnia i nakładem drukarni „Dziennika Pomorskiego“
w Chojnicach

gielskich, ba zarabiania często już nie tylko na życie i potrzeby własne ale na utrzymanie całej rodziny. Książka francuska „La Garçonne,” obecnie także już tłumaczona na język polski, wprowadzająca do literatury typ samodzielnej panny-kawalera, prowadzącej życie samodzielne pod względem mieszkaniem i gospodarzem, narobiła ogromnie dużo wrzawy we Francji. W Anglii, gdzie typ „bachelor girl” jest znany przyeto ją dość spokojnie, oczywiście po odrzuceniu niektórych ustępów obrażających zawsze jeszcze w ramach kontekstu przyzwoitości utrzymany smak Anglików.

Rady dla gospodyń

Naleśniki z kaszą hreczaną.

Sparzyć wrzątkiem pół kilo hreczanej kaszy, obolić, włożyć w nią łyżkę masła, lub, co lepiej, ćwierć kilo drobno usiekanej, wędzonej słoniny (może być od szynki), wstawić do pieca lub pod blachę, aby tam się wolno usmażyła, tak przygotowana, powinna być zupełnie sypka. Ugotować 10 deka suszonych grzybów, pokrajać w drobne paski, podsmażyć na maśle lub szmalcu trzy duże, pokrajane w plastry cebule, grzyby i cebule wraz ze smakiem z grzybów, którego nie powinno być więcej nad półtorej szklanki, zmieszać z kaszą.

Z dwóch jaj, mąki i wody upiec 15 do 16 naleśników. Duży, płaski rondel wysmarować masłem i wysypać bułeczką, ułożyć naleśniki tak, aby dno i boki były pokryte, położyć warstwę kaszy z grzybami, naleśnik znowu kaszą, powtarzając to, dokąd rondel się nie napelni. Ostatnia warstwa powinna być z naleśników, położyć na to kilka drobnych kawałeczków masła i wstawić na pół godziny pod blachę. Kiedy się naleśniki dobrze zrumienią, wyrzucić na półmisek i podawać.

Dobre danie na kolację, może być też podane po zupie zamiast pasztetu. Kto lubi sosy, można grzyby ugotować na dłuższym smaku, parę szklanek smaku i parę młodych grzybów zostawić na sos. Zasmażyć łyżkę masła, rozprzewdzić smakiem grzybowym wrzucić pokrajanych w paski grzybów, zagotować, włożyć parę łyżek kwaśnej śmietany i przed samem już wydaniem kawałek śmietankowego masła wielkości orzecha włoskiego, wylać do sosjerki i podać z babką.

Tani budyn.

Ktokolwiek na czerstwy placek czy babkę, a nawet jakie pozostałe maślane bułeczki, czy nienadziwaną struclę, może sobie bez dużego kłopotu ten budyn sporządzić.

Formę budyniową, lub miedziany rondel z przystającą szczelnie pokrywą, wysmarować grubo masłem i nałożyć pokruszoną bułeczkę, przekładając rząd każdy dużemi lub małemi rodzenkami, śliwkami świeżemi lub suszonymi, z których wyjęto pestki, kawałkami kwaśnych jabłek, jakimi konfiturami — tem, czem się z tych rzeczy w danej chwili rozprzewdzi. Każdy rząd przesypuje się łyżką cukru.

Gdy forma pełna, bierze się odpowiednią ilość mleka, np. na 6 osób — trzy pełne szklanki, rozbija w tem dwa całe jaja i nalewa tym płynem bułkę, aby wypełnić ją objąć.

Na godzinę przed obiadem wstawia się te formy w rondel z wrzącą wodą i gotuje do chwili, gdy woda ponownie zawrze, 30 do 40 minut. Woda w rondlu powinna dochodzić do połowy formy, nie wyżej. Przed podaniem wyrzuca się budyn na półmisek i podaje z sokiem owocowym lub też polewa roztopionem masłem i oddzielnie podaje cukier utłuczony z cynamonem.

Dokładnie oddychać! Zdawałoby się, że przecież co jak co, ale oddychać potrafi ohyba dobrze każdy! A jednak tak nie jest niestety, bo oddychamy leniwie i wadliwie, a już drobny wysiłek wywołuje u nas duszność. Dr Harałcke w swej pięknej pracy nad oddychaniem twierdzi nawet, że człowiek kultury zaniedbał zupełnie oddech, podobnie jak wąż, ucho itp. O ile lepiej i więcej oddychają zwierzęta, a nawet ludzie dżicy. Gdy bada się małe dzieci w szkołach, to ze zdumieniem spostrzega się, że nie umieją cno głębiej odetchnąć i trzeba je dopiero tego uczyć. Wielu dorosłych męczy się zaraz przy głębszym oddechu, a nawet dostaje bólu głowy. A jednak ćwiczenia oddechowe (obecnie zalecane po szkołach) są konieczne potrzebne, celem rozwijania klatki piersiowej (gruzlica) zwalczania zastój brucha (cierpienie sesca, wątroby) itp.

Zbyt forsowne ćwiczenia oddechowe mogą zaszkodzić, ale prowadzone w miarę (na świeżym powietrzu lub przy otwartych oknach) mogą oddać niezmiernie cenne usługi. Powietrze wciągać należy przez nos, a wypuszczać ustami.

Woda solona przeciwko pragnieniu. W jednej z amerykańskich kopalni węgla stwierdzono, że górnicy tamtejsi, pracujący w szybach podziemnych przy temperaturze 27° C., koją pragnienie wodą soloną, oświadczając, że wskutek picia takiej wody unikają bólów głowy i objawów zmęczenia. Osobliwe to odkrycie górników zniechęciło do prób z wynalezionym przez nich środkiem. Zastosowane więc go w hucie żelaznej, gdzie robotnicy zmuszeni są pracować przy temperaturze 37° C., i środek okazał się istotnie skutecznym.

Niezależnie od tego, a prawie jednocześnie odkrycie górników amerykańskich znalazło potwierdzenie ze strony świata naukowego, gdyż profesor uniwersytetu birminghamskiego, dr. Neville Moas polecił także wodę soloną w stosunku łyżeczki od kawy soli na litr wody, jako środek dla zaspokojenia pragnienia na tej podstawie, że wydzielony przez człowieka, podczas upału lub wskutek zmęczenia ilość soli, potrzebnej organizmowi ludzkiemu, woda więc solna uzupełni ten brak, wywołany przez pocenie się ciała.

Kozmaitości.

10 przykazań małżeńskich. Angielskie czasopiśmo, zwróciło się do swych czytelników z propozycją zredagowania 10 przykazań szczęśliwego pożycia małżeńskiego i wyznaczyło nagrodę za najlepsze rozwiązanie. Nagrodę tą zdobyła niejaka p. Ella May. Zstawiła ona 10 następujących przykazań.

1). Nie wolno ci się zaniedbywać w ubraniu nawet w dłuższy czas po ślubie. Pamiętaj, że wprawdzie „łowy” zakończone, ale należy utrzymać „zdobycz”.

2). Pamiętaj o tem, że szczęście przede wszystkim zależne jest od zdrowia. A zdrowie pozostaje w ścisłym związku z dobrem trawieniem. Zajmuj się tedy kuchnią i staraj się, aby wszystko co na stół podają, było smaczne i zdrowe.

3). Jeżeli mąż na kilka godzin, lub dni wolnych od pracy zawodowej, nie posługuj się nim tedy, jako wyręka przy gruntownem sprzątanu, albo w opiece nad dziećmi, ale staraj się, aby mógł rzeczywiście zażywać wypoczynku.

4). Powstrzymaj się od złośliwych uwag o rodzinie i przyjaciółach męża.

5). Nie dostawaj spamów, jeżeli on włożył krawat, który ci się nie podoba, albo pali tytoń o niemilej dla ciebie woni.