

DVISAVAITINIS
„DARBO“

NEMOKAMAS
PRIEDAS

DARBININKĖ

[monėje
Šeimoje ♦♦ Visuomenėje

6 Nr.

1939 M. VASARIO 19 D.

1 m.



Ispanės motinos gelbsti savo kūdikius iš degančių namų.

UŽGAVĖNĖS

Vadinamasai mesiedo laikas jau baigiasi, baigiasi visokių balių ir vestuvių sezonas, po kurio seka Užgavėnės, Pelenų diena, o paskui ir gavėnia.

Kruopščios šeimininkės jau iš anksto pradeda rūpintis, kaip iškilmingiau pasiruošti Užgavėnėms. Senas lietuvių priežodis sako, kad per Užgavėnes turi būti valgoma septynius sykius ir kaskart po septynis mėsiškus valgius, atseit iš viso keturias dešimtis devyni mėsiški valgiai!

Pamanykite, kiek čia galvosūkio šeimininkei, kuri pasišautų įvykdyti šią programą pilnumoje! O juk per Užgavėnes būtina atsilanko ir svečių „ant blynų“. Kiek čia triūso, kiek išlaidų!

Visa tai buvo suprantama ir pateisinama seniau, kada po Užgavėnių sekė septynios savaitės „sčyro“ kieto pasninko, bet nūdien iš viso to liko tik atminimas ir vardas, o faktino pasninko beveik nėra.

Iš čia sena ir logiška išvada, kad ir Užgavėnės neturėtų būti tokios prašmatnios. Kam visa ta valgių gausybė, kuri kartais išeina į nesveikatą? Kam tas apsirijimas, jei per gavėnią vis tiek valgoma kaip ir paprastai.

Geriau kuklesnės Užgavėnės ir maistingesnė gavėnia. Taip yra šiandien ir prieš pradėdamos ruoštis Užgavėnėms pagalvokime apie tai.

K. V-nė.

Dr. M. Cooke M. D.

NAUJAGIMIŲ PRIEŽIŪRA

DIRBTINIS KŪDIKIO MAISTAS

Jeigu nėra rimtos priežasties, niekada nereikia nutraukti kūdikio maitinimo motinos pienu. Motinos pienas yra vienintelis kūdikio maistas, kuris yra paruoštas pačios gamtos ir niekas niekada negali to maisto kūdikiui pavaduoti be mažesnės ar didesnės žalos natūraliam kūdikio augimui. Todėl ir reikia visomis išgalėmis stengtis, kad motina maitintų savo kūdikį pienu. Motinos pienas turi visas reikalingas kūdikio augimui medžiagas ir jis palaiko kūdikio maisto pusiausvyrą, duodamas jam galimybę visapusiškai vystytis.

Bet jeigu kartais visiškai negalima kūdikio maitinti motinos pienu, tai tenka tada galvoti, kuomi kūdikį maitinti, kad jis galėtų tinkamai augti ir stiprėti.

Pirmoje eilėje šis klausimas sprendžiamas motinos pienu pavaduojant karvės pienu. Atrodo tai pati lengviausioji išeitis, nes karvės pienas yra lengviau gaunamas. Bet maitinant karvės pienu, kūdikiui reikalinga labai stropi priežiūra ir rūpestingumas. Naujagimio vidurėliai yra švelnesni ir jautresni už teliuko. Karvės pienas, pakliuvęs į kūdikio skilvelį, padengia jį nesuvirškinamam riebaliniu sluoksneliu ir iš to kūdikis jaučia skausmą ir viduriškai gamina dujas. Motinos pienas daug greičiau kūdikio skilvyje virškinamas ir nesudaro jokių nereikalingų liekanų. Veršiuko pilvas turi keturius skilvelius ir visiškai skirtingus gastrinius syvus (virškinamuosius syvus), o kūdikio skilvelis turi savus, kurie negali suskaldyti tuojaus karvės pienu į reikalingas kraujui dalis.

Antras labai pavojingas karvės pienu maitinimo padarinys yra pienu nešvarumas. Dažniausiai karvės piene randasi įvairios bakterijos, tarp kurių netrūksta ir džiovos, defterito, vidurių šiltinės ir kitokių ligų sukėlėjų. Mokslininkų yra patirta, kad karvės pienu maitinamų vaikų mirtingumas yra labai aukštas, ir kad daugelis naujagimių užsikrečia džiova iš karvių pienu. Net ir geriausiai paruoštas ir pasterizuotas pienas nėra visiškai saugus, pirmuosius gyvenimo mėnesius maitinamam kūdikiui.

Pasterizavimas. Užsikrėti-

mo pavojus iš karvių pienu yra sumažinamas, jeigu kūdikio maistui paskirtas pienas esti pasterizuojamas, — t. y. laikomas laipsnių 80° C pusę valandos. Tokiame piene dauguma, bet ne visos kenksmingos bakterijos gauna galą. Pasterizuotas pienas nustoja daugelio gerų savybių, kurios būtinai yra reikalingos kūdikiui. Pasterizuotame piene druskų ir vitaminų vertė visai išnyksta ir, ilgesnį laiką, vaikas, maitinamas pasterizuotu pienu, gali gauti angliškąją ligą (kaulų suminkštėjimą). Taip pat dėl stokos vitaminų ir druskų pasirodo odos ligos ir silpnumas. Nežiūrint į tai, kad pasterizuotas pienas dar visiškai nepašalina užsikrėtimo pavojaus.

Virtas pienas nors jis ir nustoja vitaminų ir druskų veikimo, bet beveik visiškai garantuoja, kad kūdikis su pienu neišvengs nereikalingų bakterijų.

Išgarintas pienas. Kitas dar dažnai vartojamas maitinimo paruošimo būdas, tai pienu išgarinimas. Pienas verdamas tol, kol jo lieka vienas trečdalis. Toks pienas, nors ir neturėdamas vitaminų, ir druskų gerųjų savybių, gali ilgesnį laiką išsilaikyti, idėjus į jį cukraus, ar visai be cukraus skardinėse arba užlakuotose bonkose. Bet ir tokį pienu, kada jis atidaromas ir susisiekiama su oru, jau nebegalima visiškai be rizikos duoti kūdikiui, nes į jį iš oro patenka visokių bakterijų.

Krakkolinis maistas. Krakkolinis maistas daromas tikrai iš grūdų krakkolo, prie kurio paprastai pridėjama šviežio karvės pienu. Krakkolas dedamas prie pienu todėl, kad virškinant kūdikio pilvelyje galėtų jungtis su rūkštimis ir palengvintų virškinimo procesą. Taip pat krakkolas yra reikalingas kūdikio augimui, nes karvės pienas jo neturi. Krakkolinį maistą galima pradėti duoti tik šešių septynių mėnesių amžiaus kūdikiui. Taip pat krakkolo nereikia ir per daug vartoti, nes vienas krakkolinis maistas kūdikiui yra nepakankamas.

Vaisių sultys. Ne motinos pienu maitinamiems kūdikiams kasdien reikia duoti po trupučiuką vaisių sulčių. Geriausiai yra apelsinų ir citrinų sultys. Tose sultyse randasi C vitamini-

nas. Kada kūdikis turi keturias, penkias savaites, jam galima duoti kasdien jau po vieną arbatinį šaukštelį sulčių, sumaišytų su vandeniu. Vėliau, kūdikiui augant, galima davinį padidinti iki keturių šaukštukų. Cukraus kūdikiui duoti reikia kuo mažiausiai, bet, jeigu duodamos citrinų sultys, galima vandenėlį su citrinų sultimis truputį ir pasaldinti.

Bendrai apie kūdikio maitinimą. Dažnai motinos labai klaidingai mano, kad, jeigu kūdikis verkia, jis yra alkanas. Dažniausiai kūdikis verkia ir dėl to, kad jis trokšta, tai jam reikia duoti truputį vandens. Vanduo turi būti virintas ir šaltas, bet nešaltenis, kaip dvidešimt laipsnių C. Jei kūdikis nenurimsta, tai gali būti ir kuri nors kita priežastis ir dažniausia nerimo priežastis yra blogas kūdikiovirškinimas. Jeigu kūdikis maitinamas motinos pienu, tai reiškia, kad jis yra persivalgęs arba jam per tankiai buvo duota valgyti. Niekada nereikia kūdikio maitinti, tik todėl, kad jis verkia — visuomet reikia laukti maitinimo laiko. Jeigu kūdikio svoris auga normaliai, tai jis gauna maisto pakankamai. Kada kūdikis alkanas arba nepakanka maisto, jis yra ramesnis ir silpnas. Geriausiai yra dėl tokių kūdikių reikia kreiptis į patarimo centrą ar pas artimiausį gydytoją. Silpniems kūdikiams, maitinamiems dirbtiniu maistu, reikia vengti duoti riebaus pienu. Geriausiai yra liesesnis pienas, nes kūdikio skilvelis negali daug riebalų suvirškinti, o likusieji vidurėliuose riebalai sukelia dujas ir skausmą.

Vidurėliai. Normaliai, pirmą mėnesį kūdikio išmatos turi būti šviesiai gelsvos spalvos, truputį glevėtos su mažais sutirštėjimais. Kūdikio vidurėliai turi išsistūgtinti du — tris kartus per dieną. Jeigu kūdikis viduriuoja daugiau kartų per dieną, tai reiškia, kad jis pervalgydinamas. Išmatas reikia sekti. Jeigu keičiasi jų spalva ir tirštumas, tai reiškia, kad kūdikio vidurėliai yra netvarkoje. Tokiais atvejais patartina po vieną maitinimą praleisti. Geriau tegul kūdikis paalksta, bet nepersivalgo, tada kai jo vidurėliai netvarkoje. Vietoje pienu jam galima duoti vieną kitą šaukštelį virinto vandens. Jeigu motina maitina kūdikį krūtimis, tai tokiais praleistais maitinimo tarpais ji turi krūtis išstūgtinti spaudimu, kad pienu krūtyse nesugestų.

Puoškime stalą gėlėmis

Namų šeimininkė, ruošdama pietus, stengiasi juos padaryti skanesnius, maistingesnius, dažnai visai nekreipdama dėmesio į jų patiekimą. „Et, — sako, — svarbu, kád sotu ir skanu, gali pavalgyti ir ant šiukšlyno“. Bet jos taip manydamos klysta.

Valgio tinkamas padavimas turi nemažesnės reikšmės, kaip ir jo paruošimas.

Užsieniuose, o jau net ir toje pačioje mūsų Klaipėdoje, šeimininkė pirkdama pietums maisto produktus būtinai nepamiršta paimti ir keletos gėlių žiedų. Būtų gražiau, jeigu ant kiekvieno valgomojo stalo turėtų būti ir gėlių.

Gėlės valgytojui sudaro gerą nuotaiką, sužadina apetitą ir linksmina. Nevien svarbu, ką žmogus suvalgo, bet ir kaip suvalgytą virškina. O virškinimui visada reikia geros nuotaikos. Šiuo atveju išleisti keli centai už gėles keleriopai mums grįžta.

Patiekiamosios ant valgomojo stalo gėlės turi būt gyvos, šypsančios, o nesuvytę. Taip pat suprantama, kad jos turi būt gražiai patiektos: surinktos gražioje puokštėje, įmerkotos tinkamoje vazoje. Žiemos metu gali būt pastatyta augančios gėlės: ciklamina, narcizai, tulpės ir panašiai.

Žymus rašytojas E. Miuleris yra pasakęs: „Gera nuotaika, kuri suteikiama tinkamais pietumis, turi didesnės reikšmės negu ilgiausios kalbos ar net argumentai diplomatų tarpe“.

Pr. E-tis.

Vidurėlių užkietėjimas. Tai labai retai atsitinka su tais kūdikiais, kuriuos maitina motina savo pienu. Jei gu atsitinka, tai pati motina turi prižiūrėti savo vidurius ir valgi. Patartina motinai daugiau judesių, tas pats patariama daryti ir su kūdikiu — jį reikia palengva pavolioti ir švelniai viduriukus paspaudyti.

Jau trečiame mėnesyje kūdikį galima pratinti sėdėti ant puoduko. Puoduką atatinamai sušildytą ir be jokių aštrių atsikišimų motina pasideda tarp savo kelių ir ant jo pasodina kūdikį. Kūdikis pratinamas ir vis tuo pačiu laiku ant puodo sodinamas, labai greit pripranta ištuštinti vidurėlius ir kada ateina jam laikas, nors ir gulėdamas lovelėje, pradeda raitytis ir nerimti — tai reiškia, kad jį reikia sodinti ant puoduko.

DIRBTUVĖJE

Darbo moteris kasdien bemaž 8 val. praleidžia už savo buto sienų, atseit darbe, įmonėje.

Savaime suprantama, kad kasdieninis atsitraukimas nuo šeimos, kuris verčia palikti namuose be priežiūros vaikus ir šeimą, nėra malonus dalykas ypatingai ištekėjusiai darbo moteriai. Žinome juk, kad moteris darbininkė neturi tiek išteklių, kad galėtų nusišamdyti sau kambarinę, auklę ir virėją. Visas šias tris pareigas turi atlikti ji viena ir be to išbūti dirbtuvėje dar 8—9 valandas kasdieną.

Ir iš to jau kyla kartais neapykantos jausmas pačiai dirbtuvei. Tai visai nėra sąmoningas pyktis, neapykanta, paeinanti nuo protinių įsitikinimų, o daugiau iš sąmonės ir jausmų.

Juk dirbtuvė visai nekalta, kad mes turime namus, šeimą, vaikus. Dirbtuvė turi savo tikslus, būtent gamybą, o ar mes ar kitos dirbs, jai visai nesvarbu. Jai svarbu tik darbo jėga, geresnė prekių kokybė, kiekybė, toms prekėms rinka, sąžininga ir pigesnė darbo jėga ir, savaime suprantama, atitinkamas pelnas.

Yra tačiau darbininkių, kurios viso to nesupranta arba nenori suprasti. Jos sau įsikalė į galvą, kad visų blogybių priežastis yra tik dirbtuvės, varginanti jas, atimanti taip brangų laiką ir daug gyvenimo malonumų.

Atsiranda tokių, kurios labai paviršutiniškai žiūri į darbą, dėl neapdairumo, o kartais ir tyčia gadina įmonės įrankius, pačius gaminius, kelia intygas darbo draugų tarpe ir tuo kenkia ne tik visuomenės gerovei, bet ir sau.

Vis vieną, kur bebūtume, ką bedarytume, darykime rimtai ir sąžiningai. Sąžiningai dirbamas darbas visada sukelia darbuilę, o tada ir patsai darbas yra daug lengvesnis ir malonesnis.

— Aš tik tada jaučiuosi laiminga, jei tą dieną esu padariusi naudingą darbą. Po nedarbo ar nesąžiningo darbo dienų seka nemigo, rūpesčio ir sielvarto naktys, — sako žymi anglų darbiečių vadovė Ms CcStenley.

— Darbas saldina gyvenimą, — sako ir senas vokiečių priežodis, — o nuo tinginystės stingsta sąnariai.

Šituo mes visai nenorime sakyti, kad tas visas neigiamas ypatybes turi mūsų darbo moteris. Anaiptol nei Lietuvė yra darbšti ir kruopšti darbe, tai rodo ir pavyzdžiai, kad tūkstančiai mūsų moterų dirba ne tik tekstilės, saldainių, tabako ir kitose pramonės srityse, bet dargi plytinėse ir prie statybos darbų. Tačiau atsiranda ir daug tokių, kurios savo niurnėjimu užkrečia kitas ir gadina nuotauką, kelia neapykantą darbuilę ir dirbtuvei.

Ne, dirbtuvė nėra tas baubas, tas visas mūsų nemalonumų kaltininkas. Dirbtuvė yra naudinga visuomenei ir kraštui įmonė, suteikianti mums uždarbį, pragyvenimo šaltinį, o patsai darbas yra gyvenimo džiaugsmas.

Tad į dirbtuvę ir į darbą žiūrėkime su meile ir pagarba, o tada visa tai teiks mums malonumą ir gyvenimo džiaugsmą.

H. V-nė.

Vilkaviškis

SUNKIOS TARNAIČIŲ DARBO SĄLYGOS IR MAŽAS ATLYGINIMAS

Paskutiniu metu Vilkavišky tarnaitės skundžiasi, kad dirba sunkiose sąlygose ir už sunkų darbą gauna labai mažą atlyginimą. Vidutiniškai tarnaitės gauna mėn. Lt 10—25, bet dažnai iš šitos algos dar tenka mokėti ligonių kasai samdinio draudimo mokestis. Tarnaitės keliiasi 5—6 val., gula 11—12 val. ir dirba ištisą 19—17 val. per dieną, neturėdamos laisvos valandėlės nei ryte, nei vakare. Net tada, kai jau atrodo, kad jos visa apsidirbę, privalo adyti kojines ir atlikti kitokį smulkų darbą. Vienos tarnaitės šventadienių vakarais neišeina į gatvę, kitos neturi laiko dieną išeiti į bažnyčią. Labai dažni atsitikimai, kad kai kurios šeimininkės tarnaitėms tą menką, bet sunkiai uždirbtą centą išmoka nenormaliai, o kartais už tai tarnaitės net priverstos eiti teisman. Daugelis šeimų naudojasi ateinančių moterų patarnavimu ir moka joms nuo 5 iki 15 litų. Bene svarbiausia šitų sunkumų priežastis — tarnaičių perteklius, kurį nuolat didina į miestą atvykstančios ieškoti darbo samdinės — laukų darbininkės.

GERA ŠEIMININKĖ

Fp 344
1938 N 6

MEGZTŲ VILNONIŲ DRABUŽIŲ SKALBIMAS

Megzti vilnoniai drabužiai sunkiausia skalbti, nes netinkamai išskalbti jie susivelia, sukietėja, susitraukia ir darosi netinkami dėvėti.

Vilnoniai drabužiai reikia plauti ne per šaltame ir ne per šiltame (drungname) vandeny (apie 30° C). Plauant muilo nereikia vartoti, geriausia paimti „Persil'io“ miltelių ir pagaminti putų. Trims litrams vandens reikia dėti 1 šaukštą „Persil'io“.

Pirmą sykį drabužiai išskalbiama paprastame vandenyje, antrą sykį — pridėjus truputį acto (iki rūgštaus skonio). Skalbiant drabužių netrinti, bet gnaužyti tarp rankų. Išplauto megzto drabužio negalima kabinti, bet reikia suvynioti į švirią seną paklodę (nes spalvoti drabužiai kartais nudažo) ir duoti 1 valandą pagulėti. Paskui ištiesti ant stalo, duoti reikalingą formą ir palikti džiūti šiltame kambaryje, bet ne saulėje ir ne prie krosnies. Geriausia džiovinami drabužiai prisegti segtukais, kad gerai išsitemptų.

ŽUVŲ TAUKAI REIKALINGI VAIKAMS

Kas turi vaikų, žino, kaip svarbu duoti jiems žiemą žuvų taukų. Žuvų taukuose yra vitamino D, kuris apsaugo vaikus nuo rachito (angliškos ligos). Daugumas motinų duoda vaikams žuvų taukų, bet ne visada iš to būna nauda, jei tie taukai nebeturi vitamino. Mat, žuvų taukų vitaminai labai bijo, ne tik šilumos, bet ir šviesos, todėl jokiū būdu negalima laikyti jų šviesoje, pav., padėjus ant lango, kaip daugelis daro. Nors ten ir šalčiau, bet nuo šviesos vitaminai išnyksta. Žuvų taukai reikia laikyti tamsiame butelyje (Amerikoje net neparpuoda žuvų taukų šviesaus stiklo butelyje). Jei nėra tinkamo tamsaus butelio, tai reikia jis apvynioti tamsiu popieriumi ir pastatyti tamsioje ir šaltoje vietoje.

Daugumas moterų skundžiasi, kad vaikai negeria žuvų taukų, nes jie neskanūs. Patartina duoti taukus su apelsinų sultimis, tuomet ir tie vaikai, kurie anksčiau visai negalėjo gerti žuvų taukų, su apelsino sunka noromis gers.

TORTAI, KURIŲ NEREIKIA KEPTI

Reikalui esant, galima labai lengvai ir greitai pagaminti tortą, kuris būna nė kiek neblogesnis už keptą, o kartais dar geresnis. Toks tortas visada pasiseka gerai padaryti, gi keptant daug baimės būna, kad nesudegtų, nebūtų žalios ir t.t.

PIRMASIS TORTAS

Paimti 3 vaflius (po 15 centų), 5 kiaušinių trynius, 2 šaukštus cukraus, 1/4 kg. sviesto, 100 gr. šokolado. Gaminama taip: tryniai sutrinami su cukrumi, atskirai ištrinamas sviestas, kol pasidarys minkštas, kaip grietinė; tada sutarkuojamas šokoladas ir viskas sumaišoma kartu. Tada paimamas vafelis ir plonai aptepamas pagamintu kremu, ant jo uždedamas antras vafelis, ir t. t., žiūrint, kokio norima storumo. Pabaigus darbą, tortas pastatomas šaltoje vietoje 1 valandą, paskum supiaustomas (trikampiais iš vidurio) aštriu peiliu ir duodamas valgyti.

ANTRASIS TORTAS

Paimama 300 gr. biskvitų, 1/4 kg. sviesto, 5 kiaušiniai, 50 gr. kavos, 100 gr. saldžių migdolų, romo už 30 cent. Pirmą sutrinami tryniai, paskum ištrinamas sviestas iki baltumo, išverdama juoda kava ir paimama jos 2/3 stiklinės, supylus į ją romą. Biskvitai supiaustomi smulkiais gabalėliais. Paimama forma, išklojama sviestiniu popierium ir įberiamas biskvitų sluoksniu. Ant jo dedami tryniai, sumaišyti su sviestu ir piaustytais migdolais, paskum vėl pilami biskvitai ir t. t.

Pripildžius formą, viskas užpilama kava su romu, ant viršaus uždedama lėkštė, prislėgiama, pastatoma į šaltą vietą 1 val. Paskum jau galima atsargiai išimti ir valgyti.

MARGARIETOS

Paimti 3 trynius, 200 gr. sviesto, 300 gr. cukraus pudros, 100 gr. migdolų, 1 šaukštą vandens ir virtų apelsinų žievelių.

Prieš vartojant, virta apelsino žievelė smulkiai supiaustoma arba sugrūdama džiovinta.

Sviestą su miltais patrinti, dėti trynius, cukrų, suplikytus ir sukaptus migdolos, pilti vandenį, kvapus ir miltų tiek, kad galėtų kočiotis. Suminkius, duoti pasilsėti. Paskiau iškočioti ir su stikliuku išspaudyti apvalias tešles ir kepti. Išėmus iš krosnies sutepti kuo nors. Sudėjus, pabarstyti cukraus pudra. Košė tepama karšta, tik išėmus iš krosnies.

PIGŪS IR SKANŪS VALGIAI

Virtos, maltos mėsos pudingas. Paimti pusę kilogramo maltos mėsos, 2 kiaušinius, 1 silkė piene išmirkyta ir sumalti. Rūgščios grietinės 2 šaukštai ir 3 šaukštus tirpyto sviesto. Pipirų, druskos. Viską gerai išmaišyti, išsukti baltymus išmušti ir sudėti, dedant kepti formą išteptą sviestu ir iškloti virtų bulvių skiltelėmis. Kepti pusę valandos.

Duonos tortas. Paimti 1 stiklinę maltos duonos, 6 kiaušinius 1/4 kg. išlukštentų riešutų, 1 pokelį kepimo miltelių, 1 stiklinę cukraus. Trynius su cukrum ištrinti iki pabals. Riešutus tarkuotus sumaišyti su duona ir kepimo milteliais ir visą sudėti į ištrintus trynius. Maišyti ir sudėti išmuštus baltymus atsargiai išmaišant. Viską sudėti į išteptą sviestu ir išklotu popieriu formą ir kepti pusę valandos.

Paimti 2 stiklines grietinėles, vieną stiklinę cukraus, vieną lazdelę vanilijos ir virti, kol liks viena stiklinė. Tada tortą perpiauti pusiau ir perpilti paskiau vėl sudėti abi dalis ir puošti.

Kopūstų kotletai. Paimti vieną galvutę kopūsto, supiaustyti į keturias dalis, nuvirinti, nusunkti ir smulkiai sukapti. Dėti du kiaušinius, malto pyrago, tris šaukštus druskos. Sumaišyti gerai ir padaryti kotletus ir pavolijus sausainiuos kepti svieste. Duoti į stalą su grybų padažu. Grybų padažas daryti taip: paimti kelius grybus, išvirti, nusunkus supiaustyti smulkiai, tuomet paimti keptuvė, padėti sviesto arbatinį šaukštelį ir šaukštuką miltų ir pakepinti. Paskiau įpilti grybų sunkos, pridėti druskos sulig skonio ir sudėti grybus pavirinti, pridėti grietinės ir duoti į stalą.