



ODPOCZYNEK

A więc miłe Panie, jakże czujemy się na letnisku? Czerwiec, co prawda, zrobił nam srogi zawód. Wciąż było zimno, pochmurno i dżdżysto. No, ale nie tracimy nadziei: zobaczymy, co nam przyniesie druga połowa lata. A może właśnie słońce i pogodę?

Oby tak było. Niema na świecie nic rozpaczliwszego, jak siedząc na wsi w mieszkaniu, słuchać odgłosu padającego deszczu. Od biedy to i w czasie słoty znajdziemy sobie zajęcie. Zaopatrzyliśmy się przecież w odpowiedni zapas robótek, które obecnie wykonane, przystroją nam za parę miesięcy nasze mieszkanie w mieście, budząc wspomnienie ubiegłego lata.

Ale nie o tem zamierzałam pisać. Mam raczej na myśli właśnie te nie liczne dotąd, a tak upragnione dni pełne słońca, podczas których nie nie stanie nam na przeszkodzie w używaniu swobody i ruchu. Czy wykorzystaliśmy dni takie, o ile się one zdarzyły? Czy odpoczęliśmy choć trochę moralnie, czy zapomnieliśmy bodaj chwilowo o naszych zwykłych „miejskich“ troskach i kłopotach? Przyznajmy się, ile razy mimo otaczającego nas piękna natury zapadaliśmy mimowoli w głąb naszych własnych przeżyć. Analizowaliśmy przeszłość, starając się przyszłość odgadnąć. Ile to razy niepokój, wywołany myślą: „jak to też tam będzie dalej?“ spędzał sen z naszych powiek, choć opuszczając miasto, przyrzekałyśmy sobie solennie nie trapić się niczem przykrem, nie martwić się, wogóle odpocząć całkowicie fizycznie i moralnie.

„Cóż na to poradzić — odpowie mi niejedna z Pań — kiedy te troski nasze same wciskają się do mózgu, choćby dlatego już tylko, że przecież, wyjeżdżając na wieś, nie mogliśmy zerwać zupełnie z naszym codziennym, „gospodarskim“ trybem życia. A samo to życie, niestety dalekie jest od poezji i złotej beztroski“.

A jednak musimy odpocząć. Musimy zwalczyć to dokuczliwe przeczuwanie, nie dające nam spać spokojnie. Musimy za wszelką cenę nabrać nowych sił do dalszej pracy, która czeka nas po powrocie ze wsi. Ale jak to osiągnąć?

Drogą bardzo prostą, a osiągalną jedynie w tych warunkach, w jakich jesteśmy obecnie. Chodzi więc o zdobycie się na odrobinę wysiłku fizycznego, ale takiego, po którym zjemy z apetytem kolację, poczem zaśniemy jak kamień, wbrew naszym wszystkim myślom i przeczuciom. Wysiłek fizyczny? — spytają mnie Czytelniczki. Ależ mamy go dosyć przez cały rok okrągly, kiedy od rana aż do wieczora musimy bądź dreptać przy kuchni, bądź sprzątać, bądź godzinami cerować i łatać, nie mówiąc o praniu, które dziś w wielu domach odbywa się bez pomocy obcej...

Otóż właśnie. Praca fizyczna w ciastnym, zamkniętym lokalu przy gorącej blasze, lub wyziewach pranej bielizny, męczy, wyczerpuje, osłabia. Jest zupełnie inaczej, jeżeli chodzi o pracę fizyczną na świeżem powietrzu, pracę dostosowaną do naszych sił, wykonywaną w odpowiedniej porze, nie przeciąganą ponad miarę. Mam tu na myśli „pracę“ bądź lekką, bądź cięższą, ale nie nadwężającą zdrowia, lecz zawsze znakomicie działającą na sen i apetyt, co przecież w czasie pobytu na wsi musimy stawiać na pierwszym planie.

A zatem, czy miła Pani posiada przy domu ogródek? Przypuśćmy, że tak. Rośnie w nim sporo jarzyn, choć nie zapomniano i o kwiatkach. Ale niektóre grządki są mocno zapuszczone, porośnięte chwastami i zielskiem, nie wyłączając niektórych ścieżek, które gwałtownie proszą się o wygracowanie.

Zacznijmy więc od dokładnego wypielenia grządek, rozkładając czynność tę na kilka dni, jeśli ogródek jest duży.

Nie trzeba na to bynajmniej poświęcać zbyt wiele czasu. Godzina codziennie przed zachodem słońca wystarczy. Ten nowy, nieznan nam dotąd wysiłek fizyczny, okaże się dla nas idealnym wypoczynkiem umysłowym, zwiększy apetyt, a że będziemy po takiej „pracy“ spać do rana bez przerwy, jako ten najsprawniejszy ze sprawiedliwych, to proszę mi wierzyć na słowo.

Nie więcej też czasu należy poświęcać gracowaniu ścieżek, które następnie posypiemy piaskiem, lub żwirem i wygrabimy. Pracę tę wykonamy również już przed wieczorem, gdy skwar jest mniejszy, a stosunkowa bliskość nocy zapewni nam możliwość rychłego odpoczynku. Rano zresztą, mamy zawsze coś do zrobienia przy kuchni, w południe jest zbyt gorąco, zaś bezpośrednio po obiedzie należy się i nam godzina, przeznaczona plażowaniu, kąpiel, robótki, czy książce. Grządki nasze podlewamy dopiero po zachodzie słońca, by woda nie parowała zbyt szybko.

Człowiek tak się „zasiedzi“ nieraz w ramach swych szablonowych zajęć, że potem poprostu nie chce mu się ruszyć. Zamiast się samej wybrać do lasu po grzyby, jagody, orzechy i t. p., wolimy je bez zachodu nabyć na targach, lub u wieśniaczek. Wiem, że istnieją letniska, gdzie wyprawy tego rodzaju napotykają na duże trudności, biorę więc pod uwagę te tylko miejscowości, które znajdują się w korzystniejszych warunkach. Rywają zresztą okolice, pozabawione całkowicie orzechów, jagód, lub grzybów, jeśli jednak jest to możliwe, korzystajmy jak najwięcej z tych darów lata, zbierając je same, a przekonamy się jak dobrze i orzeźwiająco wpłynie na nasz nastrój, ten niepraktykowany przez rok cały rodzaj fizycznej „pracy“.

Któż z nas nie lubi zupy szczawiowej z jajkiem na twardo, lub kartofel-

kami? Zdobądźmy się raz na wysiłek i nazrywajmy same tego szczawiu. Będzie to kosztowało nas trochę uwagi no i cierpliwości, szczaw przecież nie rośnie byle gdzie i na każdym kroku. Ale ten drobny wysiłek, połączony ze spacerem po wonnej, zielonej łące, przyniesie nam tyle beztroskiej pogody, że polecam go wszystkim Paniom, potrzebującym zdrowego snu i odpoczynku ducha.

Mówiąc o grzybach, jagodach i t. p. radzę nie zapominać o głogu, dającym smaczną, dekoracyjną konfiturę. Głóg rzadko kiedy rośnie w takich ilościach, aby za jednym zamachem udało się zebrać więcej, niż na jeden najwyższy słoik. Konfitury te jednak ze względu na swój efektowny wygląd są używane przeważnie do ubierania tortów i ciast, do czego wystarczy stosunkowo nie-

wielki zapas. Sposób smażenia tych konfitur jest następujący: Po usunięciu ziarenek należy patyczkiem, owiniętym w szmatkę wytrzeć wnętrze owocu, aby usunąć wysiękające je włoski. Na kilo owocu bierze się półtora kilograma cukru. Z połowy robi się ulep i gdy wystygnie zalewa się nim wydrylowany poprzednio głóg. Czynność tę wykonywa się trzy razy w odstępach dwunastogodzinnych, za ostatnim razem wrzuca się na wrzący ukrop owoce i smaży wolno, przerywając od czasu do czasu na przeciąg dziesięciu minut. Gdy głóg się wypełni a syrop zgęstnieje, odstawiamy miedniczkę, dodajemy do konfitury pastylkę benzoesu i konfiturę zastudzamy.

Na zakończenie dam Paniom jeszcze jeden przykład pracy fizycznej na wsi, wykonywanej przez osobę z natury

słabą i anemiczną. Między innymi mam koleżankę, która, wyjeżdżając na urlop, pozostawia w mieście wszystkie strojnieszkie sukienki, zapomina na przeciąg paru tygodni o rurkach do włosów i manicurze, będąc zaś na wsi u krewnych bierze czynny udział niemal że codzienne w grabieniu siana i żniwach. Rokrocznie też wraca do miasta zdrowa, opalona, pełna energii i niechby wtedy ktokolwiek spróbował wejść jej w paradę! A zaręczam Wam, miłe Panie, że dziewczyna ma trosk niemało: ze swej mizernej pensyjki utrzymuje siebie i schorowaną matkę.

Zdrowe, bezpośrednie obcowanie z naturą, wywiera przemożny wpływ na organizm ludzki, wpływ stokroć silniejszy i lepszy, niż wszelkie lekarstwa i drogie kuracje.

KILKA SŁÓW O MODZIE

Mamy obecnie w dziedzinie mody kompletną ciszę, jak zwykle w połowie każdego sezonu. O czym więc pisać „na warszawskim bruku“, wtedy zwłaszcza, gdy człowiek z utęsknieniem oczekuje radosnej chwili odlotu, bodaj na przeciąg paru tygodni z murów szarego, nieznosnego miasta.

Okres sprawiania nowych, oraz przeróbek starych, letnich sukien dawno jest poza nami i jeszcze nieprędko na szczęście zaczniemy się troszczyć o zimowy ubiór. Wiem zato o jednej rzeczy, która z pewnością będzie bardzo modna w porze jesiennej i w zimie, a którą w dodatku Panie obznajmione z szydełkiem potrafią z powodzeniem wykonać same, siedząc w mieszkaniu w dni chłodne i dżdżyste.

Mam więc na myśli kamizelkę, najwycieczajniejszą kamizelkę bez rękawów, ot taką na przykład, jak na ilu-

stracji. Rodzaj ścięgu obojętny, byle był równy i starannie wykonany. Taka kamizelka nie tylko w zimie, ale już teraz może nam oddać nieocenione usługi, gdyż jest lekka, ciepła i łatwa do prania. Kolor możemy wybrać dowolny, radzę jednak zastosować taki, aby pasował możliwie do jak największej ilości posiadanych sukienek. Kamizelki takie, robione obowiązkowo szydełkiem z jedwabiu lub włóczki, spotykamy w olbrzymiej ilości we wszystkich większych sklepach z konfekcją.

Modne są również proste, obcisłe bluzeczki, wkładane na spódnice, wykonane również szydełkiem, jednak już ścięgiem mniej zwartym, tworzącym dyskretne ażury. Bluzeczki te posiadają zazwyczaj krótki rękawek, sięgający najwyżej do łokcia. oraz przybranie z falbanek, wykonanych w ten sam sposób. Falbanki te okalają niewielkie wycięcie koło szyi, niekiedy też stanowią zakończenie rękawków. Bluzki szydełkowe widzimy obowiązkowo, jak dotąd w jednym kolorze, przeważają jednak barwy pastelowe, a więc różowa, niebieska i cytrynowa. Niebrak też i całkowicie białych. Polecam Paniom te bluzki — są ładne, przyjemne w noszeniu i tanie. Jesienią i w zimie okazały się nam bardzo pomocne, jeśli je włożymy pod sweter. Nie chcę zawczasu zbyt wiele przewidywać, mam wrażenie jednak, że moda jesienna rozpocznie swe panowanie pod znakiem szydełka. Kto wie, czy nie ujrzymy tego rodzaju swetrów, a nawet całych kompletów ze spódniczkami. Oby tak było. Byłoby to praktyczne i niekosztowne, gdyż ręczę, że zgrabne paluszki wielu Pań potrafią w dziedzinie tej zdziałać istne cuda. Niech zresztą i zawodowe szydełkarki

choć odrobinę zarobią i one przecież żyć muszą, a doniedawna jeszcze były bezapelacyjnie usunięte w cień dzięki dość długo trwającej modzie na trykoty i maszyny.

A teraz parę słów jeszcze o ubrankach dla naszych najmłodszych. Jeśli zabraliśmy z sobą parę cieplejszych sukienek, wśród których znajdują się takie, które niedługo przestaniemy w ogóle nosić, spróbujmy już teraz spokojnie i bez pośpiechu przerobić je na użytek dla dzieci. Ubranka te skroimy na wszelki wypadek trochę szerzej i dłużej, niż tego wymaga chwila obecna. Musimy wszak brać pod uwagę wyrośnięcie i utycie dziecka w okresie poprzedzającym włożenie na dobre ubranka.

Mamy tu więc sukienkę z deseniowej wełenki, przybraną białym, pikowym kołnierzem i mankietami. Spódniczka



lekko kloszowa, bluzka wkładana na wierzch, uzupełniona ciemnym paskiem. Dalej—sukienka skombinowana z dwóch gatunków materiału, a więc jednolitego, ciemnego i deseniowego, np. w kraty.

Spódniczka ułożona w głębokie fałdy. Wreszcie—fasonik zaplissowany od samej góry, przybrany kwadratową, obramowaną szlaczkiem i haftowaną chusteczką, zamiast kołnierza. No i nako-

niec, sukienka bardziej fantazyjna, pozwalająca zato ukryć przemysłne a nieodzowne przy przeróbkach szycia, pod ozdobnymi klapkami na biodrach.

ARTRETYZM

Choroba ta powstaje zazwyczaj wskutek dziedziczności, lub też bywa wywołana zbyt kłopotliwym trybem życia, nadmiernym spożywaniem mięsa przy jednoczesnym braku ruchu, oraz nadużyciem napojów alkoholowych. Do objawów normalnych należy przedewszystkiem silny ból w stawach, zwłaszcza w stawie dużego palca nogi. Ból ten powstaje najczęściej w nocy, a bywa tak dotkliwy, że wzmaga się wskutek najmniejszego ruchu, wstrząśnienia, a nawet dotknięcia kołdry. Towarzyszy mu przeważnie podniesienie się temperatury, niekiedy nawet do 39 stopni. Z czasem choroba ta zaczyna występować nierzadziej pod postacią zgrubień i zniekształceń stawów, najniebezpieczniejszym zaś jej następstwem jest tak zwana skleroza, t. j. zwapnienie tętnic. Zwapnienie to wskutek artretyzmu powstaje w organizmie przedwcześnie, gdyż jeśli u człowieka po 50-ym roku życia występują zmiany w układzie krwionośnym, znamionujące początki zwapnienia tętnic, to w tym wypadku zjawiska tego nie można nazwać chorobowem. W starszym wieku u każdego człowieka powstają zmiany w naczyniach krwionośnych, są to sprawy normalne, związane z wiekiem, podobnie jak np. marszczenie się skóry i t. p.

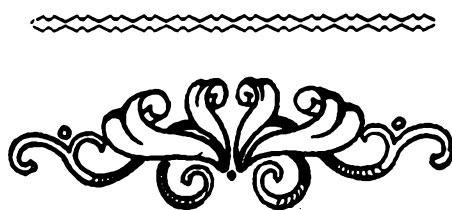
Jeśli jednak zwapnienie tętnic daje się zauważyć w wieku wcześniejszym, jest ono nienormalne, chorobliwe, powstałe na skutek zaniedbanego artre-

tyzmu. Nie należy jednak wtedy patrzeć czarno w przyszłość, gdyż odpowiedni tryb życia i dieta może wstrzymać postępy choroby i pozwolić doczekać się późnego wieku. Przedewszystkiem więc należy ograniczyć jak najbardziej spożywanie mięsa bez względu na to, czy jest t. zw. „czarne” czy „białe”, a już bezapelacyjnie wykluczyć wszelkie napoje zawierające alkohol. Do potraw szkodliwych należy jeszcze rosół i wszelkie rodzaje buljonów, ryby, nie wyłączając śledzi, sardynek i szprotów, groch, fasola, szpinak, szparagi, grzyby, groszek zielony w strączkach, wędzone węgorze. Zalecany jest zato biały chleb i bułka, ryż, owoce, jaja, mleko, ogórki, cebula, biała kapusta, buraki, wszelkie sery (z wyjątkiem śmietankowego), rzodkiewka, sałata, kartofle w niewielkiej ilości, wreszcie do produktów nie zakazanych bezwzględnie lecz spożywanych rzadziej, a przynajmniej w sposób bardzo umiarkowany zalicza się kalafjory, kalarepkę, surową szynkę, herbatę, kawę i kakao. W okresie poprzedzającym zwapnienie tętnic, gdy

choroba ogranicza się narazie do opowania stawów wskazany jest ruch i praca fizyczna, częste spacerowanie, gimnastyka, jazda konna. Niegdyś, chorym na artretyzm zalecano usilną kurację owocową, wyróżniając zwłaszcza cytryny i winogrona. Obecne badania wykazały, że choć owoce są zdrowe i wskazane, to jednak w spożywaniu ich nie należy przesadzać, gdyż można wywołać w ten sposób zaburzenia w trawieniu, które osłabiają jeszcze bardziej i tak już chory organizm.

Podczas typowego ataku artretycznego, polegającego na dotkliwym bólu w stawie i gorączce, należy przedewszystkiem obolały staw unieruchomić i trzymać w cieple, unikając nacierania spirytusem, olejem kamforowym i t. p. gdyż zabieg ten ze względu na małą powierzchnię i nieznaczną zdolność wchłaniania skóry nie pomoże, a raczej podrażni obolały staw jeszcze bardziej.

Zajęty staw owija się watą i trzyma nieruchomo do chwili przeminięcia bólu. Po ustąpieniu zato ataku zaleca się, jak już wspomniałam, ruch, gimnastykę i t. p. przy jednoczesnym, stałym zachowaniu odpowiedniej diety. Istnieje jeszcze cały szereg lekarstw, niektóre z nich jak np. jod, należą do środków znanych, skutecznych i stosowanych powszechnie. Środki te jednak, oraz sposoby ich przyjmowania mogą być wskazywane jedynie przez lekarzy.



PRANIE SUKIEN

Sukien markizetowych, etaminowych, satynowych i wogóle wszelkich materiałów kolorowych bawełnianych nie mydli się nigdy, a tylko pierze w rozgotowanym białem lub barskim mydle, unikając żółtego, gdyż jest ono za ostre, wskutek dużej zawartości potażu. Mydło zoskrobane jak najcieniej rozgotowuje się w wodzie (5 gramów mydła na 12 litrów miękkiej wody). Gdy woda mydlana ostygnie do 28 stopni R. to jest do temperatury w której można już ręce w wodzie trzymać, macza się w niej dobrze przedtem wytrzepaną z kurzu suknię, zabieg ten powtarzając przez przeciąg 5-10 minut. Suknię należy zanurzać i wyjmować, nie trzeć jednak i nie wyciskać. Spłókać następnie w czystej zimnej wodzie, uważając aby nic z mydła nie po-

zostało, wycisnąć między dwoma prześcieradłami i suszyć w cieniu, w przewiewnym miejscu. Dla nadania większej świeżości zanurzyć suknię po wypłókanu w czterech litrach zimnej czystej wody, do której dodałyśmy poprzednio dwa deka rozpuszczonej (nie rozgotowanej) białej żelatyny. Wycisnąć, a gdy na pół wyschnie, prasować po lewej stronie. Wskazówki te dotyczą tkanin deseniowych. Kolory jednolite piorą się dobrze w kartoflach. Kartofle surowe, obrane i utarte na tarce, rozrobione w letniej miękkiej wodzie nadają się znakomicie do prania materiałów o barwach pastelowych, łatwo płowiejących. Kolor różowy natychmiast po wypraniu namoczyć w przygotowanej, ostudzonej, dobrze kwaśnej

serwatce, a będzie jeszcze piękniejszy, niż przedtem. Kolor żółty będzie wyglądał najładniej jeśli natrzemy materiału rozbitymi żółtkami tak jakby mydłem i spłóczemy następnie w zimnej, miękkiej wodzie. Kolor liljowy po upraniu w kartoflach, namoczyć w mocnym ługu, który uwydatni jego piękność. Barwy niebieską, zieloną i czerwoną o ile w praniu spłowieją, ożywia się przez dodanie do wody w której się je płóczy, octu białego tyle, aby wodę lekko zakwasić. Zamiast octu możemy użyć w tym celu cytryny, która jeszcze lepiej wpływa na wygląd tych barw. Na zakończenie wspomnę jeszcze o praniu bielizny trykotowej.

Na dużą ilość bielizny trykotowej bierze się 1 kg uskrobanego mydła

zółtego, rozpuszcza się je, mieszając na blasze w 60 litrach letniej wody. W gorący płyn wlewa się 150 gr salmiaku, poczem zanurza bieliznę i ścielnie zakrywa naczynie, ażeby woda prędko nie wystygła. Po upływie godziny płótcę się mocno bielizną w tej samej wodzie, nie trąc jej wcale, wyci-

skając zato potem rękami lub wyżymaczką, wskutek czego najbrudniejsze plamy puszczają. Jeżeli po jednym razie bielizna nie jest dostatecznie czysta, należy cały zabieg powtórzyć raz jeszcze. Napół wysuszoną bieliznę prasować gorącym żelazkiem. Rozpuszczając mydło należy uważać, aby wszystko roz-

puściło się dokładnie i aby nie pozostały na dnie naczynia grudki. Bieliznę po upraniu i wyciśnięciu z wody mydlanej, wypłókać parę razy. Jeżeli bielizna po wypłókanu zachowa w sobie trochę mydła, to nie nie szkodzi, będzie bardziej miękka.

K O S M E T Y K A

Milej mej Czytelniczco, skarżącej się na dokuczliwy łupież, radzę przede wszystkim unikania wszelkich szampounów i mydeł, o których wspomina mi w swoim liście. Łupież jest to poprostu łuszczenie się skóry zasadniczo bardzo uporeczywe i trudne do wyleczenia. Przyczyny tego mogą być najrozmaitsze, zewnętrzne i wewnętrzne, do tych ostatnich należy ogólne osłabienie organizmu, o czem najczęściej wiele osób nie wie. Proszę więc rozpocząć kurację od racjonalnego odżywiania, co w sezonie mleka i jaj nie powinno pociągnąć za sobą nadmiernych kosztów. Unikać, jak już wspomniałam, szampounów jak ognia. Są to środki zawierające dużą ilość sody, która wysusza włosy, czyni więc miękkie i puszyste jednocześnie jednak suszy nadmier-

nie i skórę, powodując tem samem jeszcze większe łuszczenie. Czesząc się gęstym grzebieniem, czynić to trzeba ostrożnie, nie drażniąc skóry i nie draپیć. Myć głowę co 10 — 14 dni, nie mydląc jej jednak jak się to praktykuje normalnie, a tylko zwyczajne (nie toaletowe) mydło rozgotować wpierw w wodzie i tylko dopiero tą mydlaną wodą należy myć głowę. Poza tem codziennie zapomocą waty wcierać w skórę głowy płyn następujący, który można samej przyrządzić:

łyżkę pokrzywy oraz mniej więcej podobną ilość kory chinowej wrzucić do litra wody i wszystko razem dobrze przegotować. Gdy płyn wystygnie, przecedzić go starannie i trzymać w zakorkowanej butelce. Pokrzywę i korę chinową nabywa się w aptece, kora chinowa sprzedawana jest w kawałkach, trudno więc jest odmierzyć ją dokład-

nie łyżką, jak to czynimy z pokrzywą, musimy zatem proporcję brać raczej „na oko“.

Drugiej Pani, zapytującej mnie o środek na zaczerwienione i zmęczone wskutek częstego szycia oczy, radzę stosować kompresy z rumianku. Na kompres taki zaparza się dwie duże łyżeczki rumianku wrzącą wodą, po upływie pół godziny, kiedy rumianek naciągnie dobrze i przestygnie, cedzimy go przez płótno, zanurzamy w nim czystą, płócienną szmatkę, wyciskamy i tak wilgotną nakrywamy oczy, drugą zaś suchą, nakrywamy z wierzchu. Z kompresem tym trzeba leżeć przez pół godziny. Zabieg ten usuwa nabrzmienie i zaczerwienienie powiek, oczy zaś nabierają blasku.

Z DZIEDZINY KULINARNEJ

Ogórki marynowane z gorczycą. Twarde duże ogórki obrać z łupiny, ściąć wierzchołki, wybrać łyżeczką ze środka ziarenka, napelnić ziarnkami żółtej gorczycy, nakryć ściętymi czubkami, pospinać drewnianymi szpileczkami i ułożyć ścielnie w dużym, szklanym słoju. Ocet zagotować z listkiem, pieprzem i zielem, a gdy ostygnie zalać nim ogórki tak, aby całe były pokryte, nakryć denkiem i przycisnąć kamykiem. Po paru tygodniach ocet zlać, dodać świeżego, wszystko razem zagotować, wystudzić i zalać zpowrotem ogórki. Jest to smaczna, ale bardzo ostra sałata do pieczystego.

Pomidory kwaszone. Wyrośnięte lecz jeszcze zielone pomidory zakwasić jak ogórki, zalewając je mocno osoloną wodą z koprem, liściem dębowym i wiśniowym. Do ukwaszenia potrzebują one więcej czasu niż ogórki, używać je więc na sałatę można dopiero po

miesiącu. Kwaszone pomidory są bardzo trwałe i przewyższają w smaku ogórki. Należy tylko uważać, aby pomidory użyte na kwaszenie nie miały na sobie żadnych plam, ani pleśni i były nieprzemarznięte.

Kartofle z pomidorami i sosem chrzanowym. Kilo kartofli ugotować w łupinach, oczyścić póki gorące i pokrajać w plasterki. Pięć jaj ugotowanych na twardo i pięć pomidorów pokrajać również. Na metalowym półmisku wysmarowanym masłem kłaść rzędami kartofle, jaja i pomidory, gdzie niegdzie kładąc kawałek masła. Zrobić trzy szklanki gęstego sosu chrzanowego ze śmietaną, połać nim kartofle, posypać tartą bułeczką i wstawić na 10 minut do gorącego pieca.

Strudel z serem. Zagnieść ciasto, jak na domowy makaron, biorąc jedno jaj-

ko, szklankę wody, łyżeczkę soli i tyle mąki ile przyjmie. Ciasto powinno dać się wałkować lecz nie być zbyt twarde. Po zagnieceniu wybijać ciasto o stołnicę, poczem przykryć na stolnicy ciepłą miską i pozostawić tak w spokoju przez godzinę. Po upływie tego czasu ciasto rozwałkować, położyć na serwetę posypaną mąką i rozciągać ostrożnie palcami, aż się stanie cienkie, jak papier. Pozostawić je tak potem na pół godziny, aby dobrze obeschło. Sześćdziesiąt dkg odcisniętego dobrze, niekwaśnego sera utrzeć z dwoma jajami, pół szklanką śmietany, łyżeczką soli i łyżką cukru. Ciasto skropić masłem, nałożyć cienko sera i zwinąć w długi wałek. Płaski rondel wysmarować masłem, ułożyć w nim strudel, zwiijając go w ślimaka i uważając, aby nie popękał skropić z wierzchu masłem i piec godzinę w gorącym piecu.

CIEPŁE OKRYCIE

Jedną z pierwszych czynności, jaka oczekuje nas po powrocie z letniska, jest wydobyć z szaf i kufrów naszych okryć jesiennych i zimowych w celu wytrzepania i oczyszczenia, zanim powrócą one do codziennego użytku. Nie wiemy bowiem, czy nasza „złota polska jesień” okaże się w tym roku godna swej pięknej nazwy, czy też zrobi nam równie brzydką niespodziankę jak w roku ubiegłym, gdyż już we wrześniu rozpoczął się okres dokuczliwego zima.

Czyszcząc płaszcze przybrane futrem należy uważać, aby kurz z pokrycia nie osiadał na futrze, które na wszelki wypadek trzeba jeszcze potem delikatnie wytrzepać od spodu. Trzeba też zwrócić uwagę na to, czy futro należy do bardziej nieodpornych, czy jest ono farbowane czy naturalne. Futra naturalne są o wiele mocniejsze od farbowanych. Ostatnie, preparowane zwłaszcza futra słabego z natury za-

jąca, królika, kota i t. p., są bardzo nie trwałe i łatwo się wycierają, trzepie się je więc tylko po lewej stronie.

Futra praktyczne, naturalne wymagają niekiedy oczyszczenia z tłuszczu i brudu, co ma przeważnie miejsce na mankietach i kołnierzach. W tym celu używamy trocin z twardego drzewa, (unikaj jodły, sosny i t. p. drzew smolnych), przesiewamy je, wysypujemy w blaszane lub aluminiowe naczynie i ogrzewamy na ogniu, mieszając ciągle, aby się nie przypaliły. Gorącymi posypujemy futro i wcieramy mocno do samej skóry. Trociny pochłoną brud z futra, które po wytrzepaniu zzewnątrz będzie jak nowe. Ten sposób jednak możemy zastosować jedynie do naturalnych, mocnych futer, używanych przeważnie do okryć męskich. Tak zwana „galanterja” futrzana, noszona zwykle przez Panie, rozleciałaby się od razu. Tę ostatnią o ile to jest niezbędne, czy-

ścimy bardzo ostrożnie mieszaniną złożoną z czterech części spirytusu i jednej części soli.

Jeżeli delikatne futro trafi pod deszcz, trzeba rozłożyć je na stole i posypać całe kwasem bornym. Zostawić je tak do zupełnego wyschnięcia, a żadnych plam ani śladów zmoknięcia nie będzie.

Płaszcze gumowe, o ile się zeschną, moczymy w roztworze wody deszczowej i amonjaku. (Dwie części amonjaku na dziesięć części wody deszczowej). Płaszcz zamoczony w tym roztworze wieszamy narazie nad balją, aby woda spłynęła, wreszcie dosuszamy na powietrzu. O ile guma jest w dobrym gatunku, płaszczyk będzie wyglądał, jak nowy.

Korzystając ze sposobności dam jeszcze Paniom radę, jak przechować do następnego sezonu gumowe czepki i pantofle kąpielowe. Należy wysmarować je gliceryną i posypać talkiem, poczem schować w miejscu jak najchłodniejszym.

Z DZIEDZINY KULINARNEJ

Ser jabłeczny. Małej ilości sera jabłecznego robić nie warto, gdyż zbyt wiele jest przy nim pracy i zachodu. W dodatku ser ten przechowuje się doskonale, owinięty w papier pergaminowy i złożony do metalowych pudełek może przeleżeć tak miesiącami, stając się coraz smaczniejszy. Jest to właściwie bardzo wysmażona marmelada, przyrządzona nie na cukrze, lecz na miodzie. Dojrzałe jabłka kwaśne piecze się na blasze i jeszcze gorące przeciera przez sito. Przed rozpoczęciem roboty należy zawniczasu przygotować ugotowaną, posiekaną drobno skórkę pomarańczową, oraz utłuczony cynamon, goździki, imbir i pieprz angielski w równej ilości. Na kilo masy jabłecznej bierze się pół kilo miodu, można wziąć miód po połowie z cukrem, w tym wypadku jednak ser straci częściowo swój charakterystyczny smak. Miód wkłada się do kotła, a gdy się zarumieni, dodaje się masę jabłeczną i smaży mieszając od dna, aż masa zacznie od łyżki odstawać i nabierze ciemnego, prawie wiśniowego koloru. Wtedy dodaje się skórki pomarańczowej i utłuczone korzenie (łyżeczkę czubatą na kilo masy), wreszcie wyklada się masę na miski lub salaterki, wysypane cukrem i zastudza. Gdy sery ostygną, wyrzuca się je na deski i obsusza w cieple przez kilka dni.

Naleśniki z kapustą. Dużą, twardą głowę słodkiej białej kapusty ugotować,

odrzuć głąb, posiekać, zmieszać z parą łyżkami topionego masła, osolic, popieprzyć białym pieprzem, wreszcie dodać cztery jaja ugotowane na twardo i grubo posiekane. Masą tą nadziewać naleśniki, które ze świeżą kapustą są bardzo delikatne i smaczne. Naleśniki dobrze zrumienić, aby były zwierzchu chrupiące.

Potrąka z baraniny. Mostek barani pokrajać na kawałki i ugotować jak na sztukę mięsa. Gdy trochę zmięknie, wyjąć, a rosół zalać ryż poprzednio sparzony i gotować aż napęcznieje. Wtedy zpowrotem włożyć baraninę, dodać cebuli i dusić do miękkości pod pokrywą.

Makaron włoski z pomidorami. Udusić kilka pomidorów i zmieszać z zasmażoną w maśle, posiekaną cebulą. Ugotować makaron, zmieszać z pomidorami i cebulą, i zapiec go w rondlu, wysmarowanym masłem i wysypanym tartą bułeczką.

Budyni z bułki. Ile osób tyle żółtek utrzeć z cukrem, dodając tyleż łyżek suchej, tartej bułki, białka ubite na pianę, trochę rodzynek i utartej skórki cytrynowej. Formę od budyniu wysmarować masłem, napełnić masą do połowy formy, przykryć i wstawić w rondel z gorącą wodą, wysokość której powinna sięgać 10 centymetrów. Gotować przeszło godzinę. Podać oddzielnie sok owocowy.

Zupa ze świeżych grzybów. Na pięć ta-

lerzy zupy bierze się sześć talerzy wody w której gotuje się trzy korzonki pietruszki, dwa korzenie marchwi, ćwierć selera, pół kalarepy, kawałek włoskiej kapusty i jedną, przyrumienioną w łupinie na blasze kuchennej cebulę. Można też dodać parę cząstek kalafjora. Smak ten, gdy dobrze się zagotuje, odstawiamy chwilowo na bok. Kilkanaście świeżych grzybów opłókać, obrać ze skórki, drobno pokrajać, sparzyć wrzątkiem, odcedzić, włożyć w garnuszek kamienny, dodać łyżkę masła, jedną posiekaną cebulę i osolic. Gdy się uduszą, zalać je smakiem z jarzyn, zaprawić łyżką masła zrumienioną z łyżeczką maki i zagotować.

Bigos z pozostałej pieczeni. Resztki pieczeni, sztuki mięsa, lub zrazów pokrajać w kostkę, dodać jabłko i cebulę pokrajane w plasterki, zalać rosółem i zagotować. Oddzielnie zrumienić łyżkę masła z łyżką maki, dodać octu do smaku, zagotować, zaprawić tem bigos, dobrze wymieszać i wszystko razem zagotować raz jeszcze. Podaje się z kartoflami.

Kotleciki z pozostałej pieczeni cielęcej. Kawałek upieczonej cielęciny przepuścić przez maszynkę, dodać bułkę wymoczoną w wodzie, jajko i cebulę posiekaną i przesmażoną w maśle, lub słoninie. Wymieszać dobrze, zrobić płaskie kotleciki, utarzać je w tartej bulce i smażyć na rozpalonym tłuszczu. Są bardzo smaczne z sosem pomidorowym.