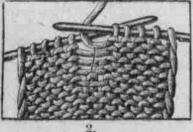
Erläuterung verschiedener Strickarten.

tommen, bag wahrenb bes Stridens eine Dafde bon ber Rabel gleitet und ein paar Reiben tief berunterfallt. Um felnen Fehler entftehen gu laffen, muß man folde Dafden fofort wieber aufheben und fie in Reif und Glieb ben anbern einfügen. Dies geschieht nicht baburch bağ bie heruntergefallene Dafche einfach auf bie Rabel gehoben und bann weitergestridt wirb, fonbern man muß bie lafche bon Reihe gu Reihe bober beben, inbem man bon born bineinflicht, um ben bahinterliegenben Jaben greift und bie-



fen burch bie Mafche gieht, wie es Ab-bifbung 1 zeigt. Dies find aufgenom-mene Rechtsmaschen, Lintsmaschen werben in entgegengefehter Art bochgenom men, wie es aus 206. 2 bervorgebt. Man legt hierbei ben Faben bor bie Dafche und greift bon hinten binburch nad bem Faben (vergl. nochmals Abb. Ber fich babei nicht genligenbe Bedidlichteit gutraut, tann einen Satels haten au bilfe nehmen und mit ihm bie einzelnen Dafden hochhateln.



Um auch bie berichiebenen Stridarten su befprechen, bie beim Mufterftriden in Unwendung tommen, wollen wir noch einige berigebraudflichften babon erwähnen und ihre Musführung zeigen. Da ift gunadift bie Drehmafche ober auch perfdranti geftridte Dafche genannt. Bie es icon ber Name fagt, befteht bie Technit biefer Stridart barin, bag man bie Mafchen mabrend bes Abstridens

Trot aller Borficht tann es boch bor- | um, hebt bie nächfte Dafche lints ab und fahrt fo bis jum Enbe ber Rabel fort. Diefe beiben Reihen ergeben eine Dufterreihe. Die Arbeit wirb in ber jest immer gleichbleibenben Stridweise Enbe geführt, Beim Abletten ber patentgeftridten Arbeit wird einfach rechts gepridt, wobei Umfchlag und Dafche ftets als eine Maiche gelten.

Gine abnilde Stridweife, jeboch im Musfeben bon ber Patentftrideret gang berichieben, ift bas Schlauchpatent (2166. 6-8). Det Rame "Chlauch" befagt fcon ihre Urt: Man erhalt burch biefe Stridweife eine boppelmanbige Stridarbeit, Die an beiben Ranbern gefchloffen ift, alfo folauchabnlich ift. Das Schlauchpatent wird ebenfalls nur in Reihen gestridt, und wenn man bie Rabel berausgiehen würde, erhielte ber obere Rand bas mit Ubb, 8 gezeigte boppelreihige Aussehen. Die Augenseite ber Stridarbeit zeigt nur Rechtsmafchen und ift auf beiben Geiten gleichartig. Der



Anfang ber Rabel ift wie gewöhnlich, bie nachfte Dafde wird mit Fabenichtag linte abgehoben (fiehe Abb. 6), boch wird ber Fabenichleg alsbann, im Gegenfah bon ber einfachen Batentftriderei, bon ber Rabel gelaffen (pergl. Abb. 7) unb bie nachfte Dafche rechts abgestridt, wie es ja auch aus bente bon ber linten Ras belfpige ausgebenben Bfeil biefer Abbitbung erfichtlich ift. In biefer Weife ftridt man fort und erhalt wieberum burch eine bin- und eine Mildreihe nur eine Mufterreife. Infoge bes, man fonnte fagen, boppelten Refultates bet Stridarbeit werben auch boppelt fo viele Mafchen gum Anfchlag gebraucht, mas man beim Dafchenaufichlagen mitberechnen muß. Wird in unferen Sanbarbeiten biefe Stridarbeit erwähnt, fo ift bem bermebrien Mafchenanfclag bereits Rechnung getragen. Unbers ift es, wenn breht, woburch auch bie abgestridten Das | bie Leferin bie betreffenbe Arbeit, bie

in Schlauchpatent ftriden wollte, fie

mlifte bon bornberein boppelt fo biele

Mafden auffchlagen, um bie erforberliche

Che wir jeboch unfere Musführungen

foliegen, möchien wir noch bas Rnopf-

lochstricken zeigen, weil es gerabe in bie-

fer Beit beim Striden ber Rleibungs.

ftiide häufiger bortommt. Abb. 9 bers anschaulicht es so beutlich, bag es beinahe teiner weiteren Erstärung bebarf. Wir sehen, bag an ber Stelle, wo bas Anops-

loch hintreffen foll, bie Mafchen abgetet-

tet merben, und gwar richtet fich bie Bahl

berfelben nach ber Große bes betreffens

ben Knopfloches. Beim Burudftriden werben bann ebenfo viele Dafchen, wie

abgefettet murben, wieber aufgeschlagen.

Die wir nochmals bemerten mochten,

anbert fich bas Aussehen und bie Größe

einer Stridarbeit baburch, ab bie Strit-

ferin feft ober lofe ftridt, ober ob fie

feine ober ftarte Rabeln bagu nimmt, ja

man tonnte fagen, Die Qualitat einer

Stridarbeit anbert fich babutch. Man

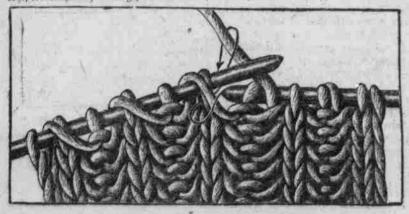
int baber gut, ftels ein fleines Probchen

ber Striderei auszuführen und biefes

mit ber gegeigten Arbeitsprobe gu ber-

gleichen, bamit man festftellen tann, ob

Breite gut erhalten.

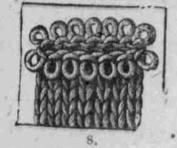


Es | vielleicht in Rechismaichen angegeben ift feben etwas umgebreht ausfeben. gibt rechte berichrantt geftridte Dafchen und linte berfchrantt geftridte Dafchen; bie Abfürgung bafür heißt: r. berfchr. M. und I. bericht. M. Abb. 3 und 4 geigen biefe Stridart. Man fieht beutlich bei Abb. 8, baf beim Abstriden ber rechten Mafche nicht wie gewöhnlich in bas por-



bere Majdenglieb geftochen wirb, fonbern bag hierbei bie Rabel in bas hintere Maschenglied geführt wird, woburch bie Dafde felbit eine fleine Drebung et. fahrt. Das gleiche ift auch bei ben Lints.

mafchen (fiehe Abb.) ber Fall. Eine anbere, viel gebrauchliche Strid. nrt ift bas Batentftriden, Mbb. 5. Es fann nur in bine und bergebenben Reis Sen geftridt werben und fieht auf beiben



Din-Reihe firidt man wie folgt: Mafong ber Rabel wie gewöhnlich, bann Waben umichlagen und bie folgenbe Mafche fints abheben (b. h. bon rud. warts nad born einfteden und bon ber Rabel nehmen), 1 Mafche r. friden, 1 Umfclag, bie nadifte Dafde lints abber Rudreihe ftridt man ftets ben Umrechts ab, folagt wie porbin ben Naben

Seiten gleich aus. In ber erflen ober , bie Starte ber Rabeln bie richtige ift 3ft bann bie Arbeit gu fest. bann nimmt man ftartere Rabeln, ift fie gu lofe, bann

find feinere Rabeln gn bermenben. Gut ift eine Stridarbeit nur bann, wenn fie recht gleichmäßig gestridt, weich und elaftijch ift, bamit fie fich weiten fann und fich auch wieber gufammengieht, um ben Rorper fleis marmenb unb glatt anflegend ju umichließen. Gine gute Stridarbeit bewährt fich auch ftets bei ber Bafche.

Sin ernstes Wort in ernster Zeit.

leben. Bie eine fcwere Strantheit bas Befinden bes Patienten auf lange Beit binaus beeinfluft, auch wenn bie eigentliche Gefahr fcon überftanben ift, wie bet Benefenbe im freien Bebrauch ber Blieber noch lange behindert ift, und wie es Bochen, Monate bauert, ehe feine Organe wieber normal funttionieren; fo bauert es lange, bis bie Patienten, bie bon ber Rrantheit Rrieg befallen waren, fich bon ben Rachtvehen bollfommen er-

Des ift an und für fich nicht neu und wird auch jebem ohne weiteres verftunds lich fein, ber gu benten imftanbe ift und fid bie Milbe gibt gu benten, Biele Leferinnen werben fich gewiß ber Beiten erinnern, Die nach bem fpanifchen Rriege famen. Danche, boit "briiben" ber, ber Jahre nach bem beutich=frangofifchen Ginige wenige vielleicht auch ber "Refonftruttions-Beriobe" nach unferem ameritanifden Burgerfrieg. Reu ift nur bie Schwere ber Rrifis ber Rrantheit, bie wir jest burchmachen, Das Gewaltige ber Rataftrophe, ber Umfang ber Bermuftungen, bie bon ber Rrantheit Rrieg im Organismus ber Patienten angerichtet werben, bas ift nen. Die Bahlen, mit benen ber Rrieg uns rechnen gelehrt bat, Bablen, bie wir mohl ichreiben und iprechen, aber uns in ihrer Bebeutung nicht borftellen tonnen, bie find nen.

Go werben, wenn bie Rrantheit Rrieg überftanben ift, auch ihre Folgeerichei-nungen an und für fich nicht neu fein. Mber fchwerer gu befeitigen werben fie fein. Wohl tonnen wir uns barauf berlaffen, bag bie Mergte in Wafhington, bie jeht ben Batienten mit ficherer Sanb über bie Rriffs binwegbringen, auch bie Mittel an ber Sand haben werben, um bie Refonvalesgeng gu befchleunigen, unb baf fie biefe Mittel jeht fchon porbereis ten. Aber ein Argt hat es fchwer, wenn ber Batient ihm nicht bilft, nicht bas feinige bagu fut, um bie Benefung gu

Die Mergte in Maffington merben bafür forgen, baß bie "Beriobe wirt-Rriege fo leicht überftanben wirb, mie bas nur eben möglich ift. Daß fie aber felbft bamit rechnen, bag es nicht ohne

Rriegszeiten find nicht nur fcwer für | Schwierigteiten abgeben wirb, hat einer | Entichluffes gebracht feben; bie brittens ejenigen, welche fie unnettielbar burche ber bebeutenbften unter ihnen, Schape amti-Gefretar Melboo, erft bor wenis gen Tagen gefagt:

"Bobne und Webalter find beute in Amerita höher, als fie jemals borber gemejen find. Dan tonn nicht erwarten, bag bie Brofperitat in bemfelben Dafe anhalt, wenn ber Friebe wieberfehrt, und wenn bie unausbleibliche Bieberanpaffung ber Induftrieen fich boll-

Co marnie ber Mrgt, einer ber beften und guverläffigften, bie es heute gibt, einer, ber bem Batienten ficher nicht unnötige Beforgnis verurfachen wirb.

Aber er hat auch gugleich bie Mebigin berichrieben, bie bor ben ichablichen Ginfluffen ber Radmirtungen ber Rrantheiten fcuben tann und fcbugen muß: Sammelt Rrafte für bie Beit, in ber fie nötig fein werben. "Jeber Dollar, ber jest gefpart wirb, wirb bas boppelle bes febigen wert fein, wenn ber Friebe tommt. Wer heute nicht fpart, ben mag es paffieren, bag er bem Sturm ungefcubt entgegengeht, ber mit bem Grieben tommen mag.

Db wir fparen tonnen, wenn wir wollen? Berehrte Leferin, ba wir einmal unter uns find, Gie und ich, ba brauchen wir uns ja wohl gegenfeitig tein X für ein U borgumachen. Gure, fonnen wir. Um neuen Sut, am neuen Belg, an ben neuen Schuben, am well wir wollen nicht weiter geben, ber Ber Gatte tonnte gufüllig mitlefen. Gine Rleinigfeit jebe Boche, einen Dollar ober almei, ben tonnen bie menigften bon uns nicht beifeite legen. Wir tuns ja fonft. Bober lamen benn bie berichiebenen Ertrabollars, bie wie haben, wenn wir fie brauchen? Und bie wir uns nicht erft geben laffen muffen?

Alfo wirb find einig baritber, bag wir für bie Beit nach bem Friebensichluß fparen muffen und fparen wollen und fparen werben. Richt mabr? Run muffen wir uns noch barüber berftanbigen, mas wir mit ben Erfparniffen machen, wie wir ffe am beften aufheben und am porteilhafteften anlegen,

Bir brauchen eine Unlage, bie erftens uns bas Beifammentum ber Erfparniffe leicht macht; bie zweitens ficher, abfolut ficher ift, benn wir wollen uns nicht plötlich um bas Refuliat unferes guten I ihre Früchte tragen wirb.

borteilhaft ift; und bie es uns viertens und lettens jebergeit ermöglicht, unfer Belb wiebergubefommen, wenn wir es einmal unberhoffter Deife bringend brauchen follten. Go etwa wie bie fos genannte "Endowment Polich", für bie wir bei ber Berficherung begablen.

Das Beifammenfein ber Dollarbills ober Zweibollarbills ober wiebiele immer wir jebe Boche gurudlegen fonnen, fann natürlich nicht leichter geschehen, als wenn wir eben jebe Woche gerabe fo biel auf unfere Unlage abzahlen, wie wir aufbringen tonnen. 3meitens: es gibt feine ficherere Spoothet als eine auf bie Bereinigten Staaten, und fein Bas pier wird fo ficher voll begahlt, wenn es fällig ift, wie ein Coulbichein ber Bereinigten Ctaaten. Drittens: Biereinbiertel Progent Binfen und Befreiung bon allen möglichen Steuern, bie auf anbere Babiere gegahlt merben muffen tonn ficher nicht unborteilhaft genannt werben. Biertens: Reine Snpothet, feine Attie, tein Bond, feine Schulbberichreibung tann fo leicht gu barem Gelb gemacht ober "berfeht" werben, wie ein Bond, filr ben Ontel Cam im namen bon mehr als bunbert Millionen Meniden und mit unmegbarem Reichtum an Befit garantiert.

Alle biefe Borteile bietet bie Unlage unferer nun einmal beichloffenen Erfparniffe - bon benen ber Bert Bemahl ober ber Berr Bapa nicht einmal etwas ju wiffen braucht - in Bonbs ber vierten Freiheitsanleife, bie jest bertrieben wirb. Wir haben es biesmal abfichtlich unterlaffen, auf bie patriotifche Pflicht bingutveifen, bie natürlich ber größte Unfporn gur Forberung biefer Anleibe ift. Die ift felbstverftanblich. Wir haben nur zeigen wollen, bag es biejenigen, bie nur wenig haben unb berdienen, fich felbft vielleicht einmal berglich banten werben, baf fie Ontel Cam ihr Belb gelieben haben. Wir baben zeigen wollen, bag es, gang abgefeben bom patriotifden Intereffe, für ieben einzelnen notwenbig ift, fest gu fporen, und borteifhaft ift, bie Erfpara niffe in Bonbs ber vierten Freiheits anleibe angulegen.

Wir hoffen aufrichtig, baf uns bas gelungen ift, und bag bie Erfenntnis





Onkel Sam's Nationalgetränk.



Mus bem Blattergrun ber Beinlaube ! wirten bie reifen Trauben. Die Sautfrau fieht mit Stolg und Freube bie lippige Fille ber Beeren und bentt babei an ihren fleinen Budervorrat, ber ihr nur ein Heines Quantum Belee unb Jam einzumachen gestattet. Gie erwägt bie Möglichteit hausgemachten Rebenfaftes, ber ein gutes und gefundes Be-trant, auch obne Buder, gibt.

Die Berftellung ift nicht fchwieriger als bie irgenb eines anberen Fruchlaftes, und mer im Ginmachen bemanbert ift, wird mit beftem Gelingen auch ben beliebten "Grape Juice" eingutochen berfteben. Mur reine, gefunde, reife, jeboch nicht überreife Trauben tommen bagu in Betracht. Die Beeren merben gerbrudt und ausgepreßt, entweder mit paffenbem Gerat mit ber hand ober bei großen Mengen mit einer Cibermuble, Bill man nur leicht gefarbten Gaft haben, fo muß man bie gerbriidten Bres ren in einem reinen, gut ausgemafchenen Bentel, ber aufgehangt und feft gufam. mengebreht wird, auspreffen. Den gewonnenen Saft ethigt man in einem Doppeltoder ober einem Befag, bas bie- | fiegelt. Es follen nur neue Bfropfen,

In einer mebiginifchen Beitfcheift

lefen wir bie tröftliche Mittellung, baf

fich frog ber Roblentnappheit viele ber

mit Recht gefürchteten Erfaltungstrant-

beiten burchaus bermeiben laffen. Bas

ba gefagt wirb, ift ja Allbefanntes, aber

nur ju oft immer wieber Bergeffenes;

barum fei es ber Sauptfache nach bier

ber Aufmertfamteit bes Lefees empfoh-

fem gleichkommt, a. B. einem Topf, ber in ein anberes mit beifem Baffer gefülltes Befaß gestellt wirb, auf 180 bis 200 Gr. Fr. Die Temperatur barf niemals höber fein und ber Gaft auf teinen Fall in's Roden tommen. Ratfam ift es, fich babei eines Thermometers gu bebienen. Sat ber Gaft ben erforberlichen Sibegrab erreicht, fo fcuttet man ihn fogleich in eine Glasfchale ober eine emaillierte Schliffel und lagt ihn 24 Stunden fiehen und Haren. Wieber abgegoffen, fiftriert man ihn burch mehrere Flanelibeutel bon breiediger Form folange, bis auch nicht mehr bas geringfte Partifelden fich zeigt und ber Gaft rein und tlar ericeint. Man füllt ihn nun in reine Flafden, boch nicht gang boll, bamit fich bie Gluffigteit beim Erhiten behnen tonn.

Gin guter Erfat für bie fauflichen Sterilifier-Apparate ift ein Bafchteffel mit bunner Bretteinlage, Sierein mer-ben bie Glafchen gestellt, Baffer aufgegoffen, bis es an ben Sals ber Flafchen heranteicht, bann erhitt und ins Rochen gebracht. Die Flafchen werben nun berausgenommen, fest berforft und ber-

bie füchtig gebrüht wurben, berwenbet merben.

Die icone rote Farbe bes "Grape Juice" wird ergielt, wenn bie gerbrudten Beeren erft in einer Temperatur bon 200 Gr. Fr. erhibt merben, bann burd ein reines Tuch ober Beutel ablaufen gelaffen, ohne jeben Drud, und ber Saft gum Rublen und Rlaren beifeite geftellt wirb. Die nachfolgenbe Behandlung ift bie gleiche, wie im Borbergehenben.

Biele Leute nehmen fich nicht bie Milibe, ben Gaft, nachbem er getlart ift, auch noch ju fillrieren, fonbern fterilifieren bie eingefüllten Flafden, berfiegeln fie und ftellen fie in aufrechter Lage an einen Ort, wo fie ungeftort verbleiben. Beim Gebrauch wirb bann einfach ber Saft bom Bobenfat abgegoffen und wie üblich als Getrant ober gu Speifen bermenbet.

Ungegorener Traubenfaft halt fich, richtig gubereitet und luftbicht verichloffen, unbegrengt. Es ift jeboch ratfam, nur fleinere Flafden gu bermenben, ba angebrochene Flafchen wie bei altem Eingemachtem feicht in Garung "über-

Erhaltung der Lufte, ehe bu beigeft: reine, frifche Gefundheit.

Luft erwarmt fich foneller und anhals tenber. - Das Schlafsimmer beige nur Gur Bewegung im Freien fleibe bich ausnahmsweife. - Gebe nie mit falten -Gilgen gu Bett. - Gorge für warmen Bugboben (Unterlagen), benn biefer ift oft bis 10 Brab talter als bie Luft unter ber Stubenbede. Warmeausgleich im Rorper ift aber nötig. - Stubenmarme bon 12 bis 15 Grab Cerfius genilgt bei Bewegung. Stunbenlanges Stillfigen bagegen erforbert 15 bis 17. Grab Cel-

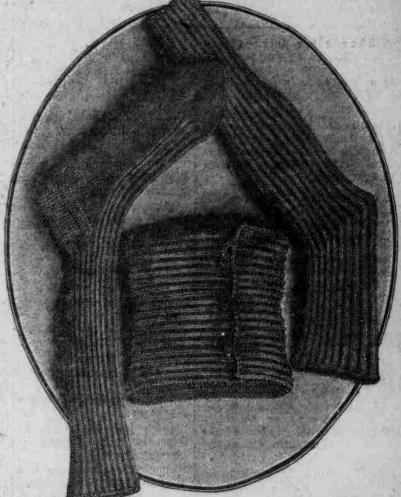
fius (eine Sanboreit über bem Fußboben

leicht an, bei langen Gigen im halbwarmen Bimmer warm. - Warmer Guf warmt ben gangen Rorper, Darum; Den Ropf halt' fühl, bie Guge warm, bas macht ben reichften Dottor arm. -Betampfe fteis talte und feuchte Guge, bann foutfit bu bich bor ben meiften Erfaltungstrantheiten und mancherlei anberen untlaren Befdmerben. - Trage

Stricksachen für unser Militär.

Die rafde Radlieferung bon warmen wollenen Belleibungsftuden an unfere tapferen, im Gelbe fiehenben Truppen wirb täglich jum bringenben Beburfnis, Infolgebeffen find gabireiche Silfs-Dr-ganifationen am Bert, Die Berftellung bon handgefiridten Gaden gu beichleunis gen. Durch bie Bernachläffigung ber Sanbftriderei in ben leuten Jahrgehnten ift vielen Frauen bie Tednit nicht fo geläufig, um felbftanbig einen gutfigenben, formeniconen Strumpf berguftellen, Wie befannt, peranbert fich in ber Stridarbeit bas Größenberbaltnis nach ber perfonlichen Arbeitsmeife, feft ober lofe, fowie auch Starte bes Materials und Berfgeugs. Es wird baber moglich, nach einer gugrunde liegenben Ertlarung mit Mennung ber Mafchengahl berichiebene Größenverhaltniffe gu ergielen. Beubten Striderinnen wird es leicht gelingen, felbitanbig Abanberungen in ber Arbeitsführung auf Grund ber Ertlarungen gu treffen. Dagegen arbeitet eine Unfunbige am beften que nadft eine Probe, wonad fie bie Arbeit 1

firiderei, Material; Gima 11/2 Unge weiche Stridwolle, Bertzeug: 2 ftate holgitridnabeln. 44 Dafchen bilben ben Unichlag für einen eine 16 Boll langen Streifen. Bei ber gleichfeis tigen Patentstriderei ift eine gerade Massidengahl erforberlich, bie burch 2 teils bar ift. 1. Reihe: Die 1. Masche abbeben (abh.), ben Jaben als Redis-umfdlag bor bie Rechtenabel legen unb bie nadfte Dafde abbeben, bie folgenbe DR. r. abftriden, bom * fortgefest wies berholen. - 2. Reibe und folgende Reis hen: 1. M. abheben, bann * bie in ber letten Reihe abgestridte M. mittels 1 Umschlags abh., bie nächte M. und ben Umidiag r. gufammenftriden, vom * forigefest wieberholen. Dan ftridt ben Salsichüber in 16 goll Lange. Den Ber-ichluß vermitteln 3 mittelgroße graue Gornfnöpfe. Man behafelt ben Danb bes Schübers burch feste Maschen und hatelt mabrent ber Arbeit, in Gegenüberftellung zu ben Rnöpfen, Defen, bie burch Luftmafden gebilbet und burch



fontrollieren fann. Unfere heutigen Musführungen zeigen einen langen Strumpf in Patentfriderei, einen fehr praftifchen langen Bulsmarmer mit Glenbogen und einen Salsichuter, ber mancher Erfaltung, von ber bie Golbaten gerabe bei jegiger Witterung bebroht find, borbeugen wirb.

Den langen Bulsmarmer beginnt man mit einem Unichlag bon 84 Dafden, bie auf vier Rabeln verteilt merben.

Dann ftridt man in 4 Boll bobe in ber Runbe je 2 r., 2 L. Run folgt bas Ginftriden bon Silfsreiben für ben Ellenbogen, Man beginnt bie 1. Nabel mit 2 r., 21., 2 r., w., hebt bie 1. Dt. I. ab und ftridt gurildgehend liber 9 DR. w., hebt bie 1. Maide ab, firidt bis gum 1. Wenben und über bie beiden folgenben D., w., uff. in bin- und gurudgehenben Reihen, wobei man immer nach zwei weiteren M. gwifden je 2 r. und 2 1. wendet. Gind alle D. bis auf 10 DR, aufgenommen, fo ftridt man meiter in ber Runbe, eine 8 Boll lang, bom Ellbogen gerechnet bis gum einmaligen Abnehmen für bie Berengung bes Unterarmes, Diefes gefchieht burch # 2 Rechtsmafchen r. afmftr., 2 1., 2 Rechtsm. r, simfir,, bei ber folgenben Runbe bie gufammengeftridte Rechtsm. mit ber folgenben Lintom, t. afmftr. Dann folgen noch in etwa 31/2 Boll Lange 2 t., 2 f. bis gum Daumenichlig. Diefer wirb gwifden 2 Rechtsm, unter ber Berengung ber Ellbogenbeuge gearbeilet, nämlich in bin- und gurudgebenben Reiben (2 Boll boch). Dann ftridt man in ber Runbe, 11/2 Boll hoch, im Steifenmufter 2 r., 2

meites, berbes Schuhmert und bide, mollene Strumpfe, Fehlenbe Doppelfohle erfege burd bide Gintagefohlen. - Enge nie Bug ober Unterfchentel ein, fonft ftodt ber Blutumlauf.

I, und fetiet guleht bie DR, ab.

Leben ift Bewegung. - Rraftige Bewegung in freier Luft ift ber befte Blutberteiler, ber befte Barmeregulator, ber gefündefte Ofen. - Minbeftens einen Tag in ber Woche wibme einem traftle ben, weit ausgebehnten Dariche. - Eltern und Behrer, achtet mehr als bisher auf biefe Fragen, namentlich auf bie Bufpflege. Dielbegügliche Mangel lofen nicht felten unbehagliche, ja qualenbe Rörperguftanbe aus, bie gu Unfleig, Un. luft und Berftreutheit führen. - Die befte Abbartung: Gid nicht bermeich. lichen! Beffer ein Conupfen als bie emige Cheu bor ibm.

Die benfenbe Frau foll nicht immer bie meiften Bebenten haben.

Aufrichtig gu fein, tann ich berfpreden, unparteiifd ju fein, aber nicht.

eine gurudgebenbe Reibe feiter DR. gefichert werben. Die Emjernung ber Defen ift ben Rnopfen angupaffen.

Gefiridter langer Strump mit gemuftertem Fugblatt. Material: 1/2 Bfb. melder Militatwolle. Wertgeug: 5 ftarte Ctahlftridnabeln, 84 gleichmäßig berteilt. Donn ftridt man in 8 Roll Lange bas Streifenmufter 2 r., 2 I, bis gum Abnehmen. Diefes atfdicht wie folgt: * 2 m D. r. afmftr., 2 M. I., 2 t. DR. gimftr. Bei ber folgenben Runbe bie gufammengeftridte Rechtsmafche mit ber folgenben Lints. mofde r. afmftr. und bie 2. Lintem, mit ber nächsten gufammengeftridten Dt. t. afmitt. Dann in etwa 41/2 Boll Lange 2 r., 2 1, bis gum Beginn ber Ferje

Ausführung ber boppelten Gerfe in feinem Streifenmufter. Man teilt 40 M. für bie gerfe ab und beginnt auf 2 Lintom. 1. Reihe: * 1 DR. r. (abheben), 2 M. I., 16mal abwechjelnb 1 M. abheben, 1 M. abstriden, für bas Manbon 2 M. I., 1 t., wenden. - 2. Meiße: 1. M. abheben, 2 r., 32 I., 2 r., 1 I., menben und bom * fortgefest wies berholen. Roch beffer ift bie boppelte Ferfe im Gittermufter, für bie man bie 1. Reibe, wie oben beidrieben, und bie 3. Reihe berfett ftridt, inbem man bie DR. iiber ber in ber 1. Reibe abgeftridten DR. abhebt. Sierburch entfleht ein fehr bichtes, gitterformiges Dufter. Man ftridt 18 Rahtchen (36 Reihen) und beginnt bann mit bem Rappchen (Ferfendhug). Man ftridt bie 1. Rabel (20 D.) im Mufter wie bie Ferje und bon ber 2. Rabel 7 M., bann 2 M. r. gimftr. 1 M. r., w., 1 M. I. abheben, 8 I. und bon ber 2. Rabel 7 I., bann 2 I. simftr. 1 1., wenben. Run arbeitet man bas Mufter und ftridt je bie DR. nach bem Abnehmen mit ber folgenben DR. aufammen, 1 M. nach, bis alle M. beiberfeits abgenommen finb.

Bierauf werben bie 18 Ranbmafchen beiberfeits ber Gerfe aufgemafcht, bann ftridt man in ber Runde weiter, namlich bie beiben vorberen Rabeln wie ben Schaft abwechfelnb 2 r., 2 L und bie beis ben anberen Rabeln glatt r. bie neuaufgenommenen Dt. finb bei ber erften Runbe berichrantt abguftriden. Bei ber nadften Hunbe beginnt bas Abnehmen bes 3widels, nämlich am Unfang ber 1. Berfennabel mit abbeben, abfiriden, übergieben und am Enbe ber 2. Werfennabel burd 2 M. r. afmftr. Rach jeber Reihe abnehmen wird eine Reibe glatt r. bar-Uber geftridt. Dan nimmt fo lange ab, bis noch 18 M. auf beiben Rabeln übrig find. Run ftridt man in etwa 4 Boll Lange weiter, nämlich bie 2 porberen Rabeln abwechfelnb 2 t., 2 1., und bie 2 übrigen nabeln glatt t. Dann folgen noch 5 Reiben glatt r. auf allen 4 Rabeln, bis gum 1. Abnehmen. * 2 IR. por ber Rabel r. gimftr., bie beiben 1. DR, ber folgenben Rabel abbeben, abftriden, übergieben und bom * breimal woh. Run folgen 6 Reiben t., 1 Reibe abn., 5 Reihen r., 1 Reihe abn., 4 Rei. ben rechts, 1 Reihe abn., 2 Reihen r., 1 Reihe abnehmen, guleht in jeber Reihe abn, und bie legten 4 DR. gufammen.