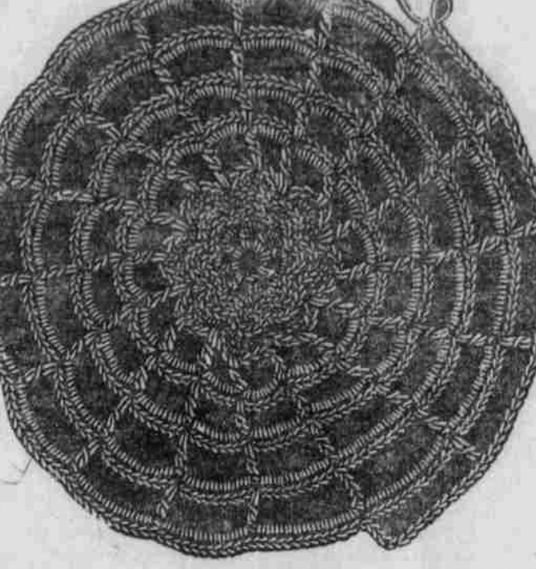
Küchenzettel für eine Woche.

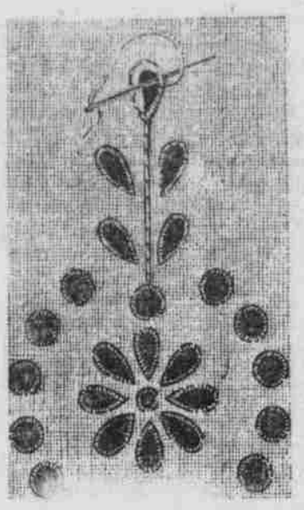
[illegible]

Servietten-Decke und runde Decke

[illegible]



Serviettenecke und runde Decke mit Lochstickerei und [illegible] gehäkelten Mustern.



Arbeitsmuster zu obiger Abbildung.

Gesundheitskuren im Frühjahr.

Im Frühjahr geht im Organismus des Menschen eine Umwälzung vor sich, und es wird da der Blutreinigungsprozeß von den Frauen gern durch eine Schönheitskur unterstützt. Es kommt die sogenannte Frühlingsmüdigkeit, die Menschen werdenden schlaff und blaß und zugleich grillig und reizbar. Es darf diese Müdigkeit nicht einfach durch Aufbieten von Willenskraft bezwungen werden. Das Gesicht bekommt dadurch einen abgespannten, gequälten Ausdruck und erscheint um Jahre älter. Man nehme sich Zeit und versuche zwischen zwei und vier Uhr eine halbe Stunde, am besten eine volle, im verdunkelten Zimmer zu schlafen. Jedenfalls lege man sich bequem nieder und schließe die Augen. Nach wenigen Tagen schon wird die große Mattigkeit weichen. Der Mensch braucht eben ein gewisses Quantum Schlaf. In der Kindheit ist es am größten, in mittleren Jahren läßt es nach, im Alter steigert es sich wieder. Ist das Maß von Muskel- und Nervenenergie erschöpft, fühlt man Müdigkeit und Ruhebedürfnis, so ist es ganz verkehrt, sich mit Gewalt wach zu erhalten. Nicht umsonst hat der Lebensweise Franklin uns die Lehre gegeben: „Gehe früh zu Bett und stehe früh auf, dann wirst Du gesund und klug." Wie das frühe Niederlegen, ist auch das frühe Aufstehen der Gesundheit zuträglich. Es ist wunderbar, wie frisch sich derjenige fühlt, der kein Langschläfer ist, der, sobald er wach, sich schnell vom Bett trennen kann, während andere noch lange liegen bleiben, um im Halbschlummer hinzudämmern.

Die scharfen Winde sind ferner dem Teint außerordentlich schädlich. Man kann der Einwirkung durch leichte Einreibungen von Creme und einem Hauch dieser Weise kann man beginnenden Sch[illegible] Kopfweh beseitigen. Diese natürliche Art der Schönheitspflege zaubert rosige Frische auf farblose Wangen und verleiht matten Augen neuen Glanz. Es müssen die Athemübungen aber längere Zeit fortgesetzt werden. Man ziehe die Schultern zurück, kreuze die Arme auf dem Rücken, hebe den Kopf leicht, indem man ihn etwas nach rückwärts beugt, und mache so bei lockerer Kleidung langsame, tiefe Einathmungen und nach kurzer Pause eine langsame, gründliche Ausathmung. Am besten sind die Athemübungen im Freien, gleichviel, in welcher Jahreszeit. Die Lungenspitzen, die bei vielen Menschen sehr wenig athmen und deshalb zuerst erkranken, dehnen sich so wieder gut aus. Eingesunkene Stellen wölben sich wieder. Mit der Steigerung der Sauerstoffaufnahme und Kohlensäureabgabe nimmt das Wohlergehen und das günstige Aussehen von Woche zu Woche zu. Alle Funktionen, zumal die der Verdauung, werden reger, was wieder wohlthätig auf das Gesammtbefinden zurück wirkt. Das ist ja auch der große Nutzen der kalten Abreibungen, des Schwimmens, des Bergsteigens, der Turnübungen, des Rudernes und der Bewegungsspiele, daß die Betreffenden tief athmen lernen. Es ist eine wahre Freude, junge Damen zu sehen, welche systematisch einem gesunden, vernünftigen Sport huldigen, der Lunge und Herz in tüchtiger Aktion erhält.

Einfaches Kandiren von Apfelsinenschalen.

Apfelsinen kommen, wenn auch in geringerer Menge, so doch noch immer auf den Markt. Man sollte die Schalen nicht fortwerfen, sondern auf folgende einfache und billige Art kandiren. Gleich beim Schälen der Apfelsinen schneidet man die Schalen der Länge nach vier- oder mehrmals durch und theilt sie dann nochmals, um zierliche schmale Schnittchen zu erhalten. Dann legt man diese in ein sauberes Gefäß und bedeckt sie mit Wasser, dies bis zum nächsten Tage stehen lassend. Die Schalen werden nun gut gereinigt, dann gießt man das Wasser ab und ersetzt es durch frisches, mit dem man die Schalen unter Zusatz von etwas Zitronensaft recht weich kocht, was 1—1½ Stunden dauert. Auf einen Durchschlag zum völligen Abtropfen gebracht, werden die Schalen dann in eine tiefe saubere Schüssel gethan und so viel Kochzucker darüber gestreut, daß sie völlig damit bedeckt sind. Man rührt öfter um und läßt die Schüssel verdeckt bis zum anderen Tage stehen, um wieder mehrmals umzurühren. Sollte sich viel Zuckerflüssigkeit gebildet haben, gieße man sie ab, sie läßt sich zu Kompott verwenden. Nach 1—2 Tagen hat sich die anhaftende Zuckerflüssigkeit auch schon so in die Schalen hineingezogen, daß diese, wie kandirt erscheinen und, sobald sie trocken sind, zum späteren Gebrauch in eine Schachtel gefüllt werden können.

Der hawaiische Hohlspiegel.

Novelle von **Paul Rosenhayn.**

[illegible]

Auf einen Durchschlag zum völligen Abtropfen gebracht, werden die Schalen dann in eine tiefe saubere Schüssel gethan und so viel Kochzucker darüber gestreut, daß sie völlig damit bedeckt sind. Man rührt öfter um und läßt die Schüssel verdeckt bis zum anderen Tage stehen, um wieder mehrmals umzurühren. Sollte sich viel Zuckerflüssigkeit gebildet haben, gieße man sie ab, sie läßt sich zu Kompott verwenden. Nach 1—2 Tagen hat sich die anhaftende Zuckerflüssigkeit auch schon so in die Schalen hineingezogen, daß diese, wie kandirt erscheinen und, sobald sie trocken sind, zum späteren Gebrauch in eine Schachtel gefüllt werden können.

— Der Pariser „Matin" hat eine deutsche Marke mit dem Aufdruck Schweiz abgebildet. In einer Briefmarkenausstellung, die ein Herr Melville in London veranstaltet, ist sogar eine deutsche Welteroberungsmarke zu sehen, nämlich eine deutsche Marke mit dem Ueberdruck „Die Welt" (!). Selbstverständlich beruhen alle diese Freimarken auf Fälschungen und ein holländisches Blatt hat bereits mit Recht bemerkt, sie zeigten, daß die Dummen in der Welt nicht alle würden.