

PRAKTYCZNA GOSPODYNI

wychodzi w każdy czwartek jako dodatek do „Nowin”

wraz z Biblioteką powieściową „NOWIN”

- Romans i powieść -

10 tomów rocznie.

Mody paryskie na lato.

(Do ilustracji).

Ilustracja, obok zamieszczona, przedstawia dwa eleganckie paryskie modele na lato.

Pierwszy (po lewej ręce) z tafty w deseń (obecnie modne są desenie „bułgarskie”) i białego muslinu jedwabnego. Pasek czarny aksamitny. Kotnierz haftowany.

Obok (po prawej ręce) widzimy suknię z krepy wełnianej, równie bardzo modnej. *Fichu*, obszyte koronkami, może być sporządzone z tiulu albo tak samo z krepy.

Z królestwa mody.

Co jest „do twarzy”?

Filozof grecki, określający kobietę jako „stworzenie, które nad wszystko kocha „zdobę”, zamierzał zapewne być sarkastycznym, a powiedział właściwie tylko — prawdę. Wszak żadna z cór Ewy chyba nie zaprzeczy, że zawsze dąży do tego, by wyglądać możliwie najlepiej, a u wielu, wielu z nich zamiłowanie stroju przechodzi wprost w namiętność.

Ale niech każda pani pamięta, że można być ubraną „modnie” i „strojnie”, a przecież... być daleką od tego, co się nazywa estetycznym wyglądem.

Jako najlepszy punkt wyjścia może służyć jedynie zasada: „moda jest dekoracją; stosuję ją też zawsze do swego własnego typu”. Dlatego nie należy bezwzględnie i bezmyślnie ulegać prądowi mody. I w zakresie mody, która ma być „do twarzy”, muszą królować indywidualność i estetyka.

By zaś kobieta mogła dla siebie znaleźć strój indywidualny, najwięcej „twarzowy”, musi przede wszystkim znać swą figurę, swą twarz, wogóle całą swą postać — a więc studyować ją. Zadanie to nie jest chyba trudne, któraż z pań bowiem, dbających o swój wygląd, dawno już tego nie dokonała we wszystkich szczegółach?

Jest też parę ogólnych, uznanych prawideł. Czy może np. osoba okazałych kształtów, a niewielkiego wzrostu, wygląda dobrze w krótkim kostymie, oraz kapełusz z wysoką kitą? Twarz np. szeroka, nie sprawi znów miłego wrażenia w maleńkim fasonie kapelusza, który tę szerokość właśnie odsłania i uwydatnia, podczas gdy duży, o wielkim rondzie kapelusz ze stosownym przybraniem, „zmniejszy” ją znacznie. Do małych, drobnych twarzy nadają się natomiast wszelkiego rodzaju toczki, „bretonki”, „grzybki” i t. p.

Nad wyborem koloru toalety również



Człowiek a życie długie.

Człowiek nie dostał przywileju na długie życie; żyje krócej od wielu innych stworzeń, choć chętnie nazywa siebie „królem stworzenia”. Żyje krócej od wieloryba, słonia, krokodyla, sokoła i t. d. Przykłady długowieczności stwierdzonej dociągają najwyżej do 125 lat; rozumie się, są to wyjątki nad wyjątkami. A jednak, teoretycznie rzecz wzięwszy, człowiek powinien żyć 100 lat przynajmniej. Długość życia równa się pomnożonemu przez 5 okresowi wzrostu, a człowiek wszak dojrzeja mniej więcej w 20 roku życia.

Mieszkaniec Europy żyje przeciętnie 40 do 45 lat i to już jest cyfra wysoka. Dawniej bywało gorzej. Postęp kultury i higieny wywiera tu niewątpliwie wpływy dodatnie. Na schyłku XVIII wieku długość

pielgrzymki doczesnej wynosiła przeciętnie 30 lat; jeszcze w połowie zeszłego stulecia 37 lat zaledwie. Tej dość wybitnej na korzyść naszej różnicy nie należy jednak brać dosłownie i różnym na przyszłość oddawać się na przyszłość nadziejom. Na średnią 45 lat — składają się warunki uboczne, jak mniejsza śmiertelność niemowląt, rzadkość chorób nagminnych, a nawet zmniejszenie się przyrostu ludności w krajach niektórych. Bądź co bądź pewnem jest, że przeciętny osobnik społeczny żyje dłużej, niż jego poprzednik.

Przykłady długowieczności zdarzały się jednak i w czasach bardzo dawnych. Katon żył 95 lat, Heraklites 96, Djogenes 90. Starożytni filozofowie i uczeni wyróżniali się sędziwością swą, niewątpliwie dzięki powściągliwemu trybowi życia. Dopiero w wiekach średnich ród marnieje na skutek barbarzyństwa i nędzy, po upadku grecko-

rymskiej cywilizacji. Długość życia ludzkiego zaczyna wzrastać dopiero od XVI wieku, naturalnie bardzo stopniowo i powoli.

Biorąc na ogół, kobiety żyją dłużej od mężczyzn. Stuletnich staruszek można zawsze naliczyć więcej, niż siorców stuletnich. Zależy to od spokojniejszego, prawidłowego trybu życia niewiast, nieodbywania służby wojkowej i nie tak ciężkich (mówi się wogóle) wysiłków w walce o byt. Niebezpieczeństwa, z porodami wiążące się, nie dorównują w sumie swej niebezpieczeństwu żywota męskiego.

I rodzaj zajęcia, jak się zdaje, nie jest bez znaczenia. Rolnicy i wogóle wieśniacy żyją dłużej od przemysłowców, rzemieślników i mieszkańców miast. Do odporniejszych należą również osoby duchowne. Uczony pewien utrzymywał, że o ile człowiek pragnie żyć długo, powinien żyć, jak czo-

należy się zastanowić. Niektóre, ogólnie lubiane barwy nie są jednak dla wszystkich stosowne. N. p. pewien nowelista twierdzi, że blondynka w popielatej toalecie czyni na nim wrażenie gołębiczy, brunetka zaś przypomina wówczas... popiół. Spostrzeżenie dość komiczne — ale wcale trafne. W kolorze białym do twarzy będzie osobom o bladoróżowej, kolor bladonieemiecki stosowny jest tylko dla blondynek, żółty i pomarańczowy we wszystkich odcieniach dla brunetek. Liliowy w dzień świetle pięknie stroi blondynki, wieczorem najodpowiedniejszy jest dla brunetek i szatek. Należy też pamiętać, iż nie każda blondynka ma właściwą, różową cerę, nie każda brunetka jest smagłą — i uwzględnić przedewszystkiem kolorytę cery. Na ogół kobiety, nie posiadające białej cery, powinny wybierać kolory żywsze, zdecydowane, a „jasno-licie” barwy delikatne, niepewne, o subtelnych tonach. Blondynki o cerze bladej, mizernej, bez rumieńców, powinny unikać kolorów szarawo-brązowych, „drap” i wogóle odcieni żółtawych, przy których wyglądają nader niekorzystnie.

Zadne jednak przepisy i wskazówki zastąpić nie mogą wrodzonego poczucia piękna, które kobiecie jest tak potrzebne i czyni ją tak powabną i miłą. Dar ten powinna też kobieta (jeżeli go posiada) objawić we wszystkim, cokolwiek czynić zamierza, a przedewszystkiem we właściwym oświetleniu swej własnej postaci, a wówczas będzie rzeczywiście potwierdzeniem śmiałego zdania, iż „kobieta dobrze ubrana, to poemat!” — jak się wyraził pewien entuzjasta.

Praktyczne rady i wskazówki.

Jak kwiaty ucięte w świeżości utrzymać?

Kwiaty, których natura nam znowu obfitość dostarcza, można utrzymać przez dłuższy czas w stanie świeżości i uchronić przed zwiędnięciem, gdy się je po ucięciu wstawia w wodę, w której rozpuściliśmy w równych częściach trochę cukru i soli. Trzeba też co dzień rano ostrym nożem ucinąć kawałek łodygi. Postępując w ten sposób, możemy kwiaty długo utrzymać w wazonie.

Przeciw komarom najskuteczniejszym środkiem są różne substancje wonne. I tak, nacieranie się esencją miętową chroni dość

dobrze od ukąszeń różnych owadów. Także niektóre rośliny, jak eukaliptusy, a z naszych mięta, macierzanka, mają tę własność, że zawierają olejki eteryczne, odstraszaające komary i muchy. Znaną jest rzeczą, że wszystkie niemal owady starannie unikają konopi, wysiewanie więc tej rośliny byłoby — wraz z osuszeniem bagnistych stawów i wycinaniem zarośli — bardzo pożądane, gdyż przyczyniłoby się znacznie do wytrzebienia komarów, będących, jak wiadomo, rozsądnikami malaryi.

Przepisy kulinarne.

Kartofle zapiekane mięsne. Kartofle ugotowane i przyrządzone jako purée, to jest przefasowane, potem utarte z trochę dobrego masła i mleka, rozciągnąć na patelni dość grubo wysmarowanej masłem, a kto lubi to i smalcem. Na tę półcalową warstwę kartofli nałożyć farsz z mięsa, przyrządzonego jak na pierożki, do tego można dodać jajko twarde posiekane, trochę grzybów miękko odgotowanych i posiekanych, soli, białego pieprzu do smaku. Na tę mięsna przyprawę rosmarynową na cal grubo, dać znowu warstwę purée z kartofli, równo ułożyć i zapiec w piecyku; podaje się albo na tej samej patelni, albo na wyłącznym do zapiekania rondelku o 2-ch uszach. Do tego można dodać sos cebulowy ostry, kaparowy, korniszonowy lub ogórkowy.

Kartofle faszerowane. Duże, gładkie kartofle obrane obgotować, po wystudzeniu wydrążyć, środki te przetrzeć przez sito, dodać żółtko, osolić, dodać sporo białej, obgotowanej cebuli, usmażonej w maśle, o-pleprzyć i tym farszem nakładać kartofle — wstawić w piecyk, podłożywszy łyżkę masła na patelnię i piec do zrumienienia.

Zakąska z kartofli na gorąco. Ugotować kilka kartofli z solą ale nie rozgotować — najpewniej jest obrane kartofle surowo pokrajać w niewielką kostkę i osolone ugotować — głęboki rondel wysmarować masłem i układać warstwami kartofle, które suto posypać serem holenderskim, na to położyć kawałek masła, łyżkę śmietany i znów kartofle, toż samo powtórzyć naprzemian — na wierzchu położyć dużo sera, masła i śmietany — postawić do piecyka, żeby się dobrze podrumieniło — podać na gorąco, jako przekąskę.

dzono dalej, że ludzie olbrzymiego wzrostu i atleci przeciętnie żyją krócej od ludzi niskich i zbudowanych średnio.

Ale, zapyta kto, czy warto znów tak bardzo ubiegać się o życie długie, o ten wiek sędziwy, czy warto stawać się ciężarem sobie i drugim, być wystawionym na lekceważenie bądź szyderstwo ludzi złośliwych, często na łaskę lub nie łaskę? Niewątpliwie bezsilność fizyczna jest rzeczą bardzo przykłą. Nie należy jednak utożsamiać wieku późnego z bezsilnością w każdym poszczególnym wypadku. Wyjątków z zasady tej daby się przytoczyć wiele. Tu wystarczy ich kilka.

Ze statystyki odnośnej dowiadujemy się n. p., że niejaki Thomas Parr w 121-ym roku życia miał wszystkie zęby i mocny organ głosu; miał 102 lat lata, gdy zaskarżono go do sądu o usiłowane zgwałcenia. Akrobata angielski Henry Johnson zaniechał trapezu, popisów i ćwiczenia dopiero 99 roku życia. Amerykanin Radgolin zmarł, mając 114 lat, opiekowała go wdowa 30-letnia, trzecia z kolei żona, która, jak twierdziła sama przynajmniej, miała z nim pożycie całkiem szczęśliwe. Niejaki znów François Noaille (zmarł w 119-ym roku życia) miał potomka, będąc już starcem stuletnim.

Mentzelius przytacza dzieje starca pewnego, z narodowości Węgry, który, pragnąc dostać się do szpitala, odbył pieszo 48 kilometrów drogi, a liczył sobie 109 lat wieku. Głośny chemik francuski Chevreuil, będąc starcem stuletnim, godzinami pracował codziennie w laboratorium i t. d. Zatem

(Odpowiedź dla W. P. Maryi Müllerowej. w Milówce).

Zupa „nie” na mleku. Na pół garnca niezbieranego gotującego się mleka, wziąć 6 żółtek, rozbić je mocno ze szklanką cukru, wlać kieliszek zimnego mleka, a gdy mleko się zagotuje, wlewać ciągle mieszając do żółtek, rozgrzać na ogniu, uważać żeby zgęstniało, ale się nie zagotowało, bo się żółtka zwarzą, włożyć kawałek cynamonu lub wanilii i trochę tureckich rodzyneków. Białka zaś ubić na pianę, wysypać parę łyżek cukru, wymieszać i ugotować jak kładzione kluski na gotującym się mleku przed zaprawieniem zupy żółtkami, wyjawszy je łyżką durszlakową do wazy. Zrobioną zupę wynieść do piwnicy dla ostudzenia.

Podaje się ją na zimno. Dzieci bardzo lubią tę słodką zupę. Ale panom nie bardzo smakuje.

Obiady gospodarskie.

Dyspozycje na tydzień z uwzględnieniem pory roku.

Niedziela 11 maja.

Zupa rakowa. Kurczęta z salata i młode ziemniakami. Krem waniliowy.

Poniedziałek 12 maja.

Zupa tak zwana nie na mleku (zimna). Poledwica z czerwoną kapustą i ziemniakami przysmażanymi. Kompot ze śliwek.

Wtorek 13 maja.

Barszcz czysty z pasztecikami z mózdzku. Roast-beef z kartoflami i salata zieloną. Galareta malinowa.

Środa 14 maja.

Zupa grochowa na wędzonce. Sztuka mięsa z garnunkiem z jarzyn. Ciastka kruche.

Czwartek 15 maja.

Bullon z grysikiem. Pieczeń cielęca z salata. Szparagi. Krem śmietankowy z czekoladą.

Piątek 16 maja.

Zupa z suszonych owoców. Łazanki z serem zapiekane. Szpinak z jajami. Racuszki z sosem.

Sobota 17 maja.

Zupa szczawiowa z jajami. Kotlety cielęce z mizerią i młode ziemniakami. Kompot z moreli suszonych.

Odpowiedzi redakcyi.

(Wnej Pani M. M. w Milówce). Okładkę „Pan Józef Rouletabille u cara” wysłamy W. Pani za dni kilka. Cena jej wynosi 20 hal., koszt przesyłki 20 hal., razem 40 h., które prosimy załączyć do prenumeraty w następnym miesiącu.

„Pan Józef Rouletabille” wyjdzie za kilka dni w książce.

wiek ubogi. I to jest wielka prawda i... zapoznana, jak wszystkie wielkie prawdy na świecie. Osobiście sądziłbym, że niejedzenie obiadu codziennie jest dla długiego pożyteczniejsze od „regularnego” obiadowania codziennego. Dogadzanie żołądkowi i podniebieniu, nie mówiąc już o innych zbytkach, nie wydłuża życiowej mety, raczej skraca ją; w tym stanie rzeczy wyróżniając człowieka społecznego pogoń za zyskiem, o ile chodzi o dłuższy i „lepszy” pobyt na ziemi — jest nonsensem. I w świecie literackim zauważa się nierówność okresów życia, zależna od rodzaju tematu, któremu dany pisarz poświęci się: romansopisarze, poeci i autorowie dramatyczni żyją krócej od historyków, filozofów, ekonomistów i t. d.

Życie długie wydaje się być również zależne od momentów dziedzicznych. Są rodziny, słynne z długowieczności swej; na to zwracają np. uwagę pilną Towarzystwa ubezpieczeniowe w pogoni za klientelą. Dalej, ważną jest rzeczą wiek rodziców dziecka. Do żyjących najdłużej należą osobniki z ojców od 25 do 40 lat życia i z matek od 25 do 35 lat. Mężczyzna powyżej lat 40 miewa często potomstwo chorowite i umierające wcześniej.

Dojrzewanie zbyt prędkie, biorąc na ogół, nie sprzyja życiu długiemu. Zbyt szybki rozwój władz intelektualnych i przedwczesne starzenie się — to dwa objawy, idące zwykle ręką w rękę. Żle też czynią rodzice, rozwój ten podniecając przeciążaniem nauką, nieraz z chciwości, byle zbonifikować na swą korzyść talenty syna lub córki. Stwier-

starość nie zawsze wiąże się z zupełnym upadkiem sił, czyli zgrzybiałością.

Z toku rzeczy nasywa się pytanie, czy można, badając tryb życia ludzi stuletnich, wyciągnąć wnioski, posiadać wskazówki, korzystne dla zdrowia i przedłużenia życia własnego; czy, słowem wskazówki takie mogą mieć wartość bezwzględną?

Otóż zdaje się, że nie. Szablonu, któryby jako tako ręczył za skutek, nie mamy. I drogą wywiadów nie można dotrzeć do jądra sprawy, te uczą bowiem, że każda prawie z osób arcysejdiwych miała swój system własny. Jeden ze starców był wegetaryaninem, drugi naodwrot lubił mięso; jeden pił wodę tylko, drugi wino, a trzeci nie gardził wódką; jeden wysypiał się długo, inny — zaledwie godzin kilka na dobę i t. d.

Przeprowadzona niedawno ankieta przez British Med. Association upoważniałaby do wniosku, że używający piwa i wina w ilości umiarkowanej żyją dłużej nietylko od pijaków, ale i abstynentów nawet. Życie siedzące, wbrew fatalnej opinii swej, niektórym nie skróciło życia bynajmniej. I papieros nie skrócił.

Streszczając się, możnaby tedy rzecz zamknąć w słowach następujących: dobrze jest żyć w zgodzie z wymaganiami higieny, ta jednak jest tylko czynnikiem pomocniczym. Zdaje się, że dla osiągnięcia wieku późnego niezbędną jest wrodzona predyspozycja pewna, czyli ów przysłowny... łut szczęścia.

Dr. Kazimierz Niedzielski.