

# Kacik dla pań pod redakcją p. FRANCINE

## Estetyka w stroju

Popelniamy jeden wielki błąd. Ubiieramy się estetycznie, kiedy idziemy na herbatkę, do teatru, do restauracji, starannie obmyślamy tuzetety wizytowe lub balowe — sukniom codziennym poświęcamy jaknajmniej czasu.

„To ma być suknia na codzień” — powiadamy prawie z pogardą, co tak brzmi, jakgdyby suknia ta mogła być byle jaka; nie chodzi nam w niej ani o kolor, „robiący do twarzy”, ani o linię odpowiadającą naszej budowie, ani o przybranie, urozmaicające wygląd i podnoszące wdzięk naszego ubrania.

Nie zastanawiamy się wcale, że właśnie w tej codziennej sukni widzą nas ciągle wszyscy nasi bliscy, że taki a nie inny nasz wygląd utrwała się w ich wyobraźni i pamięci; — powinniśmy więc dbać, żeby ten obraz był jak można najmielszy i przedstawiający nas jaknajpochlebniej.

Bardzo starannie zatem obmyślamy każdą codzienną suknię, dbając o jej praktyczność, ale zarazem i o estetykę! Codzienna sukienka, dająca się łatwo zmieniać, odnawiać, przystając, jest konieczna, nie ma bowiem nic gorszego, jak suknie „opatrzone”, w których wygląda się zawsze jednakowo, suknie wywołujące mimowoli uczucie jednostajności i nudy!

Codzienna sukienka powinna być w neutralnym kolorze, harmonizującym z różnymi barwnymi przybraniami; stanik bez kołnierza jest praktyczny, gdyż możemy zmieniać ozdoby i urozmaicać je stosując do cery i do naszego wyglądu, który, jak wiemy, jest zmienny i nosi ślady zmęczenia lub źle przespanej nocy.

Stanik bez kołnierza przybieramy barwnym szalikiem, z fantazją związanym; takich szalików możemy mieć kilka w jednym lub w dwóch kolorach, w grochy, albo różnobarwne prążki; biały kołnierzyk przytrzymany klipsem, nada nam młody, prawie pensjonarski wygląd; żabot zakończony plisowaniem, albo złożony z kilku małych falbanek, lub cały z koronki przystroi i odświeży codzienną sukienkę.

Mamy jeszcze ładną ozdobę, którą możemy wykonać same. Jest to wyszyty na muślinie lub tiulu kolorowy motyw, przyszywany do stanika; może on przypominać kotwicę noszoną przez marynarzy, lub być cześć w rodzaju herbu, albo geometrycznego ornamentu.

Ozdoba ta rzuca wesołą, jaskrawą plamę na ciemne tło codziennego ubioru i efektownie odcina się od niego, a kiedy się nam sprzykry, usuwamy ją kilkoma poruszeniami nożyczek.

Rękawy powinny być wąskie u dołu i długie, co pozwala nam nosić białe mankieci „mousetaire”, odpowiadające białemu kołnierzykowi, albo koronkowe

mankieci, harmonizujące z żabotem. Wolno nam też przybrać rękawy guzikami, które są bardzo modne: metalowe guziki, srebrne, lub złote towarzyszą kłamrze; kłamra jest szeroka, umieszczona sprzodu lub z boku i zapinając pasek lakierowany w tym samym kolorze co suknia, albo przeciwnie, odcinający się od niej kolorową plamą i odpowiadającą barwie szalika. Mamy poniżej wzór codziennej sukni, nadającej się do rozlicznych transformacji.



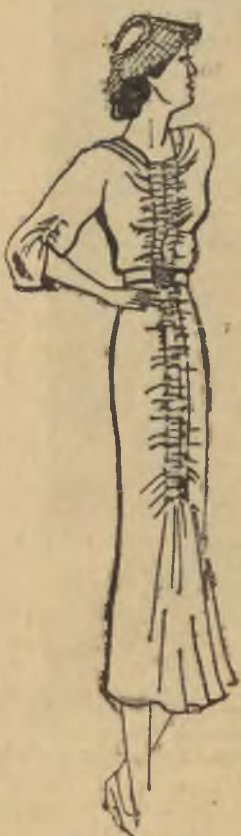
Model nr. 1

Praktyczna i elegancka sukienka z wełnianego wyrobu w ukośne prążki. Materiał jest usiany włosiem z popielic, co nada jej puszystość i rozjaśnia stalowo - popielaty kolor sukni. Zwróćmy uwagę na oryginalność stanika; szeroki karczek obejmujący ramiona, zapięty na jeden duży guzik, ukośną linią zaznacza wycięcie; szyję otacza krawatką z białego, błyszczącego albalène, której końce przesunięte pod zapięcie karczka zakończone są frendzlą. Stanik jest dość obcisły, stan podkreślony paskiem, mającym tę samą formę co karczek i również zapiętym na guzik. Rękawy są wąskie i długie. Spódniczka obcisła w biodrach jest dość wąska u dołu i przecięta zarówno sprzodu, jak styłu szwem, który pozwala na efektowne ułożenie ukośnych prążków. Prążki

### Lekarstwo na hałas

Jeden z architektów paryskich, doszedł do ciekawego i niewątpliwie doniosłego wniosku. A mianowicie okazało się, że zupełną ciszę w domu mieszkalnym gwarantuje umieszczenie pomiędzy dwoma ścianami drewnianymi — bardzo cienkich warstw ołowiu.

na karczku idą w kierunku poziomym, a na staniku i rękawach ukośnie.



Model nr. 2

Szykowna wizytowa suknia z miękkiego crêpe romain, może być czarna, ponsowa, zielona lub brązowa. Cały przód stanika przybrany jest poprzecznie idącymi zmarszczkami, takie same zmarszczki przybierają rękaw, kończący się poniżej łokcia.

Na spódnicy widzimy również zmarszczki zatrzymujące się nad kolanami, od nich idą sute godety, układające się wachlarzowo i poszerzające doł spódniczki, która jest wąska i opięta w biodrach.

Pasek z tego samego materiału, zapięty jest na kłamrę złożoną z różnokolorowych paciorków. Jak widzimy z tych modeli wysokie kołnierzyki przy sukniach są mniej modne; powracamy do wycięć śpięzastych, kwadratowych, okrągłych, urozmaiconych wystającym rękawem koronki, szalikami lub żabotem. Dużo spotyka się drapowań dochodzących do samej szyi, czasem drapowanie sprzodu dotyka szyi, stylu zaś przechodzi w śpięzaste wycięcie.

Bardzo modne są też karczki marszczone, złożone z kilku rzędów zmarszczek, mniej lub więcej szerokich, kończących się u samej szyi. Jest to młode i ładne, a wychylające się ze zmarszczek szyjka bardzo pojętne wygląda. Ciemne suknie przybierają się bardzo dużymi klipsami wysadzonymi strassami, lub kolorowymi paciorkami. Klipsy te mają często formę podwójnych kół, towarzyszy im wielka kłamra, na którą zapina się pasek. Dużo nosi się pasków lakierowanych i szerokich, są one efektowne, ale polecamy je tylko wysokim i szczupłym figuram.

Francine.

# Dlaczego starzejemy się?

## Jak zachować młodość

Dlaczego starzejemy się? Czy starość może być przyspieszona, czy przeciwnie jesteśmy w stanie odsunąć ją w dalszą, a nawet daleką przyszłość? O to są pytania, które nie mogą pozostawić nas obojętnymi. Faust duszę zaprzędał diabłu — za cenę młodości, my też młodość możemy przedłużyć o wiele tańszym kosztem!

Jeden z mędrców starożytnych, Seneka, powiedział, że człowiek nie umiera ale zabija się powoli! Wiele jest prawdy w tem powiedzeniu! Istotnie, nieznajomością lub lekceważeniem praw higienicznych nie skracamy sobie życia?

Zapewne, każdy człowiek przychodzi na świat z pewnym kapitałem zdrowia, które może być większe lub mniejsze, zależnie od odziedziczonych chorób lub przysposobienia. Ale ten kapitał zdrowia możemy zwiększyć umiejętną gospodarką, lub przeciwnie, roztrwonić nieopacznie.

Wiemy wszyscy, że organizm nasz złożony z niezliczonej ilości komórek odnawia się co czas jakiś. Jedne komórki giną inne powstają, zużyte komórki ustępują miejsca młodym, tak jak stare pokolenie odchodzi, przekazując pracę pokoleniom następnym.

Od nas więc zależy, żeby naszemu organizmowi dać takie warunki, jakie są potrzebne dla dobrego rozwoju odnawiających się komórek; dzięki czemu możemy wzmocnić słaby z natury organizm i usunąć jego niedomagania. Tak jak wódz armii wzmocnia słabe strategiczne punkty i fortyfikuje miejsca obronne — podobnie my powinniśmy zarządzać naszym zdrowiem, żeby wytrzymało zwycięską tę walkę — jaką jest życie!

### PRZYCZYNA STAROŚCI

„Ale — powie nam uważna czytelniczka — jeżeli komórki nasze mają cudowną własność odnawiania się, dlaczego przychodzi starość?”

Otóż, ostatnie badania w tej dziedzinie wykryły, że starzenie się organizmu jest konsekwencją osłabienia funkcji gruczołów. Ma my dwa rodzaje gruczołów; działających jednych przejawia się na zewnątrz, wydzielamy ślinę, moc; działających innych jest wewnętrzna, mamy wątrobę, jajniki i inne gruczoły, od których zależy zdrowie, żywotność, humor i odporność fizyczna.

Działalność tych gruczołów zmniejsza się i osłabia pod wpływem intoksykacji, powolnego zatrucia organizmu! Zatrucie organizmu jest przyczyną przedwczesnej starości i Seneka miał rację, mówiąc, że to my powoli zabijamy samych siebie!

### JAK ZATRUWAMY ORGANIZM?

Zabójcy samych siebie — zatrujemy dwojako nasz organizm, pod względem fizycznym i pod względem moralnym.

Pod względem fizycznym źródłem intoksykacji jest: niedostateczna czystość w utrzymywaniu ciała; niehigieniczne odżywianie się; niedostateczne oddychanie,

(przywleczenie do płytkiego oddychania, które nie oczyszcza krwi nie wprowadzając koniecznej ilości tlenu do organizmu;) siedzące życie i brak ćwiczeń gimnastycznych i ruchu, co wpływa na rozleniwienie naszych organów; złe trawienie czyli, nie bójmy się nazwać rzeczy po imieniu: chroniczne zatwardzenie, najgorszy, bo stały rozsądnik toksyn.

Obok tych przyczyn, wspólnych wszystkim, zwyrodnienie funkcji gruczołów powodowane jest chorobami wenerycznymi, dziedzicznymi i zakaźnymi.

Pod względem moralnym zatrujemy również nasz organizm, którego funkcje zależne są od wewnętrznego stanu; przecież na samą myśl o czemś bolesnym lub radosnym serce bije silniej, krew przyspływa do twarzy, sen ulatuje w powiek. Kiedy mamy zmartwienia — chudniemy pomimo, że odżywiamy się pozostając to samo, starzejemy się i zamieramy!

Wobec tej ścisłej zależności strony fizycznej od moralnej zrozumieć łatwo, że uczucia, które przeżywamy, muszą odbić się na naszym organizmie. Niepokój, lęk niszczy nas i osłabiają; złe uczucia — jak gniew, zazdrość, nienawiść, zemsta — fatalnie wpływają na nasze zdrowie; jesteśmy natychmiast karani za nie i co szczególniejsze, ta kara jest nieubłagana i bezpośrednia!

### JAK ZACHOWAĆ MŁODOŚĆ

Rozejrzyjmy się dokoła nas i zapytajmy siebie kto z naszych znajomych postarzał się przedwcześnie a kto zachował zadzi-

wiającą młodość, zdrowie i dobry wygląd?

Zachowanie młodości idzie w parze z optymizmem, pogodą, wesołością, zainteresowaniem życiem, pewnego rodzaju idealizmem, który wychodzi poza ciasne materialistyczne ramy przenosząc się w sferę uczucia, idei lub artystyzmu. O tych wszystkich dobrze i młodo wyglądających ludziach mówi się zwykle — że są „młodzi usposobieniem!”

Dla zachowania młodości powinniśmy zatem pielęgnować optymizm i szlachetne uczucia przy pomocy autosugestji.

Pod względem fizycznym powinniśmy dbać o czystość ciała, mieszkania i t. d. zabezpieczając przed mikroorganizmami; żyć higienicznie (jedząc mięso w ilościach umiarkowanych, nie używając alkoholu i podniecających wogóle napojów) zwrócić szczególną uwagę na oddychanie (głęboko oddychać idąc na ulicę, stopniowo pogłębiając i przedłużając oddech; wydać nieubłaganą walkę zatwardzeniu, dzięki gimnastyce, ćwiczeniom na świeżem powietrzu, spacerom, masażom, kąpielom słonecznym i powietrznym, ciepłym kąpielom i odpowiedniemu odżywianiu, w którym na pierwszym miejscu zapisano być powinny: owoce, jarzyny i sałaty. Surowe owoce i surowe jarzyny bardzo starannie przeżuwać są doskonałym środkiem na zwalczanie tej plagi jaką jest złe trawienie. Poddajmy się wyżej wymienionemu regime'owi — a przekonamy się niebawem o jego zbawianych skutkach.

## Poszukiwanie nowego Dalaj-Lamy

Tybetańczycy są obecnie zajęci poszukiwaniem nowego Dalaj - Lamy. Szuka się więc noworodka, który według wizerunku tybetańskiego jest reinkarnacją zmarłego Lamy. Oczywiście, że każda z mieszkanek Tybetu marzy o tem aby stać się matką chłopca, który otrzymałby tę najwyższą godność. Jest to przedewszystkiem bardzo zyskowne, gdyż w tym wypadku matka noworodka i cała rodzina przechodzą na utrzymanie rządu. Wskutek tego nie brak jest kandydatów do reprezentowania wcielenia Dalaj - Lamy.

Matki prezentują kapłanom setki niemowląt, z pośród których wybiorą oni dwanaście. Tych dwunastu wybranych najbardziej odpowiada wymaganiom warunkom — ten będzie uznany jako wcielenie bóstwa. Dziecko przejdzie wówczas pod opieką kapłanów, którzy wychowają go odpowiednio, aby potrafił podjąć obowiązki jakie na niego nakłada tytuł Dalaj - Lamy.

## Fantazje milionerów

Milionerzy amerykańscy mają szczególną skłonność do ekscentryczności. Młodzi Krezusy jak Vanderbilt lub Astor dają upust swojej fantazji, angażując się jako kelnery, chłopcy okrętowi, lub też pomocnicy maszynistów.

Twierdzą że robią to dlatego, aby poznać życie ludzi, którzy muszą ciężko pracować na kawałek chleba. Są to jednak fantazje piękne i szlachetne. Rywają i mniej mądre pomysły, jak, na przykład, stawianie pomników ulubionym malpcom.

Szczyt ekscentryczności osiągnął milioner Jack Whitney, który twierdzi, że pranie jego bielizny w jego własnym domu, przynosi mu nie-szczęście. Opowiada on, że nie-szczęście grozi mu nawet w tym wypadku, kiedy bielizna będzie prana w Ameryce. Wobec tego posyła swoją bieliznę do prania do Londynu.

## Podróżuj samolotem

taksówkę i pomógł żonie wsiąść do niej.

— Powiedz mi prawdę, Marylko — rzekł serdecznie biorąc ją za obie ręce.

— Szłam do Rolskiego, żeby z okien jego mieszkania ciebie śledzić — rzekła Maryla z zażenowaniem, spuszczaając głowę.

— Mnie śledzi... — powtórzył jak echo Michał — dlaczego?

— A to co? — zapytała ostro Maryla wyciągając z torbki znalezione kartkę w gabinecie męża.

Michał spojrzał i roześmiał się głośno.

— To adres pani Kościńskiej, sześćdziesięcioletniej staruszki, która ma majątek na sprzedaż. I ty byłaś o nią zazdrosna! Nie doprawdy! To nie do uwierzenia! Moja żonczka, jakaż ona głupiotka! — śmiał się Michał z tklivością patrząc na żonę.

Maryla otarła łzy i wybuchnęła również śmiechem.

— Chciałabym widzieć wydłużoną minę Rolskiego, który wie teraz, że z niego zakpiłam! — rzekła przytulając się do męża.

— Dobrze mu tak! To go nauczy rozumu! — mruknął Michał.

M. ira.

### NOWELKA NIEDZIELNA

## Zdrada

Maryla weszła do gabinetu męża z wiązanką kwiatów w ręce.

— Zrobił mi niespodziankę, on tak lubi kwiaty — pomyślała sięgając po kryształowy wazonik, stojący na etażerze.

Jeden z trzymających kwiatów wysunął się jej z rąk i upadł na podłogę. Maryla pochyliła się, żeby go podnieść i zobaczyła zmięty kawałek papieru leżący przy biurku. Podniosła go i spojrzała. Olówkiem, ręką Michała pośpiesznie nakreślono było: „Pomiędzy piątą a szóstą, Zgoda”.

— Pomiędzy piątą a szóstą, ulica Zgoda — wyszeptala Maryla z osupieniem. — Co to znaczy? Nic mnie o tem nie mówił! To jakaś potajemna wizyta! On mnie zdradzał! — rzekła prawie głośno — przecież to jasne jak słońce! Przez ostrożność nie napisał numeru! Jakaż ja byłam ślepotą! Jaka łatwowierna! Może ten stosunek już trwa od dawna! A ja myślę, że on mnie kocha...

Łzy zakręciły się jej w oczach. U-

siadła przy biurku, twarzą ukryła w dłoniach, myśli jak szalone zaczęły gonić jedne za drugimi. Różne wspomnienia, obrazy nasuwały się jej z nieprzerwaną mocą: raz wrócił późno do domu, innego dnia skrzył się na ból głowy i był jakiś dziwnie zadumany; dziś n. p. ubrał się bardzo starannie i podśpiewywał wychodząc. Pożegnał się z nią bardzo serdecznie, widocznie dla uspienia jej podejrzeń, a może dlatego, że był zadowolony ze schadzki i radość swoją musiał w jakiś sposób wyrazić.

Wszystko to stało się dla Maryli jasne i nieubłagane logiczne. Jednocześnie obudziła się w jej duszy protest, bunt. Serce jej się ścisnęło ale i duma była drażnieta.

— Trzeba najpierw dowiedzieć się co to jest, a potem działać — pomyślała z determinacją. Dowiedzieć się, ale jak? Pewnie to jakaś artystka, we dta kinowa, lub tancerka, jeżeli tak, w książce telefonicznej znajdzie może jej nazwisko.

Ale poszukiwania w książce telefo-

nicznej nie daly żadnych wyników, natomiast przeglądając listę nazwisk Maryla przeczytała: Rolski Wacław.

— Wacław Rolski! Prawda! Zapomniałam o nim zupełnie! — pomyślała ucieszona. Jego mieszkanie to doskonały punkt obserwacyjny! Tyle razy zapraszał mnie do siebie na porty, literacką rozmowę i obejrzenie biblioteki!..

Zawahata się chwilę. Wiedziała dobrze co się kryło pod tem zaproszeniem, czynionem zawsze podczas nieobecności męża, ale nie chciała zastanawiać się nad tem. — Zobaczymy — odpowiedziała wszystkim powstającym nagle obawom i odpędzała je jak natrętne osy.

Podeszła do telefonu. Krótka rozmowa i wizyta została ułożona. Maryla przeszła do sypialnego pokoju i zaczęła starannie się ubierać. Chciała ładnie wyglądać. Dlaczego sama dobrze nie wiedziała, może na złość mężowi!

— Czekam na panią z bijącym sercem — powiedział Rolski, ale był to tylko czczy frazes. Rolski należał do don - juanów dla których kobieta jest tylko zabawką i zdobyczą pochlebiającą ich próżności. Drażniło go, że ta młoda i przeciętna, jak ją nazywał,

mężateczka nie wpadła dotąd w zastawione na nią sieci.

— Udałem, że o nią niedbam, więc więc ona teraz sama mnie się narzuca — pomyślał z triumfem.

Zatart ręce z zadowoleniem; uśmiech nawiął ironiczny, nawiął zmysłowy prześlizgnął mu się na ustach. Sam przygotował porty, ciasteczka, zasunął się w miękkie fotel, zapalił papierosa i zaczął czekać.

Kilka minut przed piątą Maryla zakreślała na ulicy Zgoda. Na samym rogu spotkała się z jakimś szybko idącym mężczyzną. Oboje stanęli nagle zdumieni i Maryla z okropnem zadowoleniem poznała męża.

— Co ty tu robisz? — zawołał Michał.

— A ty? — odpowiedziała zimno.

— Ja, mam tu interes... — rzekł Michał jakby zmieszany.

— Naturalnie — przerwała z przekąsem — to bardzo łatwo tak powiedzieć! Inna rzecz, czy ja w to wierzę!

— Powiedz mi przedewszystkiem co ty tu robisz! Miałas nie wychodzić z domu! Dlaczego jesteś taka wystroniona! Co to wszystko znaczy! Ty mi coś ukrywasz! — mówił gorączkowo Michał, uciekając się widocznie do a-

gresywnej taktyki.

— Robię co mi się podoba! — odpowiedziała chmurnie Maryla.

— Przepraszam, to nie jest odpowiedź! Doprawdy, nie poznaję ciebie! Coś w tem jest! Raz jeszcze pytam się, dokąd szłaś?

— Do Rolskiego — odpowiedziała Maryla mściwym głosem.

— Ty... do Rolskiego!... powtórzył Michał uszom nie wierząc. Ty... uczciwa kobieta do tego... ulicznego wodziciela! Marylo! Ty mnie zdradzasz! Ty mnie zdradzasz oddawna, a ja, idjota, wierzyłem tobie, ko-chałem ciebie nadewszystko!

Szczerzy, czy udany, wyraz takiej rozpaczy odmalował się na twarzy Michała, że Maryla uczuła się wzruszona. Schwyciła go za rękę.

— Ależ ja ciebie nie zdradzałam, Michasiu, przysięgam, wier mi!

— To kłamstwo! Dlaczego do niego szłaś? Dlaczego tak się wystroniasz? Złapałem cię na gorącym uczynku i wyznałaś prawdę! A teraz chceś się wykręcić.

— Kłnę ci się na wszystko, że mówię prawdę — bełkotała przez łzy Maryla.

Michał spojrzał na nią. Złut mu się jej zrobiło. Skłonił na przejeżdżającą