

Na večer ni nikdar dobro mnogo jesti. Škodljivo pa je lepoti in zdravju, kar delajo nekatere devotke, da bi se posušile: — gladovanje in pitje kisa (octa).

S tem si pokvarijo prebavljanje, dobe krč v želodcu, pljuvajo kri in naposled zbolé za sušico. Treba je pomisliti, da se vse salo izločuje osobito z delovanjem pluć. Radi tega je treba vporabiti vse kar jači dihanje in oživljuje krvni tok, a to je kretanje v zdravem gorskem zraku, rano vstajanje in sprehajanje ob zori. Tudi znojenje (pot) pospešuje izločevanje sala, zato morejo oni, katerim zdravnik dovoljuje, vporabljeni ruske kopeli. Ker znamo, da dišemo tudi s kožo, t. j. da se tudi z delovanjem kože izločuje salo, pospešimo to delovanje kože, ako jo močno drgnemo vsak dan s suhim hrpovim suknom. Kjer se ne more z navedenimi sredstvi nadvladati debelenja in ako dopušča stanje telesa, pomagala bode voda v Karlovih in Marijinih varih, Heilbrunu, Kissingen, Kreuznachu in Emsu.

Do katere meje sme se človek odebeliti, da ne kvari stasa?

Da odgovorim na to vprašanje, povem nekoliko besedi o takozvanej ženskej „tailli“, t. j. v sredini trupa, o pasu in njegovem razmerju. Narava je ustanovila, da pas zdrave in pravilno odrasle ženske srednje velikosti je v obodu (periferiji) 70—76 centim. Prvo število kaže obseg najtesnejšega naravnega ženskega pasa. Vsak centimeter, za koji se ta obseg zmanjša, je zdravju na kvar. A kaj pravi moda na to? Moda, ta ljuta okrutnica pravi: 55cm. to je mera za nejobilnejši pas in to mero hočejo doseči nekatere lepoticice z vsemi možnimi sredstvi: steznikom, ribjo kostjo, jeklom, traki, pasovi in včasih stisnejo pas do 35cm. tedaj polovico naravnega oboda.

Zastonj dokazuješ takim lepoticam, da je to stiskanje v pasu zdravju prav škodljivo: da od tega trpé vsa urejenja trbušne votline; da to prouzročuje krčevite in druge nevarne bolezni. Ali ne marajo one za zdravje, samo da so lepe.

Da, lepe po nazorih kakovega modnega krojača, ali nikdar po umetniških, po naravnih.

Grški umetniki, koji so nam ostavili one uzore vitkega ženskega stasa: Venero, Cerero, Hebo, Gracije itd. so se držali naravne prej navedene periferije pasa. A same največje privrženke pretesnega ženskega pasa gotovo bi se zgrozile, ko bi ugledale svojo podobo tako tenkopaso iztesano v golem mramoru.

Ako je človeški stas pravilno izveden; ako ni ne presuh ne predebel; v obče ako odgovarja vsem zahtevam prijetnosti v obliki in polti: vendar ni lep, ako mu nedostaje — pravega držanja. (Pride še)

Márica.

Zapuščena.

V blede, upalo nje lice,
V nje orosele oči,

Zrla sem s strahom zvedava,
Kaj jo teži — kaj mori?

Detece v njenem naročji
Se je smehljalo sladkó,
V me je upiralo svoje
Lepo nedolžno oko.

Gledala spet sem vprašaje
V materin žalni obraz,
— Oh, saj o njeni sramoti —
Davno zna cela že vas.

Jaz je obsojala nisem,
Kaj da trpi — Bog le ve,
Bridko plačuje svoj padec,
Dete le sreča je nje.

Kristina.

Gospodar in pes.

(Moderni samogovor) — Spisala Márica II.

Ha, ha, Druže, moj zvesti pes, čudno, sumljivo me pogleduješ? Ali si se varal v okusu svojega gospodarja? Kaj, prijatelj, doslej nisva bila navajena spremljati takih strašil velikoustih, kakoršna je bila najina današnja dama? Pa kaj češ.... „Ni brvice, ni stezice

Ni rešilnega tiru“....

Dolgovi so nama zrasli čez glavo... no in nisi videl, kako globoko se mi je odkril „Itzigleben“, videvši me ob strani bogate gospodičine?...

Moj „stari“ je sicer dejal, izplačavši mi poslednje tisočake, da mi odslej naprej naj moj pes žre dolgove, a žal, da jih ni takih psov, pa nič ne de, v odločilnem hipu dobi se nevesta, ki seveda navadno ni dobila od usode družega prikupljivega, kakor debelo mošnjo denarja, povrhu pa velika usta, kakor n. pr. moja „izvoljenka v sili“ — izvrstno! saj jej bo požreti poleg dolgovi marsikaj družega — ki pa sprejme odprtim naročjem gospodarja, psa... in njune dolgove...

„Wer nicht liebt Wein, Weib und Gesang“... kaj, druže, v tej točki si ne daga ničesar očitati in....

„Mi pa ostanemo, kakor smo bli

Enega srca — enih mislij“...

Stresaš glavo? Seveda, to ti je novo, Druže, a prosim, midva se ne oženiva radi žene, ampak radi tisočakov. Žena nama bo le neko sredstvo, ki nama bo osiguralo najin „dolce far niente“... še nisi zadovoljen, dragi Druže, tu se žene za življenje in smrt: ali — ali! Ali ženo ali kroglo! A tako! Sedaj mi je šinilo v misel, kaj te muči in skrbi! Bojiš se, da postaneva filistra... kaj še! Nobeden od naji! Od kraja bova seveda morala malce spolnovati svoje dolžnosti, morala se bova dati sem ter tja pobožati od najine milostive, potem pa: „Kolikor kapljic, tol'k' deklet“, saj ti je znana moja najljubša popevka, duhovita variacija narodne pesmi, in pa tista: „Saj veš mojo navadico, navadico nicoj!“...

Kar se tiče „Chambre séparée“, kjer se peni šam-

panjec, kjer... pa kaj ti bom pravil, saj si sam vse videl, leže pri nogah bajnih krasotic... ostaneva ji zvesta i v bodoče, ne in najina milostiva?...

Spominjam se — spomina sem dobrega, seveda ne, kar se tiče upnikov — da sem se bil spravil kot mlad dečko nekoč nad debelo lukovo glavo ter se naslajal z njo, čeprav solznih oči. Kar prideta v kuhinjo oče in mati. Mati je bila hnda, češ „dišal“ mi bo tri korake daleč kakor pravi pravcati lukar, oče pa se je smejal, mené: „Pusti ga, človek, sosebno mož mora vse skusiti v življenji, ki mu vsili itak premnogi užitek, koji bo užival solznimi očmi.“ No, dragi moj „stari“, prav si jo pogodil! Tudi z ženo svojo živel bom solznimi očmi, a živel vzlic temu... zakaj? Nekaj sladkega vendar ima záme: to so njeni novci!...

Kaj je, Slovenka ali tujka? Bebebe... tega še sam sebe ne prašam... Ali, da ne bom toliko navezan na dom, hočem se ogledati za kakšno imenitno službo z visokodonečim naslovom. Učil se sicer nisem mnogo, kaj teorija... „Gau ist alle Theorie“... praksa je merodajna. Kaj je dandanes treba človeku, ki ume življenje, knjig in učenja, človeku, ki dobi bogato ženo in z njo očeta, ki si je kupil z zlatom ugled, ki se naziva duhovitim. najsi ponovi še tako obrabljeno frazo, očeta, kojemu sta se podelili črki „pl“ zlatu na ljubo. Denar in protekcija, to je glavna stvar, dragi moj družé, in v tej točki se nama ni bati konkurence. Moj plemeniti „oče“ storil bo vse, da se bo lahko bahal pred svetom s svojim zetom.

No, in žena, ali jo bova prepustila dolgemu času? Kaj še! Kedo bi mogel biti tako negalanten naproti ženskemu spolu? Navlekel jej bom polno hišo tistih hišnih prijateljev, da se zabava z njimi. To je jako vrla iznajdba novejšega časa, ne, ne novejšega, samo ime se jim spreminja po času, kajti tisti „minnesängerji in trubadurji“ se mi vidijo jako identični s temi našimi „Hausfreundi“.

Ampak, imenitna naprava, čeprav ne v vseh slučajih obema, možu in ženi, ljuba. Če jih žena rada vidi, so možu trn v peti, pri meni bo pa to nekaj čisto novega, kajti jaz bom svojo ženo sam oskrbel z njimi. Ali se ti vidi neverojetno, da bi jej hteli žrtvovati svoj čas? O dà, dà, nikar se ne boj! Veš, pri njih ne govori toliko srce kakor želodec, ali reciva, skoz želodec pride se v njih srce.

Gostila jih bo dostojno naše hiše bogastvu, oni pa se jej bodo klanjali in klanjali... Midva pa bova običajno — žalibog ovirana, vdeleževati se prijetnih domačih zabav po važnih opravkih najine imenitne službe...

Torej, moj pes, ali ne potrebujeva žene uprav krvavo?

Ali ženo ali kroglo!...

Čestitim „Slovenkinim“ sotrudnicam v prevdarek.*)

Piše Branko.

Kdo bi se ne veselil lepih, brezskrbnih dni v velikih počitnicah? Koncem šolskega leta bega med suhoparnim predavanjem misel često na jesenske počitke in zlato svobodo, ki prihaja z njimi, češ, kmalu bo proč težko delo, proč bo toliko vsakojakih sitnosti in pedanterij. Človek se prosto vrže v naročje lepe narave, da se odahne in da se navžije kjerkoli si bodi v kakem samotnem koticu svežega zraka in si popravi skrhano zdravje; zraven pa ima tudi obilo časa na razpolaganje, da ga more lahko uporabiti za to, kar ga najbolj zanima in čemur se ni mogel posvetiti čez leto.

Tudi jaz se veselim prav po otročje, kedar mi je dano priti v domače zavetje. Vse dotedanje pozabim, da pričnem v novem svetu novo življenje. Kaj se vsega ne vmišljam kedar popolnoma sam svoj, daleč od vsakdanjega sveta, tekam po domačih travnikih in gozdih in se veselim slednjega grma, vsake skale, vsakega studenčka, kakor starega znanca, katerega mi je dano zopet videti po dolgem času!

Utujen najrajše posedam v senco na sveži zrak. Nad glavo mi prijazno šumi vetriček v košatem vrhovju; daleč tam doli sije žarko solnce, dočim me hlad in polumrak obkrožujeta pod košatim kostanjem.

Pred menoj se odpira krasen razgled na bližnjo in daljno okolico, ob strani pa v globoki in senčni dolini šumi in se peni med skalovjem in gostim grmičjem pogorski potok.

Kolika krasota!...

Ko se nekoliko navžijem krasne narave, pa primem v roke kako knjigo, da vidim ali mi umetna lepota napravi toliko veselja, kolikor mi ga ponuja naravna divota.

Navadno imam polne žepe knjig, da si izberem kar mi bolj prija za dušno razpoloženje.

Čitam in pretresujem tudi slovenske proizvode. Med drugim radovedno in pazno pregledujem številke našega ženskega glasila „Slovenke“, da vidim kaj in kako je z njim.

Menda ne bo povsem neumestno, ako zamudim picle pol urice in izpregovorim par besed prav o njem.

Misel, naj bi se izdajal poseben list za Slovenke, je velevažna. Taka publikacija vtegne koristiti sila veliko k probujenju narodne zavesti; o tem menda nihče ne dvomi več.

Toda v listu se mora na marsikaj gledati, da bo kos svojemu namenu; razširiti mora svoj delokrog kolikor možno, da postane dostojno glasilo našega ženstva.

Naj mi dražestne čitateljice dovolijo izreči svobodno in brezobzirno, kar mi sili v glavo, ko listam po „Slovenkinih“ številkah! Govoril bom iz čiste želje, da bi ona postala čimdalje popolnejša in sposobnejša za svoj

*) Priobčujem ta članek, ker sem si v svesti, da ga je g. pisatelj sestavil z najboljšim namenom; sama uvidevam, da me naše pridne sotrudnice preveč oblagajo z leposlovnim čtivom, premalo pa z gospodarskimi i praktičnimi spisi. Urednica.