

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 hrapovim 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 prouzučuje 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-