

# KOBIETA W DOMU I SALONIE



**-GAZETA PORANNA SWOIM CZYTELNICZKOM-**

Nr. 161.

Dodatek tygodniowy do N. 8703 z dnia 5 grudnia 1928.

Redakcja JEDYNY PERŁENSKI.

## POGADANKA.

Lwów, 4. grudnia.

Dla uzupełnienia przedstawionego w poprzednich pogadankach obrazu działalności kobiecej, w pierwszym dziesięcioleciu istnienia państwa polskiego, należy jeszcze przedstawić olbrzymie zaiste postępy, jakie uczyniła kobieta polska w tym czasokresie w dziedzinie wychowania fizycznego.

Na wstępie należy podkreślić, że pierwsze pionierki racjonalnego wychowania młodzieży żeńskiej i wzmacniania i usprawniania ciała kobiecego zapomocą sportów, nie łatwe miały przed sobą zadanie. Spotkały się z mnóstwem uprzedzeń i protestów i trzeba było wprost bohaterkich wysiłków, aby przekonać starsze pokolenie, że uprawianie sportu nie jest niczem niemoralnym i nie przynosi ujemnej ani estetyce ani piękności kobiecej. — Mimo tych trudności, ewolucja, przez którą przeszły kobiety polskie w okresie tak krótkim, szła w tempie wprost błyskawicznym. Gdy przed wojną kobieta w Polsce co najwyżej grała w tenisa, jeździła konno, ślizgała się i uprawiała nieco gimnastyki szkolnej, to dzisiaj posiadamy zorganizowane kluby sportowe kobiece we wszystkich niemal dziedzinach, a wyczyny ich w ostatnich czasach kilkakrotnie przyniosły Polsce chlubę nawet na terenie międzynarodowym. My Lwowianki możemy sobie z dumą powiedzieć, że Lwów jest niejako kolebką kobiecego sportu w Polsce. W r. 1920 pierwsze lekkoatletki ukazują się na boisku lwowskim. Sekcje kobiece zaczynają tworzyć się przy każdym prawie klubie sportowym męskim, jakkolwiek trzeba przyznać, że z początku te szumnie nazwane „sekcje“ przedstawiały się bardzo skromnie. Liczą zaledwie po kilka odważnej natury członkiń, które ukazują się na boisku. Lecz po przezwyciężeniu trudnych zawsze początków, lekka atletyka kobieca rozwija się na całym terenie Polski, a już w r. 1922 Warszawa zaczyna konkurować z Lwowem. Wiemy zaś, że przedstawicielka Polski, Konopacka, na Igrzyskach Olimpijskich w Amsterdamie wzięła rekord w rzucie dyskiem nad wszystkimi innymi zawodniczkami. I dzięki kobiecie, — pierwszy raz na głównym maszynie olimpijskim zatrzepotała flaga polska, a kilkunasto tysięczny tłum

wysłuchał, stojąc, hymnu polskiego.

Równie dzielnie reprezentowały polską lekkoatletykę kobiety nasze w meczu wiedeńskim, gdzie wprawdzie nie odniosły zwycięstwa, ale przegrały przy minimalnej różnicy punktów, przyczem najbardziej wybiły się na czoło: Schabińska w biegu przez płotki i Brenerówna w biegu na odległość.

Na międzynarodowych regatach w Bydgoszczy w r. z. Warszawski Klub Wioślarek zwycięża współzawodniczkę węgierską. W narciarstwie Loteczka niema równej sobie w Europie, nie mówiąc o kobietach północnych, które do zawodów narciarskich nie stają.

W innych dziedzinach sportu osiągnęły kobiety również piękne rezultaty. W hippie przodują pannie z „Rodziny Wojskowej“, co jest wynikiem łatwości korzystania z koni wojskowych i instruktorów oficerów. Turystyka, a właściwie latarnictwo, posiada wśród kobiet doskonale wytrenowane wspinaczki.

W roku ostatnim kobiety stają także po raz pierwszy do regat żeglarskich, a nadto w tym roku także pierwsza kobieta, Gertruda Skowrońska, przepłynęła morze polskie Gdynia — Hel. Również sport strzelecki, łączny i szermierczy nie jest już dziś nowością dla kobiet, uprawiają go one nie dla naśladowania mężczyzn, ale dla wszechstronnego rozwoju fizycznego. W dziedzinie lotnictwa i automobilizmu kobiety doszły do dużego opanowania technicznego i nerwowego, a Automobilklub organizuje raidy kobiece, których uczestniczki osiągają ładne rezultaty. Mamy także już kilka pilotek, które odważnie wyprawiają się na zdobycie przestworzy powietrznych. Gry sportowe, najlepszy czynnik propagandowy ruchu i ćwiczeń fizycznych, pozyskał sobie wśród kobiet także prawo obywatelstwa.

Należy podkreślić, że obok wysiłków i pełnej zapалу pracy samych kobiet, w ostatnich latach także państwo zajęło się energicznie akcją wychowania fizycznego kobiet, a wyrazem tego zainteresowania jest popieranie kobiecych związków sportowych i tworzenie kobiecych Obozów Przystosowania Wojskowego.

Mówiąc o wychowaniu fizycznym kobiet, trudno nie wspomnieć także o nauczycielkach wychowania fizycznego, które są propagator-

kami tego ruchu wśród młodzieży szkolnej. Dążenie kobiety polskiej do wzmocnienia i wygimnastykowania swego ciała, należy powitać z radością, bo silna i zdrowa kobie-

ta stanie się matką zdrowych i silnych pokoleń, potrafi wnieść radość życia w stosunki społeczne i wychować swe dzieci na zdrowych i dzielnych obywateli państwa.

### Z dziedziny mody.

## WYEKWIPOWANIE MODNEJ PANI DO SPORTÓW ZIMOWYCH.

Lwów, 4. grudnia.

Biały śnieg okrył zbocza i wzgórza, a obniżenie temperatury zapowiada niebawem okucie rzek i stawów w twardą okowę lodową. Dla

świata sportowego to radosne hałas do rozpoczęcia sportów zimowych, a zarazem do należytego wyekwipowania się do tych wyczynów. Trzeba być ubraną ładnie i efekto-



Narciarski kostium sportowy. Bluza z grubej kasha velline w kolorze beige, do tego spodenki z miękkiej wełny w szkocką kratkę.

1) Elegancki kostium sportowy z velours kasha, przybrany astrachanem. Krótka spodeniczka, wysokie gumowe buciki. 2) Kostium w dwu tonach jasno i ciemnozielonym, czapeczka a la Metisto.

wnie a zarazem praktycznie i celowo. I należy przyznać, że moda nie zapomina bynajmniej o obu tych warunkach, przynosząc mnóstwo ładnych, praktycznych i efektownych nowości.

Zróbmy zatem przegląd garderoby, której potrzeba dzisiaj do zimowego sportu. — Przedewszystkiem należy się zaopatrzyć w parę ciepłych kamizelek i jumperów wełnianych, w barwnych deseniach, dalej niemało rolę odgrywają w wy-

ekwipowaniu sportowym wełniane pończochy w kratkę szkocką lub też i podłużne paski. Jaki wzór z tych obu wybrać należy, o tem rozstrzygać musi kształt nóg sportsmenki.

Bardzo praktyczne do sportów zimowych, zwłaszcza saneczek i naratów są spodniki norweskie, sięgające poniżej kolan, również w kratkę szkocką lub drobny deseń. Jako okrycie głowy znajdujemy teraz w



mody od r. 1924 do 1928.



Elegancka sukienka popołudniowa: 1) w r. 1924, 2) w r. 1925, 3) w r. 1926, 4) w r. 1927, 5) w r. 1928.

handlu bardzo ładne i celowe czapki pullmanowskie lub a la Me-



Modna bluza z inkrustowaną w tyle kokardą.

### Z higieny i pielęgnowania urody.

## KOSMETYCZNA PLASTYKA W ZASTOSOWANIU DO WYMOGÓW MODY.

Lwów, 4 grudnia.

Sztuka upiększania ciała za pomocą chirurgicznych zabiegów nie jest zupełnie nowa. Historia urody, że była ona praktykowana w rozmaitych formach od najdawniejszych czasów i można ją nazwać niemal tak starą, jak ludzkość, widzimy bowiem, że właśnie ludy na najpierwotniejszych stopniach kultury stojące, stosowały i stosują sztuczne „upiększenie ciała” jak wy-

fisto, co młodej twarzyczce dodaje bardzo wiele uroku. Niemniej ważną rzeczą są ciepłe welniane rękawice, zaopatrzone puszystymi, futrzanymi manszetami. Uzupełniają całość ciepłe paltociki, które można ubierać w pauzach między wycieczkami sportowymi.

Przy ekwipowaniu się do sportu trzeba pamiętać o efekcie, jaki winna sportsmenka czynić na odległość. W uwzględnieniu tego postulatu dzisiejszy przemysł konfekcyjny wytworzył wielką różnorodność tkanin i wzorów, specjalnie dla sportów zimowych. Występują tu albo zupełnie drobne desenie, zlewające się na odległość w jedną całość, — bądź też duże futurystyczne rysunki, działające również bardzo dekoracyjnie. Bardzo ładny efekt robią swetry w wielkie desenie do jednokolorowych spódniczek. Obok barwnych strojów sportowych, bardzo dobrze prezentują się także czarne w tak obecnie pięknych aksamitach i welwetach. Niemniej wytworzone a przytem praktyczne jest obuwie sportowe, które przystosowuje się doskonale w swoich rozmaitych odmianach do każdego rodzaju sportu.

Nina.

biednej ofiary mody.

Rzecz prosta, że te wszystkie operacje kosmetyczne przeszłości bardzo mało mają wspólnego z najnowszą wiedzą kosmetyczną, która dąży do korektury kształtów środkami opartymi na wiedzy lekarskiej. Nowoczesna kosmetyka lekarska operacyjna nie może opierać się, jak w innych dziedzinach medycyny, na przekazanej tradycji, a musi przeważnie szukać sobie nowych dróg, których trafność w wielu wypadkach może dopiero potwierdzić dłuższe doświadczenie. Niemniej jednak trzeba przyznać, że rezultaty, jakie dziś w tym zakresie udaje się osiągnąć, są w wielu wypadkach bezsprzecznie pomyślne. Zabiegi operacyjne przy usuwaniu nadmiernych partii tłuszczu, korekturze obwisłych piersi, niekształtnych nóg i t.p., jeżeli są przeprowadzone przez fachowego i sumiennego lekarza — kosmetyka, udają się zazwyczaj pomyślnie, jednak wymogi pacjentek w tym kierunku idą bardzo często znacznie dalej, aniżeli sięga możliwość ich realizacji.

Stąd zdarza się nieraz, że zbyt uległy życzeniom pacjentki lekarz-kosmetyk, waży się czasami na próby, które zawiodą tak pod względem bezpieczeństwa zdrowia, jak i pod względem estetycznym. Rzecz ta wymaga szerszego omówienia, aby przestrzec panie, pragnące poddać się tego rodzaju zabiegom, — przed niemilemi zawodami, które zazwyczaj nie są do naprawienia.

Jako znamienity przykład można tu przytoczyć praktykowane, zwłaszcza w Paryżu i w Berlinie, operacje kosmetyczne, zmierzające do przystosowania sylwetki kobiecej do linii wymaganej przez modę. — Smukłość efebki, która była przez kilka lat ostatnich ideałem linii, doprowadziła do tego, że wiele pacjentek poprosiło domagało się kategorycznie od lekarzy usunięcia za każdą cenę wszelkich okrągłości. Zniknąć musiały: okrągły biust,

kłęby, łydki itd. Czego tylko nie było można usunąć gimnastyką, czy przepisami dietetycznymi, to należało zoperować. Zwłaszcza piersi w ostatnich latach były przedmiotem częstej korektury chirurgicznej, — przyczem najbardziej radykalne metody najwięcej miały zwolenników, tak, że operatorowie, którzy kierowali sumiennnością lekarską, nie chcieli się wyzbyć skrupułów w tej mierze, tracili klientelę na korzyść najbardziej zuchwałych ryzykantów. — Moda wymagała płaskiej piersi i dla osiągnięcia tego skutku modne panie, zwłaszcza Paryżanki, kazały operatorom postępować w granicach jaknajdalszych możliwości. Dzięki temu, w sukniach luźnych wyglądały te przekonujące kształty bardzo eterycznie i wdzięcznie.

Jednakowoż obecnie lekkomyślność ta zaczyna mścić się w bardzo przykry sposób. Nowy kierunek mody, wprowadzając suknie „princesse”, przylegające do kształtu ciała, wymaga znowu, wprawdzie nie renesansowych form, ale w każdym razie wdzięcznego zaokrąglenia. Płaskopiers, przy której formowaniu zazwyczaj nie dało się uniknąć bocznych fałdów, wygląda teraz wprost fatalnie. Nieszczęśliwe ofiary ślepego hołdowania modzie, muszą się uciekać do sztucznych uzupełnień, ażeby pokryć braki i znowu dostosować się do wymogów mody. Wiele z tych pań udaje się ponownie do lekarzy, aby przeprowadzili nowe korektury, niestety nie są to już rzeczy do odrobienia.

Z tych smutnych doświadczeń wynika jeden sens moralny: kosmetyka, plastyka nie może się stosować do wymogów każdorazowej mody, a zadaniem jej jest rozsądna i umiarkowana korektura istotnie wadliwych kształtów, przyczem formy klasyczne zawsze winny pozostać wzorem do naśladowania, choćby z pewnymi modyfikacjami in minus

Alfa.

### Rady praktyczne.

## JAK PRZECHOWAĆ KWIATY PRZEZ ZIMĘ.

Lwów, 4 grudnia.

Atmosfera ogrzanego pokoju nie sprzyja przeważnej ilości roślin pokojowych. Tylko kwiaty cieplarniane znoszą w zimie wysoką temperaturę i suche powietrze opalonego pokoju. Dla większej liczby roślin natomiast odpowiednią temperaturą do przetrwania jest cztery do ośmiu stopni R. To też najkorzystniej jest postawić kwiaty na zimę na oszklonej werandzie, albo też w nieopalanym pokoju.

Rośliny powinno się ustawić w pobliżu okna tak, aby wszystkie promienie światła i ciepła miały do nich wolny dostęp. Jeśli się ma większą ilość kwiatów, to najlepiej umieścić je na odpowiednio zrobionym szelaku ze stopniami, tak, aby do wszystkich roślin światło dochodziło, przyczem należy zwracać uwagę, żeby te gatunki, które najwięcej światła potrzebują, ustawić w najjaśniejszym miejscu. Rośliny o twardych liściach, jak oleandry, wawrzyny, konifery i tuje, mogą stać dalej od okna, natomiast takie rośliny które tracą w zimie liście, jak np. fiksje, hortenzje itp. mogą być postawione zupełnie w cieniu.

Kto nie posiada odpowiedniej verandy lub pokoju o chłodnej temperaturze, najlepiej zrobi, jeśli kwiaty umieści na zimę w suchej piwnicy. Będzie to odpowiednie przechowanie dla wszystkich roślin, których wegetacja w zimie spoczywa, a więc oleandrów, fikusów, mirtów, cyprysów, a także fuksji, fig, hortenzji, granatów, róż, jakoteż roślin cebulkowych, dalej laków, paproci, lilij, chryzantem itd. W okresie zimowym, a zwłaszcza jeśli kwiaty stoją w piwnicy, nie należy ich zbyt często podlewać. Natomiast o ile tylko na to pogoda pozwala, powinno się je wynosić na świeże powietrze.

NADESŁANE.

**Ettingera** BALSAM NA ODCISKI

zawiera radykalnie bez bólu uporczywe nagotki i zgrubienia naskórki. Skład i wyrób:

**Apteka M. Ettingera**  
Lwów, p. 20 GOŁUCHOWSKICH