

# Kacik dla pań pod redakcją p. FRANCINE

## Obfitość wiosennych modeli

### BOGACTWO MODY

W okresie ogólnego kryzysu, zastoju w interesach, niespodzianek politycznych i powszechnego niepokoju. — Moda przedstawia jedyną na świecie dziedzinę, w której uderza nas pogoda, dobrobyt — a nawet bogactwo!

Nie chcemy przez to powiedzieć, że twórcy mody, jej wykonawcy lub dziennikarki piszące o niej sprawozdania — wzbogacają się na służbie u tej pięknej i dobrokliwej bogini! Nie! Bogactwo mody polega na jej fantazji na twórczej wyobraźni, na niewyczerpanym skarbcu pomysłów, form, linii, fasonów, barw i kolorowych połączeń!

W tym roku jesteśmy tak szczerobliwie przez modę obdarowane, że prawie lek nas ogarnia! Wygląda to na anarchię, albo wreszcie wszelkie najbardziej krańcowe fasony są możliwe, wszystko co tylko da się pomyśleć w dziedzinie, na przykład, rękawów jest noszone — bez przesady więc dojść można do przekonania — że nie ma rzeczy niemożliwych!

Jedną z głównych dekoracyjnych ról w ubraniu — są rękawy! A ponieważ zarówno do sukien, jak do kostiumów rękawy mogą być różne, pod względem materiału i koloru, od reszty stroju — możemy zatem do jednego kostiumu lub do tej samej sukni mieć dwa lub trzy karczki z rękawami.

Spotykamy na przykład, czarny, welniany kostium o wąskiej i gładkiej spódnicy. Zakieciak jest obcisły, bez paska; dochodzący do połowy bioder, zapięty na jeden rząd dużych, czarnych guzików.

Rękawy wąskie i długie, wysoko sterczą u góry, nad właściwym ramieniem. Są one wykonane z białego welny, ale tylko na wierzchu, pod spodem widzimy czarny materiał.

Jest to wielka fantazja, której specjalnie nie polecamy, ale ona doskonale ilustruje wielką swobodę, jaką mamy w kombinowaniu kolorów i przybrań. Natomiast polecamy wielką rozmiarowość rękawów, towarzyszących ciemnej sukni, która nam może służyć na proszony obiad lub do teatru.

Do ciemno - brązowej sukni dodajmy rękawy z brązowego materiału przetkanego srebrem, albo rękawy z lamy brązowo-złotej; do czarnej toalety rękawy mogą być z białego, błyszczącego atlasu w matowe grochy, albo z czarnej tafty w żółty deseń, lub z blade - zielonego crêpe georgette w dość spore srebrem wyszywane kwiaty.

Do każdego materiału zastosujmy inny fason; a więc rękawy z tafty powinny być krótkie, o kształcie balonika, przy szyi możemy dać rüszkę, przypominającą koltner Medicis.

Rękawy z crêpe georgette będą długie i sute, drobnutko zmarszczone u góry, luźnie spadające i przy ręce ujęte niewielkim mankietem, albo częściowo pokryte plisowanymi zakładkami, idącymi wzdłuż rękawa.

### RĘKAWICZKI

Skoro mówimy o rękawach nie zapomnijmy o ich dopełnieniu — o rękawiczkach. W tym roku kolory rękawiczek są nadzwyczajnie oryginalne, naśladujące wiosenne barwy.

Mamy zatem rękawiczki koloru niebiesko - popielatego, jak pola widziane o poranku i spowite w mgły, albo zielono - żółte, niby młoda, porastająca trawa; albo też ciemno - zielone, podobne do liści fiołków; ale nie brak też takich jaskrawych kolorów jak na przykład: ciemno - czerwony i fioletowy!

Rękawiczki do okrycia, kostiumu, lub welnianego spacerowej sukienki harmonizują z torebką albo z paskiem. Jeżeli torebka jest w tym samym tonie co rękawiczki, pasek jest w kolorze sukni, o ile przeciwnie pasek harmonizuje z suknią, wtedy torebka odpowiada barwie sukni.

Obecnie szyk sukni wiosennej polega na unikaniu wielokrotnego powtarzania tego samego koloru.

Wieczorowe rękawiczki są długie do wyciętych sukien i do krótkich rękawów i krótkie — do wieczorowych smokingów. Mogą być zamszowe, aksamitne, albo z lamy. Ale widzimy rękawiczki o krótkim, wykładanym mankietcie, które towarzyszą krótkim rękawom. Są one zamszowe, w bardzo delikatnych tonach, jak blade - niebieski, blade - różowy, cytrynowy.

Jakie rękawiczki najlepiej harmonizować będą z załączonymi modelami sukien? Kto odgadnie?



Model 1.

Strojna, wizytowa sukienka z crêpe-georgette w kolorze popie-

lato - niebieskim, lub srebrno-popielatym. Przód stanika ozdobiony jest plisowanymi zakładkami, takie same przybranie idzie wzdłuż rękawów i tworzy przy łokciu, niewielką bufkę, rozszerzającą się na wzór harmonijki. Dalszy ciąg rękawa wygląda jak długi i wąski mankiet.

Karczki, przypominające chusteczki, wiąże się sprzodu, w ten sposób, iż pomiędzy stanikiem i karczkiem widzi się rąbek ciała.

Spódnica jest przybrana równie dwoma pasami plisowanych zakładek, nadających jej większą szerokość, stan jest ujęty paskiem, związanym z boku i przypominającym związanie karczka.

Tualeta ta może być z czarnego crêpe - georgette, co bardzo szybko wygląda; karczki zaś z białego lub blade - różowego muslinu.



Model 2.

Sukienka popołudniowa z lekkiej welny lub jedwabiu (crêpe marocain).

Cały szyk tej sukienki jest w gładkim karczku ukośnie skrajnym przylegającym do ramion. Od tego gładkiego karczka przybranego rzędem kolorowych cekinów, idą pikowane pasy materiału, stanik wygląda u góry jak rozciągnięta harmonijka.

Rękawy również składają się z takich pikowanych pasów, które odstają nieco dla nadania szerokości w górnej części rękawa, który stopniowo się zwęża. Spódnica jest wąska i złożona z pasów pojedynczo pikowanych.

Francine.

# Jak uzyskać estetyczną sylwetkę?

## Cwiczenia gimnastyczne szyi, bioder, rąk i nóg

W poprzednim artykule pisałam, że postać naszą możemy „rzeźbić” nadając jej estetyczne kontury, udoskonalając linię i harmonizując proporcje naszego ciała.

Dla przeobrażenia swojej sylwetki należy przede wszystkim poznać ją doskonale czyli znać swój wzrost, wagę i proporcjonalny stosunek, zachodzący pomiędzy poszczególnymi częściami ciała.

Ta proporcja decyduje o estetyce postaci i zgrabności figury! Wiemy już jaka waga odpowiada takiemu lub innemu wzrostowi, wiemy również w jaki sposób trzeba dokonać pomiarów wszystkich części ciała, — obecnie przystąpmy więc do rozpatrzenia jakiego powinny zachodzić proporcje pomiędzy poszczególnymi członkami.

Według przyjętych, estetycznych kanonów kobieta średniego wzrostu, czyli mająca 1 m. 58 wysokości, powinna ważyć 54 kilo. Objętość piersi powinna wynosić 82 centymetry. Objętość bioder 86 cm. Stan 64 cm. Objętość ramienia powinna wynosić 26,3 cm. Objętość uda 47,6 cm. Szyja pośrodku 32,6 cm. Łydka 32,6 cm.

Widzimy więc jaki stosunek powinien zachodzić pomiędzy naszymi częściami ciała, żeby dać wrażenie zgrabnej, harmonijnej i estetycznie rozwiniętej sylwetki. Mając ten wymiar powinniśmy dążyć do tego, żeby wzorując się na nich, zaprowadzić ten sam proporcjonalny stosunek w naszej postaci.

Będziemy zatem musieli jedną część ciała rozwinąć lub zaokrąglić, inną poddać odchudzającej kuracji. W tym wypadku nie możemy dostosować tużących lub odchudzających kuracji, które działają na ogólną wagę, ale szukać lokalnych zabiegów, wpływających na wymiary poszczególnych części ciała.

Okaże się wtedy, że najpożyteczniejszą, najsukuteczniejszą będzie gimnastyka, która zaokrąglając jedną kształty, a wyszczuplając inne, doprowadzi do tej pożądaney proporcji — wyrażającej się estetyką linii!

Cwiczenia gimnastyczne powinny być starannie zastosowane do potrzeb. Ruchów gimnastycznych jest bardzo wiele. Można gimna-

stykować się cały dzień, bez przerwy i nie wyczerpać całego bogactwa ćwiczeń! Musimy zatem zrobić wybór!

Jeżeli szyja jest cienka należy ją rozwinąć i zaokrąglić przy pomocy następujących ruchów.

Stajemy przed lustrem i obracamy głowę w prawą stronę, jak można najdalej, a następnie w lewą w tenże sam sposób. Zobaczymy pracę mięśni, widoczną pod skórą i „pęcznienie” jakby szyi.

Inny ruch równie skuteczny polega na zataczaniu głową koła, pochylając głowę nieco w dół, następnie na jedno ramię, w górę i na drugie ramię. Kręcimy głowę w jednym kierunku, a następnie w drugim. Należy zaczynać od kilku ruchów w każdą stronę, na przykład 5, gdyż z początku może się nam kręcić w głowie. Z czasem dojdziemy do 20. Pierwsze ćwiczenie powinno być również wykonane 20 razy.

### CWICZENIA BIODER.

Najczęściej spotyka się skargi na objętość bioder. Obfita warstwa tłuszczu, pokrywająca biodra i siedzenie, można usunąć w bardzo niewinny sposób, pod warunkiem, że ćwiczenie będziemy powtarzali wytrwale w przeciągu dłuższego czasu.

W kąpielowym kostiumie kładziemy się na podłodze na wznak, nogi są leciutko uniesione w górę, szybkim ruchem przewracamy się na jedną stronę, tak, żeby się znaleźć leżącą na brzuchu; dzięki temu ruchowi masujemy energicznie jeden bok i siedze-

## Najstarsza płyta gramofonowa

W archiwach uniwersytetu berlińskiego, dr. Bose odkrył jeden z najstarszych zapisów dźwięku, pochodzący jeszcze z r. 1889. Jest to walek fonografu, na którym zarejestrowano kompozycję znakomitego muzyka Brahmsa graną przez niego samego. Melodję tę odegrano na fonografie Edisona przenosząc dźwięk na płytę gramofonową. W ten sposób powstała płyta z najstarszym na świecie zapisem mechanicznym dźwięku, bo liczącym 47 lat.

## Nowe książki

Orkan Władysław. „Droga Czwar-taków”. (wyd. Geberthner i Wolf). Jednym z mniej znanych dokumentów walk legionowych jest książka Władysława Orkana. Jest to ciekawy wycinek z dziejów czwartego pułku Legionów i wspomnienia znakomitego pisarza, odbywającego w 1915 r. w tym pułku służbę, w stopniu chorążego. W pościgu za uciekającymi Rosjanami szedł pułk czwartego pod dowództwem pułk. B. Roji z Piotrkowa, przez Lubelszczyznę, Podlasie na Litwę, atakując szeregi partyzantów, biorąc udział w wielkiej bitwie pod Jastkowem.

Miedzy opisanymi pełnami tragizmu trafiają się ustępy wspomnień god-

ne kart opowieści „Drzewie”. Chwyta poeta — w czasie marszu — nie zapomniane widoki kwitnących pól i lasów i tworzy liryczne, dziwne aż na tle wojny w swej poetyckości opisy krajobrazów. A czasem znów mimochodem wpleciony jakiś kawał obozowy, jakaś scena pełna humoru składająca się na całość wspomnień. Książkę uzupełnia szereg luźnych scen z czasów wojny, okolicznościowe artykuły z okresu pracy werbunkowej i fragment początkowy niedokończony powieści „Wojna”. Poza treścią — piękny, bogaty Orkanowski język — najczystsza polska lektura.

nie; następnie robimy drugi ruch i znajdujemy się w początkowej pozycji, jednocześnie poddając masażowi drugi bok.

Ruchy te, niewymagające dużej przestrzeni, można robić w szpitalnym pokoju, zaraz po wstaniu i, naturalnie, na czczo.

### CIENKI STAN.

Cienki stan osiągamy przy pomocy następujących gimnastycznych ruchów:

Stojmy z rozstawionymi nieco nogami, dla lepszej równowagi, opieramy ręce na biodrach i górną część ciała zataczamy koło kilkanaście razy w jedną stronę, a następnie drugą. Nie zapominać o oddychaniu: wypuszczamy powietrze pochylając się naprzód, wciągamy je odchylając się w tył.

Doskonale jest również na poszczuplenie stanu — ruch wachadłowy. Wyciągamy w górę ręce i nachylamy je w bok, pochylając jednocześnie górną część ciała. Trzeba uważać, żeby pochylać się w bok, a nie naprzód. Początek ten sam ruch wykonujemy w przeciwną stronę. Uczujemy jak mięśnie stan i boków wciągają się aż do bólu.

**BARDZO WAŻNE CWCZENIA**  
Nie zapominać, że dla pięknej linii — trzeba się pozbryzkać! Nie pomoże wystrzeganie się obfitego picia i jedzenia, jeżeli zaniedbamy gimnastykę pościwioną wyrobieniu mięśni brzusznych.

Tych ćwiczeń mamy dwa; są łatwe i bardzo skuteczne. Stajemy blisko ściany, z twarzą w tym kierunku zwróconą, wciągamy przed siebie ręce i powoli pochylamy się tak, żeby ręce oparły się o ścianę; następnie odrywamy ręce podnosimy je w górę i poza siebie, jednocześnie przeginając się w tył, jak można najdalej. Następnie powracamy do pierwszej pozycji, z rękami opartymi o ścianę.

Drugie ćwiczenie jest nieco trudniejsze. Wsuwamy nogi pod komodę, lub szafę i siedząc na niskim stołeczku, przechylamy się w tył, tak, żeby dotknąć głową posadzki, następnie powracamy do siedzącej pozycji.

## Telefony w górach

W Szwejcarji oddano do użytku publicznego sieć telefonów górskich. Co trzy kilometry wzduż szosy na specjalnych budynkach umieszczono olbrzymie pudła z napisem „S. O. S.” W pudłach tych znajdują się aparaty telefoniczne, zawierające trzy numery, jeden najbliższej stacji pogotowia lekarskiego, drugi posterunku policji i trzeci stacji obsługi samochodowej.

Korzystanie z tych telefonów jest bezpłatne. Jeśli więc zdarzy się jakiś wypadek na górskiej szosie, to turysta ma w każdej chwili pomoc zabezpieczoną. Między temi stacjami telefonicznymi, umieszczono co pół km. słupy ze strzałkami i napisami, wskazującymi kierunek i odległość od najbliższej stacji telefonicznej.

### NOVELKA NIEDZIELNA

## Gospodarna żona

Od niejakiego czasu sceny zazdrości, jakie Marja robiła swemu mężowi stawały się coraz bardziej gwałtowne. Jakkolwiek nie mogła dać żadnego do wodu, że Janusz ją zdradza — płacze, żale, i wymówki wyduchały z byle jakiego powodu, a więc spowodu spóźnienia się Janusza, lub jego zamyslenia, braku apetytu i tak dalej!

Janusz miał charakter spokojny i na turę powolną, niewzruszającą się łatwo, znosił więc nerwowość żony z rezygnacją i po raz pierwszy zaniepokoił się, kiedy wróciwszy z biura zastał Marję bladą jak ściana, z zapuchniętym od płaczu oczami, zaczerwienionymi ustami i jakimś dziwnie złym wyrazem w spojrzeniu.

Ale za chwilę tylko otworzył usta, posypał się na niego grad słów i wykrzykników, przerywanych szlochem, z których z trudnością zrozumiiał, że Marja znalazła na dnie jego kuferka, skrzynkę, zawierającą listy i z tych listów dowiedziała się o jego „niego-

dziwości”, której przeżyć nie może, ale którą on też śmiercią przypłaci!

I zanim ochłonął ze zdumienia, ujrzał w ręce Marji zwrócony ku sobie rewolwer i posłyszal suchy trzask — rewolwer jednak nie wypalił!

Janusz schwylił żonę za ramię i wyrwał jej broń. Marja zaś wyczerpana tą sceną i wysiłkiem osunęła się na kanapę, placząc cicho jak dziecko. Janusz schował rewolwer, który na szczęście zaczął się, ratując mu tym sposobem życie, i zbliżył się do żony, kładąc jej łagodne rękę na ramieniu. Marja rzuciła mu się w objęcia.

— Wybacz mi, najdroższy! Nie wiem co się ze mną stało! Oszalałam zupełnie. Chciałam się zabić, dlatego dziś kupiłam ten rewolwer!

— Chciałaś się zabić, ale celowałaś we mnie!

— Ja nie wiedziałam samo co robię! Byłam nieprzytomna, przysięgam ci! Ale, Januszu, dlaczego ty to zrobi-

łeś! Jak ty mogłeś mnie zdradzać? Dlaczego? Czem ja ci zawiniłam?... — Ale ja ciebie nie zdradziłem! Przysięgam ci!

— A te listy — te listy w skrzynce, w kuferku...

— Dlaczego szperasz w moich rzeczach? Mówiłem ci, że nie chcę, żebyś do mego kawalerskiego kuferka zaglądała! Skąd wzięłaś klucze?

— Dobrałam klucze — szepnęła Marja, spuszczaając głowę.

— Widzisz, zostałam za to ukarana. Ja ciebie nie zdradziłem. To jest korespondencja dawna, kiedy ciebie jeszcze nie znałem. Flirt z moich kawalerskich czasów. Nie możesz więc być o przeszłość zazdrosna!

— To nie może być! Ty oszukujesz mnie! — zawołał z niedowierzaniem Marja.

— Wcale ciebie nie oszukuję. Czy widziałas obecną datę na listach? Ko-pert nie ma, ale na samych listach?

Nie możesz mi udowodnić, że te listy są współczesne. Takie daty jak — niedziela, czwartek, sobota odnoszą się równie dobrze do przeszłości.

Zresztą, jeżeli tę korespondencję czytałaś, widzisz, że nie jest pisana do

żonatego człowieka, nie ma w niej ani jednej wzmianki o tobie. Przytem są-dząc po papierze i atramentie możesz wnioskować, że listy są dawno pisane i od dawna leżą w zamknięciu.

— No, więc dobrze, wierzę ci — mówiła uspokojona Marja, ocierając oczy — a jednak ty się zmieniłeś, nie jesteś dla mnie takim, jakim byłeś dawniej — dodała nagle podejrzliwym tonem.

— Wcale się nie zmieniłem! — odpowiedział Janusz.

— Owszem, ja to widzę doskonale! Co masz mi do zarzucenia?

— Nic!

— Czy nie jestem wierną, oddaną żoną?!

— Owszem!

— Czy zestarzałam się i zbrzydłam?

— Nie!

— Czy nie jestem dobrą gospodynią?

— Och! Ale jaką! — odpowiedział z żywością Janusz.

— Jak ty to dziwnie powiedziałeś! To tak brzmi, jakbyś ci się nie podobowało, to, że oszczędzam na wszystkim i nie chcę się dać okraść!

— Ja wcale tego nie powiedziałam!

— Posłuchaj mnie, Januszu, potem co między nami zaszło, powinniśmy być zupełnie z sobą szczerzy i otwarci. Powiedz mi, co masz mi do zarzucenia, co się tobie nie podoba we mnie. Mój sposób prowadzenia gospodarstwa? Wierz mi, zastosuję się do twego życzenia.

— No, więc dobrze. powiem ci szczerze całą prawdę. Twoja jedyna wada, to przesadna oszczędność. Zastruwasz nam nią życie! Przecież ja dobrze zarabiam, możemy żyć spokojnie. Tymczasem ty ciągle drżysz o każdy grosz. Kiedy wracam z biura, często nie zastaję ciebie, bo pojechałaś na koniec miasta, dlatego, że tam możesz coś kupić o kilka groszy taniej.

— Po pracy biurowej, chciałabym wypocząć i rozzerwać myśl, tymczasem ty mi ciągle opowiadasz o swoich targach w magazynach, zawsze się skarżysz, że ciebie oszukali, ciągle żyjesz w obawie, że coś przepłaciłaś! Jakgdyby życie polegało na tem, żeby mieć wszystko jak najtaniej! Zastanów się sama! Czyż w tego rodzaju troskach spędzimy najpiękniejsze nasze lata?

— Masz rację — rzekła Marja. Poprawię się z tego.

— Widzisz, tak mi będzie miło zastąpić moją żoneczkę, ładnie ubraną, uśmiechniętą, która mnie czule powita, obejmie, ładnie pocałuje — ot tak jak w tej chwili.

Pogodzeni małżonkowie posalowali się serdecznie, Janusz zapalił papierosa z uśmiechem patrząc na Marję, która nagle spoważniała i przeszła do swego pokoju, skąd powróciła w kapeluszu i rękawiczkach.

— Jesteś ubrana do wyjścia? — rzekł ze zdziwieniem Janusz. — Dokąd idziesz?

— Wrócę najdalej za pół godziny? — Ale dokąd idziesz?

— Idę do magazynu broni! Niech mi oddadzą pieniądze, za ten przeklęty rewolwer! Oddam także klucze od kuferka! Nie są mi już potrzebne! Zapłaciłam za to wszystko za drogo, okradł mnie, korzystając z mego zdernierowania, ale ja się okraść nie dam! Oni mnie jeszcze nie znają!

Janusz westchnął, ruszając ramionami.

M. im