

SŁOWO CZĘSTOCHOWSKIE

DZIENNIK POLITYCZNY, SPOŁECZNY I LITERACKI

CENA PRENUMERATY: Miesięcznie z odnośnieniem do domu lub z przesyłką pocztową 2 złote. — Cena pojedynczego numeru 10 groszy. Konto czekowe w Pocztowej Kasie Oszczędnościowej Nr. 307.955 — Redaktor przyjmuje dziennik od godziny 8 — 10-ej i od 17 — 18-ej.

Redakcja i Administracja:
Częstochowa, ul. P. Marji 32.
Telefon 22-00.
Radomsko, Częstochowska 9.

CENY OGŁOSZEŃ: Za wiersz milimetry przed tekstem 40 gr. W tekście, za tekstem i nadrukiem 30 groszy. Drobne ogłoszenia wyraz po 10 gr. Najtańsze ogłoszenie drobne zł. 1.00. Ogłoszenia zagraniczne 100 proc. drożej. Ogłoszenia skóne, fantazyjne, tabelaryczne i bilansowe o 50 proc. droższe.

Historyczny dzień w Polsce.

Nowa Konstytucja uchwalona. Radosne manifestacje w całym kraju na cześć nowego ustroju Rzeczypospolitej.

WARSZAWA. W sobotę Sejm, a z nim Polska cała, przeżywał dzień historyczny dzień ostatniego etapu prac parlamentu nad nową Konstytucją.

Obrady wczorajsze wywołały, rzecz zrozumiała, duże zainteresowanie w kuluarach Izby. Już od wczesnego rana poczęli się gromadzić posłowie, którzy stawili się niemal w komplecie i w rozmowach omawiano sensację dnia, jaką była Konstytucja. Jednocześnie galerję zapelniała stopniowo publiczność, która na wieść o Konstytucji tłumnie zgłaszała się po karty wstępu. W loży rządowej zasiedli wszyscy prawie ministrowie z p. premierem Kozłówkim na czele, podsekretarze stanu i liczni wyżsi urzędnicy. Łoża prasowa zapelniona była przez wszystkich niemal sprawozd. pism polskich, obecni też byli wszyscy korespondenci zagraniczni, przebywający w Warszawie.

O godz. 10.20 marszałek Switalski otworzył posiedzenie.

Na pierwszym punkcie znajdował się projekt ustawy o ratyfikacji układu handlowego, zawartego ostatnio między Anglią a Polską.

Po uchwaleniu tego traktatu dłuższą chwilę Sejm poświęcił rozpatrzeniu ustawy o inwalidzkim sądzie administracyjnym. Celem tej ustawy jest usprawnienie i przyspieszenie załatwienia zaległych spraw inwalidzkich i odciążenie przepracowanego Najwyższego Trybunału Administracyjnego, który dotychczas sprawy inwalidzkie załatwiał.

Po uchwaleniu tej ustawy, którą przyjęto jednogłośnie, nastąpił punkt kulminacyjny onegdajszych obrad, a zainteresowanie wzrosło do najwyższego napięcia. Było to w chwili, gdy referent generalny projektu ustawy o nowej Konstytucji, wicemarszałek Car, wszedł na trybunę, który wygłosił dłuższe przemówienie, omawiając szczegółowo ustawę konstytucyjną. Mowę wicemarszałka Car'a przyjęto z wielkim entuzjazmem.

Po referacie głos zabrał prezes klubu BBWR., płk. Sławek. Wchodzącego na trybunę płk. Sławka powitano na ławach BB hucznie oklaskami.

Prezes Sławek w imieniu Bloku podkreślił, iż klub jego szuka rozwiązań z duchem narodu zgodnych.

Pragniemy z dziejów naszych uchwytać dobre i złe, twórcze i rozkładowe właściwości duszy polskiej, aby znaleźć zrozumienie i podporządkowanie tym prawom zasadniczym, które mają w Polsce regulować życie wiecznie płynne i zmieniające swoją codzienną treść.

Następnie mówca wejrzał w historię ostatnich pokoleń, podnosząc momenty walki szczerzej demokracji z warcholstwem.

— A cóż zrobiono w odrodzonym Państwie Polskim? — pyta płk. Sławek. Formy ustrojowe, wysuwane przez demokrację dla walki z absolutyzmem monarchów, przyjęto jego wytyczne przy ustalaniu zrębów ustroju Polski. Zapomniało, że Polska nie jest monarchją i że to, co miało rozkładać siłę państw zabor-

czych, nie będzie formą najlepszą dla budowania mocy państwa własnego.

Dwa naczelnne zagadnienia wymagały rozstrzygnięcia: pierwsze to zabezpieczenie państwa przed nawrotem nieodpowiedzialnych rządów sejmowych.

Zwiększenie władzy prezydenta było naszym zamiarem i znajduje w konstytucji swój wyraz.

Stworzono też ramy, w których życie i jego rozwój oprócz się będą mogły na swobodnej twórczości społeczeństwa. Konstytucja mówi jasno, jaki ma być stosunek obywatela do państwa. Głębsze zrozumienie zasady, iż granicą wolności jednostki jest dobro zbiorowe, winno dać Polsce obronę przed niebezpieczną cechą duszy polskiej — przed warcholstwem.

Dalej płk. Sławek przypomniał, że krytyka konstytucji z roku 1921 rozpoczęła się natychmiast po jej uchwaleniu. Krytyka była słuszna, Sejm był wszechwładny, a Rzeczpospolita staczała się po linii pochyłej.

Utworzenie Bloku Współpracy z Rządem, wysunięcie dobra państwa ponad inne sprawy, usiłowanie, by się odgrodzić od młócenia pustej słomy agitacyjnej, próba skupienia ludzi, dla których dobro zbiorowe stawało się celem głównym — to przejawy w istocie swej nowe dla naszego życia parlamentarno-politycznego. Przez położenie nacisku na rzeczowość i odpowiedzialność pragniemy podnieść znaczenie pracy w Sejmie.

W lutym 1931 r. wnieśliśmy projekt konstytucji, a ówczesny prezes Bloku, p. Jędrzejewicz, oświadczył, że projekt ten wnosimy, aby mieć podstawę do dyskusji. Uczyniliśmy wszystko, aby każda myśl z Sejmu, czy spoza Sejmu została rozpatrzoną. Przystudjowaliśmy wzory obce i poddaliśmy rozważeniu koncepcje własne.

Wszystko to jednak było pracą tylko naszego klubu. Usiłowaliśmy do współpracy powołać wszystkich.

— Dokonałiśmy pracy nad sobą, dajemy wynik według najlepszej naszej woli i rozumienia Polsce potrzebnej, a wartość jego niech osądzi historia — zakończył płk. Sławek.

Przemówienie płk. Sławka nagrodzone zostało długo niemiłkącymi oklaskami.

Następnie wywiązała się ożywiona dyskusja, w której zabierało głos kilku nastu mówców, reprezentujących wszystkie ugrupowania sejmowe, poczem posłowie opozycyjni poddali daleko idącej krytyce wszystkie niemal ważniejsze postanowienia nowej Konstytucji, zapowiadając, że głosować będą przeciwko poprawkom.

Dyskusję nad poprawkami Senatu do konstytucji zakończył wicemarszałek Car i poseł Miedziński, którzy w swoich przemówieniach dali ostateczną odpowiadanie wywodom partyjników.

O godz. 23.10 na wniosek klubów opozycyjnych marszałek Switalski zarządził głosowanie imienne, które trwało zgórą trzy kwadranse.

O godz. 24.05 marszałek Switalski ogłosił wyniki głosowania: oddano głosów 339, za poprawkami Senatu wypowiedziało się 260 posłów, przeciwko 139.

Po ogłoszeniu wyników głosowania posłowie większości, opuszczając salę sejmową, zaintonowali Pierwszą Brygadę.

Wieść o uchwaleniu Konstytucji lotem błyskawicy obiegła całe miasto, buńcząc wśród ludności niesłychany entuzjazm. W wielu punktach miasta rozlegały się dźwięki orkiestr. Świętecy nastrój miasta dobitnie podkreślają flagi narodowe, trzepocące się w powiewach wiatru wiosennego. Do godz. 4-tej w nocy Warszawa, serce i stolica kraju, pamiętająca tyle historycznych chwil, żyła radosnym podnieceniem niezapomnianej chwili.

WARSZAWA. Doniosły dla życia narodu fakt uchwalenia przez Sejm Rzeczypospolitej Polskiej nowej Konstytucji uczciła wczoraj stolica wielką manifestacją.

O godz. 10-tej rano w historycznej katedrze św. Jana odprawił ks. kardynał Karkowski uroczyste nabożeństwo dziękczynne, zakończone odśpiewaniem „Te Deum”.

Na Mszę św. przybył Pan Prezydent Rzeczypospolitej w otoczeniu swej świty. W pierwszych rzędach krzesel zasiadł p. premier Leon Kozłowski w otoczeniu wszystkich członków gabinetu, marszałkowie Sejmu i Senatu, pułk. Sławek, b. premier Prystor i Jędrzejewicz, prezes Najśw. Izby Kontroli Państwa gen. Krzemiński, podsekretarze stanu, generalicja, posłowie i senatorowie, dalej stanęły poczty sztandarowe organizacyj b. wojskowych. W stallach zajęło miejsce duchowieństwo z ks. arcybiskupem Gallem na czele.

Po nabożeństwie na rynku Sfarego Miasta zaczęły zbierać się związki, organizacje i stowarzyszenia wraz z pocztami sztandarowymi oraz niezliczone tłumy ludności. Jak ongiś w 1791 roku, lud warszawski zebrał się w pobliżu historycznej katedry, by świętować dzień który w przyszłości Polski złotymi zapi-

sze się zgłoszami — dzień uchwalenia nowej Konstytucji, kładącej mocne i niewzruszone zręby pod gmach naszej państwowości.

Trzepotały nad głowami transparenty, z których wielkimi literami uderzał w niebo napis: „Niech żyje Konstytucja”!

Zaimprovizowano i umajono zielenią mównicę na aucie ciężarowym; wszedł na nią jeden z twórców nowej Konstytucji, wicemarszałek Car, i zaczął mówić.

Uciszyło się na placu, jakby makiem zasiał.

„Ludu warszawski, przynoszę ci radosną nowinę...”

Padły z mównicy słowa proste, dla wszystkich zrozumiałe, a mówiące o potrzebie budowania Ojczyzny na twardej spiszowych podstawach.

Wicemarszałka zmienił na mównicy prezydent miasta min. Starzyński.

I jego przemówienie trwało krótko, zaledwie kilka minut, gdy skończył — uderzył pod niebiosą dźwięki Hymnu Narodowego, granego przez wszystkie znajdujące się na placu orkiestry, a w melodii Mazurka Dąbrowskiego wplotły się okrzyki z tysięcy piersi dobyte:

— Niech żyje Konstytucja!

— Niech żyje Pan Prezydent Rzeczypospolitej!

— Niech żyje Wódz ukochany, Marszałek Piłsudski!

Następnie uformował się potężny pochód, który ruszył przy dźwiękach orkiestry, udając się przed Belweder, gdzie zatrzymuje się. Delegacja udaje się do Marszałka Piłsudskiego. Po kilku minutach delegacja wraca i pochód rusza w stronę Placu Unji Lubelskiej, gdzie nastąpiło jego rozwiązanie.

* * *

W całym kraju odbyły się wczoraj liczne manifestacje z racji uchwalenia Konstytucji. Jak w główniejszych ośrodkach, tak i w najdalszych zakątkach Rzeczypospolitej ludność uczciła historyczny moment uchwalenia nowego ustroju Państwa.

Ostateczne uchwalenie budżetu na 1935—36 rok.

WARSZAWA. Późną nocą po zakończeniu dyskusji i uchwaleniu konstytucji Izba zatwierdziła zamknięcia rachunków państw. za okres 1932-33 oraz udzieliła Rządowi absolutorjum z gospodarki finansowej za ten sam okres budżetowy. Następnie pos. B. Miedziński (B. B.) przedstawił sprawozdanie komisji budżetowej o poprawkach Senatu do budżetu na 1935-36 r.

Komisja budżetowa wnosi, ażeby przyjąć wszystkie poprawki Senatu za wyjątkiem poprawki która miała na celu zmniejszenie kwoty w pozycji „Urzędy dyplomatyczno-konsularne” o 100 tysięcy zł. oraz w pozycji „dopłata do

funduszu emigracyjnego” o 100 tys. zł. Następnie komisja proponuje odrzucenie poprawki do Min. Komunikacji, dotyczącej zwiększenia o 3 mil. zł. dopłaty Polskich Kolei Państwowych do skarbu Państwa.

W komisji wyrażono życzenie, aby w związku z ogólną polityką gospodarczą nastąpiło obniżenie taryf kolejowych. Zmiana taryfy jest opracowywana.

W zakończeniu referent prosił, ażeby budżet przyjąć w myśl uchwały komisji budżetowej. Budżet został przyjęty zgodnie z życzeniem referenta.

Dziś na str. 6-ej pierwszy Odcinek niezwykle ciekawej nowej powieści „SŁOWA CZĘSTOCHOWSKIEGO”

NAJMŁODSI

SŁOWO KOBIECE.

Wiosenne sukienki przedpołudniowe.

Wiosenne sukienki są przeważnie jasne, pastelowe z cienkich wełenek. Na przedpołudnie krój wybitnie sportowy. Fałdy zastępowane prawie do kolan, paski, guziki. Wogóle stębnowania są dziś bardzo modnym przybraniem.

Efektownie no. wygląda sukienka z cienkiej wełenki koloru beige w maleńki klosz, z niewielkim okrągłym wycięciem prawie zupełnie pod szyję zastębnowaną, cztery razy wokoło grubym brązowym jedwabiem. Rękawy trzykwciowe mają u dołu także samo stębnowanie jak również i dół sukienki. Pasek brązowy, klips u dekoltu.

Ładnie wygląda sukienka z czarnoczerwonej wełenki z kołnierzykiem pod szyję zastębnowanym kilkakrotnie czarnym jedwabiem. Krótkie do łokcia rękawki mają wywinieły mankiet taksamo zastębnowany. Przez środek bluzki naszyte są czarne podłużne guziki. Pasek czarny, zamszowy. Spódniczka ma trzy kontrafałdy na przodzie zastębnowane do połowy takim samym grubym, czarnym jedwabiem.

Jasno zieloną w odcieniu seledynowym sukienkę ładnie przybiera stębnowanie ciemnozielonym jedwabiem, guziki ciemnozielone duże kwadraty i pasek ciemnozielony.

Oprócz stębnowań, guzików i pasków ulubionym przybraniem wiosennych sukienek są kołnierzyki, kokardy, wiązania i falbanki z barwnej, deseniowej tafty w kraty przeróżne lub w kwiatki. Przybrania te stosuje się zarówno do bardzo ulubionych wszelkich odcieni beige, jasnozielonego, szarego, jak i do ciemnych granatowych i brązowych.

Wiosna już zaczęła się na dobre, więc zrzuciliśmy już ciepłe zimowe swe try. Ich miejsce zajęły szydełkowe bluzeczki ażurowe w najrozmaitszych jasnych pastelowych kolorach. Spódniczki dobrane kolorem do wiosennego płaszczka.

Płaszczki zasadniczo bardzo niewiele zmieniły się od zeszłorocznych, tak, że z powodzeniem może każda pani założyć zeszłoroczny płaszcz i nie czuć się z tego powodu pokrzywdzoną, że chodzi w czemś niemodnym.

O wiosennych kapeluszach pisało się tak wiele z ostateczną konkluzją, że wszystkie są modne, w których pani jest do twarzy.

Rękawiczki jasne, torebki dobrane do całości. Pantofelki na ulicę na słupkowym obcasie, czarne i szare. Wiosnę zaczynają przede wszystkim najprzeróżniejsze apaszki, barwne szaliki i olbrzymie kokardy-motyle z deseniowej tafty.

Wogóle wiosna w modzie rozpoczęła

się pod znakiem jasnych żywych barw, po ciemnych kolorach jesieni i zimy.

Najmodniejsze uczesania.

Kapeluszom sukniom, płaszczom, torebkom, pantofelkom i innym drobiazgom, które mają zapewnić elegancki wygląd kobiecie poświęca się tyle miejsca, gdzie tymczasem o uczesaniu, kwestji tak ważnej w toalecie każdej pani i niejednokrotnie przyczyniającej się do jej sukcesów. Efektowna fryzura, umiejętnie do typu urody dobrane uczesanie może bardzo podnieść urodę pani, tak samo, nieodpowiednie uczesa-

nie może tę urodę zeszpecić.

Należy pamiętać o tem, że fryzura powinna być dostosowana przedewszystkiem do pory dnia i okoliczności.

Zwykła, codzienna fryzura to płaskie szerokie fale, włosy zasadniczo krótkie, jednak nie tak krótkie, jak dawna fryzura garsonki; o ile loczki—to długości trzech, czterech centymetrów.

Wieczorem, na przyjęcia, do powłóczystej sukni często z trenem tylko loczki, które układa się na tyle głowy we wspaniały czub. Wiele pań, które spełniają skrupulatnie wszystkie nakazy mody, na bale okręcają swe głowy

warkoczami w odcieniu ostrzejszym od naturalnych włosów.

Wszelkiego rodzaju grzebienie, efektowne klamry cieszą się dużym powodzeniem.

Również w łaskach są loczki na czole, które dodają pani wyrazu filuternej młodości. Zasadniczym wyrazem modnego uczesania to przedewszystkiem zaczesywanie włosów do tyłu głowy. Każde modne uczesanie czy to zwykłe, codzienne, czy balowe odznacza się właśnie zaczesaniem do tyłu lokami.

Malowanie włosów czy też utlenianie ich na platynowo-blond nie należy już do ostatniego krzyku mody, lecz wciąż jeszcze cieszy się dużym powodzeniem.

KOSMETYKA.

Przeciw wypadaniu włosów.

Jako wypróbowany środek domowy na porost włosów zalecamy następujący przepis:

10 gram sody aptecznej i 12 gram gliceryny rozczynić w trzech czwartych litra wody dystylowanej. Rozczynem tym nacieramy skórę głowy dwa razy tygodniowo wieczorem.

Wypadanie włosów częściej się zdarza u mężczyzn niż u kobiet. W wielu wypadkach dużą rolę odgrywają tu hormony. W szczególności wypadają włosy uzdrowieńcom po przebytych tyfusie, grypie, w chorobach przewlekłych jak blednica, cukrzyca i kiła, a najczęściej przy łojotoku jest również ciężkie i przewlekłe, jak samo leczenie łojotoku, gdy bezpośrednio przyczyną choroby tkwi w zaburzeniach w przemianie materji i gruczołach łojowych spowodowanych zmianami w całym ustroju: zaburzeniami w sferze seksualnej, w przewodzie pokarmowym i innych narządach jamy brzusznej. Leczenie więc musi być uskuteczniane za poradą lekarza specjalisty.

Wypadanie włosów leczymy mechanicznie i środkami leczniczymi: masowanie skóry głowy, djatermia, naświetlanie lampą kwarcową, podniecające dawki promieni Rentgena.

Wzmacnianie włosów.

Środków leczniczych służących do wzmacniania włosów jest bardzo dużo.

Oto skuteczna recepta domowa: 25 gram korzenia mydlanego, 10 gram cynamonu, 2 laski wanilji, 2 skórki z cytryny, 5 kropli olejku różanego, pół litra wysoku, pół litra wody, 10 gram dwuwęglanu sody.

Z gotowych, istniejących w handlu i cieszących się dobrą renomą możemy polecić płyn „Orдона“ przeciw łupieżu i na wzmocnienie włosów.



Hafty, jako przybranie wiosennej sukni są modne — dodają one uroku, barwy, szczególnie, gdy haft przyozdabiający suknię jest artystyczny i utrzymany w tonacji kolorów. Modne są również sukienki w jaskrawe barwne pasy czerwone i czarne na białym tle, lub czerwone na niebieskich. Do takiej sukienki, kapelusz biały z dużym rondem przybrany wstążkami o barwach sukienki i czerwony żakiet. Sukienka opasana jest białym skurzanym paskiem z czerwoną kłamarą — czerwona torebka stanowi uzupełnienie stroju.

Gdy młodość przekwita.

Zagadnienie, o którym będzie mowa w tym artykule, zainteresuje napewno wszystkie kobiety. Tematem będzie: okres przekwitania kobiety.

Kobieta o psychice subtelnej i skomplikowanej, okres przekwitania odczuwa bardzo dotkliwie, kobieta mniej subtelna, bardziej prosta, łatwiej przeżyje ten okres.

Jakież są objawy, które znamionują, że okres ten rozpoczął się?

Przedewszystkiem więc, przy każdym wzruszeniu psychicznym odczuwa kobiecie silne wzburzenie krwi, co łączy się z wrażeniem, jakby fala gorąca ogarniała całe ciało. Dalsze objawy to: mrowienie kończyn, odczuwanie zimna w palcach dłoni i stóp, szum w uszach, zawroty głowy, bicie serca, skłonność do omdleń, nagłe uczucie strachu bez specjalnej przyczyny. Wszystkie te objawy tłumaczyć można wzmożeniem się ciśnienia krwi.

Inne objawy, to zmiany występujące na skórze ciała. Skóra robi się wiotka, sucha i skłonna do pigmentacji, powstawania brodawek i wyprysków na twarzy.

Wygląd ogólny kobiety ulega również wielkim zmianom.

Kobieta zaczyna być nadmiernie, tworzą się pokłady tłuszczu (przeważnie na twarzy, piersiach i brzuchu), lub odwrotnie — zaczyna chudnąć gwałtownie.

Wspomnieć tu należy również, że ustanie menstruacji i przekwitanie nie są to pojęcia jednoznaczne. Zatrzymanie się menstruacji występuje nieraz u kobiet jeszcze przed 40 rokiem życia, mimo to kobiety nadal zachowują młodość i nie wykazują objawów klimakterycznych.

Są trzy typy ustawiania menstruacji.

1) Menstruacja, dotąd prawidłowa, ustaje nagle i nie powraca już. Zjawisko to występuje u kobiet, u których menstruacje były małe przez całe życie.

2) Menstruacja ustaje na kilka miesięcy, potem wraca, zjawia się co pewien czas, znowu ustaje i znowu wraca. Stan taki trwać może kilka lat.

3) Menstruacja nie zjawia się kilka miesięcy, a potem występuje bardzo silne krwawienie i rrwają nieraz bardzo długo. U jednych kobiet takie krwawienie nie powtarzają się co miesiąc, u innych między jednym a drugim krwawieniem upływa kilka miesięcy.

Podkreślić należy, że w okresie przekwitania, kobieta pragnie bardziej szczęścia niż kiedykolwiek w młodości, staje się bardziej kapryśną, egzaltowaną, zmienią w nastrojach i wtedy można porównać okres ten w jej życiu z trudnym okresem rozwojowym młodej dziewczyny.

W zakończeniu nasuwa się zagadnienie: jakim sposobem można złagodzić te objawy u kobiety, gdy zwalczyć ich

całkowicie nie pozwala natura?

Kobieta powinna zwrócić się do lekarza, a ten zbadawszy pacjentkę zasto suje odpowiednie środki łagodzące i djete.

W handlu znajdują się gotowe preparaty hormonalne, bądź świeżo wyodrębniony wyciąg z pęcherzyków jajnikowych — follikulina. Poprzestaniemy na niecałkowitem wyliczeniu tych przetworów i dodamy jedynie, że kobieta w okresie przekwitania powinna pamiętać o djecie jaskro-roślinnej, unikać pokarmów i napoi podniecających, unikać wszelkich nadmiernych wrażeń i wzruszeń. Z domowych środków, przynoszących ulgę nerwom można zalecić brom i walerjanę.

Jakież refleksje nasuną się każdej kobiecie po przeczytaniu tego artykułu? Pozwól sobie wypowiedzieć moje refleksje:

Chcę jaknajdłużej być młodą i jaknajdalej odsunąć od siebie okres przekwitania kobieta musi już od wczesnej młodości dbać o higienę ciała, uprawiać sporty w miarę sił i możliwości, gimnastycować się codziennie, wreszcie wyrabiać w sobie silną wolę i umiejętność opanowywania nerwów w każdej sytuacji.

Ciało kobiety jest jak kwiat, potrzebuje ciągłej i starannej pielęgnacji. Kwiat, ażeby mógł zachować piękność i barwy, potrzebuje powietrza, słońca i wody. Ciało nasze potrzebuje tego samego, a jednocześnie jaknajwięcej ru-

chu.

Rozpoczyna się wiosna, robi się ciepło. Wstańmy wcześniej z łóżka, otwórzmy okno, obmyjmy całe ciało wodą przestaną — pokojową i zacznijmy gimnastykę. Potem wyjdziemy na krótki spacer półgodzinny, wrócimy, zjemy śniadanie i rozpoczniemy codzienne zajęcia. Panie pracujące poza domem nie będą mogły pozwolić sobie na wykonanie tego wszystkiego z rana, niechże więc stosują to samo wieczorem. A gdy rozpocznie się gorące lato, będziemy chodzić na plażę, będziemy kąpać się w promieniach słońca, aż ciało nasze opalimy na piękny brąz. A gdy nam słońce dokuczy, zanurzymy się w chłodne i orzeźwiającej fale wody.

Musimy wyrobić w sobie silną wolę, bo silna wola pozwoli nam przewyciężyć lenistwo i znaleźć wśród największej pracy czas na pielęgnowanie naszego ciała. Wyrobienie w sobie umiejętność opanowania nerwów pomoże nam zwyciężyć strach, pomoże nam i nauczy znieść z pogodą przykrości życia codziennego, unikać przykrych nastrojów, które fatalnie odbijają się na naszych twarzach i cerze. Kobieta uśmiechnięta i pogodna zawsze jest piękna, kobieta, która z lada powodu wpada w gniew, irytuje się, staje się brzydka, a z czasem twarz jej przybiera brzydki, odrażający wygląd.

