

Adres Redakcji:Senatorska № 36.
Tel. 40-29.**Adres Administracji:**Wielkopolska Agencja
Reklamy, filja
w Warszawie.
Żelazna 75-8tel. 508-03.
Konto w P.K.O. 9125.

KOBIETA

**Ogłoszenia do
„KOBIECY”**przyjmuje Admini-
stracja i Biura Ogło-
szeń. Od cen ogłoszeń
żadnych opustów się
nie udziela.

Czasopismo dla kobiet, poświęcone higienie i estetyce ciała, pielęgnowaniu urody
i zdrowia, oraz całokształtowi spraw, życia i potrzeb kobiety.

Ceny Ogłoszeń: I strona okładki 250 zł., II str. 160 zł., III i IV str. 200 zł., strona w tekście 200 zł., za tekstem 180 zł. Komunikaty w tekście strona 200 zł. Dla kin i teatrów (najwyżej 2 str.) 50 zł. Droższe za wyraz 10 groszy. Ogłoszenia firm zagranicznych o 100 proc. drożej.

Mączka odżywcza

dla niemowląt i dzieci

PHARMA

zupełnie zastępuje wyroby zagraniczne
(Nestle-Kuffeke) w puszkach blaszanych.

Wylączna sprzedaż:

Polska Spółka Akc. „Pharma”

Mr. B. Jawornicki, Kraków.

Oryg. opakowanie bezpl. kart. po 5, 10 kg. Skrzynki po 50 sztuk.

Skład na Warszawę: M. Malinowski, Nowy Świat 31.

Skład na Poznań: J. Gadebusch, ul. Nowa 7 | 8 (Bazar).

Nazwa i marka ochronna **zastrzeżone sądownie**
w **Urzędzie patentowym** Rzeczypospolitej Polskiej.

Salon Fryzjerski

D L A P A Ń

J. Nieżyński

Kraków, plac W. W. Świątych

Ondulacja, Manicure, Farbowanie
włosów z L'Oreal Henne.

Perfumerja i przybory toaletowe.

Pielęgnowanie cery, masaż
klasyczny i elektryczny.

Wielki wybór modnych grzebieni.

Skład Sukna

Hirsch i Adolf Eder

Kraków, pl. Dominikański 2.

Telefon № 2257.

P O L E C A :

Materiały na ubrania męskie,
oraz kostjумы damskie, kra-
jowe i zagraniczne.

„Stanisław i Feliks“

Warszawa,

Krucza 31, róg Wspólnej

Tel. 178-11.

Zakład Fryzjersko-Perfumeryjny.

SALONY

DAMSKI i MĘSKI

Specjalność: farbowanie włosów na
wszelkie kolory oraz wyroby z włosów.

ONDULATION MARCEL.

CENY KONKURENCYJNE.

LABORATORJUM

perfumeryjno - kosmetyczne

„PERFECTION“

Szpitalna 10. Tel. 124-94.

POSIADA STALE NA SKŁADZIE
WSZYSTKIE POLECANE w „KOBIECIE“

PREPARATY KOSMETYCZNE I ARTYKUŁY
PERFUMERYJNO-TOALETOWE.

W. PASZKOWSKI

Magazyny Perfumeryjno-Kosmetyczne.

MAGAZYN GŁÓWNY:

Marszałkowska 109, róg Chmielnej. Tel. 75-68.

ODDZIAŁ:

Nowo-Senatorska 2, róg Trębackiej. Tel. 86-06.

Posiadają stale na składzie wszystkie po-
lecane w „KOBIECIE“ preparaty kosme-
tyczne i artykuły perfumeryjno - toaletowe.

Adres Redakcji:

Senatorska № 36.
Tel. 40-29.

Adres Administracji:

Wielkopolska Agencja
Reklamy, filja
w Warszawie.
Żelazna 75-8 tel. 508-03.
Konto w P.K.O. 9125.

KOBIETA

**Ogłoszenia do
„KOBIETY”**

przyjmuje Admini-
stracja i Biura Ogło-
szeń. Od cen ogłoszeń
żadnych opustów się
nie udziela.

Czasopismo dla kobiet, poświęcone higienie i estetyce ciała, pielęgnowaniu urody
i zdrowia, oraz całokształtowi spraw, życia i potrzeb kobiety.

PLON KONKURSOWY.

(Dalszy ciąg wykazu nagrodzonych odpowiedzi).

Pytanie:

16) Jaki lekarz jest najlepszy ?

Odpowiedź:

Najlepszy jest ten lekarz, który staje się
zupełnie zbytecznym.

Godło: „Medicus”. Nagroda: Flakon
perfum.

Pytanie:

17) Dlaczego wszystkie religie otoczyły mał-
żeństwo aureolą świętości?

Odpowiedź:

Dlatego, iż małżeństwo daje zazwyczaj
największy zastęp męczenników. Nagroda:
Flakon perfum. Godło: „Nic”.

Pytanie:

18) Jaka jest różnica pomiędzy elektro-
magnesem a kobietą?

Odpowiedź:

Kobieta wprawdzie potrafi swoim mag-
netycznym, fascynującym wzrokiem przycią-
gnąć całe zastępy najgrubszych nawet męż-
czyzn, mających grubo wypchane pugilaresy,
nie może jednak przyciągnąć cienkiej igielki
stalowej, którą z taką łatwością przyciąga
elektromagnes!

Godło: „Dla ciebie”. Nagroda: Puder
i srebrna pudernica.

Pytanie:

19) Jaka jest różnica pomiędzy walutą
a kobietą?

Odpowiedź:

Jedna i druga okazują ustawicznie ten-
dencję do wahań, z tą jednak różnicą, iż wa-
luta miewa tendencję albo do zwyżki, albo
do upadku, kobieta zaś przeważnie okazuje
skłonność do upadku. Różnica druga: walu-

ta, pomimo ciągłych wahań, wreszcie ustabi-
lizowała się, czego o kobiecie powiedzieć
nie można, albowiem była ona, jest i zawsze
pozostanie: „La donna e mobile”.

Godło: „Femina”. Nagroda: Flakon wo-
dy kolońskiej.

Pytanie:

20) Co byłoby, gdyby kobieta miała dwie
głowy i dwie pary nóg?

Odpowiedź:

Gdyby kobieta miała dwie głowy, to
okoliczność taka nie wpłynęła by zupełnie
na zwiększenie jej rozumu, najwyżej wpłynę-
ło by to na powiększenie liczby jej... ka-
peluszy; a gdyby miała dwie pary nóg, to
znów taka okoliczność wpłynęła by tylko na
powiększenie ilości jej... pończoch jedwab-
nych i koronkowych maj... pardon: „*combinaisons dessous*”.

Godło: „Semper idem”. Nagroda: Fla-
kon perfum.

Pytanie:

21) Dlaczego wszyscy niemal filozofowie
mieli stare i brzydkie żony?

Odpowiedź:

Ależ to bardzo zrozumiałe, bo kto ma
piękną i młodą żonę — ten nie ma czasu na
zajmowanie się takimi głupstwami, jak filo-
zofia.

Godło: „Amor.” Nagroda: Flakon per-
fum.

Pytanie:

22) Jakie są paradoksalnie analogiczne
momenty w miłości, w odniesieniu do kobie-
ty i mężczyzny?

Odpowiedź: (I)

Mężczyznę można pokochać wówczas, gdy się go pozna, a kobietę — poznaje się dopiero wówczas, gdy się ją pokocha.

Godło: „Lalka”. Nagroda: Flakon wody kolońskiej.

Odpowiedź (II)

Mężczyzna pragnie być zawsze *pierwszą* miłością kobiety, a ponieważ wie doskonale z doświadczenia, iż nie będzie *ostatnią* miłością tejże kobiety, więc też nie jest wcale ciekaw, kto będzie jego następcą, lub nawet... zastępcą.

Z kobietą rzecz się ma inaczej: ona zawsze pragnie być *ostatnią* namiętnością mężczyzny, a ponieważ jednocześnie doskonale sobie zdaje sprawę, iż nie jest jego *pierwszą* namiętnością, więc jest wielce ciekawą, (jak zresztą każda córka Ewy), *które i jakie* kobiety były jej poprzedniczkami w tym kunszcie miłosnym.

Godło: „La mème chose”. Nagroda: Flakon perfum.

Pytanie:

23) Jaki z wymienionych i zalecanych w №№ 1, 2 i 3 „Kobiety” środków kosmetycznych odmładza kobietę *na poczekaniu*?

Odpowiedź:

Tym cudownym zaiste środkiem kosmetycznym jest... *małżeństwo*, bo wszak *najstarsza* nawet stara panna, z chwilą, gdy wychodzi za mąż, staje się *na poczekaniu*, automatycznie *młodą* mężatką. Jaka szkoda, że tego środka nie można — nawet za receptą lekarza — otrzymać w żadnej aptece!

Godło: "Yes". Nagroda: Flakon perfum.

Pytanie:

24) Jaka jest różnica pomiędzy kobietą lekkomyślną a filozofem?

Odpowiedź:

Najpoważniejszy nawet filozof nigdy nie może być w tak *poważnym stanie*, w jaki bardzo często i bardzo łatwo popada kobieta lekkomyślna.

Godło: „Już ja to wiem”. Nagroda: Puder i srebrna pudernica. (Dok. n.)

Nasz II-gi Konkurs.

Zachęceni niezwykłym powodzeniem, jakiego doznał nasz I-szy konkurs—turniej, ogłaszamy w numerze dzisiejszym takiż — konkurs Nr. II. Warunki konkursu pozosta-

ją te same, (zob. Nr. 3 „Kobiety”). Termin nadsyłania prac do d. 1 Lipca r. b. Nagrody: prócz nagród, jak poprzednio (zob. Nr. 3 „Kobiety”), przeznaczają się dla Sz. przyszłych Laureatek nagrody dodatkowe w postaci przedmiotów, które są niezbędne dla każdej kobiety, dbającej o swą powierzchowność i pragnącej jaknajdłużej zachować młodość i urodę. Są to mianowicie najwykwintniejsze, najznakomitsze preparaty kosmetyczne doby obecnej, stosowane powszechnie przez artystki i najwytworniejsze damy: preparaty kosmetyczne „Miraculum” D-ra Lustra oraz **Biotrix**, krem **Boroxyl** i płyn **Boroxyl**.

Przedmiot konkursu, jak i poprzednio, stanowią zamieszczone niżej pytania, na które należy dać odpowiedź. O ile pytania poprzednie stanowiły niejako sąd kobiet o kobietach, o tyle — II-gi nasz konkurs—turniej da Czytelniczkom możność wypowiedzenia wszechstronnego sądu o... płci brzydkiej i przyczynienia się tem samem do częściowego rozwiązania niemniej palącej i piekającej sprawy męskiej.

Pytania.

- 1) Jaka zaleta jest najwięcej cenioną we współczesnym Adamie przez współczesną Ewę?
- 2) Czem jest współczesny mężczyzna?
- 3) Kiedy starzeje się mężczyzna?
- 4) Co to jest mężczyzna „comme il faut” i prawdziwy *gentleman*?
- 5) Jaka jest różnica pomiędzy szwedzką zapalką a mężczyzną?
- 6) Jakiego mężczyzny nie należy wybierać na męża?
- 7) Jaka jest różnica pomiędzy mężczyzną nieżonatym a mężczyzną żonatym?
- 8) Jaka jest różnica pomiędzy gorsetem a mężczyzną?
- 9) Określić dokładnie: co to jest Don Juan?
- 10) Czem bywa dla kobiety pocałunek mężczyzny?
- 11) Jaka jest różnica pomiędzy pijakiem a mężczyzną, który się żeni „z miłości”?
- 12) Jaka jest analogia pomiędzy narzeczonym a mężem?
- 13) Co bywa niekiedy, gdy się stary mężczyzna żeni z młodziutką panią?
- 14) Jaka jest analogia (szczegółowa) pomiędzy prochem a mężczyzną?
- 15) Jaka jest analogia pomiędzy starą panną a starym kawalerem?

16) Komu i jakie długi najchętniej i najskrupulatniej spłaca mężczyzna?

17) Co byłoby, gdyby Adam w raju nie zjadł zaofiarowanego mu przez Ewę jabłka?

18) Jakich kobiet nie lubią mężczyźni?

19) Dlaczego kobiety nazywamy „płcią piękną“, a mężczyzn — brzydką połową rodzaju ludzkiego?

20) Kiedy mężczyzna bywa kobietą?

Jak powinna żona postępować z mężem.

Na ogół wzięwszy, dobrej recepty na niezamącone pożycie małżeńskie dotąd jeszcze nikt nie wynalazł, tem więcej przeto trzeba korzystać z rozumnych i trafnych wskazówek, podanych co do postępowania z mężami przez kobiety, którym udało się uszczęśliwić mężów, a przytem—w sposób przyjemny i nieuderzający — troszeczkę ich wziąć... pod pantofel. Gdyby można wierzyć słowom pewnej francuzki, która świeżo w tej kwestji głos zabarała, to dla rozsądnej kobiety właściwe postępowanie z mężem wcale nie jest rzeczą trudną. Należy tylko przede wszystkim wystrzegać się widzenia w mężu ideału. „Ja — pisze owa dama—od samego początku zdawałam sobie jasno sprawę z tego, że mąż mój jest takim samym człowiekiem, jak wszyscy. inni, wiedziałam, że jest to istota ludzka, posiadająca oprócz zalet także i wady, i od początku zdecydowaną byłam, przez wzgląd na jego zalety, wybaczać mu wady i różne słabostki. Tym sposobem zabezpieczyłam się przed najgorszym wrogiem szczęśliwego małżeńskiego pożycia — przed rozczarowaniem. Wiem nadto, że wszyscy prawdziwie dobrzy mężczyźni mają w sobie coś z istoty chłopięcej, są w gruncie rzeczy (tylko dorosłymi chłopcami, których, przy pewnym takcie i delikatności uczuć, a niekiedy przy odrobinie stanowczości, łatwo można prowadzić. Oni chcą być cokolwiek uważani za dzieci. Lubią być troszeczkę psutymi i pieszczonymi, ale wymagają od czasu do czasu od kobiety — silnej woli. Ów dziecięcy instynkt jest szczególnie rozwinięty u młodszych mężczyzn; traktujcie

swoich ukochanych młodych mężów jak chłopaków, a będą oni niewymownie szczęśliwi.

Młoda małżonka niech przede wszystkim wystrzeżę się przecinać gwałtownie nić, wiążącą męża z jego przeszłością. Moją dumą było stworzyć mężowi takie ognisko domowe, w któremby swoboda jego życia kawalerskiego zlewała się z zaletami istotnego ogniska domowego. Zachęcałam go więc, aby przyprowadzał swoich przyjaciół, kiedy tylko zechce, przyjmowałam ich serdecznie, i w krótko stali się oni także moimi przyjaciółmi. Następnie nietylko pozwalałam mu, ale nawet zachęcałam go do palenia papierosów, nawet w sypialni. Najgłówniejszą jednak moją zasadą było tak postępować, aby mąż był zadowolony z prowadzenia gospodarstwa. Wszystkie troski, z tem połączone, winno się brać wyłącznie na siebie, a nie kłopotać tem męża, który w swem zajęciu zawodowym i interesach ma dość swoich kłopotów.

Młoda małżonka, nie wtajemniczając męża w swoje kłopoty, powinna równocześnie wystrzegać się wtrącania w jego interesy. Jeżeli on sam zwierzy się ze swoimi kłopotami, wtedy bardzo pięknie jest i przyjemnie dzielić je z nim i wesprzeć go pomocą. Jeżeli mąż powraca wieczorem zmęczony i przepracowany, staraniem największem żony winno być okazać się wesołą i zadowoloną; żadna nieprzyjemna rozmowa nie powinna przeszkadzać mu przy wieczerzy. Mówią często, iż droga do miłości mężczyzny prowadzi przez żołądek, i napewno jest w tem cokolwiek prawdy. W każdym razie wiem, że dobrze odżywiany mąż jest • wiele łatwiejszy w obejściu, niż inny, a zatem przy układaniu obiadów bacz na jego upodobania; małe trudy przynoszą hojną nagrodę. Najważniejszym jednak jest: nie bądź nigdy zazdrosną. Jeżeli twój mąż uważa inną kobietę za piękną, ciesz się z tego, a kiedy ona uśmiecha się do niego, ciesz się jeszcze więcej, ponieważ uśmiech ten jest dla ciebie dowodem, iż wybrałaś sobie męża godnego zazdrości innych kobiet, jest uznaniem twego wyboru. Jeżeli zaś zdarza się mała sprzeczka, staraj się z nią odrazu załatwić, i nie odkładaj reszty złego humoru, aby go znowu jutro pokazać mężowi.

Sapho.

Pogadanki kosmetyczne.

Jest jedno cierpienie...

Jest jedno cierpienie, które dziś niemal wszystkich nagabuje, bez różnicy rasy, narodowości, wyznania, płci i wieku, bez względu na stanowisko społeczne i na przynależność państwową. Na platformie tego cierpienia spotykają się dziś wszyscy, bez względu na przynależność partyjną. Cierpienie to grasuje dziś wszędzie, pod wszystkimi szerokościami geograficznymi, zarówno w kraju o wysokocennej walucie, jakoteż w naszym kraju, który ożenił się nareszcie z bardzo posażną, inteligentną, *złotowłosą* niewiastą, i spędza z nią rozkoszne miodowe miesiące...

Krótko, węzłowo i zrozumiale: cierpieniem tem jest rozpowszechniony dziś wszędzie *łupież* i połączone z nim *wypadanie włosów* oraz *łysienie*.

Łupież jest objawem *choroby* skóry, dającej się zupełnie wyleczyć, lecz wymagającej starannego i systematycznego pielęgnowania skóry głowy.

Mylnem jest mniemanie, jakoby mycie głowy wodą i mydłem wystarczało do zupełnego usunięcia łupieżu.

Nie, nie wystarczy ten zabieg, albowiem łuski łupieżu są uwarstwowione, wobec tego myciem pozbyć się można zaledwie powierzchownej warstwy. Chcąc przeto dotrzeć do samej skóry, należy przedewszystkiem starannie wymyć skórę głowy, a potem zastosować środek, który ten łupież doszczętnie usunie. Do mycia najlepiej nadaje się szampon „Miraculum” D-ra Lustra (dla włosów jasnych i ciemnych). Jedynym zaś racjonalnym, niezawodnym i nader skutecznym środkiem, który szybko i radykalnie niszczy łupież, oraz wstrzymuje wypadanie włosów i łysienie, jest **Biotrix**, o którym już niejednokrotnie nadmieniałem.

W całym szeregu analogicznych środków do pielęgnowania włosów jestto *pierwszy, jedyny i racjonalny* specyfik, i żaden pod tym względem nie jest mu w stanie dorównać. **Biotrix** stosowany i zalecany jest dzisiaj powszechnie.

Na szczególną uwagę zasługuje ten fakt, że środek ten, pomimo iż jest specyfikiem krajowym, zdobył sobie już rozgłos i uznanie zagranicą, gdzie jest w powszechnym użyciu i zalecany bywa przez francuskich i niemieck-

kich lekarzy-specjalistów. Fakt ten najwymowniej świadczy o wysokiej wartości tego preparatu.

Dziewczę z buzią jak malina...

Słowa te, ach jak pięknie brzmią, ale niestety, tylko w ślicznej piosence Galla, w życiu bowiem codziennem nasze anemiczne, blade dziewczęta mają zazwyczaj buzię jak... świeca woskowa lub parafinowa...

Piękność kobieca powinna być w najdrobniejszych szczegółach subtelnie doskonała, a piękne oczy i karminowe usta stanowią urok potężny... Niestety, warunki życiowe płatają zbyt często figla marzycielkom, wzdychającym do ust „jak z koralu ciętych”, pokrywając je bladością, stanowiącą dysonans, zwłaszcza przy misternie rzeźbionych rysach twarzy. Większość przeto kobiet ucieka się do złudzeń i pokrywa blade wargi różnemi preparatami, często bezwartościowemi, lub nawet szkodliwemi.

Są to zazwyczaj kosmetyki w postaci pomadek wątpliwej wartości, gdyż podstawowy ich składnik posiada dwie wady: bywa przeważnie zjełczały i ma połysk, który łatwo zdradza posługiwanie się sztuką.

Dobre barwidło do warg powinno być nieszkodliwe przedewszystkiem, a następnie matowe.

Z pośród takich nieszkodliwych a dobrych pod względem kolorystycznym polecić mogę preparat **Rosèine** (ciemny i jasny). Jestto płyn; posługiwać się nim również można do barwienia paznokci na różowo.

Moda i kosmetyka.

Dzisiejsza moda rękawów bez sukien... przepraszam — chciałem powiedzieć: sukien bez rękawów ma swoje dobre i ujemne strony. Dobre, bo zmusza panie i panienki, aby skrupulatnie dbały o pedantyczną czystość rączek, ramion i gorsu — ujemne, bo wystawiana na ustawiczne działanie słońca skóra reaguje na te słoneczne pieszczoty opalenizną. W zeszłym numerze o tem już mówiłem, tu dorzucę jeszcze kilka szczegółów. Przed wyjściem należy obnażone części umyć mydłem neutralnem śmietankowem „Miraculum” D-ra Lustra i przypudrować pudrem „Miraculum”. Do twarzy stosować należy to samo mydło i ten sam puder; jeżeli jednak cera twarzy jest lśniąca, tłusta, połyskująca, to zamiast mydła „Miraculum” należy stosować proszek do mycia twarzy „Miraculum” i wycierać

kilkakrotnie wśród dnia płynem **Boroxyl**. Na noc jako środek ochronny i leczniczy na opaleźniznę należy wetrzeć w twarz, ramiona, ręce i szyję łagodny, subtelny krem **Boroxyl** i przypudrować te miejsca pudrem „Miraculum”. Traktowana w ten sposób opalenizna znika szybko, cera nabiera olśniewającej, śnieżnej białości, nadzwyczajnej gładkości i młodzięcej — świeżości.

Dr. H. Zamenhof.

Znaczenie witaminy dla zdrowia i „rody.

Podwaliną rozwoju wszelkich jestestw świata zwierzęcego jest nie tylko dostarczanie im pokarmu w pojęciu ogólnem, ale konieczne są pewne składniki, normujące rozwój organizmu. Takie ciała chemiczne, zawarte w pokarmach, sprawiają, iż komórki stają się zdolne do przyswajania spożytego pokarmu. One regulują przemianę materji; bez nich organizm zanika — zamiera.

Wiadomo, iż rozwój organizmu człowieka i równowaga fizyczna zależą od trzech zasadniczych części składowych pokarmów: 1) białka (mięso, jaja, rośliny strączkowe i t. d.), 2) mącznych i cukru, tudzież 3) tłuszczów. Prócz tych zasadniczych ciał chemicznych, wprowadzamy do ustroju wodę, sole mineralne i wiele innych, do budowy i utrzymania ciała potrzebnych składników. Nauce doświadczalnej ostatniej doby zawdzięczamy wykrycie nowego składnika, o niezmiernie ważnym znaczeniu dla wzrostu ciała i utrzymania życia. Jestto t. zw. w i t a m i n a.

Młode zwierzęta, karmione nawet obficie pokarmem, pozbawionym witaminy, zamierają zwolna. U marynarzy, odżywianych konserwami i suszoną jarzyną, występuje choroba, gnilcem (skorbut) zwana, ustępująca po powrocie do należytego odżywiania się.

Brak witaminy w pokarmie noworodków (osesków) doprowadza do ciężkich zaburzeń w układzie kostnym (krzywica). Skoro tylko dodamy do pożywienia dziecka świeżego soku z marchwi i nieco masła, prostują się nóżki, i dziecko rozwija się normalnie, zwłaszcza przy równoczesnym stosowaniu kąpeli słonecznych. Dorośli wyglądają zwykle z początkiem wiosny gorzej, aniżeli w jesieni. Pochodzi to stąd, iż w zimie otrzymujemy mleko od krów, żywnych

suszoną trawą, masło z nieznaczną zawartością witaminy, a z jarzyn daje się odczuwać brak właśnie tych, które obfitują w dostateczną ich ilość.

Brak dostatecznej ilości witaminy w pokarmach powoduje zastój w rozwoju organizmu, zaburzenia w przemianie materji, w układzie nerwowym, chudnienie, zanik elastyczności skóry, co jest równoznaczne z przedwczesnem starzeniem się. Obecna pora nadaje się szczególnie do poprawienia nadwątłego zdrowia i nadania cerze świeżego wyglądu drogą należytego wyboru pokarmu. Pora bowiem letnia dostarcza nam w dostatecznej ilości pożywienia, obfitującego w witaminę.

Zaznaczam, iż w potrawach, niepotrzebnie za długo gotowanych, lub przyrządzanych w temperaturze wyższej ponad 120° w zamkniętych naczyniach pod ciśnieniem pary (konserwy), w suszonych jarzynach i owocach, tracą witaminy swe zbawienne własności. Dodatek sody aptecznej (Natrium bicarbonicum) do potrawy niszczy działanie witaminy.

Największą zawartością witaminy odznaczają się: sproszkowane drożdże piwne, potrawy roślinne i owoce.

I tak w marchwi, szpinaku, grochu, soczewicy, burakach i kapuście znajdujemy sporo witaminy, mniej natomiast w ziemniakach.

Pomidory, cytryny, pomarańcze, winogrona obfitują w witaminę, gruszki i jabłka mniej, a bardzo skąpo obdarzyła ją przyroda — banany.

Znaczną ilość witaminy zawiera niegotowane, niezbiierane mleko w porze, gdy krowy wypasane bywają na pastwiskach, tudzież jaja i masło w lecie. Blade żółtka jaja zawierają znacznie mniej witaminy, aniżeli pomarańczowe, a sadło, margaryna nie grzeszą zbytnią ilością tego składnika.

Z pokarmów zwierzęcych znajdują się w mięsie, mózgu, nerkach, sercu i wątrobie dość znaczne ilości witaminy.

Dzieci i dorośli, odżywiani pokarmami z obfitą ilością witaminy, odznaczają się odpornością przeciw dyfterii, czerwonce i gruźlicy.

Dr. L. Luster—Kraków.

„Codex elegantiarum“,

czyli

Kwintescencja mody, szyku, elegancji i dobrego gustu.

1. Niewiasta, mająca do rozporządzenia tysiąc złotych, niech 900 zł. wyda na dobre odżywianie się i kupno dobrych, mądrych książek, a tylko 100 zł. na stroje.

2. Z tych 100 złotych, przeznaczonych na stroje, niech 90 zł. wyda na bieliznę, a tylko 10 zł. na stroje.

3. Z tych 10 złotych, przeznaczonych na stroje, niech 9 zł. wyda na *ubranie*, a tylko 1 zł. na kapelusz, koronkową halkę i jedwabne pończochy.

4. Odzież jest drugą, przez nas samych sporządzoną skórą; kobieta winna ją z równą pielęgnować starannością, jak i daną jej przez naturę.

5. Kobiecie wolno być brzydką, ale nie wolno być brzydko ubraną.

6. Niech się kokota *stroj*, kobieta powinna się tylko *ubierać*.

7. Największym wrogiem mody jest popularność. Z chwilą, gdy staje się popularną — przestaje być modą.

8. Wprowadzają modę kobiety brzydkie, niewolniczo zaś jej hołdują — kobiety piękne albo... głupie.

9. Niejedna kobieta byłaby w rozpacz, gdyby natura stworzyła ją taką, jaką ją czyni nieźle moda.

10. Im która kobieta potrzebuje więcej czasu, żeby się najponętniej ubrać dla mężczyzny, tem mniej traci go... przy wprost przeciwnej akcji.

11. Kobieta elegancka łatwiej obejdzie się bez piękności, niż piękna bez elegancji.

12. Nie kapelusz zdobi główkę kobiecą, lecz główka — kapelusz.

13. Mody na suknie mijają, powracają i znów mijają, i tylko wiecznie modną będzie *Ta*, dla której tę modę stworzono, i której na imię — *kobieta!*

14. Dekolt bywa tylko wówczas nieprzyzwoity, gdy odsłania brzydki biust.

15. Ze wszystkich perfum najmodniejszym, najdystyngowańszym i najmiłszym jest aromat zdrowej i czystej kobiety.

16. *Wełna, jasna barwa, wygodą*: w tych słowach powinno być zawarte trzy czwarte higieny i estetyki mody.

17. Gdy oglądamy skrzywioną, z powodu wysokich obcasów, nóżkę kobiecą, to zaraz się domyślamy, jak krzywo musi wyglądać dalszy koniec tej kobiety.

18. Sznurówki, paski, podwiązki, wysokie szpilki i tym podobne akcesoria mody, zatrzu-

wają krew, przeszkadzają odmładzaniu, są wrogiem piękności, wyniszczają organizm i działają destrukcyjnie na cerę.

19. Być ładnie ubraną nie znaczy to samo, co umieć ładnie się ubierać.

20. Kobieta piękna może się śmiało obejść bez biżuterji, albowiem już sama jej piękność stanowi najwspanialszą wystawę klejnotów: w ustach ma perły, na wargach korale, we włosach heban lub złoto, w oczach czarne djamenty, szafiry, turkusy... czyż mało?

21. Ojcem każdej niemal mody bywa za zwyczaj zły gust, a matką — głupota; chrześnymi zaś rodzicami są: wyzysk i próżność ko biega.

22. Większą ma wartość jedna zdrowa klepka w głowie, niż najmodniejszy, najdroższy kapelusz *na* głowie.

23. Twarz kobiega nie jest płótnem malarskim i zupełnie nie nadaje się do malowania; również oczy i wargi nie są kartonem litograficznym, dlatego też nie należy na nich ołówkiem rysować żadnych esów lub floresów.

24. Złoto jest wprawdzie bardzo poszukiwane i cenione, ale utlenione na złoto włosy są przez higienę uważane jako złoto fałszywe, i ciężko bywają karane łysieniem.

25. Kobiety lubią ścisłość w strojach, ale nie lubią ścisłości i logiczności w swoich rozumowaniach. Naprzykład, mówią: „w tych różowych podwiązkach i ażurowych pończoszkach jest mi do twarzy”, a przecież wiadomo nawet małemu dziecku, iż podwiązki i pończoszki są nie *do* twarzy, lecz *do... nóżek*.

26. Krawcową, jak lekarza, należy, o ile możliwości, najrzadziej zmieniać.

27. Modną dziś sprawę nagości rozstrzygnąć można tylko negatywnie: kobieta nie powinna ukazywać światu ani swej nagiej duszy, ani swego nagiego ciała, albowiem tę pierwszą zdeprawowały konwenanse światowe, a to drugie zniekształciły akcesoria mody.

28. 2-ch końców nie mogą sobie w żaden sposób wyobrazić: końca świata i końca panowania mody nad kobietą. W każdym razie ten drugi koniec stanowczo będzie początkiem pierwszego końca.

29. Współczesna moda jest *zupełnie* przyzwoitą dla kobiet *niezupełnie* przyzwoitych, a zarazem *niezupełnie* przyzwoitą dla kobiet *zupełnie* przyzwoitych.

30. Gdy kobieta piękna, młoda,
Jej „do twarzy” każda moda;
Nie pomoże moda żadna,
Gdy jest stara lub nieładna.

Dr H. Zamenhof.

Kobieta a sport.

Do niedawnego czasu ćwiczenia gimnastyczne pozbawione były tego ujmującego wdzięku, czarującego piękna, jakie posiadają obecnie, i brak ten dotkliwie dał się uczuć w rozwoju gimnastyki i jej rozpowszechnieniu.

Jacques Dalcroze, znany kompozytor genewski, dostrzegł ten błąd i pierwszy zastosował środki przeciw niemu. Opierając się na tem, że wszystkie części ciała naszego, że wszystkie mięśnie pod względem swej budowy i wzajemnego do siebie stosunku podlegają pewnej harmonji, postanowił poddać rytmowi wszelkie ćwiczenia gimnastyczne, które same przez się są niczem innym, jak czynnościami tychże mięśni.

Jako środek ku temu wybrał, naturalnie, muzykę. Podług stworzonej przez niego teorii, każdy ruch mięśnia znajduje się w ściślejszej zależności od odpowiedniego dźwięku muzycznego. Przyjemnie patrzeć, gdy młode dziewczęta nuca wesołe i wdzięczne piosenki, wykonywują w takt muzyki nie mniej wdzięczne ćwiczenia rytmiczne.

Wiele podobieństwa z temi ćwiczeniami, ze względu na piękność swą, jak również na zbawienne działanie na nasz ustrój cie-

lesny, mają tańce. Rozwijają one mięśnie całego ciała, wywierając jednocześnie wpływ dobroczynny na prawidłową czynność płuc i naczyń krwionośnych.

Jako najlepszy dowód ogromnego pożytku tańców może służyć szkoła Izadory Duncan. Ucenice jej łączą w sobie trzy najcenniejsze cechy: siłę, wdzięk i lekkość.

* * *

Przejdźmy teraz do sportu, do gimnastyki w istotnem znaczeniu tego słowa. Najprostszym, ale jednocześnie jednym z najpożyteczniejszych rodzajów sportu to „footing”, inaczej mówiąc, marszerowanie, sprowadzające się do dłuższych spacerów i zabaw na wolnym powietrzu. Dawniej unikano footing'u, sądząc, że rozwija on jedynie mięśnie kończyn. Jednak twierdzenie to okazało się mylnem. Doktor Dolfin zbadał setki ludzi, z natury profesji swej zmuszonych do częstego chodzenia, i przyszedł do wniosku, że wszyscy oni odznaczają się organizmem zupełnie zdrowym, przyczem wszystkie poszczególne organa ich ciała rozwijają się jak najprawidłowiej.

Footing najczęściej bywa zalecany młodym dziewczętom, u których tułów zazwyczaj jest podany cokolwiek naprzód, co dość zgubnie odbija się na rozwoju kolumny pa-

cierzowej, a pomieniony rodzaj gimnastyki przyczynia się do wyprostowania figury i do prawidłowego rozwoju kręgosłupa. Bardzo dobrze jest urządzić wycieczki w góry. tem-
bardziej, że to tak przyjemne i zajmujące...
Trzeba jednak we wszystkim zachować miarę, gdyż np. pięcie się na szczyty Himalajów lub podróże naokoło świata ze względów zdrowotnych można uważać tylko za zgubne.

Pamiętać należy przedewszystkiem, iż: „człowiek chodzi mięśniami, biega płucami, galopuje sercem. wytrzymałość jego zależy od żołądka, a cel—osiąga mózgiem i nerwami”. Dlatego też słabym anemicznym dziewczętom nie można zalecać prędkiego chodzenia, biegania i skakania: silne i nagłe wstrząśnienia tułowiem, wywołujące przyspieszony oddech i bicie serca—nadzwyczaj szkodzą zdrowiu; dla dziewcząt, cierpiących na serce lub płuca—wszelkie ćwiczenia gimnastyczne, połączone z bieganiem lub skakaniem, można uważać za bardzo niebezpieczne.

Bardziej dodatni i, zdaniem wielu lekarzy, nawet wprost idealny skutek wywiera na organizm młodej dziewczyny pływanie. W każdym poruszeniu biorą udział wszystkie członki, fala z równą siłą wywiera ucisk na

wszystkie organa, dzięki czemu ciało rozwija się zupełnie prawidłowo. Pływanie również przyczynia się do rozwoju elastyczności mięśni i ruchliwości stawów. Sport pływacki ma jeszcze tę wyższość nad footing'iem, że przy nim ciało zajmuje kierunek poziomy, bardziej warunkom zdrowotnym odpowiadający.

Pływanie więc, dzięki temu, jest jednym z najulubieńszych i najbardziej interesujących rodzajów sportu. Oddaje mu się wiele kobiet, z pomiędzy których niejedne wstawiły imiona swe dzięki rekordom, osiągniętym w tej gałęzi sportu. Jedna z nich np. przepłynęła kanał La Manche, szesnastoletnia zaś Marta Robert wraz z siostrą swą Cecylją — jezioro Neuchatel, 8 klm. szerokie i przestrzeń tę przepłynęły w ciągu dwóch godzin i piętnastu minut!

W zeszłym roku został w Paryżu założony „klub pływacki”, inicjatorkami którego były panie z wyższych sfer paryskich. Klub ten w stosunkowo krótkim czasie swego istnienia uczynił wielkie postępy.

Dr H. Zamenhof.

**Piękne Panie
i Panienci!**

żony, matki, siostry i narzeczone!
Gdziekolwiek jesteście i cokolwiek
robicie, pamiętajcie o jednym, że tylko

„Głos Rezerwisty”

broni interesów waszych drogich
mężów, braci i... narzeczonych.

Nakłaniajcie ich więc do czytania,
prenumerowania i rozpowszechniania

„Głosu Rezerwisty”.

Redakcja i Administracja

Warszawa, Żelazna 75, m. 8.

Telefon 508-03.

NA RATY

Spółka

Zdemobilizowanych Podoficerów.

ZAKŁADY ELEKTROTECHNICZNE

„Ogniwo”

Stefan Gniadkowski i S-ka

Warszawa

Żelazna 75-8. Tel. 508-03.

Instalacje z połączeniem do sieci
Miejskiej oraz instalacje prądów
słabych, silnych i wysokiego
napięcia.

Ceny niskie. Na raty.

K U P O N.

Kupon niniejszy wraz z Nr. pisma należy zachować.

Okazicielka niniejszego kuponu otrzyma w salonie fryzjerskim p. f. „Stanisław i Feliks” ul. Krucza № 31, 1 parę loczków bocznych, stosownie do koloru własnych włosów.

Kupon niniejszy ważny jest tylko do d. 30 czerwca r. b. Bez № 5 „Kobiety” kupon jest nieważny.

K U P O N.

Kupon niniejszy wraz z № pisma należy zachować.

Okazicielka niniejszego kuponu otrzyma w magazynach perfumeryjno-kosmetycznych W. Paszkowskiego (Marszałkowska 109, róg Chmielnej i Nowo-Senatorska 2) **zupełnie darmo** jeden z preparatów kosmetycznych „Miraculum” D-ra Lustra, do pielęgnowania cery twarzy, rąk, ciała i włosów — podług wyboru.

Kupon niniejszy ważny jest tylko do d. 30 Czerwca r. b. Bez № 5 „KOBIEITY” kupon jest nieważny.

Redaktor i Wydawca Dr G. ZAMENHOF.

Zakłady Graficzne „GLORIA” Solna 9.



OGŁOSZENIA DROBNE.

Prace zaofiarowane.

Inteligentne Panie i Panienki znajdą intratne zajęcie. Zgłoszenia osobiste do Administracji „Kobiety” Żelazna 75-8.

Poszukiwane lokale.

Elegancko umeblowanego pokoju z niekrepującym wejściem — możliwie z telefonem w okolicy ulic Chłodnej i Żelaznej poszukuję. Oferty sub „Dobre warunki” do Administracji „Kobiety” Żelazna 75-8.

Matrymonjalne.

Młody człowiek brunet, na stanowisku, poszukuje drobnej blondynki do lat 22 — w celu towarzyskim — matrymonjalnym. Dyskrecja zapewniona. Oferty z fotografią do Administracji „Kobiety”, Żelazna 75-8 sub „Cacy”.

Młody człowiek (lat 22) poszukuje znajomości z elegancką brunetką w celu towarzyskim-matrymonjalnym. Dyskrecja zapewniona. Oferty z fotografią do Administracji „Kobiety” Żelazna 75-8 sub „Cel poważny”.

Młody dziennikarz z ewentualną przyszłością, pragnie nawiązać korespondencję w celach matrymonjalnych z sympatyczną, inteligentną i mało współczesną niewiastą, która ma w dodatku dobre ambicje i zupełnie pusty portfel dla zrobienia wspólnej kariery. Zapewniam, że oferty moją traktuję zupełnie poważnie. Listy proszę kierować do Administracji „Kobiety” Żelazna 75-8. Pod „Zdz”.

Dwóch młodzińców w kwiecie wieku, brunet i blondyn, na stanowiskach, pragną poznać panienki w wieku od lat 18 do 22, któreby mogły dać pomoc materialną dla zdobycia dobrej przyszłości. Cel matrymonjalny. Oferty prosimy składać, o ile możności z fotogr. do Administracji „Kobiety” Żelazna 75-8 sub „Brunet” i „Blondyn”.

Wróciwszy po 9-cio letniej tułaczce wojennej do kraju, nie posiadając znajomych, tą drogą pragnę poznać młodą i pracowitą niewiastę. Cel matrymonjalny nie wykluczony. Dyskrecja zapewniona. Oferty z fotografią proszę nadsyłać do Administracji „Kobiety” Żelazna 75-8, sub „Nadzieja”.

Gentelman lat 24, inteligentny, elegancki, prawego charakteru, żywego usposobienia — zamożny, pragnie poznać pannę z dobrego domu, zamożną, elegancką o klasycznych liniach, wesolego usposobienia, możliwie z własnym mieszkaniem — w celu matrymonjalnym. Jedyne poważne oferty z fotografią, której zwrot ręczy się, proszę kierować do Administracji „Kobiety” Żelazna 75-8 dla „pragnącego szczęścia”. Dyskrecja zapewniona.

Otwarcie i szczerze! Panie, które chciałyby na męża młodego i energicznego i sympatycznego chłopca, proszone są o napisanie liściku nie koniecznie różowego i przysłanie fotografii, którą zwrócę, o ile nie wezmę za nią właścicielki za żonę. Traktuję zupełnie serio. Oferty sub. B. W. M. do Administracji „Kobiety” Żelazna 75-8.

Posażnej niewiasty z własnym mieszkaniem poszukuję w celu matrymonjalnym. Oferty z fotografią sub „Praca i dobrobyt” do Administracji „Kobiety” Żelazna 75-8.

Brunet, młody, inteligentny, energiczny, na stanowisku pragnie poznać słodką, drobną, i subtelną blondynkę w celu matrymonjalnym. Oferty z fotografią do Administracji „Kobiety” sub „Dobrana Para”. Żelazna 75-8.

Ludzie szukają ciepła — które jest miłością. Ptaki wiedzą, dokąd lecieć po swe dobro, ludzie zaś nadają ogłoszenia matrymonjalne. Ptaszka — któryby mi osłodził życie — poszukuję. Cel matrymonjalny. Dla dobra obojga pożądane mieszkanie i choć trochę mamony. Oferty z fotografią do administracji „Kobiety” sub „Własne gniazdko”. Żelazna 75-8.

W celu towarzyskim poszukuję młodej i ładnej niewiasty. Wymagam kultury ducha. — Jestem literatem i romantykiem. Prozą codzienności gardzę. Oferty sub „Literat” do Administracji „Kobiety” Żelazna 75-8.

Chcę się żenić — byle zaraz. Która z pań — blondynek — dopomoże? Szybkość — fotografia — oferty do Administracji „Kobiety” sub „Już”, Żelazna 75-8.

WASZ PODPIS ZASTĄPI PIENIĄDZE!

KORZYSTAJCIE Z DŁUGOTERMINOWEGO KREDYTU NA
NAJDOGODNIEJSZYCH W WARSZAWIE WARUNKACH!

Dom Handlowy „KURCAN”

Długa 50, na wprost Bielańskiej, w podwórzu.

POLECA: ubiory męskie, ubiory wojskowe, okrycia damskie, ubiory dziecięce, materiały męskie, materiały bieliźniane, materiały damskie, jedwabie, bieliznę męską i damską, kołdry, koce, firanki, trykotaże, futra.