

Iz tega, kar sem povedal, sledi, da naravna lepota stoji na istem temelju, na katerem stoji zdravje, zato je povsem resničen izrek, da ne more biti lepote brez zdravja.

Da preidem zopet na negovanje kože, naj povem, da se mora vsaka ženska varovati vsakega vpliva, ki bi škodil njeni lepoti. V vsakem času in v vsakem naobraženem narodu vporablja so žene pihalk, solnčnikov ter pajčolanov.

Solnčnik in pahljača imata varovati teint ženskega lica od prevelike svetlobe, odbijati bliščobo solčnih žarkov, hladiti in delati senco. Večji solnčnik (entouscas) zajedno hladi in dela večji prepah, osobito ko je zrak sé solnčno svetlobo jako segret. Pahljače se večinoma zlorabljaajo. Nekatere lepoticice, koje na bode na koncertu, v gledališču, ali na posetu, ne smejo držati pihalke drugače, nego da si ž njo lice in prsa vedno hladé. Vroče lice, koje se često hladi s paljačo, ne more dolgo ohraniti svojega teinta pa take lepoticice zbolé tudi prav lahko na očeh in v grlu.

Pajčolan so izumili, da čuva žensko lice, ali imejte pajčolan le proti vetru in mrazu ne vedno, kajti baš on pokvari teint najlažje, vpliva na pogled očesa in včasih tudi na oko samo. Pajčolan naj bo redek in tenek, črn pa tem bolj, ker on kvari najbolj brst (teint) kože, ker sprejema v se največ solnčnih žarkov.

Kožo moramo tudi krepiti in krepiti se z umivanjem in kopanjem. Po umivanju treba se marljivo trti (frotirati) sè suho, debelo teračo (brisačo) ali še bolje s flanelasto rokovico, ker se s tem pospešuje krvni tok po površini telesa in to bi imele delati posebno vse one gospe, ki sedé mnogo. Tako umivanje se priporoča posebno zvečer, predno se gre spat. Po umivanju naj se še koža na licu, na vratu in na rokah namaže z mandeljnovidim oljem ali še bolje s cold-creamom.

Nadalje ne sme obleka biti pretopla, ker se s tem jemlje koži potreben zrak in s tem postaja koža mehka, izgublja barvo, srbi itd. Tu se mora opomniti, da bi se moralo bolje gledati na odevanje telesa. Tako so n. pr. gospe po zimi na zgornjem telesu preveč, na spodnjem pa premalo oblečene. Da se koža okrepi, treba je tudi čistega, svežega zraka in pravičnega dihanja. Kako more n. pr. imeti zdravo kožo ona gospa, ki sedi ves dan zaprta v sobi, kjer je zrak topel, pokvarjen z vonjavami, cvetjem in svetlobo sveč. Poglejte ljudi, ki so po svojem pozivu prisiljeni živeti v pokvarjenem zraku, kako so blede in bolne kože.

Kakor zrak, tako je potrebna tudi svetloba za naravno lepoto kože. Brez svetlobe ni barve ni cvetja.

Cepljenje kózić je glavno in najbolje ličilo. Ono ne samo, da reši smrti toliko otrok, ampak varuje tudi lice od njegovega največjega neprijatelja, od kôz (osepnic).

Naposled moram svetovati, da se kolikor možno malo uporabljajo kterasibodi umetna sredstva za lepšanje kože in brsti, ker vse kvarijo kožo, ako niso baš osnovana na temelju znanstva, česar pa nestrokovni svet ne more presojevati. Zato tudi nečem tu le govoriti o njih, kakor tudi ne o kožinih boleznih, ker se bojim, da bi s

proučevanjem o zdravljenju bolj škodil nego koristil. Kdor ne pozna natanjko človeškega telesa, kdor ni opazoval začetka, razvitka in nadaljnega širjenja bolezni, kdor ne pozna svojstev in delovanja zdravil, oni naj se nikdar ne zdravi sam. — Tudi najčistejša riževa moka škodi teinetu; treba je torej tudi to sredstvo rabiti le malo, vsekako pa izmivati si z lic predno se leže.

Kar se tiče ličil, opomnim samo, da vsak, koji jih vporablja, vzbuja sum, da ali ni bil nikoli lepe brsti, ali da jo je izgubil. Kdor ima lepo brst, temu ni treba nikakih ličil.

Ninon de Lenclos je bila v svoji dobi najlepša gospa na Francoskem ter je bila še v svojem 90. letu nežne, sveže in mlade kože. Mnogi so jo zavidali in mislili, da ima ona kako tajno sredstvo, da si ohranja tako polt. Nekdo od njenih čestiteljev jo zaprosi nekoč, naj te svoje tajne ne nese sabo v grob, ampak naj pové njemu to sredstvo. In res ga je uslišala. Pokazala mu je vrč hladne vode in kos flanele. Ali Ninon de Lenclos ni bila v svojem času samo najlepša, ampak tudi najbolj bistrournna Francozinja. Ona je svojemu čestilecu pokazala le polovico tajne; druga polovica je bila v moči in razvitku njenega duha. Ninon de Lenclos je bila samo zato najlepša, ker je poleg svoje telesne lepote bila najbolj bistrournna med francoskimi gospami, a jaz sem že rekel od začetka, da ni prave lepote, ako ne sodelujeta zajedno duh in teló,

Márica.

Ljubica.

Jamici v líčecih
Ljubki ima,
Kadar obrazek mi
Njen se smehlja.

Strah pa — če ljubica
Kaj se srdi,
Strele mi mečejo
Njene oči.

Zobkov pokažeti
Vrsti se dve,
Beli kot snežec je
Vrhu gore.

Bliske ognjene jaz
Hitro gasim,
Ko jo na srci spet
Tesno držim.

Kristina.

Mati in sinovi.

Naš realen čas, ki je napovedal boj vsem uzorom, vplival je tudi na družinsko življenje. Današnja moderna vzgoja sosebno krši iskreno razmerje med materjo in sinom. Dandanašnji se še redkokedaj sliši, da ta ali oni sin spolnuje naravne dolžnosti ljubezni in spoštovanja do svoje matere, a če se imenujejo taki slučajji, vidijo se nam kot nekaj čudež. To pa je gotovo slabo znamenje! Večina sedanjih doraslih sinov odtujena je materi svojej