

21  
78

Баронесса Стаффъ.

801-18

458

СЕКРЕТЪ НРАВИТЬСЯ

МУЖЧИНАМЪ.

ПЕРЕВОДЪ СЪ ФРАНЦУЗСКАГО.



С.-ПЕТЕРБУРГЪ.

1903.

Дозволено цензурою. С.-Петербургъ, 31 января 1903 г.



Типографія Министерства Путей Сообщенія  
(Т-ва И. Н. Кушнеревъ и К<sup>о</sup>), Фонтанка, 117.



2017103367



Баронесса Стаффъ.

Секретъ нравиться мужчинамъ.

Предисловіе.

Женщина должна культивировать въ себѣ красоту не для собственнаго удовольствія, не ради побѣдъ въ свѣтѣ, но для того, чтобы нравиться всѣмъ и дать счастье тому, кого она себѣ выбрала въ спутники жизни.

Красота заставляетъ думать о Богѣ, потому женщина, внушая всякому встрѣчному своею красотой возвышенныя мысли, тѣмъ самымъ совершаетъ доброе дѣло.

Какая изъ насъ, имѣя передъ собою такую цѣль, не пожелаетъ быть граціозной и красивой?

Эта тѣлесная красота, благотворная уже сама по себѣ, тогда только вполне и сильна, когда увѣнчана нравственной красотой. Послѣднее лучше всего дока-

зываетъ, что красота, и добро—братья, и что надо одновременно стремиться и къ тому, и къ другому. Но, съ другой стороны, слѣдуетъ признать, что и нравственная красота должна сопровождаться нѣкоторой тѣлесной красотой. Чѣмъ красивѣе и обаятельнѣе женщина, тѣмъ болѣе она имѣетъ власти надъ мужчиной, но, если она воспользуется своею властью не для добраго дѣла, то не надолго сохранить ее. Потому женщина должна стараться во что бы то ни стало достигнуть красоты и тѣлесной и нравственной.

Умная красота — красота выраженія достигается развитіемъ въ себѣ чувства доброжелательности къ окружающимъ, она вырабатывается воспитаніемъ въ себѣ благородныхъ и великодушныхъ мыслей, при помощи направленія своего духа къ дѣйствительно великому и истинно возвышенному. Я ничуть не хочу этимъ сказать, что слѣдуетъ всегда парить въ облакахъ. Наоборотъ, женщина должна выполнять всѣ свои обязанности, начиная съ самыхъ обыденныхъ и кончая самыми высокими,—для того, чтобы быть и оставаться тѣмъ обожаемымъ существомъ, какимъ ее желаютъ видѣть.

Нравственная красота существуетъ ничуть не за счетъ презрѣнія къ обязанностямъ, налагаемымъ на насъ природою, точно такъ же, какъ и красота тѣлесная не живетъ за счетъ эгоистическихъ заботъ и безграничной любви къ самому себѣ.

Мать, женщина въ семейномъ кругу или хорошая

хозяйка могутъ быть гораздо интереснѣе, чѣмъ модница, живущая только ради пустыхъ ухаживаній; онѣ могутъ быть гораздо болѣе одухотворенными, чѣмъ ученая женщина или артистка, которыя заняты исключительно своей наукой или искусствомъ.

Женщина должна поддерживать въ себѣ культъ идеальнаго, но этотъ культъ долженъ проявляться во всѣхъ ея дѣйствіяхъ, въ стремленіи къ истинѣ, но не къ химерѣ. Словомъ, миссія женщины это—идеализировать реальное. Только въ этихъ чертахъ можно представить себѣ истинную подругу мужчины, цѣннаго помощника мужа, величавую и нѣжную мать.

Хотя тѣлесная красота и не можетъ существовать безъ нравственной и не способна дать глубокихъ радостей, о которыхъ мечтаетъ человѣчество, все же не слѣдуетъ пренебрегать той самой тѣлесной красотой, которую обожествило искусство Фидія и которая не была извѣстна средневѣковому искусству.

Туманная эпоха, охватывающая собою десять вѣковъ, видѣла лишь одну сторону человѣческаго существа, но Фидій, можетъ быть, также видѣлъ лишь одну ея сторону. Человѣкъ двойствененъ, его тѣло и душа тѣсно связаны между собою, по крайней мѣрѣ въ продолженіе земного странствованія.

Древнія времена, можетъ быть, недостаточно ясно показали проявленіе души въ тѣлѣ, средніе же вѣка не сдѣлали жилище души достойнымъ его обитателя. Ни та, ни другая эпоха намъ не по сердцу.

Пластическая красота насъ больше не соблазнить, если подъ ней будетъ скрываться нравственное уродство или ничтожество; мы также желаемъ, чтобы тѣлесное уродство или ничтожество не скрывало бы отъ нашихъ глазъ нематеріальной красоты.

Итакъ женщина (а по ея примѣру и мужчина, котораго она всегда увлекала за собой), не должна останавливаться ни перелѣ чѣмъ, лишь бы пріобрѣсть, сохранить или увеличить въ себѣ красоту въ самомъ широкомъ смыслѣ этого слова.

Она можетъ достигнуть этого, не вредя никому, если только не будетъ имѣть въ виду эгоистической эстетики.

Она будетъ стремиться къ красотѣ для нея самой, такъ какъ человѣкъ созданъ по образу Божію, который она должна почитать, но исключительно ради доставленія радости другимъ.

Женщина хорошо знаетъ, что она можетъ проникнуть въ сердце мужчины, остановивъ на себѣ его вниманіе своею внѣшностью, потому она и должна заботиться какъ о граціи своихъ жестовъ, такъ и о скромности своего вида.

Но кромѣ того она еще знаетъ, что въ этомъ сердцѣ она можетъ удержаться лишь подъ тѣмъ условіемъ, если она распространитъ въ немъ обаяніе своей милости и доброты; потому женщина должна заботиться и о своихъ мысляхъ и словахъ.

Свѣтлая мысль придаетъ ясность лицу. При по-

мощи слова проявляется душа: слово женщины должно быть и разсудительнымъ, какъ это подобаетъ существу, одаренному чуднымъ даромъ разума, и нѣжнымъ, какъ ласка; оно должно быть и обработаннымъ, чтобы показать склонность женщины къ размышленію.

И тогда, благодаря всему этому, появятся гармоническіе жесты, достойная и граціозная осанка и красота чертъ, проявляющіе возвышенный характеръ и благородную душу.

Но иногда существо, безусловно красивое съ внѣшней стороны, можетъ пожелать дополнить это свойство еще и нравственными качествами, безъ которыхъ красота много теряетъ. Тогда, пожалуй, пластичная красота можетъ породить и красивыя слова и свѣтлыя мысли.

Вѣдь мы говорили, что всегда необходимо одной красотѣ дополнять другую для образованія той гармоніи, которая проявляется во всякомъ Божіемъ твореніи.



## Женщина съ физической стороны.

Я вполне увѣрена, что въ нашей власти—исправлять въ себѣ недостатки, допущенные природой и нахожу, что намъ очень легко, при помощи нѣкоторыхъ заботъ и усерднаго надзора, сохранить красоту, если она намъ дана.

Мы почти всегда теряемъ красоту по собственной винѣ, такъ какъ часто не знаемъ необходимыхъ средствъ, чтобы вызвать ее.

Мы забываемъ, что прежде всего надо безпрестанно поработать свое тѣло (и притомъ раньше, чѣмъ оно начнетъ полнѣть), стараясь не поддаваться порокамъ, которые дѣлаютъ изъ человѣка животное, именно: лѣни и обядѣнію.

Что же касается граціи, умѣнія держать себя съ достоинствомъ и красоты сложенія, то этого всего мы лишаемся опять таки по собственной винѣ.

Также вслѣдствіе недостаточнаго вниманія къ нашему здоровью, мы допускаемъ, что наши черты дурнѣютъ, цвѣтъ лица портится и все тѣло теряетъ красоту, между тѣмъ, какъ слѣдуетъ замѣчать малѣйшее поврежденіе въ здоровьи, чтобы немедленно самымъ заботливымъ образомъ устранить заболѣваніе.

При малѣйшемъ поврежденіи какого либо органа, лицо сейчасъ же отразитъ страданіе, которое находится еще въ скрытомъ состояніи: глаза, цвѣтъ лица обнаружатъ то, что происходитъ внутри насъ, скрытыя поврежденія сейчасъ же обозначатся на нашемъ пожелтѣвшемъ лицѣ. Неблагопріятно отзывается на лицѣ и дѣйствіе страстей, напр. гнѣва съ происходящею отъ него нетерпѣливостью, нервностью, рѣзкостью и возбужденностью. Нерегулярный и разсѣянный образъ жизни точно также въ разговорѣ противъ красоты. Потому мужчинѣ, а тѣмъ болѣе женщинѣ, слѣдуетъ вести простую и правильную жизнь.

Прежде всего я объясню, какъ можно «закалить» свое тѣло и свою душу; уменьшить непривлекательность или заставить расцвѣсти свою красоту.

Я не буду настаивать, чтобы мои читательницы испробовали тысячи разныхъ выдумокъ, предназначенныхъ для измѣненія формы носа, для образованія ямочекъ на щекахъ, для исправленія неправильности лица и губъ, для установленія симметріи, которая не удалась природѣ или была случайно нарушена.

Большинство моихъ читательницъ найдутъ все это невозможнымъ, труднымъ для выполненія, слишкомъ тяжелымъ или дорогимъ, притомъ же недостаточно распространеннымъ у насъ, и требующимъ слишкомъ много времени, которое онѣ желали бы употребить на болѣе достойныя заботы.

Потому я имъ сообщу только практическіе секреты,

какъ улучшить линіи тѣла, какъ придать немного красоты самому обыкновенному лицу. Никто не можетъ быть равнодушнымъ къ производимому имъ на другихъ впечатлѣнію. Вполнѣ естественно желаніе нравиться тѣмъ, кого мы любимъ, кто насъ любитъ и даже, какъ мы уже сказали, незнакомымъ. Одна изъ нашихъ обязанностей—это стараться представлять изъ себя пріятное, элегантно и граціозное зрѣлище, чтобы благотворно дѣйствовать на душу своимъ красивымъ видомъ.

Платье играетъ важную роль въ томъ впечатлѣніи, которое мы желаемъ производить. Нужно умѣть его выбрать и его носить, не надѣвать такого, которое искажаетъ человѣческія формы, или открываетъ ихъ съ излишней смѣлостью. Туалетъ, искусство одѣваться, не можетъ быть забыто въ этой книгѣ, изъ которой женщина должна узнать тайны красоты.



## Здоровье.

### Цѣнность здоровья.

Необходимо помнить, что мужчины скучаютъ въ обществѣ страдающихъ и болѣзненныхъ женщинъ. Даже и лучшіе изъ нихъ, созданы не для того, чтобы заботиться, но чтобы пользоваться заботами, сначала своей матери, а послѣ подружки, которую они себѣ избрали. Природа не возложила на нихъ миссіи утѣшать женщину, тогда какъ эта послѣдняя какъ будто лишь для того и создана, чтобы просвѣтлять и поддерживать мужскую душу.

Чтобы женщина могла достигнуть цѣли своего существованія ей необходима сила, даваемая здоровьемъ. Ослабленная болѣзью, прикованная къ постели, или кушеткѣ, она принуждена передать въ другія руки управленіе домомъ. Она уже не можетъ болѣе дѣлать изъ своего жилища блаженный рай, куда тотъ, кого она любитъ, приходитъ укрываться послѣ всѣхъ бурь жизни; она не можетъ болѣе ждать его тамъ съ той улыбкой, которая была солнцемъ ихъ домашней жизни, отдыхомъ этого человѣка послѣ борьбы, радостью, которая заставляла его забывать непріятности и несправедливости.

Многіе мужья удаляются тогда отъ печальнаго

очага для поисковъ исчезнувшаго счастья, которое они должны бы были ждать тамъ, гдѣ его оставили.

Это и показываетъ женщинѣ, сколь важны для нея здоровье и сила.

Да кромѣ того развѣ не нужно ей всегда радовать взглядъ человѣка, который ее любитъ? При малѣйшемъ поврежденіи здоровья красота исчезаетъ.

Долгъ женщины—быть красивой; кокетство, которое должно быть ей внушаемо, не только позволено, но и представляетъ изъ себя обязанность: женщина должна нравиться не только отцу своихъ дѣтей, но также и своимъ дѣтямъ и всѣмъ окружающимъ.

Такимъ образомъ, она должна приложить всѣ старанія, чтобы сохранить дарованный ей Богомъ цѣнный даръ красоты. Потому ей слѣдуетъ заботиться о своемъ здоровьѣ, которое позволить ей пользоваться живущей въ ней силою самоотверженія.

Нечего и говорить, что женщина, которая принимаетъ томный видъ и говоритъ постоянно о деликатности и слабости своего сложенія, съ намѣреніемъ казаться интересной, поступаетъ совершенно неправильно. Она лишь утомляетъ тѣхъ, которые надѣялись найти въ ней поддержку для своихъ силъ и отдыхъ отъ своихъ занятій.

### Искусство страдать.

Случается, что женщина не можетъ избѣгнуть болѣзни и видитъ, какъ ея тѣло истощается подъ

вліяніемъ хроническаго недуга на зло всѣмъ разумнымъ усиліямъ и заботамъ, которыя она употребляетъ, чтобы сохранить свое здоровье. Въ этомъ случаѣ она еще можетъ удержать возлѣ себя своего мужа, остаться его возлюбленной, все еще прекрасной и доброй, несмотря на поврежденія, причиненныя недугомъ.

Это возможно при условіи, если она будетъ страдать терпѣливо, съ тѣмъ героизмомъ, которымъ всегда обладаетъ женщина. Благодаря своей энергіи, она можетъ еще сохранить свое очарованіе и даже всемогущество своей обольстительности.

Такъ какъ жалобы и сѣтованія ни къ чему не ведутъ,—то она воздержится отъ криковъ и стоновъ и, наоборотъ, попробуетъ улыбнуться; это придастъ извѣстную нѣжность ея блѣдному лицу, она даже постарается какъ можно лучше скрыть страдальческое выраженіе своего лица. Тогда ясность чертъ можетъ обмануть человѣка, который теряетъ голову, не знаетъ, что дѣлать и какъ быть съ женщиной, которую терзаетъ боль.

Она не должна забывать заботиться о себѣ, лежа въ постели или на кушеткѣ. Да и во всякомъ случаѣ больной хорошо дѣлаетъ, если радѣетъ о себѣ. Она захочетъ остаться пріятной для взора любимаго человѣка и, конечно, этого достигнетъ. Усилія, которыя она употребитъ для того, чтобы быть во что бы то ни стало интересной, придадутъ нѣжность ея чертамъ.

А главное она поборетъ свое нетерпѣніе: подъ вліяніемъ боли легко можно сдѣлаться несправедливой; но если ужъ она какъ нибудь позволить себѣ принять рѣзкій и раздраженный тонъ и дѣлать несправедливые упреки, то прежде всего ей надо сознаться въ своей винѣ и попросить извиненія. Многія женщины, ставящія выше всего потребность нравиться, быть любимыми, давать счастье, умѣютъ остаться ласковыми и кроткими во всякихъ болѣзняхъ и даже предъ лицомъ смерти. Эти женщины—не эгоистки, онѣ не углубляются въ самихъ себя. Онѣ тревожатся о томъ, чтобы тѣ, о которыхъ онѣ заботились до своей болѣзни, пользовались всѣми удобствами, къ какимъ онѣ ихъ приучили. Онѣ не хотятъ, чтобы за ними понапрасну ухаживали до утомленія. Онѣ не предъявляютъ большихъ требованій, чѣмъ прежде, изъявляютъ насколько могутъ свою преданность и всегда умѣютъ показать свою нѣжность.

Если серьезно больная женщина можетъ и должна продолжать быть самоотверженной, то надо ли говорить, что та, которая слегка нездорова, должна скрывать свое легкое недомоганіе, не охать изъ-за пустяковъ, не заставлять себя сожалѣть, лелѣять и о себѣ заботиться; тѣмъ менѣе должна она отказываться отъ необходимаго кокетства, которое должно покинуть ее лишь съ послѣднимъ вздохомъ.

Она можетъ быть одѣта въ пенюаръ, но онъ долженъ быть свѣжимъ. Волосы должны быть причесаны

и прибраны со вкусомъ. Распушенность и небрежность къ своей внѣшности не доставятъ никакого облегченія и могутъ быть, даже усилить болѣзнь.

Презираемое побѣждается обыкновенно съ большею легкостью.

Конечно, было бы лишнимъ прибавлять, что женщина должна побѣждать дурное настроеніе духа, которымъ сопровождается у нѣкоторыхъ головная боль, невралгія и тому подобное.

Къ чему напускать на себя хмурый и недовольный видъ? Окружающіе не виноваты въ нашихъ страданіяхъ, зачѣмъ же заставлять ихъ платиться за свое благополучіе?

Кромѣ того, надо еще избѣгать гримасъ, измѣненій лица, которыя однихъ пугаютъ, для другихъ же служатъ неприятнымъ зрѣлищемъ, обезображивая больного и ничуть не уменьшая его страданій.

Искусство страдать заключается въ умѣнїи не дѣлаться во время болѣзни вполнѣ равнодушной къ своей красотѣ и въ способности сохранять свою грацію и доброту.

#### Чистый воздухъ.

Чистый и свѣжій воздухъ безусловно необходимъ для нашихъ легкихъ.

Поэтому очень полезно, возможно чаще, ходить въ поле, или, за неимѣніемъ полей, въ большіе публич-



ныя сады, гдѣ воздухъ наполненъ цѣлительными благоуханіями.

Необходимо давать ему доступъ въ домъ, а также позволять солнцу свободно проникать въ широко открытыя окна. Каждая обитаемая комната, должна, по возможности, быть провѣтрена и освѣщена солнцемъ, по крайней мѣрѣ, въ теченіе часа каждый день, а если возможно, то и гораздо дольше. Воздухъ, запасъ кислорода, необходимо долженъ возобновляться каждое утро даже въ самое холодное время.

Лѣтомъ полезно совсѣмъ не затворять оконъ, хотя увѣряютъ, что въ этихъ случаяхъ надо спать съ легкой повязкой на глазахъ.

Дѣтей, по возвращеніи ихъ изъ школы, гдѣ они дышали воздухомъ сильно испорченнымъ, вслѣдствіе скопленія молодыхъ существъ въ ограниченномъ пространствѣ, необходимо водить гулять, чтобы они подышали чистымъ воздухомъ и освободили свои легкія отъ вредной угольной кислоты, которую они всосали въ теченіе занятій.

Обыкновенно удивляются почему такъ много малокровныхъ дѣвушекъ и молодыхъ женщинъ въ богатыхъ семьяхъ, гдѣ условія гигиены, казалось бы, лучше, чѣмъ въ среднихъ и бѣдныхъ классахъ. Но при этомъ забываютъ, что эти молодыя дѣвушки и женщины проводятъ долгіе часы на балахъ и въ театрахъ въ отравленномъ воздухѣ, который производитъ медленное удушеніе.

Отсюда происходитъ обѣдненіе крови, блѣдный цвѣтъ лица, потеря силъ и та слабость, которой молодежь не должна бы была и знать.

### Умываніе и чистоплотность.

Безусловная чистота кожи необходима для здоровья. Ежедневное обливаніе водой всего тѣла чрезвычайно полезно, оно открываетъ поры, выдѣляющія всѣ дурныя части крови.

Если бы эти поры были закрыты, то всѣ дурные соки поневолѣ оставались бы въ безчисленномъ количествѣ, неразличаемыхъ простымъ глазомъ, сосудовъ на поверхности кожи. Недостаточная чистота кожи заставляеть ее терять свою проницаемость, и эта непростительная небрежность служитъ единственной причиною плохого цвѣта лица, противъ чего безуспѣшно употребляются всевозможныя косметики. Внутренніе органы также страдаютъ, если выдѣленія кожи недостаточны; печень, на примѣръ, съ трудомъ выполняетъ тогда свои отправления.

Чтобы помочь кожѣ хорошо исполнять свое назначеніе, кромѣ ежедневныхъ холодныхъ душей, необходимо еще еженедѣльно мыться теплой водой съ мыломъ, шею же слѣдуетъ мыть мыломъ ежедневно.

Органъ, вырабатывающій желчь, отлагаетъ ее подъ кожей при нѣкоторыхъ заболѣваніяхъ. Открывая поры, мы даемъ выходъ этой желчи, иначе она накоп-

ляется, образуя желтыя пятна на лицѣ, которыя приводятъ въ отчаяніе женщинъ. Поможемъ печени и она не будетъ дѣлать гибельныхъ для цвѣта лица пятенъ.

Доктора совѣтуютъ страдающимъ невралгіей и ревматизмами прибавлять немного скипидару въ ванну или въ tub, причемъ послѣдній предпочтительнѣе, такъ какъ ванны ослабляютъ.

Здоровье тѣсно связано съ безукоризненной чистотой одежды. Бѣлье должно быть часто мѣняемо и сдѣлано изъ ткани, которая хорошо моется. То верхнее, платье которое не моется, слѣдуетъ часто выворачивать и вывѣшивать на воздухъ и солнце.

Въ дѣлѣ здоровья играетъ также роль чистота квартиры. Частая уборка уничтожаетъ миазмы и злокачественныя выдѣленія, мѣшаетъ скопляться пыли, вредящей организму, и удаляетъ болѣе или менѣе вредную грязь.

### Сонъ.

Одинъ англійскій поэтъ называетъ сонъ «отцомъ ясныхъ мыслей и бодрого здоровья». Сервантесъ сказалъ: «Да будетъ благословенъ тотъ, кто выдумалъ сонъ,—сонъ, покрывающій человѣка и его мысли какъ плащомъ; сонъ,—это пища для голоднаго, вода для жаждущаго, тепло для озябшаго и свѣжесть для страдающаго отъ жары».

Сонъ лучше всего возобновляетъ силы, а потому

необходимо хорошо спать, чтобы хорошо себя чувствовать и быть свѣжей и бодрой.

Необходимо спать въ опредѣленные часы и именно въ тѣ, которые природа назначила для отдыха. Восьми часовъ сна достаточно для самыхъ слабыхъ людей (я не говорю о дѣтяхъ) и для тѣхъ, которые наиболѣе расходуютъ свои силы. Женщина, которая ложится въ 10 и встаетъ въ 5 часовъ, находится въ прекрасныхъ условіяхъ для того, чтобы долго оставаться красивой и быть вполне здоровой. Ничего нѣтъ полезнѣе и благотворнѣе сна, лишь бы онъ не продолжался долѣе, чѣмъ этого требуетъ отдыхъ.

Слѣдуетъ опасаться безсонницы; надо употреблять всевозможныя средства для того, чтобы отъ нея излѣчиться. Это очень опасный и упорный недугъ, а потому съ нимъ надо бороться съ самаго начала.

Люди очень безпокойные, нервныя и тѣ, которые черезчуръ много работаютъ, утомляя свое тѣло или мозгъ, часто страдаютъ малокровіемъ. Болѣе спокойная жизнь, нѣсколько мѣсяцевъ, проведенныхъ въ деревнѣ, умѣренность въ работѣ—вотъ средства, которыми можно вернуть сонъ, потерянный по вышеупомянутымъ причинамъ. Къ несчастью, не всѣ имѣютъ возможность пользоваться этими средствами.

Теплыя соленыя ванны (или обливанія) передъ тѣмъ, какъ лечь спать, часто обуславливаютъ хорошій сонъ, который послѣ мѣсяца такого лѣченія можетъ сдѣлаться обычнымъ. Натираніе спиртомъ послѣ ванны

или душа может также способствовать укрѣпленію тѣла. Одинъ докторъ утверждаетъ, что безсонница происходитъ отъ несваренія желудка или отъ плохой его работы. Онъ совѣтуетъ въ этомъ случаѣ выпивать послѣ всякаго блюда чашку теплой ароматизированной воды... и его больные спятъ.

Другой увѣряетъ, что необходимо развлечься, — прежде, чѣмъ сѣсть за столъ, что надо, по крайней мѣрѣ часть провести въ пріятномъ и миломъ обществѣ.

Это предписаніе не такъ легко исполнить холостякамъ или тѣмъ, которые по окончаніи дня начинаютъ припоминать всѣ полученныя ими непріятности и всѣ свои заблужденія.

Немного пищи, напр. бисквитъ съ малагой, прекрасно дѣйствуетъ на нѣкоторыхъ.

Температура спальной имѣетъ тоже свое значеніе: при слишкомъ высокой — невозможенъ полный отдыхъ. при слишкомъ низкой — многіе не могутъ совсѣмъ заснуть. Поэтому надо поддерживать среднюю температуру, хорошенько провѣтривъ предварительно комнату, а также и постель.

Заботы и безпокойство причиняютъ безсонницу. Надо стараться сдерживать слишкомъ сильное воображеніе, которое можетъ создать совершенно неосновательныя тревоги; надо стараться избѣгать опрометчивыхъ поступковъ, которые доставляютъ намъ безпокойство и тоску, благодаря тому, что мы не подумали раньше, чѣмъ что-либо сказать или сдѣлать.

Сонъ не наступитъ, если мозгъ работаетъ ночью. Ложась спать, надо стараться ни о чемъ не думать, повернуться на правый бокъ и погрузиться въ живительный сонъ.

Это необходимо для того, чтобы быть въ состояніи на слѣдующій день снова вступить въ обыденную жизненную борьбу, къ которой насъ принуждаютъ непрерывныя на то поводы. Необходимо, чтобы мы о нихъ на нѣкоторое время забывали каждую ночь въ объятіяхъ сна, впасть въ который такъ пріятно послѣ тяжелыхъ и утомительныхъ часовъ бодрствованія.

### Чревоугодіе.

Всѣ пороки гадки, но нѣкоторые болѣе унизительны, чѣмъ другіе. Чревоугодіе одинъ изъ тѣхъ пороковъ, которые погружаютъ насъ въ матеріальное, отъ котораго мы, наоборотъ, должны стараться избавиться, а потому заслуживаетъ даннаго ему многими названія гнуснаго порока.

Неужели не стыдно жить для того, чтобы ѣсть? А между тѣмъ есть такъ много людей, которые забываютъ о томъ, что ѣсть надо только для того, чтобы жить.

Есть двѣ категоріи чревоугодниковъ: обжоры и лакомки. Одни нуждаются въ гораздо большемъ количествѣ пищи сравнительно съ необходимымъ; другіе требуютъ избранныхъ и тонкихъ на вкусъ блюдъ,

не будучи въ состояніи довольствоваться простыми и обыкновенными кушаніями. Первые отвратительны любителямъ красоты, эстетикамъ; вторые не менѣе рискуютъ своимъ человѣческимъ достоинствомъ въ глазахъ простаго мыслителя.

Наполнять свой желудокъ пищей до состоянія тошноты, до оупленія мысли, до озвѣренія,—ошибка противъ здраваго смысла, который опускается до уровня извѣстныхъ животныхъ; между тѣмъ большинство животныхъ не противится инстинкту и перестаетъ ѣсть какъ только аппетитъ удовлетворенъ.

Дѣтская и честная учтивость старыхъ временъ рекомендуетъ выходить изъ-за стола «вѣжливымъ по отношенію къ самому себѣ», т. е. съ ясной головой и легкимъ желудкомъ, послѣ того, какъ утолены голодъ и жажда. Человѣкъ съ обремененнымъ желудкомъ и съ отуманенной головой опускается ниже уровня, на который былъ поставленъ Богомъ при твореніи. Пьяница и обжора—существа отталкивающія.

Лакомка стоитъ не болѣе того, онъ не возбуждаетъ отвращенія, возлѣ него можно жить, но, какъ ясно выражается его эгоизмъ и себялюбіе въ формѣ его порока! Необходимо искоренить это постоянное стремленіе и вѣчное стараніе удовлетворять свои низменные вкусы.

Я ничуть не осуждаю ни тѣхъ страдающихъ обжорствомъ, у которыхъ послѣднее вызывается болѣзненнымъ состояніемъ, ни выздоравливающихъ, пища кото-

рыхъ должна быть тонкой. Но меня возмущаютъ тѣ здоровые люди, которые,—говоря энергическимъ народнымъ языкомъ,—дѣлаютъ бога изъ своего чрева.

Эти люди грѣшатъ противъ изящества, умѣнія жить, экономіи и часто противъ великодушія.

Воздержность есть добродѣтель человѣка порядочнаго какъ съ моральной, такъ и съ физической стороны; она есть добродѣтель человѣка, который борется съ пошлыми и низкими пороками, который заботится о томъ, чтобы сохранить свою природную внѣшность, о томъ, чтобы не изуродовать себя излишней тучностью, которая такъ часто наказываетъ чревоугодниковъ. Воздержность есть также достоинство человѣка, который умѣетъ жить и понимаетъ, что нельзя заслужить необходимое для счастья уваженіе окружающихъ иначе, какъ неустанно обуздывая свои страсти. Воздержность есть качество людей экономныхъ, которые угадали, что «чѣмъ меньше кухня, тѣмъ больше домъ» \*).

Если расходъ на столъ, который надо разнообразить для удовлетворенія вкусовъ, превышаетъ норму, то это ведетъ къ стѣсненію въ хозяйствѣ и часто приводитъ къ разоренію. Есть изъ-за чего покраснѣть людямъ, которые, говоря попросту, съѣли свое, а иногда и чужое имѣніе.

Однимъ словомъ, развѣ не правъ человѣкъ, отказавшійся отъ ненужнаго ему пирожнаго для того,

\*) „Petite cuisine fait grande maison“.

чтобы имѣть возможность дать немного хлѣба бѣдняку? Я не говорю, что надо питаться хлѣбомъ и водой. Если кто-нибудь подумалъ такъ, то онъ не понялъ меня. Нѣтъ, я хочу только, чтобы люди уважали свой желудокъ, позволяя ему поглощать лишь то, что онъ въ состояніи вынести; чтобы они не топили свой благородный человѣческій умъ въ винѣ, чтобы сообразовали свой столъ со своими средствами, чтобы умѣли довольствоваться здоровыми и простыми кушаньями (что не мѣшаетъ имъ быть хорошо приготовленными) и чтобы эта умѣренность не была лишена извѣстной доли кокетства. Этой цѣной покупается изящество, красота, здоровье и часто состояніе. Потому будемъ противиться внушеніямъ отвратительнаго демона жадности. Не будемъ ни обжорами, ни лакомками; будемъ считать за честь для себя презирать столъ и изысканныя блюда... впрочемъ, я ничуть не даю этимъ права женщинамъ пренебрегать изготавленіемъ простой и хорошей пищи; кушанья должны быть хорошо приготовлены, чтобы быть полезными и въ достаточной степени питать тѣло.

#### Какъ надо питаться.

Американцы, у которыхъ есть «школы красоты»,— за что я ихъ ничуть не порицаю,—должны бы, собственно, были начать съ измѣненія своего питанія.

Оба пола въ Соединенныхъ Штатахъ очень зло-

употребляютъ конфектами, «sandy», какъ они говорятъ, подразумѣвая подъ этимъ общимъ названіемъ всѣ изысканныя произведенія кондитеровъ. Женщины и мужчины всѣхъ возрастовъ постоянно имѣютъ конфеты во рту и въ карманахъ, по примѣру Генриха IV, который любилъ раздавать ихъ окружающимъ. Нерѣдко встрѣчаются мужественнаго вида, бородатые джентльмены съ леденцомъ во рту вмѣсто сигары. Они настолько серьезно сосутъ «sandy», насколько у насъ мужчины пускаютъ клубы табачнаго дыма.

Но мужчины еще побѣждаютъ это излишество другимъ, а именно употребленіемъ крѣпкихъ ликеровъ, тогда какъ женщины, которыя пьютъ только холодную воду,—наживаютъ себѣ всегда диспепсію.

Ихъ любовь къ мороженому окончательно портитъ пищевареніе. Кромѣ того, онѣ ѣдятъ горячій, только что вынутый изъ печи, хлѣбъ и дымящееся пирожное. Неужели можно послѣ этого удивляться тому, что желудокъ мститъ за губительный режимъ, который на него налагають?

Характеръ питанія, конечно, не можетъ не отражаться на той преждевременной порчѣ волосъ, которая замѣчается у американокъ: ихъ головы бывають совершенно бѣлы еще до 30 лѣтъ.

Патти, пользующаяся Нью-Йоркскими косметиками, не усвоила, однако, діетный режимъ женщинъ Новаго Свѣта.

Она очень заботится объ органѣ пищеваренія,

такъ какъ хорошо знаетъ, что нельзя претендовать на красоту, если не обращать достаточно вниманія на желудокъ.

Ея способъ питанія очень разуменъ и крайне постояненъ: первый завтракъ бываетъ сейчасъ же послѣ ванны и состоитъ изъ чистаго бульона и овощей, которые иногда замѣняются яйцомъ въ смятку, или фруктами. Патти очень любитъ всѣ фрукты, но ее увѣрили, что ей полезны лишь виноградъ, яблоки и сливы, а потому она храбро исключила всѣ остальные изъ своего обихода.

Послѣ полудня еще легкій завтракъ: бульонъ, устрицы или свѣжая рыба, салатъ, свѣжіе овощи или какое-нибудь молочное кушанье. Завтракъ кончается чашкой ершеника или стаканомъ шампанскаго. Никогда пѣвица не выпила ни одной капли краснаго вина, которое она считаетъ губительнымъ для цвѣта лица. Она не дотрагивается до соусовъ и пряныхъ кушаній, не ѣстъ хлѣба и не пьетъ воды: по ея мнѣнію, первый вызываетъ диспепсію, а вторая—ревматизмъ.

Въ семь часовъ ужинъ, состоящій изъ супа, мяса и овощей, соотвѣтствующихъ времени года. Пѣвица никогда не ѣстъ мороженаго, находя, что это вредно для голоса. Пирожное состоитъ изъ легко перевариваемыхъ сластей: риса съ сахаромъ, творога со сливками или другого подобнаго кушанья; иного десерта не бываетъ.

Благодаря этому полному отсутствію объѣденія. Патти удивительно сохранилась. Ея глаза сохранили блескъ, цвѣтъ лица остался свѣжимъ, талія стройна, движенія быстры.

Это прскрасные результаты, полученные цѣною небольшихъ лишеній.

Я забыла сказать, что Патти во время пѣнія имѣетъ обыкновеніе пить кофе, какъ укрѣпляющее средство. Она пьетъ его въ театрѣ за кулисами, послѣ долгихъ и утомительныхъ актовъ.

Излюбленное питье Вольтера, Наполеона и Бальзака ее освѣжаетъ, какъ она говоритъ,—и возвращаетъ ей всю необходимую живость. Отсюда видно, что для того, чтобы остаться красивой и быть здоровой, что собственно одно и то же, необходимо довольствоваться здоровой и свѣжей пищей въ умѣренномъ количествѣ.

Мы совѣтуемъ всѣмъ очень простую пищу; но каждый самъ разсудитъ, какія кушанія болѣе подходящи для его желудка. Всѣ найдутъ, что очень полезно изгнать изъ своего обихода сласти и сообразовать съ моціономъ количество потребляемой пищи. Это количество будетъ скорѣе ограниченнымъ.

Ведущіе сидячій образъ жизни должны ѣсть мало. Но все же ихъ пища должна быть питательной, лишь бы они имѣли удовлетворительное пищевареніе.

Не должно ѣсть и пить между часами, назначенными для ѣды. Очень вредно посѣщеніе модныхъ кондитерскихъ, гдѣ бесполезно уничтожается пирож-

ное, способствующее разжирѣнію, и выпивается много крѣпкаго, возбуждающаго нервы вина. Лишь та пища приноситъ пользу тѣлу, не прибавляя ему излишней полноты, которая принимается тогда, когда человѣкъ голоденъ, когда его аппетитъ разыгрался.

Необходимо принимать пищу въ опредѣленные часы и быть при этомъ совершенно спокойнымъ, т. е. избѣгать большихъ и даже легкихъ споровъ, забыть о всѣхъ заботахъ и волненіяхъ ума и сердца. Ысть нужно было бы всегда въ пріятной компаніи и отдаливъ на время обѣда всѣ тревоги жизни. Это очень трудно, но ради спокойствія надо приносить хотя бы даже и жертвы и сохранять по мѣрѣ возможности свою невозмутимость даже и съ самыми ворчливыми собесѣдниками. Совѣтуютъ также не слишкомъ много смѣяться во время ѣды. Доктора вамъ укажутъ на животныхъ, которыхъ не обманываетъ инстинктъ: они ѣдятъ серьезно.

При всей нашей скромности мы должны, однако, требовать, чтобы кушанія, которыя мы ѣдимъ, были приготовлены старательно. Недостаточно прожаренное бѣлое мясо и плохо приготовленные овощи разрушительно дѣйствуютъ на желудокъ, равно какъ плохо удавшіеся соуса и слишкомъ пряныя или приторныя блюда.

Чувство изыщества не позволяетъ ѣсть слишкомъ медленно, но все-таки надо стараться хорошо разжевывать пищу. Надо выбирать такія кушанья, которыя

хорошо жуются. Дома, если мы куда-нибудь торопимся, лучше совсѣмъ отказаться отъ одного изъ блюдъ или съѣсть его немного, чѣмъ ѣсть очень быстро и недостаточно прожевывать.

Очень вредно работать сейчасъ же послѣ ѣды: тѣло и умъ не должны дѣлать никакихъ усилій во время перевариванія пищи; римляне обѣдали въ такое время, когда дневныя работы прекращались. Если же необходимо работать сейчасъ же послѣ ѣды, то надо ѣсть легкую пищу и въ очень умеренномъ количествѣ. Спортъ на открытомъ воздухѣ возбуждаетъ человѣка. Потому не надо садиться за столъ вскорѣ послѣ верховой ѣзды или ѣзды на велосипедѣ, а также послѣ игры въ мячъ или въ теннисъ, когда тѣло разгорячено и утомленно. Слѣдуетъ немного подождать, если же чувствуешь сильный голодь, то можно выпить чашку чистаго бульона.

Иногда мы испытываемъ легкое нездоровье, это предупрежденіе, которое дѣлаетъ природа. Какъ только почувствуешь малѣйшее недомоганіе, необходимо дѣлать побольше упражненій и поменьше ѣсть.

Полное или даже небольшое воздержаніе быстро и радикально вылѣчиваетъ маленькое нездоровье, такъ что нѣтъ надобности звать врача.

Въ обыкновенное время, между часами, назначенными для ѣды, долженъ быть промежутокъ въ 5 или 6 часовъ. Надо сожалѣть о томъ, что, благодаря несчастному введенію «five o'clock tea» обѣдаютъ слишкомъ

поздно, а также и о томъ, что ложатся съ восходомъ солнца и благодаря этому ужинають. Эти частыя закуски, эта бесполезная усталость губятъ желудокъ свѣтскихъ людей.

Люди черезчуръ много пьютъ и изъ-за этого хуже ѣдятъ, такъ какъ ихъ желудокъ слишкомъ наполненъ жидкостью. Многие имѣли бы гораздо лучшей цвѣтъ лица, если бы пили только во время ѣды и очень умеренно: скорѣе каплями, чѣмъ стаканами. Возбуждающія средства очень опасны. Между всѣми другими спиртъ надо совсѣмъ изгнать изъ употребленія. Въ особенности вреденъ онъ для печени, такъ какъ порождаетъ нервныя болѣзни и портитъ пищевареніе.

Чай и кофе слѣдуетъ пить въ небольшомъ количествѣ для возбужденія силъ, потерянныхъ отъ усталости при работѣ или особенномъ напряженіи. Чистаго вина вообще лучше совсѣмъ не пить, особенно сангвиникамъ. Тщедушные люди и лимфатики лучше переносятъ возбуждающіе напитки, чѣмъ люди полные. Не слишкомъ алкоголизированное пиво ничуть не вредно, если его пить въ небольшомъ количествѣ.

Одинъ старый ученый докторъ заставлялъ своихъ прекрасныхъ кліентокъ уменьшать количество пищи съ конца января (когда начинается лѣчебный сезонъ) до конца апрѣля. Онъ позволялъ имъ ѣсть всего нѣсколько унцій мяса, яйца, молоко, свѣжія овощи и фрукты, а зимой сухіе фрукты и консервы, яблоки и апельсины. Воду онъ разрѣшалъ только съ крас-

нымъ виномъ. Въ весенній лѣчебный сезонъ онъ прописывалъ чай, кофе и самые разнообразныя спиртныя напитки. Онъ изгонялъ со стола рыбу въ промежутокъ времени отъ 1 апрѣля до 1 ноября и разрѣшалъ лишь изрѣдка капусту, рѣпу и спаржу.

Зато какимъ румянцемъ отличались его пациентки и какой стройностью, безъ всякой худобы! Онъ былъ настоящимъ благодѣтелемъ человечества, такъ какъ сохранялъ красоту и уничтожалъ чревоугодіе! Онъ заслужилъ себѣ памятникъ, хотя, конечно, ему его не поставятъ!

Прыщи, угри и экзема происходятъ отъ чрезмѣрнаго питанія, или же отъ нездоровой пищи.

Приправы не имѣютъ для питанія никакого значенія, или очень небольшое, за исключеніемъ перца и горчицы; но и ихъ слѣдуетъ употреблять очень умеренно.

Соль полезна, если ею не злоупотреблять. Что касается голоса, то съ этой точки зрѣнія режимъ имѣетъ громадное значеніе, но объ этомъ мы будемъ говорить ниже.

### Корсетъ и внутренніе органы.

Доктора увѣряютъ, что корсетъ, при существующей у насъ манерѣ его носить, губительно дѣйствуетъ на здоровье женщины. «Если бы вы дѣлали изъ него простую поддержку, говорятъ они всѣ,—то мы бы на



него не жаловались, но вы его обратили въ какое-то орудіе пытки».

Многія женщины безъ причины портятъ такимъ образомъ свое здоровье. Онѣ отлично знаютъ, что сильно затягиваясь въ твердый корсетъ, сжимающій ихъ со всѣхъ сторонъ, онѣ сдавливаютъ сердце, легкія, ребра (которые больше не могутъ правильно подниматься при дыханіи), и желудокъ, и печень, и еще другіе органы. Женщинамъ указали, какое вредное вліяніе имѣетъ такое противное законамъ природы сдавливаніе, но никому не удалось внушить имъ благоразумной осторожности.

Имъ надо было бы также дать понять, что вмѣстѣ со здоровьемъ онѣ ставятъ на карту и свою красоту: красоту бюста (къ чему мы еще вернемся), а также красоту лица и всего тѣла, теряющаго отъ корсета свою форму. Имъ необходимо знать, что, если онѣ будутъ мѣшать отправленіямъ внутреннихъ органовъ или стѣснять ихъ, то на лицѣ ихъ быстро отразятся страданія, и всѣ части тѣла получатъ отпечатокъ нездоровья.

Къ несчастью встрѣчаются мужья, которые тщетно пытались задержать начинающуюся полноту своей жены заставляютъ ее сильно стягиваться, чтобы она имѣла тонкую талію. Можетъ быть, мнѣ скажутъ, что это невысказано, или, что подобныя явленія крайне рѣдки. Увы! не настолько рѣдки, какъ можно было бы думать.

Еще хуже, когда матери спокойно смотрятъ, какъ

ихъ молоденькія дочери затягиваются черезъ мѣру. Всѣ матери должны бы совѣмъ изгнать изъ употребленія корсетъ у своихъ подростящихъ дѣвиць.

### Переутомленіе.

Для сохраненія своего здоровья нужно избѣгать постоянного волненія, которое ведетъ къ духовному и физическому переутомленію. Необходимо имѣть ежедневно хотя бы часъ спокойствія и отдыха,—независимо отъ времени, посвященнаго сну,—для полного отдохновенія тѣла и духа.

Развѣ не говорятъ, что нѣтъ хорошихъ французенокъ, тогда какъ есть фламандки, достойныя кисти Рубенса, англичанки идеальной свѣжести, соблазнительныя американки, очаровательныя вѣнки и т. д.

Это мнѣніе меня огорчаетъ. Я не хотѣла бы, чтобы Франція позволяла себя опережать въ чемъ бы то ни было. Какимъ же образомъ мои соотечественницы завоюютъ себѣ опять славу красоты?

Онѣ должны измѣнить образъ жизни; какъ много французенокъ или на сценѣ, или на баррикадахъ. Правда, эти послѣднія самыя занятія женщины въ мірѣ, на какой бы ступени общественной лѣстницы онѣ ни стояли.

Если же говорить только о парижанкахъ высшаго свѣта, которыхъ почему то всегда представляютъ себѣ легкомысленными, то мы скажемъ, что онѣ занимаются

хозяйствомъ не только съ точки зрѣнія изящества, но и съ точки зрѣнія экономіи, что онѣ наблюдаютъ за своими дѣтьми, заботятся о нихъ съ точки зрѣнія гигиены, водятъ ихъ въ школу, и тамъ пользуются преподаваемыми уроками наравнѣ со своими дѣтьми, одѣваютъ ихъ со вкусомъ и доставляютъ имъ удовольствія по ихъ возрасту.

Въ то же время онѣ занимаются однимъ или нѣсколькими искусствами, находятся въ курсѣ всѣхъ вопросовъ дня, говорятъ о дѣлахъ съ мужемъ, помогаютъ ему, замѣняютъ его, управляютъ его дѣлами. Онѣ принимаютъ участіе во всемъ: у нихъ цѣлый рядъ обязанностей: онѣ отдаются всѣмъ спортамъ, принимаютъ, ѣздятъ въ свѣтъ и часто, считая себя обязанными быть одѣтыми какъ королевы (конечно—королевы модъ),—онѣ проводятъ долгіе часы у портного.

Женщины прочихъ національностей очень рѣдко занимаются дѣлами, рѣдко ведутъ счета, или серьезно интересуются заводомъ, сельскимъ хозяйствомъ и прочими занятіями, составляющими серьезную и дѣятельную жизнь главы семьи.

Англичанка имѣетъ цѣлую армию женской прислуги: «nurses, governesses, maids», все это бонны-иностранки, которымъ поручаются дѣти.

Если вѣнка или русская занимается какимъ-нибудь искусствомъ, то она забрасываетъ все остальное; американка, любящая выѣзжать въ свѣтъ, отдается исклю-

чительно ему. Какая-нибудь русская княжна, вдавшись въ нигилизмъ, стрижетъ себѣ волосы; дочь Альбіона создавшая какое-нибудь предпріятіе, надѣваетъ синіе очки; и та и другая вполнѣ отдается тому, что она считаетъ своею миссіей.

Испанка погружается въ благочестіе и любовь и не видитъ ничего дальше этого; нѣмка дѣлаетъ тартинки, наводитъ чистоту и сантиментальничаетъ, или же вдается въ педантизмъ, какъ это свойственно ей расѣ.

Изъ этого слѣдуетъ, что женщины другихъ странъ не переутомляютъ себя, какъ француженки. Онѣ выбираютъ лишь одну вѣтвь жизни и держатся на ней, мы же перескакиваемъ съ вѣтки на вѣтку до усталости. А утомленіе заставляетъ дурнѣть и стариться раньше времени.

Конечно, я бы никогда не могла порицать женщину за то, что она, какъ вѣрная подруга своего мужа, увлекается тѣмъ, что онъ дѣлаетъ или предпринимаетъ; за то, что она—мать въ полномъ смыслѣ этого слова, т. е.; заботится о здоровьи, о воспитаніи и образованіи дѣтей за то, что она отдается искусству, благотворительности и т. д. Но я позволю себѣ дать ей совѣтъ не такъ заполнять свою жизнь. Напримѣръ, вмѣсто того, чтобы заниматься десятью, двадцатью дѣлами, почему бы ей не отдаться серьезно только одному? Такимъ путемъ легче сдѣлать добро, чѣмъ разбрасываясь по сторонамъ. Достаточно изучать лишь одно искус-

ство, такъ какъ занятіе, напримѣръ, живописью можетъ помѣшать усовершенствоваться въ пѣніи и т. д.

Но прежде всего я совѣтовала бы поменьше отдаваться свѣту. Трудно себѣ представить, какъ много надо силъ и энергіи для того, чтобы царствовать въ гостинныхъ, не отдаляясь въ то же время отъ благородныхъ и серьезныхъ сторонъ жизни.

Дѣятельность хороша, она есть необходимое условіе жизни; лихорадочное же волненіе вредно и даже можетъ быть причиною смерти.

Однако, бывастъ очень трудно отдѣлать воображаемая обязанности отъ дѣйствительно важныхъ.

Сколько покоя мы получили бы, если бы избавили себя отъ тысячи мелочей для того, чтобы вполне отдаться разумнымъ и добровольно избраннымъ обязанностямъ.

При перечисленіи причинъ переутомленія и постоянного напряженія нашихъ нервовъ, было бы несправедливо забыть о частыхъ передвиженіяхъ. Сколько часовъ теряемъ мы въ вагонѣ, сколько утомленія причиняютъ намъ всѣ наши переѣзды на временное мѣстожителство.

Надо бы собственно уничтожить всѣ эти поѣздки, не приносящія ни пользы, ни дѣйствительнаго удовольствія. Не достаточно ли предпринимать ежегодно гигиеническую поѣздку въ деревню, или же образовательное путешествіе?

Въ наше время вещи и мѣстности мѣняются пе-

редъ глазами точно въ калейдоскопѣ и мы сохраняемъ отъ того, что видимъ, лишь легкое и мимолетное воспоминаніе, вмѣсто точныхъ и опредѣленныхъ впечатлѣній, которыми только и можно воспользоваться и которыя даютъ спокойствіе и долговѣчность.

Наконецъ, большее спокойствіе заставило бы насъ не имѣть вида вѣчно спѣшавшихъ и занятыхъ людей... что не считалось похвальнымъ въ былыя времена.

### Терпѣніе и регулярный образъ жизни.

Переутомленіе всегда сопровождается нетерпѣливостью, если только человѣкъ не обладаетъ необыкновенной кротостью характера.

Женщины часто теряютъ терпѣніе, напр., отъ долгаго ожиданія у портного, отъ того, что не приходитъ куаферъ, или не приносятъ бальнаго платья, а также потому, что не обладая даромъ вездѣсущности не могутъ сразу быть въ десяти мѣстахъ.

Нетерпѣливость разрушительно дѣйствуетъ на характеръ, здоровье и красоту; она дѣлаетъ цвѣтъ лица желтымъ, тѣло худымъ, глаза тусклыми послѣ того, какъ дастъ имъ на мгновеніе лихорадочный блескъ.

Чтобы избѣгнуть этого состоянія безпокойства, которое вредитъ и себѣ и другимъ, надо, упростивъ свою жизнь, умѣть регулярно пользоваться своимъ временемъ.

Регулярность въ привычкахъ, работѣ и малѣйшихъ занятіяхъ дѣлается условіемъ здоровья, она избавляетъ насъ отъ чрезмѣрной усталости, которая является вслѣдствіе торопливости и опрометчивости.

Правильно распределенный день проходитъ спокойно и съ пользой. Благодаря экономіи времени, мы получаемъ дѣйствительное спокойствіе духа, ровное настроеніе — нормальную циркуляцію крови.

Напротивъ, неопределенное употребленіе времени дѣлаетъ насъ всегда смущенными, озабоченными, часто нелюбезными, заставляетъ отчаяваться, что ничего не сдѣлано; а при такомъ образѣ жизни наши внутренніе органы находятся не въ порядкѣ.

Вставая, надо заранѣе знать, какъ распределить свой день безъ ущерба для обыденныхъ занятій, порядокъ которыхъ долженъ быть заранѣе установленъ. Для этого достаточно наканунѣ, прежде чѣмъ заснуть, подумать объ обязанностяхъ и дѣлахъ, которыя должны быть исполнены ранѣе всѣхъ остальныхъ. Такой-то часъ назначенъ для этого занятія, другой для другого; отдыха не полагается. Работу слѣдуетъ оставлять лишь тогда, когда она окончена, для того, чтобы отдаться другой, болѣе приятной, но менѣе спѣшной.

Сначала можетъ показаться тяжелымъ такое принужденіе себя къ правиламъ, отступать отъ которыхъ возможно лишь при особыхъ, исключительныхъ обстоятельствахъ. Но настойчивый человѣкъ будетъ воз-

награжденъ внутреннимъ спокойствіемъ и возможностью владѣть своими нервами. Онъ станетъ терпѣливымъ, разсудительнымъ, его здоровье улучшится, и эти хорошіе результаты благотворно отразятся на красотѣ его лица.

Правило, которое мы советуемъ не должно имѣть ничего произвольнаго, т. е. не должно стѣснять часто весьма уважительныхъ условностей жизни. Потому его надо принять лишь послѣ логичнаго и здраваго обдумыванія, измѣняя сообразно съ обстоятельствами, и остановиться на какой-нибудь определенной формѣ его только послѣ того, какъ опытъ доказалъ его основательность.

### Нервные болѣзни.

Въ этой книгѣ можно упомянуть о нервныхъ болѣзняхъ, потому что онѣ дѣлаютъ многихъ своихъ жертвъ неспособными къ модной, свѣтской жизни. Я могу говорить о нихъ потому, что излѣчиваніе ихъ достигается постоянными усиліями воли и благодаря нѣкоторымъ заботамъ, которыя надо предписывать себѣ самой безъ всякаго совѣта доктора.

Часто горе, какое-нибудь печальное событіе, или серьезная непріятность развиваютъ въ нѣкоторыхъ натурахъ такую нервозность, что онѣ становятся въ тягость и себѣ и другимъ. Онѣ не могутъ перенести ни упрека, ни замѣчанія, ни противорѣчія, ни опозданія, безъ того, чтобы не расплакаться или не рассер-

дятся. Конечно, эти женщины (да и мужчины), больны и съ ними надо имѣть много терпѣнія и кротости, для того, чтобы избавлять ихъ, по мѣрѣ возможности, отъ всего, что можетъ ихъ раздражить; но кромѣ того они должны вліять и на самихъ себя.

Почувствовавъ съ самаго начала, что онѣ не владѣютъ своими жестаами, словами, ощущеніями, какъ это подобаетъ разсудительному человѣку, онѣ должны подумать, разобраться въ самихъ себѣ, постараться понять, что заставило ихъ такъ измѣниться и немедленно употребить всѣ силы, какія у нихъ еще остались, для того, чтобы избавиться отъ этого болѣзненнаго состоянія. Конечно, съ перваго раза онѣ не побѣдятъ своего недуга (я совѣмъ не хочу давать имъ этой ложной надежды), но, продолжая неустанно наблюдать за собой, быстро уменьшатъ его, а затѣмъ вскорѣ избавятъ отъ него и себя и другихъ.

Моральная гигиѣна должна поддерживаться гигиѣной физической.

Нервные люди не могутъ точно опредѣлить своихъ болѣзней; они чувствуютъ, что состояніе ихъ здоровья ненормально и лѣчатся или сами, или у докторовъ, которымъ очень плохо объясняютъ свою болѣзнь.

Разстройство нервовъ ведетъ за собою слабость, которую хотятъ побѣдить. Тогда больные принимаютъ укрѣпляющія средства, или яко-бы таковыя: желѣзо, хину, ѣдятъ сырую говядину, пьютъ крѣпкое вино;

все это возбуждаетъ и раздражаетъ вмѣсто того, чтобы успокаивать. Чтобы избавиться отъ тоски, всегда сопровождающей нервныя болѣзни, они утомляютъ себя путешествіями и развлекаются всевозможнаго рода удовольствіями, тогда какъ лучшее средство въ такихъ случаяхъ покой, особенно если, онъ сопровождается работой.

Замкнутая жизнь, безъ сильныхъ впечатлѣній и ощущеній, необходима тѣмъ, кто былъ потрясенъ несчастіемъ или болѣзнью. Какъ только представляется возможность, такіе люди должны просить необходимаго успокоенія у великой природы, которая ихъ убаюкаетъ и усыпитъ въ своихъ рукахъ, заставитъ ихъ проникнуться своимъ высокимъ покоемъ. Растительная жизнь необходима имъ въ теченіе довольно долгаго времени.

Они должны выбирать такую пищу, которая не возбуждала бы крови и нервовъ, такъ какъ тѣло и духъ связаны другъ съ другомъ. Они не должны ѣсть мяса, или же ѣсть его очень мало, не пить много вина; имъ надо ѣсть яйца, молочную пищу и овощи. Также упражненія на свѣжемъ воздухѣ, въ мѣру, могли бы принести имъ пользу.

Наконецъ; главнымъ образомъ необходимо отвлекать свои мысли отъ самого себя; не прислушиваться къ себѣ, какъ мы это раньше говорили, т. е. не стараться анализировать своихъ физическихъ и моральныхъ страданій и не распространяться много о своихъ болѣзняхъ, какого бы рода онѣ ни были. Необходимо

еще избѣгать бесполезныхъ и праздныхъ споровъ; хорошо видѣть жизнь съ ея лучшей стороны, заниматься ближними, стараться быть полезнымъ или хотя бы только пріятнымъ окружающимъ. Если бы каждый захотѣлъ слѣдовать этому простому совѣту, то свѣтъ перемѣнился бы и зло исчезло бы съ земли. А, между тѣмъ, совѣтъ этотъ легко выполнимъ, онъ не можетъ повлечь за собой упадка духа. Но если встрѣтишь только одну неблагодарность? Тогда надо дѣлать добро для добра. Во всякомъ случаѣ благодарность, что бы о ней ни говорили, есть врожденная добродѣтель человѣческаго сердца. Но добро должно быть сдѣлано умѣло, чтобы вызвать признательность. Единственное средство для того, чтобы переносить ближнихъ— это любить ихъ, прощать имъ, не чувствовать причиняемыхъ ими непріятностей. Только при такомъ поведеніи можно найти смыслъ въ жизни, и смягчить земныя страданія и мученія.

#### Вліяніе испарины.

Смущенная совѣсть, распушенный характеръ, меланхолія, наконецъ дурныя или грустныя чувства создаютъ въ тѣлѣ вредные химическіе продукты.

Наоборотъ, хорошія чувства, пріятныя мысли, веселость и стремленіе къ добру развиваютъ въ тѣлѣ полезные химическіе продукты.

Эти продукты можно найти въ испаринѣ при помощи химическаго ея анализа. При изслѣдованіи испарины выясняется, что было дѣйствительной причиной волненія. Всякое дурное волненіе даетъ свой особый ядъ. Если маленькую частицу испарины человѣка съ нечистой совѣстью помѣстить въ стеклянную трубочку и соединить ее съ селенистой кислотой, она сдѣлается розовой. Подобныхъ результатовъ не получится при такомъ же опытѣ съ другими ядами.

Такимъ образомъ розовый цвѣтъ есть характерный цвѣтъ дурного—какъ бы невольная краска за дурные поступки.

Понятно, конечно, что это изслѣдованіе принадлежитъ не мнѣ. Я излагаю и передаю мысль, которая до меня дошла не непосредственно, но мнѣ важно ее сообщить потому, что изъ нея можно вывести полезныя заключенія.

Итакъ, въ нашей власти обладать хорошимъ здоровьемъ и даже красотой.

Для этого достаточно поддерживать въ себѣ хорошія чувства; любить правду, красоту и добро; быть готовымъ помочь ближнему по мѣрѣ нашихъ силъ всякій разъ, какъ представится къ тому случай; изгнать изъ нашего сердца ненависть, злобу, зависть, гордость, которыя отравляютъ организмъ и дѣйствуютъ разрушительно на нравственность. Конечно не сразу, не съ перваго дня можно обуздать свои недостатки. Много значитъ внушить себѣ дѣйствительное и силь-

ное желаніе искоренить ихъ въ себѣ. Лучше всего ихъ уничтожаетъ отвращеніе къ нимъ и искреннее раскаяніе послѣ того, какъ попадешь подъ ихъ вліяніе.

Главное—не надо ожидать важныхъ событій и происшествій для того, чтобы бороться съ собою. Необходимо бороться каждую минуту дня. Неразумно пренебрегать искорененіемъ въ себѣ простыхъ причудъ, иначе въ нихъ легко втянуться.

Въ одинъ день нельзя сдѣлаться полководцемъ, во всякомъ случаѣ это бываетъ очень рѣдко. Необходимо сначала изучить военное искусство. Сразу никто не руководитъ сраженіями; сначала надо научиться командовать въ маленькихъ стычкахъ. Многіе говорятъ себѣ: въ такомъ-то случаѣ я буду великодушнымъ, преданнымъ, буду презирать опасность, смерть. Но представится ли когда-нибудь такой случай побороть въ себѣ любовь къ покою, эгоизмъ, инстинктъ самосохраненія?

Люди сильно рискуютъ умереть, ни разу не пожертвовавъ собою. А между тѣмъ сколько случаевъ маленькихъ самопожертвованій встрѣчаются ежедневно въ жизни каждаго! Удержите неприятное слово, готовое сорваться съ вашихъ губъ, скройте насмѣшливую улыбку, готовую появиться на вашемъ лицѣ, не высказывайте вслухъ остроумной насмѣшки, которая, можетъ быть, вызвала бы восторгъ въ дилетантахъ, но оскорбила бы нѣжныя души. И это легкое моральное превосходство надъ врожденной грубостью измѣнить

ваши черты, придастъ имъ мягкость и грацію, и въ то же время вы испытаете въ крови то лихорадочное движеніе, которое происходитъ даже и при самой ничтожной борьбѣ.

Простите маленькую обиду, которую вамъ нанесли необдуманно, вслѣдствіе недостатка такта или незнанія свѣтскихъ приличій. Забудьте легкую несправедливость по отношенію къ вамъ. А если захотите возстановить ваши права, то сдѣлайте это спокойно, безъ насилія. Принесите даже маленькую жертву безъ особенныхъ жалобъ. Если вы не можете избѣгнуть булавочныхъ уколовъ, то защищайтесь отъ нихъ равнодушіемъ; это утомитъ вашего врага.—Такимъ образомъ вы заглушите въ себѣ чувство злобы или, по крайней мѣрѣ, нетерпѣнія, которое дѣлаетъ васъ некрасивой. Кратковременное, но часто повторяющееся выраженіе запечатлѣвается въ концѣ концовъ на лицѣ навсегда.

Впечатлѣніе мало-мальски неприятное портитъ кровь. Будемъ же беречь здоровье, пусть на нашемъ лицѣ отражается миръ и величіе нашей души.

#### Нѣкоторые совѣты.

Иногда послѣ дѣлового дня приходится еще ѣхать «развлекаться» въ общество.

Многія женщины, замѣтивъ глубокіе слѣды усталости на своемъ лицѣ, хорошо всѣмъ извѣстныя тем-

ныя линіи вокругъ глазъ и рта, предпочитаютъ лучше остаться дома. Но свѣтскія и общественныя обязанности, а иногда и мужъ, заставляютъ ѣхать.

Въ такихъ случаяхъ, чтобы придать бодрость тѣлу, свѣжесть лицу и спокойствіе чертамъ, необходимо прибѣгнуть къ умыванію. Сначала надо вымыть лицо очень теплой водой. Потомъ такой же водой вымыть шею, виски и за ушами, и послѣ всего этого подставить лицо подъ холодный душъ.

Результатъ получается удивительный: становишься свѣжей и красивой при помощи такой невинной магіи.

Нервная головная боль также излѣчивается горячей водой. Обнаживъ шею и высоко поднявъ волосы, надо стать надъ тазомъ и обливать почти кипящей водой затылокъ. Но для этого необходимо чувствовать себя совершенно свободно, снять корсетъ и надѣть пенюаръ безъ пояса. Черезъ четверть часа боль пройдетъ.

Одинъ докторъ-филантропъ совѣтуетъ малокровнымъ и страдающимъ невралгіей лѣчиться оливковымъ масломъ. Жирная пища, если только она совсѣмъ свѣжа, обогащаетъ кровь. Потому оливковое масло прекрасное лѣкарство для слабыхъ, оно успокаиваетъ боли. Его пьютъ по маленькому стакану каждое утро и запиваютъ стаканомъ свѣжей воды. Можно также натирать больныя части оливковымъ масломъ.

Большое количество сливочнаго масла въ пищу хорошо восстанавливаетъ силы. Но необходимо, чтобы

въ немъ не было ни капли маргарина, къ несчастью очень распространеннаго въ наши дни.

Свиное сало также полезно, но оно должно немного прогоркнѣть, чтобы легче перевариваться.





## Грація тѣла.

### Школы красоты.

Въ многочисленныхъ американскихъ «школахъ красоты» молодыя миссъ получаютъ въ теченіе десяти недѣль за 100 долларовъ грацію и изящество манеръ. Такой результатъ, конечно, стоитъ потраченныхъ времени и денегъ.

Подъ наблюдениемъ опытныхъ профессоровъ ученицы упражняются въ плавной походкѣ и въ поклонахъ. Обращается также вниманіе и на жесты. Онѣ учатся «дѣйствовать» руками или съ дѣланной медленностью, или съ живостью и энергіей, свойственной движеніямъ въ моменты страсти.

Но это излишне; совершенно не нужно, подѣ предлогомъ хорошихъ манеръ, передѣлывать нашихъ дѣвицъ и молодыхъ женщинъ въ актрисъ.

Нью-Йоркскіе профессора учатъ еще умѣнью садиться, кланяться на 100 различныхъ способовъ, протягивать руку, цѣловать руки пожилымъ особамъ, передавать различные предметы, входить «въ гостиную старой Европы» и выходить изъ нея съ граціозной легкостью и сдержанной непринужденностью.

Не забываются и уроки танцевъ. Въ настоящее

время это очень сложная часть модной науки: кромѣ обыкновенныхъ танцевъ надо знать еще «старинные», новые и новѣйшіе танцы для того, чтобы выступать въ костюмѣ «въ интермедіи бала».

Не будемъ жаловаться на продолжительность уроковъ танцевъ: нѣтъ лучшаго упражненія для приобрѣтенія граціи движеній, какъ танцы подѣ музыкальный ритмъ, который заставляетъ тѣло двигаться въ тактъ.

Кстати о танцахъ. Необходимо прибавить, что профессора запрещаютъ минуетъ, лансье и американскіе танцы женщинамъ съ короткой таліей, говоря, что онѣ не умѣютъ кланяться. Кромѣ того, по ихъ мнѣнію, маленькія женщины съ короткими ногами никогда не могутъ хорошо вальсировать.

### Французская грація и умѣнье себя держать.

Не позволимъ опережать себя сыновьямъ и дочерямъ Ионафана. Вспомнимъ славу, окружавшую ореоломъ нашихъ предковъ, отличавшихся изяществомъ манеръ.

Они не ограничивались желаніемъ добиться красоты лица, но хотѣли также плѣнить развязностью и достоинствомъ своей осанки и жестовъ. Будемъ же, по примѣру ихъ, наблюдать за собой для того, чтобы добиться качествъ, которыми они отличались.

Каждому изъ насъ случалось идти по улицѣ сзади

элегантной дамы, лица которой мы не замѣтили, но которой плавная походка пробуждала въ насъ ту симпатію, которая постоянно появляется въ человѣческой душѣ, при видѣ всего красиваго.

Виконтъ де Леторьеръ былъ обязанъ всеобщимъ къ себѣ расположеніемъ не исключительно только своему красивому лицу, но также и всей своей фигурѣ, неподражаемой граціи манеръ и осанки. Извозчики возили его даромъ, портные шили ему платье тоже почти даромъ, находя его слишкомъ изяшнымъ для того, чтобы ходить иѣшкомъ и быть дурно одѣтымъ.

Фонтенель на склонѣ своей жизни, сторбленный годами, заставлялъ еще восхищаться своею «благородной и благопристойной» походкой.

Супруга маршала Люксембургскаго была всегда одѣта съ удивительной для своего положенія и своего времени простотой. Эта женщина, въ платьи изъ коричневой тафты, въ наколкѣ и рукавчикахъ изъ гладкаго газа, не смотря на свой скромный видъ, тотчасъ внушала къ себѣ уваженіе своимъ обращеніемъ, «въ которомъ было что-то царственное».

Будемъ же стараться ходить, держаться и садиться съ граціей, достойной нашей фигуры.

#### Осанка.

Осанка бываетъ обыкновенно плохой только вслѣдствіе небрежности или же вслѣдствіе непониманія красоты.

Хорошо однако, что этотъ недостатокъ, даже и послѣ того, какъ онъ успѣлъ развиваться, — поправимъ, при условіи неустаннаго наблюденія за собою въ теченіе нѣсколькихъ мѣсяцевъ и при настойчивомъ соблюденіи принятыхъ хорошихъ привычекъ.

Когда человѣкъ достигнетъ того, что улучшить свою осанку, въ немъ произойдетъ переменна, которая сильно увеличитъ его красоту и изящество.

Говорятъ, что хорошая осанка указываетъ на красивыя формы; а я прибавлю, что хорошая осанка можетъ исправить многіе тѣлесныя недостатки. или, по крайней мѣрѣ, смягчить ихъ такъ, что они станутъ незамѣтными. Она придастъ линіямъ тѣла гармонію, исправляетъ движенія, которыя были несимпатичны исключительно потому, что не были достаточно осторожными.

Женщина, бросившая дурную привычку держать голову слишкомъ опущенной, даже и при недостаточно красивой шеѣ все же будетъ имѣть хорошо поставленную голову; нужно только умѣть ее держать. Тогда не будетъ также замѣтно, длинна или коротка ея шея, толста или худа. Наши недостатки замѣчаются въ 80 случаяхъ изъ ста исключительно благодаря тому, что мы сами ихъ показываемъ вслѣдствіе неумѣнія держаться.

Слабость, заставляющая тѣло терять все свое изящество, происходитъ почти всегда отъ распушенности, обратившейся въ привычку.

Когда мы поддаемся лѣни и лишаемся бодрости, необходимой для предупрежденія въ себѣ упадка красоты, мы дурнѣемъ и ослабѣваемъ. Но, во всякомъ случаѣ, лишь только замѣтишь добровольно причиняемое себѣ самому зло, надо призвать всю свою твердость и настойчивость для того, чтобы его искоренить. И это необходимо во всякомъ возрастѣ.

Надо, напримѣръ, неустанно слѣдить за своими позами, какъ въ уединеніи, такъ и въ обществѣ.

Собственно говоря, это единственное средство для того, чтобы имѣть всегда естественныя недѣланныя манеры и возстановить въ короткое время то, что мы потеряли, или приобрѣсти то, чего у насъ не было.

Поднимите вашу бюсть и выпрямите плечи. Вы видите, грудь вмѣсто того, чтобы быть вдавленной, выступаетъ впередъ, согнутая спина имѣетъ теперь тотъ граціозный изгибъ, который требуется самой природой. Вашу силуэтъ дѣлается тотчасъ же болѣе граціознымъ и полнымъ, тогда какъ только что была невзрачнымъ и неуклюжимъ. Животъ, который слишкомъ выдавался и портилъ профиль, принялъ свое нормальное положеніе; появилась стройность и общій видъ сталъ благороднѣе.

Держитесь такъ въ теченіе шести мѣсяцевъ, ни на минуту не распускаясь, и вы достигнете тѣхъ манеръ, которыми отличаются люди высокаго происхожденія. Словомъ, старайтесь не грѣшить противъ этихъ

правиль и привыкайте держаться прямо, но вмѣстѣ съ тѣмъ не такъ, чтобы казаться застывшей.

Развѣ полученный результатъ не будетъ стоить вашихъ трудовъ и того принужденія, которое вы на себя наложили?

Есть еще и другія выгоды хорошей осанки: всѣ части тѣла принимаютъ свое нормальное положеніе также, какъ и внутренніе органы, которые при этомъ, получаютъ незнакомую имъ доселѣ свободу. И вы начинаете испытывать то прекрасное состояніе, котораго добровольно себя лишали и которое есть не что иное, какъ здоровье.

Слѣдуетъ хорошо себѣ запомнить, что здоровье всегда сопровождается красотой.

Нужно, чтобы женщина была тонкой, но сильной, чтобы походить на богиню, которая ходитъ по облакамъ. Если она будетъ больна, то ея тѣло потеряетъ свою стройность, которая служитъ главной причиной элегантности. Что касается мужчины, то если онъ по недостатку здоровья или по безпечности распустится, то его внѣшность лишится той силы и гордости, которая придаетъ античнымъ статуямъ что-то божественное.

Есть еще многое, что говоритъ въ пользу хорошей осанки. Одна умная женщина часто повторяла мнѣ, что хорошо держащіеся люди меньше изнашиваютъ свои платья, чѣмъ тѣ, у которыхъ плохія манеры. Это происходитъ отъ гармоніи въ движеніяхъ, которыя, будучи вполне урегулированы, не стѣсняють одежды.

Да и самая одежда кажется красивѣе, когда ее носятъ хорошо держащіеся люди. Иныя личности, прекрасно одѣтыя, кажутся плохо одѣтыми вслѣдствіе своей неуклюжести.

Почему какое-нибудь платье идетъ одной женщинѣ, а не идетъ сотнѣ другихъ одинаковаго съ ней роста?—Потому, что эта женщина своей граціей украшаетъ все, что она носитъ.

Фелибьенъ (писатель первой половины XVII столѣтія) говоритъ, что «грація—это нѣчто божественное, что чаруетъ взоры. Она главная причина красоты лица и особенно манеръ и зависитъ отъ спокойнаго благородства, свойственнаго ея носителю».

### Движенія.

Непріятное впечатлѣніе, производимое угловатымъ тѣломъ, происходитъ чаще отъ неловкости движеній, чѣмъ отъ худобы. Потому необходимо изучить искусство жестовъ и движенія.

Неловкіе люди, не соразмѣряющіе своихъ движеній, цѣпляютъ повсюду своимъ платьемъ, толкаются обо всѣ углы.

Всякія несчастныя случайности происходятъ съ дѣтьми исключительно отъ опрометчивости ихъ движеній. Разумному существу легче быть граціознымъ, чѣмъ человѣку распушенному. Жесты его лучше расчитаны и потому спокойны и гармоничны.

Есть люди, которые сами выставляютъ свою природную неприглядность; другіе владѣютъ искусствомъ скрывать ее и, будучи ничуть не болѣе одаренными красотой, но лишь болѣе ловкими, не считаются некрасивыми.

Худыя руки у дѣвочекъ находятся въ очень невыгодномъ положеніи, благодаря рѣзкимъ и угловатымъ жестамъ, которые происходятъ отъ застѣнчивости и изъ болѣзненнаго страха передъ чужими взглядами и мнѣніемъ; этотъ страхъ лишаетъ молодыхъ дѣвушекъ возможности слѣдить за своими жестами. Женщины же извѣстнаго возраста, у которыхъ локти оставались острыми, напротивъ, приучаются скрывать этотъ злосчастный недостатокъ, благодаря строгой дисциплинѣ всякаго жеста и постоянного наблюденія за движеніями. Это происходитъ отъ того, что онѣ, какъ болѣе опытныя, лучше владѣютъ собою и не позволяютъ замѣчать своихъ некрасивыхъ рукъ.

Многія женщины, для того, чтобы передать что-нибудь, подать или поздороваться протягиваютъ свою руку быстрымъ, автоматическимъ движеніемъ, которое чрезвычайно неграціозно. Не долженъ ли въ подобныхъ случаяхъ этотъ жестъ быть нѣжнымъ и мягкимъ для того, чтобы ясно выразить породившее его чувство?

Точно также когда мы беремъ какую либо вещь изъ рукъ другой, не надо «вырывать» ее, но надо ее «принять» со спокойной граціей.

Если у кого есть привычка скрещивать руки, то отъ нея надо отучиться. При скрещиваніи рукъ, плечи подаются впередъ, спина сгибается и на грудь и желудокъ налагается тяжесть. Дыханіе сейчасъ же становится тяжелымъ. Это можно провѣрить на опытѣ. Очень важно дышать легко и полною грудью. Притомъ же со скрещенными руками поза совсѣмъ некрасива такъ какъ она не позволяетъ выпрямиться плечамъ.

Напротивъ, я бы предложила складывать иногда руки за спиною, конечно въ минуту уединенія, такъ какъ и эта поза совсѣмъ не граціозна. Но зато тѣло хорошо выпрямляется и легкія получаютъ полную свободу.

Чтобы избавиться отъ нѣкоторыхъ привычекъ очень важно умѣть владѣть собою даже и въ полномъ уединеніи, для того, чтобы не сдѣлать какой-нибудь оплошности вполнѣдствіи, находясь въ обществѣ. Такія привычки заключаются, напр., въ томъ, что человекъ машинально поднимаетъ руку, чтобы погладить себя по щекаѣ, потереть глаза, пригладить волосы. Ни для лица, ни для рукъ нѣтъ никакой пользы въ подобномъ сближеніи. Безсмысленно также ударять себя по губамъ вѣромъ или тростью, какъ это дѣлаютъ нѣкоторые. Необходимо удерживаться отъ этого некрасиваго, неграціознаго и главное бесполезнаго жеста. Боги Олимпа берутъ свое величіе изъ безстрастія, восточные люди изъ внушающаго уваженіе спокойствія и умѣренныхъ движеній.

Въ старину учителя хорошихъ манеръ были очень строги относительно всего того, что касается жестовъ. Они не позволяли размахивать руками во время разговора, совѣтовали отучаться отъ привычки постукивать по чему-нибудь ногою или пальцами, запрещали ходить взадъ и впередъ въ обществѣ сидящихъ людей. Они совѣтовали также держаться прямо и не класть ногу на ногу, просили не вытягивать пальцевъ точно для того, чтобы ихъ удлинить, не трясти головою, руками и ногами, не блуждать глазами съ предмета на предметъ, не поднимать одну бровь выше другой. Они запрещали кривить ротъ, дѣлать гримасы надувать или кусать щеки, безпрестанно открывать и закрывать ротъ. Они говорили: «спрячьте языкъ! Не гладьте бороды, не потирайте рукъ!». Сколько людей могли бы воспользоваться этими старыми совѣтами!

Я еще прибавлю къ этимъ предписаніямъ: Избѣгайте показываться въ обществѣ когда вы утомлены, такъ какъ тамъ не слѣдуетъ имѣть изнуреннаго вида. Не выходите тогда, какъ вы чувствуете неловкость въ ногахъ или въ иныхъ частяхъ тѣла, потому что въ обществѣ слѣдуетъ держаться спокойно.

Когда вы о чемъ-нибудь рассказываете, не описывайте жестами тѣхъ вещей, о которыхъ вы говорите.

Есть мужчины, которые любятъ болтать въ гостиной стоя и заложивъ руки за проймы жилета; эта поза неприлична и некрасива, ея никогда не позволить себѣ настоящій джентльменъ. Женщина въ свою

очередь не должна вертѣть въ пальцахъ прядь своихъ волосъ или свои серьги, точно такъ же, какъ трогать свой кушакъ, брошку или кольца.

Я знала одного доктора, который во время разговора держалъ платокъ у рта и кусалъ его, что приводило въ содроганье одну мою подругу, такъ что она даже перестала быть его клиенткой. Но еще хуже вынимать изъ кармана платокъ и размахивать имъ точно флагомъ.

Одна изъ моихъ родственницъ имѣла обыкновеніе держать ротъ открытымъ, что дѣлало ее некрасивой и раздражало окружающихъ.

Я знаю, что есть нервные люди, которые не сознаютъ всѣхъ производимыхъ ими движеній, къ досадѣ другихъ. Потому полезно сдерживать такого рода привычки у дѣтей; привычка вторая натура, они излѣчатся отъ своего легкаго порока, который можетъ имъ впоследствии повредить.

### Руки.

Многіе говорили мнѣ, что они очень стѣснены въ обществѣ своими руками; куда ихъ дѣть и что съ ними дѣлать для того, чтобы не казаться неловкой или неумѣющей себя держать?

Нѣкоторые доходятъ до того, что не получаютъ никакого удовольствія отъ разговора, ибо находятся все время подъ гнетомъ этого ребяческаго безпокойства.

Надо притти къ нимъ на помощь. Одинъ учитель хорошихъ манеръ увѣряетъ, что для того, чтобы сохранить зависящую всегда отъ простоты грацію рукъ въ движеніи, при жестахъ, или въ покоѣ, необходимо только совершенно не думать о томъ, какъ сдѣлать это движеніе, или какъ держать руки. Надо забыть о ихъ существованіи, а это достигается очень простой гимнастикой.

По словамъ этого учителя, такая гимнастика состоитъ въ томъ, что надо опустить руки передъ собою и затѣмъ въ теченіе 5-ти минутъ очень сильно тереть ихъ одна о другую. «Эта операція дѣлаетъ руки совершенно безсильными, безучастными и вы въ продолженіе нѣкотораго времени относитесь къ нимъ безразлично, потому что онѣ вамъ болѣе о себѣ не напоминаютъ по причинѣ усталости. Такимъ образомъ пока руки не пришли въ прежнее состояніе, вы не испытываете никакой неловкости отъ нихъ, а отсутствіе необходимости о нихъ заботиться придастъ свободу вашимъ членамъ, и при движеніи, и въ покоѣ».

Въ этомъ можно всегда убѣдиться на опытѣ. Многія изъ моихъ подругъ, воспользовавшіяся этими уроками, увѣряютъ, что чувствовали себя послѣ нихъ прекрасно. Онѣ упражнялись такъ ежедневно въ теченіе мѣсяца, послѣ чего совсѣмъ не заботились о своихъ рукахъ, и скоро всѣ вокругъ нихъ удивлялись ихъ граціозной увѣренности; онѣ совершенно утра-

тили угловатость и неловкость, которыя когда-то приводили ихъ въ отчаяніе.

За пять минутъ до выхода въ гостиную поломайте себѣ руки такъ, какъ если бы вы находились въ страшномъ отчаяніи. Впрочемъ, не дѣлайте этого на подъѣздѣ или въ передней, потому что васъ сочтутъ за помѣшанную или за особу, находящуюся въ большемъ горѣ. Эта гимнастика возможна лишь на лѣстницѣ, въ каретѣ, или у дверей дома, если темнота при этомъ скрываетъ васъ. Но я знаю, что это упражненіе приноситъ пользу, а потому не будемъ надъ нимъ смѣяться.

Нѣкоторымъ слѣдуетъ посоветовать не водить назадъ и впередъ руками по ручкамъ и спинкамъ кресель; руки могутъ быть потными, а перчатки на нихъ грязными или линючими. Кромѣ того, что это движеніе глупо, оно еще и неприлично, такъ какъ выражаетъ непочтеніемъ къ чужимъ вещамъ.

Вѣеръ, который можно безъ конца закрывать и открывать, есть прекрасное отвлекающее средство въ рукахъ беспокойныхъ женщинъ, которыя жестикулируютъ, сами того не замѣчая. Онъ можетъ помочь имъ сдержать порицаемое нами движеніе рукъ. Вѣеръ не портитъ граціи, если его открывать и закрывать безъ рѣзкихъ движеній.

Еще нѣсколько словъ о рукахъ. Если онѣ некрасивы, несмотря на всѣ заботы о нихъ, необходимо стараться не выставять ихъ постоянно на глаза дру-

гимъ; впрочемъ, не слѣдуетъ ихъ и скрывать, что было бы неуклюже.

Во всякомъ случаѣ слѣдуетъ помнить вышесказанное. Когда вы дошли до совершенства жестовъ, нечего бояться критики, никто не узнаетъ красивы или дурны ваши руки.

### Искусство кланяться.

Въ прошломъ столѣтіи учителя танцевъ обращали особенное вниманіе на искусство кланяться и выражать взглядомъ очень многое.

Въ тѣ времена различали множество оттѣнковъ поклоновъ и привѣтствій.

Кланясь Императрицѣ, слѣдовало «три четверти секунды» оставаться склоненнымъ, не поднимая головы. Поднимаясь же, надо было скромно повернуть слегка голову къ правой рукѣ августѣйшей особы, причемъ руку эту полагалось поцѣловать, не поднимая взора до ея лица. Этикетъ требовалъ не придавать лицу никакого другого выраженія, кромѣ почтенія и даже боязливости. Кланясь, надо было представлять себѣ всѣ почести, всѣ короны и все великолѣпіе, блиставшее вокругъ коронованной особы, и такимъ образомъ естественно отыскивалась наиболѣе подходящая поза.

При поклонѣ Великой Княгинѣ надо было стараться не поклониться ей такъ же низко какъ Императрицѣ

Между поклонами той и другой слѣдовало сдѣлать разницу «на 4 дюйма».

Дворянину полагалось такъ взглянуть на присутствующую при аудиенціи статсъ-даму, чтобы дать ей понять улыбкой, что если бы не этикетъ, онъ отдалъ бы ей всѣ необходимыя почести.

Знатный челвоѣкъ, являясь къ женѣ высокопоставленнаго лица, не могъ ей кланяться подобострастно, какъ простой дворянчикъ изъ Бретани.

Полагалось быть предупредительнымъ безъ особой поспѣшности, такъ какъ послѣднее пахнетъ буржуазіей. Съ молодыми дворянами встрѣчались, имѣя любезный видъ, который безъ словъ говорилъ: «Я очень счастливъ встрѣтиться съ Вами, рассчитываю на Вашу дружбу и предлагаю Вамъ свою».

Холодность была не въ модѣ. Въ ней не нуждались для того, чтобы предохранить свое достоинство, которое оберегала всеобщая учтивость, а при малѣйшемъ оскорбленіи на него отвѣчали немедленно обнажая свою шпагу.

Учили кланяться даже артистамъ. И, когда учитель танцевъ находилъ недостаточно безукоризненнымъ, недостаточно глубокимъ обращенный къ нему поклонъ, то съ какимъ удареніемъ говорилъ онъ: «Немного ниже, милостивый государь!»

Молодыхъ людей очень долго заставляли ходить въ длинныхъ сюртукахъ (что имъ совсѣмъ не нравилось), чтобы научить ихъ поклонамъ «au рiè», по

примѣру женщинъ. Они должны были умѣть кланяться сообразно съ церемоніаломъ въ разныхъ одѣяніяхъ, на случай, если бы имъ пришлось носить плащъ рыцарей Людовика Святаго или судейскую тогу. Изъ всего этого видно, какъ много въ прежнія времена обращали вниманія на жесты и осанку.

Въ XVII и XVIII вѣкахъ такъ любили хорошія манеры, что имъ отдавали преимущество передъ красотой и благородными качествами. Дворъ и городъ считали особымъ счастьемъ смотрѣть на прелестную графиню Эгмонтъ, когда она дѣлала требуемые этикетомъ реверансы въ парадномъ туалетѣ и вся залитая фамильными брилліантами.

Были еще двѣ женщины, которыя кланялись какъ она «a la Fontanojes»: Королева Марія Антуанета и г-жа Клеронъ изъ театра Comédie Française. Всѣ находили, что нѣтъ зрѣлища лучше того, когда дѣлаютъ поклоны, полные граціи и благородства.

### Походка.

Для того, чтобы имѣть хорошую походку, необходимо соблюдать извѣстныя правила:

Не слѣдуетъ ни бѣжать, ни тащиться, ни семенить ногами, ни дѣлать большихъ шаговъ. При подъемахъ не слѣдуетъ наклонять головы и сгибать спины. Напротивъ, необходимо держать голову высоко поднятой и выпрямить плечи, чтобы свободно дышать. Люди,



которые задыхаются, поднимаясь въ гору или на лѣстницу, ходятъ безъ всякихъ правилъ.

Для того, чтобы остаться граціознымъ всходя по лѣстницѣ, а тѣмъ болѣе спускаясь съ нея, не слѣдуетъ совсѣмъ наступать на каблукъ.

Слишкомъ узкое платье и слишкомъ стянутый корсетъ лишаютъ походку всякой граціи. Тѣло двигается тогда какъ застывшее и лишенное всякой гибкости. Будь оно даже и тонкимъ, оно все же будетъ казаться какимъ-то автоматически двигающимся пакетомъ.

Важно также носить такое пальто, въ которомъ не было бы холодно и которое не было бы слишкомъ тяжелымъ. Въ первомъ случаѣ человѣкъ съеживается и походка дѣлается стѣснительной; во второмъ—можно быстро устать и тогда походка становится тяжелой и растянutoй.

Тотъ, кто умѣетъ ходить, не всегда имѣетъ красивую ногу, но всѣ воображаютъ, что его нога красива. Всѣ учителя танцевъ скажутъ вамъ, что надо ходить носками врозь. Но во всякомъ случаѣ утрировать въ этомъ предписаніи не слѣдуетъ. Многіе ставятъ ноги совершенно врозь, что сильно увеличиваетъ ногу.

Когда ступаютъ «внутри», то нога кажется меньше, но это безобразно; именно благодаря этому нѣкоторые люди имѣютъ такую скверную фигуру. (Хорошо поставленная нога при ходьбѣ какъ бы спускается. Носокъ не долженъ подниматься. Но если сдавлена лодыжка, то кончикъ ноги будетъ стремиться припод-

няться, чтобы дать ей свободу. Итакъ, надо заботиться о всѣхъ этихъ мелочахъ, которыя имѣютъ значеніе). Прежде всего необходимо помнить, что нога въ узкой обуви не можетъ становиться во время ходьбы такъ, какъ это требуетъ природа, а когда начинаютъ грѣшить противъ законовъ природы, то нечего и думать о граціи.

Англичанки, весьма, впрочемъ, несвѣдущія въ дѣлѣ кокетства и въ туалетахъ, совсѣмъ уничтожили каблуки въ своей обуви—конечно тѣ, которыя высокаго роста. Онѣ знаютъ, что каблуки, удлиняя ихъ и безъ того длинныя ноги, невыгодно вліяютъ на ихъ внѣшность.

Наоборотъ, соединеніе всѣхъ требованій, касающихся манеры, одежды и обуви, придаетъ походкѣ легкость и непринужденность. Бока женщины, не слишкомъ обрисовываясь, получаютъ ритмическое движеніе, благодаря которому юбка сама драпируется вокругъ тѣла, какъ античное платье.

### Манера садиться.

Очень важно умѣть садиться; отъ этого зависятъ изящество и здоровье.

Хорошо воспитанные люди вообще умѣютъ сидѣть на чемъ угодно; они получили эту привычку съ дѣтства.

Кое-какъ они не садятся. Вы никогда не увидите

у нихъ тѣхъ небрежныхъ, лѣнивыхъ и усталыхъ позъ, которыя не только не приносятъ отдыха, но утомляютъ тѣло болѣе, чѣмъ стоячее положеніе.

Они глубоко садятся въ кресло и ихъ бюстъ ничуть не теряетъ своей высоты. Если стулъ имѣетъ спинку, они вполне естественно на нее опираются. Если спинки нѣтъ, они прекрасно обходятся безъ нея. Стоитъ вспомнить герцогинь старыхъ временъ, сидѣвшихъ при дворѣ «на табуретахъ.»

Если же сѣсть на кончикъ стула, согнуться въ ту или другую сторону, если небрежно развалиться, то этимъ можно причинить вредъ спинному хребту. Кромѣ того, нарушая равновѣсіе тѣла, мы тѣмъ самымъ болѣе или менѣе вредимъ внутреннимъ органамъ.

Мы можемъ пользоваться настоящимъ покоемъ лишь въ томъ случаѣ, если примемъ позу, болѣе всего соотвѣтствующую строенію нашего тѣла.

Привычка класть ногу на ногу предосудительна по двумъ причинамъ: во-первыхъ, она непорядочна для женщины съ точки зрѣнія умѣнія себя держать; во-вторыхъ, она неграціозна какъ для женщинъ, такъ и для мужчинъ.

Всего удобнѣе сидѣть такъ, чтобы ноги касались земли. Если же ноги не достаютъ до полу, то слѣдуетъ положить подъ нихъ подушку.

Есть мнѣніе, что ноги имѣютъ вліяніе на руки, что люди, имѣющіе распоряжаться движеніемъ своихъ ногъ, обыкновенно не стѣснены и руками.

Надо стараться хорошо садиться, такъ какъ мы лишаемъ наше тѣло всей граціи и достоинства, когда, садясь, по привычкѣ принимаемъ дурную позу; а въ сидячемъ положеніи мы находимся большую часть дня. Вслѣдствіе дурной позы животъ выдается впередъ и тогда уже нечего думать о граціи.

Немыслимо, чтобы женщина не заботилась о томъ, какъ она садится. Та, которая желаетъ всегда производить пріятное впечатлѣніе, садится такъ, чтобы представлять собою красивую картину. Та же, которая садится плохо, пренебрегаетъ силою своего обаянія, зависящаго отъ тысячи мелочей.

#### Привычки свѣтскихъ дамъ.

Не слѣдуетъ относиться равнодушно къ умѣнью входить въ экипажъ и выходить изъ него.

Во время Второй Имперіи герцогиня И. славилась граціей и достоинствомъ, съ которыми она умѣла выйти изъ экипажа и сѣсть въ него. Передъ зданіемъ Оперы и въ Тюльери многіе мужчины ждали ея прибытія и отъѣзда, чтобы полюбоваться зрѣлищемъ, которое она изъ себя представляла въ это время.

Выходя изъ экипажа, она никогда не спѣшила, какъ это подобаетъ настоящей великосвѣтской дамѣ. Она знала, что излишняя поспѣшность въ движеніяхъ доказываетъ неумѣніе владѣть собою. Она видѣла, какъ женщины, торопясь,—часто безъ причины,—уда-

рялись головою о дверцу и этой неловкостью портили свою прическу или дѣлали ее смѣшной. Она также не высывала изъ кареты сначала лица и бюста, но выставяла ногу вмѣстѣ со всѣмъ туловищемъ. Послѣ этого, собравъ рукой юбки, она сходила «не прыгая», съ удивительнымъ спокойствіемъ и чарующей самоувѣренностью безъ всякой позы.

Съ тѣмъ же спокойствіемъ она входила обратно въ экипажъ, твердо ступая съ подножки на порогъ дверцы, и не стараясь его перешагнуть, какъ это дѣлаютъ многіе.

Не менѣе прославилась герцогиня и умѣніемъ войти въ ложу. Она проходила по ней, не задѣвъ на своей дорогѣ даже маленькой скамейки. Дойдя до своего мѣста, она садилась съ тѣми же мягкими, гибкими движеніями, не произведя ни малѣйшаго шума.

Видно было, что эта женщина питаетъ отвращеніе къ чванству и совсѣмъ не желаетъ привлекать всеобщаго вниманія; еле замѣтнымъ движеніемъ она клала на бортъ ложи свою лорнетку и букетъ (тогда была мода приносить цвѣты въ театръ).

Но несмотря на ея скромный видъ, всѣ ее замѣчали, любовались ею, были готовы ее обожать. Открывая вѣеръ, она дѣлала это безъ всякаго нервнаго движенія, въ которомъ можно упрекнуть столько же женщинъ. Она не копировала испанокъ, которыя раскрываютъ свой вѣеръ и шевелятъ имъ съ большой граціей и пылкостью. Герцогиня желала быть сама собою

и обладать своимъ собственнымъ очарованіемъ. Очень многія матери совѣтовали дочерямъ изучать ея манеру обращаться съ вѣеромъ. Въ ея рукахъ его не было слышно, тогда какъ многія женщины иначе не умѣютъ съ нимъ обращаться какъ только производя сухой и непріятный шумъ.



## Красота формъ тѣла.

### Измѣненіе строенія тѣла.

Худощавое, но пропорціональное тѣло—скорѣе преимущество, чѣмъ недостатокъ. Его слѣдуетъ исправлять лишь въ томъ случаѣ, если оно угловато или слишкомъ худо. Худоба вылѣчивается дѣятнымъ режимомъ, приноровленнымъ къ обстоятельствамъ и способнымъ измѣнить худобу въ легкую полноту.

Что же касается неловкихъ движеній, которыя заставляютъ обращать вниманіе на угловатыя формы, то мы уже говорили, что можно научиться управлять ими.

Излишней тучности слѣдуетъ болѣе опасаться, чѣмъ худобы, бесполезный излишекъ мяса и жира дѣлаетъ тѣло безформеннымъ. Надо подвергнуться строгому режиму и тяжелымъ упражненіемъ для того, чтобы избавиться отъ этого избытка тѣла.

Но есть еще и другіе недостатки въ сложеніи, которымъ также можно помочь.

Замѣчали ли вы, что совершенно прямая спина есть настоящее физическое несчастье? А между тѣмъ это такъ, и стоитъ только обѣжать выставки и музеи, чтобы убѣдиться, что такой спины нѣтъ въ произведеніяхъ древнихъ скульпторовъ, что ея также не видно и въ тѣхъ красивыхъ типахъ, которые намъ даетъ но-

вѣйшее ваяніе. Потому; если природа отказала намъ въ красивомъ изгибѣ спины или если этотъ изгибъ мало замѣтенъ, слѣдуетъ добиваться его ежедневнымъ не слишкомъ продолжительнымъ и утомительнымъ упражненіемъ.

Стойте каждое утро передъ тройнымъ зеркаломъ въ теченіе трехъ минутъ, слегка наклонивъ голову и скрестивъ руки спереди. Смотрите, достаточенъ ли изгибъ, получаемый при такомъ положеніи и уменьшайте или увеличивайте наклонъ шеи и скрещеніе рукъ.

Главное, будьте настойчивы. Желаемаго измѣненія можно достигнуть не въ одинъ день и даже не въ одинъ мѣсяцъ. Вспомните, что самыя граціозныя изъ нашихъ актрисъ не таковы, какими ихъ сдѣлала природа: онѣ совершенно измѣнили свою внѣшность, что не обошлось, конечно, безъ трудныхъ упражненій, которыми руководили опытные учителя. Дѣло не въ томъ, чтобы слѣдовать имъ въ этомъ трудномъ изученіи, но въ томъ, чтобы перестроить себя постольку, поскольку это во власти всякой женщины.

### Круглая спина.

Спина очень часто бываетъ слишкомъ круглой или угрожаетъ стать таковою. Тутъ уже конецъ всякому изяществу. Однако, если этотъ недостатокъ захватить въ началѣ, то онъ можетъ быть быстро

уничтоженъ. Постоянное наблюденіе надъ своей осанкой уменьшить и даже уничтожить этотъ излишній наклонъ.

Полезно прогуливаться каждый день въ теченіе получаса съ руками, сложенными за спиною.

Но если спина кругла отъ природы, а грудь при этомъ плоская и ввалившаяся, что очень некрасиво у женщины, то можно достигнуть идеальной формы, занимаясь каждое утро по выходѣ изъ постели въ одномъ пенюарѣ нѣкоторыми упражненіями, которыя преподаются въ школахъ красоты.

Послушайте учителей:

«Вытянитесь всѣмъ корпусомъ», говорятъ они,— «соедините пятки, откиньте голову назадъ, опустите руки вдоль тѣла. Вы видите,—грудь выдвигается впередъ вполне естественно, т. е. безъ всякаго желанія съ вашей стороны. Дыханіе дѣлается свободнѣе и сильнѣе. Вдохните разъ шесть. Потомъ протяните руки во всю ихъ длину на высотѣ плечъ и сложите ладони вмѣстѣ. Продолжая держать руки вытянутыми, согните ихъ въ локтяхъ и дотроньтесь кистями до плечъ сзади. Затѣмъ опять протяните руки впередъ. Это упражненіе надо повторить 30 разъ».

Второе движеніе: «Поднимите сложенные руки надъ головой, держа ладони впередъ. Сгибайте бедра, но отнюдь не ноги; затѣмъ опускайте руки спереди, продолжая держать ихъ вытянутыми до тѣхъ поръ, пока не коснетесь пальцевъ ногъ. Потомъ очень мед-

ленно приведите руки въ ихъ первоначальное положеніе надъ головой».

Это второе упражненіе, которое слѣдуетъ повторять двадцать разъ, кажется съ перваго взгляда очень труднымъ и даже невозможнымъ. Какъ сдѣлать, чтобы дотронуться до полу пальцами, не сгибая коленъ? Но скоро это движеніе выполняется легко и свободно.

Третье движеніе: «Опустите руки вдоль боковъ большими пальцами впередъ, поднимите ихъ вверхъ, продолжая держать пальцы впередъ и затѣмъ приведите руки въ прежнее положеніе не сгибая локтей. Повторите 30 разъ это движеніе».

Увѣряютъ, что если настойчиво заниматься этими упражненіями, то спина выпрямится, грудь расширится, все тѣло приметъ нормальное состояніе и здоровье улучшится. Болѣе того, благодаря этимъ упражненіямъ—подходящимъ для женщинъ и достаточнымъ для развитія античной красоты,—можно обойтись безъ трапеціи, которая все-таки придаетъ слишкомъ много мужественности.

### Развитіе груди.

Кто желаетъ развить себѣ лишь грудь, долженъ начинать со второго упражненія и лишь съ той разницей, что большіе пальцы рукъ надо держать опущенными, а пальцы ногъ раздвинутыми; выпрямляться слѣдуетъ очень медленно.

Потомъ, стоя на носкахъ съ раздвинутыми пальцами ногъ и пятками вмѣстѣ, надо вытянуть руки впередъ на высотѣ линіи рта и держать при этомъ ладони одна къ другой. Послѣ этого должно закинуть руки назадъ, держа голову прямо, а ладони кверху.

Наконецъ, слѣдуетъ вытянуть руки, какъ и въ началѣ, но со сжатыми кулаками, потомъ развести ихъ такъ, чтобы онѣ составляли съ плечами прямую линію, ладонями кверху. Упражненіе кончается поднятіемъ рукъ вверхъ, при выпрямленномъ туловищѣ.

Полное упражненіе слѣдуетъ повторить 20 разъ подрядъ.

Плаваніе и гребля—прекрасныя упражненія для развитія груди, но они не по вкусу нѣкоторымъ женщинамъ, а многимъ недоступны. Тѣ упражненія, на которыя мы только что указали, удобны для всѣхъ и ихъ легко испробовать.

Въ одной семьѣ, гдѣ всѣ женщины имѣютъ осанку богинь, вотъ какое упражненіе предписывается дѣвочкамъ по 3 раза въ день передъ ѣдою: Онѣ должны прислониться къ двери такъ, чтобы спина, затылокъ, локти, ладони и пятки касались двери. Въ этомъ уютительномъ положеніи невозможно удержаться болѣе полуминуты вначалѣ, а послѣ и болѣе минуты. На восемнадцатомъ году это упражненіе дѣлается ненужнымъ. И въ этой семьѣ никогда не приходится обращаться съ классическимъ напоминаніемъ: «Держитесь прямо!»

### Форма лица и рукъ.

Форма лица можетъ быть также совершенно видоизмѣнена, если вѣрить американскимъ профессорамъ, которые, какъ было выше сказано, хвалятся тѣмъ, что добились искусства исправленія формы носа.

Но Новый Свѣтъ не могъ на этомъ остановиться, Въ Нью-Йоркѣ изобрѣтена машинка изъ гибкой стали для приданія лицу симметріи, нарушенной случайно, или при рожденіи.

Есть также машинка для образованія ямочекъ тамъ, гдѣ это нужно, для исправленія положенія слишкомъ опущенныхъ или же торчащихъ ушей.

Всей этой скучной работой исправленія лица приходится заниматься, конечно, ночью. Достигаютъ однако того, что пріучаются засыпать, промучившись нѣскольکو ночей вслѣдствіе неловкости, ощущаемой въ лицѣ отъ машинки.

Часто портятъ себѣ лицо разными движеніями и гримасами, которыя самымъ невыгоднымъ образомъ мѣняютъ наиболѣе красивыя черты. Многъ кажется, мы не всегда сознательно дѣлаемъ большинство нашихъ гримасъ: напр., вытягиваемъ губы съ видомъ недовольства, закусываемъ или сжимаемъ ихъ, высовываемъ языкъ, поднимаемъ брови, кусаемъ щеки, вытягиваемъ подбородокъ до такой степени, что челюсти очень некрасиво выдаются впередъ.

Носъ толстѣетъ по большей части отъ того, что

сморкаются черезчуръ энергично и такъ часто, что это походить на манию.

Случается также, что подражая, ради собственного удовольствія или удовольствія другихъ, комическимъ или смѣшнымъ выраженіямъ, замѣченнымъ у другихъ, человѣкъ совершенно теряетъ ту печать своей собственной личности, которую душа кладетъ на его лицо.

Упражняясь въ этой игрѣ, человѣкъ заставляетъ исчезать свой индивидуальный отпечатокъ, точно онъ надѣлъ маску, подъ которой скрывается его настоящая личность.

Эти дурныя привычки слѣдуетъ родителямъ искоренять въ дѣтяхъ съ мягкостью, но упорствомъ. Если на нихъ не обращать вниманія, то они изуродуютъ самое красивое лицо и самыя правильныя черты.

Вы, быть можетъ, замѣчали, что многія свѣтскія дамы, очень хорошія музыкантши, отказывались отъ игры на фортепіано. Это происходило отъ того, что онѣ замѣтили, какъ, ударяя по клавишамъ, портятъ концы пальцевъ (тоже и, пожалуй, даже болѣе сильное вліяніе оказываютъ пишущія машинки). Такимъ образомъ бросаютъ музыку ради того, чтобы сохранить тонкіе пальцы. Къ счастью, Америка изобрѣла средство противъ этого зла. Теперь можно цѣлыми часами колотить по роялю: выдумана машинка, которая, будучи надѣта на ночь, уничтожаетъ зло, сдѣланное за день.

Не всегда бываютъ извѣстны причины модныхъ революцій. Страхъ лишиться тонкости пальцевъ—ихъ главнаго изящества, породилъ неожиданную любовь къ мандолинѣ, гитарѣ и арфѣ.

Для женщины очень важно имѣть быстрыя, легкія и ловкія руки, прикосновеніе которыхъ будетъ радостью и лаской для больныхъ и для дѣтей.



## Физическія упражненія и спортъ.

### Прогулки пѣшкомъ.

Между физическими упражненіями прогулка пѣшкомъ есть, конечно, одно изъ наиболѣе полезныхъ; къ счастью, оно доступно всѣмъ.

Худые люди должны ограничиваться умѣренной прогулкой послѣ ѣды; но зато никакая погода не должна мѣшать такой ежедневной прогулкѣ.

Для людей тучныхъ хожденіе есть лучшее средство противъ ихъ недуга. Имъ слѣдуетъ начать съ регулярныхъ маленькихъ прогулокъ. Осторожно и постепенно они должны увеличивать продолжительность этихъ прогулокъ до тѣхъ поръ, пока не дойдутъ до извѣстной границы, на которой слѣдуетъ остановиться съ тѣмъ, чтобы ужь не измѣнять разъ принятому правилу.

Люди нормальнаго тѣлосложенія такъ же, какъ и худые и полные, должны гулять, если они хотятъ остаться здоровыми. Вообще, ежедневныя прогулки полезны каждому.

Нѣкоторые скажутъ: «Но у насъ нѣтъ времени для гулянья!» Какъ бы ни была коротка ежедневная прогулка на чистомъ воздухѣ, все же человѣкъ полу-

читъ отъ нея больше пользы, чѣмъ если будетъ сидѣть дома. Не лѣнитесь выходить, хотя бы и на одну минуту: вѣдь всегда найдутся какія-нибудь покупки, которыя надо сдѣлать, люди, которыхъ надо навѣстить по той или другой причинѣ. Пріятно хотя бы даже и въ теченіе нѣсколькихъ минутъ подышать свѣжимъ воздухомъ внѣ стѣнъ, въ которыхъ живешь.

Съ прогулки возвращаешься обыкновенно съ краской на щекахъ, съ оживившимся взглядомъ, съ умомъ, освѣженнымъ всѣмъ видѣннымъ.

Безъ сомнѣнія, лучшія прогулки—въ деревнѣ, среди природы, въ тишинѣ и спокойствіи, хотя бы кругомъ и кипѣла дѣятельная жизнь. Но, конечно, приходится дѣлать лишь то, что возможно. Во всякомъ случаѣ лучше гулять по улицамъ, чѣмъ постоянно сидѣть въ комнатахъ.

Американки, оставаясь въ своемъ отечествѣ, скоро теряютъ красоту изъ за недостатка тѣлесныхъ упражненій. Онѣ совершенно лишены энергіи, необходимой для того, чтобы двигаться, въ противоположность своимъ англійскимъ кузинамъ, которыя, быть можетъ, дѣйствительно впадаютъ въ обратную крайность.

Для самаго короткаго разстоянія американка пользуется экипажемъ; всѣ свои развлеченія она выбираетъ среди тѣхъ, которыя не требуютъ движенія и перемѣны мѣста. Ей никогда въ голову не придетъ сдѣлать прогулку въ деревню исключительно ради удовольствія, получаемаго отъ ходьбы.



Она предпочитаетъ растянуться на качалкѣ, въ tocking-chair, уединившись на верандѣ своего дома или отеля, гдѣ она живетъ съ мужемъ и дѣтьми, чувствуя отвращеніе къ матеріальнымъ заботамъ и не желая взять на себя трудъ заняться хозяйствомъ.

Эта почти полная неподвижность очень вредитъ красотѣ и здоровью дочерей Ионафана.

#### Гимнастика и домашнія работы.

Если женщина не одарена граціей отъ рожденія она должна ее приобрести; если же феи принесли ей этотъ завидный даръ, то она должна тщательно его сохранять.

Ради этого она никогда не должна соперничать съ мужчиной.

Мнѣ досадно глядѣть на женщину, копирующую мужскія манеры, подражающую во всемъ мужчинамъ, увлекающуюся неподходящимъ ей спортомъ. Наоборотъ, когда мужчина показываетъ свою силу и крѣпость это мнѣ нравится. Сила—его прирожденная красота, его личная грація.

Женщина должна заниматься тѣми упражненіями, которыя требуютъ мѣрныхъ движеній, но не мускульныхъ усилій.

Желательно, чтобы она сохранила тѣ изящныя дары, которыми наградила ее Богъ, создавъ ее иначе, чѣмъ мужчину и надѣливъ ее вкусами противоположными тѣмъ, которыми обладаетъ спутникъ ея жизни.

Существуетъ гармонія въ контрастѣ; этого пожелало Провидѣніе; женщина дополняетъ мужчину, но она не должна быть его точнымъ портретомъ: въ дѣлѣ онъ получилъ силу, она—грацію. Ей идетъ нѣкоторая застѣнчивость, дабы она могла опереться на сильную мужскую руку. Ее приятно видѣть у очага, у колыбели, съ иголкой въ рукахъ, занятой украшеніемъ жилища или приготовленіемъ пищи тому, который борется ради нея и ради дѣтей.

Это—святой законъ, и та, которая его преступаетъ, грѣшитъ противъ Провидѣнія.

Развѣ это не достаточно вѣская причина для того, чтобы отвергнуть гимнастику, которой занимаются маленькія дѣвочки, молодыя дѣвушки и женщины. Почему бы не замѣнить ее домашними работами, которыя также приводятъ въ дѣйствіе всѣ члены? Онѣ всегда считались очень полезными для здоровья. Подметаніе, чистка, стирка гораздо полезнѣе трапеціи и не больше ея портятъ руки. Отъ работы щеткой или метелкой руки грубѣютъ менѣе, чѣмъ отъ гирь. Если же руки покраснѣютъ, то тѣ средства, о которыхъ я уже говорила, вылѣчатъ ихъ отъ этого недостатка и даже предупредятъ его.

Во всякомъ случаѣ хозяйственныя заботы—дѣло женское, у нихъ есть своя полезная сторона: доставляя необходимую дѣятельность тѣлу и изысканную гибкость походкѣ, онѣ не портятъ фигуры и манеръ рискованной развязностью, свойственной мужскому полу.

Когда докторъ прописываетъ гимнастику женщинѣ зрѣлыхъ лѣтъ, онъ не думаетъ о томъ, какъ она будетъ смѣшна, прибѣгая къ подобнымъ упражненіямъ. Она должна храбро отвергнуть предписаніе, какъ это сдѣлала она пожилая королева, которая, не желая слушать доктора, стала заниматься «хозяйствомъ».

Слѣдуетъ рекомендовать лишь одно:—упражнять поочередно обѣ руки во время этихъ занятій уборкою для того, чтобы тѣло было одинаково развито и съ правой и съ лѣвой стороны. Будетъ еще полезнѣе, если въ комнатѣ, гдѣ убираютъ и чистятъ, открыть окна.

Многіе думаютъ, что эти работы пошлы. Тѣ, которыя принуждены исполнять ихъ по недостатку средствъ, поступаютъ неблагоразумно, стыдясь ихъ. Пошлость бываетъ лишь въ натурѣ и манерахъ. Женщина, ставшая похожей на мужчину, гораздо менѣе почтенна, чѣмъ хорошая хозяйка.

Надо, наоборотъ, утѣшать себя тѣмъ, что въ этихъ заботахъ, которыя бываютъ иногда и очень тяжелы, заключается одно изъ самыхъ здоровыхъ упражненій и что женщина остается здѣсь женщиной и притомъ изящной. Къ чему развивать себѣ мужскіе мускулы? Это совсѣмъ не необходимо для здоровья, а Геркулесова сила намъ не нужна.

Между тѣмъ можетъ показаться, что мы сами себѣ противорѣчимъ, увѣряя матерей, что дѣвочки должны бѣгать, прыгать и играть вмѣстѣ съ мальчиками.

Всѣ дѣтскія игры необходимы для развивающагося тѣла, потому дѣвочкамъ слѣдуетъ пользоваться чистымъ воздухомъ и солнцемъ наравнѣ съ ихъ братьями. Онѣ на время загорятъ (что есть признакъ силы) и окрѣпнутъ; это нисколько не нарушитъ природной граціи,—которая проявляется въ свободѣ движеній. Здѣсь не лишнимъ будетъ напомнить, что никогда не слѣдуетъ сдерживать невиннаго дѣтскаго увлеченія въ играхъ. Надо лишь наблюдать за ними.

### Женскія физическія упражненія и игры.

Печально, если женщина увлекается грубымъ спортомъ, заставляющимъ ее забывать домашнюю жизнь; она поступитъ очень похвально, если отдастъ часы своего досуга упражненіямъ и играмъ, которыя она незаслуженно забросила за послѣднее время.

Она напрасно оставила, напр., игру въ мячъ, въ которой могутъ принимать участіе даже и пожилыя особы. Игра въ воланъ очень граціозна, она подходитъ для молодыхъ женщинъ и приводитъ въ движеніе все тѣло. Можно также рекомендовать крокетъ.

Выше мы указывали на прогулки пѣшкомъ. Танцы также прекрасное упражненіе, тѣмъ болѣе, что они ритмичны, потому пусть дѣти и молодежь по возможности чаще танцуютъ. Все-таки необходимо помнить, что удовольствіе не должно захватывать тѣхъ часовъ, которые природа назначила для отдыха, а также, что

танцовать на открытомъ воздухѣ въ тысячу разъ полезнѣе, чѣмъ въ комнатѣ.

Мы уже говорили о томъ, что молодья дѣвушки и женщины, часто посѣщающія балы и проводящія цѣлую ночь въ атмосферѣ, насыщенной разными духами, дыханіемъ множества людей и всевозможными запахами, получаютъ тамъ то ужасное малокровіе, которое трудно поддается лѣченію и многихъ уноситъ въ могилу.

Можно еще допустить верховую ѣзду для женщины, безъ опасенія, что она станетъ походить на мужчину... но, конечно, съ условіемъ, что она не поддается увлеченію лошадьми, какъ это теперь часто случается.

Но во многихъ случаяхъ гораздо лучше предпочесть прогулку пѣшкомъ, особенно пожилымъ людямъ, у которыхъ привычка ѣздить верхомъ развиваетъ полноту.

По этой самой причинѣ первая амазонка міра, Австрійская Императрица Елизавета, перестала ѣздить верхомъ. А она ѣздила такъ, что многіе готовы были сломать себѣ шею, лишь бы увидѣть ее на лошади; но она отказалась отъ этого удовольствія, которое она ставила выше всѣхъ другихъ, лишь только замѣтила, что ея прекрасной фигурѣ угрожаетъ полнота, что ея стройныя, достойныя статуи плечи начинаютъ толстѣть, однимъ словомъ, что она полнѣетъ, какъ «вульгарная кумушка».

Въ этомъ смыслѣ слѣдуетъ быть осмотрительной съ верховой ѣздой. Впрочемъ, такая опасность не угрожаетъ молодымъ женщинамъ, а потому имъ, безъ сомнѣнія, можно позволить ѣздить верхомъ. Это упражненіе не дѣлаетъ ихъ похожими на мужчинъ, такъ какъ не лишаетъ ихъ гармоничной граціи и такъ какъ костюмъ ихъ вполне приличенъ. Мнѣ остается лишь прибавить, что въ этомъ спортѣ, какъ и во всемъ остальномъ, необходима умѣренность, которая женщинамъ подобаетъ болѣе, чѣмъ мужчинамъ.

Что касается катанья на конькахъ, то я нахожу, что молодья женщины представляютъ красивое зрѣлище, когда скользятъ по ледяной поверхности, напоминая собою птицъ, которыя проносятся надъ водой въ лѣтніе дни. Какъ эти птицы, онѣ радостно вскрикиваютъ, счастливыя, что могутъ быстро летѣть по льду на «крылатой стали» (такъ вандейцы называютъ коньки). Ихъ щеки горятъ, глаза блестятъ отъ головокругительнаго и безпрепятственнаго движенія.

Я признаюсь въ своей слабости къ этому спорту, которому снѣгъ и огромныя сосны придаютъ такой поэтической видъ. Однако, я все же не стану желать возвращенія былыхъ зимъ,—ужасныхъ и смертельныхъ для слабыхъ и несчастныхъ,—только лишь для того, чтобы возможно долѣе бѣгать на конькахъ.

Въ обильной водою Голландіи замерзшіе каналы служатъ дорогой крестьянкамъ, привозящимъ со своихъ фермъ провизію въ городъ. Приятно видѣть, какъ

красивыя нидерландки, уставивъ на головѣ, поверхъ своихъ бѣлыхъ чепчиковъ съ золотыи бляхами, молоко, масло и яйца, катятся безъ остановки отъ деревни до мѣста назначенія.

Нидерландская аристократія совершенно напрасно пренебрегаетъ этимъ спортомъ. Свѣтскіе люди ѣздятъ тамъ по льду въ саняхъ. Тоже самое дѣлаютъ и сѣверныя американки, за исключеніемъ жительницъ Канады.

### Женщина-спортсменъ.

Названіе спортсменки въ настоящее время патентъ на элегантность и аристократизмъ.

Вслѣдствіе этаго женщины высшаго свѣта больше ради моды, чѣмъ изъ за удовольствія плаваютъ, гребутъ, управляютъ парусами, правятъ лошадыми, ѣздятъ верхомъ и на велосипедѣ, катаются на конькахъ и охотятся, занимаются гимнастикой и фехтуютъ, стрѣляютъ изъ револьвера, играютъ въ крокетъ, тѣнисъ, гольфъ и т. д.

Кромѣ того онѣ слѣдятъ еще за скачками, играютъ въ тотализаторъ и интересуются иппологіей. Вы слышите, какъ эти дамы безъ толку разсуждаютъ о «перфомацияхъ» лошади, онѣ заняты конскимъ заводомъ мужа настолько же, насколько и онъ, и посѣщаютъ конюшни такъ же часто, какъ дѣтскую. Большинство изъ нихъ не находятъ для себя важнымъ считаться красивой, любезной и остроумной. Модницу

высоко ставить въ свѣтѣ лишь названіе женщины-спортсменки высшаго полета. Въ теченіе долгаго пребыванія въ деревнѣ она проводитъ все свое время на воздухѣ, не заботясь ни о загарѣ, которымъ покрывается ея нѣжная кожа, ни о томъ, что ея румянецъ принимаетъ кирпичный оттѣнокъ.

Горе еще не велико, если женщина привязывается къ этимъ мужскимъ развлеченіемъ изъ-за любви къ мужу съ тѣмъ, чтобы разставаться съ нимъ какъ можно рѣже. Но, къ несчастью, надо сознаться, что такого рода побужденіе руководить ею крайне рѣдко.

Прабабушки этихъ спортсменокъ упали бы въ обморокъ отъ ужаса (тѣмъ болѣе, что въ то время очень часто падали въ обморокъ), если бы имъ предложили такую жизнь.

Свѣтскія женщины старыхъ временъ не покидали своихъ кушетокъ или креселъ, на которыхъ пріучались имѣть видъ эфирныхъ созданий. Тогда была мода быть блѣдной и слабогрудой.

Я согласна, что это было еще глупѣе. Человѣчество всегда впадаетъ изъ одной крайности въ другую. Очень рѣдко оно находитъ золотую середину, а найдя, не держится ея.

Правда, жеманныя особы временъ Реставраціи, элегическія фигуры тридцатыхъ годовъ и наглыя сороковыхъ были довольно несносны и смѣшны (подобные типы всегда встрѣчались между заурядными женщинами); но неужели ихъ суждено замѣнить этимъ полу-

мальчишкамъ, о которыхъ мы говоримъ? Я далека отъ того, чтобы желать возвращенія истерическихъ припадковъ, ангелоподобныхъ выражений лица и глупой неоступности, но эти сильфиды не отказывались, по крайней мѣрѣ, отъ извѣстныхъ преимуществъ, свойственныхъ ихъ полу.

Американки, которыя желаютъ быть первыми въ дѣлѣ прогресса и культивируютъ снобизмъ еще болѣе, чѣмъ европейскія женщины, проявили очень мало интереса къ спорту.

Онѣ правятъ лошадьми, но между ними нѣтъ наѣздницъ. Имъ нечего говорить о плаваніи или греблѣ: «прекрасныя въ своемъ ничего недѣланіи», онѣ предпочитаютъ качаться въ своихъ роскошныхъ гамакахъ.

Теннисъ—можетъ быть единственная «утомляющая» игра, принятая въ Соединенныхъ Штатахъ; гольфъ и поло никогда тамъ не привьются; да и въ теннисъ американки играютъ очень вяло.

Юныя миссъ иногда увлекаются тамъ искусствами, не требующими передвиженія. Въ кружевахъ и брилліантахъ онѣ мажутъ картины, которыя потомъ посылаютъ на частныя выставки, или же, аккомпанируя себѣ медленными аккордами, поютъ для своего Чарли «Sweet Home».

Но, покидая Новый Свѣтъ съ мужемъ, возложившимъ на ихъ голову геральдическую корону, американки принуждены бывають оставить эту покойную жизнь и стать на высоту предразсудковъ старой

Европы, сдѣлаться спортсменками, т.-е. чѣмъ то среднимъ между мужчиной и женщиной.

### Женщина — охотникъ.

Изъ всѣхъ родовъ спорта вообще, охота—наиболѣе достойна порицанія. Увлекающаяся ею женщина должна краснѣть. Ей слѣдовало бы пожертвовать этимъ спортомъ хотя бы для того, чтобы ей простили и разрѣшили остальные.

Я хорошо знаю, что у античныхъ грековъ и римлянъ покровительницей охоты была богиня и что сѣверная мифологія посвящала всѣ удовольствія, касающіяся охоты также женскому божеству.

Женщина охотится съ давнихъ поръ. Въ средніе вѣка обитательницы замковъ со своими рыцарями и придворныя дамы съ кавалерами преслѣдовали въ лѣсахъ краснаго звѣря. Императрица Евгенія была безстрашной охотницей и увлекала за собой цѣлый эскадронъ молодыхъ женщинъ, жаждущихъ отдаться этому кровавому спорту. Королева Изабелла, окруженная своими статсъ-дамами, также охотилась въ короткой юбкѣ и свободномъ жакетѣ лѣтъ 15 тому назадъ. Охота герцогини d'Uzès даже была извѣстна своею элегантною и удалюю. И въ настоящее время всѣ свѣтскія женщины мечтають объ охотѣ.

Меня сочтутъ за «мѣщанку» за «особу не конца вѣка» за «дурочку», но я все же скажу, что это время-

препровождение или этот спорт совершенно не женственен; меня охватывает негодование при мысли о той, которая охотится ради своего удовольствия, ради моды или снобизма, которая нарушает, ради этих мотивов, гармонию природы и убивает невинных животных.

Я отлично знаю, что если не убивать дичь, то этим можно принести громадный вред человечеству, так как в таком случае не оказалось бы ни одного колоса в наших жатвах. Охота появилась вследствие борьбы за существование, наша жизнь во всяком случае драгоценнее жизни зайцев и кроликов; притом же, пока мы еще не все вегетарианцы, охота увеличивает запасы нашей пищи. Но, ради Бога, пусть женщины поручат другому полу это истребление и снабжение провiantом, как он поручают ему другие тяжелые обязанности и другие грубые работы.

Я рискну даже сказать, не боясь насмешек мужчин, что им следовало бы охотиться не для удовлетворения своего жестокого инстинкта и животной страсти, но с единственным желанием принести пользу своим ближним. Меня уверяли, что бедуины всякий раз, как убьют животное, просят прощения у Аллаха за его смерть. Разве это не доказывает того, что мы не имеем права распоряжаться судьбою животных, наших младших братьев, конечно за исключением случаев необходимой обороны и крайней необходимости? По моему, в высшей степени возму-

чительно видеть женщину, которая приближается в веселого жаворонка, поднимающегося к небу и поющего свою молитву, как говорят французские крестьяне, или в безобидного кролика, который спокойно ест траву. В этом бедном грызунѣ она, быть может, убила мать, которую дети напрасно будут ждать в норѣ, гдѣ они умрут от голода и холода, лишены материнского молока и теплоты.

Суровый Лютер очень жалѣлъ дичь; он говорил, что это печальное мясо, объясняя такое название тѣмъ, что несчастные животные всегда находятся в опасности и всегда преслѣдуемы.

Желание, чтобы женщина была всегда нѣжной и жалостливой ко всемъ созданіямъ, нисколько не сентиментально. Я убѣждена, что ее слѣдует отвлекать от спорта, в котором она грубѣет и который заключает в себѣ еще и другие опасности.

Женщина часто отправляется в лѣсъ съ мужчинами в короткомъ полу-мужскомъ костюмѣ съ ружьемъ за плечами; что думаете вы объ этой дружбѣ, возникающей на почвѣ общихъ вкусовъ, привычекъ и занятій? Съ такимъ миленькимъ товарищемъ, который какъ мужчина вскидываетъ ружье, приближается, стрѣляет.. и убиваетъ, не будутъ обращаться, какъ съ женщиной, которую встрѣчаютъ в гостиниѣ, «вооруженною» вѣромъ, или, еще лучше, какъ съ женщиной, которая сидитъ дома, если не для того, чтобы пряхъ, то, по крайней мѣрѣ, чтобы наблюдать за хозяй-

ствомъ и воспитывать дѣтей. Мужчины воображаютъ, что на охотѣ возлѣ нихъ находится прелестный мальчикъ, о которомъ въ случаѣ нужды надо заботиться, потому что онъ менѣ силенъ, чѣмъ старшіе, но который можетъ все слышать, все видѣть, все говорить. Чистотѣ такой женщины не вѣрятъ, даже не думаютъ о ней.

Слѣдуетъ винить Англійскую аристократію въ томъ, что современная богатая женщина проникла во всѣ спорты. Лэди питаютъ особую страсть къ охотѣ на лисицу. Онѣ присутствуютъ съ хладнокровіемъ при охотничьемъ крещеніи своихъ сыновей, быть можетъ онѣ также выдержали его, будучи дѣвушками. Это крещеніе состоитъ въ томъ, что кровью убитой лисицы мажутъ лицо и руки мальчиковъ, участвующихъ въ охотѣ въ первый разъ. Развѣ это не отвратительно? Я увѣрена, что француженка съ ужасомъ отшатнулась бы отъ всего этого.

А между тѣмъ и у насъ встрѣчаются такія, которыя прирѣзываютъ загнаннаго трепещущаго оленя или бѣлку, которые, кажется, плачутъ и умоляютъ...

Нѣтъ, признаюсь, я не женщина «конца вѣка». Вѣроятно, я женщина будущаго столѣтія, когда сердце смягчится надъ всѣми страданіями и болѣзнями, когда умъ будетъ серіознѣе воспринимать окружающее.

Но если эти соображенія не могли заставить отбросить прочь охотничьяго ножа и ружья, то есть еще одно, которое должно бы было остановить Діанъ.

Охота, какъ упражненіе очень утомительное, подвергаетъ опасности красоту и здоровье. Женщина не создана для того, чтобы по цѣлымъ часамъ скакать на лошади, или чтобы проходить цѣлыя мили пѣшкомъ по полямъ.

Мы часто повторяли, что нѣжная кожа, которою Богъ пожелалъ ее одарить, плохо выносить жгучее солнце и рѣзкій вѣтеръ. Кромѣ того, живя, какъ мужчины, она заражается ихъ грубостью; ея природная грація исчезаетъ, ея изящество уменьшается. Взоръ становится жесткимъ, походка напряженной. Голосъ дѣлается громче, манеры грубѣе. Ея мускулатура развивается не въ ея пользу, плечи расширяются, бока, сотворенные Богомъ для вынашиванія человѣка, суживаются. Тонкость ума уменьшается вмѣстѣ съ чуткостью и въ результатѣ получается лишь выродившееся существо, дѣлающееся съ годами совершенно непривлекательнымъ.

#### Циклизмъ.

Этотъ спортъ способенъ погубить женщину.

Конечно, я выражаюсь фигурально, такъ какъ нѣкоторые доктора признаютъ этотъ родъ спорта вреднымъ, другіе же, наоборотъ, увѣряютъ, что онъ не представляетъ опасности.

Я не стану заниматься имъ съ точки зрѣнія вліянія его на здоровье, но выскажу лишь свое мнѣніе о немъ съ точки зрѣнія женщины и изящества.

Ѣзда на велосипедѣ очень невыгодно вліяетъ на человѣческую фигуру. Посмотрите на велосипедистовъ, которые сгибаются пополамъ, чтобы легче разсѣкать воздухъ; мнѣ, право, кажется, что въ концѣ концовъ они и стоя на ногахъ будутъ сгибаться, какъ на велосипедѣ и совсѣмъ лишатся возможности выпрямиться и быть стройными и граціозными.

Женщина въ полу-мужскомъ костюмѣ на стальномъ конѣ слишкомъ похожа во всѣхъ движеніяхъ на своего мужа, или брата, особенно когда сходитъ съ велосипеда и идетъ въ гору, большими шагами, о которыхъ прежде въ своемъ платьѣ не имѣла представленія.

Эта новая женщина, это среднее существо съ развязнымъ тономъ и мужскими манерами, очень мало соблазнительно. Очарованіе дочерей Евы, которому уже шесть тысячъ лѣтъ, исчезаетъ понемногу съ каждымъ днемъ. Ѣзда на велосипедѣ наноситъ ему послѣдній ударъ.

Нѣкоторымъ женщинамъ, однако, можно простить желаніе Ѣздить на велосипедѣ. Я знаю такихъ, которыя не пожелали или не посмѣли доставить неудовольствія мужу отказомъ принять участіе въ его любимомъ спортѣ; мнѣ извѣстны также и такія, которыя сопровождали своего мужа въ прогулкахъ на велосипедѣ, съ цѣлью оградить его отъ дурныхъ сношеній.

Этихъ можно извинить или пожалѣть. Здѣсь же я говорю лишь о тѣхъ, которыя захотѣли увеличить

количество своихъ удовольствій и воспользовались случаемъ убѣжать изъ дому, гдѣ ихъ присутствіе всегда необходимо.

Я не смѣю надѣяться, что эти послѣднія откажутся по первому моему слову отъ излюбленнаго спорта и потому ограничусь лишь тѣмъ, что предложу имъ нѣкоторые совѣты, которыми онѣ, быть можетъ, воспользуются:

Говорятъ, что женщина никогда не должна дѣлать на велосипедѣ болѣе 32-хъ километровъ въ день. Кромѣ того ей нужно выбирать дорогу; наиболѣе для нея подходящая это, конечно, та, которая менѣе неровна. Усилія, необходимыя для того, чтобы взобраться на гору на велосипедѣ, какъ это дѣлаютъ нѣкоторыя взбалмошныя особы, увеличиваютъ усталость, которая и безъ того велика. Вообще, по мнѣнію одного доктора, Ѣзду на велосипедѣ, слѣдовало бы запретить женщинамъ ранѣе 20 лѣтняго возраста.

Во всякомъ случаѣ, такъ какъ нечего надѣяться на отказъ женщины отъ Ѣзды на велосипедѣ, то необходимо хотя бы улучшить для нихъ конструкцію сѣдла, которое должно быть очень мягкимъ.

### Куращая женщина.

Раздѣляя съ мужчиною его привычки, удовольствія и упражненія, женщина очень скоро начинаетъ испытывать необходимость курить, какъ и онъ. Вотъ



почему я поставила эту главу вслѣдъ за главой о спортѣ.

Я знаю, что въ нѣкоторыхъ мѣстахъ Франціи, въ Швейцаріи и Бельгіи многія женщины изъ бѣдныхъ классовъ населенія курятъ трубку, если не съ незапамятныхъ временъ, то уже давно,—а, между тѣмъ, все это достойныя существа.

Я знаю также, что восточныя женщины (и знатныя и незнатныя), русскія дамы лучшаго общества (у себя дома), испанки, жительницы Кубы и австрійки курятъ съ наслажденіемъ.

Говорятъ, что свѣтскія дамы, курящія на перерывки, берутъ примѣръ свыше.

Я отлично знаю все это. Несмотря на осужденіе Франца Іосифа, Австрійская Императрица была убѣжденной курильщицей. Она уничтожала 40 русскихъ папиросъ въ день; потому у нея на большомъ и указательномъ пальцахъ рукъ были желтыя пятна, выдававшія ея страсть къ табаку. Болѣе того, Императрица считала своею обязанностью послѣ завтрака, обѣда и ужина нѣсколько разъ затянуться длинной, довольно грубой сигарой италіанской фабрикаціи.

Италіанская Королева громко признается, что наибольшимъ лишеніемъ для нея было бы лишеніе табаку.

Испанская Регентша куритъ египетскія папиросы, и для маленькаго Короля, доставляетъ большое удовольствіе зажигать для «мамы» спичку.

Можно было бы назвать еще многихъ знаменитыхъ дамъ, на примѣръ, жену внука Людовика XIV которой пришла разъ фантазія велѣть принести себѣ трубки швейцарской стражи.

Но это перечисленіе нисколько не оправдываетъ курильщицъ. Всѣ эти женщины высшаго и низшаго круга ничуть не правы. Достаточно и того, что сильный полъ отравляется, женщина должна противиться этому отравленію никотиномъ, какъ она противится другимъ потребностямъ, созданнымъ ея братьями и мужемъ.

Я слышала, какъ мужчины говорили курящимъ женщинамъ: «Вы дѣржите въ пальцахъ папиросу съ удивительной граціей! Вы такъ мило выпускаете клубы дыма!». И женщина воображала себя еще болѣе соблазнительной. Но искренни ли мужчины? Говорятъ, что слова имъ даны для того, чтобы скрывать свои мысли.

«Чѣмъ женственнѣе женщина, тѣмъ сильнѣе любить ее мужчина». Но такъ какъ женщина все болѣе становится похожей на мужчину, то этотъ послѣдній сталъ черезчуръ склоненъ въ наше время считать ее товарищемъ, а не «подругой».

Главнымъ образомъ по этой причинѣ, а также и по многимъ другимъ, которыя мы сейчасъ приведемъ женщина должна была бы отказаться отъ куренія.

Движеніе, необходимое для того, чтобы затянуться папиросой, понемногу измѣняетъ форму рта,

образуетъ морщинки вокругъ губъ; зубы и пальцы отъ куренья желтѣютъ...

Все существо женщины должно было бы благоухать тонкимъ ароматомъ, а между тѣмъ неприятный запахъ табаку окончательно заглушаетъ запахъ сирени или фиалокъ.

Кромѣ того, вообще, живя какъ мужчины, женщина начинаетъ стремиться сбросить съ себя всѣ обязанности, которыя очень разумно наложены на нее для охраны ея достоинства. Будемъ надѣяться, что эта дурная привычка исчезнетъ, какъ исчезла привычка нюхать табакъ и имѣть великолѣпныя табакерки, съ которыми теперь соперничаютъ дорогія принадлежности для куренья.



## Искусство одѣваться.

### О туалетахъ.

«Красивое платье, — говоритъ одинъ старый писатель, — придаетъ грацію и достоинство человѣку, — но только хорошо сложенному, (а также, прибавимъ, — тому, который усовершенствовалъ свою фигуру), наоборотъ, плохо сложенному человѣку даже самый дорогой нарядъ не можетъ придать изящества. Оно есть качество самого человѣка, и начало его лежитъ въ наружности, въ манерахъ, но болѣе всего проявляется оно «въ выгодной обстановкѣ».

Надо очень хорошо знать себя для того, чтобы эта «обстановка» была выгодной для внѣшности. Можно подумать, что многія женщины совсѣмъ не знаютъ, большого ли они роста или маленькаго, какъ будто онѣ никогда не разсматривали себя въ зеркало что онѣ не имѣютъ понятія о томъ, смуглое или блѣдное у нихъ лицо, черные или бѣлокурые волосы.

А между тѣмъ ничуть не необходимо проводить долгіе часы передъ зеркаломъ для того, чтобы имѣть о себѣ представленіе. Но если ужъ изучать себя, то не надо дѣлать никакихъ иллюзій, не надо увѣрять себя, что мы не такъ малы, какъ это говорятъ, что

мы еще худы, когда уже начали полнѣть, что мы свѣжи, когда наши черты уже увядаютъ.

Напротивъ, необходимо, чтобы женщина видѣла себя именно такой, какова она на самомъ дѣлѣ, и не отчаявалась бы, если осмотрѣ обманулъ таившуюся въ глубинѣ сердца надежду. Слѣдуетъ лишь принять рѣшеніе одѣваться къ лицу для того, чтобы смягчить всѣ недочеты разумно выбраннымъ туалетомъ.

Очень часто покупаютъ платья, пальто и шляпы лишь потому, что онѣ понравились своимъ красивымъ видомъ, но, при этомъ, совсѣмъ забываютъ о томъ, будетъ ли идти ихъ фасонъ и цвѣтъ тому, кто ихъ надѣнетъ.

Отъ этого заблужденія я и хочу предостеречь женщинъ, хотя бы мнѣ пришлось напасть и на моду, если это необходимо.

#### Общій видъ.

Никогда почти не слышно фальшивой ноты въ хорѣ, прославляющемъ моду. Ни у кого нѣтъ храбрости сказать женщинѣ, что въ томъ нарядѣ, который она носила вчера, носить сегодня и будетъ носить завтра, она никогда не будетъ такой соблазнительной и такой прелестной, какой могла бы быть. Мода почти всегда дѣлаетъ изъ дамской фигуры нѣчто чрезвычайно смѣшное. Лишь привычка мѣшаетъ большинству людей замѣчать, какъ изуродована женщина

портными, отъ ига которыхъ у нея нѣтъ смѣлости освободиться.

Мы очень далеки отъ благороднаго античнаго одѣянія; и художники, глядя на теперешнія моды, должны бы плакать горькими слезами. Да и всѣ мы принуждены сознаться, что женщина съ ногъ до головы представляетъ изъ себя какую-то ошибку.

Поэты, которые всегда льстятъ женщинѣ, называютъ ее «перломъ творенія». Если Божественный Скульпторъ, создавая ее изъ куска глины, сдѣлалъ совершенство, то теперь онъ, вѣроятно, не узнаетъ болѣе своего созданія.

Онъ далъ женщинѣ широкія бедра для вынашивания ребенка, и узкія плечи, которымъ никогда не слѣдуетъ гнуться подъ тяжелой ношей, а мы все это мѣняемъ ради простого каприза. Намъ случается такъ стянуть свои бока, что они начинаютъ походить на мужскіе; мы развиваемъ себѣ плечи искусственнымъ образомъ, такъ что въ концѣ концовъ придаемъ своему бюсту размѣры Геркулеса.

Талія стягивается до невозможнаго, что кажется безобразнымъ для взора, ищущаго скульптурной формы. Очень мало женщинъ, одаренныхъ чувствомъ пониманія прекраснаго, а оно и есть настоящее искусство. Много ли, на примѣръ, такихъ, которыя согласились бы имѣть фигуру Венеры Милосской? Онѣ считаютъ восхитительную полноту ея боковъ неизящной и, чтобы не походить на нее, усиленно стягиваются въ корсетъ

вслѣдствіе чего являются поднятыя плечи и жалкіе, плоскіе или костлявые бока.

Рукава очень рѣдко подходящимъ образомъ одѣваютъ руку: они или слишкомъ узки, или чрезмерно широки; въ первомъ случаѣ руки кажутся слишкомъ худыми, во второмъ же все тѣло становится смѣшнымъ отъ двухъ шаровъ, которые, подъ названіемъ рукавовъ, раздуваются по обѣ стороны бюста.

Голова бываетъ всегда очень странно причесана. Естественное и царственное украшеніе женщины—ея темная или золотистая шевелюра, изъ которой она должна была бы сдѣлать идущій къ ея лицу ореоль часто скручена, стянута самымъ неграціознымъ образомъ и не образуетъ рамки вокругъ лица, или же странно и неизящно растрепана. Что касается покрывающей эти волоса шляпы, то она очень рѣдко бываетъ удачно выбрана.

Нога, которая видна изъ-подъ юбки (часто чрезмерно раздутой), также не въ лучшемъ положеніи. Можно прямо сказать, что нынѣшніе сапожники отняли у нея всю природную ея красоту.

Обувь—будь она остроконечной, круглой или квадратной—никогда не бываетъ приноровлена къ ногѣ. Она всегда узка и не подходитъ къ формѣ ноги, такъ что послѣдняя скоро теряетъ свое первоначальное изящество. А между тѣмъ красиво лишь то, что естественно. Зачѣмъ нарушать законъ природы? Платье должно соответствовать линіямъ человѣческаго тѣла,

тогда только оно обрисовываетъ всю его грацію и красоту. Не признавать этого тяжелого условія и уродовать данныя Богомъ формы, значитъ отказаться отъ гармоніи, которая есть истинная и единственная красота.

Неужели всѣ женщины довольны тѣмъ, что ихъ дѣлаютъ уродливыми или смѣшными? Конечно нѣтъ: нѣкоторыя изъ насъ одарены здравымъ смысломъ. Но ни одна не протестуетъ и самыя разумныя преклоняются передъ законами, издаваемыми полупомѣшанными портными и модистками.

Онѣ утѣшаются тѣмъ, что мода переменчива, но въдь новыя выдумки будутъ не менѣе безобразны и чудовищны, кромѣ того въ этихъ частыхъ и внезапныхъ капризахъ сумасшедшей богини очень много большихъ и важныхъ неудобствъ.

Впрочемъ, эта тема слишкомъ обширна. Обратимъ лишь вниманіе на то, что счастливыя выдумки въ модѣ очень непродолжительны. Отчего это происходитъ? Толпа, обладающая чувствомъ красиваго, принимаетъ сейчасъ же платье и украшеніе, которое удовлетворяетъ требованіямъ искусства и природы. Но въ одно прекрасное утро портной и свѣтская дама рѣшаютъ, что костюмъ становится однообразнымъ и демократическимъ: «Боже мой!—восклицаютъ дамы,—мы начинаемъ походить на всѣхъ; можно ли это допустить?»—«Это невысказано», говорятъ портные, «если станутъ носить какой-нибудь одинъ универсальный костюмъ, то мы будемъ разорены».

И сплотившись противъ толпы, они выпускають въ свѣтъ какую-нибудь новость, которая лишь нѣсколько недѣль еще будетъ недоступна простымъ смертнымъ. Но «женщины толпы» не хотятъ, чтобы ихъ опережали. Носить платье, вышедшее уже нѣсколько дней тому назадъ изъ моды,—значитъ сильно опуститься, и онѣ часто очень тяжелымъ усиленіемъ уничтожаютъ разницу, установившуюся между туалетомъ герцогини и платьемъ маленькой мѣшанки.

И снова—раздается прежній возгласъ: «новаго, новаго!»

По неволѣ приходится придти въ концѣ концовъ къ глупому или несообразному: вѣдь хорошія мысли рождаются не каждый день.

И никто не находитъ безсмысленнымъ подчиняться тираніи моды. Ни одна женщина, стоящая наверху или внизу общественной лѣстницы, не осмѣлится сказать: я хочу выбрать платье сама, одѣться не такъ, какъ моя сосѣдка, внѣшность которой противоположна моей, но сообразно съ характеромъ моей красоты и сообразно съ моими средствами.

О, бѣдный глупый женскій умъ!

Итакъ, я обращаюсь къ свѣтской дамѣ. Должна же найтись хоть одна, которая бы содрогнулась, увидѣвъ ту пропасть, которую она роетъ, изъ каприза и тщеславія, на пути бѣдной и кокетливой женщины. Неужели она не захочетъ образумить ее, давъ высокій примѣръ разсудительности и вкуса?

### Индивидуальная мода.

Въ искусствѣ одѣваться анархія была бы, собственно, вполне уместной; она должна бы была царствовать тамъ безспорно и безусловно. Этой свободы и своеволя требуетъ эстетика. Тотъ, кто понимаетъ красоту, знаетъ, что въ дѣлѣ туалета надо дѣйствовать болѣе или менѣе самостоятельно. Неразумно намъ всѣмъ подчиняться одному и тому же однообразному и произвольному закону,—противуположному не только нашимъ взглядамъ, но и росту, манерамъ, цвѣту лица и фигурѣ.—Кокетству давно надо бы возстать противъ такого положенія вещей и уничтожить его, если не бомбами, то острыми шутками, ѣдкими насмѣшками и здравымъ смысломъ, у котораго всегда хорошій вкусъ.

Вмѣсто того, чтобы подчиняться тираніи портного и модистки, которые сами повинуются безсмысленнымъ предразсудкамъ и создаютъ ужасную рутину, намъ слѣдовало бы поднять знамя возмущенія и... одѣваться по своему. Какъ пріятно въ этой огромной области костюмовъ выдумать что-нибудь такое, что наиболѣе подходитъ къ нашей красотѣ, или наилучшимъ образомъ скрываетъ наши недостатки!

Съ того дня, какъ я себя помню я ни разу не была одѣта такъ, чтобы быть удовлетворенной. То мнѣ не нравится шляпа, созданная какимъ-то сумасшедшимъ воображеніемъ, то греческая прическа; ради случайно найденнаго красиваго платья при-

ходится выносить отчаянную накидку. Если мнѣ нравится юбка, то рукава, напр., кажутся безобразными, или, одобряя какую-нибудь отдѣлку на платьѣ, я, вмѣстѣ съ тѣмъ, принуждена забраковать форму корсета. Однимъ словомъ, я никогда не могу сказать, что я довольна тѣмъ, что дѣлается въ области моды.

Меня спросятъ: «но какое же противъ этого средство?» Очень простое и легко выполнимое: стоитъ лишь слѣдовать своей модѣ, а не модѣ вообще. Я мала и худа, а вы заставляете меня носить платье такое же, какое носить моя высокая и полная сосѣдка. Развѣ это справедливо? Или, напр., она принуждена носить платье, которое идетъ мнѣ, а не ей...

Мода при такомъ положеніи не справедлива ко всѣмъ. Брюнетка не можетъ согласиться на цвѣтъ, идущій блондинкѣ, или причесываться, какъ послѣдняя, такъ какъ темные волосы требуютъ иной причеки, чѣмъ свѣтлые.

А между тѣмъ что же происходитъ? Всѣ женщины и маленькія, и большія, и среднія поставлены вышеупомянутыми тиранами внѣ закона, т. е. внѣ изящества, и считаются преступными, или, иначе, эксцентричными, если онѣ имъ не подчиняются и не принимаютъ съ восторгомъ юбокъ, рукавовъ и корсажей, ими установленныхъ.

Одинъ годъ мода очень невыгодно стзывается на длинныхъ шеяхъ, при чемъ обладающія короткой шеей торжествуютъ. На слѣдующій годъ короткія шеи стѣс-

нены, къ величайшему огорченію ихъ обладательницъ, воротничками, которые идутъ лишь длиннымъ шеямъ. Или вдругъ, напр., зеленый цвѣтъ является обязательнымъ для всѣхъ. Такъ какъ на одну женщину съ идеальнымъ цвѣтомъ лица, не боящимся зеленого цвѣта, приходится 50 женщинъ, лицо которыхъ не обладаетъ этимъ качествомъ, то послѣднія очень много теряютъ. Принять такую моду значитъ подурнѣть на шесть мѣсяцевъ, а вѣдь это цѣлая вѣчность.

Но есть нѣчто еще худшее въ модѣ: старыя женщины принуждены одѣваться какъ молодыя. Нѣтъ особой моды для бабушекъ и отдѣльной для внучекъ: тѣ и другія одѣты одинаково. Было бы гораздо лучше заставлять внучекъ подражать модѣ своихъ бабушекъ, тогда молодыя женщины остереглись бы отъ невѣрнаго шага, а старыя не потеряли бы уваженія окружающихъ, котораго имъ нельзя оказывать при видѣ ихъ одѣтыми въ такія же платья, какія носятъ дочери ихъ дочерей.

Итакъ, мои сестры по рабству, немного энергіи и мы выразимъ нашъ протестъ. Начиная съ сегодняшняго дня, изучимъ себя хорошенько и съ мужествомъ посоветовавшись съ зеркаломъ и настоящими нашими друзьями, испробуемъ все, что можетъ сдѣлать насъ красивѣе и безъ сожалѣнія отбросимъ то, что къ намъ не идетъ. Если мы найдемъ, что низкая прическа улучшаетъ форму головы, то откажемся отъ греческой прически. Не станемъ скручивать нашей ше-

велюры, если она требует нѣжнаго обращенія, не станемъ заплетать волосъ, если къ нашему типу болѣе идутъ локоны, не будемъ ихъ приглаживать, если лицо требуетъ, чтобы они его обрамляли, если же лобъ совершенно чистъ, то откроемъ его. Если у насъ руки статуи, то заключимъ ихъ въ узкій рукавъ; если онѣ толсты, какъ окорока или худы, какъ палки, то скроемъ эти недостатки подъ болѣе широкимъ рукавомъ.

Удлинимъ слишкомъ короткую талию, не заботясь о модѣ временъ Имперіи; укоротимъ слишкомъ длинную талию, безъ того, однако, чтобы она была похожа на талию святыхъ, изображаемыхъ на церковныхъ окнахъ.

Если у насъ широкое лицо, то безъ разсужденія отбросимъ маленькія шляпы-капоты и крошечные токи. Если оно узко, или же худошаво, будемъ опасаться шляпъ съ широкими полями.

При короткихъ ногахъ не будемъ дѣлать юбокъ съ оборками. При широкихъ бокахъ откажемся отъ тѣхъ фасоновъ юбокъ, которые ихъ еще увеличатъ.

Если у насъ красивая шея — ни слишкомъ короткая, ни слишкомъ длинная, — будемъ ее показывать, пренебрегая огромными рюшами. Если она не красива, то скроемъ ее кокетливымъ воротничкомъ. При короткой шеѣ, вырѣжемъ корсажъ, не боясь критики.

При блѣдномъ цвѣтѣ лица будемъ остерегаться цвѣтовъ, которые идутъ лишь румянымъ лицамъ, а если лицо красно, откажемся отъ тѣхъ, которыя идутъ лишь блѣднымъ.

При помощи фантазіи и ума, каждая изъ насъ скоро можетъ достичь очень интересныхъ результатовъ. Каждая женщина остается собою и сохранить присущій ей видъ.

Во внѣшности всѣхъ женщинъ непременно нашлись бы тогда очень тонкія различія и чарующіе оттѣнки, даже если бы образовались группы одинаковыхъ типовъ, слѣдующихъ одной модели.

Мнѣ возражать, что въ этомъ случаѣ придется самимъ дѣлать модель, которой должны будутъ подражать портной и модистка, а между тѣмъ не всѣ женщины въ состояніи это исполнить. Но кто же имъ мѣшаетъ въ такомъ случаѣ обратиться къ живописцу, которому онѣ объяснятъ свою мысль? Не слѣдуетъ останавливаться передъ этимъ расходомъ.

Ваша собственная мода не можетъ быть такой кратковременной, какъ мода вообще. Долговѣчность костюмовъ, исполненныхъ такимъ образомъ, быстро вознаградитъ васъ за болѣе или менѣе значительный расходъ на художника.

Найдя такимъ образомъ подходящую обстановку истиннаго культа своей красоты, женщина не станетъ болѣе посѣщать храмы фальшиваго бога каприза, выдуманнаго портными и модистками ради собственной выгоды. Понявъ, что такое свобода, она не подставитъ шеи подъ рабское ярмо, будь оно даже золотымъ и засыпано дорогими камнями. Изъ соединенія

разума съ возрожденнымъ вкусомъ конечно родится экономія.

Мужья могутъ совершенно спокойно проповѣдывать анархію... въ туалетахъ.

### Костюмы-портреты.

Воодушевившись подобной мыслью, англичанки, независимыя въ дѣлѣ туалетовъ, какъ и во всемъ остальномъ, выдумали носить «picture hat»,—шляпу, изображенную на одномъ извѣстномъ портретѣ. Онѣ носили ее вопреки модѣ, заботясь лишь о томъ, чтобы она красиво лежала на волосахъ и была имъ къ лицу.

Но онѣ не позаботились поступить также относительно костюма. Потому эта смѣлость, которая могла бы окончиться очень счастливо, не имѣла никакого успѣха: не хватило санкціи настоящаго вкуса.

Такъ какъ есть основаніе думать, что мысли, имѣющія нѣкоторую цѣнность, могутъ со временемъ развиться, то я надѣюсь, что мысль о «picture hat» не останется чуждой нѣкоторымъ свѣтскимъ дамамъ, и онѣ убѣдятся въ томъ, что весьма разумно самой изобрѣтать себѣ костюмъ, вдохновляясь картинами великихъ мастеровъ.

Тогда, будучи увѣренными, что у нихъ найдутся послѣдовательницы, имѣя высокое положеніе въ свѣтѣ и зная, что ихъ красота и изящество завоюютъ имъ большое вліяніе надъ современницами, онѣ твердо рѣ-

шатъ не покоряться модѣ и одѣваться каждая сообразно съ собственнымъ вкусомъ и типомъ.

Онѣ испробуютъ всѣ стили, ища такого, который наиболѣе подходитъ къ ихъ красотѣ и, остановившись на немъ, освободятъ его отъ всей экстравагантности и чудовищности, въ которую портные всѣхъ временъ облакаютъ наилучшія изобрѣтенія художниковъ.

Это была бы маленькая революція. Она началась бы въ гостиныхъ, но скоро, конечно, дошла бы и до улицы. Знамя вкуса начало бы развиваться не только подъ золочеными потолками, но и подъ открытымъ небомъ.

Такимъ образомъ мы встрѣчали бы живыхъ Марій Антуанетъ, Екаторинъ Медичи, Маргаритъ Наварскихъ, какъ будто вышедшихъ изъ своихъ рамокъ. Но онѣ были красивѣе и граціознѣе, чѣмъ на портретахъ потому, что изъ ихъ украшеній исключили бы все смѣшное и некрасивое.

Портные пришли бы въ отчаяніе, потому, что женщины вышли бы изъ-подъ ихъ тираніи и приказывали бы, вмѣсто того, чтобы подчиняться; пожелали бы стать красивыми по своему вкусу, а не по вкусу деспотовъ, которые забавляются тѣмъ, что по большей части уродуютъ человѣческую фигуру.

Какъ они слѣпы въ своемъ эгоизмѣ! Съ точки зрѣнія выгоды они не потеряли бы ничего, потому что для выполненія красивыхъ туалетовъ, о которыхъ мечтаютъ, или которые хотятъ скопировать, женщи-



намъ пришлось бы прибѣгать къ ихъ помощи. Изъ простыхъ промышленниковъ ихъ можно было бы возвести на степень артистовъ. Они сами, конечно если у нихъ есть вкусъ, могли бы составлять картины, какъ художники, особенно при соглашеніи съ куаферами и модистками. Акварель могла бы обезсмертить эти живыя картины, вѣдь многія дамы и теперь дѣлаютъ свой портретъ всякій разъ, какъ ихъ костюмъ удастся.

Многія составляютъ альбомъ образчиковъ матерій изъ которыхъ были сшиты ихъ платья, прилагая рядомъ фотографію, изображающую фасонъ туалета и множество дополнительныхъ свѣдѣній.

Это показываетъ, конечно, слишкомъ большую любовь къ украшеніямъ, но во, всякомъ случаѣ, лучше ужъ собирать подобные сувениры, чѣмъ какіе-нибудь другіе; какъ бы ни было пусто и легкомысленно подобное развлеченіе, но оно все же невинно.

Благодаря такимъ костюмамъ-портретамъ, получилось бы прелестное разнообразіе въ женскомъ костюмѣ; многія могли бы быть одѣтыми очень просто и сообразно со своими вкусами и средствами.

Намъ не пришлось бы тогда быть обезображенными одинаковымъ смѣшнымъ платьемъ. Каждая изъ насъ имѣла бы свой особый видъ, свою особую красоту, потому что инстинктивно выбирала бы то, что ей болѣе подходитъ.

И мы исполнили бы повелѣніе природы, которая хочетъ разнообразія въ единствѣ. Каждая изъ насъ

пожелала бы тогда имѣть не только свой собственный стиль, но выбрала бы для своего платья одинъ, много два, цвѣта и оставалась бы имъ вѣрна.

«Маркиза де-Блоквиль, — рассказываетъ Діана де Пуатье, — сумѣла-быть постоянной; она показывалась въ обществѣ одѣтой всегда лишь въ бѣлое или черное; мѣняла ленты, драгоценности, мелочи своего туалета, — но основаніе оставляла всегда неизмѣннымъ, доказывая свою разсудительность, а также и то, что всякое разумное существо должно поставить себѣ цѣлью стремиться, при помощи разнообразія, къ красотѣ цѣлаго.

«Я никогда не могла постичь — говоритъ, маркиза, — какъ женщины, при всей ихъ чуткости, не хотятъ понять, что бѣглый и вѣчно измѣняющійся образъ не можетъ стать портретомъ. Нарциссъ находилъ себя прекраснымъ, глядясь въ воду, но вода не сохранила его изображенія. Такъ бываетъ и съ сердцами, сквозь которыя самыя прелестныя созданія проходятъ какъ молнія. Иногда бываетъ, что не узнаешь лица, которое наканунѣ начинало нравиться, исключительно изъ за неумѣлаго измѣненія прически».

Было бы такъ красиво, интересно и удобно, если бы всякая женщина, оставаясь сама собою, вмѣстѣ съ тѣмъ отличалась бы отъ другихъ. Она перестала бы быть неуловимымъ Протеемъ и не смѣшивалась бы съ толпою: ее сразу можно было бы найти, не обману-

ваясь поминутно тѣмъ сходствомъ всѣхъ женщинъ другъ съ другомъ, которое создается однообразными, хотя и мѣняющимися платьями. Какъ было бы интересно встрѣтить въ одинъ и тотъ же день величественную Анну Австрійскую, гордую Монтепанъ, серіозную Ментенонъ, чопорную Помпадуръ! Какъ запечатлѣлись бы въ памяти эти различныя по характеру женщины послѣ первой же мимолетной встрѣчи! Онѣ не казались бы потомъ чужими и ихъ можно было бы узнать сразу по тому костюму, въ которомъ мы ихъ видѣли въ первый разъ.

Сколько открытій сдѣлалъ бы въ характерѣ и натурѣ женщинъ этотъ свободный выборъ платья! Подобно хиромантіи и графологіи, платье могло бы дать ясное понятіе о наклонностяхъ каждой женщины, особенно, если бы онѣ были предоставлены самимъ себѣ въ дѣлѣ комбинированія костюма, и если бы никто другой не навязывалъ имъ такого или иного фасона, того или другого цвѣта.

Пусть же восторжествуютъ тѣ, которыя начали борьбу за свой собственный стиль и за индивидуальную моду. Фасоны найдутся на всѣ типы, такъ какъ можно будетъ дѣлать изысканія въ предѣлахъ всѣхъ вѣковъ и всѣхъ странъ. Молодымъ дѣвушкамъ можно теперь же посовѣтовать костюмъ Маргариты изъ «Фауста»: болѣе граціознаго и болѣе скромнаго платья трудно для нихъ подыскать.

### Разумный выборъ одежды.

Не слѣдуетъ думать, что искусство одѣваться есть природный даръ всякой женщины. Въ большинствѣ случаевъ оно является результатомъ тщательнаго обдумыванія.

Умная женщина не будетъ дѣйствовать подъ вліяніемъ каприза въ дѣлѣ туалета, какъ и во всякомъ другомъ дѣлѣ. Она можетъ пройти цѣлыя «школы», если находитъ природу недостаточно совершенной, но эти «школы» послужатъ ей лишь для того, чтобы не впасть снова въ заблужденіе.

Если женщинѣ случится сдѣлать себѣ слишкомъ элегантное платье, которое ей не по средствамъ и которое не отвѣчаетъ своему назначенію, то при заказѣ новаго платья она вспомнитъ о неприятностяхъ и о малой долѣ выгоды и почестей, доставленныхъ ей тѣмъ платьемъ, и сдѣлаетъ себѣ туалетъ менѣе нарядный, болѣе скромный и болѣе подходящій для своего положенія и для тѣхъ случаевъ, когда она его надѣнетъ.

Женщина со вкусомъ никогда не покажется днемъ въ очень нарядномъ платьѣ. Эта осторожность свойственна не одной Европѣ, Востокъ зналъ ее всегда. Въ Аннамѣ знатныя дамы скрываютъ подъ темнымъ «кео» все великолѣпіе своего костюма. У знатныхъ японокъ также принять такой «футляръ» для платья; онѣ не хотятъ, чтобы на прогулкахъ или въ храмахъ

встрѣчные оборачивались на ихъ великолѣпныя шелковыя платья, рисункомъ для котораго послужилъ гербъ ихъ мужа или ихъ собственной семьи. «Кео» имѣетъ еще то преимущество, что предохраняетъ богатая одежда отъ грязи, дождя и пыли.

Если нѣтъ непромокаемаго плаща или плаща отъ пыли, то слѣдуетъ, въ интересахъ изящества и экономіи, выбирать очень простые туалеты для улицы. Богатая женщины имѣютъ спеціальныя платья для каждаго момента дня, для каждаго обстоятельства жизни. Но при умѣренныхъ средствахъ, необходимо имѣть большую изобрѣтательность и потратить много труда для того, чтобы платье могло служить сразу для нѣсколькихъ назначеній. Если для того, чтобы выѣхать угромъ, приходится надѣвать бархатную накидку и очень элегантную шляпу, то надо по крайней мѣрѣ снять съ этой накидки и со шляпы всѣ излишнія украшенія, упростить ихъ по мѣрѣ возможности для того, чтобы сдѣлать ихъ соответственными времени и назначенію.

Во всякомъ случаѣ, чѣмъ меньше платьевъ, тѣмъ менѣе они должны быть украшены и отдѣланы; ихъ слѣдуетъ дѣлать изъ прочныхъ и гладкихъ тканей.

Если не имѣешь большого запаса туалетовъ, то неразумно слѣпо слѣдовать модѣ. Женщина, которая принуждена жить расчетливо, не можетъ бросить платья не износивши его даже и тогда, когда его фасонъ эксцентриченъ, надоѣлъ ей и болѣе не носится.

Она должна рѣшить, что ей дѣйствительно идетъ изъ тѣхъ модныхъ платьевъ, которыя могутъ носиться долго, благодаря своему простому, не кидаемому въ глаза фасону. Тогда только она можетъ быть одѣта гармонично и даже элегантно.

Такой туалетъ показываетъ не только вкусъ, но также и здравый смыслъ и правильный взглядъ на вещи. Что касается готовыхъ туалетовъ, то я совѣтовала бы болѣе разумнымъ женщинамъ не жалѣть денегъ на ихъ передѣлку. Они никогда не бываютъ совершенно впору и, конечно, сидятъ плохо, если не сдѣлать необходимыхъ поправокъ. Надо остерегаться быть «дурно одѣтыми». Платье, которое сидитъ хорошо, носится дольше. Чтобы сдѣлать необходимый для этого расходъ, стоитъ только лишиться себя безполезной бездѣлки.

Но было бы еще лучше ограничиться однимъ единственнымъ туалетомъ, хорошо сшитымъ и скроеннымъ по фигурѣ, и отказаться отъ покупки многихъ платьевъ, которыя намъ не идутъ потому, что сдѣланы не по насъ и потому, что цвѣта и рисунки ихъ матерій почти никогда не бываютъ подходящими къ нашему цвѣту лица и къ фигурѣ.

Я часто замѣчала, какъ соблазняетъ женщинъ, даже и очень разумныхъ, выставка случайныхъ предметовъ по дешевымъ цѣнамъ, которую устраиваютъ по временамъ большіе магазины для своихъ покупательницъ. Такихъ случаевъ ждутъ, чтобы сдѣлать массу поку-

покъ, можетъ быть и очень выгодныхъ, но совершенно ненужныхъ. Дешево купленный предметъ все же слишкомъ дорогъ если покупатель въ немъ не нуждается или долго еще не употребить его въ дѣло. Сколько такихъ вещей обременяютъ платье или лежатъ въ ящикахъ въ ожиданіи, когда онѣ понадобятся! Всякія мелочи туалета стоятъ не дешевле платья, которое можетъ быть очень долговѣчнымъ, если хорошо сшито и доброкачественно. Можно быть очень элегантной, хотя и принужденной одѣваться просто.

Прибавимъ еще, что серьезная и заботящаяся о чистотѣ женщина никогда не станетъ носить шелковаго бѣлья или бѣлья изъ цвѣтного батиста. Она допуститъ лишь бѣлое хорошо стирающееся бѣлье, причеиъ не станетъ слишкомъ обременять его разными украшениями. Эта элегантность дурного тона совсѣмъ не подобаетъ честной женщинѣ.

Если позволяютъ средства, то можно сдѣлать бѣлье изъ очень тонкаго батиста или полотна, а на отдѣлку употребить кружево валансьенъ или легкую простую вышивку.

#### Заботливость о туалетѣ.

Не слѣдуетъ одѣваться, хотя бы и изрѣдка, небрежно и неряшливо даже, въ томъ случаѣ, если живешь въ самой простой деревушкѣ, но считаешься въ ней первымъ лицомъ.

Дѣлать такъ значитъ уронить себя въ глазахъ са-

мыхъ простыхъ крестьянъ; они не будутъ относиться съ уваженіемъ къ мужчинѣ или женщинѣ, которые до того забыли свое достоинство, что допустили грязное, небрежно надѣтое платье.

Нѣкоторыя женщины начинаютъ одѣваться небрежно, лишь только разстанутся съ любимымъ человекомъ. Отдавать свою любовь должно только одному, но, вмѣстѣ съ тѣмъ, ради самой себя и ради другихъ, женщина должна представлять пріятное зрѣлище. Если рѣдко заботиться объ одеждѣ, то костюмъ всегда бываетъ недостаточно хорошъ, даже при желаніи быть интересной. При этомъ любимый человекъ, для котораго женщина только и одѣвается старательно, не заботясь о мнѣніи другихъ, можетъ неожиданно пріѣхать и узнать о дурныхъ привычкахъ, «появляющихся въ его отсутствіе». А это можетъ послужить началомъ къ охлажденію. Заботливость въ одеждѣ есть одно изъ средствъ для пріобрѣтенія уваженія ближнихъ. Мы можемъ добиться его сначала при помощи своей наружности, а потомъ и при помощи внутреннихъ качествъ и поступковъ. Одни только мужчины, занимающіеся ручнымъ трудомъ, имѣютъ право носить во время работы рабочую одежду, которую самый характеръ занятія мѣшаетъ содержать въ болѣе или менѣе чистомъ видѣ. Даже и тѣмъ, кто живетъ въ совершенномъ уединеніи, я бы совѣтовала не пренебрегать заботами о своемъ платьѣ. Я прибавлю еще, что и передъ самымъ послѣднимъ изъ ближнихъ (послѣднимъ съ

точки зрѣнія сужденія человѣка, такъ какъ въ дѣйствительности врядъ ли есть первые и послѣдніе), мы должны стараться представлять изъ себя пріятное зрѣлище; такое кокетство очень благотворно. Заботливость въ костюмѣ доказываетъ хорошія привычки, извѣстную деликатность и природное изящество; вотъ почему, судя по изящному платью, о человѣкѣ составляется хорошее мнѣніе.

Одинъ эстетикъ совѣтуетъ женщинамъ никогда не проходить мимо зеркала или оконнаго стекла, могущаго отразить ихъ изображеніе, безъ того, чтобы не взглянуть въ него, удостовѣриться, не произошло ли безпорядка въ туалетѣ, и при первомъ удобномъ случаѣ немедленно исправить этотъ недостатокъ, поправить шляпу, вуаль, завязать бантикъ или откинуть прядь волосъ. Женщины XVI вѣка носили на поясѣ маленькое зеркальце очевидно для того, чтобы быть въ состояніи всегда наблюдать за своей прической.

Тотъ же самый эстетикъ совѣтуетъ женщинамъ всегда имѣть съ собой нѣсколько булавокъ на случай, если, напримѣръ, отпорется или оторвется какой-нибудь шнурокъ; такой неурядокъ въ туалетѣ и некрасивъ, и можетъ повлечь за собою несчастный случай. Если гдѣ-нибудь зацѣпится какая-нибудь оборка, то при помощи нѣсколькихъ булавокъ можно быстро помочь горю и по крайней мѣрѣ дойти до дому безъ того, чтобы это было замѣчено посторонними.

Женщина, которая не заботится о всѣхъ этихъ

мелочахъ, тѣмъ самымъ заставляеть дурно о себѣ думать.

У аккуратной женщины подолъ юбки всегда безукоризненно опрятенъ. Обтрепанная юбка отвратительна, тѣмъ болѣе, что всѣ слѣды носки платья легко уничтожить, обшивъ его заново и подогнувъ рубецъ. На улицѣ необходимо приподнимать платье для того, чтобы не портить края юбки и предохранять ее отъ грязи. Нельзя допустить, чтобы женщина оставляла свое платье тащиться по грязи и пыли, такъ какъ опрятность и чистота тѣла и одежды, самое тонкое кокетство.

Надо также пришивать оторвавшіяся отъ ботинокъ пуговицы. Если женщина выходитъ изъ дому съ оторванной пуговицей, то тѣмъ она доказываетъ недостаточную заботливость о себѣ самой. Пятна отвратительны. Лучше носить чистое шерстяное платье, чѣмъ грязное бархатное.

Ничто не можетъ быть хуже грязныхъ перчатокъ. Если не имѣешь возможности часто мѣнять перчатки, то слѣдуетъ остерегаться дотрагиваться до того, что можетъ ихъ запачкать; выбирать ихъ надо всегда темнаго цвѣта. Моющіяся нитяныя и шелковыя перчатки можно носить съ простыми туалетами.

### Туалетъ и свѣтъ.

Кто принужденъ ограничиваться платьемъ слишкомъ скромнымъ для занимаемаго положенія или для

обычаевъ людей, встрѣчаемыхъ въ свѣтъ, тому лучше оставаться дома подъ разными благовидными предлогами.

Даже и при полномъ отсутствіи гордости неприятно быть пятномъ среди великолѣпныхъ, блестящихъ туалетовъ и чувствовать, что тебя презираютъ богатая женщины, не понимающія какъ можно надѣть простое платье и недостаточное количество украшеній.

Я знала многихъ женщинъ, которыя тратили сравнительно большія деньги на туалеты и уѣзжали на праздникъ веселая, счастливая, торжествующія и увѣренныя въ томъ, что онѣ одѣты со вкусомъ, какъ говорится «прилично одѣты», а возвращались убитыми, приниженными и въ полномъ отчаяніи, такъ какъ замѣчали прикрываемый вѣромъ смѣхъ надъ своимъ платьемъ, вышедшимъ наканунѣ изъ моды, надъ его отдѣлкой и дешевыми драгоценностями.

Мнѣ, конечно, скажутъ, что не велико горе, что надо болѣе философски относиться къ презрѣнію глупыхъ людей, что, наконецъ, надо просто принять рѣшеніе не возвращаться въ общество людей, считающихъ ваши ограниченныя средства преступленіемъ.

Конечно, это такъ, но я думаю, что лучше остеречь такихъ женщинъ, чтобы имъ ни разу не пришлось перенести этого тяжелаго испытанія вслѣдствіе презрѣнія и неблагосклонности легкомысленныхъ людей, основывающихъ свое уваженіе къ людямъ на ихъ богатствѣ.

Есть люди очень чувствительные къ оскорбленіямъ,

хотя и нисколько не тщеславные; зачѣмъ же имъ идти на встрѣчу уколамъ самолюбія, если они могутъ этого избѣжать, зачѣмъ имъ рисковать и волноваться изъ за насмѣшекъ фатовъ, когда ихъ спокойствіе зависитъ отъ нихъ же самихъ?

Одинъ римскій поэтъ сказалъ «Всего ужаснѣе въ бѣдности то, что она дѣлаетъ человѣка смѣшнымъ». А Монтень былъ того мнѣнія, что жемчугъ и драгоценности играютъ въ любви громадную роль.

Не будемъ же подвергать себя униженію, разъ ужъ свѣтъ созданъ такимъ.

Бѣдность смѣшна, когда она идетъ на невыгодное для себя сравненіе. Въ шерстяномъ платьѣ конечно, лучше не показываться тамъ, гдѣ всѣ въ шелковыхъ, но въ своей рамкѣ это шерстяное платье, можетъ быть, даже красивѣе шелковыхъ.

Гордость это брилліантовая кольчуга ее слѣдуетъ надѣвать даже въ самыхъ ничтожныхъ случаяхъ, чтобы обезопасить себя отъ стрѣлъ, которыя бросаютъ злоба и глупость.

#### Какъ одѣваться съ изяществомъ.

Легкія, прозрачныя матеріи, какъ, напр.: тюль, газъ, кружево и т. д., идутъ лишь при очень хорошемъ цвѣтѣ лица. Необходимо хорошо изучить ткани и выбирать то, что выгоднѣе для характера и цвѣта лица.

Хорошо сидятъ лишь мягкія и легкія матеріи, кото-

рья красиво драпируются. Даже и зимнія платья надо дѣлать хотя и изъ толстыхъ, но отнюдь не тяжелыхъ тканей; они отъ этого лишь теплѣе, а послѣднее очень важно для умѣющей одѣваться женщины, которая хорошо знаетъ, что не слѣдуетъ казаться мерзнущей.

Когда хорошо скроенное платье будетъ сдѣлано сообразно съ формами тѣла (и тѣлу не придется сгибаться, чтобы принять форму платья), тогда искусство одѣваться достигнетъ совершенства. Но этого трудно добиться отъ портныхъ.

«Чтобы хорошо носить красивое платье—говорить М-те Жирарденъ,—надо забыть, что вы его носите».

Иными словами въ красивомъ платьѣ не надо имѣть вида павлина, распустившаго свой пестрый хвостъ. Важно также, чтобы платье не рѣзало въ проймахъ.

Для того, чтобы быть хорошо одѣтой, надо умѣть надѣть платье, такъ какъ иначе, будь оно сшито лучшимъ портнымъ, оно все же будетъ казаться посредственнымъ.

Относительно рукавовъ мы уже говорили, что мода должна бы заботиться не о ихъ формѣ, но о формѣ руки. Слишкомъ широкіе рукава смѣшны и производятъ невыгодное впечатлѣніе на внѣшность женщины небольшого роста. Слишкомъ гладкіе рукава кажутся объуженными, обтягивающіе рукава выставляютъ выдающіеся локти, что очень некрасиво; такіе рукава могутъ носить лишь тѣ женщины, которыя обладаютъ руками статуи; но красивыя руки очень рѣдки. Слиш-

комъ толстыя, или черезчуръ худыя руки требуютъ для прикрытія своего недостатка рукавовъ средней ширины.

Что касается шеи, то одинаково грѣшатъ противъ эстетики какъ тѣ женщины, которыя прячутъ короткую шею въ огромномъ рюшѣ, такъ и тѣ, которыя слишкомъ открываютъ длинную или худую шею, вмѣсто того, чтобы прикрыть ее косынкой.

Шею, которая безжалостно выдаетъ годы, слѣдуетъ открывать съ осторожностью. Потому женщины, достигшія извѣстнаго возраста, должны отказаться отъ открытыхъ платьевъ. На шеѣ раньше всего показываются признаки старости.

Да и вообще декольте слѣдовало бы уничтожить въ очень многихъ случаяхъ даже и молодымъ женщинамъ, если у нихъ плохая кожа, некрасивая шея, или онѣ слишкомъ худы... Какъ смѣются мужчины, глядя на печальное зрѣлище, какое представляютъ изъ себя острия плечи и впадины на шеѣ!

А между тѣмъ худыя женщины часто болѣе другихъ любятъ декольтироваться и на замѣчанія по этому поводу ссылаются обыкновенно чуть ли не на свое общественное положеніе... и все это лишь для того, чтобы дать мужчинамъ поводъ высмѣять ихъ безъ сожалѣнія.

Если же обстоятельства заставляютъ низко вырѣзывать свой лифъ, то отчего не закрыть тюлемъ или кружевомъ того, что не слѣдуетъ выставлять на по-

казъ среди неблагоклонныхъ къ намъ людей? Пріятно смотрѣть на бюстъ и руки выступающіе изъ открытаго лифа и задернутые прозрачнымъ тюлемъ, который скрываетъ недостатки и въ то же время позволяетъ видѣть кожу. Все скрытое обладаетъ глубокой прелестью таинственности и заставляетъ предполагать красоту.

Существуетъ три рода декольте и потому можно всегда выбрать такое, которое болѣе подходит данной особѣ. Во времена второй Имперіи ихъ называли: «tout en peau», «en demi-peau» и «en quart de peau». Женщины, имѣвшія красивыя плечи надѣвали платье «tout en peau»; обладательницы бѣлой груди дѣлали декольте «demi-peau», т. е. четырехугольный вырѣзъ спереди; а тѣ, у которыхъ была красивая шея дѣлали себѣ «quart de peau», т. е. маленькій вырѣзъ спереди и сзади.

Многія прекрасныя и добродѣтельныя женщины носили платья всегда лишь съ самымъ маленькимъ декольте, несмотря на настоянія мужей, желавшихъ, чтобы всѣ любовались ихъ скульптурными формами.

Мое скромное мнѣніе таково, что вечернее платье должно быть вырѣзано очень мало.

Есть и другія заблужденія, отъ которыхъ слѣдовало бы остеречься.

Я протестую, напримѣръ, противъ мужскихъ головныхъ уборовъ, которые появились въ туалетѣ женщинъ (котелки въ дорогѣ и береты или фуражки на мор-

скихъ купаньяхъ), я отвергаю также накрахмаленный воротникъ, жесткіе пластроны, жилетъ, галстухъ и вообще все придающее намъ видъ мужчины. Мнѣ очень нравится элегантная простота въ нашихъ костюмахъ, но если эта простота доходитъ до пуританизма одежды «джентльменовъ», я лучше предпочту злоупотребленія пустыми украшеніями, лишь бы остаться женщиной.

Мы совершенно забываемъ, что «чѣмъ женственнѣе женщина, тѣмъ сильнѣе любить ее мужчина». И если мы жалуемся на то, что у нашихъ ногъ не жгутъ фиміама (что, впрочемъ, было бы преувеличеннымъ поклоненіемъ), то вмѣстѣ съ тѣмъ намъ слѣдуетъ сознаться, что мы своими собственными руками разрушили культъ, созданный мужчинами въ честь насъ. И быть можетъ это случилось потому, что мы окружили себя густой тучей табачнаго дыма, о чемъ говорилось выше.

Воспитанныя женщины даже на костюмированныхъ балахъ не надѣваютъ мужского костюма. Надѣтъ его хотя бы и подъ маской,—крайне неосторожно, чтобы не сказать больше.

Мужчина также поступить хорошо, если не будетъ выбирать женскаго костюма при тѣхъ же обстоятельствахъ;—впрочемъ, въ послѣднемъ случаѣ играетъ роль вкусъ, а не приличіе, такъ какъ подъ костюмомъ въ который мужчина наряжается, онъ носитъ обыкновенно свое платье.



Пользуюсь случаемъ, чтобы высказать свое мнѣніе относительно слишкомъ короткихъ костюмовъ, надѣваемыхъ подѣ предлогомъ маскарада. Они некрасивы и неблагопристойны. Въ 12 лѣтъ женщина должна надѣвать длинную юбку, которая закрывала бы ей ноги въ достаточной степени, чтобы не грѣшить противъ благопристойности и не казаться грубой.

### Бюстъ.

Художники и скульпторы предпочитаютъ для женскихъ платьевъ моду временъ Директоріи и Имперіи, такъ какъ платье тѣхъ временъ не удлиняетъ чересмѣрно женскаго бюста, какъ это бываетъ въ костюмахъ другихъ вѣковъ.

Они очень порицаютъ портныхъ, которые опускаютъ поясъ слишкомъ низко, удлиняя этимъ линію, идущую отъ бедра подѣ руку, слѣдствіемъ чего является поднятое плечо. Они проклинаятъ также ложное представленіе о красотѣ и изяществѣ, которое заставляетъ женщинъ чересмѣрно стягивать талію и тѣмъ уродовать свои формы.

О, эти «тонкія таліи», которыхъ такъ добиваются вопреки принципамъ искусства, какая это ошибка противъ природы! Изучите же, наконецъ, греческую скульптуру и скажите мнѣ, есть ли у нимфъ и богинь въ ихъ божественной наготѣ, или подѣ пеплумомъ и туникой эти стянутые пояса, которыми такъ гордятся нынѣшнія женщины?

Всякое стягиваніе въ костюмѣ некрасиво. Потому мужчины нисколько не восторгаются бюстами, заключенными въ узкіе корсажи, и плоскими бедрами. Если бы женщина предоставила свободу своему бюсту, то къ ней вернулась бы та первобытная красота формъ, которая была извѣстна въ древнія времена, и та гибкость, которая такъ соблазнительна въ креолкахъ. Поясъ не обозначался бы тогда ниже, чѣмъ того требуетъ природа, и благодаря этому линія нижней части руки сохранила бы всю свою грацію.

Женщины, съ короткой таліей поступаютъ неосновательно, желая ее удлинить. Онѣ этого не добьются, и лишь потеряютъ свое изящество. Прежде всего короткая талія нисколько не дурна: такая талія у охотницы Діаны.

Очень полной женщинѣ менѣе всего идутъ узкіе обтяжные корсажи. Если бы она не такъ сжимала излишекъ своего тѣла, она казалась бы менѣе полной, потому что ея формы менѣе обрисовывались бы. Но послушается ли она меня? Перестанетъ ли она зашнуровываться и обезображивать свои формы, стягивая ихъ въ тѣсное платье?

Ея бюстъ долженъ лишь поддерживаться, а не быть точно въ оковахъ. Если бы она, понимая свою выгоду, прятала свои слишкомъ пышныя формы въ складкахъ и легкихъ драпировкахъ, тогда она могла бы еще рассчитывать на грацію и обмануть чужой глазъ.

Я не хочу этимъ сказать, что ее найдутъ стройной,

но тучность ея не будетъ замѣтна, тогда какъ въ настоящее время она сама показываетъ всѣмъ полноту, которая приводитъ ее въ отчаяніе.

Къ ней идутъ свободные корсажи, напимѣръ фасонъ куртки безъ отворотовъ. Между тѣмъ она никогда не выберетъ себѣ такого, она предпочтетъ узкое, обрисовывающее ее платье.

Худыя женщины одѣваются по большей части не лучше. Имъ также оказали бы большую пользу широкіе корсажи и жакеты (противоположные недостатки часто требуютъ одинаковыхъ средствъ для ихъ удаленія). Онѣ могутъ носить кофточку съ большими отворотами, которые дѣлаютъ полнѣе слишкомъ худыя фигуры. Кромѣ того при распахивающейся кофточкѣ необходимы красивыя вставки, которыя также идутъ такимъ женщинамъ.

Что касается женщинъ не слишкомъ худыхъ, но съ узкой и сдавленной грудью, то ихъ недостатокъ можно значительно уменьшить и даже совсѣмъ скрыть, украсивъ корсажъ положеннымъ поперекъ кружевомъ, собраннымъ на груди. Только необходимо пропустить кружево подъ руку, а не поднимать его на плечо, какъ это часто дѣлается.

### Цвѣта.

Умѣнемъ выбирать цвѣтъ платья можно достигнуть если не красоты, то, во всякомъ случаѣ, миловид-

ности. Одѣваясь въ подходящіе цвѣта, можно сдѣлать цвѣтъ лица ярче или блѣднѣе, скрыть его недостатки, освѣтить и оживить его. Соединивъ хорошей цвѣтъ съ красивымъ фасономъ и тканью, можно одѣться очень изящно, хотя и чрезвычайно просто.

Шеврель, всесторонне изучившій цвѣта, угадывалъ характеръ женщинъ по цвѣту ихъ туалета. Тѣ, которыя мѣшали ихъ, не заботясь о гармоніи, внушали маститому старцу неблагоприятное о себѣ мнѣніе. Подобное негармонирующее соединеніе красокъ обозначаетъ, по его словамъ, если не развратную, то во всякомъ случаѣ неуравновѣшенную натуру.

Впрочемъ, есть и совсѣмъ не порядочные люди, обладающіе особымъ, артистическимъ чутьемъ къ цвѣтамъ. Эти послѣдніе, по вышеупомянутой теоріи, обладаютъ какимъ-то прекраснымъ качествомъ, скрытымъ во мракѣ ихъ сердца, подобно ночному цвѣтку.

Маріусъ Вашонъ, въ своемъ сочиненіи о Пювистъ де-Шаванѣ, говоритъ, что яркіе цвѣта пріятны лишь для глаза дикарей, опустившихся людей и дѣтей, и что знаменитый художникъ любилъ только нѣжные и свѣтлыя цвѣта.

Дѣйствительно, порядочныя женщины не стремятся обращать на себя вниманіе и потому изгоняютъ изъ своего туалета бросающіеся въ глаза цвѣта. Онѣ всегда выбираютъ неопредѣленные или мягкіе тона.

Левъ XIII, по случаю свадьбы одной изъ своихъ племянницъ, Маріи Печчи, которой онъ дѣлалъ при-

даное, высказалъ свой вкусъ въ отношеніи цвѣта женскихъ платьевъ. Онъ пожелалъ, чтобы всѣ платья молодой женщины были сдѣланы изъ бѣлыхъ, синихъ и черныхъ тканей. «Эти три цвѣта подходятъ къ ея возрасту, сказалъ святой отецъ, — сѣрый и коричневый цвѣтъ существуютъ для старыхъ женщинъ, а что касается другихъ цвѣтовъ, то я ихъ не люблю».

Трудно ожидать отъ Папы пониманія туалетовъ, а между тѣмъ нельзя не признать, что Левъ XIII, при его тонкомъ вкусѣ, сдѣлалъ хорошій выборъ.

Мужчинамъ нравится, когда женщины одѣты въ бѣлое платье.

По мнѣнію Платона, бѣлый цвѣтъ есть цвѣтъ боговъ.

«Это наиболѣе блестящій цвѣтъ», говоритъ Маріусъ Вашонъ. Онъ означаетъ утвержденіе, черный же — отрицаніе. Бѣлое платье, столь прославленное поэтами нынѣшняго вѣка, идетъ женщинамъ всѣхъ возрастовъ. Онѣ могутъ носить его до самой старости; почему бы не носить бѣлаго платья и бабушкамъ, особенно дома?

Бѣлый цвѣтъ есть символъ женщины-матери, символъ чистоты, святости и доброты.

Внѣшнее всегда имѣетъ вліяніе на внутреннее, видимое на невидимое. Остерегаясь испачкать бѣлое платье, привыкаешь остерегаться и нравственного пятна. Одѣться въ бѣлое — это какъ будто окружить себя свѣжестью и невинностью.

Одѣтая въ бѣлое платье женщина внушаетъ мужчине больше уваженія къ себѣ, она является для него точно окруженной заколдованнымъ кругомъ, черезъ который онъ не смѣетъ переступить.

Канцлеръ Бэконъ говоритъ, что неодушевленные предметы могутъ дѣйствовать на человѣческую душу скрытой симпатіей.

Бѣлый цвѣтъ разсѣиваетъ дурныя мысли и дурныя намѣренія. Онъ освѣщаетъ мракъ.

Ученые говорятъ, что это не одинъ цвѣтъ, но собраніе всѣхъ цвѣтовъ. Такимъ образомъ бѣлый цвѣтъ соединяетъ въ себѣ всѣ цвѣта спектра, а извѣстно, что каждый изъ его цвѣтовъ имѣетъ свое собственное мистическое значеніе и свое благотворное вліяніе.

Когда маленькихъ дѣтей старались одѣвать исключительно въ бѣлый цвѣтъ, по совѣтамъ часто невѣжественныхъ священниковъ или суевѣрныхъ нянекъ, то это считалось предразсудкомъ; между тѣмъ эти совѣты имѣли свое основаніе, котораго либо не знали, либо забыли. Бѣлый цвѣтъ былъ защитой дѣтей, онъ отдалялъ отъ нихъ все нездоровое и вредное: подъ бѣлой одеждой они были чище и менѣе подвержены заболѣваніямъ.

Бѣлый цвѣтъ есть признакъ идеальной чистоты.

Поэты любятъ бѣлый цвѣтъ, потому что они ясно видящи. Они одѣваютъ въ бѣлое всѣхъ сверхъестественныхъ существъ: богинь, нимфъ, фей, святыхъ.

Весталки и жрицы друидическаго культа носили бѣлыя длинныя туники.

Королева—поэтъ, Кармень Сильва, дома всегда одѣвается въ бѣлое.

Нужно ли послѣ всего этого приводить еще доводы, по которымъ женщины должны предпочитать бѣлый цвѣтъ всѣмъ другимъ? Этотъ поэтичный цвѣтъ въ то же самое время и очень практиченъ и экономиченъ. Бѣлое не линяетъ, тогда какъ красныя, синія и лиловыя матеріи выцвѣтаютъ очень быстро; цвѣтное платье въ короткій срокъ теряетъ свою свѣжесть; болѣе того, цвѣтъ его становится неравнобѣрнымъ, такъ какъ солнце касается лишь гладкихъ мѣстъ, а въ складкахъ цвѣтъ остается прежнимъ.

Кромѣ того бѣлый цвѣтъ легко поддается чисткѣ, такъ что такое платье можетъ быть всегда безукоризненнымъ. Желтый цвѣтъ дѣлаетъ фигуру худѣе и имѣетъ еще то преимущество, что не требуетъ много отдѣлки. Этотъ цвѣтъ, блестящій какъ золото и солнце, веселитъ и радуетъ.

Римскія невѣсты носили всегда желтую фату. Удаляющіеся отъ міра, въ поискахъ за совершенствомъ, буддисты также носятъ желтую одежду.

Желтый цвѣтъ идетъ брюнеткамъ, хотя его носятъ и блондинки. Онъ оживляетъ смуглый цвѣтъ лица.

Къ оранжевому цвѣту подходятъ черныя кружева, къ блѣдно-желтому—бѣлыя.

Синій цвѣтъ успокаиваетъ, потому болѣзненно-раз-

дражительнымъ и нервнымъ людямъ лучше носить платье этого цвѣта; кромѣ того онъ внушаетъ спокойныя и нѣжныя чувства.

Какъ это ни странно, но синій цвѣтъ идетъ больше брюнеткамъ съ румянымъ лицомъ. Блондинки могутъ имъ пользоваться лишь въ томъ случаѣ, если у нихъ розовыя щеки.

Зеленый цвѣтъ есть цвѣтъ душъ въ чистилищѣ, а также цвѣтъ фей, по мнѣнію шотландцевъ; этимъ цвѣтомъ слѣдуетъ пользоваться съ большою осмотрительностью. Его могутъ носить лишь тѣ женщины, у которыхъ очень свѣжій цвѣтъ лица и бѣлоснѣжная кожа.

Ярко-красный цвѣтъ оживляетъ блѣдное и болѣзненное лицо; онъ какъ бы поглощаетъ желтоватый его оттѣнокъ. Но при блѣдномъ лицѣ, безъ желтоватаго его оттѣнка, слѣдуетъ опасаться яркаго цвѣта, отъ котораго оно будетъ казаться еще безкровнѣе.

Коричневый цвѣтъ идетъ рыжимъ, онъ лучше другихъ обрамляетъ ихъ яркіе волосы и молочный оттѣнокъ кожи.

Пожилымъ особамъ, которыхъ съ нѣкоторыхъ поръ называютъ особами «среднихъ лѣтъ», лучше одѣваться въ платья неяркихъ и некричащихъ цвѣтовъ. Этому возрасту идетъ фіолетовый цвѣтъ; онъ выгодно оттѣняетъ поблекшее лицо.

Молодымъ дѣвушкамъ подходятъ блѣдныя и нѣж-

ные тона, которые соотвѣтствуютъ ихъ прелестному цвѣту лица, блестящимъ глазамъ и чистому виду.

Черный цвѣтъ собственно нельзя назвать цвѣтомъ. Слѣдуетъ, однако, сказать, что онъ очень выгоденъ для слишкомъ полныхъ и цвѣтушихъ здоровьемъ женщинъ, такъ какъ скрываетъ излишнюю полноту.

### Драгоценности.

Ничто такъ не доказываетъ дурного вкуса и тщеславія, какъ чрезмѣрное количество надѣтыхъ драгоценностей; и платье и движенія кажутся изъ-за этого неуклюжими. Человѣкъ имѣетъ видъ какого-то сундука съ драгоценностями, или же точно радуется возможности выставить свое богатство.

Если у васъ много драгоценныхъ вещей, носите ихъ скромно, по очереди, но не сразу всѣ. Умѣющія одѣваться женщины никогда не надѣнутъ болѣе одного браслета; на правой рукѣ онѣ носятъ всегда только одно кольцо; если у нихъ красивая шея, онѣ иногда надѣваютъ колье.

У женщинъ очень странная любовь къ золотымъ вещамъ. Онѣ желали бы имѣть ихъ безконечное множество. Я понимаю, что можно стать красивой, надѣвъ на шею нитку жемчуга, но отчего же не надѣтъ того же самаго украшенія и завтра? Оно вѣдь ничего не потеряло изъ своей красоты и цѣнности. Однако, многія считаютъ себя несчастными, если не имѣютъ возможности замѣнить на слѣдующій день

жемчугъ сверкающими брилліантами, а затѣмъ у нихъ появляется надобность въ сафирахъ, рубинахъ, топазахъ, словомъ во всѣхъ существующихъ на свѣтѣ камняхъ. Эти постоянныя перемѣны не дѣлаютъ женщину красивѣе, а лишь доказываютъ ея неизлѣчимую вѣтренность.

Оставшійся отъ временъ варварства обычай прокалывать себѣ уши для того, чтобы повѣсить на нихъ серьги, начинаетъ въ настоящее время искореняться. Будемъ надѣяться, что онъ скоро исчезнетъ совсѣмъ.

Этотъ способъ украшенія, который достигается лишь подъ условіемъ порчи уха, достоинъ только несчастныхъ дикароковъ. Только теперь начали находить, что ухо нисколько не выигрываетъ отъ того, что его оттянуть кускомъ золота, или прикрѣпятъ къ нему постороннее тѣло, будь это даже драгоценное произведение моря—нѣжная матовая жемчужина.

Кромѣ того некрасивое ухо можетъ остаться незамѣченнымъ, если на немъ нѣтъ серьги и никто не увидитъ всѣхъ его недостатковъ, если только вниманіе окружающихъ не будетъ притянато блестящимъ металломъ или сверкающимъ камнемъ.

Умныя мысли проникаютъ въ общество понемногу. Сначала ихъ усваиваютъ разумные люди, остальные же бессознательно подражаютъ послѣднимъ, подчиняясь превосходству ихъ ума.

Многія женщины говорили мнѣ: развѣ не будешь казаться оригиналкой, если не проколешь себѣ уши

теперь, когда мнѣнія на этотъ счетъ такъ различны? Но вѣдь во времена напудренныхъ волосъ многія женщины отказывались посыпать мукой свою прекрасную прическу и никто не считалъ ихъ изъ-за этого странными среди разумныхъ, обладающихъ вкусомъ людей, а также среди художниковъ, единственныхъ людей, мнѣниемъ которыхъ въ этой области слѣдуетъ дорожить.

Искоренился еще одинъ глупый обычай, именно ношеніе драгоценныхъ камней на пряжкахъ подвязокъ. Здравый смыслъ и хорошій вкусъ,—эти два родные брата,—отвергли эту моду, выдуманную людьми съ распущеннымъ воображеніемъ. Возможно, что послѣдніе возмущались суевѣріемъ американокъ, носившихъ разнаго цвѣта подвязки для того, чтобы найти мужа напр.: желтую и черную, желтую и розовую, желтую и синюю и т. д. На лѣвой ногѣ непременно должна была быть желтая, а на правой какая угодно подвязка.

Этотъ ребяческій американскій обычай во всякомъ случаѣ менѣе глупъ, чѣмъ мода носить подвязки съ драгоценнымъ камнемъ.

#### Нѣкоторыя мелочи.

Высокая, худая и стройная женщина никогда не должна носить стремящихся къ небу шляпъ и наколокъ, иначе она будетъ имѣть некрасивый видъ. Наоборотъ, маленькая и полная женщина съ круглымъ,

полнымъ лицомъ должна стараться быть выше и тоньше и потому носить высокія шляпы. Она сдѣлаетъ огромную ошибку, если надѣнетъ низкую и широкую шляпу. Слѣдуетъ избѣгать плоскихъ шляпъ также и тѣмъ, у кого короткая шея.

Очень немногія женщины умѣютъ причесываться сообразно съ характеромъ своего лица. Часто можно встрѣтить прическу à la Ботичелли при игривомъ лицѣ, или лицо Мадонны, обрамленное завитками, или напр., при широкомъ лицѣ, гладко прилизанные волосы, которые, напротивъ, слѣдовало бы поднять надо лбомъ. Женщины съ большимъ носомъ обыкновенно не знаютъ, что имъ слѣдуетъ носить очень высокую прическу.

Блондинки любятъ бѣлыя вуалетки, которыя портятъ ихъ цвѣтъ лица, а брюнетки носятъ черныя вуали, тогда какъ имъ гораздо больше идутъ бѣлыя.

Вѣнчальное платье должно быть простого фасона и очень мало отдѣлано, потому что оно бываетъ покрыто фатой. Невѣстѣ слѣдуетъ быть въ немъ граціозной и не имѣть вида закутанной въ эту фату. Наиболѣе подходящимъ для этого платья фасономъ можетъ служить средневѣковый костюмъ, или платье Маргариты изъ «Фауста». Платья дѣвушекъ, идущихъ къ причастію, по той же причинѣ должны быть самага простого фасона.

Не слѣдуетъ надѣвать маленькихъ ботинокъ на большія ноги съ цѣлью ихъ уменьшить: этимъ не достигнешь цѣли; нужно просто не выставлять ногъ на

показъ. Въ комнатахъ можно носить длинное платье чтобы скрыть, ноги, но на улицѣ ни въ какомъ случаѣ не слѣдуетъ оставлять юбку волочиться по землѣ. Надо мириться съ несовершенствами, которые притомъ для большинства остаются незамѣтными.

Высокіе каблуки, очень вредные съ точки зрѣнія гигиены, нисколько не изящны; они уродуютъ ногу и портятъ походку. Говорятъ, они вошли въ моду вслѣдствіе подражанія персамъ, которые привязывали къ подошвамъ деревянныя колодки, чтобы не прикасаться къ раскаленному песку. Этотъ полезный предметъ нашелъ себѣ плохое примѣненіе въ кокетствѣ европейской женщины.



## СО Д Е Р Ж А Н І Е.

	СТР.
Предисловіе . . . . .	3
Женщина съ физической стороны . . . . .	8
Здоровье . . . . .	11
Грація тѣла . . . . .	48
Красота формъ тѣла . . . . .	70
Физическія упражненія и спортъ . . . . .	78
Искусство одѣваться . . . . .	99