

Dr. Marketa Csaba

Lékařka  
radi  
dospívajícím  
dívkám

DR. MED. MARKETÁ CZABA

UNIVERSITNÍ SUPLENTKA V BUDAPEŠTI

Co má věděti  
dospívající dívka

S předmluvou dra Tihaméra Tótha,  
profesora Pázmányovy university  
Z maďarského originálu přeložil E. B.

1937

Ústředí Matice cyrilometodějské v Olomouci

## **PŘEDMLUVA**

Není tomu rok, co se objevila na maďarském knižním trhu knížečka skromného vzezření „Co má vědět dospělá dívka“, a hle, kniha se vydává na novou cestu světem v novém, trojdílném vydání.

První vydání rychle si získalo přízně mladých čtenářek, které vážnou a chápavou duší přijímaly a osvojovaly si moudré rady oněch kapítolk o nejtěžších a nejsvětějších otázkách života.

Jelikož bylo třeba nového vydání, vyžadovala spletnost i závažnost projednávaných otázek, aby toto nové vydání bralo zřetel na požadavky čtenářek různého vývojového období. A tak nové, mnohými užitečnými kapitolkami rozšířené vydání bylo rozděleno ve tři samostatné svazky: „Co má vědět dospívající dívka“, „Co má vědět dospělá dívka“ a „Co má vědět matka“.

Nechť doprovází knihu i v její nové podobě Boží požehnání! Budiž vůdkyní našim dospívajícím dívkám v těžkých letech vývoje životních sil, nechť zajistí našim dospělým dívkám oblažující harmonii mravního života, aby co nejvíce opravdu ideálních matek vzešlo z jejich řad pro naši drahou vlast!

V Budapešti, v měsíci listopadu r. 1932.

DR. TIHAMÉR TÓTH,

ř. prof. Pázmányovy<sup>o</sup> univ.

Proč jsem napsala  
tuto knihu



## 1 KAM CHCEŠ JITI?

U kostelních dveří setkala jsem se se zástupem dětí. Šly v pěkných řadách za zlatem vyšíváním hedvábným praporem. Vpředu hoši ve svátečních šatech a za nimi bíle oděná děvčátka. Jedno bylo oděno prostě, druhé mělo i závoj s věnečkem. Ale snad nebyl ani tak pozoruhodný jejich šat, jako spíše výraz tváře a blažený úsměv. Není-liž pravda, že jsi uhodla, kdo to byly? Byly to děti, vracející se domů od prvního svatého přijímání.

Sledovala jsem je okem pozorným, milujícím. Pátrala jsem po pohledu každého z nich, chtěla jsem z těch pohledů něco vyčísti. Tak ráda bych byla promluvila s každým zvlášť a každého se zvlášť tázala: „Kam jdeš, kam se ubíráš s duší oslavenou a bělostnou od oltáře Páně?“

Řada dětí přešla, ale jejich zářící pohledy hoří v hloubi mé duše. Hoří, protože jejich pohledy mi připamatovaly jiné pohledy. Pohledy, které kdysi, snad velice dávno právě tak zářily...

Vidím před sebou věčné panny, které dodnes se dívají na oltář takovým čistým a zářivým okem, jako tehdy, kdy po prvé přistupovaly ke stolu Beránkovu, které si oblíbily štěstí, jakého jen oltář dovede poskytnouti, že od té doby nehledaly již pozemských radostí. Vidím mladé i bělovlasé mat-



ky, které něžným pohledem hladí kadeře svých dětí i vnoučat. Matky mladé i prošedivělých již vlasů, z jejichž očí i u postele nemocného dítěte nebo manžela, uprostřed nejtíživějších hmotných starostí nebo i v největších radostech stále vyzařuje něco, co připomíná úsměv těchto děvčátek v bílých šatech...

Ale vidím i zasmušilé zraky, v nichž člověk spatřuje toliko temné odrazy hořkosti, zklamání, a kterými probleskuje jen chladná sobeckost. A vidím liknavé i bezvýrazné tváře, jež takové pohledy vysílají po lidech, že mimoděk budí v nás pocit, jakoby tam, kde se nás dotkly jejich pohledy, ležly po nás housenky...

Když se mé myšlenky přenesly s dětí na dospělé, vyrýsoval se v mé mysli tvůj obraz, milá čtenářko. Snad jsi dávno a dávno po prvním svatém přijímání, ale nejsi ještě dospělá. Snad se budeš divit, proč myslím právě na tebe! Řeknu ti to: i když nejsi ještě dospělá, nicméně jsi v takovém věku, kdy člověk již mívá samostatné myšlenky a touhy. Snad tě něco trápí, ale nemíváš ve zvyku nebo nedovedeš o svých tajných záležitostech promluvit s dospělými, ani se svou matkou. Někdo to nedovede, i kdyby chtěl, jiný prostě nechce, ba starostlivě to zatajuje a vydává se tak v nebezpečí na vlastní pěst; a těch v životě mladé dívky je mnoho, jak dále uvidíš. Nuže, dala ses na cestu od oltáře a zásluhou dobrých rodičů vykonala jsi již kus cesty bez úrazu, ale teprve nyní docházíš k důležitému rozcestí svého života.

Každý moudrý člověk se zastavuje na rozcestí, aby se podíval, kam která cesta vede. Tak musíš učinit i ty na rozcestí života. Ty však neznáš ještě cesty života. Proto dříve, než bys volila, chtěla bych ti ukázat, kam která vede.

## **2 ROZHODNÉ OKAMŽIKY**

Když ti matka dala do rukou tuto knihu, v tvém životě nastal zrovna takový rozhodný okamžik, jako když tě po prvé vedla do školy. Otvírá před tebou dveře školy života.

Pokud jsi ještě nepřekročila práh školní budovy, dni tvého života plynuly v blažené bezstarostnosti. Byla jsi volná, nemusela ses nikomu a ničemu přizpůsobovat, nanejvýš svým dobrým rodičům, kteří s tebou cítili a zajisté ponejvíce hleděli i vyhovět tvým touhám a přáním. Nevěděla jsi ještě, co znamená kázeň, přizpůsobování, co souvisí se spolužitím s cizími lidmi a s prací a tím méně jsi věděla, co znamená povinnost. Když jsi po prvé

seděla celá polekaná ve školní lavici a nemohla ses pohybovat podle své vůle, kdy skloněna nad sešitem po první musela ses zřítí obveselujících her s milovanými družkami, tehdy, aniž bys o tom měla tušení, prožívala jsi právě tak důležité rozhodné okamžiky přechodních období v životě člověka jako nyní, kdy čteš tuto knihu.

Škola se ti však bohatě odměnila za ztracenou bezstarostnost a svobodu i v tom případě, nepočítáš-li se k těm, které se učí s největší chutí. Této ztrátě bezstarostnosti a svobody vděčíš, že dnes umíš čísti a můžeš si přečísti tolik krásných zábavných i zajímavých knih. Tato zábava nahrazuje ti dnes ony, kterých ses musela zřítí pro osvojení znalosti písma. Dopisováním můžeš vyměňovat své myšlenky snad s velmi daleko žijícími a tobě tak drahými osobami. Při koupi se nedáš podvést, protože sama dovedeš počítat, že rozumíš hodinám a pozoruješ pohyb ručiček, připravuješ-li se na nějakou milou návštěvu nebo zábavu atd. Naučila ses tolika užitečným a dnes naprosto nepostradatelným věcem, že si můžeš říci, že i ty nejtrpčí chvíle byly ti jen k dobru a že nyní můžeš klidně užívat jejich ovoce.

Opět čekají na tebe takové trpké chvíle. Tvá matka zpozorovala totiž, že již nejsi tak nevšímavou ani vůči sobě ani vůči jiným, jak jsi bývala dříve... Snad trochu déle postáváš před zrcadlem než jindy. Často a bez příčiny se červenáš, zvláště tehdy, dostaneš-li se do společnosti mladých mužů. Zajímají tě příhody, v nichž se vypravuje o společných osudech jinochů a děvčat. Znepokojuje tě objev, že se obrysy tvého těla změnily. Často slyšíš o sobě říkat, že jsi již velká dívka. Snad tě děsí i docela nápadný jev dospívání v hotovou ženu: měsíčky. Tvá mysl je přeplněna otázkami, které se neodvažuješ vyslovit nahlas. Opravdu velmi potřebuješ spolehlivé a dobré přítelkyně, která uhodne každou tvou pochybnost, která by dovedla odpovědět i na tvé

tajné a nevyslovené otázky, která by tě zsvětla do tajemství, jež na tebe čekají následkem tvé ženskosti, právě tak, jako kdysi trpělivá učitelka tě zsvěcovala do tajů písma atd.

Chtěla bych ti v této knize odpovědět na tyto nevyslovené otázky. Pravděpodobně těch odpovědí bude více, než kolik otázek ti doposud napadlo a snad budou v ní i takové kapitolky, které tě při nejmenším překvapí, ne-li zarmoutí nebo zarazí. Statečně do toho! Odvážně obracej listy, jelikož ta, jež napsala tuto knihu, má tě opravdu ráda. Má tě ráda, třebaš tě nezná, protože miluje mládež, na jejíž budoucnosti jí opravdu záleží. Ty jsi budoucností svého národa. Není možné si představit, jak mnoho na tom závisí, jaká budeš. Zda tělesně i duševně čistá a zdravá, rozumně smýšlející, vroucím mateřským srdcem obdařená žena, jako do nádhery květů se halící a hojnost ovoce slibující ušlechtilý strom budoucnosti své vlasti, anebo v bahně zmírající žalostný bažinný květ?

Přečti si každý řádek této knihy s vážnou pozorností a čti soustavně. Není zde nic zbytečného. Je to jako se školní úlohou. Musíš se jí dobře naučit, chceš-li se státí velkou dívkou.

Očekávají tě těžké úkoly jako v lavicích první třídy. Při čtení s překvapením poznáš, že se opět budeš muset zříci mnohé svobody a hračky, že opět na tebe čekají nové povinnosti. Ve škole sama jsi musela řešit uložené úkoly, jinak bys nebyla dovedla odpovídati učitelce. Děti první třídy samy si musejí osvojit znalost písma, a nemůže to místo nich udělat nikdo jiný, jinak by nedovedly čísti a psát; podobně i tuto úlohu sama musíš prodělati. Nejenom přečíst, nýbrž i důkladně promyslet zbožnou a vážnou myslí. Co by ti to prospělo, kdybys nechala mluvit a psát jen učitelku, ale sama bys neusilovala o osvojení si vědomostí? Vzpomeň si jen, kolikrát a jak neúnavně jsi musela malovat prvky písmen, s jakou plíí

slabikovatí v čítance, než jsi se naučila jen číst a psát. Mnohokrát se musíš propracovat i myšlenkami obsaženými v této knize, chceš-li, aby ti prospěly. Místo učitelky bude ti budoucí život dávat otázky z této knihy. Budeš muset odpovědět a to lépe, než ve škole, protože ve škole může se opakovat, ale kdo propadne v životě, tomu je opravdu těžko znovu povstatí...

Jménem katolických lékařek a s upřímnou snahou pomoci, nabízím ti naše vědomosti. Neodmítej jich! Našimi učitelkami byly lékařské ordinační síň, lidská utrpení, vlastní zkušenosti, a co nás pobízí, abychom se vám daly, to je naše pro vás tlukoucí, mlující srdce. Nuže, slyš slova, jež láska tlumočila do peral

### **3 MUŽ A ŽENA**

**I stvořil Bůh člověka k své podobě, Bůh je stvořil muže a ženu, i řekl: Rostte a množte se a naplňte zemi.**

**(1. Mojš. 1, 27—28.)**

Můžeme se dočíst v Písmě svatém, když Bůh stvořil člověka, že učinil ho mužem a ženou. Stvořil dvě osoby, a ačkoli každá z nich ve svém druhu je sama o sobě schopná života a samostatnou bytostí, pojem celého člověka tvoří přece jen oba dohromady, protože se musí navzájem doplňovat.

Spolu je obdařil Bůh tou schopností, pomocí které mohou přivést na svět nového člověka, aby množíce se, naplnili zemi. Tato schopnost podle Božích úmyslů a z Jeho vůle se pojí s tak podivuhodnými a utěšenými cty, že dovedly nadchnouti velké básníky všech dob.

Bůh však nesvěřil tuto spolupráci ve stvoření, jejíž průběh je tajemstvím a něčím nepochopitelným i pro velké učence, muži a ženě, kteří jsou

si blíže, než komukoliv jinému na tomto světě. Samo Písmo svaté naznačuje toto velké společenství již při popisování stvoření. Stvořitel neutvořil Evu z hlíny nebo z jiné látky, nýbrž ze žeber Adamových. I tato skutečnost chce vyjádřit, jak jsou jedno. Ale když budeme číst Písmo dále, poznáme jasněji, že se jedná o spojení jednoho muže s jednou ženou pro celý život: Proto opustí člověk otce a matku svou a připojí se k ženě a budou dva v jednom těle. Nejsou tedy dva, nýbrž jedno tělo. Nuže, co Bůh spojil, člověk nerozloučí.<sup>1</sup>

Uvedené řádky jasně naznačují, že toto spojení je podle Božích úmyslů svaté a nesmírně důležité. Cílem jeho jest plodit na svět nové lidi. Tento úkol však je těžký a odpovědný, takže by se jen málo lidí odvážilo k jeho vyplnění. Kdyby se však tak nestalo, smrt by vyhladila ve velmi krátké době kvetoucí země. Lidé by vymřeli a zanikla by kultura, již Bůh lidmi stvořil.

Proto dal Bůh lidem i veliký dar v náhradu za starosti a námahu. Touto náhradou jest láska a všechny radosti souvisící s tím, když muž a žena uzavřou celoživotní svazek pro ten účel, aby se mohli tělesně i duševně spojit.

Láska tedy není cílem pro sebe, není určena pro zábavu netečných lidí. Není ani hříčkou smyslů, nýbrž odměnou pro veliký a vážný úkol, jakým jest přivádění nových lidí na tento svět a jejich výchova.

Milá sestro, přesvědč se, kolik z tohoto úkolu svěčila moudrost Stvořitelova ženě.

<sup>1</sup> 1. Mojí. 2, 24. - Mat. 19, 5. - Marek 10, 7. - I. Kor. 6, 16. - Efez. 5, 31.

## **4 Z DÍVKY MATKA**

Organismus ženy je podivuhodně zařízen. Když organismus dívky dokončí svůj vzrůst, následkem manželského soužití stává se v ní jedna buňka schopnou utvořit zárodek a ze zárodku vyvinouti nového člověka. A tento zárodek, tento nový člověk potřebuje, aby ho žena, aby ho matka krví vlastního srdce, svým vlastním dechem vyživovala, aby ho chránila teplem vlastního těla před zimou, celým svým organismem před drsností a škodlivými vlivy vnějšího světa. Vždyť tento zárodek s počátku je tak droboučký jako zrníčko prášku, které volným okem stěží bychom mohli postřehnouti. Aby tento zárodek mohl zůstat živ, bezpodmínečně je nutno, aby matčin organismus vykonával místo něho každou činnost, které sám ještě není schopen pro svou nedokonalost a nevyvinutost.

Ty orgány, které slouží výslovně tomuto účelu, nazýváme pohlavním ústrojím.

Nesmíš se zarážeti, jako bychom mluvili o nějakých ošklivých nebo nedovolených věcech. Ne, Stvořitel i tato ústrojí stvořil právě tak svatými, jako ostatní; jejich cíl jest právě tak vznešený, jako cíl kteréhokoli jiného ústrojí. Jen zpupný a podlý člověk je znesvěcuje. I jazyka a hlasu svého může použít člověk, aby to odpovídalo jeho důstojnosti k prospěchu bližního a k Boží chvále, ale může jich užití také k podlým řečem, ke klení a rouhání se Bohu. Tak je to i s touto schopností.

**V š e c h n o z á l e ž í n a v ů l i č l o v ě k a.**

Když se poučuješ o těchto věcech s čistým úmyslem, nebudou na škodu tvé duši, ba právě musíš o nich vědět, protože jen tak dovedeš opravdu správně žít a vést zdravý život.

Několik lékařských rad



## 5 ZNAMKY DOSPÍVÁNÍ

Pokud je dívka ještě malá a její tělo musí se ještě vyvíjet a růst, její pohlavní ústrojí není také ještě v činnosti; jako pupence stromu v zimě odpočívají, i v ní dřímá ještě schopnost činnosti tohoto ústrojí. Když však její vzrůst je téměř u konce, když dostává se do období tak zvaného dospívání, tu podobně jako na jaře ve stromech a keřích začne proudění šťávy a po prvních slunečních paprscích se objeví pupence, aby vyvinuvše se v listy a květy staly se schopnými přinést ovoce, podobně i v ústrojí dívky se započne stupňované proudění šťáv, protože začnou pracovat zárodková hnízda, která byla dosud v klidu.

Tato zárodková hnízda nevytvářejí toliko buňky, které se mohou proměnit v zárodek, nýbrž i jisté šťávy, které dostavše se do oběhu krve, působí velice vzácný a nutný účinek na celé ústrojí. Jakmile se tato šťáva dostává ve stupňovaném měřítku do krve, postupně se začíná vyvíjet i dívka v hotovou ženu. Její vnějšek se změní, stává se výraznějším, pohyby mírnějšími. Neběhá již s hochy, svými kamarády v bezstarostném dovádění, naopak, dává se s nimi do řeči jen s jakousi zvláštní zdrženlivostí. Stává se úplně zamyšlenou, snílkem, často hovoří obrazotvornost, stává se pře-

citlivělou a urážlivou a často působí veselou náladu u dospělých svým zvláštním chováním.

Vždy více a více se začíná starat o svůj zevnějšek a samozřejmě, tím více jí rozhořčují vyrážky, které se objevují právě v této době, které však nejčastěji jsou bezvýznamné; tyto pomínou jako ostatní nepříjemné zjevy. (Ovšem, jsou-li nápadně velké anebo když se velice rozmnoží, doporučuje se obrátit se k odbornému lékaři.)

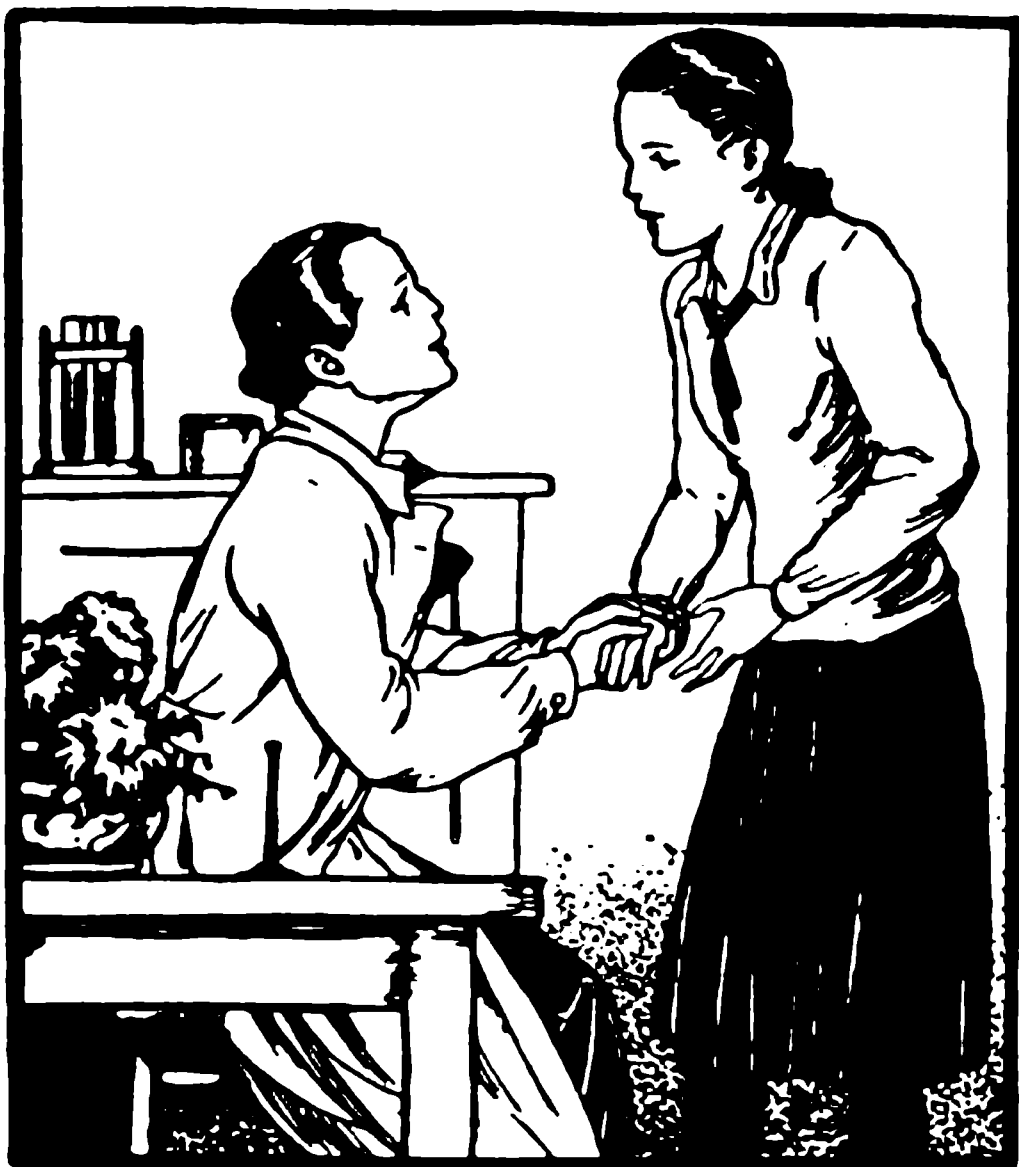
Než dívky nezabývají se v této době jen svým zevnějškem, nýbrž začínají se zajímat také o mládež druhého pohlaví. Do středu zájmů dostává se taneční škola, romány hovící citům, divadla atd.

Po takových předběžných jevech dostaví se také první ‚měsíčky‘. Je to velkou událostí v životě každé mladé dívky i tehdy, kdyby již věděla o tom od své matky a čekala na jejich příchod; což teprve tehdy, kdy se jí to stane neočekávaně. Je to opravdu rozhodným okamžikem pro dítě ženského pohlaví, protože činí z dítěte rázem dospívající pannu. To znamená, že jeden z jejích důležitých orgánů, mateřské lůno, začalo svou spleťtíou činností a svými časovými změnami stalo se schopným k přijetí lidského zárodku.

## 6 ZDRAVOVĚDA MENSTRUACE

Menstruace neboli měsíční krvácení (‚měsíčky‘) není nemocí, nýbrž biologickým pochodem, což zdravá žena při patřičné ukázněnosti může snést bez zvláštních obtíží a není tudíž třeba, aby se její okolí dovědělo o jejím stavu.

Toto krvácení u zdravé ženy se objevuje v každém čtvrtém týdnu, trvá 3 až 5 dní a způsobuje podle zdatnosti jednotlivců malou churavost. V obyčejných poměrech objevuje se po prvé všeo-



becně ve 13. a 14. roce a pravidelně se opakuje až do 45 až 50 let.

Když se měsíčky neopakují v pravidelných lhůtách, když se dlouho protahují nebo působí křeče anebo vážnější nemoc, doporučuje se bezpodmínečně se poradit s lékařem. (Dnes je to usnadněno mladým dívkám i tím, že jest již dostatek lékařek, s nimiž se přece jen snadněji mluví o těchto záležitostech než s lékaři.)

Menstruace nepřekáží zdravé ženě při denní práci, zbytečno je tudíž v té době si lehnouti, (u nemocných však je to nutné!), znepokojovat se, stěžovat si. To vše pranic nepomůže, nanejvýš se dívka stane nesnesitelnou svému okolí. Jinak však

se musí cvičiti v sebekázní a usilovati svým povinnostem stoprocentně učiniti zadost.

Je to nesmírně důležité. Zvláště dnes při tak těžkých hospodářských poměrech, kdy každá žena musí pomáhat při výživě. Proto je ženská pracovní síla v takové nevážnosti, jelikož neukáznění jedinci stálým hořekováním a svou neschopností k práci kazí i pověst jiným.

Když každodenní práce neuškodí ženě, pracující v době menstruace, přece je dobré vystříhat si každé větší tělesné nebo duševní námahy nebo rozrušení. Dlouhé chůze, vláčení břemen, vysilujících tanců, zábav, sportů, zvláště plavání a koupání atp., mají se vystříhati v době měsíčků i zdravé.

Síla organismu nesmí se podrobovati přílišným zkouškám. Mnozí lékaři dovolují sice několik minutové koupání, ale všeobecnější jest názor, který to vůbec zakazuje. Netoliko pro možnost nachlazení, nýbrž i proto, že vnitřní ústrojí ženská v době měsíčků jsou náchylnější k nákaze.

Nutno však dbáti ve stupňované míře o čistotu. Názor, že v době měsíčků se nesmí měniti ani košile, zakládá se na pověře. I když není radné koupání, umývati se je naprosto nutné. Jedno nebo dvojí oplachování vlažnou vodou, což se snad děje denně, netřeba v této době opomenouti.

Je všeobecně rozšířené a velmi účelné používání dobrého obvazu (vločky). Dnes lze koupiti všude hotový, ale může se právě tak dobře připravit i doma. Při tom nejdůležitější jest, aby dobře ssál, aby se obvaz dobře pral a vyvaňoval. Důležité části: pás, který se připíná k pasu, na který se pak připevňuje vlastní obvaz (vločka), který se protáhne mezi oběma stehny. Zvláště tato poslední součástka musí býti naprosto čistá. Podle potřeby musí se denně dvakrát i třikrát vyměňovati. Nesmí se používatí obvazu (vločky), na němž je uschlá krev, který již zapáchá nebo když se za-

špiní výkalem. Může to působitl velice nepříjemnou nákazu. Zatvrdlý nebo špinavý obvaz (vločka) obyčejně může odříti pohlavní ústrojí nebo ohbí stehy, což je opět velmi nepříjemné a bolestné. V této věci se tedy doporučuje co nejpřísnější zachovávání čistoty. Obvaz (vločka) nikdy nesmí býti věcí společnou nebo na vypůjčování, a to ani mezi členy rodiny. Tato neprozřetelnost bývá příčinou mnohých těžkých nemocí.

Čistota se dále nesmí omezovatl jen na umývání a vyměňování obvazu (vločky). Je nesmírně důležité, aby ženy úzkostlivě dbaly o vyprazdňování měchýře a konečníku. Nedbalost tohoto druhu může vésti k mnohým neduhům těla, ba i k hříšným návykům. Co nejpřísněji musíme odsuzovatl hloupý zvyk, že lidé z nerozumného studu a ohledu na společnost nevykonávají svou potřebu. Pořádek v těchto věcech patří též k pojmu čistoty.

Patří k ní ještě i něco jiného, nač lidé obyčejně nejméně myslí: aby svou obrazotvornost a své myšlenky uchovali v čistotě! Předrážděná obrazotvornost může býti příčinou mnohých nepříjemných následků.

Jak tedy vidíš, milá sestro, i když tato malá, měsíčně se opakující nepříjemnost není nemocí, že přece vyžaduje mnoho drobných starostí, chce-li člověk svůj organismus zachovatl v dobrém zdraví a takto v tělesném smyslu se připraviti na budoucí povolání matky.

## **7 NEJPŮVABNĚJŠÍ KVĚT BOŽÍ**

Pro zachování zdraví nestačí staratl se o své tělo jen v době měsíčků. Chceš-li, aby tvé tělo a tvá duše byla zdatná a zdravá, protože tělo a duše

tvoří dohromady člověka, pak musíš dbát i o mnohé drobnosti.

Péči o život mohli bychom přirovnat k zahradnické práci. Sama jsi pozorovala nebo aspoň slyšela o tom, jak neúnavný musí být zahradník, kolik drobných prací musí vykonat, jde-li o některou choulostivější květinu, u níž chce dosáhnouti opravdu krásného květu; rovněž chce-li, aby jeho ovocné stromy rodily krásné, ušlechtilé, červy nepokazené ovoce.

Představ si nyní, kolik asi starostí potřebuje nejkrásnější květ stvoření a časem nejvzácnější ovoce rodící strom života, jímž je mladá dívka!

Pokračujme ve svém obrazu. Zahradník na jaře má nejvíce starostí a práce. To jest jeho nejdůležitější pracovní období. V té době se musí co nejvíce starati, aby rostliny, stromy a květiny, jež po prvních polibcích slunečních paprsků začaly vyháněti poupata, neutrpěly žádné škody v nenadálé mrazivé noci. Jak smutně by vypadala zahrada druhého dne, ba i po celé léto...! Na jaře hubí zahradník škodlivý hmyz a housenky, aby ohyzdni červi nezničili poupata a tím tak toužebně očekávané ovoce.

Jak jsem to již naznačila, jarem mladá dívka je období dospívání. Mladá, právě rozkvétající duše potřebuje opravdu mnoho lásky, opatrování, sebe-kázně a sebevýchovy, aby bouře života a odporní červi (hříchy a tajné zvyky) neškodily nádhře jejího květu a úrodě ovoce.

Práce zahradnickova je vlastně lehká, protože malé a slaboučké podsady květin, tak i staleté ořechy stejně ho poslouchají. Nůžky, pila, rozprašovače ochranných roztoků proti zhoubcům rostlin, rýč a konev na zalévání stejně mohou dosíci svého cíle, protože jim květina neklade žádného odporu. Snad jí to přistihování bolí, snad nerozumí tomu kopání kolem kořenů, přece však to tiše snáší, ba bohatě se odmění zahradníkovi za jeho námahu vonnými květy nebo krásným ovocem.

S mladou dívkou, svobodnou vůlí obdařenou lidskou sazenicí, vypadá to trochu jinak! Věru, utíká před přístřihováním, a poškodí-li se náhodou některý z jejích výhonků při sbírání červů, její rozhodnutí je nemalé . . . Než, má sestřičko, měla bys být mnohem moudřejší než nerozumné květiny. Musíš se pokusit porozumět ,ukrutnostem' svých zahradníků a přispět jim vlastní pomocí. Věř, sama tím získáš nejvíce!

Právě toho bych chtěla dosáhnout touto knížičkou, abys, jak sluší tvoru, obdařenému rozumem a svobodnou vůlí, sama se přičiňovala postaviti svůj rozum a svou vůli do služeb vlastní lepší budoucnosti.

Probereme nyní všechno, co by mohlo přispět k tvému správnému vývoji.

## **8 MÍRNÝ A UKÁZNĚNÝ ŽIVOT**

Tážeš se, k čemu je sebekázeň v životě mladé dívky? Není toho ,sebeumrtvování' třeba jen k utvoření silných mužských charakterů? Jak velice se mýlíš, jestli tak smýšlíš, o tom se ještě podrobněji dočteš v dalších kapitolkách. Nyní chci ukázat jen na to, jak je nutná sebekázeň k zachování tělesného zdraví.

Řekněme si především, co si představuji pod umírněným a ukázněným životem. Aby se to snadněji dalo pochopit, vysvětleme si to na denním programu takové školačky.

Jak se ráno probouzíš? Kolikrát tě musí tvá matička napomínati, že je již čas k vstávání? Když se rozezvučí budíček, nepřidusíš ho poduškou, abys neslyšela zvonění? Povězme, že nepotřebuješ ani, aby tě budila matka nebo budíček, probudíš se i bez toho a cítíš, že ti spánek úplně dostačí; nezůstáváš snad dále na lůžku nespící, ale jen snící?

Ukázněnou dívku není třeba pobízet ke vstávání.

Po zdravém nočním spánku skočí osvěžena s postele, protože zná staré přísloví, které dí, že „poléhávání je ďáblou poduškou“. Neodkládá vstávání na poslední vteřiny, nýbrž vstává včas, aby vykonala všechno, čeho vyžaduje její organismus. Zbude jí několik minut i na prostná cvičení, což působí jako elektrická jiskra a vnáší život do údů. Má dost času, aby se umyla od hlavy až po paty, nemůže-li se okoupat, a hlavně na klidnou ranní modlitbu. Nepřikvapí do školy se špinavými nehty, prázdným žaludkem, pozdě a celá udýchaná, nýbrž svou svěžestí jasnou myslí potěšuje kolemdoucí a takřka vynucuje na nich slova uznání: Hleďme, jaké je to půvabné stvoření! Nejen že se neopozdí do školy, nýbrž zbude jí ještě nějaká chvílečka na krátkou vroucí modlitbu v kostele, vedle kterého chodívá.

Taková dívka zcela jinak se pouští do učení, do šití, nebo do čehokoliv jiného. Při vyučování nesešívá o včerejším blografu a netváří se jakoby spadla s měsíce, když náhodou má pokračovat v odpovědi, protože dává pozor a ví, o čem je řeč. (Vidíš, kolika ses doposud vyhnula nepříjemnostem, které by mohly zavdati příčinu k ‚nervositě‘.) V přestávce s dobrou chutí sní svačtinu, vesele se baví a klidně čeká na další hodinu. Ani jí nenapadne, aby se skrývala s kamarádkami pochybného smýšlení po temných koutech a poslouchala jejich nechutné historky a prázdné povídkání, které by jí mohlo popléstí hlavu tak, že pro samou roztržitost nebude moci odpovídat příští hodinu a ztracené vyznamenání jí pak ztrpčí celý den. Ví dobře, že v tmavých koutech se zdržují jen pavouci a nečistá zvířátka a proto se vyhýbá společností, jež nikterak srdce nepotěší.

Šla-li do školy s veselou myslí, ze školy pospíchá domů ještě veseleji. Netoulá se bez cíle po ulicích, nezevluje před blografem na obrazy, které jsou z her jen pro dospělé, starší 16 let. Nezájímají jí historky polonahých tanečnic a hrdinů s nabar-

venou tváří. Pospíchá domů, aby od matky odkoukala taje kuchářského umění a při tom se cítí šťastnější, než všechny pouliční krasavice, které potají se zlobí, že druhé mají ještě smelejší šaty než ony.

A věru, ani jedna ze spolužaček nedovede tak rychle a tak pěkně prostíratl stůl jako ona; při nejbližších závodech v prostírání zcela jistě dostane ona první cenu.

Po takovém shonu chutná i obědi! Od polévky až po moučnick se všecko sní až do posledního sousta. Nevybírám, jí, co se jí předloží. Organismus potřebuje nejrozličnějších látek; kdo vybírá, zbavuje jej některých nutných látek k vzrůstu. Tím se stává méně odolným vůči nemocem.

Po dobré práci a po dobrém obědě trochu odpočinku při zábavné knize nebo při pěkné ruční práci dá novou sílu k vypracování úloh. Zbude trochu času na procházku i na návštěvu, ale i na spravování dřevných rukavic...

Den byl opravdu krátký! Nastane večer v šťastném rodinném kruhu. Po ní trochu povídání, hudby atp., a již se musí jít spat. Zajisté vždy ten, kdo se chce probudit v pravý čas, nemůže být dlouho vzhůru. Musí se včas vykonat večerní modlitba a v pravý čas se uložit k odpočinku. Snad je dovoleno ještě trochu čistit v posteli? Ne. Chceš-li mít opravdu osvěžující spánek, pak je nejmoudřejší ihned se připravit k spánku. Jak dobře se pak usíná! „Otče dobrotivý, můj Bože, vše jsem vykonala, co jsi mi uložil...“

Neměla bys chuti vyzkoušetl, kolik takových krásných dnů by se ti podařilo prožítl?

Povolání ženy



## 9 STVORITELŮV PLAN

**Není dobře člověku býti samotnému, učinme mu pomocnici podobnou jemu.**

**(1. Mojž. 2, 18.)**

V jedné z dřívějších kapitolek poznala jsi zhruba povahu ženského organismu a jelikož ten již svou povahou přirozeně určuje smysl života ženy, naučila ses zároveň i tomu, v čem záleží původní povolání ženy. Co je psáno na prvních stránkách Písma svatého, je v úplné shodě s ženskou přirozeností, a Bůh tam výslovně prohlašuje, jaké povolání určil ženě. **Žena má býti matkou a má býti i pomocnicí muže.**

Je to sice kratičká věta, ale vyjadřuje tím více. Znamená to, že žena má býti společnicí a soucítivou pomocnicí muže jak v rodině, tak i ve společnosti, v té velké rodině lidstva; musí se svým mužem spolupracovati, mysliti a cítiti; znamená to, že má býti opatrovnicí, vychovatelkou a hlavně matkou všeho slabého, malého a bezvládného.

Její povoláním jest umírňovati každou bolest, utěšovati každý smutek, měkkou rukou vyhladiti každou vrásku s čela, sepjati každou nezbednou ručku k modlitbě. Její povoláním jest



milovati, a protože láska není nečinná i pomáhati.

Toto vznešené povolání, které Stvořitel určil ženě, je tak krásné, tak povznášející, že nelze na to mysliti než s vděčnou myslí a není možné, aby jen pouhé pomýšlení na to nenaplnilo srdce každé mladé dívky zdravé myslí a zdravého těla opravdovým potěšením. Základním tónem této radosti pak musí býti hluboká vděčnost k Bohu, že tak krásné pole činnosti pro ni ráčil připraviti. Vděčnost vyzní ve vroucí prosbě, aby se dívka stala schopnou a hodnou tohoto vznešeného úkolu.

Bylo by to známkou dětinské nedozralosti, kdy-

by se dívka rmoutila, že se nenarodila hochem, a zrovna tak je nesmyslné a marné každé úsilí, kterým by dívky chtěly popřítí své pohlaví a napodobovat něco, co se pro ženy vůbec nehodí. Nechtěj být hochem a nechtěj se honositi mužskými ctnostmi!

Marné je ti probíjet se za takovými cíli a ideály, které ti zůstanou navždy cizími a které nikdy nedovedou ukojití touhy tvé dívčí duše. Jiné je složení těla mužova, jiný je i jeho myšlenkový svět. I Stvořitel má s ním jiné úmysly než se ženou.

Marné je tedy vzpírati se tomuto velikému zákonu. A konečně každá opačná námaha může mít za následek toliko neštěstí. Nestaneš se nikdy mužem, nanejvýš zrůdou, pro kterou není nikde místa.

Smějí se ti nezralí bratři nebo kamarádi pro tvou ženskost? To je slabá příčina k tomu, abys proto opovrhovala svým rodem; jejich úšklebky neztrácíš ničeho na své ceně. Jen když Stvořitel tebou neopovrhl! To nejdražší, budoucí pokolení, nesvětil péči silnějšího pohlaví, nýbrž právě něžnosti tvého slabšího pohlaví. Podle toho i v tobě se skrývá nějaká ta síla nebo hodnota a opravdu nezáleží na tom, když nedozralci nechtějí toho vidět!

Avšak to je důležité, abys nevyhledávala učitele nízkého smýšlení, až se budeš připravovat na budoucnost, nýbrž poslouchala vždy rad těch, kteří tě chtějí pozvednouti výše. Pak nebude příčin nevážití si svého povolání.

## 10 PŘÍPRAVA

Chceš-li aspoň nějak vyhovětí svému povolání, musíš se na něj připravit. Člověk se musí připravovat i na menší věc, což teprve na takovou věc životní důležitosti. Na dalších stránkách chtěla

**bych tě poučiti, jak se máš připravovati na své povolání.**

**Nauč se podle možnosti všemu a všechno bedlivě pozoruj, co ti jednou může býti prospěšné. Doba dětství a leta dospívání nejsou jen k tomu, aby ses připravovala a vyvíjela jen v tělesném ohledu na život, musíš se připravit i duševně. V tomto ohledu je škola dobrou učitelkou. Dítě se nezříká volného pohybu bez účelu. Je pravda, že stojíc u mapy učí se znáti neznámý svět; přijde doba, kdy svých znalostí bude potřebovat. Počty, vypočítávání úroků, není jen pro trýznění mladých duší; přijde doba, kdy dítě se bude muset starati o své peníze. Člověk svou nevědomostí sám by se ošidil. A tak je tomu ve všem...**

**Než nestačí jen tříbení rozumu, musíš tříbiti i svou povahu.**

**Opravdová mateřská povaha nepadne ti do klína bez námahy právě tak, jako nepadlo ti do klína bez námahy ani vědění. Nestačí uměti odříkávat zpaměti všechny básníky světové literatury, znáti každého slušnějšího malíře nebo sochaře, mluvit cizími jazyky, vyznat se v logaritmických tabulkách, vyšívati nádherné hedvábné podušky, to všechno ještě nestačí. Ani to není celým vzděláním, že se vyznáš ve všech malicherných pravidlech společenského života, v podrobnostech nejnovější módy, že celým stovkám mladíků pleteš hlavy, to vše nedovede učiniti opravdově šťastnou ani tebe, ani tvou rodinu, ani tvé budoucí děti, ani tvůj národ.**

**Jedné věci se musíš nejprve naučiti, ať jsi spatřila světlo světa v zámku nebo v chatrči, ať se připravuješ na uměleckou, vědeckou dráhu světového jména nebo na obyčejnou selku: sloužit.**

# 11 SLUŽBA

Nelekej se toho slova! Nepohrdej jím, ať jsi kdokoliv a jakkoliv vznešená. Připomeň si jen slova Písma svatého:

„... nýbrž, kdo se chce mezi vámi stát největším, buď vaším sluhou, a kdo chce mezi vámi být prvním, buď vaším služebníkem.“<sup>1</sup>

To je to, čemu se musíš nejlépe naučit, chceš-li být velkou, opravdovou matkou. Pravá matka vždycky slouží. Slouží již tehdy, kdy ještě jako mladá dívka je ochotná vykonat každou práci, jíž se připravuje pro budoucnost, když žádnou práci a službu nemá za ponížující, nýbrž čištění domu má právě za tak důležité, jako vyšší pedagogiku. Slouží, když pomalu zařizuje a upravuje svůj domov, aby vyhověl požadavkům rodinného života. Slouží, když poslušně sklání svou hlavu před svým manželem a podle Božího zákona přizpůsobuje se mu i tehdy, když vyžaduje nějaké odříkání. Slouží, když při ošetřování svých drobných dětí zřídá se pohodlí i zábav. Slouží, když při lůžku nemocného pohrdá i smrtí, nedbajíc možnosti nákazy. Slouží, když se zřídá celoživotní práci těžce získaného majetku, aby mohla zaopatřit své děti nebo svá vnoučata, připravující se k manželství... Slouží od rána až do pozdního večera, vykonávajíc tisíce menší nebo větší práce. Slouží až do smrti.

Chceš-li sloužit až do své smrti a chceš-li, abys dovedla sloužit svým milým s veselou myslí, pak se musíš již napřed cvičit. Abys mohla bezvadně zahrát nějaké klasické dílo na klavíru, napřed se musíš tomu naučit a mnoho, velmi mnoho cvičit, protože jen tak vyzní krásná melodie. Nebudeš-li cvičit s dostatek, tvá hra bude trhaná a falešná, ať se namáháš při hře jak chceš. Podobně to vy-

<sup>1</sup> Mat. 20, 26-27.

padá i s tou velikou službou lásky, již znamená mateřské povolání. Nenaučíš-li se přizpůsobovat se jiným a je obsluhovat pokud jsi ještě mladá, až budeš starší, bude tě to stát mnohem více námahy a sebezapírání. A jako špatný hudebník nemůže potěšit nikoho svým žalostným koncertem, podobně ani ty nebudeš moci činit někoho šťastným, nejméně však sebe svým věčným odporem a reptáním.

Přilož tedy ruce k dílu, a to bez odkládání, cvič se s láskou sloužit jiným; uvidíš, že služba lásky není službou otrockou! Cvič se, pokud jsi ještě mladá; jako mladé prsty jsou ohebnější a lehčeji odolají těžkostem cvičení než staré, neohebné, podobně i mladá duše se lehčeji ohýbá.

## 12 VAŽ SI PRÁCE A MĚJ JIRÁDA!

Nepohrdej žádnou práci! Nesmíš pokládati žádnou poctivou službu za nehodnou sebe. Poctivá práce a poctivé vědění ještě nikoho neponížilo.

Ať sis vybrala jakékoliv povolání, ať jsou vaše hospodářské poměry sebe lepší, obeznam se se všemi podrobnostmi domácí práce a výchovy dětí a nauč se jim i v tom případě, když to nemusíš sama konat. Tak již napřed zbavíš sebe i svou rodinu mnohých hořkých starostí.

Nesmíš se nad tím moutit, že se ti dostává méně svobody než jinochům stejného věku, i když při latinské gramatice musíš se vyznat v utírání prachu a zatím, co oni čtou zábavné knihy, musíš zašívati právě jejich rozbité punčochy. Konej své povinnosti s radostí. Tím, že se vyznáš v tolika užitečných pracích, dokazuješ, že nejsi méněcenná.

První polévka, kterou jsi samostatně uvařila, ne-

bo první dort, kterým jsi získala uznání svých hostů, má tě naplňovatí takovou radostí jako báseň, kterou jsi získala první cenu ve vzdělávacím kroužku.

Každý úspěch, dosažený vlastní pílí a vlastním přičiněním, má tě naplňovatí novou a novou radostí. Snaž se získatí si co nejvíce této radosti, zaženeš tím smutek a světobol, což je tak častým jevem v době dospívání. Mladá dívka se zdravou duší a zdravým tělem opravdu nemůže mítí mnoho příčin ke smutku.

Kdo však není zdravý, nechť hledá uzdravení, a to uzdravení duševního! Smutné, zahořklé náladě musíme se vyhýbatí jako malomocenství, protože dovede otrávití celé mládí. Žena může svým bližním právě svou vlídností a laskavostí nejvíce posloužití. Zvláště mladé dívky by si měly vzítí k srdci radu apoštola Pavla:

„Radujte se v Pánu vždycky, opět pravím, radujte se. Vaše vlídnost budiž známa všem lidem.“<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Sv. Pavel k Filipským 4, 4-5

Význam čistého života



## 13 TAJEMSTVÍ MLADÝCH DÍVEK

Základem a oporou každého státu jsou  
čisté mravy, ty kdež se zvrhnou,  
Řím padá a v otrocké se sklání jeho.

(Berzsényi: K Maďarům.)

Jistě znáš uvedené řádky a snad jsi již slyšela vykládati jejich význam. Spisovatel chce říci, že základem silného národa je čistá, nezkažená mládež; zvrácená mládež znamená smrt a zánik i těch nejsilnějších národů. Myslím, že sama jsi přesvědčena o hluboké pravdě oněch slov, avšak není ti úplně jasno, co ta slova znamenají v praxi, nebo ještě přesněji, co znamenají v tvém životě.

„Čisté mravy“, „čisté srdce“, slyšíš dosti často, zvláště v náboženství. Umíš snad i zpaměti výrok Písma svatého: „Blahoslavení čistého srdce, neboť oni Boha viděti budou.“<sup>1</sup> Je to možné, že kdykoliv slyšíš ta slova, po každé se divíš (kéž by tomu bylo tak!), proč ti to zdůrazňují tak silně a tolikrát, vždyť jsi úplně čistá!

Ale i to je možné, že je ti hned nevolno, jakmile padne nějaká zmínka o této věci, protože víš, že není všechno v nejlepším pořádku. Je sice pravda, že celé tvé okolí a všichni tvoji známí se domnívají, že jsi opravdu tak čistá, jak si to oni

<sup>1</sup> Mat. 5, 8.

představují; ale sama víš nejlépe, že není tomu tak docela. Napadají ti tajné myšlenky a obrazy, kterými se tak často zabýváš, a snad i tajné zvyky. Nejraději bys utekla před takovými řečmi.

Ať patříš do kterékoliv skupiny, prosím tě, čti pozorně následující řádky, protože jsou psány pro tvé štěstí a duševní klid.

V dřívějších kapitolách četla jsi o vývoji svého ústrojí a o jevech věku dospívání. Četla jsi, že v tomto období dívky jaksi samovolně se začínají zajímat o jinochy. Pečlivěji se oblékají, i účesu věnují větší péči. Kdož ví, nestřetnou-li se s někým, při jehož pouhém spatření srdce jim tluče až někde v hrdle. Chtějí se líbiti, a řekne-li jim někdo náhodou nějakou poklonu, jsou celé zmatené a tím větší jest jejich vnitřní radost.

Sejdou se dobré přítelkyně a navzájem si vypravují ve velké tajnosti, že se s „ním“ střetly cestou do školy, nebo že na cestě nějaký cizí pán vyslovil o nich svůj obdiv, s kým tančily v taneční škole atp.

Takové malichernosti jsou na denním pořadu v životě každé mladé dívky. Jsou však bez valného významu, ač je mladé dívky pokládají za světové události. Než, nemusíme se obávat, že by nějak škodily, pokud tyto zájmy a city nenabudou větších rozměrů.

Je důležité upozorňovati mladé dívky, že je dobré, ba nutné zachovati míru i v těchto nevinných zájmech, protože ještě nepřišel čas, aby si hledaly společníka pro životní pout a snadno by se mohly dostat na scestí.

## **14 NECHTEJ SE PŘILÍŠ BRZY VDAVATI**

Zákon sice nezakazuje, aby se nevdala na př. dívka 16letá, ale tím více to zakazuje zdravý rozum a lékařské zkušenosti. I když jsi četla v pře-

dešlých kapitolkách tvrzení, že menstruaci se stává z dítěte ženského pohlaví dospělá panna, i když je to pravda, že každý její orgán pracuje právě tak jako u dospělé ženy a že není vlastně žádné překážky k tomu, aby mohla vyhovět největšímu tělesnému úkonu, rození dětí, přece není ještě hotovým člověkem. Dobře to vyjadřují na př. maďarské zákony, které ženu prohlašují za plnoletou, jakmile se vdá, ale za dospělou (aby na př. mohla podepsat směnku), teprve po dosažení 24. roku.

Než netoliko duševní, ale ani tělesný vývoj není ještě ukončen u dívky, u níž se již dostavily měsíčky. Nevyvinula se ještě dokonale její soustava kostí. I dívka může ještě růst a vyvíjet se až do 20 a 22 roku. Jak by mohl tedy organismus bez vlastní újmy připravovat hmotu pro kosti již pro nový organismus, když ještě není hotov s vlastní soustavou kostí? Podobně ani její svaly a vnitřní ústrojí nejsou ještě dostatečně vyvinuty pro tento úkol. Jsou ještě příliš povolné, nemají patřičného napětí a pružnosti. Příliš časný porod může být příčinou mnohých pozdějších nemocí.

A konečně mateřství není jen tělesným výkonem. Není možno, aby taková dívka, která sama nestojí mnohem výše nad duševní úrovní dítěte a sama potřebuje ještě výchovy, byla úplně schopná pro mateřství. Z toho všeho jasně vyplývá, že již ze zdravotního ohledu nelze doporučovat mladým dívkám, aby se vdávaly, jakmile poněkud dospějí. Nelze dosti doporučit, aby po objevení se prvních známek dospělosti čekaly ještě několik let.

Jsou zde však i jiné důvody, které mluví proti přílišnému spěchu. Dnes, kdy lidská věda tak pokročila a tolik toho musí vědět dnešní člověk, aby nabyl aspoň povšechného vzdělání, není možno, aby byl hotov s učením (nemyslím jen na školní) do 15—16 let. Běda ženě, která se chce stát družkou života muži, třebaš jen průměrného vzdělání.

Chybí-li duchovní spojení a porozumění, růžová pouta lásky v brzku uvadnou a snadno se může státi ‚nepochopenou‘ a ‚zanedbanou‘ ženou i taková dívka, která se vydala na životní pout s největšími nadějemi.

Je však ještě jeden důvod, který není nejmenší, ač o něm mluvím na posledním místě a který se staví proti časným vdavkám. Jsou to dnešní hospodářské poměry. Těžké životní podmínky dnešní doby znemožňují mladým mužům, aby uzavírali časná manželství. Je jasné, že věku, kdy muž se stává schopným vydržovat rodinu, zvýší se i věk, kdy dívka se bude moci vdáti, protože většina mužů v dospělejším věku spíše pojme za manželku takovou dívku, která je dostatečně vyvinuta tělesně i duševně.

Konečně, jak jsme již řekli, těžké hospodářské poměry vyžadují, aby i žena pomáhala vydělávati; musí se ohlížeti po nějakém zaměstnání. Učení, výdělečná práce, vše to vzdaluje dobu pro uzavírání manželského svazku.

Ale i kdyby ti nezáleželo na uvedených důvodech, nesmíš zapomenouti na to, že manželský svazek se uzavírá mezi dvěma osobami. Může si říci dívka, že se vdá v X letech, když nebude nikoho, kdo by si ji vzal? Jsou i takové případy, jak jsem o tom podrobně psala v knize ‚Co má vědět dospělá dívka‘. Marná je každá její snaha! Jako zlaté pravidlo si pamatuj: musí se čekat a připravovat se. Důvěřuj v Boha, on ať řídí tvé kroky na cestě k velikému cíli, k úkolu, který ti světil jako ženě a snad budoucí matce!

## 15 ČEKÁNÍ ZDRAVÍ NEŠKODÍ

Čekání pro zdravé a čistě smýšlející dívky nemá větších obtíží. Když se budou zdržovati lehkomyšlných zábav, špatných přá-

telství, kluzké, dráždící četby a budou-li dbáti i o čistotu vlastního těla, nepovstanou v nich takové žádosti, které by je pro svou nepřemožitelnost přivedly k pádu. Zvláště ne tehdy, jestliže svou obrazotvornost udrží na uzdě, což se jim lehko podaří, jestliže své povolání budou brátí opravdu vážně a stále se na to připravovat, jestliže si dále nebudou namlouvat, že již není ničeho, čemu by se mohly naučiti pro budoucí život. Takovým dívkám uplynou leta a třebaš celý život bez obavy, že by měly podstoupiti nebezpečný boj s pudy pohlavními.

Jsou však i takové dívky, jež nemoc nervové soustavy, nedbalost vychovatelů, nebo styky se špatnou společností úplně zbavily duševního klidu. Takovým jest bez ústání a těžce zápolit s pudy pohlavními.

Pokud zápolí, potud není o ně obavy. Jejich čistota, uchovaná za cenu těžkých bojů, není menší ceny, než čistota jejich šťastnějších družek, které nemusí bojovat. Není jejich vinou, že musí stále bojovati proti pokušení. Jsou jen ve větším nebezpečí než ty, jež patří do první skupiny. Než právě proto nechť svou četbu vybírají s větší opatrností, nechť více dbají na své zábavy, ale hlavně na společnost, v níž se pohybují. V tom se nedá smlouvat. Zvláště ne, jde-li o volbu společnosti!

Bud' žijeme úplně čistě, a pak i naše myšlenky a naše obrazotvornost musí zůstatí čistá, anebo vůbec nelze nám žítí čistě. Není zde střední cesty nebo zastávky na nějakém stupni čistoty. Velmi výstižně se to srovnává se zákonem volného pádu. Pustíme-li nějaký předmět, začíná padatí a to tím rychleji, čím blíže se dostává k zemi. Svolíme-li k nečisté myšlence, ta se zahnízdí, protože jsme nebojovaly proti ní zavčas a dostí rázně; nezadr-

žitelně se pohne v tom směru i naše obrazotvornost, a pak není již zastávky až po hřích.

Proto musíme býti na stráž i hned v prvních okamžicích, kdy pokušení povstane.

Jak jsem již řekla, čekání nepůsobí žádných těžkostí dívkám čisté duše a čistého smýšlení. Proto také čekání nemůže býti příčinou nemocí. Různé druhy duševních chorob, které mnozí by chtěli připsovati čekání a zdržlivému životu dívek, neobjevují se u nich. Ale tím častěji se objevují u těch, které neustále dráždí své nervstvo nečistými myšlenkami. U dívek, které rozbouří svou pudovost nemravnou četbou, nemravnými obrazy, biografem a divadlem, ale nemohou holdovati svým rozmarům pro nedostatek prostředků. Z toho je jasné, že nemoc nepochází z čekání, nýbrž ze zahrávání si s nedovolenými věcmi.

Milá sestro, vidíš, Boží zákony jsou v naprostém souladu se zákony zdravovědy. Nejjistější způsob pro zachování zdraví je: nepřestupovati Božích přikázání.

## 16 LEHKOMYSLNOST

Chci-li upozorniti na důsledky lehkomyšlnosti, nemám na mysli jakoukoliv lehkomyšlnost, nýbrž jen tu, které se nejčastěji dopouštějí lidé proti čistému životu. Nemám na mysli těžké hříchy, jen nedbání jistých věcí. Jsou to věci, které snad mnozí pokládají za veselé studentské kousky anebo za veselé žerty, které při povrchním pozorování jsou zcela bezvýznamné; teprve po důkladnějším pozorování se ukáže, že právě tyto věci připravují cestu k pádu.

Pamatuji se na př. na jistou spolužačku z gymnasia, která, zatím co důstojný pán připravoval dív-

ky k velikonoční zpovědi, klidně četla po celou hodinu náboženství v poslední lavici známé romány Zolovy, které jsou na Indexu. A naše milá spolužačka právě touto svou nestoudností, které se říkalo „smělost“, nabyla opravdové autority u dívek lehčí váhy.

Jiná opět pod heslem ‚Čistým všechno je čisté‘ — nechutnými poznámkami bavila své lehkomyšlné kamarádky před nahými obrazy klasických soch. A přes prohlašování tohoto hesla přece se dostala až na dno propasti v době universitních studií.

Bohužel, mnozí nepřikládají žádného významu takovým ‚nevinným‘ studentským kouskům, ač právě v těchto je třeba hledat zárodek budoucího pádu. Jaká asi může být taková dívčí duše, která právě doby přípravy k očišťování užívá k tomu, aby se ještě více zašpínala vybraným bahnem.

Kdyby se někdo odvážil poradit dobře chovanému a rozmazlenému stvořeníčku, aby se nekoupalo, třebas jen jediný den, protože se tak stane zajímavějším, zcela jistě s odporem by se odvrátilo od takového rádce; ale že svou duši válí v bahně místo aby užilo duševní koupele, tomu nechce rozumět.

V letech dospívání dosti často se vyskytuje omyl, že mladé dívky rády si namlouvají, že čím nevázaněji budou mluvit a jednat, tím větší budou mít úspěch. Snad si představují, že neslušností vzbudí zdání ‚veliké dámy‘. Zkušeného dospělého člověka to opravdu zaráží, jak hrubými žerty a výrazy, které se nehodí ani do úst dragounského strážmistra, chtějí někdy dosáhnout úspěchu i takové dívky, které se považují za vzdělané a dobře vychované.

Než, kdo ještě neztratil dobrý vkus, ať je to žena nebo muž, u toho takové chování nemůže působit leč nelibost a pohrdání. Kdo však sám nemá dobrého vkusu, toho takové počínání svádí, aby v hrubosti pokračoval ještě hrubším chováním.

Snadno se může stát, že lehká řeč připraví člověku zahanbení a způsobí palčivou bolest, třeba byla pronesena s čistým úmyslem a jen z lehkomyšlnosti. Věz, že mladá dívka nemůže být nikdy tak neomalená a cynická, aby si nenašla ještě neomalenějšího a cyničtějšího partnera.

## 17 HRICH

Neslušně mluvícím dívkám není vhod skromný oděv. Lehkomyšlnost ve slovech pojí se s lehkomyšlností v oděvu, přílišnou nahotou, přiléhavými šaty, nabarvenými rty atd. Znala jsem pošetilou dívku, která, když ji upozorňovali, že příliš odhaluje tělo, odpověděla, že není lakomá a nezávidí nikomu toho potěšení, protože to nemůže uškodit ani jí, ani jiným. Myslím, že dnes již lituje své štědrosti a ví, jak může každému uškodit odvážný výstřih.

Takové do naha oblečené dívky obyčejně při tanci dosahují zvlášť skvělých úspěchů. Může je objímat kdokoli; na tom vůbec nezáleží, že vlastně ani nevědí, kým a čím jest, že jím byl představen právě nyní. A proč by je nemohli objímat? Snad neuškodí trochu zábavy?

Věru škodí, a řeknu také hned proč!

Četba, obrazy, řeči, žerty, tajná objímání vyplní pomalu tvou fantasii i tvé myšlenky a povstanou v tobě takové žádosti, ke kterým s počátku se neodvážíš přiznati ani sama před sebou. Později budeš vyhledávati zábavy podobného rázu, stále více budeš o nich čísti, mluvit, jimi se zabývati.

Biograf, divadlo, romány, přítelkyně i nápadníci, všichni mluví jen o milování — a ,ty jsi již velká dívka ...'

Hlas, který se v tobě zprvu zpečoval, stále více umlká, na druhé straně však věci, kterým ses

zprvu s bázní vyhýbala, budou se ti zdát stále vábnějšími.

Moudrost falešných proroků rozbouří tvé nervy a vyblučuje odpočívající pudy. Přichází, nezadržitelně přichází ten smutný hřích. I když těžké následky, které na ženu doléhají, mnoho dívek zachrání a odstraší před strašným krokem, zvaným úplným pádem, nezachrání je od samotářských hříchů, od sebeprznění. Je to sice pravda, že nikdo nemá napsáno na čele, co vyvádí v tajnosti, a uvedený hřích nemusí mít ani nutných anatomických následků, přece však se neutají.

Pohled jest ‚zrcadlem duše‘ a mnoho prozrazuje těm, kdož dovedou z něho čísti... Ale i ti, kdož neumějí čísti z pohledu, v krátké době zpozorují, jak se stává dříve veselá, plná, upřímná dívka stále uzavřenější, zamračenější, netrpělivější a línejší.

Víra, myšlenka na Boha se jí stává nepohodlnou, zpověď nepříjemnou věcí, protože se velice těžko přiznává k tajným skutkům...

Pro takové dívky znamená víra zbytečné omezování lidské svobody, hodí se jen pro děti a nevzdělaný dav. ‚Osvícené‘ a vzdělané ženy nepotřebují takových prostředků na ‚šálení lidí...‘

Z řečeného jasně vysvítá, co se míní hesly ‚vzdělanost‘ a ‚osvícenost‘, které člověka přivádějí až k takovým krajnostem.

Vědění a vzdělanost nejsou na úkor víry, ty nás neodvedou od Boha, to dělá hřích! Neboť čím více se někdo zahloubá do vědy, čím více se někdo zahloubá do zkoumání podivuhodných přírodních zákonů, s tím větší úctou se musí klonit před moudrostí Tvůrcovou. Dokazuje to celá řada velikých učenců všech dob a zemí: Kepler, Newton, Boyle, Linné, Leeuwenhook, Frauenhofer, Foucault, Faraday, Lavoisier, Liebig, Amper, Galvani, Volta, Gaetana atd. atd. Byli tyto osvícenými a vzdělanými muži? Snad jsi již slyšela výrok velkého Pasteura: ‚Protože jsem

se mnoho učil, mám tak silnou víru jako bretoňský venkovan. Ale kdybych se byl učil ještě více, měl bych takovou víru jako bretoňská venkovanka.'

S druhé strany však, čím kdo hlouběji upadá do propasti hříchu, tím nepohodlnějším a hroznějším se stává pro něho Bůh. Zlý duch se hrozí nejvíce vůně kadidla.

## 18 ZÁKON NAKLONĚNÉ ROVINY

S nutností přírodního zákona následuje po ztrátě čistoty i ztráta víry a zároveň i největší bída, do níž může člověk upadnouti zde na zemi.

Víra — drahý poklad chudého,  
jak trpět a doufat, učí ho.  
Než ho zasáhne hrob svým dechem,  
hoře, naděje je mu údělem.

(Jan Arany: Svému synovi.)

Žijí za dnešních poměrů lidé, kteří by nepotřebovali mnoho trpělivosti a naděje? O ženě to platí ve zvýšené míře. Proto se člověk musí diviti ženským duším, které nechtějí chápati, že právě žena potřebuje nejvíce trpělivosti a naděje následkem svých zvláštních tělesných i duševních vlastností.

Zmizí-li trpělivost ze světa a není-li v co doufat ani v tomto životě ani po něm, nač snášeti déle nesnesitelné břímě života?

I množí se v pitevních ústavech soudního lékařství počet prchajících před životem, největším to darem Božím...

To je zákon nakloněné roviny.

Ty však nechceš a nesmíš chtít se rozběhnout po té srázné cestě. Nemůže býti tvým přáním dostat se až tak daleko! A stalo-li se tak, stalo se to proto, poněvadž jsi neviděla, že stojíš před srázem.



Dobře. Ráda tomu věřím. Nyní však vidíš na konci té srázné cesty i propast. A proto s t ů j ! Do-  
staneš-li se na výletě k výstražnému znamení, jaký máš strach a jak úzkostlivě pečuješ o to, abys nezašla dále, protože dále následuje propast! Tak starostlivě se rozhlížíš, když uvidíš při železničnických přechodech výstražné znamení „Pozor na vlak“, jak dbáš pokynů dopravního strážníka! A všechno to směřuje k tomu, aby bylo postaráno o bezpečnost tvého těla. Já však chci s tělem zachránit zároveň i tvou duši. Jedno i druhé může být přejeto zlým duchem, proto pozor!

Dá-li se nějaký předmět do pohybu na nakloněné rovině, nezastaví se, dokud ji nepřejde celou.

Stává se tak v případě, když se mu nepostaví do cesty nějaká překážka. Ráda bych byla takovou překážkou na cestě tvého života.

Avšak často přežene se předmět přes překážku, byl-li rozběh příliš silný a nezachytí-li jej nějaká mimo něj stojící osoba a neuvede zpět na pevnou rovinu nad srázem. Taková mimo tebe stojící osoba může ti přispět k pomoci, musíš jen chtít, musíš se jen obrátit. Sám Bůh-Stvořitel se skloní k tobě, aby tě pozdvihl. Ve spojení s ním není nic nemožného. Jen s ním nesmíš přetřhnouti spojení.

Jestliže se to stalo, o b r a ť s e o p ě t k n ě m u !  
S otcovskou láskou přijme zpět i mamotratné dívky, obleče je do nejkrásnějšího svátečního roucha čistoty a ozdobí je nejkrásnějšími klenoty ctností, vyplývajícími z víry. Je možný návrat i od stáda vepřů a od jejich potavy, t ř e b a j e n c h t í t i !

Nyní již víš, kam mohou vést i malé nevěrnosti i nepatrná lehkomyšlnost. Neber tedy na lehkou váhu ani maličkosti.

Stojíš-li, příliš si nedůvěřuj, nýbrž dej si dobrý pozor, jinak zítra se můžeš dostat na sráznou cestu. A jestliže jsi již upadla, vztáhni ruce k Bohu, před nímž není nic nemožného. Pak se již odvráť od klamného bahna.

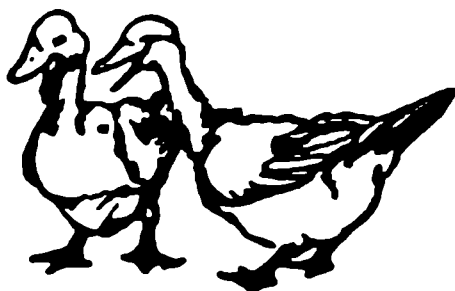
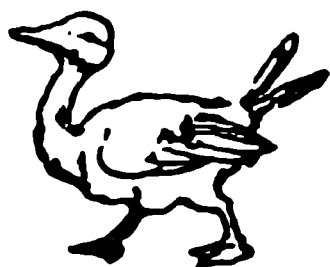
Národu nemůže bývalou sílu a zdraví navrátit, leč tělesně i duševně zdravé a čisté pokolení.

Přilož tedy ruce k dílu! Vytrhávej plevel a hloží ze své duše a připravuj se tělesně i duševně na své vznešené povolání.

„Čiňte všechno bez reptání a bez odkladu, abyste byli bez úhony čistými, neposkvřenými dítkami Božími uprostřed pokolení nešlechtného a převráceného, mezi nímž jako hvězdy se skvějte na zemi.“<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Sv. Pavel k Filipským 2, 14-15.

Móda



## 19 POKUD MÁME JÍTI ZA MÓDOU

Móda je mocný tyran a bohužel dosti často mívá až příliš mocný vliv na život žen. Dovedla již celé rodiny uvrhnouti do neštěstí, udělala z čestných mužů defraudanty, z ctnostných žen cizoložnice, z nevinných dívek kořist ulice. Zázraky módy, parádní spřežení a obdivovaná auta opravdu nejednou rozmnožily obyvatelstvo věznic, nejednou zpečetili i osud mnohé nešťastné dívky, která pro takové marnosti dovedla zcela zapomenouti na sebe, na svou čest.

Co z toho vyplývá? Nutno již předem zavrhovati a odsuzovati všechno, co jen nějak souvisí s módou?

Nemusíš se lekat, drahá sestrol Nemám v úmyslu tě přemlouvati, abys třeba své nejmilovanější známé navštěvovala v nějakém zastaralém, právě proto již dnes směšném oděvu.

Než myslím, že k celistvosti správnému utvoření tvé povahy velmi mnoho přispěje přemýšletí trochu i o módě a zaujmouti i v této věci správný postoj. Tím si zajistíš zároveň i svou budoucnost, protože není lepší záruky na pěknou budoucnost, než ucelená povaha.

Přemýšletí o módě, ano, ale ne proto, abys rozvážila, o jaké nové šaty máš prositi na jaře své

rodiče, nýbrž abys dovedla podatí o módě správný úsudek i samostatně. Dříve nebo později budeš nucena samostatně jednat, nebude stále s tebou ani tvá matka ani sestra, nebudeš moci stále se opíratí o jejich vkus a upřímnost při koupi. Než neuškodí již dnes míti trochu správného úsudku a nechatí si říci, když tě zkušenější chtějí varovati před výstřednostmi módy.

Móda má právo na existenci, ale jen do určité míry. To znamená, že můžeme jítí za módou, pokud se nepřičí mravním zásadám, dobrému vkusu, neškodí zdraví a nepřevyšuje mezi vlastních finančních možností nebo finančních možností rodičů. Pěkně střížené šaty, krásné boty a klobouk, jenž dodává tváři půvabu, může působiti opravdové potěšení. Nejenom tobě, nýbrž všem, komu je dopřáno kochati se tvou krásou. Naprotí tomu, jak sama později uznáš a uvidíš, tolik je toho, čemu se říká móda, ale co není v souhlasu s tvými mravními zásadami, s tvým dobrým vkusem a znamená přímo útok na zdraví. Příčinou toho všeho je, že právě takové dámy, které si myslí, že jsou již ‚hotovou osobností‘ s ‚dobrým vkusem‘ a ‚vysoce vzdělané‘, dají se nachytat na jakýkoliv tovar od kterékoliv prodavačky zázračnou formulkou: ‚P r o s í m, t o j e t e d v m ó d ě.‘

Nové tvary a barvy pro změnu lahodí očím, dodávají vždy nový ráz, novou svěžest jednotlivcům, jsou-li vkusné a je-li v nich něco uměleckého. Naprotí tomu však nejčastěji můžeme nazvati módu vším možným, jen ne vkusnou a uměleckou. Znetvořuje i nejkrásnější tvary a zakrývá svéráznost osobního půvabu. Bohužel, dnešní móda se velice prohřešuje i tím, že uniformisuje. Ale ještě více se prohřešují ty, jež z touhy napodobovat tak zvané módní figurky dovedou se zříci svérázného osobního půvabu, což vlastně znamená ztrátu vlastní krásy. Mnohé zajdou i dále, nezřikají se jen vlastní krásy, nýbrž i zdraví a mravností, jen aby nezůstaly pozadu v módě.



Vidí-li je člověk, mimoděk přichází mu na mysl Esopova bajka o lišce, a musí se diviti, jak často se uskutečňuje mezi lidmi příhoda prolhaného lišáka. Znáš jistě ten příběh. Když jednou zůstal lišákovi ocásek v pasti a ostatní lišky se mu proto vysmívaly, řekl jim, že taková je teď móda v městě. To se ví, že druhého dne již ani jedna liška neměla ocasu. Nezdá se vám, že i s módou se stává něco podobného? Kolikrát se stává módou ohavnost nestoudných ženštin, ztrativších všecek půvabů

Myslí-li člověk, člověk se zdravým rozumem a zdravým světovým názorem musí se nad nimi usmívat, musí jich litovat, vidí-li takové ubohé tvory

bez vlastní vůle a bez dobrého vkusu, které jako neživé a nemyslící sochy ve výkladech bez odporu dovolí všechno navěšet na sebe.

Nesmíš jich nikdy napodobovat! v této nerozumnosti! Ať již zcela na tvé vůli bude záviset výběr oděvu, nikdy neposlouchej rad prázdnohlavých ješitnic, nýbrž řiď se hlasem vlastního rozumu a vlastního svědomí.

Musíš zajisté dbát! i o požadavky módy, a co je v ní pěkného, zdravého, střízlivého, toho se nemusíš bát. Ale co uráží dobrý vkus, přirozený stud, o čem je zřejmé, že je nebezpečné tvému zdraví, proti tomu se rozhodně postav! Jen proto se mohlo rozšířit i v nejlepších kruzích tolik nemocí a tolik nemravností pod rouškou módy, jelikož nebylo odporu. I když je mnoho takových, které se neřídí ve všem hlasem módy, málo se najde takových, které by se odvážily veřejně se postavit proti ní.

Podivuhodná je netečnost žen v tomto ohledu! Může přijít odkudkoliv ze šera nebo dokonce z bažin hříchů třebaš černošská tanečnice, jejíž smýšlení, mravy ani vkus nemohl by být směrodatným — má-li však dosti odvahy, nebo spíše nestoudnosti vystavit se veřejnému obdivu a namalovat si rty na žluto, nehty na fialovo, do vlasů si nastrkat barevného peří a kotníky obtočit řetízky, zástup pošetilých novoty shánějících modlstů a žen bez nejmenšího odporu bude za ní utíkat. Nejlepší pak, které se vyhýbají všem výstřelkům módy, beze slova, mlčky snášejí komando černošky a pomalu, s několikaletým opožděním, přece však s velkými ústupky, a když již se zapomene na pravý původ, časem přece jen přijmou módu, které se přivyklo a zdá se být přirozenou.

Když vidíš takové ženy, které nevědí, co by na sebe navěšely, a při tom vypadají, jako by ani duše neměly, vzpomeň si na matku Grakchů. Tato Římanka byla sice pohankou a nežila

v ‚osvíceném‘ a ‚kulturním‘ dvacátém století, a přece o kolik byla vyšší její duševní kultura! Nepovažovala za největší ozdobu ani krásné šperky, ani perly velikosti pěsti dítěte, nýbrž své pěkně vzrostlé a dobře vychované děti. Kolik by se mohly učit od ní křesťanské ženy dvacátého století!

## 20 KOSMETIKA

Od té doby, co je zrcadlo na světě, snaha žen neustále směřovala k tomu, aby se učinily krásnějšími. Ve svém jádru by to nebylo ani tak špatné. Není-liž pravda, člověk rád vidí kolem sebe krásné tváře. I to je jen přirozené, že raději políbí čistou, v pořádku udržovanou ruku, než nějakou špinavou, s černými nehty...

Jak nesprávně chápají ženy význam kosmetiky, ukáže se nám, projdeme-li promenádou, ba stačí dobře se podívat na sousedku ve voze elektrické dráhy. Kam se ztratil všecek přirozený půvab dnešních žen, půvab, kterým je obdařila ruka Stvořitelova? Opět se mi vybavuje v myslí pohádka ze světa zvířecího, která tak přesně vyjadřuje smýšlení dnešního ženského světa.

Střelil kdysi nepodařený myslivec po divém housátku — dí pohádka — než trefil jen do ocasu a odstřelil z něho peří, a k tomu tak škaredě, že ubohému zvířátku zůstaly trčet jen dvě pokroucená péra! Ubohé housátko! S takovou hanbou přece nemůže domů! Všichni se mu vysmějí! Raději šlo do světa. Po dlouhých cestách dostalo se do rákosí, kde bydlely též divoké husy. Když tamější slečinky divokých housat uviděly nového příchozího, mohly smíchy popukatí:

— Podívejme se na strašáka, má jen dvě péra v ocasu!

— Ale, prosím tě, není to zajímavé? — řekla starší husa. — Jistě to bude nejnovější móda!

— A já přímo myslím — řekla jiná — že tato móda má i určité výhody.

Na druhý den veškeré obyvatelstvo rákosí probudilo se novinkou: všechna malá housátka měla jen dvě péra v ocásku. Dobrým matkám housátek zprvu krvácelo srdce, že pro módu musely vyškubat péra svým dětem, ale třetího dne vyškubaly již i svá vlastní péra, jež vyšla z módy, a ony se objevily na pobřežní promenádě oškubané podle nejnovější módy.

Milá sestro, řekni si upřímně, nepřijde-li na mysl plným právem každému člověku tato povídka?

Vystříhej se tedy takových nesmyslů, aby snad nepřišly někomu na mysl husy od jezera, když se na tebe podívá.

Nejlepší kosmetikou je péče o čistotu a o zdraví!

Nač by potřebovala na příklad krásná, zdravá, mladá dívka ličidla? Řekni upřímně, necítíš-li sama odpor při pohledu na tvář k nepoznání zalíčenou? Jak odporně žlutě svítí zuby za takovými nepřírozeně červeně nalíčenými rty! A majitelka ještě se domnívá, že takto je krásná! Leč následkem stálého olizování rtů i zuby ztrácejí svou přirozenou barvu a tak i svou krásu. Přichází mi na mysl opět ten příklad s Ezopovým lišákem. Nechce se mi totiž věřit, že by ona osoba, která to vynalezla, měla příliš svěží, mladá a růžová líčka! A ty bys nyní měla malovat svá svěží líce jen proto, aby se neukázala ošklivost té, jež to vynalezla?

Dobře znám námitku: Kdo se objeví bez ličidla v některé lepší společnosti, znamená to totéž, jako by tam přišla nahý! Je to docela možné, že mnozí to tak říkávají a že někteří tomu i věří... Než kdo má určit, která je to ta dobrá společnost? — A je to opravdu nutné, abys byla připuštěna do každé společnosti, která se považuje za lepší? „Co by prospělo člověku, kdyby získal i celý svět, na duši však utrpěl škodu?“<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Matouš, 16, 26.

Když ty a všechny mladé dívky, které milujete Boží zákony, krásnou přírodu a vlastní zdraví, pevně se spojíte a nedáte se zviklati ve svém nejlepším přesvědčení, nebudete chodit do takové společnosti, s kterou se nemůžete ztotožňovat, a nepřizpůsobíte-li se těm, které by se měly vlastně skrývat, nebude platit ani uvedená námitka, protože pak ony se nebudou přijímat do lepších společností.

Ale pojďme dále! Snad se ti líbí, když si někdo nechává růst dlouhé, ostré nehty a maluje si je světle červenou barvou?

Dovedeš si představit, že by se kdy takové křivklavé ruce sepjaly k modlitbě, oslavující Boha? Nebo že by s láskyplnou starostlivostí ovíjely plénkami slabé tělíčko nemluvnětky? (I jako pouhá představa nehodí se k sobě takové drápy a něžné tělíčko malého dítěte!) Nebo že by se soucitnou láskou dovedla obvazovat bolavou ránu? Nač pokračovat? Vidím-li takové ruce, stěží mohou přemoci svůj odpor a své pohrdání, protože ukazují na duši, která práci nemá ve velké lásce, na duši ješitnou, nelaskavou...

**N e z a n e d b á v e j s v ů j z e v n ě j š e k, d b e j o s v ě z d r a v í, a l e n e n a p o d o b u j d í v k y z u l i c e !**

Mastné, svěšené, rozcuchané vlasy nejsou ti ke cti. Ze zraků nechť ti vyzařuje čistá duše a veselá mysl. Pokožku celého těla udržuj v dokonalé čistotě. Kdy jen můžeš, okoupej se, nebo se umývej. Ukáže-li se přece nějaká kožní nemoc, zeptej se o radu některého lékaře, který tomu rozumí, a pak se zaříd podle jeho rady. Ale nenamaž na sebe každou mast nebo zásyp, byť by se doporučovaly sebevětší reklamou, chceš-li zůstat opravdu hezká. Nelič se a nemaž se před zraky lidí, neboť, věř, nedokazuješ tím svou modernost, nýbrž svou nechutnost.

Zuby si čistí soustavně a bolí-li některý, dej si je hned ošetřit. Neboj se vrtačky a kleští, ne-

boť jinak nenapravitelně hynou tvé zuby. K nejpěknějším okrasám patří dobře ošetřovaná ústa. Děravé a hnisavé zuby nejenže jsou ošklivé, nýbrž jsou i pramenem odporného zápachu úst a příčinou některých nemocí.

Opatruj si ruce. Musíš-li konati nějakou hrubší nebo špinavou práci, můžeš-li, navlékni si na ruce aspoň nějaké špatnější rukavičky. Po práci pak si ruce dokonale umyj, podle možnosti v teplé vodě. Šikovní hospodyňky trochou citronové šťávy dovedou odstraniti i takovou špínu, která se nedá umýti ani mýdlem. Musíš-li mnoho práti a nebo ruce déle držeti ve vodě, používej nějaké dobré masti na ruce. Je velmi důležité zachovati si ruce čisté a zdravé, protože špinavé ruce mohou způsobiti velmi mnoho těžkých nemocí.

Opatruj si i nehty, netrp pod nimi žádnou špínu, ale nestříhej si zbytečně kůži kolem nehtového ložiska. Z takové nešikovnosti, nazývané „manikurou“, vyvinulo se již mnoho hnisavých zánětů nehtového ložiska.

Cvič se a chodívej mnoho na čerstvý vzduch, dbej o dobré trávení. Budeš-li se takto starati o své zdraví, pak konáš nejúčinnější kosmetiku.

Nemáš co záviděti krásám uměle udržovaným vychytralými zákroky kosmetickými. Vzpomeň si na květiny! Vůči kráse květin dovedeš si zachovati zajisté svou nepředpojatost. Která růže nebo který karafiát je pěknější a svěžejší, zda ten, který v přirozené barvě a netknutém tvaru prokvítá na keři nebo ve váze, anebo uměle malovaný a všelijak sdrátovaný, když ještě byl zcela poupětem?

## 21 ODTUČŇOVACÍ KURY

Jedním z nejnebezpečnějších požadavků moderní módy je odtučňovací kura. Protože několik modelů nezdravého vkusu vytklo, že jenom velmi hubená, takřka vzdušná postava je moderní, velká část ženského světa odloživši stranou úsudek zdravého rozumu chce být hubená.

Je ovšem i zdravý organismus, který nemůže ztloustnouti a i v době úplného blahobytu zůstane hubeným a vzdušným; tito lidé však, od přirozenosti hubení, mají již takové složení a kdyby chtěli ztloustnouti, zakusili by více těžkostí než ti, kteří by se chtěli odtučňovati. Toto zrovna tak závisí na tělesném složení, jako nízký nebo vysoký vzrůst, světlé nebo hnědé vlasy atd. Může být i hubená postava velice úhledná, jako může být krásná i ta, jež má nízký, i ta, jež má vysoký vzrůst. Ale říci, že jen ten je krásný, kdo je hubený, je právě tak nerozumné, jako kdyby se prohlásilo, že jen ten je krásný, kdo je nízké postavy.

Ale nerozumně prováděná odtučňovací kura není jenom nesmyslná, nýbrž mnohdy i osudně nebezpečná.

Mnoho normálních žen, opravdu ženské postavy — a marně rozumuje móda, opravdové ženské tvary zůstanou přece jen zaokrouhlené, plné — jež svými plnými obličejí s důlky, ocelovými, zaokrouhlenými pažemi patřily k nevšedním krásám, po takové odtučňovací kuře mdlým svalstvem a spíše vrásčitou tváří než tváří s důlky staly se opravdu ošklivými. I když ji bude chváliti její švadlena, že se stala štíhlejší v pasu o pět centimetrů, když se podívá do zrcadla a bude se na sebe dívatí bez předpojatosti, musí uznati pravdu . . .

Ale tato nerozumnost jest jen menším zlem. Konečně mohou být i takoví, kteří vážně holdují módě a kteří ženy opravdu považují za krásnější, když jsou hubené. Bohužel však, mnohokráte to

není pro organismus bez následků. Pro nepracující, líné ženy, žijící jen vlastním radostem, nebude to ovšem veliká tragedie, neboť k zpestření života konečně může patřit i trochu ošetřování v sanatoriu nebo trochu změny vzduchu, ale taková matka, která si sama musí vésti svou domácnost, nebo která chodí po výdělečné práci, lehce by mohla draze zaplatit za tuto módní ztřeštěnost.

Mnohým postem a prací zhubenělý a vyčerpaný organismus stává se citlivějším a méně odolným vůči všem nemocem. Stačí na příklad malá rýma nebo kašel v zimě, aby zeslabený a těžkou prací silně opotřebovaný organismus podlehl nejprokletější a nejčastější nemoci lidstva, souchotinám (tuberkulóze), a pak toto nesmyslné šílenství módy bude stát mnoho peněz, starostí, bolestí a snad i život. Toto nebezpečí ve zvýšené míře ohrožuje mladý organismus.

Nechci tě strašit zde všemi nebezpečími, které hrozí módním paničkám po důkladné odtučňovací kuře, jen to bych chtěla zdůraznit, co je pro tebe důležité. Neboť je-li pravda, že odtučňování může mít vážná nebezpečí pro dospělou ženu, mnohem více to platí o dospívajících dívkách. Jím hrozí nejvíce souchotiny; nad to je zde i nebezpečí, že jejich organismus nebude moci se úplně vyvinouti. Proto mohly by se stát navždy neschopnými mateřství, nejpřirozenějšího to ženského povolání. Může to mít za následek i mnohé nepříjemné ženské nemoci (krvotoky), nebezpečná krvácení a mnohé jiné neuhy.

Jsou ovšem i takové případy, kdy pro nezdravou otylost na lékařský předpis a pod lékařským dozorem může být odtučňování opravdu nutné, ale ani v těch případech není tak nutné samo odtučňování, jako spíše léčení základní nemoci.

Neměj strachu, když budeš pravidelně žít, stra-

vovatl se a pracovatl, nejsl-lí líná a misná, nebu-  
deš mítl zvláštní příčiny k odučňovací kuře.

## 22 O DĚV

Hlavním cílem šatů je ochraňovatl organismus před špatnými vlivy počasí. Sličnost a krása je jen podřadnou otázkou. Přece však obojí bývá zaměňováno a mnohdy se zapomíná na původní určení. Nejvýrazněji to dokazuje nevhodné nošení klobouků u žen, pro které tolik se jim vysmívají. Koncem července a v srpnu nosí již těžké sametové klobouky — to asi proto, aby se lépe pótily na žhavém sluníčku. V zimě však již koncem ledna začínají nositl lehké slaměné klobouky. Když se jim pak nachladí hlava ve větrném, vlhkém studeném počasí a trýzní je bolení hlavy, naříkají a rozhořčují se nad tím . . .

Když tedy stojíš bezradně a rozmýšlíš se, do čeho se máš obléci (a která mladá dívka o tom nepřemýšlí?), uvaž i to, co by nejvíce vyhovělo i se zdravotního hlediska. Ukazuje-li teploměr 6° C zimy, nesmí ti ani napadnoutl, abys oblékala spodky a punčochy jako pavučina tenké a příliš lehké šaty a tak činila zadosť tak zvaným požadavkům módy! Je mnohem důležitější, nebudeš-li potřebovatl léčení obklady z bahna nebo drahými injekcemi.

Vybíráš-li šaty, nemysli toliko na své tělesné zdraví, nýbrž i na svou duši! Móda často vyžaduje nemravného šacení, a kdo se jí řídí, mnohdy to ani nepozorují. Anebo i když se v nich vzepře na krátkou dobu přlrozený stud, v krátké době utlumí v sobě napomínající hlas tou lehkomyšlnou myšlenkou, co je moderní, to se může, ba musí se nositl. „I jiní to tak nosí“ — a svědomí již je uklidněné . . .

Nikdy nezapomeň, že šaty i vnějšek mnoho pro-

zrazují o povaze svého vlastníka. I když ne „šaty dělají člověka“, každý odvážnější zázrak módy přece jen ukazuje na nevázanost. A když se takového něco dostalo na majitelku z nerozváženosti nebo z nevědomosti, může to být pro ni pramenem mnohých nepříjemností. Potulní rytíři, čekající jen na příležitost, aby mohli navázati nějaké dobrodružství, s oblibou se vrhají na takové mladé, nezkušené dámy. Nevede-li se rozmluva v mezích slušnosti, vinu sama sobě si přičítají. Nemělas napsáno na čele, že i přes svůj zevnějšek jsi ještě nezkažená, mladá dívka.

Než nejsi odpovědná jen za sebe, nýbrž i za jiné. Rozpoutáš-li svými vystříženými, na smysluplnost působícími šaty nízké pudry mužů a přivedeš-li je svou lehkomyšlností ke hříchu, ani sama se nemůžeš považovati za nevinnou a čistou. Za tyto skutky i ty jsi odpovědná. Neboť je psáno: „Je-li třeba, aby se stávala pohoršení, běda však člověku, skrze něhož pohoršení přijde na svět.“<sup>1</sup>

Konečně nesmíš zapomenouti ani na to, že jsi dítětem své vlasti. Ať máš málo nebo mnoho peněz, jen když máš vkus a umělecké vlohy, můžeš vždy použítí československých látek, vzorů, ozdob na okrašlování svých šatů. Nepotřebujeme, aby náš vkus určovali američtí, francouzští nebo mezinárodní osnovatelé módy. Naše národní výzdobné umění obstojí v soutěži s kterýmkoliv jiným.

Raduj se z krásných nových šatů, ale když jde o výběr, vzpomeň si na slova svatého Pavla:

„Ženy v počestném rouchu nechť se zdobí cudností a střízlivostí.“<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Mat. 18, 7.

<sup>2</sup> 1. Tim. 2, 9.

## 23 BOTY

**Ženské boty! Kolik debat, obdivu a muk způsobily již půvabné ženské boty!**

Jisté přísloví dí, že boty prozrazují povahu své nositelky. Při dnešním vývoji obuvnického průmyslu není toto přísloví již časové, přece však z toho, v které době a za jakých okolností boty nosí naše dámy, opět jen mnoho můžeme soudit nejenom o stavu jejich peněženky, nýbrž i o jejich inteligenci.

Všecko v pravý čas! I boty s vysokými podpatky a hodně vystřižené mohou poskytnouti opravdu krásný pohled, avšak jen za určitých podmínek; ne tak na zablácených ulicích ve všední den nebo na nohou, které jsou opuchlé z celodenního stání nebo běhání.

Chceš-li šetřit svých nohou, pak musíš nosit dostatečně veliké boty, které by pevně podpíraly i tvé kotníky a při tom by byly hodně pohodlné. Nechceš-li je šetřit, pak jsi opravdu bláhová, protože ještě budou muset nosit dost a dost břemen v životě.

Jak se vysmívají běloši zmrzačeným nohám zpátečnických Čiňanek a při tom nechtějí vidět kufími oky, mozoly a plochými chodidly zohyděné a ošklivé nohy bělošek. Člověk by ani nevěřil, jak se může zohydit taková špatně ošetřovaná a ke špatným stěvícům přivykaná noha! Ba co více, kolika mrzutostem a mukám může se stát pramenem!

Viděla jsi již zajisté o velikých svátcích v kostele nebo na jiných veřejných slavnostech vyparáděné dámy, které jako čápi neustále přešlapovaly a zdvíhaly své nohy a pak s utrápeným výrazem vysíleně klesaly na kterékoliv dosažitelné místo k sezení. Malé a špatné boty již nejednou byly příčinou trapných bolestí, trýzní a dokonce i ope-

rací. A to všechno jen proto, že kdysi někdo řekl, že nohy až na smrt umačkané v botách s úzkými špicemi všelijak zahnutými a zakroucenými s malými a příliš vysokými podpatky jsou prý krásné.

Kolik by vás však podstoupilo takových tortur pro krásu duše? ...

Sport



## 24 ZÁVODNICE

Vlastním účelem sportu je, aby mladí lidé, kteří celý den musejí dýchat špatný vzduch především v městských školách, úřadech, obchodech a dílnách, pokud mají trochu volného času na čerstvém vzduchu okřáli volným pohybem a otužováním svalů. Tak se zbaví shrbenosti spojené s učením a jednostrannou prací a mohou plnými plícemi ssát do sebe životodárný čerstvý vzduch a volnými pohyby rozprouditi svou krev, takže nabudou nové energie ke každodenní práci.

Mezi dovednějšími přirozeně se vyvine závodění, které je pak pobízí k dobývání nových předností. Až sem sport je krásný i zdravý.

Jenže z mírného závodění povstaly závody, a tělesné pohyby, které měly přinésti osvěžení, se staly cílem pro sebe, takže hlavní důraz se klade na vyčerpávající, mnohdy opravdu vysilující training. Dnes již stojíme tak daleko, kde stáli pohanští Římané. U nich se v amfiteatrech gladiátoři ubíjeli navzájem až k smrti, u nás pak při kopané a rohovnických zápasech lámou si navzájem svá žebra.

Opět se dostal do popředí kult tělesné síly a dovednosti, která je zbožňována, a při tom se zanedbávají duševní hodnoty. Noviny rozhlašují do

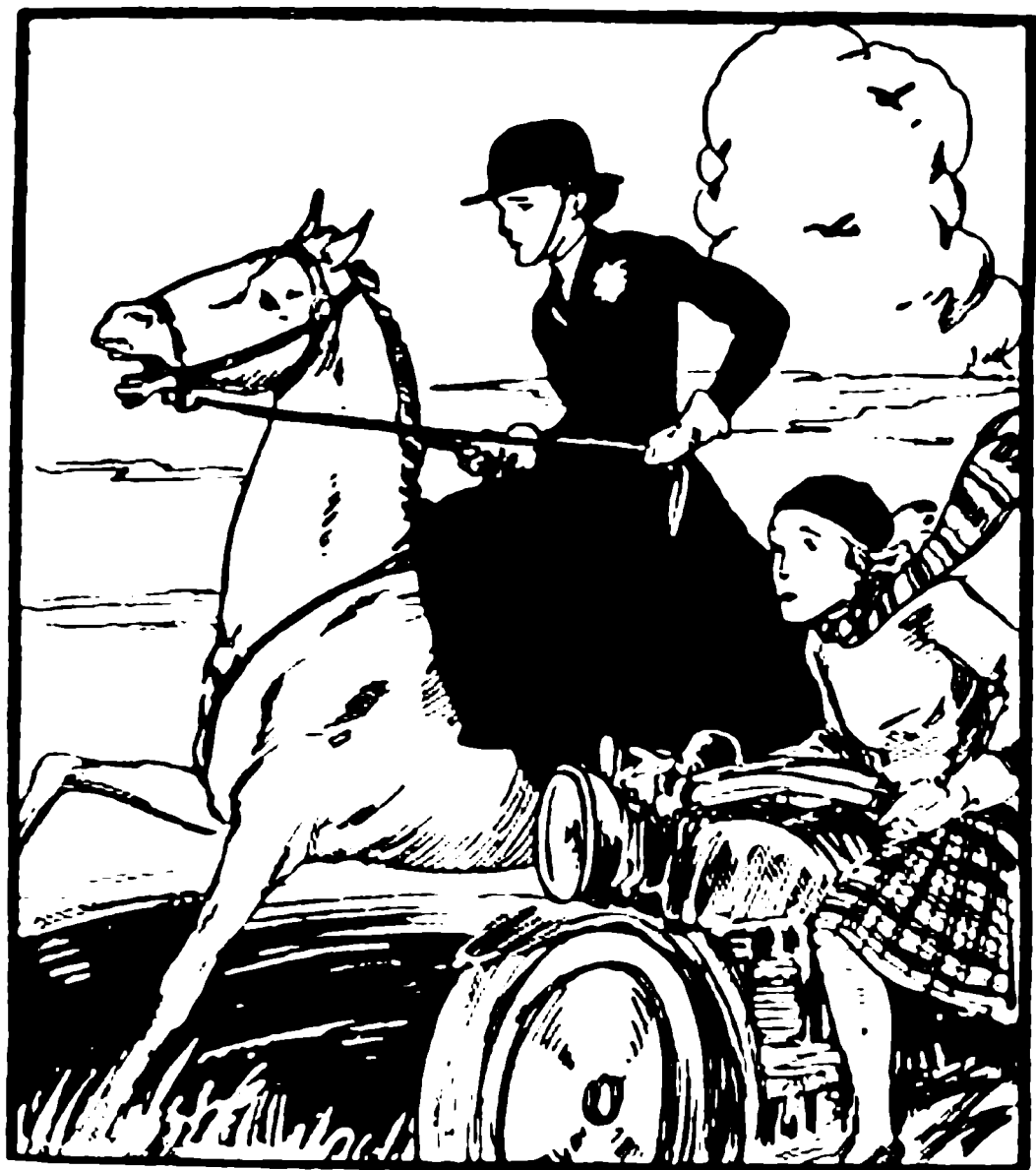
celého světa zásluhy vítězů a o nových rekordech mluví s tak velkým nadšením, že dnešní mládež si již nedovede vážiti tiché nenáročné práce pro duchovní a duševní hodnoty, když šampionáty ve sportu jsou tak hlasitě rozkřikovány.

Celý svět se zajímá o sportovní zápasy a pracovníci i vítězové v duševních bojích nejsou známí. S napětím se očekává, kdo dosáhne světového rekordu ve vysokém skoku, plavání atd., s napětím se očekávají výsledky zápasů..., ale jen málo je těch, které zajímá, zda se podařilo nenáročným milovníkům knihoven nebo smrti pohrdajícím badatelům v nebezpečných pokusech v laboratoři přivést vědu o krok dopředu, vědu, která slouží k dobru celého lidstva.

Nejzáviděnějším ideálem dospívajícího hochy se stal vítěz na olympiádě, a kdo jen má k tomu prostředky a dosti šikovnosti, chtěl by se stát stůj co stůj v něčem vítězem. Přepínání, nezkrocená sportovní vášně zničily již sice tělesné zdraví nejednoho mladíka, než za obyčejných okolností — i když nemáme holdování sportu působí často nepříznivě na duševní a duchovní vývoj mužské mládeže — přece mají z toho nějaký užitek. Takto snadněji zvítězí nad jinými četnými pokušeními let dospívání a nabudou silných svalů a mužného zevnějšku.

U dívek je však tomu trochu jinak. Správný je zdravý a s mírou pěstovaný sport. Učinil již z mnoha slabých a bledých dívek dívky silné a zdravé. Ale jelikož právě mladé dívky upadají nejvíce do výstředností, sport se pro ně může stát nebezpečným, ačkoli by mohl znamenat pro ně též zdraví. Mermomocí chtějí být první a nestačí jim, že bezvadně hrají tenis a výborně plavou, nýbrž chtěly by být hned závodnicemi. A začíná námaha...

Než stopy po přepínání ve sportu i v tělesné práci v letech dospívání zůstávají až do konce života. Ještě nejmenším zlem je obvyklá srdeční



vada sportovců, ačkoli u dívek i to se musí přísněji posuzovat než u jinochů. Neboť k mateřství v tělesném smyslu je potřebí zdravého srdce. Se špatným srdcem nelze roditi. Přehánění kromě toho, co jsme již řekli, má i jiné následky, jako těžké nepořádky v měsíčkách, různé vnitřní úchylnosti atd. . . . Jak jsem již jednou zdůraznila, jiné je určení ženského organismu a jiné mužského a bez zlých následků nelze zneužít síl organismu.

Snad se ještě nezdůrazňuje dosti dobře ve školách a v rodinách, že jsou i ženské hodnoty, které si musí naše ženy uhájiti, i když to stojí tuhý boj, a že není rozumné, aby dívka usillovala o mužské

vlastností. Ani tak se nemůže státi nikdy dokonale mužskou — postaraly se o to důkladně přírodní zákony — a státi se nějakým přechodným tvarem, který není ani úplně žena, ani úplně muž, to nejenom není slávou pro člověka, nýbrž pravým neštěstím. Dokazují to tisíce příkladů každodenního života.

Nemáš jiné volby, než buď dostátí svému ženskému povolání podle nejlepších svých schopností, anebo se dostátí do slepé uličky. Buď budeš v sobě pěstovati ženské tělesné i duševní hodnoty a vnáseti je do každé své práce a zaměstnání, anebo se staneš nestvůrou...

Nedávno jsem přihlížela koňským překážkovým dostihům. I ženy se zúčastnily dostihů. Pokud ještě letěly na svých cválajících slvkách ve značné vzdálenosti, mohly snad někomu připomínati Wagnerovy okouzlující walkyry, ale když klusaly v blízkosti a bylo vidět jejich drsnou pleť od větru i od slunce a drsné rysy jakoby mužské postavy a v mužských šatech, každá iluze se rozplynula... Mnozí z přihlížejících, když uviděli vítěznou dámu z blízka, ptali se: co je to vlastně, muž či žena? Z těch pak, kteří reálněji myslí, vyhrklo slovo podezření: jak asi pracují její žlázy?

Při překážkových závodech zvítězila sice nad svými mužskými soupeři, ale ptějme se, jak dalece učinila zadost svému vlastnímu ženskému povolání, které nejlépe dovede udržeti její duši v rovnováze? Nebylo totiž možno představit si v náručí oné ženy, která tak sebevědomě plácala krk svého koně, k ní se tulící, žvatlající dítě. Tu si zcela jistě nemohl nikdo představit na příklad jako strážného anděla chudiny některé proletářské čtvrti... Nebyla to žena, nýbrž jak to usoudilo hned několik kritiků, byla to zrůda.

A přece jízda na koni není ani nejtěžší sport! Jaký je asi teprve výsledek rohovnictví, ježdění na motorovém kole, letadlem atp.?

I když jsi neviděla na vlastní oči v životě takové závodnice, přece ti padla do oka nejedna z nich v obrázkových časopisech, na nichž kromě svalů, hranatých tvarů a drsného pohledu nemohla jsi nalézt nic, co by připomínalo ženskou bytost. A tvůj mladý, pro všechno veliké, tedy i pro krásné výsledky nadšený a ještě nezkažený vkus byl zaražen. Tak tedy vypadá ta, které bych měla závidět?

A co teprve, když není ani tak závidění hodnou, nýbrž jen jednou z mnohých, která se nestala ani vítězkou a k tomu přestala být pravou ženou, stala se nemocnou, neschopnou pro mateřské povolání jak tělesně, tak i duševně a snad na věky...

To že by byl tvůj cíl?

## **25 OTUŽOVÁNÍ TĚLA**

Poukázala jsem v předešlé kapitole na ženu přes míru otužilou, zmužštělou, a z toho snad usuzuješ, že k ženskosti patří i změkčilost. Ani za svět bych nechtěla být příčinou takových myšlenek v tobě!

K dobrému zdraví patří i určitý stupeň otužlosti.

Nemůže to být nikterak žádoucí, abys dostala hned rýmu, jakmile trochu více chodíš venku, když je vítr nebo deštivé počasí nebo když náhodou bosýma nohama stoupneš na holou zem a hned hlasité kýchání oznamuje tvou neopatrnost. Otužování je věc hodná doporučení, a to otužování již od nejtěplejšího věku.

Je však důležité, abychom s otužováním nezačali v zimě, kdy to může být nebezpečné pro neopatrné. Dejme se do toho v létě, kdy volný vzduch, čerstvá studená voda, lehká pokrývka atp. působí příjemně. Vydržme pak i na podzim při svých dobrých návycích, t. j. nezavíratí oken,

neužívati příliš teplé pokrývky, příliš měkkého lůžka atd. Fouká-li nám vítr do tváře nebo jestliže prší, vrzá-li sníh pod našimi kroky, nedáme se zmásti a nerušeně konáme své vycházky i dále.

Rozumné otužování nepůsobí jen blahodárně na naše zdraví, nýbrž i na naši náladu a sebedůvěru.

Nikdy nezapomenu, jak zářily lidem oči a jak se usmívali na sebe i takoví, kteří se vůbec neznali, když před několika lety u nás ve velkoměstě teploměr ukazoval 30° C zimy. Každý se usmíval na druhého, jakoby uznáním toho třpytného rána, kdy mráz přímo řezal do živého těla. Nebylo takřka rodiny, kde by nenařikal jeden nebo dva nemocní na chřipku. Kdo se tenkrát mohl kochati z podívané na vypařování zamrzlého Dunaje v ranním slunečním svitu, opravdu mohl se těšiti ze svého zdraví.

Ale jak moudré a důležité je správné otužování, tak nesmyslná a nebezpečná je lehkomyšlnost v této věci, na příklad když drahé kožíšiny a kožichy zdobí naše dámy, ale nedají se zapnouti a jejich krk a prsa jsou úplně volná, když nosí při tom punčochy tenké jak pavučina a tak podobně. Ovšem v dobře zahříváném autu lze i tak jezdit bez nebezpečí, ale na zasněžené, větrem šlehané ulici, ve studené elektrice to není nikterak rozumné...

## 26 TĚLOCVIK

Pokud chodíš do školy, tělocvik patří k obvyklým, ne-li k oblíbeným předmětům. Bohužel již ve škole, kde je tolik jiných povinností, jen málo času zbude na tělocvik. Když vyjdou ze školy, mnohé dívky úplně odvyknou tomu nejenom oblíbenému, nýbrž i užitečnému osvěžení.

A přece neučila ses proto základním pravidlům tělocviku, abys je zase zahodila do starého žele-

za a zapomněla na ně. Potřebuješ jich právě tak, jako znalosti písma nebo násobilky. Vzpomeň si jen na hodiny tělocviku, jaké osvěžení a potěšení jsi cítila po těžkých a namáhavých hodinách vyučování. Jak volně se dýchalo tvým družkám, když radostně pospíchaly do tělocvičny.

Když již pro tebe každodenní práci nebudou znamenat školní lavice, nýbrž všednosti každodenního života dolehnou na tebe celou svou tíhou, i tehdy si popřej této radosti! Není nutné cvičit v družině nebo na nářadí, nýbrž aby sis co nejčastěji, byť jen krátkým cvikem (stačí denně 10 minut) osvěžila oběh krve.

Nejzdravější je tělocvik ve volné přírodě. Protože však je to mnohdy těžko proveditelné, úplně vyhovuje tělocvik při otevřeném okně nebo v čerstvě vyvětrané světnici. Pokud je to možné, cvič s bosýma nohama a v co nejlehčím oděvu. Svaly mohou pracovat nejvydatněji, když tě netísňí šaty. Každý cvik má předcházet hluboké vdechnutí. Podle možnosti konej takové cviky, které zlepšují tvou ženskou postavu.

Americká lékařka Bess. M. Mensedicková již dávno upozorňovala na to, že tělocvik žen musí být jiný než tělocvik pro muže. Je-li typický znak krásné postavy ženské široká pánev, oblé tvary a jemné pohyby, u mužů zas více se líbí široká ramena, tuhé svaly a mnohem určitější, ráznější pohyby. Tělocvik žen musí mít za cíl dosažení krásných ženských tvarů a posilování svalstva, které má největší význam pro ženy.

Rovněž Mensedicková upozornila na často nesprávné, spíše supění podobné dýchání žen. Při správném vdechnutí plíce se rozšiřují na všechny strany a dolním hrotem tlačí i na pobříšnici; tímto způsobem nejenom plíce, nýbrž i pobříšnice se může rozšiřovat. Při trochu pozornosti a cviku se snadno naučíme správně dýchat a později již budeme tak dýchat i nevědomky.

Chceš-li si uchovat své mladické pohyby, pruž-

nou, půvabnou postavu, nelituj trochu času a námahy obětovati na tělocvik.

## **27 PROCHÁZKA**

Nejjednodušší, nejlevnější a nejklidnější sport je procházka. Není k tomu třeba zvláštního oděvu, zvláštního cvičiště, netřeba za to platit. Pravda, neznamená to ani právě borectví, ale ty ani mnoho nestojíš o nějaké borectví!

Dobrá procházka uvede v pohyb každý sval člověka a dokonale provětrá i plíce člověka, ba pravidelná procházka konaná bez ohledu na počasí otuží i náš organismus. Ale neosvěžuje jen tělo, nýbrž i duši, i duch při ní může odpočnouti a načerpat nový síl.

Zdá se, že je lehké proveditelná, a přece tak málo lidí to dovede správně dělati. Dobrá procházka není štvance, není potulka po zaprášených, benzínem páchnoucích ulicích, není žádnou promenádou, nýbrž odměřeným, rytmickým pochodem na dobrém vzduchu, při čemž takřka každý sval je zaměstnán.

K procházkám si volme podle možnosti místa, kde se potěšíme i z krásy. I ve velkoměstech vyhledávejme podle možnosti místa, kde je mnoho zahrad, sadů nebo pobřeží, slovem, kde je vzduch nejčistší beze všeho prachu. Takto neposloužíme toliko tělu, nýbrž i náš duch s radostí spočine na přírodních krásách. Kolik pravého potěšení může poskytnouti na příklad krásný západ slunce v kterékoliv roční době, nebo zahrada zahalená do jarní nádhery květů, podzimní les anebo nějaká zasněžená krajina. Je-li to jen poněkud možné, vyhledávej příležitosti, abys mohla poznati krásy přírodní. Malá vycházka na blízkou louku, do blízkého lesa nebo do blízkých hor může poskytnouti mnoho poučení i potěšení. Není jiné pozemské

krásy a radosti, která by byla tak čistou a tak zdravou, jako láska k přírodě. Nenaplní se ti při tom jen plíce novou zásobou čerstvého kyslíku, a pracující svaly čerstvěji proudící krví, nýbrž i tvá duše nejlépe vytuší krásu a vznešenost Tvůrce při takových příležitostech, když vidí divy stvořeného světa. Jak jsou věčně pravdivá překrásná slova básníka Petöfího:

„Stával jsem tam mlčky, nepohnutě,  
nohy jako zasazené do země.  
Duše v sladkém, hlubokém opojení  
z věčné krásy přírody.

Ó přírodo, ó velebná přírodo!  
Který jazyk smí na závod s tebou?  
Jak jsi veliká! Čím více mlčíš,  
tím více, tím krásněji mluvíš.“

(A. Petöfi: O Tise.)

## 28 VODNÍ SPORTY

Čerstvý vzduch, slunce a voda jsou bezpochyby tři věci, které již mnoha nemocným vrátily zdraví a život. Máš-li příležitost k provozování vodního sportu, plavání, veslařství, nepohrdej příležitostí k zesílení těla, kterého tak můžeš nabýti.

Jedním z nejzdravějších sportů je bezpochyby plavání, při němž všechny svaly stejnoměrně pracují. Jeho dobré účinky jsou jen stupňovány vodní, vzdušnou a sluneční koupelí. Než ať je jakkoliv užitečný a zdravý tento sport, móda se postarala o nebezpečí i pro koupání. Nebudu se zde vraceti opětovně k námaze, jež vyžaduje získání titulu borectví, poukáží jen na ostatní nesprávnosti.

Móda vyžaduje za našich dnů na příklad, aby kůže ženy, která pěstuje sport, byla co nejvíce

hnědá. Aby toho bylo dosaženo, mnohé ženy bez nejmenšího rozmyslu vystavují svou pokožku žhavým paprskům slunečním. (Pravda, dříve se namažou vonnými oleji.) Myslí si, že to jediné zlo, které z toho může vzejít, je jen rychlé opálení a s tím spojený zápal pokožky a tvoření puchýřů. Většina lidí však neví, že ultrafialové paprsky sluneční mají ještě mnohé jiné, méně známé účinky, které nejsou nikterak neškodné pro organismus. Protož ať móda káže co chce, při slunění buď ve lce opatrná.

Druhou neprozřetelností, kterou se mnozí prohřešují proti svému zdraví, je dlouho zůstávat ve vodě. (Odtučňovací kury!) Není každý organismus stejný. I když neškodí každému dlouhá koupel, jsou mnozí, kteří se tím stávají nervosní a pak trpí nespavostí. Proto nečekej, až se dostaví i u tebe ty nepříjemné zjevy, nýbrž i v tomto ohledu buď opatrná hned s počátku.

Jak jsem již podotkla v jedné z předešlých kapitol, koupání v době menstruace je zakázané. O plování tedy nemůže být ani řeči! Nedej se poplést hloupým tlacháním, že jsou i takové případy, kdy to vůbec neškodí. Ne smíš dělat pokusy se zdravím!

Sport, a to hlavně vodní sport, skrývá v sobě mnoho nebezpečí nejenom pro tělo, nýbrž i pro duši. A to poslední je snad škodlivější než to první. Jsou-li tělesné neduhy spojeny většinou s bolestí nebo s únavou, které upozorňují člověka na nemoc, duševní nemoci napadají člověka takřka nepozorovaně.

Na jaké nemoci myslím, to rozvedu obšírněji v příští kapitole, protože nejčastěji právě veřejné plovárny poskytují k oněm nemocem nejvíce příležitosti.

## 29 VEŘEJNÁ PLOVÁRNA

Co je veřejná plovárna, myslím, že nemusím zvlášť vykládati. Nechci tím ani času ztráceti, abych popisovala, k jak nesmyslnému řádění módy dává za našich dnů příležitost. Chtěla bych upozorniti jen na to, jaké duševní škody může ti způsobiti.

Dnešní lidové strandy jsou navštěvovány společně muži i ženami. Naskytuje se tudíž hojná příležitost, aby muži i ženy mohli se viděti téměř nazí. V takovém neúplném úboru, při takových nestřežených pohybech a při takovém povalování mohou se navzájem pozorovati muži i ženy, že k něčemu podobnému na jiném místě se jim těžko naskytne příležitost.

Bezpochyby je mnoho mužů i žen, kteří tato místa vyhledávají jen pro radost, které poskytuje voda, a pohybují se i po veřejných strandech s nevinnými myšlenkami. Ba jsou i takoví, kteří tvrdí, že lze zcela dobře si zvyknout i nahotě a dokonce, že je správné jí přivyknouti, protože tím ztrácejí rozdílná pohlaví vzájemnou přitažlivost.

Podrobme tyto důvody podrobnému zkoumání. Hledejme v minulosti lidstva. Což, nebyla za všech dob nejvíce váženou hodnotou žen právě cudnost? Opravdu, zkoumáme-li dějiny, shledáme, že v dějinách každého kulturního národa vyznávajícího mnohoženství, právě tak jako u židů, kteří se klaněli jedinému Bohu, panenství a cudnost byly předmětem největší úcty. Byli za všech dob vilní lidé s lehkou krví, ale nevíme o takových, kteří by dovedli připravit čistě o úctu a váženost. Zvláště křesťanské ženy podle slov svatého Pavla „mají se zdobiti cudností a střízlivostí“. Ale jak můžeme mluvit o cudnosti u ženy, která se staví na odliv celému světu v příliš vykrojeném a mokřém tričku?

Zvyknouti si nahotě, aby ztratila své kouzlo? Je

možné, ba pravděpodobné, že by nebylo pro tuto chvíli pro tebe nebezpečné vidět muže v koupacím tričku, ale kdo se ti zaručí pro další hodiny? Přivyknouti nebezpečí neznamená jen to, že se ho už nebojíme, zapomínáme na opatrnost vůči němu, a to bude naše záhuba.

Není-liž pravda, ještě nenapadlo lidem slabého zraku dívat se do slunce, aby si tímto způsobem zvykli na silné světlo? I když návyk v mnohém může být prospěšný, přece nikdo nedoufá, že se mu tím zlepší zrak. Právě tak si nemůže zvyknouti čistá duše na necudnou podívanou. Kdo se dívá do slunce, vidí všude barevné kruhy, obrazy slunce i tehdy, když již dávno přestal se dívat do slunce. Kdo pak pásl oči po necudných obrazech, takové věci bude vidět před sebou i tehdy i tam, kde by si toho nejméně přál.

V letech dospívání beztoho obrazotvornost je nevědomky mnohem citlivější vůči věcem týkajícím se pohlaví, což teprve, když je nám stále před očima téměř nezakrytý tělesný rozdíl obou pohlaví.

Než i když se cítíš velice silnou a lhostejnou vůči těmto věcem, i v tom případě zůstává důvod, který zakazuje podobné lehkomyšlnosti. Když jiní nepůsobí na tebe, zda víš zcela určitě, že ty nepůsobíš na jiné? Je to tak jisté, že tvé obnažené údy nikoho nezajímají? Můžeš se zaručit, že nezbuzují v nikom nezřízené žádosti a touhy? Mnoho mladých dívek by prchalo se strachem se strandů, kdyby měly jen slabé tušení o tom, jak silné a hrubé touhy vzbudily u mnohých svým pouhým zjevem...

Poslední řádky četla jsi jistě se smutkem. Protože lidská přirozenost je všeobecně tak zkažená, máš se snad navždy zřít radosti vodních sportů?

To bych nedoporučovala. Konečně již jsem ukázala na to, jak jsou zdravé vodní sporty.

Než upřímně rádím, stráž se společných plováren, které jsou v takové módě. Vždyť i ve zvlášť-

ních plovárnách a při rodinném koupání ve volné přírodě si můžeš dopřát těch radostí. Ovšem, jestliže chceš požívat předností moderních strandů a s tebou i mnozí jiní podobného smýšlení, pak se přičiň, aby byly zřízeny zvláštní koupaliště oddělené pro muže i pro ženy. Nechť je i společné koupaliště. Konečně ty, kteří nemají mravního přesvědčení, nevyléčí ani zvláštní oddělené koupaliště. Než kdo ten poklad mají, nechť se nenechají o něj oloupit hlasitě vykřikovaným módními frázemi . . .

Měj ráda sport, dej tělu, co tělu patří, ale neupřij ani duši, nač tvá duše má dobré právo.

Zvláště zhoubné vášně  
ve věku dospívání





## 30 ALKOHOL

Nedávno byly noviny plny vzrušení nad odhalením zločinů. Neuvěřitelné zprávy! Ženy místo manželské věrnosti hromadně se zbavovaly svých mužů přimícháním prudkého jedu arseniku do jídla. Dodnes nemohu myslet na tyto děsné představitelky ženského pokolení jinak než s děsem a hrůzou. Nemohla jsem pochopit, co je mohlo přivést do takové zkázy mravního cítění. Při zasedání lékařského týdne dostalo se mi konečně vysvětlení.

Když řečník podrobně líčil poměry onoho kraje, k mým uším dolehla zvláštní zpráva, že obyvatelstvo těch proslavených vesnic již od desítek let nepije vůbec vody, nýbrž velcí i malí požívají stále a výhradně jen vína a kořalky. Z toho jsem hned pochopila, jak později zdůrazňoval i přednášející, že ďábelská moc, která dovedla nešťastné obyvatelstvo k tak osudné mravní zkáze, je alkohol.

Nediv se tomu, že jsem začala tuto kapitolu o alkoholu tímto hrozným případem. Právě proto, že alkohol přivedl na lidstvo tak mnoho zla, nepokládám žádný příklad za dost odstrašující.

Podle lékařských učebnic alkohol je sloučenina dobře se rozpouštějící v tucích, která lehce pro-

niká buněčnou blanou; (buňky jsou stavební kameny organismu) proto snadno se vstřebává, a podle toho, jak je koncentrovaný, v kratší nebo delší době ničí buňku. Jednobuněční živočichové, na př. bakterie a amoeby jsou na alkohol velice citliví. Pod jeho vlivem jejich životní úkony přestávají. V lidském těle má špatný vliv hlavně na proudění krve, na dýchací ústroje, na játra, na žaludek, ale nejvíce na ústředí nervového ústrojí. Přes zdánlivé oživení působí nepříznivě na vyšší úkony, které jsou závislé na mozku, jako chápání, paměť a soudnost. Duševní schopnosti tedy se zmenšují pod vlivem alkoholu. „Je jisté, že alkohol znemožňuje řídicí schopnost mozku, bez níž logické, klidné myšlení a konání je nemožné.“ (Vámossy-Fenyvessy-Mansfeld: Gyógyszertan.)

Požívání alkoholu skrývá v sobě i jiné nebezpečí. Organismus si může zvyknout na tento jed a nemůže mu pak odvyknouti ani tehdy, když je již vážně ohrožen, leč za cenu velikých utrpení.

Bohužel, je tomu tak. A není to jen chuť, nýbrž právě otravný účinek alkoholu, který působí opojení a činí jej oblíbeným. Protože toto otravné opojení, o němž se mnozí domnívají, že se při vystřízlivění ztrácí z organismu beze stopy, brání v střízlivém smýšlení a konání, znemožňuje paměť a soudnost; právě pro tento účinek jej mají tak rádi při zábavách.

Je pravda, že alkohol požívaný v malých dávkách dospělým neškodí a mohl by patřiti k dovoleným radostem lidí. Sám Pán Ježíš činí první zázrak právě při proměňování vody ve víno,<sup>1</sup> jako by i tím chtěl vyjádřiti, že se smíme radovati z dober, kterých život nám poskytuje. Mnozí se na to i odvolávají. Než na výstražná slova Páně: „Mějte se však na pozoru, aby se vaše srdce neobtížila opojeností a opilstvím,“<sup>2</sup> nejvíce lidí se

1 Jan 2, 1-10.

2 Luk. 21, 34.



již obyčejně nepamatuje. Ale právě na nich spočívá celá otázka požívání alkoholu.

Zajisté sama jsi již viděla opilého člověka a sama dobře víš, jak hluboko může tento jed snížit úroveň člověka. Přílišného opilství, které může končit i smrtí, vystříhá se všeobecně veliká většina vzdělaných lidí, ale tak zvaná „opička“ je dovoleným, ba oblíbeným stavem i v salonech. Než ani toto malé opojení není tak neškodné, jak by to mnozí rádi tvrdili. Nebudu se o tom podrobněji zmiňovati, že mnoho takových „malých opiček“ škodlivé změny působí časem v lidském těle, ale na to tě již upozorňuji, abys utíkala ze spo-

lečnosti takových lidí, zvláště pokud jsi ještě mladá a hlavně pokud jsi v letech prvního dospívání. Jak jsi již zajisté četla, alkohol otupuje mozkové ústředí. Takový člověk „s opičkou“ proto je tak oblíbený, že má omezenou soudnost a společnost baví nesmyslným, mnohdy i neslušným tlacháním. Než nejenom tlachání, nýbrž i nekritičnost k sobě a neobyčejná „smělost“ charakterizuje takového člověka. Nechceš-li se červenat ani před vlastním svědomím, pak se vyhýbej takové rozjařené společnosti!

Pokud úplně nedospěješ, za nic na světě nepoživej alkoholu. Sama jsi mohla vidět, že tento jed zdolá i silný organismus mužský, jak by nedolal dospívající mladou dívku?

Každý živý organismus, ať je to člověk, zvíře, rostlina, neb jen maličká buňka, je nejcitlivější vůči špatným vlivům z vnějška v době svého vývoje. Proto, pokud se tvé ústrojí vyvíjí, velmi mnoho mu může uškodit požívání alkoholu. Jak dokazují pokusy, konané na pokusných zvířatech, alkohol podávaný dorůstajícím zvířatům způsobuje u nich zakrnění. Dále statistická data rovněž potvrzují, že různými nakažlivými nemocemi, ale hlavně současnými, nejvíce jsou postiženi právě alkoholici. Konec konců jen tvé ústrojí by odneslo viditelné následky tohoto požitku (není pravda, že „víno dělá krev“!), kdežto požívání alkoholu by ochromovalo tvé duševní schopnosti.

Pokusy, konané se školními dětmi, dokazují, jak špatný vliv má alkohol na výsledek učení. Více než dvakrát tolik bylo výborných žáků mezi těmi studenty, kteří nikdy nepili lihového nápoje, proti těm, kteří soustavně pili, třebaš jen málo.

Mimo výše uvedené je ještě jeden důvod, proč nemáš pít. Téměř nemožno odvyknouti v dospělosti alkoholu, jemuž jsme přivykli v letech dospívání. Je to strašná bída i pro muže, trpí-li takovým zlozvykem, ale u ženy je to ještě odpornější. Jak by mohla učiniti zadosť svému vzneše-

**lihové nápoje?**

Pijáctví podle nauky o dědičnosti zanechává strašné dědictví potomkům. Děti pijáckých rodičů jsou nejčastěji zakrnělé, nakloněné též pijáctví, hříšnému životu a duševním chorobám. Může se tím dáti vznik nové generaci pijanů. Ale není se požíváním alkoholu jen tělo, nýbrž i duše. Notoričtí zločinci jsou téměř všichni alkoholici. Mravní cit se otupí a po tělesné zkáze následuje i fi-  
nační a mravní zkáza. Rodí se ženy, podobné ženám z Tiszazugu . . .

Koncem minulého století umřela jedna taková alkoholička a zlodějka, Ada Jurková. Z jejích potomků sestavila se statistika. Z 834 potomků mohlo se úředně zjistiti 709 potomků. Z těchto 106 se narodilo mimo manželství jako nemanželské děti, 142 žebráků, 64 žilo jen z almužen, 181 žen vedlo nemravný život, 76 z nich bylo odsouzeno pro různé zločiny a 7 dokonce pro vraždu.

**Z a j i s t é n e c h c e š , a b y t v é p o t o m s t v o  
b y l o t a k o v é ?**

## **31 NIKOTIN**

Tabák (*Nicotiana Tabacum*) byl přivezen z Ameriky do Evropy r. 1560. Kouření se naučili původně od amerických domorodců, od Indiánů. S počátku bylo kouření v mnoha státech evropských zákony zakázáno. V Maďarsku na př. město Kečkemét vydalo nařízení: „V budoucnu pak ať se neodváží kouřiti dýmku ani pán ani sedlák; bude-li přistižen, pán zaplatí 12, sedlák 6 zlatých pokuty, a to po prvé, po druhé a po třetí, má-li peníze. Nemá-li, po každé dostane holí. Bude-li však přistižen i po čtvrté, bude natažen na dereš (nízká lavice, na kterou byl provinilec natažen a bit do holých údů) na náměstí, ať je to pán nebo služebník.“

Později však přece přivykli i kouření; u mužů se to velmi rozšířilo. Avšak ještě i na konci minulého století považovali za pohoršlivé chování, kouřila-li žena veřejně. Toliko toulavé cikánky kouřily dýmku a ženy, které byly démony zkaženého života, cigarety. Móda však vyřkla své slovo a dnes se diví moderní dáme, jež si nechce zapáliti.

Hle, klasický příklad, kdo a jakým způsobem se dělá móda a mezi jakými směrodatnými a moudrými lidmi musíme hledati původ přemnohých škodlivých návyků!

Dnes je již snad mnohem více kuřáků než nekuřáků, a je to i všeobecně přijatý a rozšířený zvyk i u žen. Dnes je to jen věc vlastního názoru, s t o - j í - l i to z a to navyknouti kouření nebo ne.

Co na to říká lékařská věda?

Dávkou, která působí smrt, je u nikotinu 1 kapka (0.04 gr.). Patří totiž k nejsilnějším jedům. Je sice pravda, že v jedné cigaretě není taková dávka, ale do kouře se dostává asi 50—70 proc. nikotinu. Představ si, kolik jedu nassávají plíce takového člověka, jenž stále kouří. Tato pomalá, ale stálá otrava bude mít dříve nebo později přece jen těžké následky, zvláště u silných kuřáků. Doslovně uvedu několik řádků, které se hodí do toho, o čem vykládáme z „Lékařské vědy“ (Gyógyszer-tan): „Nejzávažnější jevy se vyvíjejí v srdci. Nepravidelný tep, silný tepot srdce s bolestmi osrdí, s pocitem stísněnosti a záchvaty překvapují otráveného. Těžkosti v dýchání, bolesti v levém rameni, nespavost a chvění svalů tento stav ještě přitěžují... Je dosti častým jevem částečná nevnímavost barev a ochabnutí zraku.“ (Vámosy—Fenyvessy—Mansfeld.)

Poskytuje kouření takový požitek, že se vyplatí vzít na sebe takové bolesti?

Snad jsi již slyšela (nebo, bohužel, i sama zakusila), jak bouřlivé následky mívá první cigareta. Nikterak nelze nazvat onen pocit nějakou slastí, nepokládá-li ovšem někdo obracení žaludku, zá-

vrať a zvracení za slast... Organismus sám při prvním atentátu hned protestuje a hledí se toho jedu zbavit. Ale rozumná mladá dívka a rozumný hošík, kteří již dovedou myslit a lépe tomu rozumějí, co jim sluší a patří, i přes muka navykají svůj organismus na tento jed, ne sice proto, že jim to snad chutná, nýbrž aby byli od jiných považováni za moderní a dospělé.

Když si pak organismus přivykne tomuto jedu, již jen velmi těžce ho může postrádat. Je to prapodivné, že když se člověk zeptá silného kuřáka, jaký požitek má z kouření, obyčejně neřekne nic jiného, než že se bez něho necítí dobře. Neznamená to tedy ani tak nějaký kladný požitek, jako spíše, že jeho nedostatkem kuřák trpí. Kdo si jednou navykne kouření, je mu tak dalece nepostradatelné, že se raději zřekne i nejnütnějšího, i nutné výživy, jenom ne kouření. Všude vláčí s sebou kuřivo, i do volné Boží přírody, do lesa bohatého na ozon, na horské štíty šlehané větry; místo aby plnými plícemi dýchal čistý vzduch, otravuje je kouřem tabáku a prostřednictvím plíc i krev. Představ si, jak nesmírně škodí tato bláhovost vyvíjejícímu se organismu a jak připravuje půdu pro souchotiny.

Proto se vystříhej kouření nejenom ze šetrnosti, nejenom pro zachování svého zdraví, nýbrž i pro výchovu vlastního charakteru, v zájmu vývoje vlastního duševního života. Jestliže ses tomu oddala, zahod' daleko od sebe toho malého tyrana, a to hned, bez odkladu, dokud není pozdě, hned, dokud tě nespoutala vášeň. Nepřijímej zotročování, protože vonné květy duše mohou se rozvinouti k plné nádheře pouze pod nebem svobody.

Přátelství



## 32 PŘÍTELKYNĚ

Je to stará pravda, že každý člověk, ať je malý nebo velký, touží po lásce a porozumění. Zvlášť však touží po lásce a mazlení mladé dívky. Ba netouží jen po tom, aby byly milovány, nýbrž právě takovou důležitost má pro ně i to, aby se mohly s někým mazlit. V mladém věku vyhovují jim neživé panenky, ba ponejvíce jsou jim i nejlepšími kamarádkami. Dětská fantazie odívá tyto hračky životem a rozumem. Malá děvčátka s neúnavnou láskou a starostlivostí se mazlí se svými neživými přítelkyněmi, mluví s nimi, poučují je a nepůsobí to vůbec rušivě na jejich iluzi, když na mnohé láskání nepřichází žádná odpověď.

Časem se dětská duše dostane na onen stupeň vývoje, kdy jí nemohou upokojit neživé hračky. Tehdy je pro ni důležité, aby se jí dostalo odpovědi na mnohé otázky a byla opětována její přizeň. Velmi snadno a velmi rychle daruje v tomto období své srdce družce podobného věku. Tato přátelství právě proto nebývají hluboká a vážná. Děti se snadno a rychle poperou, protože jednak jsou ještě plny sobectví, jež nerado odpouští druhému jeho chyby, jednak nejsou to nějaké hluboké svazky, jež takové maličké k sobě víží.

Postupem času, kdy se rodí v dítěti vždy více a

více takových myšlenek a přání, které dítě nerado sděluje dospělým, ani milovaným rodičům, zvyšuje se pro ně nutnost přítelkyň stejného věku. Dětská fantasie je totiž velice odvážná a nepokojná, ale zároveň i velmi citlivá. Když pak dítě jednou vytuší, že dospělí mu docela nerozumějí, nebo zvláště vycítuje-li z úsměvů dospělých trochu ironie, je konec důvěře a sdílnosti. Od té chvíle se dětská duše otvírá jen společníkům stejného věku nebo primitivním, nevzdělaným osobám.

Tato přílišná citlivost dětské duše skrývá v sobě mnoho nebezpečí pro duševní vývoj dívky. Působí, že dívka pocítí svou naprostou důvěrou vlastní družky nebo nevzdělanou služku, jejíž kritiky se nebojí. A tak rozluštění právě těch nejvnitřnějších otázek světuje těm, kdo tomu nejméně rozumějí.

Již v dětském věku může způsobiti mnoho škody taková neohrabaná nebo primitivní přítelkyně. Takové kazí i vánoční iluze našich malíčkových.

Ráda bych věřila, že k nim nepatříš. Tebe to již nevyrušuje, že smrčky prodávají na trhu, že je nedobí andělé atp. Jen když chápeš, že všecka ta radost vánoc je přece jen darem Pána Ježíše, je darem „Ježíškovým“. Co na tom, že peníze dává tvůj otec nebo tvá matka. Že to může a chce dáti, konec konců je přece jen dílem „Ježíškovým“! Všichni ti lidé, kteří o Štědrém večeru se snaží, aby jiným způsobili radost a dovedou působiti ve jménu Spasitelově, i když to nejsou andělé s lesknoucími se křídly, zlatými vlasy — konec konců — i když jen na jeden večer vypůjčenou, přece jen andělskou duší horlí o šíření slávy Boží a lidského rodinného míru na zemi vánoční službou lásky.

Jistě víš i to, že jsou na světě paláce s vánočními stromky a dárky, které stojí celé jmění a kde přece nechodil „Ježíšek“, protože duševní stav těch lidí neodpovídá duchu vánoc. Naopak zase jsou lidé zápasící s bídou, do jejichž čemého smutku přece jen září láska vánoc...



Kde není víry, není ani lásky Boží, marně přicházejí vánoce; znamená to pro ně jen výdaje a soutěžení (s jinými o bohatost nadílky). Naopak zase, kde Pána očekávají milující a toužící duši, tam „Ježíšek“ něco přinese i tehdy, když služebná dokáže, že kupovala stromek na trhu . . .

Vidíš, milá sestřičko, jak může zakaliti taková nerozumná kamarádka nebo služebná nejčistší radost vánoc; právě tak může zničiti i půvab jiných krásných tajemství života.

Proto si pamatuj, když si vybíráš kamarádky nebo důvěrnice ve škole nebo jinde, že musíš si počínati vel-

mi o bezřele! Zajisté musíš mít jednu, dvě nebo i více kamarádek pro výměnu názorů, které mají stejné chápání jako ty, stejné cítění a obrazotvornost. Lépe se daří tak i učení a hra působí větší radost, ale... octneš-li se s tváří v tvář kterémukoliv velikému tajemství života, nečekej a nepřijímej odpovědi, rozluštění nikdy od takových malých oblíbených kamarádek. Snad více vědí o některých věcech než ty, ale mluví-li o tom mnoho, podle všeho vědí to špatně, nebo aspoň věc nechápou. Před velkými tajemstvími života i největší učenci stojí s odvázanými opánky a s pokornou duší, protože cítí, že se zde střetli s projevem nekonečné moudrosti a rozumu, před nímž lze toliko padnouti na tvář.

Pozorovala jsi snad, když jsi se procházela s veselými a třebaš i rozpustilými družkami nebo i hlasitěji mluvícími dospělými, když jste přišli ke kostelu, že řeči samovolně ztichly. Když jste pak vstoupili do kostela, řeči nadobro ustaly, a když jste přišli ve svatyni před svatostánek, tu jste padli na kolena v tichém mlčení. Cítili jste blízkost Boha. Nerozumíš sice tajemství svatostánku, ale pocítuješ jeho vznešenost! Zcela určitě bys nepřipustila, aby některá z tvých kamarádek začala tam hrubě a hlasitě vtipkovat!

Vidíš, i mateřství i narození malého dítěte je svaté tajemství. Je tajemné působení Boha-Stvořitele. Proto když ti napadnou takové myšlenky, vzpomeň si po každé, že je to Boží plán, že to působí Pán Bůh. Že je to svaté tajemství... A jako bys nepřipustila, aby svaté tajemství Svatostánku porušila některá z tvých zkažených kamarádek, podobně nesmíš připustit ani to, aby někdo znesvětil to druhé svaté tajemství hrubou myšlenkou a oplzlými řečmi. Nikdy se neptej ani neposlouchej, mluví-li o té věci nezralé nebo hrubé duše. Právě vědění nečiní člověka mnohomluvným nebo vysměvážkem, nýbrž jej spíše nutí sklonit se v tichosti před tvůrčí moudrostí.

Jsou věci, kterým nerozumíš úplně? Ať tě to neznepokojuje. Není na světě člověka, který by docela rozuměl tajemství života. S vývojem rozumu časem vždy více budeš chápat i tyto věci. A až budeš již úplně dospělou dívkou a bude-li se po případě mluvit již i o vdavkách, přečti si knihu „Co musí vědět dospělá dívka“. (Napsaly dr. Csaba a dr. Csláné.) Ta kniha přivede tě pak ještě blíže k pochopení života.

Proto nedaruj své přátelství těm družkám, které o sobě říkají, že jsou v tom ohledu „osvícené“ a „zkušené“. Nic nedej na hloupé tlachání těch, které ukrývajíce se do koutků našeptávají ti do ucha sedmipečetní tajemství. Nesmějí být tvými důvěrníci ty, které znepokojují tvé srdce tou měrou, že když od nich odcházíš, vyhýbáš se zrakům matčiným... Takové přátelství je jako přátelení s ďáblem. Zkaženým duším působí nesmírnou radost, když mohou ještě někoho strhnouti s sebou na kraj propasti...

Pravou přítelkyni poznáš z toho, že ti pomáhá dostat se výše. Protože lidská přirozenost je nakloněna k hříchům a podlostem i u těch nejlepších lidí a jelikož pravá přítelkyně ví o tom, také pomůže a pomáhá v přemáhání těžkostí. I zde se musí chovat tak, jako by se chovala před propastí: podala by ti ruce, aby tě nestihlo neštěstí, kdyby ti noha uklouzla. Svě srdce daruj takovým milujícím duším!

Trápí-li tě žízeň po vědění, hledej čisté prameny! Neuhasila bys ani tělesnou žízeň z kaluže, kdybys věděla, že když ještě malinko vytrváš, přijdeš k čistému prameni. Zda bys nesebrala všechny síly, jen abys nemusela pít z bažinaté a nakažlivé vody? Nuže, ani svou duši neobčerstvuj bahnem a nakažlivými zárodky!

Z vychloubání a chvastání ješitných a rozpustilých kamarádek syčí na tebe had. Naopak zase přítelkyně s čistou duší je jako průvodce po horách, který neusedá na okraj každé propasti, aby

prázdným mluvením zabíjel čas, nýbrž vážně pomáhá zlézati výšiny, s jejichž čistých vrcholků je povznášející a poutavý rozhled.

## 33 PŘÁTELE

Doporučovala jsem ti v předešlé kapitole ostražitost při volbě přítelkyň. Ve zvýšené míře ti to doporučuji, jedná-li se o přítele mužského pohlaví. Znamená-li již rozpustilá dívka mnoho nebezpečí, rozpustilý přítel znamená stonásobné nebezpečí.

Jak jsem již vícekrát řekla, v době dospívání stupňuje se zájem mládeže pro druhé pohlaví. I když do let dospívání se přátelili mezi sebou malí hoši a malá děvčátka třeba v andělské čistotě, v tomto věku začínají snít jak dívky, tak i hoši většinou o sobě navzájem. Když pak tyto sny někdo nakazí, znamená to velké nebezpečí jak pro dívku, tak pro jejího přítele. Kolika zkázám dalo již podnět takové na oko nevinné přátelství.

Jak jsem již rovněž řekla v jedné z předešlých statí, doba dospívání není ještě vhodná k tomu, aby dívky nebo hoši si v ní mohli voliti budoucího druha pro život. Nejsou na to vůbec zralí, aby jejich konečná a pro celý život platící rozhodnutí mohla se bráti vážně. Konec takového snění v nejlepším případě přinese celou řadu zklamání. Snad znáš klasicky krásné řádky Vörösmartyho, podle nichž:

„Kazí život plané snění  
o křivě vylíčeném nebi.“

Vskutku pravdivá slova. Zřídka kdy se uskutečňují mnohé krásně vybarvené mladické sny, a neuskutečnili se, jsou přípravou ke zklamání.

Neříkej, že tvé přátelství je jiného rázu a že tě ani nenapadne stát se jednou manželkou svého

přítele, že tvé přátelství je úplně čisté atd. Možná, že tak soudíš o tom nyní ty i tvůj druh, přece však říkám, že se to může rychle změnit. I těm nejlepším a nejméně sobeckým přátelům — nejsou-li stejného pohlaví — způsobí to bolest, když jednou se dovědí, že ten druhý více miloval někoho jiného, než je, když s tím druhým uzavřel svazek pro celý život.

Buď milá a chovej se přátelsky vůči hochům. Nauč se s nimi bavit čistě, bez vypočítavosti, ale nepouštěj je příliš blízko k sobě a nechť nikdy nejsou tvými nejdůvěrnějšími druhy.

## 34 ZKLAMÁNÍ

V každém věku se duše lidské bolestně dotýká zklamání, ale zvláště silně v době dospívání, kdy je zvýšená citlivost vůči všem špatným vlivům.

Toto přechlivělé smýšlení cítí již urážku, křivdu a nevšímavost i tam, kde by k tomu nebylo žádných příčin. Vždyť toto období je známé svou podrážděností a proměnlivou náladovostí. Proto je tak rádi přirovnávají dubnovému počasí. Bolest nabývá úplně přehnaných rozměrů, může-li se opravdu mluvit o nějakém zklamání.

V tomto období se mnohé děti, zvláště ty, které „tajemství života“ poznaly z nepravých pramenů, jak jsem na to poukázala v předešlých odstavcích, domnívají, že se zklamaly v dospělých, a každé přiblížení dospělých přijímají s nedůvěrou a podezříváním.

Na to nemyslí tyto malé zklamané duše, že chyba byla spíše v jejich nedočkavé zvědavosti než na straně dospělých. Jelikož se jim dostalo nesprávného vysvětlení, proto považují tento svět za tak škaredý a nesnesitelný. Vlnu však nechť přičítají sobě.

Nechci však tím raditi, milá čtenářko, aby ses nyní rmoutila a snášela zlé následky své zvědavosti, kdybys snad patřila mezi ty malé zklamané duše. Ba spíše ti chci raditi, abys hledala lék pro svou nemoc.

Dostane-li se do žaludku nějakým způsobem nějaký jed, lékaři nejdříve vypláchnou žaludek a propláchnou ústrojí, jak to dovedou nejlépe, aby z jedu nic nezůstalo v organismu. Pak se postarají o to, aby nemocnému se dostalo i dobrých pokrmů, ovšem jen pomalu a po částkách.

Podobně se musí postupovati i při duševních otravách. Je-li v tobě již jed, ať již z nepozornosti nebo z nevědomosti, vyhledej dobrého lékaře duší. Nejlepším lékem je dobrá svatá zpověď; nekatolickým rovněž nejlépe pomůže poraditi se s duchovním rádcem. Jen jim říci všechno upřímně. Zbav se všeho škodlivého a zapomeň na to úplně! Když se to stalo, pak se vyvolí důvěrnice, o jejichž čistém smýšlení nemůže býti pochybnosti. To platí i o volbě soukromé četby.

Otrava bývá velmi nebezpečná, bolestná, ba může živá nemoc, ale jakmile se dobře ošetřuješ, dá se vyléčiti a opět budeš pohlížeti na svět zdravou a veselou myslí.

Než nejenom tento druh zklamání přicházívá častěji. Zrovna tolik hořkosti může připraviti i zklamání v jednotlivých osobách. Příčinou toho je, že lidé očekávají příliš mnoho od jiných. Přečasto právě ti, kteří bývají vůči sobě nejshovívavějšími, vyžadují na jiných pravou svatost života. Zapomínají na vážná slova Spasitele: „Proč vidíš třísku v očích svého bratra a trámu ve svých očích nepozoruješ? Nebo jak můžeš říci svému bratru: Dovol, ať vyvrhnu třísku z tvého oka; a hle, v tvém oku je trám? Pokrytče! Nejdříve vyvrhni trám ze svého oka a pak hled vyvrhnouti třísku z oka svého bratra.“<sup>1</sup> Přes to obyčejně velice bolívá lidi tříska jiných. Mnohem méně hořkosti budou však nuceni zažít

<sup>1</sup> Mat. 7, 3—5.

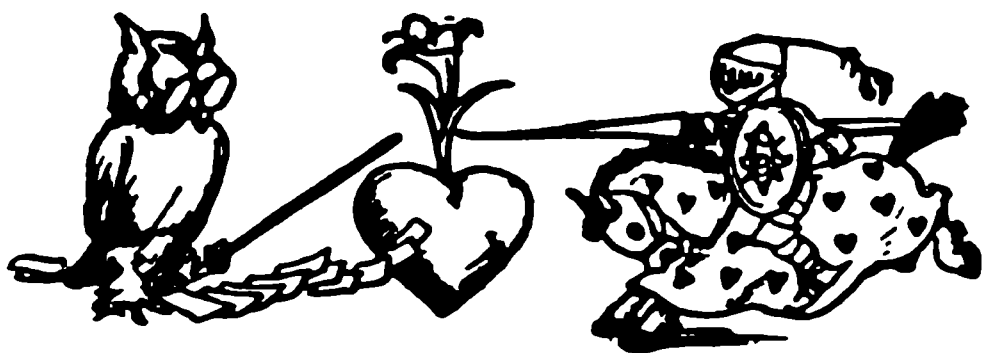
ti, kdo vůči sobě jsou přísnější a vůči druhým shovívaví.

Chceš-li se jen zřídka kdy zklamat v lidech, pak neočekávej od nich příliš mnoho, ale hlavně nepovažuj je za své modly. Každá modla dřívě nebo později musí se zřítiti. Vedle jediného pravého Boha nemají místa bohové pozemští . . .

Je ještě jiný, docela zvláštní druh zklamání. Je to sebeklam. Mnohým dívkám uškodilo, když si o každém mladíkovi, který se s nimi dal do řeči nebo zažertoval, myslily, že je pojme za ženu. Mladé dívky velmi rády berou vážně každou poklonu a dovedou se velice radovati z každé maličkosti. To by samo v sobě nebylo ani tak špatné, kdysi přece přijdou k lepšímu poznání. Ale když každé lichotivé slovo považují za slibování manželství, není to jen bláhovost, nýbrž pramen mnohých hořkých zklamání.

Neoddávej se snům ohledně vdavek, ať ti to neplete ustavičně hlavu. Krásná tvář nečiní tě ještě schopnou vdavek. Vyčkej pro všechno příhodnou dobu. Kdo hledá opravdu družku svého života, ten nestrouhá samé poklony a nebásní, nýbrž počíná si mužně a vážně.

Zábavy



## 35 KNIHY

**„ . . . Po ovoci je poznáte. Sbírají se s trní hrozny nebo s bodláči fíky? Tak každý dobrý strom nese dobré ovoce, špatný strom pak ovoce špatné . . .“**

**(Mt. 7, 16-77.)**

Lidé mnoho mluví o dobrých knihách. Kdo je milovníkem dobrých knih, s radostí přijímá každou doporučující některou „dobrou knihu“. Musí umět vybírat, kdo velmi rád čte a komu hmotné poměry dovolují také zaopatřit si mnoho knih. Kolik knih se již napsalo na celém světě a kolik se jich ještě napíše! Není opravdu člověka, který by je dovedl všechny přečíst. To je ale velké štěstí! Neslouží každá kniha, která byla napsána a vytištěna, blahu lidstva nebo jednotlivců.

Ne každý strom, který rodí ovoce, rodí zároveň ovoce dobré. Je strom, jehož ovoce působí právě potěšení očím, jehož chuť je samá slast, utiňuje hlad i žízeň a neosvěžuje jen na několik málo vteřin, nýbrž svými cennými vitaminy působí trvale na lidské ústrojí. Na druhé straně je zase mnoho pláňat, z nichž ústa člověku přímo trnou a žaludek se z toho obrací. Ač snad i z pláňat mohlo být ušlechtilé ovoce, jež by poskytovalo požitek, kdyby je naštěpovali. Protože ale rostou a přinášejí

ovoce plané, stalo se ovoce takové nepoživatelným. Jest i ovoce tvarů krásných, lesklých, barevných bobulí, které ale obsahují prudký jed. Těm, kdo je požívají, působí napřed prudké bolesti, pak zabraňují užívání rozumu, mnohdy se vše končí i smrtí. S knihami je to zrovna tak. Jsou knihy, které působí opravdové potěšení již pouhým vnějškem, jejich obsah je zajímavý a osvěžující a při tom vyhovují i naší touze po vědění a zábavě. Svými hlubokými myšlenkami působí na celý náš život, zušlechťují nás a dodávají síly. Ale jsou i takové knihy, které nepůsobí jen odpor a zatrpklost v duši, nýbrž svým otráveným obsahem zakalují zdravý rozum, ničí duševní život. S tím často souvisí i odhazování lidského života.

Dříve než vezmeš některou knihu do rukou, dobře si rozvaž, od koho jsi ji dostala. Jaký je život toho, kdo se zaručuje za to dílo? Jaké ovoce přineslo, jaký mělo vliv na doporučovatele knihy?

Jsou vědecké, zábavné knihy a knihy pro potěšení. Jedny i druhé mohou sloužit k zotavení, k načerpání nových vědomostí a vlévati nový život do duše, ale mohou ji i otrávit. Buď opatrná, když otvíráš brány své duše novým myšlenkám a vlivům. Jestliže vůbec někde platí slova: „Vystříhejte se falešných proroků, kteří přicházejí k vám v rouše beránčím, uvnitř však jsou draví vlci“,<sup>1</sup> zde jsou tím pravdivější.

Může se však stát, že táž kniha, která na jiné působí dobře, v tobě vyvolává nebezpečné nebo zákeřné myšlenky a hnutí. Měj v tom případě tolik síly ducha, odlož knihu a nečti z ní více. Věř, více ti prospěje, nedozvíš-li se, o čem jedná ta kniha dále, než kdybys poskvnila svou duši.

Katolická Církev krásně pečuje o to, aby její děti nejednaly jako malá zvíátka, která sežerou každé pomyje, jež se jim předloží. Umožňuje věřícím vyhnouti se těm dílům, která by mohla uškoditi jejich duši. Třebas není jisté, že uškodí, ale je-li

<sup>1</sup> Mat. 7, 15.

v nich něco, co k tomu přispívá, hned je dává na index. A místo toho, aby čtenářstvo přijímalo tuto láskyplnou starostlivost s pochopením a vděčností, nejčastěji reptá a vzpírá se jí. Nejvíce se rozhořčuje dospívající mládež. Někteří dokonce to považují za opravdový hrdinský skutek, když přestoupili tento zákaz Církve a odvážili se přečísti zakázanou knihu.

Bláhové dětské duše, které nedovedou pochopit, že tento seznam zakázaných knih má alespoň takové právo na bytí, jako provozní strážník. Je sice pravda, že elektrika nebo auto nepřejede každého člověka, který přeběhne vozovku i proti pokynu provozního strážníka, ale nejvíce neštěstí se přihodí právě takovým nepořádným a neukázněným lidem. Stojí-li již při vozovce někdo, kdo nemá jiné povinnosti, než dbáti na provoz, je přece jen moudřejší ten, kdo dbá na jeho pokyny, než ten, jenž slepě přebíhá. Právě tak je to i s četbou. Je-li někdo, kdo by nás upozorňoval na nebezpečí číhající na nás z některé knihy, která je s to zašpinit čistotu naší duše a tím zároveň i ničtí naše nervy, je bláhovost a nikoli hrdinství vydati se v nebezpečí.

Kolik mladých duší přivedla již taková kniha s otravným obsahem k pádu!

Nikdy nezapomenu na jistou nešťastnou nemocnou z kliniky. Dostala se do nemocnice s těžkou nervovou nemocí. Vyzkoušeli na ni všechny léky a způsoby léčení, než bezvýsledně. Zůstala úplně neschopná k práci. Minuly již celé týdny, když jednoho večera vzala jsem ji stranou a v soukromí jsem se jí vyptávala na minulost. Je to opravdu zářející smutná událost...

Byl to skromný, zbožný sirotek. Dostala se na venkov s výborným vysvědčením. Její povolání působilo jí mnoho radostí. Jednou se však seznámila s „velice vzdělaným a sčetiým pánem“, který jí přiváděl k úžasu svými zvláštními teoriemi. Neustále jí nosíval přírodovědecké, o životní

moudrosti jednající a podobnými zvučnými nadpisy opatřené, moderní, ale nevěrci sepsané knihy. Její čistý duševní svět čím dále tím více se zakaloval. Spisovatelé, kteří byli považováni za vědce, přijímala i ona za autority. Najednou zpozorovala v sobě dosud neznámé bouřlivé pudy. Falešní proroci ji přesvědčili, že „má právo na život“ (na jaký život!), že člověk musí ukojiti své pudy. Že pudy nikdy neklamou, vyžadují pouze nutnost, potřeby organismu atd.

Za půl druhého roku ztratila víru, přecpala se moderními frázemi. Pak klesla úplně. Muž jí pomáhal dolů po srážu. Neměl těžkou práci, protože místo něho mluvily knihy. Duše dívčina zela prázdnotou, vyschla. Dala si dokonce zabít své ještě nenarozené dítě. Opravdu věrně napodobila hrozný život Goethovy Markety. Těžké výčitky svědomí a hříšný život konečně ji připravily o zdraví. Pronásledoval ji ustavičný strach, že by její zločin mohl vyjít najevo, proto musela se rozloučiti se svým povoláním. Nikdo kromě muže a jeho pomocníka ve vraždě nevěděl o tom, jaký život vedla, ale ona nemohla snést úctu lidí a důvěru dětí. Tak se dostala do nemocnice . . .

Teprve tehdy nastal obrat k lepšímu a pomalu se uzdravovala, když se ke všemu přiznala nejenom mně, nýbrž i jistému výtečnému zpovědníkovi.

Když jsem již tolik času obětovala knihám, musím také vzpomenouti „Knihy knih“ — Písma svatého. Je to opravdu jediná kniha, kterou s velkým užitekem může obracet mladý i starý, vzdělaný i nevzdělaný, a přece tak málo ji lidé znají. Je to přece jen divné! Pokud se na vzdělanci vyžaduje, aby znal tragedie Shakespearovy, filozofii Schopenhaurovu, poesii Rabindranath Tagore a básně Adyho, znalosti Písma svatého, základu celé křesťanské kultury, nepřikládá takové váhy.

Zakládáš-li si na své křesťanské kultuře a máš-li radost z víry svých předků, nesmíš zanedbávat ani četby Písma svatého! Nelituj času. Nemysli si,

že jsi poznala celou bohatost Písma z malé škol-  
ské bible. Čím lépe se zahloubáš nad jeho požeh-  
nanými řádky, tím větší užitek budeš mít z těch  
požehnaných plodů, které jen tato kniha dovede  
dát.

## 36 KINO

Největší zázrak moderní fotografické techniky je  
kinematografie. Pokud člověk dříve jen s velikou  
obrazotvorností mohl si představit to, co četl  
v knihách, na př. o džunglích (nepřináležel-li o-  
všem k některé expedici), zatím dnes z pohodlné-  
ho křesla se může těšit zvláštnímu šumění prale-  
sů, pozorovat zkázonosný pochod slonů, děsit  
se hrozného řevu lva, který dopadl kořist.

Kino je přece jen skvělý vynález!

Čím to, že přes to všechno mnoho vychovatelů  
opravdu milujících mládež tolik brojí proti blogra-  
fům?

Samozřejmě, že nebrojí proti vzdělávajícím a zá-  
bavným filmům, že s radostí vodí mládež na tako-  
vé dvouhodinové vycházky do nitra Afriky nebo  
do vatikánských muzeí. Beztak málokdo si může  
dopřát takové cesty ve skutečnosti pro těžké  
hospodářské poměry. A pak takový výlet na plát-  
ně, ať je to kamkoli, není ani příliš namáhavý ani  
nebezpečný.

Oč snadněji se vám učí zeměpisu, když vidíte  
benátské laguny nebo severské fjordy, než dětem  
minulých dob, které je snad neviděly ani na ob-  
rázku a teprve ne v kině. Ale není snadnější jen  
zeměpis, nýbrž i přírodopis a každý jiný učební  
předmět, který může postavit fotoaparát do svých  
služeb. Poutavé divy zvířecího světa na dně moř-  
ském nebo rejdivý život mikrobů v kapce vody  
stejně rozšiřují obzor vědomostí. Byla by to o-

pravdu škoda, kdybys pro nějakou příčinu nemohla užítí požehnání kina!

Proč se nezasmáti taškařinám našeho oblíbeného Šotka nebo proč bychom neměli prolévat slzy nad utrpeními mučedníků z „Quo vadis“? ... Ovšem, to by již znamenalo opravdovou škodu, kdybys neužila požehnání techniky k rozšíření svých vědomostí a k zocelení duše, nýbrž k ničení svého charakteru!

Nesvědomití a pravé vzdělanosti vzdálení lidé užívají i tohoto požehnání moderní techniky k ničení duší, protože jim se jedná jen o dobrý obchod. A ještě lépe než kniha slouží plátno k ničení živé mladistvé fantasie. Milostné příběhy, působící na smyslovou stránku člověka, jako dopadající rány karabáče, budí spící dravce zkažené přirozenosti. Když se probudí, začíná se boj ...

Nehledají vlastního zisku (jako majitelé kinematografů), kteří tě zdržují od takových dějů. Chtěli by vidět tvůj život mnohem slunnějším. Tebe chtějí uchránit, pokud je to jen možné, před těžkým zápasem se sedmihlavým drakem.

Přijímej tuto starostlivou lásku s vděčností a s porozuměním a chop se pevně rukou, které tě chrání, aby tvé nohy nezabředly do bezedného bahna mravní zkázy.

## **37** DIVADLO

Snad nic nepůsobí tak silně na obrazotvornost mládeže jako jeviště. Skvělé dekorace, blýskavé šaty, efektní osvětlení a bouřlivý potlesk se zřídka kdy minou svým účinkem na mladé duše.

Bezpochyby mnoho čisté radosti může poskytnout i divadlo a tolik vznešeného nadšení působit v mladých duších. Než obchodní zájmy některého vynalézavého ředitele i divadlem mohou působit nesmírnou škodu v duši mládeže jako blo-

grafem. Místo aby využili krásné příležitosti k výchově — a mnohokrát ani dospělým by neuškodilo trochu výchovy — z nesvědomitosti nebo z povrchnosti stávají se svůdci.

Návštěva divadla bez výběru i v tom případě může mít velmi špatný vliv na vyvíjející se dívčí duši, když snad ta představení neznamenaají tak velké nebezpečí. Nehrají-li právě nějaké krvavé drama, na které beztak většina mladých dívek nerada chodí, na jevišti obyčejně se hrají milostné kousky, v nichž po tanci, zpěvu a zápletkách každý najde svou družku, a při všeobecné spokojenosti obecenstva padá opona. Vidí-li mladé dívky více takových představení, nabudou přesvědčení, že celý život je jen hudba, tanec a námluvy . . ., a jestliže jejich život se příliš nepodobá tomu, co viděly v divadle, myslí si, že se jim stala veliká křivda. Stávají se nevlídnými, roztrpčenými a považují za nepřítel i nejlepší přátele, to jest své rodiče, příbuzné, jelikož neumožnili jim takový život. Taková představení ukolébávají dívky do zcela falešných ilusí, zvláště ty, které nedovedou usouditi, že i nejkrásnější opereta je jen pohádka a že spisovatelé mají na zřeteli jen zábavu dospělých a nikoli živou skutečnost.

Mimo to divadlo má četné jiné účinky. Mnohokrát klade lknavost za ctnost, přechasto idealisuje největší hříchy anebo aspoň věc zaostřuje tak, že se všechno dá odpustiti a všemu lze porozuměti. Uznávám, že zralým a dospělým lidem neuškodí nutně taková nebezpečná zábava, než nevytvářejí právě nejvýhodněji charakter a nešetří příliš nervovou soustavu mladých dívek.

Výhodné osvětlení herců, lákavé šaty a ne v poslední řadě hlučné potlesky a hlasité uznání působí též hlubokým dojmem na každou mladistvou duši. Která mladá dívka nechtěla by býti oslavovanou, skvoucí krasavčí! Opravdu stěží bychom našli mezi návštěvníky divadel mladého hochy nebo mladou dívku, kteří by aspoň kratince ve

svém životě nechtěli být hercem nebo herečkou. Než státi se primadonou není snadné a jednoduché, jak si to představují mladé dívky.

Lesk jeviště je falešný lesk; jeden večer může potěšiti, ale jen málo lidí nachází v tom opravdové povolání. Bude-li tě k tomu nutit nadání a smysl pro život herecký, pak je marný jakýkoliv odpor, není-li to ale hlas nadání, pak... pak utíkej, neboť to je nejjistější cesta k záhubě!<sup>1</sup>

## 38 TANEC

V dětském věku, právě tak jako později k nejpřirozenějším projevům dobré nálady a radosti, patří veselé rytmické pohyby. Lidé velmi rádi se točí, uklánějí, jedním slovem rádi tančí, zvláště tehdy, když tyto pohyby doprovází i hudba.

K nejutěšenějším okrasám mládí patří veselost a radost. Není však jen okrasou, ale i polovičním zdravím. Člověk sklíčený je nemocen. Duše naplněná radostí, duše veselá i nemoc snadněji přemáhá. Je to opravdu užitečná rada, kterou napsal svatý Pavel v listě k Soluňským: „Radujte se vždycky!“

Ano, radujte se, jen o to dbejte, aby způsob radosti se nestal nebezpečím!

Pokud tanec je výrazem dobré nálady, nemůže se ničeho vytýkati ani z lékařského ani z mravního hlediska. Ovšem zábavy trvajcí až do bílého rána v uzavřených, tabákovým kouřem naplněných místnostech nepodporují již zdravou veselost a tím méně mravnost. Takové zábavy již ne jednou zavadaly příčinu k nerozvážnostem s hlediska zdravotního i mravního. Sklenička studeného vína nebo třeba jen neškodné malinové šťávy

<sup>1</sup> Dospělejším dívkám, které chtějí více vědět o této věci, doporučujeme životopis francouzské herečky Evy Lavallierové. Životopis vyšel ve sbírce „Vítězové“ Olomouc, Slovenské 14. Cena 3,- Kč.

může způsobit smrt tancem rozehrátého konsumenta.

V rodině, v kruhu dobrých a spolehlivých přátel může být tanec zcela bezvadnou zábavou. Ve společnosti ne zcela spolehlivých a cizích lidí, kde cílem není ani tak vyjádření veselí jako spíše závodění v tom, kdo má dražší nebo „odvážnější“ šaty a kdo nejvíce kavalírů, tanec již nepatří k nezávadným zábavám. Ovšem, když k zábavě počítáme i ta lnutí k sobě, plná smyslnosti a dlouhá objímání, říkejme co chceme, jen to nenazývejme čistou radostí.

Vyhýbej se, jak jen můžeš, takovým příležitostem! Nechť tě raději nazývají zaostalou, než kdybys měla vystavovati takovému nebezpečí čistotu své duše nebo klidnou vyrovnanost nervů. Nedo-kážeš-li rázně se postavit proti prvnímu pokušení, polypí chapadla smyslových radostí tě úplně obepnou, a pak nemáš nač se těšit v budoucnu! Rozbouřená smyslnost je nejhorším trestem, jakým se může člověk sám potrestat... Nenamlouvej si, že tanec nepůsobí na tvou smyslovou stránku. Věřím, že ještě teď snad nepůsobí na tebe, ale může působit na tvého tanečníka... A když v něm probudíš šelmu, odkud víš, že jeho námluvy nebudou na tebe působit?

## 39 SPOLEČENSKÉ HRY

Sejde-li se společnost k zábavě, jedná-li se o mladé lidi, tu středem zájmů bývá tanec; ale hodně místa se dostává i t. zv. společenským hrám, a to zcela správně. Duchaplné vtipy, žertovné hádanky, obratné kouzelníčení atd. mohou vnést mnoho veselí do dlouhých a smutných zimních večerů.

Jsou i nebezpečné hry, jako na příklad karty a jiné hazardní hry, při nichž se jedná o peníze;

skrývají v sobě nebezpečí, že se stanou vášní, náruživostí. Tyto hry nejsou nebezpečné jen z finančního hlediska, nýbrž i s hlediska zdravotního. Zním případy, při kterých silná vášně karbanická byla příčinou vážné nespavosti. To znamená, že ten vášnivý hráč nikdy se neosvěžil spánkem dostatečně, následkem čeho brzy se přihlásily ve všech případech vážné jevy nervových nemocí.

Jinou nebezpečnou hrou je vykládání karet. Pravda, na začátku bývá to jen žert, ale nakonec citlivé mladé dívky přece jen rády uvěří, že „bohatý hnědovlasý mládenec se nemůže ani dočkat doby, kdy se s nimi seznámí a vezme je za ženu“, a proto „plavovlasá přítelkyně osnuje pomstu“ atd. Kolikrát již oloupila taková hra mladé duše na čas nebo navždy o duševní klid, protože „kdo ví, není-li v tom přece jen trochu pravdy“. Pak nastává doba snění, nedbalosti, zanedbávání povinností atd. . . .

Nedávej si vykládati karty! Předpovídání budoucnosti opravdu podivně účinkuje na člověka. Kolikrát zmátla i jistotu a ráznost jednání vážných mužů taková, opravdu jen žertem pronesená předpověď do budoucnosti.

Je ještě jedna velmi oblíbená společenská hra, která může působiti mnoho škody v mladé duši: je to hra na zástavu. Vykupování zástav děje se vždycky za všeobecného smíchu. Ubohého majetníka lze opravdu donutiti k nejrůznějším torturám. Jsou různé způsoby vykupování zástav, které jsou opravdu zábavné a při tom zcela neškodné. Proti těmto, nejsou-li proti dobrému vkusu, nelze ničeho namítati, ale tím více proti vykupování zástav, jedná-li se o hubičky.

Líbáním se přenáší nejvíce nejrůznější druhy nemocí (souchotiny, nemoci krční atd.) a nejhorší ze všech je utajovaná a obávaná pohlavní nemoc, kterou lze dostat i tímto způsobem. Stejně se zatajuje tato nemoc, ať jí dostal někdo cestou hříšnou nebo nevinně. Protože ta nemoc ve většině



případů nemá nápadných vnějších známek, nemocný (ať je to mladík nebo dívka) klidně chodí všude. Mnohokrátě snad si nedělají ani sami příliš těžké vědomí ze své nemoci a zanedbávají nejzákladnější pravidla opatrnosti, anebo ve své roztrpčenosti si myslí, že když oni jsou nemocní, proč by měli šetřit jiné... Tak se může stát, že při vykupování zástavy, které způsobilo všeobecnou veselost, někdo se nakazí na celý život.

Myslím, že není ti právě nejpříjemněji při pomýšlení, jak jsou lidé lehkomyšní nebo nesvědomití. Letmý polibek — a je po zdraví a snad pro celý život...

Z toho si vezmi poučení, jak je nezdravé ustavičné líbání dívek mezi sebou. Nač to ustavičné lízání i mezi kamarádkami? Nemysli, že ty se milují nejvíce, které se stále líbají, nýbrž ty, které dovedou přinášet pro své družky těžké oběti, když je toho zapotřebí.

Ovšem taková zábava neznamená nebezpečí jen pro zdraví tělesné, neprospívá to příliš ani zdraví duševnímu. Mezi mužem a ženou nemá polibek místa, leč v kruhu rodinném nebo v manželství ustanoveném Tvůrcem. Polibek není hračka, je to pečej soupatřičnosti. Ať moderní hesla říkají co chtějí, nesmíš na kohokoliv vyplýtvatí pel svého panenství: první polibek!

## 40 FLIRT

Nejnebezpečnější hrou dospělých lidí je flirt. „Nezahrávej s ohněm!“ říká staré přísloví, ale lehkomyslní moderní lidé, mající vždycky dost volného času, přece si s ním zahrávají. Písmo svaté říká vážnými slovy: „Kdo by mohl ukrývatí v náruči oheň a nespálí si šaty? Anebo kdo může chodití po řehavém uhlí a nespálí si nohy?“<sup>1</sup> Bláhové módní dámy přece si ukrývají v náruči oheň, znovu a znovu začínají svá dobrodružství a po každé by chtěly, aby se s nimi udál nějaký zázrak a ony vyvázly, aniž by si popálily kůži...

V jedné z dřívějších statí poukázala jsem na to, že láska není cílem pro sebe a také není hračka. Ale flirt, dobrodružství, jak to vyžaduje móda, je hra, zahrávání s láskou. Nepřej si, abych zde pojednávala o tělesných a duševních škodách flirtu. Myslím, že jsi tak rozumná, že ti ani nenapadne myslití na flirt. Co zde říkám, pravím jen proto, abys mohla dátí odpověď těm, kteří se tě budou tázati ohledně této věci.

<sup>1</sup> Písl. 6, 28.

Slyšela jsem jednou od jisté osoby přílišné porovnání. Dívky byly přirovnány k ovoci.

Je ovoce zdravé, krásné, oživené. To se převládá v jemném balení, váží si ho každý, protože je cenné, protože pouhý pohled na ně působí již opravdové potěšení. Je ještě jiný druh zdravého, nečervivého ovoce, s kterého ale byl setřen pel, protože nešetrné, hrubé ruce je ohmatávaly. S tímto dotlučeným zbožím, plným černých skvrn a otisků prstů, čím dál tím nešetrněji se zachází. Prodává se za laciné peníze, protože jen ten je kupuje, kdo nemá na lepší. Konečně je ovoce červivé, dotlučené, napadané... To ovoce nemá vůbec ceny, hodí se to jen ke kmení dobytka...

Kterému druhu ovoce chceš se podobati, milá sestro?

Ulice



## 41 PLAKÁTY

Mladé dívky z měst mají ještě jedno pokušení, které je velmi škodlivé pro jejich tělesné i duševní zdraví. Je to ulice. Jedním z nejčastějších útoků, které na ulici na ně dorážejí, je nestoudnost plakátů.

Dobrá reklama velmi podporuje obchodní ruch. Chce-li někdo dosáhnout, aby si lidé dobře zapamatovali jeho firmu, pak sáhne k reklamě a obstará si takové plakáty, které již zdaleka budí pozornost a získají mu přízeň obecnstva. To je konečně přirozené, jen kdyby se nezapomínalo při tom na mravní požadavky, kdyby se při tom nezapomínalo na čisté dětské duše! Že je tomu tak, to nejlépe dokazují plakáty kinematografů, které se jen hemží výjevy napínajícími nervy a dráždícími smyslností, a to proto, aby prý vzbuzovaly zvědavost a zajistily plné sály.

Jak vidíte, ty obrazy a plakáty ne proto křičí do dálky, že by byly pěkné, měly uměleckou hodnotu a proto si zasloužily obdivu, nýbrž jedině z obchodního zájmu, prostě aby obrátily pozornost obecnstva na některý obchod. Avšak není každý plakát pěkný, není ani každé oznámení pravdivé. Když na některém plakátu pro mýdlo nebo pro jiné kosmetické zboží se usmívá nějaká krasavice

růžových rtů a sametové pokožky, proto ještě nemusí to být pravda, že užívání doporučeného přípravku každému dopomůže k takové kráse. Taková oznámení nemají na zřeteli pravdu, nýbrž dobrý obchod. To je důležité, aby co nejvíce ještělných žen dostalo chuť na krásu a otevřelo peněženku.

Co se týká tebe, nesmíš podlehnouti lákání reklam. Nepas zbytečně oči na obrazech tak často ne právě vzdělávajících. Není možné, aby nepadly zraky člověka na některý z těch dotěrných obrazů, ale právě proto máš si dát dobrý pozor a chránit čistotu své duše před bahnem ulice právě tak a ještě víc, než chráníš čistotu svých šatů, musíš-li jít zablácenou ulicí a nemůžeš-li se blátu vyhnouti.

## 42 VÝKLADNÍ SKŘÍŇ

Jinou lákavou zvláštností městské ulice je výkladní skříň. Svým účelem se podobá účelu plakátů; jelikož nejenom obrazy, nýbrž opravdové zboží chválí v nich firmu, její účinek bývá ještě hlubší.

U žen je to všeobecně rozšířeným a nevykořitelným zvykem prohlížeti si výklady; ve větších městech zabíjejí tím celé půldny. Tato kratochvíle může být i užitečná, hlavně nejedná-li se opravdu o celé půldny, protože pozorovatel se tak aspoň doví o módě a o cenách, čehož může dobře uplatňovat při nákupech.

Prochází-li se městem s matkou nebo s jinou vážnou průvodkyní, můžeš se s nimi samozřejmě zastavit před výklady. Není však radno, aby mladé dívky bez průvodu vážných osob zevlovaly před výklady. Snadno dostanou na vše chuť a není-li nikoho, kdo by krotil jejich touhy a mají-li něco peněz v kabelce, hned si opatří toužené věci. Mnohé se staly takto mlsnými a marnotratnými.

Nehrozí ti však jen nebezpečí, že lehkomyšlně rozmrháš své peníze. Větší nebezpečí se skrývá v tom, že, bohužel, není ve zvyku příliš přísně dbáti o mravní nezávadnost výkladních skříní, a tak prohlížení výkladů, považované za neškodné, stává se neustálým pramenem smyslového dráždění a jiných špatných vlivů. Uvedme na příklad jen výklady knih, přičicích se křesťanskému citu. Kolikrát byla již svedena nic netušící mládež na scestí neužitečnými a mravně závadnými knihami, na které je upozornily výklady!

Dlouhá zevlování před výkladními skříněmi nelze doporučovatí též z toho důvodu, že poskytují příležitost k uličním známostem ne právě bezpečným. Jak se ještě dočteš v následujících statích, jest, bohužel, mnoho mužů i žen, kteří chodí ulicemi číhající na kořist, a když zpozorují mladou dívku samotnou státí před výkladní skříní a toužebnými zraky prohlížeti předměty, najdou způsob, jak navázati známost s nezkušeným dítětem.

## 43 ZNAMOSTI

Navazování známostí na ulici je zvláště nebezpečné pro nezkušené dospívající dívky. I opatrnější mladé dívky teprve tehdy začínají něco nekalého tušiti, když je obchází některý z dotěrných rytířů ulice. Dávají pravda pozor, aby nevyslechly záletníky z ulic, ale když je osloví na příklad dobře oděná starší dáma nebo pán, tu jejich jazyk se již rozváže dost snadno.

Dobře si zapamatuj, že s cizími lidmi se nesmíš seznamovatí na ulici nebo na jiném veřejném místě! Nejen proto, že nemůžeš věděti, zda si navazuješ známost vhodnou, nýbrž i z toho důvodu, že o nikom nemůžeš zcela určitě věděti, nemá-li s tebou hříšné záměry. Snad chválí tvoje oči, ale při tom v duchu již oce-

ňuje tvůj náhrdelník nebo náramkové hodinky. Dobrý pozor! Nejedna taková známost končila již ztrátou peněženky... A to ještě není to nejhorší zlo. Jsou dobrodružství ještě nebezpečnější, když totiž netouží jen po tvém náramku nebo peněženke, nýbrž po celé tvé mladistvé kráse a čisté duši, když bezcitní svůdcové krásnými slovy a dary přivedou tvou nevinnou duši ke hříchu. Jsou takoví hrozní kupčiči, kteří loví právě takové svěží a mladé dívky, jako jsi ty.

## 44 OBCHOD DĚVČATY

Snad jsi již slyšela to hrozné slovo, ale nechápeš celý jeho smysl.

Co to znamená?

Znamená to tolik, že jsou na světě tak zvrhlí lidé, kteří se propůjčují k hanebnému úkolu přemlouvati mladé dívky, aby s nimi odjely do ciziny. V prostředcích nevybírají příliš, co nesvedou lákavé domluvy, to dokáží peníze. Namluví nešťastným duším, že v cizině na ně čeká blahobyť, dobrý muž a jisté místo, ale ve skutečnosti jejich cílem jest zaprodati zlákanou oběť za dobré peníze hroznému životu, horšímu než otroctví. Jsou totiž muži, kteří si pronajímají za drahé peníze ty oklamané nešťastnice od moderních otrokářů, aby mohli s nimi dle libosti zacházeti podle svých smilných sklonů.

Pero se mi třese v ruce, když píš o této skvrně celého lidstva. Je to hrozný osud s hlediska duševního i tělesného... Nechci však podrobnostmi působiti hrůzu v tvé mladistvé duši, stačí ti vědět, že něco takového opravdu je. Musíš konečně pochopiti, že to není zastaralý názor tvých vychovatelů, když ti zakazují pouliční známosti, nýbrž obava před velkými nebezpečími.

Jen si nenamlouvej, že máš dosti rozumu, abys

neprovedla nějakou hloupost. Tito spřízněnci ďáblu mívali větší zkušenost, než si dovedeš představit. Z jisté německé knihy uvádím následující řádky, abys měla aspoň nějakou představu o jejich povaze a jednání.

V říjnu roku 1923 přinesly německé noviny zprávu, že jistý obchodník s děvčaty v letních měsících vyvěkl do Nizozemska asi padesát dívek. Asi v téže době byl zadržen dopis následujícího obsahu: „Oněch pět dívek šťastně se dostalo na místo určení a všechny jsou na bezpečném místě. Jsou již na cestě k New Yorku. Hamburský přístav se jen hemžil policisty. Jen s nesmírnou námahou mohli jsme se dostat na loď. Dvě z nich málem by nás byly prozradily pláčem, ale víš, že chloroform účinkuje dobře. Billa zavřeli, ale Jonny je na místě. Co se mne týče, dopravil jsem dívky do San Franciska; zde již mohou volat po otci nebo po matce podle libosti. Máš-li zase nějaké zboží, přines na dívčí bursu do Hamburku. Kdyby tě policie náhodou dostala do podezření, zmizni do Brém. Šek na milion dolarů přijde. Budou-li dívky klást silný odpor, odveď je na smluvené místo, tam přijdou k rozumu.“

Myslím, že nemusím pokračovat . . .

Nemůžeš chtít „přijít k rozumu“ na takovém místě . . .

Co dává sílu  
v nesčetných pokušeních



## 45 DUŠEVNÍ SPORT

Když jsi přečetla tuto knihu, snad jsi zmalomyslněla. A není divu, neboť ukázala jsem ti všechny projevy moderního života a dokázala jsem, že i zábavy, považované za nejnevinnější, se mohou státi nebezpečnými. Všude jsme narážely na zakázané území, a nyní si snad doopravdy myslíš, že tento život je skutečně jen a jen „slzavé údolí“.

Není to pravda! Život je krásný a může v něm naléztí nesmírně mnoho štěstí ten, kdo se snaží žít tak, aby nenarazil na zákony Tvůrce. Bůh, Stvořitel, zná nejlépe svět, ví dobře, co prospívá a co škodí lidem. Naše křesťanská víra nadto nás učí, že Pán Bůh je našim milujícím Otcem. Nevěřím, že by sis dovedla představití, že by náš milující a vše-vědoucí dobrotlivý Otec dal takové zákony, které by jen překážely svobodě a kalily radost člověku. Já myslím, že něco takového nelze si představití o Bohu, jenž jest dokonalost sama. Je mnohem rozumnější, věřím-li, že, když nám něco zakazuje, chce nás chránití před nějakým zlem. To dokazují i příklady, které jsem výše uvedla.

Příkázání Boží musíš zachovávatí především ve vlastním zájmu! Jsou dána se zřetelem na potřeby našeho organismu. Odtud ona podivuhodná shoda mezi zásadami zdra-

votnictví a zákony náboženskými. Vždyť jedno i druhé pochází od Boha-Stvořitele. Bez nich by nebyl možný ani společenský život. O tom však dost slyšíš i ve škole.

Přesto však se nemůžeš zbavitl úzkosti. Uznávám. Četla jsi, od čeho tě zrazují a co se nesmí, ale pokušením a jistým touhám je tak těžko odporovatil

To je jisté! Je těžko odporovatil, ale jen tomu je to těžké, kdo se nevytvrdil v odpírání. Kdo si myslí, že jest středem celého světa a všechno se musí točitil podle jeho tužeb. Pro takové je nemožné zachovávatil, k čemu zde radím. Je to nemožné právě tak, jako kdyby některá dívka, která se nikdy neučila plavatil, musela přeplavatil plovámu. Kdo si nezvykal vrhatil se do vody a pravidelnými pohyby pohybovatil se po hladině vody kupředu, pro toho i tento malý výkon bude nemožnostíil.

Duše právě tak jako tělo potřebuje odvahy a neúnavného cviku, chceme-li dosáhnoutil nějakého výsledku. A jako rozumně pěstovaný tělesný sport zjedná nám sílu a zdatnost organismu a uschopňuje sportovce k takovým výkonům, na které se nějaký slaboch s ochablým organismem neodvažuje ani myslitil, právě tak uschopňuje i duševní sport dušil k duševním výkonům.

Jak jsem již vícekrát zdůrazňovala, jsou radosti světa k tomu, aby se z nich lidé těšili a ne aby se stali otroky těchto radostí. Kdo nepěstuje jednostranně jen sport tělesný, nýbrž cvičil i svou dušil, ten se nemůže dostatil do tak hanebného otroctví.

V čem záleží tento cvik? V utvrzování, posilování vůle ve statečném odporu proti všemu lákání.

Chceš-li na příklad dosíci, aby ti nepůsobilo obtíže přestatil v četbě některé knihy, protože cítíš, že je pro tebe nebezpečná, vyzkoušej občas tuto svou schopnost odříkání. Odlož na delší dobu i nezávadné knihy, když tě právě nejvíce zajímají. Někdo se chlubil tím, když čte zajímavější knihu,

že nemůže usnouti, dokud ji nepřechte celou. Jako by to byla opravdu sláva nebo nevímjaký zisk, když nedokáže dát knihu z ruky! Věř, sestro milá, mnohem více získáš tím, když dokážeš odložit i nejzajímavější román, a to ihned, jakmile poznáš, že tvou obrazotvornost zavádí na nebezpečné stezky.

Vezměme na příklad misnost. Jsou dívky, které vědomě hlásají, že se nedovedou zapřít před dobrým dortem, čokoládou nebo něčím podobným. Vidí-li něco takového, musí to mít. Takové nedokáže se zapřít ani tehdy, když jejich budoucí manžel bude mít malý plat a lačná ústa jejich dětí budou čekat, aby je nasytily. Takové manželky, cítí-li peníze v kapse, promrhávají je a ke konci měsíce strádá celá rodina. Kolik takových neumrtvených a neukázněných žen uvedlo již do neštěstí celou rodinu!

Jak mocně pomáhá v této sebevýchově i Církev svatá! Je na příklad páteční půst. Jak mnozí reptají proti tomu a praví, že maso i v pátek je právě tak zdravé a dobré jídlo jako jindy, nemůže to tedy být hříchem, když se jí maso v pátek. Necítí tyto krátkozrací lidé, že se zde jedná o něco jiného? Církev, nejlepší vychovatelka pokolení lidského, ví lépe než my, jak důležité je pro nás přemáhání smyslnosti!

Dostaneš-li na něco nepřemožitelnou chuť, pak si vzpomeň, že nejsi nerozumné zvíře, nýbrž člověk obdařený rozumem. Zvíře, které nemyslí a nedovede posoudit důvody, nedovede odporovat ani svým zvířecím pudům. Člověk však se nesmí dát vést jen slepými pudy. Máš rozum, máš i vůli, a jen tak se můžeš zvat celým člověkem, když se budeš ve všem řídit hlasem rozumu a vůle a nikoli slepým pudem, jako nerozumné zvíře!

Když dokážeš, že jsi pánem svých choutek, jsi zároveň poslušna své Církve. Ani si snad neuvědomuješ, že jedním skutkem konáš dvojí věc: cvičíš se v sebezáporu a zároveň v poslušnosti.

Má-li smysl pro mladou dívku cvičiti se v poslušnosti? Zajisté! Snad se nikdo nemusí vyznati tak v poslušnosti, jako právě ženy.

Snad řekneš: nevstoupím do kláštera a nemám v úmyslu skládati slib věčné poslušnosti! Je to možné, že poslušnost není u tebe ve velké oblibě, ale přesto se poslušnosti nevyhneš. Vdáš-li se a budeš-li chtít vésti harmonický rodinný život, musíš se tomu opravdu naučiti; nemůžeš všechno konati podle své vlastní vůle. Nebo si představuješ, že se nebudeš „kořiti“ manželovým choutkám, že budeš samostatnou ženou, že sama si budeš vydělávat? Ubohá sestro, jak veliké zklamání na tebe čeká! Tu teprve poznáš z vlastní zkušenosti, jak velice musíme umět poslouchati cizí lidi, jichž snad ani neznáme, ale kteří nám dávají chléb do rukou.

Proto nejlépe učiníš, naučíš-li se poslouchati Církev, a to nejenom z duchovních důvodů v naději na budoucí odměnu, nýbrž i s hlediska dobře pochopeného vlastního pozemského života.

Tuto sebevýchovu jsem mínila slovy „duševní sport“. Tento sport může míti různé způsoby, jako jsou různé druhy tělesného sportu. Moudrý člověk pravidelně takové sporty provozuje, které nejvíce přispívají k souladnému vývoji jeho organismu. Nesmíme býti povrchní, když se jedná o zdraví, sílu a harmonii duše.

Sama to cítíš nejlépe, v čem jsi nejslabší, kde se musíš otužovati. Mlsnost, umíněnost, smyslnost, nebo které jsou tvé slabé stránky? Zpytuj se velmi vážně, a najdeš-li svou slabou stránku, dej se do cviku s pevnou vůlí!

Jen si nenamlouvej, že nepotřebuješ se otužovati, že tvá vůle je beztoho dostatečně pevná, že si dovedeš dáti pozor i bez toho. Vždyť ani svatý apoštol Pavel se neodvážil něco takového tvrditi o sobě! Čti jen, jak o tom píše ve svých věčně krásných řádcích:

„Nevíte-li, že ti, kteří běží o závod, běží sice vši-

chni, ale jen jednomu se dostává ceny vítěze? Tak běžte, abyste toho dosáhli i vy. Každý zápasník se zdržuje všeho; oni sice to činí jen proto, aby dostali vadnoucí věnec, my však proto, abychom dosáhli koruny neporušitelné. Běžím tedy nikoli jako by na nejisto, zápolím, ne jako bych do vzduchu bil, nýbrž umrtvuji své tělo a podrobuji je v služebnost...“<sup>1</sup>

## **46 DUŠEVNÍ KOSMETIKA**

Abychom mohli odporovatí mnohonásobným útokům, které ohrožují naše tělo i duši v každodenním životě, je rozumné cvikem si vychovávatí duši a provozovat duševní sporty. O tom jsme mluvily v předešlé kapitole. Avšak jako kromě otužování těla dbáme také rozumných požadavků kosmetiky, právě tak nesmíme zapomínatí ani na kosmetiku duše. Zvláště by na to neměly zapomínatí vůči všemu krásnému vnímavé mladé duše dívčí.

Krása duše je největší hodnotou a pokladem ženy. A věříme-li v dědičnost tělesné krásy, oč je pravděpodobnější dědičnost duševní krásy? Zajiště mnohem více dokážeme v rozvinutí duševní krásy výchovou a sebekázní než v pěstění krásy tělesné. Bohatství a krása ženské duše znamená nesmírně mnoho, protože může to mítí účinky sahající až do věčnosti, a to nejen pro vlastní osobu, nýbrž i pro život potomků.

Jen ten může zanechatí pozemská dobra svým dětem, kdo je opravdu má, právě tak — a tím spíše — i duševní dobra. A tyto poklady neodcizí ani loupežníci a neztratí na své ceně ani za největších pohrom, které mohou potkatí vrtkavé pozemské štěstí.

Nesmírně mnoho na tom záleží jak pro celé lid-

<sup>1</sup> 1 Kor. 9, 25-27.

stvo, tak i pro tebe samu, jakou se staneš matkou, co budeš moci dát svým dětem. Důležitější než veřejná činnost žen v politice jest, aby své děti dobře vychovávaly. Vychovávají z nich buď hrdiny se šlechtnou duší nebo rozkošnické pokolení. Která matka bude mít více radosti v tomto životě i po něm, ta, která vychovala na příklad takového učence Mendla, nebo ta, která vychovala alkoholika? Ta, která mohla zvát svým synem biskupa Podlahu, nebo ta, která byla matkou některého defraudanta?

Snad chápeš, že duševní krása není jen tvou soukromou záležitostí, nýbrž velmi vážnou věcí, týkající se celé společnosti lidské. Když na kráse tvé duše záleží i štěstí tvých potomků a jejich současníků a nejen tvé osobní blaho, zajisté uznáváš i nutnost vynaložit co největší námahu na duševní kosmetiku. Kolik času i peněz obětuje mnoho lehkomyšlných žen, kolik se jich postí a trýzní torturou všeho druhu, aby sklidily trochu obdivu na promenádě nebo aby několik zevlujících panáků mělo příležitost k pěkným poznámkám. — A ty bys litovala času na pěstování takové krásy, která může povznést a vynutit zasloužený obdiv celých pokolení?

Myslím, že nebudeš váhati ani na okamžik před požadavky duševní kosmetiky. Jen to je ti snad nejasné, jak s tím začít.

Jako správný tělesný sport zlepšuje s kosmetického hlediska tak důležitý vzrůst i postavu, zrovna tak může udat i základní rys duše v předešlé kapitole uvedený duševní sport. Dále i správně volená četba má na ni silný utvářející vliv, ovšem ne taková četba, v které hlavními osobami jsou filmové hvězdy nebo barové víly, nýbrž ženy vznešeného charakteru, které mohou ti sloužit za vzor nějakou věčnou hodnotou. Jsou to především životopisy světic, které dal lidstvu tvůj národ. Čtením těchto knih (vedle věčných hodnot) naučíš se

od nich právě lásce ke svému rodu a své vlasti. Dále vyhledávej společnosti, které ti dovedou poskytnouti něčeho, co tě povznáší. Poznáš to tak, že po takových návštěvách po celé dni budeš mít dojem, že jsi se stala čistší a lepší. Ale především vyhledej dobrého duchovního vůdce, s nímž bys mohla otevřeně mluvit o svých problémech.

Pro katolíčky i to je usnadněné, protože si mohou zvolit stálého zpovědníka, který může bedlivě pozorovat celý jejich vnitřní vývoj, celý myšlenkový svět, a to tak důkladně, jak to není možno při žádném jiném styku. Takové soustavné a všestranné očišťování a posilování duše ovšem je již starostí o duši v nejvyšším stupni. Ale proč by ses neměla postarat takto o svou duši? Jen proto, že některý z tvých cynických nebo nerozvážných známých se ti vysměje nebo se snad otáže, které těžké hříchy zatěžují tvou duši, že tak často vyhledáváš zpovědníci? Nedej se zmásti, tvé jednání jen dokazuje, že máš více dobré vůle než oni, že máš jemnější duši než jest jejich.

Jsou velké centimální váhy, na nichž se váží celé vozy a na nichž nějaký ten kilogram ani nepohne ručičkou. A jsou i jemné analytické váhy, které i setina miligramu vychýlí. Má snad centimální váha právo vytýkat analytické váze nesprávnost, protože i zmnožka prášku uvede v pohyb její ručičky? Podívej se jen do ceníku, které váhy jsou dražší a vzácnější, zda váhy prodavačky z trhu, anebo vážky lékárnické?

Nestarej se o to, jestliže někdo nechápe tvé dobré snahy. Je správné, že sama chápeš vážnost věci. Vždyť nejde o malicherné, lehko dosažitelné úspěchy, tvé oči jsou upřeny k vznešeným a věčným cílům.

## 47 V ÚTĚKU JE SPÁSA

„Hanebný je útěk, ale užitečný“ — říká staré přísloví. Než mladé dívky raději se zřikají užítku slibovaného, jen aby se nemusely hanbit. Proč rádím útěk přesto, že to dobře vím? Protože bych tě chtěla zachránit před mnohými zbytečnými a nevděčnými boji.

Je totiž mnoho dívek, které jsou ochotny udělati všechno možné pro zdraví a harmonii svého těla i své duše, a přece jejich snahy, jak patrně, nevedou k žádným výsledkům. Nechtějí zlo, velmi se rmoutí, jestliže se dopustí nějaké chyby, a přece neustále do nich upadají.

Některá si třeba umíní, že nebude již kouřiti. Týden — dva hrdlnsky snáší všecky muky odříkání, a když se jí již nestýská po kouření, přijde do společnosti, kde všichni kouří a nikdo nechápe její předsevzetí. Tam tak dlouho se jí vysmívají, až to přemůže její odpor a ona opět si zakouří.

Jiná opět hrdlnsky krotí své myšlenky a svou obrazotvornost. Nikdy jí neznepokojují nečisté představy, ovšem jen do té doby, dokud se jí nedostane do rukou nějaký smyslný román. Pak již nepomůže její dobrá vůle a nejlepší snahy: myšlenky se jí ustavičně vracejí k té nečistotě.

Půjdu dále. Mnohá nikdy nepocítuje smyslových tužeb. A když přece, pak pevnou rukou krotí své pudy. Než občas chodívá do společnosti, kde se schází s mladíky, kteří jí snad silněji obejmou při tanci a šeptají jí do ucha slova, která v ní působí zavrať. Tu již ztrácí všechnu sebevládu a smutně doznává svou naprostou slabost.

Nuže, v takových a podobných případech není jiného východiska než v útěku. Není to hanbou, nýbrž je to naší nejpřísnější povinností. Před takovými společnostmi musíme prchat, jak to napsal i svatý apoštol Pavel:

„... neboť jaké účastenství má spravedlnost

s nepravostí? Nebo co má společného světlo se tmou? Jak se srovná chrám Boží s modlami? Neboť vy jste chrámem Boha živého... Protož vyjděte ze středu jejich a oddělte se, praví Hospodin, a nedotýkejte se nečistého, a já přijmu vás a budu vám Otcem a vy budete mými syny a dcerami, praví Hospodin všemohoucí."<sup>1</sup>

Od tebe, rodu tvého,  
očekáváme, že nám dáte...

## MUSÍME SE LOUČITI, MILÁ SESTRO!

Četla-li jsi pozorně a s duší toužící po dobru, co je zde psáno, pak zajisté jsi pochopila, že zdraví tvého těla i tvé duše je tvým největším pokladem na světě. Protož vše, co by mohlo přivésti zkázu tvého těla nebo tvé duše, znamená pro tebe takové nebezpečí, že by bylo známkou největší lehkomyšlnosti, kdyby ses tomu všemu nevyhýbala co nejúzkostlivěji a naopak zase nepoužila všech prostředků, co zdraví chrání a posiluje.

Jen tehdy se budeš moci opravdu radovati ze života a považovati tento pozemský život za Boží dar, když se budeš moci nazývat šťastnou majitelkou zdravého těla, ale ještě víc zdravé duše. Pomíjející pohodlí a rozkoše nestojí za to, abys pro ně promrhávala to, po čem každý člověk touží: blaženost a štěstí.

Snad tě čekají mnohé zkoušky, snad tě budou trápit tělesné nemoci, ne snad pro různá opomenutí, nýbrž z nevyzpytatelných úradků Božích. Máš-li při tom silnou a zdravou duši, nemusíš se bát, protože odvaha znamená poloviční vítězství i nad tělesnými neduhy.

Základní požadavek štěstí není pohádkové království nebo pestré výplody obrazotvornosti a snění, nýbrž vyrovnaná a zdravá duše. Ať je tělo jakkoli slabé a nemocné, jen když je duše silná, nemáme příčiny, proč bychom se znepokojovaly; duše zvítězí i nad bolestí. Naopak, je-li duše slabá a nevyrovnaná, podlomí i nejzdravější tělo.

Není vyloučeno, že moudrost Stvořitelova tě provede po zcela jiných stezkách, než na kterých sama očekáváš své štěstí. Nesmíš se bát života, ať přinese pro tebe cokoli. Jen jedné věci se musíš bát: prázdné a vyprahlé duše a následků toho.

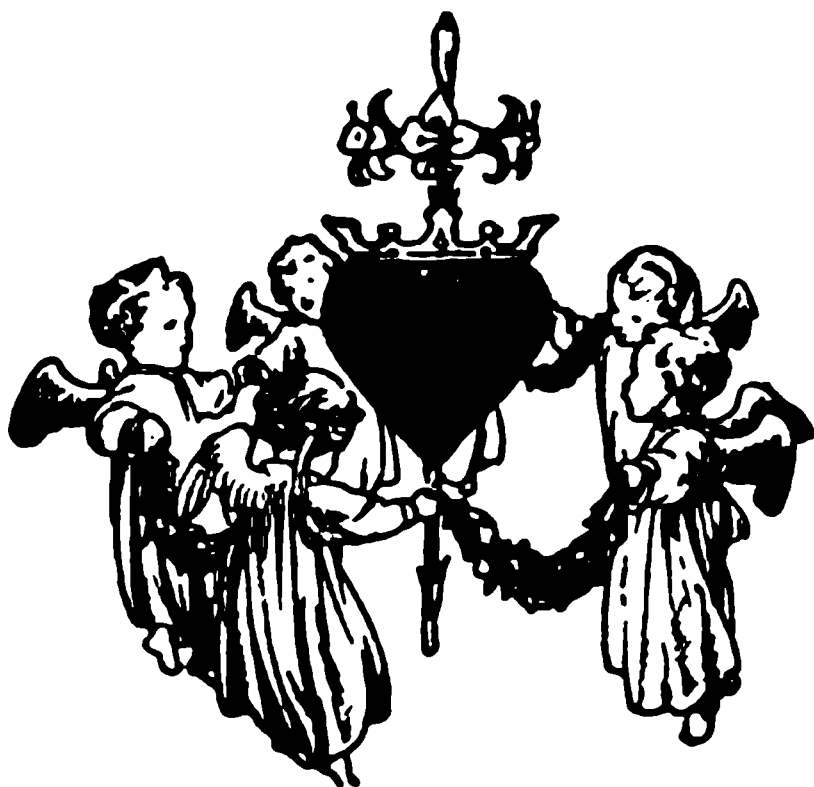
Bůh Stvořitel učinil tě ženou a s tím zároveň ti světil vznešený úkol. Na tobě závisí, jak se na ten úkol připravíš!

Dříve než se na rozcestí rozhodneš, dobře si uvaž, co si máš vybrati, zda vadnoucí růže pomíjejících klamných radostí nebo vonné bílé lilie věčnosti!

„... před tebou stojí nový svět,  
po matce volá nové pokolení;  
jen chtít a v ctnosti budeš skvět,  
tvé jméno zář v slávy plameni.

Co v panenském žáru hořící tvoří srdce:  
poety, reky, velké muže, umělce —  
a vše, co je krásné, dobré, čisté i svaté,  
od tebe, rodu tvého, čekáme, že nám je dáte!“  
(Vörösmarty.)

Sestro milá! Jsem přesvědčena, že můžeme v tebe doufat! Víím, že i tvou touhou je takovými jedinci obdařiti lidstvo, jak to od ženo čekává básník. Můžeme doufat?



# O b s a h

## Proč jsem napsala tuto knihu?

- |                      |    |
|----------------------|----|
| 1. Kam chceš jít?    | 9  |
| 2. Rozhodné okamžiky | 11 |
| 3. Muž a žena        | 14 |
| 4. Z dívky matka     | 16 |

## Několik lékařských rad

- |                            |    |
|----------------------------|----|
| 5. Znamky dospívání        | 19 |
| 6. Zdravověda menstruace   | 20 |
| 7. Nejpůvabnější květ Boží | 23 |
| 8. Mirný a ukázněný život  | 25 |

## Povolání ženy

- |                                |    |
|--------------------------------|----|
| 9. Stvořitelův plán            | 31 |
| 10. Příprava                   | 33 |
| 11. Služba                     | 35 |
| 12. Važ si práce a měj ji ráda | 36 |

## Význam čistého života

- |                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 13. Tajemství mladých dívek       | 41 |
| 14. Nechtěj se příliš brzo vdávat | 42 |
| 15. Čekání zdraví neškodí         | 44 |
| 16. Lehkomyšlnost                 | 46 |
| 17. Hřích                         | 48 |
| 18. Zákon nakloněné roviny        | 50 |

## Móda

- |                             |    |
|-----------------------------|----|
| 19. Pokud máme jít za módou | 55 |
| 20. Kosmetika               | 59 |
| 21. Odtučňovací kúry        | 63 |
| 22. Oděv                    | 65 |
| 23. Boty                    | 67 |

## Sport

- |                      |    |
|----------------------|----|
| 24. Závody           | 71 |
| 25. Otužování těla   | 75 |
| 26. Tělocvik         | 76 |
| 27. Procházka        | 78 |
| 28. Vodní sport      | 79 |
| 29. Veřejná plovárna | 81 |

## **Zvláště zhoubné vášně ve věku dospívání**

30. Alkohol	87
31. Nikotin	91

## **Přátelství**

32. Přítelkyně	97
33. Přátelé	102
34. Zklamání	103

## **Zábavy**

35. Knihy	109
36. Kino	113
37. Divadlo	114
38. Tanec	116
39. Společenské hry	117
40. Flirt	120

## **Ulice**

41. Plakáty	125
42. Výkladní skříně	126
43. Známosti	127
44. Obchod s děvčaty	128

## **Co dává sílu v mnohém pokušení**

45. Duševní sport	133
46. Duševní kosmetika	137
47. V útěku je spása	140

## **Od tebe, od rodu tvého, očekáváme, že nám dáte...**

Musíme se loučiti, milá sestro	145
--------------------------------	-----

**Autorisovaný překlad z maďarského originálu „Amit a serdülő  
leányok tudniakell” • Všechna práva i práva překladu do jiných  
řečí si vyhrazuje autorka Dr. Med. Csaba Margit, Budapest II.,  
Retek - u. 33-35 • Knihu ilustroval Ludvík Márton, akademický  
malíř v Budapešti • Nákladem Ústředí Matice cyrilometodějské  
v Olomouci • Vytiskly Lidové závody tiskařské a nakladatelské,  
s. s. r. o. v Olomouci I. P. 1937**

**NIHIL OBSTAT. P. Silv. M. Braitó O. P., Olomucii, 12. Martii 1937  
IMPRIMI POTEST. P. Thomas Dittl O. P., Prior Provincialis Pragae,  
13. Martii 1937 - Reg. pag. 234.132 • NIHIL OBSTAT. P. Emilian  
Soukup O. P., censor ex officio • IMPRIMATUR. Dr. Joannes  
Martinů, Vicarius generalis, Olomucii, 19. Martii 1937 - No 4616**

## Některé tiskové chyby.

Uvnitř na titulním listu jméno autorky se píše správně Csaba (čti Čaba) a ne Czaba.

Str. 14. po poslední řádce vypadl řádek: (kteří jsou) si cizí, nýbrž takové dvojici osob, kteří cítí, že jsou . . .

Str. 27. řádek 11. zdola, místo: Zajisté vždy ten, čti: Zajisté, vždyť ten . . .

Str. 43. řádek 11. shora, místo: 20 a 22, čti 20 až 22.

Str. 44. řádek 11. shora, místo: že věku, když, čti: že se zvýšením věku, když . . .

Str. 58. řádek 5. shora, místo: Ať již, čti: Až již . . .

Str. 68. řádek 3. shora, místo: zahrnutými, čti: zahnutými.

Str. 78. řádek 14. zdola, místo: i z krásy, čti: i z krásy přírody.

Str. 81. řádek 11. zdola, místo: mnohoženství, čti: mnohobožství.

Str. 109. řádek 2. a 3. shora, místo: každou doporučující, čti: každou radu doporučující.

Cena Kč 12'60 s poštovným

---

Expedují sestry dominikánky  
v Olomouci-Řepčíně. Platte šekem „Generální správa sester dominikánek v Řepčíně, č. 18.415  
Praha.