

ŽENSKÁ HLÍDKA

Podatelka M. Šurebová

z redakce:

BIVA JESEN.

Biva jesen po stráníti v míře krásy, babí leto zavčteno na bodláčích, po planině osamělých lístky rozchvělé těší, — skáčí...

Půd mezl tak divně, teskně cvrček zpívá, a můj topol truchlivě se v nebe dívá, kde se mladá snůška skrývá v rozvolnané mračna divá, sedá, zmlumívá.

Po létě je, po veselí, po radosti, odletěl nám v křídle čas do věčnosti, jak ten úsměv máho mládí, jenž se v den — jak mramotem pádí, více neubohá...

JESEN.

Podzim, jesen, započal ve čtvrtek, 23. t. m. Ať počasi zde v Nebrasce máme přítomně ještě jako v létě, teploter ukazuje střídavě od 70 do 90 stupňů, což u hvechom tedy ani sobě ještě nepřipomínáme, že se nám blíží podzim. Nebýtí toho, že nám zřejmě tuto změnu naznačují naše zahrádky, které valem odkvétají a jen ještě podzimní květy je v plném květu. Za to ale některé stromoví valem se zbavuje svého krásného hávu. Jakýsi smutný pocit jímá nás při pohledu na toto pozvolně přírodní se ukládání ku spánku a mnohá z rostlin ku věčnosti. Vsaak naděje nás těší, že za pár měsíců přijde zase, obození nového života většiny rostlinstva.

I tuto změnu mnohý s radostí vítá a to ten, jenž může celé léto v zahrádce, nebo na poli v tom parném slunečném pracovat, že si po tolikém únavě zase odpočívá. Obilnice posekány, uklizeny a i na mnoze vmláceno a v sypkách uloženo. Kukuřice dozrává a jak zde v Nebrasce nasvědčuje, úroda této letos bude znamenitá a bramborů též bude dosti. Teď je jen zapotřebí, aby se ceny všeho trochu ustálily, tak aby lidé přece také nějaké výhody z úrody této měli a aby se zamezilo přílišnému vydražství. Celý rok se vyšetřovalo o původu vysokých cen všech životních potřeb, ale výsledky vyšetřování nebyl lidu nikdy poctivě sdělen, aniž by byl počítán klesnutím cen. Cukr teď trochu zlevněl, když si lidé udělali zásoby a, když již o voce je skoro všechno z trhu pryč. A tak se to má se vším jiným, ani uhlí nevyjímaje.

Čeho je nám teď nutně třeba, aby se i poměry našeho veřejného hospodářství trochu urovnaly, tak abychom opět jednou zase mohli volně dýchat. A v to doufáme, že se stane v příštím roce, až nastoupí úřad nové zvolené úřadnictví, neboť jak se říká, je zase potřeba nové košle, aby dobře metlo, poněvadž to staré jest již hodně chatrné. Jak mnohý a zvláště mnohý z hospodyněk ví, nové vždy dobře metá a zvláště teď, kdy i ženy jsou zdány o podání své ruky ku vyčištění úřadoven. Bude nutně třeba důkladné revize, totiž dáti za se příležitost ku práci druhé straně, tak aby ona ukázala, jak dovede hospodářiti s veřejným jménem, jak dovede vohojiti boláky způsobené v minulé pro nás všechny kritické době válečné a hlavně způsobené nehospodářstvím.

Hlavně tento podzim bude pro nás všechny velice důležitým faktorem, a to na příští dlouhou dobu. Kdež tato jesen nám všem přinese hojného a dobrého ovoce, šťastně a dobře volených úřadníků ku správnému a poctivému řízení našeho veřejného hospodářství. Milé vzpomínky se mně dostalo od milé mé přítelkyně a dopisovatelky do "Ž. H.", slečna Arny Šouškové z Prahy, a sice v podobě pohlednice z pozdravem

ze Slavětie—Rouhovany na Moravě, kde slečna trávila své letní prázdniny, odpověď. Za vzpomínku vzdávám upřímný dík a budu se s ostatními těšiti, že slečna nám v "Ženském Hlídku" sdělí o svých dojmech z výletu. Se srdečným pozdravem— Pořadatelka.

ZE SOUKROMÝCH DOPISŮ L. N. TOLSTĚHO.

Pro "Čas" přeložil K. Velimský.

O sebevraždě. Otázka, má-li vůbec člověk právo zabít sebe, jest nesprávně dána. O právu nemůže býti řeči. Může-li kdo, tedy má i právo. Při této možnosti člověk nemá práva (tu jest na místě výraz: má právo) říkati, že jest mu nesnesitelné žiti. Je-li nemožno žiti — tedy zabij se, a nebude mít nikdo mluvit o nesnesitelnosti života. Člověku dána možnost zabít sebe a proto může (má právo) zabít se a bez přestání užívá tohoto práva, zabíjeje sebe v soubojích, ve válce, v prostápnosti, v kouřku, tabákem, opiem atd. Otázka může býti jen, je-li rozumné a je-li mravné (rozumně a mravně se vždy kryje) zabít se?

Nikoliv, je to nerozumné, zrovna tak nerozumné, jako ořezati výhonky rostliny, kterou chceš zničiti; nezahyne, nýbrž bude jen růsti nepravidelně. Život není zničitelný. — Jest mimo čas a prostor, a proto smrt může změnit jen jeho formy, zastaviti jeho projevování se na tomto světě, za prve nevím, bude-li jeho projevování v jiném světě mně příjemnější, a za druhé zbavují se tak možnosti vykoupení a získati pro své já vše to, co mohlo získati v tomto světě. Kromě toho a hlavně je to nerozumné proto, že zastavuje svůj život, když se mi zdá býti nepřijemným, ukazují tím, že mám zvrácené ponětí o účelu svého života, předpokládá, že účelem jeho jest moje uspokojení, kdežto účelem jeho je s jedné strany osobní zdokonalování; s druhé — služba tomu dílu, které koná veškeren život světa. Tím také je sebevražda nemravná: člověku dán život všecyk a možnost žiti do přirozené smrti jen s výjimkou, že bude sloužiti životu světa, a on, využiv života tolik, kolik mu byl příjemný, odepírá službu světu, jakmile jest mu nepřijemný; ačkoliv patrně tato služba začínala od té doby, kdy se život objevil nepřijemným. Každá práce zdá se z počátku nepřijemná.

Pokud je život v člověku, může se zdokonalovati a sloužiti světu. Ale sloužiti světu může člověk jen zdokonaluje se a zdokonalovati se — jen slouže světu.

NĚCO O VÝCHOVĚ DĚTÍ.

Ellen Key nazvala devatenácté století Stoletím dítěte. A už Tolstoj v "Anně Karenině" praví ústny Natalie Alexandrovny Lvovny: "Pravdu říká papá, že když nás vychovávali, panovala jedna krajnost: nás drželi v entresolech (nízké mezipatro paláců) a rodiče bydleli v bel-etáži (bel-etáž, vysoké první patro paláců, v němž jsou komnaty panstva); nyní naopak rodiče mají býti v komboře a děti v bel-etáži. Rodiče nyní nemají práva žiti, všechno jen pro děti.

Pohlédneme-li do rodin středních a zámožných vrstev u nás a srovnáme-li způsob, jak dnes jedná se s dítětem, se způsobem, jaký býval obvyklý ještě za našeho dětství, shledáme skutečně, že se v těchto rodinách děti dnes mnohem více hýčkají. Ještě naše generace byla vychována přísně, skoro spartánsky. Záhy učili nás odříkání; ne každému přání dleli se vyhovávat. Smetanová trubička, pomeranč — nebo do-

kuče nábývá divadla, nová hračka — to všechno byly ideály, které se jen velmi zřídka splňovaly. Nová panna byla uhláostí, ne to bývala panenka došla prostínka. Pamatují se dobře, že klouč ze zámožné rodiny, souhrd našich dětských her, dvě léta toužil po vlaku, který by sám jezdil, nežli se mu ho dostalo. Dětská světlice byla vzácností i v rodinách zámožných. Děti vyrůstaly v kuchyni, pletouce se kolem sukni matce, která sama vařila a pěl tom, pokud jí toto zaměstnání dovolávalo, na děti dohlédla.

Dnes je tomu jinak; i v rodinách, které neslyou přebytkem, mají děti svůj pokojík, mají služebnou nebo slouhu, která je tu jen proto, aby jejich přáním a vrtochům vyhovávala. Děti z t. zv. "lepších" rodin téměř ani nevyhází z domu samotny; jsou stále pod ochranou. Jsou nastrojeny jako loutky, a to děti nejen bohatých rodin. Hedvábné kloboučky a čepičky, sametové pláštiky vidíme i na dětech dělnických. Dětské jizby jsou plné nejrozmanitějších hraček, o jakýchž nám se ani nesnilo, hraček dražších, elegantnějších, dýmšnějších, které nosí dětem rodiče, přibuzní, přátelé i známí po celý rok. Jsme tak pošetilí, že nenecháme jedině přání svých dětí nesplněno, pokud je splněni v naší moci. A výsledek toho všeho je, že se naše děti skoro už ani nedovedou z ničeho tak bláznivě radovat, jako jsme to činili my, že událost, jakou je na př. nová zástěrka či čepička, nepřivede je ani dost málo z rovnováhy. Nadehází-li vánoční doba, nevědí vlastně už ani, čeho by si ještě měly přáti. A nešťastní rodičové obelázejí s těžkou starostí v hlavě: co koupiti těm capartům k Mikulášu a co k Ježíškovi, když už téměř všechno mají?

Později je ještě hůře; rodiče, zvláště matka, uskovávají se ve všem, jen aby synáček student nemusil si nic odříci a aby dekurška mohla se stýkat ve společnosti. Skutečně se zdá, jakoby rodiče pak už "neměli práva žiti".

Tak je tomu ve velkém procentu rodin zámožných a středních. V těch nastala dětem opravdu nyní jakási zlatá doba. Také ve značném procentu rodin nezámožných, ba zcela chudých, vede se dětem nyní lépe, nežli rodičům. Otec i matka zřikají se všech požitků a radostí, ba často utrhují si takofka od úst, jen aby jejich děti něco nepostrádal, a aby se jim dostalo vzdělání co nejlepšího.

Jsou v chudobných rodinách matky, které se svým dětem obětují do krajnosti, s obdivuhodným sebezapřením. A je jejich bududky stále ještě velice procento. Děti, které mají takovou zlatou maminku, jsou věru v pravém slova smyslu šťastné; mnohem šťastnější ještě než ty, které jsou obklopeny služentvem a drohocennými hračkami. Ale vedle světla je vždy stín. A vedle tohoto světla je stín hodně černý. Je to život dítěte v nejspodnějších vrstvách obyvatelstva velkoměstského a pak v některých venkovských chudých krajích. V těch dítě dokonce není hýčkaným, úzkostlivě opatrovaným miláčkem, zahrnovaným něžností, dary a mlsky. Nelásku rodičů v některých rodinách do stupuje té míry, že svoje vlastní děti nesvádomitě vykořisťují.

V nedávno vydané "Ročence" české zemské komise pro ochranu dítek a péči o mládež v úřadovně českém, čteme na př. úžasně podrobnosti o vykořisťování, jemuž jsou vystaveny děti na Německobrodsku a Chočebosku. Děti školou povinné tam hotoví vlasové sítky čili "neucij". Za tučet sítek o 46 okáčích platí faktově 1 k 60 h. Školák v prázdném dni zhotoví 4 sítky, pracuje-li od 6 hodin ráno do 10 hodin večer. V den, kdy musí do školy, zhotoví pouze 2 sítky. Proto rodiče školou nenávidí. Sítky asi 2/3 všeho žactva. Za krátkých zimních dnů svítivají si nejmenšími petrolejovými lampičkami, a při těch pracuj často až přes půlnoc. "Necováci" dávají si dosta-

venička. Jednou sítkují záte, po druhé jinde. Aby nebyli ospalí, dobrá maminka jim vaří černou kávu nebo čaj s rumem. Přímými následky této práce jsou u dětí bolavé oči, chudokrevnost, součutí.

Ale k této práci nenutí rodiče děti vůbec jenom z bídy, jak by se mohlo předpokládati, což by se dalo ještě odpuštit. Ne, sítkují se i v mnohých rodinách, kde by toho třeba nebylo. Vydělek dětí se propíjí v alkoholu. V rodině, kde děti jsou nuceny sřovat od časného rána do noci, pijí otec i matka celý den.

Tak vypadá otevíská a mateřská láska některých rodičů. Takového stupně může dostoupit jejich sobectví, zřetlostnost, zřetlost, takovým způsobem dovedou dospělí využítkovat okolnosti, že děti jsou vydány zcela jejich moci. Ty ubohé, drobné bytosti jsou zcela bezbranné. Nikdo nemůže jich chrániti, nikdo nesmí jich rodičům zakazovat, aby slabých dětských sil nevykořisťovali. Rodiče přilepšují si za groš, vyhlázy dětmi sedmi, osmiletými. V třech rodinách malé děti dokonce otec—zahaleče a kořalu svou práci živi!

Historie "necováků" není ojedinelá. I v mnohých jiných chudých krajích zaměstnávají se děti po domácku vydělkově. Někde je to korálkářství, jinde vyšívání, krajkářství, tkalcovství... Takové děti neznaží dětských radostí, dětských her. Nemají na ně času. Nemají času ani na čtení. Od rána do pozdní noci sedí skloněny nad svou prací, konanou za bídnou mzdu. Zanedbávají školu, Zanedbávají i školu, vají i školu; jen aby mohly vydělat co nejvíce.

A tyto děti žijí také ve století dítěte!

Rodiče, kteří takovým způsobem vykořisťují svoje děti bez nutné potřeby, jsou nejhroššími zločinci. Nyní obvyklé tresty jsou za tuto vinu malé. — O. F.

Božena Habasová, Bojne City, Mich., dne 19. září 1920. — Čtená paní pořadatelko!

Již mnohokrát chtěla jsem si zaskočiti do "Ženské Hlídky", vždycky ale volala mne práce někam jinam. Dnes však je to slavná neděle — i tak si na chvíli udělám čas a trochu si porozprávím. Nejdříve děkuji paní Romanové za návod na naložení sladké kukuřice, již jsem 22 kvarty zavařila a velmi pěkně vyhlíží, tak že se snad nezkazí. Zavařila jsem si též fazole, hrách a rajská jablčka, již budu mít na připravení omáčky na celý rok dosti. Přítomně mě zle již všechno zralo, neboť na dnešek dostal se mráz a ten dozrání všeho rázem uspíší a při tom ještě trochu škody způsobí, poněvadž málokdo má kukuřici posekanou. Letos je všeho úroda velmi pěkná a obzvláště kukuřice dosti a tu myslím, že budou lační, neboť jak se dráhé sázejí, jsou pak zajisté lační, když se klidí. Vsaak i v zahrádkách všecko krásně vyrostlo, zvláště cibule a mrkve jest hojnost. Nasila jsem si též malý záhonek máku, s jehož úrodou jsem úplně spokojena: Měla jsem ho na semeno malou lžiči a dostala jsem ho pět liber. Těším se, že si s ním udělám smaženice. Pane J. Poncare z Mich., přivezte sem ta jablka a to vám ručím, že je zde prodáte. Zde jsou krásné sady a o voce spousta, nikde však není vidět, že by se co kazilo, anebo se to neprodalo. Zde se prodává buší jablko po 75 centech. Kupují je ve skladišti na fóry a hned je pryč odesílají, tak že kdo má sad, dělá peníze. Svestky jsou \$2.00 buší a broskev \$3.25 buší. Velice divím se, že vejece jsou u vás tak lační. Zde byla v létě nejlačníjší za 38 centů tučet, kdežto nyní již asi po měsíce jsou po 50 centech a másto za 55 centů libra. Já jsem tomu zmrzlému Michiganu již tak přivykla a myslím, že to jinde není tak krásné. To asi nejspíše tím, že jsem krásu přírody jinde neokusila. Jediné seházi nám spolkový život, neboť jsme zde dvě a, abych tak řekla, půl rodiny české. V South Omaha bývalo přece jen veselí. U-

měti ale bych zde nechtěla; za jedno, brzo bych plavala ve vodě a za druhé, neměla bych si zde ani s kým pohovořiti, kdežto v Omare na Národním již lechtalo znám a snadno bych se na nějkou českou sestřičku, anebo bratříčka doptala. Řekněte, buď již ztricha a já mám sama to nejlepší mívání žiti. Ovšem někdy jdou na mne takové vražděné myšlenky, že bych jen vraždila — dítě brouky na bramborách a nyní nějakou tu drábež. Pozorněji, že jest již na čas, abych poskylala místo též jiným sřlým dopisovatelkám a řekným dopisovatelkám. Pane hečičku, pište brzo— třeba něco o útlahoké. Na konec pak vás, paní pořadatelko, žádám, byste mně laskavě zaslala "Pokrok", čís. 8, které jsme neobdrželi a já jej velice postrádám. — může, háj — haj a brzo na sledování!

Čtená přítelkyně! Teší nás, že jste zase dopisem zavítala do kroužku dopisovatelek "Ž. H." a jest našim přáním, by se tak i častěji stalo. Žádané číslo zasláme. Srdečně vás zdraví — Pořadatelka.)

Jennie Jaková, Schleswig, Ia., 16. září 1920. — Čtená paní pořadatelko, laskavě promiňte mně malé me opozdění. Než předem vám řeknu, že se nelenkám, neboť nějakou tu dítku mně též moje polovice často umědí a já ovšem sřlibím — to přístě zas udělat. Vidíte tedy, že jsem nepolepšitelnou. Abych vám též něco o našem "townu" napsala, nu, to zkrátka vřehledě. Každým rokem mnoho se zde přistává i genězi i bohatstvím předěti velkoměsto. Škoda jen, že se zde Češi neusadili a to asi nejspíše v důsledku velké drahoty pozemků — platí se zde totiž \$500 za akr. Zde se farmařé stejnoměrně; dvakrát po sobě kukuřice, potom oves a zase se to opakuje. A to ne snad, že by zde nerostlo též něco jiného, ale dalo by to více práce a, kdo že by to dělal? Vsaak on grocerák má naložením všelijakých a bramborů lze též koupiti dosti. Zdejší farmaři obelávají pole i starají se o všechny dobytek. Ženy pracují jen v domě, ačkoliv každá farma jest všemi moderními stroji a pohodlně zařizena. Já ovšem číním výjimku a s pomocí muže osázím a okopávám mé tři zahrady a mám zeleniny i bramborů pro naši celoroční potřebu a ještě dost pro houf slepic a krávků; za tu trochu práce to stojí. Čtu-li dopisy paní Hanzerové, vždy jako bych to četla od mé matky, neboť i ona se spíše vždy ponížila a podrobila božskému i přírodním zákonu tise a trpělivě a s díky vše přijala. Člověk takový mně připadá, jako by byl přečkal zlou bouři a vyšel z ní se silnou vírou a naději obrněn proti dalším ranám. Vite, etené dámy, co mně má matka psala, když milény její syn, její pycha a naděje právě v posledním měsíce před předepsáním míru zemřel ve válce na "flu"? — "Tuze velkou naději jsem v něj složila a má mysíl jenom na něho se upírala a proto mi ho pámbu vzal." — Žel, že žádne z druhých nás děti nezdeřdily jsme matčinu víru a často postavíme se proti proudu i s otázkou? Kdo jest silnější? A už abych vám udělala poklonu a fekla — "Good báj!"

Čtená přítelkyně! S radostí přijímáme vaši návštěvu do stědku našeho kroužku dopisovatelek a jest našim přáním, byste častěji mezi nás alespoň dopisem zavítala. Srdečně vás zdraví — Pořadatelka.)

Čtená přítelkyně! Teší nás, že jste zase dopisem zavítala do kroužku dopisovatelek "Ž. H." a jest našim přáním, by se tak i častěji stalo. Žádané číslo zasláme. Srdečně vás zdraví — Pořadatelka.)

Jennie Jaková, Schleswig, Ia., 16. září 1920. — Čtená paní pořadatelko, laskavě promiňte mně malé me opozdění. Než předem vám řeknu, že se nelenkám, neboť nějakou tu dítku mně též moje polovice často umědí a já ovšem sřlibím — to přístě zas udělat. Vidíte tedy, že jsem nepolepšitelnou. Abych vám též něco o našem "townu" napsala, nu, to zkrátka vřehledě. Každým rokem mnoho se zde přistává i genězi i bohatstvím předěti velkoměsto. Škoda jen, že se zde Češi neusadili a to asi nejspíše v důsledku velké drahoty pozemků — platí se zde totiž \$500 za akr. Zde se farmařé stejnoměrně; dvakrát po sobě kukuřice, potom oves a zase se to opakuje. A to ne snad, že by zde nerostlo též něco jiného, ale dalo by to více práce a, kdo že by to dělal? Vsaak on grocerák má naložením všelijakých a bramborů lze též koupiti dosti. Zdejší farmaři obelávají pole i starají se o všechny dobytek. Ženy pracují jen v domě, ačkoliv každá farma jest všemi moderními stroji a pohodlně zařizena. Já ovšem číním výjimku a s pomocí muže osázím a okopávám mé tři zahrady a mám zeleniny i bramborů pro naši celoroční potřebu a ještě dost pro houf slepic a krávků; za tu trochu práce to stojí. Čtu-li dopisy paní Hanzerové, vždy jako bych to četla od mé matky, neboť i ona se spíše vždy ponížila a podrobila božskému i přírodním zákonu tise a trpělivě a s díky vše přijala. Člověk takový mně připadá, jako by byl přečkal zlou bouři a vyšel z ní se silnou vírou a naději obrněn proti dalším ranám. Vite, etené dámy, co mně má matka psala, když milény její syn, její pycha a naděje právě v posledním měsíce před předepsáním míru zemřel ve válce na "flu"? — "Tuze velkou naději jsem v něj složila a má mysíl jenom na něho se upírala a proto mi ho pámbu vzal." — Žel, že žádne z druhých nás děti nezdeřdily jsme matčinu víru a často postavíme se proti proudu i s otázkou? Kdo jest silnější? A už abych vám udělala poklonu a fekla — "Good báj!"

Čtená přítelkyně! S radostí přijímáme vaši návštěvu do stědku našeho kroužku dopisovatelek a jest našim přáním, byste častěji mezi nás alespoň dopisem zavítala. Srdečně vás zdraví — Pořadatelka.)

KOUTEK — Paní Radové

Čtená paní Radová! Též i já obracím se k vám o radu. Jsem již 17 roků stará a mám hoča 20 roků stáří a máme se moc rádi, ale mé rodiče mně nedovolí s ním chodit. Proto vás žádám o radu, co bych měla dělat. — Dívka.

Čtená přítelkyně! S radostí přijímáme vaši návštěvu do stědku našeho kroužku dopisovatelek a jest našim přáním, byste častěji mezi nás alespoň dopisem zavítala. Srdečně vás zdraví — Pořadatelka.)

Čtená paní Radová! Též i já obracím se k vám o radu. Jsem již 17 roků stará a mám hoča 20 roků stáří a máme se moc rádi, ale mé rodiče mně nedovolí s ním chodit. Proto vás žádám o radu, co bych měla dělat. — Dívka. **Odpořel Dívce:** Nevím, z jaké příčiny vám rodiče nedovolí, jest-li pro to, že jste ještě mladá, tož bych vám sama byla tou radou poslechnout rodiče, neboť oni musí lépe věděti přičinu. Má-li vás onen jinoh skutečně rád, tož on

s radostí počká, až mu váš rodič do dovolí s vámi chodit.

Milá paní Radová! Odpuště mně smělost, že i já vás žádám o radu. Bylo mně řečeno, že v redakci vaši žádne dopisy nečtete do novin, leda by byly správně český psané. A jelikož já do české školy nechočila, jen tak co jsem sama se naučila, ale hrozně ráda bych také něco do vašich novin napsala. — Krajanka.

Odpořel Krajance: S radostí každý dopis do listu přijímáme, jen když v něm nejsou osobní urážky a je všeobecně psán, pravopis a ostatní se u nás opraví. Jen pište, bude nás těšiti, když z vašeho okolí sdělíte nějaké zprávy.

Vážená paní Radová! Prosila bych, kdybyste ve vašem koutku sdělila, čím je to, že je tak málo úcty neb obľudu projevováno ženám? Ku přikladu, na pouličních kárách aneb jinde jsem si všimla, že jinoh a ještě pouhé chlapec sedí a nehá třeba staříckou paní nebo třeba ženu s malým dítětem na ruce státi, aniž by jí postoupil sedadlo. Všem vězí ta přičina? — Zvědavá.

Odpořel Zvědavé: V tomto případě lze přičítati vinu nejvíce rodičům a jich nesprávné výchově, která se mstí pak na dětech samých. V chování dítěte a o dostřednějších již jinohů a dívek se skorem vždy zvažujeme výchovu, jaké se jim dostalo od rodičů v jejich mládí. Mnozí rodiče myslí, že, když by dítky své neřly zduřivostí, dítky by se snad tím snižovaly, aneb zkraovaly na svoobodě, vsaak jest to velkou chybou! V dítěti od útlého mládí má býti pěstována četa, nejen le rodičům samým, ale ke každému člověku hodného úcty a šetřnosti a zvláště ku starým lidem. Zvláště dnes je velice třeba dětkám mravné výchovy, neboť jsou velice bujné.

Čerstvé ovoce napomáhá zdraví. V starších dobách a s počátků věda značila 3 druhy pokrmů k udržení naší tělesné seřhranky při zdraví. 1.—Tuk, jako je maslo, tučná masa, tuky z ořechů a podobné. 2.—Pokrmny, obsahující protein, jako je libové maso a podobné. 3.—Carbo-hydráty, jako jsou pokrmny, obsahující cukr a škroboviny. Mimochoodem řečeno — 1. nahrážka na spotřebovanou tkaninu svalstva; 2. k udržení energie a 3. ku řízení tělesné teploty. Vše ostatní, vyjma některých solí, bylo považováno za nepotřebné a pouze na naplnění žaludeční prostoty. Nyní se dočítáme ve vědeckých dílech lékařských, že jsou jiné součásti potřebné a nutné, jako any tři uvedené s hora. Jsou to součástky, zamezující neduhy, tak zvané "vitamíny", ač posud neúplně prozkoumané. Badatelé poslední dobou upozornili nás na dvě potraviny nutné jako pokrm. Jsou to obyčejné oranže a rajská jablčka, které obsahují tyto součástky "vitamíny", kteréžto ochraňují výživné látky, čímž místo neobdruží tělo od mnohých nákazů a zvláště od prašiviny. Je známo, že šťava z oranžů chrání dítě, poživající krasvké mléko, od vyrážky a po případě i prašiviny. Dnes lékařské autority se shodují, že oranžová šťava, dávána s počátku ku lžičce třikrát denně kojencům, napomáhá vzrůstu jejich a chrání je před vyrážkou. — Rajská jablčka jsou mnoho větší napomáhatele dobrému zdraví, nežli je oranž. Zkrátka řečeno, tyto součástky udržují potraviny, by neškodily našemu zdraví. Jiné ovce a zeleniny obsahují též ony součástky a proto je záhodno, bychom puziváli dosti oranžů, račiat a jině zeleniny a to nejen děti, ale i dorostlé osoby. Tyto "vitamíny" velice podporují trávení, ač přímě nepomáhají budovati spotřebované svalové tkanivo. — Měla by každá matka dbáti toho, aby děti dostaly dosti ovoce a zeleniny, neboť útlého a štěstí matky jsou — zdravé dítky a též i ona sama...