

Marie Vítková:

D O M A.

Díl první.

Učebnice domácích nauk
pro žákyně 6. a 7. školního roku.



Schváleno ministerstvem školství a nár. osvěty
výnosem č. j. 83.031/25-I
ze dne 10. července 1925 jako učebnice
pro školy obecné a občanské
s českou řečí vyuč.

— .

Cena Kč 17

Státní nakladatelství v Praze.

1 9 2 5

Školní knihy, vydané Státním nakladatelstvím, nesmějí
se prodávati dražší nežli za cenu, která jest udána na
titulním listě.

— — — — —

Všecka práva vyhrazena.

ČÁST PRVNÍ
PRO 6. ŠKOLNÍ ROK.

1. Domov.

Jest jediné místo na světě, na kterém radosti nejvíce těší, štěstí nejlépe blaží, kde starosti a útrapy, zármutky a neštěstí nejspíše se unesou, kde únava nejrychleji pomíjí, kde denně nabýváme nových sil a nové chuti ku práci, kam pospícháme vždy a odevšad, na které nikdy nezapomínáme, ale na něž vždy s větší a větší láskou vzpomínáme, a tím místem je — n á š d o m o v!

Domov, společné obydlí rodičů a jejich dětí, je takovým místem proto, že v něm v l á d n e l á s k a a nemá do něho pří-
stupu nenávisť.

Zde se scházejí členové rodiny, lidé na světě si nejbližší, aby se potěšili, aby si sdělovali, co radostného i smutného je potkalo, co je zajímá, oč a s jakým zdarem pečují, aby se vespolek poradili, sebe povzbudili, třebas i politovali a vždy ve všem pomohli. Zde spolu prožívají a tak zvyšují své radosti nebo umenšují své smutky, neboť radost, kterou s námi někdo cítí, je dvojnásobnou radostí a sdílený smutek jen polovičním smutkem. Zde, ve svém království, které si podle svých zálib zřídili a v němž vládne vnitřní soulad, po kterém marně ve světě toužili, jeden pro druhého žije a pracuje ve vzájemném porozumění a lásce a tím životem a prací nejen jsou spokojeni a šťastni, ale také, zvláště děti, denně se zdokonalují a dorůstají na rozumové, laskavé, pracovitě a obětavé muže a ženy!

Rodina je místem lásky a láska rodinná přináší trvalé dobro členům rodiny i státu, jemuž vychovává dobré občany a občanky.

V rodině vládne láska.

Z lásky k ženě a dětem pracuje otec — ž i v i t e l r o-
d i n y — od jitra do večera, den ze dne pilně, nedbaje únavy, nepohodlí a všelikých jiných těžkostí. Pracuje pro svou choť a pro své děti, aby jim opatřil vše, čeho potřebují nyní, i to, čeho budou potřebovati v budoucnosti. Stará se o celé jejich za-

opatření, stará se o jejich vzdělání a při tom si sám mnoho odpírá, aby je mohl dobře zaopatřit.

Nelze si ani představit domov a rodinu bez l á s k y m a t ě i n y; tak velice jí potřebují. Bez ní by nebylo zdravých a dobře vychovaných dětí, ani by nebylo útulného, šťastného domova! Nejmenší dítky, nemluvnátka i děti nemocné by zahynuly bez péče mateřské. K nim ve dne i v noci, kdykoliv je třeba, chvátá matka, a bdí u nich, aby je ošetřila i uklidnila; při tom však vykonává denně práce domácí, stará se o čistotu, upravuje pokrmy, spravuje oděv a dovede při tom všem mysliti ještě na zdravé dítky, jak by je ke všemu dobrému vedla, i na pohodlí svého chotě, až se po těžké denní práci sem k ní a k dětem vrátí. Na všecky myslí, pro všecky pracuje, jen na sebe, na svůj odpočinek, na své pohodlí a zábavu často zapomíná. Odřiká se však všeho toho ráda, vždyť vše, co pro muže a děti své činí, z lásky činí.

Veliká je l á s k a m a t e ř s k á a o t c o v s k á! Na ní je vybudována rodina, ale také stát i lidstvo, neboť přinášejí jim největší dary, život a zdraví občanů i blaho a krásu domova, v němž vznikají a rozvíjejí se nejkrásnější ctnosti občanské, věrná a obětavá láska s pracovitostí!

2. Obydlí.

Domov poskytuje nám o b y d l í.

Rádi spěcháme do své útulné, čisté, zdravým a v zimě příjemně prohřátým vzduchem naplněné, pohodlným nábytkem opatřené a obrázky na zdech, květinami v oknech, záclonkami na oknech vkusně vyzdobené domácí světnice, kde na nás čeká maminka a sourozenci a kam se k nám po práci vrací tatíček.

Jak milým a drahým je nám naše obydlí, zvíme teprve, když na ně v cizině vzpomínáme, nemohouce se již domů rozběhnouti. Tu toužebně očekáváme dne, kdy se tam vrátíme, a vracejíce se posléze, již z dálky vyhlížíme a radostně pozdravujeme „náš“ dům, „naše“ okna, známý nám vchod, síňku a konečně — „naši“ světnici!

Čím je nám obydlí, zvíme také, kdykoliv se vracíme domů za nepohody časové, v bouři, v dešti nebo vánici, v krutém mrazu,

nebo také pozdě večer. Tenkráté chápeme, jak je nám potřebí o c h r a n y domova pro nepohodu a nebezpečí všelikého druhu.

Obydlí je místem, kde mamička obstarává domácnost, kde při ní se batolí a si hrají menší děti, kde mívá svou dílnu tatíček a kde scházejí se k polednímu i večernímu pobytu členové rodiny, odcházející z domu do školy nebo do práce. Pro ně je obydlí m í s t e m t ě l e s n ě h o i d u š e v n í h o o d p o č i n k u a o s v ě ž e n í; tu u otcovského stolu v družné, veselé náladě s vděčnou myslí se sytí pokrmy, upravenými rukou matčinou, při tom rozprávějí o denních událostech a odpočinuvše si, dávají se znova do práce, kterou jim ukládá škola nebo povolání. Pak na čas ztichne světnice, která ještě před chvílí veselými hlasy se ozývala, a členové rodiny pilně pracují. Práce jde rychle kupředu a konečně vše je hotovo a radost z vykonané povinnosti zračí se na všech tvářích. Spokojeně a s vděčným pocitem blaha, jež zakoušejí ze šťastného rodinného života, rodiče i děti k l i d n ě u s í n a j í v b e z p e č n ě o c h r a n ě s t ě n d o m o v a.

Zvlášť mile a útulno je v obydlí, když se ve sváteční dny po bedlivém úklidu zastkví všecko čistotou a pořádkem: podlaha je čista jako stůl, na nábytku ani prášku, ubrus na stole, pokrývky, ložní prádlo, vše bez poskvrny, jako by právě vykvetlo tak jako na stolku v prosté sklenici mile kynoucí svěží kvítí. To vše bývá prozářeno zlatými slunečními paprsky a — snad právě nyní zavzněla tu něčí píseň nebo zvuky hudebního nástroje! Opravdu dojemně k r á s n ě j e n a š e o b y d l í, ať chudé nebo bohaté: jeho krása rozjásá nás, jsme-li zdraví a šťastni, a vlévá úlevu a pomoc, jsme-li nějak rozbolestněni, unaveni nebo nemocni.

Každé obydlí chová toto kouzlo; také vaše obydlí.

Hledejte je, pochopte je, těšte se z něho!

3. Zdravé obydlí.

Zdravé obydlí je s u c h é, č i s t ě m u v z d u c h u a s l u n e č n í m p a p r s k ů m z c e l a p ř í s t u p n ě, o p a t ř e n ě z d r a v o u p i t n o u v o d o u i d o s t a t e č n ý m m n o ž s t v í m u ž i t k o v ě v o d y a s n a d n o d o b r ý m i k a m n y v y t o p i t e l n ě.

1. S u c h ý m b u d e o b y d l í, j e - l i v d o m ě, v y s t a v ě n ě m n a

místě suchém, dostatečně vzdáleném od tekoucích i stojatých vod, na půdě písčité, neb aspoň s příměsí písku, která propouští dešťovou vodu, takže stojí v suchu základy domu a spodina sklepa. Aby dům zůstal suchým, je potřebí, aby podlahy v přízemí vyvýšeny byly aspoň 60 cm nad úroveň ulice a aby průlinčité suché stěny propouštěly vodní páry, v domě se tvořící.

Jelikož po vystavění domu všechny póry v cihlové zdi i v její vápenné omítce jsou naplněny vodou a proto i všechny páry a výpary, jež v obydleném domě se neustále tvoří, zdmi a omítkou ven prostupovati nemohou, jsou byty v novostavbách zpravidla vlhké a nezdravé. Odpomáhá se tomu pálením koksu v koších ze železných prutů, při čemž kouřem se vysouší stěny a současně hořením vznikajícím kysličníkem uhličitým tvrdne malta a omítka vápenná na uhličitán vápenatý.

2. V z d u š n é o b y d l í je dostatečně prostorné, poskytující obyvatelům domu n a d b y t e k vzduchu k dýchání. Zvláště obytné světnice a ložnice, kde se schází větší počet osob, mají býti dostatek prostorné. Na osobu nutno počítati v obytné světnici 12 m³, v ložnici 20 m³ vzduchu.

Obydlí se udržuje v suchu vzdušným v ě t r á n í m. V suchém obydlí se děje neustále přirozené větrání průlinčitými zdmi (na ruce poblíže zdi ucítíme v zimní době, kterak zdi prostupuje zvenčí vzduch), nicméně podporujeme příliv čistého venkovského vzduchu ještě umělým větráním, o t v í r á n í m o k e n, v létě pak i průvanem, otevřeme-li současně okna a dveře. Jak dlouho mají býti okna otevřena, závisí od velikosti rozdílů teplot v pokoji a venku. Čím větší je tento rozdíl, tím usilovnější výměna vzniká a tím kratší doby je potřebí k tomu, aby všecek vzduch, ze všech koutů světnice, byl nahrazen novým, čerstvým vzduchem zvenčí. (Kdy bude proto třeba déle větrati, ukazuje-li teploměr venku 8° C, doma 15° C, anebo stojí-li venku na 12° C, doma na 15° C?)

Zvláštní důležitost má větrání v novostavbách, které zde musí nahraditi i vydatné větrání přirozené, jež je vodou nasyceným zdivem novostaveb úplně znemožněno.

Dosud mnozí brání důkladnému větrání pro domnělou ztrátu tepla. Proto nutno věděti, že teplo ve světnicích vzniká p r o u d ě n í m studeného vzduchu dolem ke kamnům, který otepliv se

tu a stav se lehčím, uniká vzhůru a činí místo jinému stejnému množství studeného vzduchu, což se opakuje, až všecěk vzduch ve světnici se v tomto pohybu vystřídá; pak netřeba v í c e topiti, vzduch je prohřát. Je patrné, že čím rychlejší proudění vzduchu ve světnici nastalo, tím rychleji se tato oteplila a tím kratší dobu bylo nutno topiti. Víme-li, že čistý vzduch je lehčí nežli různými výpary obtížený nevyvětraný vzduch ve světnici, je nám také jasno, že méně spálíme a dříve nabudeme ve světnici tepla, když ji před zatopením důkladně provětráme.

Příliv čistého vzduchu do obydlí je tím vydatnější, čím větší volné prostranství obklopuje d ů m. Úzké ulice s vysokými domy na obou stranách jsou tomu na závalu. V nových částech měst stavějí se proto široké ulice (vyžaduje se aspoň taková šířka, aby se vyrovnala výšce domů v ulici) se zahrádkami, prostraná náměstí a zřizují se rozsáhlé sady. V menších obcích, s volně zastavěnými ulicemi, kde do domů vniká čerstvý vzduch s přední i zadní strany, jsou obydlí mnohem vzdušnější nežli v městech s čtverhranným zastavěním, kde se nyní dbá, aby aspoň vnitřní prostranství domových čtverhranů (bloků) byla, pokud lze, veliká.

Ideálně vzdušným příbytkem je na všechny strany volný venkovský neb městský r o d i n n ý d o m e k, se dvou i tři stran obklopený zahrádkou s dvorkem.

3. Vzdušnost obydlí souvisí se s v ě t l o s t í. Aby bylo v příbytku k všelikým pracím s dostatek světla, má se plocha oken, kudy sem světlo padá, rovnati asi pětina plochy podlahy a výška zdi má dosahovati nejméně $2\frac{1}{2}$ m.

4. Zdravé obydlí vyžaduje dále jak jen lze největšího p r o s l u n ě n í. Paprsky sluneční vysušují okolí domu i stěny, činíce je prostupnými a k přirozenému větrání způsobilými. Paprsky sluneční hubí též zárodky plísně, hniloby a také zárodky nakažlivých chorob (bakterie choroboplodné). Je dokázáno, že zárodky tyfové, tuberkulosní a jiných nakažlivých nemocí byly usmrceny, byly-li několik hodin na slunci. Na stěnách obydlí, na podlaze, nábytku i ve vzduchu obydlí, v němž leží nemocný, trpící nakažlivou chorobou, nalézají se zárodky, způsobující tuto chorobu. Ale i do obydlí zdravými obývaných se dostávají choroboplodné bak-

terie všeho druhu neustále vzduchem, s prachem na šatech a obuvi a s různými věcmi, odjinud přinesenými, také i s papírovými penězi, které tolika rukama a různými místy neustále procházejí. Různí se proto velice zdravotní poměry v obydlí, kam okny přicházejí, nebo kam nemají přístupu paprsky sluneční, a právem dí přísloví, že „kam slunce nechodí, tam chodí lékař“.

Nejzdravější jsou místnosti, kam okny dopadají nejšikmější a tudíž celou šíří světnice prostupující paprsky ranní a odpolední. Proto nejprosluněnější a zdravotně nejvýhodnější jsou domy a ulice, stavěné směrem od severovýchodu k jihozápadu anebo k tomuto směru kolmo vedoucí. (Vyhledejte podobně stavěné ulice a domy ve své obci! Určete polohu domu, v němž bydlíte, a v něm polohu svého obydlí!)

Abychom využili moci paprsků slunečních k zničení různých škodlivých bakterií, nosíme na slunce peřiny, šatstvo a prádlo, zvláště onemocněl-li někdo v rodině rýmou, anginou (= zánět mandlí), katarhem hrtanovým a průduškovým a podobnými lehčími nakažlivými chorobami, kterým by jinak všichni členové rodiny podlehlí a čemuž prosluněním peřin, prádla a šatstva snadno zabráníme. K tomuto úkolu jsou paprsky sluneční zvláště způsobilé od března do srpna, při čemž teplota jejich nerozhoduje.

5. Aby obydlí vyhovovalo zdravotním požadavkům, má mít zdravou pitnou vodu a dostatek užitkové vody k praní, mytí a koupání. Kde není v místě vodovodu, tam nutno bráti pitnou vodu ze studní. Studně mají býti nejmeně 6 m vzdáleny od hnojiště a žump odpadových, stěny jejich mají býti vycementovány a na povrchu dobře kryty i nad úroveň okolí vyvýšeny, aby po dešti sem nevnikala povrchní voda. Užitkovou vodu máme nejčastěji z tekoucích vod, potoků a řek.

Vodovod v bytě dovoluje zařízení koupelny s lázní vanovou a sprchovou, dovoluje i zavést splachování záchodů a tím vším zdravotní cenu bytu značně zvyšuje.

6. Dobrá kamna jsou ta, která vydávají mnoho tepla při úsporném topení. Jde při tom o to, aby palivo a z něho topením vznikající hořlavé plyny dokonale byly spáleny a aby vydaly největší díl tepla, jehož spálením mohou poskytnouti a které jme-

nujeme jejich teplem spalným. Toho lze dosíci správným při-
kládáním paliva do kamen a dokonalým přístupem vzduchu
k hořícímu palivu, čili, jak jinak říkáme, dobrým tahem kamen.
Podle způsobu při-kládání známe kamna obyčejná a ná-
sypná; také podle vedení tahu v kamnech vzniklo několikero
druhů kamen, rovněž podle hmoty, z níž jsou kamna budována,
máme různé druhy kamen. K tomu přibývají nyní ještě kamna,
v nichž místo uhlí spaluje se svítiplyn, jiná, v nichž topíme
petrolejem, a jsou i kamna, která vyzařují teplo, dodávané
jim proudem elektrickým.

7. Také osvětlování obydlí se neustále zdokonaluje.
Nenávratně minuly časy, kdy se svítilo loučemi a svíčkami, a po-
malu mizí z domácností našich petrolejová lampa, ustupující do-
konalejšímu světlu plynovému a elektrickému.

a) Vzduch živí plamen.

V dřevěné louči, ve svíčce, petroleji a ve svítiplynu spaluje
se obsažený tam uhlík, při čemž se vyvíjí světlo a teplo.

Pokusy. 1. Zapalme a pozorujme knot svíčky. Teplem se
rozhrívá hmota, z níž je svíčka ulita, prolíná knotem vzhůru a
v plameni se rozkládá v plyny, které se zapalují a hoří vydá-
vajíce světlo.

2. Postavme na hořící svíčku válec petrolejové lampy. Svíčka
hoří matněji a po chvílce zhasne.

3. Podložme pod válec dvě polénka, aby mezi nimi k hořící
svíčce vnikal vzduch. Tu svíčka zahoří jasnějším plamenem nežli
dříve.

4. Zapalme knot petrolejové lampy válcem nepříkryté a pak
příkryté. Skleněným válcem se uspiší proudění vzduchu zdola
k plameni, jemuž se dostává většího množství kyslíku, a to je
hned patrné na větším i jasnějším plameni lampy. Vzduch živí
plamen.

Pozorování. 1. Povšimněte si dírek, jimiž do hořáku
petrolejové lampy vniká vzduch. Jak bude hořeti v lampě s ho-
řákem nečištěným, v němž jsou ucpány dírky padajícími sem
shora oharky knotu?

2. Ve větších petrolejových lampách nalézáte hořák dutý. Všimněte si, že při tomto zařízení vniká vzduch hořákem nejen k zevnímu, ale také k vnitřnímu obalu plamene, že vniká do plamene zevně i zevnitř. Vniká tudíž k plameni dutému více vzduchu nežli k plameni plochému. Jaké světlo budou dávat proto dva plameny stejné šíře knotu, z nichž jeden je dutý, druhý plochý?

b) Plameny svítivé a nesvítivé.

Pokusy. 1. Jaké rozdíly shledáváte mezi plamenem svíčky a lihovým v tom, jak své okolí osvětlují a jak oteplují vnořené do nich nádoby s vodou?

2. Vložte do obou plamenů studenou misku porcelánovou! Který ji vespod začerní a který nikoli?

Zkusenost. Vzpomeňte si na svítivost plynového plamene bez tak zvané punčošky a plamene s punčoškou. Není-li u vás plynárny, snad jste pozorovali vliv „punčošky“ na svítivost lampy petrolejové neb lihové.

V plameni svíčkovém, petrolejovém i plynovém vyvíjejí se vedle hořlavých plynů také tuhé částičky uhlíkové (saze), které rozžhávají se teplem hořících plynů a rozžhaveny svítí, činíce plamen svíčky, petroleje i plynu svítivým. K jejich rozžhavení se spotřebuje však většina tepla, vznikajícího hořením plynů. Plameny svítivé nehřejí nebo hřejí málo.

V lihovém plameni se nevylučuje tuhý uhlík. Plamen lihový není svítivý, zato je však velmi horký.

Svítivost plamene značně se zvyšuje tak zvanou punčoškou. Ty utkány jsou z vláken bavlněných, nasycených nespalitelnými součástmi nerostnými (sloučeninami kovu thoria a ceria). Plamenem shoří vlákno bavlněné, ale pletivo — ač přejemné souvislosti — trvá a dodává plameni skvělé svítivosti. Podle vynálezce svého se jmenuje takto způsobené světlo světlem Auerovým.

c) Zhášení.

Pozorování. 1. Sfouknutím zhášíte plamen svíčky. V průvanu svíčka zhasne. Při velkém větru zhasnou pouliční svítily petrolejové i plynové.

Studený vzduch, vniknuvší do plamene, ochlazuje jej pod teplotu, které je k hoření nevyhnutelně třeba a kterou proto zoveme zápalnou. Odejme-li se plameni jeho zápalná teplota, nehoří.

Pokus. Zhasněme svíčku a rychle zapalme sirkou unikající z ní ještě hořlavé plyny. Plyny se zapálí a od nich znovu chytne knot svíčky.

Také z lampy petrolejové, ba i z láhve, v níž uschováváme petrolej, neustále do vzduchu unikají zápalné hořlavé plyny. To se stává pramenem mnohého nebezpečí a vyžaduje jisté opatrnosti, jak zacházeti s petrolejem. Uvažujme na př. tento případ: Kdybychom nalévali do lampy petroleje a svítili si při tom loučí nebo svíčkou, nebylo by nic snadnějšího, nežli že by se od svíčky vzňaly z láhve ucházející plyny svíčke nejbližší, od nich plyny z hrdla láhve vystupující, od těch plyny v láhvi a konečně všecek petrolej v láhvi obsažený, což by mělo za následek výbuch, láhev by se roztříštila a plameny by šlehalý po všem okolí. Takto nejednou byly nebezpečně popáleny osoby a i požáry byly způsobeny.

Sami uvažujte o nebezpečí, jemuž se vydává, kdo do hořící lampy dolévá petroleje; taktéž o nebezpečí výbuchu, způsobeného zhášením petrolejové lampy sfouknutím shora dolů.

Kdyby nebylo potrubí plynové všude dokonale utěsněno, prozradilo by se unikáním plynu do vzduchu, které bychom čichem hned rozeznali a nápravu zjednali.

Po použití plynu zavíráme vždy nejen kohout u plamene, ale také přerušujeme přívod plynu do obydlí.

Praktické úkoly: 1. Nalévání petroleje do lampy. 2. Čištění hořáku. 3. Čištění válce. 4. Zhášení plamene petrolejového.

4. Zahrádka.

Vzácným a milým doplněním obydlí je zahrada. Zvyšuje krásu, pohodlí i užitek, jež máme ze svého obydlí. Okny do zahrady vedoucími radostně stopujeme na jaře probouzející se přírodu od prvního zazelenání se trávy do rozkvětu keřů a stromů; v létě a na podzim se zálibou hledíme na zelený pažit a záhonky pestrého kvítí; v zimě díváme se na báječnou krásu posněžených

neb ojiněných větví stromů a sníh na zahradě odráží do našich oken paprsky sporého zimního světla za dlouhých podvečérů i za jasných zimních nocí.

Ze zahrady po celý rok vane do bytu nejčistší vzduch, v létě prosycený vůní lip, růží, řesedy a jiného kvítí. Odtud se ozývá na jaře již s probouzejícím se jitem zpěv ptactva, neutuchající do pozdního večera.

Zahrada tlumí hluk a zvuky z ulice a zajišťuje ticho, potřebné k práci, zvláště duševní. Je-li vysazena stromy, zachycuje saze a prach z ulice a takto přispívá k snadnějšímu udržování čistoty v bytě.

Jsme-li sami majiteli zahrady okolo domu, budou nám všechny tyto příjemnosti, zahrádkou poskytované, ještě milejšími a bližšími, neboť budeme si moci pěstovati trávník, keře, stromy, záhony kvítí i zeleniny. Je to práce milá a zdraví prospěšná, neboť je konána na čistém vzduchu a vydatně se jí cvičí a namáhají svaly celého těla. Prospívá dětem i dospělým, zvláště těm, kdo po celý den v uzavřených místnostech a většinou sedíce pracovali.

Zahrádka poskytuje za tuto práci mnoho užitku. Pohledme jen: trávník nabízí se hospodyně k bílení prádla, menším dítkám ku hrám; pěstované angreštové a rybízové keře dávají dítkám pochoutku a hospodyně ovoce k nakládání; totéž ve větší míře platí o ovocných stromech a krscích. Na záhonech pěstujeme zeleninu, již zásobíme svou kuchyní po celý rok, neboť i na zimu vypěstujeme si zásobu zimních druhů, které ve sklepě ve vlhkém písku snadno neporušenou přechováme. Záhonky poblíž domu osázíme růžemi a pod nimi nasázíme vytrvalých i jednoletých květín, pamatujíce, bychom od prvního jara do pozdního podzimu stále se těšili kvítím, v tu dobu květoucím. Budou tu fialky, petrklíče, narcisy, tulipány, hyacinty a konvalinky na jaře, karafiáty, letní fialy a řeseda v létě, na podzim jiřiny a astry a naposled listopadky.

Zahrada je pro užitek i potěšení. Kdo nikdy netrhal svých růží a jiného kvítí, kdo netrhal nikdy své zeleniny a neutrhl ještě ovoce se svého stromku, jistě přichází o vzácné chvílky radosti a nezkaleného štěstí!

5. Dětská pomoc při pracích zahradních.

Jaká radostná práce pro děti, zahradní práce! V čistém vzduchu pracují tu dítky motyčkou, rýčem, lopatou, hráběmi, jindy zalévají nebo plejí na záhoncích, jindy zase pozorně s lístků obírají vajíčka bělásků. Pohyb ten jest jim po delším školním sedění zdravý i milý; milý, že již napřed se těší na výsledky své práce, na to, jak budou trhati květy, aby jimi zdobily ve svátek a v neděli obydlí, nebo přinesly pěknou kytičku, komu chtějí způsobiti radost; jak budou sbírat se záhonů chutnou zeleninu, křehký salát, lahodné brukve, plné kytky karfiolu, veliké okurky, ředkvičky, zelí a j. a jak na podzim budou česati ovoce se stromů pečlivě okopávaných a mrvených. Těší se, jak trávník poskytne chutnou píci jejich králíkům a na mnoho jiného. Dítka tu nepracují samy, ale s otcem nebo s mateří a jejich potěšení z této milé práce je zvětšováno pomyslením, že rodičům pomáhají.

Chtěli byste uvítí kytičku nebo snád věnec?

Pamatujte při tom, abyste rovnajíce květy do kytky popřáli jim dostatek místa a dbali souladu jejich barev. Méně barev v kytici zvyšuje její krásu, strakatost jí krásy ubírá. Staří Římané, kteří květy velmi milovali a nejen svá obydlí, ale i sebe jimi ve dny sváteční zdobili, dbali při urovnávání květů do kytic také jejich vůní; chtěli, aby květy svou vůní dobře se k sobě hodily, dávajíce všem vůním co nejvíce vyniknouti a nikoliv zaniknouti, jak se stává, vážeme-li mnoho květů různých vůní do kytice. I my máme proto rádi kytičku jen z fialek, kytici jen z jednoho druhu růží nebo kytici ze samých konvalinek a pod. Není třeba velkých kytic, jednotlivé květy, volně natrhané do sklenice neb vázy, se vyjímají často lépe a uchováme je déle nežli květy stísněné v kytce. Povšimněte si, že není květu, aby neměl své zvláštní krásy, jeden na vás působí barvou (vzpomeňte krásně oranžového blatouchu), některý něžností tvaru (pomněnka), některý zase vůní (fialky) a mnohý oplývá vším tím (větvička šeríku). Přinesli-li jste květ do světnice a dobře jej ve sklenici nebo ve váze opatřili, vnesli jste do bytu kousek přírody, něco, co čtyři jeho uzavřené stěny rozjasňuje, rozveseluje a svěže zdobí.

V ě n . c e vijeme ze zelených listů břečtanových, barvínkových, z větévek keříčků brusinkových, z lodyžek mechu ploníku neb tamaryšku a při naprostém nedostatku jiné zeleně, také z čerstvé chvoje. Vineme je do tvaru okrouhlého nebo vejčitého, a abychom zachovali zvolený tvar, užijeme kostry ze silného drátu nebo rozpůlené rákosky. Zelen listovou, kterou sem vplétáme v malých kytíčkách, rádi oživujeme květy, z nichž nejlépe se vyjímají bílé; nikdy však jich neklademe příliš hustě vedle sebe. Věnce tvaru vejčitého zdobíme větší kyticí (pokud lze stejnobarevnou), na širším konci umístěnou.

U s c h o v á v á n í s k l i z n ě z a h r a d n í .

Na podzim, kdy je sklizena zelenina a ovoce ořesáno, nastává práce a starost, jak by se daly nejlépe přes zimu uchovati.

I při těchto pracích dítky vydatně pomáhají. Nejprve se třídí ovoce i zelenina; k úschově se vybírají nejzdravější a nejvyvinutější plody, které nejdéle vydrží, a oddělují se od ovoce červivého, zeleniny zakrsalé, jichž třeba hned spotřebovati. Vybrané ovoce se ukládá na suché, tmavé místo, kde by však v zimě nezmrzlo. Bývají to sklepy nebo komory, kde se ovoce přes zimu uchovává. Klademe je na slámu neb na prkna, když jsme je napřed do leskla suchou měkkou utěrkou utřeli. Zbavujeme je takto nejen prachu a sazí, ale také zárodků hnilobných, aby se ovoce nekazilo.

Zeleninu ukládáme do suchého sklepa, zahrabávající kořínky do záhonků čistého, trochu svlaženého říčního písku. Tak vydrží do jara celer i brukev a často ještě ve sklepě se vyvíjejí a rostou růže kvěťáku. Ve sklepě ukládáme také mrkev a petržel, cibuli však uklízíme na suché místo v komoře neb ve špiži.

Stěny ve sklepě i v komoře ovocné je dobře, dříve nežli tam zeleninu nebo ovoce ukládáme, vyběliti a tak vápnem všeliké zárodky plísně zničiti. Rozumí se, že i dláždění čistě vymeteme a pokud nemrzne, pilně větráme, neboť zelenina i ovoce se vypařují a také kyslíku ze vzduchu potřebují.

Úkoly: Co vykonáte na podzim na zahradě, ve sklepě, v ovocné zahradě?

6. Voda užitková.

Každá dobrá hospodyně stále vede neúprosný boj s nečistotou a špínou všeho druhu, na rukou a obličejích drobných dětí, které co chvíli zbavuje ošklivého a nezdravého nánosů špíny, tu se špínou a prachem na nádobí, prádle, podlaze, nábytku a všude, kam tento nepřítel lidského zdraví pronikl... Prach, špína, nečistota jakéhokoliv druhu, toť nepřítel! V tomto svém boji má hospodyně věrného pomocníka, vodu. Nelze si mysliti čisté obydlí a čisté lidské tělo bez mytí a praní, tedy bez použití užitkové vody.

O p a k o v á n í a p o z o r o v á n í. Z kterých prvků skládá se voda? Máme v přírodě vodu, která by kromě kyslíku a vodíku nic jiného neobsahovala, vodu lučebně čistou?

P o k u s 1. Lučebně čisté vody nabýváme překapováním (destilací). Vařme vodu ve zkumavce a páry odvedme zahnutou skleněnou trubičkou do jiné nádoby, jejíž stěny ochlazujeme polévající je studenou vodou. Páry dotknuvše se chladné stěny zkapalní, i obdržíme čistou destilovanou vodu, skládající se toliko z kyslíku a vodíku. Vše, co mimo ně voda, kterou jsme destilovali, obsahovala, zůstalo ve zbytku vody na stěnách zkumavky.

Takové lučebně čisté vody v přírodě není. Jakmile v dešťovém oblaku vytvořily se kapky vodní, již při svém pádu k zemi pohlcovaly z ovzduší plyny ve vzduchu obsažené, ponejvíce kysličník uhličitý.

Voda dešťová, která prosakuje zemí, rozpouští mnohé nerostné látky a tvoří podzemní prameny, hromadí se ve studnách.

Voda dešťová, která po povrchu stekla do potoků, znečistila se (vzpomeňte kalných proudů vody při dešti!), ale proudící delší dobu v řečišti sama se opět učistila. Pozbyla též kysličníku uhličitého, který z ní vyprchal. Je tedy měkká voda potoční na přimíšeniny chudší nežli voda studničná.

P o k u s 2. Dejme po kousku mýdla do zkumavky s vodou měkkou a do druhé s vodou tvrdou a mírně obě zahřejme.

Mýdlo ve vodě měkké se rozpustí a pění; v studničné vodě nepění, ale sráží se do vloček, které plynou po povrchu. V tvrdé vodě se mýdlo nerozpouští. — Které vody a proč lze tudíž toliko užití s prospěchem při mytí a praní?

P o k u s 3. Nalejme do skleničky tvrdé vody a ponechme ji v ní tak dlouho, až se úplně vypaří. Stěny skleničky, pokud sahala voda, jsou pak pokryty bílou usazeninou. Téhož lze rychleji docílit vyvařením tvrdé vody v nádobě na plotně. — Vypařením zbyly látky, které měla tvrdá voda v sobě rozpuštěny. — Kdybychom v tvrdé vodě vařili hrách, ucpal by tento prášek póry zrnek hrachových, voda by k obsahu hrachu nepronikla a hrách by zůstal tvrdý. Odtud pojmenování vody — t v r d á.

P o k u s 4. Nalejme tvrdé vody do zkumavky, přidejme k ní špetku sody a povařme. Rozpouštějme v ní nyní mýdlo. Přesvědčíme se, že pění a tudíž se rozpouští.

Tvrdou vodu lze změkčiti přidáním sody.

Na p r a n í, m y t í, k e k o u p á n í a t a k é k v a ř e n í l u š t ě n í n u ž í v á m e m ě k k é v o d y, kterou zoveme také v o d o u u ž í t k o v o u.

7. Vzduch.

K udržení a obnově těla našeho a jeho pracovní schopnosti potřebujeme nejen potravu tuhou a kapalnou, kterou přijímáme a zpracováváme ústrojím zažívacím (ústý a žaludkem), ale také p o t r a v y p l y n n é, vzduchu, který krvi dodáváme plicemi a činností kožní.

Vzduch se skládá přibližně ze $\frac{4}{5}$ d u s í k u a $\frac{1}{5}$ k y s l í k u. Vždy jsou v něm také v o d n í p á r y a k y s l i č n í k u h l i č i t ý vedle jiných ještě plynů (které se dostávají do vzduchu po bouři nebo hnitím ústrojných látek). Vzduchu bývají také přimíšena p r a c h o v á t ě l í s k a, která do vzduchu zdvihá vítr a se kterými se dostávají do vzduchu r ů z n é z á r o d k y hnití, plísňe, kvašení ale také některých nakažlivých chorob.

Dýcháním přijímáme ze vzduchu kyslík, jež krev rozvádí po celém těle. Své teplo tělesné, svou pracovní schopnost svalovou, to, že rosteme, a i když přestaneme růsti, že obnovujeme neustále opotřebované části těla, máme rovněž od kyslíku, od jeho účinků v našem složitém hospodářství tělesném.

Dospělý člověk spotřebuje denně 900 gramů kyslíku. Aby

toto množství kyslíku bylo tělu dodáno, je potřebí vdechnouti za den asi 90 *hl* vzduchu. Při tom vydýcháme asi 5 *hl* kysličníku uhličitého.

Dýcháním se tudíž mění složení vzduchu, ubývá v něm kyslíku a přibývá kysličníku uhličitého. Zásoba kyslíku v ohromném a hlubokém moři vzduchovém nad námi je však tak bohatá, že netřeba se nám obávati podstatného snížení kyslíku ve vzduchu a to tím spíše, že zásoba kyslíku se stále rozmnožuje činností rostlin. Rostliny za dne ze vzduchu vdechují a rozkládají kysličník uhličitý. Činí tak jejich listy a zelené lodyhy a jsou jim při tom nápomocny paprsky sluneční. Rostliny r o z k l á d a j í kysličník uhličitý na uhlík a kyslík. Uhlíku potřebují, aby si z něho připravovaly škrob, cukr, dřevo. Kyslíku nepotřebují a v y d e c h u j í jej proto zpět do vzduchu. — Ale ani v příbytcích lidských nenastává ve vzduchu úbytek kyslíku, protože se tu stále přirozeně i uměle větrá. (Opakujte o obou druzích větrání našich příbytků!)

Dýcháním, hořením a hnitím vzniká a do vzduchu prchá k y s l i č n í k u h l i č í t ý. Ve volné přírodě bývá ho sotva 0'3⁰/₀₀, v městském vzduchu 0'4⁰/₀₀ a v příbytcích lidských asi 0'9⁰/₀₀. — Ze vzduchu se odstraňuje deštěm, neboť kapky dešťové padajíce vzduchem k zemi pohlcují jej, a činností rostlinstva.

V obydlí znečišťuje se vzduch hořením, svícením (jiným než světlem elektrickým), hnitím různých odpadků, výpary při vaření, mytí a praní a také dýcháním a kožními výpary lidí.

V obydlích lidských znečišťují vzduch i pramalá tělíska prachová, přinesená sem na obuvi a šatech, ale také při různém čištění a topení tu vznikající. Nejjemnější z nich se vznášejí ve vzduchu, jsouce viditelné teprve, prosvítí-li vzduch nějakou skulinou sem dopadající svazek slunečních paprsků; těžší padají na nábytek, podlahu, stěny, usazují se na záclonách, soškách, krátce všude. Meteme-li za sucha nebo utíráme-li prach nedbale, zdvihne se všecek ten prach do vzduchu, odkudž po nějaké chvíli klesá znovu dolů.

Sama o sobě tato prachová tělíska přímo zdraví lidského neohrožují, vdechnuta se vzduchem dráždí ke kašli a trvale znečišťují nejjemnější dutinky v plicích. Stávají se však zdraví

našemu nebezpečnými, že se na ně nachytají a na nich ulpí drobnohledné zárodky nakažlivé z vykašlaných a uschlých lidských chrchlů a všelikých hnisů, z plísni a pod. Takto se přenáší nákaza při spalničkách, neštovicích, spále, při difterii (= záškrt) a tuberkulose. Nebezpečí toto vzrůstá rozvířením prachu ve světnici. Do těla lidského dostávají se trojí cestou: v d e c h n u t í m se vzduchem do plic, nečistýma rukama na pokrmy a s nimi do žaludku a posléze o d ř e n í n a m i v kůži do krve.

Proti tomu se bráníme: 1. dýcháme nosem, n e ústy (na vlhkých stěnách úzkých nosních průchodů se prachová tělíska zadrží); 2. před každým jídlem si čistě myjeme ruce a při jídle užíváme příboru, nikoliv prstů; 3. vyčistíme a ovážeme každou ránu v kůži.

O t á z k y: Proč čistíme pečlivě obuv před vstupem do světnice? — Proč je v zimě, když země je pokryta umrzlým sněhem, zdravěji nežli v jiných dobách ročních a zvláště proč přestanou se šířiti nakažlivé choroby? — Proč se zapovídá ve škole, na železnici a zajisté i doma plivati na zem?

Ú k o l y. Otvírejte okna všude, kam přijdete a čistého vzduchu nenaleznete! Stírejte prach všude, kde na něj přijdete; ovšem opatrně, abyste ho snad pouze nerozvířili do vzduchu! Utírejte prach se všeho náčiní, kterého chcete užiti k vaření (hrnce, kastrolы, talíře, misky, naběračky, vařečky, kvedlačky, moždír), vůbec na všem. Prach je nepřítel! Myjte si ruce před každým jídlem! Nekladte pokrmů na holý stůl; lavici atd., dbejte vždy, abyste zavínuly pokrmy aspoň do čistého papíru!

Kdo zastane matku, aby dbal o čistotu menších sourozenců místo ní?

Kdo je naučí jísti příborem a při jídle dbáti nezbytných zdravotních pravidel (nebrati nic do rukou, neolizovati prstů, jísti čistýma rukama a pod.)?

8. Rozdělení bytu.

Lidé potřebují obydlí, aby si tu uvařili pokrmy, aby v něm pobýli po své denní práci a přesпали noc. Bylo by tudíž správně, aby se skládalo ze tří místností: z k u c h y n ě, o b y t n é s v ě t-

nice a ložnice. V kuchyni by se vařilo a pralo, v obytné světnici by se členové rodiny shromažďovali ve dne k jídlu, k práci i k odpočinku a v ložnici k nočnímu spánku. Bylo by pak lze upravit i kuchyni, aby se tu daly co nejlépe a s největším ušetřením síly a času konati všelike práce hospodyňské; obytná světnice, jsouc prosta hluku a všelikých výparů kuchyňských — stala by se příjemným útlukem i milým pracovním místem dětem a otci a ložnice, které by ve dne nebylo používáno, dokonale provětrána, poskytla by s dostatek čistého vzduchu, ticha a zdraví lidskému nevyhnutelné čistoty k zdravému a nerušenému nočnímu spánku.

Měli-li bychom tudíž byt o třech místnostech, bez váhání takto bychom jej rozdělili a radovali se z toho, že o potřeby bydlení je při tom dobře postaráno. Proto bychom nenásledovali starého, dnes již přežilého a zavrženého zvyku, podle kterého byla slučována obytná místnost druhdy s ložnicí, aby ze třetí světnice mohl býti zřízen přepychový (parádní) pokoj, do něhož byl uváděn toliko host. Nezradíme slovanské pohostinosti, uvedeme-li hosta do čisté, uklizené a útulné obytné světnice mezi ostatní členy rodiny, kde i jemu zajisté bude volněji a příjemněji, a při tom nezradíme také svého rozumu, který nám rozhodně přikazuje, abychom každé částěčky svého obydlí zcela a každodenně využítkovali pro zdraví, pohodlí a příjemné bydlo všech členů rodiny.

Byl-li byt rozsáhlejší, byla by další čtvrtá místnost vítána na pokoj pro děti, d ě t s k ý, dokud jsou malé, a s t u d o v n í, dorostly-li již. Zbývala-li by ještě jedna místnost, dala by se nejlépe upravit i z a l o ž n i c i p r o h o s t y a teprve potom, měli-li bychom ještě jeden pokoj, bylo by lze jej proměnit v přepychový. Podle tohoto rozdělení by u nás mnoho přepychových pokojů nebylo a to by bylo zcela dobře; rozumní lidé mají byt pro užití a nikoliv pro přepych.

Rozdělujice místnosti k těmto účelům mějme na paměti, že za obytné světnice a ložnice hodí se místnosti větší, prostorné, vzdušné, za kuchyň místnost menší, v níž by všechny cesty hospodyně ke kamnům, do špiže, k přípravnému stolu byly co nejkratší. Bude jich za celičkový den velmi mnoho a proto třeba počítati s každým krokem.

Prostory obytné místnosti a ložnice se řídí počtem obyvatelů. (Kolik m^3 počítáme na dospělou osobu pro obytnou světnici a pro ložnici? Pro děti lze počítati polovici. Vypočtete žádoucí velikost ložnice pro pětičlennou rodinu, rodiče a tři děti!) (Slouží-li světnice k obývání i k přespání, nutno bráti číslice vyšší, pro ložnici platné.)

Velmi záleží na proslunění obytné světnice i ložnice. (Vyložte proč?) (Které paprsky denní nejlépe vyhovují? Na kterou světovou stranu mají býti tudíž obrácena okna ložnice a obytné světnice?)

Zvláště ložnice mají býti dost prostorny, vzdušny s východním nebo i západním sluncem. Ložnice malé a tmavé jsou nejvýš nezdravé, poněvadž v nich bakterie všeho druhu nalézají nejlepší podmínky k rozmnožování se. Při nedostatku vzduchu osoby zde přespávající jsou nuceny znovu a znovu vdechovati po sobě i po ostatních spotřebovaný již vzduch. Jistě bychom se nechtěli umývati ve vodě, ve které před námi jiní se již myli, zde však posíláme do plic vzduch, který jinými při dýchání třeba již několikrát byl upotřeben. Pročež platí: v e l k á l o ž n i c e, n a s l u n e č n í s t r a n ě a v n í p o c e l ý d e n — a zvykli-li jsme tomu — i p o c e l o u n o c o t e v ř e n á o k n a!

Na severní stranu umisťují se vhodně chodby, schodiště, kuchyň, špižie a záchody.

Největší počet bytů má však toliko 2 místnosti. Jak je rozděliti? Buď se spojí kuchyň s obytnou světnicí a druhá místnost bude upravena za ložnici rodiny, aneb z jedné bude udělána kuchyň a z druhé obytná světnice s ložnicí. To bude záležeti na okolnostech, na tom, jak velké jsou místnosti, kolik členů čítá rodina, a na tom, pracují-li dospělí ve dne doma nebo mimo domov. Jsou-li obě světnice přibližně stejně velké, také, odcházejí-li dospělí členové rodiny na celý den do práce a zdržují-li se doma toliko v noci, bude lze sloučiti kuchyň s obývací světnicí a zachovati druhou místnost pro ložnici, neboť takto se nejlépe bytu využije. V první místnosti se srovná kuchyňský nábytek okolo sporáku, kde vznikne jakoby malá kuchyňka, a zbývající, větší část se upraví za obytnou světnici.

Jinak bude, je-li jedna místnost mnohem menší nežli druhá, aneb pracuje-li někdo po celý den doma. Pak bude nutno použití menší místnosti za kuchyni a větší za místnost obytnou i ložnici a veliký úkol bude třeba přisouditi větrání. Toho bude především potřeba ráno, když ložnice, v níž po celou noc spala a dýchala celá rodina, má býti proměněna v místnost obývací, a opět na večer, když se tu k zdravému spánku rodina má uložit. Ale i během dne, dopoledne i odpoledne a třebas i několikrát by mělo býti ještě větráno.

Velmi často slouží rodině toliko jediná, větší světnice k vaření, obývání i k přespání. I tehdy má a může býti obydlím zdravým i pohodlným a útulným. Čím menší byt, tím účelněji musí v něm býti každého místečka využito, tím vzornější čistota a pořádek tu musí panovati.

Je-li jedna místnost celým obydlím, uspořádá se kuchyň opět kolem sporáku, na světlém místě se postaví stůl rodiny, a ostatní nábytek se umístí co nejúčelněji, aby po každé vyhověl svému účelu a při tom nerušil souladu celého bytu. Zvláště bude potřeba, aby každá věc měla své místo a na ně aby po každé byla ukládána, neboť nepořádek by způsobil, že brzy by tu nebylo hnutí a byt by strašil neútulností. Nejdůležitějším úkolem, o nějž se bude dělit všem členům rodiny, bude udržování čistého vzduchu a čistoty bytu, nábytku a nádobí. Větrání a všechny domácí práce, jimiž čistoty a zdravého bydlení dosahujeme, mají tím větší význam, čím méně jest prostraně naše obydlí. Nejde však jen o udělaní, ale také o udržení čistoty a o to musí se starati všichni členové rodiny, tedy i děti.

Bude-li naše jediná domácí světnice vždy uklizena, čista a svěžím, čistým vzduchem naplněna, bude i krásná, neboť pořádek a čistota dělají nejkrásnější nádheru, kterou si na štěstí může dovoliti každé, byť sebe prostší lidské obydlí.

K obydlí zpravidla náleží ještě příslušenství, půda, sklep nebo dřevník, záchod, často špiže nebo komora, v novějších stavbách prádelna a koupelna. U domu bývá dvůr a zahrádka.

Na půdě se věší prádlo a často se ukládají i věci, jichž není denně potřebí.

Ve sklepe (nebo v dřevníku) uchovává se zásoba paliva, v zimní době zelenina, brambory, a je-li sklep úplně suchý, také ovoce.

Špíž (komora) je suchá a chladná místnost, kam se ukládají zásoby potravin, mouka a mlýnské výrobky, vejce, tuky, chléb, povidla a zavařeniny, také připravená jídla, zbytky pokrmů a mnohé jiné.

Neocenitelnou pro zachování zdraví je koupelna s vanovou a sprchovou lázní. Slouží po celý rok ke každodennímu umývání všech členů rodiny, čímž je zjednodušen ranní úklid a ušetřeno práce hospodyně; umožňuje sprchovati se po větší část roku a otuženým i v zimě a tak udržuje a posiluje zdraví; v ní lze bez námahy hospodyně a bez velkých výdajů za topivo jednou neb vícekrát v týdnu připravit pro všechny vlažnou lázeň. Jaké v tom pohodlí a jak získá zdraví! Koupelna je důležitou součástí bytu.

Prostraný dvůr poskytuje místo pro denní větrání peřin i šatstva, pro sušení prádla, pro řezání a štípání dříví, pro zdravý pohyb dítkám a zvláště v době letní vybízí i pilné hospodyňky, kterým nezbývá času k procházkám, aby s mnohou prací se uchýlily sem na čistý, sluncem prozářený dvoreček. Tu mohou šít a spravovati, také práti i jiné práce konati a při tom na dítky, hrající si tu, dozírat. Na venkově se chová na dvoře drůbež, králíci, husy a kachny.

9. Zařízení bytu.

1. Kuchyně.

Nejdůležitějším zařízením kuchyňským jsou kuchařská kamna, sporák zvaná. Má býti postaven tak, aby naň dopadalo světlo a aby byl se tří stran přístup. Dobře prospívá, je-li doplněn ventilací nad plotnou, odvádějící páry při vaření se tvořící, a dlaždicovou obrubou při podlaze.

Ostatní zařízení kuchyňské činí: kuchyňský stůl k přípravě pokrmů, příborník (kredenc) na stolní nádobí a kuchařské náčiní, na nádoby s kořením, cukrem, kávou a pod., police pro hrnce, pekáče a kastroly, lavička k mytí nádobí kuchyňského, která bývá někde nahrazena účelnějším stolkem na mytí nádobí, na stěnách věšáčky pro denně užívané

předměty kuchyňské, několik židlí a hodiny. Nábytek kuchyňský se hotoví vždy účelněji a jednodušeji. Účelněji, aby lépe, s menší námahou a s větší rychlostí se ho dalo užítí a jednodušeji, aby se déle udržel čistým a snadněji i dokonaleji se dal čistiti, neboť úspora času při práci a dokonalá čistota jsou dvě věci, které rozhodují o tom, co jest pro zařízení kuchyně dobré. Příborník se zhotovuje proto jen tak vysoký, aby bez vystupování na židli všude se dosáhlo, a s přihrádkami, v nichž předměty stojí vedle sebe, nikoliv za sebou, aby rázem se přehlédl celý obsah a každý předmět bez předchozího odstavování jiných mohl býti vzat k potřebě i zpět uložen. Vařivo i koření se dává do skleněných nádob, aby hospodyňka jediným pohledem se přesvědčila, co a v jakém množství je v nich uloženo. Stolek pro mytí nádobí kuchyňského skrývá pod odtahovací deskou (na niž se klade umyté nádobí) dva kovové dřezy (na mytí a oplakování), spojené s výlivkou. Kuchyňské židličky mívají odklápěcí sedadlo a do truhlíku pod ním se ukládají utěrky a pod. Deska stolu kuchyňského bývá nenatřena nebo pobita voskovaným plátnem, aby se dala rychle a dokonale vyčistiti. V novějších stavbách se užívá ve zdech vyhloubených a zvenčí dveřmi uzavřených příborníků, také do zdi vestavěných umývacích stolků, opatřených přívodem i odtokem vody. Získává se tak v kuchyni místo a úklid se zjednodušuje. Ve velkých městech se zavádí do kuchyní plyn, jímž se ve zvláštních plynových sporácích vaří. Chváli se při tom úspora času i peněz.

Stěny kuchyně mají býti z důvodu čistoty světlé, nejlépe bílé. K snadnějšímu udržování čistoty a k zamezení vlhka se opatřují větší dolní části stěn fermežovým nátěrem nebo se obkládají kachlíky.

V kuchyni by nejlépe vyhovovala podlaha dlaždicová (nečistota na ní neulpí a setře se v okamžiku), že je však velmi chladnou, dává se teplejší podlaha dřevěná, která se pokrývá snadno čistitelným linoleem.

Nádobí kuchyňské bývá dřevěné, hliněné, porculánové, kameninové, skleněné, železné bez emailu a železné emailované, hliníkové a niklové.

Co bývá zhotoveno v kuchyni z dřeva? (vál s válkem, prkenné destičky na klepání masa, žehlicí prkno, necky na prádlo,

vanička, dřezy na mytí nádobí, škopík na napařování prádla s dřevěnou poklicí, konve a prkénka (na vodu, nůše na prádlo, vařečky, kvedlačky a j.). Pamatujme, že by nemělo býti suků na tomto náčiní.

Které kameninové a porcelánové nádobí znáte? (talíře hluboké a mělké, misky, omáčníky, hrnečky na kávu, slánka a j.). Nyní se zhotovují též kameninové hrnce a hrnečky i kastroly, na nichž lze vařit, aniž se je obávati, že prasknou.

Jmenujte hliněné nádobí kuchyňské! (hrnce a hrnečky, pekáče, kastroly, bábovky, misky, talíře a j.)

Z užívání mizejí hrnce, pekáče a kastroly železné, které byly nahrazeny nádobím ze železného plechu po obou stranách emailovaným. Je třeba s ním opatrně nakládati, neboť úhozem, také při rychlém střídání teploty email odprýská a obnažený plech snadno rezaví a děraví. Částečky emailu, zůstaly-li v potravinách, nejednou přivodily poruchy v zažívací trubici.

Velmi úhledné je nádobí skleněné. Druhdy se hotovily pro domácnost ze skla toliko sklenice, láhve na vodu, nádoby k zavařování ovoce, ozdobné talíře a misky; dnes zavádějí české továrny sklářské z pevného, největšímu žáru vzdorujícího skla hrnce k vaření, kastroly, pekáče, bábovky!

S oblibou se užívá též lehkého a úhledného nádobí hliníkového, ve kterém pro jeho velkou vnímavost tepla se rychle vaří i peče.

2. O bytná světnice.

V ní shromažďuje se rodina k jídlu, k práci i k odpočinku. Kterého nábytku tu bude potřebí?

Stůl stavíme doprostřed pokoje, aby mohl býti kolem obseďnut, a kdyby bylo potřebí, vložkou neb i dvěma ještě rozšířen. Židle bývají rozestaveny kolem něho.

U stěn stojí ostatní nábytek tak, aby na psací stůl a šicí stroj dopadalo světlo od levé strany, na kredenc a knihovnu zpředu. Tmavší místo v pokoji vyplníme pohovkou, která bude takto zváti k milému odpočinku po práci.

3. Ložnice.

Jaký pokoj hodí se za ložnici?

Co stavíme do ložnice?

Postele umístíme tak, aby nestály mezi dveřmi a oknem (proč?), poté, máme-li je, postavíme k nim noční stolky. Stůl stavíme v ložnici do středu pokoje; zrcadlo zavěsíme tak, aby světlo dopadalo na toho, kdo stojí před ním; pohovkou, která nemajíc opěradla má tvar lehátka, šatníkem a prádelníkem vyplňujeme zbylá místa.

Zařízení postele. Do postele klademe nejnižší na prkénka slamník, aneb pružnou drátěnou podložku. Při posteli jde o pohodlí, které shledáváme v tom, aby lože bylo měkké a pružné, proto a také pro snadnější udržení čistoty dáme drátěné podložce přednost před slamníkem. Na ni se kladou tři polštáře, vycpané žíněmi neb africkou travou, také prošíváný slamník. Pokrýváme je prostěradlem. Pod hlavu klademe polštář; není dobře si zvykati na více polštářů pod hlavou, neboť čím vodorovnější polohu při spaní zaujímáme, tím lépe si odpočine tělo i jeho vnitřní ústroje. Přikrýváme se v létě vlněnou nebo prošívanou přikrývkou a jen v zimě peřinou, která má býti lehká a nepřiliš vysoká. Pro zdraví a zdatný vzrůst doporučují lékaři, aby děti a mladí lidé spali na loži tvrdším a v poloze hodně vodorovné.

Úkoly. 1. Vypočítejte (každý pro svou rodinu) patřičné rozměry ložnice, obytné světnice a pak obytné světnice spojené s ložnicí!

2. Nakreslete půdorys těchto tří místností, v němž umístíte na východní a západní straně po 2 oknech a na protější straně dveře!

3. Zhotovte a vystřihněte půdorysy nábytku v obytné světnici i v ložnici nepostradatelného a nejvhodněji je umísťujte v půdorysech obytné světnice, ložnice a spojené obytné světnice s ložnicí! (1 m ve skutečnosti rovnej se 2 cm na nákresu!)

4. Dětský pokoj.

Dětský pokoj má býti upraven tak, aby si děti mohly v něm svobodně hráti, snad i proskočiti se a aby při tom nebyly stále

omezovány, že způsobí nějakou škodu. Že tento pokoj, v němž vyrůstají nejmladší členové rodiny, zdraví nejútlejšího a nejsnáze porušitelného, musí býti světlý, slunný, vzdušný a suchý, rozumí se samo sebou. Také i to, že musí býti snadno čistitelný, aby tu stále mohla býti udržována vzorná čistota. Dětský pokoj má proto jednoduchý bílý nábytek měkký, jež lze kdykoliv vodou a mýdlem omýti. Je bez ozdob, na které by se jen chytal prach a které by děti mohly poškoditi. Podlaha je kryta prostým teplým kobercem, aby menší děti se mohly bez obavy, že se nastudí, na ní se svými hračkami rozložit.

Jak vypadají dětské postýlky? Čím a jak budou vystlány? Na jakých židlích sedávají malé dítky? S čím nejraději si hrají hoši a s čím dívky?

5. P o k o j í k p r o d o s p ě l é d ě t i.

Pokoj, v němž by se bylo dospívající mládeži učit, měl by býti světlý s pohodlným pracovním stolem a skříní neb stojánkem na knihy vedle několika židlí. Ti, pro něž by byl určen, měli by tu své postele, svůj prádelník a šatník; po zdech by si rozvěsili jednoduché vkusné obrázky, mezi nimiž by jistě nechyběly obrazy o národ zasloužilých mužů a žen vedle fotografií rodinných. Dívky by si jej jistě vyzdobily pěknými ručními pracemi, zvláště pokrývkami.

6. H o s t i n s k ý p o k o j

upravujeme pro hosta, který tu toliko přespí; ve dne pobývá beztak mezi námi. Jaký nábytek tu proto postačí? Čím bychom jej v létě při příchodu hosta neopominuli vyzdobiti?

7. Z a ř í z e n í p ř í s l u š e n s t v í b y t o v é h o.

K o u p e l n a bývá opatřena vanou, do níž přitéká teplá voda z kotlíku a studená z vodovodu. Voda v kotli se ohřívá, že se pod ním topí uhlím nebo plynem. Nad vanou bývá sprcha.

(K jakému účelu slouží koupele teplé a k jakému studené lázně sprchové?)

N a t e p l o u l á z e ň stačí voda přibližně 35° C teplá; vykoupavše se ve vodě teplé neopomineme se sprchovati vodou stů-

denou. Očistná lázeň teplá uvolňuje póry kožní a tak snadno bychom se mohli vyšedše z ní nastydnouti. Sprchujeme-li se však nakonec, studená voda uzavře póry a zabrání nadměrnému ucházení tělesného tepla. Při tom i osvěží tělo, teplou koupelí zmalátnělé.

Špíže může býti nevelká, chladná, ale suchá místnost s dlaždicovou podlahou, opatřená několika nad sebou umístěnými, nejlépe posuvnými dřevěnými polohami (regály), na které klademe láhve se zavařeninami, nádoby s tukem a j. Doporučuje se zřídit zde také několik latěk volně do vzduchu čnicích, na nichž by se daly zavěsiti pytlíky se sušenými houbami, zeleninou, ovocem a jinými menšími zásobami. Okénko špíže se nahrazuje v létě hustou sítí.

Prádelna slouží všem obyvatelům činžovního domu a bývá buď v místnostech sklepních nebo podkrovních. Je nutno, aby měla dobrou ventilaci (proč?); podlaha bývá dlaždicová, nepatrně doprostřed se svažující, na nejnižším místě opatřená odtokem. Má býti pokryta dřevěnými rohožemi. V čem spočívá další zařízení prádelny?

Sklep koná dobré služby, je-li suchý, v létě chladný, v zimě teplý; aby tu bez obav mohlo býti ukládáno v létě mléko a různé potraviny, v zimě ovoce, brambory, zelenina, vejce a snad i stálé květiny ze zahrádky. Podlaha bývá dlážděna cihlami neb kamennými kostkami; zdi nechť jsou čistě obíleny, otvory okenní opatřeny v létě sítí, v zimě skleněnými okny. Na zemi v záhoncích je urovnán písek, jejž poněkud svlažíme, nežli do něho na podzim zahrabeme kořínky ukládané zeleniny (celeru, květáku, brukve, kapusty, křenu, mrkve, petržele). Abychom se zbavili zhoubné plísně, nutno časem sklep sítí (hořením síry vznikající kysličník siřičitý zničí ve zdech ukryté zárodky plísni). Provětrávání a čistota velmi prospívá všemu, co sem ukládáme.

Půdu, kam věšíme čisté prádlo, třeba uchovávat také v čistotě; zvláště netrpíme zde pavučin, prachu, smetí a sazí a také ne zbytečných krámů. (Co není k potřebě, nenosíme na půdu, ale odkládáme nadobro.) Půdu třeba zametat, dřevěné trámové občas čistě vydrhnouti, šňůry prádelné čistě vyprati. Při hlavních úklidech hospodyňka začíná vždy půdou a končí sklepem.

10. Výzdoba bytu.

Hlavní ozdobou bytu je čistota a pořádek. K tomu přistupuje vkusné uspořádání nábytku, jehož je jen tolik, kolik nutně potřebí, a při jehož volbě dbáme, aby byl účelný a aby v bytě tvořil souladný, pěkný celek. Dnes jsme zavrhlí nábytek, přeplněný řezbami a všelikými ozdůbkami, jež bylo těžko zbavovati prachu, který hojně na něm usedal, a líbí se nám nábytek rovných ploch a hran, jemuž prosté krásy dodává účelný tvar a přirozená krása materiálu, z něhož jest zhotoven. Nelíbí se nám, co vypadá nepřirozeně, co jest vypočteno jen na odiv a není odůvodněno praktickou potřebou. Nelíbí se nám, co jest vyšperkováno a mohlo býti uděláno prostěji, jednodušeji. Chceme, aby celý byt, každá místnost v něm a v té zase všechn nábytek nejlépe vyhovoval své potřebě. Chceme, aby vše v našem bytě bylo účelné a spolu pěkné. Chceme posléze, aby cena toho všeho byla přiměřena našim příjmům, abychom, koupivše věc, ani se nemusili dlužiti ani nepotřebovali se odříci koupě jiných stejně potřebných nebo snad ještě nezbytnějších věcí.

K výzdobě bytu přispívá vedle nemnohého, avšak pěkného a účelného nábytku také malba pokojů, záclony, koberce, obrazy, zvláště pak pěkné knihy a květiny.

Malbou má se státi pokoj přívětivým. Volíme proto barvy světlých odstínů vyhýbajíce se červeným, které namáhají oči. V některých zelených a modrých barvách zase jsou látky jedovaté, které se dostávají do vzduchu a vdechovány stávají se zdraví škodlivými.

Volba barvy stěny se řídí barvou nábytku. K bílému měkkému nábytku se nejlépe hodí stěny světlé se vzorem modrým, také zeleným. Vedle nábytku z javorového dřeva pěkně se vyjímá stěna perleťově šedá, u jasanových malba světle žlutá, u ořechového nábytku malba zelenomodrá neb okrová.

Krásné jsou stěny jen hašeným vápnem čistě vybílené, pro svou jasnou bělost a čistotu. Vybílení stěn působí také na zdravotní zlepšení bytu: hašeným vápnem se ničí zárodky plísni a nakažlivých nemocí. Proto se doporučuje, zvláště v malém bytě, aby

stropy zůstaly čistě bílé. Byt je tak světlejší, strop se zdá vyšším, pokoj prostranějším a prospěje se zdraví obyvatelů.

Malba má tvořiti také pěkné pozadí pro obrazy na stěnách rozvěšené. Proto nesmí býti křiklavou směsicí mnoha barev a vzorec malby má býti drobný. Nevolme vzorů mnohobarevných ani velikých, také ne šikmo běžících.

K o b e r c i pokrýváme podlahu nejen pro okrasu, ale také pro praktickou potřebu, abychom se uchránili chladu od podlahy, který zvláště malým dítkám škodívá. Při volbě koberce dáváme pozor, aby byl trvanlivý, aby barvou a vzorem se hodil k malbě pokoje i k nábytku (zvláště polštářovému) a vyhovoval účelu, pro nějž jej kupujeme. Zajisté koupíme koberec jiné barvy, z jiného materiálu a jiného zpracování do obytné světnice, kam denně vstupuje mnoho osob přímo z ulice, kde se zdržují malé dítky po celý den, a opět jiný do ložnice, kde se více ušetří, neboť přicházíme tam zřídka kdy a v čistých domácích střevících. Posléze se řídíme jako vždy svými poměry peněžními; nekupujeme nic nad své poměry.

Podle materiálu, z něhož byly zhotoveny, známe koberce j u t o v é, k o k o s o v é, d v o j i t é (mohou se klásti po obou stranách), t a p e s t r o v é (se smyčkami na povrchu), v e l u r o v é (na způsob plyše tkané) a pravé vlněné, ručně tkané drahoceenné koberce s m y r e n s k é a p e r s k é.

Místo koberců klade se na zem také linoleum.

Ozdobou jsou koberce jen, jsou-li čisty a vkusných barev i vzorů. Neklepané a nevětrané koberce jsou skladištěm prachu a různých zárodků a tudíž zdraví na závažu.

Netřeba připomínati, že čistě vymytá, bílá podlaha, třeba byla jen čistým pískem vysypána, dodává světničce stejného půvabu a krásy jako bohatšímu pokoji drahý koberec.

Z á c l o n y mají zjemniti a učiniti útulnějším pokoj, ve kterém by prázdné otvory okenní zely tvrdě, nepříjemně. Nesmějí však zabraňovati, aby paprsky sluneční se lily plným proudem do pokoje činíce jej zdravým, světlým a zajisté i krásným. Věšme

proto na okna bílé záclony z látek průsvitných, které zkrášlujeme pěknými ručními pracemi. Hodí se k tomu nejlépe bavlněný batist světlý, jednobarevný i potištěný muselín, někdy se hodí také z bílého plátna. Dnes již neužíváme tmavých a těžkých záclon juto-
vých ani záclon, hotovených z barevných látek bavlněných nebo vlněných. Chceme míti v obydlí jak jen lze nejméně prachu a co nejvíce slunce; tyto záclony však slunečních paprsků do pokoje nepropouštěly a ve svých záhybech hojně prachu zachycovaly.

Krásnou výzdobou bytu mohou býti o b r a z y, Je ovšem třeba, aby byly dobře voleny a správně na zdech rozvěšeny. Byť bychom si nemohli vždycky popřáti obrazů umělci malovaných, tedy skutečného díla uměleckého, které má trvalou a spíše stále větší a větší cenu, přece si můžeme pro svůj příbytek opatřiti aspoň pěkný otisk (reprodukcí) krásného obrazu. Takové cenné reprodukce obdržíme u knihkupců a obchodníků s obrazy. K obrazu náleží vhodný rám, který má tvořiti jen jistou mez, oddělující obraz od pozadí, jímž jest stěna pokoje. Rám obrazu nemá tudíž svou nádherou strhovati na sebe pohled pozorovatele, ale naopak má dáti svou jednoduchostí vyniknouti kráse obrazu. Účin obrazu závisí také od zavěšení na stěně. Má tu býti pověšen dosti nízko, abychom jej dobře celý prohlíželi a tak, aby nečinil doplněk k nábytku, že by visel právě nad skříní nebo nad jiným nábytkem, ale má býti pro něj nalezeno správné místo, přihlížejíc k celé stěně i k ostatním, na též stěně zavěšeným obrazům.

Různými dárky a vzpomínkami z cest se nám často dostává u m ě l e c k ý c h p ř e d m ě t ů, jako jsou broušené skleněné věci, sošky, alba, ruční práce. Umístěny vhodně v kredenci, skleníku, na menším stolku nebo i na zvláštním podstavci zdobí náš byt tím lépe, čím umělečtější jsou ceny. Pamatujme i tu, že právě krásy jim dodává sám materiál (sklo, kov, mramor atd.) a jednoduchý, ale výstižný tvar, nepřeplněný ozdůbkami, nepomalovaný křiklavými barvami. Především však nesmí býti těchto předmětů — a také ručních prací — v pokoji mnoho.

Jednou z nejkrásnějších ozdob bytu jest knihovna s řadami cenných, pěkně vázaných knih, našimi nejlepšími spisovateli a básníky sepsaných. Knihy dodávají bytu duši a jsou neklamnými hlasatelkami vzdělání jeho obyvatelů.

Krásnou a každému lidskému příbytku dosažitelnou ozdobou jsou květiny. Květiny za okny, květiny na zvláštních stolcích, ale také pouhé květy a kytičky v nádobě vodou naplněné, vnášejí do bohatého i prostického obydlí lidského svěžest, radost a krásu. Zvláště ženy a dívky rády zdobí svůj byt květinami. Činí-li tak, mají pěstovati květiny s láskou a porozuměním, aby jejich péčí rostly a bujely a ne snad vadly a hynuly. Květiny potřebují světla, slunce; časem třeba zkypřiti a pohnojiti půdu a zalévati, ne však přílišně, neboť stálá vlhkost škodí květinám právě tak jako sucho.

Vděčnými květinami okenními jsou oblíbené pelargonie a fuksie; v truhlíčcích, postavených na oknech nebo na pavlačích a balkonech zvenčí, dobře prospívá řeřišnice, také svlaček zahradní a zvláště pěkně vynikají barevné betonie.

Opravdu pěkná výzdoba bytu, jak jsme právě poznali, nevyžaduje nádherných a drahých předmětů. Nejlépe bude o výzdobu postaráno jednoduchým, ale vkusným zařízením bytu, při čemž barvy a tvary si nepřekážejí, ale vzájemně se doplňují, při čemž byt není nábytkem a obrazy přeplněn, ale vše je tu účelné a vespolek tvoří ladný celek. Krása bytu spočívá v jeho jednoduchosti, účelnosti, nepřeplněnosti a zvláště v jeho čistotě.

11. Práce domácí.

Všecku domácí práci konáme pro své nejbližší a nejdražší osoby. Proto konáme ji z lásky a nezištně; snažíme se konati ji nejlépe a nečiníme nároku na odměnu.

Domácí práce jsou jedny z nejdůležitějších lidských prací. Uvažme, co všecko na nich závisí!

V domácí péči jsou dítky od svého narození až do své dospělosti. Je nutno ošetřovati je tělesně, míti na ně stálý dozor, pečovati o jejich zdraví a vychovávat je. To vyžaduje nesčíslných prací tělesných, to znamená ze starostí o ně takřka ani nevycházeti a na sebe, na svůj odpočinek často zapomínati. Není obětavější a nezištnější práce nad mateřskou péči o dítě!

V domácnosti se však pečuje také o dospělé členy rodiny. Jim poskytuje se tu denně, čeho pro zdraví, pohodlí i pro radost ze života potřebují. Pro ně se zde denně vaří, do pořádku a čistoty se uvádí obydlí, na ně se pere a spravuje, často i šije a mnoho jiného ještě dělá. Všecky tyto práce jsou přesně na jednotlivé dny v týdně a na hodiny denní rozměřeny a musí býti po každé včas vykonány, nemá-li trpěti celá rodina, nemá-li býti ohroženo zdraví jejích členů a mají-li tito nalézti doma své tělesné zaopatření a duševní klid i osvěžení. Těžce a nenapravitelně se mstí každá nevědomitost, lenivost a nepozornost při pracích domácích, neboť nepřichází se sice o výdělek, o peníze, které jindy a jinak by se daly vydělati, ale přichází se o něco neskonale vzácnějšího, o zdraví a blaho milovaných osob.

Duševní námaha při domácích pracích plyne dále z toho, že hospodyně mají povinnost, aby vyšly s příjmy otcovými: třeba koupiti za ně jen vše nutně potřebné, aby nebylo v rodině nedostatku ani dluhů, naopak, aby vždy ještě, třebas to byla i malá částka, bylo uloženo něco peněz pro případ nemoci nebo neštěstí. Povinnost tato je spojena s velkou odpovědností. Těžce by se na své rodině prohřešila hospodyně, která by ji uvrhla do dluhů a největší dobroditelkou své rodiny je ta, která opatřuje z otcových příjmů vše, čeho rodina nutně potřebuje, při tom nedělá dluhů, ale spíše dosahuje úspor.

Prací v domácnosti konaných je velká řada a jsou to práce tělesně i duševně vyčerpávající. Jimi se však koná něco nade vše užitečného, ba velkého: připravuje se tělesné i duševní blaho dítek i rodičů.

Práce tyto, které by se ani nijak odměniti nemohly, konají se z lásky. Jedinou odměnou dobré matky a hospodyně je radost ze štěstí a zdraví, z duševního rozkvětu a hmotného blahobytu rodiny, pro kterou pracuje, jen na ni myslí a již vše obětuje.

Obětavě a správně konané práce domácí přinášejí v první řadě užitek rodině, neboť zajišťují její blahobyť a rozmnožují a udržují lásku rodinnou. Prospívají však také širší rodině, n á r o d u. Hmotný blahobyť a mravnost národa jsou vždy takové, jaké jsou v rodinách, z nichž se národ skládá. Není-li blahobyťu a mravnosti v rodinách, zchudne a mravně upadne národ, a naopak, čím více rodin dosáhne blahobyťu a žije v lásce, tou měrou mravně i hmotně bohatne národ a kráčí k moci a slávě.

12. Pořádek.

Kdo z vás by se byl již na sebe nemrzal, že svou nepořádností ztratil zbytečně mnoho času h l e d á n í m neuložených, nepořádně pohozených věcí, nebo zkazil věc, která mohla býti pěkná a užitečná, aneb jindy zarmoutil a zklamal ty, kteří v něho důvěřovali a jej mají v lásce?

A naopak zase, kdo by byl již nepozoroval, jak výborně se osvědčuje míti své věci na určitém místě a při práci ničeho nezanedbávati, ale práci až do konce řádně vykonati?

Mnoho, velmi mnoho znamená taková jednoduchá a netěžká věc, p o ř á d e k!

Pořádku je všude a zvláště při obstarávání domácnosti svrchovaně třeba. Obydlí, v němž vládne pořádek, je útulné, a byť i bylo malé, nezdá se takovým, neboť vždy poskytuje dosti pohodlí. Naopak velké obydlí, jsou-li v něm věci neuklizeny, rozházeny, takže není kam co položit a kam si usednouti, b u d e se zdáti malým a nepohodlným.

Nepořádek zavinuje nejvíce š k o d v d o m á c n o s t i. Neuložené, pohozené věci nejčastěji se kazí, ničí a ztrácejí; práce ledaž byle konaná, často i nedokončená, není nic platná, při ní naopak se ztrácejí zbytečně čas i peníze, neboť zpravidla musí býti znovu dělána.

Naopak nic tak neprospívá k udržení věcí v dobrém stavu, jako jsou-li na bezpečné místo ukládány. Je také jisto, že pořádná hospodyně mnohem více udělá a že pracuje v spokojené, radostné náladě až do konce, který zpravidla přináší zdařilou, správnou práci.

Pořádek jest nejlepší rádce a dobrý pomocník. Kdo zachovává pořádek při ukládání svých věcí, získává čas a ušetří věcí; kdo koná své práce podle předem vytčeného pořádku, pracuje rychle a dobře.

13. Pořádek v dětském koutku.

Děti mívají od rodičů vykázanou zásuvku nebo část poličky na knihy, někdy i menší skříň, aby tam ukládaly své knihy, sešity, psací potřeby, ruční práce. Mívají však i pro své hračky vykázano určité místo, nejčastěji nějaký koutek ve světnici. Je to místečko, kam ve volné chvíli nejčastěji spěchají, aby si tu hrály. V něm prožívají bezstarostné, blažené chvílky, kdy nikým nerušený brzy tu žijí jako v kupeckém krámě, brzy zase ve světničce a jindy jakoby ve škole, jak jen si přejí a kam je hra unáší. Snad už nikdy v životě nebudou tak spokojeny a vším, čeho si jen přejí, tak štědře obdařeny jako zde při hrách v milém dětském koutku rodné světnice.

Máť obyčejně nic proti tomu nenamítá, jen vyžaduje, aby děti po hře všecko, s čím si hrály, uklidily na své místo a uvedly do pořádku svůj koutek. Učiniti tak nebývá dětem za těžko, neboť bývají na úpravu svého koutku pyšny a samy se starají, aby jim tu bylo útulno. Rozumné děti také šetří svých hraček, chtějí je mít čisté i v dobrém stavu; jinak by jich ani netěšily.

Také své školní věci, knihy a sešity, své zábavné knížky, obrázky, často i různé sbírky, svůj první majetek, dítky mají v oblibě a udržují jej v dobrém pořádku. Tyto věci pomalu nahrazují jim hračky a počnou místo nich vyplňovati dětský koutek. V něm větší děti píší své úkoly, dělají ruční práce; zde v prázdných chvílích si čtou a při tom zase prožívají milé chvílky. Dětský koutek zůstává jejich vlastním světem, do něhož stále ještě se rády utíkají.

Proto také pořádají tu často znovu a znovu své věci, vykazují jim nejlepší místo a znovu je přerovnávají. Chtějí tu mít všecko co nejkrásnější.

14. Pořádek v knihách a časopisech.

Ve všech rodinách vzdělaného československého národa setkáváte se s nějakou knížkou neb odbíraným časopisem. Čtou je dospělí a vzhlízejí k nim dychtivě také větší děti, které mívají i vlastní knihy a třeba i nějaký dětský časopis.

Knihy a časopisy jsou z toho druhu vzácného majetku, jemuž novým a novým přečtením, tedy jeho užitím, na ceně neubývá. Máme knihy, které jsme zdědili po rodičích, čteme je znovu a i po nás ještě je budou rádi čísti a při tom si jich jako drahé památky rodinné vážit. Tuto cennou službu konají však toliko dobré knihy, ušlechtilého obsahu, které byly majiteli svými s láskou chovány, vždy šetřeny a na bezpečném místě ukládány.

Kam ukládáme knihy a časopisy?

Kdo čte a kupuje mnoho knih, má pro ně buď zvláštní skříň, knihovnu aneb otevřenou poličku s několika posuvnými dny, která s prospěchem bývá opatřena shrnovací záclonkou, aby se na knihy neprášilo. Také se knihy uschovávají na skřini, kde se řadí jedna vedle druhé do pěkné řádky. Nikdy však nezsluhuje dobrá kniha, která nám nahrazuje jednou učitele, po druhé věrného přítele, neboť můžeme se z ní poučiti i potěšiti a nejednou se i ze smutku svého vybrati, abychom ji pohodili. Kdo si nevází knih, nerozumí jim a nedovede oceniti vzdělání, jehož poskytují.

Jak milá pro děti práce, vzíti si doma na starost knihy a časopisy! Rovnati knihy do řad nejen podle jejich velikosti, ale také podle obsahu! Aby tu vedle sebe stály skupiny básní, cestopisů, povídek a knih poučných! Míti v sešitku seznam takto roztríděných knih, aby se ani jediná neztratila a aby v každé chvíli byl po ruce poučný přehled těchto skutečných pokladů!

Časem bude i zde zapotřebí důkladného úklidu. Knihy se vyrovnají, vnitřek knihovny nebo polička nebo skříň, kde byly srovnány, důkladně se vytrou a zbaví prachu, načež knihu za knihu, na deskách i na horní vrstvě listů čistě utřenou, znovu podle určitého plánu ukládáme. Mile zastkví se zlacené hřbety knih a řada nebo řady jejich budou jednou z nejkrásnějších ozdob naší světnice.

Časopisy vycházejíce jednou za týden neb i za měsíc, tvoří celky teprve po čase, obyčejně za rok. Za tu dobu došla čísla tvoří uzavřenou, ucelenou knihu, zvanou r o č n í k č a s o p i s u. Kdo během roku ztratil některé z docházejících čísel, nebude míti z nich knihy, má pokažený ročník. Je proto potřebí schovávatí pečlivě na určitém místě jednotlivá čísla a celé ročníky dáti svázati. Uschovávatí a rovnati čísla časopisu je milá práce dětská.

V každé rodině mají psací náčiní, inkoust v lahvičce nebo v kalamáři, násadku s perem, tužku, nějakou podložku a snad i ssací papír. Potřeba, něco napsati či podepsati, objevuje se často náhle a je pak velmi nepříjemno, nelze-li psacích potřeb po přibytí sehnati. Proto potřeby psací mají ve spořádané domácnosti vykázano pro sebe místo a o to, aby se na něm vždy a všecky v pořádku nalézaly, mají se starati, jako o snadnou a jim patřící věc, dítky.

15. Pořádek ve třídě.

Máte vedle domova ještě druhé obydlí, svou t ř í d u. V ní pobýváte mnoho hodin denně a jistě je vám v ní útulněji, je-li všecka uspořádána a čista. Považujte za svůj úkol, aby tak bylo vždy; aby lavice stály v pěkné, rovné řadě, aby tabule byla čistě utřena, obrázky na stěně nevisely nakřivo, všecky předměty v ní byly na svém místě a aby pod lavicemi ani mezi nimi nebylo útržků papírových ani ohryzků, pecek nebo jiných odpadků. Nenoste do třídy na obuvi bláto, které se tu promění v prach, jež pak se vzduchem vdechujete, ale po každé očistěte ve školní předsíni pečlivě svou obuv! Třidu udržují v pořádku děti, které samy jsou pořádné a čistotné. Ty za nic na světě nešly by do školy nemyty, neučesány, se svými školními věcmi v nepořádku. Takovými mohou býti všecky děti a také všecky třídy naráz by mohly zkrásněti, kdyby děti, do nich chodící, pochopily, že jsou to jejich třídy, jejich obydlí a staraly se o čistotu a pořádek v nich.

16. Čistota.

Víme již, že prach a špína je nepřítel, poněvadž je škůdcem zdraví. Proti tomuto nepříteli bojujeme čistotou, které dbáme na vlastním těle, oděvu a prádle i ve svém obydlí.

Povšimněme si nejprve čistoty obydlí.

Prach se špínou a znečištěný, nevyvětraný vzduch, činí obydlí neútulným, nepřívětivým, ale také nezdravým místem pobytu. Špinavá podlaha, zaprášené stěny a prachem pokrytý nábytek, záclony a koberce vysílají neustále, a zvláště pracuje-li se ve světnici a pohyby při tom konanými se zviřuje vzduch, spousty prachu, na němž mohou lpěti zárodky nakažlivých chorob, které nuceni jsme se vzduchem vdechovati. Na věci nic nemění, že jich nevidíme, jsou zde a hrozí i zdravým plicím, tím více slabým a churavým.

Také špatně vymyté nebo zaprášené kuchyňské a stolní nádoby škodí zdraví. Vaříme-li v takových nádobách pokrmy, jíme-li z nečistých talířů nečistými příbory, ztrácejí pokrmy na dobré chuti, nestrávíme jich dobře a cítíme při trávení těžkost v žaludku, jindy se dostavují průjmy a jiné obtíže.

Špinavé a nevyvětrané peřiny, právě jako špinavé prádlo a oděv, brání vypařování kožnímu a způsobují neklidný spánek.

A jak nevlídno je v neuklizené, špinavé světnici! Zde neodpočinou si členové rodiny po těžké denní práci, jak by mohli a měli, zde nenabudou radostné nálady, aby v ní zapomněli, co je tíží a trápí a tak nelad a nečistota obydlí jim ubírá síly k práci a k úspěšnému životu. Domov má však býti místem, kde každý nachází pro sebe co nejvíce pohodlí, kde je tak přívětivo, že tu zapomene na nepříjemnosti celého dne, rozveselí se a pozbude únavy.

Potřebujeme vskutku dokonale čistého obydlí pro své zdraví, pohodlí, pro své štěstí. O ně se starají všichni členové rodiny s matkou v čele. Také děti. Co vše mohou při tom děti samostatně zařídit a v čem již mohou pomoci?

1. Samy můžete obstarávati řádné větrání.

Víme již, že větráním se vyměňuje nečistý vzduch ve světnici, obtížený vydechovaným i hořením vznikajícím kyslíčnickem uhliči-

tým a naplněný prachem za svěží, lehký a čistý vzduch venkovský. Jím přichází nová potrava plicím a ta není méně důležitá nežli potrava, které požíváme, ačkoli nás nestojí nic nežli trochu bdělosti při větrání.

Pamatujme, že zvláště je potřebí větrati zrána, kdy spotřebovali jsme za noc mnoho kyslíku ze vzduchu a do něho vydýchali mnoho kysličníku uhličitého, že je tak třeba činiti dopoledne při vaření, po obědě během odpoledne a zvláště večer, před spaním, kdy toužíme po tom, abychom si zajistili na celou dlouhou noc dostatečnou zásobu kyslíku.

Máme na mysli také, že délka větrání závisí na teplotě venkovského vzduchu (jak závisí?) a máme na paměti, že v bytech vlhkých a v novostavbách vlastně ani nestačíme větrati (proč?).

V prázdných dnech a o prázdninách, kdy s radostí nastupujeme jako matčiny pomocnice, začínáme ranní úklid tím, že nejprve otevřeme okna.

Hned na to vzpomeneme, že třeba také větrati peřiny a noční prádlo. Vyložíme peřiny na židle před otevřená okna, můžeme-li však, vyneseme je raději za příznivého počasí na dvůr nebo na zahradu, také na pavlač a přehodíme je přes bidlo nebo zábradlí, napřed dobře očištěné.

2. Když jsme tak učinili, odstraníme popel z kamen. Háčkem pečlivě očistíme rošt od popele a nespalitelných zbytků uhlí, ale černé škváry a zbytky uhlí hodíme do truhlíku s uhlím a pak pozorně, abychom neprášili, vybereme lopátkou všecek popel z popelníka do připravené nádoby, ve které jej ihned odneseme do jámy na popel anebo přichystáme pro popeláře.

3. Svítíme-li petrolejem, připravíme již ráno lampu k večernímu svícení. Utěrkou, které jen k této práci užíváme, utřeme všechny části lampy, vyčistíme hořák vně i vnitř (proč tak činíme?), sestříhneme rovně knot a na konec čistou utěrkou vyčistíme skleněný válec lampy, dolivše dříve lampu petrolejem. (Proč nelze tak činiti teprve večer?)

4. Zameteme podlahu ve světnici. Protože je nám známo, že při metení nesmíme zvířiti prach do vzduchu (proč?), meteme ne za sucha, ale za vlhka. Omotáme dobře vyždímaný hadr (lavičnick) na smeták nebo na koště a pozorně — nezdviháje

jich příliš od země — vymeteme podlahu, nezapomínajíce na místa pod stolem, lavicí, kamny a pod postelemi. Při tom podle potřeby několikrátě hadr v čisté vodě vymácháme. Při tomto metení nachytává se prach na vlhký hadr a zbývající smetí, které co nejklidněji hrneme před sebou, nameteme vždy po chvíli na lopatku a hned — nejlépe na uhlí — opatrně vysypeme. Po prvním vlhkém metení zameteme po druhé suchým smetákem nebo koštětem.

Je-li podlaha natřena barvou, vyčtíme ji celou — také pod postelemi — vlhkým hadrem, který častěji v připravené nádobě s vodou čistě vymácháme a vyždímáme.

5. Přistoupíme k u t í r á n í n á b y t k u.

Suchou měkkou bavlněnou utěrkou, prachovkou zvanou, pozorně utřeme nábytek i předměty na něm rozestavené. Ty nejprve odstavíme, pak pečlivě utřeme kredenc, skříň nebo stolek, na nichž jsou umístěny, a na konec utíráme a na místo stavíme předměty samy. Prachovku každé chvíle zbavujeme prachu vyklepáním.

Nábytek polštářovaný vykartáčujeme a jednou týdně vyklepeme venku rákoskou.

Různé pokrývky i drobné koberce venku vyklepeme.

6. U s t e l e m e p o s t e l ě.

Načechráme nejprve slámu v slamníku, která za noc zvláště uprostřed byla sležena, že se tam objevil i dolík, vyvětrané prostěradlo rovně natáhneme a po stranách postele pevně zastrčíme. Je-li postel opatřena polštáři vycpanými, proměníme je tak, aby onen od noh přišel k hlavě, od hlavy doprostřed atd. Na prostěradlo klademe polštáře i svrchnici tak, aby postel byla jako stůl rovná a pokryjeme pokrývkou. Dbáme pečlivě, aby postel zůstala tak rovnou, a proto ničeho na ni neklademe, aniž jiným toho strpíme.

Co jsme zametaly, prach stíraly, postele stlaly, necháme okna otevřena. Nabudeme tak svěžího, takřka vonného vzduchu, jež jsme ještě osvěžily vlhkým metením. Vlhkostí touto pohlceny byly poslední sledy kysličníku uhličitého, které při podlaze a v koutech se udržovaly a větrání snad vzdorovaly.

7. U m y j e m e n á d o b í o d s n í d a n ě.

Přichystáme si k tomu dva škopíky (dřezy), jeden na mytí,

druhý na oplachování nádobí a naplníme je horkou vodou. Do vody, ve které nádobí drhneme, lze přidati maličko sody. (Jaký bude míti účinek na vodu?) Špinavé nádobí napřed jsme si roztrídily do několika skupin; v jedné budou hrnečky od kávy, v druhé větší hrnce, v nichž se káva a mléko vařily, v další lžičky. Takové roztrídění nádobí je ještě důležitější při poledním mytí, při němž bude více špinavého nádobí a různých druhů. Budeme tu míti talíře a ostatní porcelánové nádobí, které se omývá jen v horké vodě měkkým hadrem, potom pískem taktéž v horké vodě vydrhneme vařečky a jiné dřevěné předměty, načež přistoupíme k hrncům hliněným i železným, které rovněž, námahy při tom nešetříce, pískem čistě vydrhneme a naposled lžíce, vidličky a nože opláchneme nejprve v horké vodě a pak — bez vody již — velmi jemným pískem vydrhneme a hned utřeme.

Každý druh nádobí se po umytí opláchne v horké vodě v druhé nádobě, čistou utěrkou osuší a na místo určení hned ukládá. Při tom vodu v obou dřezech podle potřeby vyměňujeme a nakonec mycí hadr čistě vypereme, škopík vydrhneme, vypláchneme a uložíme. Při mytí s nádobím šetrně zacházíme, abychom nic nerozbily, ani glasury na emailovaném nádobí neotloukly.

Sklenice čistíme ve vlažné vodě a v jiné nádobě, nežli ve které jsme nádobí myly a oplachovaly. Po umytí je hned čistou utěrkou do sucha, až se lesknou, otíráme.

Při mytí nešetříme ani vodou ani námahou. Chceme míti vždy nádobí skvěle čisté.

8. Nejedna dívka vašeho věku u m y l a již za maminku p o d l a h u. Jiné snad aspoň pomáhají při mytí. Až budete starší a silnější, jistě samy tuto práci si obstaráte. Poslouží vám to ke zdraví a budete míti pěkné vědomí, že nenecháváte za sebe jiné pracovati.

Je to práce důležitá a dobře vykonána přispívá k přívětivému, utěšenému vzhledu milé domácí světnice a především pomáhá zachovati zdraví jejích obyvatelů. Uvažme, co bláta a prachu na obuvi a šatech denně přinášíme do bytu; prach sem však vniká také okny a dělá se při nejedné práci doma konané. Nelze se proto spokojiti jen metením, ale je potřebí bílou nenatřenou podlahu čas od času čistě vydrhnouti kartáčem a vodou, při čemž

zvláště špinavá místa nutno pomydliti. Mastné skvrny na podlaze dobře je před mytím potřítí kamnářskou hlinkou, ve vodě rozdělanou. Hlinka za několik hodin vsaje mastnotu z podlahy. Inkoustové skvrny odstraníme kyselinou sírovou, již však dáme jen zcela krátce působiti a hned vodou spláchneme. (Pozor na ruce, kyselina sírová je silná žíravina!)

Kdo chce dobře podlahu umýti, nesmí při drhnutí síly šetřiti, musí vodu často měniti, dobře umytá místa splachovati a pak do sucha vytírati. Bělají-li se po umytí na podlaze nejprve suky, je to znamení, že byla čistě umyta.

Snáze nežli podlaha bílá myje se podlaha natřená. Prach k mastné barvě nelze a lze jej proto snadno utěrkou, namáčenou ve vodě, kterou často měníme, odstraniti.

Mytím odstraňujeme s podlahy i ta znečištění, která by tu zahnívala, vzduch ve světnici znečišťovala a byla úrodnou půdou pro množení obtížného hmyzu. Mytím se osvěží však i vzduch, neboť proudy vodní odnesly nejen špínu, ale také při zemi se nalézající kysličník uhličitý. Po umytí podlahy je vzduch ve světnici čist, zcela osvěžen. Ale třeba míti pozor, aby mytím byt nezvlhčilo. Proto je potřebí umytá místa do sucha vytírati, pokud lze mýti při otevřených oknech a po umytí ještě delší dobu větrati průvanem.

9. Před mytím sbíráme s podlahy deky a koberce, abychom je venku čistě, po obou stranách vyklepali. Koberce také kartáčujeme a chceme-li barvy jejich oživiti, položíme je na trávník a posypeme vytlačeným kyselým zelím nebo vyvařeným listím čajovým, které rýžovým koštětem po koberci smetáme, dotýkajíce se všech míst a zvláště oněch se zašlou barvou.

10. Obyčejnou prací dívek i hochů (také dříve popisované práce se hodí stejně hochům jako dívkám a dojísta obojí mají matce pomáhati) bývá prostírati na stůl, odklízeti se stolu a obsluhovati rodiče nebo hosty.

Prostíráme-li, očistíme napřed bedlivě stůl, podle matčina přání prostřeme ubrus na stůl a připravíme pro každého talíř s příborem, pro všechny slánku se solí. K příborům lze připojiti ubrousky.

Je-li nám svěřena obsluha při stole, snažíme se, abychom nic nerozbili, nikoho nepolili, nic nešikovně na zem neupustili a vůbec zbytečný hřmot ničím nepůsobili. Jídla podáváme s levé strany, upotřebené náčiní odbíráme se strany pravé osob u stolu sedících.

Ú k o l y. Uvažujte, co všechno dělá vaše matka každého dne, v jednotlivých dnech v týdnu, čím se zabývá toliko občasně; co dělá na jaře, na zimu, před velkými svátky! Co z toho můžete za ni udělati? Jak nejlépe byste ji svou prací překvapili?

17. Pomoc dětí při práci otcově.

Otcova práce nás živí. Je velmi namáhavá. Otec po celý den pilně pracuje, aby vydělal na naši výživu, oděv, byt i vzdělání. Jsme a budeme mu za to vždycky vděční. Chceme mu však vděčnost svou již od nynějška najevo dávat skutkem.

Pomáháme mu při jeho práci, že obstaráváme posílku, kterou nám může již svěřiti; donášíme hotové zboží tatínkovým zákazníkům; poklízíme v dílně nebo v obchodě; nosíváme tatínkovi oběd do práce; pomáháme mu v prázdném čase na poli, v dílně, doma.

Chodí-li tatínek do úřadu, kde mu nijak pomoci nemůžeme, naskytuje se nám k tomu vítaná příležitost při jeho pracích doma. Tatínek, přijde-li z úřadu nebo ze školy domů, zahradničí, řeže a štípe mamince dříví, ošetřuje králíky, rovná si knihovnu a svůj psací stůl a mnoho jiného dělává. My, jakmile začne některou tu svou práci, už jsme u něho a pomáháme mu. Na zahrádce plejeme, okopáváme a zaléváme; na dvoře přinášíme mu velká polena dříví a odnášíme a rovnáme drobné dříví rozštípané; čistíme králičník, nosíme králíkům trávu; doma rovnáme časopisy podle čísel a třídíme a utíráme knihy; také tatínkův psací stůl udržujeme, jak to má rád.

S radostí vyhledáváme příležitost, abychom mu posloužili. Přijde-li domů, připravíme mu k převléknutí domácí kabát a střevíce a odbíráme jeho hůl, klobouk i kabát, abychom je uložili. Nabízíme se, že mu dojdeme na poštu, do obchodu; čistíme jeho obuv i oblek.

Povězte, jak pomáháte tatínkovi při práci v řemesle, v ob-

chodě, v zaměstnání domácím? Kterými službami podařilo se vám již mile jej překvapiti? Co si umínujete v budoucnosti pro tatínka učiniti?

A co ještě můžete samostatně doma dělati?

P é č e o d r o b n á z v í ř a t a.

Máte-li doma psa a dobře s ním zacházíte, vítá vás radostně při vašem příchodu ze školy. Máte-li slepice a chodíte-li je pravidelně krmiti, znají vás a objevíte-li se na dvoře, se všech stran se k vám sbíhají. Snad pasete husy a ony radostným kejháním pozdravují vaši přítomnost, doufajíce, že už je poženete na chutnou pastvu. Také králíky berou si děti na starost a pomějí s nimi mnoho pěkných chvil. Jak se o ně staráte?

P é č e o a k v a r i u m.

Městské děti mívají jinou milou starost, péči o akvarium. Akvarium nazýváme větší skleněnou nádobu naplněnou vodou, v níž žijí úhlední vodní tvorové, nejčastěji rybičky, ve společnosti vodních rostlin, které vyrůstají z říčního písku na dně nádoby. Akvarium je tedy kousek vodní přírody v městském bytě nebo ve škole. K plnění akvaria se užívá říční vody a je třeba dolévati ji opatrně, aby se dno nezvířilo a rostliny z písku se nevyplavily. Nahoře se akvarium pokrývá skleněnou deskou, která brání dopadání prachu na hladinu. Ošetřování akvaria dává malou námahu a mnoho utěšených chvil. Pravidelně se rybky krmí, udržuje se vzorná čistota a pečuje se o větrání akvaria, aby se rybkám i rostlinám dostalo k životu potřebného kyslíku.

18. Účelné využití času k práci.

Nejdražší věcí na světě je čas, poněvadž „z t r a c e n ý č a s n e v r á t í s e z a s“ a s ním přehla také příležitost k vykonání práce. I když vykonáme práci později, nenapravili jsme věc, neboť v tomto čase mohlo býti uděláno opět něco jiného a cenného, a o to jsme přišli.

Představíme-li si, že náš život je řada let, jejíhož počtu neznáme, která se skládá ze stále prchajících měsíců, dní a hodin, pochopíme, že ztrativše hodiny, v nichž jsme nic neudělali, ani ničeho cenného pro sebe nezískali, ztratili jsme vlastně část svého života.

Každé chvíle lze k něčemu dobrému použití. Jednou k práci, jindy k přemýšlení o důležitých věcech, jindy k odpočinku po práci a jindy snad k zábavě, při níž znovu sbíráme při práci vydané síly.

Povězte, jak účelně užijete večerních hodin, prázdného odpoledne, prázdnin vánočních a velikonočních!

19. Rozvržení práce.

Máme-li účelně využítí svého času, je třeba, abychom věděli, co všechno máme udělati, kolik k tomu máme času, pak abychom dobře promyslili, s čím začneme, co budeme dělati potom až do vyčerpání uložené povinnosti. Z toho se dozvíme, kolik nám vybývá na každou práci času a rozvrhneme si celou práci na jednotlivé, po sobě jdoucí oddíly. Svou školní přípravu na zítřek rozvrhneme na několik čtvrt hodin nebo půl hodin v jednom večeru; upletení punčochy neb uháčkování kraječky k zácloně vykážeme řadu dní a k naučení se šití prádla věnujeme všechny prázdné dni několika měsíců.

Šetřit časem je užitečná vlastnost. Osvojíme si ji, jestliže všeho svého času účelně využijeme, jestliže tedy každého dne užijeme k práci, po práci k odpočinku a pokud bude lze i k ušlechtilé zábavě a jestliže si práci přesně rozvrhneme na týdny a měsíce.

Každý má, i my máme, povinnosti, které nám je každodenně plniti. Budeme proto přemýšleti, pro které z nich se hodí nejlépe hodiny ranní, pro které dopolední nebo odpolední a které lze konati i večer. Rozvrhneme si své práce na jednotlivé hodiny denní. Docílíme tím mnoho. Práce, k níž jsme zvolili nejpříhodnější pro ni čas, lépe se zdaří, my sami se při tom méně unavíme a na žádnou práci nezapomeneme. (Kdy se nejlépe dělá rozvrh na zítřejší den?)

Lze zpracovati rozvrhy práce i na delší časová období. Děláte si rozvrh pro měsíce zimní, jiný pro jaro a jiný pro prázdniny. Zimní krátké dni a dlouhé večery nutí nás více pobývati doma a tak zbývá na učení, ruční práce a četbu více času. Na zimu ukládáme si také nejvíce úkolů ze zmíněných prací; jaro vábí nás ven a budeme proto zase pracovati na zahradě, na poli a volný čas ztrávíme v krásné přírodě procházkami.

Také pro celý život platí jistý rozvrh prací. Dětství je doba učení, vzdělávání se ve školách nebo v dílně, v době dospělosti budeme konati práce svého povolání a v stáří nastane doba odpočinku.

P é č e o z d r a v í .

20. Zdraví — nejdražší poklad.

Všecko zesmutní v příbytku, ve kterém někdo těžce stůně. Ty, kteří se bojí o život nemocného, přestalo těšiti, že mají třeba všeho dostatek, že jsou bohatí, vážení, že si mohou popřáti, čeho by se jim zachtělo. Vše ztratilo pro ně svou bývalou cenu, neboť za to všecko si nemohou opatřiti, po čem nyní touží nejvíce, zdraví svého milovaného nemocného.

A jak těžko, jak bezútěšně smutno je tomu nemocnému! Jen zdravý člověk se těší ze života, jen na něho čeká radost ze zdárné práce, jen pro něho má cenu odpočinek a zábava, jen pro jeho potěšení svítí slunce, jen jemu ptáčky zpívají a květy voní. Churavce nic z toho netěší. Bez špetky radosti trpí bolesti tělesné a zmírám strachem a hrůzou, které nemoc s sebou přináší a od nichž mu nemůže pomoci žádný z ostatních životních pokladů, jen zase samo zdraví, až se mu navrátí!

Z d r a v í — n e j d r a ž š í p o k l a d !

Byly jste snad již těžce nemocny? Vzpomínáte, jak jste se tehdy smutně dívaly na hry i práci zdravých dětí a nezapomněly jste, jak šťastny jste byly, když konečně zdravý jste vstaly? Jak jste si vážily školy, když jste do ní zas po prvé přišly? A jak jste doma poslouchaly, jak vám drahá byla maminka, ta-

tínek i vaši sourozenci a jak jste si přály zavděčit se jim svým chováním?

Život pro vás tehdy znova rozkvetl, všecko v něm oživilo a zkrásnělo, neboť dostalo se vám od přírody daru nejcennějšího, potřeby nezbytné, bez níž vše ostatní pozbývá ceny — zdraví!

Važte si svého zdraví, šetřte ho a starejte se, aby neustále rostlo a sílilo!

J a k t o u č i n í t e ?

Správně se říkává: „Čistota — půl zdraví.“ Čistota vskutku k zdraví dopomáhá, je udržuje a sílí. Především **č i s t o t a t ě l a**.

21. Čistota těla.

a) Č i s t o t a k ů ž e.

Tělo je pokryto k o ž í, v níž jsou četné otvory (póry), kterými na povrch kůže ústí potní žlázy, v kůži se nalézají. Do nich krev vylučuje nebo, jak jinak říkáme, v y m ě š u j e škodlivé tekuté látky, které jsou s t o různé nemoci v nás způsobiti. Jsou-li z těla odvedeny, přestává nebezpečí nemocí. Krev se ustavičně potem očišťuje, neboť i když pot nevystupuje naší kůže jako kapalina, což se děje, je-li vyměšování následkem tepla aneb usilovné práce značnější, odstraňuje se z těla v podobě výparu.

Všecka vniřní činnost tělesná — naše dýchání, zažívání, oběh krve, vyměšování, činnost svalová i mozková — vyžaduje, aby v těle vládla nezměněná teplota 37° C. Snížení nebo zvýšení stálé teploty vnitřní ohrožuje nejen zdraví, ale dokonce i náš život. Před snížením bráníme se teplým oděvem, pohybem a dostatečným nasycením; před zvýšením chrání nás činnost našich potních žláz. Jak? Vždy, je-li nám nesmírné horko, počnou usilovněji pracovati, t. j. mnoho potu vylučovati; pot se rychle vypařuje a při tom odnímá tělu přebytečné teplo. (Kdo z vás se při pilné práci někdy zpotil, ví, jak se mu pak ulehčilo, jak zmizel nepříjemný pocit vnitřního horka.)

Tuto dvojí důležitou a nenahraditelnou zdravotní službu prokazuje tělu t o l i k o č i s t á k ů ž e, neboť jedině v ní jsou žlázy potní otevřeny a schopny, konati činnost vyměšovací. Nečistá kůže,

v níž mastná špína neprodyšně ucpává dírky potní, jest — k veliké škodě na zdraví — této činnosti neschopna.

Uvážíme-li, jak mnoho prachu je ve vzduchu a na předmětech kolem nás, jak tento prach neustále usedá na naši kůži buď přímo, nebo k ní proniká oděvem, vzpomeneme-li, jak se proměňuje na těle smísiv se s potem v mastnou, mazlavou hmotu — špínu, která vsákne hluboko do pórů potních, ucpe je a znemožní, aby jimi vystupoval z těla pot, pak pochopíme, že je nutno neustále se zbavovati nečistoty na kůži a v kůži lpící, pochopíme, že š p í n a j e n e p ř í t e l.

Porozumíme také, že této špíny se zbavíme (ji z hloubi potních trubiček vypudíme) toliko důkladným vydrhnutím, k němuž užijeme mýdla a drsné žínky nebo kartáče s měkkými štětinami.

Bude nám jasno, že musíme ruce umývati vždy, kdykoliv si je ušpiníme, a že tak musíme zvláště činiti před jídlem (proč, jakému nebezpečí tu unikáme?) a nebudeme ani okamžik v domnění, že jsme si ráno umyli ruce na celý den.

Ranním mytím myslíme nejen umýti si ruce a obličej, ale správně vždy vydrhneme mýdlem a žínkou i krk a horní polovinu těla až po pás. Neopomineme také, zvláště běháme-li bosi, každého večera, nežli jdeme do postele, čistě vydrhnouti nohy a nejméně jednou týdně popřejeme celému tělu dobrodiní, že zbavíme je ve vlažné koupeli špíny, za týden na něm ulpěvší. Tak činíme obyčejně před výměnou čistého prádla. Jaká rozkoš pak, na čisté tělo obléknouti čisté prádlo! Kdo by jí byl již nepocítil? Vězte od nynějška, že při tom ze zdraví, které takto si zajišťujete, se radujete!

Čistá kůže ochraňuje nás před nemocmi a udržuje naše zdraví, ale rovněž nás i k r á š l í. Jak se nám líbí obličej čistý a jak nás odpuzuje obličej umouněný, jak vypadají ruce čisté a jak špinavé! Bez čistoty není krásy, čistota však krásí každý, hezký i nehezký obličej. Dodává obličejí jisté vnitřní krásy; jí se projevuje rozumnost a ušlechtilost citění.

To neznamená však, že by člověka — pracuje-li — hyzdily prací tou ušpiněné ruce neb obličej. Nehyzdí proto, že jsou stopami práce a každá práce člověka povznáší. Ovšem se rádi po práci umyjeme a tím také z únavy, prací způsobené, nejlépe osvěžíme.

b) Č i s t o t a d u t i n y ú s t n í a z u b ů.

V ústech, zvláště mezi zuby, zůstávají zbytky potravin a nápojů, které tu brzy zahnívají. Na vnitřním povleku dutiny ústní, na sliznici, také na zubech, na jazyce i patře se vyskytují prostým okem neviditelní, jen drobnohledem postižitelní, maličcí živí tvorové, původci hniloby oněch zbytků, ale také kazů zubních a všelikého hnisání v ústech i krku. Zápach z úst je také jejich dílem i předzvěstí hniloby a zkázy zubů.

Chceme-li se ho a spolu zkázy zdravých zubů uchrániti, čistíme si bedlivě zuby i dutinu ústní. Každého dne zrána a večer před spaním vydrhneme zuby kartáčkem zubním. Potřeme jej nějakým zubním přípravkem a nemáme-li ho, čistým mýdlem a pak jím zuby se všech tří stran, zpředu, zezadu i shora důkladně vyčistíme, po té kartáček v čisté, odražené vodě vypláchneme a znovu jím zuby se všech tří stran třeme a nakonec čistou vodou ústa několikrát vypláchneme. Neopomineme též vpustiti vodu do krku a kloktáním také tuto dutinu očistíme.

Povšimněte si, jak nepěkného vzhledu dodávají lidskému obličejí žluté zuby a představte si při tom, jaké množství a kolik různých druhů oněch drobnohledných živočichů se asi po nich i dásních rozlézá!

Pamatujte, že považujeme za neslušnost, obtěžuje-li nás někdo — mluvě s námi — zápachem z nečištěných úst!

c) Č i s t o t a v l a s ů.

Nejvíce prachu se usazuje na hlavě a ve vlasech. Také zde ucpává prach póry kožní, zamezuje očišťování krve a bývá příčinou zápachu z hlavy, často i vypadávání a hynutí vlasů.

Mytí hlavy mýdlem a žínkou aspoň jednou měsíčně jest tudíž nejen prostředkem očistným, ale napomáhá také čilému vzrůstu vlasů jistěji a lépe, nežli všeliké drahé vodičky pro vzrůst vlasů.

Myjíce hlavu, smočíme nejprve vlasy i hlavu v teplé, měkké vodě (čím ji změkčíme?), pak pomydleme vlasy i hlavu jádrovým mýdlem a nato čistě vydrhneme žínkou všecka místa na hlavě, potom vlasy v ruce vypereme a hlavu i vlasy dokonale zbavíme rozpuštěné špíny a mydlin. Splachujeme proto několikrát hlavu

čistou měkkou vodou, znovu ji při tom žínkou trouce. Příjemné vůně vlasům dodá a rusou barvu vlasů oživí odvar heřmánkové nati, který proto při posledním oplachování hlavy do vody přilejeme.

d) Č i s t é n e h t y.

Za nehty se udržuje všeliká nečistota (černá obruba), která také zde brzy zahnívá. Může se však státi i zdraví nebezpečnou. Vniknou-li zahnívající látky do krve, způsobují vážné onemocnění, které může končiti otravou krve. Za nehty bývají takové jedovaté látky, a má-li dítě nějakou otevřenou bolest — třeba jen nepatrné škrábnutí — kterou by nečistými nehty škrábalo, snadno vniknou do krve. Proto je nutno míti ostříhané nehty, aby při mytí rukou také okraje nehtů po každé mohly býti vyčištěny. Stejně nebezpečí hrozí, okusují-li děti špinavé nehty a měly by v ústech nějakou, třeba malou ránu.

Povšimněte si, jak černé okraje nehtů hyzdí ruku!

Okousané nehty prozrazují neuvědomělou hlavu!

22. Čistota prádla.

Víme již, že na čistém těle udržíme prádlo déle čistým a že se v něm cítíme volněji a spokojeněji. Víme, že tuto radost vnuká nám přirozená lidská touha po zdraví. Porozumíme proto, že odpor proti špinavému prádlu, musíme-li je na sebe oblékat, pramení také z naší přirozené obrany proti nejúhlavnějšímu nepříteli, proti nemoci.

Prádlo šijeme z tkanin, na kterých vzniká mezi nitmi osnovovými a útkovými, kolmo na sobě stojícími, bezpočet průlinek. Těmito průlinkami volně odcházejí výpary kožní, pot, čímž se očišťuje krev a vyrovnává tělesná teplota, kdyby nezdravě stoupala. Na špinavém prádle jsou průlinky mezi nitmi špínou ucpány a proto špinavé prádlo — právě jako nečistá kůže — brání vypařování potu z těla a tím škodí lidskému zdraví.

Vrchním oděvem pronikne za den k spodnímu prádlu dost všeliké nečistoty. Také od kůže se prádlo potem znečišťuje. Je proto potřeba, abychom klepáním zbavili prádlo prachu. To se

děje nejlépe před spaním. V čistém prádle jistě se nám bude lépe spáti. Výhodné jest oblékati na noc n o ě n í p r á ě l o, které se uchová déle čistým, ve dne může býti v ložnici vyvěšeno a vyvětráno a majíc průlinky naplněny čistým vzduchem, dojista, až bude na noc obléknuto, posílí náš spánek i zdraví. V noci zase může býti větráno denní naše prádlo, aby prosto prachu a proniknuto čistým vzduchem dobře nám posloužilo ve dne.

Čisté prádlo na těle prospívá čistotě p r á ě l a l o ž n í h o, které se nejspíše špiní od nečistých údů a špinavého prádla. Špinavé a neprovětrané lože, v němž tolik hodin spočíváme, zajisté poškozují zdraví. Tento škodlivý vliv špíny tělesné, špinavého prádla a špinavé postele nejvíce pociťují nejmenší děti a všichni slabí, ať slabost jejich pochází od nemoci neb od stáří.

23. Čistota oděvu a obuvi.

O čistotě oděvu platí totéž, co o čistotě prádla. Ani svrchní oděv nesmí brániti vypařování kožnímu a proto ani jeho průlinky nemají býti ucpány prachem, špínou, vlhkostí.

Čistý oděv je mimo to i úpravným oděvem, po němž touží lidský krasocit. Prostý, ale čistý oděv se nám lépe líbí nežli drahý, ale nečistý, uválený, plný mastných a jiných skvrn, s pozůstatky míst, kde ležel pohozen.

Svrchní oděv, zvláště nosíme-li jej do školy a do práce vůbec, trpí po celý den prachem, který se na něm ze vzduchu usazuje. Zmokneme-li v něm, splyne prach s vodou a pevně ucpe průlinky tkaniny, z níž jest zhotoven. Také zapáchajícími plyny, na př. kouřem, snadno oděv načichne.

Proto každodenní čištění oděvu musí býti vydatné. Z oděvu vyklepeme nejprve rákoskou, ještě lépe plácačkou, všecek prach, pak jej položíme na stůl a vykartáčováním zbavíme nečistoty, která vnikla již do pórů látky. Jsou-li na něm mastné skvrny, namočíme kartáč v teplé vodě, aneb užijeme salmiaku nebo benzínu k jejich odstranění. (S benzinem nechodíme k ohni; je to tekutina snadno se zapalující.) Zápachu po kouři neb jiných plynech zbavujeme oděv vyvěšením na průvanu.

K úpravnému celkovému vzhledu velice přispívá čistá obuv. Jak čistíte obuv? Čeho ji nejprve zbavíte a jak docílíte pak pěkného lesku?

Od nohou nejsnadněji se nastydneme, neboť vlhká obuv ustavičně odbírá našemu tělu tepla. (Jak to vysvětlíte?) Dbáme proto také o suchou obuv. V dešti a zvláště za tajícího sněhu se zabezpečujeme proti vlhkosti obuvi k tělu prolínající tím, že obuv potřeme olejem nebo jiným tukem a takto průlinky v ní vyplníme látkou, k níž voda nelne.

Na jakém teple sušíte mokrou obuv? Proč jí chráníte od prudkého tepla?

24. Slušné chování.

Život přináší všem všelike nepříjemnosti, mnoho starostí a smutků. Chtějme si jej proto zpříjemniti! Všichni můžeme tak činiti denně, bez výloh a přece velmi účinně: jsme k sobě pozorní, v řeči vlídní a laskavi, vyhovujeme si navzájem, sami se nechlubíme a jiných neurážíme, za všecko, co od jiných chceme, zdvořile prosíme, za každou službu poděkujeme, příchozí k nám mile uvítáme a pobyt u nás jim zpříjemníme; slovem, **s l u š n ě s e c h o v á m e**.

Všichni lidé mají právo na naše slušné chování; nejvíce si ho však od nás zasluhují **n a š i r o d i č o v é**.

Náš tatínek a maminka! Dva nejmilejší nám lidé, kteří nám život dali, při životě a zdraví nás zachovávají, o naši budoucnost pečují a v nás, svých potomcích, největší svou radost a štěstí spatřují!

Sami však často těžký život žijí. Mívají mnoho starostí, bývají zmoženi únavou, časem bývají i churavi. Můžeme jim ulehčiti? Dojista a mnohými způsoby, z nichž jeden, slušné chování k nim, může je potěšiti každého dne a chvíle.

K rodičům se chováme **u c t i v ě**. Pozdravujeme, kdykoliv přicházíme nebo z domu odcházíme, slovem i políbením ruky; uctivě s nimi rozmlouváme, jejich řeči pozorně nasloucháme, nikdy jí nepřetrhujeme, že bychom jim do řeči skákali, aniž si dovolíme jakkoliv odmlouvati. Jejich rozkazy ochotně plníme a nejraději

sami předvídáme, čeho si od nás přejí, a nežli své přání vyslovili, již je vyplníme. Netrápíme jich nesplnitelnými žádostmi, ale za všechno, čeho nutně potřebujeme, jich prosíme a obdrževše, vděčně a upřímně děkujeme. Bez říkání rádi jim prokazujeme všechny drobné i větší služby, na které již stačíme.

Rodičové naši právem od nás očekávají, že nebudeme jich trápití hádkami se svými s o u r o z e n c i. Ti jsou nám po rodičích na světě nejbližšími bytostmi. Společný rodinný život, který nám připravuje stejné radosti i žaly, stejná práva i povinnosti, a láska rodičů, kteréž společně se těšíme a za niž společně se máme i odvděčovati, spojují nás v nerozlučný s v a z e k r o d i n n ý a probouzejí v srdci vzájemnou lásku sesterskou a bratrskou.

Tou vedeni vyhovujeme si vzájemně, pomáháme si, vždy dobře vespolek se snášejíce a neubližujícíce si ani zlými nebo hrubými slovy ani skutky. Dbáme rad starších sourozenců a o mladší se staráme, jak nejlépe dovedeme.

K p ř í b u z n ý m, kteří s námi v jedné rodině žijí, aneb k nimž na návštěvy docházíme, chováme se stejně zdvořile jako k rodičům. Pamatujeme vždy, že slušným chováním děláme čest, nezdvorným hanbu nejen sobě, ale také svým rodičům.

Totéž platí o chování se k h o s t ů m našich rodičů.

Přijdou-li k nám hosté, zdvořile s úklonou je zdravíme a čekáme, budeme-li jimi osloveni, sami nijakých řečí nezačínáme. Stane-li se tak, odpovídáme zdvořile a stručně. Odpovíme-li na otázku nám danou, mlčíme, pokud se nás znovu někdo neotáže. Při odpovědích vedeme si skromně, zvláště se ničím nechlubíme a vůbec sami o sobě — netázáni — nemluvíme.

Stane-li se, že v nepřítomnosti rodičů někdo k nám přijde na návštěvu, uvítáme jej a pozveme do světnice, kde mu ihned nabídneme, aby usedl. Tážeme se pak zdvořile, co bychom měli od něho rodičům vyřídit. Odchází-li, vyprovázíme ho až k bytovým dveřím a úklonou a zdvořilým pozdravem se s ním rozloučíme.

K č e l e d i d o m á c í chováme se jako ke všem starším dospělým lidem zdvořile. Sami jim nic neporoučíme, ale chceme-li něco od nich, pěkně jich o to poprosíme, a když udělali, oč jsme prosili, zdvořile jim poděkujeme.

Z d v o ř i l o s t í, ú s l u ž n o s t í a s k r o m n o s t í se odvděčujeme za přijatá dobrodiní a získáváme lásku všech řádných lidí.

25. Jak pomáháme matce při výchově mladších sourozenců?

Šly jednou dívky v řadě ze školy. Proti nim přicházela nějaká maminka s malou dceruškou. Ta vidouc řadu dívek oddělila se od maminky a drobnými krůčky se blížila k dětem. Měli jste vidět jejich radost! Všecky se na holčičku usmívaly, mnohé po ní ruce vztahovaly a některé už ji chtěly podělovati, čím myslely, že by jí radost způsobily.

Máte také tak rádi malé dívky? Z nich zajisté nejraději svou malou sestřičku nebo bratříčka!

Stává se, že vám je maminka svěří. Musí snad sama někam odejít nebo má před sebou pilnou práci a vyzve vás, abyste zatím malou holčičku nebo hošíčka opatrovali anebo vás s nimi pošle ven na slunečko a čerstvý vzduch. Dává vám tím najevo velkou důvěru a vy jí nesmíte zklamat.

Maminčina důvěra ve vás a vaše láska k bratříčkovi nebo k sestřičce napovědí vám, že od té chvíle, co jste dítě přijali ve svou ochranu, nesmíte na jiného myslet než na ně, na to, jak byste je nejlépe zabavili a ochránili od každého úrazu.

Je-li váš bratříček nebo sestřička ještě n e m l u v ň á t k o, méně než rok staré, a vy s ním pojedete na procházku, vyhlédnete si místo a budete jezdit tam, kam svítí slunečko, kde nevěje ostrý, studený vítr. Dáte pozor, aby děťátko z kočárku nevypadlo, aby bylo dobře přikryto, usnulo-li, aby mu nesvítilo slunce do očí atd. Budete-li si s ním doma hrát, laskavě mu ve všem vyhovíte, dbající, aby si samo neublížilo anebo čím by škody nezpůsobilo. V tom byste mu zabránili, ne násilně, ale že byste je od té myšlenky nebo nebezpečné hračky odvedli, obrátivše jeho pozornost k něčemu jinému, jemu milému. Nepustili byste svěřených vám dítek k žhavé brance nebo k plotně, ani blízko k hořící lampě, venku nehráli byste si s nimi poblíž hlubeké vody ani na srázu, s něhož by mohlo každé chvilky spadnouti. Odebrali byste jim a něčím jiným nahradili nebezpečné nástroje, jako ostrý nůž nebo vidličku, jehlice,

jehly a jiné podobné věci, dali byste pozor, aby nebraly do rukou věci, které by mohly snadno rozbítí nebo jinak poškoditi, jako jsou hodinky, sklenice a ozdobné předměty.

Lépe se vám bude dařiti u b a t o l á t e k, dítek, které se už naučily běhati, učí se mluvití, anebo již mluví a běhají. (Batolaty jsou dítky až do doby, kdy půjdou do školy.) I u nich bude třeba opatrnosti, o které jsme právě promlouvali a často ještě ve zvýšené míře než u dítek nejmenších, neboť jsou pohyblivější a zvědavější; ale je budete moci pobaviti, plně zaujmouti a při tom již na ně pěkně působiti mnohým, čemu nemluvňátka ještě nebyla přístupna. Budete jim vyprávěti, s nimi stavěti, šíti, modelovati, kresliti, vystřihovati, také cvičiti a někdy jim zazpíváte a třeba i na nějaký nástroj zahrajete. Budete nápomocni mamince v tom, aby dětičky byly čisty (zvláště před každým jídlem), budete je učiti zacházeti se lžicí, vidličkou a nožem, budete je oblékati a cvičiti v tom, aby se samy naučily strojit i obouvatí, a budete se o ně starati ještě v mnoha a mnoha věcech, které již sami dovedete aneb ve kterých se zaučujete.

Budete jim malými maminkami a vaši bratři, kteří s vámi o opatrování dítek se jistě dělí, malými tatínky!

Na jednu předůležitou věc musíte při tom neustále mysliti. Abyste těm malým robátkům d á v a l i j e n d o b r ý p ř í k l a d a tedy nikdy před nimi nemluvili a nekonali, čím byste je pokazili. Bylo by to neodpustitelné a vy byste hanebně zklamali důvěru, kterou ve vás dospělí měli, když vám malé dítky svěřovali.

C o b u d e t e m a l ý m v y p r á v ě t i ?

Malí nejraději poslouchají veselé povídky o dětech a o zvířátkách. Pro ně se zvláště hodí národní české a slovanské pohádky, jaké na př. sbírali u nás Božena Němcová a František Bartoš. Máme také znárodnělé pohádky, jako: O červené Karkulce, O Popelce, O neposlušném Budulínkovi a jiné, které už vy jste rádi poslouchali a kterými mile pobavíte své mladší sourozence.

Dojista se jim budou líbiti také tyto národní:

O šidlu, kohoutu, kačeru a houserovi.

Šlo šidlo do lesa na houby. Potkalo kohouta.

„Šidlo, kam jdeš?“

„Jdu do lesa na houby. Pojď se mnou! Bude nás víc, nebudeme se bát vlka nic.“

Kohout poslechl a šli dál. Potkali kačera.

„Šidlo s kohoutem, kam jdete?“

„Jdeme do lesa na houby. Pojď s námi! Bude nás víc, nebudeme se bát vlka nic.“

Kačer poslechl a šli dál. Potkali housera.

„Šidlo s kohoutem a kačerem, kam jdete?“

„Jdeme do lesa na houby. Pojď s námi! Bude nás víc, nebudeme se bát vlka nic.“

Houser poslechl a šli dál. Když přišli do lesa, všichni dostali z vlka strach. Na štěstí uviděli nedaleko chaloupku a schovali se v ní. Kohout si sedl na bidlo, kačer vlezl pod lávku, houser vyskočil na lávku a šidlo se vpíchlo pod práh.

Najednou vrazil vlk do světnice. „Všecky vás sežeru,“ zařval na ně.

Ale kohout, který měl na bidle nejvíce odvahy, zakokrhal: „Všichni ho bijte!“

Houser křičel: „Kyjem! Kyjem ho!“

Kačer: „Šak tak, šak tak, šak tak!“

Na konec vyskočilo zpod prahu šidlo a pich! ho do boku, pich, pich!

Vlk se hrozně polekal a utekl. Šidlo s kamarády nasbíralo hub a vrátilo se domů.

František Bartoš.

O veliké řepě.

Nasadil dědek řepu; řepa vzrostla veliká, převeliká. Chtěl dědek řepu ze země vytáhnout: táhne — potahuje, vytáhnout nemůže.

Pozval dědek na pomoc babku. Babka za dědka, dědek za řepu: táhnou — potahují, vytáhnout nemohou.

Zavolala babka vnučku. Vnučka za babku, babka za dědka, dědek za řepu: táhnou — potahují, vytáhnout nemohou.

Zavolala vnučka psíčka. Psíček za vnučku, vnučka za babku, babka za dědka, dědek za řepu: táhnou — potahují, vytáhnout nemohou.

Zavolal psíček kočičku. Kočička za psíčka, psíček za vnučku, vnučka za babku, babka za dědka, dědek za řepu: táhnou — potahují, vytáhnout nemohou.

Zavolala kočička myšku. Myška za kočičku, kočička za psíčka, psíček za vnučku, vnučka za babku, babka za dědka, dědek za řepu: táhnou — potahují — řepa se přetrhla, babka se převrhla a všichni se svalili na jednu hromadu.

František Bartoš.

Liška, zajíc a kohout.

Žili — byli liška a zajíc. Liška měla chaloupku z ledu a zajíček z kůry. Nastalo krásné jaro; lišce chaloupka roztála a zajíčkovi ostala. Liška poprosila zajíčka, aby se směla v jeho chaloupce ohřát. Zajíček jí dovolil; ale liška se tam uvelebila a zajíčka z jeho chaloupky vyhnala.

Jde zajíček cestou a pláče; jemu naproti jdou psi: „Haf, haf, haf! Co pláčeš zajíčku?“ A zajíček praví: „Nechte mne, psi! Jak bych neplakal! Měl jsem chaloupku z kůry a liška z ledu; pozvala se liška ke mně a mne vyhnala.“ „Neplač, zajíčku,“ pravili psi, „my ji vyženeme!“ — „Ne, nevyženete!“ „Vyženeme!“ Došli k chaloupce: „Haf, haf, haf! Pojď, liško, ven!“ A ona jim s peci: „Jak vstanu, jak seskočím, budou chlupy lítat po všech koutech!“ — Psi se polekali a utekli.

Zajíček opět jde a pláče. Jemu naproti medvěd: „Co pláčeš, zajíčku?“ A zajíček praví: „Nech mne, medvěde! Jak bych neplakal? Měl jsem chaloupku z kůry a liška z ledu; pozvala se liška ke mně a mne vyhnala.“ „Neplač, zajíčku,“ pravil medvěd, „já ji vyženu.“ — „Ne, nevyženeš. Psi vyháněli — nevyhnali, ani ty nevyženeš.“ „Vyženu.“ Šli vyhánět. „Pojď, liško, ven!“ A ona s peci: „Jak vstanu, jak seskočím, budou chlupy lítat po všech koutech.“ — Medvěd se polekal a utekl.

Jde opět zajíček a pláče a jemu naproti býk: „Co, zajíčku, pláčeš?“ — „Nech mne, býku! Jak bych neplakal? Měl jsem cha-

loupku z kůry a liška z ledu; pozvala se liška ke mně a mne vyhnala.“ „Pojďme, já ji vyženu.“ — „Ne, býku, nevyženeš! Psi vyháněli — nevyhnali, medvěd vyháněl — nevyhnal, ani ty nevyženeš!“ „Vyženu!“ Šli k chaloupce: „Pojď, liško, ven!“ A ona s peci: „Jak vstanu, jak seskočím, budou chlupy lítat po všech koutech!“ Býk se polekal a utekl.

Jde opět zajíček a hořce, hořce pláče — a jemu naproti kohout s kosou: „Kukuryku! co pláčeš, zajíčku?“ — „Nech mne, kohoute! Jak bych neplakal? Měl jsem chaloupku z kůry a liška z ledu; pozvala se ke mně liška a mne vyhnala.“ „Pojďme, já ji vyženu.“ — „Ne, nevyženeš! Psi vyháněli — nevyhnali, medvěd vyháněl — nevyhnal, býk vyháněl — nevyhnal, ani ty nevyženeš!“ „Vyženu!“ Šli k chaloupce: „Kukuryku! nesu kosu na pleci, hodlám lišku poséci! Pojď, liško, ven!“ A liška, jak uslyšela, polekala se. — „Poshov,“ pravila, „oblékám se...“ Kohout opět: „Kukuryku! nesu kosu na pleci, hodlám lišku poséci! Pojď, liško, ven!“ A liška praví: „V kožich se odívám!“

A kohout po třetí: „Kukuryku! nesu kosu na pleci, hodlám lišku poséci! Pojď, liško, ven!“ Liška vyběhla a kohout ji zasekl kosou. A potom žili se zajíčkem v chaloupce a měli se dobře.

František Bartoš.

Také B o ž e n a N ě m c o v á sebrala mnoho krásných slovenských i českých povídek, které se budou dětem velmi líbiti. Nalezneme je ve sbírce „Božena Němcová maličkým“.

K. J. E r b e n taktéž vypravuje dítkám ve sbírce „České pohádky“ naše půvabné národní pohádky.

Z cizích pohádek vynikají A n d e r s e n o v y pohádky, které z dánské řeči, ve které jsou napsány, přeložil do češtiny Jaroslav Vrchlický.

Dítka rády poslouchají pohádky a povídky. Pobavíte je, budete-li jim i tutéž znovu a znovu vyprávěti. Brzy budou ji po vás opakovati a při tom se budou učit mluvit a také pamět jejich získá.

Nevypravujte jim strašidelných povídek! Všimněte si, že malé dítka, které dosud neslyšely o strašidlech, zpravidla se nebojí, ale začnou se báti, jakmile někdo neprozřetelně se před nimi roz-

povídal o tom, co není, nikdy nebylo a co vzniklo jen v nerozumných hlavách — o strašidlech.

Hledte, abyste u větších dítek vzbuzovali pěknými vyprávěnkami cit a porozumění pro to, čemu je chcete přiučiti, pro zachování zdraví, pro čistotu, pořádek, pravdomluvnost, útrpnost, spravedlnost. Na vše se dá udělati kratičká povídka a děti nejlépe porozumějí poučení pohádkou podávanému.

Pokuste se také naučiti je z paměti pěknému přání k jmeninám neb k narozeninám rodičů, kratičké básničky, koledě o vánocích a pomlázce o velikonocích i všelijakým říkankám, jako při otloukání píšťalky z vrbového proutku, při rozcítání dětí ve hře atd. Přiučíte je novým slovům a pocvičíte paměť. Ve škole, až do ní vstoupí, výborně obojí jim poslouží.

Máme pěkné národní říkanky, které všechny děti rády poslouchají, jako na př.:

1. Běží liška k táboru,
nese pytel zázvoru.
Honem, Ježku, běž za ní,
pober jí to koření!
Ježek za ní pospíchá,
že jí pytel rozpíchá.
Liška se mu schovala,
ještě se mu vysmála.
2. Běží zajíc kolem plotu,
roztrhl si novou botu.
liška mu ji sešívala,
veverka se posmívala.
Co ty se máš posmívati,
když já umím zašívati?
3. Vaří myška kašičku
na zeleném rendlíčku!
Přijde děti
jako smetí,
každému dá kouštíček,
až je prázdný rendlíček.
4. Spadla moucha do capoucha,
zlámala si koleno,
tři neděle naříkala,
tuze jí to bolelo.
5. Zajíc seče na louce,
liška pohrabuje,
komár na vůz nakládá,
muška sešlapuje.
6. A, bé, cé, dé kocour motá, kolik nití
kočka přede, pes počítá, do desíti.

J a k b u d e t e s m a l ý m i s t a v ě t i ?

K oblíbeným dětským hračkám patří stavebnice, sbírka dřevěných špalíček tvaru krychle, hranolu, válce i kužele. Z těch mnoho se dá nastavěti! Domy, besídky, škola, kostelíček, hrad, zvonička a jiné. Těm nejmenším, dvouletým, sami vystavíte, o čem jim zároveň pěkně budete vyprávěti. Neškodí, že hned, jak bylo postaveno, rozmetají; beztoho udělaly tak proto, aby hned samy o stavbu se pokusily.

Stavebnice nebude potřebl, budete-li venku robiti vše možné z písku, z navlhčené hlíny, kamení, v zimě i ze sněhu (sněhuláká).

Na hromadě písku si dítky pohrají celé hodiny, dělajíce zahrádky, do nichž místo stromů napichují drobné větvičky, místo květin květy, dále tunely, jeskyně a j. Ze zvlhčené hlíny robí jindy talíře, misky a také „dobré“ buchty, koláče, rohlíky, třešně, jablka a mnoho jiného. Také rybníčky rády děti dělají po teplém letním deštičku a na trávníku z nasbíraných kaménků lze vyčarovati celá rozsáhlá obydlí, ovšem jen v půdorysu. To nijak nevadí dítkám, jejichž živá obraznost doplní půdorys na celý dům.

Všecky tyto hry mnohem více je těší, dovedete-li jim o robených věcech pěkně vypravovati a zvláště, vystupují-li ony samy ve vymyšlených vámi dějích.

Při tom se postaráte, aby při hře nenastydly, šatů zbytečně nemazaly a netrhaly, neuhodily se, ani jinak neporanily. Po skončené hře obnovíte porušenou čistotu jejich tváří i ručiček.

C o b u d e m e s d ě t m i š í t i ?

To se ví, že „na panenku“. Z různých zbytků, které maminka poskytne, ušijete pěkné zástěrky, sukénky, kabátky, pláštíčky, také i prádelko a dojistá pokusíte se i o kloboučky, botičky a třeba i o kožišinku a rukávník „na zimu“.

Lze však nejen na panenku šít, ale také samu panenku ušít z všelikých hadříků. Vnitřek vyplníte pilinami a na hlavě vyšijete neb vymalujete oči, ústa i nos. Jaká z ní bude radost! A co teprve, uděláte-li panáka, jindy zvířátko, psa, medvídka a třeba i slona! (Střih na ty věci si vyprosíte ve škole u slečny učitelky.)

Také při šití bavíte dítky vypravováním o tom, co připravujete. Půjčíte-li dětem jehlu, tedy jistě silnou a bez špičky a dohlédnete, aby si jí neublížily.

Pěkně pobavíte dítky v y s t ř i h o v á n k a m i, zvláště když je také pomalujete.

Několikrát přeložené čtverce neb obdélníčky papíru poskytnou po několikerém vhodném zastřížení tak pěkné obrazce, že se až sami podívíte! Lze také vystřihovati pěkné řetězy z kroužků. (Proužek papíru podél přeložíte, na něm podle korunek a dvacetihaléřů nakreslíte dotýkající se soustředěné kroužky a pak, až na místa, kde se větší kroužky stýkají, vystřihněte!) Z čtverečku papíru zastřížením kousků uhlopříček upravíte dětem větrníček, který přibit na hůlce způsobí jim při rychlém běhu mnoho radosti. Na podzim snad vystřihněte a pomalujete pěkného draka s dlouhým ocasem; z tvrdšího papíru vystřihněte pěkná zvířátka, pro něž vzory poskytnou vám přírodopisné obrázky a k vánocům třeba se již pokusíte namalovati, vystřihnouti a přilepiti na špalíčky jesličky.

Při robení všeho toho se od vás dítky ani nehnou; mnohému se přiučí a navyknu si u vás pracovitosti, trpělivosti i čistotnosti, neboť bez těchto vlastností ještě nikdo nic pěkného nesvedl.

* * *

Zdraví dítek i také své posílíte trvalými tělocvičnými úkoly, které proměníte ve hru.

T ě l o c v i č n é ú k o l y.

1. Děti leží na zemi na znak a spí. Kdo vyskočí nejdříve ze země, až kohout zakohrhá?

2. Kdo z větší dálky dosáhne na zeď? Značíte si při tom na zemi čáry stále vzdálenější ode zdi.

3. Kdo dosáhne nejvýš? Postavíte se zády ke stěně, vzpažíte a stoupnete na špičky nohou. Nebo se postavíte čelem ke stěně a výskokem jednou rukou se předstihujete, kdo dosáhne nejvýš.

4. „Vůz jede!“ Proti dítěti stojícímu nebo proti nám jdoucímu kutálíme větší míč; ať se mu vyhne!

5. Kdo dovede ve stoji na jedné noze (druhou držíme vzadu za špičku) nakreslit kolem sebe kruh proutkem na hlíně nebo křídou na zemi?

6. Kdo dovede zout a obout si botku ve stoji na jedné noze?

7. Kdo nejdříve přinese jeden z míčů, které položíme v řadě proti dětem na krátkou vzdálenost?

8. Děti závodí během na louce na krátkou vzdálenost; v běhu musí každý zvednout tři různobarvé míče (neb kaménky, nemáme-li míče), pohozené v trávě.

9. Lehni na trávník naznak a založ ruce na prsou! Nyní zkus se posadit, nepohnuv nohama!

10. Zkus natáhnout ohnutou nohu svého druha (družky), ležícího na zemi na břicho!

11. Kolébka. Polož se břichem na zem, paže vzpaž pevně směrem těla vpřed, nohy i nártý napni rovně dozadu! Zdvihi pak prsa i nohy s napjatými koleny od země a prohni se co nejvíce! Tělo tvoří oblouk kolébky a jen břicho spočívá na zemi. Udrž se několik okamžiků v této poloze! („Zlatá brána.“)

26. Jak budete pečovatí sami o sebe?

Zajistě tak, abyste zachovali a posílili své zdraví a při tom získávali duševně i mravně.

I.

Zdraví nejspíše posílíte vzornou čistotou těla, oděvu, všech svých věcí.

Víte, že špína a prach je nepřítel zdraví. Ale nestačí jen to vědět; sluší také dovést se jich uvarovati a zamilovati si čistotu.

Je vám to těžko nebo nemožno? Uvažte sami! V neděli a ve svátek jistě zdá se vám všecko hezčím nežli všedního dne. A přece jsou kolem vás tytéž předměty jako kdy jindy. Nic se na nich nezměnilo. Opravdu, nic? Přece něco. Světnice září po sobotním úklidu čistotou, každý předmět je na svém místě. Rodiče, sourozenci i vy čistě vymyti oblékáte se do čistého prádla, berete na se nedělní vzorně čisté šaty. A hned nějak jinak se chováte, dáváte pozor, abyste se neumazali, něčím nepolili, šatů nepomačkali. Nebyla by to ani neděle, kdybyste byli před tím vzorně světnice ne-

uklidili, sami se neumyli a se oblékali do nějakých špinavých šatů a prádla.

Co se vám tak mile zamlouvá, co k vám tak radostně, ba zrovna slavnostně rozmlouvá, to je — č i s t o t a !

Je velký rozdíl mezi věcmi a lidmi čistými a nečistými. Jak jen se liší čistá, pěkně vyžehlená zástěrka od zmačkané a ohyzdnými skvrnami pokryté! Jaký rozdíl mezi čistým a ušpiněným oděvem! A především mezi čistě umytými a špinavými rukama, obličejem, krkem!

Vskutku, převelmi se liší dítě, které si již oblíbilo čistotu svého zevnějšku, o ni dbá a ji zachovává, od dítěte, kterému je dosud lhostejno, má-li na čele a tvářích, za ušima i v uších, na krku a na rukou i za nehty tolik špíny, že by sice nebylo lze ještě v ní jako v polní půdě brambory pěstovati, jak se říká, ale která je již zdaleka viditelná, zblízka přímo straší a svým zápachem okolí obtěžuje a uráží.

Děti, čistě se myjte, ale umějte také udržeti čistými ruce, obličej, krk i své šaty a obuv! M y s l e t e na to a pak to již půjde! Jistě si pak nesesnete, dokud jste dříve neprohlédli místo, kam chcete usednouti; nebudete bráti do rukou vše, co uvidíte; nepoložíte svého oděvu kamkoliv; nešlápnete do bláta ani do louže; pozorně budete zacházeti s tekutinami, které držíte v rukou; při obědě budete dávat pozor, abyste nevstávali od stolu se zbytky polévky, omáčky a mastnoty na svých šatech!

Zopakujte si nyní, co všechno máte dělati pro čistotu těla, oděvu, obuvi! Kdy a jak se myjete denně a týdně; jak čistíte zuby a dutinu ústní; jak si myjete hlavu; jak denně čistíte oděv, noční a denní prádlo, obuv!

Jak pečujete o zdravý vzduch ve světnici?

Jak udržujete čistotu obydlí metením, mytím, utíráním prachu, větráním peřin?

II.

D u š e v n ě z í s k á v á t e, učíte-li se rády a dobře, pracujete-li bedlivě své úkoly a přemýšlíte-li napřed vždy a o všem, co zamýšlíte udělati, ale také třebas jen povídati.

Míti vědomosti není dost, musíme se naučit také mysliti. Pak s tělem roste i duše.

III.

A jak m r a v n ě z í s k á v á t e?

Především, když se naučíte pracovati; ve škole i doma. O tom jsme dosud neustále mluvili, abyste věděli, jak pomůžete svým rodičům, aby se vám všem v rodině dobře žilo. Dobré děti jsou dobrými spolupracovníky svých rodičů!

Ale je třeba pomáhati také cizím, všem, kdo pomoci naší potřebují a my jim jí můžeme poskytnouti.

I děti mohou mnoho dobrého udělati a nejednou již udělaly. Ukážeme si to na příkladech, které nejsou smyšleny, ale skutečně se staly.

27. Pomoc bližnímu.

Děti se učily ve škole v občanské nauce, že i ony mohou mnoho dobrého udělati pro ty, kteří jsou ubozí a slabí, že si sami pomoci nemohou.

Slyšely o malých dětech, které vyrůstají v tak bídných poměrech, že se sotva nasytí, chodí v nedostatečném obleku a obuvi, nikdy neviděly pamlsku a v rukou neměly vlastní hračky. Zato, jak se naučily mluvit a běhat, už musily i pracovat a za vše to neslyšely laskavého slova, neviděly vlídného pohledu, ale ještě se jim dostávalo nezasloužených výtek i nadávek. Jsou ubohé děti, jejichž dětství není radostí, ale utrpením. Ztratily oba rodiče anebo pečlivou dobrou matku, kterou jim nikdo nenahradil, nebo žijí s rodiči tak bídnými a ubohými, že ti ani o své vlastní dítky nedbají.

Děti pochopily, že takové děti jsou nejubožejšími a nejsmutnějšími tvory na světě. Zamyslily se nad tím hluboce a pak si umínily, najdou-li takové dítka ve svém městě, že je nějak potěší, pomilují a jak budou moci, obdarují.

Našly je. Našly osm drobných dětí — holčiček — ve stáří od 3—6 let, které vyrůstaly buď bez lásky nebo v tak nesmírné bídě, že láska rodičů nestačila upravit jim šťastný život. Dvě z nich byly sirotky, jedné umřela maminka a otec se o děti nestaral, v druhé rodině otec sám spotřeboval, co vydělal, matka se starala, ale, že nad své síly pracovala, brzy onemocněla; jiné děvčátko

a její maminku tatínek opustil a ostatní pocházely z velmi chudíckých rodin, kde žily s četnými malými sourozenci.

Těch osm dívek přivedly děti do své třídy a prohlédnuvše jejich oblek, prádlo a obuv usoudily se svou třídní učitelkou, čeho nejvíce potřebují. A daly se do práce: přinášely do školy obnošené obleky, které u maminek a známých paní vyprosily, a v hodinách ručních prací pilně z nich robily zástěrky, sukénky i šatečky. Aby získaly peníze, ušily na koupené tělíčko panino do všech podrobností věrně napodobený кроj slovenský. Panna byla tak krásná, že děti — dávše ji do výhry — lehko na ni ve škole i v obci rozprodaly 100 losů po 1 Kč. Také počaly sbírat mezi sebou. Byly mezi nimi některé tak hodné děti, že daly vše, co měly a učinily tak s radostí, ale byly i takové, které měly, ale nerady z toho i malý dárek dávaly. Avšak společné dílo bylo většinou dětí ve třídě tak silně podporováno a tak upřímně zamýšleno, že nikdo se neodvážil nahlas odporovati a rády nerady přispěly na konec všecky děti peněžitou pomocí, kterou doplnila třídní učitelka a učitelský sbor na peníz, postačující na nejnutnější obdarování osmi malých svěřenců třídy. Ale děti hned od počátku nejen chtěly oněm maličkým pomoci, ale také nějakou radost jim způsobiti. Poslyšte, co si vymyslíly! Za část sebraných peněz koupily osm tělíček, na kteráž ušily ze zbytků, doma a v obchodech se střížným zbožím vyprošených, velmi vkusné prádelko, šaty, kloboučky i botičky. Osm krásných panenek, po kterých by bylo i to nejzhyčkanější dítko s radostí sáhlo, čekalo na dětičky, které ještě nikdy žádné panenky neměly. Ale dětem ještě toho nebylo dost! Blížily se vánoce, doba radosti z vánoční nadílky a ze zářícího vánočního stromku. I tuto radost chtěly ještě připravit „svým“ dítkám. Trochu úrady s laskavou třídní učitelkou a plán byl hotov! A jaký plán!

V poslední hodině občanské nauky před vánočními prázdninami zazáří ve třídě krásný — ten nejkrásnější, říkaly si děti — vánoční strom, k němu přivedou osm chudáčků, kteří tu budou slavně pohoštěni. Třída uvaří pro ně v školníkově bytě čokoládu a vedle přichystaných dárků — několik zástěrek a šateček, dvojích nových botiček, několika párů punčošek, spodních trikotových oblečků a hlavně vedle osmi krásných panenek — bude tu čekat

na každé dítko vyrovnaný talíř cukroví a sladkého pečiva s koflíčkem čokolády. I stromeček se při tom rozsvítí a po hostině si jej malí otrhají.

Rozmyšleno — uděláno! Nadešel krásný den, přišlo osm ubožáčků — nevěřilo takřka ani svým vlastním očím, křečovitě si drželo své dárky a jako v té pohádce: jedly, pily, hodovaly. Nakonec se rozpovídaly a velké děti vyšly ze svých lavic, obklopily je, oblékaly je do nových šatečků a botiček, učily je, jak si budou hrát s panenkou a na konec tak se s nimi spřátelily, že je hladily po tvářičkách, přičesávaly jejich vlásky a blaženě se s nimi smály.

Věříte, že všechny ty děti, velké i malé, byly té chvíle ne na zemi, ale na kraji v nebi? Lidé a i děti si mohou dělat nebe na zemi!

Kolik smutných dítek by u nás, v Československu, ubylo, kdyby každá třída v celé republice následovala aspoň jednou do roka příkladu třídy k é?

* * *

Pomáhají-li děti dětem, je v tom pro obojí, pro obdarované i pro dárce, něco velmi krásného i blaživého.

Děti mohou však pomoci také starým nebo nemocným a opuštěným lidem, kteří bez pomoci trpí. Je mnoho takových lidí, ale jsou i děti, které jim pomáhají.

Bylo milé děvčátko, které navštěvovalo v domě bydlící starou, churavou a opuštěnou stařenku. Vždycky se jí při své návštěvě vyptalo, co by jí mohlo z města přinést; nanosilo jí do světničky vody, dříví i uhlí, často poklidilo světničku a po každé babičce něco pěkného a veselého povědělo nebo přečetlo.

Život starých a opuštěných lidí je velmi smutný a proto těší je každá, třeba malá služba, a někdy i jen vlídné slovo a laskavý úsměv. Zvláště od dětí je vše těší, protože patříce na děti rozveselí se nejkrásnějšími myšlenkami na vlastní mládí a na život v otcovském domě.

Také při mnohých pracích děti leckdy mohou pomoci slabým staříckým lidem. Tu nese stařenka těžké břímě, za ní ohnutý stařeček namáhavě strká vozík — kdo z dětí, na návsi nebo na ulici si

hrajících, první přiskočí, aby jim pomohl? Pro ně je to tak snadnou, lehkou věcí! Přiskočí-li, donesou a odvezou za staré lidi, udělají něco pěkného, z čeho se nakonec samy zaraďují. A při tom posílí v sobě trochu vůli a snahu po dobru a tím — z í s k a j í m r a v n ě.

Každému dítěti denně se naskytuje mnoho příležitosti, aby konalo dobro.

Své rodiče potěší slušným chováním, poslušností i pravdomluvností a tím, že se bude pilně učit a doma rodičům v práci pomáhat.

Ve škole ve styku se spolužačkami ukáže se upřímnou a nesobeckou družkou, hotovou ke každé pomoci, za niž nebude žádati žádné odměny.

Venku na ulici bude to k starším zdvořilá dívka, statečná dost, aby nestrpěla nikomu posmívati se v její přítomnosti mrzákům a starým lidem, trápiti malé děti anebo trýzniti zvířata. A vždy ochotná nabídnouti své služby a pomoci, komu by jich bylo třeba.

A bude při tom šťastnou, neboť bude sebou spokojena a od jiných milována.

O l á t k á c h.

28. Rozeznávání surovin.

Látky oděvní hotovíme ze surovin původu r o s t l i n n ě h o, ž i v o č i š n ě h o i n e r o s t n ě h o.

Z rostlin poskytují nám potřebná vlákna l e n, b a v l n a, k o n o p í a z cizích rostlin nejvíce j u t a a r a m i e.

Živočišná vlákna máme ve v l n ě o v č í (kozí, velbloudí) a v z á m o t c í c h b o u r c e m o r u š o v ě h o.

Něco málo nespalitelných vláken nerostných poskytuje nerost o s i n e k.

a) L e n.

Pevná vlákna z lodyhy lnu známa byla již našim předkům podle svědectví španělského kupce Ibrahima, který žil v 10. stol. po Kr. Hotovili z nich tkaniny, jimiž také platili (odtud pojmeno-

vání lněné látky — plátno), z čehož patrně, jak velice si jich vážili.

Dosud se seje v hornatých krajích našich vlastí len, ač již minula doba, kdy československé hospodyňky samy předly lněné niti a tkaly z nich domácí plátno.

Příprava vláken lněných podle starého způsobu se děje takto: Jakmile stonky — asi 1 *m* vysoké — počnou žloutnouti, vytrhají se rostliny s kořeny ze země, suší se a drhnutím na drhlu zba-
vují listí i tobolek. Aby se oddělila vlákna, která jsou na obvodu lodyhy v části lýkové, od dřevnatého jádra lodyžního, klade se do otýpek svázaný len do stojaté nebo volně tekoucí vody nebo se rozprostře na poli nebo na louce, kde se ponechá na dešti a rose několik neděl. V provlhklých rostlinkách nastane hnití, při čemž se ničí měkká kůra a tak se pevná vlákna lněná lehce dají vytáhnouti.

Dřevnatého jádra zbavují se stonky, které nejprve byly usušeny, až se l á m o u, t. j. zkřehlé dřevo se rozdrť lamačkami na malé třísky. Uvolněná, ale vespolek propletená vlákna se pak mečovitým dřevem otloukají a tak kousků dřeva a kůry (pazdeří) zbavují a konečně se v o c h l o v á n í m sjednotí vlákna dlouhá a oddělí od krátkých (koudele). Té se užívá na spřádání hrubší příze. Vochlování se děje roztahováním mezi ocelovými jehlami, upevněnými na dřevěné podložce podoby obdélníkové.

Tak obdržíme asi 90 *cm* dlouhá vlákna lněná, barvy světle plavé nebo stříbrošedé. Jsou tlustší a pevnější vláken bavlněných, ale nemají jejich měkkosti a pružnosti. Pod drobnohledem jsou na nich patrna tlustší kolénka a středem prochází světlejší kanálek.

b) B a v l n í k.

V rovníkových krajích na celé zeměkouli pěstují jednoletý, asi 2 *m* vysoký keř, bavlník. Děje se tak pro toboleky, obsahující semena v chomáčcích bílé bavlny.

Rozpuklé toboleky se sklízí a z nich dostáváme bavlnu, která strojově se zbavuje semen a v silně smáčknutých hranolových bálkách se dodává do přádelen.

Není všechna bavlna stejně dobré jakosti. Nejlepší pověsti se těší bavlna egyptská, známá v obchodě pod jménem *m a k o*.

Vlákno bavlněné poznáme, že snadno chytá a hoří bezdýmným plamenem zanechávajíc sypký, šedý popel. Pod drobnohledem se jeví ploché jako stužka a zkroucené.

Vlákno bavlněné, na něž bylo působeno zvláštními louhy v chemických továrnách, změkne a nabude hedvábného lesku i větší pevnosti. Zove se pak — podle vynálezce tohoto zpracování — *m e r c e r o v a n á b a v l n a* a užívá se jí pod jménem pracího hedvábí k vyšívání.

c) K o n o p í.

Konopí je jednoletá dvojdomá rostlina (konopí poskrovné a hlavaté). Obsahuje až 180 *cm* dlouhá vlákna, hrubší, avšak pevnější vláken lněných, kterých se užívá k přípravě provazů a látek, jež mají vynikati zvláštní pevností (pytlovina atd.). Příprava vláken je podobna výrobě lnu. Lodyhy se vytrhávají, na drhlech zbavují listí, dále močí, lámou a vochlují. (Opakujte výrobu lnu!)

Pod drobnohledem shledáme na vlákně vnitřní světlý kanálek mnohem širší nežli u lnu.

Také známá *k o p ř i v a d v o j d o m á* obsahuje velmi jemná vlákna hedvábného lesku. •

Ve Východní Indii pěstovaná *j u t o v á* rostlina dává hrubé, lesklé vlákno, podobající se konopnému, jemuž se však pevností nevyrovná. Barví se a užívá se ho k tkaní laciných kobereců a pytlovin.

Č í n s k á t r á v a (ramie), v celé Východní Indii pěstovaná, je keřík příbuzný naší kopřivě. Jeho lýko chová lesklá vlákna neobyčejné trvanlivosti.

Pod drobnohledem se objevuje zploštělá s vnitřními dutinkami.

d) B o u r e c m o r u š o v ý.

Hedvábí poskytuje nám motýl bourec morušový. (Odkud pochází? Popište jej podle obrázku!)

Vývoj housenky trvá asi měsíc, při čemž se čtyřikráte svléká

a nakonec zapřádá v zámotek (kokon). Zámotky se vyvábí v horké vodě, aby pozbyly klovatiny, která vlákna jejich slepuje, načež se zachycují konce vláken několika zámotků a dohromady spřádají na nit 300—600 *cm* dlouhou. Takto získané niti se ještě po 2—3 zkrucují na silnější, z nichž se tkají látky hedvábné. Dříve však se ještě zbavují posledních zbytků klovatiny a stávají se měkkými, hebkými a lesklými, kterýmiž vlastnostmi nad jiná vlákna vysoce vynikají.

Hedvábí k vyšívání a k jiným ručním pracím bývá několika-násobně z jemnějších vláken zkrucováno.

Vláken z odpadků, které zbyly při smotávání surového hedvábí, se užívá k tkaní méněcenného hedvábí šapového (bóura).

e) V l n a o v č í.

Vlna ovčí a bavlna jsou nejdůležitější oděvní suroviny. Nejvíce ovčí žije dnes v Australii a v Americe, kde dosud mnoho půdy zabírají rozsáhlá pastviště. (Z které příčiny tedy ubylo u nás ovčí?)

Nejlepší vlnu poskytuje *merinská ovce*, původně ve Španělsku pěstovaná, odkudž se rozšířila po všech zemích ve všech dílech světa. Nejcenější vlna vyrůstá na lopatkách, žebrech a bocích ovce, špatnější na šíji a hřbetě a nejhorší jakosti je vlna z prsou, nohou a z hlavy zvířete.

Vlna je jako lidský vlas zamaštěna, proto před stříháním ovce koupají; nicméně sestřižená vlna se znovu v přádelnách přepírá. Zimní vlna je cennější vlny letní; také přibývá jí na ceně, čím je kadeřavější.

Jako každá srst a peří je i vlna rohovitý útvar, jenž pálením vydává zvláštní známý zápach. Pod drobnohledem se vlákno vlněné objevuje jakoby šupinkaté, bez vnitřního kanálku.

Vlákna vlněná se spřádají *dvojím způsobem*: Při prvním obdržíme vlákna poskytující látky, jejichž povrch se dá zplstít, že jednotlivých nití a vláken v něm vůbec nelze rozeznati, jak je tomu na př. na látkách zimníkových, také na zimních suknech pánských a dámských. Druhým způsobem se spřádají vlákna na

přízi česanou, z níž se hotoví látky, na nichž lze rozpoznati i niti i jejich proplétání.

Vlákna vlněná vynikají svou pružností a jemností; látky z nich utkané jsou nevodiči tepla a proto způsobilé k zadržení tělesného tepla. (V které roční době odíváme se do šatů vlněných? Proč?)

Vzácný materiál oděvní poskytují maloasijská k o z a a n g o r s k á (drahocenné šátky angorské) a himalajská k o z a k a š m í r s k á.

Podsada v e l b l o u d í s r s t i se spřádá na jemné ložní pokrývky a nepromokavé pláště (haveloky).

K r a v s k á s r s t dává surovinu k tkaní hrubších houní.

Chlupů z a j e č í c h a k r á l i č í c h se užívá k výrobě plsti na klobouky a přimíchávají se také k vlně ovčí.

K o ň s k ý c h ž í n í se upotřebuje k plnění žíněných polštářů.

N e r o s t n á n e s p a l i t e l n á v l á k n a dává křemičitý nerost, o s i n e k.

Hotoví se z nich látky, které mají vzdorovati ohni, divadelní dekorace, hasičské obleky a j.

Z l a t ý c h a s t ř í b r n ý c h n i t í se užívá k vyšívání, také do útku tkaniny, zvané zlatohlav.

29. Spřádání nití.

Nit představuje vždy celek složený z několika vláken.

Pramatky naše — a dosud tak činí z ovčí vlny Jihoslovanky — prsty kroutily nit ze lnu, navinutého na kuželi, a vinuly ji na vřeteno; ale již od 16. století obstarával předení niti kolovrat, který druhdy nikde nescházel. Dnes mizí již kolovrat, naše hospodyňky jen vzácně (v horských krajích) ještě předou měkký len. Předení nití se děje nyní mnohem rychleji a přesněji na spřádacích strojích v přádelnách.

V přádelnách se uvolňují a načechrávají nejprve bavlněná vlákna, při čemž se zbavují všeliké nečistoty a oddělují od vláken příliš krátkých. Na zvláštních posukovacích strojích se vytvoří silnější svazky, zvané prameny. Dalším postupem výroby se

prameny ztenčují na přást. Přást vytahuje se ještě na žádanou sílu niti a zakrucuje se, čímž nabývá větší pevnosti.

Byla-li bavlna takto upředena, navíjí se a čísluje.

Navíjí se na motáku s obvodem 1'37 m. 80 návinů motáku tvoří pásмо, jež po 7 se pojí v přadeno. Má tudíž přadeno přibližně 768 m délky.

Číslování příze udává, kolik přaden váží anglickou libru (= 0'45359 kg). Bavlna čís. 16 je tudíž ona, jejíchž 16 přaden váží angl. libru. To je číslování anglické.

Francouzské číslování udává, kolik přaden, která mají délku 1000 m, váží půl kilogramu.

Skaní příze.

K pletení, háčkování a vyšívání, také k tkaní některých druhů tkanin je třeba velmi pevných nití. Dostáváme je, spojujeme-li 2 neb více nití v jedinou. Tomuto spojování se říká skaní příze.

Vezmou-li se na př. 2 niti bavlny anglického čísla 30 a skají se v jednu nit, obdržíme přízi, jež se značkuje 30/2. Je dvojnásobně tlustší nežli původní nit čísla 30 a rovná se tloušťkou jednoduché niti čís. 15. 15 přaden skané příze číslo 30/2 váží 1 angl. libru.

(Vypočtete, kolik přaden skané příze čís. 100/4 získáme ze 100 přaden čís. 100!)

Niti, jimiž šijeme, vyžadují složitějšího skaní. Skají se obyčejně nejprve dvojmo a takové 2 nebo 3 se skají v jedinou. Při jejich číslování se udává, jaký počet nití a kolikrát je skán. Na př. nit čísla $60/2 \times 3$ vznikla, že nejprve 2 niti čísla 60 byly skány v jednotlivou a 3 takto vzniklé niti opět byly skány v jedinou. Poskytlo tudíž 120 přaden toliko 60 přaden dvojmo skaných a těchto 60 přaden posléze dalo 20 přaden nití 2×3 skaných. Nit čís. $60/2 \times 3$ rovná se tudíž svou silou niti čís. 10.

K pletení potřebujeme příze měkkí nežli k háčkování. Dostáváme ji, zkroutí-li se mírně 3—4 jednoduché niti, kdežto příze k háčkování se zkrucuje dvakrát, proto, že jsou skány 2×2 nebo 2×3 niti.

Jen mírně kroucena jest měkká bavlna stehovací.

Také k vyšívání se užívá méně kroucené bavlny mako.

Podobně se smotává a čísluje příze lněná. Délka lněného

přadena měří přibližně 2800 *m* a číslo příze udává, kolik přaden jde do 10 angl. liber.

Lněná příze k šití nebo pletení bývá obyčejně dvojmo skána.

P ř e d e n í v l n y.

Víme již, že se vlna přede dvojím způsobem, na přízi h u ň a - t o u a m ě k k o u, z níž se tkají látky zplstěného povrchu a na přízi č e s a n o u ku tkaní látek povrchu hladkého. Hrubší vlny se užívá k přízi na látky, zvané ševiotové.

Postup při předení vlny: Vlna se důkladně vypírá, suší a zba-
vuje přimíšených zbytků stébel, krmiva a pod., které po stříží
zůstaly na ní lpěti. Potom se přede, smotává a čísluje. U nás je
zavedeno metrické smotávání. Obvod motáku měří 1'25 *cm* a přa-
deno vlněné má 10 pásem po 80 nitích. Číslování udává, kolik
přaden délky 1000 *m* váží 1 *kg*.

K pletení se hodí mírně kroucená vlna zefyrová.

K tkaní koberců se užívá tvrdší, silně zkroucené vlny česané.

ČÁST DRUHÁ
PRO 7. ŠKOLNÍ ROK.

N A U K A O L Á T K Á C H.

Opakování učiva o látkách z 6. škol. roku.

Které rostliny, kteří živočichové a které nerosty poskytují nám vláken k hotovení látek?

Popište přípravu vláken lněných, bavlněných, konopných, hedvábných a vlněných!

Kterak se spřádají vlákna bavlněná?

Jak se navíjí a kterak se čísluje bavlna?

Co jste si pamatovali o skaní příze, již se používá k pletení, háčkování a k jiným ručním pracím?

Kterak se čísluje příze skaná?

Kolikerým způsobem přede se vlna?

Jaké druhy příze vlněné takto vznikají?

1. Výroba tkanin.

Na každé tkané látce či tkanině pouhým okem rozeznáváte dvoje kolmo na sobě stojící nití. Při šití často vytahujete nit po délce plátna.

Látky tkané vznikají ze dvou soustav nití několikerým způsobem pravoúhelně se proplétajících. Soustava nití po délce se jmenuje *o s n o v a*. Osnovu pod pravým úhlem křížuje soustava druhá, *ú t e k*. Tká se na tkalcovských stavech, uváděných v chod ručně nebo strojem.

Tkaním látek z lněné příze, doma připravené, zabývaly se původně ženy. Byla to jejich domácí práce, jako jest dnes vaření, úklid a j. Teprve později se tkaní látek oddělilo od prací domácích a stalo se předmětem nového řemesla, *t k a l c o v s t v í*.

Tkalo se na stavech ručních, zvláště v horských a podhorských krajích, kde zároveň kvetlo pěstování lnu.

Vynález strojního tkalcovského stavu, kterým se tkaní látek

neobyčejně usnadnilo, převedl výrobu tuto do továren, do strojních či mechanických tkalcoven. Přádely, tkalcovny a k nim často připojované barvírny tvoří důležitý průmysl textilní.

V kterých krajích Československé republiky je rozšířen průmysl textilní?

Doposud se však ozývá klepot tkalcovských stavů z okének nízkých horských chaloupek podkrkonošských, také v horských vsích moravských a slovenských. Dosud se u nás ručně tkají lněná i bavlněná plátna, kanafasy, grádle a damašky. Výroba strojová ovšem převládá.

Práce na ručním stroji tkalcovském.

Nežli tkadlec začne tkáti, připravuje si a na stavu upevňuje osnovu. Příze na osnovu souká se nejprve na velké cívky (práce děti!) a z nich se překládá na snovadlo, aby se docílilo i potřebné délky osnovy i žádoucího počtu nití v osnově.

Hotová osnova se namáčí do škrobu, aby se stala hladčí a pevnější. Pak se již upevňuje na stav, a to na válec, zvaný vratidlo, odkudž se vede přes zvláštní listy (nejméně dva), opatřené nitěnkami, které jdou kolmo na niti osnovné. Mezi nitěnkami procházejí jednotlivé niti osnovy. Zařízení tomu se říká brdo.

Niti osnovné, prošedše listy brda a tak se navzájem od sebe oddělivše, jsou dále vedeny paprskem, nástrojem podobným hřebenu, jehož zuby by byly zhotoveny z plochého drátu. Zuby tyto upevněny jsou — jako nitěnky brdové — oběma konci v dřevěných rámcích. Mezi těmi zuby znovu se provlékají niti osnovy, které před tím již prošly brdem.

Pomocí pákového zřízení, jež tkadlec uvádí v pohyb, šlapaje nohama, přivádějí se do pohybu i jednotlivé listy brdové, že se zvedají vzhůru nebo stahují dolů a s nimi také ony niti osnovné, které jimi procházejí. Tak odděluje tkadlec od sebe niti, procházející různými listy brdovými. Mezeru, mezi nimi vznikající, vetkává pak člunkem útek (je v něm nasoukán na cívce) a paprskem přiřazuje nit útkovou k útku předchozímu, aby tkanina byla dostatečně hustá.

2. Vazba tkanin.

Niti osnovné dají se proplétati s útkovými několikero způsoby. Takto vznikají různé vazby tkanin.

Z velkého jejich množství jsou nejdůležitější:

- a) vazba plátěná,
- b) vazba keprová,
- c) vazba atlasová.

Vazba plátěná vzniká, prochází-li nebo váže-li nit útková jednou všechny liché, po druhé všechny sudé niti osnovné. (Kolik bude tudíž potřebí brdových listů k vazbě plátěné?) Je to nejjednodušší i nejhustší vazba, které se užívá k hotovení látek nejtrvanlivějších.

(Srovnejte s látáním plátěným!)

Při vazbě keprové váže útek po každé jiné niti osnovné, a to tak, že následující útek váže niti, stojící o jednu nit nalevo nebo napravo od niti, předešlým útkem vázané. Odtud vznikají při vazbě keprové šikmé řádky, probíhající zprava nalevo neb zleva napravo.

(Srovnejte s látáním keprovým!)

Ve vazbě atlasové nedotýkají se vazné body jako u vazby keprové a plátěné, ale jsou od sebe v určité vzdálenosti; proto nevidíme na této vazbě jednotlivých řádků nebo je postřehujeme v kratičkých vzdálenostech, jakoby ztracené.

Tyto tři základní vazby látkové dovolují při zachování základního pravidla, podle kterého niti útkové vážou osnovu, mnohé změny a tak vzniká celá řada složitějších způsobů tkaní.

Tkaniny vlasové.

Některé látky, na př. samet a plyš, vyznačují se měkkým povrchem, pocházejícím od zvláštního vlasu. Ten pochází od nití útkových neb osnovných a vzniká při úpravě hotové již tkaniny.

Bavlněný samet na př. má dvojí druh útků, jedny, které se s osnovou hustě proplétají, druhé, které běží po povrchu tkaniny a vážou se teprve s třetí nebo čtvrtou neb i další nítí osnovnou. Na hotové tkanině se přestřihují zvláštním strojovým zařízením uvolněné útky a tak vzniká zmíněný vlas.

3. Úprava (apretura) tkanin.

Prve než přijdou do obchodu, upravují se látky, že se čistí, škrobí, mandlují, některé také bílí, potiskují, činí nepromokavými a pod.

Tkaniny bavlněné a lněné perou se ve studené nebo teplé vodě, podle potřeby s mýdlem a sodou, aby byly zbaveny přirozeného lesku (látky vlněné), škrobu, také klovatiny (látky hedvábné) a všelike nečistoty, která při tkaní na nich snad ulpěla.

Po vyprání se urychleně suší ve zvláštních odstředivých sušárnách.

Nato se znovu škrobí, aby nabyly lesku a větší hustoty.

Mandlují se na mechanických (strojových) mandlech a naposled lisují. Lisováním zvyšuje se jejich lesk a hladkost.

Některé látky, určené k potiskování, zbavují se požehováním, — které se děje rozžhavenou deskou kovovou — vlasu, aby vzor na hladkém povrchu lépe vynikl.

Valchováním zplstňuje se povrch látek vlněných. Na látku působí se při tom ve zvláštních valchovacích strojích tlakem, teplem a současně též vlhkem.

Naposled se upravené látky měří, skládají a balí.

Látky bavlněné a lněné skládají se po metrech do štuček, měřících přibližně 23 *m*.

Oděvní látky se balí po 40—50 *m* na pruh lepenky nebo na tenčí prkénko.

Zboží hedvábné se skládá do kusů po 25 *m* délky.

Bílení látek.

Přirozená barva vláken lněných (jaké barvy bývají?) a bavlněných mění se bílením na jasně bílou. Bělosti lze u nich docílit v různém stupni a proto se mluvívá o bílení úplném, ze tří čtvrtí a polovice.

Domácí bílení se dělo poléváním plátna na slunci rozloženého. Vypařováním vznikající ozón odbarvoval přirozené zbarvení, méně ho na čistě bílé. Dělo se tak ovšem pozvolna; bílení trvalo několik měsíců.

Nová doba, šetřící vždy a všude časem, přinesla rychlejší bílení umělé. Dnes bílíme lněné a bavlněné látky vápnem chlorovým, do něhož se látky na zcela krátkou dobu ponořují, a následujícím poté rychlým mácháním zbytků po chloru zabavují. Dosahuje se tak rychle skvělé bělosti látek, ale děje se tak na úkor jejich trvanlivosti. Chlorové vápno i za tu krátkou dobu, po kterou v něm byla plátna ponořena, rozrušuje jejich vlákna.

Nedoporučuje se tudíž kupovati plátna nejbělejší. Potřebu svou lépe ukojíme, koupíme-li plátno s polovičním nebo třičtvrtěčným bílením, neboť obdržíme látku trvanlivější, kteráž při opětovaném přirozeném bílení prádlá, z ní ušitého, na trávníku sluncem, nabývá větší a větší bělosti.

Látky vlněné se bílí kysličníkem siřičitým, který podobně jako ozón odbarvuje přirozené žlutavé zabarvení těchto látek.

B a r v e n í.

Látky oděvní se barví buď po utkání v kusech, nebo se tkají z barevné příze.

Máme dnes velké množství barviv přirozených z látek ústrojných — rostlin a živočichů — i umělých nerostných, většinou výrobků z dehtu získaných. Nemine však takřka ani roku, aby nějaké nové barvivo nebylo nalezeno a módou v oblibu uvedeno.

Ve výběru barvy tkanin třeba býti opatrným. Ne všechny barvy jsou stálé; vlivem slunečních paprsků rudnou zvláště světlejší barviva. Nejstálějšími barvivy jsou modř indigová a turecká červen (známá ze šátků kosmonoských).

Byla-li barvena příze nebo již hotové zboží, poznáváme touto snadnou zkouškou: Vytáhneme několik nití osnovných i útkových: nejsou-li dobarveny tam, kde se kříží nit osnovná s útkovou, byla barvena již hotová tkanina, neboť při tomto způsobu nemohla barva proniknouti k spodní niti ve vazném bodu; nejsou-li niti dovnitř probarveny, byla barvena příze, jsou-li veskrze probarveny, byla barvena vlákna ještě před předáním příze. — Které barvení je nejcennější?

Stálost barviva na slunci zjistíme, vystavíme-li polovinu kousku zkoušené látky působení přímých paprsků slunečních, kdežto druhou polovinu zakryjeme, aby na ni paprsky nedopadaly. Rozdíl v barvě obou polovin nejlépe ukáže, jak je barva stálá.

Stálost barviva ve vodě zjistíme, zavineme-li kousek látky barevné do většího kousku látky bílé a oba vnoříme do vody. Stálost barvy se prokáže neporušenou bělostí oné látky; o její nestálosti svědčí větší nebo menší zabarvení bílé látky.

Nepromokavé tkaniny.

Dnes jsou v oblibě nepromokavé pláště a nepromokavé vlněné látky, z nichž se šijí obleky cestovní, lovecké a pod.

Nepromokavosti látek dosahuje se, že průlinky mezi vlákny a vlákna jejich napouštějí se zvláštními látkami, k nimž voda nelze. Výsledek jest, že voda po látce steče, ale nezvlhčí ji.

4. Druhy látek.

1. Látky bavlněné.

Bavlněné látky došly největšího rozšíření. Jsou laciné, při tom vynikají měkkostí, často i leskem. Užívá se jich k hotovení prádla i oděvu svrchního.

Nejznámější druhy bavlněných látek jsou:

1. **Batist a lion**, velmi jemná plátna, z nichž prvá je řidší, druhá hustší. Hodí se velmi dobře na zvlášť jemné prádlo a lehké letní oděvy ženské.

2. **Šifon a širtink** je taktéž jemné plátno, jehož se užívá k hotovení mužského a ženského prádla. Širtink je škrobený šifon.

3. **Perkál** stojí svou jemností uprostřed mezi šifonem a batistem.

4. **Kreton** je plátno hrubší na pracovní košile. Z potíštěných kretonů se šijí levnější dětské a ženské šaty.

5. **Sypkovina** je plátno velmi husté, jehož útek bývá růžový nebo modrý.

6. *K a n a f a s* je červeně nebo modře pruhované plátno na cíchy.

7. *K a l i k o* je neupravené bavlněné plátno na levné košile, obínadla a pod. (Čeho postrádá tudíž kaliko proti jiným druhům pláten?)

Všecky tyto látky mají *v a z b u p l á t ě n o u*.

K e p r o v o u v a z b o u jsou hotoveny tyto bavlněné látky:

1. *K r i z e t* je řádkovaná látka na ženské spodničky a všeho druhu spodky.

2. *B a r c h e t* a *f l a n e l* jsou tkaniny s vlasem, oblíbené na zimní prádlo.

3. *K a l m u k* je jako flanel na obou stranách česán a na líci potištěn. Z kalmuku se šijí laciné zimní obleky.

A t l a s o v o u v a z b o u tká se *s a t i n*, šatová bavlněná látka bílá i barevná, pěkného lesklého povrchu.

P i k o v é l á t k y se vyznačují měřickými vzory (čtverečky, trojúhelníky a pod.) na líci, na spodu vlasem. S oblibou se z nich šijí dětské pláštíčky a také zimní prádlo.

S m y ě k o v é (frotýrovací) tkaniny mají po obou stranách smyčky. Smyčky mohou ssáti dlouho vodu, nežli se vlastní látka zmokří. Hodí se tudíž výborně na ručníky, osušky (kus látky, do níž se celé tělo zahalí a najednou osuší) a lázeňské pláště.

Vzorkované bavlněné látky nesou jméno *d a m a š e k*. Známe damaškové ubrusy, ubrousky, ručníky a především povlaky na peřiny.

L á t k y b a v l n ě n é, užívané k hotovení oděvů.

Bavlněná vlákna dávají nám surovinu nejen lacinou, ale také k nejrůznějšímu zpracování se výborně hodící. Máme z nich většinu látek na prádlo všeho druhu a také z nich hotovíme i větší část potřebných svrchních oděvů dětských, ženských i mužských.

Zvláště vyrábíme tyto bavlněné látky oděvní: řídký, často vzorkovaný *e t a m í n* všech barev; jemný, poloprůsvitný, často pěkně potištěný *m u š e l í n*; lehoučký, ve všech barvách se objevující *t a r l a t á n*, který však nesnese praní; tlustší, podélně proužkovaný nebo barevnými čtverci vzorkovaný *o x f o r d*; nejvíce užívaný *k a r t o u n*, látka řidší, potištěná různými vzory,

i jeho dražší a hustší druh, delén. S a t i n je bílá nebo barevná látka atlasové barvy.

B a v l n ě n ý s a m e t má na líci kratší, bavlněný plyš vyšší vlas. Sametu se podobá řádkovaný m a n š e s t r.

Ú k o l. Udejte, k jakým účelům se užívá jmenovaných látek!

2. L á t k y l n ě n é.

Lněné tkaniny vynikají leskem a trvanlivostí. Šijeme z nich prádlo všeho druhu, také letní obleky dětské, ženské i mužské.

Lněné tkaniny s v a z b o u p l á t ě n o u:

1. Nejjemnější, poloprůsvitné, krásně se lesknoucí plátno lněné sluje b a t i s t a k m e n t. Z obojího se hotoví nejjemnější a nejdražší prádlo.

2. Jemné plátno k o š i l o v é.

3. Hrubší plátno p r o s t ě r a d l o v é.

Všecka tato plátna jsou bílená; prostěradlové lze dostati celo- i poloplátěné.

4. Režná plátna p o d š í v k o v á, l o d n í a j.

5. Š a t o v é p l á t n o se hotoví v střední a hrubší jakosti.

6. L n ě n ý k a n a f a s je jako bavlněný červeně nebo modře pruhován.

Do obchodu přicházejí též plátna p o l o v i č n í, obyčejně zvaná polovičník. Jsou tkána z bavlněné osnovy a lněného útku.

K e p r o v o u v a z b o u se hotoví řádkovaný g r á d l a c v i l i c h; také č i n o v a t i n a. Z této se tkají ručníky a ubrusy (na nichž lze vyšívati), z grádlu se hotoví trvalé povlaky na peřiny.

A t l a s o v o u v a z b o u vznikají lesklé lněné g r á d l e a d a m a š k y na prádlo stolní.

3. L á t k y k o n o p n é.

Z hrubého plátna konopného se druhdy hotovilo domácí plátno na prádlo a obleky pracovní. Dnes slouží většinou jen na

slamníky, pytlovinu, obalové plachty a jiné věci, vyžadující velké pevnosti.

4. J u t o v é t k a n i n y.

Z těchto nejhrubších, ale též nejlacnějších látek se dělají laciné koberce a záclony, také látky nábytkové vedle žoků na kávu, rýži atd.

5. L á t k y v l n ě n é.

Látky vlněné se hodí pro svou měkkost a lehkost a pro svou nevodivost tepla znamenitě k hotovení zimních obleků. Jsou dražší, ale i trvanlivější nežli lacinější, těžší a méně hřející, protože teplo vodivější, látky bavlněné.

Nejrozšířenější vlněnou látkou je s u k n o. Tká se vazbou plátěnou s povrchem zplstěným a vlasem nejkratším. — Co se šije ze sukna?

Hrubší druh sukna na turistické a lovecké obleky a obleky do deště vůbec sluje l o d e n a.

Suknu se podobá měkčí a vazbou keprovou tkaný druh, p e r u v i e n, z něhož zvláště se šijí mužské obleky.

Četné zimníkové vlněné látky nesou různá jména: D o u b l e (dubl) je tlustá dvojitá (odtud její jméno) látka, jejíž rub nebývá z ovčí, ale z umělé vlny; p a l m e r s t o n, m o l t o n, u l s t r a j. látky jmen většinou anglického původu (neboť původně v Anglii byly vyráběny) mají delší, často zkadeřený vlas.

Z č e s a n é v l n y se tkají jemná sukna mužská, také voály na jemné ženské šaty vlněné. Jim se podobají tištěné vlněné delény a řiďounké mušelíny.

Nepostríhaný druh vlněné látky sluje f l a n e l, z něhož se šijí turistické košile a jemný ložní oděv mužský.

T e n i s o v é l á t k y jsou lehké vlněné tkaniny obvykle žlutavé barvy s podélnými, černými nebo modrými pruhy. Šijí se z nich lehké obleky sportovní.

C i b e l i n je barevná, velmi měkká látka delšího vlasu, jejíž přechnívají ještě nebarvená vlněná vlákna. Hotoví se z něho úpravné dámské pláště.

Vazbu podobnou věcem pleteným mají t r i k o t o v é l á t k y.

K o n g r e s je řídká, tuhá látka, na které lze dobře vyšívati křížkovými stehy. (Častěji přichází v obchodě lacinější kongres bavlněný.)

L i s t r je lesklá tkanina na lehčí letní oděvy mužské i ženské.

Vazbou keprovou jsou tkány cheviot (ševiot), kašmír, tibet (tibetové šátky na hlavu).

Vlněný a t l a s je ve všech barvách atlasovou vazbou hotovená vlněná tkanina krásného lesku, z níž se hotoví dražší dámské obleky, mužské vesty, drahé podšívky a již se potahuje polštářovaný nábytek.

Vzorové tkaniny vlněné, hodící se na oděvy i potahy nábytkové, jsou: k r e p, r y p s, vlněný d a m a š e k.

Krásné i trvanlivé jsou vlněné s a m e t y a p l y š e. A s t r a c h a n, k r i m r jsou druhy plyše, napodobící kožišinu ovčí.

6. L á t k y h e d v á b n é.

Látky hedvábné nad jiné vynikají svým nádherným leskem, lehkostí a jemností. Hodí se za látky k účelům slavnostním, ačkoliv ceny jejich proti dřívějšímu značně poklesly, takže látky, do nichž se druhdy opravdoví velmoži oblékali, staly se přístupny všem.

Nejznámější jsou tyto druhy látek hedvábných: Staročeská d y k y t a (dnes t a f t zvaná) je hedvábná látka vazby plátěné, hotovená ve všech barvách; dobře se hodí na dámské šaty, deštníky a j.

K r e p hedvábný je lehčí látka na plesové a letní obleky ženské. Č í n s k ý k r e p (Crêpe de Chine) má osnovu hedvábnou, útek často z česané vlny. Tká se ze surového hedvábí a teprve utkána se barví a upravuje.

P o p e l i n, oblíbená látka na ženské šaty, má osnovu hedvábnou, útek z česané vlny.

Hedvábné atlasy uváděny jsou do obchodu pod jmény: L i b e r t y, lehký, a D u c h e s s e (dyšes), těžký celohedvábný atlas.

M e r v i l l e u x (mervijé) je celohedvábná, obyčejně černá látka na ženské šaty.

H e d v á b n é s a m e t y a **p l y š e** výborně se uplatňují krásným leskem a jemností.

B r o k á t je hedvábný damašek, jehož vzácné druhy protkávány jsou zlatými nebo stříbrnými nitěmi. Je to drahocenná látka, které se užívá na potahy nábytkové, na tapety a také jako látky oděvní na dámské šaty a pláště.

F o u l a r d (fulár) je hedvábná látka, tkaná ze surového hedvábí a často tištěná. Dobře se hodí na lehké ženské obleky.

7. P o d š í v k o v é l á t k y.

Za podšívku do kabátů a plášťů nejčastěji se dává látka, zvaná **s e r ž**. Známe serž bavlněný a vlněný; tento je lehčí a měkčí. Serže se tkají vazbou keprovou. Vedle serže slouží za podšívku také **g l o t**, bavlněná nebo vlněná látka barvy černé a vazby atlasové.

5. Z k o u m á n í a r o z e z n á v á n í l á t e k.

Nejlacinější látkovou surovinou je bavlna, která pro své vlastnosti (měkkost a pružnost) je schopna nejrozmanitějšího zpracování.

Je měkká a vlákna její, působí-li na ně žíraviny, změkčují se tak, že se bezmála podobají vlněným.

Je také lesklá a mercerováním se zvyšuje její lesk, až i hedvábnému se podobá.

Vlákna bavlněná se mísí při předení a tkaní s lněnými, také s vlněnými a i s hedvábnými. Při osnově bavlněné a lněném útku mluvíme o plátně polovičním; tkají se sukna a látky s osnovou bavlněnou a s útkem vlněným neb hedvábným a posléze i látky, v nichž vlněná osnova je křížena hedvábným útkem.

Vším tím látka zlacínuje, není-li to však patrně z její ceny, prodává-li se dráž, dokonce tak, jako by v ní bavlny nebylo, přichází kupec ke škodě.

Takovému poškození lze se však každému vyhnouti, neboť podrobíme-li v krámě — před koupí — jakost nití některým

malým a snadným zkouškám, poví nám jejich výsledek, z jakého materiálu látka jest zhotovena a jaké jest proto skutečné ceny.

Jaké zkoušky konáme s osnovnou i útkovou nití, vytaženou ze zkoušené látky?

1. Jak rozeznáme nit bavlněnou od niti lněné?

Provedme následující pokusy:

a) Zkouška trháním nití.

Bavlněná nit je všude stejně tlustá; lněná je místy tenčí, místy silnější, tedy nestejnoměrné tloušťky. Proto také látka bavlněná je všude stejně tlustá a stejně hustá, nejeví proti světlu míst temnějších (tlustších) a světlejších (tenčích), povrch její je všude stejnoměrný. Lněná látka vykazuje místa hrubší v slabším základě a povrch její nebývá tak rovný jako u látky bavlněné.

Přetrhne-li lněnou nit, slyšíme prasknutí, jakým není doprovázeno přetržení niti bavlněné; také se bavlněná nit přetrhne snadněji, neboť nemá pevnosti niti lněné. Konce obou nití budou po přetržení jinak roztřepeny. Z konců bavlněné niti budou trčeti kratičká, toliko 12—15 mm dlouhá vlákénka, mírně zvlněná a mdlého lesku, z konců přetržené niti lněné budou vláti vlákna delší, lesklá a rovná.

Dobrá je též zkouška trháním látky. Bavlněné látky snadno a lehce se trhají po osnově i po útku; neboť bavlněná vlákna nejeví značnější pevnosti. Lněné látky nelze trhati, ale nutno ji stříhati.

Polovičník bude tedy lze trhati po osnově, ale nikoliv po útku.

b) Zkouška kápnutím mastnoty.

Také kapka mastnoty, nejlépe oleje, prozradí přítomnost bavlny. Vlákno lněné stává se olejem, jež dychtivě do sebe přijímá, průsvitným; bavlna, která nepohlcuje olej stejně rychle jako len, zůstane tmavá. Obojí se ukáže nejlépe proti světlu.

c) Zkouška vymnutím škrobu z látky.

Při úpravě škrobí se látky lněné i bavlněné. Vymneme-li škrob z cípku látky bavlněné, pozbuďte vymnuté místo lesku a na povrchu zchlupatí; lněná látka se však bude po vymnutí škrobu stejně lesknouti jako dříve a povrch její bude úplně hladký.

d) Zkouška vahou.

Lehčí bavlna se prozrazuje posléze i vahou: stůčka zboží lněného je značně těžší nežli bavlněná stejného objemu.

2. Jak rozeznáme nit vlněnou od bavlněné?

To ukáží následující pokusy:

a) Zkouška spálením.

Zapálíme-li nit vlněnou, přesvědčíme se, že byvši zapálena, chytá jako všechny látky rohovité (perí, vlasy, nehty atd.) nesnadně a hoří jen, dotýkáme-li se jí neustále hořící sirkou. Při tom se scvrkují a na konci se tvoří černý škvarek, vydávající onen zvláštní zápach, který vždy cítíme, pálíme-li některou z rohovitých látek.

Naproti tomu bavlněná nit chytá snadno a shoří rychle jasným plamenem, zanechávajíc po sobě jen trochu sypkého, šedého popela. Zápachu nevýdává.

Byla-li by nit spředená z vláken vlněných i bavlněných, budeme sice cítiti zápach podobně a zbude ohořelý škvarek, ale obdržíme také šedivý popel, který neklamně prozradí přítomnost bavlny v niti, vydávané za čistou nit vlněnou.

b) Zkouška přetržením nití.

Přetržená nit bavlněná vykazuje, jak již víme, kratičká, mírně zvlněná vlákna; vlněná nit poskytuje na svých přetržených koncích vlákna lesklá a více zkadeřená.

3. Jak rozpoznáme v látce jednotlivé druhy vlněné příze.

Nejcennější je vlna, zvaná česaná. Látky z ní zhotovené jsou velmi měkké a lesklé. Lesk jejich po zvlhnutí nezmizí; promoknutí neuškodí oděvu z takové látky. Na povrchu jejím rozeznáváme jednotlivé niti a také způsob tkaní. Nit česané vlny je stejnoměrné tloušťky, pružná, hladká a lesklá.

Látky z vlny, zvané mykaná, mívají povrch zplstěný, na němž nepoznáváme ani jednotlivých vláken ani jejich vazby. Vytažená nit není všude stejnoměrné tloušťky a byvši přetržena, kadeří se více, nežli je tomu u vlny česané.

4. Jak rozeznáváme ovčí vlnu pravou od vlny umělé?

Dnes se připravuje z odpadků a hádrů vlněných umělá vlna, jejíž největší nevýhodou jest její nepatrná pevnost. Tou se také prozrazuje nit umělé vlny, která se velmi snadno přetrhne a na přetrženém konci dává vlákna kratší a více zkadeřená nežli vlna pravá.

5. Jak poznáme pravé a umělé hedvábí?

Pravá vlákna hedvábná jsou původu živočišného, od bource morušového. Jejich předností je nádherný lesk, ale také jemnost, spojená s pevností a velkou pružností.

Umělé hedvábí je původu rostlinného. Získává se zvláštní výrobou z vláken ramie nebo z egyptského bavlníku. Lze na něm docílití stejného, ba i většího lesku, nežli má hedvábí pravé, ale nevyrovná se mu ani jemností ani pevností. Zvláště však ne pevností. Je méněcennější, je méně trvanlivé a příliš tvrdé.

Pevnost niti při pokusu přetržení je tudíž první zkouškou jakosti hedvábí.

Přesvědčivější zkouškou je však spálení niti. Pravé hedvábí je živočišného původu a ve své podstatě látka rohovitá; hoříc uhelnatí a vydává stejný zápach jako na př. spálený vlas.

Umělé hedvábí jsouc původu rostlinného, shoří bez rohovitého zápachu na hromádku šedého popela.

Také lze rozeznati pravé hedvábí od nepravého mnutím mezi prsty. Látka hedvábná šustí vrzavým zvukem, jehož neuslyšíme, mneme-li umělé hedvábí.

V E D E N Í D O M Á C N O S T I .

1. Obydlí.

O p a k o v á n í o o b y d l í z u č i v a 6. š k. r o k u:

K čemu je nám potřebí obydlí?

Z kterých druhů místností mělo by se tudíž skládati?

Jak rozdělíme byt o třech a kterak byt o dvou místnostech?

Jak učiníme pohodlným a přívětivým i byt toliko o 1 místnosti?

Co nazýváme příslušenstvím bytu?

Jaké výhody poskytuje dvůr a zahrada při obydlí?

Které obydlí může sloužit zdravým?

Jak dosíci, aby obydlí bylo suché, vzdušné a světlé, dostatečně prosluněné?

Jaké výhody dodává bytu vodovod?

Jak se byt vytápí a osvětluje? Které opatření třeba, svítíme-li petrolejem?

Jak zařizujeme kuchyň, obytnou světnici a ložnici?

Čím bývá opatřena koupelna?

Jaká má býti špiž, prádelna, sklep a půda?

Jaký nábytek se nám líbí? Kdy pravíme, že je účelný, kdy pěkný?

Jaký účel mají a jaké mají proto býti: malba bytu, záclony, koberce, obrazy?

Jakou ozdobou bytu je knihovna? Co nejlépe zdobí každý, prostý i nádherný byt?

2. Jaké by mělo býti obydlí.

Angličan říká: „Můj dům, můj hrad!“ Chce tím naznačiti, že se cítí ve svém domě takovým pánem, tak bezpečným a přede všemi nepříjemnostmi, nepohodlím a rušivými vlivy zvenčí chráněným,

jak jen rytíř ve středověku býval na svém — valy a zdmi opevněném a věrnými zbrojnoši střeženém — hradě.

Také my, a to, čím dále, tím více, hledíme na své obydlí jako na tvrz, jako na tvrdé, pevné místo, které nám zabezpečuje vše, čeho od něho žádáme. Chceme v něm míti tvrz zdraví, pohodlí, krásy i věrného přátelství a oddané lásky rodinné, slovem tvrz štěstí.

Takovou tvrzí se nám obydlí stane, bude-li se o to opravdově snažiti a přičiňovati mnoho lidí: my, kteří je obýváme i ti, kdo naše obydlí stavějí i k obývání zařizují.

Chceme dnes, aby obydlí a jeho zařízení bylo vždy účelné, t. j. aby vyhovovalo věci, pro kterou tu jest;

aby se snadno dalo udržovati v čistotě a tak právem se mohlo nazývati zdravotním;

aby při jeho zařízení, udržování a užívání co nejvíce se ušetřilo na penězích, na čase a námaze těch, kteří v něm hospodaří, t. j. aby bylo úsporným a

aby posléze vyhovovalo oprávněným potřebám našim po kráse a pohodlí, aby bylo přívětivé a útulné.

Abyste požadavkům těmto bylo vyhověno, přemýšlejí dnes stavitelé, jak by nejlépe a nejlaciněji vystavěli domy, ve kterých by zámožní i chudí našli byty s vlastnostmi, právě vyjmenovanými. Navrhují plány na účelná, zdravotní, úsporná a spolu pěkná, nejmenší i větší, obydlí v domech činžovních i v domech rodinných.

Také četní řemeslníci spolu s inženýry a pokročilými hospodyňkami vymýšlejí, jak by opatřili byty úsporným a zdravotním topením a osvětlováním, nábytkem a nádobím i stroji, při nichž by se ušetřilo času a námahy domácích pracovníků i útrat s prací spojených.

Ženy se účastní tohoto ruchu, protože mají největší zájem o pokrok v bydlení a hospodaření. Vždyť vedou domácnost, v ní pracují a jim ulehčí v práci a starostech o domácnost úsporná a zdravotní zlepšení bytu a jeho zařízení. Úsporným i zdravotním musí se však stát i jejich způsob hospodaření, nákup a spotřeba toho, čeho domácnost potřebuje, a k úsporám času, námahy a spotřebovaných věcí i k zlepšení zdravotního stavu členů rodiny musí také vésti nové způsoby domácích prací.

Jen společnou prací hospodyněk a výrobců bytu a jeho zařízení stane se obydlí tvrzí zdraví, pohodlí a krásy. Aby bylo také tvrzí věrného přátelství a oddané rodinné lásky, o to musí pečovat všichni členové rodiny, dítky nevyjímajíc.

3. Bydlení ve svém a v nájmu.

Každý touží, aby měl třeba malý, ale svůj domek. Bydlení ve svém poskytuje četné výhody a mnoho radostí. Oč většího pohodlí požívá rodina, bydlí-li v domě sama, v přízemí, v bytě s okny do zahrádky, majíc k vlastnímu použití dvorek i půdu, sklep i dřevník! Dnešní valně zdokonalené stavební plány toto pohodlí všemožně zvětšují, účelně využívajíce každého místečka uvnitř domu, kam všude vnášejí světlo i slunce, nejvhodněji umisťujíce obytné místnosti a příslušenství a opatřujíce i malé byty pohodlím, jakého poskytují koupelna, veranda (= otevřená pavlač) a zahrádka.

Ve svém se zařizujeme na stálo; víme, že se nebudeme musit stěhovat a proto si pořizujeme sem vše — třeba i jedno po druhém, jak dovolují naše příjmy — tak, jak nám vyhovuje a nejlépe se hodí.

Rodinné domky si jednotlivci stavějí pro sebe, ale stavějí je i pro své zaměstnance také velké podniky, továrny a banky i větší města a zvláštní stavební družstva s podporou státu.

Rodinné domky se těší zasloužené oblibě a přibývá jich utěšeně. Nebude pomalu města a městečka, které by na svém obvodu nebylo jimi obklopeno; tvoří tu nové vzdušné a zdravé ulice, vroubené zahrádkami.

Zatím ovšem ještě většina lidí bydlí v n á j m u. Zvláště ve velkých městech lidé bydlí ponejvíce v činžovních domech, které tvoří vysoké řady městských ulic.

Byty se v nich najímají zpravidla na čtvrtletní výpověď*)

*) Bytová tíseň, která nastala po světové válce, změnila tyto poměry. Národní shromáždění vydalo zákon na ochranu nájemníků, který nedovoluje na určitou řadu let nájemníky z bytu vypovídati a nájemné z bytu zvyšovati o více, nežli zákon připouští.

za ujednaný plat, činži. Najímající byt zavazujeme se, že jej odvedeme jednou v témž stavu, v jakém jsme jej přijali. Je proto nutno, abychom si dobře prohlédli byt, který najímáme, a leckdy bude nám požádati majitele, aby byt byl uveden do řádného stavu, zvláště, aby stěny byly vybíleny nebo znovu vymalovány a tak, je-li třeba, byl zničen obtížný hmyz, a aby byla v dobrém stavu kamna, podlaha, okna i dveře.

Můžeme-li si byt vybrati, najmeme nejsušší a s největším přístupem vzduchu a slunce. Vyhledáváme a zvláště si ceníme také, je-li v bytě zavedena voda, plyn a elektrické světlo, jsou-li nejen pěkné pokoje, ale nechybí-li ani dostatečné příslušenství, zvláště koupelna a chladná, suchá špíž. Rodiny s malými dětmi, které se vozí ještě v kočárcích, hledají byty v přízemí, které také staří lidé rádi najímají. Jiným netřeba se báti schodů: stoupání je prospěšno zdraví, neboť nás nutí hluboce dýchat.

Při nájmu bytu rozhoduje také, jak velké nájemné se z něho platí. Nájemné bude přiměřeno hmotným poměrům rodiny, nepřesahuje-li $\frac{1}{6}$ — $\frac{1}{5}$ všech jejích příjmů.

Nežli se do bytu nastěhujeme, musí býti uveden do vzorného pořádku: bílí se v něm, maluje, kamna se přestavují, zámky ve dveřích opravují, okna zasklívají, jak bylo kde třeba. Nakonec se čistě vymyjí kamna, podlahy, dveře i okna. Do čistého bytu stěhujeme i čistý a podle potřeby opravený nábytek.

4. Kterak zakládáme domácnost?

Až jednou budete samostatnými dělnicemi, živnostnicemi, učitelkami neb úřednicemi, také až se provdáte, budete si zakládati svou domácnost.

Bude v tom mnoho radosti, ale také mnoho zodpovědnosti. Zařizovati domácnost je věc velmi důležitá. Kupujeme při tom mnohé věci na celý život; dobrá koupě bude nás tudíž léta těšiti, špatná — léta mrzeti.

S dobrou se potážeme, kupujeme-li jen věci nejnutnější, ale dobré, ba nejlepší jakosti. Laciná věc bývá často dražší nežli draže koupená, neboť nekoná takových platných služeb, brzy se opotřebuje a musí býti nahrazena novou. Dobře se

říkává: Láce za láci, peníze darmo! Protož se poohlédneme po každé, když věc kupujeme, po všech jejích tvarech a způsobech provedení, a seznámíme se také s nejnovějšími výrobky jejího druhu, abychom zařizující se koupili věci, které jsou na ten čas uznávány za nejúčelnější a nejlepší. Bude se nám s nimi lépe pracovati, ušetříme při nich času nebo námahy, leckdy i obojího, a o to budeme lépe hospodařiti; neboť nestačí, abychom si našli jen nejlepší způsob práce, ale abychom také užívali k práci nejvýhodnějších zařízení a nástrojů.

Mnoho, přemnoho záleží proto na tom, jaká kamna máme v bytě, jak svítíme, jak jsme si zařídili kuchyň, jakých tvarů nábytek jsme si vybrali do obývací světnice a ložnice; z jakých látek a jak budeme šítí své prádlo a šaty a především, jaký chceme míti byt, jak jej rozdělíme, jak ho budeme užívat i a jak v čistotě a pořádku udržovati!

J a k n e j l é p e l z e z a ř í d i t i b y t ?

1. Pro hospodyňku je nejdůležitější zařízení k u c h y n ě, v níž koná nejdůležitější domácí práce a ve které také obyčejně rodina obývá.

O p a k o v á n í u č i v a z 6. š k. r o k u.

Z čeho se skládá zařízení kuchyňské? K čemu slouží kuchyňský stůl? Jaký má býti účelný příborník a k čemu se ho užívá? Kde se umývá kuchyňské nádobí? V čem záleží přednost stolu na umývání nádobí? Co se ukládá do police? Jakou výhodu poskytují přístěnkové příborníky i do zdi vestavěné umývací stolky? Kde nejlépe stojí přípravný kuchyňský stůl; kde kredenc; kde umývací stůl? Které věci a potraviny chováme ve špiži? Kde jsou tu urovnány? Jaká má býti špiž, aby se nekazily?

Jaké mají býti stěny kuchyně? Jaká podlaha se hodí nejlépe do kuchyně?

Jakého druhu bývá nádobí kuchyňské? Co se hotoví pro kuchyni ze dřeva? Jmenujte v kuchyni užívané druhy nádobí kameninového a porcelánového, hliněného, železného, emailovaného, skleněného, mosazného a hliníkového? Kterými přednostmi se vyznačuje každé z nich? Kam se ukládají tyto jednotlivé

druhy nádobí? Proč nenecháváme nádobí po zdech viseti, ale ukládáme je do příborníku a police? Proč nemají v kuchyni chyběti krámské váhy?

Z čeho skládá se soubor kávový a masový?

V nové kuchyni nechybějí věci, přinášející úspory na čase a práci, jako jsou mlýnek na maso, na housky, pařák na vaření bramborů, Papinův hrnec a jiné. Hospodyňky, které odcházejí z domu za výdělečnou prací, většinou si chválí bednu na dovaření pokrmů.

Ú k o l y. Určete nyní, jaký kuchyňský nábytek, které nádobí a v jakém počtu, považujete za nutné pro domácnost, jakou je vaše! Řiďte se při tom nahoře uvedenými pokyny, které lze shrnouti ve větu: Jen nejnutnější, ale dobré jakosti!

Zhotovte seznam všech zvolených předmětů a při každém poznamenejte cenu, kterou byste za něj dnes platili! Řiďte se při tom tímto vzorem:

Inventář.

Číslo řadové	J m é n o	Zásoba z roku 1924	V roce 1925			Cena	
			přibylo	ubýlo	jest	Kč	h
1.	I. Prádlo						
2.	Ženské košile	9	6	3	12	180	—
3.							
	II. Oděv a obuv						
	III. Kuchyňské a stolní zařízení						
	IV. Nábytek						
	V. Různé						

Takový s o u p i s čili i n v e n t á ř poslouží hospodyňce, aby dobře a v každé chvíli znala stav svého majetku a také věděla, čeho dosud v domácnosti postrádá a co jí bude proto dokoupiti.

2. O b ý v a c í s v ě t n i c e a l o ž n i c e.

O p a k o v á n í. Kolik m^3 vzduchu počítáme v obývacím pokoji na jednu osobu? Na kterou stranu světovou má býti obrácena obytná světnice? Který nábytek sem náleží? Jak jej účelně roze-
stavíme? Proč jsme zavrhlí řezbami a všelikými ozdůbkami pře-
plněný nábytek a oblibujeme si nábytek jednoduchý, rovných
ploch a hran? Jaké obrazy kupujeme a jak je zavěšujeme? Jakými
záclonami opatřujeme okna? Čeho dbáme při nákupu koberců?
Čím ještě zdobíme byt? Kterak pěstujeme květiny a rovnáme
kytice?

Kolik prostoru čítáme na osobu v ložnici? Proč máme polohu
ložnice na východ nebo západ za nejlepší? Jmenujte nábytek
v ložnici! Jak lze jej nejlépe umístiti? Jak zařizujeme postele?
Jaká lože se doporučují dětem a mladým zdravým lidem?

Všecko zařízení bytové chceme vždy míti účelné a
p ě k n é. Bude-li takové, bude náš byt pohodlný, útulný a přívětivý.

Účelným je zařízení bytové, když všecek nábytek nejlépe
vyhovuje své potřebě a zároveň se dá dobře a snadno čistiti
i čistým udržeti.

Nechceme míti v bytě nic zbytečného a proto si opatřujeme
jen nejnutnější nábytek a libujeme si, není-li byt přeplněn, je-li
v něm dost volného místa k pohybování se, s dostatek vzduchu
a slunečních paprsků a nedá-li jeho úklid mnoho práce.

Proto se ujímají nové jednoduché tvary nábytkové a doporučuje
se, aby v nových domech byly zřizovány přístěnkové, ve zdi za-
ložené skříně, šatníky i prádelníky, a vynalézá se nábytek, který
slouží dvěma účelům, na př. pohovky, které se dají na lože pro-
měniti a jiné. Zařízení bytu se tím zlacňuje a světnice stává se
volnější, bydlení v ní zdravější a čistota se tu snáze udržuje a dříve
obnovuje.

S oblibou se doplňují nové byty — zvláště v rodinných
domcích — otevřenými verandami, které v příznivé době roční
se hodí výborně za jídelny i pracovny, odkudž do obydlí proudí
čistý svěží vzduch a které i hospodyně poslouží k větrání peřin,
šatstva a k jiným účelům.

Úkol: Sepište a označte platnými dnes cenami inventář nábytku do obytné světnice a ložnice!

3. Výbava prádla a šatů.

Pýchou hospodyněk bývá úhledné, účelné a čisté prádlo a s oblibou šijí dívky vkusně zdobené prádlo k potřebě osobní, ložní i stolní, které stříhem i výzdobou vyhovuje svému účelu, dobře se pere a dlouho vytrvá.

Naše prababičky tkaly ještě doma z vlastního lnu, bílily na slunečku plátno doma utkané a šily z něho svou výbavu. Plátno i věci z něho ušité nebyly sice tak jemny a vkusny, jak si oblibujeme dnes, ale byly zato mnohem pevnější a vytrvaly ženám po celý věk. Proto se také snažila každá z nich zásobiti se za mlada plátnem a prádlem na celý život. Šily se výbavy, ze kterých matky podělovaly mnohdy ještě své dcery.

Tento obyčej minul. Dnešní v továrnách vyrobené tkaniny lněné i bavlněné nejsou již tak pevný, jako byly ony doma vyrobené a prádlo z nich ušité přeleželo by se časem a tím bralo zkázu. Také více nežli druhdý se mění ušití prádla a stejně i výzdoba; nelze-li již vlastní prací dojíti k tkaninám, je-li nutno je kupovati, doporučuje se lépe našim hospodyňkám, aby ušily jen tolik prádla, kolik právě potřebují a neukládaly peněz do zásob, které nejen se nezúrokují, ale pomalu berou zkázu.

Třeba děláme tedy jen malé zásoby prádla, jsou nám dosud stejně milý jako našim prababičkám. Vkusné a dobře ušité prádlo pěkných a účelných vzorů i výzdoby se líbí všem dívkám; rády je šijí a zakládají si na něm více nežli na drahých šatech.

Je však také pracné! Pěkné ozdoby háčkované, paličkované i vyšívané, ozdoby ajourové a konečně i ušití vyžadují přesného a jemného propracování, které teprve činí prádlo pěkným a cenným. Prádla nelze hotoviti ledabyly a mladé dívky ukazují právě zde svou zručnost, svůj vkus a také svou trpělivost, píli a svědomitost.

Z e z k u š e n o s t i:

Z čeho se skládá výbava prádla?

Které druhy prádla slouží osobní potřebě dětí, žen a mužů?

Z čeho se skládá prádlo ložní a stolní?

Z kterých látek se zhotovuje jemné prádlo ženské a z kterých mužské? Z kterých látek hotovíme prádlo, které muži a ženy oblékají do práce? Zač je každý z těchto druhů prádla?

Které látky poskytují materiálu k výrobě prádla ložního? Které prádlo bude lacinější, které dražší? Určete dnešní cenu povlaků na peřiny z kanafasu, z bavlněného grádlu, z bavlněného damašku a z těchže látek lněných!

Z kterých látek se hotoví ubrusy, ubrousky, ručníky? Vypočtete ceny jejich z jemnějších i hrubších látek bavlněných i lněných!

Ú k o l y: Určete, které prádlo a v jakém počtu pojme do své výbavy dívka městská, které a kolik venkovská; které a kolik budoucí dělnice, živnostnice, učitelka!

Sepište inventář zásoby všeho druhu prádla, kterého si budete jednou přát pro sebe a označte každý kus jeho dnešní cenou!

Š a t y a o b u v.

Ze stejných důvodů, které platily pro prádlo, opatřujeme si také jen tolik šatů a obuvi, kolik nevyhnutelně potřebujeme, a co jsme si pořídili, vskutku také nosíme a nové kupujeme, až staré nadobro odkládáme. Často však odložené šaty nosíme ještě doma a k tomu účelu je třeba přešíváme. Také se často přešívá ze šatů otcových a matčiných na děti i ze starších dětí na mladší. Čím lépe dovedeme všeho využití, tím lépe hospodaříme, tím více ušetříme a tak zvýšíme svůj blahobyt a s ním spokojenost a radost ze života.

Kterých šatů nevyhnutelně potřebujeme? Z čeho se hotoví ženské a mužské šaty do práce? Z čeho nejlépe šítí šaty dětské? Které látky se nejlépe hodí na lepší ženské i mužské šaty zimní, letní? Z čeho šijeme jemné halenky? pláště ziraní? pláště do deště? Určete ceny každého druhu obleku! Vypočítejte, oč je lacinější oblek (dětský, ženský, mužský) zhotovený z bavlněné látky nežli oblek z látky vlněné! Uvažujte však, i které výhody poskytuje oblek vlněný před bavlněným!

Zopakujte, kterými zkouškami přesvědčíte se v krámě, zdali kupovaná látka je čistě lněná, vlněná, hedvábná!

Ú k o l y. Sestavte inventář oděvu a obuvi, které každá máte sama pro sebe za nejnutnější a při tom postačující!

Označte své zápisy dnešními cenami!

R ů z n é.

K zařízení domácnosti bude snad ještě třeba záclon, koberců, obrazů a také hodin.

Pěkné záclony ušijete ze světlé, průsvitné, nejraději bílé látky a velmi vkusně je ozdobíte vlastní háčkovanou prací.

Jaké koberce, budete-li si jich přát, se hodí do obytné světnice a jaké do ložnice? Může býti světnice útulná, přívětivá a čistá také bez koberců?

Které pěkné reprodukce krásných obrazů našich umělců dostaneme v obchodech? Kterými podobiznami našich velkých lidí vyzdobíme svá obydlí?

Ú k o l. Sestavte inventář různých předmětů!

Určete a připište jejich dnešní ceny!

5. Kterak udržujeme obydlí v pořádku a čistotě?

Jen čisté obydlí je obydlím zdravým a spolu krásným. Čistota a pořádek jsou hlavním půvabem každé a jediným přepychem chudičké domácnosti; čistotou a pořádkem bezpečně se zachovává zdraví členů rodiny.

O čistotu a pořádek svého obydlí stará se celá rodina; matka práci tu vede a má na ní hlavní podíl, ostatní členové rodiny jí pomáhají. Každý tak činí podle svých sil a času, který může práci této věnovati. Vzniká-li takto společnou prací všech, nepřemáhá nikoho, stává se všem snadnější a tudíž i příjemnější a z jejích výsledků všichni mají radost. Život rodinný se stává při tom pospolitějším a přátelství a láska hlouběji jej pronikají.

Také děti, obojího pohlaví, dělají a udržují spolu s ostatními doma čistotu a pořádek. Při tom se učí od mládí poznávati nepřátele lidského zdraví: prach, nevyvětraný vzduch, špinu a za

nimi postupující zkázu věcí, kdekoliv by se chtěly usaditi v jejíh domově a učí se také, jak je lze vypuditi odtud. Poznávají, co jim škodí, kde je nepřítel a učí se, jak nad ním zvítězí. Čemu se doma v mládí naučily, s nimi poroste, jak se říká, i budou vše tak dělati po celý život. Uchovají tak své zdraví, prodlouží svůj věk, a že se naučily pracovati, ušetří i mnoho peněz.

Pomáhejte rádi své mamince ve všech domácích pracích!

Rádi o nich také poučte!

1. Jak se dělá čistota v kuchyni.

Denní zkušenost ukazuje, že v kuchyni při práci vznikají odpadky, smetí, splašky, výpary i mnoho špíny. Víme však, že zdravotní důvody i šetrnost přikazují, aby v kuchyni vládla přísná až úzkostlivá čistota a pořádek.

Nejdůležitější věci v kuchyni jsou kuchyňská kamna, sporák. Je tudíž prvou starostí dobré hospodyňky, aby měla dobrý sporák a aby jí dobře sloužil. Není-li tomu tak, nelituje nákladu na jeho přestavění a třebaž i na koupi nového, zaručeně dobrého; neboť ví, že toto vydání přinese větší užitek a tudíž se vždy vyplatí. Má-li jej, udržuje jej pečlivě v dobrém stavu. Každého dne před zatopením vybírá popel z popelníku a nespalitelné škváry z plotny, při čemž v kamnech ponechává zbytky nespáleného uhlí, postrkujíc je toliko stranou, aby větší část roštu byla prázdná a mohl tudý k palivu v dostatečném množství vzduch. — Podle potřeby, ale vždy, jakmile v kamnech počne špatně hořeti, se kamna vymetají. Není to nic zvlášť obtížného, jen třeba opatrně a klidně smést rukou a kosinkou z husího křídla saze ze všech míst sporáku, zvláště z trub, aby se v nich dobře peklo, shora dolů a odtud nejnížší brankou je vymést do připravené nádoby. — Denně — po umytí nádobí od oběda — vydrhne se čistě plotna. Na takové plotně se dříve a lépe vaří a vzduch se nenaplňuje ošklivým zápachem z připalujících se na plotně mastnot a jiných zbytků po potravinách. — Má-li sporák lesklou obru, vyleští se aspoň jednou v týdnu.

Při vaření nutně vzniká pára, která kapalným dotekem se studenou stěnou a činí zdi vlhkými. Ve vlhké a teplé kuchyni brzy

by pokrmy a různé potraviny kysly a zahnívaly a mokré zdi by nepropouštěly výparů kuchyňských. (Proč?) Proto je potřebí, aby hospodyňka otvírala při každém vaření, v létě i v zimě, ventilaci, a nemá-li jí, okno. Stačí, aby otevřela v zimě toliko hořejší část okna. Pára jsouc lehčí vzduchu vystupuje vzhůru a nejjistěji uniká ven horem. Proudění vzduchové půjde při tom nad hlavami osob v kuchyni přítomných a neuškodí jim. Ani o teplotu v kuchyni není se třeba báti, víme, že lehký, čistý vzduch, který sem proudí zvenčí, snadno se ohřeje. (Proč?)

Čistota v kuchyni vyžaduje, aby vzornou čistotou skvělo se nádobí, jehož se užívá k vaření i k jídlu. Kuchyňské nádobí se myje hned po použití, tedy ráno, v poledne i večer. Ale umyje se aneb aspoň se setře prach s každé nádoby, s talíře, s naběračky, s vařečky, krátce se všeho, čeho se potřebuje při vaření. Tato práce je ulehčena, uschovávají-li se všechny tyto věci v uzavřeném příborníku, kam se nepráší, a nevisí-li na háčcích po stěnách kuchyně.

Kterak se myje kuchyňské nádobí? V kolika dřezech (škopcích)? V jakém pořádku? Které předměty se myjí toliko měkkým hadříkem a které se drhnou pískem? Jak se myjí vidličky a nože? Kde a jak se myjí sklenice? Jaké výhody poskytuje při mytí nádobí zvláštní mycí stůl? Čím bývají opatřeny nejnovější ve stěnách umístěné mycí stoly?

Při všem vaření se zachází s nádobím šetrně, aby se nic nerozbilo, neotlouklo, aby neoprýskal emailový povrch. Nádobí, kterého nebude již potřeba, hned se čistě umyje a uloží, aby nebylo v kuchyni ani zbytečných krámů ani zbytečného nepořádku a špinavých věcí.

Všechny potraviny, potřebné k vaření, se snesou před vařením ze špiže, ze sklepa a často i z trhu a položí se na kuchyňský stůl, kde z nich budou připravovány pokrmy. Děje se tak proto, aby nebylo zbytečných cest sem a tam po kuchyni, do špiže, ke kupci nebo k hokynáři. Nebude-li zbytečných cest, uspoří si hospodyňka mnoho času i námahy. Jak lze také ušetřiti cest a námahy vhodným uspořádáním kuchyňského nábytku?

Podlaha v kuchyni se mete vlhkým způsobem (popište jej!) každodenně po ranním a odpoledním úklidu. Je-li kryta dlaždič-

kami, nebo je-li rozprostřeno na dřevěné podlaze linoleum, setře se vlhkým hadrem snadno, rychle a při tom čistě. Je patrné, že v těchto případech se udržuje a obnovuje v kuchyni čistota lépe. Přináší však ještě jiný prospěch. Odpadá drhnutí podlahy, práce namáhavá, dlouho trvající, která — zvláště v zimě — podporuje vlhko. Naopak zase — zvláště dlaždičková podlaha — je chladná, studí od noh. Po umetení se stírá suchou utěrkou s nábytkem prach.

Dřevěná podlaha se drhne v létě každý týden, v zimě, zvláště pokladla-li se celá dekami a očistí-li příchozí vždycky před vstupem pečlivě svou obuv, drhne se za delší období, obvykle za 14 dní. Napomáhá to suchu a klepou-li se často deky, má kuchyň také pěkný, čistý vzhled. (Jak se myje bílá podlaha?)

Dřevěné nádobí, jako destičky na maso, vál, válek, dřevěné škopíky a také barvou nenatřené vrchní plochy kuchyňského i mycího stolu, lavičky a kuchyňských židlí se drhnou pískem (špinavá místa podle potřeby se pomydlí) a vodou se sodou a po umytí se splachují horkou vodou. V novější době ujímá se, pokrývají kuchyňské stoly voskovaným plátnem, které se očistí jednoduchým setřením vlhkým hadrem rychle i důkladně.

Mosazné nádobí, váhy, svícny, hmoždír s paličkou, také kliky u dveří a u oken se čistí jednou týdně. K čištění tomu se užívá různých přípravků (sidol a j.), které jsou k dostání u kupce, lze je však také dobře vyčistiti lacinějším vídeňským vápnem.

Čistota je v kuchyni nejdůležitější věcí, neboť je nezbytnou podmínkou vaření. Které z těchto prací mohou dělati děti? Které z nich konáte již samostatně a při kterých pomáháte?

2. Č i s t o t a v o b ý v a c í s v ě t n i c i.

Obývací světnici, kde se členové rodiny scházejí k jídlu, k milému rozhovoru a k odpočinku, představujeme si v duchu vždy vzorně čistou a úpravnou.

O pořádek a její čistotu se stará v první řadě hospodyňka, ale pomáhá jí při tom celá rodina. Dává si záležet na tom, aby se tu každému líbilo, aby nic nerušilo úpravného a čistého vzhledu jejich milé domácí světnice.

To vyžaduje řadu prací, z nichž nelze žádné podceňovati, ale všechny konati se stejnou dbalostí a důkladností. Duší této práce a hlavní pracovníci zůstává hospodyňka, která má na starosti, aby všecko tu bylo hotovo vždy včas i dobře. Ostatní jí při tom pomáhají, a že vědí, co práce dá dokonalý úklid světnice, dávají pozor, aby nebyl zbytečně kažen, ba ani porušen. Nežli vstoupí do světnice, očistí pečlivě svou obuv; dávají pozor, aby tu nic nevyhlídli a zbytečně neušpinili a všecky věci ukládají na pravé místo.

Řádný úklid domácí světnice vyžaduje, aby byla čista podlaha i stěny, okna, dveře, kamna a ovšem i všecek nábytek a věci na něm a patří k tomu ještě, aby naplněna byla lahodným, svěžím, čistým vzduchem.

Toho se dosáhne celou řadou prací, které mají za sebou tak následovati, aby žádná z pozdějších nemařila výsledek některé dřívější.

Jak budou tedy za sebou následovati?

Dojista se započne v ě t r á n í m. Jak rychle uskutečňuje se výměna vzduchu ve světnici v zimě, v létě? Jak dlouho budou proto otevřena okna v zimě a jak v létě? Čím podporujeme výměnu vzduchu v létě?

V zimě v y b e r e se p o t é p o p e l a p ř i p r a v í petrolejová l a m p a. Popište tyto práce!

V ě t r a j í s e p e ř i n y. Kam rozloží se ve světnici a kam se vynesou za příznivého počasí? Proč vystavujeme peřiny slunečním paprskům? Ve kterých měsících paprsky sluneční nejvíce ničí nakažlivé zárodky? Kterým drobným chorobám předchází se v rodině řádným větráním peřin a nočního prádla?

Mezi tím, co se bude větrati, hospodyňka umyje nádobí po snídani a uklidí kuchyni.

Pak u s t e l e p o s t e l e. Popište postup při stlání!

Z a m e t e čistě světnici neopomíjejíc vymést také místa pod postelemi, pod stolem, pod kamny, pročez odstaví před zametáním z nábytku, co se dá. Kterak se zametá bílá podlaha? Jak se čistí podlaha natřená? Jaký účinek má vlhké metení na čistotu vzduchu? Je-li podlaha voskovaná, otírá se s ní prach suchou

měkkou utěrkou. Před zametením seberou se a venku vyklepou drobné koberce a deky. Z větších koberců se smetá prach denně smetáčkem na lopatku s náležitou opatrností, aby se snad pouze jen nezvířil a po chvílce znovu na zem nespádl. Velké koberce sbírají se jen jednou za týden, aby se venku čistě po obou stranách vyklepaly a vykartáčovaly. Jakým způsobem lze při tom oživit jejich zašlé barvy? Veliké, celé pokoje pokrývající koberce, na nichž stojí nábytek, sbírají, klepou a čistí se toliko několikrát do roka při velkém úklidu. V hotelích a velkých domech užívají k jejich čištění zvláštních elektrických vyssavačů prachu.

Po zametení se stírá prach s nábytkem, obrazů, zrcadel, s oken, dveří i kamen. Jak si při tom počínáme? Jaké utěrky užíváme? Jak věc zařídíme, abychom nezvířili prach? Záclony a polštářovaný nábytek se zbaví prachu vykartáčováním. To se však děje ještě před zametením.

Podlaha se pokryje vyklepanými koberci. Také stůl a jiná místa pokryjí se vyklepanými pokrývkami i ozdobnými pokrývečkami.

Urovná se nábytek a v zimě se zatopí a zavrou okna.

Stejně si počínáme, jde-li o úklid ložnice.

Zde ovšem nezavřeme, až budeme hotovi, oken, ale ponecháme je otevřena po celý den, abychom pro sebe plně využít-kovali blahobytu, který poskytuje samostatná ložnice a připravili si k nočnímu odpočinku nepřebíranou zásobu čistého vzduchu.

V ložnici přibude o jednu práci, uvést do pořádku umývací stolek. Vylijeme z umyvadla špinavou vodu a ihned je čistě vymyjeme a do sucha vytřeme. Totéž učiníme se sklenicí na mytí zubů, kterou vyčistíme vlažnou vodou s trochou sody. Umyjí se i ostatní předměty na umyvadle, vypláchneme houbu nebo žínku a nakonec umyjeme a vytřeme umývací stolek.

Které z těchto prací konáte? Při kterých aspoň pomáháte?

3. Čistota v příslušenství bytovém.

Uzavřené byty v nových domech nájemných a v domech rodinných dovolují, aby předsíně mohlo býti použito za předpokoj, v němž bude lze umístiti věšák neb odkládací stěnu, také šatník,

nějaký kufr anebo jiný nábytek, čímž se obývací pokoj uvoíni a stane pohodlnějším.

Ovšem bude nutno takový předpokoj, ve který jsme předsín proměnili, denně uklízet. Také zde větráme, zametáme a stíráme prach, a je-li předsín pokryta kobercem nebo linoleem, denně jej klepeme nebo, je-li to linoleum, stíráme, neboť právě sem, kam se zvenčí bezprostředně vstupuje, nanese se nejvíce prachu i bláta.

Je-li u bytu k o u p e l n a, rodina se myje každodenně zde, a snad i sprchuje. Proto musí i sem zasáhnouti každodenní úklid. Vymyje se umyvadlo a co k němu náleží, vypláchne a do sucha se vytře vana, setře se prach s kamen, mokré ručníky se vyvěsí k uschnutí, vlhkým hadrem se utře dlaždicová podlaha a nakonec se srovná a na patřičném místě postaví všecek inventář koupelny.

Takřka nenahraditelnou je dobrá š p í ž, byť byla i nepatrué velikosti. (Na kterou světovou stranu má býti položena? Jak ji udržíme suchou a vzdušnou?)

Zde na malé prostore umístí hospodyňka četné zásoby potravin. Na studenou podlahu pod nejspodnějším dnem regálu, ukládá hrnce s tuky, které vyžadují největšího chladna. Na regály klade ostatní zásoby vařiva, vajec, láhve se zavařeninou, také jíšku a hotové vaječné výrobky do polévek, zhotovené pokrmy, zvláště pečivo, uschované zbytky pokrmů vedle jiných zásob pro domácnost, jako je mýdlo, soda, zásoba kartáčů na mytí atd.

Péče o všechny tyto nezbytné věci vyžaduje, aby také zde vládla vzorná čistota a vždycky tu províval suchý, chladný vzduch. Proto se tu otvírá okno (v létě se vysazuje a nahrazuje hustou sítí), denně se stírá dlázková podlaha a často podniká hlavní úklid. Při něm všecko se odtud vyklidí, dna regálů vydrhnou a stěny čistě vysmýčí.

Ch o d b y, po případě s c h o d y se čistí denně. Stírají se vlhkým hadrem, který se často vymáchá v čisté vodě. Suchým metením bychom tu pouze zdvihly prach a tudíž neprospěly. Je-li chodba vydlážděna kameny nebo cihlami, bude třeba jednou týdně ji čistě vydrhnout, při čemž myjí se také schody, ať kamenné nebo dřevěné. Zábradlí u schodů se utírá suchou utěrkou denně.

P r á d e l n a. (Kde bývá umístěna? Komu sloužívá? Co se v ní nalézá?) Čistota v prádelně týká se zvláště kotle, který se má po každém prádle čistě vydrhnouti a do sucha, až by se leskl, utřítí. Také podlahu, obyčejně kamennou nebo dlaždicovou, nutno po použití prádelny vydrhnouti.

P ů d a vydává výmluvné svědectví o bdělosti a pílí hospodyňčině. I dobrou střechou proniká sem, zvláště při velkých větrech, prach, otevřenými vikýři padají saze, pavouci napínají zde své loupežné sítě na důvěřivé mouchy, které se líhnou ve velkém množství z prachu a smetí hromadícího se v koutech. A přece přináší se sem běloskvoucí prádlo, jehož vyprání stálo nemálo námahy, času i peněz! Proto rádná hospodyňka na půdě smýčí, zametá, drhne dřevěné trámy a ukládá-li sem časem věci, kterých se jen zřídka potřebuje, přikrývá je pečlivě papíry nebo starými, nepotřebnými látkami. Šnůry prádelné po použití snímá, v čistotě uschovává a časem vypere.

O hospodyňčině smyslu pro pořádek a čistotu svědčí také **s k l e p**, místo pro úschovu mléka, zeleniny, bramborů, ovoce a jiných podobných zásob, které dlužno v létě chovati v náležitém chladu, v zimě zase chrániti od zmraznutí a při tom uchovávat v suchu, aby k nim neměla přístupu plíseň. Těmto požadavkům vyhovuje toliko dost hluboký sklep, v němž je pilně větráno a jehož stěny, strop i zem jsou občasným šířením zbavovány zárodků plísně a hnití. Proto se až do zámrazu otvírají ve sklepe okna, která v létě se vysazují a nahrazují drátěnou sítí. Správné opatrování sklepa vyžaduje ještě, aby byl v létě vybělen a po celý rok aby se odtud odklízely všelike odpadky. Na podzim, nežli budou sem uloženy zimní zásoby, přesejeme písek, urovnáme jej do záhonků i zvlhčíme jej. (Které zásoby a jak se sem ukládají?)

Čistota **z á c h o d u** je nejlépe pojištěna splachováním vodou, které lze však provést jen tam, kde je v domě vodovod. Po každém použití spláchně se záchod i záchodová roura vodou, takže je neustále čist. Kde není splachování, tam musí býti na záchodě pilně větráno a odpadní trubky často prolévány vodou. Desinfekci záchodů a záchodových jam provádíme občas, a zvláště vyskytl-li se v obci tyf, hašeným vápnem a roztokem zelené skalice. Podlaha i sedadlo záchodové vytírá se denně.

Při konání čistoty v domě hraje hlavní úlohu všeliké m y t í.

Nejdůležitější je m y t í p o d l a h y, která bývá dřevěná měkká, bílá i natřená, parketová nebo dlážděná kamennými plochami, cihlami nebo cementovými dlaždicemi. Čím drsnější je její povrch, tím pevněji, protože hlouběji, uchytí se na něm prach a jiná nečistota; čím hladší a lesklejší, tím lépe vzdoruje vodě i prachu, které zůstávají tu na povrchu a snadno se odtud odstraňují. Značí tudíž natírání podlah barvou, leštění parketové podlahy voskovým nátěrem a pokrývání podlah linoleem pokrok v udržování a obnovování čistoty, a protože s čistotou po každé získávají také zdravotní poměry, jest i pokrokem zdravotním.

D ř e v ě n á b í l á p o d l a h a, také p o d l a h a d l á ž d ě n á c i h l a m i n e b o k a m e n y, drhne se rýžovým kartáčem a vodou, v níž bylo něco sody rozpuštěno, druhdy také se myla věchtem slaměným, vodou a bílým pískem. Mastné skvrny odstraňujeme bílou hlinkou, o níž je známo, že tuky pohlcuje. Inkoustové skvrny se rozpouštějí kyselinou sírovou (vitriolem). Nalejeme trochu kyseliny do vody (nikdy nesmí se státi naopak, že by se lila voda do kyseliny, neboť by nastal výbuch) a tou polijeme skvrnu, pokryvše ji dříve pijavým papírem. Skvrny s podlahy odstraňují se před mytím; při mytí pak zmizí nadobro.

Myčka podlahy, která se nechce ani umáčeti ani ušpinit, nekleká při mytí na holou podlahu, ale na dřevěnou desku, na kterou si složila pod kolena něco měkkého. Při mytí zabírá raději menší kus podlahy, aby se nemusila příliš natahovat a mohla s větší silou drhnouti. Zabraný kus podlahy smočí se vlhkým hadrem, je-li potřebí, namydlí, načež se vydrhne vší silou kartáčem; vydrhnutá špína důkladně se splákne a vymytý kus se dobře vytře čistým, vyždímaným hadrem. Velmi záleží na dobrém spláknutí podlahy, kterým se odstraňuje vymytá špína, jež by jinak znovu se vpila do podlahy a způsobila by, že po oschnutí by nebyla bílá, ale šedivá. Tajemství čistého vymytí podlahy je tudíž v hojném splakování čistou vodou čili v tom, aby se při mytí vodou nešetřilo, aby se často vyměňovala.

Protože každé šlápnutí na vlhkou ještě podlahu zanechává po sobě rmutnou stopu, staráme se, aby podlaha rychle oschla: otvíráme při mytí okna a po umytí děláme průvan; zabraňujeme,

aby někdo chodil po ni dříve, nežli náležitě oschla. Pak ji ihned pokrýváme koberci, pytlovinou, rohožemi a co máme k použití.

Kterak se myje p o d l a h a n a t ř e n á?

Pamatujme, že také při jejím mytí nutno vodu často měniti, abychom smáčely mycí hadr do vody čisté a ne snad jako inkoust černé.

Chceme-li osvěžiti barevný nátěr podlahy, přiléváme do vody trochu petroleje nebo čistšího terpentýnu a po vymytí podlahy delší čas větráme.

P a r k e t o v é p o d l a h y trpí, myjí-li se vodou a kartáčem; rozestupují se po čase a pozbývají hladkého, lesklého povrchu. Obvykle stačí, utírají-li se denně suchou měkkou utěrkou (kterou často vyprášíme), nebo se smetají smetáčkem, při čemž prach se opatrně hrne na přiloženou lopatku. Po čase, jehož délka řídí se tím, jak je podlaha šetřena, natírá se parketová podlaha přípravkem voskovým a hned se leští kartáčem. Ve veřejných místnostech, v kancelářích, v sálech divadelních a tanečních, také ve školních tělocvičnách, kde neustálým chozením se parketová podlaha pokrývá vrstvou špíny, drhne se před voskováním ocelovými pilinami.

I při nejčistotnějším mytí b u d e každá podlaha jen tehdy opravdu čistou, bude-li její čistoty všemi šetřeno. Tam, kde se na zem plije, po zemi se hází všeliké odpadky, kam se vstupuje s neочиštěnou obuví, tam nikdy nebudou míti čistou podlahu.

Mytí o k e n, d v e ř í, k a m e n a r á m c ů obrazových.

Všecky tyto předměty se utírají každodenně při ranním úklidu měkkou, suchou utěrkou.

O k n a myjí se jednou týdně, v zimě i za delší období. V poschodích se užívá při mytí oken ochranných pásů.

Nejprve se umyjí dřevěné okenní rámy. Postačí, smyje-li se s nich špína mokrým hadrem. Pak čistí se skla vodou, do níž lze přidati trochu lihu. Po umytí vytrou se do sucha, nejlépe měkkým papírem nebo jelení koží, které nezanechávají na skle chmýří jako tkaniny, zvláště bavlněné.

Jsou-li na skle skvrny po vápně, odstraní se s trochou octa nebo vodou, do níž bylo přidáno něco kyseliny solné (HCl).

Skvrn po olejové barvě zbavujeme se silicí terpentýnovou.

Na venkově myjí se okna, že se vysadí, v neckách nebo v blízké tekoucí vodě kartáčem a hadrem řádně vymyjí, a když na vzduchu oschla, zasadí se do současně umytého okenního pažení.

Dveře se myjí při velkém úklidu (jednou za kolik týdnů) tak jako barvou natřená podlaha. Nátěr barevný na nich obnovujeme, přetřeme-li je po umytí utěrkou, navlhčenou v petroleji nebo v terpentýnu.

Kamna. Při velkém úklidu po vysmýčení stropu a stěn přicházejí na řadu kamna. Kachlová kamna utrou se na všech místech vlhkou utěrkou; železná nebo plechová kamna se vyleští kostkou tuhy (havraní stříbro). Tuhovým povrchem, jehož se jim při tom dostává, chrání se železo před okysličením (rezavěním) a uchová svůj čistý a lesklý vzhled.

Obrazy a zrcadla. Zasklené obrazy a zrcadla se myjí jako okna. (Opakujte!) Zlacené rámce čistí se rozředěnou silicí terpentýnovou, také vodou, do níž se nalilo něco lihu nebo čpavku; rámce vyřezávané z tvrdého dřeva stačí přetřítí suchou měkkou utěrkou a uvnitř vyčistiti kartáčem. Kartáčem smetáme také prach s lepenkových desek na vnitřní straně obrazů.

Obrazy na plátně očistí se vlhkou čistou utěrkou; barvy na nich se ožíví, přetřeme-li obraz plátnem, navlhčeným v oleji.

Sádrové sošky udržujeme čistými častým oprašováním suchou utěrkou. Při velkém úklidu, když jsme je důkladně oprášily, přetřeme je lehce štětcem namočeným do směsi křídly a vody.

Čištění koberců a vlněných pokrývek. Malé koberce čistíme častým klepáním, velké (se kterými je obtíž při sbírání s podlahy a vynášení) čistíme na místě smetáním prachu drobným smetáčkem na lopatku nebo vlhkou utěrkou na smetáček navinutou. Na čistých kobercích ožívujeme zašlé barvy, že koberec posypeme zavlhklými vyvařenými lístky čajovými nebo vytlačeným kyselým zelím, jež pak po všech místech koberce smetáme. Na koberce, kterých chceme ušetřiti, klademe směrem, kudy se po nich nejvíce chodí, pruhy z režného plátna, které se dají vyprati.

Vlněné pokrývky čistíme klepáním a kartáčováním jako koberce.

Čištění nábytku.

Měkký natřený nábytek čistíme a zašlou barvu na něm obnovujeme jako u dveří a natřené podlahy. (Popisujte samy!)

Nábytek z tvrdého dřeva, také měkký, ale na povrchu dýhami z tvrdého dřeva opatřený (furnýrovaný nábytek) bývá buď leštěný (polityrovaný) nebo bezlesklý (matovaný). Nátěr bezlesklý obnovujeme brunolinem, který obdržíme u drogisty, vetřeme-li týž vlněnou tkaninou jím zvlhčenou do nábytku. Místa časem zčernalá vyškrtáme před tím smírkovým papírem.

Leštěný nábytek nabude znovu svého krásného lesku, třeme-li jej důkladně měkkou vlněnou látkou, kterou jsme omočili do směsi z rovných dílů lněného oleje, čistého lihu a terpentýnu.

Při důkladném úklidů (tak zvaném gruntování) odstavujeme nábytek od stěny a smetáčkem očistíme zadní jeho plochy od prachu tam usedlého, svrchní vydrhneme kartáčem a vodou, a když uschly, pokryjeme je balicím papírem (prach neusedá pak na nábytek, ale na papír, s něhož se dá lehce setřásti).

Mramorové desky na nábytku čistíme při velkém úklidu vodou a mýdlem.

Ozdobné skleněné a porcelánové předměty myjeme při velkém úklidu v čisté vodě s trochou sody. Umyté utíráme a třeme, až se pěkně lesknou.

Také knihy trpí prachem; jsou-li nevázané, vyklepáme je venku, jsou-li vázané, setřeme prach měkkou suchou utěrkou s vazby i s horní plochy listové (ořízky).

Čištění a uschovávání prádla a oděvu.

Čistě vyprané a vyžehlené prádlo ukládá se, jakmile bylo složeno, do uzavřených prádelníků nebo kufrů, na venkově někde dosud do starodávných truhel. Pečlivost, s jakou tyto truhly bývaly robeny, jak uměle byly různým dřevem vykládány a v některých krajích pomalovány, svědčí o tom, jak si prababičky naše vážily ukládaných v nich zásob prádla. Dobré hospodyňky dosud se pyšní svými vzorně vyrovnanými a až v úzkostlivém pořádku udržovanými prádelníky.

Staré prádelníky, s jakými dosud tu a tam se setkáváme, byly nábytek nevysoký, zato široký i dost hluboký s několika zásuvkami nad sebou. Každá zásuvka sama pro sebe se zavírala. Vreční plocha, zpravidla pěkně zdobená, byla vhodným místem pro stojaté hodiny, staré knihy a jiné vzácné předměty. Takový prádelník býval jedním z nejkrásnějších kusů nábytku starodávné světnice.

Dnes se hotoví většinou skříňové prádelníky s několika vodorovnými přihradami a s jediným uzavřením. Zařízení kufrové je ještě jednodušší. Bývá tu postranní užší přihrádka a nahoru se kladou jedna nebo dvě přenosné zásuvky přes celou šíři kufru. (Popište váš prádelník, truhlu nebo kufr pro prádlo!)

Prádlo ukládá se tak, aby do jednotlivých zásuvek nebo přihrad srovnáno bylo jen prádlo stejného druhu, ložní zvlášť, stolní zvlášť a prádlo ženské se odděluje od mužského a dětského. Při ukládání prádla do jednotlivých oddělení, kde se kladou na sebe stejné kusy, máme na mysli, aby všechny kusy po řadě byly nošeny neb vůbec užívány a proto dáváme čerstvě vyprané prádlo dospodu.

Jednotlivým členům rodiny, také dospívajícím dítkám, bývají prikazovány k uložení jejich prádla zásuvky nebo přihrady, do nichž samostatně své prádlo ukládají.

Vzhled bělostného, jakoby vykvetlého, v urovnaných úměrných řadách vyrovnaného prádla, získává, jsou-li jednotlivé kusy oznámkovány a očíslovány. Je to zařízení také praktické, neboť ulehčuje se jím přehled o zásobách prádla.

Mnohdy šijí dívky prádlo, jehož nemá býti hned užíváno, šijí si je do zásoby. Pak se ukládá do prádelníku neškrobené a nemodřené, tedy také nežehlené. V tomto stavu vydrží dobře až dva roky, po nichž nutno znovu je vyprati.

O d ě v uschovává se většinou v šatnících, nevejde-li se tam všechn, aneb není-li šatníku, věší se na věšácích v komorách neb na půdě, tedy na místech méně navštěvovaných, kde se z téže příčiny mnoho nepráší. Vždy však je ještě potřebí, aby šatstvo, na věšáku vyvěšené, se všech stran ověšeno bylo čistou plachtou nebo něčím podobným.

V šatnících věší se šaty na kolíky, tam obyčejně ve dvou řadách připevněné. Věšívají se však také na obloukovité věšáčky, které zavěšujeme železným háčkem jejich na válcovitou tyč, zasaženou podél šatníku. Poněvadž vsunou se konce oblouku věšáku do rukávů kabátu, bluzky nebo živůtku, jsou tyto na věšáku napiaty a nevytahují se uprostřed, jak bývá, věší-li se kabát na kolík za poutko uprostřed přišité. Proto třeba, abychom, věšíme-li oblek na kolíky, věšely jej za dvě poutka, v rukávech umístěná.

Dříve nežli se oděv ukládá do šatníku, má se vždy pečlivě vykartáčovati.

Také o šatstvu chceme míti náležitý přehled, jehož nabýváme, věšíme-li do jednoho šatníku toliko ženské, do druhého toliko mužské obleky, když dále na přední řadu kolíků věšíme, co právě nosíme, tedy v zimě zimní, v létě letní šaty a do řady zadní šatstvo, v tu dobu právě odložené.

Zvláště v létě pečujeme o drahé vlněné a kožišinové zimní šatstvo, aby bylo chráněno před škůdcem — molem. Za tím účelem je po zimě, když jsme je přestali nositi, důkladně vyčistíme, je-li toho potřebí, také pospravíme a pak obalíme čistou tkaninou, jejíž okraje pečlivě sešpendlíme neb sešijeme a v tomto obalu pověsíme do šatníku. Nenecháme ho však zde viseti celé léto bez povšimnutí, ale několikráte se přesvědčíme o jeho stavu a při tom znovu vyklepáme.

To platí zvláště o oblecích s kožišinou a o k o ž i š i n á c h, jako jsou rukávníky, kožišinové límce, kabáty atd. Největší nebezpečí pro uložené zimní obleky a kožišiny se dostavuje v květnu, kdy se líhne motýl mola šatního a vyhledává po krátkém svém životním období vhodná místa pro svá vajíčka. Běda kožišinám, které se povalují někde v tuto dobu, i těm, které jsou jen nedostatečně ukryty, takže k nim najde cestu svým čichem veden tento maličký motýl! Těch nebudeme příští zimu již nositi, neboť budou od larev motýlích jakoby provrtány a srst z nich bude vypadávati po celých chomáčcích.

Abychom se uchránili této zkázy majetku, ukrýváme kožišiny do dvou obalů, napřed do papírového nebo látkového se všech stran neprodyšně uzavřeného a v něm do pevné krabice s dobře

přiléhajícím víkem nebo do kufru nebo i dolů do šatníku s dobře zapadajícími dveřmi. Některé hospodyňky dávají ke kožišinám páchnoucí látky, smolné dřevo, kafr, naftalin. Hlavní věci zůstává však bezpečný pevný obal. Někdy v červenci nebo v srpnu vytáhneme kožišiny, přesvědčíme se o jejich stavu, vyprášíme je a znovu uschováme.

Jako pro všecko, máme i pro klobouky místo, kam je ukládáme. Klobouk, jež denně nosíme, věšíme na věšák, nedělní klobouk uložíme na týden vždy do krabice, když jsme jej dříve zbavily prachu jemným kartáčkem na klobouky. Jako kožišiny ukládáme také zimní pečlivě vyčištěné klobouky do dvou obalů, do hedvábného papíru a do dobré krabice s pevně přiléhavými okraji, aby nebylo obav, že se k uloženým kloboukům dostane mol.

Obuv, které právě nenosíme, chráníme od vlhka, aby neplesnivěla. Ukládáme ji na místě suchém a chladném. Příhodnou schránku pro obuv snadno sami si upravíme z větší bedničky, kterou tak postavíme, aby největší její rozměr stal se výškou a jejíž vnitřek rozdělíme na několik oddělení vodorovnými prkénky. Vnitřek můžeme vylepiti papírem a vpředu opatříme svůj výrobek shrnovací záclonkou z květovaného kartounu. Postavíme jej na vhodné — suché — místo, nejlépe na chodbě. Boty budou v něm v suchu, nebude se na ně prášiti a budeme o nich každé chvíle věděti. Zimní obuv, které v létě nenosíme, uložíme, ale dříve vetřeme do její kůže nějaký tuk, aby neztvrdla.

Obuv má nás chrániti od nastuzení nohou; má býti nepromokavá. Proto ji potíráme — zvláště v době, kdy taje sníh — olejem nebo sádlem, aby se vyplnily její póry a zamezily prosakování vody koží. Zmokřenou a zablácenou obuv necháváme jen pozvolna schnouti, aby příliš neztvrdla a neseschla se. Při čištění zbavujeme ji vždy nejprve bláta; je-li mokrá, ponecháme ji, aby uschla na mírně teplém místě, a pak teprve leštíme. Barevnou obuv mažeme stejnobarevným krémem; bílé látkové střevíčky potíráme po předchozím pečlivém vyčištění bílou hlinkou ve vodě rozpuštěnou.

Jak opatřujeme peřiny.

O p a k o v á n í. Kdy a jak větráme každodenně peřiny? Proč tak činíme?

Z v l a s t n í z k u š e n o s t i. Kterí ptáci poskytují nám peří? Kam se uschovává nedrané peří? Jak dereme husí a kachní peří? Jak se pořizují peřiny? Kam sypeme peří? Čím se povelkají sypky?

Obyčejně se počítá, že čtyři husy dají půl kilogramu peří a asi $\frac{1}{8}$ kilogramu prachu. Dobře je oddělití prach od peří a naplňovati jím svrchnice, zbylým peřím polštáře a spodnice. Peřiny mají býti lehké a pružné. Obě vlastnosti tyto závisí od toho, jaké množství vzduchu chovají, čím ho je více, tím spíše se netísni peří v chomáčcích. Proto každodenně peřiny natřásáme, proto je klepeme a vysušujeme na vzduchu, to všecko by však nestačilo a proto pře s ý p á m e peří vždy po několika letech. Peří vyjmeme ze sypků, pečlivě je přesejeme na sítě, při tom znovu načechráme a tak naplníme vzduchem a znovu nasypeme do čistě vypraných sypků.

Nejpozději ve třech týdnech p ř e v l é k á m e peřiny, ve kterých ležíme, do čistých povlaků. Vyhlédneme si k tomu pěkný slunný den, celý den ponecháme peřiny, z cích svlečené, na vzduchu — ne však na parném slunci — vyklepeme plochou plácačkou a nakonec převlečeme. Peřiny nabraly do svých pórů plno čistého vzduchu, usínáme v nich s pocitem blaha i zdraví.

Zásobní peřiny vystýláme buď na postel, na které se nespí, aneb uschováváme je v sypkách, které jsme obšily druhou čistou látkou (proč tak činíme?), v kufru nebo v bedně, jejíž vnitřek vylepujeme papírem a o níž jsme se přesvědčili, že její víko neprodyšně přiléhá. (K čemu všecka tato opatrnost?) Hledíme však, aby aspoň časem byly použity.

Ú k o l y. Děti dosud jako odědávna pomáhají při draní peří. (Vzpomeňte, jak Božena Němcová ve své „Babičce“ líčí zimní večery při draní!)

Jak ještě mohou pomáhati při pracích s peřinami?

Hubení obtížného hmyzu.

Z vlastní zkušenosti. Který hmyz obtěžuje nás ve staveních ve dne, který v noci? Kde žijí larvy much a blech? Čím se živí larvy molí? Jaká místa rádi vyhledávají švábi, rusi? Kam kladou svá vajíčka? Čím se živí? Kde najdeme vajíčka štěnic? Ke kterému druhu hmyzu počítáme štěnice? Čím se živí? Čím se živí a kde se zdržují vši? Čím zákožka svrabová? Jak se chráníme před molem šatním? Kterak se uchráníme přílišného rozmnožování se much a blech?

Nejlépe se zbavíme všech těchto svých škůdců a trapičů dokonalou čistotou svého obydlí i těla.

Není blech a ani mouchy se nedrží tam, kde hospodyňka každého dne vymetá a spaluje všecek prach a smetí ze všech koutů, zespod postelí i skříní; není švábů a rusů, kde se uklízí také na noc, kde na podlaze ani jinde nezůstávají zbytky potravin a také ne neutřené kaluže vody; není štěnic, kde se denně provětrávají peřiny, obracejí žíněnky, často prohlížejí a mytím zbavují postele prachu, kde se i obrazy čistí a otvory ve stěně sádrou vyplňují. A není vši na hlavách, které se denně pročesávají nejen řídkým, ale také hustým hřebenem a v týdnu, nejdéle ve 14 dnech, pečlivě vymyjí žínkou a mýdlem, jako není zákožky svrabové v čisté kůži.

Čistota je nejlepší a spolu nejlacnější prostředek k vyhubení obtížného hmyzu.

Před mouchami masařkami chráníme potraviny pokrývajíce je pečlivě, aby masařka neprotáhla se volnou skulinkou v obalu, talíři, sítem, třebas i papírem. Přístup do sklepů a špiží zabráňujeme jim, že opatřujeme okna těchto místností na léto hustými sítěmi látkovými nebo drátěnými.

Na venkově, zvláště ve světnicích poblíž chlévů, působí v létě útrapu hejna domácích much. Zbavujeme se jich odvarem muchomůrky, nasládlými polepy na pruzích papírů, volně splývajících od stropů dolů, i jinak.

6. Praní a žehlení.

P r a n í.

K t e r a k s e p r á d l o š p í n í. Představme si, co se děje s prádlem, které nosíme. Kůže prostupuje pot, směs vody a kyselin mastných; také tuk. Je tedy povrch těla, zvláště při práci, kdy činnost kožní se zvyšuje, neustále vlhký a mastný. K němu proniká ze vzduchu prach a z prachu smíšeného s lidským potem a tukem tvoří se špína, která ucpává nejen trubičky potní, ale také průlinky mezi vlákny látek, z nichž je zhotoveno naše prádlo. Prádlo špiní se od těla a tato špína je nutně mastná. (Proč?) Ale na prádlo usedá také zvenčí prach a saze, které, protože nejsou mastné, nepronikají do vláken látkových, ale ulpívají toliko na povrchu prádla. Prádlo může se posléze ušpinit, že je polijeme kávou, potřísníme šťávou ovocnou, třeba i inkoustem.

K t e r a k z b a v u j e m e p r á d l o t é t o š p í n y? Kterak je pereme?

1. Povrchní (ze vzduchu na prádlo napadané) pračástečky prachové odplaví s prádla sama voda, do které je vnoříme. Proto prádlo n a m á č í m e a odplavování povrchní špíny s prádla podporujeme, že prádlo ve vodě m á c h á m e. Tím způsobujeme proudění vody, náraz vody na prádlo a rychlejší odstraňování vnějšího prachového nánosů s prádla. Po chvíli máchání přesvědčujeme se již o jeho účincích: voda, ve které mácháme, stává se špinavou a my ji rychle vyměňujeme za čistou.

Při máchání prádla, kterým praní prádla zahajujeme, zbavovaly jsme se povrchní špíny prostým dotekem vody s prádlem, jehož účinky jsme zvyšovaly mácháním. Voda rozpouštěla a odplavovala povrchní špínu. Při tom neměnila se podstata vody ani špíny; chemického děje tu nebylo. Ale také se z prádla neodstranila mastná špína, vlákna tkanin prolnuvší.

2. Tu odstraňujeme z prádla nesnadněji; musí býti napřed rozpuštěna a potom z hloubi průlinek prádla odstraněna. Při rozpouštění mění se její podstata; je to děj chemický, který by nenastal pouhým smočením prádla. Sama voda by ho nezpůsobila, a proto třeba ještě jiných látek, a to především mýdla a sody

Také již nestačí studená voda; chemické děje, jak víte, podporujeme teplem, a proto užíváme při praní teplé vody. V ní pereme, do ní později prádlo n a p á ř í m e — klademe do vřelé vody v nádobě — a v ní je v y v á ř í m e, ponecháme-li nějaký čas v nádobě na plotně ve varu.

M ý d l o. Nejednou již mydlily jste si jím ruce, snad i podlahu a prádlo. Víte tedy, že při tom vznikla pěna a s ní odcházela z namydleného předmětu špína. To byl onen děj chemický, který jste podporovaly — aby lépe pronikl dovnitř vláken — třením o valchu neb mnutím v rukou.

Jaký chemický děj je to? Mýdlo je sloučenina kyselin mastných a sodnatého (v pevném mýdle) neb draselnatého (v mazavém mýdle) louhu. O kyselinách mastných budete se teprve učit; pamatujte si zatím, že jsou to kyseliny pocházející z látek živočišných, na př. z loje, aneb z látek rostlinných, z oleje, z másla kokosového a j. Slučují-li se tyto kyseliny s louhy — hydroxydy sodíku neb draslíku — dostáváme sloučeniny, které v chemii nazýváme s o l m i. Je tedy mýdlo solí kyselin mastných.

Teplou vodou se tato sůl (mýdlo) rozkládá ve své součásti, v kyselinu mastnou a louh, při čemž uvolněný louh působí chemicky na mastnou špínu ve vláčkách tkaniny obsaženou. Slučuje se s kyselinami mastnými v ní obsaženými na novou sůl, která je ve vodě snadno rozpustná. Odstraní-li se z mastné špíny kyseliny mastné, zbude z ní jen prach, a ten rovněž odstraňuje se vodou. Takto pomocí mýdla proměňuje se ve vodě nerozpustná mastná špína v součásti, které jsou ve vodě rozpustné a dají se tudíž vodou z prádla odstraniti. Chemický tento děj projevuje se zevně pěněním. V pění je obsažena mýdlem rozložená špína a pěna ji nadzvedá a takto odvádí z nitra vláken tkaninových. (Opakujte!)

Tento chemický děj, kterým se rozkládá a z prádla odstraňuje mastná špína, uskutečňuje se toliko ve vodě měkké.

O p a k o v á n í. Kterak vzniká voda tvrdá a měkká? Která z nich je bohatší na přimíšené součásti? Která je tedy chemicky čistší? Co bývá rozpuštěno ve vodě tvrdé? Která z obou chová kysličník uhličitý? Co se děje se součástmi tvrdé vody, vaří-li se? V jakou vodu proměňuje se tudíž vařením voda tvrdá? Kterým jiným způsobem lze ještě změkčiti tvrdou vodu?

V tvrdé vodě nerozkládá se mýdlo ve své součásti, ale slučuje se s uhličitánem vápenatým — v tvrdé vodě vždy rozpuštěným — na nerozpustné vápenaté mýdlo, které v sražených vločkách plave na vodě. Nerozpouští tudíž mastné prádelné špíny, což opět zevně projevuje se tím, že netvoří se žádná pěna.

Nejlépe se pere v dešťové vodě, která je nejměkčí. Po ní — pro svůj užitek — přijde na řadu voda říční a potoční, méně vhodná ku praní je voda z pramene, jenž nedávno z hloubi země vytryskl. (Proč?) Máme-li po ruce jen tvrdou vodu, změkčíme ji. (Kterými způsoby?) Změkčenou vodu vyléváme opatrně do necek, abychom nezvířily a nevyhlily zakalení u dna se nalézajícího. (Co je obsaženo v onom zakalení?)

Také není každé mýdlo při praní stejně účinné, neboť obsahuje vedle základních svých součástí — kyseliny mastné a louhu — vedlejší, především větší neb menší množství vody. Nejlepší mýdlo, mýdlo jádrné, mívá 10—20% vody, horší mýdlo plněné chová jí 50—70%. Plněné mýdlo je lacinější, ale nevyrovná se svými účinky mýdlu jádrnému, které, ač je dražší, lépe se hospodyňce vyplatí. Draselnaté mýdlo je dobré a zvláště se hodí k praní velmi ušpiněného prádla.

Chemický děj — rozklad mýdla a rozpouštění mastné špíny ve vláknech prádla obsažené — podporuje se sódou, která podle svého chemického složení je uhličitán sodnatý (Na_2CO_3). (Jak se jí dobývá?)

Je-li prádlo velmi špinavé, také jde-li o prádlo vlněné, přidávají hospodyňky do vody silici terpentýnovou nebo čpavek (ovšem v nepatrném množství, asi lžíci na 50 l vody).

Pronikání louhu k vláknu a vynášení odtud rozpuštěné špíny pěnou, uspišuje se vydatným mnutím prádla v ruce nebo třením o valchu ručně nebo mechanicky v pracích strojích. Tento druhý oddíl v průběhu prací — které dohromady nazýváme praním — jmenuje se odpírání prádla a je ze všech prací nejdůležitější.

Kterak sluje první oddíl praní? Co se tím odstraňuje z prádla?

Popište, co se děje při odpírání prádla!

Druhou součást prací s praním spojených rozkládáme v několik činností:

a) Když jsme prádlo ve studené vodě vymáchaly a takto je zbavily povrchové špíny, namydíme je po obou stranách a zvláště na místech více ušpiněných neb hojným potem prostoupených a b) namydlené prádlo napáříme, klademe do vřelé vody. V napářece vždy ponecháváme prádlo jistou dobu (nejraději přes noc, vymácháme-li, namydíme a naparíme prádlo jednoho dne a odpíráme druhého dne časně ráno); c) odepereme prádlo v měkké teplé vodě, ve které jsme rozpustily něco sody a třeba i na tenké lístky rozřezaný kousek mýdla. Při odpírání nemydíme prádla (proč?), ale pečlivě je po obou stranách vydrhneme na valše nebo pereme v ruce síly nešetříce. Na správném odeprání nejvíce záleží, neboť zbyla-li by po odeprání ještě nějaká špína v prádle, zapaří se tu a velmi těžko se jí zbavíme. Proto pereme zvlášť pečlivě obruby u košil, rukávy v podpaždí, límečky a manžety, které bývají nejvíce ušpiněny. d) Čistě odeprané prádlo vymácháme ve studené vodě a dobře vyždímáme. Při máchání jde o to, aby byla z prádla vyplavena všecka rozpuštěná špína a odstraněny zbytky mýdla a sody. Proto mácháme bystrými pohyby, zvláště větší kusy prádla, a měníme často vodu. Nejlépe zajisté vymácháme prádlo ve vodě tekoucí, na řece neb na potoce. Odstranění zbytků sody a mýdla z prádla podporujeme — zvláště tam, kde se máchá doma — tím, že před mácháním nalijeme na odeprané prádlo teplé vody a nějakou chvíli je v ní ponecháme.

3. „Z jedné vody načisto“ hospodyňka svého prádla nikdy nepere, ale znovu namydlí vymáchané prádlo a nato je vyvává ve vodě na plotně, často v prádelném kotli. Prádlo vyvařuje se asi 10 minut, až voda nad ním zežloutne. Při tom se míchá vařečkou, aby se nepřipálilo o dno nádoby.

Z vyvářky se prádlo po druhé čistě vypere a znovu vymáchá.

4a) Některé pečlivé hospodyňky vystavují své prádlo po druhém vyprání vlivu vody a slunce, bílí je na trávníku nebo i na šňůrách, na nichž je venku rozvěsily. Bílení vyžaduje, aby prádlo znovu a znovu bylo poléváno a daří se tím lépe, čím rychleji prádlo schne na slunci a v bezvětrí. (Který plyn účastní se při tomto bílení?)

4b) V zimě, kdy bílení prádla je nemožné, perou hospodyňky po třetí — zpravidla následujícího dne — prádlo, které ještě jednou namydly a po namydlení napářily.

Mnohé spokojují se toliko dvojím praním; záleží na tom, jak bylo prádlo ušpiněno, a nelze přehlédnouti, že praním prádlo trpí a tudíž také dříve se spotřebuje.

5. Po druhém neb třetím praní se prádlo m o d ř í a š k r o b í.

M o d ř i d l o neb š m o l k a vyrábí se buď z hlínky porcelanové, pálí-li se se sírou, uhlím a sodou (toto modřidlo jmenuje se ultramarin), buď z mletého křemene a rud kobaltových. Tento druh je dražší, ale lepší.

Š k r o b kupuje se v obchodě, ale často vyrábějí si jej hospodyňky samy z bramborů (je lepší) nebo z mouky.

B r a m b o r o v ý š k r o b připravují takto: Oškrábané syrové brambory (na jedno prádlo stačí 10—15 bramborů) se rozstrouhají a na síti prolévají vodou tak dlouho, až tu zbude čistá, všeho škrobu zbavená buničina. Vyloužený škrob je ve vodě, kterou se prolévala bramborová kaše a usadí se v ní po kratší době. Pak se voda sleje a škrob se vypírá v čisté vodě, v níž nakonec znovu se nechá ustáti. Toto opakuje se tak dlouho, až je škrob čistě bílý, načež se v poslední vodě povaří.

M o u č n ý š k r o b připravuje se snadněji, není však tak čistě bílý jako škrob bramborový. Mouka se v málo vodě dobře rozkvedlá a směs, v níž nemá býti žmolků, se kratičce povaří.

Proč se prádlo m o d ř í? Prádlo nebývá ani po několikerém vyprání tak bělostné, jak by si hospodyňky přály. Zůstává zažloutlé. Proto se použije modřidla a takto docílí se směsí žlutí a modři (tyto barvy jsou, jak z fyziky známo, barvy doplňovací, to jest pospolu dávají, doplňují se na bílou) čisté běli prádla.

Doporučuje se, aby nejprve upraveno bylo trochu modřivé vody na zkoušku. V průběhu modření přidává se šmolky podle potřeby.

Š k r o b e n í m vyplňují se průlinky tkaniny škrobovým mazem, prádlo se t u ž í a takto lépe vzdoruje ušpinění. (Vyložte, proč!)

Barevné prádlo bavlněné neb lněné pere se jako bílé, nelze ho však napářeti ani vyvářeti, také se neužívá sody, aby nepustila barva.

Po vymáchání a namydlení ve studené vodě (1.) odepere se ve vlažné vodě a po vymáchání (2.) vnoří se hned zase do teplé vody, v níž se rozvařilo něco mýdla, a v té se vypere po druhé (3.). Znovu se vymáchá a mírně oškrobí (4.). Barevného prádla nemodříme. (Proč?)

Zopakujte průběh prací při praní bílého a barevného prádla!

Prádlo suší se nejlépe na slunci, při čemž dokonale zbělí (proč?) a příjemně voní ozónem. Barevné prádlo suší se jen ve stínu, neboť ozón odbarvuje. V zimě a za deštivého počasí suší se prádlo na půdě, kde způsobíme průvan, neboť čím rychleji se prádlo usušilo, tím je jasnější a bělejší. Při věšení nutno přihlížeti, aby prádlo bylo nataženo a viselo rovně, takřka podle nití, punčochy věší se tak, aby do nich mohl vnikati vzduch. Suší-li se prádlo venku, připevňují se jednotlivé kusy ještě zvláštními kolíky ke šňůrám. Na jaké šňůry toliko věšíme prádlo? Jak zachovají se šňůry čisté?

Aby usušené prádlo ztužilo, mandlujeme je či válíme, před tím skrápíme a konečně žehlíme.

Prádlo mandluje se na ručních a strojových (mechanických) mandlech. Válíme-li prádlo ručně, dbáme, abychom balily na válek prádlo náležitě vytažené, abychom ho přibalily raději méně — vždy stejného druhu — a rovně podle nití. Každé nabalení pokrýváme z opatrnosti čistou utěrkou. Prádla váleného na mechanickém mandlu nemusíme žehliti, a naopak, kde se všechno prádlo žehlí, tam netřeba mandlovati.

Nakonec se prádlo žehlí. Žehlením se prádlo dokonale vysuší a nabývá rovného a lesklého povrchu, jenž pěkně doplňuje bělostný vzhled čistého prádla. Vyžehlené prádlo udrží se spíše čisté.

Při žehlení užíváme žehlicího prkna a žehliček.

Žehlicí prkno opatřeno je měkkou vlněnou podložkou, není-li vycpáno žíněmi. Měkká podložka pokrývá se bílým plátnem, na němž nemá býti záhybů. Hospodyňský průmysl, který také u nás po americkém vzoru v poslední době čile vzkvétá, uvedl do

nových domácností praktické sklápěcí žehlicí prkno. Jsouc připevněno ve svislé poloze ve zdi a dřevěným křídlem na způsob dveří ukryto, překlopí se odtud při žehlení do vodorovné polohy a podloží stojánkem, který lze zvyšovati podle potřeby, aby bylo prkno pro každou žehličku přiměřeně vysoko umístěno a žehlení nevyžadovalo na ní více síly, nežli je potřebí.

Žehličky jsou buď plné neb duté. Plné žehličky zahřívají se na plotně, také elektrickým proudem nebo plynem. Duté žehličky nabývají potřebného tepla od rozžhaveného železného jádra, aneb že se v nich topí dřevěným uhlím. Železné jádro rozpaluje se žhavým uhlím v plotně do červeného žáru (asi 600° C). Jak je žehlička teplá, vyzkoušíme na pokusném plátně, při čemž se také přesvědčíme, je-li naprosto čistá.

Při žehlení se staráme, aby prádlo bylo nataženo, abychom je správně vysoušely, ale nespálily ani neumazaly a abychom žehlily část po části tak, abychom nepomačkaly, co již bylo vyžehleno. Proto žehlíme u mužských košil, u ženských kabátků a nočních košil napřed rukávy, pak límečky, náprsenku a posléze ostatek; při ženské košili napřed vyšívaní a pak teprve provlékáme košili na žehlicí prkno a dožehlíme.

Dívky začínají se učit na kapesnicích a ručnicích, které třeba jen rovně položit, vytáhnouti a žehliti přiměřeně teplou (napřed vyzkoušenou) žehličkou, aby nezůstalo místečka nevysušeného a neztuženého („živého“).

Vyžehlené prádlo se na čistém místě dosuší, pak správně složí a uschová v prádelníku.

P r a n í v l n ě n ý c h a h e d v á b n ý c h l á t e k.

Při praní vlněných a hedvábných látek užívá se k rozpouštění špíny vedle mýdla silice terpentýnové, čpavku nebo salmiaku a mnohdy pere se ve volské žluči. Po vyprání vysouší se látky tyto mezi dvěma plátny a ihned se přes jinou suchou látku žehlí.

P r a n í s t r o j e m.

Ve velkých domácnostech, také v ústavech a hôtélích, kde se denně ušpiní velmi mnoho prádla, užívá se pracích strojů. Máme jich dnes již několik druhů.

Základ práce je týž jako při prádle ručním. Také zde se užívá mýdla, sody, po případě terpentýnu neb jiného silnějšího rozpouštědla a také na stroji lze dobře vyprati jen v mělké vodě. Jen mnutí v ruce neb tření o valchu je nahrazeno prací strojovou. Prádlo tře se v pracím stroji o stěny a dno stroje, které jsou valchami pokryty, pohybem hřídele, který se roztáčí vně umístěným kolem. Kolo roztáčí se ručně, také silou elektrickou. Prádlo vypere se strojem po jedné straně za 5—10 minut, pak se obrací i pere stejnou dobu po druhé straně. Po prvním vyprání se prádlo vyvaří a pere znovu, ale i po druhém přeprání prádla strojem je nutno, aby se prohlédly vyprané kusy a zbylé skvrny se nakonec přepřaly v ruce.

Také k máchání a ždímání prádla byly vynalezeny účelné stroje.

Ú k o l y. Co si od nynějška vyperu již sama? (Barevné punčochy, ušpiněnou halenku, zdobenou zástěrku, hotovou ruční práci, prací rukavičky a jiné.)

Jak pomohu mamince při praní? (Vyžádám si, abych směla mydliti, máchat, polévati při bílení, věšeti prádlo, drobné věci žehlit.)

O prázdninách budu s maminkou prát a přičiním se, abych byla pochválena.

7. Čištění skvrn.

O p a k o v á n í.

Co víte o bělicích účincích ozónu a kysličníku siřičitého?

Kterak se bílí plátna uměle a kterak přirozeně? Proč lze nechat chlorové přípravky působiti na plátna toliko krátkou dobu?

Neopatrností, také nehodou polije se často prádlo, oděv inkoustem, potřísní ovocnými šťávami neb pokape mastnotou.

V takovém případě jde o to, aby se skvrny co nejdříve odstranily a nepronikly dovnitř tkaniny.

M a s t n é s k v r n y, také skvrny po fermežové barvě, vyčistí se benzinem, silicí terpentýnovou, čistým líhem, také čpavkem a salmiakem.

Je jen potřebí, abychom pokapané místo namočily v některém z těchto rozpouštědel, v rukou promnuly a v čisté vodě zbavily rozpouštědla, které již vykonalo svou úlohu, mastnou skvrnu rozpustilo.

Někdy lze dostati mastné skvrny z tkaniny žehlením. Na mastnotu položíme pijavý papír a přejedeme teplou žehličkou. Teplem tuk v látce roztaje a pijavý papír ho vyssaje.

Skvrny o v o c n é a i n k o u s t o v é odstraňujeme kyselinami, citronovou, mléčnou (je obsažena v kyselém mléce), šťavelovou a také sírovou (skvrny na podlaze). Skvrny tyto jsou původu kovového, kyseliny je rozkládají a slučují se s kyslíčníky kovů na snadno rozpustné soli.

Čerstvou inkoustovou skvrnu rozpustí citronová šťáva, také potřísněný ubrus, který ihned byl ponořen do kyselého mléka, vytáhneme odtud za několik hodin úplně čistý a v obou případech se tkaninám nic nestalo, slabé prostředky neporušily jejich vláken.

Zastaralé skvrny čistí se mnohem obtížněji a jen silnějšími kyselinami, šťavelovou (také jejími solmi) a sírovou. Obě kyseliny rozpustí kyslíčníky kovů, které zatím pronikly až do vláken příze, ale při tom neblaze působí na vlákna, která částečně spalují. Proto užíváme jich jen v slabých roztocích a jen nakrátko odstraňující je co nejrychleji z látky třepáním ve vodě.

(Kterak zředíme kyselinu sírovou? Lze liti do ní vodu? Proč nikoliv?)

Skvrny po červeném víně a po borůvkách výborně odstraňuje kyslíčník siřičitý, také sůl cínová, jejíž roztokem zbavujeme se zeleni po trávě.

Skvrny všeho druhu bělí na lněných a bavlněných látkách chlorové vápno a voda javellská, taktéž chlorový přípravek, jež koupíme u drogisty.

(Jak bychom si počínali, kdybychom některého z nich použili?)

8. Rozpočet příjmů a vydání.

Dobře hospodařiti je především d o b ř e p o č í t a t i.

Je až ku podivu, jak jinak nakládáme a spoříme s věcmi, vypočetli-li jsme si předem, kolik z nich a za jakou dobu smíme

spotřebovati. Stává se nejednou, že vystačíme a třebaš nám i zbude z toho, čeho jsme neměli mnoho, ale s čím jsme při upotřebování neustále počítali, a naopak, že nevystačíme s věcí, které jsme měli dost, ale právě proto brali jsme ji k spotřebě nepřesvědčující se při tom, kolik nám jí ještě zbývá. Rozpočítaných věcí méně ubývá.

Sestavujeme proto pro všeliké hospodaření řádné rozpočty, především pak pro nejdůležitější hospodaření, pro hospodaření s penězi. Děláme rozpočet příjmů a vydání.

Řádný rozpočet přispívá k dobrému hospodaření s penězi a k vyvarování se dluhů. Řádným rozpočtem se pojišťujeme, že budeme mít na vše peníze, a to v takovém množství, jakého vyžaduje důležitost vydání.

Dobrý rozpočet příjmů a vydání vyžaduje, abychom o něm mnoho přemýšleli, abychom uvažovali o každé podrobnosti, abychom položky vydání neustále srovnávali se svými zkušenostmi o těchto vydáních, tak aby bylo jisto, že nebude ani halíř zbytečně vydán a že při každém vydání získáme za své peníze, co nejvíce bylo lze získati.

Ani halíř nemá býti zbytečně vydán!

Kdy vlastně vydáváme zbytečně? Tehdy, kupujeme-li věci, kterých nepotřebujeme vůbec aneb aspoň ne v tuto dobu, tedy kupujeme-li věci zbytečné; aneb vydáváme-li za věci méně potřebné tolik, aneb dokonce i více, nežli za věci, které jsou potřebnější; posléze kupujeme-li zbytečně drahé.

Nemáme-li zbytečně vydávati, musíme věděti, co je pro nás nejdůležitější, nač máme věnovati největší částku svých příjmů i postupně, co je méně a méně důležité, až dojdeme k věcem, které uznáme za zbytečné. Pak rozhodneme, jaký díl svých příjmů obětujeme na každé z vydání, která jsme sestavili do řady podle toho, jak jsou pro nás užitečna. Uděláme si procentuální rozpočet, v němž stanovíme, kolik procent našich příjmů smí pohltiti každé jednotlivé vydání.

Uvažujte, jak užitečna a důležitá jsou jednotlivá vydání ve vaší vlastní rodině a sestavte procentuální rozpočet potřeb těch!

Dojdete asi k následujícímu r o z p o č t u:

Na stravu nutno počítati asi .	48 ⁰ / ₀ všech příjmů vaší rodiny,
palivo a světlo	10 ⁰ / ₀
oděv a obuv	14 ⁰ / ₀
vzdělání dětí, na	
knihy a časopisy	5 ⁰ / ₀
byt	15 ⁰ / ₀
„ drobná vydání	3 ⁰ / ₀
zbývá úspora	5 ⁰ / ₀

Po tomto procentuálním rozvržení příjmů na jednotlivé druhy vydání nastal by druhý úkol, rozdělití částky, které byly rozpočteny na různá vydání, aby vystačily na měsíc neb týden, pro něž byly určeny, a aby vskutku za ně bylo koupeno vše, co bylo nutno, a aby při tom nechybělo nic, bez čeho nelze býti.

Hospodyňka přemýšlí o úsporách v každém druhu vydání. Aby za své peníze dostala nejvíce a nejlepšího zboží, uvažuje, kde bude nakupovati, v které době a v jakém množství. Přemýšlí, jak nejlépe by bylo užívatí nakoupených věcí, aby s nimi co nejdéle vydržela.

Při těchto úvahách velmi jí budou nápomocny záznamy o vlastních nákupech, neboť z nich pozná, u koho a v které době nejlaciněji a věci nejlepší jakosti kupovala, i jak dlouho s koupenou zásobou vystačila.

Hospodyně sestavuje si rozpočet a vede též z á p i s o s v ý c h p ř í j m e c h a v y d á n í c h, kteráž sčítá vždy na konci týdne neb měsíce. Na konci roku sestaví si podle svých zápisů p ř e h l e d p ř í j m ů a v y d á n í z a c e l ý r o k, a to v součtech Kč a v procentech z celého ročního příjmu.

D O M Á C Í V Ý C H O V A.

I. Úkol ženy v domácnosti.

1. Vývoj rodinného života.

Všecko, co je života schopno, roste, vyvíjí se a zdokonaluje se. Roste a vyvíjí se v příznivém jí okolí rostlina i každý živočich, roste a vyvíjí se tělesně i duševně člověk. Avšak i hynou jednotlivé rostliny a živočichové. Tak zmizely či vyhynuly celé rody, jako na př. v našich zemích nedávno bobr a vývojem zeměkoule, o němž ještě uslyšíte, vyhynuly a jinými byly nahrazeny nesčetné druhy rostlinné a živočišné, které, změnila-li se teplota země nebo přelilo-li se moře, takže vznikaly tu nové pevniny a jinde nová moře, nenalezly, čeho ke svému způsobu života nutně potřebovaly.

Hynou jednotlivci i celé rody, nejsou-li za změněných poměrů nadále schopni života.

Jako příroda a její tvorové, tak se také vyvíjejí a zdokonalují aneb upadají a zanikají společenská zařízení, která si člověk vymýšlí, aby se mu lépe žilo. Nejdůležitějšími zřízeními společenskými je *r o d i n a*, *o b e c* a *s t á t*.

Zdali pak se vyvíjejí a zdokonalují také způsoby, jak se žije v rodině a v domácnosti?

Každý, kdo vzpomene, jak žily a jakému stálému nebezpečí byly vystaveny prvotní rodiny lidské, které ještě bydlily v jeskyních a v jámách, v zemi vykopaných, a pak si uvědomí, v jakém bezpečí a pohodlí žijeme ve svých příbytcích my, zajisté odpoví kladně. Rozdíl mezi lidskými praobyvateli země a námi dokazuje neustálý (věky trvající) vzestup a pokrok v tom, jak bydlíme, čím se odíváme, co pojídáme a pijeme, ale také i v tom, jak se navzájem v rodině snášíme, pro sebe pracujeme a čeho se dovedeme zříci ve prospěch rodiny.

Rodina, její způsob života tělesného i duševního, neustále se zdokonaluje; rodičům i dětem se v rodině stále lépe žije, těší se lepšímu zdraví, delšímu věku; jsou vzdělanější i mravnější.

Zdokonalený život rodinný připravuje lepší stav členům rodiny; rozšířil-li se na větší počet rodin některého národa, přináší mu blahobyť a zvýšenou mravnost. V národě tom ubývá bídy a nedostatku, ubývá též zločinů a přibývá zařízení, která přinášejí obecné dobro, jako školy, dobročinné ústavy a mnoho obecně prospěšného. Vzkvétají-li rodiny, vzkvétají národové a jejich státy.

2. Význam ženské práce v domácnosti.

Přemýšlíme-li o tom, čím se život v rodinné domácnosti zdokonaluje, poznáme, že se lepší, jak tu přibývá čistoty, pořádku, rozumné šetrnosti a s nimi i zdraví, blahobytu a vzájemné lásky. O čistotu a pořádek v rodině pečují ženy, kterým také připadá úkol, aby tu zavedly a neustále pěstovaly rozumnou šetrnost ve všech výdajích. **V ý v o j ž i v o t a r o d i n n é h o j e p ř e d e v š í m ú k o l e m ž e n !**

Je to úkol velmi důležitý a spolu čestný. Pokrok v životě rodinném přináší obecné dobro a není možno, aby prospíval národ, kdyby v jeho rodinách ubývalo pracovitých, šetrných a obětavých žen. Ženy všemi svými všedními domácími pracemi, konají-li je dobře, vykonávají pro vlast stejně důležitou práci, z níž kyne jim stejná zásluha a čest jako mužům při práci i v povoláních nejvyšších. **O s u d v l a s t i n e s p o č í v á j e n n a m u ž í c h , a l e t a k é n a ž e n á c h !**

Všecky práce v domácnosti přinášejí dobro v první řadě rodině, rodičům a dětem. Čistota obydlí, prádla a šatstva slouží jejich zdraví, pořádek zvyšuje jejich pohodlí a spolu s čistotou činí jim domov přívětivým a milým útlukem, kam odevšad rádi pospíchají. Rozumná šetrnost, již ani na okamžik se dobrá hospodyňka nevzdává, způsobuje, že v tomto zdravém, pohodlném, přívětivém a všem milém útulku nikdy neschází, čeho rodina nutně potřebuje, že zde není nouze, byť i nebylo nadbytku. A proto není jak pro bohaté tak i chudé dražšího a vzácnějšího štěstí nad dobře vedenou domácnost.

O štěstí dobré domácnosti mají velkou zásluhu ženy, které v ní rády pracují, o svých domácích pracích přemýšlejí a ji neustále zdokonalují. Jakkoliv krásný, tak i nesnadný je jejich úkol a mají-li mu se ctí dostátí, musily se k němu od mládí připravovati, to jest vzdělávati se v domácích naukách a cvičiti se v domácích pracích. Při tom jest se jim také starati o sebe, aby se z nich staly pilné, pořádné a dobré dívky, neboť toliko žena pracovitá, pořádku a čistoty milovná dobře povede svou domácnost a povede ji tím lépe, čím bude vzdělanější, myslivější, laskavější a obětavější.

Jak si proto představujeme dobrou hospodyňku?

3. Vlastnosti dobré hospodyňky.

a) V z d ě l á n í.

Každá z vás sama na sobě nejlépe poznává, že čím déle chodí do školy, tím snadněji se učí a všelike práce lépe i snáze koná. Přibývá jí tělesné síly i vzdělání. Vzdělání je síla duševní, které je při vši práci a konání potřebí právě tak, ne-li více, jako síly tělesné.

Lidé stále více a více potřebují vzdělání. Druhdy snad stačilo, uměli-li lidé čísti, psátí a počítati. K ostatním životním vědomostem pomáhala jim lety rostoucí životní zkušenost. Dnes by to nestačilo. Lidé nashromáždili tolik krásných a užitečných vědomostí ze všech oborů, že by bylo nenahraditelnou škodou, kdyby každý z nich si z nich neosvojil, čeho pro sebe a své povolání potřebuje. Bude se mu radostněji a lehčeji žítí, více věcí ho bude zajímati, práce nebude se mu zdáti těžkou, neboť vždy si dovede poraditi, jak by ji nejlépe vykonal. Vzdělání uschopňuje člověka k životu i k práci a proto právem říkáme: V z d ě l á n í j e m o c!

Jest třeba se vzdělávati pro svůj život i práci.

Vzděláváme se pro život, abychom byli šťastni a silni, abychom se nikdy nemusili rdíti pro svou nevědomost nebo nechápavost. Proto se učíme vedle čtení, psaní a počtů i dějinám své vlasti, poznáváme též, co všecko pro nás chová příroda, seznamujeme se i s různými národy a jejich zeměmi a především

ovšem se zeměmi naší republiky a s životem jejich občanů; snažíme se porozumět dějům přírodním, ale také dílům lidským: znamenitým vynálezům, spisům našich velkých spisovatelů a krásným uměleckým dílům našich umělců. Nechceme žítí tupě, nechceme neznati jiného potěšení kromě dobrého jídla, ale přejeme si rozumět životu a těšiti se ze všeho krásného a velikého.

Vzděláváme se také pro své budoucí povolání, abychom do všech jeho prací vnikli a snadno i dobře je konali. Proto se učíme ručním pracem a domácím naukám, občanské nauce, počtům, přírodním vědám, kreslení a mnohému jinému. Chceme nabýti odborného hospodyňského vzdělání.

Víme, že nestačí pro život a povolání to, čemu se ve škole naučíme, ale připravujeme se, že po vyjití školy budeme se dále vzdělávati četbou, návštěvou vzdělávacích přednášek, výstav, museí, cestováním a obcováním se vzdělanými a ušlechtilými lidmi.

Jedním z nejlepších prostředků vzdělávacích je č e t b a. Většina lidí čte ráda, ale jen nepatrná menšina čte tak, aby z toho měla trvalý prospěch. Lidé neumějí čísti, třeba by hbitě čtli slova a věty. Dobře čte, kdo si umí vybrati nejlepší a pro sebe nejpotřebnější knihy, v nich čte pomalu a o tom, co čte, přemýšlí; kdo si vypisuje, co se mu nejlépe líbí a co by si rád zapamatoval.

Kdo čte hltavě, kdo přeskakuje řádky i stránky, které ho nezajímají, poněvadž nevyhovují jeho lačnosti, aby už věděl, „jak to dopadne“, ten se četbou neobohatí a marně ztrácí čas.

Mnoho lze pro své vzdělání získati c e s t o v á n í m. Cestování se neustále usnadňuje i zlevňuje, takže je dnes i nezámožným přístupno. Kdo chce na cestě mnoho vidět a se naučit, přemýšlí dříve, kam se vydá, neopomine navštívit i musea, výstavy a závody svého odboru.

Účinně se dále vzděláváme o b c o v á n í m s e v z d ě l a n ý m i a u š l e c h t i l ý m i l i d m i. Čemu všemu lze se naučit od rodičů, učitelů, u laskavé mistrové, ve službě u dobré paní a ve všech povoláních od vynikajících lidí, s nimiž je nám po-přáno aspoň časem se stýkati! Važme si takových příležitostí a hleďme jich co nejvíce k svému vzdělání i zušlechtění využití!

Seznamujeme-li se však s novými přítelkyněmi, tažme se vždy nejprve, můžeme-li od nich něco pro sebe získati, a nevolme za přítelkyně ty, které nám nemohou ničeho poskytnouti.

Pamatujme však také, že ode všech lidí lze se něčemu naučiti. Čemu, to poví bystré pozorování, které odkryje na nich, v čem bychom je měli následovati i to, v čem nám mají býti odstrašujícím příkladem výstražným.

Vštěpme si v mysl, že je nám třeba neustále se vzdělávati a že by nemělo minouti jediného dne, ve kterém bychom nějaké vědomosti nebo cenné zkušenosti nezískaly. Vzdělaný člověk na každém místě mnohem více prospěje nežli člověk nevzdělaný; také vzdělaná hospodyňka bude lepší hospodyní a její domácnost v každém směru vynikne nad domácností, v níž pracuje žena o své vzdělání nedbající.

b) M r a v n í p o v a h a.

Z e z k u š e n o s t i: Kdy jsou dívky nejšťastnější a nejveselejší? Ne, když samy něco dostaly, ačkoliv zajisté i z toho se radují, ale vidí-li, že způsobily potěšení, radost těm, které mají vroucně rády a od nichž samy jsou milovány. Jen si představte: Dívka přinesla domů nejlepší vysvědčení z celé třídy aneb si uložila trochu peněz a udělala otci nebo matce k svátku krásnou ruční práci nebo si pospíšila se svou prací, a nežli se matka vrátila z práce, umyla za ni podlahu! — Maminka pohladila dcerušku po vlasech a řekla: „Ty jsi mé hodné dítě!“ Může býti ještě větší radosti a lze si mysliti, aby dcera někdy zapomněla na tento krásný okamžik?

Nejednou potkáte na ulici plačící děcko nebo jste svědky, jak starší děti, místo aby chránily své mladší sourozence, samy je týrají. Co uděláte? Uklidníte plačící děcko, zastanete se dítek, kterým se ubližuje? Učiníte-li tak, půjdete odtud šťastnější, nežli jste přišly, neboť bude vás blažiti vědomí, že jste pomohly slabým tvorečkům, že jste udělaly něco dobrého.

Oč krásnější, spokojenější a veselejší je život dětí, které často, snad denně, vykonají něco dobrého, nežli těch, které jen zarmucují rodiče svým chováním a nikomu nedovedou udělati nežli něco zlého! Tyto děti, i když pustým smíchem provázejí své činy,

necítí při tom žádné opravdové radosti a přijde dojistá den, kdy hluboce se budou za ně styděti a nevím co by daly, kdyby jich nebylo.

Pravé štěstí, pravá radost a úplná spokojenost pocházejí z konání dobra. Kdo koná dobro, je mravný člověk.

Jak lidé jednají a cítí, záleží na jejich povaze. Vzdělání obrušuje sice mnohé hrubosti a vady jednání, nicméně o tom, co člověk dělá, rozhoduje jeho povaha, to, jaké má srdce, jak lidé často říkají. Vzdělání srdce čili povahy není méně důležité nežli vzdělání rozumu.

Srdce své vzdělává, kdo odvyká lži a přetvářce, lichocení a chloubě, závisti a škodolibosti, mlsotě, strojivosti, lenosti a také každé hrubosti v řeči i v jednání. Projevuje dobré srdce a smysl pro mravní povinnost, kdo mluví vždycky pravdu, ke každému je upřímný, dovede se radovati, potká-li štěstí i někoho jiného a ne zrovna jeho, kdo se upřímně rmoutí také nad cizím neštěstím, kdo je spokojen s prostou stravou, jakou dostává doma a neutrácí peněz za mlsky, kdo netouží po krásných šatech, ale líbí-li se mu také ty, které má, kdo neprozahálí svůj čas, ale jde za zábavou teprve, až svou práci vykonal, a kdo dovede ještě včas zadržeti hrubé slovo nebo ošklivý posunek, které by dojistá někoho zbolely nebo urazily.

K vypěstění povahy dlouho jest se nám dopracovávat, ale za to, dosáhneme-li jí, bude z toho pro celý život radost i zisk nejcennější.

Začněme proto se vzděláním srdce raději hned, a to s tím dobrem, kterému nejsnáze přivykáme a postupně si budeme ukládati těžší a těžší úkoly. Že to jde, vidíme často u jiných a zkusíme to i na sobě, jakmile tomu opravdu budeme chtít.

Ú k o l y. Uložte si sebezapření a sebeovládnutí, v čem dosud chybujete! Začněte tím, co je pro vás nejsnadnější, prozkoumejte sebe a pořídte si seznam svých rad a nedostatků! Určete si dobu, v které se musíte jednotlivých vad najisto zbavit. V každé z těch dob se zbavujte toliko jedné vady, ale dobře dávejte pozor, abyste se znovu nedopouštěly chyby, které jste už předtím odvykly! Hledejte příležitost k dobrým skutkům a zapisujte si je!

Ú v a h a. Pro koho pracuje hospodyňka více, pro sebe nebo pro jiné? Zbude-li mamince času na procházky, návštěvy, na zábavu? Mohla-li by se radovati nebo i jen spokojenou býti, kdyby někdo z rodiny trpěl? Raduje-li se, když potkalo něco radostného tatínka nebo některé z dětí?

Vidíte: Rodina a domácnost vyžadují mnoho práce a činí mnoho starostí. Nejvíce z té práce a z těch starostí o domácnost a rodinu mívá matka. V rodině všichni se všemi se radují i truchlí, ale nejprve k matce se obracejí všichni se všemi svými radostmi i zármutky. Matka, hospodyňka je tím lepší matkou a hospodyňkou, čím více myslí, pracuje a žije pro svou rodinu a domácnost nežli pro své pohodlí a zábavu. Čím lepší má srdce, tím mravnější je povahou!

c) P r a c o v i t o s t.

Z e z k u š e n o s t i. Prospěla vám někdy práce kvapná, leda-bylá? Vyplatilo se vám, pracovaly-li jste svědomitě, důkladně? Povězte příklady jedné i druhé práce! Co chce říci přísloví: Nic nemůže člověku bez práce přijíti. Kdo chce chleba, dělej, čeho třeba. Šat nedělá hospodáře, ale mozoly.

Děti ve škole, hospodyňka ve své domácnosti, řemeslník v dílně, rolník na poli i učenec ve své pracovně, slovem všichni lidé ve všech povoláních dosahují úspěchu toliko prací. Pro-myšlenou, svědomitě a včas vykonanou prací.

Chce-li býti člověk živ, musí si vydělávati nějakou práci. Práce však netoliko živí člověka, ale také sílí a vzdělává. Prací se tuží svaly, při práci zhluboka oddychují plíce, rychle koluje v těle krev, bystří se zrak i sluch a svěže myšlenka stíhá myšlenku. Naopak v nečinnosti malátní tělo i duch, duševní schopnosti se nevyvíjejí a v těle se zahrnují různé choroby.

Práce přináší hmotný užitek pracovníku i těm, pro něž pracuje. Prací člověk nejkrásněji projevuje svou lásku k jiným (k bližnímu) a prací neúčinněji zdokonaluje svou mravní povahu.

Pilnou a dobrou prací všech lidí ve všech povoláních jedině se dosahuje všeobecného blahobytu; neboť čím více práce, tím více výrobků všeho druhu, a čím více bude výrobků, tím budou lacinější a tak i nejchudší budou si je moci opatřiti.

Také domácí práce mají tyto pěkné vlastnosti. Sílí zdraví, nabádají k přemýšlení, zušlechťují mravní povahu hospodyňky a přinášejí rodině dobro.

V domácnosti neustále se vyskytují nové a nové práce. Sotva hospodyňka ráno uklidila, již spěchá na nákup, vaří, zase uklízí a nepere-li prádlo nebo má-li jiné větší čištění, sotva jí stačí odpoledne a večer k tomu, aby spravila, upletla, ušila, čeho je třeba. Nemá prázdné chvíle ani v neděli a o svátcích, neboť její domácnost jí ukládá právě v tyto dny hojně práce. Hospodyňka si však nestýská, je svou paní, sama si práci ukládá a rozměřuje, a pospíší-li si s ní, vyzíská čas pro sebe. Proto neztrácí času zbytečným povídáním se sousedkami, nezdržuje se na koupi, nemiluje zbytečných návštěv, ale vyměřuje si pro každou hodinu, ba půlhodinu ranní, odpolední i večerní nějakou užitečnou práci. Proto také na nic nezapomene a při práci jí nevysiluje hon a chvat. Ví, že na všechno pamatovala, že všechno včas udělá a proto pracuje klidně, spokojeně, často s písni na rtech.

Dobrá hospodyně nikdy nekoná práci ledabyle, neboť ví, že výsledky její práce připadnou k dobru jí a její rodině, a pro tu ani to nejlepší nezdá se jí dosti dobrým.

Naopak všechny domácí práce, způsob, jak pracuje, neustále zlepšuje. Chce při nich uspořít čas, námahy i věcí, kterých při nich používá. Pozoruje a srovnává výsledky své práce s prací jiných dobrých hospodyňek a všímá si bedlivě nových myšlenek a vynálezů v oboru hospodyňství.

Při vši své pilné celodenní práci dobrá matka a hospodyňka má kdy i dobrou náladu, aby se zajímala o zdraví a o vše, co se týká jejího muže a dětí. Nezapomíná, čím jim domov jest, co tu hledají, co od domova očekávají, a ví, že ona je pro ně středem a duší domova.

Pracovitá hospodyňka je malou kouzelnicí. Zastane denně tolik práce, má plnou hlavu starostí a přece ne nadarmo se k ní utíkají děti a často i muž se svými starostmi a radostmi a jí nepřestává zajímat, co děje se ve veřejnosti, co prospívá a škodí jejímu národu a vlasti.

Ke svým kouzlům však neužívá nějakých čar, leda by jimi byly jasný rozum, pracovitost a láska k těm, pro něž žije a pracuje.

d) Čistota a pořádnost.

Z e z k u š e n o s t i. Oblékly jste si čistou bílou zástěrku; šly jste kolem spolužačky, která právě vystříkla neopatrně z pera inkoust; na zástěrce se objevila ošklivá černá skvrna. Jak vám v té chvíli bylo? — V sobotu večer jste se čistě umyly, v neděli ráno oblékly čisté prádlo a světlé, pěkně vyžehlené šaty. Máte jen takové obyčejné vědomí, že jste se právě oblékly? — Jsou svátky. Vydrhly jste s maminkou podlahu, všecko všudy dočista vyleštily, pověsily na okno čistou záclonku, na stůl prostřely čistý obrus. Zdá se vám vaše světnice takovou jako jindy? — Měly jste na čtvrtce papíru čistě napsaný úkol. Malý bratříček jej pošpinil. Ihned jste jej přepsaly. Proč? — Potkáte dělníka jdoucího z práce. Všimnete si jeho učerněných rukou a tváří. Je vám také tato špína protivnou?

Zalhaly jste matce. Uvěřila vám, ale nejste spokojeny. Tlačí vás něco jako těžký kámen, pociťujete tuto lež jako ohavnou skvrnu na svém dosud čistém svědomí. K čemu vás přiměje lítost? — Hezoučká, čistě oblečená dívka, která se vám velmi líbila, právě pronesla tak ošklivá slova, že jste se až otřásly. Líbí se vám ještě? Její pěkný a čistoučký zevnějšek se nezměnil. Stačí jen čistota vnější?

Váš domácí koutek, na jehož úpravnosti si tolik zakládáte, nadobro rozházeli mladší sourozenci při hře. Jak to snášíte při návratu ze školy? — Nahlédnete do cizí třídy a vidíte plno smetí a papírků po zemi, tabuli neutřenou, lavice počmárané; co si pomyslíte o dětech, které tam denně chodí? — Vidíte na své známé, že sešpendlila včera roztržený rukáv, ač se učila ve škole látati. Jak na to pohlížíte? — Opozdily jste se ráno hledáním svých knih a sešitů. Můžete býti spokojeny s úpravou svého koutku?

Všem lidem se od přirozenosti líbí, co je čisté a úpravné. Zamlouvá se to jejich zraku, ale i vycítují a čím dále tím lépe poznávají, že čistota prospívá jejich zdraví. Proto čistotu milují a zachovávají. Dni sváteční a milou návštěvu uctívají především čistotou.

I děti to poznávají a stávají se samy čistotnými a udržují čistotu kolem sebe i na sobě. Čistá třída, čisté knihy a sešity, čistá ruční práce svědčí o jejich duševní bystrosti a přičinlivosti, ne-

čistota ve třídě, špinavá ruční práce, špinavé ruce, krk, uši vypravují o zanedbanosti duševní a ošklivé lenosti.

Krásnější ještě nežli čistota těla je čistota duše, čistota všech duševních projevů, tedy řeči, posunků a hlavně myšlení a jednání. Svou duševní čistotou každá dívka blaží své okolí něčím zrovna tak půvabným a milým jako vůně, kterou vydychuje fialka nebo jiný vonný květ. Proto také bývá čistá dívčí bytost přirovnávána ke květinám.

Krása a půvab není jen krásou tělesnou, ale především krásou duševní!

S čistotou ruku v ruce chodívá p o ř á d e k. Čisté se zachovává čistým, že je uchováváno na pravém místě a nikoliv kdekoliv pohozeno. Jsou-li všechny věci naše pořádně uklizeny, víme o nich každé chvíle, dlouho si je udržíme v dobrém stavu a neomeškáváme se a nezlobíme se jejich hledáním.

Je však třeba také udržeti pořádek při vykonávání prací. V pravý čas konati práci: Tím získáme mnoho času a zajistíme si úspěch. Kolik prací vyjde nazmar jen proto, že měly býti již dříve provedeny, že už bylo na ně pozdě? Na př. roztržená zástěrka, díra v punčoše, inkoustová skvrna na ubruse! Kdo je spravil nebo vyčistil hned, měl méně práce a lepší výsledek, nežli kdo stále otálel a přistoupil k práci, až už nebylo zbylí.

Nejcitlivějším místem pro čistotu a pořádek je domácnost. Zde nejvíce nám lahodí a zde jí také nejvíce postrádáme. Dobrá hospodyňka je především č i s t o t n á a p o ř á d n á.

Čistota a pořádek v domácnosti je plodem pracovitosti, ale i přemýšlení hospodyňčina. Její práce je oduševněna, neboť, dříve nežli ji koná, po každé se rozhoduje pro nejlepší způsob, kterým ji provést, a také určuje, kdy se tak stane. Přemýšlí tedy o způsobu i o vhodné době k vykonání každé práce.

Čistotnost a pořádek vyzírají nejen z domácnosti, ale již ze zjevu samé hospodyňky. Vše na ní — i při práci — je čisto a úpravno, neboť se takřka štítí špinavého a roztrhaného oděvu, jí také neuvidíte nemyté, neučesané, nedöstrojené. Její činnost domácí je stálá válka proti vši nečistotě a nepořádku a proto jich nestrpí především na sobě. Její oblek a prádlo může býti chudičké, ale je dobře vyspraveno a čistě vypráno. Ruce své, zvláště při

vaření, každé chvíle umývá, vlasy má složeny v pěkném účesu a při vaření kryty šátkem nebo čepečkem. Jistě si zakládá na tom, že se tak hned neušpiní při práci, snad má připravený pro jisté práce zvláštní oblek, který se jí při nich nejlépe osvědčil, a dojista vyzkoušela si již, jak by se nejméně umázala při práci, a tak vstane třeba i s podlahy, již právě umyla, a sukně její nebudou ani mokré ani zašpiněné. Myslí na vše, nelení na vykonání, co za dobré uznala, a proto vykoná práci pořádně, bez chvatu, spokojeně, vesele!

e) Š e t r n o s t a s p o ř i v o s t.

Z e z k u š e n o s t i. Máte se sestrou v stejnou dobu nový klobouk, šaty nebo botky. Jedna z vás má je dříve ošumělé, roztrhané, k nepotřebě. Jakou ji nazvete? — Jsou ve škole děti, které nikdy nemají pořádného pera, tužky a jiných potřeb, a některé zase mají vždy vše, čeho potřebují, ačkoliv nedostávají více nežli prvé. Jak zacházejí obojí se svými věcmi, když jich užívají a jak, když jich nepotřebují? — Děti často nepozorují, jak — zvláště při hře — utíká čas a brzy se jim ho nedostává k tomu, aby vypracovaly úkol aneb udělaly, co měly od matky nařízeno. — Čím neuměly šetřit? — Koupily jste si někdy již zbytečnou věc, po které jste zrovna lačnily, a jindy zase věc užitečnou, na kterou jste schráněly delší čas peníze? Jak dlouho vás těšila koupená věc zbytečná a jak dlouho věc užitečná? Kterého výdaje jste nelitovaly a pro který jste si činily trpké výčitky? — Dovedly jste si dojista po druhé odříci zbytečné a nepotřebné vydání a snad máte již nějaké úspory. K čemu jste jich již užily a k čemu jich chcete příště užít? Komu jste tak udělaly radost? Komu jste ze svých úspor pomohly? Nač spoříte nyní?

Šetrnost je krásná vlastnost silných. Duševně slabí nedovedou si ničeho odříci, v ničem se nepřemohou a proto ovšem ani ničeho neušetří a ještě se jim zdá, že mají všeho málo.

Šetrnost předpokládá rozumnost. Šetří-li kdo, třeba, by dříve promyslel, s čím vystačí a co mu může zbýti. Kdo však o užitečných věcech nepřemýšlí a stále se zabývá jen tím, co ho té chvíle baví, ten ani neví, kde by mohl něco ušetřit a co by tím získal.

Rozumná šetrnost vede ke skromnosti, k střídmosti, k pilné práci. Jí upevňujeme svou vládu nad sebou, nad nemírnými nároky na potřeby životní a nacházíme bezpečné štěstí ve vnitřní trvalé spokojenosti s sebou.

Jak se naučíme šetrnosti?

Zvykáme šetrně nakládati se svými věcmi;

učíme si vážit i a všemožně dbáti svého zdraví;

šetříme časem, neztrácejíce ho ani zahálkou, ani že bychom ho spotřebovali k práci nějaké zbytečně mnoho, ani že bychom v něm vykonali práci ledabylou, nesprávnou.

Šetrností v užším slova smyslu myslíváme, neplytvati penězi, rozumně omezovati vydání na zdravou míru, abychom získali úspory a jimi se zabezpečili pro případ nemoci, neštěstí, stáří aneb jich užili k svému vzdělání, zavedení živnosti, zařízení bytu nebo abychom si za ně opatřili ušlechtilou zábavu nebo obdarovali potřebné naší pomoci.

Kdo se naučil šetrně nakládati se svými věcmi, se svým zdravím a časem, tomu spoření nebude ničím těžkým. Peněz zajisté lze našetřit tak, že ušetříme svých věcí a kupujeme jen, čeho nutně potřebujeme. Počal-li pak kdo strádati, nepřestane v tom již; nebude mu toho vůbec ani lze. Vždyť při skromném a střídém životě, k němuž byl přiveden svou šetrností, kvete jeho zdraví i práce, s nimi roste i jeho radost ze života. Nepociťuje trpkých zklamání z nesplněných nároků na život, netrápí ho hořké výčitky nad promarněným zdravím nebo majetkem. Jemu naopak stále se život otvírá a zkrásňuje, neboť pracuje nejen pro dobro své a své rodiny, ale také pro dobro obecné a vytrvalá práce přináší mu blahobyt a zabezpečuje mu úctu spoluobčanů.

Pravá šetrnost a spořivost není ani sobectvím ani lakomstvím. Pravá šetrnost nutí nás schraňovati, abychom více a lépe prospěli nejen sobě, ale i jiným. Kdo rozumně šetří, nečiní tak, aby jen hromadil peníze, ale aby jimi učinil mnoho dobrého. Peníze nejsou mu dílem života, ale toliko prostředkem k lepšímu životu. Kdo rozumně šetří, naučil se v životě mnoho si odříkati, naučil se mysliti a pracovati. Naučil se tomu po dlouho trvajícím úsilí, které nebylo vždy snadným a lehkým, ale které dovedlo jej posléze k výsledkům nad jiné radostným a užitečným.

Naproti tomu je tak lehkou věcí ničeho si neodříkati, v ničem nešetřiti, ničeho kromě svých přání nedbati a o ničem vážně nepřemýšleti. Nic není na světě snadnějšího. Ale nic také nevede tak bezpečně a jistě k záhubě hmotné i mravní! Marnotratník se ničí hmotně, neboť upadá v bídu, ničí se však také mravně, neboť ubíjí v sobě mravní schopnost, ovládati sebe, odříkati si, co mu lahodí, ve prospěch dobré věci, která ne hned, ale teprve po čase jeho nebo někoho jiného trvale oblaží.

Ú k o l y. Střezme se zbytečných útrat; kupujme jen, čeho nutně potřebujeme, a dříve než koupíme, uvažujme, jak bychom nejvýhodněji koupili. („Ten groš je dobře utracen, kterým jsou čtyři ušetřeny.“)

Staňme se najisto strádali! Prospějeme sobě, ale také své vlasti, svému národu, své republice. Strádalové uchovají zdraví a tělesnou zdatnost národa, proslaví svou prací národ, založí jeho blahobyť a nastrádají jeho bohatství. Jednotlivci i národové rostou a upadají podle toho, jak dovedou pracovati a v šetrnosti a mravnosti žíti.

f) Š e t r n o s t a s p o ř i v o s t je jednou z nejdůležitějších vlastností dobré hospodyňky. Vyplývá z její rozumnosti, pracovitosti a pořádnosti. Pracovitá hospodyně, která by nedovedla při práci šetřiti časem a svou vlastní námahou, velmi často dělala by věci zbytečné a vydala by se tak ze svých sil, že by pak nestačila udělati, co je nutné, a pracovitost její by nepřinášela užitku.

Rukama hospodyňek projdou každoročně úžasné sumy peněz. Bylo vypočítáno, že se u nás v Československu vydává ročně jen za potřeby kuchyňské přibližně 16 miliard Kč. Připočteme-li k tomu vydání za šaty, obuv, prádlo a byt, jistě se nemýlíme, řekneme-li, že ženy vydávají celou třetinu peněz, které náš národ vydělává. Z toho poznáváme, jaký nesmírný vliv, ale také jak velikou zodpovědnost mají naše hospodyňky, jak na nich závisí šetrnost a blahobyť občanů naší republiky.

První starostí každé šetrné hospodyňky proto bude, aby méně vydávala, nežli přijímá, aby uvedla r o v n o v á h u do svého peněžního hospodářství a aby docílila úspor, to jest přebytku příjmů. Dobrá hospodyňka, chudičká jako zámožná, chce míti za každou cenu úspory a na to vynakládá všecko svoje úsilí.

J a k a v č e m m ů ž e h o s p o d y ň k a u s p o ř i t i ?

Především nekupuje žádných zbytečností, byť i byly laciné, a nevydává ani haléře proto, aby se v něčem vyrovnala jiným. Mnoho ušetří, že ani sama nepije, ani dětem nedává piva, vína nebo jakýchkoliv likérů. Snad i její muž nepije lihových nápojů a ona si ho proto velmi váží; pije-li však dosud, udržuje ho dobrými slovy při střídmosti v pití. — Mnoho též ušetří na drahých zábavách, kterým se vyhýbá, poněvadž vyhledává ušlechtilých a nedrahých zábav v procházkách v přírodě, v četbě, hudbě a pod. Šetří dále na palivu, počítá každou lopatku uhlí a každé polénko dříví, ale neváhá vydati i větší obnos peněz na zlepšení kamen, neboť ví, že se jí bohatě vrátí v úsporách na palivu. Kupuje ve větším množství věci, které se nezkazí, ježto je takto dostává laciněji. Ačkoliv opatřuje rodině dostatečnou a výživnou stravu, vybírá potraviny, které při stejné výživnosti jsou lacinější, a počítá, jakého množství jich potřebují členové rodiny, neboť ví, že překrmování je zdraví stejně škodlivé jako podvýživa. Při koupi šatstva a oděvních látek řídí se zásadou, že lépe pochodí, koupí-li látku, třeba dražší, ale dobrou nežli chatrnou a lacinou. Má-li sebe menší zahrádku, pěstuje na ní zeleninu a zde i na dvoře, a kdekoliv najde vhodné místo, vysazuje ovocné stromy a keře, aby získala vlastní zeleninu a ovoce pro svou domácnost. Velmi mnoho ušetří, pracuje-li ve své domácnosti s pomocí všech členů rodiny sama a dovede-li při tom užítí všech výhod, které zavedení osvědčených strojů a nových způsobů hospodaření jí přináší. Při svém hospodaření se řídí zásadou, že nelze šetřit tolik na stravě, bytu a vzdělání jako na strojení se a vyhledávání drahých zábav.

Ze všech sil usiluje s penězi vyjítí a také se ubrání, dělati dluhy.

Rozumná hospodyňka pamatuje při svých vydáních také na své občanské povinnosti k republice. Ví, že prospěch našeho státu vyžaduje, abychom vyváželi z republiky více zboží a plodin, nežli z jiných států dovážíme, neboť zůstane doma více peněz, které by jinak plynuly do ciziny, a při tom se podporuje zaměstnanost dělnictva v našich závodech a hospodářstvích. Ví, že jen takto stoupá

blahobyt a roste kupní síla našich peněz, za které pak dostaneme více zboží doma i v cizině. Je jí známo, že při takovém národním hospodářství vystačíme s tím, čeho nám poskytuje úrodná a přírodně bohatá naše vlast, že se staneme soběstačnými, a z toho, co vyrobíme, část vyvezeme a v cizině prodáme. Proto také rozumná československá hospodyňka nekupuje cizí zboží a cizí potraviny, vyrábí-li se zboží to doma a jsou-li potraviny stejné hodnoty a ceny. Ptá se při nákupu po domácím zboží a odmítá cizí, byť i sebe více vychvalované. Ráda se také zříká přepychových věcí, zvláště přicházejí-li k nám z cizozemsku. Takto pomáhá zakládati a udržovati blahobyt své rodiny i všenárodní a koná svou povinnost k rodině i k republice Československé.

g) Jará, veselá mysl.

Ze zkušenosti. Představíme-li si takovou rozumnou, pracovitou a čistotnou i šetrnou hospodyňku, nevidíme ji před sebou zamračenou, nespokojenou a nevlídnou, ale zjeví se nám bytost milá, vždy klidná a rozšafná, hotová každé chvíle s úsměvem uvítat vstupujícího milého člověka, s ním vlídně pohovořit a snad i zažertovat. Z jejích úst často zavznívá píseň a ze všech jejích projevů se ohlašuje dobrá nálada, kterou povzbuzuje ostatní, poklesli-li právě nějak na mysl. Od ní nečekáme popudů k hádkám, ale jsme si jisti shovívavostí a trpělivostí k těm, kteří bez své viny pochybili. Ale víme, že se při tom dovede rázně zastati svých dobrých zájmů a ozvat se proti každé nespravedlnosti.

Všichni pilní pracovníci a zpravidla i dobré hospodyňky významují se jarou, veselou myslí a jí zpřijemňují život všech členů rodiny. Ti těšívají se odevšad domů, a i když dávno již odešli z domova, okřívají po každé při vzpomínce na šťastný a veselý život v otcovském domě.

Jará mysl — velké bohatství!

Úkol. Poručme si, abychom se bez příčiny nezlobily a krotily své špatné rozmary, kterými zbytečně kazíme život svůj i jiných.

h) U š l e c h t i l o s t d u š e v n í.

Z e z k u š e n o s t i. Pozorovali jste již, že výtky se dá říci dvojím způsobem, jednou vlídně a laskavě, že vzbudí skutečnou lítost v duši provinilce, a po druhé křiklavě a hrubě, takže jej popudí a on, místo aby litoval, ještě se utvrdí ve svém pochybení? — Snad jste si všimli též, že se vyhýbáte setkání s některou osobou, poněvadž se vám nezamlouvá, ba budí váš odpor tím, co vám povídá, jak se při tom tváří a jaké posunky dělá; ale zase rády se setkáváte s těmi, kteří v rozprávce nikoho neurážejí slovem ani posunkem, o nepřítomných nepovídají nikdy nic zlého, neprozrazují svěřených jim tajemství a vám ani jiným nikdy se neposmívají. — Jakým dojmem na vás působí, vidíte-li, že někdo bledne závistí, potkalo-li někoho něco příjemného a ne jeho? — Stalo se vám již, že jste se musily hanbiti za nepěknou myšlenku, kterou někdo vyčetl z vašeho pohledu neb posunku?

* *

*

Poznali jsme již, že není jen čistota těla, ale také duše a že tato d u š e v n í č i s t o t a nejvíce přispívá k půvabu každé lidské bytosti a zvláště k půvabu a kráse bytosti dívčí.

Čistotou duše rozumíme čisté svědomí, upřímné jednání, nevinné myšlenky, pohledy a posunky, dýšící jemností a útlocitností.

Velmi často posuzují nás lidé podle zevnějších známek, zvláště podle řeči a chování. Opravdové ceně se těší však jen ta řeč a to chování, které vyjadřují nevinné myšlenky a vycházejí z upřímného smýšlení.

Nelze si představit ušlechtilou dívku a ženu bez vnitřní duševní čistoty. Také nic jí tak nehyzdí jako myšlenky, za něž by se musila stydět, kdyby je někdo uhodl, jako ošklivé řeči a posunky, jako hrubé výrazy v mluvě, jako pomlouvačnost a jako závist. Bez čistoty a ušlechtilosti duševní ztrácejí na své hodnotě všechny ostatní dobré vlastnosti dívčiny. Proto je třeba, aby dívky záhy navykaly útlocitu a jemnosti, aby přemýšlely, zdali slovy, která chtějí pronést, někomu neublíží, někoho neurazí,

někomu nepřipomenou, co ho bude bolet. Proto jest jim dbáti, aby ani v jejich pohledech a posuncích nikdo nevyčetl něco neslušného nebo něco, co by bolestně nesl. Takové jemné a útloucitné chování jest j e d n á n í t a k t n í.

K dosažení duševní ušlechtilosti musí se dívky dále osvoboditi od zlostnosti, od netrpělivosti a prchlivosti, od náladové nevrlosti a mrzutosti, od odmlouvání a hádání se a je nutno, aby se staly dívkami mírnými a shovívavými, které se snaží, aby porozuměly druhým, v dobrém si vykládají jejich jednání, neurážejí se hned, ale důvěřují, že druzí dobře o nich smýšlejí, a proto jim i vlídně a laskavě vycházejí vstříc.

Ušlechtilost ženina i dívčina zračí se též v jejím soucitu s jinými. Soucitná mysl raduje se s těmi, které potkalo štěstí a spoluprožívá starosti i hoře svých přátel. Je prostá závisti, která na oko jako by se těšila z cizí radosti, ale uvnitř duše hluboce se pro ni rmoutí. Závist je ošklivá přetvářka, která nikomu tak neubližuje jako závistivci samému, neboť hlodá na jeho spokojenosti a často mu otravuje život. Soucitná mysl není ani poškrvněna š k o d o l i b o s t í, která se prozrazuje radostí z toho, že bližního stihla nepříjemnost nebo nehoda, třeba se zevně kryla licoměrnou lítostí.

Soucitná mysl nezůstává jen při pouhých slovech, ale uvažuje, jak by přispěla trpícím ku pomoci. Činorodý soucit vede k o b ě t a v o s t i, v níž nejkrásněji se projevuje duševní ušlechtilost.

Ú k o l y. Přičiňujte se, abyste si osvojovaly taktní jednání ve svém styku s členy rodiny a se známými dospělými lidmi!

Osvobozujte se od netrpělivosti, křiklavosti, odmlouvání rodičům, hádek se sourozenci a spolužačkami!

Neurážejte se hned pro každé slovo, ale důvěřujte raději, že druzí s vámi dobře smýšlejí.

Zbavujte se jedu závistivosti!

Nikdy nelitujte trpících pouze slovy, ale podle svých sil vždy a hned jim pomáhejte!

II. Slušné chování mimo dům.

Opakování učiva z 6. šk. roku.

Jak je třeba chovati se k rodičům, k starším známým; k příbuzným; k těm, kdo k nám přišli na návštěvu?

Jak mají se chovati děti k domácí čeledi?

Jak zastane dívka matku, přijde-li v její nepřítomnosti host?

1. Co se sluší a nesluší.

Všichni, kteří nás blíže neznají, posuzují nás podle našeho chování.

Pěknému, způsobnému chování není těžko se přiučiti dívce ušlechtilé, čisté mysli. Její vnitřní cit, jež jsme nazvali taktem, sám ji vede, aby vycítila a poznala, co se v daném případě sluší a co ne, a vnuká jí také patřičnou skromnost v obcování s lidmi. To dvojí, znalost toho, co se sluší a co ne, a skromnost, jest pro slušné chování nejdůležitější.

Na ulici.

Na ulici sluší se choditi zpříma s hlavou volně vztyčenou a bez příčiny se nezastavovati ani neběžeti ani se neloudati. Provázíme-li starší osobu, jdeme po její levé straně; jsme-li tři, bereme nejstarší osobu doprostřed. Rozmlouváme-li cestou, mluvíme tak, aby, co povídáme, slyšel jen ten, s kým mluvíme. Na ulici nikdy se hlasitě nesmějeme a na nikoho zevzdálí nevoláme.

Tak činíme proto, že máme na paměti, že ulice, náves, náměstí jsou veřejná místa, kudy se ubírá za svými povinnostmi a různými záležitostmi mnoho lidí. Kdyby všichni rychle utíkali, naráželi by na sebe; staří lidé, malé dítky a churavé osoby by při tom utrpěli nejednou těžký úraz. To nemůže býti a proto má každý povinnost, aby na ulici kráčel tak, že při chůzi do nikoho nenaráží, nikomu nic z ruky nevyrazí a nikoho na zem nepovalí. Zvláště je třeba, aby opatrně kráčel kolem rohu, aby nenarazil v rychlém běhu na toho, kdo přichází k témuž rohu s druhé strany. — Kdyby všichni chodci hlasitě mezi sebou rozmlouvali a hlučně se smáli, na sebe přes ulici křičeli, byl by tu takový hluk, že by se v něm mohlo přihoditi nejedno neštěstí. Proto mluví slušný

člověk na ulici tišeji nežli doma, a směje-li se, není to hlasitý chechtot, ale tichý úsměv. — Na ulici se tísní často lidé, i když všichni jdou přímo za svým cílem, kdyby však někteří z nich se zastavovali, chtějíce tu vyřizovati své záležitosti nebo dokonce mezi sebou si popovídati, překáželi by ostatním, kteří většinou mají na pilno a neradi ztrácejí čas vyhýbáním se. Proto se též nesluší, aby po chodnících kráčely tři osoby, do sebe zavěšené, celou šíři chodníku zabíraly a byly tak na překážku všem ostatním.

Všech těchto pravidel slušné chůze jsou pamětlivy zvláště dospívající a dospělé dívky, které nechtějí býti nikomu na obtíž, ale samy také si nepřejí, aby byly jinými obtěžovány. Těm napovídá jemný cit, aby prošly ulicí nebo po návsi tiše, pokud lze nenápadně. Takové chování se líbí všem, neboť prozrazuje skromnost i vkus. Naproti tomu všichni vážní a dospělí lidé odsuzují, jdou-li dívky po ulici po třech i více do sebe zavěšeny, s hlučným smíchem co chvíli se zastavujíce a na všechny strany se ohlízejíce. O nich si právem myslíme, že jsou dívky nevzdělané a nevychované, které postrádajíce ušlechtilých vlastností, rády by na sebe upoutaly pozornost těmito nezpůsoby.

Pamatujte: Čím hlučněji si na ulici počínáte, tím nezpůsobněji se chováte!

P o z d r a v .

U všech vzdělaných národů jest zaveden způsob, že známi potkávající se navzájem se pozdravují. Pozdravem dáváme na jevo radost ze setkání se se známou osobou, také projevujeme jim úctu osobám, kterých si vážíme. Pozdravujeme tudíž všechny známé a také všechny starší osoby, které nás znají a našeho pozdravu si zasluhují.

Jak pozdravujeme? Osoby stejného stáří pozdravují se současně nejčastěji vžitým českým pozdravem, nazdar! Starší osoby pozdravujeme napřed, přejíce jim dobrého dne, rána nebo večera. Někdy také říkáme, má úcta! má poklona! a starším známým paním, kterých si velmi vážíme, ruku líbám! Dívky nepozdravují jinochů, ale zajisté starší známé pány.

Při pozdravu nezáleží ani tak na slově, kterým pozdravujeme, jako na příjemném vzezření obličeje a na úkloně, kterými pozdrav

provázíme. Pozdravujeme hlasitě dívající se, ne-li s úsměvem, tedy přívětivě, do obličeje tomu, koho pozdravujeme, a při tom se ukláníme. Pozdravujeme osoby, k nimž chováme opravdovou úctu, zastavujeme se v chůzi, pozdravíme a necháme je předejít.

Až budeme starší, i nás budou mnozí pozdravovati. Pamatujme, že pozdraviti je zdvořilost, poděkovati však povinnost, a děkujeme přívětivě za pozdrav každému i nejchudšímu člověku. Kdybychom tak neučinili, pokořili bychom jej hluboce, a toho se varujeme!

V e v e ř e j n o s t i.

Pravidla slušnosti, se kterými jsme se právě seznámili, platí nejen pro pobyt na ulici, ale ve veřejnosti vůbec, tedy také při setkání se v divadle a v jiných místnostech veřejných, při jízdě vlakem a pod.

Do divadla, přednášky, koncertu, také do kostela a do vlaku vstupujeme tiše; volně kráčíme ke svému místu, pozdravujeme se toliko s nejbližšími stojícími nebo sedícími. Nepozdravujeme tedy všech přítomných při vstupu do místnosti nebo do vagonu, ale pozdravujeme jen nejbližší, až si usedáme na místo. Po celou dobu pobytu ve veřejné místnosti vedeme si skromně mluvíce tiše, neohlížeje se nápadně kolem sebe, na nikoho v místnosti nevoláme, hlučně se nesmějeme a svou radost neb podiv nedáváme na jevo nijakým okázalým způsobem. Chováme se nenápadně a přirozeně dobře vědouce, že, mají-li si nás lidé všimnouti, musí se tak státi pro naše pěkné vlastnosti a nikoliv, že bychom jejich pozornost nápadně k sobě obraceli strojeným, nápadným a hlučným vystupováním. Snad by se pak mnozí po nás ohlédli, ale co by si o nás při tom myslili, jistě by nás nepotěšilo. Setkáme-li se ve veřejných místnostech se staršími známými osobami, vždy jim ustupujeme z cesty, pozdravíme a necháme předejít.

R o z m l u v a.

Osloví-li nás starší lidé, kteří nás znají a jichž my si upřímně vážíme, odpovídáme zdvořile sami dalšího hovoru nezačínáme, ale uctivě čekáme na další otázky. Seděli-li jsme prve, vstaneme po oslovení a usedneme teprve, byl-li hovor skončen.

N a n á v š t ě v ě.

Stává se, že s rodiči nebo samy vstupujete do známé rodiny, abyste něco vyřídily, nebo přicházejíce na pozvání. Jdete snad ostýchavě, svírají vás pochybnosti, co a jak byste měly mluvit, jak se zachovati v různých případech.

Poslyšte: Především přehlédněte svůj zevnějšek a objevíte-li nějaký nedostatek nebo chybu, pečlivě je opravte! Budete pozorovány a posuzovány nestranným, tedy nic nepromijejícím způsobem; proto se dobře připravte! Zajistě, že jste čistě umyly obličej, krk i ruce, vyčistily zuby, vypláklý ústa a oolékly se do čistých nedělních šatů. Nežli vstoupíte, ještě jednou přehlédněte svůj šat i obuv — tyto čistě otřete — a pak zaklepete. Vstoupíte, když zvnitř se ozval hlas na vaše zaklepání, ukloníte se všem přítomným a hlasitě pozdravíte. Máte-li něco vyříditi, učiníte tak slovy, která jste si připravily již napřed. Byly-li jste pozvány na návštěvu, čekáte na oslovení hostitelčino. Pak usednete způsobně na vykázané místo, upravivše při tom svůj oděv a přitáhše kolena k sobě. Účastníte se společného hovoru. Dáte si dobrý pozor, abyste se v řeči nepříjemně nedotkly nikoho z přítomných a proto nemluvíte o věcech, které by byly někomu trapny. Nemluvíte také o sobě a neproneseť také nic nepříznivého o nepřítomných. Máte dost jiné látky k hovoru. Mluvíte o tom, co právě děláte, co čtete, co pěkného jste viděly neb slyšely; odpovídáte na dotazy po svých rodičích a sourozencích. Nemluvíte stále samy, raději více posloucháte, co povídají jiní. Chcete-li se účastniti hovoru, vyčkáte, až skončil, kdo právě mluvil. Do řeči nikomu neskáčete. Stává-li se hovor zábavným, nesmějete se z plna hrdla jako doma, nevyskakujete z místa, nestrkáte do druhých, nedivíte se příliš hlasitě. Také si s nikým nešeptáte. Jste na návštěvě u cizích lidí, proto jste nejvýš zdrželivy ve všech svých projevech.

Budete-li pozvány k jídlu, nebudete se upejpati, ale přisednete způsobně ke stolu a vezmete si z nabízených pokrmů raději méně nežli více. Při jídle nebudete se opírat rukama o stůl, ale budete držeti lokty u těla a budete jísti vidličkou a nožem tak, že držíte nůž v pravé, vidličku v levé ruce, nožem krájíte a vid-

ličkou jídlo nabíráte a k ústům nesete. Střežíte se při jídle mlaskati, také nebudete mluvit, máte-li plná ústa. Kostí kladete na okraj svého talíře; přejete-li si soli, naberete ji na špičku nože, nikoliv prsty. Dáte také dobrý pozor, abyste nic nepřevrhly, nerozsypaly nebo nerozlily.

Ukončila-li se návštěva, rozloučíte se pozdravem se svými hostiteli, všem ostatním se najednou ukloníte a odcházíte nehlučně domů.

N a d e l š í n á v š t ě v ě.

Právě tak, jak jsme si právě pověděli, chováte se, jste-li pozvány od příbuzných nebo známých na delší — třeba několika-denní — návštěvu: Ve všem si počínáte zdrželivě, nehlučně stále myslíte na to, abyste svým hostitelům způsobily, pokud lze, nejmeně námahy a útrat!

Proto se staráte, abyste nerušily svou přítomností v domě zavedený pořádek, aby se nedělo nic zvláštního k vůli vám. Snažíte se naopak, abyste se samy staly v cizím domě nějak užitečnými. Nabídnete paní domu svou pomoc při pracích domácích, samy uklidíte po sobě ráno i večer v pokojíčku vám snad vykázaném, také po jídle a kdykoliv jindy.

Při odchodu poděkujete za pohoštění ústně a z domu ještě jednou písemně.

Pamatujte si již nyní a zvláště, až budete dospělé, že vždy se doporučuje zkrátiti na nejkratší možnou dobu každou návštěvu u cizích. Zajisté všude mají svůj čas přesně rozměřený pro práci, všude mají povinnosti, které se nesmějí odkládati, a mají možná starosti, na něž musí mysliti. Příchodem hosta mnoho se změní. Zamýšlená práce zůstává stát, zanedbávají se nutné povinnosti; co působilo starost, se opomíjí k budoucí škodě a tak se může stát, že host, který byl první den vzácný, druhý den milý, stává se třetího dne obtížným a nemilým. Starejte se proto, abyste vždy odešly, pokud návštěva vaše působí hostitelům ještě potěšení a ne teprve tehdy, až jste zpozorovaly, že je obtěžujete svou přítomností. Třeba se vrátíte po čase znovu, ale nedejte se zdržeti, byť by vás i nechtěli propustiti. To je znamení, že odcházíte v pravý čas.

D O M Á C Í Z D R A V O V Ě D A.

I. Ošetřovatelka nemocných.

Smutné chvíle nastávají v rodině, onemocněl-li někdo z ní. Smutné pro nemocného, který trpí, a truchlivé pro ostatní, kteří ho litují, chvějíce se o jeho zdraví a třeba i život. V takových chvílích se poznává, čím může býti rozumná a dobrá ošetřovatelka, jaké nezaplatitelné služby poskytuje nemocnému a co útechy skýtá jeho okolí.

Ošetřovatelkami stávají se dnes mnohé dívky z povolání. Připravují se pečlivě pro svůj těžký úkol a slouží nemocným, ošetřovaným ve veřejných nemocnicích, v soukromých sanatořích nebo také doma ulehším, nemají-li nikoho, kdo by jim v nemoci posloužil.

Zpravidla však jsou nemocní ošetřováni doma od svých lidí. Ošetřovatelský úkol náleží v rodině přirozeně ženám, matkám, manželkám, dospělým dcerám nebo sestrám nemocných. Ty si nedají vzíti, aby je obsloužily, uklidnily a potěšily a ve spolku s lékařem zápasí s nemocí, odstraňujíce ji krok za krokem a tak přibližujíce radostný den uzdravení svého drahého pacienta (trpícího, nemocného). Je to úkol těžký, ale není nad něj vděčnějšího. Jaká radost z uzdravení matčina, otcova, sestřiččina nebo bratříčkova! Jaké blažící vědomí, že jsme k tomu také přispěli, že i my máme podíl na uzdravení nemocného!

Úloha ošetřovatelky u lože nemocného není méně důležitá nežli úloha lékařova. Lékař rozpozná nemoc a označí prostředky, kterak ji léčiti; ošetřovatelka vykonává, co lékař uložil, a zařizuje vše kolem nemocného podle jeho rad. Lékař dává myšlenku, ošetřovatelka ji uskutečňuje. Lékař může věnovati nemocnému jen několik minut denně; ošetřovatelka od lože nemocného ani neodstupuje. Ji má u sebe vždy, kdykoliv jí potřebuje a ona bere na sebe jeho starosti o zdraví a život a proto již pouhá její pří-

tomnost a vše, co pro něho koná, naplňuje ho ulehčením a vštěpuje mu důvěru, že záhy bude zdrav. Ošetřovatelka je dobrým strážným duchem nemocného.

Být dobrou ošetřovatelkou není věc snadná! Je k tomu třeba mnoho vědění a nabytí dovednosti v zacházení s nemocnými.

Že je to úkol, náležející ženám, třeba, by zvláště dívky pochopily potřebu jeho znalosti. Učí se proto ošetřovatelství v hodinách přírodovědy a také v hodinách domácích nauk.

II. První pomoc při náhlých onemocněních a úrazech.

Velmi mnoho záleží na první pomoci při náhlém ochuravění neb úrazu. Často lze tu zabrániti těžšímu onemocnění, ne-li zachrániti lidský život; bez rychlé pomoci se stav nemocného vždy velmi zhoršuje. První pomoc nestačí ovšem sama. Je vždy potřebí důkladného léčení; a to nemůže předsevzítí nikdo jiný nežli zkušený lékař. Proto poskytneme prvé pomoci, ale současně pošleme pro lékaře. První pomoc učiní toliko neodkladná opatření do příchodu lékaře.

A. První pomoc při náhlých ochuravěních.

1. Při náhlých křečích.

Křeč vzniká z bolestného se smršťování svalů na povrchu těla i ve stěnách žaludku, střev, bránice a močového měchýře. (Ukažte na obraze a také na vlastním těle, kde se nalézají jmenované ústroje!)

Smršťování to následuje buď rychle za sebou (křeče škvabivé), nebo sval křečí postižený po jistou dobu bolestně ustrne ve svém smrštění.

Křeče se objevují při bolestech žaludečních a střevních, při záchvatu padoucnice, při otravách nebo při dušení, u dětí trpících psotníkem; křeč bránice se jeví jako škytavka.

Ještě přede vší pomocí se postaráme o to, aby nemocný, trpící křečemi, nebyl vyrušován ani křikem ani hlomozem ani zbytečným dotýkáním se jeho těla. Je velmi citlivý a často jen

proto se znova dostavily polevující již křeče, že byl klid v okolí nemocného porušen.

Pak podle povahy křečí pomáháme nemocnému takto:

Nařiká-li si na silné bolesti žaludku nebo v životě, při nichž jako by byly stahovány stěny žaludeční nebo vnitřek života, přikládáme na žaludek nebo na život teplé obklady. Nemocný nesmí pojísti nic kromě trochu vlažného čaje neb odvaru z lipového květu, ovšem bez rumu. Stupňují-li se křeče až do bezvědomí, používáme těchto prostředků jako proti mdlobám. (Viz o mdlobách!)

Nemocného, který byl stížen z á c h v a t e m p a d o u c n í c e, opatříme nejprve tak, aby si neublížil v následujících poté křečích. Uložíme jej nejlépe na měkkém lůžku na zemi, uvolníme jeho oděv a přikládáme na hlavu studené obklady. Jinak ho neobtěžujeme a jen se mu staráme o úplný klid.

Při křečích, z r ů z n ý c h o t r a v pocházejících, bojujeme proti tomuto hlavnímu onemocnění. (Viz dále!)

Při p s o t n í k u, dětských to křečích, které se vyskytují při rozmanitých chorobách a také jako samostatné onemocnění nervové, je po každé naléhavě potřebna pomoc lékařská. Nežli se dostaví, ulehčujeme dítěti, obkládáme-li hlavičku studenými obklady, postříkáme obličej a prsa studenou vodou a také vyčišťujeme jeho střívka vstříknutím vlažné vody, v níž jsme rozpustili maličko mýdla, do konečníku (klystér).

Š k y t a v k a (křeč bránice) může býti nevinným následkem přeplněného žaludku (zvláště nápojem), ale také ukazatelem vážného onemocnění, jako zánětu mozkových blan (je-li se škytavkou spojena prudká bolest hlavy, závrať nebo zvracení), nebo zánětu pobřišnice, nařiká-li si nemocný na bolesti v břiše.

Škytavku z přeplněného žaludku tišíme, dáme-li nemocnému polknouti kousek cukru, který zapije vodou. Také se dávají na žaludek studené obklady nebo nemocný polyká kousky ledu nebo také užije šumícího prášku. Nepomáhají-li tyto prostředky, nutno povolati lékaře.

2. P r v n í p o m o c p ř i k r v á c e n í z v n i t ř t ě l a.

Krvácení může pocházeti z nosu, z plic, ze žaludku, z ledvin i ze střev. Příčinou bývá, že některá z cev praskla a krev se vy-

lévá vzniklou štěrbinkou tak dlouho, až se trhlínka v cévě ucpe sraženinou krevní. Krev totiž, jak i ze zkušenosti víme, kdykoliv se nějakým způsobem dostane ven zevnitřku cevy, kterou probíhá, vždy ihned se sráží na hustou sraženinu, nad níž vyplyne čirý krevní mok. Tak se děje i v tomto případě a sraženina krevní ucpává trhlínku v cévě vzniklou a zaráží tak další krvácení. Proto zamezujeme krvácení vším, čím podporujeme rychlé srážení se krve, nebo omezujeme příliv krve k poraněnému místu v cévě, tedy klidem nemocného a studenými obklady. Uložíme neb usedáme nemocného (při krvácení z nosu) nedovolujeme mu ani údem hnouti. Touto nehybností docílíme, že se pohybuje krev v cévách pomaleji, tudíž také méně se jí vylévá z poraněného místa a rychleji se tvoří sraženina krevní. Téhož účinku dosahujeme studenými obklady. Chladem se cévy krevní stahují, mezi nimi také poraněná ceva, jejímž zmenšeným vnitřním prostorem protéká následkem toho méně krve, méně se jí tudíž také ven vylévá a rychleji se tvoří ucpávka trhlínky sraženinou krevní.

Teče-li tedy někomu krev z n o s u, usedne tiše, zvrátí hlavu dozadu, nos stiskne dvěma prsty. Studené obklady se dávají na obličej a týl. Je-li krvácení velmi silné, ucpe lékař čistou vatou dutinu nosní. Při krvácení z nosu jest zakázáno smrkat nebo šňupat vodu, neboť těmito násilnými pohyby se sraženina krevní od štěrbinky v cévě odtrhuje a krvácení se prodlužuje.

Těžší případ krvácení je k r v á c e n í z ú s t.

Přichází buď při kašli — a pak vyplivnutá krev pochází z plic — nebo bez kašle, často při zvracení, což je důkazem, že přichází ze žaludku.

Při k r v á c e n í z p l i c bývá vyplivnutá krev jasně červená, často i bublinkami vzduchu zpěněná. Vylévá se z přejemných cévek plicních o průměru tloušťky vlasové, jež se proto jmenují vlásečnice. Vlásečnice se rozpadávají při těžkých chorobách plicních (při tuberkulóse) a při tom dochází ke krvácení z nich, které, je-li velmi silné, nazýváme chrlením krve. — Nemocnému je třeba zachovati na loži největšího klidu, prsa mu obkládáme studenými obklady nebo ledovými vaky a vyčkáváme příchodu lékaře. Polykání ledu nebo pití slané vody se nedoporučuje. Voda zřeďuje krev, zvyšuje oběh krevní, tím ruší tvoření se sraže-

niny v plicích a zdržuje zastavení krve. Tím více je nemocnému zakázáno, aby jedl a pil.

Při krvácení ze žaludku bývá krev tmavší, sražená a často je promíšena částčkami vyvrhnuté potravy. Je zase třeba naprostého klidu: nemocný se uloží a obdrží studené obklady na žaludek. V tomto případě se doporučuje, aby polykal kousky ledu, nesmí však nic jísti ani pít. Je nutno povolati lékaře.

Střevní krvácení z konečníku (při stolici) rovněž vyžaduje klidu. Nemocný uloží se do příchodu lékaře do vodorovné polohy (nemá nic pod hlavou), přikládají se mu na život studené obklady, po případě dostane studený klýstér. Za nápoj se tu hodí chlazené mléko.

3. Mdloby.

Člověk, který upadl ve mdloby, ztrácí vědomí. Jeho smysly přestaly pracovati, nevidí, neslyší, ani necítí, nemůže se pohnouti ani promluvit, slabě dýchá, také srdce tluče sotva znatelně. Obličej i rty zblednou, na těle vyvstává studený pot. Tělo je čím dále tím studenější, obličej přepadlejší.

Bezvědomí bylo způsobeno přerušением činnosti mozkové a mozek přestal pracovati, že krev, která jindy neustále jej oblévá a vyživuje, přitékala sem nedostatečně nebo vůbec nepřitékala. Proto též přestávají pracovati v těžkých mdlobách plíce a zastavuje se i činnost srdeční.

Tento těžký stav mívá různé příčiny. Může pocházeti od úrazu a také od chorob mozkových; doprovází otravy jedy, které omamují a uspávají mozek, jako činí blín, rulík, opium, svítiplyn, plyn uhelný a j. Objevuje se při úpalu slunečním, při vykrvácení z těžkých ran, při vysílení z hladu, při slabosti srdeční, ale také při náhlém a prudkém hnutí mysli, na př. následkem velmi smutné nebo velmi radostné zprávy, prudkého rozčilení a pod.

První pomoc pečuje především, aby omdlelý mohl lépe dýchat. Proto uvolníme jeho šat, zvláště na krku, hrudníku a v pase. Uložíme jej dbajíce, aby hlava byla níže těla (proč?) a staráme se o hojný přístup čerstvého vzduchu. Pak jej probouzíme z bezvědomí. Postříkujeme studenou vodou obličej, omýváme

vodou, smíšenou s octem, čelo a spánky, dáváme čichati k nosu čpavek nebo kolínskou vodu (druh voňavky). Dobře je také, tříti kartáčem chodidla a prsty hnísti svaly lýtkové. Nesmíme však omdlelému nic liti do úst; teprve když přišel k sobě, podáváme mu po lžičkách teplé (horké) černé kávy, abychom vzpružili k usilovnější činnosti srdce.

V těžkých, dlouhotrvajících mdlobách, jež nastávají při nedokonaném udušení, utrpení a zmrznutí, činnost plic přestává nadobro a srdce pracuje tak nepatrně, že nerozeznáváme takřka tepu krve. Mluvíme tu pak o z d á n l i v é s m r t i. První pomoc často zachraňuje život, proto je velmi důležitá a každý měl by o ní býti dobře poučen, aby kdykoliv jí mohl poskytnouti.

V čem záleží?

Protože víme, že život takového člověka visí takřka na vlásku, že tedy máme před sebou umírajícího, postaráme se nejprve o naprostý klid kol něho. Nikdo tu nesmí naříkat, na nemocného mluvit nebo zbytečně se ho dotýkati. Staráme se pak, abychom obnovili jeho dýchání, abychom způsobili uměle, zvláštními pohyby, že by se plíce musily roztahovati a svíratí a při tom vzduch zvenčí nabíratí a z plic vypuzovati. Zavádíme u m ě l é d ý c h á n í.

To se děje dvojím způsobem: buď si klekneme tváří proti nemocnému, ruce přiložíme dlaněmi po stranách hrudníku na dolním jeho konci a v tempu (časová míra, rychlost), jak asi člověk dýchá, hrudník jednou stlačujeme, v následující době v tlaku opět povolujeme a v tom stále pokračujeme; nebo klekneme za hlavou nemocného, uchopíme pod lokty jeho ruce a jimi — zase v tempu, jak člověk dýchá — pohybujeme vzhůru, až je vzpažíme a poté zpět připažíme. Obojí tyto pohyby konáme tak dlouho, až nemocný sám od sebe počne dýchatí. To mnohdy nenastane brzo, bývá třeba zaváděti umělé dýchání hodinu i déle, nežli nešťastník přijde k sobě. Jaká zato pak radost!

Přišel-li nemocný k sobě, počal-li dýchatí, osvěžujeme činnost srdce jako při obyčejných mdlobách, podávajíce mu po lžičkách teplé černé kávy.

Zdánlivá smrt je následkem předchozího věšení se, zmrznutí, utopení neb udušení jedovatými plyny.

Pokoušíme-li se o zachránění nešťastníka, který se v ě š e l, je třeba, abychom ho nejprve opatrně odřízli, aby nespadl s vyššího místa, kam zavěsil smyčku. Pak ihned zavádíme umělé dýchání.

Záchrana u t o p e n é h o vyžaduje, abychom jej svlékli z promočených šatů, osušili a převlékli do suchého prádla. Potom vyčistíme ústa — šatem kolem prstů otočeným — od bláta a písku, jež se mu dostaly ve vodě do úst a položíme jej ústy dolů přes židli nebo přes své koleno, aby vytékala voda, která vnikla do jícnu, žaludku, průdušek a plic. Pak teprve se budeme starati o umělé dýchání.

Člověka z m r z l é h o odnášíme s největší opatrností, neboť zmrzlé tělo jeho je tak ztvrdlé a křehké, že by se lehce mohla při neopatrném přenášení ulomiti hlava nebo některý úd. Neneseme ho nikdy do teplé světnice, ale pokoušíme se o jeho záchranu nejprve venku, pak v místnosti naprosto studené, v níž nakonec, podařilo-li se nám přivésti jej k životu, mírně zatopíme.

Venku zbavíme ho svírajících šatů třebas rozstříháním — nelze jím mnoho hýbati — obložíme tělo sněhem nebo v ledové vodě namočenými prostěradly a teprve, když počlo měknouti, třeme je usilovně sněhem. S umělým dýcháním začneme, když jsme jej — již změkklého — přenesli do studené světnice. Teprve až počne sám dýchat, uložíme jej do postele, v místnosti zatopíme a velmi mírně přikládáme. Nakonec jej přikryjeme peřinou a připravíme mu teplý, občerstvující nápoj.

Při nebezpečí u d u š e n í m j e d o v a t ý m i p l y n y vy- neseme omdlelého rychle na čerstvý vzduch, uvolníme jeho šat a zavádíme umělé dýchání.

4. P r v n í p o m o c p ř i s l u n ě č n í m ú p a l u.

Sluneční úpal dostávají u nás nejčastěji lidé, kteří v horkém létě na slunci dlouho pracovali, nemajíce hlavu dostatečně chráněnu před přímými paprsky slunečními. Je to onemocnění velmi nebezpečné, často smrtelné.

Nemocného přeneseme do chládku, uvolníme jeho oděv a — poněvadž úpal je onemocnění mozkové, — posadíme jej, aby

krev snáze odtékala od hlavy k plicím. Dáváme mu hojně pítí, aby se krev zředovala a rychleji v těle kolovala. Činnost srdce posilujeme známým způsobem, pitím teplé černé kávy. Do příchodu lékařova ulehčí nemocnému studené obklady na hlavu a srdce.

5. Z v r a c e n í.

Zvracení je známý úkaz: jícnem a ústy se vrací nestrávený obsah žaludku. Může se tak státi následkem pokaženého žaludku, jemuž se zvracením vydatně ulehčí. Zvracení může však býti i příznakem jiného těžšího onemocnění. Nemocní vrhnou při nemocech mozkových, při některých otravách, při žlučových a ledvinových kamíncích, při slabosti srdce a chorobách nervových.

Neuleví-li se nemocnému po zvrhnutí, soudíme, že není následkem pokaženého žaludku, ale že souvisí s těžším onemocněním a pošleme bez rozmýšlení pro lékaře. Zatím podáváme nemocnému k pití nějaký chladný nápoj, také kousky ledu k polykání a uložíme jej na lože.

6. H o r e č k a.

Zvýší-li se teplota těla nad 37°C , mluvíme o horečce. Pokud je tělo zdrávo, pohybuje se teplota tělesná mezi 36°C — 37°C . Zvýšení teploty tělesné ukazuje neklamně, že se tělo brání nějaké, nejčastěji nakažlivé chorobě. Je tedy vážným příznakem, jehož nesmíme nikdy nechat bez povšimnutí.

Teplotu měříme lékařským teploměrem. Týž má velmi zúženou vnitřní světlost (kanálek, v němž stoupá rtuť), že nepatrné množství vystouplé rtuti ukazuje nejen stupně, jako na obyčejném teploměru, ale také desetiny stupňů tepla.

Měříce teplotu nemocného, vložíme teploměr zúženým koncem pod paždí nemocného, který jej rukou lehce přitiskne k tělu. Zde ponecháme teploměr asi 10 minut. (Nemluvnátkům se teploměr dává do konečníku.) Pravý lékařský teploměr je tak zařízen, že sloupec rtuti dlouho neklesá s nejvyššího místa, kam stoupl. Na něm pohodlně přečteme, když jsme jej nemocnému odebrali, na kolik stupňů teplota stoupla. Rtuť v lacinějších teploměrech po odebrání rychle klesá, pročez je třeba, abychom odečetli teplotu

těla, pokud se teploměr dotýká ještě dolním svým koncem těla. Jedině teploměrem se najisto přesvědčíme, že nemocný má horečku; pouhá horkost těla, kterou lidé často zaměňují s horečkou, to ještě nedokazuje, také ne bolení hlavy. Je proto nutno, aby měli lékařský teploměr v každé rodině. Koupíme jej za několik Kč v každé drogerii.

Ú k o l. Změřte školním lékařským teploměrem svou tělesnou teplotu!

Horečka ohlašuje zpravidla příchod některé n a k a ž l i v é ch o r o b y.

Nakažlivými jmenujeme všechny nemoci, které byly způsobeny drobnohlednými živými bytostmi. Zveme je drobnohlednými proto, že jich nevidíme pouhým okem, ale teprve, když byly několika-
stonásobně zvětšeny zvláštním zvětšovacím přístrojem, drobnohledem. Pramalé tyto bytosti, choroby plodící, obdržely jméno bakterie choroboplodné. Podle tvaru zvou se b a c i l y, mají-li podobu tyčinky, a k o k k y, jsou-li kulaté. Vniknou-li do těla, usazují se na určitém místě a úžasně se zde rozmnožují. Odbírají tělu a zvláště ústroji, v němž se usídlily, mnoho látek, ze kterých samy rostou; ústroj ten pak ovšem chřadne. Bakterie škodí tělu ještě jinak. V napadeném těle přerychle tvoří a vyměšují jedovaté tekutiny. Leč dosud zdravé lidské tělo dovede se brániti proti svým škůdcům. Děje se tak zvyšováním tělesné teploty, která zabraňuje rychlému množení bacilů v těle a při níž se vyvíjejí v těle látky, které ruší účinky jedů bacily vyráběných. Jako by se uvnitř těla rozpoutala válka mezi vniknuvším sem nepřitelem, choroboplodnými bacily, a zdravým dosud lidským tělem. Obrana těla se projevuje horečkou a tato zpravuje nás neklamně o vpádu choroboplodných bacilů do těla. Uleví-li se nemocnému po horečce trvale, je to důkazem, že v oné válce zvítězily zdravé tělesné síly; zabránily množení se bacilů a tím také v zárodku udusily chorobu, která již již chystala se v těle propuknouti. Nebylo-li v těle dosti sil, že to byl člověk slabý, starý nebo který právě překonal jinou chorobu, jež jej oslabila, vyvíjí se choroba na důkaz, že nad tělem zvítězily choroboplodné bakterie.

Horečka se projevuje zmalátnělostí celého těla, rychlejším tepem srdce i oddechováním plic, bolestí hlavy, ztrátou chuti

k jídlu, stupňovanou žízni, také bíle povleklým jazykem. Objeví-li se tyto příznaky, měříme teplotu, která teprve horečku bezpečně zjistí.

Byla-li horečka zjištěna, víme, že jde o vážnější onemocnění. Proto je nutno, aby nemocný, třeba dosud necítil žádných jiných příznaků nemoci, ulehl. Tím bude nápomocen tělu, které svádí právě boj s nepřítelem, s propukající nemocí, neboť kdyby dále pracoval ať tělesně ať duševně, nutně by používal k této práci část tělesných sil a o tu by zmenšil celkovou svou sílu. Tak by oddálil nebo dokonce zmařil vítězství tělesné síly nad chorobou. Ulehne-li však hned, jak se horečka objeví, často předejde chorobě, která mu hrozí, nebo aspoň dosáhne, že se choroba vyvine slaběji a bude proto méně nebezpečna.

Abychom neubírali tělu horečkou stíženému sil, kterých potřebuje k svému zápasu s chorobou, nepodáváme mu jídel tuhých, ale toliko tekutou potravu (nejspíše trochu čaje). Tím se ukládá žaludku co nejmenší práce a opět se spoří tělesnými silami. Studené obklady jsou na místě, stoupla-li teplota nad 39° C. Často prospívají také oviny celého těla, namočené a dobře vyždímané (hodí se k tomu nejlépe prostěradla) ve vodě $10\text{--}15^{\circ}$ C teplé. Přes ně klademe teplý, suchý šat. Oviny vyměňujeme po 10 minutách; usne-li v nich však nemocný, necháme ho spát. U dětí a slabých osob namáčíme oviny ve vodě o něco teplejší.

Horečky končívají hojným potem, který stíráme s těla studenou, dobře vyždímanou látkou a nemocného ihned přikrýváme teplou pokrývkou nebo peřinou.

7. O t r a v y ž a l u d e č n í.

Při otravách se porušuje zdravé složení krve.

Jen zdravá krev vyživuje a při životě udržuje tělo; otrávená krev způsobuje, že tělo hyne a smrt se blíží.

Jedy vnikají do těla trojí cestou: přímo do krve, jako na př. při uštknutí zmijí, nebo s potravou do žaludku a odtud do krve, nebo konečně se vzduchem do plic a tím do krve.

Proto mluvíme o otravě krve, která bývá nejčastěji způsobena znečištěním rány při poranění i nedosti pečlivém léčení, o otravě žaludeční a o zadušení.

O t r a v u ž a l u d e č n í prozrazuje — při úplném dosud třeba zdraví — odporná chuť v ústech, pálení v hltanu a v jícnu, později křečovitě bolesti žaludku, vrhnutí, také bolesti v životě, nucení na stolicí, krvavé průjmy, naposled křeče, mdloby i zdánlivá smrt.

Nemocnému pomáháme, podporujeme-li zvracení (proč?) a podáváme-li léky, které utvoří v žaludku s požitými jedy neškodné, nejedovaté látky. Léky tyto nazýváme protijedy.

Zvracení napomáháme tím, že nemocnému dáváme hojně pít teplou vodu, také že polechtáme (nebo sám si tak učiní) čípek prstem. Zvracení nevyvoláváme jen tehdy, nastala-li otrava požitím kyselin nebo žíravín, neboť jimi byl spálen vnitřek žaludku i jícnu.

Volba protijedů řídí se jedem, kterým otrava nastala.

Při otravě k y s e l i n a m i účinkuje jako protijed mléko, bílek rozkloktaný ve vodě, voda s křídou, mýdlem a třeba i s vápnem, seškrábaným se zdi; také olej dobře působí.

Při otravě ž í r a v i n a m i (louhy) také mléko a bílek, dále voda s octem, s kyselinou vinnou, citronová limonáda.

Při otravě f o s f o r e m (hlavičkami fosforových sírek) dobře působí 5—10 kapek terpentýnového oleje, do růžova zbarvený roztok nadmangaňanu draselnatého, ale n i k o l i v mléko.

Při otravě o t r u š í k e m mléko, tuky všeho druhu a každých 5 minut lžíce pálené magnésie ve vodě.

Při otravě h o u b a m i, b l í n e m, r u l í k e m, n e z r a l ý m i m a k o v i c e m i, jedem ze z k a ž e n ý c h p o t r a v i n (uzenin nebo jitrnic) nejlépe účinkuje t ř í s l o v i n a, která je obsažena v černé kávě a ve větším množství v odvaru z dubové kůry.

Nezapomínejme, že všechna tato opatření jsou toliko prvou pomocí a že vlastní pomoc poskytnouti může toliko rychle přivolaný lékař.

B. První pomoc při úrazech.

1. Nejlehčí a nejčastější úraz nastává, padne-li něco do oka, dostane-li se co do ucha nebo nosu nebo spolkně-li se kostečka, pecka, špendlík, jehla a pod.

Do oka spadne saze, tělísko prachové, vletí drobný hmyz, stříkne vápno. Po každé ulpí nejspíše pod horním víčkem a se slzami se dostane do vnitřního koutku očního a tak z oka ven. Tento přirozený pochod podporujeme, zavřeme-li oko a necháme je chvíli v klidu. Především však ho nemneme rukou. Je-li předmět, vniknuvší do oka, ostrý, a zabodl-li se ve spojivce (nejvrchnější blána oční), přikládáme na oko studené obklady a vyhledáme, jak lze nejrychleji, lékařské pomoci.

Stříkne-li vápno do oka, vyplakujeme postižené oko neúnavně hojným množstvím čisté vody.

Z ucha vypudíme hmyz, nalijeme-li do zvukovodu trochu přihřátého oleje.

Strčí-li si dítě do nosu nějaký drobný předmět, smáčkeme mu prstem volnou díрку nosní a nutíme je, aby násilně smrkal dírkou druhou tak dlouho, až předmět vyjde. Nikdy však nevnikne nijakými nástroji ani do nosu ani do ucha.

Polkne-li se drobná kost, špičatá pecka, jehla nebo špendlík, postižený pojí ihned větší množství měkkého chleba, kyselého zelí, bramborové kaše, vůbec jídla, které ponechává v zažívací trubici větší nestrávený zbytek jako většinou jídla rostlinného původu. Špičatý předmět se zabalí do onoho nestráveného zbytku a projde s ním zažívací trubicí, neporaniv jí ani neuvíznuv v její sliznici.

Uvázl-li polknutý předmět v hltanu, lze jej odtud ven vytáhnouti obratným zasáhnutím ukazováčku a prostředního prstu pravé ruky. Uvázl-li v jícnu, zbavíme se ho, požijeme-li, jak právě bylo popsáno, větší množství chleba atd. nebo vydáváme-li jej, podráždívše čípek.

Stává se však, že třeba nepatrné nestravné předměty uváznou v přívěsku slepého střeva a způsobí zde nebezpečný zánět, který se léčí rychlou operací.

2. Otřesení mozku.

Otřesení mozku nastává po nebezpečném pádu na hlavu, po silném uhození se do hlavy nebo také po poranění lebky.

Člověk zbledne, tep jeho se uvolní, zvrací a v těžších případech klesá do mdlob, které trvají obvykle jen krátkou dobu. Uložíme

jej do vodorovné polohy, dáváme mu na hlavu studené obklady a postaráme se, aby měl naprostý klid. Lékař sám zařídí další léčení.

3. R á n y.

Ranou jmenujeme porušení kůže nebo sliznice, které povstalo píchnutím, říznutím, pohmožděním, střelou a jinak, proniká-li hluboko do svalů a třebas i do kosti.

Rány krvácejí různým způsobem. Z rány docela povrchní, při níž byly natrženy toliko vlasečnice krevní, krev vytéká p o k a p k á c h, n e p ř e t ř í t ý m p r a m é n k e m se říne z rány, která zasáhla a porušila některou povrchní žílu krevní, a mocně s t ř í k á z poraněné tepny.

K r v á c e n í v l á s e č n i c e ošetříme snadno. Vymyjeme ránu v čisté, studené vodě, potřeme ji tinkturou jodovou (roztok jodu v čistém lihu), stáhneme k sobě okraje rány a ovážeme čistou tkaninou.

Jodová tinktura je výborný prostředek proti zanícení a hnisání ran. Zhnisání toto nastává, dostanou-li se ze vzduchu do těla poraněnou kůží zvláštní bakterie kulatého tvaru, kokky. Jod je hubí a tím zabraňuje zhnisání.

K r v á c e n í z e ž í l se zastavuje, přitlačíme-li palec (čistý!) na ránu a utáhneme-li šátkem úd, z něhož krvácíme, a to mezi ranou a k o n c e m ruky nebo nohy. Tím se stáhne krvácející žíla nad místem poranění a krev přestane vytékat. Poraněné místo ošetříme jako při krvácení z vlasečnice.

Nejnebezpečnější je k r v á c e n í t e p n y, neboť krev z tepny vystřikuje mocně při každém stažení srdce a hrozí tudíž rychlé vykrvácení.

Krev z tepny zastavíme, přimáčkneme-li na ránu chuchval čisté lékařské vaty, aby smáčknutím stěn tepny zamezilo se další krvácení. Ještě jistěji se tak stane, přimáčkneme-li se ke kosti nad místem poranění, mezi ranou a srdcem, tepna, z níž se odvětjuje tepna poraněná. Takto se zamezuje odtékání krve z hlavní tepny do poraněné. Opatření toto učiniti může pouze ten, komu je podrobně známo, kde tepny v lidském těle probíhají. Poněvadž přimáčknutí tepny, ať v místě poraněném nebo výše na hlavní tepně,

nás záhy unaví, nahrazuje se tím, že se na místo to přiváže do čistého plátna zabalený tvrdý předmět, nejčastěji peníz neb i plochý kamének. Utažení toto musí býti velmi pevné, aby zasáhlo a přimáčklo k sobě stěny tepny, která zpravidla bývá uložena hluboko ve svalstvu. Zesiluje se proto zakroucení šátku roubíkem. Na hlavě a na trupu, kde nelze sevřítí tepnu utažením, pomáháme si tím, že na ránu přivážeme stiskadlo (peníz, kamínek).

Podařilo-li se zastavití krvácení, ošetří se rána. Ten, kdo chce tak učiniti, musí si býti dobře vědom, jaký význam má čistota rukou, jimiž sahá do rány. Na prstech a za nehty vždy mohou býti bakterie, působící hnisání, které by se dostaly do rány, jakmile by se jí dotkla nečistá ruka. Proto každý, nežli ošetří ránu, pečlivě si vymyje a vydrhne ruce teplou vodou a mýdlem a pro jistotu ponoří umyté ruce ještě na chvílku do vody, do níž se přilije tekutiny, bakterie usmrcující. Takovými tekutinami jsou kyselina karbolová, lysol a j. Látky tyto jmenujeme *d e s i n f e k č n í*, že jimi přemáháme *n á k a z u č i i n f e k c i*. Obvyčejně užíváme k desinfekci rukou 3%_oní roztok kyseliny karbolové nebo 2%_oní roztok lysolu.

Teprve čistýma rukama ošetříme ránu. Očistíme nejprve místo okolo rány vatou, namočenou do desinfekční kapaliny (tinkтуры jodové, čistého benzínu nebo lihu). Činíme tak pozorně, abychom nestrhly s rány sraženinu krevní. Pak pokryjeme poraněné místo čtyřnásobnou vrstvou naprosto čisté, v lékárně koupené a v původním obalu dobře ukryté jemné látky, gázy. Na tu klademe vrstvu čisté lékařské vaty (taktéž v původním obalu v lékárně koupené) a pevně obvážeme čistým kalikovým obinadlem.

Ačkoliv je léčení ran a přikládání obvazu na rány věcí lékaře, přece je nutno, aby každá dívka i hoch uměli ošetřiti menší ránu a obnoviti obvaz rány větší. Stane se nejednou, že se někdo doma bodne perem, hřebíkem, sekne se nebo pořeže nebo i jinak pohmoždí. Tu je po každé potřeba, aby rána byla hned vyčištěna a obvázána, aby nenastalo nebezpečí otravy krve.

Všímáme si i nepatrných *o d ě r e k* kůže. Po každé je čistě vymyjeme, krvácí-li, na chvílku stiskneme a pak zalepíme anglickou náplastí, kterou nenamáčíme slinou — poněvadž také v ústech, zvláště ve zkažených zubech žijí spousty bakterií všeho druhu — ale horkou vodou.

Bodnutím hmyzu, uštknutím zmije nebo kousnutím vzteklého psa dostává se do rány jed, který stýká se tu přímo s krví, otravuje ji.

Jed není vždy stejně nebezpečný.

Bodne-li nás včela, vosa, sršeň, dostává se do těla prudce působící látka, podobná kyselině mravenčí. Pocítíme bezprostředně po bodnutí pronikavou bolest a pozorujeme podle puchnutí, jak rychle jed vniká do okolí rány. Bude proto naší první starostí, abychom z rány odstranili jed, a píchla-li nás včela, také žihadlo. Sevřeme se všech stran místo okolo píchnutí a tlačíme na ně tak dlouho, dokud za vypuzeným jedem nevyteče z rány i kapka čisté krve. Doporučuje se též vkápnouti do rány trochu čpavku. Čpavek jako každá žíravina učiní kyselinu v ráně neškodnou. To vše nutno vykonati hned, dokud jest jed ještě v ráně a nespísel se už s krví. Je-li nutno, dáváme ještě studené obklady.

Nebezpečnější jest uštknutí zmijí, které může přivoditi i smrt. Jemu jsou vystaveni nejvíce lidé a zvláště děti chodící bosí, neboť koženou botkou zuby zmije neproniknou. Uštknutí zmije působí bolest v ráně, která asi po hodině značně zesílí a okolí její silně oteče. Zároveň se rozbolí hlava a dostaví se závratí i bezvědomí s vrhnutím.

Za první pomoc se doporučuje, vyssáti jed z rány. Učiniti tak může však jen ten, kdo nemá ani rozpraskaných rtů ani žádné rány v ústech, jinak by jed vnikl tudy znovu do krve. Vyssátý jed vyplivne se i se slinou. Pak pevně podvážeme poraněný úd, nad místem uštknutí i pod ním, aby jed dále nepronikal. Aby bylo nebezpečí odvráceno zcela, musí býti rána vypálena, což nejlépe učiní lékař, k němuž jest se hned obrátiti.

Také při pokousání vzteklým psem jde především o to, aby jed byl zničen a aby se zamezilo spojení rány s okolními zdravými místy. Toho se dosáhne vypálením rány žhavým kovovým předmětem, jako želízkem, klíčem, hřebíkem, nožem, ježž do červena rozžhavíme a na ráně tak dlouho přidržíme, až se úplně spálí a zuhelnatí. Vedle toho se pevně utáhne nad pokousaným místem i pod ním. Vždy však nutno ještě dopraviti nemocného k nejbližšímu lékaři.

S p á l e n í n y.

Nejbolestnější rány způsobuje popálení, opaření, ohoření.

Stalo-li se neštěstí a vzplanuly-li na někom šaty plamenem, je první starostí, aby byly uhašeny. To se nejspíše podaří, zamezí-li se k plameni přístup vzduchu: hořící osoba se vrhne na zem, válí se na zemi a někdo přes ni hodí tlustší šat, houni, deku nebo koberec nebo ji zaleje mocnými proudy vody. Byl-li plamen šťastně udušen, ohořelý se zbaví zbytků šatstva a obuvi, které se rozstříhají a odnímají po kusech, aby nebyla s sebou stažena s těla ohořelá kůže a svaly.

Rány popálenin se ošetřují takto: Nestalo-li se více, nežli že kůže zrudla, postačí, potře-li se vaselinou nebo máslem neb olejem a čistě obváže. Jsou-li poraněná místa poseta puchýři, propíchnou se jehlou, kterou jsme napřed v ohni vypálili, abychom měli jistotu, že je prosta bacilů. Z propíchnutých puchýřů odtéká kapalina, která je vyplňovala; potom položíme na popáleniny obklady, namáčené ve směsi stejného dílu vody vápenné a lněného oleje. Vodu vápennou, ale také i hotovou směs na popáleniny obdržíme v lékárně. Stačí i, přiložíme-li po odtoku kapaliny z puchýřů obvaz ze čtyřnásobné gázy, jejž pokryjeme vatou a upevníme kalikovým obinadlem.

Ú r a z z p ů s o b e n ý b l e s k e m n e b o e l e k t r i c k ý m p r o u d e m.

Bleskem omráčeného přivádíme k sobě jako zdánlivě mrtvého známým nám již způsobem. (Opakujte!) Pak opatříme jeho rány stejným způsobem jako rány jiné. (Opakujte!)

Byl-li někdo zasažen proudem elektrického vedení, nelze se dotknouti jeho těla, pokud jest s oním vedením ve spojení, protože jinak by proud přešel také do nás. (Vysvětlete!) Hledíme proto vybavit nešťastníka z doteku s vedením, že jej vytáhneme za jeho šaty (= špatný vodič) z nebezpečného místa. Pak si počínáme jako při úrazu bleskem. (Popisujte samy!)

Při p o p á l e n í k y s e l i n a m i (lučavka, vitriol a j.) polévá se rána neustále vodou, v níž je rozpuštěna soda nebo louh, vápno

nebo jiná zásada, aby jejím působením kyselina byla učiněna neškodnou.

Naopak při popálení se ž í r a v i n a m i, na př. ostrým louhem, oplakují se poraněná místa vodou, do níž bylo přidáno octa nebo citronové šťávy. (Vysvětlete!)

4. V y m k n u t í k l o u b u.

Kloub je pohyblivé spojení dvou kostí, z nichž jedna, nejčastěji ukončená oblou hlavicí, volně se pohybuje v dutině, pánvičce podobné, jíž končí kost druhá. Pohyblivé spojení jejich pevně tkví ve vazivovém pouzdru kloubním. Dostane-li se nějakým násilným pohybem hlavice z dutiny, v níž se pohybuje a při čemž se pouzdro protrhlo, pravíme, že kloub se vymkl. Vymknutí se prozrazuje silnou bolestí v poraněném kloubu, zduřením jeho okolí a také tím, že nelze vykonati jakýkoli pohyb kloubem.

První pomoc se omezí na to, že se na poraněný kloub přikládají studené obklady a pečlivě se zamezí i každý nejmenší pohyb kloubu. Nikdy se však nepokoušíme, abychom vpravili hlavici kloubu do jejího lůžka, neboť to jest velmi obtížnou prací, které se může podjati toliko zkušený lékař.

5. Z l o m e n i n a k o s t i.

Při náhlém pádu, úhozu nebo nárazu může se kost zlomit. Nejčastěji se tak stává u dlouhých kostí okončin, nezřídka však slyšíme, že se někomu zlomila kost klíční nebo některé z žeber. (Ukažte na obraze jmenované kosti a určete jejich polohu na svém těle!)

Zlomení přihází se častěji v starším věku, neboť kostem přibývá léty na tvrdosti a tak se stávají stále křehčími.

Že kost byla zlomena, poznává se podle prasknutí, za nímž následuje pronikavá bolest, která stává se prudčí, pokouší-li se nemocný pohybovati postiženým údem. Při tom může zůstatí kůže nad zlomeninou neporušená nebo zeje na místě krvavá rána.

První pomoc. — Velmi opatrně a lehounce uchopíme úd se zlomenou kostí snažíce se, aby se při tom od sebe nevzdálily oba konce zlomené kosti; rozstřižením zbavíme jej oděvu a přiložíme o b v a z z n o u z e.

Jak to učiníme? Poraněnou část údu obalíme nejprve měkkou látkou, vatou, šátkem, ale třeba i senem, načež přiložíme k němu s obou stran po tvrdém předmětu podoby tyček, na př. dvě prkénka, hole, deštníky, rovné větve a přivážeme je k údu tím, co máme na místě neštěstí po ruce, třeba kapesníky, motouzem, řemenem atd. Tak docílíme, že zlomená kost zůstane nehybna do té doby, nežli přijde lékař, aby oba konce kosti srovnal, k sobě pevně přiložil a řádným obvazem opatřil.

Při zlomení kostí lebečných, také žeber nebo kosti klíční přikládáme jen velmi zlehka — studené obklady na poraněné místo — a vyčkáváme opatření lékařových.

III. Ošetřování nemocných.

Služby dobré ošetřovatelky u lože nemocného jsou neocenitelné.

Čeho je nemocnému od ošetřovatelky potřebí?

Nemocný především potřebuje klidu kolem sebe i uklidnění vnitřního; jeho plíce potřebují čistého a svěžího vzduchu více, než dokud byl zdrav, jeho nemocné tělo vyžaduje pohodlného lože a osvěžení, jehož poskytují čisté umytí, čisté prádlo i postel, potřebuje též, aby tělo bylo správně vyživováno a nepodlehlo v zápase s nemocí.

Nemocnému je třeba klidu. Křik, hluk, běhání, shon unavují i zdravého, pro nemocného jsou hotovou trýzní. Té má býti nemocný ušetřen a proto není dovoleno, aby se ve světnici, v níž leží, vrzalo nebo dokonce bouchalo dveřmi, aby se křičelo a zbytečně mnoho a hlučně chodilo, aby tu malé dítky hlučely. Zde nemá se ani nahlas mluvit a chodit se má toliko po špičkách. Je-li nemoc těžká, nepřipouštějí se k nemocnému návštěvy, leda že by si sám toho přál. Ošetřovatelka obuje se tak, aby chodila tiše a chodí jen, co nejnutněji musí. Lehce bere vše do rukou a tiše klade zpět na místo. Přísně střeží, aby nikdo neporušil klidu kolem nemocného, nejen ve světnici, ale i venku na chodbách a ve vedlejších místnostech.

Nemocnému je však také třeba klidu vnitřního, uklidnění a důvěřivé, jasné, pokud lze veselé nálady duševní.

Nemocný se nejspíše uklidní, vidí-li kolem sebe jasné, usměvavé, veselé tváře. Pak uvěří, že zase bude zdrav, že nemoc není beznadějná, že mu nehrozí nebezpečí. Proto třeba se před ním usmívat i tvářiti se vesele a bezstarostně, třeba by se srdce svíralo úzkostí a slzy se draly do očí. Nemocný trpí již tak dost a naší povinností jest, abychom zmenšovali, ne zveličovali jeho utrpení. Uvidí-li nás však uplakané a usouzené, najisto uhodne, jaký je jeho stav, co mu hrozí, a ke všem jeho strastem přidruží se naší vinou strast největší, hrůza a strach z blížícího se konce života a z rozloučení se se vším, co mu drahým a milým.

Duševní nálada nemocného má však i vliv na ukrácení nebo prodloužení nemoci. Důvěřuje-li nemocný, že je dobře léčen a ošetřován, léky i ošetření působí vskutku lépe, nežli kdyby napořád o nich pochyboval a je zamítal. Proto ošetřovatelka podporuje všemožně důvěru nemocného ve způsob léčení a přičiňuje se, aby jej udržela klidným, střeouc se něčím ho pohněvati nebo rozsmutniti. Staví se před něho vždy tak, aby bez obtíží na ni viděl, rychle a zručně mu podává, čeho si přeje, vyhovuje ráda všem jeho potřebám snažíc se, aby je uhodla z jeho tváře a chování dříve, nežli je vysloví. Při tom nejeví ani za mák netrpělivosti, nedává na jevo, zmáhá-li se jí únava, ale je k němu stále stejně ochotna, vlídná a laskava.

Tato trpělivost neopouští ji ani tehdy, když uzdravující se nemocný (rekonvalescent mu říkáme) jsa sláb a přemožen útrapami přestálé nemoci, stává se mnohdy opravdu mrzutým, umíněným, ba i zlým. Myslí si, že mluví z něho jen jeho nemoc, že jí nemocný později, až se uzdraví, všecko vynahradí a konečně, že tato netrpělivost a mrzutá nálada jsou dobrým znamením brzkého již pozdravení, a — slouží mu ochotně a přívětivě dále. Nyní, když již se vskutku uzdravuje rekonvalescent, záhy nato se těší z kytičky vonných květů nebo povídkou, kterou mu předčítá, hudební skladbou, kterou mu zahraje, neb i písni s jejích rtů.

Čistý svěží vzduch občerstvuje plíce a posiluje celé tělo. Proto se u nemocného pilně větrá, ovšem tak, aby se ho nedotýkal studený proud vnějšího vzduchu, aby na něho, jak se

říká, netáhlo. Otvírá se vzdálenější okno, nebo se vyvětrá vedlejší světnice a pak se vpustí čistý vzduch odtamtud otevřenými dveřmi do pokoje nemocného.

Čistotě vzduchu napomáhá též dokonalý úklid a čistota. V pokoji nemocného nelze strpěti nic, co zapáchá, proto se i peřiny, v nichž leží, denně větrají, nemocný se často převléká do čistého prádla a denně ho myjeme mýdlem a měkkou žínkou nebo houbou. Rozumí se, že nutno také denně setřítí mokrou utěrkou prach s nábytkem i podlahy.

L o ž e n e m o c n é h o je vždy ložem bolestným. Proto má býti nejvýš pohodlné, měkké, prostrané, čisté a nepřiliš teplé. Nejměkčeji leží na žíněnkách, položených na drátěné podložce. Žíněnký vyhovují i tím, že jsou chladnější nežli spodnice. Nemocnému, který jich postrádá, učiníme lože pohodlným, že denně natřásáme slámu v slamníku, že často prostýláme a důkladně větráme spodnici i polštáře. Často měníme také prostěradlo, jímž jsou žíněnka neb spodnice pokryty a při tom je pečlivě natáhneme a pevně zastrkáme po stranách postele, aby na něm nebylo záhybů, ale aby tvořilo jedinou rovnou plochu. Takové záhyby bolestně se zarávají do těla nemocného, který na svém loži bezmocně spočívá a nemůže vyměnit nepohodlné ležení bez cizí pomoci. Tak vznikají na jeho těle bolestné rány, zvané lidem proleženiny. Na přikrytí nemocného se hodí nejlépe lehká, měkká vlněná přikrývka nebo zcela lehká peřina. Také tu jako spodnici a polštáře třeba častěji provětrávat a peří v ní natřásati. Doporučuje se proto, aby byly pro nemocného pohotově dvoje peřiny: na jedné leží a druhé se tou dobou větrají.

Každá nemoc je jakousi obtěžkací zkouškou sil tělesných; neboť tělo brání se vždy nemoci a brání se tím účinněji, čím větším tělesným silám se dosud těšilo. Některé zdravé tělo se ubrání zcela, slabší, ale zdravé jen zčásti, neboť onemocní, ale nemoc probíhá v něm jen nepatrně, kdežto v slabém těle neduživém vybuchne plnou silou. Obrňujeme se proto proti nemoci, dokud jsme ještě zdraví, že svých tělesných sil šetříme, jimi neplýtváme, ale je neustále zesilujeme.

Co má nemocný jísti a píti, kolik a v kterou dobu, naři-

zuje lékař. Ošetřovatelka připravuje a nemocnému podává pokrmy, šetříc úzkostlivě nařízení lékařových.

O š e t ř o v á n í n a k a ž l i v ý c h c h o r o b.

Horečka je bezpečným ukazatelem, že do těla lidského vnikly zárodky nakažlivých chorob, bakterie choroboplodné. Ty jsou schopny vyvolati některé lehčí choroby, jako rýmu, chřipku, zánět mandlí, spalničky, ale i nemoci těžší: spálu, difterii (záškrt), neštovice, tyf, cholery, tuberkulosu (součotiny) a j.

Bakterie při svém úžasně rychlém rozmnožování (do tří dnů z jediného jedince jsou i triliony bakterií) odcházejí záhy s chrchly z dutiny nosní a ústní, s šupinami a hnisem z kůže, také s výkaly a močí nemocného. Ulpí na všem, na jeho těle, prádle, posteli, na předmětech, kterých se dotýkal a také na lidech a věcech kolem něho. Dostaly-li se bakterie do jiného těla cestou dýchací nebo zažívací aneb i sebe menším poraněním kůže, mohou tu vyvolati stejné onemocnění. Říkáme, že se člověk nakazil, a choroby tak vzniklé, jsou n a k a ž l i v é.

Učily jsme se již, že při těžkých nakažlivých onemocněních nejen se bakterie rozmnožují na účet napadeného jimi ústroje, ale že také vylučují jedovaté látky do nemocného těla, které vnikají do krve. Víme také již, že napadené tělo se brání proti nim, že vyrábí protijedy, které ruší zhoubné účinky jedů bakterií. Tato první doba nakažlivé nemoci se na venek projevuje horečkou.

Další stav nemoci se řídí tím, v jaké síle vnikly bakterie do těla a jak se tělo dovedlo proti nim ubrániti. Může proto člověk po skončené horečce úplně ozdravěti, aneb choroba propukne. Do té chvíle se nevědělo, jaká choroba se v těle zahrnuje.

Ošetřování nemoci v době horečky je nám známo. (Opakujte!)

V dalším průběhu nemoci řídí se ošetřovatelka přesně nařízením lékařským.

Musí však také pečovati, aby se sama nenakazila a ne-onemocněla a aby také členové rodiny byli nemoci ušetřeni.

Proto se nemocný odděluje od zdravých. Není-li pro nemocného zvláštní světnice, odveze se do nejbližší nemocnice, kde bude jistě o něho nejlépe postaráno. Jinak umístí se ve zvláštním pokoji, kam bude míti přístup toliko ošetřovatelka. Aby nepře-

nášela odtud na svém oděvu a rukách bakterie do ostatního bytu, obléká na sebe při vstupu do pokoje nemocného jiný svrchní oděv neb aspoň zástěru, zahalující celé šaty, kteréž odkládá při odchodu z pokoje nemocného. Aby nepřenesla nákazu na ruku, umývá si ruce v 3%ním roztoku kyseliny karbolové. (Připravte takový roztok!)

Prádlo nemocného i nádobí, z něhož jedl a pil, i náčiní, jehož k jídlu užívá, pere a myje se odděleně. Zbytků jídla po něm nikdo se nedotkne a sama ošetřovatelka nepožívá pokrmů v pokoji nemocného. Po každé však, nežli počne jísti, umývá si ruce v desinfekčním roztoku.

Uzdravil-li se nemocný nebo zemřel, nastává důležitý úkol, aby pokoj nemocného byl desinfikován, to jest, aby byly zničeny nakažlivé zárodky na stěnách, podlaze, kobercích, záclonách, na nábytku, zvláště pak v peřinách, žíněnkách a prádle nemocného.

Desinfekce se děje různým způsobem.

Nejméně cenné věci, jako sláma ze slamníku, staré prádlo a koberce a j. se spálí.

Podlaha se umyje několikrát vodou, do níž přidáno kyseliny karbolové nebo jiné desinfekční tekutiny.

Stěny se přebílí nebo přemalují.

Koberce, žíněny, peřiny a šatstvo nemocného se desinfikují suchým teplem nebo horkými parami ve zvláštních přístrojích, jež mají nemocnice a větší města. Desinfekce těchto věcí se často provádí též parami formalinovými, které vyvíjí zvláštní formalinová lampa. Jelikož jsou páry formalinové jedovaty, uzavrou se neprodyšně okna i dveře a kamna, aby páry neunikaly ven, ale otevrou se tu šatníky a prádelníky, aby páry všim, co je tu uloženo, prolnuly a bakterie zničily.

Také lze byt desinfikovati sírou. Tu zapálíme, okna, dveře i kamna uzavřeme a dáme účinkům kysličníku siřičitého, který vznikl spálením síry, asi den času, aby všudy pronikl a bacily zničil.

Nebylo-li desinfekce, vyvěšují se aspoň peřiny, šaty, koberce po delší dobu na průvanu, v létě na žhavém slunci. Nikdo po dlouhý čas jich neužívá.

Nádobí po nemocném se myje po celou dobu nemoci v 3%—5% sodovém roztoku. Prádlo ponoříme do chladného roz-

toku sodové vody a pak je v ní pozvolna zahříváme až na 65° C. Teprve když asi hodinu postálo v teplém roztoku tom, vyndá se a pere obyčejným způsobem, neboť jest již bakterií prosto.

Desinfekce stolice nemocného i záchodů a záchodových jam děje se nejlépe roztokem chlorového vápna, karbolu nebo zelené skalice.

IV. Léčivé byliny.

Rostliny poskytují většiny známých léků. Léčivé látky bývají nahromaděny někdy v oddencích, někdy v lodyhách, listech a květech, často bývá jimi proniknuta celá rostlina. Získáváme je z léčivých rostlin různými způsoby. Nejčastěji sušíme byliny, abychom v čas potřeby připravily z nich žádaný lék odvarem. Jindy se vyluhují léčivé látky z čerstvých rostlin líhem, v němž bývají delší dobu ponořeny. Často se rozmělnují usušené kořeny a oddenky na léčivé prášky a pod.

Nejobyčejnější a v domácím lékařství nejužívanější prostředek jest sušení lodyh a květů. Tak získává lid svá různá koření. Má-li býti koření jak náleží účinným, je potřebí, aby léčivé byliny byly sbírány v pravý čas a sušeny nikoliv na slunci, ale ve stínu, aby se v nich uchovaly těkavé silice, pro něž je často sušíme.

Sbírání a sušení léčivých bylin bylo vždy a jest dosud milým zaměstnáním dospívajících dětí, zvláště dívek. Může se také státi zdrojem jejich malých výdělků, neboť lékárníci a drogisté rádi od nich kupují v správnou dobu natrhané a v dobrém stavu uchované léčivé byliny. Uvedeme zde proto při každé léčivé bylině dobu, kdy má býti sbírána. Děti se mohou pokusiti a sbírat i pro domácí potřebu nebo na prodej.

Nejdůležitější u nás rostoucí léčivé byliny jsou:

1. *Přeslička rolní*. Sušených oddenků a zelených letních lodyh se užívá jako domácího prostředku k zastavení většího krvácení (zvláště děložního). Sbírají se od jara do podzimu.

2. *Plaveň obecná* (jelení skok). Výtrusy z jejích plodních klásků se zasypávají zpružená místa na těličku nemluvnátek. Klásky plavuňové sbírají se po lesích v srpnu.

3. *Kapraď samec*. Kořen této, v stinných vlhkých lesích

rostoucí kapradiny, dává dobrý lék proti tasemnici. Musí však býti čerstvý a podává se v množství, které určí lékař.

4. O s l a d i č je kapradina, rostoucí v štěrbinách skalních a ve starých zdech. Cukr, jež obsahuje její kořen, je lidu oblíbeným lékem proti kašli a nemocem jaterním a ledvinovým. Sbírá se v září.

5. J a l o v e c. Bobule tohoto na suchých horských paloucích rostoucího keříku poskytuje léku proti reumatismu a vodnatelnosti. Sbírají se v září a v říjnu.

6. Z jehličnatých stromů, z j e d l e, s m r k u, m o d ř í n u a zvláště z b o r o v i c e prýští pryskyřice, ze kteréž se dobývá silice terpentýnová. Silicí tou se natírají oznožené nohy nebo vředy, také se přidává do klystérů k zastavení krvavých nebo dlouhotrvajících průjmů. Silici terpentýnovou kupujeme u drogisty.

7. P u š k v o r e c o b e c n ý. Celá rostlina, zvláště však oddenek této v bažinách a rybnících rostoucí rostliny, jest prostoupen silicí ostré, hořké chuti, která povzbuzuje činnost zažívací. Sbírá se v březnu a dubnu, pak v září a v říjnu.

8. O v e s. Odvar z ovesných krup je dobrým kloktadlem při nemocích ústních a krčních.

9. P ý r p l a z i v ý. Oddenek tohoto polního plevelu dává lék při horečnatých chorobách. Sbírá se v dubnu, březnu a v říjnu.

10. K o s a t e c. Oddenek této krásné zahradní rostliny se dává pode jménem fialkový kořen do úst dítkám, když jim vylézají první zuby.

11. L i l i e b í l á dává olejíček, jehož se užívá proti křečím, dnám a pod. Olej získáme, naklademe-li okvětní listy lilie do čistého oleje a ponecháme na slunci.

12. C i b u l e, č e s n ě k. Cibule obou rostlin jsou proniknuty sirnatými silicemi, které jsou dobrým lékem proti škrkavkám a roupům. Opečené cibulové lístky se dávají na vředy, aby změkly.

13. C h m e l se pěstuje, ale také roste divoce, oplétaje větve stromů poblíže vod. Hořký prášek v květných šišticích účinkuje na žaludek a ledviny.

14. T o p o l č e r n ý i b í l ý obsahuje v jarních svých pupenech vonnou silici, z které se připravuje oblíbená topolová pomáda. Pupeny se sbírají v březnu a dubnu.

15. **H e ř m á n e k.** Vonná bylínka tato roste všude na místech neúrodných, zvláště podél cest a u venkovských stavení. Odvar z lodyh a květů je výborným lékem proti bolestem břišním; užívá se ho též ke kloktání, ku klystérům a k mytí hlav. Sbírá se v květnu a červnu.

16. **P e l y n ě k o b e c n ý.** Šedoplstnaté listy a květní úbory jeho obsahují hořkou látku, která posilňuje žaludek a podporuje vyměšování moče. Sbírá se v červnu, červenci a srpnu. Suší se jen ve stínu.

17. **P o d b ě l o b e c n ý.** Listy vyrůstají po odkvětu rostliny; obsahují sliz a tříslovinu, pro niž se jich užívá podobně jako ibišku. Sbírají se v květnu a červnu.

18. **P r h a c h l u m n í (a r n i k a).** List a kořen této horské bylinky obsahuje hořkou látku a tříslo. Odvarem nebo také lihovým výtažkem z nich lid potírá rány. Sbírá se v červnu.

19. **Ř e b ř í č e k o b e c n ý.** Obecně rostoucí bylínka ta slyne hořkými látkami, pro něž je osvědčeným lékem při bolestném nebo přílišném měsíčním krvácení. Sbírá se v květnu a červnu.

20. **K o z l í k l é k a ř s k ý** je vytrvalá rostlina mokrých luk a příkopů, která kvete od června do srpna. Látka, jíž se dobývá z jejího silně zapáchajícího kořene, výborně účinkuje na nervy. Kořen se sbírá v březnu, později v září a říjnu.

21. **B e z č e r n ý** jest oblíbený keř, rostoucí všude u venkovských obydlí. Odvaru jeho usušených bílých květů se užívá při nastuzeninách, vyrážkách a reumatismu jako prostředku pro pocení. Mladé listí přikládají na opuchlé bolavé údy.

22. **B o r ů v k a.** Lesní keříček tento dodává svými, čerstvými i sušenými bobulemi výborný lék proti průjmu.

23. **M á t a p e p r n á.** Lodyha a květy této pěstované pyskaté rostliny obsahují silici mentholovou. Odvar z usušené lodyhy dobře účinkuje při obtížích žaludečních a břišních. Mentholový kafr slyne jako prostředek proti bolení hlavy a cukrové mátové pokroutky osvěžují žaludek. Sbírá se v červenci a srpnu.

24. **Š a l v ě j l é k a ř s k á** se pěstuje v zahradách pro silici a tříslovinu, které se osvědčují při bolavých dásních a také při

zduření a zánětu mandlí. K léčení toho se užívá šalvějového odvaru jako kloktadla. Sbírá se koncem května a v červnu.

25. *Mateřídouška*. Usušené kvetoucí lodyhy přidávají se do silicích koupelí, zvláště pro slabé, malé dívky.

26. *Melisa čili medunka* obsahuje silici, kterou lid utiňuje bolesti a křeče žaludeční. Sbírá se v červnu.

27. *Divizna velkokvětá*. Tato krásná, kamenitě stráně a ploty zdobící květina poskytuje v usušených květech dobrého léku v lehčích nemocech plicních. Sbírá se od července do konce září.

28. *Konitruď lékařská* je vytrvalá rostlina vlhkých luk a písčitých říčních břehů, kvetoucí od června do srpna. Lodyha i kořen obsahují hořkou látku léčivého účinku proti chorobám břišním. Užívá se v prášku při nemocech kožních.

29. *Rulík zlomocný*. Celá rostlina prostoupena je jedovatou závadou ústrojnou, zvanou *atropin*, které s prospěchem se užívá v lékařství očním. Je výborným lékem v ruce lékařově, ale prudkým jedem v rukou nelékaře.

30. *Jitrocel kopinatý*. Tento druh jitrocele s úzkými, kopinatými listy nalézáme všude na lukách, cestách v úhorech, kde kvete od dubna do září. Odvar sušených listů je dobrý lék proti lehkým nemocem plicním i proti úplavici. Stávu z něho chválí si někde při hojení bolestí.

31. *Hořec*. Horská tato rostlina, vyskytující se v několika druzích, obsahuje zvláště v kořeni velmi účinné hořké látky, jichž se užívá v lékařství k podpoře trávení.

32. *Zeměžluč lékařská*. Roste na lesních loukách a mezích, kde kvete po celé léto. Celá rostlinka je proniklá hořkými látkami a účinkuje podobně — ale slaběji — jako hořec. Sbírá se v červenci a srpnu.

33. *Jasan ztepilý*. Dokud nebyl znám chinin, dobývaný z kůry jihoamerického horského stromu *chinovník*u, užívalo se prášku z kůry jasanové proti zimnici.

34. *Prvosěnka jarní*. Odvar z květů této všem lidem milé rostlinky je u venkovského lidu oblíben jako lék proti nemocem plicním a nervovým a také jako občerstvující nápoj. Sbírá se v dubnu a květnu.

35. **K m í n l u č n í.** Semene kmínového se užívá v kuchyni i v lékařství. Zde slouží jako lék, posilňující žaludek a vypuzující plyny, které svým tlakem na stěny žaludeční a střevní způsobují zvláště malým dítkám bolestné hryzení. Ze semene se tlačí kmínový olej, jímž se potírá život při hryzení.

36. **K o p r z a h r a d n í.** Také semena a květy kopru, svařené s vodou dávají dobrý domácí lék proti plynům, průjmům a žaludečním těžkostem.

37. **F e n y k l.** Do třetice slouží také semena této oběma předešlým příbuzné okoličnaté rostliny proti plynům a těžkostem v zaživacím ústroji. Pro mírnější účinky je zvláště oblíben pro malé dítky.

38. **R o s n i č k a m a s o ž r a v á.** Okrouhlé listy této rostliny, rostoucí na bařinách, rašelinách a mokřích písčinách, vylučují ostré šťávy, které usmrcují hmyz na nich usednuvší. Rostlina dává výborný lék proti kornatění tepen, nebezpečné to chorobě, která často způsobuje mrtvici. Sbírá se v květnu a červnu.

39. **R y b í z č e r v e n ý.** Pěstuje se v zahradách pro bobule příjemně nakyslé chuti, výborně zapuzující žízeň i horkost. Druh bílý je sladší než červený. Nápoj ze šťávy rybízové občerstvuje v horečkách, při závratích a v mdlobách.

40. **N e t ř e s k s t ř e š n í.** Šťávy z jeho dužnatých listů někde lid užívá k hojení nádorků v konečníku, také kuřích ok a dokonce i pih.

41. **T r n k a.** Květy tohoto trnitého keře sbírány za suchého počasí, když se teprve počaly rozvíjet, dávají — byly-li usušeny a v suchu a nejlépe v plechových nádobách chovány — dobrý lék proti zácpě.

42. **J e ř á b.** Jeřabiny tohoto krásného horského stromu se suší a odvaru z nich se užívá proti průjmu. Sbírají se na podzim.

43. **M a l i n í k.** Z plodů se připravuje výborná malinová šťáva, která smíchaná s vodou, občerstvuje v horečnatých chorobách i v době uzdravování se. Maliny se sbírají v červenci a srpnu.

44. **M o c h n a n á t r ž n í k.** Druh mochny s čtyřlístými toliko žlutými korunami. Obsahuje hojně trísloviny a proto se jejím od-

varem staví krev při kašlání, rovněž při krvavém průjmu. Sbírá se v březnu a dubnu, později v září a říjnu.

45. *J a h o d n í k* dává lahodné, zdravé a občerstvující plody. Odvar z kořene a listí slouží proti plynům v životě.

46. *B a b í h n ě v*, rostoucí na paloucích a v březích při cestách, je vytrvalá motýlokvětá rostlina s trnitými větévkami a růžovými korunami. Kvete od června do konce září. Sliznatý a hořký její kořen obsahuje léčivé látky podporující činnost ledvin (močení). Sbírá se v březnu a dubnu.

47. *K r u š i n a ř e š e t l á k*, známý keř s listy eliptičnými, celokrajnými, po každé straně o 8—10 rovnoběžných žebrech. Kvete bíle v květnu a červnu. Usušená kůra účinkuje vydatně při zácpě a nemocech jaterních, také při vodnatelnosti.

48. *V í t o d h o ř k ý* je lesní, v květnu a červnu růžově kvetoucí bylina, zcela proniklá hořkými látkami, které účinkují při nemocech plicních.

49. *P r y š e c h v o j k a*. Mléčnou šťávou z natržené rostliny té se zahánějí někdy bradavice.

50. *I b i š e k l é k a ř s k ý*. Vytrvalá rostlina slaných luk z řádu slizovitých. Obsahuje ve všech svých částech, zvláště v kořenech látku slizovitou, na zanícené sliznice hojivě účinkující. Doporučuje se za kloktadlo při zánětech sliznice v ústech a krku; odvar ibiřkový se pije při chorobách sliznice v průduškách plicních. Kořen se sbírá v březnu a říjnu, květy v červenci a srpnu.

51. *L í p a m a l o l i s t á*. Také květy lipové obsahují buňky slizové jako ibiřek a podběl a proto usušeny dávají lék posilňující i pot vzbuzující při nemocech plicních a lehkých reumatických.

52. *L e n s e t ý*. Semeno lněné je bohaté na olej a sliz a proto se ho užívá při nemocech měchýře močového. Z roztlučeného semene někde připravují se kaše na obklady. Lněný olej s vápennou vodou výborně hojí spáleniny.

53. *K ř e n*. Kořen křenový účinkuje svou ostrou silicí na ústrojí zažívací; kůži pak zaněcuje. Lid připravuje křenové těsto (= placka křenová) z rozstrouhaného křenu, octa a mouky a přikládá je na tělo při různých bolestech. Jakmile začne pálení, posune se, aby nevyvolalo puchýř. Křenovým těstem podražďuje se kůže,

z místa se odvádí krev a tiší se bolesti. Horečky však křenové těsto nemůže sraziti ani o jediný stupeň.

54. **H o ř č i c e b í l á a č e r n á.** Obě se u nás pěstují i rostou divoce. Silice v semeni jejich obsažená podporuje trávení. Někdy se jí užívá také zevně místo křenu na placku.

55. **Č e m e ř i c e z e l e n á** je vytrvalá rostlinka horských lesů, místy se pěstuje též v zahrádkách. Kvete v březnu a dubnu. Výtažek z kořene slouží jako lék proti zácpě.

Ú k o l y. Které rostliny poskytují léčivé h o ř k é látky? Jak se jich užívá v domácím lékařství?

Které rostliny chovají slizové buňky? Jaký mají účinek?

Které rostliny vykazují hojnost třísloviny ve svém těle? Jaký léčivý účinek má tříslovina?

Které rostliny poskytují léku při lehčích nemocech dychadel, hrtanu, průdušnice a průdušinek plicních?

Které rostliny podporují trávení a slynou jako dobré léky žaludeční?

Které rostliny jsou účinným lékem proti nadýmání a hryzení (plynatosti) v životě?

Jmenujte rostliny, kterých se užívá proti průjmům a kterých proti zácpě?

Jmenujte rostliny, jejichž odvary uvádějí tělo do potu?

Osvědčují se podle dnešních názorů lékařských lidové prostředky při léčení horečky, při ošetřování ran?

Které prostředky lidového lékařství jsou dosud uznávány?

Pamatujme, že i osvědčených domácích prostředků lze s účinkem užití toliko při l e h k ý c h c h o r o b á c h. Při těžších nemocech a po každé, ukáže-li se horečka, nepomáhají lidové prostředky a je nevyhnutelně třeba, aby byl k nemocnému zavolán lékař.

V. Domácí lékárníčka.

Naše prababičky se pečlivě staraly o to, aby měly doma pohotově nejeden prostředek k vyléčení nemocí a úrazů. Byly to nejčastěji léčivé byliny, zvané koření, které samy sbíraly a sušily nebo kupovaly. Vzpomeňme babičky Boženy Němcové, o níž

v stejnojmenné krásné své knize tato spisovatelka mluví, jak sama léčivé bylinky sbírala i kupovala od kořenářky z krkonošských hor. Podobně činily a namnoze dosud činí moudré české hospodyňky.

Dnešní hospodyňky vědí sice dobře, že s prospěchem mohou domácích léčebných prostředků užití jen při ch o r o b á ch l e h k ý ch, nicméně si zakládají domácí lékárníčky. V nich ukládají prostředky, jimiž lze bezpečně vyléčiti některé lehké choroby, i prostředky, jichž užívají při první pomoci v náhlých ochuravěních a také při úrazech a onemocněních těžších, s nimiž vystačují do příchodu lékaře.

Co má obsahovati domácí lékárníčka?

1. Nemá v ní scházeti l é k a ř s k ý t e p l o m ě r. (K čemu a jak se ho užívá?)

2. Též se dobře hodí ocelový p r o š t i p e c (pinceta) a l é k a ř s k é n ů ž k y s otupenými a vzhůru zahnutými špičkami. Pincetou bez bolesti vytáhneme z masa třísku, také žihadlo včelí a lékařskými nůžkami stříháme v původních obalech pečlivě uchovávané sterilisované tkaniny (gázu) a vatu, kterých užíváme k ošetření ran. (Proč je třeba k ošetření ran zcela čistých tkanin; proč je pečlivě uchováváme v původních obalech?)

3. K o š e t ě n í r a n je v domácí lékárněce pohotově: po balíčku sterilisované gázy čisté a jodoformované; krabička sterilisované vaty; několik (nejméně 3) druhy kalikového obinadla různé šíře; 5%ní jodová tinktura v lahvičce, opatřené skleněnou zátkou; kyselina karbolová nebo přípravek lysolový či některý jiný; a n g l i c k á n á p l a s ť v uzavřené obálce, také d i a c h o l o v á mast na menší hnisající rány.

Sterilisováním, t. j. vystavením účinkům tepla po dobu, která stačí k zničení bacilů, stávají se gáza i vata naprosto čistými a mohou býti bez obavy na rány přiloženy.

4. K l o k t a d l a při z á n ě t e c h v ú s t e c h a v k r k u.

K a m e n e c na prášek utlučený. Ke kloktání při zduření mandlí postačí 1%ní roztok.

N a d m a n g a ň a n d r a š e l ň a t ý. Užívá se při nehnisavém zánětu mandlí, také při zápachu z úst. (Malé zrnko postačí, aby

roztok zrůžověl. Nadmangaňan je jed a nesmí se polknouti, ani ho neize užítí, jsou-li v ústech nebo na mandlích otevřené rány.)

Chlorečnan draselnatý je dobrý prostředek proti zá-
nětu mandlí. Stačí jako u kamence 1^o/_oní roztok.

Sušený kořen a květ ibišku lékařského a šalvěje lé-
kařské. Odvary jejich jsou výborná kloktadla. Pro dutinu
ústní šalvěj, pro bolesti krční ibišek.

5. Prostředky vzbuzující pot.

Lipový a bezový květ. Slazený (také medem) jejich
odvar uvádí do potu.

Prášek salicylový neb aspirinový (při bolestech
reumatických podle rady lékařské).

Citronová limonáda se připravuje z citronu: roz-
krájí se (i s kůrou) na tenké řízky a povaří s cukrem. (Při nastu-
zení.)

6. Prostředky proti chorobám sliznice dy-
chadel (při kašli, chrapotu atd.). Ibišek, lipový květ, divizna,
květ černého bezu (1 lžice sušeného koření se počítá na 3 kávové
hrnečky vařící vody).

Také med je účinným prostředkem proti kašli a chrapotu.

7. Prostředky posilující činnost žaludku:
Hořec, zeměžluč a pelyněk (pije se odvar).

Kyselý uhličitán sodnatý (na špičku nože po jídle).

8. Prostředky posilující činnost střevní:
Kořen ibišový, máta peprná a kadeřavá, heř-
máněk, lipový květ.

Kmín a fenýkl (proti plynatosti).

9. Prostředky povzbuzující činnost ledvi-
novou:

Petržel a celer.

10. Prostředky pro vypuzení hlístů:

Cibule a česnek, cicvárové semínko.

11. Prostředky k zamezení krvácení (zvláště
děložního):

Přeslička, řebříček, mochna nátržník.

12. Pro utišení průjmu:

Sušené borůvky a bezinky.

Dowerův prášek.

13. Proti zácpě:

Hořká sůl, rebarbora.

Hořká voda, zvaná Šaratice.

14. Na bolestné opuchliny:

Octan hlinitý, zinková mast.

Terpentýnový olej (na oznobeniny).

Olej na spáleniny ze stejného dílu oleje lněného a vápenné vody.

15. Prostředky proti reumatickým bolestem:

Zevně se vtírá kafrový líh.

16. Proti mdlobě:

Čpavek se dává čichati, Hoffmannské kapky (smíšenina $\frac{1}{2}$ lihu a $\frac{1}{2}$ éteru) 10 kapek na kostku cukru.

17. Prostředky proti otravám:

Olej terpentýnový při otravě fosforem, magnésie pálená při otravě otrušíkem.

18. Proti zimnici (malarii):

Chinin.

Obsah.

Část první (pro 6. šk. rok).

	Strana
1. Domov	5
2. Obydlí	6
3. Zdravé obydlí	7
4. Zahrádka	13
5. Dětská pomoc při pracích zahradních	15
6. Voda užitková	17
7. Vzduch	18
8. Rozdělení bytu	20
9. Zařízení bytu	24
10. Výzdoba bytu	30
11. Práce domácí	33
12. Pořádek	35
13. Pořádek v dětském koutku	36
14. Pořádek v knihách a časopisech	37
15. Pořádek ve třídě	38
16. Čistota	39
17. Pomoc dětí při práci otcově	44
18. Účelné využití času k práci	45
19. Rozvržení práce	46
Péče o zdraví	47
20. Zdraví — nejdražší poklad	47
21. Čistota těla	48
22. Čistota prádla	51
23. Čistota oděvu a obuvi	52
24. Slušné chování	53
25. Jak pomáháme matce při výchově mladších sourozenců?	55
26. Jak budeme pečovatí sami o sebe?	63
27. Pomoc bližnímu	65
O látkách	68
28. Rozeznávání surovin	68
29. Spřádání nití	72

Část druhá (pro 7. školní rok).

Nauka o látkách.

1. Výroba tkanin	77
2. Vazba tkanin	79
3. Úprava tkanin	80
4. Druhy látek	82
5. Zkoumání a rozeznávání látek	87

Vedení domácnosti.

1. Obydlí	91
2. Jaké by mělo být obydlí .	91
3. Bydlení ve svém a v nájmu .	93
4. Kterak zakládáme domácnost?	94
5. Kterak udržujeme obydlí v pořádku a čistotě?	100
6. Praní a žehlení	117
7. Čištění skvrn	124
8. Rozpočet příjmů a vydání	125

Domácí výchova.

I. Úkol ženy v domácnosti	128
1. Vývoj rodinného života	128
2. Význam ženské práce v domácnosti	129
3. Vlastnosti dobré hospodyňky	130
II. Slušné chování mimo dům	145
Co se sluší a nesluší	145

Domácí zdravotní péče.

I. Ošetřovatelka nemocných	150
II. První pomoc při náhlých onemocněních a úrazech	151
A. První pomoc při náhlých ochuravěních	151
1. Při náhlých křečích	151
2. První pomoc při krvácení zevnitř těla	152
3. Mdloby	154
4. První pomoc při slunečním úpalu	156
5. Zvracení	157
6. Horečka	157
7. Otravy žaludeční	159
B. První pomoc při úrazech	160
1. Cizí těleso v oku	160
2. Otřesení mozku	161
3. Rány	162
4. Vymknutí kloubu	166
5. Zlomenina kosti	166
III. Ošetřování nemocných	167
IV. Léčivé byliny	172
V. Domácí lékárnička	178