

Marie Vítková:

D O M A.

Díl druhý.

Učebnice domácích nauk
pro žákyně 8. školního roku a pro žákyně
jednoročních učebných kursů připojených ke školám
občanským.



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 19.—.

Státní nakladatelství v Praze.

1 9 2 5

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

— — — — —

Všecka práva vyhrazena.

ČÁST PRVNÍ
PRO ŽÁKYNĚ 8. ŠKOLNÍHO ROKU.

Domov.

Domove, domove,
drahý a jediný,
nejdražší, nejsladší
nad světa končiny.

Nejdražší, nejsladší
na světě ze všeho,
daný mi v kolébce
od Boha samého.

A kdybych ve světě
byl i ten nejchudší,
tys mi dán za poklad
v matčině náruči.

Jinde jsou krásnější,
jinde jsou šťastnější,
ale tys nad všechny
vlasti mi milejší.

Před mořem, za mořem
nenajdu takové,
jako ty, milený
český můj domove!

J. V. Sládek.



N A U K A O L Á T K Á C H.

I. Jak poznáme hodnotu látky?

1. Podle dostavy a tloušťky nití.

Spočítáme-li na látce — uživše k tomu lupy — osnovné nití v šířce jednoho centimetru, přesvědčíme se, že jich bude více, čím jsou tenčí a čím je látka hustší. Počet ten se jmenuje *d o s t a v a*.

Tenkou nit lze upřísti jen z jemnějších vláken, která jsou zajisté cennější a dražší. Proto i dostatečně hustá látka z tenkých nití je cennější a bude draže placena nežli látka tlustší z méněcenného materiálu hrubšího.

Hodnota látky se zvyšuje, jak se *z v y š u j e d o s t a v a* a z čím *j e m n ě j š í c h t e n č í c h n í t í* při tom je *u t k á n a*. Nejlepší je vždy ta tkanina, která je nejtenčí a při tom nejhustší. Menší hodnoty jsou látky stejně husté, ale hrubší, rovněž i látky stejně tenké, ale řidší. Při stejné dostavě bude cennější látka z nití hrubších nežli látka z tenkých nití. (Proč?)

2. Podle materiálu.

Víme, že látky bavlněné se dají trhati podle osnovy i útku, poloviční jen podle útku, lněné nutno stříhati. Které nití zaručují větší pevnost a hodnotu látky?

Hodnota látky závisí však také na způsobu, jak byly upředeny nití, z nichž je utkána. Známe přízi jednoduchou a skanou.

Opakujte o skaní nití, také o číslování jednoduché a skané příze!

Skaná nit je pevnější nití jednoduché, proto náleží také *p ř e d n o s t l á t k á m z e s k a n é p ř í z e* před *l á t k a m i z p ř í z e j e d n o d u c h é*.

3. Podle vazby.

Které druhy vazeb znáte? Podle čeho poznáte vazbu plátěnou, keprovou a atlasovou? Jmenujte známé druhy látek bavlněných, lněných a vlněných, rozlišující je podle vazby!

Podle způsobu vazby dělíme látky ve dvě skupiny různé hodnoty.

Do první čítáme látky s vazbami *hustě provázanými*, kde tedy nití osnovné a útkové hustě jsou vespolek propleteny či zkříženy; do druhé látky s *vazbami volnějšími*, kde na př. nit útková volně leží nad několika nitmi osnovnými, nežli dojde k té, se kterou se zkříží, podobně může býti s nitmi osnovnými, které míjí několik nití útkových, neproplétajíce se s nimi. Při vzorkových tkaninách nalézáme na povrchu takové delší volné nití, které sice dodávají tkanině pěkného vzhledu, ale jsou na úkor její pevnosti. Objeví se to při prádle, kde nezkřížené nití snadněji se trhají nežli nití hustě zkřížované, také za uvolněnou nit snadno uvážneme a nit se pak z látky vytáhne, často též přetrhne. Které skupině látek sluší dáti přednost?

4. Podle úpravy.

Které práce se míní pod názvem úprava?

Jak za sebou následují? Jak se látky při úpravě perou, škrobí, mandlují, měří a skládají?

Které způsoby bílení látek znáte?

Jak se látky potiskují?

Jak se činí nepromokavými?

Z těchto prací ruší pevnost tkaniny: a) *Bílení*. Starý způsob přirozeného bílení, *vláhou a sluncem*, připravoval plátna ne tak skvěle bílá, jako jsou dnešní, ale prádlo z nich ušité konalo službu kolika pokolením v rodině.

Dnešní způsob bílení *chlornatým vápenatým* ($\text{Na}(\text{ClOH})_2$), při němž se bílí uvolněným chlorem, který ubíraje tkanině vodík — s nímž se dychtivě slučuje na HCl — vyborně bílí, ale zároveň porušuje vlákna (jak?) a ničí pevnost

plátna při bílení i později; neboť nebývají vždy sledy sloučenin chlorových z plátna při máchání dokonale odstraněny a kyselina solná (HCl) i později vykonává dílo zhouby. Přistoupí-li k tomu ještě jen malá neopatrnost, předržíme-li i neopatrně plátno v roztoku chlorového vápna, dostáváme skvěle bílé plátno, ale přepálených vláken, které se po několikerém vyprání nadobro rozpadne. Že bylo plátno přebíleno, poznává se velmi ztěžka.

b) **B a r v e n í.** Při barvení může škoditi barva sama, nebo, že je na látku nanášena ve velkém množství.

Přírodní barviva (vyjmenujte je!) nebývají zpravidla škodlivá; na škodu nejsou ani všechna umělá barviva. (Jak získáváme barviva umělá?) Barvivy umělými i přírodními trpí pevnost látky, čím větším množstvím barviva látka byla zatížena a čím jsou vlákna její od přirozenosti méně pevná.

Kolik barviva bylo na látku nanášeno, poznáváme podle její tvrdosti. Čím je látka tvrdší a nepoddajnější, tím silnější vrstva barviva na ní lpí. Takové látky se trhají v obou směrech tím snadněji, čím jsou přebarvenější.

Nejvíce trpí barvením **h e d v á b n é l á t k y**. Jen tak lze si vysvětliti, proč jsou moderně barvené hedvábné látky příslovečně nepevné, a naproti tomu surové hedvábí takřka k neroztrhání. (Jaké je proto přirozené hedvábné vlákno?)

Přebarvení hedvábné látky lze zjistiti samotným hmatem. Přebarvené hedvábí je na omak tvrdé, drsné a byvši mezi prsty mnuto vydává nápadně silný šelest. Hedvábí je však tím hodnotnější, čím je měkčí, hladčí, čím mírnější šelest. Takové hedvábí bývá drahé, ale netřeba litovati většího výdaje, neboť je dokonale vyvážen trvanlivostí látky. Naopak, třeba bylo přebarvené hedvábí lacinější, je vlastně velmi drahé. (Proč?)

Barvivo nejrušivěji a nejdříve působí na pucích, místech, kde je látka přeložena, poněvadž zde se stýkají a tím rušivěji působí dvě vrstvy barviva, až se látka i rozpadá.

V E D E N Í D O M Á C N O S T I.

I. Zařízení kuchyně.

1. Kuchyňský nábytek.

Pravým štěstím pro rodinu je účelně zařízený, v z o r n ě č i s t ý a ú t u l n ý byt. V něm kuchyně, zvláště v přítomné době, kdy stále ještě se bytů nedostává a lidé se rádi spokojují sebe menším bytem, zaujímá místo velmi důležité. Slouží nejen k úpravě jídel, ale často také za jídelnu i ložnici rodiny a vždy v ní tráví hospodyňka a s ní děti většinu dne.

Tam, kde slouží jen vaření, vyhoví nejlépe malá čtvercová místnost plochy 10—12 m², aby hospodyňka několika kroky se dostala od sporáku ke stolu a odtud k příborníku i k umývacímu stolu a nemusila po každé přebíhati dlouhou nebo širokou kuchyní. V obytné kuchyni se proto postaví všecek kuchyňský nábytek poblíže sporáku a místnost se takto rozdělí na kuchyňskou část u sporáku a obytnou, která pojme ostatek prostoru. I takto se hospodyňka naběhá denně dost a dost; dovede-li si uspořiti zbytečných kroků, hospodáři zajisté lépe, neboť bude dříve hotova a méně unavena a zbude jí času, síly i chuti k jiné domácí práci, často k vzdělávání se, ale především nabude času pro děti a muže.

Také nábytek kuchyňský má svou účelnou úpravou přispívati k úspoře času a námahy hospodyňky.

Z čeho sestává? Jak vypadá účelně zhotovený kuchyňský stůl a příborník? Na čem se myje kuchyňské nádobí? Jak vypadá stůl na umývání nádobí? Jak se mají hotoviti účelné kuchyňské židle?

K úspoře místa a k snadnějšímu udržování čistoty slouží přístěnkový nábytek, jaký se ujímá i v našich do-

mácnostech a zařizuje v nově stavěných obydlích. Popište přístěnkový příborník! Také je přístěnková skříň na náčiní pro úklid, kam lze postavit i koupací vanu a dobře poslouží úspoře místa i sklápěcí žehlicí prkno uložené v přístěнку ve zdi, kdykoliv se ho neužívá. Všecka tato praktická a úsporná zařízení nevyžadují velikých výdajů a neměla by proto chybět v obydlích, která se nyní stavějí.

Americký kuchyňský nábytek je proti našemu mimo jiné rozmnožen také o židli pro pracující hospodyňku. V Americe hospodyně nestojí při většině kuchyňských prací jako naše, ale sedí na vyšší židli bez lenochu s posuvným sedadlem, které se upravuje podle výšky pracující osoby. Sedí, aby pracující rukama ušetřila námahy svalům na nohou, jež je nezbytná, pracuje-li se stoje.

Ve větších domácnostech koná výborné služby lednička, v níž se uchovají v létě potraviny čerstvé, jsou-li i kolik dní uloženy.

Není-li při kuchyni špižky, musí ji nahraditi skříň pro potraviny, kterou stavíme, aby byla v chladu, na dlaždicovou nebo kamennou chodbu poblíže kuchyně. Vnitřek její je rozdělen na několik oddělení, jejichž velikost se upravuje podle potřeby, že se posunou níže nebo výše dna skříně. Jedno z nich se opatřuje průvrty pro vejce (která tu stojí ve vzduchu a spíše se tak uchrání). Dveře této skříně pro potraviny se opatřují vypouklým plechovým kotoučem s četnými průvrty, aby jimi vnikal do skříně chladný vzduch (k čemu je ho potřebí?). S výhodou je, dá-li se kotouč zastrčiti posuvným prkénkem, aby, pere-li se na chodbě, pára nevnikala k potravinám, ve skříně uloženým (proč nemá vnikati?).

Jaký nátěr zdí nejlépe se hodí do kuchyně? Proč se doporučuje nátěr fermežovou barvou?

Jaká podlaha má býti v kuchyni? Které přednosti a chyby má podlaha dlaždicová? Jaké výhody poskytuje linoleum na kuchyňské podlaze? Dřevěná podlaha nemá míti štěrbin mezi prkny, aby se sem nedostaly ani voda ani špína ani hmyz. Čím je vyložena dřevěná podlaha okolo sporáku?

2. Kuchyňské nářadí, nádobí a náčiní.

Jmenujte druhy kuchyňského nářadí!

Které se zhotovují ze dřeva? Proč má býti dřevo, z něhož se hotoví kuchyňské nářadí prosto suků?

Které druhy nářadí kuchyňského se hotoví výhodněji ze zinku než ze dřeva? Proč se doporučují zinkové škopíky, vany a vaničky místo dřevěných?

Jak se upravuje žehlicí prkno?

Nezbytným nářadím všude, kde není koupelny, je koupací vana. Bez koupelí trpí čistota tělesná, která je přední podmínkou zdraví. Víme-li to, nebudeme bez vany ani v nejchudší domácnosti.

Z čeho se hotoví kuchyňské nádobí?

Nejlepším materiálem je porcelán, kamenina, sklo; z kovů hliník a nikl.

Zopakujme si výrobu porcelánového nádobí!

Porcelán se připravuje z nejčistšího kaolinu (hlinky porcelánové), kamenina z jeho špatnějších druhů. Nádobí se zhotovuje otáčením na kruhu nebo se formuje v kadlubech. Když na vzduchu vyschlo, vypaluje se v pecích; porcelánové zboží se klade do peci ve zvláštních pouzdrech. Tím nabude se výrobku prolnavého, který se namáčí do směsi prášku živcového s vodou a po druhé se vypaluje, tentokráte v nejsilnějším bílém žáru. Touto vysokou teplotou se roztaví živec, vyplní všechny póry a vytváří tak sklovitý povrch nádobí.

Vyjmenujte druhy porcelánového kuchyňského nádobí! K čemu se ho užívá?

V domácnostech se také hojně užívá nádobí kameninového.

Jak rozeznáte nádobí porcelánové od kameninového? Kterých druhů kameninového nádobí se užívá v kuchyni a k čemu?

Z ohnivzdorné kameniny se dělají hrnce a kastrolky, v nichž lze na plotně vařit. Lze je doporučit z důvodů zdravotních, pro neškodnou glasuru a pro dokonalou čistotu.

které lze při nich docílit. Vadí při nich vyšší cena, ale zacházíme-li s nimi šetrně, dlouho vydrží a tím se zlacíní.

Z h l í n y h r n ě í ř s k é se vyrábí zboží hrnčířské s neprůhlednou olovnatou glasurou. Je nejlacinějším a nejužívanějším kuchyňským nádobím.

Výborným, zdravotně bezvadným materiálem k hotovení kuchyňského nádobí je s k l o.

Zopakujme si o výrobě skla!

K výrobě skla slouží drť křemenná, draslo, soda, vápenec a klejt olověný. Roztlučené a pečlivě promíšené suroviny tyto se roztápejí ve sklářské peci.

Z tekuté skloviny se zhotovuje skleněné zboží pomocí sklářské píšťaly, kterou sklář omočí ve sklovině a z nabraného množství foukáním a vtláčením do navlažené dřevěné formy zhotovuje žádaný předmět, jež dodělává připojením uch a ustřižením zbytečných ploch.

Nejnovějším výrobkem českých sklářských závodů je sklo, na něž žár nepůsobí a které se proto hodí k hotovení hrnců k vaření, pekáčů a kastrolů k pečení a dušení.

Které druhy skleněného kuchyňského nádobí znáte?

Ve skleněných nádobách zavařujeme ovoce a zeleninu, v nich uchováváme naložené ovoce, zeleninu a houby a různé tekutiny. Nyní také v skleněných hrncích, kastrolech a pekáčích vaříme, pečeme a smažíme.

Skleněné nádobí vyniká nad ostatní po stránce zdravotní, svou úpravností a také i tím, že pro jeho průhlednost je nám zjevný stav toho, co je v nich uloženo, nebo co se v nich vaří nebo peče.

Kterých ž e l e z n ý c h nádob se dosud užívá? Kterak je třeba nakládati s nádobami e m a i l o v a n ý m i, které většinou vytiskly z potřeby nádobí železné? Kdy a jak se může státi zdraví nebezpečným?

Také m ě d ě n ě h o n á d o b í se již neužívá, neboť při přípravě pokrmů vznikaly vlivem kyselin (mléčné nebo mastných) jedovaté, zdraví nebezpečné, sloučeniny.

H l í n í k o v é n á d o b í je zdravotně bezvadné, pokrmy se v něm rychleji vaří, neboť se záhy a silně na plotně rozpa-

luje (proto třeba při něm dáti pozor, aby pokrmy nepřekypěly nebo se nespálily). Nesmí se mýti ve vodě se sodou, neboť se hliník působením sody rozkládá; čistí se, zčernalo-li, jemným pískem a měděným kartáčem.

Také niklové nádobí je zdravotně bezvadné a velmi lehce se čistí. Je však dražší nežli ostatní.

Kuchyňské náčiní.

Jmenujte známá stolní a kuchyňská náčiní!

Z čeho se hotoví vzácné a obyčejné přístroje k jídlu? Čím vynikají stříbrné přístroje po stránce zdravotní? Proč nabývají obliby lžíce a lžičky hliníkové?

3. Samovařiče a rychlovařiče.

Kuchyně jsou již leckde opatřeny užitečnými přístroji, při nichž lze ušetřiti času, námahy hospodyňčiny i paliva. Jsou to samovařiče a rychlovařiče. Upotřebí-li se náležitě samovařiče, uspoří se 40—50% paliva, poněvadž pokrmy uvedou se na plotně pouze do varu a vloží se do samovařiče, v němž samy se dovaří. Hospodyňka nemusí nad nimi bděti, může konati jinou práci, může i z domu odejiti za prací výdělečnou.

Jaké jsou to zázračné přístroje? Nikoliv zázračné, ale zcela obyčejné a velmi jednoduché, které si může každý sám zhotoviti.

Samovařič v podstatě není nežli tepelný izolátor, nevodič tepla, jímž obklopíme nádobu, ve které se pokrm právě začal vařit, a v níž se i dále vaří, třebaž již nestála na teplé plotně, neboť nevodič, který ji se všech stran obklopuje, neodnímá jí teploty k varu potřebné, proto tato teplota dlouho se v ní udrží a bude jen velmi pomalu klesati, takže postačí, aby se při ní pokrm dovařil.

Nejjednodušší samovařič je samovařič bednový. Je to obyčejná silná dřevěná bedna, čepy spojovaná a opatřená dobře přiléhajícím víkem. Dno bedny je vypěchováno 5—8 cm silnou vrstvou některého z nevodičů tepla, senem,

slamou, dřevěnými pilinami a pod. Na vrstvu tu se postaví nádoby, v nichž se má v bedně pokrm samočinně dovařit, tak, aby mezi nádobami a stěnami zůstal prostor nejméně 5 cm široký. Prostor mezi nádobami může být užší. Volný prostor mezi nádobami a bednou, také mezi nádobami, opětne vyplníme neprodyšně nevodičem, jehož jsme užili k vycpání dna bedny. Jím se každá nádoba úplně o s a m o t í (isoluje). Nyní opatrně vyjmeme nádoby z bedny, v níž se objeví tolik a tak veliké prostory, kolik a jak velké nádoby jsme tam předtím postavili. Tyto válcovité prostory vyložíme uvnitř nějakou prací látkou, vnitřní obal ten zvýšíme o několik cm a do zbývající výšky znovu vyplníme nevodičem prázdné prostory v bedně. K pokrytí nádob, které jsou k tomu účelu opatřeny pokličkami pevně přiléhajícími s okrajem asi 1½ cm dolů zahnutým, upravíme si kruhové podušky, které taktéž vycpeme nevodičem, a navrch přese všechny položíme čtvercovou, stejně jako ostatní vycpanou podušku, nad kterou zapadne víko bedny.

Dovařování pokrmů v bedně trvá o něco déle, nežli by potřebovalo uvaření pokrmů na plotně, zato však poskytuje bedna vedle výhod úspory paliva a času, ještě tu, že se v ní pokrmy ani nepřipálí, ani nevyschnou. Samovaříč bednový dobře se hodí k přípravě pokrmů vařených a dušených a je zvláště výhodný v létě, kdy netřeba ve světnici topiti pro teplo.

Byly však sestrojeny složitější samovaříče, na nichž lze také pokrmy upéci. Samovaříče tyto jsou zařízeny na plyn nebo líh, jímž se tu tak dlouho topí, pokud se pokrmy nezačaly vařit. Na nich lze tedy připravit pokrmy vůbec bez použití kamen.

R y c h l o v a ř i č e.

Známější nežli samovaříče jsou v našich domácnostech r y c h l o v a ř i č e, nejčastěji lihové nebo petrolejové.

N e j s t a r š í d r u h lihových rychlovaříčů byl sestrojen velmi jednoduše. Na třínožce pod kruhem, na nějž se klade nádoba s vodou, je miska, na které se zapaluje líh. Aby ho-

ření bylo dokonalé, přivádí se do plamene vzduch několika komínky opatřenými průvrty ve dně nádoby.

Dokonalější rychlovařiče dnešní jsou opatřeny vyvýšenou nádržkou pro líh; otevřeme-li kohoutek, líh stéká z nádržky do nádoby, nad níž je trubička, kterou v plyném stavu prochází líh, z nádržky odtékající. Líh v nádobce se zapálí, a než vyhoří, zahřejí se jím stěny trubičky tak, že líh jimi procházející se mění v páru. Ta vedena je pod kruh, na kterém spočívá nádoba s vodou. Množství lihu do trubičky — a s ním ovšem i plamen zahřívající nádobu — dá se podle potřeby zvětšiti i zmenšiti.

Rychlovařiče petrolejové poskytují výhody laciného paliva. Petrolej sám o sobě je lacinější nežli líh; použit v rychlovařiči stává se lacinějším ještě také tím, že má větší výhřevnost než líh, a tudíž se ho spotřebuje při vaření méně nežli lihu: voda se dříve vaří při vyšší teplotě a proto se petrolejem topí kratší dobu.

Staré rychlovařiče lihové nebyly dosti bezpečny. Proud vzduchu, který vznikl třeba otevřením dveří nebo oken, obrátil plamen, kterým nejednou popálena byla osoba, která na rychlovařiči pokrm připravovala. Také neopatrné nalévání lihu při světle svíčky nebo louče mohlo způsobiti výbuch a s ním neštěstí. (Vysvětlete, jak!) Při novějších rychlovařičích jsou podobná nebezpečí omezena; vždy je však nutno, aby se jich užívalo s největší opatrností.

Pro ohřívání pokrmů malých dětí v noci, pro přípravu kávy a čaje, také spěšných večeří, jakož i k tomu, aby byla ohřáta dříve již připravená večeře, zvláště v době letní, jsou rychlovařiče neocenitelné, a neobejde se bez nich téměř žádná domácnost.

Dospělí na cestách i matky, které vydaly se s nejmenšími dětmi na polodenní výlet, užívají nádob, zvaných *thermos*, v nichž se čaj, káva, tekutá kaše krupičná a jiné pokrmy uchovávají po delší dobu náležitě teplé. Nádoba je zřízena na stejném podkladě jako samovařič. Isolátorem tu bývá deska upředená z osinku.

Úkol. Pokuste se zhotoviti samovařič bednový!

II. Topení v kuchyňských kamnech.

1. Jak budeme topiti v kuchyňských kamnech.

Řádná hospodyňka má umět dobře topiti. Ušetří tím do roka peněz na palivu, neboť spálí mnohem méně, bude mít při tom vždy oběd i snídani včas hotovy a posléze nebude se s kamny často marně zlobiti.

Jak je důležité, aby se úsporně topilo, ukáží tyto číslice: V jediné Praze se spálilo r. 1923 za 150,000.000 Kč uhlí a z toho obrovského obnosu se dala — podle úsudku znalce — ušetřiti celá čtvrtina, t. j. asi 35,000.000 Kč.

A přece umět dobře topiti není těžké umění; potřebujeme jen věc promysleti a dbáti zkušeností.

Víme, že hoření je *o k y s l i č o v á n í* hořlavin, při němž se vyvíjí světlo a teplo. Víme také, že nastane, byla-li hořlavina zahřáta na určitý stupeň tepla, t. j. na *t e p l o t u z á p a l n o u*, která je u různých hořlavin nestejná. K rozhoření sirky stačí nepatrné množství tepla, jež vzniká škrtnutím sirky o fosforovou plochu krabičky na sirky, teplota hořící sirky dodává zápalné teploty papíru, hořením papíru se se vyvíjí dostatečné teplo, aby chytlo dříví a od dříví chytá uhlí. Proto zatopíme v kamnech těmito hořlavinami v na-
značeném postupu. V kamnech — nemá-li v nich vyhasnouti — musí býti stále udržována vysoká teplota (asi 700° C). Čas-
tým, zbytečným otvíráním branky, také zdlouhavým při-
kládáním, vniká do topeniště zvenčí tolik studeného
vzduchu, že se zde teplota sníží, a neuhasne-li oheň zcela,
trvá to aspoň chvíli, nežli se opět rozhoří. Zatím ovšem
unikaly komínem hořlavé plyny nespáleny.

Druhou podmínkou hoření jest, aby bylo dodáno *d o s t a t e č n é m n o ž s t v í k y s l í k u*. Jak bude splněna tato podmínka?

Vzpomeňme na známou poučku o *p r o u d ě n í z a h ř í v a-
n é h o v z d u c h u*. Jakým směrem proudí? K hořícímu
palivu v topeništi vzduch proudí zdola z popel-
níku roštem. Z toho si odvodíme, proč v kamnech lépe

hoří, byl-li popel před zatopením z popelníku vybrán, a proč je nutno uvolnit také rošt, odstraniti z něho popel a neshořelé zbytky uhlí. Pochopíme také, proč lépe chytne dříví, bylo-li srovnáno v hraničku a proč je potřeba před přiložením do kamen po každé znovu prohrábnouti rošt háčkem.

Popište, jak si budete počínati, zatápějice v kamnech! Uvažujme dále o podmínkách dobrého topení.

Co by nastalo, kdyby byly sazeňmi ucpány vnitřní prostory sporáku a trubka, vedoucí kouř do komína? Jak si tedy zajistíte volné proudění vzduchu a kouřových plynů v kamnech? Kdo poví, jak se vymetají kuchyňská kamna?

Dobrý tah kamen záleží však také na jakosti k o m í n u. Čím vyšší komín, tím mocnější proudění v něm nastává a tím lépe v kamnech hoří. (Proč jsou tovární komíny tak vysoké?) Proudění v komíně napomáhá také, mají-li každá kamna svůj komín. Kde však ústí kouřové trubky z několika kamen do jediného komína, je proudění ztíženo.

J a k d o k a m e n p ř i k l á d a t i ?

V kuchyňských kamnech obvykle topíme hnědým a černým uhlím; někdy i koksem. Koks je pozůstatek po uhlí, z něhož byly pálením vypuzeny uhlovodíky, z kterých se skládá svítiplyn.

Také v kamnech, ve kterých topíme černým nebo hnědým uhlím, nastává něco podobného. Viděli jste jistě již nescíslněkrát, jak z uhlí — zahřátého hořícím dřívím — dříve ještě nežli chytlo, vystupovaly plyny (jako by se z uhlí kouřilo). Jsou to hořlavé uhlovodíky, které v sobě chová každé uhlí. Některé uhlí, které obsahuje zvláště mnoho hořlavých plynů, jmenuje se plynové uhlí. Zápalná teplota těchto uhlovodíků je velmi vysoká (asi 700° C).

Topíme-li uhlím, v y v í j e j í se a s h o ř í u h l o v o d í k y a s h o ř í i p l y n ů z b a v e n é, ř í k á m e o d p l y n ě n é u h l í. Shoří-li odplynělé uhlí dokonale, vyvine se v kamnech kysličník uhličitý, jestliže nedokonale, kysl. uhelnatý.

Topíme-li koksem, není uhlovodíků (proč?), v kamnech se vyvine teplo, které vzniklo, že koks shořel na kysličník uhličitý.

Ze zkušenosti víte, že se počne uhlí v kamnech rozkládat velmi brzy. Mají-li býti vznikající při tom uhlovodíky spáleny a tudíž získáno jejich spalné teplo, musí míti v tuto dobu vzduch dokonalý přístup do topeniště a v topeništi musí býti dosaženo zápalné teploty uhlovodíků. Jinak uniknou uhlovodíky nespáleny, nebo jen částečně spáleny do komína a přišli jsme o teplo, kterého spálením jich mělo býti získáno. Topili jsme neúspěšně.

Nemá-li tomu tak býti, musíme dbáti, aby při zatápění a rovněž při každém přiložení paliva do kamen, byla d v í ř k a p o p e l n í k u zcela otevřena (proč?) a aby teplo, získané hořením dřeva, z topeniště neunikalo, tudíž, aby se jak nejrychleji zatopilo a hned se pevně uzavřela branka do kamen. (Vysvětlete, proč!) K tomu přispívá také n á l e ž í t á velikost topeniště a roštu. Obojí má býti přiměřeně veliké. Těsné topeniště pojalo by málo vzduchu a nastalo by nedokonalé hoření a s ním ztráta tepla; topeniště příliš veliké přijme zase vzduchu nadbytek a ohřátím jeho klesne teplota v topeništi — hoření bude zase nedokonalé. Podobně se to má s velikostí roštu. Příliš malý přivádí málo vzduchu, příliš velký zase nadbytek vzduchu do topeniště. Přiměřená výška topeniště — vzdálenost roštu od plátů plotny — činí asi 20 cm; rošt pětiplátového sporáku měl by býti asi 18 cm široký a 24 cm dlouhý. Dvířka do kamen mají býti zasazena asi o 6 cm výše nežli rošt, aby od dvířek k roštu vznikala šikmá plocha.

P ř i k l á d á m e - l i uhlí, učiníme dobře, shrneme-li odplyněné žhavé uhlí na zadní část roštu a před ně položíme na rošt nové palivo tak, aby napřed zbylo na roštu ještě prázdné místo, kudy by z popelníku proudil vzduch do topeniště. Hořlavé plyny — uhlovodíky — vznikající rozkladem přiloženého paliva, budou unikati přes zadní žhavé uhlí, oteplí se od něho a shoří dokonale, neboť přední volnou

částí roštu sem vniká dostatečné množství vzduchu. Topíme tedy úsporně a nepřicházíme o teplo, které přiložené uhlí mělo vydati.

Jaké množství uhlí se má do kamen přikládati? Má-li se vyhověti oběma podmínkám, aby totiž čerstvé uhlí nepřikrylo uhlí žhavé a aby vpředu roštu zbyl ještě prázdný prostor, je nutno, aby se přikládalo po malých dávkách; jedna, nejvýš dvě lopatky uhlí.

Střezme se přiložiti tolik uhlí, že bychom jím pokryli všecko žhavé uhlí v topeništi. Vyvinulo by se najednou velmi veliké množství hořlavých plynů, ty by vyplnily celý prostor topeniště a při prošlehnutí prvního plaménku mohly by se vznítiti a způsobiti výbuch.

Při přikládání jako při zatápění necháme dvířka popelníku úplně otevřena. (Proč?)

Přikládáme-li do sporáku, činíme rozdíl, vaříme-li toliko pokrmy na plotně, nebo zároveň pečeme v troubě. Vaříme-li jen, hledíme, abychom stejnoměrným přikládáním zvýšili teplotu plotny tak, že by se na ní pokrmy počaly vařiti. Stalo-li se tak, uzavřeme popelníkovu dvířka, jakmile se posledně přiložené palivo odplynulo, a přiložíme teprve, až toho bude třeba, aby oheň v topeništi nevyhasl. Chceme-li současně péci v troubě, přikládáme palivo v malých dávkách, ale neustále a pokrýváme jím — ovšem nizounce — celý rošt; docílíme většího plamene, který dostatečně zahřívá i troubu.

Palivo, které do kamen přikládáme, má býti čisté, nesmíšené s všelijakými odpadky. Papíry, kterých není třeba k zatápění, lépe se zužitkují v popelníku, kde chytanou pochvíli a ohřejí vzduch rostem do topeniště procházející. (Jakou výhodu to přinese?) Ostatní odpadky, kterých se chceme spálením zbaviti, přiložíme najednou na rozžhavené uhlí po posledním přiložení.

Někdy se stává, že v kámnech správně stavěných, čistých a dobře obsluhovaných, nechce hořeti. Příčiny toho bývají různé. Je-li příčinou, že venkovský vzduch je

teplejší nežli vzduch v komíně, což se stává, oteplí-li se na jaře pojednou, a studený vzduch z komína nevystupuje (proč nemůže vystupovati?), ale padá dolů a zabraňuje, aby kouř vystupoval komínem vzhůru, stačí, zapálí-li se v komíně trochu slámy, jejíž vysoko šlehající plamen záhy vzduch v komíně oteplí a tím zjedná i dobrý tah. Svítí-li slunce přímo do komína, oteplí se v něm vzduch do té míry, že je teplejší nežli kouř komínem vystupující, a následkem toho kouř se vrací do kamen a dvířky popelníku proudí do světnice. Také v tomto případě stačí, zapálíme-li v kamnech snadno hořlavou látku, abychom jejím plamenem náležitě oteplili vystupující vzduch.

Pohodlně a při tom dokonale dá se řídit oheň v plynových sporácích. Zde není závislosti na dobrém tahu kamen a komínu a obsluha kamen zjednodušuje se až k nejzazší mezi: škrtnutím sirky hospodyňka dostává plamen vysokého žáru, který má tu výbornou vlastnost, že se dá utažením nebo povolením plynového kohoutu zřídít na žár, jakého právě potřebuje.

Úkoly: Vysvětlete, kdy je dobře postaráno o náležitý tah a dostatečnou zápalnou teplotu při zatápění a přikládání. Jak má býti stavěno topeniště a rošt sporáku? Jaké obsluhy je třeba, abychom získali pokud lze nejvíce spalného tepla z přiloženého paliva?

2. Čištění sporáku.

Má-li vzduch kamny náležitě prouditi, je třeba, aby každodenně byl vybírán popel. Děje se to nejlépe tehdy, kdy je chladný, neboť tolik nepráší. Vytopilo-li se v kamnech záhy odpoledne, bude lze večer vyčistiti popelník a přichystati si již v kamnech na ráno hraničku. Topí-li se až do večera, nezbude než ráno vybírat popel.

S popelem vybírají se z kamen škváry a kameny. Ne-spálené zbytky uhlí se ponechají v kamnech, kameny s popelem se odstraní.

Jsou-li kamna a trubky kouřové zaneseny sazemi, nutno

kamna vyméstí. Jak se to děje? Jak a kdy odstraňujeme mytím zbytky spálených potravin s plotny? Jak a kdy leštíme branky sporáku a ostatní jeho kovové součásti?

3. Různá paliva a jejich zužitkování.

V našich domácnostech se topí uhlím hnědým i černým, koksem, briketami uhelnými, někde rašelinou neb i samotným dřívím. Ve velkých městech nabývají čím dále tím větší obliby plyn a elektřina, jimiž se topí ve zvlášť upravených sporácích plynových a elektrických. Také petrolej si dobývá místa mezi palivy a sporáky petrolejové nejsou již ani na venkově velkou vzácností.

Paliva vydávají spálením různé teplo, t. j. mají nestejnou v ý h ř e v n o s t.

1 kg dříví poskytuje . . .	3500 kalorií,
1 rašeliny	.. 4500 „ ,
1 hněd. uhlí	. 2000—5600 kalorií,
1 čer. uhlí	.. 6000—7000 a
1 koksu	7000—8000

Jaké množství tepla je jedna kalorie?

K spálení spotřebuje:

1 kg hnědého uhlí 5 m³ vzduchu, 1 kg černého uhlí 8 m³ vzduchu.

Nejhorším palivem je vlhké dříví a uhlí, neboť při jeho spálení spotřebuje se značné množství vyrobeného tepla k jejich vysušení.

Proto záleží nejen na jakosti uhlí, ale také na roční době, kdy je kupujeme, zvláště, nakupujeme-li je ve větším množství. Kdy je nejvýhodněji kupovati zásobu uhlí na zimu? Které uhlí je podle své výhřevnosti při dnešní ceně vskutku nejlacnější?

Vedle jakosti padá při úsporném topení na váhu také, jak drobné je uhlí. Kupujeme je zpravidla v příliš velkých kusech. Není to však účelné, neboť velikými kusy je nsnadno rošt správně pokrýti; vedle toho nelze přivésti kusovité uhlí v takový styk se vzduchem, jako je tomu

u drobnějšího uhlí. Veliké kusy mnohem nesnadněji prohoří než malé, nezužitkují se jako uhlí drobné. Proto se hodí k topení v kuchyňských (i pokojových) kamnech nejlépe tak zvané „oříškové“ uhlí, které přichází ve velikosti velkého ořechu nebo nejvýše malé kostky.

Kde se doluje v republice Československé na černé, kde na hnědé uhlí? Kde kopou rašelinu? Kde se vrtá ze země petrolej? Odkud k nám přichází většina petroleje?

III. Chov drůbeže i jiných domácích zvířat.

Mezi dětmi a některými domácími zvířaty bývá často oboustranná náklonnost.

Pes zná děti svého pána a zdaleka jim běží naproti, když jdou ze školy domů. Husy, které vodívá dívka na pastvu, poznávají ji a její příchod na dvůr pozdravují veselým, hlasitým kejháním. Stává se, že si některé dítě oblíbí nemocné kuře; krmí je a udrží je na živu, i běhá pak za ním pozdravené kuře jako psík. Také kůzlata i kozy, jehňata a ovečky znají děti, které je pravidelně krmívají nebo vodí na pastvu; projevují jim pak oddanost svým zvířecím způsobem. Větší hoch, který denně krmí a na poli pracuje s koněm, nejednou s ním mluvívá, jako by oddané mu zvíře rozumělo lidské řeči. Jsou si přáteli.

Venkovské děti od útlého mládí si s domácími zvířaty hrají, později se s dospělými o ně starají; městské děti mívají pro potěšení aspoň psa, často i drůbež a králíky.

Ch o v k r á l í k ů.

Ve venkovských hospodářstvích mívají větší králíkárny o několika patrech vystavěné ze dřeva a drátěných mříží. V každém patře je několik chlévků, které bývají asi metr široké i hluboké. Ve městě často vidáme, že si děti upravily malou králíkárnu z větší bedny. Uvnitř dobře se osvědčují žlábký pro tekutou potravu a malé drátěné jesle pro píci, neboť králíci se rádi poválejí po předložené jim potravě, ale

pak jí už nepřijmou. Králíkárny se stavějí na jižní straně stavení, aby byly chráněny od studených severních větrů a za to přístupny teplým jižním paprskům slunečním. Za zimních mrazů je třeba zastříti je pytlovinou.

Kdo chová králíky, musí především pamatovati, aby měli vždy čistý kotec a neuválenou, čerstvou a čistou potravu, jinak hynou nakažlivými chorobami celá hnízda mladých králíků. Také pohyb ve volném prostoru svědčí zvláště mladým zvířatům. Krmí se travou, jetelem, lupeny zeleninovými, v zimě senem. Chov jejich přináší dětem užitek i potěšení. Králíci jsou užiteční chutným, bílým masem a koží, která dává dobrou kožišinu.

Ch o v d r ů b e ž e.

Brzy na jaře kladou hospodyně pod kvočnu (slepice, která snesší více vajec, přestává nésti a vytrvale sedí na vejcích, dávajíc kvokáním na jevo nelibost, chceme-li ji z hnízda sehnati) 20—25 vajec. Za tři neděle se vylíhnou prachem opeřená kuřata, která sotva v teple oschla, už běhají a sama si hledají a přijímají potravu. První dny se krmí tvarohem se sekanými vařenými vejci, později jáhlami, krupkami a zrním. Krmení mladé i dospělé drůbeže obstarávají často děti po celý rok.

Ch o v h u s í. Nejužitečnějším domácím ptákem je husa, o kterou třeba velmi málo se starati a která přece dává veliký užitek. Proto je chov její velmi rozšířen. Čím je užitečna? Kdy se líhnou housata? Jak dlouho sedí husa na vejcích? Čím se krmí housata?

O potravu housat pečují děti, které horlivě shánějí a trhají mladé, šťavnaté kopřivy, sekají je a míchají s otrubami. Jakmile obrostou trávníky, ženou se husy na pastvu. Mladé pasačky vyhánějí je na pastvu po škole každodenně. Čím pak se husy doma přikrmují? Kolikráte denně?

V mládí dobře živené husy bývají veliké a statné a dají se na podzim výborně krmiti, při čemž rychle tuční.

Ch o v k a c h e n.

Roztoulaná kachna opouští i vlastní vejce. (Kdo sedí za ni na vejcích?) Kachna je vyslovený vodní pták; nemiluje pastvy, ale vyhledává stojaté i tekoucí vody, rybníky a potoky, v jejichž bahně hledá (žvechtá) citlivým svým zobákem oblíbenou živočišnou potravu. (Co tu nalézá?) Doma přikrmují se kachny brambory, zrním a všelikými odpadky. Čím je kachna užitečná?

N a p a s t v ě. Ráno i navečer děti vyhánějí na pastvu. (Která domácí zvířata?). V malém hospodářství počítá se s pastvou jako s důležitou pomocí; děti — pasáci a pasačky — vykonávají užitečnou práci. Jejich povinností je, aby našly pro svěřená zvířata hojnou pastvu, ale při tom nedopustily, aby zvířata dělala škodu. Kam se vyhánějí husy na jaře, kam po žních? Jakou škodu dělávají husy? Kde se pasou kozy? Jaké škody se dopouštěvají? Kam ženete krávy na jaře a v létě; kam na podzim?

Děti na pastvě, třeba se pečlivě staraly o svá zvířata, naleznou dost času k oblíbeným na pastvách zábavám a hrám. Které z nich znáte? Které máte rády? Jak poznáte, že už můžete hnáti s pastvy?

O V Ý Ž I V Ě.

1. Potrava a její význam.

Člověk musí jísti a píti, aby udržel život, aby rostl a aby mohl pracovati.

Denní zkušenost nás poučuje, že člověk více jí a pije, dokud roste nebo dlouho a namáhavě pracuje.

Při práci se neustále opotřebovávají buňky (pračástečky) našeho těla; opotřebovávají se i tehdy, když zdánlivě nic neděláme, totiž jen dýcháme, krev v nás obíhá a zaživací i jiné ústroje pracují bez našeho zjevného přičinění. Opotřebováním tím buňky v těle pozvolna mizejí, brzy se jich počne nedostávat a tu nastává okamžik, kdy hladem puzeni, sháníme se po potravě.

Potravou dáváme tělu nové látky, materiál, z něhož se vytvoří opotřebované části těla, z něhož v těle vyrostou nové svaly, nové kosti, nová krev atd. Tělo naše stále se opotřebovává a stále znovu vyrůstá; svaly a krev, které máme dnes, neměli jsme před rokem a nastane doba, kdy dnešní svaly budou nahrazeny opět jinými. K výstavbě těla slouží potrava po celý život, zvláště však v mládí, kdy nejen znovu narůstají opotřebované části ústrojů, ale všechny ústroje mohutní a sílí, rostou.

Ve svalech spočívá naše síla, to jest schopnost vykonati práci. Rukama pracujeme, nohy nesou při chůzi naše tělo. Práci však vykonávají také naše plíce, srdce, žaludek tím, že konají činnosti jim uložené. Práci vyčerpává se síla, po delší práci cítíme únavu, hlásí se úbytek sil. Práce jde na účet těla, buňky, z nichž se pracující ústroje tělesné skládají, spotřebovávají se prací právě tak, jako se spotřebuje uhlí a dříví v kamnech k výrobě tepla. Přijímáme-li potravu, z níž

se tvoří nové buňky, dodáváme tím zároveň svému tělu nové síly, nové schopnosti k práci.

Má tedy potrava ten význam, že se jí: 1. dodávají tělu potřebné látky k výstavbě nových a opotřebovaných částí těla a 2. obnovuje tělesná síla.

O t á z k y: Jak byste vysvětlili tvrzení, že „dětí mají kachní žaludek“. (Jak mnoho a jak často přijímají kachny potravu? Uveďte v souvislost s chutí k jídlu u zdravých, rostoucích dětí!) — Vyložte přísloví: Hlad nejlepší kuchař. — Kolik jste snědli za celodenního pěšího výletu? Proč o tolik více nežli jindy doma? — Proč připravuje hospodyňka pro pradelnu nebo pro lidi, pracující těžce v poli, více a výživnějších jídel?

2. Živiny v potravinách.

Aby potrava splnila svůj úkol, je třeba, aby člověk dostal jí tolik a tak výživných látek, kolik jich potřebuje k obnově svého těla i síly. Látky, jimiž se mu obého dostává a které tedy tělo živí, slují živiny.

Nejdůležitější živiny jsou bílkoviny, tuky, škroboviny a cukry (uhlohydráty), vitaminy, soli a voda.

Živiny tyto jsou obsaženy v potravinách, v mléce, vejcích, v mase, v tucích, v mouce, zelenině, ovoci a j. Potraviny neobsahují vždy všechny živiny a také ne po každé v stejném množství; je úkolem správné výživy, aby potravou dodáno bylo do těla tolik a takových živin, kolik a jakých potřebuje k obnově svých částí a své síly.

Nemá jich býti méně, jelikož by tělo hynulo, ale nemá jich také býti více, nežli je potřebí, poněvadž přebytková potrava nemá v těle místa a zpracováváním jejím zbytečně se tělo oslabuje.

Lékaři zjistili, že dospělý člověk potřebuje denně, aby se vyživil:

50 — 80 *g* bílkovin,
 50 — 100 *g* tuků,
 430 — 500 *g* škrobovin a cukru,
 1 — 2 *l* vody
 16 — 20 *g* solí

Mladí lidé — ve vzrůstu — potřebují větší množství bílkovin, těžce pracující lidé mají větší potřebu škrobovin a v zimě všichni lidé vyžadují více tuku.

B í l k o v i n y.

Bílkoviny jsou nejvydatnější živinou a nejcennější součástí potravin, neboť z nich narostou v těle nové buňky ve všech tělesných ústrojích. Proto slují také látky s v a l o t v o r n é.

Nalézají se v potravinách živočišných i rostlinných:
 a) Jsou r o z p u š t ě n y v krvi a ve všech šťavách, které pronikají svaly a vnitřními ústroji živočichů; v šťavách semen a plodů rostlinných a v bílku vaječném. b) Jiného druhu bílkoviny jsou buňky svalové, ona jemná, bledá v l á k e n k a, ve která se dá roztřepati kousek uvařeného masa. Tato bílkovina je tuhá a ve vodě se nerozpouští. Je ve svalech a v krvi, z níž se na vzduchu sráží; byla objevena i v zrnu obilném, kde tvoří jemné pletivo hned pod slupkou obilnou. c) Třetí druh bílkoviny máme v m l é c e. Je to tvaroh, který dolů klesá ve sraženém mléce a tak se oddělí od syrovátky, v níž je ve vodě rozpuštěno i něco bílkoviny prvního druhu. Svým složením se podobá tvarohu bílkovina, která se nalézá v s e m e n e c h l u š t ě n i n, hrachu, čočky a fazolí.

Prvý druh bílkoviny jest b í l k o v i n a r o z p u s t n á, druhý druh sluje v l á k n i n a a třetí s ý r o v i n a.

Opakujte, kde a v čem se nalézají jmenované 3 druhy bílkovin!

Složení bílkovin.

Bílkoviny složeny jsou z prvků, uhlíku, vodíku, dusíku, kyslíku a síry.

Škroboviny a cukry.

Škroboviny a cukry slují také uhlohydráty, podle svého složení z uhlíku, vodíku a kyslíku. Využity jsou v těle poskytují tělesného tepla a síly svalové. Říká se jim proto též látky teplotvorné.

Škroboviny jsou ve všech potravinách, obsahujících zrnečka škrobová, tedy v zrně obilném, v bramborech, v rýži, v menším množství také v zelenině a ovoci.

Cukry nalézáme v ovoci, v mléce, sýru, v zelenině a v mnohých šťavách rostlinných (cukrovka, třtina cukrová); také v medu.

Tuky.

Podle původu rozeznáváme tuky živočišné (máslo, sádlo vepřové a husí, lůj hovězí a skopový) a rostlinné (olej olivový, máslo kakaové a j.).

Jsou velmi výživné; tělu poskytují teplo v míře značnější nežli škroboviny. Spotřebuje-li se v těle 1 g škrobovin, dá tělu přibližně asi 4 kalorie tepla, tedy tolik tepla, že by se jím 4 l vody ohřály o 1° C; spotřebuje-li se však v těle 1 g tuku, vyrobí se při tom skoro 9 kalorií tělesného tepla.

Tuky slynou také jako živina zásobní, která se ukládá na různých místech pod kůží, aby v nemoci nahradila tělu potravu, které v této době není s to přijmouti.

Vysvětlete: Proč máme v zimě větší potřebu tuků nežli v létě? Jaká změna jeví se na zevnějšku člověka po nemoci? Kterak ji vyložíte?

V i t a m i n y.

Vitaminy jsou živiny, kterých je podle nových výzkumů lékařských k udržení zdraví právě tak třeba jako živin předchozích.

Vitaminy jsou obsaženy v zelenině a ovoci, v mléce, másle, žloutku vaječném, také v mozku, játrech, ledvinách a jinde.

Nedostává-li se jich tělu po delší čas, objevují se různé choroby; tělo neroste, vadne, i činnost duševní ochabuje.

Název vitaminy byl utvořen od latinského slova *vita*, česky život.

L á t k y n e r o s t n é.

Vody je třeba k výstavbě těla, z jehož celkové váhy připadá na vodu asi 80%; dále k zažívání a vyměšování i k řízení teploty tělesné kožním vypařováním.

Soli, a to nejen kuchyňská, ale také jiné, zvláště soli vápenaté a železité jsou nezbytny k tvorbě kostí, krve, nervstva a j. Zvláště tělo ve vzrůstu má vydatnou potřebu solí. Dostáváme je v mléce, v žloutku slepičím, v ovoci, zelenině a j.

3. Výživnost a stravitelnost potravin.

V žádné potravíně, vyjma v mléce nenalézají se všechny živiny pohromadě a v takovém množství, aby se člověk mohl uživit jí samojedinou. Mléko zcela vyživí malé dítě, dospělý, měl-li by toliko mlékem býti živ, potřeboval by ho více než 4 l denně.

Je tedy člověk odkázán k smíšené stravě, jeho každodenní potrava má sestávat z mléka, z bílkovin živočišných i rostlinných, z mouky, z bramborů, ze zeleniny a ovoce a to tak, aby na 1 díl bílkovin přicházelo 5 dílů ostatních živin a aby všechna

potrava, jsouc v těle využita, poskytla tomuto 2500—3000 kalorií, jimž budeme říkati výživné jednotky.

Různé potraviny jsou i různě vydatny. Jak jsou vydatny, posuzujeme podle jejich výživnosti a stravitelnosti.

Výživné jsou potraviny, které chovají již v malém objemu značné množství živin a v těle vydají za mnoho výživných jednotek, na př. maso, vejce, chléb, mléko, luštěniny. Málo výživny jsou brambory, zelenina a j. K nasycení potřebujeme potravin výživných méně, málo výživných mnoho. (Proč?)

Stravitelnost potravin posuzujeme podle práce, kterou potravinu ukládá zažívací trubici, nežli je strávena, to jest rozpuštěna v kapalinu, způsobilou přejíti do krve. Lehce stravitelný jsou nápoje, polévky, mléko a mléčná jídla, vejce na měkko, špenát, libové maso a j., tíže stravitelný jsou tuky a tučná masa, luštěniny, zelí a j.

Nikdy nestráví zažívací trubice všech živin v potravě obsažených, ale nestrávený zbytek, který z těla odchází, jest u různých potravin velmi nestejný. Z bílkovin živočišného původu (vyjmenujte některé!) zužitkuje se v těle až 97%, nestrávený z těla odcházející zbytek rovná se toliko asi 3%; bílkoviny rostlinné (jmenujte některé!) nejsou v těle tolik využitkovány, u chleba se nezužitkuje asi 20%, u hrachu přibližně 17% a brambory dávají nestrávený zbytek, který se rovná 32% celkového množství pojezených bramborů. Také zelenina a ovoce zanechává velký nestrávený zbytek.

Nedomnívej se však nikdo, že by tedy bylo zbytečno jísti potraviny, které obsahují mnoho nestravitelných látek; neboť tělo jich potřebuje zase jinak: ony povzbuzují zažívací ústroj, aby vyměšoval více trávicích šťav a tím podporují trávení; vynucují též rychlejší pohyb požitých pokrmů při trávení v zažívací trubici a tak zabraňují zácpě.

Stravitelnost potravin podporujeme kuchyňskou úpravou pokrmů a dokonalým rozkousáním a rozžvýkáním v ústech.

Aby hospodyňka úspěšně živila svou rodinu, musí si také

všímati, že kupuje stejné živiny v různých potravinách, neboť je jisto, že tytéž živiny platíme v některé potraviny dražší, v některé zase laciněji, na př. v tvarohu a v masu platíme velmi nesejně bílkoviny (vlákninu a syrovinu), které mají přibližně stejnou výživnost.

Úkol: Vypočtete, zač platíte při dnešní ceně gram bílkoviny v masu a zač gram bílkoviny v tvarohu, obsahuje-li maso 21% a tvaroh 25% bílkovin?

Vedle známých živin člověk potřebuje ke své výživě i látek, které ho sice neživí, ale podporují chuť k jídlu, jemuž dodávají příjemné chuti (na př. koření) nebo povzbuzují nervy k usilovnější činnosti (na př. černá káva, čaj a j.). Říkáme jim *pochutiny*.

IV. Nejdůležitější potraviny.

Podle toho, jsou-li potraviny z říše živočišné nebo rostlinné, dělíme je na živočišné a rostlinné.

1. Nejdůležitější živočišné potraviny

jsou: mléko, máslo, tvaroh, sýr, vejce, maso.

Mléko.

Složení mléka: Mléko má veškeré výživné látky v tom správném poměru, jak jich tělo potřebuje:

$3\frac{1}{2}\%$ bílkovin,
 $3\frac{1}{2}\%$ tuku,
 5% cukru,
 $\frac{1}{2}\%$ solí výživných,
 něco vitaminů a
 87% vody.

Úkol: Vypočtete, kolik g každé z vyjmenovaných živin je v $\frac{1}{2}$ l mléka?

Jednotlivé součásti, z nichž se skládá, lze v mléce zjišťovati takto:

1. **B í l k o v i n y.** Zkysne-li mléko, s r á ž í se v něm bílkovina působením kyseliny mléčné v tvaroh, z něhož se připravuje sýr. (Odtud obdržela bílkovina, v mléce obsažená, pojmenování sýrovina.) V syrovátce, která vzniká s tvarohem, srazí-li se mléko, je rozpuštěno také něco bílkoviny. Kolikerou bílkovinu chová tedy mléko?

2. **T u k y.** Stojí-li mléko delší dobu, vyplavou na povrch lehčí kuličky tukové a utvoří souvislou vrstvu (škraloup) s m e t a n y, z níž se stlouká nejjemnější a nejlehčeji stravitelný tuk, m á s l o.

3. **C u k r.** Sladká mléčná chuť prozrazuje cukr, který podle svého původu sluje c u k r m l é č n ý.

V ý ž i v n o s t a s t r a v i t e l n o s t m l é k a.

Živiny v mléce jsou s to dodati tělu, jak již víme, všechny látky, jichž ke své výživě potřebuje. Při tom jsou takového druhu, že tělo je snadno strávuje a skoro všecko z nich pro sebe využítkuje.

Proto je také mléko mateřské. nebo k tomu upravené mléko kravské jedinou potravou dítek v prvních šesti měsících jejich života a jest též výtečnou potravou osobám chudokrevným, slabým a po nemoci i lidem starým. Rovněž mléčné pokrmy, na př. kaše krupičná a rýžová a jiné, jsou výživny a snadno stravitelny.

Sladké i kyselé mléko je jedním z nejlepších nápojů; kávě a čaji dodává mléko výživnosti.

S r á ž e n í s e m l é k a. Zvláštní bakterie způsobují k v a š e n í m l é k a, při němž se mění cukr mléčný v k y s e l i n u m l é č n o u a ta způsobuje, že se sýrovina v mléce oddělí od ostatních součástí mléka, t. j. s r a z í s e. Mléko se sráží nejčastěji v době letní a při sváření, neboť teplo podporuje kvašení mléka a naopak ochlazení zamezuje srážení mléka. (Srovnejte se skutečností, že nadojené mléko se uschovává ve sklepech a že nádoby s mlékem se kladou do větších nádob s chladnou vodou.) Také dvojuhličitán

sodnatý (dostane se v lékárně a u drogisty) zamezuje srážení mléka, neboť ruší účinky kyseliny mléčné. (Proč?)

Uchovávaní mléka není věci snadnou, neboť bakterie mléčného kvašení, které mléko srážejí, jsou ve vzduchu skoro vždy a mimo ně se dostávají do mléka z okolí i jiné bakterie, na př. bakterie, způsobující lehčí i těžší choroby střevní, průjmy, ale i tyf a cholera. V mléce krav tuberkulosních jsou tuberkulosní bacily a jimi by se mohl nakaziti, kdo by pil takové mléko syrové.

Pro domácí potřebu uchováváme mléko v neporušeném stavu, když je hned po nadojení, nebo když jsme je koupili, sváříme a po svaření ochlazujeme, stavíme je do nádob s chladnou vodou. Mléko sváříme v čistých kameninových nebo hliněných nádobách, kterých k jiným účelům neužíváme.

Mléko, zasílané drahou ze vzdálených míst do velkých měst, převáží se v neprodyšně uzavřených kovových nádobách, když před tím bylo zahříváno asi půl hodiny při 60° C. Výkonu tomu se říká pasterisování.

Je-li třeba uchrániti mléko na delší dobu, sterilisuje se, to jest delší dobu se vaří při 102—105° C v nádobách, podobných hrnci Papinovu. Pod jakým vzdušným tlakem vaří se v hrnci Papinově?

Porušování mléka se děje tím, že se mléku některé ze součástí jeho odnímají, nebo že se mění správný poměr součástí mléka, nebo konečně, že se do mléka dávají látky, jichž pravé mléko nemá. Porušené mléko nemá výživné hodnoty mléka čistého. Proto se ve větších městech svěruje lékařům dozor nad porušováním potravin, zvláště mléka.

Již sebráním smetany s mléka se mléko ochuzuje o výživnou živinu, tuk. Sebrané neb odstředěné mléko je méně cenné mléka nesbíraného, jemuž v některých krajích správně říkají dobré mléko.

Přiléváním vody do mléka mění se správný poměr živin v mléce; přibývá vody, ale současně nepřibývá ostatních látek. Nesvědomití prodavači mléka zakrývají roz-

ředění mléka, že nasypou do něho m o u k y nebo š k r o b u. Mléko zhoustne, ale výživné hodnoty mu tím nepřibude.

O neporušenosti mléka se přesvědčujeme z k o u š k a m i.

Rozředění mléka prozradí h u s t o m ě r na mléko. Týž zjišťuje však jen hustotu, nikoliv vnitřní obsah mléka a proto nepoznává se jím, je-li mléko opravdu neporušeno.

Že je v mléce mouka nebo škrob, bezpečně prozradí j o d o v á t i n k t u r a. (Z čeho se skládá?) Jod je velmi citlivý na škrobová zrnka, která barví na modro a tak prozradí se mouka i v kapce odlitého mléka, do níž jsme ukápli tinktury jodové.

Nepřítomnost smetany v mléce se prozrazuje již barvou i chutí; přesně se dá zjistiti zvláštním přístrojem, s m e t a n o m ě r e m. Je to vysoký skleněný válec, opatřený stupnicí. Do něho se naleje zkoušené mléko a nechá se státi 24 hodiny. Z dobrého mléka se vyloučí za tu dobu tolik smetany, že sloupec její měří 10—13 dílků stupnice.

M l é č n é v ý r o b k y.

Z e z k u š e n o s t i. Jak se vyrábí máslo; tvaroh? Které druhy másla znáte? Jak se uchovává máslo na delší dobu? K čemu se upotřebuje másla převařeného? Co zbývá při přípravě másla? Jak chutná podmáslí? Jak se dělají homolky a syrečky? Které náhražky másla znáte? Které cizozemské sýry se u nás prodávají?

M á s l u d á v á m e p ř e d n o s t p ř e d e v š e m i o s t a t n í m i t u k y pro jeho l a h o d n o u c h u ť a snadnou s t r a v i t e l n o s t. Na másle se připravují pokrmy a máslem se maže chléb zvláště dětem, rekonvalescentům a starým lidem.

Máslo c h o v á v s o b ě a s i 3% bílkovin, 82% tuku, 1% solí (vitaminy v tom) a 14% vody.

V ý r o b a m á s l a. Máslo se připravuje ze s l a d k é nebo k y s e l é s m e t a n y. (Jak dostáváme sladkou a jak kyselou smetanu?) V mlékárnách a velkých hospodářstvích získávají odstředěním denně velkého množství sladké sme-

tany, která se zde ihned zpracovává na t. zv. čajové máslo. Při výrobě másla má se dbáti, aby bylo prosto podmáslí. Že je máslo dobře připraveno, pozná se při rozkrojení, neprýští-li z něho ani voda ani podmáslí a je-li tažné a lesklé.

Uchovávání másla. Máslo se uchovává buď čerstvé nebo převařené. Čerstvým se udrží déle v chladnu a temnu, v létě na ledě, také osolením a vpěchováním do kameninové nebo hliněné nádoby.

Čerstvé máslo se rozkládá vlivem bakterií kvašení máselného, při čemž vzniká ošklivě páchnoucí i nelibě chutnající kyselina máselná (máslo žlukne). Bakterie se dostávají do másla ze vzduchu; světlo a teplo kvašení to podporují, temno a chlad je znemožňují.

Zásobu másla k přípravě pokrmů nejčastěji získáváme, převářením. Máslo se uvede do varu (v nádobě železné, neoprýskané) a ponechá se v něm tak dlouho, až se zcela učistí od přímíšenin, které klesnou jako kal ke dnu a nad ním zbude čistý tuk zlatožluté barvy. Povařené máslo slije se opatrně do hliněné nádoby a pováže se papírem opatřeným četnými dírkami. Převářením ztrácí se jemná a lahodná chuť másla, ke kuchyňské úpravě pokrmů se však převařené máslo hodí výborně.

Porušování másla. Máslo se často porušuje tím, že se přimíchávají k němu tuky lacinější, zvláště lůj a margarin a také bramborová moučka. (Jak byste tuto zjistili v másle?)

Náhražky másla. Lacinější, ne však tak lahodné chuti jako máslo jsou všeobecně užívané uměle připravené tuky, známé pode jménem margarin. Připravují se z loje (druh „Sana“), ale také z tuků rostlinných (druhy „Ceres“, „Vitello“, „Visan“ a j.). Výroba všech druhů se v poslední době velmi zdokonalila a proto se umělé máslo těší zasloužené oblibě. Zdravotně nijak nezadá máslu přirozenému, postrádá toliko jeho jemné chuti.

Tvaroh a sýry.

K výrobě tvarohu sráží se mléko uměle syřičtím (= výtažek z žaludeční sliznice ještě ssajících telat).

Tvaroh obsahuje 25% bílkovin a je potravou velmi výživnou a při tom poměrně také velmi lacinou. (Zač platíme 1 g bílkoviny v tvarohu a zač v mase?)

Rovněž tak výživnou a chutnou potravou jsou homolky, syrečky a sýry. Vyrábějí se z mléka kravského, ovčího i koziho, sbíraného i nesbíraného (sýry smetanové). Dobré pověsti se těší valašská brynz a slovenský lipťovský sýr. Ze švýcarských sýrů jest u nás nejznámější sýr ementálský, z italských suchý parmasanský sýr, který se strouhá na moučku, již se posypávají některé pokrmy. Tutéž službu koná náš suchý sladký tvaroh. (Které pokrmy se jím sypou? Kterých živin se dostává tak oněm pokrmům?)

Vejce.

Ze zkušenosti. V kterou dobu roční snášejí slepice nejvíce vajec? Kdy nenesou vajec? Jak to souvisí s cenou vajec v obchodě? Kdy tedy nejlépe nakupovati vejce do zásoby? — Jak se dělají kraslice? Proč se nemá užívatí jedovatých anilinových barev na kraslice? — Kterým plynem páchnou zkažená vejce? — Jaké potraviny poskytují vejce? Jak se připravují k jídlu? Do kterých pokrmů dáváme vejce?

Složení vejce. Vejce má 12% bílkovin, 12% tuku, 1% solí a vitaminů, ostatek je voda. Výživná hodnota jednoho vejce rovná se hodnotě 40 g masa. Žloutek je cennější bílku; nejstravitelnějším je, byl-li syrový rozkloktán v polévce nebo do kakaa. Vejce na měkko jsou stravitelnější nežli na tvrdo, vařená i smažená.

Uchovávání vajec. Nejlepší jsou vejce čerstvá. Starší často se kazí. Příčinou bývají zárodky hnilí, které se dostávají do vejce ze vzduchu, také z nečistoty na vejci

tkvící, a to průlinkami ve skořápce dovnitř a zde způsobují hnití, při němž se vyvíjí také sirovodík (H_2S).

Vejce lze uchováti podle toho dvojím způsobem: buď se zničí zárodky na skořápkách lpící tím, že se vejce na krátkou dobu ponoří do roztoku kyseliny salicylové, nebo se vyplní průduchy skořápkové, že se vejce ponoří do vápenné vody, nebo do roztoku „vodního skla“ ve vodě. Předtím jest vejce čistě umýti, nejlépe ve svařené vodě. (Proč ve svařené vodě?)

Zmrzlá vejce se dají upotřebiti, byla-li na 2—3 hodiny ponořena do slané studené vody.

Jsou-li vejce čerstvá, o tom se přesvědčíme, klademe-li je na vodu, v níž bylo rozpuštěno něco soli. Čerstvá vejce padnou ke dnu, 3—7 dní stará se vznášejí ve vodě a vejce ještě starší vyplavou.

Maso.

Z zkušenosti. Která zvířata poskytují masa? Jak se jmenují jejich masa? Které vnitřní ústroje zvířecího těla dávají maso? Jak se zužitkuje krev? jak kosti?

Maso dává výživný, stravitelný a velmi chutný pokrm. Je proto hledanou a také draze placenou potravou. Poněvadž jsou tytéž živiny a v dostatečném množství v lacinějších potravinách nežli maso a také proto, že přílišné požívání masa škodí zdraví, doporučují nám zkušení lékaři, abychom jedli méně masa a více rostlinné potraviny. Především dětem lépe nežli maso svědčí mléko, pokrmy mléčné, moučníky a zvláště zelenina a ovoce.

Složení masa. Maso má 18—23% bílkovin, nestejně množství tuku a soli a vždycky více než polovinu vody.

Jak lze tyto živiny v masě zjistiti?

1. Bílkoviny. Rozpustnou bílkovinu ze šťávy masové zjistíme po každé, vaříme-li polévku. Při teplotě 60° C sráží se bílkovina, rozpuštěná ve šťávě masové a plave v bílých vločkách na povrchu. Kde vidíme bílkovinu, zvanou vláknina?

2. T u k y, lůj nebo sádlo, prorůstají — zvláště u krmených zvířat — mezi svaly, nebo se ukládají v samostatných shlucích pod koží (slanina), na ledvinách, v dutině břišní (u husy) a j.

V jakém množství se živiny objevují v různých druzích masa, ukazuje tato t a b u l k a, v níž je množství živin v ‰. Z tabulky vyčteme, jakou výživnou hodnotu mají různé druhy masa.

Druh masa	Voda	B lkoviny	Tuky	Cukr a živočišný škrob	Soli
Hovězí maso libové	75'5	20'5	2'8	—	1'2
Hovězí maso tučné	56'2	18'—	25'—	—	0'8
Telecí maso	77'8	20'—	1'—	—	1'2
Vepřové maso libové	72'5	20'10	6'3	—	1'1
Vepřové maso tučné	47'5	14'5	37'3	—	0'7
Zajíc	74'16	23'34	1'13	0'2	1'18
Krmená husa	38'02	15'91	45'59	—	0'48
Holub	75'10	22'14	1'—	0'76	1'—
Kuře krmené	70'1	18'5	9'8	—	1'6
Krev	80'82	18'12	0'18	0'03	0'85
Mozeček	80'96	9'02	8'64	—	1'38
Játra	71'55	19'92	3'65	3'33	1'55
Kapr	73'47	16'67	8'73	—	1'22
Sardinky v oleji	53'64	25'90	11'27	0'19	9'—

Ú k o l: Určujte z tabulky výživnost uvedených potravin a srovnávejte výživnou jejich cenu s tou, za kterou je kupujete. Z toho odvodte, které potraviny platíte draže a které laciněji!

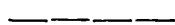
—————

Různou výživnou hodnotou i stravitelností se liší od sebe i maso z těchto dobytčat, ale z různých částí na jejich těle.

Maso n e j l e p š í j a k o s t i poskytuje u ssavců k ý t a a h ř b e t, u ptáků h r u d ě; zato maso z předních částí je horší jakosti.

Uchovávaní masa.

Ze zkušenosti. Kterak uchovávají na venkově maso ze zabitých vepřů? Popište postup při solení a uzení vepřového masa! Kterým dřívím se doporučuje topiti, je-li maso v komíně? Vysvětlete, proč dlouho vydrží vepřová nebo husí pečeně ve vlastním sádle zalitá? Kde chovají řezníci v létě maso? Proč přicházejí k nám olejové sardinky v neprodyšně uzavřených plechových krabicích? Jak se uchovávají sledi? V jakém stavu se k nám vozí maso argentinské?



Maso právě jako vejce a mléko podléhá rychlé zkáze, rozkládá se a hnije. Příčinou rozkladu jsou hnilobné bakterie, které tím spíše hnití způsobují, čím teplejší je vzduch a čím více vody chová v sobě maso.

Z toho je už patrné, že maso se uchovává, čili jak jinak se říká, k o n s e r v u j e, tím, že se jeho teplota sníží až na stupeň, při němž se vývoj bakterií zaráží, nebo že se tato teplota zvýší, až bakterie hnití jsou horkem zničeny; voda se z masa vysuší nebo se zamezí přístup vzduchu k masu.

Chladem si hospodyně udržuje v létě maso ve sklepích nebo v ledničkách, jak také činí řezníci.

V vysokých teplot se užívá ke konzervování při zaváření masa (výroba různých masitých konserv). Ve všech těchto případech se také zamezuje přístup vzduchu k masu. Hospodyňky zalévají maso tukem, konservy přicházejí v zatavených plechových krabicích.

Vysušování masa se děje částečně solením (sůl přijímá do sebe vodu z masa) a uzením masa, kdy při konzervování spolupůsobí v kouři obsažená a hnilobné bakterie hubící látka, zvaná k r e o s o t.

K masitým konservám náleží také masová trest (Grafova a Maggiho), kterými se zlepšují polévky a omáčky. Vyrábějí se zhuštěním masových polévek až do tuha, při čemž se tuk a bílkovina sbírají, takže výživná hodnota trestí je nepatrná.

T u k y ž i v o č i š n é.

Z e z k u š e n o s t i. Která domácí zvířata dávají nám lůj a která sádlo? Čím se vykrmují vepři, čím husy a kachny? Jak se uchovává pro domácí potřebu sádlo a jak lůj?

O p a k o v á n í. Jaký význam mají tuky pro výživu? Jak se proto zovou? Jak vysvětlíte, že severští národové požívají daleko více tuků nežli národové jižní?

S l o ž e n í. Vepřové sádlo chová 0'7% vody, 0'26% bílkovin a 99'04% tuku.

Podstatou tuků jsou kyseliny mastné (olejová, stearová a palmitová). Lůj obsahuje více stearové, sádlo více olejové kyseliny.

Ž l u k n u t í t u k ů. Rozklad tuků na glycerin a kyseliny mastné slove žluknutí.

Vepřové sádlo je buď podkožní nebo vnitřní. Syrové sádlo se vyškváruje nebo nasoluje a udí (slanina). Zahřívá-li se stejnoměrně, propustí všecek čistý tuk a zbude ve škvarku jen vazivo a zbytky svalstva. Vyškvařené sádlo se slévá do hliněných nádob a ty jako při másle se povazují dírkovaným papírem. V chladném místě vydrží velmi dlouho. Dobré vepřové sádlo je bílé a příjemně voní. Slouží k přípravě pokrmů a k mazání chleba (zvláště v době zimní).

Husí sádlo je polotuhé a krupičkovité, barvy poněkud zažloutlé. Také vyškvářené husí sádlo dlouho vydrží a je — zvláště na chléb — v zimní době výbornou pochoutkou. (Proč nám chutná právě v zimě nejlépe?)

Lůj nejlepší jakosti (z krmených volů) je čistě bílý. Vyškvařen záhy tuhne a dlouho vzdoruje rozkladu. Užívá se ho nejvíce k výrobě margarinu; v domácnostech se z něho připravuje jíška.

2. Rostlinné potraviny.

Rostlinnou potravu poskytuje člověku obilí, luštěniny, brambory, zelenina, ovoce a houby.

Obilí.

O p a k o v á n í. Vyjmenujte naše i cizí rostliny, dávající v semenech obilí! Ke kterému rostlinnému řádu náležejí obilniny? Jak slove lodyha trav? Která květenství trav znáte? Které obilné druhy tvoří klas, které latu a které palici? V jakých půdách se daří pšenice a ječmen? Jakou půdou se spokojí žito a oves? Odkud se k nám dovážejí kukuřice a rýže? Jmenujte obilné výrobky mlýnské! Které druhy mouky znáte? K čemu se jich užívá v kuchyni? K čemu se užívá otrub, k čemu slámy? Jakými způsoby se mlátí obilí? Pro který průmysl se pěstuje ječmen?

Nejdůležitější potravou, jíž se živí denně největší počet lidí, je obilí. Pěstování obilí (rolnictví) je jedním z nejdůležitějších zaměstnání lidských a bylo v šerém dávnověku hlavní příčinou, že lidé zanechali kočovného způsobu života, usadili se v pevných sídlech, domohli se nebývalého blahobytu a založili svou vzdělanost. Mezi národy rolnickými záhy svou příčinnivostí vynikali naši předkové, staří Slované.

Obilím se živí lidé i většina domácích zvířat, z obilí se vyrábějí škrob, lín a pivo.

V semeni obilném, obilka zvaném, příroda uchystala pro klíčící zárodek rostlinný, právě jako ve vejci a v mléce pro mláďata živočišná, nejcennější živiny: bílkoviny, uhlohydráty a něco tuku a solí. Tyto živiny tvoří podstatu mouky a nalézají se též v kroupách i krupkách, v krupici, v rýži v jáhlách. (Které druhy bílkovin a jak jsou uloženy v zrně obilném? Co tvoří hlavní obsah zrna? Kde v zrně obilném je uložena rostlinná vláknina [bílkovina]?)

M o u k a.

O p a k o v á n í. Jmenujte druhy mouky podle obilí a podle způsobu mletí! Jaký vedlejší výrobek dostáváme při mletí vedle mouky? Kterými otrubami živíme ta která z domácích zvířat? Které pokrmy se připravují z mouky pšeničné, ječné, žitné? Které druhy (podle způsobu mletí) mouky chovají více a které méně bílkoviny? Která mouka je tedy na živiny bohatší a proto výživnější, bílá nebo černá? Kterak se užívá v domácnosti žitného a ječného sladu? Které druhy obilí dávají krupici, kroupy, jáhly?

Vnitřek zrna obilného tvoří buňky škrobové, okolo škrobového jádra, pod slupkou je uložena obilná bílkovina, zvaná lepek, na povrchu obaluje zrno slupka. Mletím se odstraňuje nestravitelná slupka; škrobová vnitřní část dává nejjemnější bílou mouku, škrob s lepkem je podstatou tmavší („černé“) mouky. Tak zvaná j e d n o m l e t á m o u k a (obsah zrna se vymílá na jedinou toliko mouku) obsahuje všechny živiny v zrně obsažené.

O v ý ž i v n o s t i různých druhů mouky poučuje tato t a b u l k a (jejíž čísla značí počet % obsahu).

Druh mouky	Škrob a buničina	Bíl ovina	Voda	Tuk
Pšeničná bílá	75'25	10'68	12'63	1'13
Pšeničná černá	73'—	11'60	12'58	1'59
Žitná	75'50	9'62	12'58	1'50
Ječná	69'50	12'—	14'—	2'50
Ovesná	67'—	14'—	9'—	6'—

Ú k o l: Usud'te, proč se doporučují dítkám (starším 1 roku) pokrmy z ovesné mouky a z ovesných loupáných krup?

K t e r a k u c h o v á v á m e m o u k u? Nejdéle se udrží mouka v n á d o b á c h d ř e v ě n ý c h na místě úplně suchém, dobře větraném a ve stínu. Větší zásoby nutno časem přesívati, aby se přišlo na stopu a byly učiněny neškodnými škůdci mouky, m o l š p i ž í r n í a larva brouka potemníka, m o u č n ý č e r v zvaná.

Užití mouky. Z bílé pšeničné mouky nejčastěji vaříme a pečeme, z černé se peče pekařský chléb. Ječná mouka se hodí na lívance; z žitné se připravuje výživný chléb domácí, z žitného výrazku bílé pečivo. Ovesné vločky (loupaný oves) se zavářejí do polévky.

Kukuřičné mouky se málo u nás užívá; více je oblíbena v jižní Evropě.

Kroupy dělají ve mlýně z ječmene a pšenice. Jsou v polévce i jako samostatný pokrm velmi zdravé a výživné.

Řýže, která je hlavním i oblíbeným pokrmem východoasijských národů, i u nás hojně se požívá. Obsahuje 78% škrobovin a hodí se proto výborně za příkrm ke všem masitým pokrmům. S mlékem dává chutnou i výživnou kaši dětem i dospělým lidem.

Luštěniny.

Opakování: Které motýlokvěté rostliny a které plody poskytují lidské výživě?

Složení: Hrách, čočka i fazole jsou potravou výživnou, leč těžce stravitelnou. Pozorujte tuto tabulku a srovnávejte výživnost luštěnin s výživností masa! Uvažujte také o tom, zač kupujeme bílkoviny v mase a zač v luštěninách!

Druh	Voda	Bílkoviny	Tuky	Škroboviny	Nestravná buničina	Soli
Hrách	13'80	23'35	1'88	52'62	5'56	2'76
Čočka	12'33	25'94	1'93	52'84	3'92	3'04
Fazole	12'—	24'—	1'56	55'—	4'—	3'50

Luštěniny mají více bílkovin nežli masa, obsahují i značné množství škrobovin, kterých maso nemá, ale téměř postrádají tuků. (Každý ví, že dobře chutnají teprve, byly-li řádně omaštěny, což pochopíme vědouce, že k výživě lidské po každé je třeba všech tří nejdůležitějších živin, bílkovin, škrobovin a tuků.)

Při své značné výživnosti jsou však těžce stravitelné. To proto, že bílkoviny i škroboviny jsou v nich uzavřeny v nestravitelném obalu buničino-

v é m. Šťávy trávicí v trubici zažívací pronikají k nim jen ztěžka, pročež značná část těchto živin zůstává nestrávena a odchází z těla nezužitkována. Lépe stravitelný jsou pokrmý z m o u k y l u š t ě n i n o v é, neboť mletím vzaly buničinové obaly za své a živiny v nich obsažené se staly trávicím šťávám přístupnější.

B r a m b o r y.

O p a k o v á n í: Ke kterému rostlinnému řádu náleží rostlina bramborová? Kterou její součástí jsou hlízy? Co zvláště dokazuje, že hlíza je podzemní lodyha? Jak říká lid těmto zárodkům lodyh, které se na jaře na bramborech objevují? Z čeho se pěstují brambory? K čemu se užívá bramborů v průmyslu?

B r a m b o r y jsou nejrozšířenější a nejčastější potravou. V Evropě jsou známy teprve od konce 18. stol., rozšířily se však tak, že jsou nyní, zvláště v horských méně úrodných půdách, nejčastěji pěstovanou rostlinou, kterou se živí lidé i domácí zvířata a z níž se vyrábí škrob a líc.

S l o ž e n í: Brambory obsahují: 74'93% vody, 1'99% bílkovin, 0'15% tuku, 20'86% uhlohydrátů, 0'98% nestravné buničiny a 1'09% solí a vitamínů. Pěstují se v mnoha druzích, k jídlu se hodí nejlépe druh se ž l u t o u d u Ź n i n o u, která po uvaření moučnatí.

V ý ž i v n o s t a s t r a v i t e l n o s t. Brambory jsou na v ý ž i v n é l á t k y c h u d y a proto bývají obyčejně za příkrm k živnějšímu pokrmu, k masu, k tvarohu a máslu (brambory „na loupačku“), také k mléku a j. Pro snadnou stravitelnost, příjemnou chuť a také proto, že se dají na mnoho způsobů připravit, staly se oblíbeným pokrmem všech a zvláště nezámožných vrstev lidu.

U c h o v á v á n í b r a m b o r ů. Brambory ukládáme na zimu do suchého temného sklepa do beden, také ve vrstvách (na prkenných lešení), které mají býti raději tenčí, neboť ve vysokých vrstvách se vyvíjí mnoho tepla. Teplo je na neprospěch uložených bramborů, neboť brambory, ač byly odděleny od své mateřské rostliny, žijí dále (jediné proto

může z úkrojků očkem opatřeným vyrůst nová bramborová rostlina) a proto také dýchají. Dýcháním se okysličuje však v hlíze uložený škrob a tudíž této živiny ubývá. Proto zabráňujeme dýchání uložených bramborů, ukládajíce je ve vrstvách nevysokých a pilně větrajíce sklep v příznivém počasí. Při 0° C brambory namrzají a při tom se mění část škrobu v cukr (namrzlé brambory chutnají nasládle). Přenesou-li se na několik dní do teplejší místnosti, zmizí tato sladká chuť; brambory v teplé místnosti usilovněji dýchaly a cukr spotřebovaly. Klesne-li teplota na dva stupně zimy, brambory z m r z n o u, a jsouce neživy, počnou ve sklepě hnití. Na jaře brambory k l í č í a spotřebují k tomu značnou část svých živin. Bylo pozorováno, že brambory, které byly přebírány a neležely tudíž po celou zimu v klidu, tak snadno neklíčí. Hnití živých bramborů působí plíseň bramborová.

K u c h y ň s k á ú p r a v a.

Z e z k u š e n o s t i. Jak vám brambory nejlépe chutnají? Kdo jste si upekli brambory v ohníčku na poli? Jak je lze upéci doma? Čím mažete brambory na loupáčku? Čím stává se tento pokrm výživným? Co mu dodává bílkoviny, co tuk, co škroboviny, co soli?

—————

B r a m b o r y pečeme v troubě a vaříme za příkrm i za pokrm samostatný. Vaříme je ve vodě nebo v páře (v hrnci, pařáku), n e l o u p a n é, neboť, škrobeme-li je za syrova, zbavujeme se bílkovin, která je uložena těsně pod samou slupkou. Z bramborů připravujeme s octem, cibulí, jablkem, naloženou okurkou a se slanečkem rozkrájeným na kousky chutný i výživný bramborový salát. (Které živiny, v jakém množství a z kterých látek jsou v tomto salátě?)

Z e l e n i n y.

O p a k o v á n í: Ke kterým rostlinným řádům patří nejznámější druhy zeleniny? Z kterých druhů zelinných požíváme šťavnatých lodyh, listů, květenství? Z kterých zase požíváme dužnatých kořenů a podzemních lodyh?

S l o ž e n í: Všecky druhy zeleniny se s h o d u j í s b r a m b o r y v tom, že největší část jejich obsahu tvoří v o d a, jíž tu bývá 80—90%. Z ostatních živin jen nepatrně jsou zastoupeny bílkoviny a škroboviny; tuky vůbec scházejí. Zato obsahují velmi cenné, v ostatních potravinách jen poskrovnu se vyskytující v ý ž i v n é s o l i a v i t a m i n y. O vitamínech víme dnes, že jsou nezbytny pro udržení zdraví a vzrůst všech částí těla. Vitaminy rostlinné (v zelenině a ovoci obsažené) působí na v z r ů s t k o s t í (znemožňují křivici) p o d p o r u j í chuť k jídlu a s n í posilují celý organism, zvláště působí na obnovení krve, na vzrůst a zmohutnění svalů. Udržují také sílu a svěžest nervovou a tím p o d p o r u j í č i n n o s t d u š e v n í. Některé vitaminy nesnášejí varu, při němž berou za své. Proto se také doporučuje požívati syrovou zeleninu (salát, mrkev, brukev) a nedlouho vařiti všecku zeleninu.

O o b s a h u z e l e n i n y poučuje tato t a b u l k a. (Číslo jako vždy značí počet % obsahu.)

Druh	Voda	Bílkoviny	Tuky	Škroboviny a cukry	Nestravná buničina	Soli a vitaminy
Mrkev	86'77	1'18	0'29	9'06	1'67	1'63
Brukev	85'89	2'87	0'21	8'18	1'68	1'17
Špenát	89'24	3'71	0'50	3'16	0'94	2'06
Hlávkový salát	94'33	3'20	0'40	6'—	1'80	0'90
Zelí	90'—	1'90	0'20	4'80	1'80	0'70

Ú k o l y: Usuzujte o h o d n o t ě z e l e n i n y podle živin, které obsahují! Vyložte, proč doporučují se malým dítkám zvláště špenátové polívky a kaše, též mrkvová kaše k pomazání chleba!

V ý ž i v n o s t a s t r a v i t e l n o s t. Obojí je malá. Zelenina by nevyživila člověka; jest toliko příkrmem k jiným pokrmům, ale je n e p o s t r a d a t e l n ý m d o p l ň k e m p o t r a v y zvláště pro malé dítky, pro lidi slabé a po nemoci, také pro lidi většinou jen d u š e v n ě pracující, neboť podněcují vzrůst, zažívání a činnost

nervovou. Zelenina měla by přicházeti na stůl každodenně, v každé rodině!

Z toho vyplývá: **Zakládejte zahrádky, pěstujte hojně zeleniny!**

Kuchyňská úprava. Syrové požívají se salát, okurky, ředkvičky, mrkev i brukev (jako marmeláda na pomazání chleba). Třeba je předtím, po každé v čisté vodě oprati a v době nakažlivých nemocí ve vodě svařené. Ostatní druhy zeleniny se upravují k jídlu vařením a dušením. Při tom vyluhují se z nich rozpustné bílkoviny a soli, dojista cenné součásti; proto se vaří i dusí v málo vodě a ta se dává na polévky, omáčky nebo přichází na stůl se zeleninou jako šťáva. Bylo by dojista zpozdlé, aby se vylévala voda s tak cenným obsahem.

O v o c e.

O p a k o v á n í: Které druhy ovocných stromů a keřů u nás rostou? Které ovocné stromy a keře plodí peckovice, které z nich jadernaté ovoce a které zase bobule? Které jižní ovoce se k nám dováží a odkud?

D r u h y o v o c n é. Vlast naše je proslulá svým vyvinutým sadařstvím. České ovoce se vyváží do ciziny a je tam vysoce ceněno.

Většina druhů dnešních našich ovocných stromů pochází od planých stromů, které u nás dosud rostou v lesích i místy na polích. Tyto plané druhy byly zušlechtěny staletou štěpařskou prací našich předků, v kteréž neustále pokračují dnešní zahradníci čeští. Máme obrovský počet druhů u všech ovocných stromů a tento počet se ještě každým rokem rozmnožuje. České sadařství a ovocnictví utěšeně vzkvétá.

Jeho rozkvět a v nemalé míře také poznání, že ovocné stromy dávají svému pěstiteli značný užitek, podněcuje české hospodáře, aby hojněji nežli dříve vysazovali ovocným stromovím polní cesty a stráně na sluneční straně (kterou stranu takto zoveme?) a české hospodyňky, aby sázely a pěstovaly ovocné stromy a keře na dvorcích i zahradách

u venkovských stavení a městských rodinných domků. Je z toho prospěch všestranný. P ř i b ý v á o v o c e — více a více lidí má své ovoce z vlastních stromů, ostatní je laciněji kupují — a přibývá krásy našich domovů, naší vlasti a především p ř i b ý v á i z d r a v í!

Také československé vinařství, které v Čechách zakládal už pečlivý Otec vlasti, Karel I., je zvláště na Moravě a Slovensku na pozoruhodné výši. V úrodných a teplých nížinách našich roste a prospívá, v l a š s k ý o ř e c h, přenesený sem kdysi z Vlach (Italie), a všude na stráních s prvním jarem rozkvétá a v červenci a srpnu nabízí své chutné plody l í s k a. V zahradách se pěstuje r y b í z, a n g r e š t, m a l i n í k; na výslunných lesních stráních, na pasekách a v nízkém lese divoce rostou: o s t r u Ź i n í k, m a l i n í k, j a h o d y, b r u s i n k y a b o r ů v k y. Také jejich ovoce si stále více a více vážíme a také lépe se zužitkovává, neboť se uznává již jeho výživná cena.

I j i Ź n í o v o c e (pomeranče, citrony, fíky, datle, mandle, rozinky a jedlé kaštiny) stoupá u nás v oblibě.

Složení ovoce. Svým složením připomíná ovoce zeleninu. Má také málo bílkovin, obsahuje mnoho vody a je bohaté na výživné soli a vitaminy. Liší se od zeleniny jen tím, že chová značnější množství ovocného cukru.

Složení ovoce blíže ozřejmí tabulka, jež uvádí, v procentech živiny, obsažené v ovoci.

Druh ovoce	Voda	Bílkoviny	Cukr	Jiné uhlohydráty	Soli a vitaminy
Jablka	84'37	0'40	8'85	3'28	0'42
Hrušky	83'83	0'36	8'61	3'37	0'31
Švestky	81'18	0'82	7'76	3'12	0'63
Třešně	80'57	1'21	9'45	1'76	0'52
Jahody	86'99	0'59	6'24	2'80	0'72
Maliny	85'02	1'36	4'29	0'99	0'41
Rybíz	84'31	0'51	6'44	1'21	0'72
Fíky	79'12	1'35	15'55	1'90	0'58
Vinné hrozny	78'93	0'69	14'96	—	0'48

Ú k o l: Vyhledejte druhy, které mají největší množství každé z jednotlivých živin!

Zcela jiného složení jsou ořechy, mandle a plody kakaové, které vykazují 10—15% bílkovin, 10—20% uhlohydrátů a přibližně asi 50% tuku.

V ý ž i v n o s t a s t r a v i t e l n o s t. Ovoce jako zelenina je málo výživné a hodí se také nejlépe za příkrm, který je však nepostradatelný, neboť bez něho i dobře živěné tělo upadá, ochabuje v činnostech životních a propadaje různým nemocem. Vitaminy, které si dobře představíme jako jakýsi kvas v lidském těle, podněcují k značnější činnosti všechny naše ústroje a jsou nezbytným doplňkem potravy. Protože je dostáváme také v ovoci, měla by denní naše strava a zvláště strava dětská vždy sestávat i z mléka, masa, mouky (brambor) a také z ovoce a zeleniny.

Ovoce je stravitelnější nežli zelenina, neboť má tenčí nestravitelné buněčné obaly a proto mohou lidské trávicí šťávy snadno vyluhovati a zužitkovati v nich obsažené živiny.

Z u ž i t k o v á n í o v o c e. Pro příjemnou chuť požíváme ovoce syrové, ovšem vždy omyté, což je nutno zvláště tehdy, prošlo-li, nežli jsme je koupili, mnoha rukama i nádobami. Někdo loupe ovoce, nežli je požije; připravuje se při tom o nejcennější obsah, o výživné soli, bílkoviny a vitaminy, které jsou v ovoci těsně pod slupkou. Proto jen opláchněte hrušku nebo jablko a pak snězte s chutí bez loupání! Ovoce, hrušky, jablka, třešně, meruňky, švestky, ale také jahody a angrešt, požíváme v kompotech, vaříce je krátce v oslazené vodě.

Ovoce uchováváme na zimu sušením, zavážením, přípravou rosolů ovocných, šťav, zavařenin a povidel.

Ovoce se suší v troubě, kam se klade narovnané v tenkých vrstvách na liskách.

Při zavážení ovoce ničí se vysokou teplotou zárodky plísňí a bakterií kvašením i hnitím, které skoro

vždy na ovoci lpí a byly by příčinou jeho rozkladu a zkázy. Povařené ovoce se vkládá do lahví, z nichž varem byl vypuzen vzduch a jež se těsně uzavírají, aby nad ovocem byla vzduchoprázdná prostora. Ovoce se zaváří v 40% ním roztoku cukru. (Cukr též napomáhá jeho uchování.) Nejčastěji se zavářejí třešně, švestky, jablka, hrušky, brusinky, rybíz, jahody a j. ovoce.

Švestky se uchovávají také v kamenných hrncích zalité svařeným octem, k němuž bylo přidáno něco cukru a po případě i koření (hřebíček, skořice, citronová šťáva).

Ovoce uchovává se posléze, že se připravují z něho zavářením s cukrem rosoly, šťávy, zavařeniny a povidla.

Rosoly ovocné připravují se z jablek a rybízu, šťáva z malin a višní, zavařeniny (marmelády) z jahod, rybízu a angreštu, merunek, višní, malin a šípků; výživná povidla děláme ze švestek, merunek, hrušek a jablek i z borůvek.

Čím hojněji zásobí se jimi hospodyňka, tím lépe se postará o správnou výživu rodiny a tím spíše lze se nadíti, že zdraví bude tu domovem.

Úkoly. Na mnoha zahrádkách a dvorech jsou nevyužívaná místa, kde daly by se pěstovati ovocné stromy aneb aspoň ovocné keře. Je-li to vaše zahrádka, váš dvoreček, přičiňte se, aby tam už s příštím jarem byly! Pěstujte ovocné stromy a keře, snažte se též vycvičiti v zužitkování jejich ovoce! Sbírejte a zužitkujte nebo prodejte lesní ovoce!

H o u b y.

Opakování: Jak se rozmnožují houby? Co vyrůstá z výtrusů? Co se vytvoří za příznivých okolností v dostatku tepla, vláh a tlejících látek na podhoubí? Které druhy jedlých a jedovatých hub znáte? Kde jste v okolí sbírali jedlé houby?

Každoročně poskytuje půda lesní lidem v jedlých houbách veliké zásoby oblíbených potravin. Při tom obživí se mnoho lidí, kteří houby po lesích sbírají a na městských trzích prodávají. Ti pak, kdo sbírají je pro sebe, zažijí v krásné lesní přírodě nezapomenutelné chvílky, na které se často po celý rok těší.

Jaká radost pro dospělé a zvláště pro děti, naleznou-li některou z jedlých hub! Jsou to hříby, a to hřib obecný, hřib kovář či koloděj, křemenáč, klouzek, kozák, panský hřib a jiné druhy, které lid v různých krajích různě jmenuje, dále liška žlutá, ryzec pravý, syrovinka, májovka, václavka, jedlá špička, výtečný v lesích i na pastvinách rostoucí žampion, smrž, lanýž a četné jiné druhy.

Při sbírání jest třeba se vystříhati hub jedovatých i podezřelých jako jsou: hřib hořký, hřib krvavý (satan), ryzec kravský, muchomůrky, jedovaté a podezřelé druhy holubinek, liška pomerančová a jiné. Řídme se pravidlem, že nesbíráme hub, kterých dobře neznáme. Znalosti hub nabýváme zkušenostmi při sbírání. O poznání hub pečují četné houbářské kursy, které každoročně se konají zvláště v krajinách na houby bohatých.

Výživnost a stravitelnost hub. Houby poskytují výživný, leč těžko stravitelný pokrm. Obsahují 24% bílkovin, asi 35% škrobovin a něco (asi 1%) tuku, ostatek je voda. Jedovaté houby chovají velmi prudké jedy; jedovatými mohou být i jedlé houby, jsou-li příliš staré, hmyzem prolezlé nebo před delší dobou sbírané a špatně uchované! Nemají se také požívatí ohříváné houbové pokrmy. Poněvadž živiny jsou v houbách uloženy v buňkách se stěnami velmi pevnými, může z nich naše zažívací ústrojí využití sotva 20—40%; ostatek vychází z těla nestráven.

Uchování hub. Houby se na slunci suší nebo se nakládají do soli nebo do octa.

C u k r y.

O p a k o v á n í z p ř í r o d o v ě d y. Které druhy cukrů znáte? V čem je obsažen cukr ovocný, v čem mléčný? Z čeho a jak se dobývá cukru, jímž sladíme? V kolika výrobcích přichází do obchodu? Kterých z nich se užívá v domácnosti? Jak obdržíme karamel?

P o k u s y s c u k r e m. Náš obyčejný cukr má značku C_{12} , H_{22} , O_{11} . Ve vodě se rozpouští a z roztoku k r y s t a l u j e. Při $160^{\circ} C$ taje a vylejeme-li jej na studenou misku, ztuhne na s k l o v i t o u h m o t u (bonbon), s kterou pracují cukráři. (Co takto vyrábějí?) Pálíme-li cukr až na $200^{\circ} C$, pozbude sladkosti a dá hnědý k a r a m e l, kterým se barví omáčky. Zahřívá-li se ještě dále, zčerná na uhlí, stěny zkumavky, v níž jsme pokus konaly, se pak orosí. Rozložili jsme cukr na uhlí a vodu.

V ý ž i v n o s t a s t r a v i t e l n o s t. Cukr je čistá živina, beze vši příměsi a proto je velmi výživný a dobře stravitelný.

Med, zdravá pochoutka dospělých i dětí, je směsí dvou cukrů, hroznového a ovocného, mimo ty obsahuje něco bílkovin, vonných silic a kyseliny mravenčí. Nashromážděn byv pilnou prací včel z květů rostlinných, nese stopy po nich v barvě i chuti. Nejlepší med, lipový, je žlutozelený.

Medu se užívá jako p o t r a v i n y (na chléb a k slazení) i j a k o l é k u (při chorobách krčních a průduškových) a k výrobě p e r n í k u a m a r c i p á n u. Přirozený čistý med časem zcukernatí, ale zahřát, stává se znovu kapalným. Bývá p o r u š o v á n vodou, cukrem, syrobem i moukou. Porušený med necukernatí a při zahřívání houstne.

3. Živiny nerostného původu.

V o d a.

O p a k o v á n í. Jakého chemického složení je voda? Kterak nabýváme chemicky čisté vody? Jmenujte vlastnosti tvrdé a měkké vody! K čemu užíváme v domácnosti měkké

— užitkové — vody? Která voda slove léčivá? Které léčivé vody znáte?

K o l o b ě h v o d n í. Paprsky sluneční ustavičně vypařují vodu na celém povrchu zemském. Vzduch přijímá vodu, pokud jí není nasycen; stalo-li se tak, srážejí se přebytečné páry v ovzduší v létě jako dešť, v zimě jako sníh. Kapky vodní klesají svou tíží k zemi a při svém pádu ovzduším strhují na sebe kysličník uhličitý a jiné plyny. Berou s sebou také prachová tělíčka a různé bakterie ve vzduchu žijící.

Jaký bývá proto po dešti vzduch? Podobně čistý je i v zimě, spadlo-li mnoho sněhu. Kdy budeme otvírati okna? Kdy je zvlášť příhodný čas na procházku?

Z dešťové vody bere svůj původ i pitná (tvrdá) i užitková (měkká) voda. Jak vzniká užitková voda? Kde se očišťuje? Obsahuje kysličník uhličitý? Proč ho nemá?

V z n i k p i t n é v o d y.

O p a k o v á n í. Na jakých místech prosakuje zemí dešťová voda? Co do sebe přijímá? Kde se hromadí? Kterak ji odtud dostáváme?

Dešťová voda, která na písčitých půdách prosakuje zemí, o č i š ť u j e se znenáhla od přimíšenin, které do sebe přijala z ovzduší. Zbavuje se prachu, bakterií, také pohlcených plynů, vyjma kysličník uhličitý: Držíc jej, r o z p o u š t í uhličitany, k nimž dospěla na své pouťi v podzemí, zvláště uhličitán vápenatý, vápenec. Další prosakování její z a s t a v u j í nepropustné vrstvy zemské, skály a vrstvy jílové. Po těch stéká a hromadí se v dutinách, nebo dostává se znovu na povrch země jako pramen. Z dutin zemských se čerpá studněmi. Říkáme jí také voda s p o d n í. (Proč?) Užívá se jí k pití a k vaření. (Co v ní však nelze vařiti?)

Všecka voda o b í h á n e u s t á l e od povrchu země k ovzduší, odtud k zemi, od země znovu k ovzduší, nebo do hloubi země a zpět na povrch zemský.

L é č i v é v o d y.

Spodní vody na své často dlouhé pouti zemí dostávají se do značných hloubek, kde je vyšší teplota nežli na povrchu zemském. Ohřívají se a rozpouštějí mocněji nerosty, jimiž se procezuji. Tak vznikají teplé prameny s bohatou přísadou rozpuštěných nerostů. Teplými prameny s množstvím rozpuštěného vápence a sloučenin sodnatých slynou Karlovy Vary, sirnatými teplými prameny Píšťany, Trenčanské Teplice a četné menší lázně na Slovensku.

Jinde pohlcují spodní vody značné množství kyseliny uhličitě. Jí nabývají příjemné kyselé chuti, pro kterou zovou se kyselky. Kyselky mívají v sobě rozpuštěny sloučeniny železité, jindy sodnaté a draselnaté (alkalické kyselky). Železité kyselky prýští ze země v Bělovsi u Náchoda, ve Frant. Lázních, v Kynžvartě, Sedmihorkách a na mnoha jiných místech; alkalické kyselky a jim podobné léčivé vody pramení v Bilíně, Kysiblu, v Krondorfu, v Luhačovicích, Poděbradech, v Mariánských Lázních, v Karlových Varech a jinde.

Jsou též vody hořké, které mají rozpuštěny síran hořečnatý, na př. moravská Šaratice, vody jodové (Darksborská voda), vody arsenové a jiné.

Pramenů těchto užívají lidé s prospěchem k léčení mnoha chorob.

4. Pochutiny.

Vedle živin jsou obsaženy v některých potravinách látky, které nemají výživné hodnoty. Jimi bychom se nenasytili, ale jejich přítomnost v pokrmích je nám prospěšna, neboť zlepšují chuť k jídlu a tak způsobují, že při jídle se vylučuje v ústech i v žaludeční trubici více trávicích šťav: pokrm se dříve stráví a lépe se v těle zužitkuje. Jmenují se proto pochutiny. Účinek pochutin často pochází od jejich kořenné vůně; z té příčiny nazýváme je též koření.

Většinu koření dávají rostliny horkých (tropických) krajů.

Pepř poskytují bobule popínavého tropického keře, pepřovníku. Uzářlé bobule jsou pepř bílý; černý pepř pochází z bobulí, které byly utrženy nedozrálé a rychle usušeny.

Nové koření jsou rovněž nedozrálé bobule stromu pimentovníku.

Hřebíček jsou sušená poupata moluckého stromu, hřebíčkovce.

Skořice je sušené lýko z mladých větví skořicovníku, jehož vlastí je ostrov Ceylon, odkudž se rozšířil do všech krajů tropických.

Zázvor jsou sušené oddenky zázvoru, rostliny pocházející z Asie. Loupané oddenky slují bílý a neloupané černý zázvor.

Bobkové listy pocházejí z krásného, také v jižní Evropě planě rostoucího stromu, vavřínu.

Vanilka jsou tobolky popínavé rostliny pralesů horké Ameriky.

Šafrán jsou sušené blizny šafránu setého.

Kapara je poupě keříku, který roste ve zdech a skalách jihoevropských.

Také lodyhy, listy a zvláště květy a plody našich pyskatých a okoličnatých rostlin jsou proniklé silicemi a poskytují nám naše domácí koření: majorán a dymián, kmín, fenykl a anýz. (Do kterých pokrmů se přidávají cizí i domácí koření?)

K pochutinám lze počítati také hořčici, která se vyrábí ze semen křížaté rostliny, hořčice; dále křen, pro kořen silicí bohatý, rovněž tak cibuli, česnek a pažitku. (Kdy a jak se užívá hořčice, křenu, cibule, česneku a pažitky?)

Koření dovršuje lahodnou úpravu pokrmů toliko, bylo-li ho užito v dávce velmi nepatrné. Byla-li dávka ta

překročena, dostaví se opačný účinek, jídlo se stává odporným a jeho vliv na zažívací trubici škodlivým. Tím se vysvětluje, proč nemají býti kořeněny pokrmy připravované pro děti, nemocné a staré osoby.

K pochutinám náleží také nápoje: víno, pivo, káva, čaj, ocet.

Lihoviny.

Víno, pivo a kořalka hromadně slují nápoje lihové či lihoviny.

Pivo obsahuje 91% vody, 3½% lihu, ½% bílkovin a asi 5% uhlohydrátů.

Zopakujme si z přírodopytu známou výrobu piva!

Láh vzniká ze škrobu ječných zrn, který klíčením (sladováním ječmene) změnil se v cukr hroznový. Proměna škrobu v cukr se dovrší vyluhováním rozemletého sladu vodou 75° C teplou. Tak vzniká sladina, která se odděluje od vylouženého sladu (mláta) a zaváří se s šišticemi chmelovými; pak se chladí v otevřených, mělkých nádobách (štokách) a posléze zkvásí zvláštním druhem pivních kvasnic. Kvašením, které trvá 8—12 dní, promění se hroznový cukr sladiny v láh a dostává se mladé pivo, které se stáčí do velkých sudů a ukládá v chladném sklepě, kde ve 3—6 týdnech zvolna dokvašuje.

Obsah živin v pivě je takřka nicotný a nelze proto, jak často se děje, nazývati pivo tekutým chlebem. Bílkoviny v litru nejlepšího plzeňského piva vydají tolik jako 25 g masa, nebo 60 g chleba, nebo 120 g mléka a uhlohydráty tohoto litru toliko jako 100 g chleba. Platí se tudíž živiny tyto v pivě desetkrát dříve nežli v masě a dvacetkrát dříve nežli v mléce nebo v chlebě. Piják piva neplatí však za svůj požitek toliko těmito velikými penězi, ale také svým zdravím, a co ještě více padá na váhu, platí i zdravím svých dětí a vnuků. Neboť láh je pro nás nebezpečný jed, který, nahromadí-li se v těle ve větším množství, způsobuje těžké

choroby tělesné i duševní, které po rodičích a i prarodičích dědí děti a vnukové. Proto nelze ani dost vroucně doporučit úplnou zdrženlivost (abstinenci) od pití piva i ostatních lihových nápojů.

Kdo je ve vaší třídě abstinentem? Nechť v ní brzy není ani jediného dítěte, které by jím dosud nebylo!

V í n o.

Zopakujme si nejprve výrobu vína!

Víno vyrábí se kvašením šťávy vinných hroznů i kvašením šťav ovocných. Kvašení vína způsobují kvasinky, které se dostávají do šťav, kvasících v otevřených nádobách, ze vzduchu. Dokvasí se v sudech, v nichž víno pomalu „zraje“, to jest vyvíjejí se v něm příjemná chuť a vůně. Proto stářím nabývá víno větší ceny.

Lehká vína zvaná stolní, obsahují 6—12% lihu; těžká, sladká vína (desertní) 12—14% lihu a něco cukru a kyselin. Z tohoto obsahu vína je patrno, že ještě vyšší měrou platí o pití vína to, co bylo řečeno o zhoubných následcích nemírného pití piva.

Kořalky se vyrábějí překapováním laciných druhů vína, jak tomu jest u francouzského koňaku nebo u nás vyráběného jeho druhu, brandy zvaného.

Slivovice se vyrábí zkvašením cukernaté šťávy ze švestek; rum se dostává z melasy třtinové a obyčejná kořalka ze žita, ječmene a sladu.

Koňak má asi 59% lihu, pravý rum dokonce 65%, obyčejná kořalka 25—50% lihu.

Tato čísla nejvýmluvněji promlouvají o škodlivosti kořalky. Polovina vypité kořalky je jed!

N á s l e d k y n e m í r n é h o p í t í l i h o v í n.

Nemírné pití lihovin — pivo v to počítaje, neboť má-li lihu méně, zato zase se ho vypije více nežli vína a kořalky a účinek zůstává stejný — způsobuje pozvolnou otravu celého těla: trpí nervy a mozek, dostavují se

choroby žaludeční a střevní, trpí srdce a dochází k chorobám jater a ledvin, přivodivším smrt. Upadá však duše: piják ztrácí paměť a soudnost, pozbývá smyslu pro povinnost, nestará se o rodinu, často i krutě jí ubližuje. Upadá tělesně i duševně. Nejvíce ubližuje svým dítkám. Potomstvo pijáků bývá nenadané, náchylné k pijáctví, často i k zločinnosti.

Nejvíce jsou lihoviny nebezpečny dětem do 16 roků. V té době vyvíjí se teprve jejich mozek a nervy a jsou velmi citlivy k působení alkoholu. Proto zakazuje zákon naší republiky, aby byly dětem tohoto věku prodávány lihoviny. Také Dorost Československého Červeného kříže, škola i moudří rodičové zavazují dítky k abstinenci. Pokročilé Spojené státy severoamerické zakázaly zvláštním zákonem, zvaným prohibičním (prohibice = zabránění) výrobu i prodej lihovin v celém soustátí. O zákoně tom usnesl se lid americký při všeobecném lidovém hlasování. Jaký krásný příklad ostatním národům a také národu našemu!

O c e t.

Také ocet počítáme k pochutinám, neboť povzbuzuje, byv požit, k vyměšování trávicích šťav. Pro tento účinek přidává se octa při kuchyňské úpravě pokrmů ke všem těže stravitelným pokrmům, nebo se k nim podávají okyselené saláty a kyselé okurky (na př. k hrachu).

Podle původu známe ocet vinný, ovocný a obecný, prostě ocet zvaný.

Ocet vinný, ze všech nejjemnější, vyrábí se z horších druhů vín; ocet ovocný se připravuje ze zkvašené šťávy kyselého ovoce, nejčastěji z jablek a rybízu; obyčejný ocet se vyrábí v octárnách kysáním zředěného lihu.

Zopakujme si jeho výrobu!

Vyrábí se ve 2—4 m vysokých kádích, opatřených uvnitř dvěma dírkovanými dny, mezi něž se dávají bukové hobliny.

K nim do prostory mezi oběma dny, vniká stále vzduch řadou otvorů nad dolním dírkovavým dnem, prostupuje mezi hoblinami a uniká z kádě trubicemi, procházejícími hořením dnem.

Kádě se prolíjí nejprve silným octem a hobliny nasáknou bakteriemi octového kvašení. Po dvou dnech se už prolévají zředěným líhem, který stéká volně po hoblinách a stýká se při tom se vzduchem, proti němu kádí proudícím. Při tom kvasí na ocet.

K á v a, č a j, k a k a o.

K á v a jsou semena stromku kávovníku, pocházejícího z Habeše (ve východní Africe) a dnes ve všech tropech pěstovaného. K nám přichází nejvíce kávy z B r a s i l i e pode jménem Santos a Rio. Lepší druhy v ý c h o d o i n d i c k é (Java, Ceylon, Menado) méně se k nám dovážejí; nejlepší a r a b s k á k á v a, zvaná Mokka, se u nás vůbec nedostane. Bílé vonné květy kávovníku uzrávají ve dvoj-pouzdré bobule, obsahující dvě kávová zrnka. Semena se vylupují, suší a oddělují od slupky. Jsou barvy žluté, hnědé i modrošedé. V některé bobuli se vyvine toliko jedno semeno, tvaru kulatého. Taková zrna se oddělují a prodávají jako káva perlová o něco dražší, ač jsou s ostatními stejného druhu.

Káva o b s a h u j e 1—1'2% kofeinu, 5—9% cukru, 6% třísloviny, 10—14% olejíčku a 10—12% bílkovin. Pražením vypudí se část kofeinu, cukr se mění v karamel (dodává pražené kávě hnědé barvy), oleje a bílkoviny se rozkládají, čímž vznikají vonné, prchavé látky. Při prudkém nebo příliš zdlouhavém pražení vyprchají nebo se zničí vonné látky, které se však ani jindy nedají nadlouho v kávě udržeti. Proto není dobře z á s o b o v a t i se praženou kávou na d e l š í d o b u.

Vařením v y l u h u j e se jemně umletá káva horkou vodou, při čemž se dostává do odvaru kofein, vonné látky a něco karamelu. Č e r n á k á v a n e m á t u d í ž v ý ž i v n ý c h

látek; je pouze pochutinou. Výživné ceny dodává kávě mléko a cukr.

Z látek v kávě obsažených nejzávažnější je k o f f e i n. Je to ústrojná zásada, po jejímž požití mizí pocit únavy; černá káva zapuzuje spánek, vzpružuje nervy, také srdce. (Při jakých náhlých onemocněních se proto podává?) Vzpružení toto je však jen na čas a po něm dostavuje se tím větší únava.

Dětem, lidem nervosním a se srdeční vadou zrnková káva naprosto nesvědčí.

Cikorie čili kávová náhražka, vyrábí se pražením kořenů čekanky nebo horších fiků.

O bilná káva je slad ječmenný nebo žitný.

Čaj jsou zvláštním způsobem upravené a sušené listy čajovníku, keřika rostoucího v Číně, Japanu, ve Vých. Indii a na Ceyloně.

Listová žeň opakuje se několikrát do roka, první dává nejlepší, následující stále horší list. Podle úpravy rozeznává se černý a zelený čaj.

Černý čaj se připravuje tak, že se čajové listí nechá po otrhání zvadnouti a na to se svinuje. Svinuté ukrývá se na hromadě, kde se zapaří, zhnědne a kvašením nabývá zvláštní vůně i chuti. Pak se rychle usuší a tím je příprava jeho skončena.

Na zelený čaj spaří se listí horkou vodní parou, rychle se svine a suší. Zelený čaj nekyasí. — Obojí čaj navoňuje se silicemi jasmínovými neb oranžovými.

K nám se nejvíce dováží černý čaj čínský; v Americe je oblíben zelený čaj.

Dobrý čaj má tyto vlastnosti: Je suchý, lístky jsou úzce svinuty, není v něm prachu ani zlámaných lístků, odvar jeho je zlatožlutý, má lahodnou chuť a příjemnou vůni. Dobrým se čaj uchová toliko na suchém místě a v neprodyšném uzavření, neboť vnímá vlhko a přijímá do sebe snadno cizí vůně i zápachy.

Čaj bývá porušován tím, že se k němu mísí suché listí jahodníkové, růžové, nebo vrbice úzkolisté, nebo že se přidává k dobrému čaji čaj vyvařený, po druhé svinutý. Porušení se pozná, rozvinou-li se mokré listy na skle; tvar lístků ukáže, kterým listím byl čaj porušován. V druhém případě se porušení prozradí, že odvar je slabý a nevonný.

Také čaj má svou zásadu, thein zvanou. Účinek theinu podobá se účinku kofeinu. Vedle theinu je v čaji něco vonných silic, třísloviny a soli.

Ani čaj nemůže sloužiti za pokrm; stává se jím však, naliže-li se do něho mléka (smetany) a osladí se. Čaj povzbuzuje tělesné orgány k usilovnější činnosti a proto se podává malým dítkám při menších poruchách žaludečních. Silný čaj — vytrvale přijímán — škodí nervům a srdci jako silná černá káva.

K a k a o a č o k o l á d a.

Obojí se vyrábí ze semen amerického stromu, k a k a o v n í k u. Plody jeho, našim okurkám podobné, obsahují tučná semena, která se vybírají, suší a nechávají na hromádách kvasiti. Kvašením pozbývají původní trpké chuti.

Hlavní jejich součástí je tak zvané k a k a o v é m á s l o, kterého bývá 40—50%, mimo ně je tu něco škrobu, bílkoviny, cukru a zásada theobromin.

Z kakaových semen připravuje se v továrnách k a k a o v á m o u č k a a č o k o l á d a.

V ý r o b a postupuje takto: Semena se praží, čímž nabudou příjemné chuti a vůně. Pak se drtí, při čemž se slupky odvívají. Drť za tepla taje a proměňuje se v k a k a o v é t ě s t o, které ve zvláštních formách tuhne. Při další výrobě připravuje se z kakaového těsta buď k a k a o v á m o u č k a, že se těstu lisováním za horka odejme máslo, nebo č o k o l á d a, smísí-li se kakaové těsto velmi jemně s práškem cukrovým a kořením (vanilkou nebo

skořicí, nebo s hřebíčkem). Těsto tuhne pak v tabulkových tvarech.

Dobrá čokoláda je stejnoměrně lesklá, tvrdá, nepříliš tmavá; pěkně voní, při poklepu má znít a v ústech snadno se rozplynouti.

Mléčná čokoláda vzniká, zahustí-li se práškovité kakao mlékem.

Porušování. Do laciné čokolády mísí se rozdrčené kakaové slupky, také škrob; cukru, který je lacinější nežli těsto kakaové, bývá v ní nadobvyklé, správné množství.

Výživnost a stravitelnost. Kakao a zvláště čokoláda chovají značné množství živin a jsou tudíž na rozdíl od kávy a čaje, potravinami. Čokoláda je těžce stravitelná, neboť skoro polovici jejího obsahu činí tuk; kakao, které je tuku zbaveno, je snadno stravitelné.

Kakao se tudíž hodí za výborný pokrm malým dětem i dospělým slabým osobám. Čokoláda sytí a plní žaludek na delší dobu, není proto radno požívatí jí před jídlem. Výborné služby koná na cestách, zvláště pěších, kdy často nelze se pravidelně stravovati.

V Změna živin kuchyňskou úpravou pokrmů.

Některé živiny, na př. v zelenině, v ovoci, v mléce, tvarohu a sýru i ve vejci požíváme syrové; kuchyňskou úpravou některé z nich dokonce ztrácejí na výživnosti.

Byly na naší zeměkouli doby, kdy člověk neznaje ohně, živil se jako zvířata jen syrovými pokrmy. Dosud však žijí národové, kteří požívají nevařené potraviny. Na př. některé eskymácké kmeny jedí syrové ryby, syrové maso tulení a mroží a o Habešanech, černošském národu ve východní Africe, je známo, že se zálibou pijí ještě teplou, syrovou hovězí krev. Vzdělání národové celého světa dávno však

odložili tyto divošské zvyky a požívají toliko vařeného nebo pečeného masa.

Kuchyňská úprava pokrmů zahrnuje velmi mnoho různých činností, které se řídí všeobecnými fyzikálními a chemickými pravidly, do jejichž oboru náleží. Při vaření užíváme v praxi pouček fyzikálních a chemických a ne nadarmo je kuchyně nazývána fyzikální a chemickou dílnou. Proto i hospodyňka ráda se seznamuje s oběma těmi přírodními vědami.

1. Druhy změn.

1. Při kuchyňské úpravě potravin působíme teplem na živiny v potravinách obsažené.

O teple víme z fyziky: a) že zvětčuje objem hmot; teplem se roztahují, tuhé, kapalné i plynné látky a tak si vysvětlujeme, proč se zvedá a výše stoupá povrch vařícího se mléka, polévky, kaše atd.;

b) teplem se mění skupenství, t. j. látky tuhé tají a kapalněji a kapaliny se vypařují. Doklady toho shledáváme v kuchyni, kdykoliv rozpouštíme tuky, za mnohem vyšší teploty cukr, když se vaří polévka, šťáva na zelenině nebo na pečení a jinak;

c) o teple víme, že podporuje rozpouštění hmot tuhých v kapalinách a užíváme toho v kuchyni, vaříce polévky, omáčky, zeleninu a jiná jídla. Vřelá voda rychle rozpouští a pojímá do sebe, jinak říkáme, vytahuje či vyluhuje v potravinách obsažené rozpustné živiny, jak se děje, vaříme-li kávu, čaj, sušené koření, ale také zeleninu a maso. Na vyluhování rozpustných živin z jednotlivých potravin zakládá se příprava polévek, omáček, zelenin, černé kávy, čaje a v domácím lékařství používaných odvarů sušených léčivých bylin;

d) o teple je známo, že se jím podporují děje, jimiž se mění podstata látek a vznikají nové, jiné látky, tedy

děje chemické. Tepla potřebujeme, aby kynulo těsto, aby zrnečka škrobová se měnila v škrobový maz a v dekstrin atd.

2. Při kuchyňské úpravě pokrmů mísíme potraviny, abychom ve směsině měli všechny druhy živin a nejraději v onom poměru, jehož si žádá správná výživa, a v takovém množství, aby dohromady daly tolik výživných jednotek, kolik je jich třeba k výživě těla.

Na těsto mísíme mouku s mlékem, cukrem, vejci a omastkem; mísíme maso a hrách s tuky, maso se zeleninou, zeli s cukrem a octem a j.

Směsi zahříváme, vaříme, dusíme, pečeme a smažíme, aby se jednotlivé živiny rozpouštěly a vzájemným působením se chemicky měnily a tak nabývaly vlastností, kterých před tím neměly a jimiž se zlepšil jejich výživnost nebo stravitelnost a často obojí.

2. Změny jednotlivých živin.

Kterým změnám podléhají při kuchyňské úpravě bílkoviny.

Zopakujme nejprve: Které tři druhy bílkovin známe? V kterých živočišných a rostlinných potravinách jsou obsaženy?

Prvý druh, bílkovina rozpustná ve vejci, v šťávě masa a v šťávách rostlinných, také v krvi a mléce obsažená, sráží se, byla-li na 60° C zahřáta (tedy dříve ještě, nežli se počala vařiti voda k připravovanému pokrmu snad přidaná). Touto teplotou sráží se rozpustná bílkovina v bílé vločky, jak dobře můžeme pozorovati v bílku na měkko uvařeného vajíčka, také, vaříme-li hovězí polévku, na níž, dříve ještě nežli se počala vařiti, plave bílá pěna, tvořící se ze sražené bílkoviny v šťávě masa obsažené. Toho, že rozpustná bílkovina se sráží teplotou 60° C, užíváme s prospěchem při

pečení masa. Pečeně je tím lépe připravena, čím je po skončené úpravě měkčí a šťavnatější čili zůstaly-li v ní a nesrazily se šťávy, které syrové maso obsahovalo. I zabráníme tomuto srážení takto: Ponoříme maso na ponejprv do rozpuštěného másla nebo sádla, které je vysoko nad 60°C zahřáto. Tím srazíme okamžitě bílkovinu na celém povrchu masa, sražená bílkovina ucpe póry masa a zamezí, aby zevnitř masa unikaly a srážely se šťávy tam obsažené. Děj tento můžeme pozorovati zrakem; syrové maso do horké mastnoty ponořené okamžitě zbělí. (Odkud ona bělost na povrchu masa?) Nestalo by se však tak, kdybychom podlily pečení vodou dříve, nežli se ještě její póry ucpaly sraženou bílkovinou. Voda, zvláště, bylo-li by jí větší množství, pronikla by otevřenými póry do masa a vyluhovala by odtud většinu šťav. Podlévati pečení vodou smíme, až se póry masa působením horkého tuku pevně ucpaly.

Úkoly: Jak si počínáme, dusíme-li na kousky rozkrájené telecí nebo hovězí maso, abychom dostaly pokrm šťavnatý a ne vyvařené maso? Zůstane-li šťavnatým smažené maso a proč?

Uvažujme nyní, co se děje s masem při vaření.

Vaříme-li maso, činíme tak buď proto, abychom získaly dobrou polévku, nebo chutné, šťavnaté maso. Obojího, bohužel, dosáhnouti nelze.

Chceme-li míti výbornou polévku, zařídíme úpravu tak, aby voda, v níž se maso vaří, dokonale vyluhovala všecek rozpustný jeho obsah. Klademe je proto do studené vody a vaříme je dlouho a neprudce. Z masa takto vařeného zbude jen vláknina, vše ostatní z něho je v polévce. Polévka vyvařením masa získala, maso ztratilo. Ubylo mu na výživnosti a značně poklesla jeho stravitelnost.

Jde-li nám však ne tak o polévku jako o šťavnaté, výživné a stravitelné maso, nevložíme ho do studené, ale hned do vody horké (na 60°C teplé). Co okamžitě nastane? Jak bude účinkovati na povrchu masa sražená bílkovina? Jakým se proto udrží maso takto vařené?

Ú k o l y. Jak upraví hovězí maso rozumná a šetrná hospodyně, uváží-li, že i nejlepší hovězí polévka většinou působí jen jako pochutina, že totiž povzbuzuje žaludek k lepšímu trávení, a ví-li, že hovězí polévku snadno zdravým členům rodiny nahradí výživnější a jistě také velmi chutná polévka bramborová, zapražená, v létě mléčná, houbová, a jiné? Kdy však přece jen bude třeba uvařit z hovězího masa dobrou, vydatnou polévku?

Do jaké vody dáváme hrách, chceme-li jej vařit? Proč ne do teplé?

Druhý a třetí druh bílkoviny, vláknina a sýrovina stávají se vařením i pečením stravitelnějšími a chutnějšími.

Stravitelnosti jejich napomáháme úpravou a příkrmy, jimiž je doplňujeme. Hovězí maso uvařené pojídáme s kyselou okurkou, s hořčicí, kyselým křenem, naloženou řepou. (Jak se v jednotlivých těchto případech působí na lepší strávení?) — Při úpravě zadělávaného masa, také do rozličných omáček dáváme citronovou šťávu. (Proč se tak děje?) — K hrachu rádi jídáme kyselé okurky, k svíčkové pečení a ke zvěřině kyselé saláty, k smaženinám brusinky. (Jak působí zde tyto příkrmy?) — Tužší maso jelení, také hovězí a skopové maso ze starších zvířat nakládáme, nežli je pečeme, do mořidla, jímž jest vodou zředěný ocet, který jsme povařily s kořennou zeleninou a s cibulí i s některým kořením. (Čím se zde zlepšuje stravitelnost masa?)

Stravitelnosti vlákniny masové napomáháme i tím, že zbavujeme maso šlach a kůžiček, že je před úpravou klepeme, jindy zase na zvláštním strojků rozeeme (sekaná pečeně a j.) nebo že je necháváme odležeti, nežli je upravujeme.

Jak působí kuchyňská úprava na uhlíhydráty.

Cukry jsou samy sebou rozpustny a tudíž jsou od přirozenosti lehce stravitelnou živinou, na které úprava nepotřebuje ničeho měniti.

Š k r o b o v i n y, které tvoří hlavní součást mouky, bramborů, rýže a luštěnin, jsou v s t u d e n é v o d ě n e r o z p u s t n y, vařené však s vodou p r o m ě ň u j í se v snáze stravitelný m a z a byly-li vystaveny vyšší teplotě (při pečení, pražení), mění se v rozpustný dextrin.

B r a m b o r y vařením z m o u č n a t í; zrnka škrobová v nich nabobtnají a horkem zmazovají, jejich buněčné stěny se rozvaří a tak trávicí šťávy v zažívací trubici snadno k nim nabudou přístupu a promění jejich obsah v rozpustný dextrin.

Táž proměna se děje s v a ř e n o u r ý ž í; rovněž tak se mění i vařené těsto při kuchyňské úpravě knedlíků, noků a moučných zavářek do polévky.

V p e č e n é m t ě s t ě, také v pečeném bramboru, škrobová zrnka mění se teplem rovněž v m a z a částečně také již v d e x t r i n. Tak se děje na povrchu, kde se stýká pečené těsto s teplým vzduchem trouby, nebo kde se dotýká stěn nádoby, ve které se peče. Kůrky tu vznikající jsou právě výsledkem změny zrnek škrobových v dextrin. Poněvadž je dextrin rozpustný již v slině ústní, jsou p o k r m y z p e č e n é h o t ě s t a a také pečené brambory, zvláště jejich kůrky, stravitelnější nežli pokrmy z vařeného těsta. Jsou však také v ý ž i v n ě j š í nežli vařené, neboť při pečení nepozbyly ani částčky svých živin, což neplatí o vařených pokrmech z těsta ani o vařených bramborech, z nichž voda při vaření něco živin vždycky vyluhuje.

P r a ž e n í m m o u k y, na př. při přípravě jíšky, vsecek š k r o b se mění na d e x t r i n.

3. T u k y. Kuchyňskou úpravou — škvařením — se tuky r o z p o u š t ě j í a nabývají osobité, často příjemné vůně. Některé z nich, sádlo vepřové, lůj hovězí a zvláště skopový, jsouce požívány ve stavu rozpuštěném, jsou mnohem stravitelnější.

3. Zničení škodlivin.

Vařením a pečením se potraviny ohřívají na vysokou teplotu, při níž se ničí bakterie, které mohly býti na mase, v mléce, na ovoci, zelenině, nebo ve vodě; také zárodky tasemnice, jimiž bývá postiženo vepřové maso, na němž se leckdy vyskytují i nebezpečné zárodky svalovce (trichina). (Opakujte, co je vám z přírodopisu známo o tasemnici a svalovci!)

Nákaze uhry tasemnicovými a trichinami se čelí lékařským dozorem nad jatkami. Nejlepší obrana našeho zdraví spočívá však v tom, že řádně uvaříme nebo propečeme každé maso, které pojídáme (tedy i uzené maso). Vysoká teplota při vaření a pečení bezpečně zničí všeliké škodlivé zárodky v potravinách.

4. Kvašení.

Opakování z přírodovědy. Které druhy kvašení znáte? Co víte o kvašení lihovém a octovém? Popište výrobu octa, piva a vína!

V kuchářství přichází kvašení lihové i octové, ale také kvašení mléčné a máselné. Největší význam však má kvašení lihové; neboť se ho užívá k přípravě kynutého těsta z mouky pšeničné a žitné.

Kvašení lihové.

Ze zkušenosti víte, že těsto postrádající dírek, sražené (na chlebě zvané „brousek“) je velmi těžko stravitelno a naopak těsto pórovité že je lépe stravitelno a také chutnější. Je vám také známo, že těsto se stává pórovitým, bylo-li náležitě zkypřeno, bublinami vzduchu naplněno, čehož se dosahuje kynutím.

Do kynutí přivádí se těsto nejčastěji kvasnicemi, řidčeji dvojuhlíčanem sodnatým nebo zvláštním přípravkem amonatým.

Kvasinky jsou drobnohledné živé houby, které kupujeme pode jménem kvasnice nebo droždí. Dostanou-li

se k roztoku cukru při teplotě asi 30°C , počnou se rychle množiti pučením jedna z druhé jako větévky na stromě. Při tom rozkládají cukr na líh a kysličník uhličitý. Kysličník uhličitý uniká a zvedá tak těsto, líh je na povrchu zvlhčuje.

Jak zaděláváme těsto? Do těsta z mouky a mléka (nebo vody) se zadělá vlažný kvásek (kvasnice rozmělněné v mléce, k nimž bylo přidáno něco cukru a pak ponechány v teple, až se počaly zvedati) a rozmísí se (propracováním těsta) stejnoměrně v celém jeho obsahu. Již při tomto vypracování, které se dělo vařečkou, oteplovalo se těsto a zahřálo se ještě více, když po vypracování bylo uloženo na teplém místě. Dosáhla-li teplota uvnitř těsta 30°C , započne činnost kvasinek. Teplem přemění se něco škrobu v cukr, výživnou to látku kvasinek. Kvasinky cukr pohlcují a ihned rozkládají na líh a kysličník uhličitý. Kysličník uhličitý, jak již víme, uniká z těsta nadzvedá je a stává se tak příčinou jeho kynutí. Kynutí je rychlejší, bylo-li do těsta dáno cukru. (Kdy bude podle toho potřeba většího množství kvasnic, do těsta slazeného nebo bez cukru zadělaného?) Těsto se zvedá a zároveň se zvlhčuje dotud suchý jeho povrch. Zkynutého těsta užijeme k výrobě pečiva, jež klademe do vytopené peci nebo do náležitě zahřáté trouby. (Náležitě bude zahřáta, zhnedne-li v několika minutách bílý papír, který do trouby vložíme.) Vysoká teplota v troubě zarazí další činnost kvasinek a zničí je. Líh z těsta vyprchá a škrobová zrnečka uvnitř zmazovatí, na povrchu se promění v dextrin.

Při pečení chleba užívá se místo kvasnic kvasu. Kvas se připraví již předcházejícího dne z těsta od předešlého pečení, které zvlhčíme vlažnou vodou. Do zkynutého kvasu se přidá chlebová mouka, potřebné množství vody 35° — 40°C teplé, něco soli a kmínu; těsto se poté zpracuje a nechá vykynouti. Pak se vyválejí bochníky, které dokynou na ošatkách, posypaných moukou, dříve nežli se vloží do peci.

Úkol. Při nejbližší hodině vaření upecte dobré buchty!

K v a š e n í o c t o v é.

Stává se, že v létě zkysne polévka od předešlého dne, jindy zbytek ovocné šťávy, také nedopité pivo nebo víno.

Z k y s á n í p o k r m ů a n á p o j ů je v ý s l e d e k k v a š e n í o c t o v é h o. Také při něm spolupůsobily kvasinky, které se sem dostaly ze vzduchu. K svému vývoji potřebovaly vedle teploty okolo 30° C — líhu, své látky výživné. Často si jež teprve samy připravují ze škrobu nebo cukru, obsaženého v potravině; na př. zapražená polévka nebo polévka s kroupami nebo nudlemi zkysla, že dextrin v zapražené polévce, zrnka škrobová v kroupách nebo nudlích se přeměnily jejich působením v cukr a tento se proměnil novým jejich úsilím v líh, konečně líh v kyselinu octovou a vodu kvašením, které se zove octovým.

Ú k o l: Vyložte pochod při zkysání ovocných šťav a piva a vína!

K v a š e n í m l é č n é.

K v a š e n í m l é č n é z a v i ň u j e, ž e s e m l é k o s r á ž í. Také při něm pracují kvasinky, které se ze vzduchu dostaly do mléka. Výživnou látkou je jim mléčný cukr, jež při teplotě kolem 30° C rozkládají na kyselinu mléčnou. Tato je příčinou nakyslé chuti mléka a také, že se mléko sráží, že nerozpustná bílkovina se odděluje od vody a v ní obsažených solí a bílkoviny rozpustné, od syrovátky.

Kvašení mléčnému podléhají také n a l o ž e n é o k u r k y a z e l í. Kvasinky, které se i k nim dostávají ze vzduchu, rozkládají v nich obsažený cukr na kyselinu mléčnou, která je činí kyselými.

K v a š e n í m á s e l n é.

Kyselina mléčná sráží z mléka tvaroh. V tvarohu obsažená kyselina mléčná může se za příhodné k tomu teploty a působením nového druhu kvasinek dále měniti na kyselinu máselnou. Tak dostáváme uleželý tvaroh, homolky a syrečky. V průmyslu sýrařském vyrábějí se sýry zvláštními způsoby zdokonalěného kvašení máselného.

5. Hnití.

Z e z k u š e n o s t i víte, že zmrzlé brambory a zelenina ve sklepě hnijí. Zbytky masa, obsah jitrnic a uzeného zboží počnou hnití v létě již v několika dnech, v zimě se uchrání od hnití mnohem déle. Čerstvé houby počnou brzy zahnívati, zvláště byby-li trhány za deště. — Sardinky a masité i jiné konzervy nehijí v zatavených plechových krabicích ani po letech. — Uzené maso lépe vzdoruje rozkladu nežli syrové maso vepřové. — Na ledě udržíme potraviny v létě v dobrém stavu.

H n i t í je dílem zvláštního druhu b a k t e r i í, všude ve vzduchu se nalézajících. Také ony potřebují ke svému vývoji výživné půdy a určité teploty.

Bakterie hnití usazují se na neživých tělech živočišných nebo rostlinných, na látkách, pocházejících z těchto těl, a jsou příčinou jejich rozkladu, h n i l o b y, při níž se vyvíjejí zápachající plyny a kapaliny, z nichž některé jsou k r u t ý m i j e d y (jed jitrnicový).

H n i t í p o k r a č u j e rychleji za střední — ne vysoké, ale také ne nízké — t e p l o t y v z d u c h u, z a v l h k a a m á - l i v z d u c h p ř í s t u p k h n i j í c í l á t c e.

H n i t í z a m e z u j e m e aneb aspoň zhoubné působení bakterií hnití omezujeme, z a b r a ň u j e m e - l i p ř í s t u p v z d u c h u k z á s o b á m, které chceme zachovati, nebo z b a v u j e m e - l i j e s u š e n í m v o d y, anebo n i č í m e - l i v n i c h b a k t e r i e h n i t í teplotami velmi nízkými nebo velmi vysokými.

V z d u c h u z a b r a ň u j e m e p ř í s t u p k m a s u, že je zalijeme do sádla; š ť a v o d n í m á m e potravinám sušením na slunci, na kamnech, v sušárnách; n í z k ý c h t e p l o t d o s a h u j e m e uložením k ledu, v y s o k ý c h z a v a ř o v á n í m, také sterilisováním, jindy napečením (na př. masa) a pod.

Bakterie hnití ničíme někdy přímo látkami, které je usmrcují. K takovým patří k y s e l i n a o c t o v á (švestky naložené do octa, zeleniny), k y s e l i n a m l é č n á v k y -

selych okurkách a v kyselém zelí, které proto dlouho vzdoruje hnití, kreosot z kouře (uzené maso); také kyseliny bórová a salicylová, jichž užíváme při zavařování ovoce.

O správné výživě.

Víme již, že správnou je výživa, která dodává tělu těch živin a v takovém množství, aby stačily obnoviti opotřebované části těla i potřebnou sílu svalovou. Poznaly jsme druhy živin a víme, v jakém množství přicházejí v známých potravinách. Víme posléze, že tělo potřebuje k zachování sebe a své pracovní schopnosti denně 2500—3000 kalorií čili výživných jednotek. Uvědomíme-li si, že gram v těle využitý bíkoviny poskytuje přibližně 5 výživných jednotek, gram v těle využitý škroboviny nebo cukru přibližně 4 výživné jednotky a gram v těle využitýho tuku přibližně 9 výživných jednotek, můžeme vypočítati, kolika gramů jednotlivých živin denně potřebujeme a v jakém množství různých potravin je tělu dodáváme.

V potravě naší mají býti po každé zastoupeny všechny tři druhy živin, tedy: bílkoviny, abychom jimi dodali tělu látky potřebné k stavbě těla, tuky a uhlohydráty, abychom si zajistili potřebnou pracovní sílu. Je potřebí, aby všechny ty živiny byly tělu dány výživou tak, abychom denně jedli nejen chléb a brambory, ale dostávali také mléko a pokrmy z mléka, zeleninu a ovoce a abychom nutných bílkovin nepřijímali toliko v mase, ale také ve vejcích, tvarohu a sýru i v rostlinných potravinách, které chovají bílkoviny. Je potřebí smíšené potravě, rozmanité potravě, v níž by nechyběly námi dosud často opomíjené — zelenina a ovoce.

Přihlédnouti sluší také k tomu, že z počtu 2500—3000 denně potřebných výživných jednotek připadá asi 2000 jednotek výživných k udržení těla a činnosti ústrojů tělesných, k dýchání, trávení, vyměšování atd., zbývající počet pak k nabytí síly potřebné k práci, kterou člověk vykonává.

Oněch 2000 výživných jednotek, potřebných samému tělu, musí být dodáno v š e m i ž i v i n a m i, bílkovinami, uhlohydráty i tuky; k úhradě 500—1000 výživných jednotek, které budou vydány na tělesnou práci, které člověk podle svého zaměstnání koná více nebo méně, stačí však p o u z e š k r o b o v i n y. Proto denní potřeba škrobovin jest daleko větší nežli bílkovin a tuků a rozdíl tento je ještě větší u dospělých nežli u dětí a u dospělých, pracujících tělesně, zase větší nežli u dospělých pracujících duševně.

Jak rozpočítáváme, ukáže tento příklad: Žena, pracující v domácnosti, má dodati tělu denně asi 2500 výživných jednotek. Dodá je potravinami, jejichž celková váha je asi $1\frac{1}{2}$ kg a v nichž jest obsaženo:

87 g bílkovin,
81 g tuků,
421 g škrobovin a
932 g vody.

Jsou to: 300 g mléka, 1 vejce, 100 g připraveného masa, 100 g mouky, 400 g bramborů, 240 g chleba, 60 g tuků, 60 g cukru, 100 g zeleniny a 100 g ovoce.

S p r á v n á v ý ž i v a p o d l e v ě k u a z a m ě s t n á n í.

1. V d o s p í v a j í c í m v ě k u, kdy je celé tělo ve vzrůstu, má být dostatečně zásobováno živinami, ze kterých v těle narostou kosti, svaly, krev atd.

Bylo vypočteno, že denní spotřeba dětí 2—4letých činí 1250 výživných jednotek: bílkovin 50 g, škrobovin 140 g, tuků 50 g; děti 5—8letých činí 1825 výživných jednotek: bílkovin 80 g, škrobovin 220 g, tuků 65 g; děti 8—12letých činí 2225 výživných jednotek: bílkovin 85 g, škrobovin 215 g, tuků 80 g.

Tyto živiny měly by děti dostávat v mléce a pokrmech mléčných, v chlebu pomazaném tuky nebo povidly, ve vejcích a pokrmech moučných, v mase (mozek, játra, ledviny,

libové maso mladých zvířat), v zelenině, ovoci a v bramborech (také pečených).

2. Dospělí lidé, kteří již nerostou, mají se živiti podle povahy svého zaměstnání.

a) Lidé duševně pracující mají menší potřebu uhlohydrátů (proč?) nežli osoby, pracující tělesně. Jejich denní potřebu lze čítati na 2300 výživných jednotek, které by bylo dodati 80 g bílkovin, 81 g tuků a asi 350 g škrobovin v potravinách snadno stravitelných (proč?), jako jsou mléko, vejce, libové maso, brambory, chléb, zelenina a ovoce. Mírné požívání kávy nebo čaje jim prospěje (proč?); pití lihovin ochromovalo by jejich tělesné zdraví a duševní činnost, pročez jest se jim ho vystříhati.

b) Lidé tělesně pracující, leč nikoliv těžce, jako jsou řemeslníci, tovární dělníci, ženy v domácnosti, všichni, kteří stojí většinu dne a pracují rukama, mají větší úbytek bílkovin i větší vydání svalové síly nežli lidé duševně pracující. Jejich denní spotřebu výživných jednotek lze stanoviti asi na 2500, které budou dodány 87 g bílkovin, 81 g tuků a 421 g škrobovin. Tělesně pracující člověk dobře snáší moučné pokrmy, tučnější maso, chléb s tvarohem nebo sýrem, ale také jemu výborně prospívá mléko, zeleniny a ovoce a za nápoj voda.

c) Lidé těžce tělesně pracující, jako nosiči těžkých břemen, sekáči, dělníci v lomech, horníci, drvoštěpové, pradleny a jiní, kteří po celý den jsou na nohou a namáhají celé tělo, pocítují největší úbytek sil tělesných. Aby se znovu domohli tělesné rovnováhy, potřebují 3000 i více výživných jednotek denně, které dodávají svému tělu — asi 87 g bílkovin, 90 g tuků a 500 g uhlohydrátů — pokrmy z mléka a z mouky, vajec a tuků, jako tučným masem, luštěninami, brambory a zeleninou, zvláště hustě zavařenými polévkami, domácím chlebem s tvarohem a sýrem, omaštěnými pokrmy moučnými a bramborovými. Za nápoj hodí se kyselé i sladké mléko, podmásli, bílá káva, voda.

3. Lidé staří, kteří jsou již na odpočinku, přijímají méně potravy, neboť netřeba a ani nelze jim již mnoho se namáhati; rádi v klidu usednou a tiše se zamyslí. S úbytkem pohyblivosti klesá i chuť k jídlu a jeví se potřeba snadno stravitelných, lehčích pokrmů, jako jsou špenát, mladá zelenina, ovoce a ovocné kompoty, mléko, suchary, rýže, bramborová kaše, hovězí polévka, libové maso z mladých zvířat atd. Za nápoj se hodí slabý čaj nebo káva, kakao, voda s ovocnými šťavami; minerální vody, zvláště kyselky, zdravá pitná voda.

4. Správná výživa musí dbáti posléze potřeb, které vyplývají ze zdravotního stavu osob.

O výživě zdravých lidí různého věku a zaměstnání platí, co bylo napřed pověděno.

Výživu nemocných určuje lékař, jehož nařízením jest vždy přesně vyhověti.

Lidem neduživým, slabým a z nemoci se uzdravujícím svědčí táž potrava jako lidem starým.

Jak máme jísti?

K pravidlům správné výživy ve všech případech platí, že nezáleží jen na tom, co jíme, ale také, jak jíme.

Každé jídlo má se dobře rozkousati. Proto jezte zvolna, rozkousejte a rozmělněte v ústech každé sousto a nepolykejte ho jinak než jako kašičku. Proto sousto dobře rozkousané podržte v ústech tak dlouho, až bylo veskrze prolnuto slinami. V žaludku už se potrava nerozmělní, neboť žaludek působí na ni toliko trávicí šťavou, kterou se snaží ji rozpustiti. Přišla-li strava do žaludku v kašovitém stavu, vniknou do ní trávicí šťávy snadno a rozpustí ji v celém obsahu; dostaly-li se však do žaludku celé kusy pokrmů, mohou trávicí šťávy působiti a je rozpouštění toliko na povrchu a proto větší část jich odchází z těla nestrávená a tudíž nevyužita. I tvrdá a tučnější jídla učiníme stravitelnými, rozkousáme-li je dobře a pojídáme je s příkrmem, ať jest jím chléb, brambory,

rýže, zelenina, dušené nebo zavařené ovoce. Píti mezi jídlem mnoho se nemá, aby se trávicí šťávy zbytečně nerozředovaly. Nápoje a jídla mají býti přiměřeně (asi 40° C) teplá.

H l a d — n e j l e p š í k u c h a ř! Vskutku, neměli bychom nikdy jísti bez opravdového hladu. Platí to zvláště pro případ pokazeného žaludku, jež nejlépe léčíme hladem.

Dalším základním pravidlem jest: J e z s t ř í d m ě! Střídmě jíte, když po každém jídle mohli byste ještě něco s ch u t í s n í s t i, t. j. když jste přestali dříve jísti, nežli nastal stav, že už byste nemohli ničeho pojísti. Lidé hltavě pojídající a leckdy i děti s n ě d í z p r a v i d l a v í c e nežli potřebují a ukládají tak svému žaludku a ostatním ústrojům zbytečně velkou práci, kterou je oslabují. Přebytečná potrava vychází buď z těla a peníze za ni vydané i práce s její přípravou spojené, jsou ztraceny, nebo nevychází a u s a z u j e s e v t ě l e n e n a j e h o p r o s p ě c h, ale v n e p r o s p ě c h, jako přebytečný tuk, který zatlačuje zdravé, silné svaly a činí tělo slabým a těžce pohyblivým, předčasně starým, nebo jako škodlivé látky, které způsobují všeliká onemocnění, na př. dnu.

V n ě j š í ú p r a v a p o k r m ů p ř i j í d l e.

Učili jsme se, že v ý z n a m p o c h u t i n je v tom, že dávají pokrmům příjemné vůně a tou podporují chuť i trávení. Vůně působí na čich a z toho patrně, že čich u p ř i ř k n u t a j e d ů l e ž í t á ú l o h a p ř i j í d l e a t r á v e n í pokrmů. Chutná nám a jde nám k duhu třebaš prostý pokrm příjemně vonící a odmítáme i vzácné pokrmy, páchnou-li.

Chuť a lepší strávení pokrmů závisí však i n a z r a k u, t. j. na tom, jaké dojmy zrakové naskytají se nám ve spojení s přijímanými pokrmy. Jak zcela jinak chutná týž pokrm, je-li podán na čistém nebo špinavém talíři; srovnajme oběd na čistě prostřeném stole nebo špinavém, zbytky po jídlech a kalužemi po nápojích znečištěném. Není bez významu, že při hostinách zdobí se stůl květinami, že se vyměňují talíře a příbory, že se i hodovníci oblékli svátečně! L i b é d o j m y

z r a k o v é s e s i l u j í l i b o s t c h u ť o v o u a s n í p ů s o b í, ž e p ř i b ý v á t r á v i c í c h š ť a v a z a ž í v a c í ú s t r o j í l é p e p r a c u j e.

Lze to konečně tvrditi také o příjemných dojmech sluchových. Jak jinak bychom si vysvětlili, že při slavnostních tabulích hrává hudba a doma že nám lépe chutná při milém rozhovoru, nežli jíme-li samy?

Jak tedy způsobíte, aby prosté pokrmy, které jste chutně připravily, také s chutí byly požitý?

A která kuchařka bude tohoto umění více potřebovati, ta, která vaří vzácné a drahé pokrmy, nebo ta, která může připravovati toliko prostá, laciná jídla?

Ú p r a v a s t o l u.

O p a k o v á n í. Kterými smyslovými dojmy podporuje se při jídle chut?

Povězte příklady, kde čich působí na zvýšení chuti při jídle? Ukažte na příkladech, že také zrakové dojmy při jídle zvyšují dobrou chut! Povězte, jak strojíte v neděli doma k obědu - na stůl!

P r o s t í r á n í n a s t ů l. Nikdy neprostírejte k jídlu na špinavém, politém, neuklizeném stole! Snídaně, oběd, večeře poskytuje milých chvil, kdy se všichni členové rodiny sejdou, spolu porozpráví a pochutnají si i posílí pokrmy, na něž otec vydělal a které matka pečlivě upravila. Takové chvíle jsou vždy trochu s l a v n o s t n í, všichni se na ně těší a proto příprava stolu, za který usednou, musí býti p e č l i v á i p r o m y š l e n á.

Na čistý stůl, pokud lze, prostřete i čistý ubrus a souměrně rozestavíte — aby každý měl u stolu dosti místa — talíře a příbory. Doprostřed dáte slánku se solí a sklenice na vodu. Vzhled stolu pěkně doplníte květinou ve váze nebo kytičkou ve skleničce.

Může býti, že byste měly prostírat i při nějaké d o m á c í h o s t i n ě. Pak byste si počínaly takto: Připravíte dostatečně velký stůl nebo seřadíte dva i více stolů do jedné řady

nebo do tvaru podkovy. Budete počítati pro osobu asi 60 *cm* místa. Stoly pokryjete ubrusy, tak, aby po krajích stejně, asi na 30 *cm* se stolu splývaly. K slavnostní svačině použijete bílého nebo barevného ubrusu kávového, na oběd nebo k slavnostní večeři pokryjete stůl bílým ubrusem, zvaným masovým. Středem stolu položíte vyšívaný běhoun a na něm rozestavíte střídavě vázy s květinami i mísy se zákusky, ovocem nebo saláty. Pak rozestavíte ve vzdálenosti 60 *cm* od sebe talíře (počet jejich se bude řídit počtem chystaných jídel čili chodů). Před talíře kladete sklenice, k talířům příbory (vidličku po levé, nůž po pravé straně) a ubrousky. Hosté dostávají posléze po talířku pro salát nebo kompot (na pravou stranu) a po talířku pro kosti (na levou stranu).

P o d á v á n í p o k r m ů a n á p o j ů.

Jíme-li sami, bez hostů, přináší jídla na stůl dítě, na němž je řada obsluhovati u stolu (v této práci se střídají starší sourozenci, dívky i hoši). Dávají pozor, aby nic nerozbili, nevyhlili, nevysypali, na zem neupustili. Členové rodiny posluhují si u stolu sami, někdy matka nebo otec podělují dítky pokrmy. Při tom střeží se všichni, aby nepokazili dobré nálady u stolu, laskavě se k sobě chovají a družný, veselý hovor zapřádají.

Pozvali-li jsme hosta, jemuž jsme povinováni úctou nebo vděčností, posluhujeme mu při jídle a k vůli němu i ostatním. Pak neklademe mis s jídly na stůl, ale přistupujeme s mísou, v níž je naběračka, je-li to mísa na polévku, anebo vidlička s nožem, přinášíme-li na míse maso, nebo posléze lžíce, je-li na míse příkrm (brambory, rýže, salát, kompot a j.), k levé straně osoby, které jídlo nabízíme. Počínáme si při tom zajisté opatrněji, nežli posluhujeme-li jindy. Vzala-li si osoba, které pokrm nabízíme (při čemž začínáme u hosta), postupujeme k ostatním, až obejdeme celý stůl. Polévka podává se jednou, ostatní jídla, a to napřed maso, po něm příkrm, nabízíme dvakrát.

Vyměňují-li se mezi jídly talíře a příbory, sbíráme

je na dřevěný podnos s pravé strany osob u stolu sedících.

Po skončení oběda podávají se stejným způsobem zákusky, cukroví a ovoce a na konec se nabízí černá káva, která se přináší nalita v malých koflíčcích.

Nalévají-li se nápoje (minerální neb obyčejná voda), vezmeme se stolu sklenici a z láhve, kterou držíme v pravé ruce, nalijeme do nakloněné sklenice tolik nápoje, aby nebyla úplně dolita.

J a k s e c h o v a t i u s t o l u .

Chvilé u stolu jsou slavnostní a zvláště dospívající dívky, dcery i synové, se starají, aby je rodičům zpříjemnili. Upraví svůj zevnějšek, umyjí před jídlem ruce a třeba i obličej mladším sourozencům, způsobně sedí i jedí a dohlížejí na malé děti, aby i ty se tomu učily.

U stolu sedíme klidně, zpřímá, s lokty u těla, o souseda ani nezavadíme. Při jídle se nemluví o ničem, co by mohlo pokaziti chuť k jídlu. Nemlaská se, jídla pomalu se v ústech žvýkají; polévka se nesrká, ale beze zvuku polyká; vidlička drží se v levé, nůž v pravé ruce. Jak se obou užívá? Kolik jídla se klade na talíř? Jak se nabírá sůl ze slánky?

Kromě chleba a ovoce nebere se žádné jídlo rukou; kosti se obírají vidličkou a nožem; vzítí kost do ruky a ohryzovati ji zuby, považuje se za neslušné.

Ke stolu se nesesádá, dokud neusedli rodičové a od oběda se nevstává, pokud nebyl ukončen. Ubrousek slouží k ochraně šatů a prostírá se na kolena, jen malým dítkám zastrkává se pod krček. Po jídle poděkujete rodičům slovy a dobře učiníte, poděkujete-li také políbením ruky.

N á k u p y .

Správným nákupem lze mnoho ušetřiti, nesprávným velké peníze promarniti.

Správný nákup řídí se těmito pravidly:

1. Nekupuj, nežli čeho n u t n ě p o t ř e b u j e š ! Nejvíce peněz zbytečně vydáme za věci, které kupujeme bez potřeby

jen ze zvláštní záliby nebo na něčí radu, které bezmyšlenkovitě uposlechneme a nejčastěji, že kupujeme, co vidíme jiné kupovati, chtějící se jim vyrovnati.

Dobrá hospodyňka zapisuje si, čeho nutně potřebuje a při svých nákupech řídí se jediné svými zápisy.

2. **N e k u p u j n i k d y n a d l u h !** Kupuj jen, co můžeš hotově zaplatiti, a dej si to po každé potvrditi!

3. **K u p u j e š - l i n a k n í ž k a , s r o v n e j v ž d y z b o ž í s e z á p i s e m v k n í ž c e !**

4. **K u p u j e š - l i z b o ž í n a v á h u , p ř e s v ě d ě s e o v á z e , ž e z v á ž í š z b o ž í n a s v ý c h v a h á c h !**

5. **N e k u p u j v o b c h o d e c h , k d e j e n u t n o s m l o u v a t i s e o c e n u , n e b o ť n i k d y p a k n e v í š , n e p l a t í š - l i d r á ž e !**

6. **N e k u p u j n o v i n e k , a l e p o č k e j , a ž b u d e p o t r a v i n t o h o d r u h u v í c e a o b d r ž í š j e z a p ř i j a t e l n o u c e n u !**

7. **V ě c i , k t e r ý c h j e v d o m á c n o s t i n e u s t á l e z a p o t ř e b í , k u p u j v e v ě t š í m m n o ž s t v í , d o s t a n e š j e l e v n ě j í a u š e t ř í š č a s u , o n ě m Ź A n g l i č a n é ř í k a j í , ž e j e t o l i k j a k o p e n í z e !**

8. **K u p u j č e s k o s l o v e n s k é v ý r o b k y i p l o d i n y a o d t o h o t o p r a v i d l a u c h y l u j s e j e n t e h d y , n e m á m e l i u n á s , č e h o n u t n ě p o t ř e b u j e š !**

Jako ta rodina dobře hospodaří, která více přijímá nežli vydává, tak i státnímu a národnímu hospodářství prospívá, když občané státu více výrobků doma zhotovených vyváží do ciziny, nežli domů z ciziny dováží. Pak zůstávají většinou doma peníze, které občané svou prací vydělali a k nim přibývá, oč jsou platy za zboží do ciziny vyvezené větší nežli obnosy, které se platí cizině za zboží dovezené. Tento stav je pevným základem blahobytu doma a vážnosti státu i důvěry ciziny ke státu za hranicemi.

D O M Á C Í V Ý C H O V A.

I. Žena v rodinném a veřejném životě.

1. Význam rodinného života.

O p a k o v á n í. Z kterých menších společností sestává národ? Komu v první řadě určeno starati se, aby rodina vycházela se svými příjmy a pokud lze, těšila se blahobytu? Kdo pečuje o zdraví všech členů rodiny? Kdo udržuje svým příkladem vzájemnou lásku a obětavost v rodině? Na kom závisí tudíž blahobyt a mravnost rodiny? Čemu se také bude těšiti národ, jestliže větší část rodin, z nichž se skládá, bude žíti v mravnosti a v blahobytu?

Ú k o l ž e n y v rodině, v národě, ve státě je z á s l u ž n ý a č e s t n ý.

Žena může a má býti zakladatelkou a strážkyní domácího blahobytu a má pěstovati i udržovati lásku rodinou svou vlídností, ochotou, trpělivostí a obětavostí ke všem členům rodiny.

Jakou musí sama býti, aby dovedla tak žíti a jednati?

Především třeba, by byla p r a c o v i t o u, s n a ž i v o u a v y t r v a l o u. Hospodyňka řídí i vykonává největší díl domácích prací: nakupuje, vaří, uklízí, myje a pere, spravuje a šije, při tom ošetřuje a vychovává děti, a onemocní-li někdo v rodině, jí připadá úkol, být mu ošetřovatelkou. To nejsou jen práce tělesné. Co se jen napřemýšlí, aby byla se vším a včas hotova! Co se nauvažuje, kde by se co dalo ušetřiti, aby rodina nejen vystačila, ale ještě něco ušetřila z příjmů otcových. Jak tato nutná šetrnost namáhá rozum a vsecky schopnosti dobré hospodyňky! Vždyť nelze šetřiti na všem; na něčem vůbec nelze šetřiti a většinou lze na

všem něco ušetřiti jen za jistých okolností, které musily býti napřed stokrát uváženy.

Dobrá hospodyňka namáhá svůj mozek věru stále a nemálo; proto je nutně třeba, aby byla o svém povolání poučena a aby se naučila o všem a vždycky správně mysliti. Vzdělání je tedy další její nezbytnou vlastností.

Práce a služby, které pro rodinu koná hospodyně a matka, často ji vyčerpávají tělesně i duševně. Nelze jich proto konati jinak, leč z lásky a s láskou: nezištně, obětavě a neúnavně. Pravá láska vyplývá z čisté mravní povahy nebo, jak lidé říkají, z dobrého srdce. Dobré srdce je nejdůležitější vlastností matčinou.

Těmito vlastnostmi, pracovitostí spojenou s vytrvalostí a šetrností, dobrým svým srdcem a rozumností, udržuje každá žena, ať venkovská nebo městská, chudá nebo zámožná, blahobyť, štěstí a spokojenost své rodiny. Za to, co takto pro rodinu nezištně koná, dostává se jí lásky dětí a mužovy, neboť její láska nutně a po každé vzbuzuje jejich lásku a s ní vstupuje do jejího života štěstí, štěstí bezpečné a zasloužené.

Služby, které taková žena vykonává pro svou domácnost a rodinu, jsou nenahraditelný.

Líná a nevzdělaná žena neudrží rodinného blahobytu, kdyby její muž sebe více peněz vydělával. To dobře vystihuje české přísloví: „Žena v zástěrce více z domu vynesce, nežli tam muž na voze přiveze.“ (Vysvětlete!)

Nesvědomitá, sobecká žena, která neustále myslí jen na sebe, na své pohodlí, na svou zábavu, brzy zanedbává svou rodinu, takže děti ani muž nenajdou doma ani odpočinku ani rozveselení, také ne útěchy a upřímného soucitu ve svých starostech a těžkostech. Pak se stává, že muž i dospívající již děti hledají mimo domov, u cizích lidí, často také v hostincích, co jim měl dáti domov, ale nedal. A ti malí, kterým bylo nejvíce potřebí nezištné, obětavé lásky matčiny, vyrůstají bez ní uboze, slabí tělesně a duševně s chybami a nedostatky.

Nikdo a nic nenahradí práci, péči a lásku dobré matky a hospodyně.

Ačkoliv tím prospívá žena především své rodině, přece nepřímě těší se z výsledků její práce v domácnosti a v rodině také národ a stát.

Rodina je místem, kde vyrůstají dobří nebo špatní občané, a zde v lásce rodinné klíčí láska k vlasti, k bližnímu, k národu a lidstvu!

2. Nejdůležitější zákonná ustanovení o ochraně dítěte a ženy.

Stát má povinnost chrániti ženy, neboť žena obětující čas i síly své rodině, pomáhá tvořiti národní blahobyt a vychovávati pracovité a své vlasti milovné občany.

Žena často potřebuje jeho ochrany. Nejednou se stává, že nesvědomití muži oddávše se opilství, karbanu nebo jiné zhoubné náruživosti, sami utrácejí většinu i celý svůj výdělek a rodiny jejich trpí bídu. Jsou i takoví, kteří opouštějí matku svého dítěte zanechávající ji v hanbě a bídě.

Třeba případy takové byly na štěstí řídké, přece jsou a je povinností státu, aby chránil ženu a děti od bíd, ať by pocházela od nesvědomitého a necitelného otce, nebo z neštěstí, které rodinu potkalo. Stát činí tak zákonnými ustanoveními o ochraně ženy a dítěte.

Opakování. Kdo a kde dělá v naší republice zákony? Jak se dělí Národní shromáždění? Jak se jmenují členové poslanecké sněmovny a jak členové senátu? Vylište postup jednání při usnášení se o novém zákoně! (Kdo má právo dávat návrhy zákonů; jak se projednávají tyto návrhy; v kolikerém čtení; kdo je projednává napřed; kam přijde návrh zákona z poslanecké sněmovny; kdo s sebou, svým podpisem, schvaluje zákon; kdo a jak vyhlašuje zákon?)

Jaké ochrany potřebují ženy a děti?

Ženy pracující v domácnosti nemohou vydělávati nebo ne tolik, kolik peněz nutně potřebují. Na ženu a děti vydělává muž a ten zpravidla činí tak rád, vždyť tím, že živí svou rodinu, připravuje i sobě příjemný domov a šťastné stáří. Nicméně občanský zákon nařizuje muži, který vstoupil ve sňatek, za povinnost, aby žil se svou ženou a dětmi ve společné domácnosti, kterou náleží jemu vydržovati

Týž zákon ukládá ženě, aby tuto společnou domácnost vedla, se svým mužem se starala o dítky a jemu v hospodářství a při práci výdělečné pomáhala. Nařizuje také, aby ve společné domácnosti žijící otec, matka a děti, měli společné jméno rodinné, a to jméno otcovo.

Do třetice nařizuje týž zákon, aby žena muži a muž ženě byl věren, jí neubližoval, ale k ní slušně se choval.

Zákon zaručuje tedy provdané ženě právo na výživu od manžela, na společnou s ním domácnost a na slušné zacházení a jeho věrnost. Kdyby neplnil některé z těchto povinností, soud může k ženě žalobě manželství rozvésti. Ale také rozvedený muž má povinnost vydržovati ženu a dítky, došlo-li jeho vinou k rozvodu.

Právo matky a dětí na výživu od otce.

Muži ukládá občanský zákon jako první povinnost, aby svou rodinu živil. Zemře-li otec, určuje zákon dědický, že po něm pozůstalé jmění zdědí žena jeho a děti.

Děti s matkou dědí po otci tak, že na matku připadá $\frac{1}{4}$ pozůstalosti a děti se rozdělí rovným dílem o zbylé $\frac{3}{4}$ pozůstalosti. Není-li dětí, dědí vdova po svém muži s jeho příbuznými (rodiči, bratřími a sestrami, a jsou-li na živu, také s jeho prarodiči) tak, že jednu polovinu pozůstalosti obdrží tito přátelé, druhou žena.

Byl-li otec zaměstnán ve veřejných nebo soukromých službách, s nimiž bylo spojeno právo na pensi, má také jeho žena a nezletilí sirotci právo na vdovské a sirotčí platy (pensi). Zemřel-li otec, nebo také jen se stal neschopným

k práci, následkem úrazu v práci, mají nárok na podporu, kterou jim bude vypláceti ústav, zvaný úrazovna.

Vykonával-li otec činnou službu vojenskou a zemřel na bojišti nebo následkem nemoci, kterou mu válka přivodila, náleží jeho pozůstalým stálý důchod. Obé platí stát.

Ř á d ž i v n o s t e n s k ý dovoluje, aby živnost otcova, jejíž vykonávání jindy vždy zákon váže na průkaz způsobilosti řemeslné, po smrti otcově byla provozována dále na účet vdovy nebo nezletilých dětí, třeba této způsobilosti neměly.

P r á v o d ě t í n a v ý c h o v u o d r o d i č ů.

Občanský zákon ukládá otci, aby živil svou rodinu a jemu matce nařizuje, aby své děti řádně vychovávali. Kdyby rodičové nekonali této zákonem jim uložené povinnosti, dokonce kdyby dítkám hrozila od zpustlých rodičů mravní zkáza, má p o r u č e n s k ý s o u d, jímž jest okresní soud, právo odejmouti nehodným rodičům děti a dáti je do některého ústavu pro výchovu dětí nebo — a to zpravidla prostřednictvím okresní péče o děti — za plat do některé spořádané rodiny. Zákon také zakazuje rodičům a trestá je za takové tělesné tresty, kterými by děti byly na zdraví poškozovány.

P r á v o s i r o t k ů n a v ý ž i v u a v ý c h o v u.

Zemřel-li otec, zákon ukládá povinnost starati se o děti matce; není-li matky, nebo nemá-li k tomu prostředků, mají se starati o sirotky p ř í b u z n í, v první řadě otcovi, v druhé řadě matčini.

Nemohou-li příbuzní opatřiti sirotky, padá tato povinnost na d o m o v s k o u o b e c o t c o v u, která je i domovskou obcí dětí.

O sirotky se starají d o b r o v o l n ě některé k tomu zřízené s p o l k y a také šlechtní jednotlivci. Pečují o sirotky a o děti rodiči opuštěné, že je za plat umisťují v spořádaných a mravných rodinách nebo v útulcích a sirotčincích. Největších zásluh o sirotky dobyly si spolky Z e m s k á k o m i s e p r o p é č i o m l á d e ž v Praze, v Brně a v Opavě

a jejich odbočky na venkově, zvané *O k r e s n í p é č e*. Na Slovensku a v Podkarpatské Rusi se ujímá sirotek *Č e s k o - s l o v e n s k ý Č e r v e n ý k ř í ž*. Sirotčince stavějí okresy a větší obce i šlechtění jednotlivci. (Josef B a r t o ň vystavěl sirotčinec v Náchodě, manželé V o j á č k o v i v Prostějově, Humpolec děkuje za svůj sirotčinec E. D í ř o v i, Turnov svému rodáku S k á l o v i a pod.)*).

Jak se vede sirotkům v rodinách, kterým byly za plat svěřeny, přesvědčují se dozorem Okresní péče a také zřízenec poručenského úřadu, zvaný generální poručník.

Nehlásí-li se k dítěti otec, který nevstoupil s jeho matkou v sňatek, ukládá mu zákon přece, aby se staral o v ý ž i v u a z a o p a t ř e n í d ě t ě t e; v ý c h o v u jeho ukládá jen samotné matce, po níž má dítě také jméno. Aby dítěti takovému se stalo se strany otce po právu, o b d r ž í p o r u č n í k a a ten s poručenským soudem hájí a vymáhá, nač má dítě od nemanželského otce zákonné právo.

Veřejné právo uděluje ženě i dětem totéž státní občanství a domovskou obec, jakou má otec. Domovská obec je povinna přijmouti do svého středu vdovu i nezletilé dívky a kdyby matka již nemohla pracovati a děti ještě nedospěly, domovská obec je povinna starati se o jejich byt a výživu.

O c h r a n a n o v o r o z e n c e a m a t k y. P é č e o n a l e z e n c e.

Čím je kdo slabší a bezmocnější, tím účinnější podpory potřebuje i zasluhuje.

Takovými jsou novorozené dívky a jejich, zatím k práci neschopné, chudé neb otcem dítěte opuštěné matky. O ně z povinnosti se starají úřady a dobrovolně některé spolky. Stavějí pro ně ústavy, útulky pro matky, porodnice, a berou na se povinnost starati se do 6 let o dítě, kterého by chudá a otcem dítěte opuštěná matka neuživila.

*) Celkem máme v republice 306 sirotčinců, v nichž nalezlo svůj domov 7000 sirotek.

Ústav, který přijímá do své péče tyto děti, jmenuje se **n a l e z i n e c**. Je vydržován z prostředků země.

Nalezinec dává děti do spořádaných rodin, které se samy o ně hlásí, za měsíční plat na vychování a má dozor nad výchovou dítek v těchto rodinách prostřednictvím obecních a farních úřadů i četnictva. Dobré srdce lidské nemůže však nikdy ublížiti nevinným dítkám, která tráví své dětství mezi cizími lidmi a hledí jim nahraditi lásku a péči, jíž se všem ostatním dětem dostává od rodičů. Rovněž tyto šťastné děti jsou **m r a v n ě p o v i n n y** podle svých sil pomáhati svým druhům a družkám, jimž nebylo dopřáno, aby, jako ony, žily bezstarostně s pečlivými rodiči.

Chudoba a opuštění nejsou jediným nepřítelem lidského zdraví; často jimi bývají také **n e v ě d o m o s t** a **n e z k u š e n o s t**.

Ty vykonaly ve světě velmi mnoho zlého, zvláště se prohřešují často na zdraví nejmenších dítek, **n e m l u v ň á t e k**. Aby se tak více nedělo, zakládají spolky „**O c h r a n a m a t e k a k o j e n c ů**“, „**Z e m s k á k o m i s e p r o p é č i o m l á d e ž**“ a „**Č e s k o s l o v e n s k ý Č e r v e n ý k ř í ž**“ ve větších městech **P o r a d n y p r o m a t k y a k o j e n c e**, kde dostane se matkám i kojencům bezplatného lékařského dozoru i rady. (Více se o nich dozvíte, až v domácí zdravotvědě přistoupíme k péči o tělesný vývoj dítěte.)

Č e s k o s l o v e n s k ý Č e r v e n ý k ř í ž.

Spolek Červený kříž býval i za Rakouska, měl však toliko úkol, aby se staral o raněné ve válce. V naší republice určil mu náš moudrý pan president, **T. G. M a s a r y k**, mnohem širší úkol. „Československý Červený kříž“ — tak praví pan president v listině, kterou založil Č. Č. k. — „hojí rány, způsobené dlouhou válkou, pomáhá těm, kdo utrpěli na svém zdraví, pracuje proti šíření nemocí, zejména nakažlivých, a zmírňuje bídu hospodářskou a sociální.“

V čelo Českosl. Č. kříže byla postavena **Dr. A l i c e M a s a r y k o v á**, která již předtím a zvláště v novém našem státě se zabývala úkolem, jak pomoci těm, kdo bez své viny

jakkoliv trpí. Pod jejím obětavým řízením jal se Čsl. Č. k. pomáhati nemocným a chudým, válečným invalidům, vystěhovalcům, ruským uprchlíkům a zvláště opuštěným dětem a chudým matkám. Zprvu dostalo se mu k tomu podpory z Francie, Anglie a Švýcarska a nejvíce z Ameriky, odkud přišlo mnoho šatstva a potravin pro děti. Nejhuře bylo dětem na Slovensku a v Podkarpatské Rusi, kde zle řádily nakažlivé nemoci a hlad. Zde Čsl. Č. k. sytil ve školních kuchyních hladovějící dítky a podnikl vítězný boj s nakažlivými nemocemi. Dosud zakládá a vydržuje na Slovensku a v Podkarpatské Rusi zdravotní stanice na způsob Poraden pro matky a kojence v Čechách a na Moravě, zřizuje rodinné sirotčince, stravovací stanice pro děti. Ujímá se také v obou těchto zemích učňů, kterým nalézá místa u dobrých mistrů v Čechách a na Moravě, aby vyučivše se řádnému řemeslu byli jednou svému rodnému kraji ku prospěchu.

Čsl. Č. kříž pečuje též o slabé a nemocné děti, zvláště o ty, kterým hrozí jedna z nejstrašlivějších lidských chorob, *tuberkulósa*. Těch se ujímá po celé republice a zakládá pro ně dětské zdravotní kolonie, ve kterých je ubytuje a stravuje — obyčejně v prázdninách — celých šest neděl v místech, kde je hojně lesů a kde je také o koupání postaráno. Děti jsou tu vedeny k zdravé životosprávě, k pobytu na čerstvém vzduchu a k pravidelnému odpočinku. Zaměstnávají se přiměřenou prací, tělocvikem, procházkami a koupáním.

Lidumilné podniky Českosl. Červ. kříže vyžadují nejen obětavé práce, ale také velikých peněžních obětí. Peněz dostává se spolku od členů, kteří platí 6 Kč ročního příspěvku. Členem Českosl. Červ. kříže měl by se stát každý dospělý uvědomělý občan i občanka naší republiky. Nikde jinde nelze jim, aby malou podporou způsobili tolik obecného dobra jako ve spolku Čsl. Č. kříže.

Čsl. Č. kříž zřídil při svém spolku odbor pro malé Čechoslováky, zvaný *Dorost Čsl. Č. kříže*. Přijímá do něho

dítky po celých školních třídách a vede je, aby vždy plnily tyto úkoly: aby pečovaly o své zdraví a o čistotu vlastní osoby i svého okolí, aby se naučily milovat přírodu a práci, aby již jako děti pomáhaly těm, kdo jejich pomoci potřebují, a aby se připravovaly na sebevědomé, všech svých povinností dbalé občany republiky.

Koncem měsíce června r. 1924 měl Dorost Čsl. Č. kříže $\frac{1}{4}$ milionu členů z 9699 tříd. (Je v tom počtu už také vaše třída?)

Z těchto 9699 tříd si určilo a zachovává zvláštní zdravotní pravidla 800 tříd! 350 tříd pěstuje denní tělocvik a 370 tříd se stará o zřizování hřišť; 500 tříd zahradničilo a vypěstovanou zeleninu dávalo chudým nebo do školních kuchyní; 800 tříd poskytovalo pomoci bližním, 363 dívčí třídy šily a pletly pro místní chudé.

Roku 1922 Dorost sebral nebo zhotovil 25.000 kusů šatstva a prádla v ceně $1\frac{1}{2}$ milionu Kč, které v době obrovského hladu na Rusi tam byly poslány.

Úkol: Staňte se záhy členy Dorostu Čsl. Č. kříže a hleďte, abyste vynikly vzornou činností v plnění úkolů, které svým dorostencům a dorostenkám ukládá!

3. Žena samostatná, zákonná ochrana jejích práv.

Živitelem ženy a dítek je zpravidla muž, otec rodiny. Ne všechny ženy však docházejí svého životního určení v povolání hospodyně a matky; ne všechny se provdávají. Neprovdané ženy se samy živí a o sebe starají, říkáme jim proto s a m o s t a t n é. Vydělávají si, čeho potřebují, že pracují jako muži v různých povoláních, jako dělnice v továrnách a v polním hospodářství, jako živnostnice, úřednice a učitelky, lékařky a jinak.

Nejvíce žen výdělečně činných pracuje n a p o l i a vůbec v r o l n i c t v í. Také velkopřůmysl zaměstnává mnoho žen. Z těch největší počet pracuje v z á v o d e c h t e x t i l n í c h, v přádelnách a tkalcovnách.

D o m á c k ý p r ů m y s l je ponejvíce obstaráván ženami. Pracují v něm ženy, které nemohou za výdělečnou prací odcházeti z domova, většinou tedy provdané ženy, které se takto živí šitím prádla, přípravou per, krajek, modiststvím, šitím šatů a kravat, hotovením umělých květín, šitím rukavic a šněrovaček a j. Výdělek jejich bývá však menší nežli výdělek dělnic továrních.

Velmi mnoho žen je zaměstnáno v o b c h o d e c h v š e h o d r u h u. Jsou tu většinou zaměstnány jako prodavačky, jen malé procento z nich jsou majitelkami obchodu a ty mívají většinou jen malé obchody, nejvíce s mlékem a potravinami.

Také h o s t i n s t v í a v ý č e p n i c t v í živí velký počet žen (skoro tolik jako mužů); samostatných majitelek hotelů, hostinců, kaváren a výčepen lihovin je zase málo. Doporučovalo by se, aby ženy častěji hledaly samostatného postavení a zřizovaly hostinské domy a pense (domy, ve kterých se cizinci stravují a přespí), zvláště v krajinách turisty navštěvovaných i v hlavních městech, také i v cizině, na př. v Itálii, Jugoslavii a jinde, kam se proudy cizinců neustále ubírají a kde by známá česká kuchyně přilákala vždy hojně návštěvníků-cestovatelů všech národností.

Ženy se živí dále jako s a m o s t a t n é ž i v n o s t n i c e nejčastěji dámským krejčovstvím a modiststvím. Živnostenský řád nečiní rozdílu při povolení živnost provozovati; ženy mají tu pro sebe otevřené pole výdělečné činnosti. K té mohou se stejně jako muži připravit, neboť i průmyslové školy se jim staly přístupnými. V budoucnosti měly by se ženy více než dosud zaměstnávat živnostmi a řemesly, pro něž by měly schopnost. Musily by ovšem nabýti ř á d n é p ř í p r a v y a p r a k t i c k é h o v ý c v i k u, za to by nabyly později samostatnosti, které neposkytují povolání úřednic a učitelek, jež si ženy zvláště oblíbily a na něž se dnes dívky nejvíce vrhají.

Ženy, které by navštěvovaly uměleckoprůmyslovou školu, dobře by se uplatnily v zlatnictví, v malířství na skle a porculánu, v čalounictví a dekoratérství. Také umělecké knihařství, zubní technika, výroba koberců a gobelínů,

tepání v kovu, ryjectví kovů a skla, výroba pleteného zboží, hodinářství, jemné košíkářství, fotografie a litografie, barvířství a čističství, cukrářství a perníkářství, květinářství a zahradnictví, posléze mlékařství, sýrařství a drůbežnictví jsou obory, které mohou dáti ženám přiměřené a výnosné zaměstnání a měly by jimi býti častěji nežli dosud vyhledávány.

Ženy by tím projevovaly také svou občanskou vyspělost, své porozumění pro upevnění našeho státu, které nastane tím rychleji a jistěji, čím více jeho občanů a občanek se bude živiti povoláními, při nichž se tvoří nové statky, to jest výrobky všeho druhu, kterých lidé potřebují a tudíž i kupují. S výrobou statků — zboží všeho druhu — stoupá blahobyť, neboť výrobky se stávají lacinějšími a proto více lidem dosažitelnými, podporuje se také vývoz zboží do ciziny a umenšuje se dovoz zboží z ciziny.

Proto lze všem dospívajícím dívkám doporučiti, aby hleděly se státi živnostnicemi, a to vždy takovými, které se dokonale seznámily s nejnovější výrobou ve svém odboru.

Samostatné ženy živí svou prací sebe, často živí místo nezpůsobilého otce nebo jako vdovy své děti, velmi často staré rodiče nebo k práci neschopné sourozence a příbuzné. Pracující, rozmnožují statky a tak konají povinnost občanskou a navzájem jim stát poskytuje též práva občanská a touž ochranu práv nabytých prací jako mužům.

Základní zákon, ústava Československé republiky, výslovně praví, že všeliké „výsady pohlaví, rodu a povolání se neuznávají“, a taktéž že každý „státní občan se může usazovati na kterémkoliv místě v Československé republice, nabývati tam nemovitostí a vykonávati výdělkovou činnost“

Zákon ochraňuje též mravní důstojnost ženy, zaměstnané výdělečnou prací; v živnostenském řádě se nařizuje všem majitelům živností, kteří zaměstnávají ženy a dívky, že jsou povinni míti zřetel k požadavkům mravnosti, jakých vyžaduje přítomnost žen a dívek.

Vydává též z á k a z n o č n í p r á c e u hochů do 16 a u dívek do 18 let.

Zákonné předpisy a nařízení ochraňují ženu, výdělečně pracující, od vykořisťování nesvědomitých zaměstnavatelů, jaké se druhdy často dalo, když mzdy žen v továrnách byly skoro o polovinu nižší nežli mzdy mužů. Dnes vyjednávají mzdy všeho dělnictva, tedy i žen, d ů v ě r n í c i, zvolení dělníky i dělnicemi, kteří čas od času smlouvají se se zaměstnavateli za účasti okresních správ politických. Zaměstnavatelé jsou povinni smluvené mzdy všemu dělnictvu vypláceti.

Dělnice používají také výhod n e m o c e n s k é h o p o j i š t ě n í a p o d p o r y v m a t e ř s t v í.

Ú k o l. Přemýšlejte od nynějška, které samostatné povolání by nejspíše svědčilo vašim vlohám!

4. Účast ženy v životě veřejném, zejména v dobročinných podnicích a ústavech.

Poznali jsme, že žena, která dobře vede svou domácnost a v rodině své pracuje, vykonává doma v skrytu pro veřejný život často více nežli mnohý, kdo se tohoto veřejného života přímo účastní.

Leč nadešla doba, kdy i ženy, které v rodinném povolání zakotvily, mají se účastniti veřejného života, jak jim káže povinnost občanky a prospěch i dobro jejich i rodiny.

Veřejný život zabírá snahy a práce občanů o dobro a prospěch obce a státu, veřejný život stará se o to, jak jsou spravovány z á l e ž i t o s t i o b e c n í a s t á t n í, do veřejného života spadá též všeliká činnost spolková a sem náleží také dobrovolná a bezplatná práce v různých dobročinných dílech a ústavech.

Ženy jako státní občanky, kterým zákony republiky udělily právo voliti i volenu býti do obcí, žup a také do Národního shromáždění, vzaly na sebe s tímto velecenným právem i p o v i n n o s t v o l e b s e ú č a s t n i t i a p ř i n i c h hlasovati podle svého nejlepšího vědomí a svědomí. Musí

proto sledovati běh záležitostí obecních a státních i činnost osob zaměstnaných ve správě obcí a státu, aby dovedly posouditi, čeho je obci a státu třeba a kterým osobám lze provedení toho svěřiti. Jest se jim starati o to, aby obecní a státní záležitosti byly spravovány poctivě, aby se s obecními i státními penězi dobře hospodařilo, aby nebylo v obci ani ve státě jedném nadržováno a druhým křivděno, aby mezi občany přibývalo více a více snášlivosti náboženské, národní i politické a ještě o mnoho jiného, co přináší s sebou doba i místo.

Ženy mají se o tyto věci starati, poněvadž, budou-li jednou splněny, pocítí blahodárné následky toho v prvé řadě rodina: ulehčí se otci živiteli a zmenší se starosti rodičů o dítky, které nabudou vzdělání v dobrých školách a snáze dojdou zaopatření.

Mnohé ženy poctěny důvěrou občanstva jsou v y s l á n y do z a s t u p i t e l s t e v o b e c n í c h, ž u p n í c h i d o N á r o d n í h o s h r o m á Ź d ě n í. Mohou tam mnoho dobrého vykonati, jsou-li pamětlivy toho, co prospívá rodinám a proto i národu a budou-li se o to vždy poctivě zasazovati. Zvláště budou moci prospěti radou i svou prací v oboru veřejné dobročinnosti, v péči o sirotky, o děti opuštěné, o staré a práce neschopné občany a občanky, o všecky, kteří jsou odkázáni na veřejnou podporu. Těch se ujmouti, jejich osud zlepšiti, jest důstojným úkolem žen, činných ve správách obecních a státní.

Ale i ženy, které se nestanou členy obecních zastupitelstev, mohou prokázati veřejnosti velmi mnoho dobrého. Máme řadu d o b r o č i n n ý c h s p o l k ů, které chtějí zmírňovati bídu spolubližních, starati se o dítky, které potřebují ochrany a péče, bojujati proti nemocem lidstvo zle sužujícím a j. Máme spolky, které se ujímají našich krajanů národnostně utiskovaných, máme spolky, které zřizují české školy v krajích druhdy českých, nyní zněmčených.

V každé větší obci působí spolek, který přespolní a chudé dítky sytí v poledne, který se stará, aby všecky děti

měly na zimu dobrou obuv a teplý oděv. Takové dobročinné školní spolky nejčastěji zakládají ženy a v nich i bezplatně, ochotně a nezištně pracují.

Také „Okresní péče“ je místo, kde by ženy neměly nikdy chyběti. Okresní péče vyhledává sirotky, opuštěné děti, ubohé mrzáčky, podporuje je a dohlíží, jak s nimi zacházejí ti, kterým je za plat svěřila.

S „Okresními péčemi“ bývají spojeny *Poradny pro matky a kojence*, o nichž již víme, kterak pomáhají matkám a jejich nemluvňátkům. Kdo jim vedle lékaře poradny nejspíše dovede pomoci? Kdo lépe ví a vytuší, čeho děti potřebují, nežli ženy, které své děti dobře vychovaly nebo vychovávají? Proto by měly ženy také v „Poradnách“ spolupracovati.

Ve většině našich obcí působí *Odbočky Československého Červeného kříže*, jejichž činnost také jsme již poznali. Pro tyto snahy měly by míti ženy dobré porozumění; pak by ve službách Čsl. Č. k. mnoho dobrého způsobily.

Masarykova Liga proti tuberkulose je společnost lidí, kteří chtějí od této zhoubné nemoci chrániti náš lid, zvláště jinochy a dívky. Potřebuje členů, potřebuje, aby pro ni byly konány peněžní sbírky, aby dostála úkolu, který na se vzala. Jaká příležitost pro ženy ke konání dobra!

Jsou posléze četné místní spolky dobročinné, které hojí smutné následky místní bídy, nemoci, opuštěnosti. V nich by nikdy neměly scházeti uvědomělé, dobré české matičky, dcery a sestry.

Česká žena v nedávné těžké minulosti za Rakouska vykonala záslužné dílo v *Ústřední Matici školské*, v národních obranných jednotách, v Českém srdci a v četných jiných národních spolcích. Nová česká žena, uvědomělá občanka československé demokratické republiky, musí ji v tom jistě následovati a v těchto všech spolcích pracovati tak dlouho, dokud nebudou před odnárodněním zachráněni všichni krajané a jejich děti.

Ú k o l y. Také děti se mohou prospěšně účastniti veřejných sbírek, jež se konají v našich obcích pro Českoslov. Červ. kříž, pro Ochranu matek a kojenců, pro Masarykovu ligu proti tuberkulose a především pro Zemskou komisi.

Pro Zemskou komisi konávají D ě t s k ý d e n.

II. Slušné a mravné chování v cizině.

1. Účel cestování.

Nesmírným zdokonalením dopravních prostředků a poměrnou bezpečností osoby cestovatele nabylo cestování v naší době ohromného rozsahu. Cestuje se za obchodními zájmy, pro poučení, zábavu nebo nabytí zdraví, podnikají se i daleké cesty, aby bylo nastoupeno nové místo nebo byli navštíveni příbuzní a známí.

Cestování pro zábavu zve se t u r i s t i k o u, která se stále stává oblíbenější u mladých i starých, u bohatých i chudých. Poskytuje turistům radosti z přírody, rozkoše z poznávání krajinných krás, jako jsou vysoké hory, moře, tajemné podzemní jeskyně, krásná města, staré hrady a j., při tom osvěžuje tělesně i duševně; na zdravém vzduchu sílí a otužuje se tělo, bohatými a stále se měnícími dojmy se tříbí obraznost a krasocit, obohacuje vědění a získává samostatnost, obezřelost i dovednost v obcování s lidmi.

Cestovati lze p ě š k y, d r a h o u, p a r n í k e m, také n a k o l e a zajisté i automobilem a aeroplanem.

Cestuje se většinou v l é t ě, ale neschází ani z i m n í c h c e s t, a to do teplejších, jižnějších krajin nebo do hor, kde se sánkuje a lyžaří.

K poučení cestovatelů jsou vydávány četné c e s t o v n í p ř í r u č k y, ze kterých nabývají jasné představy o krajích, které chtějí navštívit, o jejich půvabech a krásách přírodních, památkách uměleckých a historických.

K podpoře turistiky byl u nás zřízen spolek K l u b č e s k ý c h t u r i s t ů, který vydává svůj časopis, v němž se-

znamuje čtenáře s turisticky cennými místy a pečuje svými „Odbočkami“ o zřizování a značkování cest, také o turistické rozhledny, útulny, chaty na horách a p.

Vydati se dnes na dalekou cestu, a to i samotné mladé dívky, není už žádnou vzácností, také není ničím zvláště těžkým, a není se čeho strachovati. Vždy je však nutno dobře se na cestu připravit.

2. Příprava na cestu.

Příprava na cestu vyžaduje, abychom se dobře seznámili se způsobem dopravy na místo, kam hodláme cestovati. Nutno napřed prostudovati jízdní řády železniční nebo také dopravu poštovní, nelze-li se drahou dostat až na místo a bude-li třeba dojetí tam poštou neb autobusem; jindy zase vyhledáme i spojení paroplavební, povede-li část cesty po moři nebo po veliké řece. Studujeme jízdní řády, abychom si našli nejlepší spojení. Jízdní řády našich a nejdůležitějších cizích tratí železničních, poštovních, automobilových a paroplavebních nalezneme v knížkách, jež pod názvem „Jízdní řády“ vydává státní správa železnic a různé cestovní kanceláře.

Cestovní kanceláře jsou obchodní podniky, které zprostředkují cestujícím koupi jízdenek na celou cestu tam i zpět, obstarávají jim předem noclehy v řádných hotelích v cizině a podávají cestovní pokyny a rady.

Při tom však je vždy nutno, aby cestující dokonale poznal z jízdního řádu a cestovní mapy směr i dobu své jízdy, aby věděl, kterými většími městy pojedje, kde a v kterou dobu bude přesezat a mohl se tudíž na sebe úplně spolehnouti.

Každou cestou do neznámých míst lze nabýti mnoho cenných poučení. Aby nám cestou neušla, je potřebí, aby každý již před cestou se dověděl z cestovní příručky, co kde uvidí krásného a pamětihodného. Je proto potřebí doma v klidu pročísti cestovní příručku nebo cestopis, ve kterém zamýšlená cesta byla popsána.

Před samou cestou vykoná se p r a k t i c k á p ř í p r a v a na cestu. Připravujeme si c e s t o v n í o b l e k, jedeme-li na návštěvu nebo do lázní nebo posléze, nastupujeme-li v cizině, nové místo, shledáváme také obleky a prádlo, kterého budeme potřebovati, a opatříme si nejnutnější c e s t o v n í p o t ř e b y.

Z jaké látky by měl býti náš c e s t o v n í o b l e k, rozhodneme podle toho, kam jedeme, zdali do teplejší nebo chladnější krajiny, do města nebo na hory a pod. Po každé však šat má býti pohodlný a takové barvy a jakosti, aby snesl a vyhověl nemalým požadavkům, které na něj klade pobyt ve vlaku, na loďi, na slunci, v dešti atd. Má býti proto pohodlný, praktický a vkusný. Totéž platí o obuvi a prádle. Cesta sama unavuje i silného nedostatkem pohodlí a odpočinku, stálým duševním napětím a často také namáhavými výkony tělesnými; proto je nutno, aby ani obuv ani oděv netísnily, ve volném pohybu nebránily a uchránily nás nepříznivých vnějších vlivů, jako jsou palčivé paprsky sluneční, noční chlad a j.

Pro pěšího turistu je důležitá d o b r á o b u v. Turistické botky jsou v e l i k é, aby se daly do nich obléci — na horách, na moři — vlněné punčochy, mají silný podšev, aby noha nepociťovala každý náraz o kámen a mají široké a nízké podpatky.

Nejnutnější c e s t o v n í p o t ř e b y pro delší cestu jsou: mýdlo a ručník, kartáček na zuby a hřeben na vlasy, kartáč na šaty, ubrousek, snad i zrcátko. Předměty tyto se ukládají pohromadě do zvláštního pouzdra, aby byly stále po ruce a uchovaly se čistými. Pro případ ochuravění neb úrazu béřeme s sebou prášek pro utišení bolesti hlavy, anglickou náplast a tinkturu jodovou, obinadlo a sterilisovanou gázu, také prostředek proti zácpě a průjmu. Nebéřeme s sebou lihovin, ale je třeba dodržovati na cestě nejprísnější pravidla střídmosti a zdržlivosti v jídle a pití. Budeme-li cestou přenocovati, vezmeme ještě noční prádlo a domácí střevíce.

Z j í d e l a n á p o j ů vezmeme jen nejnutnější, a co nepodléhá brzké zkáze: něco sladkého pečiva, tvrdý salám, v láhvi slabý čaj; citrony, pomeranč, jablko nebo jiné tvrdší

ovoce. Čaje raději více, neboť neradno cestou pítí neznámou vodu.

Kdo poveze s sebou dobrý dalekohled, také fotografický přístroj, dobře jich užije.

3. Slušné a mravné chování v cizině.

Slušná a mravná dívka může projeti dalekými zeměmi i moři a nikdo si k ní nedovolí neslušné poznámky, tím méně neslušného chování.

Přirozenost v řeči a posuncích, nehlučnost ve všelikých projevech, skromné, ale důstojné vystupování, zdrželivost vůči cizím, a zvláště všem mužům, zdvořilá, ale nevtíravá ochota k spolucestujícím ženám, jsou nejlepšimi strážci a nejjistějšími ochránci dívky, která sama se octla v cizině.

Není třeba, aby se dívky nebo ženy v cizině bály, ale zajisté je třeba, aby byly opatrný, obezřetny, aby rozumně uvažovaly o všem a na každém svém kroku. Nežli z domova vyjely, seznámily se dobře s jízdním řádem, vědí, kudy je vede cesta, kde budou předsedati na jiný vlak, jak dlouho budou na nové spojení čekati a jsou klidny; potřebují-li přes to nějakých informací, doptají se průvodčího vlaku.

Nezavádějí hovorů s nikým, zvláště ne s muži; na slušnou otázku dají odpověď málo slovy, na dotěrné poznámky a řeči ne odpovídají. Jsou si stále vědomy své důstojnosti jako mravné dívky nebo ženy a chovají se podle toho. Dávají si na sobě záležeti. K dětem jsou laskavy, k ženám přívětivy, k mužům hrdě zdrželivé. Donucují je, aby je měli za dámy a podle toho se k nim chovali, byť byly sebe mladší. Mohou zajisté býti i patnáctileté mladičké dívky dámami a mohou zase míti i staré ženy chování nezpůsobných holek.

Mladým anglickým dívkám říkají jejich učitelé místo dlouhého napomínání: „Jste dámy!“ A na cestách často vskutku vidíme mladé anglické dívky, chovající se jako opravdové dámy.

Takového chování je cestujícím dívkám tím více potřebí, čím jsou mladší a čím skromněji a chudičtěji

o d ě n y. Bohužel, že mnohým nesvědomitým, nepoctivým lidem přibývá smělosti, čím slabšího tvora mají před sebou. Ovšem také podle toho poznáváme nejjistěji i jejich bídnou povahu a styku s nimi se krajně vystříháme.

Nezavádíme-li hovorů s cizími lidmi, tím méně daly bychom se přiměti, abychom přistoupily na nějaký jejich návrh, byť byl sebe lákavější. Pamatujme, že již často potkalo velké neštěstí nerozumné dívky, které odešly s neznámým mužem nebo ženou, kteří jim slibovali nocleh, pohostění a často i výnosnou službu. Takových dotěrných lidí zbavíme se okamžitě, stěžujeme-li si na ně průvodčímu vlaku, nebo přivoláme-li na ulici službu konajícího strážníka.

Cestujeme-li se svou společností, nezapomeňme i v cizině, na cestách, v lázních, ve vlaku, na lodi, že jsme ve veřejnosti a podle toho se chovejme: přirozeně, nehlučně, k mužům zdrželivě a důstojně, tak abychom před lidmi, kteří slyší hovor a poznají naši národnost, představily v nejlepším světle ženu a dívku československou.

4. Ochrana v cizině.

Při příjezdu do většího cizího města, také při delším pobytu tam, bývá největší starostí, zvláště mladých dívek, které samy cestují, aby našly dobrý nocleh, často také radu a pomoc při hledání zaměstnání. Je to pro ně tím důležitější, že ve větších městech hrozí jim nejedno nebezpečí mravní a že se tu vyskytají lidé, kteří využívají jejich nezkušenosti k tomu, aby je přivedli ke škodě. Tomu lze se jim snadno ubránit.

Již na nádražích v mnohých velkoměstech viděti snadno viditelná tištěná upozornění, že bezradným příjíždějícím mladým dívkám se dostane rady a první pomoci od paní přítomných na nádraží, které poznají podle odznaku, jímž jsou opatřeny. K těm lze se tudíž se vši důvěrou obrátiti. Vysílají je sem dobročinné spolky, které si obraly za úkol, nedopustiti, aby ženy a dívky upadly ve velkém městě do rukou nesvědomitých lidí.

V Praze pečuje takto o dívky a mladé ženy spolek zvaný „Obrodné hnutí československých mladých žen“ Má své sídlo v Praze-I., Dlouhá třída, čis. 37 a v Praze-VII. v „Legii malých“ v Plynární ulici. Sem lze se uchýliti všem dívkám, které přicházejí do Prahy se skrovnými prostředky a nemají v Praze ani přátel ani známých. Spolek poskytuje jim pro první čas ubytování a lacinou stravu a obětavé jeho vedení upřímně poradí i pomůže nalézt zaměstnání těm, které je teprve hledají.

Spolek „Obrodné hnutí“ shromažďuje samostatné mladé ženy, aby jim usnadnil a zpříjemnil osamocený život ve velkoměstě a aby je vychoval na uvědomělé občanky, které pozorně a statečně sledují potřeby a tužby života a chtějí uvědoměle a radostně pracovati pro sebe a později také pro jiné. Spolek snaží se o to knihovnou a čítárnou, vzdělávacími i ušlechtilou zábavou vyplněnými členskými večery, rozpravami vedenými o všem důležitém v současném životě, zdravotní tělesnou výchovou, zvláště tělocvikem, letními i zimními sporty, tábořením a společným letním pobytem členek a také sociální prací, kterou členky konají pro své družky i pro jiné pomoci a ochrany potřebující (pro děti, pro nezaměstnané a j.). Spolek pořádá také jazykové kursy, v nichž lze se přiučiti cizím jazykům, kursy vaření, šití i knihvazačství a j., společné členské vycházky do museí, výstav, do veřejných sociálních ústavů, také do divadel a koncertů. Takto nahrazuje mladým dívkám ideálním způsobem domov a jeho péči.

Spolek „Obrodné hnutí československých mladých žen“ byl založen r. 1919 americkými pracovníci, sdruženými ve světovém spolku mladých křesťanských žen, anglicky zvaném Young Women Christian Association, který stručně se jmenuje Y. W. C. A. podle začátečních písmen svého anglického jména. YWCA má své odbočky ve všech velkých městech po celém světě a v nich nalézají cestující dívky a ženy všude bezpečné, čisté, pohodlné a laciné ubytování. Také ve větších československých městech, jako v Brně a v Bratislavě, zřídila YWCA útulky pro mladé ženy.

Tím zajisté není u nás skončena její blahodárná činnost a můžeme se těšiti, že bude jejích útulků přibývati.*)

Také veleobce české (Praha, Brno i j.) mají ústavy, v nichž se dostává dívkám, které hledají službu v domácnostech, ubytování i vhodných jimi hledaných míst.

Témuž účelu slouží okresní poptavárny po službách všeho druhu, jež jsou zřízeny ve všech okresních městech a bývají používány dívkami, hledajícími zaměstnání.

Všecky tyto obecní a okresní ústavy vykonávají veškeré služby b e z p l a t n ě a sluší jim dávatí přednost před podobnými ústavy soukromými.

*) S YWCOU společně všude a na témž základu zřizována je YMCA, spolek mladých křesťanských mužů.

D O M Á C Í Z D R A V O V Ě D A .

I. Nemluvně a batole.

Nemluvnětem nazýváme dítě od narození do uplynutí jednoho roku. Ke konci prvního roku zpravidla naučí se vyslovovati několik slov, jako mama, tata a j. a přestává býti nemluvnětem, třebas ještě mnoho času uplyne, nežli se naučí krátkými větami vyjadřovati své myšlenky.

Druhé období jeho dětství začíná koncem prvního roku a končí v době, kdy dítě vstupuje do školy. Je to doba, ve které dítě nejraději si hraje, batolí se. Říkáme mu proto *b a t o l e*.

Je veliký rozdíl mezi novorozeným dítětem a batoletem, chystajícím se už do školy. Vyrostlo, zesílilo, běhá a mluví, poznalo mnoho věcí ve svém okolí, vykonává již nejednu snadnou činnost tělesnou a také se již zaměstnává duševně, pamatuje si a počíná mysliti: Říkáme, že se *t ě l e s n ě* a *d u š e v n ě* v y v í j í.

II. Vývoj dítěte v době předškolní.

1. Vzrůst a přibývání na váze.

Při narození naprosto bezmocné a slabé dítě vyroste za rok z průměrné délky novorozence (50 *cm*) na 75 *cm* a váhu při narození (3500 *g*) ztrojnásobuje. Je to doba nejusilovnějšího vzrůstu a přibývání na váze v celém životě, neboť nikdy již o tolik nevyroste, ani o tolik na váze nepřibude. Ve 2. roce přibude mu na váze jen 2½ *kg* a v dalších již jen 2 *kg* i méně, takže na konci 6. roku váží průměrně asi 20 *kg*. S výškou jeho děje se podobně; kdežto za první rok vyrostlo o 25 *cm*, vytáhne se druhým rokem už jenom o 10 *cm*, za třetí r. o 8 *cm*, za čtvrtý r. o 6, za pátý a šestý

rok už toliko o 5 *cm*, takže na konci batoleství bývá asi 100 *cm* vysoké.

Prvý rok dítěte je však také dobou nejčastějších onemocnění a největší úmrtnosti nejen za dobu dětství, ale za dobu celého života. Je to doba pro zdraví a život nejnebezpečnější, v níž je dítěti nezbytna nejvyšší bdělost a obětavá péče matčina. Protože je to zároveň doba nejrychlejšího vzrůstu, je matčina péče o dítě odměňována takřka denně viditelným vzrůstem a pokroky malé bytosti, která při velmi křehkém a něžném tělíčku projevuje neobyčejnou čilost a nezlomnou chuť k životu.

Tělesný vývoj dítěte je v raném dětství nejpatrnější na vzrůstu a přibývání na váze, proto též nejlépe lze sledovati a odhadovati ze vzrůstu a přibývání na váze, jak se dítěti daří. Nezůstává-li v tom obojím za průměrnými čísly výšky a váhy, která byla lékaři zjištěna za správnou, pokládá se za zcela zdravé dítě. Proto starostlivé matky měří a váží své děti zprvu měsíčně, později za delší dobu a zapisují si tato čísla do zvláštního sešitku, který si založily pro záznamy o dítěti. Sešitek bude jednou vzácnou památkou pro ně i pro dítě.

Záznamy o vzrůstu a tělesné váze dítěte, které matka nebo starší sestra či bratr o mladším sourozenci svém zjišťují a do sešitku zapisují, srovnávají se s čísly lékaři zjištěnými, která seřaděna jsou v tabulku průměrných vah a měr, zvlášť pro hochy a zvlášť pro děvčata a za každý rok. Průměrná váha a míra nemluvnat a balolat:

ve věku	u hochů		u děvčátek	
	váha v <i>kg</i>	míra v <i>cm</i>	váha v <i>kg</i>	míra v <i>cm</i>
při narození	3'4	50	3'2	49
jednoho roku	10'2	75	9'7	74
dvou let	12'7	85	12'2	84
tří	14'7	93	14'2	92
čtyř	16'5	99	15'7	98
pěti	18'0	104	17'0	103
šesti	20'5	109	19'0	107

Ú k o l. Všimněte si, jak pozvolna se zmenšuje přírůstek vzrůstu i přibývání na váze, i rozdílů obojího u hochů a děvčat!

P o r a d n y p r o m a t k y a k o j e n c e.

Jsou to ústavy pro obecné dobro velmi prospěšné, neboť vykonávají b e z p l a t n ý z d r a v o t n í d o z o r nade všemi dětmi v obvodu, pro něž jsou zřízeny. Pečují o děti do věku tří let, zvláště o kojence. (Proč právě o tyto?) Veškeru práci s tím spojenou koná lékař, jemuž pomáhají sociální pracovníce z povolání i dobrovolné pracovníce.

Matky přinášejí své děti do poradny s počátku častěji, později za delší dobu, neboť čím mladší dítě, tím častějšího zdravotního dozoru potřebuje. Přicházejí sem nejen s nemocnými, ale také se zdravými dětmi. Se zdravými proto, aby byly změřeny a zváženy a aby se dostalo matkám zdravotních poučení o výživě a ošetřování dětí. Nemocným dětem lékař předpíše lék i způsob léčení. Nemajetné matky obdrží lék zdarma u své nemocenské pokladny. Poradna zprostředkuje také právní ochranu matky i dítěte, mají-li jí zapotřebí.

S o c i á l n í p r a c o v n i c e a t o , o n y , k t e r é j a k o l é k a ř se věnují toliko této práci, kterou mají za své povolání a za něž jsou placeny, i dobrovolné pracovníce a pracovníci, kteří mají povolání jiné a poradně věnují bezplatně toliko svůj volný čas, n a v š t ě v u j í r o d i n y , k d e m á j í děti v tomto věku, aby je na místě vyšetřili a matkám udělili rady a pokyny.

To vše se poskytuje b e z p l a t n ě a v e l m i o c h o t n ě všem matkám a dětem, ať jsou chudí nebo zámožní.

Kdo vydržuje tyto výtečné ústavy?

Poradny pro matky a kojence zakládá a vydržuje dobročinný spolek, který přijal jméno „O c h r a n a m a t e k a k o j e n c ů“ Sídlo spolku je v hlavním městě republiky, v Praze, ale spolek má své odbory ve většině měst venkovských v celé republice. Odbory zřizují poradny ve svých působnostech. Prostředky k tomu sbírají se od dobrých lidí

a dojísta také u vás se konají každoročně pouliční sbírky pro „Ochranu matek a kojenců“, na rozích vylepují se pro volání, vybízející občanstvo, aby spolku své dárky odevzdalo a konají se přednášky poučující o důležitosti činnosti spolkové. Pomáhejte sbírat, doporučujte sbírky, sami přispějte, jak můžete!

„Ochrana matek a kojenců“ dostává také podpory od měst, okresů, zemí a státu.

Na Slovensku a v Podkarpatské Rusi zakládá poradny Československý Červený kříž.

2. Vzdělávání jednotlivých částí těla.

Je zajímavé a poučné vědět a všimati si u dítěte, které údy a části těla a v které době rostou, neboť nerostou všechny části současně a stejnoměrně.

U nemluvněte poznáváme na první pohled, že má v poměru k ostatnímu tělíčku hlavu příliš velkou, trup však a okončiny, zvláště nohy (které jsou u novorozence kratší nežli ruce) krátké.

Proto se také nepodivíme, že se rozměry hlavy do 14 let toliko zdvojnásobí, trup již ztrojnásobí, paže asi zčtyřnásobí a nohy dokonce dosáhnou délky pětkrát větší. Roste tedy hlava nejméně, ruce a nohy nejvíce a všechny části těla rostou a sílí nejvíce tehdy, když jich počne dítě užívat.

Měkké kosti lebeční (je třeba dát velký pozor na hlavičku nemluvněte!) vyrostou v prvním roce tak, že od začátku druhého mizí již mezera mezi kostí čelní a oběma temennými (ukážete tyto kosti na své hlavě!) a teménko se uzavírá. Vzdělávání lebky se nyní zpomaluje a přesune se do části obličejové, která dotud v přirovnání k lebce byla velmi malá. Rostou zuby, čelisti, tváře dítěte, obličejík jeho se zvětšuje a dítě nabývá jiné podoby.

Páteř nemluvněte je jako všechny kosti s počátku měkká, chrupavčitá a neunesse hlavičku dítěte, která je proto stále položena. Teprve, až obratle zkostnatí a svaly na zádech a na krku zesílí, z v e d á d í t ě h l a v i č k u a později i trup,

když si sedá. — Jakmile začne pohybovat rukama, sbírá vše, nač dosáhne a při tom mu paže sílí. Až se začne stavět na nohy a běhat, porostou a nejvíce zesílají nohy.

Novorozenec, který většinu času nehybně prospí, má jen nepatrně vyvinuté svaly, zato je však obrostlý tukem, který jej chrání od nastuzení. Počne-li později čile pohybovat rukama, nohama a celým tělem, zahřívá se těmito pohyby, tuku počne ubývati a svaly se vyvíjejí. Dítě se stává štíhlým, ve věku pěti až šesti let přímo hubeným, ačkoliv je úplně zdrávo a nic mu nechybí.

S vývojem svalů a kostry souvisí vzrůst hrudníku. (Ukažte na sobě a popište hrudník!) Ten se rozšiřuje, výše se klene a ve zvětšeném vnitřním jeho prostoru rostou a mohutní plíce a srdce.

Pozoruhodno jest, že v tomto vývoji zůstávají městské děti za venkovskými a ovšem také děti špatně živěné za dětmi lépe vyživovanými.

Ú k o l y. Opakujte, které části těla, jak a kdy za sebou rostou a sílí! Všimněte si současného stavu vzrůstu u své malé sestřičky nebo bratříčka!

3. Výživa nemluvňat a batolat.

O p a k o v á n í. Co má správná výživa dítěte poskytnouti? Z kterých živin má se skládati? Proč právě jsou bílkoviny a vitaminy zvlášť důležitý pro správnou výživu dítěte? V kterých potravinách jsou obsaženy živiny dítěti potřebné? Která potravina sama stačí vyživiti novorozeně? Proč? Kolika výživných jednotek je potřebí denně dítěti 2—4letému? Kolika gramy bílkovin, škrobovin a cukru i tuků jsou dodány?

Potravu dětskou nutno lišiti od potravy dospělých, neboť dítě potřebuje živin v jiném složení nežli dospělí a mají mu býti dodány v potravinách snáze stravitelnějších, nežli dospělým.

V ý ž i v a v p r v é m r o c e .

Nemluvně má, zvláště v prvních třech měsících, ještě málo trávicích šťáv; v prvních 8—10 týdnech nemá v ústech slin, šťáva žaludeční a také žluč jsou dosud málo účinné.

Jest tudíž nesprávně, je-li již v této době p ř i k r m o v á n o k a š í k r u p i č n o u , nebo h o u s k o u a s u c h a r y , ale má býti do šesti měsíců živeno jen m a t e ř s k ý m m l é k e m , které svým složením a jakostí živin v něm obsažených zcela vyhovuje potřebám správné výživy.

Není-li to možno, že matka dítěte je nemocna, aneb odchází na celý den z domova do práce, kam nelze jí dítě s sebou bráti, nastává těžká povinnost, živiti dítě u m ě l e .

Náhražkou mateřského mléka může býti m l é k o k r a v s k é .

Mléko kravské je jiného, dítěti méně příznivého složení nežli mléko mateřské, obsahuje více a těžce stravitelných bílkovin a méně cukru i musí proto pro potřebu dítěte býti z ř e d ě n o a o s l a z e n o . Zředění řídí se věkem dítěte, a to do věku $\frac{1}{4}$ roku mísíme $\frac{1}{3}$ mléka s $\frac{2}{3}$ vody, později až do $\frac{1}{2}$ roku dáváme $\frac{1}{2}$ mléka a polovici vody a od $\frac{1}{2}$ roku už toliko $\frac{1}{3}$ vody. Nerozředěné mléko kravské může dítě dostávat teprve po 9. měsíci věku. Mléko se zředňuje svařenou vodou, také slabým čajem a oslazuje se tak, že do $\frac{1}{4}$ l mléka se dá 5—10 g cukru.

Velkou péči nutno věnovati tomu, aby m l é k o b y l o p r o s t o v š e l i k ý c h z á r o d k ů . (Které bakterie ze vzduchu a které od krávy pocházející mohou býti v mléce? Kterak se zničí?) Mléko nutno co nejdříve (nejlépe hned po nadojení) svařiti a pak na chladném místě uschovati.

Při umělé výživě dítě přijímá potravu z láhve, opatřené kaučukovým sosáčkem. Láhev i sosáček musí býti vzorně čisté a mají se proto po každém upotřebení čistě vymýti a vypařiti. Do láhve se naleje jen tolik mléka, kolik dítě potřebuje; nevypilo-li celou dávku, zbytek se vylije.

Mléko může býti nahrazeno p o l é v k o u z j í š k y , která byla připravena z pšeničné mouky a másla. Do po-

lévky se přilévá $\frac{1}{4}$ l mléka — zředěného, jak vyžaduje stáří dítěte — a nechá se za stálého míchání 10—15 minut vařit.

Často prospívá dítěku také s l a b ý č a j, do nějž asi od 4. měsíce věku dítěte lze přidati několik kapek ovocných šťav, třeba ze syrových švestek, třešní, také citronu.

Od 6. měsíce připravujeme pro dítě na j í š c e z e l e n i n u. Začínáme se špenátem, později jej střídáme s květákem, mrkví. Zelenina se upravuje pro dítěko jako řídká kaše.

K r u p i č n o u k a š í lze přikrmovati dítěko asi od pátého měsíce.

V sedmém a osmém měsíci dochází také n a o v o c e, které podáváme děcku oloupané a s trochou cukru ve vodě rozvařené; lze však naškrabati dětem trochu kašičky i ze syrových jablek.

Od devátého měsíce lze děti krmiti již také rozmočenou h o u s k o u nebo d o m á c í m s u c h a r e m. Začínáme tím, že nejprve vsypeme upraženou a rozemletou housku do mléka a povaříme na tekutou kaši.

V druhém půlroce střídá se mléko s k a k a e m a b í l o u ž i t n o u nebo s l a d o v o u k á v o u.

Vajíčko a lehké masité pokrmy hodí se teprve pro dívky starší jednoho roku.

Zrnková káva, silný čaj, pivo, víno, kořeněná jídla (také uzeniny) jsou zdraví dítěte škodlivy a proto z a k á z á n y.

Dnes doporučují lékaři, aby nemluvně dostávalo z e l e n i n u a o v o c e, což nebývalo zvykem. Děje se tak proto, že v zelenině a ovoci jsou pro dítěko nepostradatelné vitaminy a výživné soli. (Jaký význam mají pro výživu malých dětí?)

Pokrmy, které dítěti podáváme, budeme s t ř í d a t i, neboť nezáleží jenom na tom, co a v jakém množství dítěko požívá, ale také, s jakou chutí je požívá. Všecky pokrmy jsou k a š o v i t é, aby byly snáze stravitelný.

Ú k o l y: Jaké výživy má se dítěti dostávati v prvním roce? Připravujte tyto potraviny způsobem, jak bylo vyličenno, pro maličké sourozence!

V ý ž i v a b a t o l a t.

Tekutá a kašovitá potrava dítěte stává se v druhém roce více a více tuhou. Dítě dostává zprvu méně mléka, čaje, kávy a jiných tekutých potrav nežli v prvním roce, ačkoliv i nyní obdrží třikráte denně, t. j. k snídani, k přesnídávce v 10 hodin a k svačině po $\frac{1}{4}$ l mléka, kakaa nebo bílé sladové kávy s houskou nebo namáčeným chlebem. V poledne dostává několik lžic polévky, talíř zeleniny upravené jako kaše, a na konec ovoce nebo moučník. K večeři mu dáme krupičnou nebo rýžovou kaši (také bramborovou) s čerstvou ovocnou šťavou, povidlem nebo kompotem ovocným.

Od třetího roku obdrží k přesnídávce místo mléka chléb s ovocem nebo namazaný máslem, sádlem, tvarohem, povidly. Oběd sestává ze zeleniny, bramborů, moučníků a ovoce. Lépe než vařené brambory chutnají a svědčí dětem brambory v troubě pečené.

S masitou stravou počíná se u nás skoro všeobecně u dětí v druhém roce. Bývá to hovězí polévka, mozeček, játra, ledviny, rozsekané maso telecí a j. Zakázány jsou párky a uzeniny vůbec. V této době dávají se dětem také vejce, a to nejlépe syrová, rozkverlaná do polévky, mléka, špenátu nebo kaše. Ani masem ani vejci nelze však krmiti dítě denně, nýbrž jen jednou až dvakráte v týdnu. Zůstáváme tudíž při pravidelné mléčné, moučné, zeleninové a ovocné stravě, která je dětem nejzdravější.

Za zdravý nápoj slouží dítkám voda, slabý čaj s citronovou šťavou, časem sladké zředěné šťávy ovocné. Lihové nápoje nemají se dětem dávat ani ochutnat, poněvadž i malé jejich množství zhoubně působí na útlé jejich tělo.

Děti nemají se překrmovat, neboť každé přejedení škodí a oslabuje trubici zažívací, srdce i ledviny. Překrmované děti nejsou nejzdravější, naopak bývají při své tloušťce bledy, v pohybech malátny a proti chorobám málo odolny.

Zdravému dítěti stačí tolik potravy, kolik sní při dobré chuti. Nepřemlouvejme, nenuťme jich k jídlu! Dbejme však přísně, aby jedlo v pravidelných obdobích a aby nedostávalo jísti mezi dvěma jídly zejména ne však palstků!

Učme je v á ž i t i s i p o k r m ů a proto dodejme každému jídlu trochu slavnostního rázu! Ať usedá k jídlu s čistýma rukama a obličejem, v čisté zástěrce nebo šatečkách a ať nalézá před sebou čistý stůl s čistým talířem a příborem. Ať jí způsobně, nemlaskajíc, neberouc rukama pokrmů z talíře, ať od oběda neodchází, dokud nebyl skončen.

Ú k o l y. Učte se připravovati pokrmy pro své sourozence-batolata! Převezměte za matku úkol, starati se o jejich nasycení! Nejedí ještě s dospělými a proto připravíte jejich stůl a nechť jedí pod vaším dozorem. Jak si budete počínati, aby se najedly dosyta a přece s chutí, aby se učily vážit si poskytnutých pokrmů a aby slušně jedly?

Máte-li své sourozence opravdu rádi, chraňte je od všeho, co jim škodí; postaráte se proto, aby láhev novorozeňat, ze které pijí, a sosáček, kterým ssají, nebyly špinavy, aby odrostlejší dítky nedostávaly piva nebo jiného lihového nápoje, také ne cukroví a aby nebyly nepravidelně anebo příliš často krmeny.

4. Jak se staráme o čistotu dítek.

D ě t s k á k o u p e l.

„Čistota — půl zdraví.“ Toto přísloví platí především o zdraví dětí a to tím důrazněji, čím jsou mladší. Čistota znamená pro ně zdraví, špína chorobu.

Toho jsou si matky dobře vědomy a proto denně svá nemluvnátka koupají. Nalijí do vaničky — nejlepší je zinková, protože se snadno čistí a v čistotě udržuje — 15—18 l vody asi 35° C teplé. O teplotě její nepřesvědčují se jen rukou, ale lázeňským teploměrem. Pocit tepla na ruce může snadno klamati; teploměr označí teplotu přesně. Při koupání matky

drží hlavu děcka levou rukou nad vodou a pravou rukou myjí měkkou namydlenou látkou nejprve obličej, pak hlavíčku, zvláště pečlivě měkké teménko, které předtím namýdlily, pak krk a celé tělíčko, napřed i vzadu, zvláště v kožních záhybech, které u tlustých dětí bývají hlubší. K mytí užívají dobře pěnicího jádrového mýdla.

Po lázni, trvající obyčejně asi 5 minut, se dítě osuší větší plenou, na kterou je mokré položíme. Suché již tělíčko se zasypává v kožních záhybech zasýpacím práškem z lékárny a nakonec se oblékne do čistého prádla.

Denní koupel velice prospívá i dítkám starším, nežli jsou nemluvnátka. Dítka dvouletá a starší omyjeme ráno dopolou těla vlažnou, starší jen odraženou vodou. Po každém omytí se doporučuje třít kůži při osušování, až zčervená. Pak je rychle oblečeme a ponecháme nějaký čas v teplé místnosti.

Vedle toho i před jídlem a po jídle umyjeme dítěti obličej a ruce. Při ranním mytí nezapomeneme vyčistiti měkkou utěrkou boltec a ústí zvukovodu.

I malickým dítkám denně pročesáváme vlásky.

Čištění očí. Po ranní koupeli očistíme oči nemluvněte jemným, čistým platénkem nebo chemáčkem vaty, namočeným ve vychladlé převařené nebo v 3%ní bórové vodě. Není dovoleno čistiti oči dítěte v koupeli vodou z lázně. Při omývání nesmějí se víčka oční násilím otvírati.

Čištění úst. Přejemná ústní sliznice nemluvnátka snadno se poraní a oděrky, které takto na dásních a na patře vzniknou, působí dítěti při ssání a polykání velkou bolest. Proto se nedoporučuje vytírati děťátku ústa hadříkem kolem prstu otočeným. Dobře se osvědčuje čisté platénko, které se namočí do bórové (3%ní) vody a podá dítěti jako cumlíček. Bórová voda desinfikuje ústečka a tak zabrání zanícení. Nemluvněti netřeba zvlášť čistiti dutinu ústní, jest jen pečovati, aby vše, co mu přijde do úst, bylo naprosto čisté.

Čištění boltců a nosu. Záhyby ušních boltců nejlépe se vymyjí v ranní koupeli namydleným cípkem pleny. Nos nemluvněte se osušuje kapesním šátkem při ústí nosních

direk; jen, je-li nos dítěte ucpán hlenem, potřeme cípek plátna bórovou vaselinou a šroubovitým pohybem vyčistíme oba nosní otvory. Má-li dítě rýmu, nesmí se koupati.

Čištění zubů. Jakmile narostly kojenci první zoubky, mají se denně čistiti měkkým plátnem, namočeným v odražené vodě. U dítek dvouletých a starších se užívá k čištění zubů již kartáčku, jímž se vyčistí po zevní i vnitřní straně ráno, po obědě a večer před spaním. Záhy navádějí se dítky, aby se naučily samy kartáčkem zacházeti i kloktati a tak držeti dutinu ústní v čistotě.

Nehty. Krátké a čisté nehty jsou u dítěte důležitou věcí; neboť mělo-li by nehty nečisté a škrábalo by si třebas docela nepatrnou bolest, snadno může sem vniknouti nákaza, která se ráda za nehty udržuje, a způsobiti i vážné onemocnění. Proto se stříhají nemluvnátkům asi po 14 dnech nehty u rukou a při mytí se jim čistí špičky nehtů. — Nelze trpěti dětem ošklivý zvyk, aby okusovaly nehty.

Úkoly. Jak se budete starati o čistotu svých maličkých sourozenců? Zajisté samy umyjete ráno batolátka aspoň v ty dny, kdy nejdete do školy; každého dne však před jídlem a po jídle a také před spaním se postaráte o čistotu jejich obličeje, rukou, zubů.

5. Oblékání dítek.

Oblek nemluvnátka sestává z košilky a kabátku. Obojí se šijí vzadu rozstřiženy a zdrhují se tkaničkou kolem krku. Košilky vážou se někdy na ramínkách. Kabátek bývá stávkový nebo pletený s rukávky vždy volnými, pohodlnými. Pro pohodlí se navléká kabátek na košilku a na dítko se obojí obléká současně. Hlavu pokrývá zprvu čepička, později, zvláště v létě, ponechává se bez pokrývky. V zimě obléká se na čepičku teplý čepec. Při jídle se ovazuje okolo krku slintáček a na vycházku se ovíjí přes prsíčka třírohý šáteček.

Všecek další oblek nemluvnátka nahrazuje peřinka, do níž se zavínuje. Na peřinku klade se nejprve tlustší flanelová

plena, dává-li se dříve ještě neproudyšná gumová nebo kaučuková plena, zabraňuje vypařování těla a je proto více škodlivá než užitečná, pak dvě tenké plénky, jedna složená do strany, druhá do rohu. Na ně se položí děťátko, které se zavínuje nejprve do trojhranné plénky tak, že prostřední její cíp přehne se směrem k bříšku dítěte, levý cíp napravo přes bříško a pod zádičku, pravý tím způsobem nalevo. Pak se zabalí do čtyřrohé plénky — té, která byla podél strany složená — dále do flanelové a posléze do peřinky, která se ovine povijanem. Dítě se nemá těmito obaly příliš utahovati; má mít vždy v peřince volnost pohybu. Také ruce se mu ponechávají často volné a popřává se mu, aby se dosyta proválelo v rozbalené peřince.

Peřinky zřizují se také na zavazování tkanicemi, povijan pak odpadá. Poskytují dítěti více volnosti a pohodlí.

Když páteř dítěte již zkostnatěla, dítě se vzpřimuje a brání se zavínování do peřinky. Nosíme je na ruce a peřinku nahrazujeme oblečkem. Odešv nemá dítě tísniť, nemá mu také brániti v pohybech, má je hráti a posléze má býti zhotoven z látky, která se dá vyprati. Těmto požadavkům dobře vyhovují látky trikotové a krepové na jaro a léto a dobrá látka vlněná na zimu. Za zimní oblečky hodí se také výborně vlněné, pletené nebo háčkované šatečky. Prádélko dětské se šije z jemného plátna, nejlépe z batistu.

Dítka nemají nositi šatů v pase vázaných, ale kalhotky nebo sukénky mají býti zavěšeny na šle. Pro malá děvčátka jsou výhodny kalhotové sukénky.

Jen za parných dní dáváme dětem na hlavičku lehoučké, široké kloboučky a v zimě jim oblékáme čepičky se záklopkami přes uši. Jinak běhají doma i venku holohlavy.

Nemáme děti mořiti nevhodnou obuví. Chodidlo punčochy i obrýs podešvu má odpovídati tvaru dětské nohy, má tedy býti ve špičce širší a k patě má se pomalu úžiti. Punčochy se upevňují pružnými gumovými pásky k volnému pasu.

Nespechejme u dětí s koženými botičkami! Dětem lépe se běhá v punčoškách nebo v plátěných nebo

vlněných bačkorkách, jež lze pro ně doma hotoviti. Je to pro ně i zdravější, neboť připouští volné vypařování kůže.

Kde to lze, převlékejme dítky na noc do nočního prádla nebo šatečeků, které se po celý den pilně větraly a tak prosty prachu a plny čistého vzduchu ve svých průlinkách přispějí k zdravému spánku dětí!

Úkoly. Učiňme svou povinností oblékati mladší sourozence! Co dovedeme na ně již ušítí? Co jsme jim vskutku již ušily?

6. Kolébka a kočárek.

Ze zkušenosti. Kdy se kolébají malé dítky? Jak se uspávají v kočárku? Kdy se nepodaří uklidniti dítě ani kolébáním ani vožením v kočárku? Proč přestává dítě plakat, vezmeme-li je a pochováme? Kterým z toho trojího, kolébání, vození a chování, nejspíše jste uklidnili mladšího bratříčka nebo sestřičku? Jaký vliv má na dítě píseň-ukolébavka, kterou zpíváte, chovající je? Které ukolébavky umíte zazpívat?



Kolébka a kočárek jsou nemluvnátku tím, čím je starším dětem houpačka, kolovadlo, kruhy, sáňky. Všecky tyto věci poskytují oběma rozkoš z pohybu, kterého samy nevykonávají a který proto sluje p o h y b t r p n ý. Trpný pohyb je stejně milý a užitečný jako pohyb vlastními údý vykonávaný. Tělo lidské potřebuje obojího toho pohybu, zvláště ve věku dětském.

Vozíte-li děcko v kočárku, houpete-li je v kolébce, nebo pochováte-li je v náruči, uděláte mu něco, co je mu stejně milo, jako pohraje-li si třeba se svým zvonítkem. Zvonítkem se zabývá jeho sluch, dítě vnímá zvuky zvonítka, ty je uspokojují tak, že pro ně zapomíná na vše ostatní, plakalo-li před tím, uklidní se a počne se usmívat. Trpný pohyb, při němž se houpe nebo vozí v určitém rytmu, takže po pohybu vpravo následuje v stejné době pohyb vlevo a zase vpravo atd., působí na jiný jeho smysl, na s m y s l p r o p o-

h y b y a p o l o h u t ě l a, uklidňuje dítě a lahodí mu stejně jako zvuky, které vnímalo sluchem. Síly děťátka jsou však záhy vyčerpány; je tomu tak i při vnímání. Houpete je, uklidní se, usmívá se a po chvílce už usíná. Dostavila se únava a ta zavírá jeho oči. V kolébce i v kočárku dívky nejspíše usínají. Proto je také vozíte a kolébáte.

I při kolébání a vození sluší s p r á v n ě s i v é s t i. Kolébati i voziti máte s počátku pomalu, později o něco rychleji, nikdy ne však divoce, až by se děcko v kočárku hrubě otřásalo a z kolébky div nevypadlo.

Neusíná-li při mírném pohybu, neusne vám ani při pohybu divokém, vy takto nijak neutišíte jeho pláče, neboť pláče, že je něco bolí nebo že má hlad. Počínali byste si nerozumně, kdybyste je chtěli uklidniti houpáním nebo vožením; tu je třeba, abyste našli, co mu chybí, a pomohli mu a nikoliv přes jeho náрек prudce je vozili nebo kolébali.

Často se stává, že i zdravé a nasycené dítě se neuklidní v kolébce ani v kočárku. Co dělávají pak maminky a chůvy? Vezmou děcko, pochovají je a tím zpravidla je uklidní. V kolébce se dítě houpe, v kočárku — je-li na perách — vozí i houpe; chování však předčí i kočárek, neboť chovajíce dítě, chodíme s ním, houpeme je, snad mu i zpíváme nebo se na ně smějeme neb aspoň na ně mluvíme. To vše, a že je v naší blízkosti, která je mu milá, působí, že se uklidní.

Při chování dítek, které se již nenosí v peřince, opět nutno dbáti jistých opatření. Na jedné ruce dítě chováme a druhou je podporujeme; také nechováme dítě ustavičně jen na pravé ruce, ale střídavě je nosíme na pravé a na levé ruce.

Chováme-li děcko, mívá z toho ještě jednu výhodu. Jsouc vyzvednuto chůvou slyší, vidí a pozoruje kolem sebe mnohem více, nežli kdyby leželo v kolébce nebo v kočárku. Děti, které jejich maminky nebo starší sestřičky časem pochovají, bývají tělesně pohyblivější a duševně čilejší nežli dívky, kterých nikdo nechová a které jsou nuceny neustále jen ležeti.

Jako při všem platí však i zde, že chování, vození a kolébání prospívá dítkám jen, je-li konáno s m ě r o u. K tomu, aby dítko rostlo, potřebuje, aby déle klidně leželo. Zajisté, že leží-li, nebo později sedí-li na své peřince, na místě, odkud nemůže spadnouti, je bezpečně chráněno od úrazu.

Je tudíž potřebí, aby se dítě někdy chovalo, na kolébce houpalo nebo v kočárku vozilo a je také potřebí, aby jindy klidně leželo; co z toho je právě na místě, o tom rozhodují okolnosti, které pečlivě uváží také i malá chůva — starší sestřička a podle nich jednou maličkého sourozence uloží, jindy chová a někdy zase houpá nebo vozí.

Ú k o l y. Jak má býti správně zřízeno dětské lůžko? Jaké vlastnosti má míti? Jaká pravidla máme pro správné chování, houpání a vození dítek? Proč má dítko také klidně ležeti? Užívejte jich od nynějška s rozmyslem!

7. Co znamená pro dítě čistý vzduch a pohyb.

O p a k o v á n í. Znáte-li vedle potravy tekuté a tuhé také plynou potravu? Co jest plynou potravou? Kde je nejčistší vzduch? Jaký význam má tedy pobyt v přírodě? Jak obnovujeme čistý vzduch v obydlí? Kolikeré větrání znáte? Kdy větráme? Proč se doporučuje spáti při otevřených oknech?

K zdraví dětí nezbytně je třeba správné výživy, až úzkostlivé čistoty a hojného pohybu v čistém v z d u c h u.

Již s nemluvnátkem týden starým můžeme za příznivého počasí vycházeti v létě i v zimě. V létě v době, kdy ustalo již úmorné vedro, v zimě od 11 hodin dopoledne do 3 odpoledne. V zimě je na procházku teple oblečeme a řádně zabalíme; pobyt na vzduchu ponenáhlu prodlužujeme, nikdy však nezůstaneme s ním venku déle nežli hodinu dopoledne a hodinu odpoledne, třebas i dvě hodiny, ale ne v jednom průběhu. V létě lze pobýti s děckem venku i celý den a není je třeba baliti, nýbrž popřeje se tělíčku dotek slunečních paprsků. Jen hlavy chráníme pokrývkou.

Větším dítkám můžeme dokonce připravit v z d u c h o v o u a s l u n e č n í l á z e ň, necháme-li je neoblečené běhat venku na slunečku. Zprvu dítě může zůstat na slunci oblečeno jen v košilce (na hlavičce vždy má čepičku nebo klobouček!) 1 až 2 minuty, pomalu se pobyt na slunci prodlužuje, až se ponechá neoblečeno na vzduchu a slunci podle libosti.

Vzduchových lázní lze popřáti dítěti i v z i m ě. Před spaním je svlékneme a dovolíme mu po světnici se proběhnouti. Výborně poslouží, připravíme-li dětem po této lázni vzduchové druhou lázeň, vodní (asi 35° C) teplou. V ní by pobýly zcela krátce, jen co bychom je v rychlosti umyli. Studené lázně a sprchy se pro děti do 6 let nehodí.

Vzduchové a sluneční lázně jsou dětem velmi zdravé. O t u ž u j í se jimi a snášejí pak zcela dobře převraty počasí, neboť jejich kůže se rychle přizpůsobuje změně teploty vzduchu a děti pak netrpí ani horkem ani zimou.

Obojí lázeň nutno však v y n e c h a t i, nejsou-li dítky zdravý, také při rýmě a kašli.

V obydlích, kde jsou malé dítky, měla by býti okna za příznivého počasí v létě otevřena po c e l ý d e n i n o c, v zimě aspoň při ranním úklidu, nakrátko několikrát ve dne a před spaním. Čerstvý vzduch je n e z b y t n o u, p o t r a v o u p l i c í m, ať je studený nebo teplý. Netřeba se tudíž ani u dítek báti škodlivých účinků chladného vzduchu. V odborných léčebných ústavech (sanatoria) pro tuberkulosní líhají nemocné dítky v létě v zimě, ve dne v noci pod širým nebem nebo na otevřených verandách nebo v pokojích při otevřených oknech. Ovšem jsou dobře zahaleny, jen vdechují svěží studený vzduch jako teplý; neboť vzduch jim má vrátiti zdraví. Nebojí-li se účinků studeného vzduchu nemocní, proč by se ho báli zdraví?

Nesluší se báti čerstvého vzduchu a také n e p r ů v a n u. Ani průvan neuškodí zdravému a otuženému dítěti, nýbrž jen prospěje.

Čistý svěží vzduch zvláště tehdy dětem výborně prospívá, v d e c h u j í - l i j e j h l u b o c e. To se stává, pohybují-li

se čile na vzduchu. Her na trávníku, proskočení se na dvoře, procházek do polí, luk a lesů je dítěku právě tak potřebí jako výživné potraviny a je vskutku hříchem, jsme-li s dětmi neustále ve světnici, dokonce v neprovětrané světnici, můžeme-li býti venku.

Dítka na štěstí samy milují i čistý vzduch i pohyb, chtějí ven a ani chvíly tiše neposedí nebo nepostojí. Starší sourozenci velmi se jim zavděčí, hrají-li si s nimi a naučí je pěkně si hrát.

Z vašich zkušeností: Co dělají maličké dítka, vozíte-li je chvíli venku? Jak účinkuje spánek, při němž vdechují čistý venkovský vzduch? Jaké jsou tváře spícího dítěte? Jaký hlad pociťuje při návratu domů?

V jakém tělesném stavu se ráno probouzí, přespaly-li jste ve světnici, naplněné nevyvětraným, horkým vzduchem, a co na sobě pociťujete, byla-li okna v létě celá otevřena, v zimě aspoň jedno z nich jen přivřeno?

Kde nejraději hrají si dítka a kde vy? Které z venkovských her se vám nejlépe zamlouvají? Jak si hrajete s mladšími sourozenci?

Úkoly: Otvírejte okna! Nebojte se ani chladu ani průvanu! Otušujte se! Popřejte tělu zdravého pohybu! Nyní, i až dospějete!

8. Jak ochráníme dítka od nemocí?

Povšimněme si nejprve, které těžkosti a choroby nejčastěji stíhají dítka a jak vznikají.

Bývá to zvracení, průjmy, nadýmání, škvrtačka, úročky (lišej v obličeji) a jiné vyrážky; z těžších chorob křivice a psotník.

Nejen ony z těchto poruch, které přímo souvisí se zažíváním, jako zvracení, průjmy a nadýmání (kvašení potraviny v zažívací trubici), ale také úročky a i křivice souvisí s nesprávnou výživou a zvláště s překrmováním dětí. Není nejzdravější dítě, které je nej-

tlustší, ale to, které je třeba štíhlé, ale při tom čilé, pohyblivé, prosté sice tuku, ale za to se zdravými svaly.

P ř e k r m o v á n í d í t e k je veliké zlo, které způsobuje, zvláště u kojenců většinu chorob. Překrmení není jen v tom, že dítě dostává pokrm častěji, nežli má, že je krmeno i v mezidobích, ale také, když dostává neustále jen mléko a mléčnou stravu, ale málo nebo žádné polévky a zeleninové a ovocné kaše. Jeho výživě scházejí pak důležité a nezbytné látky, vitaminy, a proto se dostávají poruchy zdraví.

Opakujte, co víte o správné výživě nemluvnat a batolat!

Poruchy zdraví dítěte pocházejí dále od toho, že se **n e d o d r ž u j e ú z k o s t l i v á č i s t o t a**. Čisté tělíčko, prádlo, oblek dítěte, úzkostlivá čistota při upravování pokrmů pro dítě, při čištění nádob, z nichž pokrm přijímá, čistota koupele (vody i vaničky) a zvláště čistý, zdravý vzduch pro jeho plíce, to jsou vedle správné výživy hlavní podmínky zdraví dětí. Třeba děti **o t u Ź o v á t i** místo stálých strachů před nastuzením!

Opakujte, co víte o udržování čistoty a o významu čistého vzduchu a otužování!

Proti nejnebezpečnější nemoci útlého věku, proti **p s o t n í k u**, není lepší zbraně nežli častý pobyt dítěte na zdravém vzduchu.

Zdravé dítě potřebuje dále **p o h y b u** a **s p á n k u**. Oba se doplňují, neboť jeden přivádí druhý. Zdravému, čilému dítěti, vyběhalo-li se venku, nade vše chutná spánek. Spí celou noc a někdy usíná na chvíli i odpoledne. Spánkem osvěženo probouzí se veselé s novou chutí k rozkošnému zaměstnání dětství, ku hře a pohybu.

9. Objevení se zubů. Péče o chrup dítěte.

První zuby, a to přední, objevují se v 6. až v 9. m ě s í c i. Některé děti snášejí vzrůst prvních zoubků klidně, takže často teprve vyrostlý zoubek na sebe upozorní. Jiné děti bývají však, nežli jim zoubky narostou, nepokojny, v ústech mají přemíru slin a strkají do úst, co tvrdého jen naleznou.

Ačkoliv je jisto, že prořezávání se zoubků dásněmi je spojeno s bolestí, přece jen nelze hledati v objevení se zubů příčinu horečky a průjmu, někdy současně se objevujících.

Lékaři tvrdí, že v z r ů s t z u b ů je právě tak p ř i r o z e n á a b o l e s t n e p ů s o b í c í v ě c, jako je vzrůst druhých kostí jako vzrůst nehtů a vlasů, a poukazují na to, že zuby rostou v době, kdy dítě bývá odstavováno a zvykáno na jinou nežli mléčnou potravu, které hned nesnášejí, také že děti strkají v této době do úst vše, nač přijdou, a tedy i předměty nečisté, a dokazují, že z toho a z častého překrmování pocházejí ony nemoci, které se mylně přičítají zubům.

Může proto dítě správně živěné a ošetřované býti u š e t ř e n o stonání k zubům. Je jen potřeba, aby bylo přísně dbáno pokynů o správné výživě dětí a zabráněno, aby dítě nestrkalo do úst hraček, které se před tím povalovaly na zemi, ani klíčů nebo gumových hraček ani prstů osob je opatrujících. Nejlépe učiníme, dáme-li mu v lékárně koupený „fialkový kořen“ (z které rostliny pochází?), který jsme předtím ve vodě vyvařili a zavěsili na čisté stužce kolem hrdla dítěte.

M l é č n ý c h r u p.

První zuby dorostou ve věku předškolním na úplný mléčný chrup. Z kterých zubů sestává?

Víme již, že řádné rozkousání potravy je jednou z podmínek stravení a zužitkování potravy v těle. Zvláště děti mají potřebu dost rozkousati potravu a proto si mají zachovati z d r a v ý c h r u p.

Čím se zuby k a z í? Kazí se n e v h o d n o u v ý ž i v o u a n e d o s t a t e č n o u p é č í o c h r u p. Nevhodnou je výživa, ch y b ě j í - l i v n í potraviny bohaté na v á p n í k (mléko) a obsahuje-li m n o h o k y s e l i n; tak na př. požívá-li dítě mnoho sladkostí a cukroví, tvoří se mu v ústech mnoho kyseliny mléčné, která leptajíc sklovinu zubní, zaviňuje zubní kazy. O tom, jak zhoubně působí cukroví na dětský chrup, podává přesvědčivý důkaz šetření dětského chrupu před

světovou válkou a po ní. Před válkou bylo jím zjištěno, že asi 87% dítek má zkažené zuby a toliko 13% dětí honosí se úplně zdravým chrupem; po válce (ve které mlsání ustalo pro všeobecný nedostatek cukru) zlepšil se tento stav tak, že bylo napočteno jen 48% dětí se zuby zkaženými a 52% se zdravým chrupem!

Zubům škodí dále, požívá-li se příliš horká p o t r a v a a zapíjí současně chla d' n ý m n á p o j e m.

Často se myslívá, že o mléčný chrup netřeba se tak starati jako o chrup stálý, že netřeba mléčných zubů tolik čistit ani jejich kazů plombovati. Je v tom omyl. Mléčný chrup má při zpracování potravy stejně důležitý úkol jako chrup stálý a právě u malých dětí, jejichž zažívací trubice chaběji tráví přijatou potravu, má řádné rozkousání potravy důležitý význam.

K tomu přistupuje ještě, že ve vyhlodaných zubech zůstávají a brzy zahnívají zbytky potravin a že se tu také usazují a bují četné choroboplodné bakterie. Zahnívají-li zbytky potravin v ústech, z a p á c h á o š k l i v ě z ú s t a od bujících tu bakterií pocházejí četné z á n ě t y m a n d l í a různé p o t í Ź e Ź a l u d e č n í.

Objeví-li se tudíž kaz, má býti také mléčný zub plombován a ne, jak často bývá, hned vytažen.

Ú k o l. Opakujte, jak pečujeme o čistotu dětského chrupu!

Vyvoďte pro dítky, které opatrujete, a také pro sebe správné důsledky ze skutečnosti, že nadměrným požíváním sladkostí a cukroví kazíme si zuby!

10. Posazování se, stání a chůze.

O p a k o v á n í. Co víte o tom, kdy a v jakém pořadu rostou jednotlivé části těla?

Z v l a s t n í h o p o z o r o v á n í a z k u š e n o s t i. Pozorovali jste dojista, jak dítky v prvních dnech života nehybně leží, většinu času prospávající; neušlo vám zajisté, že však již v málo týdnech po narození používají chvílek, ve kterých

byla peřinka rozbalena, k velmi čilým pohybům nohou, rukou, hlavičky i trupu; později snad jste zase viděly, jak po prvé zvedly hlavičku, což pak často opakovaly, až ji udržely trvale vzhůru. Nato, snad to víte, začaly pracovat ručičky. Dříve nic neudržely, nic neuměly sebrat, nyní chápou se všeho, co je zajímavá a dá se uchopiti. Poté dochází k zvednutí trupu, dítko si sedá. Je však stále ještě připoutáno k jednomu místu, z něhož samo se nemůže vzdáliti. Vpravo, vlevo, vpředu a vzadu je tolik nových a zajímavých věcí, k nimž by se rádo dostalo. Počne lézt. Moc se při tom namáhá, ale věci kolem nesmírně je lákají a zrovna k sobě přitahují! Konečně se postaví na nohy a běhá! Víte, že všechno třeba teď před ním uklízet, neboť vše bere do ruky, do úst, shazuje, trhá a láme! Je neúnavné v pohybech i v čilosti duševní. Jaké obrovské pokroky vykonalo v době prvního roku! Pozorujte je, způsobí vám to mnoho příjemných chvil!

a) V z p ř i m o v á n í t ě l í č k a.

O p a k o v á n í z p ř í r o d o p i s u. Jaká hmota převládá v kostech novorozeného děcka? Jak si vysvětlujete, že kostem p ř i b ý v á na tvrdosti?

T ě l e s n ý v ý v o j dítěte pokračuje tak, že nejprve kostnatěji obratle krční a současně se vyvíjejí svaly krční. Stalo-li se tak, dítě z v e d á h l a v i č k u. — Nato počnou kostnatěti další obratle a mohutní svaly hrudníku, rostou též a sílí kosti a svaly rukou. Dítě počne se s b í r a t i d o r u k o u a s e d á s i. — Posléze utvrdly kosti a vyvinuly se svaly nohou a dítě se s t a v í n a n o h y a b ě h á.

Postupné toto vzpřimování tělíčka, které při narození bylo odkázáno ustavičně jen ležeti, dostavuje se samo s tělesným vývojem. Nelze proto dítko nutiti, aby už zvedalo hlavičku, nelze ho posazovati ani na nohy stavěti, pokud se samo o to vše nepokouší. Kdybychom tak činili, uškodili bychom mu: údy by se křivily.

Teprve když dítko samo drží hlavičku vzhůru, budeme je chovati vzpřímeně, ne dříve. Nebudeme je posazovati dříve,

nežli samo si sedá. Pak teprve u s a d í m e je na místě, se kterého by nemohlo spadnouti, do kočárku, na trávník, v peřince na zemi. Po každé obklopíme je polštáři nebo měkkým šatem po stranách i zezadu, aby, kdyby se neudrželo a padlo, spočinulo na měkkém a neublížilo si.

b) P o h y b s m í s t a.

Než se dítě naučí chodit, zpravidla l e z e. Pud, dostati se kupředu, je u něho tak mocný, že nečeká, až by je nožky unesly, ale dostává se kupředu buď po čtyřech nebo se batolí po zadečku. Některé děti dlouho lezou, jiné se brzy pokoušejí o chůzi. Lezou-li po podlaze, často se pošpiní a jsou vydány nákaze choroboplodnými zárodky, kterých je v prachu na podlaze vždy hojnost. Nejedno dítě jen takto získalo tuberkulosu. Proto je nutno, aby podlaha byla čistá, zvláště aby nikdo na podlahu neplival. Dobré je, necháme-li dítě lézt po čisté rohoži nebo po vyklepaných koberecích. Před každým jídlem i pitím pečlivě umyjeme jeho ruce i obličej.

Prvé pokusy o b ě h á n í nastávají u čilých a ne příliš tlustých dětí třeba již na konci devátého měsíce, většinou však teprve na konci prvního roku. Velmi tlusté děti začínají běhat později, často až po patnáctém měsíci. Ještě později chodí děti, stížené křivicí nebo chorobou kyčelního kloubu.

Prvý krok je velmi těžký! Děti chodí s počátku poněkud ze široka a skrčeny v kolenou a kyčlích. V této poloze ztrácejí brzy rovnováhu a padají dopředu, na břicho. Snaží se tomu předejít tím, že se prohýbají dozadu, a tu zase padají tak, že si při pádu sedají na zemi. Teprve po mnoha a mnoha pádech a nezdařených pokusech naučí se důležitému umění, udržeti tělo při chůzi v rovnováze.

Dítě, které se naučilo běhati, musí býti bedlivě s t ř e ž e n o a o p a t r o v á n o. Upadne-li, nezdvíhejme ho za ručičky, ale uchopme je vždy oběma rukama pod pažemi. Poněvadž dítě s počátku mnohokrát za den upadne, starajme se, aby podlaha byla čistá.

Úkoly. Starejte se pečlivě, abyste správně chovali a správně posazovali maličké své sourozence! Pečujte, aby nepřišli k úrazu ani do nebezpečí, lezou-li po zemi nebo učí-li se choditi!

III. Duševní vývoj dítěte do dvou let.

1. Jak se nemluvně seznamuje a dorozumívá se svým okolím.

Od prvních dnů svého života se dítě seznámuje s tím, co jest kolem něho.

V peřince ležíc, poznává jen, co se ho dotýká a co mu přijde samo do úst. Nasycení mlékem, teplá, měkká a suchá peřinka uspokojuje je příjemně a proto se mile protahuje a spokojeně si brouká. Chlad, mokro a hlad je rozladí; pak křikem upozorňuje, že se mu dobře nevede.

Prvého poznání nabývá hmatem a chutí.

Ale za krátký čas otáčí již hlavičkou dozadu, jestliže jste za ním zarachotili svazkem klíčů, tleskli do rukou nebo zacinkali zvonítkem; nyní také již upřeně se dívá do světla a otáčí se za ním.

Počíná zrakem a sluchem vnímati, co je upoutalo.

Brzy nespokojuje se s tím, že věci kolem sebe vidí, ale chce je ohmatávat, chce si s nimi hrát. Půlletní děčko sebere do rukou vše, co stačí prsty obsáhnouti. Uchopený předmět prohlíží, otáčí, zkouší s ním uhoditi, zdali by nevydal zvuku, smýká jím, vrtá do něho prstíčkem, škube a trhá ho.

Takto ani o tom nevědouc, seznámuje se s věcmi všemi svými smysly, zvláště zrakem, sluchem a hmatem.

Leč dlouho by tak trvalo, nežli by se se všemi seznámilo. Na štěstí přichází mu záhy mocný pomocník, dětský pud napodobovací.

Pud napodobovací nutká dítě, aby si všímalo, co dospělí s věcmi dělají a aby to dělalo po nich. Činí tak. Vidí-li klobouk, dává si jej na hlavu, ze sklenice chce pít, klíč strká do zámku, hřebenem se češe, polínka chce přikládati do

kamen, později chce jako starší bratr nebo sestra črtati tužkou po papíře, nožem řezati, po mamince uhnísti z těsta buchtíčku a mnoho jiného. Je při tom neúnavné, všecko kolem něho je zajímavá, každý zvuk pozorně vyslechne, co uvidí, chce do ruky a hned na tom zkouší svou sílu i dovednost.

Poznává své okolí smysly i činnostmi, při kterých nejčastěji napodobuje činnost dospělých.

Důkladněji se seznámí s okolím, v němž žije, až se naučí běhati a mluvit. O obojí se pokouší ke konci prvního roku. Nepřiučuje se oběmu najednou, ale buď napřed běhá a pak se učí mluvit, nebo se mu nedaří běhat, ale začíná mluvit. Opožďuje se tedy buď v jednom nebo v druhém, ale zpravidla dohání již v druhém roce, v čem se opozdilo, takže ve třetím roce běhá i mluví kratičkými větami.

Řeč dítěte. Mnohem dříve nežli počne mluvit, dítě snaží se porozuměti chování, posunkům a řeči dospělých. Všimáme-li si pozorně dítek, snadno vypočteme, že již půl roku staré dítky si všimají, jak se dospělí tváří, a že dobře poznávají, jsou-li s nimi spokojeni nebo ne. Vědí, co znamená úsměv a laskavý pohled matčin i co mu prorokuje hněvivá, zamračená tvář nebo hrozivý pohyb ukazováčkem pravé ruky. Také vniknou brzy do tajemství přisvědčujícího a záporného kývnutí hlavou a pak se již i ohlížejí, zavolá-li je někdo jejich jménem. Počnou rozuměti stále většímu počtu slov; nejprve slovům, která dospělí pro ně vymyslili, jako pá, pá (znamená odchod), ham, ham (jídlo), brm brm (pití), hapá (upadne), hajá (lehne si) a jiná podobná; potom porozumějí jménům osob, jako tata, mama, baba, nana a j. Po malých částech, po jednotlivých slovech učí se rozuměti řeči dospělých. Při tom mu rodiče a starší sourozenci pomáhají. Trpělivě, mnohokrát za sebou ukazují dítku osobu nebo předmět, jehož jméno při tom vyslovují, nežli dítě pochopí, že slovo vztahuje se k předmětu, že se předmět tak jmenuje. Že už porozuměly, dávají najevo, že ihned se ohlížejí po osobě nebo předmětu, vyslovil-li někdo jeho jméno.

Kdy začne samo mluvit? Rozumí-li zhruba řeči dospělých, chce také samo mluvit a pokouší se o to. Dávno před tím již, když si v kolébce nebo kočárku broukávalo, naučilo se vyslovovat hlásky i některé slabiky. Nechtělo jimi ještě nic říci, bavilo se jen svým hlasem, jako jindy se baví svýma ručkama a nožkama, když jimi čile pohybovalo. Konečně však nadešel památný pro ně okamžik, že uvědoměle proneslo své první slovo, zvolavši na př. na matku, vstupující do světnice: „mama!“ Prvými slovy bývají nejčastěji jména osob v rodině, ovšem pro dítě zvláště upravená, a za nimi následují jedno po druhém, slova, jejichž smyslu dítě rozumí. Ta napodobí po dospělých a jsou-li těžší, často je při tom všelijak zkomolí. Při svém nedostatku slov si pomáhá, že jedním slovem jmenuje mnoho osob nebo předmětů, které jsou si třeba jen nepatrně podobny. S počátku vyslovuje jedním slovem celou větu. Volá na př. na vstupujícího otce: „Tata!“ a chce tím dojista říci „Táta přišel, táta je tu“; nebo, chce-li, aby je matka vzala k sobě, křičí jen: „Mama!“, čemuž rozumí matka, jako by bylo řeklo: „Vezmi mě, maminko!“ Později tvoří už věty z více slov, ale ta řadí vedle sebe bez skloňování nebo časování. Volá na př.: „Mama dá“ a chce přece říci „Dej mi, maminko!“. Teprve ve třetím roce počne mluvit kratičkými opravdovými větami, které mezi sebou spojuje opakovanou spojkou „a“.

Úkol. Povězte, která slova nejdříve říkali vaši sourozenci; dejte příklady, kterých vět nejdříve užívali; vypátrejte a spočítejte, kolika slovům již vaše malá sestřička nebo bratříček rozumí; také kolik slov už umí vysloviti.

Jak těžkým úkolem pro dítě je naučiti se mluvit, poznáme teprve, až nadejde čas, že se učíme cizímu jazyku, ač i to je úkol o to snazší, oč jsme vyspělejší nežli dítě, které se učí mluvit. Rodičové a starší sourozenci mohou dítkám usnadnit tento těžký úkol, když se jimi často zabývají, s nimi rádi rozprávějí a na jejich otázky jim ochotně a tak, aby mohly porozuměti, odpovídají. Při tom neužívají

dětských zkomolenin slov, ani po nich nešišlají, ale mluví k dětem zřetelně a správně.

Někdy se stává, že děti nemohou první slabiku vysloviti, že k o k t a j í. Tato porucha řeči dá se odstraniti, ale třeba, abychom se obrátili o radu k odbornému lékaři.

Ú k o l. Vypoďte se zájmem, co vám povídá malá sestřička nebo bratříček, odpovězte na otázky, kterými vás jistě zahrnou, až uvidí vaši ochotu. Podivíte se, co všechno už je zajímavé a o jak mnohém začínají už přemýšlet.

Jen, kdo rozumí dětem, může říci, že je má opravdu rád.

2. Okolí vychovává svým příkladem.

Z vlastní zkušenosti. Komenský řekl: „Děti opičátka jsou!“ Čím byste ze své zkušenosti potvrdili pravdu jeho slov? Které rozmarné výjevy dětské napodobivosti znáte? Jak nejdříve naučíte mladší sestřičku slušně jísti a pěkně mluvit? Jaký vliv má na výchovu mladších dítek pravdomluvnost, poslušnost, čistotnost a pořádnost starších? Kdy se mladší sourozenci bez své vlastní viny stávají hrubými, odmlouvačnými, neposlušnými a nepořádnými? Jak si děti odvyknou bázni? Kdy naopak naučí se báti?

Slyšeli jste, že každé dítě již od půl roku svého věku napodobuje pohyby, posunky, zvuky; napodobuje vše, čemu z toho, co kolem sebe vidí a slyší, aspoň trochu rozumí. Víte, že je to nejlehčí způsob, jak se může naučiti mluvit, také jísti, oblékati, mýti a česati se a mnoho jiného, co záhy nutně bude dělati.

Dítě v š e n a p o d o b í, neboť vše je pro ně nové, vše je zajímavé a k nápodobě nutí. Napodobí tedy bez r o z m y s l u, dobré i špatné, neboť považuje všechno, co vidí u starších, za dokonalé a nemá větší touhy, nežli aby to také tak dělalo. Mluví proto tak, jak před ním rozprávějí dospělí, nabude s nimi stejných způsobů chování a takřka nepozorovatelně, ale den za dnem jistěji se jim bude podobati v tom,

jak jsou čistotní a pořádní, jak pravdomluvní nebo prohláni, stateční nebo bázlivi, mírní a laskavi nebo popudliví a prchliví, štedří nebo lakomi, šetrní nebo marnotratní. Dítka v rodině vychovávají se příkladem dospělých. Proto pravíme, že okolím svým příkladem vychovává.

Všichni rodičové si přejí, aby jejich děti byly zdvořilé, způsobné, aby byly čistotné a pořádné, aby svých věcí nekazily, ale vždy jich šetřily, aby se nebály, aby starších poslouchaly a vždy pravdu mluvily. Toho všeho rodičové u dětí dosáhnou pod jednou podmínkou, že totiž všichni doma budou takoví, jakými mají být děti.

Také však kamarádi a jiné děti, s kterými se naše děti setkávají na ulici, na hřišti, na návštěvě, působí na ně svým příkladem. Nejednou zhrozí se rodičové nezpůsobů neb ošklivých slov dítěte, jichž doma u nikoho nevidělo ani neslyšelo. Věc se jim vysvětlí, poohlédnou-li se, s kým se jejich dítě venku stýká.

Úkoly: Ve vašem okolí jistě žijí vaše nebo cizí malé děti. Jak je nejlépe přimějete, aby od prvopočátku zvykaly čistotě a pořádku a zdvořile se chovaly k domácím i cizím:

aby se čistě myly a rukou i šatů si nešpinily,
aby si navykly způsobně jísti,
aby měly své věci v pořádku a šetřily jich,
aby na slovo poslouchaly rodičů a neodmlouvaly jim,
aby hleděly rodičům a starším posloužiti, zvláště mamince aby pomáhaly,

aby mluvily pravdu a byly upřímné.

Pamatujte, že člověk vychovává se příkladem neustále, v každém věku. I vy stáváte se často takovými. Jaké jsou vaši přátelé a přítelkyně i všichni, s kterými často obcujete! Pokusíte-li se o to, jistě si vzpomenete, od koho a kterou pěknou vlastnost jste si osvojili a upamatujete se také, od koho jste se přiučili něčemu, čemu později těžko jste odvykali nebo čeho dosud jste se nezbavili, ač byste tak rádi učinili.

Vaši přátelé a jiné starší osoby, se kterými se stýkáte, vás také vychovávají!

Chápete již, že musíte opatrně volit své přátele, že, nežli je za takové přijmete, je napřed dobře poznáte?

Přilněte upřímně k těm, kdo mají na vás dobrý vliv a zbavte se těch, kdo vás kazí!

3. Výchovný vliv her a zaměstnání dětských.

Z vlastní zkušenosti: Pozorovali jste již za-
jisté, jak se chovají dítky, byly-li vhodně zaměstnány a jak
tehdy, když byly samy sobě ponechány a mohly dělati, co
chtěly. Kdy natropí více škod a nezbedností? — Je-li platno
říkati dětem: „Tiše sedte, ani se nehýbejte!“? Vydrží-li
zdravé dítě delší dobu nečinno? — Kdy pak bývají
malé děti nejšťastnější a nejveselejší? Milují tiché nebo
hlučné hry? — Jakou chuť k jídlu dostanou po hře? Jak spí
večer, když si ve dne venku dosyta pohrály?

Vzpomeňte, jak na vás účinkovaly a třeba dosud účinkují
hry! U koho z vás pomáhaly přemáhati ostýchavost a bázlí-
vost, u koho krotily panovačnost a svévoli? Kdo z vás poznal
a získal při hrách dobrého přítele (dobrou přítelkyni)?

Denní výchovatelská zkušenost nás poučuje, že dítky
natropí nejvíce nezbedností a nejvíce zlobí, nejsou-li
zaměstnány. Víme také, že nejmilejším dětským za-
městnáním, při němž se cítí nejšťastnějšími, jsou hry.

Děti od přirozenosti milují pohyb, činnost, chtějí býti
proto nějak zaměstnány a tak, neposkytnou-li jim k tomu
příležitosti jejich opatrovatelé, hledají a nalézají si nějaké
zaměstnání samy, a poněvadž ještě nerozumějí, co je správné
a dovolené a co nikoliv, a že se nedovedou ovládati, aby
nedělaly, čeho se jim právě silně zachtělo, dělají nejčastěji,
čeho neměly dělat, a čím dospělé hněvají.

Zdravému dítěti nelze býti ani chvilku nezaměstnáno.
Pudí je to běhati, skákat, lézt, rukama něco robiti a při tom

mluviti, ještě raději křičeti, zpívati, pískati. Všecky svaly a všecky smysly chtějí zaměstnati. Stane-li se tak, jsou dítky vesely a šťastny, ne-li, jsou mrzuty a plačtivy. Při jarých pohybech zčervenají tváře, plíce hlouběji oddychují, krev prudčeji obíhá, a jak žaludek začne pracovati, to ukazuje brzo se dostavující hlad. Ale i smysly musí při hře usilovněji vnímati a hlava musí při každém zaměstnání o hře přemýšleti.

Je tedy pravdou, že hry podporují vývoj tělesný i duševní.

Radost ze hry.

Hry jsou prvním a nejmilejším dětským zaměstnáním. To proto, že dítky cítí se při nich dokonale svobodny; hrají si, nač samy chtějí a tak dlouho, pokud chtějí. Hry uspokojují jejich neodolatelný pud po pohybu a činnosti, a poněvadž se zpravidla dobře daří, těší se dítky při nich také z úspěchu, který přinášejí.

Druhy dětských her.

Všecky zdravé děti na všech stupních věku si rády hrají. Mají v každém věku své zamilované hry, které opouštějí teprve, až povyrostly a oblíbily si zase jiné.

Nemluvnátka v peřince si hrají, že neustále opakují tytéž pohyby, třepou ručičkami, buší patičkami, vyluzují z hrdla spokojené zvuky. Později, když už sedí, hrají si s tím, co právě drží v ruce, obracejí na všechny strany, tlukou s tím, shazují na zem a všelijak jinak se tím zaměstnávají. Dítky v tomto věku neznají ještě hraček, hrají si s každou věcí, kterou mohou uchopiti a se kterou se dá něco dělati. Hrou je tato činnost.

Brzy začnou si dítky hráti, že napodobí vše po dospělých. Tyto hry jsou velmi oblíbeny u malých i větších dětí. Nejmenší děti napodobí lehké činnosti, které nejčastěji právě u dospělých vidí. Dělaží na př., jako by četly z knihy, z novin, čte-li právě tatínek, črtají po papíře, píší-li také jejich sourozenci, po mamince „perou, vaří, máchají ve vodě“. Starší dítky si hrají na tatínka a maminku, na školu, na kupce, na vojáky, slovem na vše, co vidí a co je zajímá u dospělých.

Při těchto hrách dochází už na hračky, které nahrazují skutečné předměty, jichž užívají dospělí. Panenka představuje — děťátko, stolička — kočár, hůl — koníka, s vodou rozdělaná hlína — těsto, několika kameny ohrazené místo — dům, do písku napíchané větvičky — zahradu. Děti nemají velikých požadavků a vystačí s nejjednoduššími prostředky. Dovedou si v nich představití nejkrásnější věci a to zásluhou své o b r a z n o s t i, která dovoluje, aby nedbaly skutečnosti a viděly všecko takovým, jak si představují, jakým si přejí viděti. Bujná dětská obraznost splňuje všecka dětská přání a činí jim hry ještě milejšími.

S tím souvisí podivná na pohled věc, že se dětem nelíbí a neuspokojují je úplně hotové, třeba velmi drahé a vzácné hračky, na kterých netřeba nic měnit a ani se nedá nic změnit, které jsou sama dokonalost a proto také neposkytují dětské obraznosti žádné příležitosti k bujnému snění, tak jako to dovede učinit hromada písku, na níž lze tolik krásných věcí provésti, jako stavebnice, z níž lze řadu předmětů nastavěti, jako papír s barevnými tužkami, s nimiž lze divy dělati, jako barevné hadříky, z nichž lze tolik nádherných věcí ušiti. Příliš propracované hračky jako nádherně oděné panny, které, aby se nepoškodily, zůstávají raději větší část doby pečlivě uschovány, nikdy nenahradí děvčátku panenku, na kterou samo šije a kterou si třeba i samo udělalo; automaticky se pohybující zvířátka, vlaky samočinně se rozjíždějící a podobné drahocenné hračky, na které se musí dítě dívat a jen dívat, nevyrovnají se ani zdaleka těm, při nichž dítě samo je vynálezcem a které je zaměstnají do posledního svalů a nervu.

Hlubokým uspokojením naplňují dítky také hry, které jsou spojeny s čilými a vydatnými pohyby, jako honěná, na schovávanou, hry s míčem a pød.

V ý z n a m h e r.

Hry a zvláště ony, při nichž se dítky čile pohybují, podporují čile v ý v o j t ě l e s n ý. (Zopakujte, kterak působí na jednotlivé ústroje tělesné!)

Hry znamenají však také velikou posilu ve vývoji duševním. Jsouce nepřehraným a nevyčerpatelným zdrojem veselosti, duševní i tělesné čilosti, podněcují děti k bystrému vnímání smyslovému (děti učí se při hře vidět, slyšet atd.) a k živé tvorbě obraznosti (vysvětlete, jak?); nutí je také přemýšletí a nabádají je k podnikavosti, samostatnosti a statečnosti. Je-li při hře účastno více dětí, musí si navzájem vyhovovati, vzájemně si pomáhati, dobře se vespolek snášeti a při hře nepodváděti. Tím posilují se v nich vzácné cty družnosti, spravedlnosti, čestnosti a vzájemné obětavosti.

Úkoly. Starším dětem připadá v rodině úkol, aby hrou zaměstnaly mladší sourozence. Jak to činí, učili jste se již.

Zopakujte, jak si budete se svými sourozenci hrát, co jim budete vyprávěti, jak s nimi budete stavěti, co s nimi budete šít, kreslit atd., jakými tělocvičnými úkoly je pobavíte!

ČÁST DRUHÁ
PRO ŽÁKYNĚ JEDNOROČNÍHO
UČEBNÍHO KURSU.

P O T R A V A A P O T R A V I N Y.

1. Opakování učiva z 8. šk. roku.

Jaký význam má potrava?

Jmenujte hlavní živiny, jejich druhy, a povězte, v kterých potravinách, kde a v jaké podobě je nalézáme!

Jmenujte nejdůležitější živočišné a rostlinné potraviny! Udejte, z kterých živin sestávají a v jakém procentuálním množství je chovají! Zopakujte o jejich výživnosti a stravitelnosti; o tom, jak je uchováváme a jak mohou být porušovány!

Co jsou pochutiny? Které pochutiny znáte? Kterak se jich užívá při úpravě pokrmů?

Zopakujte o složení, výživnosti a škodlivém vlivu alkoholických nápojů!

Zopakujte o složení kávy, čaje a čokolády! Kde a jak se pěstuje káva a čaj? Jaký vliv mají na zdraví? Kterak se vyrábí kakao a čokoláda? Jakou mají výživnost a stravitelnost?

K čemu je tělu potřeba bílkovin, tuků, škrobovin, vitaminů, solí a vody?

Kolik výživných jednotek (kalorií) poskytuje tělu gram v těle upotřebené bílkoviny, tuku a škrobovin (uhlohydrátů)?

Kolik výživných jednotek potřebujeme denně, abychom se uchovali na živu?

Kolik výživných jednotek je denně potřeba, abychom na- byli potřebné síly k lehčí, těžší a těžké tělesné práci?

Kolik výživných jednotek potřebují denně děti dvou- až čtyřleté a pěti- až osmileté?

V kterých živinách je nutno dodatí tělu oněch 2000 kalorií, kterých je třeba denně k uchování se naživu?

V které živině lze dodatí zbývající počet jednotek, na práci potřebných?

Jaký význam mají pro lidskou výživu ovoce a zelenina?
Jakých změn doznávají živiny kuchyňskou úpravou?

Kterým změnám podléhají rozpustné bílkoviny při vaření, dušení a pečení masa?

Kterak činíme bílkovinnou vlákninu v mase snáze stravitelnou?

Proč je bílkovina v luštěninách těžce stravitelná? Kterak podporujeme její stravitelnost?

Co se děje se zrnky škrobovými v potravinách při vaření a pečení?

Kterak se mění kuchyňskou úpravou tuky?

Proč se doporučuje jísti aspoň některé zeleniny syrové? Jaká má býti kuchyňská úprava zelenin? Kterak uchováváme zeleniny?

Kterak uchováváme ovoce?

Co je kvašení a které druhy kvašení znáte? Popište je! Při kterých potravinách a jak přicházejí k platnosti? Popište kynutí těsta!

Co je hnití, čím je podporováno a jak bráníme, aby potraviny nebraly jím zkázy?

2. Vzácnější potraviny.

Člověk bere potravu ze všech tří říší přírodních, ze živočišné, rostlinné i nerostné. Živíme se největším dílem potravou rostlinnou, obilím a brambory, ale považujeme pokrmy masité — ne vždy správně — za lepší a vydatnější. Masité pokrmy nejsou výživnější nežli mnohé jiné, jsou ale stravitelnější nežli pokrmy rostlinného původu, proto také chutnější a oblíbenější. S oblibou, která znamená poptávku po nich, rostla a udržuje se jejich vyšší cena. Maso je nejdražší potravou. Jen v pivě platíme výživné jednotky ještě draže.

Cena masa roste jednak hodnotou, jaká mu náleží podle jeho výživnosti a stravitelnosti, jednak tím, dostane-li se zřídka nebo stále. Jako všude, také zde rozhoduje o prodejní ceně poptávka a nabídka.

Výživná a lehce stravitelná a proto i draze placena jsou

tak zvaná bílá masa, jakých nám poskytuje maso telecí a drůbež.

Která drůbež se u nás nejčastěji pojídá? Vyjmenujte kurovité, brodivé a vodní ptáky, kteří nám poskytují velmi dobrého masa! Čím jsou nám ještě někteří z nich užiteční?

Za nejlepší považuje se maso drůbeže rok staré. Proto při koupi přihlížíme, abychom dostaly drůbež mladou a zdravou. Zdravou poznáme podle přilehlého peří, podle jasných očí a červeného hřebínku; mladou po světlejším zobáku a kůži pokrývající prsty a běhák. Opravdu výborného masa poskytuje jen drůbež dobře živená nebo vykrmená.

Připravujeme drůbež, nejprve ji oš k u b e m e nebo p a ř í m e. Kterou paříme, kterou oškubáváme? Pařením ulehčujeme si sice práci, ale ztrácíme na hodnotě masa; maso z drůbeže oškubané je křehčí a jemnější, tudíž i chutnější. Proto omezujeme paření na nejkratší možnou dobu a škodlivé jeho účinky vyrovnáváme tím, že opařenou drůbež, jakmile jsme ji zbavili peří, noříme na chvilku do studené vody, aby rychle vychladla. Stalo-li se tak, vykucháme ji opatrně — nač je tu třeba hlavně dávat pozor? — a po vykuchání neproplakujeme ji vodou (proč?) uložíme asi na dva dny v chladu, aby se, jak kuchařky říkají, „odležela“. Víme, že se tak činí proto, aby byla bílkovinná vláknina uvedena do počátečního stavu rozkladu a stala se takto stravitelnější.

Kterými způsoby se upravují jednotlivé druhy drůbeže domácí, polní a lesní? Kterak připravuje se k jídlu husa a kachna? Kterak získáváme husí sádlo?

Vedle drůbeže je ceněná z v ě ř í n a. Kteří živočichové nám jí poskytují?

Nejčastěji požívanou zvěřinu dává z a j í c. Toho nutno doma stáhnouti z kůže, což se stane nejlépe takto: Zajíce pověsíme za zadní běhy na vyvýšeném místě, kůži rozřízneme podélným a příčným řezem na spodu těla vedeným — dáme pozor, abychom nezařízli až do masa — a vybavujeme pak z kůže, jednou — levou — rukou ji od těla odtahujeme a prsty druhé ruky tomu napomáháme; nejdříve zadní běhy (s koží odřízneme nohu od kolínka), pak, poměrně lehce,

stáhneme kůži s trupu až k předním běhům, svlékneme s nich kůži a přetáhneme ji posléze přes hlavu, boltce ušní s sebou odřezavše. Potom obrátíme kůži chlupy dovnitř a vycpeme senem nebo slamou. Kdy je zaječí kůže nejlcennější?

Stravitelnost zaječí pečeně zvyšujeme, pečlivě ji zbavujeme všech blan vazivových („kůžiček“) a tuku (sádla), jež nahrazujeme, protahujeme maso slaninou.

Podobně si počínáme připravujeme zvěřinu srnčí a dančí, při níž si zvláště ceníme masa se hřbetu a kýty.

Jelení zvěřina je pro velmi tuhou a těžko stravitelnou svou vlákninu méně ceněna. K lepší stravitelnosti přispívá zvláštní příprava, ponoření masa asi na 3 dny do mořidla z vody, která byla povařena s octem, cibulí, citronovou kůrou a s kořením. Vlákna podléhá v mořidle rychlejšímu rozkladu nežli při pouhém odležení (proč?) a stává se stravitelnější.

Rozumí se, že také zvěřině je třeba odležení, a to déle trvajícího nežli u drůbeže.

Vzácného postního pokrmu poskytují ryby.

V našich krajinách přicházejí na stůl, a to toliko zřídka, ryby sladkovodní, obyvatelům mořských břehů poskytují ryby mořské častěji požívaného, zpravidla velmi levného pokrmu. Ryby sladkovodní jsou o mnoho dražší (srovnejte cenu slanečka, který se sem zdaleka dováží, s cenou stejně veliké rybky, u nás vylovené!), ale jsou zato výživnější a především stravitelnější i chutnější nežli ryby mořské.

Z našich ryb jsou nejobyčejnější ryby kaprovité. Vyjmenujte je! Častěji také přichází okoun a štika, vzácněji candát, pstruh a losos.

Ryby zabíjíme tak, že nejprve zničíme mozek silnou ranou kladivem na záhlaví; pak teprve přeřízneme krevní cevy na hrdle a zbavujeme rybu šupin, oškrabujeme je směrem od ocasu k hlavě.

Maso dravých ryb (které to jsou?) je bělejší a stravitelnější; maso kapří — zvláště těžších nešupinatých ryb — je tučnější a tíže stravitelné; rovněž maso úhořů. Stravitelnosti jejich se napomáhá úpravou „na černo“ s omáčkou (kterak

ta přispívá k zvýšení stravitelnosti?) nebo s rosolem „na modro“; stane se stravitelnější, poněvadž při trávení spolupůsobí ocet, citronová kůra, také koření a zelenina.

K vzácnějším potravinám patří také jemnější pečivo z máslového těsta, nákypy, pudinky, cukrovinky a dorty.

Jeho výživný obsah stoupá, jak přibývá výživných živin cukru, másla a vajec, kterých užíváme k přípravě jejich. Stravitelnosti při tom ovšem často ubývá, a proto ji zvyšujeme kynutím těsta, vpravením šlehaných bílků („sníh“) do těsta, různými pochutinami (citronová kůra, vanilka, zázvor a jiné koření), ovocnými nádivkami a přísadami a posléze kuchyňskou úpravou, vařením (řidká těsta vařívají se v lněném ubrousku), pečením (piškoty, cukrovinky, nákypy a dorty) a smažením (koblihy a j.).

Do těsta s větším množstvím tuku, také do perníku přidává se uhličitán amonátý $[(\text{NH}_4)_2 \text{CO}_3]$, v kuchyni zvaný amonium. Ten se rozkládá teplem na kysličník uhličitý a čpavek podle rovnice $(\text{NH}_4)_2 \text{CO}_3 = \text{H}_2 \text{CO}_3 + 2 \text{NH}_3$. Oba plyny unikají z těsta, kypříce je velmi vydatně.

Úkol. Vycvičte se v úpravě vzácnějších potravin!

3. O významu správné výživy.

O p a k o v á n í. Proč je nám třeba smíšené potravy? Odkud bereíme bílkoviny, kterých potřebujeme ke své výživě? Proč nemáme přijímati potřebné bílkoviny jen v mase? Kdy potřebujeme více škrobovin a kdy více tuků? Proč máme pravidelně denně požívat ovoce a zeleniny, jako denně požíváme pokrmů moučných a masitých? Co víme o působení vitaminů na tělesný vývoj a na činnost duševní?

Je bílkovina v mase výživnější než bílkoviny v mléce, tvarohu, v zrně obilném? Kupujeme ji v těchto potravinách stejně drahé? V které potravine ji platíme draže? Kde ji dostáváme nejlaciněji?

Správná výživa má ohromný zdravotní a národohospodářský význam.

Pracujícímu tělu lidskému musí býti denně dodáno určité množství výživných jednotek, aby mohlo zachovati samo sebe a obnoviti a dostatečně se zásobiti novou pracovní schopností (energií). Potřebného množství výživných jednotek musí býti tělu dodáno všemi živinami, a to v náležitém množství, jejich působnosti v těle odpovídajícím.

V tom, aby se tak vskutku stalo, aby tělo živeno bylo správně, že by se mu dodalo náležitého množství potravy žádané jakosti, tedy aby nebylo ani podživováno ani překrmováno ani živeno jednostrannou potravou, je veliký zdravotní význam správné výživy.

Hospodyňka naší doby musí znáti složení všech důležitých potravin a jejich výživnost i stravitelnost, musí býti seznámena také s potřebami organismu dětského i lidí dospělých, podle jejich zaměstnání, stáří a zdravotního stavu. A hospodyňka musí umět vypočítati, kolik výživných jednotek a jaké jakosti poskytne jí každý připravený pokrm i každá dávka, se kterou počítá na jednotlivé členy rodiny. Musí je umět živit!

Záleží však také na tom, zač kupuje výživné jednotky v jednotlivých potravinách a pokrmech z nich připravených, koupila-li je nejlaciněji nebo zbytečně draho, a v tom je ohromný národohospodářský význam správné výživy.

Bílkovina živočišná, ať v mase, ať v mléce, ať ve vejci, ať konečně v tvarohu neb sýru je po každé stejně výživná a ve výživnosti jí nezádá ani bílkovina rostlinná, ale jak nestejně se po každé platí!

Hospodyňka musí proto nejen počítati výživné jednotky, které dodává členům rodiny každodenní jejich potravou, ale musí také ještě počítati, zač je kupuje, v čem je kupuje draže a v čem laciněji.

Správná výživa, zdraví národa a hospodářský blahobyt leží v rukou vzdělaných hospodyněk!

4. Úprava a obsluha stolu.

Opakování.

U stolu rodinného. Jak upravíte stůl a prostřete k obědu? Kdo a jak obsluhuje ostatní při jídle? Jak upravíte sebe a své mladší sourozence ke stolu? Jak jest se chovati u stolu? Čím zpříjemníte rodičům milé chvíle u společného oběda? Kdy vstanete od stolu?

V přítomnosti hosta. Jak upravíte stůl, máte-li hosty? Jak prostřete na stůl? Čím jej ozdobíte? Jak budete obsluhovati u stolu? Jak sklízeti se stolu? Jak nalévati vody do sklenic?

Vnější úprava pokrmů při jídle.

Které smysly spolupůsobí při jídle mimo chuť? Jaký vliv má čich? Jak se projevuje vliv zraku? Kterak toho kuchařka využívá? V čem tedy záleží i kuchařské umění?

Úprava stolu při slavnostních hostinách je milou prací hostitelčinou. Rozhoduje při ní ovšem dostatek krásného nádobí porcelánového, drahých příborů a broušeného skla, lze však učiniti hodovní stůl krásným také v skromnějších poměrech, máme-li za pomocníky vkus a neochvějnou lásku k čistotě.

a) Slavnostní svačina.

Při různých příležitostech podává se v našich rodinách slavnostní svačina. Pak na bílý nebo také i barevný ubrus klademe ve známé vzdálenosti (asi 60 cm) od sebe kávové koflíky s talířky tak, aby měl každý ucho koflíku u pravé ruky. Kávové lžičky položíme na malý kávový ubrousek nebo na talířek taktéž k pravé ruce. Vlevo od koflíku postavíme talířky pro zákusky. Doprostřed stolu rozestavíme na mísách pečivo, zákusky, cukřenku s klíšťkami na cukr a vábnost pohledu na to vše ještě zvýšíme květy, nejlépe ve štíhlých skleněných vázách.

b) Č a j o p á t é.*)

Stává se zvykem zváti hosty na čaj. Činí tak představení rozsáhlých úřadů, přední osoby v místě, mnohdy také pořádají „čaj“ různé spolky, aby získaly nové příspěvky ke svým účelům. (Pak ovšem čaj prodávají.)

K čaji zve se obyčejně mnoho hostů a pro ty připravuje se několik pokojů. Hosté pijí čaj stojíce a netřeba proto k čaji připravovat stůl. Připravuje se toliko stůl se zákusky, zvaný po francouzsku buffet. Na něj se vyrovnají zákusky, a to sušenky a různé cukroví, slané pečivo a obložené neb různě plněné housky (Sandwiche po anglicku). K čaji připraví se citrony nebo mléko nebo šlehaná smetana. Čaj přináší se hostům buď hotový, nalitý v kořících, aneb jej připravuje u zvláštního stolku sama hostitelka. V tomto případě berou si hosté sami kořícíky — na jiném stolku připravené — přistupují s nimi k hostitelce, která jim naleje čaje a nabídne citron a smetanu. Zákusky vybírají si hosté u buffetu vždy sami.

c) H o s t i n a.

Hostiny bývají při vzácných slavnostech rodinných, kdy zpravidla nescházejí hosté. Pořad hostiny: polévka, předkrm, jedno nebo dvojí maso s příkrmy, zákusky, ovoce a na konec obyčejně černá káva.

Na stůl bílým ubrusem pokrytý rozestavují se ve správných vzdálenostech (jak velkých?) od sebe talíře asi na 2 prsty od kraje stolu. Mělký talíř klade se pod hluboký a k levé jejich straně připojuje se talíř (desertní) na zákusky nebo na kompot, na pravou stranu od talířů sklenice na vodu, podává-li se víno, také vinný kalíšek. Vedle talíře položíme příbory, masový a příkrmový, takže obě lžíce kladou se nad talíře (špičkou vzhůru), oba nože (ostrími obrácenými k talíři) po pravé a obě vidličky s hroty vzhůru po levé

*) Rozuměj: o páté hodině.

straně talíře. Ubrousek klade se pod vidličky, bývá však často všelijak ozdobně složen a i kyticíčkou ozdoben.

Doprostřed stolu umisťuje se květinová výzdoba a staví se slánky, pepřenky, lahvička s octem a olejem, láhev s vodou.

O b s l u h a. Všecka jídla přinášejí se hostitelce, která sedí na čestném místě při užší straně stolu naproti dveřím. Ta může podati mísu hostům sedícím na čestném místě po její pravé nebo levé ruce. Je-li hostů méně, podávají si dale mísy sami, je-li ale u stolu četná společnost, nabízejí se pokrmů hostům známým způsobem tomu, kdo byli obsluhováni ověřeni.

Je dobře, nedrží-li mísy vysoko a dovedou-li je podati obratně až k samému talíři hostovu. Se stolu odnáší se nádobí a přístroje na podnosech, jakož vůbec vše, a kdyby to byla jediná lžička nebo talíř, přináší se po každé na podnose.

Ch o v á n í u s t o l u.

Byly-li jsme pozváni na hostinu, jsme povinny hostitelům i ostatním hostům, abychom se dostavili včas. Ke stolu zasedneme, až učinila tak hostitelka.

Kterak si usedneme, kterak držíme ruce, kam položíme ubrousek, jak budeme jísti?

U stolu osvědčíme taktní způsob i tak, že ničím, slovy ani posunkem, neporušíme příjemné a veselé nálady společnosti. Nemluvíme o tom, co by naladilo smutně, co by vzbudilo odpor, co by se někoho ze společnosti trapně dotklo. Účastníme se hovoru, abychom posílily veselou, družnou náladu.

Kolik jídla si bere me na talíř? K čemu jediné při jídle slouží nůž? K čemu se ho nikdy nepoužívá?

Jíme-li ryby, užíváme při tom vidličky, kterou držíme v ruce pravé a kousku pečiva, kterým si rybu přidržujeme na talíři levou rukou.

Lžící, nůž i vidličku držíme v ruce lehce za jejich hořejší konec mezi palcem a ukazováčkem a přidržujeme je prostředním prstem.

Pokrmy, které se nekrájejí, jíme vidličkou v pravé ruce, kompot a některé moučníky (nákypy a dorty) pojídáme lžičkou. Mastné moučníky krájíme nožem a jíme vidličkou.

Chléb z krajíčku lámeme, obložené chlebíčky jíme nožem a vidličkou jako jiné maso.

Kdy vstaneme od stolu? Co učiníme před odchodem?

D O M Á C Í V Ý C H O V A.

1. Jak spolupracují muž a žena.

a) V e veřejném životě.

O p a k o v á n í. Které ženy nazýváme samostatnými? V kterých povoláních bývají ženy nejčastěji výdělečně zaměstnány? Co se rozmnožuje každou výdělečnou prací? Jak souvisí množství vyrobených statků (zboží a plodin) s blahobytem v zemi? Jakých práv poskytuje mužům a ženám ústava Československé republiky?

Čím se zabývá veřejný život? Proč se ho mají účastniti též ženy?

Co dobrého mohou ženy vykonati ve sborech zastupitelských?

V kterých dobročinných a národních spolcích mohou se dobře osvědčiti?

Čím dále tím více žen se zaměstnává prací výdělečnou. Přibývá samostatných žen. Samostatné ženy zůstávají často svobodné; je však mezi nimi také mnoho žen provdaných. Provdané samostatné ženy přispívají svým výdělkem k obživě a vydržování rodiny a takto dopomáhají jí k lepšímu blahobytu.

Ženy výdělečně zaměstnané, svobodné i provdané, mají se k svému povolání řádně připravit a v něm pokud lze nejvíce se zdokonaliti, neboť za dnešních poměrů je velice potřebí, aby každý ve svém povolání vynikal. V tom by měly ženy s muži závoditi, když dosáhly ve vzdělávání i v provozování všech výdělečných činností, k nimž se cítí povinny, týchž práv jako oni.

Druhdy neměly ženy vlivu na záležitosti obecní a státní. Neměly hlasovacího práva do zastupitelských a zákonodárných sborů, a proto ti, kdo sem byli zvoleni, nepovažovali za svou

povinnost, aby dbali jejich rad, ačkoliv zajisté by jim byly mohly hospodárné a šetrné ženy v mnohém dobře poraditi. To se nyní změnilo ve prospěch žen, které vládnu při všeobecném a rovném hlasovacím právu, jaké bylo dáno ústavou všem občanům státu bez rozdílu pohlaví, více jak polovinou všech hlasů. (Proč?)

S hlasovacím právem převzaly ženy i povinnost voliti všude jen nejlepší muže a ženy té které politické strany. Jen tak ukáží, že jsou uvědomělými a dobrými občankami státu, že jim záleží na spravedlnosti a pořádku ve státě a že si zasloužily získané rovnosti s muži ve veřejném životě.

Takové státní zřízení, které dává všem občanům bez rozdílu rodu, majetku a pohlaví stejná práva a ukládá stejné povinnosti, sluje d e m o k r a t i c k é. Je to zřízení vysoce spravedlivé a velmi pokročilé, a proto sluší si ho vážiti a dbáti, aby nebylo nikdy a nikým porušeno. Kdo si váží, zastává se a hájí demokratického zřízení svého státu, projevuje demokratické smýšlení a je pravým demokratem.

Demokratičnost občanů ukazuje se v jejich smýšlení a nejvíce v jejich skutcích pro obecné dobro.

Pravý demokrat uznává a cítí, že jsme si jako lidé všichni rovni a že se sluší, abychom si stejně u všech vážili občanských ctností, pracovitosti, poctivosti a obětavosti pro obecné dobro a jen podle těchto vlastností a podle ničeho jiného se navzájem posuzovali a oceňovali.

Praví demokrati váží si každého, kdo svou prací poctivě se živí, ať je to muž nebo žena, ať pracuje tělesně nebo duševně. Praví demokrati vědí, že nepracují jen pro sebe, ale že je potřebí, aby po každé sloužili svou prací všem. Proto dělají v každém povolání dobrou práci; je-li rolníkem, vzdělává půdu tak, aby co nejvíce plodila; je-li živnostníkem, peče dobrý chléb, ušije dobrý oděv nebo boty, zhotoví dobrý pluh, pěkný a trvanlivý nábytek; je-li dělníkem, udělá každého dne řádnou práci; je-li hospodyní, stará se vzorně o domácnost; je-li učitelem, dobře učí a vede děti; je-li soudcem, spravedlivě soudí; je-li stavitelem, staví levně účelná obydlí; je-li obchodníkem, má dobré zboží a prodává je za solidní ceny atd.

Pravá demokracie je v tom, že se lidé cítí sobě rovni, že si váží u sebe jen skutečných občanských a mravních ctností, že si váží svého lidství v sobě i v jiných a že před tímto lidstvím ustupují rozdíly majetkové, rozdíly rodové i rozdíly pohlaví.

V pravé demokracii není rozdílu mezi mužem a ženou. Oba se vzdělávají, oba se připravují k svému životnímu povolání, oba mnoho a dobře pracují ve zvoleném povolání, oba se starají o záležitosti veřejné a vespolek žijí jako rovný s rovným v demokratickém společenství, neboť nenávratně minuly doby, kdy muži samojediní řídili veřejný život v obci a ve státě a považovali se proto nejen za ochránce, ale také za vládce žen.

b) V r o d i n ě.

Demokratické zřízení platné v životě veřejném proniká také do rodin. Jako tam jsou si i v rodině muž a žena, otec a matka rovni. Žádný z nich není pánem druhého a nikdo není druhému podřízen. V demokratických rodinách jsou si muž a žena rovnocennými druhy, jsou nejbližšími spolupracovníky, jsou přirozenými společníky a jsou nejbližšími přáteli, kteří se nikdy nepouštějí, ale vždy věrně si pomáhají. Rodina a domácnost potřebuje práce a péče obou a daří se jí tím lépe, čím svorněji a vydatněji spolu pro ni pracují.

Muž a žena hledají však v rodinném životě také svého vlastního dobra a štěstí.

Jak a kdy je nalézají?

Víme již, že docházíme trvalého dobra, pečujeme-li o své zdraví a nabýváme-li vlastností, které jsou s to zajistiti nám trvalý prospěch. Jak jich nabýváme a které jsou to vlastnosti? Zdali muž a žena, pečují-li o dobro své rodiny, stávají se při tom pracovitými, příčinnými a zároveň obětavými lidmi? Poznáváme, že dobrý otec a dobrá matka nutně se stávají při své práci a péči o rodinu lepšími lidmi, že se mravně zdokonalují, a proto lze tvrditi, že jim rodinný je jejich život přináší trvalé dobro.

Jsou-li při tom šťastni?

Uvažujme, v čem je štěstí? Je v bohatství, je v moci a v slávě? Bohatí a mocní nebývají vždy šťastni; k štěstí není třeba mnoha peněz, ani velké moci a slávy. Co by byly člověku platny, kdyby ho nikdo neměl rád pro něj samého, ale jen pro jeho peníze nebo pro jeho velkou moc? Lze věřit, že by ho měli rádi i pak — a to se vždy může státi — kdyby přišel o peníze nebo o své důstojenství?

Pravé štěstí lidské je v lásce, v upřímné lásce, kterou nás někdo miluje pro nás samy, pro naše pěkné vlastnosti a ovšem i pro naši stejně upřímnou lásku k němu.

Takto miluje žena svého muže a muž ženu a oba nalézají ve vzájemném si porozumění, v spolupráci a v lásce k sobě a ke svým dětem své pravé štěstí.

2. Rodinná kázeň.

P o z o r o v á n í. Kdykoliv jste se pouštěli s jinými do společné práce nebo třeba jen hry, chtěli jste, aby bylo předem určeno, co kdo udělá, aby později nevznikly hádky o to, co měl kdo dělat, ale aby práce až do konce správně pokračovala.

Při každém složitějším společném podniku je velmi potřeba, aby předem vytčeny byly povinnosti a práva všech na něm zúčastněných a aby tito spolupracovníci uznali, přijali a až do konce se těmito pravidly řídili. Jednají-li, jak jim káže všemi přijatý řád, zachovávají ve svém podniku k á z e ň.

Kázeň usnadňuje spolupráci a přibližuje její zdar. Bez kázně je úspěch nemožný a společná práce se stává všem obtížným břemenem.

Čím důležitější a nesnadnější podnik, čím více osob a na delší dobu je v něm zúčastněno, tím více vystupuje v něm potřeba kázně. Kázně je třeba ve škole, ve spolku a také — v rodině.

K á z e ň v r o d i n ě znamená, že každému členu je přidělen v společném rodinném životě a práci takový úkol, který on nejsnadněji zastane a jímž prokáže rodině nejlepší služby.

Dobrá rodinná kázeň neukládá nikomu ničeho nad jeho síly a také ničeho, co by škodilo někomu z nich nebo všem. Dobrá kázeň předpokládá, že každý vykoná dobrovolně a rád, co jest mu vykonati.

Co ukládá rodinná kázeň jednotlivým členům rodiny?

Komu náleží vydržovati rodinu? Komu patří starati se o domácnost, o pohodlí a zdraví rodiny? Kdo společně vychovávají dítky? Co přikazuje rodinná kázeň dětem?

Co přináší rodině všemi věrně dodržovaná rodinná kázeň?

Kázeň v rodině jeví se krásným souhladem ve všem počínání a vystupování členů rodiny. U nich panuje dokonalá svornost, každý dělá a dobře dělá, co mu náleží; navzájem si dobře rozumějí, vyhovují a pomáhají a toto vše utužuje a přepevným činí jejich přirozený svazek rodu a krve.

V rodině, kde se usídlila kázeň, vyvíjí se pravá, účinná láska a s ní se sem snáší hluboké a bezpečné rodinné štěstí.

Jako kázeň utužuje, tak nekázeň ruší vzájemné porozumění a soužití členů rodiny, přetrhává přirozený svazek rodový a s rodinným nesvárem hledá a nalézá cestu do rodiny — neštěstí.

V ý c h o v n é ú k o l y: Jak mohou větší děti napomáhati v udržení a upevnění rodinné kázně? Jak mohou porušiti kázeň v rodině? Uvažte každá sama, čím jste prospěly a čím snad poškodily kázeň ve své rodině!

Zásady rodinné výchovy dítěte.

Opakování o duševním a tělesném vývoji dítěte do 2 let.

1. Život a výchova dítek v rodině.

Starším sestrám připadá krásný úkol, aby pomáhaly ošetřovati a vychovávati své mladší sourozence. Nejednou nahrazují osiřelým bratrům a sestrám zesnulou mamičku. O takovém díle ušlechtilé starší sestry mluví z vlastní zkušenosti v krásné své knize „Jurka“ česká spisovatelka a učitelka, Marie Gebauerová. Čtěte její knihu a přesvědčte se, jakým dobrodiním, ba záchranou rodiny stává se dcera, která dovedla

vyplniti místo mrtvé matky, nahradivši otci i sestrám a bratrům její péči, něhu a lásku!

Ale i vedle živé matičky výborně se uplatňuje její dospívající, hodná dcera, kteréž kyne z tohoto zaměstnání nejedno nenahraditelné poučení a mnoho čisté radosti z povznášejícího vědomí, že pracuje za bytost nade vše drahou a pro ty, kteří jí jsou v životě nejbližší. A jak přilnou drobní sourozenci k starší sestře, která, sama ještě napolo dítětem, výborně jim rozumí, snad nejlépe vyhoví a často jim vymůže u přísnější maminky, čeho by tato sama dětem nepovolila!

Často nastupují mladé dívky k témuž úkolu v cizích rodinách. Povolání mladé chůvy a opatrovatelky dětí chlebo-dárců je vhodným a čestným zaměstnáním pro dospívající dívky a také při něm splní mladá pomocnice v rodině svůj úkol nejlépe, stane-li se svěřeným jí cizím dítkám druhou matkou.

Takto se připravují dospívající dívky nejlépe na dobu, kdy budou vychovávat vlastní dítky. Ošetření a výchova dětí je přirozeným a krásným úkolem ženy. Dobrou ženu představujeme si vždy jako dobrou matku, jako člověka, který nemůže ublížiti žádnému dítěti, ani svému ani cizímu, ale který vždy je bře ve svou ochranu. J a k o u j e ž e n a, poznáme nejlépe z toho, j a k o u j e k d í t ě t i — opakujeme, k dítěti vlastnímu i cizímu — jak vystihuje jeho potřeby a co pro ně dovede učiniti. Ženina duševní krása je v jejím porozumění a v její obětavé lásce k dítěti.

V ý c h o v n é ú k o l y: Chtějme poznati, čeho děti od nás potřebují a jak jim toho poskytneme! Seznamujme se s úkoly rodinné výchovy!

2. Jaké je dítě a čeho je mu od nás potřebí?

„Děti opičátka jsou.“*)

P o z o r o v á n í: Všechny a zajisté nejednou jste pozorovaly, že děti užívají slov, kterými se před nimi o týchž

*) Tak praví o dětech Jan Amos Komenský, největší náš učitel a vychovatel.

věcech proslovovali rodiče neb starší sourozenci; že se naučí chování, jaké vládne v rodině; že nazírají na osoby, zvířata, ba i na předměty kolem sebe jako starší členové rodiny; že děti, které slyší, jak starší lžou, jak jsou zlostní a netrpělivi, jak se bojí každého šustotu, jak se nemyjí a jak jim nepřekáží špína, jak nedělají pořádku a neváží si svých věcí, samy také lžou, stanou se zlostníky, bázlivci a nečistotnými, nepořádnými a nešetrnými dětmi; jako naopak šťastné děti, které měly kolem sebe krásné příklady pravdomluvnosti, laskavosti, mírnosti, nebojácnosti, čistoty a pořádkumilovnosti, bez svého přičinění budou i pravdomluvné i mírné i nebojácné, čisté a pořádné děti.

Víme již, že okolí dítěte, to jest všichni dospělí a starší, nežli je samo, vychovávají je vším tím, co před ním mluví, jak se v jeho přítomnosti chovají, jak smýšlejí a jak jednají; neboť ono vše dělá po nich a tak stává se jim podobné.

Ú k o l y v ý c h o v n é: Buďte k dětem laskavy, vlídny, k jejich chybám shovívavy! Nekřičte na ně, neoslovujte je hrubě, neutrhujte se na ně!

Pamatujte stále, že vše budou dělati po vás a jistě že neuděláte ničeho, z čeho by vzaly špatný příklad!

Děti — objevitelé nových světů.

P o z o r o v á n í. Co vede děcko v peřince, aby nedbajíc nepohodlí zvedalo hlavičku? Všimly jste si, jak i nemluvnátka napjatě pozorují činnost osob zvířat, jak se po všem natahují, všecko chtějí dostati do rukou a jak v rukou otáčejí, se všech stran prohlízejí, jak děti, naučily-li se běhati, všude vlezou, všecko prohledávají, jak před nimi nic neobstojí? Nedivily jste se, kde vezmou tolik otázek, co všecko je zajímavá a chtějí věděti? Všimly jste si, jak jsou šťastny venku, jak je uvádí v nadšení každá travička, každý kvítek, každý brouček? Vzpomínáte si ještě, s jakou účastí a podivem dívaly jste se jako malé děti za teplých letních večerů na měsíček a hvězdy na obloze? Nezapomněly jste, jak vám bylo úzko samotným v lese, dokud jste

se s ním neseznámily? Jak jste se lekaly hukotu vln, jaký strach vám naháněla neznámá dosud zvířata?

Dítěti napřed všechno je neznámo: zvuky, podoby věcí a jejich barvy, osoby a všelike jejich činnosti; vše, co je kolem něho, i co se tu děje. Neznámé vnucuje strach i velkým. Dítě také se bojí, aspoň je mu nevolno, octne-li se tváří v tvář něčemu, čeho dosud nevidělo, neslyšelo. Ale větší nežli bázeň je jeho touha poznati a seznámiti se se vším, co ho zaujalo. Vidíme na něm, jak se dychtivě vžívá do svého okolí, jak se seznamuje s osobami a předměty v domácí světnici, na dvoře, na zahradě, na ulici, na poli, na louce, v lese, u vody, ba i na obloze. Jsou to pro ně nové a nové světy, které krok za krokem neúnavně objevuje. Jeho radost a podiv z těchto malých objevů jistě není menší radosti a podivu opravdových objevitelů nových končin země za dalekými moři, v krajích věčného sněhu a rovníkového slunce.

Dítka nejen poznává osoby a věci a rozmnožuje zásobu svých představ, ale bývá také své smysly, jichž při tom užívá.

Dítka se však při tom také učí. Všimněte si, že nejen zvědavě prohlíží každý nový předmět, který se mu dostal do ruky, ale hned také zkouší, co by se s ním mohlo dělati. Dá-li se jísti, může-li se z něho vylouditi nějaký zvuk, lze-li si s ním kouleti nebo jím váleti, lze-li se dostatí nějak do jeho vnitřku atd. Proto děti strkají do úst předměty, proto je shazují a radují se, že to bouchlo, koulí, lámou, škubou je. Při těchto jen zdánlivě neužitečných činnostech cvičí své svaly a tuží sílu, napínají svůj rozum, zdokonalují paměť. Učí se, jak se může malé dítě učit.

Úkoly. Proto obklopujme dítě předměty, kterými si ani samo neublíží ani jich nezkaží; dbejme, aby přišlo ven, na ulici, na zahradu, do přírody, a půjdeme-li tam s ním, povězme mu rády, co bude chtít vědět o tom, co tu uvidí a zajímavě mu vyprávějme o všem, co tu jest, ale čeho si samo ještě nepovšimlo.

„Neposedné“ dítě.

O p a k o v á n í. Proč děti nejspíše zlobí, byly-li samy sobě ponechány? Proč jsou nejšťastnější, hrají-li si? Které hry děti nejvíce těší? Jak si hraje nemluvně a jak dvouleté batole? Která duševní činnost a jak činí dětem hry ještě milejšími? Proč nemilují dítky drahocenných hraček? Kterak hry dětem prospívají tělesně a kterak duševně?

Víme, že zdravé děcko neposedí a proč. Nemůže poseděti, neboť je ovládá pud po pohybu a činnosti.

Dítky nejraději se zaměstnávají hrou, ale záhy budeme je učit některým užitečným činnostem: pěkně, slušně jísti, mýti si ruce a obličej před a po jídle, oblékati se a svlékati, ukládati své věci na určené místo, obouvati a zouvati se, také učesati.

Naučíme je též konati všelike drobné práce a začneme brzy, od tří let. Děti mohou leccos podati dospělým při práci, mohou kolébat i voziti menší děti, někam dojíti a vyřídit tam něco, nositi drobná břemena, jako polínka a lehoučké předměty, kterých nerozbijí, mohou rovnati věci, přebírat hrách, utírat nádobí kuchyňské, mohou s námi zahradničit, mohou krmiti drůbež, chovati králíky a mnoho jiného. Učme dítky pracovati, ale nikdy jich nepřetěžujeme prací! Pamatujme, že dětská práce nemůže nahradit práci dospělých, že má účel výchovný!

Poslušné dítě.

P o z o r o v á n í. Které děti nejspíše poslouchají rodičů? Všimly jste si, že děti nejčastěji neposlouchají ze samolásky, ze svévolnosti, z lenosti a pro zlostnou povahu? Tyto nectnosti jsou jejich velicí nepřátelé a u nich je třeba započítati při jejich výchově.

Je vám ze zkušenosti známo, že jsou rozkazy, které vykonáváme bez rozmýšlení, ba rádi, a jiných neuvítáme, ačkoliv se jim nebráníme? Prvé přicházejí vhod, nevěděli jsme, jak něco udělati nebo zařídit, až rozkaz nám to zjevil;

jindy víme dobře, co a jak uděláme, a chceme sami udělati; rozkaz bude nevítán. Kdy tedy jen dávati rozkazy?

Zpozorovaly jste jistě, že některé děti neposlechnou hned, protože doufají, že z rozkazu bude sleveno, že to „vyškemrají“ na matce nebo na otci, a jindy proto, že jindy dostaly v témž případě jako nyní rozkaz jiný; jsou zmateny, nevědí, co by měly dělati.

Má-li býti dítě řádně vychováno, musí nejprve býti —
p o s l u š n ý m d ě t k e m.

To podřizuje vůli rodičů svá přání a své často mocné a lákavé choutky a takto přemáhá v sobě buď s a m o l á s k u a svévoli, které nechtějí nad sebou uznávati nikoho nežli vlastní vůli, ženoucí se za sobeckými prospěchy a požitky, buď svou l e n o s t, že se donucuje a vykonává práci, kterou mu rozkaz ukládá, nebo tlumí v ý b u c h z l o s t i nad tím, že bylo rozkazem vytrženo z něčeho milého, co právě konalo, nebo že má dělati, co mu není po chuti.

Poslušné dítě překonává a zbavuje se svých největších nectností a takto se po prvé ve svém životě mravně zdokonaluje. Proto říkáme, že p o s l u š n o s t je p o č á t e č n í m r a v n o s t í d ě t ě t e.

Naopak s neposlušností rostou vnitřní nepřátelé jeho mravního zdokonalení; neposlušné dítě se utvrzuje ve své chtivosti po požitcích, ve svém sobectví, také ve svém vzdoru a lenosti. N e p o s l u š n é d ě t ě m r a v n ě u p a d á.

Dítě se má naučit b r z y poslouchat, ještě do t ř í l e t. Nesmíme si mysliti, že malé děcko nerozumí, že dělá něco, co nemá, a že jeho neposlušnost proto ještě ničeho neznamena. Víme, že tomu není tak. Jak staré dítě rozeznává už a podle čeho, že dospělí jsou s ním spokojeni, jindy nespokojeni a podle toho usoudí, že se jedno smí a druhé nesmí dělat? Děti rok staré a starší to dovedou tím spíše, a proto musí se již ohlížeti na vůli rodičů a řídití se jí. V této době osvojuje si dítě poslušnost snadno, neboť všechny tresty a odměny mají nad ním velkou moc, a aby bylo donuceno k poslušnosti, stačí, užijeme-li jich v nejskromnější míře.

Aby děti poslouchaly starších, je nutno také proto, že by si jinak často uškodily na zdraví a že by způsobily doma mnohou škodu. Proto musí za ně mysliti starší, kteří se upřímně zaradují z každého jejich jednání, které mohou schváliti, ale kteří rázně překazí čin, jemuž nemohou propůjčiti svého souhlasu. Děje-li se tak vždy a po každé stejným způsobem, zvyknou si děti záhy poslouchati, nečiní jim to obtíží, nepozastavují se nad tím, poslechnou hned a rády, „na slovo“, a třebas i jen na pohled nebo na pokyn ruky. Poslušným dětem brzy není ani potřebí rozkazovati. Samy si pamatují, čeho od nich v určitých případech rodiče vyžadují, a činí tak bez říkání, dobře vědouce, že rodičové svých rozkazů nemění.

Rodičové často ztěžují dětem poslušnost, že své rozkazy mění (nejčastěji podle své nálady), že od nich někdy ustupují, jindy z nich slevují, nebo že jeden z nich jinak poroučí nežli druhý. Pak i hodné jinak dívky odvykají si poslouchati rodičů a vyrůstají na politování hodné tvory, kteří sami si často nevědí rady, ale neuchýlí se o ni k dospělým, neboť byli již pozbaveni dětské úcty a vážnosti k dospělým.

S poslušností zajisté souvisí úcta a vážnost dětí k rodičům. Jí se těší rodiče a vychovatele, kteří se dovedli vmysleti do duševního stavu svých dětí, kteří znají jejich potřeby, přání, vlohy, jejich pěkné i nepěkné vlastnosti, a kteří proto také vědí, co jim mají nařizovati a co zakazovati, a činí tak po každé stejně, důsledně.

Úkoly výchovné. Jak si dobudete vážnosti a s ní poslušnosti u svých mladších sourozenců? Jak jim ulehčíte, aby vás mohly poslouchati dobrovolně a ochotně?

Zdali samy odepřete poslušnost k starším v rodině, povídá-li vám váš rozum a mravní cit, že chtějí vašemu dobru, kterému se vzpíráte jen proto, že podléháte některé ze svých velkých vad a slabostí?

A n i b á z l i v e c, a n i z l o s t n í k.

P o z o r o v á n í. Kdo, myslíte, že se dovede spíše ubránit citovému hnutí a zvláště bázni a zlosti, dítě nebo dospělý?

Vzpomeňte na okamžiky, když vás, jako malé děti, schvátil strach, obemkla hrůza; vzpomeňte i těch chvil — za které se dnes stydíte — kdy uneseny zlostí řádily jste možná jako smyslů pozbaveny!

—————

Radosti a žaly, bázeň i hněv, láska a nenávist z a p l a v u j í mysl dětskou jako příval, neboť není v ní ještě ani zmírňujících úvah ani zkušeností. Dítě oddává se svému citu úplně, ten zcela je ovládne, ovšem jen na krátký čas, neboť mysl dítěte je velmi nestálá. Ještě snad slzy kanou po tváři a ústa už se usmívají.

Dětská bouřlivost citová nevádí ani tak v projevech dětské radosti, veselosti a žertovnosti, jako v projevech h n ě v u, b á z n ě, ž á r l i v o s t i.

Děti se zlobívají, byly-li vytrženy z milé hry, nebylo-li jim dodrženo, co bylo slíbeno, udělaly-li si bolest; bývají však také netrpělivy i zlostny z únavy nebo vlivem ohlašující se nemoci.

Jejich hněvu čelíme nejčastěji tím, že odstraníme rychle příčinu jejich nelibosti, zaměstnávajíce je okamžitě něčím jiným; malé zlostníky neváháme však potrestati.

Velmi je důležité, aby se děti n e b á l y. Zpravidla nebývají od přirozenosti své bázlivy a bojí se teprve, vidí-li, že jiní se bojí, aneb byly-li přestraseny nejapným povídáním o strašidlech.

Ú k o l y v ý c h o v n é. Střezte se popuzovati mladší sourozence všelikým škádlením k hněvu a zlosti! Nedopusťte ani, aby jiní tak činili ve vaší přítomnosti! Vzniklý hněv neodklizujte bitím maličkého dítěte; ale odnešte je pryč, dejte mu do ruky milou hračku, zaměstnejte je hrou atd.

Nestrašte nikdy malých dítek! Nedejte před nimi znáti na sobě ani stín bázně! Pamatujte, že statečnost dělá statečnost, bázeň plodí zase bázeň!

D ě t s k á l á s k a.

P o z o r o v á n í. Znáte dojista lacinou dětskou lásku a nepřekvapuje vás, když malá sestřička, která u vás viděla, co sama má moc ráda, měla se k vám, hladila a celovala vás a jakmile obdržela od vás, co chtěla — odešla, už na vás ani nepohlédnuvši.

Dětská láska není ještě láskou. Pravá láska roste z obětavosti pro milovanou osobu. Čím více jsme již učinili pro ni, tím je nám dražší. (Srovnejte s láskou mateřskou!) Slabé malé děcko nemůže ještě pro nikoho nic učiniti, samo potřebuje, aby jiní pro ně neustále mnoho činili. Proto je v lásce sobecké, má rádo toho, kdo mu činí dobře. Je však rozdíl mezi jeho sobeckostí a sobeckostí dospělých. Dítě je nezbytně sobecké, protože je slabé a bezmocné, ale v příznivých poměrech vyrostě ze své sobeckosti. Dospělý však nemusí a nemá býti sobecký. (Proč?)

Dítě vyrůstá ze sobeckosti, je-li od malička vedeno, aby se odvděčovalo skutky za lásku dospělých; naopak utvrdí se ve své sebelásce, nebude-li k tomu vedeno. Pamatujte, že nejsobečtější bývají právě nejněžněji vychované dítky; jedináčci, dítky nemocné a j.

Ú k o l y. Mějte dítky k tomu, aby se už od nejútlejšího věku učily sloužiti rodičům!

D í t ě v d o b r ý c h s l u ž b á c h.

P o z o r o v á n í. Zajisté jste byly už svědky toho, jak se děti nemilosrdně posmívaly mrzáčkům, starým chudým lidem, slabomyslným; jak krutě nakládaly s chudičce ustrojenými dětmi, ale možno, že jste také viděly, jak třebas tytéž děti, byly-li dříve vřelými slovy poučeny, ujímaly se mrzáků, starých lidí, chudších spolužáků a j. Něco podobného shledáváme v chování dětí k rodičům. Děti bývají někdy zrovna necitelné k rodičům; přidělávají jim zbytečně práce; nevidí na nich únavy a třebas právě nejvíce je zlobí, když jsou

unaveni, churavi, starostmi sklíčení, a dokud jim dost za to nevyčiní nebo nedojmou jich vyličením pravého stavu věcí, nepříčiní se ani za mák, aby rodičům ulevily v práci, aby je rozveselily, nějak potěšily.

Děti, nemajíce dobrých ani trpkých životních zkušeností, a neschopny vyšších citových hnutí, nedovedou se zpravidla vmysleti do utrpení druhých, a stávají se proto často nespravedlivými, necitelnými, ba nemilosrdnými.

Tomu dobří vychovatelé předcházejí, že je od mládí n a v y k a j í, aby nepřijímaly trpně služeb od rodičů a ostatních členů rodiny, ale aby po každé také samy se jim odvděčovaly svými drobnými službami, kterých jsou schopny. a že je vedou k tomu, aby se už ujímaly mladších a slabších, nežli jsou samy, aby se rozdělily o jídlo, aby neubližovaly zvířatům a pod.

Dříve nežli porozumějí, že to je l i d s k o u povinností, měly by si děti navyknouti ničeho zlého nikomu nedělati a naopak pomáhati všem, kdo jejich službiček mohou potřebovati.

Že i děti mohou mnoho dobrého udělati, ukazuje činnost Dorostu Československého Červeného kříže, ukazují lidumilné podniky, k nimž ve všech školních třídách dává po celý rok podněty vyučování občanské výchovy.

V ý c h o v n é ú k o l y. Uvažte, jak každá z vás by denně mohla svou pomocí ulehčiti matce, otci, ostatním příbuzným; uvědomte si, co z toho již konáte, ale také, čeho ke své hanbě neděláte!

Buďte v tom příkladem svým mladším sourozencům; poučte je též případnými, prostými a srdečnými slovy, jak by se mohli zavděčiti všem, kdo se ně starají a v lásce je mají, i jak by mohli sami někomu pomoci!

P r a v d o m l u v n é d í t k o.

P o z o r o v á n í. Uvažujme, kdy se nejčastěji utíkají děti ke lži? Snad jste vypožorovaly již, že v celku hodné děti nej-

častěji lžou ze strachu před trestem nebo před velmi přísným otcem; sobecké děti, aby došly k nějakým osobním výhodám, aby získaly, čeho si přejí, ale jiným poctivým způsobem vydobýti si neumějí nebo nechtějí, také aby svrhly vinu na jiného a samy unikly trestu; že děti dost často lžou, když zapomněly, jak se věci vlastně měly a nyní si to vymýšlejí, nebo také lžou — učí se tomu u dospělých — aby druhé pobavily, rozveselily.

Vzpomeňte si, byly-li jste jako docela malé děti schopny opravdové lítosti nad tím, že jste lhaly? A jak jste se tedy staly pravdomluvnými? Bylo dobře, že vám rodiče a učitelé netrpěli lži?

Lze-li dosíci poslušnosti u dítek v útlém věku, nelze to říci o návyku mluvit pravdu. Tomu je potřebí dlouho je navykati a minou léta, nežli se z nich stanou zcela pravdomluvné děti.

Uvědomily jsme si příčiny, proč děti nejčastěji lžou a vidíme, že lež z úst malého dítěte může nás méně znepokojovati nežli lež staršího dítěte. Nicméně nelze ani malým dítkám trpěti lež, aby se jim nestala zvykem.

Lež je zlo, které vždy přináší někomu utrpení; lež klame, lež nespravedlivě obviňuje, lež připouští nespravedlnost a podvod a lež vždycky zahanbuje a často přináší těžké výčitky svědomí tomu, kdo je jejím původcem.

Lež ničí vzájemnou důvěru, přátelství a lásku lidí a tak znemožňuje jejich klidné a šťastné soužití. Lež proměňuje život v peklo, činí lidi bídnými a na konec vždy nešťastnými, protože nikým nemilovanými.

Pravda a upřímnost však ulehčuje lidem život a je samy povznáší na vyšší stupeň lidskosti a zároveň je činí sebou spokojenými, výčitkami svědomí netrápenými, od ostatních váženými a nejbližšími milovanými.

Lží pomáhají si sobci, lenoši a slaboši; pravda je zbraní lidí spravedlivých, silných a dobrých.

Nemůžeme dětem trpěti žádné, ani nevinné žertovné lži; nenutíme však děti ke lhaní sami přemrštěnou přísností,

nebo dokonce neuprositelnou krutostí! Nedávejme jim také špatného příkladu, že bychom sami před nimi lhali; mluvmе vždy čistou pravdu a nelze-li někdy říci plné pravdy, raději vůbec mlčme! Starším dětem, lhaly-li by, výmluvně vysvětleme, že lež nepřinesla ještě nikomu ničeho dobrého, že vždy byla odkryta, a pokud se tak nestalo, že se nezbavil lhář výčitek vlastního svědomí.

V ý c h o v n é ú k o l y. Všimеjte si pravdomluvnosti dětí ve svém okolí! Pokuste se určitи, co bylo příčinou dětských lží, které jste objevily!

Přičiňte se, abyste navedly své sourozence k pravdomluvnosti vlastním dobrým příkladem a svou trpělivostí i laskavostí!

Očist'те své nitro od každé lži, zvláště od lži sobecké a zlomyslné, též od klevetné lži!

D í t ě — m y s l i t e l.

P o z o r o v á n í. Malé dívky, čtyř- a pětileté, počínají se horlivě a neodbytně dotazovati po všem, co vzbudilo jejich zájem. Čím nadanější, tím více se táží.

Velmi mnoho dětí ve stáří od 8 let stává se horlivými sběrateli a čtenáři cestopisů. Sbírají nejprve nálepky a poštovní známky, později nerosty, brouky, motýly, sušené rostliny i zkameněliny.

Děti záhy — ještě dříve nežli se naučily mluvit — počnou přemýšletи o všem, co vidí, slyší a čemu aspoň trochu rozumějí. Poněvadž je vlastní jejich rozum ještě slabý a zkušenosti chudičké, obracejí se o pomoc k starším, o nichž si myslí, že všechno vědí a všemu rozumějí.

Začnou se jich dotazovati: c o t o j e s t, k č e m u, n a č j e t o, p r o č j e t o t u, k d o t o u d ě l a l a t d.

Není lehkо odpovídatи na jejich otázky. Na takové: kdo to udělal (dešť, vítr, oblaka a j.), k čemu to jest, proč atd., nezbyvá, nežli vyložitи tak, aby porozumělo. Nejlépe poslouží výklad pohádkový. Uděláme z neživých věcí, po nichž se

táže, bytosti živé, ze zvířat a rostlin bytosti, které mluví, myslí a cítí jako ono; pak už jim porozumí.

Počne-li se dítě dotazovat dospělých, je to znamením, že začalo myslit, a proto třeba jeho otázky uvítati. Nesvědomitě a nerozumně bychom jednali, kdybychom je plísnilí za to, že se ptá a neodpustitelné by bylo, kdybychom vědomě klamali děti svými odpověďmi a tak uváděli na scestí jeho malý klíčí rozum.

Děti, které počnou si zakládati sbírky všelikého druhu — zatím na tom nezáleží, co sbírají — projevují tím, že již postoupily výše ve svém rozumovém vývoji; ony takto prokazují svůj první vědecký zájem. Věci sbíratí, porovnávají a podle toho řaditi do určitých skupin, znamená pracovati rozumem. Mladý sběratel je mladý myslitel, třebas zatím se pustil do zkoumání věcí nejprostších a tudíž i výzkumu nepřístupnějších.

Úkoly výchovné. Projevujme zájem nad sbírkami starších dítek!

Nikdy jich nehaňme ani za to, že se moc ptají, ani že si zakládají sbírky!

Dítě — umělec.

Pozorování. Všecky děti rády pohádkám naslouchají a i samy si vymýšlejí všeliké povídky; rády si ukazují v obrázkových knihách, rády mají zpěv a hudbu, velmi rády dělají rytmické pohyby tělem; jsou šťastny, mohou-li modelovati („plácati“) z hlíny, malovati a kresliti.

Děti mají velikou, živou radost z krásných věcí, jako jsou obrázky, pohádky a písničky. Mají je tak rády, že se nespokojí jen tím, aby se na ně dívaly nebo je poslouchaly, ale chtějí je také samy dělati. Při tom se cítí velmi šťastny a bývají od toho „k neutržení“

Dávají tím najevo vlohu uměleckou. Zajisté nestanou se ze všech umělci, ale vždyť porozumění pro krásu

dovede všem lidem život zkrášlit a obšťastnit, a tohoto porozumění by nebylo, kdyby lidem nebyla umělecká vloha od přirozenosti dána a výchovou vypěstována.

Proto také radostně pozdravíme objevení se umělecké vlohy u dítěte a budeme mu vyprávěti pěkné pohádky (ne o strašidlech), prohlížeti s ním a vykládati mu všechny pěkné obrázky, kdekoliv k nim přijdeme, rádi mu zazpíváme, oč požádá, naučíme je pěkným říkankám, a bude-li si přát a prositi o to, opatříme je papírem, barevnými tužkami a dovolíme mu, aby si vyhrálo dosyta na písku neb na hliništi. Budeme s ním také prohlížeti jeho výtvary, pochválíme mu je, nebo ukážeme, jak by si je opravilo.

S malým žáčkem a žákyní budeme prohlížeti jejich ruční práce, jejich četbu a povšimneme si také, jak projevuje už písemně své myšlenky, jaký má sloh.

Umělecké vlohy dítěte tříbí se však ještě jinak. Pro jejich vývoj není lhostejné, jak to vypadá v jeho okolí, jak souladně je uspořádána a upravena domácí světnice, jaký v ní vládne pořádek, jakou čistotou se honosí nejen v neděli, ale také všedního dne.

Víme, že si dítě při svém „objevování světa“, při svém seznamování se s okolím, v němž žije, povšimne všeho, že mu nic neujde a že mu tyto první dojmy z pěkné, úpravné nebo rozházené a vždy špinavé domácí světnice utkví ve vědomí pevně, na celý život. Není jedno, vidí-li denně před sebou domácí, třebas chudičkou, světnici ladnou, útulnou, čistou a uspořádanou nebo nevlídnou a špinavou, neboť na obojí si zvyká, a poněvadž nezná dosud žádné jiné, považuje tu, ve které žije, za správnou, za takovou, jakou má vždy být. Je-li pěkná, čistounká, uvykne na takovou a jen taková se mu bude po celý život líbit, žilo-li však v mládí v okolí neúpravném, nepocítí dlouho a možná po celý život potřeby přívětivého, čistého bydlení.

V prvním případě zalíbí se mu pěkná, v druhém škaredá věc. V prvním případě vnuklo okolí dítěti zálibu v pěkných věcech a položilo základ k té umělecké vloze, která sluje

v k u s, v případě druhém se o to pranic nepříčinilo, ba hůře, ono poškodilo vkus dítěte.

Vkus dítěte se vyvíjí také i čistotou a pěkným souhladem oděvu, do kterého je oblékáme; vyvíjí se dále čistotou a pořádkem, ke kterým je od mládí vedeme a vyvíjí se později porozuměním a láskou k přírodě, kterou v něm pěstujeme.

V ý c h o v n é ú k o l y. Vyberme a povídejme dětem jen ty pohádky, které mají uměleckou cenu, a tudíž nejlépe budou na dítky působiti! (Které jsou to pohádky? Kde je sbíratí a kdo nám takové napsal?)

Rovněž vybírejte pro dítky jen takové hry, které podporují jeho krasocit a vkus!

Pečlivě dbejte o pořádek a čistotu svého bytu! Snažte se jej vyzdobiti! (Jak vám to lze nejlépe a nejsnadněji učiniti?)

Dbejte o čistotu a úpravu mladších svých sourozenců i jejich oděvu!

Cokoliv pro ně šijete, pěkně, vkusně ušijte!

D í t ě t ě l e s n ě n e b o d u š e v n ě ú c h y l n é.

P o z o r o v á n í. V čem se liší či u c h y l u j í děti, které lid jedním slovem nazývá tělesnými nebo duševními m r z á k y, od dětí tělesně i duševně zdravých? Které smysly jim schází? Jaké bývá jejich duševní nadání? Které tělesné vady mívají?

Všimly jste si, jaký osud potkává ubohé dítky hluchoněmé, nevidomé, slabomyslné nebo mrzáčky? Víte tedy, že bývají některým rodičům na obtíž, že se za ně stydí, je odstrkují a nejednou si přejí v skrytu své duše, aby jich raději nebylo? V jiných rodinách zase trpce želí neštěstí, které potkalo jejich dítky, nezměrně jich litují a chtějí jim nahraditi ztrátu na př. zraku zvýšenou péčí a něžností. Takoví rodičové by za nic nedovedli potrestati své slepé děcko, za hřích by považovali, aby je nutili k nějaké práci, nebo mu netrpěli některých jeho vad. Jen ve vzácných případech jste pozorovaly, že rodičové a příbuzní slabomyslného, nebo neplnosmyslného (hluchoněmé, nevidomé), aneb

nějak tělesně zmrzačeného dítěte nesli zmužile své a jeho neštěstí a přičinili se všemožně, aby je vychovali, že by jednou žilo poměrně spokojeně a šťastně a dovedlo se samo uživit, bylo-li by toho potřeba.

Víte snad, že také stát a šlechetní jednotlivci starají se o tyto nešťastné bytosti a zřizují pro ně ústavy, kde je postaráno o jejich zaopatření a kde se učí všemu, čeho jsou schopny, aby i ony se staly prospěšnými a platnými členy lidské společnosti. Jmenujte ústavy pro slabomyslné, pro děti nevidomé, pro dívky hluchoněmé! K jakému účelu jsou zřizovány p o m o c n é t ř í d y a š k o l y? Znáte některý ústav pro dívky zmrzačené? Sbíraly jste již peněžité příspěvky pro známé ústavy slepecké? Které výrobky koupily jste již od slepců? Co vše se hotoví v ústavech pro nevidomé?

J a k v y c h o v á v á m e t ě l e s n ě n e b o d u š e v n ě ú c h y l n é d ě t k o v r o d i n ě.

Osud duševně nebo tělesně úchylných dětí dá se zlepšiti toliko r o z u m n o u v ý c h o v o u. Je-li výchova nepostradatelnou dětem tělesně i duševně zdravým, je zajisté ještě nutnější pro dívky úchylné. Proto má se jí jim také vždy dostati, a to od útlého mládí v rodině, později, je-li to nutno a dosažitelno, v některém z ústavů pro ně zřízených.

Tři věci musí se vystříhati rodičové a starší sourozenci úchylných dětí: 1. n e l i d s k o s t i, nelásky k nim, 2. f a l e š n é h o s t u d u z a n ě a 3. z h ý č k á n í j i c h.

Bohužel, nebývá k nim dosud v rodinách dost rozumné lásky a pravého pochopení.

Výmluvně to vystihuje Američanka Helena Kellerová, která ztrativši v útlém věku (při těžké chorobě) zrak a sluch, byla přece moudrou vychovatelkou, která se jí obětavě ujalá, tak vycvičena a vzdělána, že dosáhla hodnosti doktorské. Helena Kellerová napsala knihu „Povídka mého života“*) a v té praví mezi jiným: „My jsme svým způsobem šťastni,

*) Do češtiny přeložila Josefa Humpal-Zemanová. Čtěte ji!

útrpnost vaše nás jen uráží. Nelitujte nás, ale nenechte růsti mládež hluchoněmou a slepou bez výchovy!“

H l u c h o n ě m é d í t ě naučí se v ústavě mluvit. Není to zázrak a je to zázrak. Zázrak trpělivosti a důmyslu.

Nežli však přijde do rukou dovedných a ochotných učitelů v ústavě, nemá býti zanedbáván jeho duševní a tělesný vývoj. Poněvadž si hluchoněmí nahrazují sluch z r a k e m, je potřeba, aby všichni, kteří se s ním v rodině stýkají, mluvili na něj, dívajíce se mu do očí a nutíce ho, aby on díval se na ústa mluvících. Dítě naučí se odzírat se rtů mluvícího, co mu povídá.

Poskytněme mu příležitosti, aby mnoho viděl a napodoboval, uveďme ho do společnosti dětí slyšících, aby si s nimi hrál, neodpírejme mu ničeho, co poskytujeme zdravým dětem kolem něho!

U dětí n e v i d o m ý c h je zase h m a t náhradou za ztracený zrak. Hmatem nabývá názoru o tvaru, velikosti, hmatem poznává, co je drsné, hladké, tvrdé, měkké, kapalné, hranaté, kulaté, lehké a těžké a ještě mnoho jiného. Dejme mu příležitost, aby osahovalo všechny předměty kolem sebe, mluvm s ním o všem, jako mluvíme s dětmi vidoucími, aby spojovalo s předmětem, které poznalo ohmatáváním, jeho jméno. Prsty konají nevidomému službu jako deset očí.

Učme nevidomé dítě, aby se samo oblékalo, obouvalo, umylo, učesalo a také jindy se samo obsloužilo! Voďme je ve světnici a venku od předmětu k předmětu, aby se tu ve všem vyznalo a samostatně chodilo ve světnici, po chodbě, po dvoře a na zahradě! Nebojme se, že si ublíží, nuťme je k samostatnosti a nečiňme ho nerozumným s ním se mazlením a hýčkáním ubohým bezmocným tvorem!

Veďme je na louku, do lesa, ke trati, k potoku, ať pozná, co by mu tu hrozilo a dovede se vyvarovati nebezpečí! Nechme je hráti si v písku, se stavebníci a nuťme je, ať doma pomáhá, ať utírá, kartáčuje, ať koná po návodu všechny práce, které může zastati!

Pamatujme, že čichem a chutí se naučí rozeznávat mnoho věcí a poskytujme mu k tomu hojně příležitosti!

Vedme je často mezi děti vidoucí, ať si s nimi hraje na kupce, ať při hře prodává, kornoutky dělá a zabaluje zboží; ať si hraje na vojáky, ať z hlíny robí kuličky, bochníčky a j.!

Netrpte mu však zlovyků, jako klácení tělem, tření očí a j.!

Mravně vychovávejte je stejně dbale a přísně jako dítě vidoucí!

Ani dítě d u š e v n ě s l a b ě neoddalujeme od ostatních dětí! Nabude v jejich společnosti sebedůvěry a posílí svou vůli.

Neposmívejte se mu, neplísňte je neustále! Dívejte se na ně jako na chorého a jako máte soucit s dítětem nemocným, nebo zmrzačeným, nebo neplnosmyslným, tak věnuje srdce i duševně slabým. Buďte k němu trpělivy, opakujte a poučujte je ne jednou, ale desetkrát i dvacetkrát!

Hleďte, aby bylo co nejvíce na čerstvém vzduchu, hrejte si s ním a nechte je hráti si, dejte mu stavebnici, papír, barevnou tužku a barvičky! Učte je slušně jísti, mýti se a strojit, naučte je, aby se dovedlo samo obsloužiti! Vymýšlejte si pro ně četné drobné úkoly, aby bylo nuceno pohybovati se, je-li pozvolné, nebo aby se uklidňovalo, je-li příliš živé! Navykejte je, aby si čistilo zuby, koutky úst, nos, aby mělo vždy a zvláště k jídlu čisté ruce! Vyprávějte mu pohádky a dejte si je od něho vypravovati, ukazujte mu mnoho obrázků a mluvte s ním o každém z nich! Seznamujte je s okolím, také se zaměstnáním lidí na poli, v dílně, na stavbě a jinde!

Největší zřetel věnujte však mravní výchově slabomyslného dítěte!

Ani m r z á č k a nehýčkejte, nemluvte o jeho vadě a dávejte mu příležitost, aby — pokud mu vada jeho nebrání — konal vše, jako dítě zdravé, vždyť i on se má státi jednou soběstačným.

3. Součinnost rodiny se školou.

Rodina a škola společně vychovávají dítky.

Společná práce se daří, je-li s v o r n á, sleduje-li též cíl a pracuje se stejnými prostředky. Takovou má býti výchovná práce školy a domova, učitele a rodičů dítěte. Cílem obou

jest, aby vychovali z dítěte z d r a v é h o, v z d ě l a n é h o, p r a c o v í t é h o a m r a v n é h o člověka; oba mají při tom na mysli jeho osobní štěstí a blaho rodiny a státu, jejichž členem již jest a jednou bude; oba jsou jeho nejlepšími přáteli a ochránci.

Měli by si také vždy pracovati do rukou, pomáhati si a nikdy nerušiti práce druhého.

Škola vzdělává rozum dítěte, vštěpuje mu užitečné vědomosti a dovednosti a učí je mysliti; kázní svou vede je k poslušnosti a pravdomluvnosti, k pilnosti, vytrvalosti a svědomitosti; seznamuje je s pravidly tělesné výchovy a cvičí je v jejich dodržování, navádí je posléze k účinným službám lásky ke všem slabým, ubohým a trpícím.

Má velký úkol ve výchově dítěte a rodiče úplně se na ni spoléhají. Aby mohla svému úkolu vždy dostáti, je nutno, aby ji rodiče ve všem podporovali, a proto se především s ní seznamovali, aby si všímali, co jejich dítky ve škole dělají, prohlíželi jejich úkoly, zkoušeli je a časem s nimi i opakovali. Jsou-li v pochybnostech o tom, jaké pokroky jejich dítko učinilo, učiní nejlépe, vyhledají-li učitele a dorozumějí se s ním.

Vzájemné dorozumění jejich přináší dítěti vždy trvalý prospěch. Učitel pozná domácí poměry dítěte, lépe mu porozumí a užije účinnějších prostředků k jeho výchově. Rodičové zvědí od učitele nestranný posudek o vlohách a mravech svého dítěte, který bude rozhodovati při vyhledání jeho životního povolání.

Rodiče mohou také spolupůsobiti při díle školní výchovy. Na mnoha místech starají se rodičové, buď sami nebo ve spolku se školními úřady a dobročinnými spolky o školní stravování, ošacení a také o školní potřeby dítek, o které je z domova špatně postaráno; zřizují pro všecku mládež hřiště, podporují školní vycházky a výlety.

V budoucnosti zajisté bude součinnosti školy a domova neustále přibývati a při tom dosaženo bude po každé také lepších výsledků ve výchově dětí, z čehož pokyne prospěch dítkám, rodinám a naší republice.

4. Sebevýchova dospívajících dětí.

Dosud stále jsme jen mluvili o tom, jak budete zacházeti a jak působiti na mladší sourozence své, aby se z nich stali jednou dobří a milí, pracovití a obětaví lidé.

Je něco tak krásného být takovým člověkem! Je to zároveň věc tak nesmírné ceny, že jí ani nedohlédneme. Jsme lidmi, to jest tvory, kteří jediná v celé, neobsáhlé přírodě dovedou se starat o své zdraví, jediná, kteří dovedou pracovati a mohou být dobří, vlídní, laskaví, spravedliví a obětaví; jediná, kteří dovedou myslit o všem na zemi, ve vesmíru a také o tom, co se děje v jejich vlastním vešmírném nitru a jediná, kteří se dovedou radovati z nespočetných krás přírodních a z umění! Být člověkem, jaké to nedoceněné bohatství! Jaká však i zodpovědnost, aby z tohoto bohatství nebylo ničeho promarněno, ale na nejvyšší možný stupeň vypěstováno a využito!

Toto bohatství i zodpovědnost pocítujeme nejvíce a nejtíže tehdy, když obojí, dar života i zodpovědnost z něho, jsou největší. A to je v době, kdy mladý jinoch a mladičká dívka přestupují práh dětství a vstupují do nejkrásnější doby života — ve chrám své mladosti.

Pocítí-li tehdy tuto zodpovědnost, přijmou ji na se a vykonají, co po nich žádá, vyhrají si svůj život; ne-li, přišli o pravé, velké a krásné štěstí, které jim život nabízel a dožijí ho v ubohosti, které nemusilo být.

Zodpovědnost za svůj život přijímá ten, kdo chce ze sebe udělat, čím může být, kdo pochopil krásu a cenu svého lidství a má sám sebe na tolik zdravě rád, že sebe sama neopustí, ale vypěstí v sobě všechno, co mu v zárodcích vloh příroda dala, kdo bude sebe vychovávat.

V dětství vychovávali vás jiní, nyní nastala doba, kdy samy máte pro sebe něco učinit, samy sebe vychovávat.

V sebevýchově budete pokračovat ve všem, co správná výchova začala, často budete musit doplňovat, nač výchova nestačila, protože byla buď nedostatečná, nebo — a to

častěji — že jste se jí nerozumně bránily. V mladosti, při sebevýchově, ještě vše můžete dohoniti.

Jak si rozvrhnete a jak zařídíte svou sebevýchovu?

Rozvrhnete ji na tři druhy výchovné činnosti, na sebevýchovu tělesnou, rozumovou a mravní.

1. Tělesnou sebevýchovu uskutečníte dobře vám už známými způsoby, jimiž udržujeme a posilujeme tělesné zdraví a s ním sílu, svěžest a krásu svého těla. Stane se tak vzornou čistotností, střídmostí v jídle, abstinencí od lihových nápojů, tělesnou prací, tělocvikem a zdravými sporty, otužováním těla zase prací, pobytem na čerstvém vzduchu v zimě i v létě, studenými koupelemi, správným oblékáním.

2. Rozumovou sebevýchovu rozumějte další sebevzdělávání, zvláště ono, kterého si popřejete, až vyjdete ze školy. Dobré knihy, odborné i zábavné časopisy, denní listy, přednášky, odborné kursy, návštěva divadla, koncertu, pěkného biografu, výstav, museí a především cestování budou doplňovati vaše vzdělání.

3. Nejtěžší ale i nejdůležitější bude pro vás sebevýchova mravní.

Už Jan Amos Komenský to vystihl slovy: „Co by ti bylo platno, kdybys celý svět získal, ale na duši (rozuměj na, mravech) trpěl. Nic bys nezískal!“

Mravní výchově věnujte proto nejvíce péče a přemýšlení, ukažte zde, že se máte opravdu rádi, že sebe, svou krásnou lidskou stránku, nade vše si ceníte a za nic na světě jí hříšně nezanedbáte!

Hledte se především zabavit posledních vláken lži v čistém předivu své duše, odvrhněte nedůstojné slabostské pomáhání si lžemi, přetvářkou, lichocením nebo pomluvou, vymíte ze své povahy všeliké nízké a podvodné snahy získati jakýkoliv úspěch jinak nežli poctivou prací; posilte v sobě na nejvyšší stupeň svou věrnost k osvědčeným přátelům, věrnost při splňování daného slova, svou věrnost k přijatým dobrým zásadám.

Pamatujte, že jen čistý je silný a že čistota duše je v její naprosté pravdivosti. Budete-li pravdivými, budete také dobrými lidmi.

Pryč od každé lži! Lež je nemoc, pravda je zdraví duše! Lež je slabošství, pravda je síla!

Naučte se dobře pracovat a rády pracujte! Dobře pracuje ten, kdo rozumí práci, kdo vnikl až do posledních jejích podrobností, komu je vše při ní jasné, kdo si vždy ví s prací rady. Dobře pracuje, kdo pracuje rád; kdo ví, proč pracuje, co si od své práce slibuje, kdo vidí v práci čestné zaměstnání a lidi cení podle toho, jakou práci dovedou vykonati. Dobře pracuje ten, kdo každou práci dělá dobře, milou i nemilou, velkou nebo drobnou, vzácnou nebo všední.

Práci si dobýváme své hmotné i duševní samostatnosti.

Práce nás živí, poskytuje nám bydlení, stravy a oděvu, dává nám prostředky k vzdělání, dovoluje, abychom se mohli oddati odpočinku i zábavě, i abychom mohli obdarovati své drahé a udělali dobrý skutek.

Práce učí nás mysliti; nutí nás, abychom dávali pozor, abychom na ni soustředili svou mysl a promyslili a domyslili vše, co k ní patří, a jedině tak ji přivedli k dobrému konci.

Práce zušlechťuje posléze naše srdce; při práci učíme se trpělivosti, práce nás činí vytrvalými, statečnými, opravdu samostatnými, práce v nás posiluje podnikavost, v práci nalézáme nejlepší prostředek svépomoci.

Práce je nejlepší školou života. Pracovitý člověk je větší člověk.

Chťejte býti čistými dívkami; zachovejte do příštího manželství neporušenou čistotu svého těla i své duše, své krásné panenství!

Jste již pohlavně dospělé! Chraňte svého nevinného a čistého těla právě jako své nevinné a čisté duše; neboť není čisté duše bez nevinného těla, jest jen jediná čistota a nevinnost, a to čistota těla i duše.

„Nečistota“ — praví náš moudrý pan president T. G. Masaryk — „není v těle, ale v duchu. Ten, kdo se stává nečistým, napřed duchem padá, pak teprve tělem. Musíme si zvykat míti před svým tělem úctu, před čistým tělem.“

Také, kdo by vás chtěl připravit o čistotu a nevinnost tělesnou, usiloval by nejprve, aby otrávil nečistou řečí a neslušnými vtipy vaši čistou duši. Nedopusťte tomu nikdy, zakazte si každé takové slovo, okamžitě odejděte a nikdy již se nestýkejte s člověkem, který urazil váš dívčí stud.

„Budete jednou za to odměněny. Vaše příští manželství váš rodinný život bude o to krásnější a vy nebudete musit ničeho z předešlého života litovati a nic si vyčítati.“*)

5. Literatura.

Budete jistě hledati d a l š í p o u č e n í o výchově a sebevýchově. Čtete tyto spisy:

Fr. Autrata: Rodinná výchova dětí.

Aug. Bartoš: Dítě a práce.

Frant. Bartoš: Kytice našim dětem.

Dr. Al. Batěk: Převýchova národní. Svazek I.—VI.

„ „ Co mají věděti mladí mužové a ženy.

MUDr. Brdlík: Dítě kojeneček.

MUDr. Besedová-Česneková: Hygiena dítěte ve věku předškolním.

Dr. Jozef Burian: Nemluvňá.

Josef Černý: Rodina, škola a společnost.

„ „ Práva a povinnosti v rodině.

Vilém Förster, přeložil F. Autrata: Životospráva.

MUDr. A. Chvojka: Příchod dítěte.

Gama: Matka a dítě.

Marie Gebauerová: Jurka.

Karel Kálal: Dívka dospívající. II. vydání.

Milada Kellerová: Děti nemanželské.

Dr. Al. Batěk: Co mají věděti mladí mužové a ženy.

*) O. Kunstovný v knize „Na cestu životem“

Dr. Kozák: Marta.

O. T. Kunstovný: Na cestu životem.

Ferd. Mačenka: Některé vady rodinné výchovy.

Lad. Malý: Hračky dítek československých.

J. Mauer: Hra dětská a její význam.

Ant. Munzar: Výchova silné vůle.

MUDr. Q. Mann: Kojenec.

„ „ První rok dětského života.

Dr. K. Velemínský: Americká výchova.

Marie Vítková: Dítě, jeho vývoj tělesný a duševní a výchova v rodině.

MUDr. Zd. Záhoř: Pohlavní výchova.

Petr Zenkl: Budoucí národ.

BYDLENÍ A DOMÁCÍ PRÁCE.

1. Reforma*) bydlení a domácích prací.

Světová válka zahubila bezpočet lidských životů a vyčerpala až do dna zásoby statků (výrobků a plodin k udržování života lidského potřebných). Zároveň ale přesvědčila žijící lidstvo, že lze žít prostěji a že by byl prostší život ku prospěchu našeho zdraví i štěstí. Těchto draze zaplacených poučení užívá poválečné lidstvo ve všech povoláních a způsobech života a také v životě rodinném a v domácím hospodářství.

Domácnost a rodinný život se reformují ze dvou podnětů, jimiž jsou tíseň bytová a dražota.

Tíseň bytová, dokonce nedostatek bytů, nastaly po válce, protože kolik let nikdo nestavěl nových domů.

Následky tísně bytové jsou, že se byt zmenšuje a zdražuje. Je třeba šetřit s každým cm^2 a využít v domě každého místečka. Staví se malé byty, ale zřizují se účelně, aby, třeba malé, vyhověly nutným potřebám bydlení. Počítá se v nich se vzduchem, se sluncem i s místem.

Je méně místností v novém obydlí, a proto nadobro vymizely přepychové pokoje, které nepřinášely nikomu užitku, zato objevují se tu verandy a koupelny. Nestaví se široké a dlouhé chodby, ale uzavřená obydlí, v nichž se užívá před-
síně jako části bytu.

Přibývá rodinných domků a s nimi dvorků a zahrádek, které se stávají obyvatelům nezbytnými.

O p a k o v á n í. (Bydlení ve svém a v nájmu. Rozdělení bytu s jednou, dvěma, třemi místnostmi. Správná velikost a umístění kuchyně, obývací světnice, obývací kuchyně a

*) Oprava, znovuzřízení.

ložnice. Rozdělení velkých bytů. Příslušenství bytové. Zahradka. Dvůr. Stavba rodinných domků.)

Menší byt vyžaduje nutně jiného, účelnějšího zařízení.

V městech opatřuje se byt vodovodem, zavádí se do něho plyn a elektrický proud. Uspoří se takto na práci a zlepšuje se zdravé bydlení.

Kolik jen a jak namáhavé práce jsou zproštěny hospodyňky, nemusí-li nositi vodu, daleko vynášeti splašky, připravovati a čistiti petrolejové lampy! Tam, kde se plynem neb elektrickým proudem také topí, odpadá jim obstarávání a přinášení topiva, nemusí obsluhovati kamna při topení, vynášeti popel a vymetati.

Byt je při tom prostornější (kamna jsou menší, uhláků není potřeby) a čistota se v něm snadněji udržuje i obnovuje.

Do menších bytů je však potřebí také jiného nábytku. Je v něm málo místa, a proto musí býti méně nábytku, a ten má vyhovovati dnešním zdravotním a estetickým názorům. V bytě si ceníme souladu a chceme tu míti mnoho slunce, mnoho vzduchu a největší čistotu; těžký, vydýchaný vzduch, temno a prach jsou už všeobecně považovány za nepřátele zdraví.

Proto se nový byt nepřeplnuje nábytkem, jako bývalo ve starém bytě; chceme, aby tu po zastavení nábytkem zbylo dost prostoru, abychom se mohli doma volně pohybovati (třeba i cvičiti), aby sem plnými proudy vnikal vzduch a padalo sluneční světlo, aby se usadilo co nejméně prachu, aby zdi nebyly kolem dokola zastaveny nábytkem.

V nových domech slouží za šatníky, prádelníky, kuchyňské příborníky a police uzavřené komůrky ve stěnách mezi pokoji. Takové přístěnkové skříně jsou praktické, neboť se jimi zvětšuje prostor pokojový o to, co by zaujímaly zpravidla veliké skříně, usnadňuje se úklid a zmenšuje náklad na zařizování bytů. I stěhování se stává snazší. (Praktické jsou i kuchyňské výklenky ve zdi, kam se staví za záclonku, sloužící místo dveří, náradí potřebné k úklidu, také žehlicí prkno i koupací vana.) Kde je koupelna, tam v bytě

ubude mycí stolek, neboť rodina se myje v koupelně. Nový nábytek je jednoduchý, bez zbytečných ozdob, jeho hladké a plné plochy jsou prosty vyřezávaných ozdob, na kterých se prach snadno usazuje, ale nesnadno se odtud stírá.

Výzdoba obydlí nevyžaduje nádherných a drahých předmětů; o ni je lépe postaráno jednoduchým, ale vkusným zařízením, nepřeplněním bytu a souladem v barvách a tvarech, jakými dýší jednotlivé předměty, i vkusem, s jakým jsou uspořádány v celek. Krása bytu je v jednoduchosti, účelnosti, nepřeplněnosti a především v jeho čistotě.

V novém obydlí zvláště pečlivě se zřizuje účelná a pohodlná kuchyň. V malém bytě slouží často také za jídelnu a obývací světnici a v ní konají se všechny důležité domácí práce.

O p a k o v á n í. (Jak zařizujeme účelně kuchyň, obývací světnici, ložnici, koupelnu, špiž, sklep. Výzdoba bytová.)

Dalším podnětem k reformě domácnosti je **d r a h o t a**.

Všecko, čeho potřebujeme, se zdražilo, ale současně nezveličily se příjmy většiny obyvatelstva o tolik, oč se zvýšila drahota.

Drahotě se čelí **ú s p o r n ý m h o s p o d a ř e n í m** všude a také v domácnosti, kde se staráme, abychom ušetřili na topení, svícení, při nákupech, na šatech a také, že se nyní většinou pracuje bez pomocnic v domácnosti.

Současně však se hledají nové zdroje příjmů a ty nejednou rozmnožuje výdělečnou svou prací žena, matka a hospodyně. Je už mnoho rodin, kde oba rodiče vydělávají. Jest tomu tak ve vrstvách dělnických a často v třídě zaměstnanců za stálý plat (gážistů). Méně u živnostníků a u rolníků, kde žena už dávno spolupracovala s mužem v živnosti nebo v hospodářství.

Nové postavení ženy v rodinách, kde se stává spoluzivitelkou, je silný podnět k přeměnám v jejich životě rodinném a vedení domácnosti. Domácí práce se tam nutně rozděluje mezi všechny členy rodiny a zavádějí se v ní nové úspory, **ú s p o r a č a s u** k práci potřebného a **ú s p o r a n á m a h y** sil při práci. Je to úloha, kterou řeší stavitelé nových obydlí, výrobci nábytku a všeho ostatního domácího a hlavně

kuchyňského zařízení a řeší ji také hospodyně. Výsledkem je nové obydlí a nové zařízení bytové, při němž se topí plynem, užívá se pracích strojů a jiných menších různých strojů, samovaříčů a rychlovaříčů a mnoho jiného.

V naší době mnoho se přemýšlí o tom, jak by se uspořilo v domácnosti na lidské síle. Domácí práce vykonávají zpravidla sami členové rodiny, každá úspora námahy jim prospěje a učiní jim práci snadnější a příjemnější. Zbude jim také více času na ostatní práce k nutnému odpočinku a k ušlechtilé zábavě, při které se zotavuje duch.

Úspory času a námahy nesmějí však jíti na úkor jakosti práce; ani příště nesmí se v domácnosti nic zanedbávati. Úspory mohou vyplynouti jen z nových, účelnějších pracovních způsobů.

Účelný a spolu úsporný pracovní způsob proniká v nové době do všech druhů práce. Byl zaveden do výroby tovární; zavádí se do výroby dílenské, oblibuje si jej při své práci rolník a nyní se jedná o to, aby se konaly účelněji a úsporněji také práce domácí, které se dosud dělaly starodávnými způsoby, jak bylo zvykem za babiček a prababiček.

V této reformě o mnoho nás předešly americké hospodyně.

V Americe již delší dobu si obstarává většina rodin (92%) sama veškeré práce domácí. Proto tam již dlouho přemýšlejí architekti o nejúčelnějších obydlích a také američtí inženýři a výrobci snaží se vynalézt zdokonalené tvary pro každou věc v domácnosti užívanou a současně zavádějí do domácnosti stroje, aby jimi osvobodili ženu od nejtěžších prací domácích, podobně jako před 100 léty byl osvobozen zavedením strojů do továren dělník průmyslový a jako se stále osvobozuje pracovník hospodářský širším a častějším užíváním hospodářských strojů při práci polní.

Této práci účastní se v Americe také ženy. Vzaly si za úkol nalézt, jak by se práce domácí daly prováděti nejsnadněji a nejrychleji.

Jedna z nich, americká spisovatelka, paní Frederická, napsala o tom zajímavou knihu, ve které ukazuje,

jak by se mohly domácí práce vykonávat hospodárněji nežli dosud.

Paní Fredericková všimla si, že tovární dělníci mají při ruce vše, čeho potřebují ke své práci, a proto nevykonají při ní ani jediného zbytečného kroku ani pohybu. Pochopila, že je to velmi důležitá věc a začala pracovat v kuchyni podle této zásady. Rozložila nejprve každou domácí práci na jednotlivé pohyby, z nichž se skládá, posoudila, které z nich jsou nutné a které se konají zbytečně, vyloučila pohyby, bez nichž se dá práce vykonat, kterými se tedy jen maří čas, a našla posléze nejlepší, nejméně namáhavý a při tom nejrychlejší způsob pro každou sebe nepatrnější domácí práci. Nestalo se tak najednou, zlepšovala dlouho každý způsob práce, vykonávajíc práci znovu a znovu a stále její provedení zdokonalujíc.

Tímto způsobem podařilo se jí konečně, že veškeré domácí práce vykonávala za třetinu času, při stejné aneb i menší námaze tělesné a s ulehčením práce nervové; neboť když jednou si způsob práce tak zdokonalila, že už na něm nebylo potřeba nic měnit, nemusila o ní přemýšlet.

Jak si při tom počínala, nejlépe poznáme na příkladě.

Chtějíc nalézt nejlepší způsob pro práce kuchyňské, takto si je rozdělila:

1. Práce s úpravou pokrmů, a to:

a) doprava potravin do kuchyně z trhu, ze sklepa, ze špíže, z ledničky,

b) příprava snesených potravin k vaření,

c) vaření a pečení pokrmů,

d) úprava uvařených jídel na mísy a odnesení na stůl.

Stručně je pojmenovává takto: a) snes! b) připrav!

c) uvař! d) dones (na stůl)!

2. Umytí nádobí a úklid:

a) nádobí a příbory uklidí se se stolu,

b) zbaví se (oškrabáním) zbytků po potravinách,

c) umyjí se, opláchnou a otrou,

d) uloží se.

Stručně: a) dones! b) oškrab! c) umyj! d) ulož!

Z výčtu nutných prací odvodila, jakého kuchyňského nábytku je třeba, aby nebylo zbytečného chození a přenášení věcí.

Je nutno, aby byl v kuchyni:

1. s t ů l, kam se najednou přinesou všechny potraviny, kterých bude k úpravě oběda potřeba, a zde se k vaření připraví. Stůl vyhoví potřebě vyjádřené hesly: snes! připrav;

2. s p o r á k (k heslu uvař!);

3. s t o l e k (obyčejně na kolečkách), kam se dají na mísy pokrmy a na němž se dopraví do jídelny (odpovídá práci: dones!);

4. d e s k a pro odkládání použitého nádobí a odstraňování zbytků s něho, která se umísťuje s výhodou napravo od umývacího stolu (odpovídá práci: odnes! oškrab!);

4. u m ý v a c í s t ů l pro práci: umyj!;

5. k u c h y ň s k ý p ř í b o r n í k, pro práci: ulož!

Z pořadu těchto prací vyplývá také umístění kuchyňského nábytku, aby hospodyňka neudělala při své práci ani jediného zbytečného kroku. Stůl bude stát v blízkosti sporáku a nedaleko špižky; umývací stůl s deskou pro odkládání nádobí poblíž příborníku.

Paní Fredericková určuje podle prací a k nim nutného nábytku také r o z m ě r y k u c h y n ě, hledíc, aby vzdálenosti byly kratičké; plně postačí pro menší kuchyně $2'7m \times 3'3m$, pro větší $3'3m \times 3'9m$. (Americkými pokusy bylo zjištěno, že jen při nepraktickém umístění nábytku v kuchyni udělá hospodyňka za rok tolik zbytečných kroků, že by činily dohromady 170 km!)

Nejen zbytečných kroků, ale ani zbytečných pohybů nemá býti při práci a nutné pohyby mají býti co nejlehčí a nejsnadnější. Proto americké hospodyňky většinou sedí při pracích v kuchyni (Jaké židle k tomu používají?) a náčiní se ukládá poblíže místa, kde se ho užívá, aby se dalo jedním hmatem uchopiti aneb uložit.

Americké hospodyňce ubývá námahy tím, že používá plynového neb elektrického (které práce jí při tom odpadají?), na venkově petrolejového sporáku a při něm samovařiče

i rychlovaříče; že v americké kuchyni podlaha, stěny, desky stolů jsou tak provedeny, že se dají lehce čistiti a vlhko jimi nevsakuje (jaké bývají?), že kuchyňské nádobí a náčiní nemýje se tam tak pracně jako u nás, ale složí se prostě po odstranění (oškrab!) zbytků jídel do umývací výlevky a všecko najednou se umyje proudem měkké tlakové vody (z vodovodu) vrhané sem umyvačem, to jest k vodovodu připojenou kaučukovou trubicí se stříkačem, do něhož se vkládá snadno rozpustné mýdlo. Proud rozstříkované vody, v níž je rozpuštěno něco mýdla, nádobí dokonale očistí v kratičké době beze vší námahy. Umyté nádobí vkládá se k osušení do většího drátěného košíku.

Americká hospodyňka rázu paní Frederickové užívá všech prostředků, které jí lidský důmysl a technické vynálezy nabízejí, aby usnadnily a urychlily kuchyňské práce.

Mnohé z nich jsou velmi levné, jiné dražší, ale vyšší obnos za ně vydaný zpravidla se jí dobře zúrokuje a jako každá rozumná hospodyňka nelituje vyššího nákladu na dobrou věc, neboť jen ta je vskutku laciná. Do kuchyně — jako do každé dílny — patří jen nejlepší pracovní pomůcky.

To také náleží do řady zásad amerického domácího hospodaření, které vyžadují na hospodyně, aby vždy pracovala podle přesného pracovního plánu stanoveného pro všechny dny v týdnu, pro jednotlivé týdny v měsíci a také pro každý měsíc; aby nakupovala pokud možno ve velkém v době pro nákup nejvýhodnější; aby rozdělila práci v domácnosti na všechny členy rodiny, také na děti, byť by jim ukládala sebe menší úkoly, neboť vychovává v nich úctu k práci a pěstuje vědomí odpovědnosti; a aby všecko, co v domácnosti dělá nebo zařizuje, zjednodušovala, jak jen lze.

Poznáváme již, že americké hospodyňky přemýšlejí velmi důkladně a soustavně o nových způsobech domácího hospodaření, sledující při tom důsledně zásadu úspory času, námahy a nákladu.

Musíme v jejich počínání viděti p o k r o k, neboť řídí se při něm všeobecně uznávanými zásadami pracovními a provádějící je v domácím hospodářství činí tak s důmyslem a s použitím všech vědeckých vynálezů, v tomto oboru učiněných. Jsou myslivé a nakloněny pokroku a to nám je činí sympatickými; jejich příklad hoden napodobení.

Zajisté nehodí se nám vše, co se v Americe osvědčilo, neboť naše poměry v mnohém se liší od poměrů amerických; my také nemůžeme vše bezmyšlenkovitě napodobiti po Americe, ale musíme z toho, co se tam nesporně pro zdravější bydlení a úspornější hospodaření již osvědčilo, vybírat i a pro naše poměry si přizpůsobovati.

Takové snahy československých hospodyněk sleduje Jednota přátel Masarykovy Akademie práce v Praze, která pro tyto účely vydává pěkný časopis „Nová práce“.

—————

Opakování o nejdůležitějších pracích v domácnosti; zvláště o domácím úklidu denním, týdenním a hlavním; o úsporném topení uhlím; o mytí, praní a žehlení.

Zopakujte a prakticky vykonejte na řadě cvičení ze všech těchto oborů!

2. Praní a žehlení jemnějších věcí.

O p a k o v á n í. Co lze z ušpiněného prádla snáze odstraniti, zašpinění vzniknuvší dotekem prádla s tělem, nebo prach zvenčí na prádle se usadivší?

V jaké vodě pereme a jakých přísad při tom užíváme?

Z čeho se skládá mýdlo? Jak se rozkládá mýdlo teplou měkkou vodou? S čím se slučuje mýdlo v tvrdé (vápenité) vodě? Jak poznáte, že se mýdlo sloučilo s uhličitánem vápenatým z tvrdé vody? Je toto vápenaté mýdlo ve vodě rozpustno? Kterak si připravujeme měkkou vodu z tvrdé?

Jak působí čpavek (NH_3), salmiak (NH_4Cl) nebo silice terpentýnová na mastné skvrny?

Proč při praní mneme prádlo v rukou nebo drhneme na valše?

Jak zbavujeme vyprané prádlo zbytků mýdla a sody?

Ve které vodě lépe se vymáchá prádlo, v teplé nebo ve studené?

Jak postupujeme při praní prádla?

Proč prádlo modříme a škrobíme?

Jak se připravuje po domácku bramborový a pšeničný škrob?

Co se vyvíjí (a jak působí) při kropení prádla rozloženého na trávniku? Proč se docílí bělostnějšího prádla, usušíme-li je na slunci, nežli uschne-li na půdě?

P r a n í b í l ý c h b a t i s t o v ý c h a k r a j k o v ý c h o b l e k ů a h a l e n e k.

Tyto jemné věci nepereme s ostatním prádlem, ale zvlášť, nicméně týmž způsobem jako obyčejné prádlo.

Vymácháme je ve studené vodě, vyždímáme, pomydlíme a polijeme teplou vodou, v níž ponecháme do rána (připravily-li jsme si navečer prádlo na druhý den), aneb na několik hodin, namáčíme-li prádlo až ráno. — Pak na valše a v ruce čistě odepereme (pozor na švy, límečky, manžety!). Jemné krajky a vyšívání vyperou se nejlépe měkkým žíněným kartáčem; ten vnikne do všech částí a krajka při tom neutrpí jako při praní v ruce.

Po odeprání vyždímáme a polijeme čistou horkou vodou (abychom odplavily zbytky mýdla z čistého již prádla), pak teprve ve studené vodě vymácháme; vyvaříme a po druhé vypereme.

Velmi jemných věcí tohoto druhu nemodříme ani neškrobíme; batistové šaty utužíme hustším a naopak šaty z hrubších látek (ruské plátno a pod.) řidším škrobem.

Z á c l o n y.

Nejprve je řádně vyklepeme z prachu, pak ve studené vodě vymácháme, o p a t r n ě vyždímáme (proč?) a po obou stranách namydlíme. Při odepírání — na valše — šetříme

řidkého pletiva záclon; z té příčiny také nevyvážíme záclon, ale jen napařujeme po odeprání. V napářce — polily jsme je vařící vodou — zůstanou asi hodinu, pak je ve studené vodě vymácháme. Při ždímání vytlačujeme z nich vodu spíše tlakem ploché dlaně nežli kroucením látky.

Po vyprání (proč postačí toliko jediné vyprání?) ponoříme záclony do připraveného škrobu, vymácháme je v něm dostatečně a zase opatrně vyždímáme.

Záclony usušíme nejlépe v pohyblivém rámu. Ten upravíme podle jejich velikosti, záclony na něj natáhneme tak, aby byly rovně napjaty a postavíme na místo, kde na ně nenapadá prachu ani sazí. Na rámci usušených záclon netřeba žehlit, nanejvýš se přežehlí okraje.

Nemáme-li rámu, zakolíčujeme záclony mezi dvě čisté šňůry, když jsme je dříve rovně vytáhly. Uchlé nakropíme a po obou stranách vyžehlíme. Jsou-li žluté barvy, přidáváme do škrobu tolik čajového odvaru, abychom docílily správný odstín žlutí.

V z á c n é k r a j k y.

Vzácné ruční krajky opatrujeme, aby dlouho vydržely; často vídáváme rodinné krajky, kterými se těší kolik generací. Upravují se z nich různé ozdoby, na hlavu, na krk, zdobí se jimi vzácné šaty.

Ušpiní-li se, čistíme je s největší obezřelostí. Nejlépe učiníme, navineme-li je okolo čisté láhve a v této úpravě je mácháme v čisté vodě, kde je i kolik hodin necháme ležeti; pak — stále na láhvi upevněné — ponoříme je do teplých mydlin, otáčejíce lahvi, dokud mydliny nezchladly. Zchladlé nahradíme teplými a tento děj opakujeme, až se voda od krajek už nešpiní. Při tom jsme je odmotaly, obrátily a znova tímto způsobem v teplých mydlinách praly. Na konec se znova ve studené vodě vymáchají, podle potřeby — jsou-li bílé — buď omodří neb ožlutí, po případě přiškrobí. Pak se opatrně s láhve odvinou, usuší a napnou mosaznými hřebíčky na žehlicí prkno. Jen hrubší krajky se žehlí (po rubu).

4. a) Vlněné prádlo trikotové a flanelové by se ve vodě a mnutím sráželo, proto je pereme ve vlahe měkké vodě tím způsobem, že je v ní mácháme, nebo o sebe otloukáme a na velmi ušpiněná místa použijeme žíněného kartáče. Takto je pereme v druhé i ve třetí vodě a na konec je ve studené vodě důkladně vymácháme a novým poklepáváním o sebe (ne ždímáním) vody zbavíme. Sušíme je ve stínu, ale na průvanu, aby brzy uschly.

Takto lze práti také bílé vlněné šaty (sportovní).

b) Světlé, jednobarevné vlněné šaty vyperou se s výhodou také v syrových, rozstrouhaných bramborech, které jsme dříve vodou prolily a pak precedily. Žehlí se za vlhka.

c) Barevné látky vlněné se perou v odvaru mýdlových kořínků, kterých poskytuje v zahradách a v poříčí řek rostoucí, v létě růžovými svými kvítky příjemnou vůni vydávající rostlina, mydlice lékařská, aneb v odvaru kůry quillajové (strom Jižní Ameriky), kterou koupíme u drogisty. Kořínky (tamtéž ke koupi), i kůru vyluhujeme k tomuto účelu vařící měkkou vodou (trvá několik hodin). V teplém odvaru tomto látky vypereme, čistě vymácháme a za vlhka vyžehlíme.

d) Černé vlněné látky nejlépe se vyperou ve volské žluči. Vlijeme ji do vlažné vody, namočíme látku a vypereme měkkým žíněným kartáčem. Po vyprání dvakráte ve studené vodě vymácháme, neždímáme, ale necháme vykapati při sušení. Za vlhka po rubu žehlíme.

e) Vlněné záclony, pokrývky, po případě i koberece vypereme ve vodě, do které přidáme stejná množství terpentýnu a čpavku (po 8 lžicích na 25 l vody) a poloviční množství boraxu. Do této směsi vložíme připravené vlněné věci asi na $\frac{1}{2}$ hodiny, načež napomáháme mnutím, mácháním, po případě i kartáčováním žíněným kartáčem (na místech více ušpiněných), aby se špína rozpouštěla a odplavila. Dobře — třeba i vícekrát — vymácháme a neždímané usušíme na vzduchu, ale ve stínu. (Proč?) Vy-

prané ještě za vlhka mandlujeme, zabalivše je do čisté látky. Žehlíme-li některé, činíme tak pod tenkou látkou.

5. a) H e d v á b n é l á t k y pereme ve vlahých mydlinách a mácháme ve studené vodě.

B a r e v n é (zvláště černé) h e d v á b í ponoříme po vyprání asi na hodinu do studené vody, do níž jsme přilily něco vinného octa. Docílíme tím zjasnění barvy. Mandlujeme je zabalené v látce a žehlíme po rubu ještě za vlhka.

b) H e d v á b n é s t u h y pereme ve vodě, do níž jsme nalily něco lihu. Mandlujeme je i žehlíme stejně jako látky hedvábné.

c) S a m e t k y zbavujeme nečistoty, třeme-li je proti vlasu rozkrojenou cibulí.

d) S a m e t o v ý o d ě v čistíme kartáčem namáčeným do odvaru kůry quillajové.

6. P š t r o s í p é r a máčíme v mydlinové vodě, promneme je čistou rukou, opět máčíme a promneme a na konec protřepeme ve studené, čisté vodě. Po vyprání kadeříme péra ve vlahé uzavřené troubě, kam jsme je položily na čistý talíř.

Ž e h l e n í j e m n ě j š í h o p r á d l a.

Má-li se žehlení dařiti, je třeba, abychom měly stále horké žehličky. Z té příčiny nutno považovati elektrické a plynové žehličky, které se udržují po celou dobu žehlení stejně rozžhaveny, za nejlepší.

Dnes ještě se žehlí většinou dutými žehličkami, opatřenými rozžhavenými železnými jádry (kameny). Je při nich třeba jisté opatrnosti. Vloží-li se do nich do červeného žáru rozžhavené želízko, je třeba, aby se hned žehlilo a tak odvádělo vysoké teplo, jinak by se žehlička rozžhavila do té míry, že by prádlo spalovala.

Před žhlením skrápíme prádlo. Zvláště batistové halenky a šaty třeba žehliti vlhké, proto je, proschly-li již, navlhčujeme ještě při žhlení.

N e ž e h l í se vůbec nejjemnější krajkové věci a krajkové záclony, byly-li napjaté v rámu usušeny.

P o r u b u se ž e h l í hrubší krajkoviny a vlněné (zvláště černé) látky.

P o d č i s t o u l á t k o u za vlhka se žehlí světlé vlněné a hedvábné látky i stuhly.

3. Čištění skvrn.

Všech ušpiněných věcí nelze vyprati, ačkoliv zajisté je praní nejsnadnější, nejlacinější a také nejjistější způsob, kterým se zbavujeme nečistoty na látkách. Nelze prát kožišin a kožených věcí, praním trpí věci čistě vlněné a bylo by často zbytečno prát pro nešťastnou nějakou skvrnu věc jinak čistou; posléze ani nelze odstraniti všech skvrn praním.

Všecky tyto věci nabývají bývalé čistoty tím, že se různými způsoby č i s t í.

Čištění je děj chemický (odtud i vžitě lidové pojmenování „chemické čištění“), jen v řídkých případech podaří se odstraniti nečistotu pouhým vyssáním.

Chemický děj při čištění skvrn bývá různé povahy.

O z ó n na př., jehož silně okysličující účinky jsou z chemie dobře známy, odbarvuje žluté skvrny, které zůstaly na bílém prádle po vyprání, o k y s l i č e n í m tohoto barviva, které takto pozbývá své podstaty.

K y s l i č n í k s i ř i č i t ý, jehož užíváme, abychom docílily opětne bělosti po vyprání z e ž l o u t l é h o b í l é h o p l e t i v a s l a m ě n é h o, bílých látek vlněných a hedvábných, také, abychom odstranily skvrny o v o c n é, zvláště po červeném víně a po borůvkách, rozkládá a ničí a tudíž i odbarvuje tato barviva; odnímaje jim kyslíku, sám se při tom okysličuje.

Při čištění sírou počínáme si nejlépe takto: Zapálíme na staré misce na prášek rozdrcenou síru (koupíme u drogisty v roubících), nad miskou umístíme na vysoké láhvi předmět (na př. klobouk), který chceme vyběliti a pokryjeme obé, až na malou mezeru dole, plechovým hrncem. Jde-li o větší předmět, zapálíme síru venku a věci, kterou si přejeme vyběliti, třepeme s obličejem od hořící síry odvrá-

ceným — nad sírou, aby unikající SO_2 jím prostupoval. Pamatujme vždy, že SO_2 je čpavý, nedychatelný plyn. Po čištění pomocí SO_2 musíme vždy čištěné věci vymáchat ve studené vodě. (Proč?)

Čištění chlorem.

Kyselina chlornatá (ClOH) a její soli, chlornatany, zvláště voda javellská (ClOK) a chlorové vápno ($\text{Ca}(\text{ClO})_2$), kterými (ovšem s náležitou opatrností) výborně očistíme látky bavlněné a lněné (nikoliv vlněné neb hedvábné, neboť bychom o ně při čištění přišli!) od skvrn všeho druhu, výtečně bělí, neboť tu účinkuje vedle chloru také kyslík. Kyslík odbarvuje, s barvivy se slučuje (okysličuje), chlor je ničí a tkaninu jich zbavuje, odnímaje jim vodík. Při tom vyvíjí se však také kyselina solná (HCl), a proto třeba toto čištění urychlit a vyčištěné látky zbaviti opakovaným důkladným mácháním v tekoucí nebo v často vyměňované vodě pletivo rozrušující kyseliny solné.

Čištění čpavkem a salmiakem.

Čpavek (NH_3) a salmiak (NH_4Cl) slučují se při čištění s kyselinami mastnými na sloučeniny (soli) ve vodě rozpustné; neboť jsou zásadami jako louh draselnatý (KOH) a sodnatý (NaOH), kterých z téže příčiny užíváme při praní látek vlněných a velmi ušpiněného bílého prádla.

Čištění kyselinami ústrojnými.

Podobně působí kyseliny ústrojné a jejich soli, jako kyselina mléčná (v kyselém mléce), kyselina citronová (v šťávě vykapané z citronů) a kyselina šťavelová (ze všech nejsilnější) se svými solmi, draselnatou a sodnatou. Všemi odstraňujeme skvrny inkoustové, zastaralé skvrny od vína, jiné skvrny kovového původu, a skvrny od vápna. Kyseliny slučují se s kysličníky a hydroxydy kovů, které jsou součástí barviv, od nichž si pomáháme, na rozpustné soli, které snadno odstraňujeme vodou, v níž po tomto vyčištění důkladně látky vymácháme.

Mocně účinkující kyseliny šťavelové a jejich soli užíváme toliko ve vodním roztoku a vždy jen na krátko. Po upotřebení promácháme vyčištěnou věc důkladně ve vodě; naopak v kyselém mléce, kde je kyseliny mléčné poskrovnu, můžeme ponechat namočený předmět i několik hodin.

Čištění silicí terpentýnovou.

Skvrny mastné, také od barev fermežových, výborně rozpouští silice terpentýnová. Užíváme ji zvláště při čištění jemnějších světlých látek, neboť nezanechává na látce odstínění.

Čištění benzinem, éterem, čistým lihem. Konají tutéž službu jako silice terpentýnová.

Benzinem čistíme skvrny, když ušpiněné místo polejeme benzinem a na to čistou suchou látkou vytíráme, až skvrna zmizela. Jde-li o čištění hlazených kožených rukavic, ponoříme je nejprve na několik minut do nádoby s benzinem (přikryjeme ji), pak je v ruku promneme, za vlhka navlečeme na ruku a dostatečně vytíráme suchou čistou látkou. Obuv z rukavičkové kůže čistíme hadříkem do benzinu smáčeným.

Benzin, éter a líc jsou rychle se vypařující hořlaviny, a proto nelze jimi čistiti při světle svíčky nebo při ohni. (Proč?)

V čerstvém másle dobře se rozpouští kolomaz. Stopy po másle odstraňují se na látkách vlněných benzinem, na látkách pracích teplou vodou s mýdlem.

Dehet se rozpouští ve směsi benzinu a čistého líhu.

Mastné skvrny lze často vypařiti horkem.

Pod skvrnu i nad ni položíme pijavý papír a přejedeme po něm teplou žehličkou. To opakujeme několikrát, při čemž po každé pijavé papíry vyměňujeme. Podobně lze se zbýti skvrn po pečetním vosku a po nakapání od svíčky.

Čerstvé skvrny po přirozeném víně zmizí z ubrusu třídou měkkého chleba. (Nikoliv, bylo-li víno umělé.)

Čištění za sucha.

Rukávníky a límce ze světlé kožišiny, bílé kožišinové koberce a pokrývky dětských kočárků, ozdoby z labuťky, bílé plstěné klobouky, pérová boa a podobné věci nutno čistiti za sucha. Poslouží nám k tomu prášek m a g n e s i e pálené (MgO), vídeňské vápno, na prášek roztlučená bílá hlínka, také sádra nebo křída a často (k čištění tmavších kožišin) i pšeničné otruby. Do kterékoliv z vyjmenovaných drtí (doporučuje se před čištěním ji zahřáti) menší věci ponoříme, větší třeme žíněným kartáčem, na nějž drť nabíráme. Čisté věci vyklepáme a zbavíme prášku.

Účinek magnésie pálené neb i křídového prášku lze pro tento účel zvýšiti tím, že je rozděláme s benzinem na kaši, a tou potíráme skvrny, které by byly pouhému prášku vzdorovaly.

Plátěnou obuv čistíme, když ji dříve prachu dobře zbavíme a potřeme tenkým nátěrem křídové kaše.

S P O L E Ā E N S K Ě Z P Ů S O B Y .

1. Opakování.

Jak se upravíte a obléknete odcházejíce s rodiči, nebo i samy na návštěvu? Jakým způsobem pozdravíte při svém příchodu? Jak se účastníte hovoru? O čem nemluvíte? O čem lze nejspíše mluvit? Jakým způsobem projevit veselost, neb obdiv, nebo překvapení? Smíte-li se hlasitě smát, nápadně divit, s někým z přítomných si šeptat? Jak se při ukončení návštěvy rozloučíte s hostiteli, jak s ostatními přítomnými?

Jak pozdravíte osoby stejného stáří; jak osoby starší? Čím doprovázíte pozdrav slovy? Co učiníte, pozdravujete-li osobu, k níž chováte opravdovou, svrchovanou úctu? Koho a kdy pozdravujete, vstupujete-li do divadla, do vlaku? Co znamená chovati se přirozeně, nenápadně?

Kterak odpovídáte, byly-li jste osloveny staršími, kteří vás znají a jichž si upřímně vážíte? Začínáte-li další hovor samy?

Kterak se chováte na delší návštěvě? Proč se staráte, abyste nerušily svou přítomností pořádek v domě vašich hostitelů obvyklý? Jak to učiníte? Proč je potřebí, abychom zkrátili návštěvu v cizím domě na nejkratší možnou dobu? Co učiníte při svém odchodu? Odkud a jak ještě jednou se poděkujete svým hostitelům?

Jaké chování ochrání dívku, která samotna cestuje, před dotěrným nebo neslušným chováním spolucestovatelů? Jak se chová cestující dívka k ženám a k dětem a jak k spolucestujícím mužům? Začíná-li hovor s cizími? Kterak odpovídá na otázky jí kladené? Kdy se zdrží odpovědi vědouc, že mlčení je také odpověď?

2. Samostatná dívka.

Až budete dospělými a možno samostatnými dívkami, budete se seznamovati a obcovati s osobami nadřízenými, sobě

rovnými a mnoha jinými. Bude se po vás žádati, abyste přitom nechybily, abyste měly společenské způsoby.

Nebude to věc těžká, prolnete-li všecky své styky s okolím upřímnou zdvořilostí.

Zdvořilost není vedlejší věcí, ale je něčím, co se u ušlechtilého, vzdělaného člověka samo sebou rozumí. Zdvořilost je pěkná forma jednání a obcování lidí s lidmi, která jim přijímá a usnadňuje všeliké vzájemné styky.

Zdvořilost musí býti upřímnou; není tedy ani lichocením, ani pochlebováním, ani dotěrností, které jsou nedůstojny každého a zvláště mladých dívek, jejichž přední ozdobou je zdrželivost a přirozené důstojné chování. I mladičké dívky, řekly jsme si, mohou býti dámami a jsou jimi právě tím, že spojují zdvořilost s jemnou zdrželivostí v řeči, posuncích, ve všech svých vnějších projevech.

Zdvořilá zdrženlivost vnuká mladé dívce jednání, které jsme nazvaly taktním, dovede včas vycítiti, jak se má v každé chvíli a za všech okolností chovati, co má mluvit, aby nikoho ani neurazila ani se trapně nedotkla.

Zdvořilá zdrželivost obráží se též v nehlučném, nenápadném, vší nepřirozenosti dalekém vystupování dívčině ve veřejnosti a v společnosti.

Upřímná zdvořilost mladé dívky vyvěrá z její skromné, čestné povahy, která ji nutí, aby byla ke všem spravedlivá, ochotná a vlídná.

S těmito vlastnostmi svého dobrého srdce spojuje mladá vzdělaná dívka znalost pravidel o slušném společenském chování, ví, co od ní vyžaduje mrav, jde-li po ulici, došla-li k známým na návštěvu, potká-li se s nimi kdekoli.

Mladá samostatná dívka bude konati však i úřední a jindy obřadné návštěvy.

K takové úřední návštěvě u svého představeného dostaví se slušně upravena v ustanovený čas, není-li jinak stanoven, v době od 11—12 hodin. V předsíni odloží, co nepatří k společenskému úboru (deštník, přezuvky) a po zaklepaní vstoupí, pozdraví a vyřídí zdvořile a stručně svou věc, rovněž tak odpovídá, nač bude tázána. Za hovoru hledí do

obličej toho, s kým mluví, ale nepřistupuje příliš blízko. Je-li hovor ukončen, ukloní se a čeká, podá-li se jí ruka; sama jí nepodává, neboť ruku podává napřed starší mladšímu.

Při svých obřadných návštěvách v rodinách, na které dochází při různých příležitostech, na př. představuje-li se na novém působišti nebo se loučí, přichází-li, aby vyslovila blahopřání nebo soustrast, aby se poděkovala za prokázanou laskavost, nebo aby oplatila návštěvu, chová se vždy zdvořile, skromně, zdrželivě.

Vystříhá se takových poklesků jako, aby mluvila mnoho o sobě, nebo unavovala širokým a dlouhým povídáním, které nikoho nebaví, nebo nepěkně mluvila o nepřítomných, nebo aby se vyptávala hostitelů na věci, o nichž je jim nemilo mluvit, chtěla je poučovati a tak podobně. Nesluší se ani nápadně se ohlížeti po zařízení bytu nebo bráti do rukou vyložené tam věci.

Obřadná návštěva netrvá nežli nejvýše 10 minut.

Zdvořilost žádá po mladé dívce, aby se nevyjadřovala leč slušnými, mírnými výrazy a v uhlazené formě; ona nepřipouští drsných vazeb, jako na př. „Není pravda“, ale nutí ji říci: „Zde je omyl, věc se má jinak“ atd.

Zdvořilost vyžaduje též, aby užívala, píše-li svým představeným nebo osobám výše postaveným, velkého formátu listovního a nechávala po stranách řádků vpravo i vlevo asi na *cm* prázdného prostoru. Je samozřejmo, že příkládá, žádá-li si od výše postavené osoby na svou žádost odpovědi, frankovanou obálku se svou adresou.

Podrobnějšího poučení o správném společenském chování naleznete v těchto spiscích:

Jaroslav Karásek: Ve společnosti. Několik pokynů dívkám pro život. — Dr. Jiří Guth: Pravidla slušnosti pro mládež. — Olga Fastrová: Co se sluší a nesluší. — Marie Laudová: Společenská výchova.

Úkoly. Všimněte si chování starších ušlechtilých paní, zvláště svých učitelek a také mladých dívek, které vám mohou sloužiti za příklad!

Srovnávejte jejich chování se svým a opravte své, jakmile zpozorujete, že je nesprávné!

Pamatujte: „Jste dámy!“

I. Mravnost ženy — podmínkou mravnosti národa.

Dobrá hospodyně a matka rodiny takřka nevychází ze starostí, málo kdy si odpočine, neboť má stále mnoho a obyčejně neodkladné práce a při všem snáší hrdinně mnoho utrpení tělesných. Její povolání je jedno z nejtěžších.

Čím více a těžších povinností ukládá některé povolání, tím více prospěchu přináší druhým a tím je důležitější a nenahraditelnější. Je proto také vážené a ti, kdo si je zvolili, se těší zvláštní úctě. Mohou vykonati velmi mnoho dobra, více nežli lidé v snadnějších povoláních, ale mohou také, zanedbají-li své vážné a těžké povinnosti, zploditi mnohem více zla, nežli v jiném méně zodpovědném povolání. Lidé, kteří se odhodlávají k záslužným a vážným, ale také k těžkým a zodpovědným povoláním, měli by vynikati nad ostatní mravností.

Mravného člověka poznáme podle jeho skutků. Mravný člověk každým svým činem způsobuje nebo podporuje, co přináší dobro — nejen jemu, ale i druhým. Mravný člověk vědomě nevykoná ničeho zlého a i jiným nedovolí, je-li to v jeho moci. Mravný člověk jedná takto netáže se po odměně; neboť jedná tak, protože musí, že jej pudí k tomu velká vnitřní síla — m r a v n o s t.

Mravní lidé rozšiřují kolem sebe dobro a umenšují zlo. Dobro přináší lidem zdraví, radost, štěstí, spokojenost a klid; zlo nese s sebou utrpení, bolest, často ztrátu zdraví a vždy nespokojenost, nenávisť, svár. Dobro život lidský podporuje, ulehčuje, prodlužuje a zkrásňuje; zlo jej ničí všemi způsoby. Mravnost lidská, která šíří dobro a zamezuje zlo, je největší a nejdokonalejší síla na světě. Lze říci, že na ní svět, to jest život, stojí.

Jak se stávají lidé mravnými?

Mravnost je síla — vnitřní, duševní síla. Je silou přesvědčení, že sluší člověku hledati vždy dobro a vystříhati se zla, je silou cítění, která jej nutí, aby dobro celou duší miloval a celou duší ošklivil si zlo, a je silou vůle, kterou konečně člověk koná dobro a brání zlu.

Mravnost je přirozená lidská vloh a; každý přináší si na svět možnost, aby se stal mravným člověkem. Je nejcennější jeho vlohou, je nejkrásnějším znamením lidskosti v člověku, je nejdražší ze všech duševních zbraní, které mu udělila příroda, aby svůj lidský život učinil krásným a dobrým.

Příroda uděluje jen člověku vloh u mravnostní, poskytuje mu samojedinému mezi všemi ostatními tvory možnost, aby nabyl této vnitřní síly. Nabývá jí sám jako každé jiné síly, v ý c v i k e m.

Prvou a v celém životě nejlepší příležitost k mravnímu výcviku podává v mládí život rodinný. Každý ví, že učil-li se něčemu hned na ponejprv dobře, vyučil se dříve a snáze, nežli učil-li se napřed špatně a musil se přeučovati. Tak se vede i dítěti, které matka nevedla, když po prvé chystalo se nějaký čin vykonati, k výkonu správnému. Při prvých činech kteréhokoliv druhu je dítěti stejně lehké si osvojit způsobnost k dobrému jako k špatnému výkonu. Proto snadno si může navyknouti, aby bylo čistotné, pořádné, poslušné, pravdomluvné a upřímné. Z mravních návyků dětských vyrůstá později uvědomělá mravnost dospělého člověka.

Jak si však může dítě navyknouti dobrému a proč mu ne-navykají všechny děti? Vždyť přece každé bylo aspoň někdy někým k tomu nabádáno.

Děti navyknou si jen tomu, co vidí jiné dělati; vždyť víme, že okolí dítě vychovává, a to svým příkladem. Ze všech příkladů, které má dítě v mládí kolem sebe, nejvíce je vychovává příklad té, kterou má ze všech nejraději a která i jemu dává najevo svou lásku takřka na každém kroku — p ř í k l a d m a t ě i n.

Příklad ukazuje dítěti způsob, jak by mělo jednati. Aby se mu tento způsob stal návykem, potřebuje ještě, aby podle něho často jednalo a posléze tak se v něm vycvičilo, že by ani jinak jednati už nedovedlo. Je třeba mravního příkladu a příležitosti k jeho následování, ke konání mravních činů.

Také k tomu poskytuje život rodinný dostatek příležitosti. V rodině žijí spolu lidé navzájem si nejbližší a nejdražší. Co blaží a co přináší štěstí některému z nich, vždycky potěší

všecky, a tak nesou s sebou také utrpení a bol každého svého člena. Ohniskem, odkud vychází nejvíce porozumění pro ostatní a tím i nejvíce dobré vůle, dobře činiti všem, a do kterého se také vrací ode všech nejvíce projevů a skutků lásky, jest matčina láska, matčina obětavost, matčino zapomínání na sebe — pro dobro rodiny. Čím větší láska matčina, tím více lásky v rodině, a naopak, není lásky mezi členy rodinnými, kde není hluboce milující matky.

Matka rozněcuje živel lásky a vzájemné obětavosti v rodině, ona přiklání muže k sobě a k dětem, v dětech probouzí vděčnost a lásku, které je vedou ke všemu dobrému i ochrání jich od mravních nebezpečí, kterým by jinak třeba podlehly. Matčina mravnost zakládá a živí mravní jednání celé rodiny.

Ze spořádaných, mravných rodin vycházejí řádní a mravní jednotlivci do všech vrstev a povolání, do veřejného života národního a občanského. Ty vlastnosti, které se staly člověku v dětství návykem, a když později vyspěl myšlenkově i mravně, uvědomělým mravním jednáním, půjdou s ním už celým životem, neboť nic tak pevně neutkvívá v mysli a nic tak hluboce nezakořeňuje v srdci, jako to, co sem vložil na jaře života, když hlava byla nejotevřenější a srdce nejprístupnější, šťastný, spořádaný a mravně ukázněný život rodinný.

Bez mravných rodin není mravného národa a bez nezištné, obětavé lásky a neutuchající, starostlivé péče mravné ženy není mravných rodin.

Mravnost ženy je podmínkou mravnosti národa!

II. Mravní sebezdokonalování.

Výchova rodinná i školní snaží se učiniti dětem návykem, aby se slušně chovaly, aby dbaly čistoty a pořádku, aby byly poslušné a pravdomluvné, aby zvykly pilné práci, aby byly k sobě přísné a k jiným shovívavé, aby ochotně pomáhaly, kde jest jejich pomoci zapotřebí. Děti si mohou navyknouti všem těm pěkným vlastnostem, je to v jejich moci.

Navykati si znamená v ž d y s t e j n ě k o n a t i. K návyku tedy nedojde, jestli si znova a znova odpouštím jednání, jemuž si přeji navyknouti. Dovedu-li si však poručiti, abych po každé, bez výjimky tak činil, zmizejí brzy počáteční těžkosti, daří se mi při tom stále líp a posléze je mi lehké to, co se zdálo na počátku těžké a třeba i nemožné.

Nestačí, aby nám naši vychovatelé slovem a příkladem ukázali, jak máme smýšleti a jednati, ale musíme se přinutiti, abychom po každé a bez výjimky tak jednali a smýšleli. Musíme se naučit o v l á d a t i se, musíme si dovést poručiti, musíme býti pány nad sebou a nesmíme býti otroky své nálady nebo svých choutek ani nesmíme podléhati lákání jiných.

K tomu potřebujeme, a b y c h o m s e d o b ř e z n a l i, abychom věděli o všech svých chybách a přednostech. Myslíte, že je zná každý? Není tomu tak; zpravidla zná jen ty, které „nejvíce křičí“, které se u něho často a nápadně projevují, a ani těchto neposuzuje, jak by měl. Jsou děti, které vidí na sobě jen to, co je pěkné, a jsou slepé ke všemu, co je hyzdí. Ty se nikdy nezabaví svých chyb, neboť ve svých očích nemohou ani být lepšími! Jiné dítky jsou zase stále přestrašené, nedůvěřují si v ničem, vidí na sobě jen samé chyby a nedostatky! A zdá se jim, že by ani nemohly býti jiné, a proto, ačkoliv je to trápí, nesnaží se, aby se zbavily svých vad. Obojí chybují. Chybují v tom, že s e s p r á v n ě n e p o s u z u j í.

Nesmíme zveličovati svých pěkných vlastností ani shovívavě přehlížeti svých chyb, ale nesmíme také jen malomyslně na sebe žalovati a při tom skládati bezmocně ruce v klín. Člověku k tomu je dán rozum a k tomu mu vštípena vloha mravnosti, aby užíval obou ke svému prospěchu, aby rozumem poznával, co jest mu činiti, a mravním výcvikem se donucoval vyskutku to činiti.

P o z n á n í s e b e je prvním krokem na dráze mravního sebezdekonalování. Mám-li se polepšiti, musím věděti, v čem chybují, a pak bude naděje, že se budu chtíti vytrhnouti ze své chyby, že nezůstanu v ní. Při tom arci budu musit přemáhati v sobě vše, co se tomu bude stavěti ve mně na odpor. — Co se nám staví v tom na odpor?

1. Nejčastěji **lenost**. Pro mnohého je tak sladké odkládati práci, a zatím se bavit, mařit čas zbytečným okolkováním, jalovými řeči, lelkováním po jiných. Vše, jen ne se pustiti do práce, která na něho čeká, kterou je povinen vykonati. Nuže, ptáme se ho, kdo, myslíš, za tebe práci vykoná? Matka, někdo ze sourozenců? Můžeš to na nich žádati, víš-li, že mají svou práci, která, možno, je daleko těžší tvé? Aneb má zůstat nevykonáno, co bylo tobě uloženo? Nevidíš, že z toho vzejde škoda, kterou utrpíš později ty neb někdo tobě milý? Nechápeš, že po celém vzdělaném světě miliony takových, jako jsi ty, pracují, mnozí i mnohem více, nežli na tobě se žádá, a že na této práci jejich i všech lidí závisí světa řád? Že bez práce stal by se svět jevištěm zmatků, nesváru, nekonečné bídy? Práce je požehnáním života lidského; ona jej povznáší a posvěcuje, ona člověka činí teprve člověkem. Zbav se lenosti, nedůstojné tebe a tvého lidství! Pracuj, — pracuj rád a mnoho! Začni hned, již od této chvíle!

2. Jindy bývá na překážku **zlostná, prehlivá povaha**. Jen maličká příčina k nelibosti byla dána a už dívka nebo hoch překypují zlostí. Necítí se, proud zlých slov se hrne z úst, s nenávistí v tom okamžiku vzplanuvší vrhají se na skutečného nebo třeba jen domnělého původce jejich nelibosti; jindy ze zlosti vzdorují a opět jindy vymýšlejí s ďábelskou vynalézavostí zlou odplatu. Odpustit, zapomenout, prominout? Nikdy! A co ze všeho vzejde? Jen utrpení. Buď bude odplaceno zlo zlem a pak nakupí se zlo na zlo, větší na menší a při tom bude živen a podněcován trapný stav, v němž si lidé vzájemně ubližují a trpí. Trpí, komu jsme za zlo — často ani ne skutečné, ale jen domnělé, — odplatili jiným a větším zlem, ale s sebou trpí také, kdo odplácel zlo zlem. Neboť, buď mu bude zlo vráceno zpět a znovu zveličeno, nebo nebude vráceno, poněvadž ten, komu jsme ve zlosti ublížili, je lepší člověk a dovede odpustiti. I v tomto případě trpíme, neboť se za sebe hluboce stydíme.

3. **Málo lásky k druhým, nezřízená láska k sobě**. Srdce mnohých dětí podobá se úhoru, na němž vyrostl místo obilí, dávajícího lidem chléb lásky, plevel sobeckosti. Bez vnitřního

pohnutí patří na to, jak druzí trpí, jak strádají nedostatkem, jak jest jim nespravedlivě ubližováno, jak stojí bez rady a bez pomoci, a závistí se zalévají, když ne jim, ale druhým se daří v práci, když druhé potkalo štěstí, když druzí se radují. Neznají nikoho, jen sebe; jsou oškliví sobci.

Je jistě nutno, abychom měli rádi samy sebe a starali se o své dobro. Dobro lidské je však dvojí: trvalé a dočasné. Utratí-li dítě uspořené peníze za mlsky nebo zbytečnosti, kterých se mu převelmi chtělo, bude třeba již za chvíli litovati vyhozených peněz. Ale tuží-li a sílí-li své svaly každodenním domácím tělocvikem, bude se těšiti z nabytého při tom zdraví řadu let a možná po celý život. Rovněž, vzdělává-li se pilně, stalo-li se šetrným, čistotným a pořádným, příčinlivým a pracovitým člověkem. Lze se míti rád tedy dvojím způsobem: jedním laciným, žádnou námahu nevyžadujícím, při čemž se vyhovuje kdejaké vlastní choutce, a druhým namáhavějším, při němž se statečně přemáhají okamžité choutky a lákadla vnější a jde se za tím, co přináší trvalé dobro a štěstí. Prvý způsob, nerozumná sebeláska, zavádí; druhý, zdravé sebezpřemáhání, uvádí ve šťastnou budoucnost.

Je však také nutno, abychom znali vedle sebe druhého, člena rodiny, spolužáka, každého člověka, kterému můžeme právě nějak pomoci, ať je to dítě, vetchá stařenka, stařec, mrzák, nemocný, kdokoli z bližních. Nemůžeme-li jim vždy pomoci, můžeme je aspoň rozveseliti, potěšiti, vytrhnouti ze smutných myšlenek.

Udělalí jste to již někdy? Přemohli jste na př. svou lenost a udělali vedle své práce ještě kus práce za matku, za otce? Zastali jste se rázně nespravedlivě napadené spolužačky nebo dítěte, kterému starší ubližovali? Rozdělili jste se již s někým o něco, co máte rádi? Posloužili jste již mrzákovi, chorému nebo starému člověku? Jestliže jen jednou jste tak učinili, učiníte jistě znovu a znovu, neboť není krásnější a větší radosti, nežli je radost z toho, co dobrého jsme prokázali druhým.

Pamatujte si, co řekl pan prezident dětem, které přišly mu v počtu více jak tisíc blahopřátí k sedmdesátým pátým narozeninám: „To se rozumí, že ten, kdo se opravdově stará o sebe, musí se starati také o druhé. Celý náš život by neměl smyslu, kdybychom neměli starostí jak o sebe, tak i o druhé.“

4. Nedostatek odvahy, nestatečnost.

Přemýšleli jste již někdy, proč jiní, kteří nemají větších schopností ani více nepracují nežli vy, mají lepší úspěchy? Snad jste uhodli, že je tomu tak proto, že dovedou lépe uplatnit svou práci a své schopnosti. Dovedou tak učiniti v p r a v ý č a s, nerozmýšlejí se nerozhodně, až by bylo pozdě, ale rázně a nebojácně vyžítávají vhodné příležitosti k práci, při níž napnou všechny síly.

Statečnost, nebojácnost přináší úspěchy, nedostatek odvahy a statečnosti olupují o ně.

Jak si však dodati odvahy, jak se státí statečným?

Každý ví, že nebojácnost, statečnost je užitečná a krásná vlastnost hochova i dívčina. Ví-li, má i chtít býti statečným a pokoušet se o to. Má přemáhati svou nerozhodnost, tlumiti zbytečné pochybnosti o výsledku práce, který je jistý, má zvítěziti nad svou pohodlností, má si důvěřovati a chutě vykonat, k čemu nabádá vhodná doba. Každý dobrý výsledek je nám příště pomocníkem při práci a rozhodování se. Vzpomenu si, jak zbytečně jsem se strachoval, co všechno se mi již jindy podařilo, a bez rozpaku si ukládám těžší práci, nesnadnější úkol. Statečnost roste s úspěchy a naopak nebojácnosti se nikdy nezbavíme, nevzmužíme-li se napřed k lehčím a poté stále nesnadnějším činům.

Zkoumejte denně, v čem jste se ještě projevíli nestatečnými a v čem jste se zbavili již své bývalé bojácnosti! Uvažujte, proč se něčeho ještě neodvažujete a přičiňte se, abyste brzy zmohli tyto překážky.

5. Svévolnost, umíněnost.

Znáte dozajista svévolné děti a víte, jak je nemilo se s nimi stýkati. Neustupují od svého, i když jim nejlépe radíte, a prosazují svou vůli i proti těm, které jindy mají rády a o nichž vědí, že chtějí jen jejich dobro. Jdou jako slepé za

svou myšlenkou a k vůli ní se připravují o své přátele a způsobují si hrůzu nepříjemností. Svévolné děti jsou samy sobě nepřáteli.

Svévolnost je škodlivá a ošklivá vášeň, které jest se třeba zbavovati za každou cenu. Zbaví se jí ten, kdo si pevně umíní, že se jí nepoddá, a byl-li by přece už na skoku tak učiniti, rychle upustí od toho, do čeho žene jej svévole, a počne dělati něco zcela jiného, nejlépe něco oblíbeného, aby byl s to vytrhnouti se z moci své neblahé vášně.

Zkoumejte, v čem se projevuje doposud vaše svévole! Přehlédněte škody a nepříjemnosti, které je s to vám způsobiti a dávejte na sebe pozor, abyste do ní znovu neupadli!

6. Mravní nezodpovědnost.

Nejvíce zlého nadělají se ti, kteří nemyslí při činu na jeho dobré nebo zlé následky, a myslí-li přece, necítí se mravně zavázanými, to jest, že by musili napravit, co zlého by způsobili svými slovy a činy. Dívka se nezdrží a pronese ostrá nebo dokonce zlá slova — a teprve po účinku vidí, co udělala. — Jindy nevykoná, co měla uloženo, a vzejde škoda, které nedovede napravit. — Dopustí se špatnosti — a zapírá nebo svádí vinu na jiného.

Kdo neuvážil, jaké následky budou míti jeho slova a skutky, kdo nekoná správně povinností, které na se vzal, kdo se nesnaží, aby napravit křivdu, které se na někom dopustil, ani škodu, kterou způsobil svou neprozřetelností, o tom pravíme, že nemá dosud mravní zodpovědnosti. Jedná jako slepý, jindy jako slaboch a zbabělec.

V rodině, ve škole, v každém povolání a v každé společnosti ručí každý za sebe, že vykoná, co velí povinnost, že se nedopustí ničeho, co by bylo na něčí neprospěch, a že, kdyby přece tak učinil, najisto odčiní, jak bude moci.

Nebýti toho, nebylo by bezpečnosti, nemohli bychom svěřiti svůj život železnici ani peníze záložně, nemohli bychom večer klidně usínati, nemohli bychom požívat od jiných připravených pokrmů a nápojů, nemohli bychom uzavírat smluv, ba ani ne koupí a prodejů! Všecko soužití lidské se zakládá na mravní zodpovědnosti za to, co kdo činí.

Uvažujte o své mravní zodpovědnosti, kterou máte před sebou, jak se vzděláváte, jak pečujete o své zdraví a o svou mravnost! Myslete na to, jak jste zodpovědni za své chování k rodičům, k sourozencům, k spolužákům!

M r a v n í z á s a d y.

Poznáte-li dobře své užitečné, pěkné vlastnosti jakož i chyby, kazy na své povaze a budete-li se opravdu přičiňovati o jejich zdoání, uvidíte denně lépe a jasněji, z čeho přichází polepšení, zdokonalení v myšlení, v práci i v jednání s lidmi. Přesvědčíte se též, že lepší způsob v každé z těchto činností zjednává vám po každé nějaký prospěch, jednou lehčí práci, jindy lepší výsledky a často uznání a lásku druhých. Budete to poznávati svou zkušeností.

Krok za krokem, jak bude přibývati vašich zkušeností, budete si tvořiti správná pravidla pro své jednání, své m r a v n í z á s a d y.

Jistě budete své zásady z d o k o n a l o v a t i. Budete srovnávati svůj způsob jednání se způsoby jiných osob a uznáte za lepší tu zásadu, která přináší vám i jiným více a trvalejšího dobra.

Budete chtíti, abyste měli a řídili se zásadami, při nichž by přibývalo vašeho zdraví, síly, tělesné dovednosti a vytrvalosti; pod jejichž vedením by se bystřil váš úspěch a samostatné myšlení a vy vyvarovali se omylů a rozpoznávali, co je pravda a co nikoliv; které by sílily vaši vůli, abyste byli opravdu svobodní a nepodléhali ani svým choutkám ani špatným radám a svůdnému lákání; při kterých by nehořelo vaše srdce pro nic nízkého, zvláště ne jen pro tělesné, hmotné požitky, ale bylo s to rozohniti se pro vše dobré a krásné: pro spravedlnost, pro věrné přátelství, pro obětavou lásku k nejbližším a nejdražším lidem, pro ochotnou pomoc a radu nebo aspoň pro vlídné a laskavé zacházení se všemi, kteří se na vás obracejí a jimž jste schopni nějak posloužiti, a také pro krásy přírody i pro dobrou knihu, hudbu a zpěv, krásný obraz, slovem pro každou krásu kolem vás.

Obsah.

	Strana
Část první.	
Domov. Báseň od J. V. Sládka	5
Nauka o látkách.	
I. Jak poznáme hodnotu látky?	6
1. Podle dostavy a tloušťky nití	6
2. Podle materiálu	6
3. Podle vazby	7
4. Podle úpravy	7
Vedení domácnosti.	
I. Zařízení kuchyně	9
1. Kuchyňský nábytek	9
2. Kuchyňské nářadí, nádobí a náčiní	11
3. Samovařiče a rychlovařiče	13
II. Topení v kuchyňských kamnech	16
1. Jak topiti v kuchyňských kamnech	16
2. Čištění sporáku	20
3. Různá paliva a jejich zužitkování	21
III. Chov drůbeže i jiných drobných zvířat	22
O výživě.	
1. Potrava a její význam	24
2. Živiny v potravinách	25
3. Výživnost a stravitelnost potravin	29
IV. Nejdůležitější potraviny	31
1. Nejdůležitější živočišné potraviny	31
Mléko	31
Mléčné výrobky	34
Vejce	36
Maso	37
Tuky živočišné	40
2. Rostlinné potraviny	41
Obilí	41
Luštěniny	43
Brambory	44
Zeleniny	45
Ovoce	47
Houby	50
Cukry	52
3. Živiny nerostného původu	52
4. Pochutiny	54

	Strana
V. Změna živin kuchyňskou úpravou pokrmů	62
1. Druhy změn	63
2. Změny jednotlivých živin	64
3. Zničení škodlivin	68
4. Kvašení	68
Kvašení lihové	68
Kvašení octové	70
Kvašení mléčné	70
Kvašení máselné	70
5. Hnití	71
O správné výživě	72
Správná výživa podle věku a zaměstnání	73
Jak máme jísti?	75
Vnější úprava pokrmů při jídle	76
Úprava stolu	77
Podávání pokrmů a nápojů	78
Jak se chovati u stolu	79
Nákupy	79
Domácí výchova.	
I. Žena v rodinném a veřejném životě	81
1. Význam rodinného života	81
2. Nejdůležitější zákonná ustanovení o ochraně dítěte a ženy	83
3. Žena samostatná, zákonná ochrana jejích práv	89
4. Účast ženy v životě veřejném, zejména v dobročinných podnikcích a ústavách	92
II. Slušné a mravné chování v cizině	95
1. Účel cestování	95
2. Příprava na cestu	96
3. Slušné a mravné chování v cizině	98
4. Ochrana v cizině	99
Domácí zdravotověda.	
I. Nemluvně a batole	102
II. Vývoj dítěte v době předškolní	102
1. Vzdělání a přibývání na váze	102
Poradny pro matky a kojence	104
2. Vzdělání jednotlivých částí těla	105
3. Výživa nemluvnat a batolat	106
Výživa v prvním roce	107
Výživa batolat	109
4. Jak se staráme o čistotu dětí?	110
Dětská koupel	110
5. Oblékání dětí	112
6. Kolébka a kočárek	114
7. Co znamená pro dítě čistý vzduch a pohyb?	116
8. Jak ochráníme děti od nemocí?	118
9. Objevení se zubů, Péče o chrup dítěte	119
Mléčný chrup	120
10. Posazování se, stání a chůze	121
a) Vzdělávání tělíčka	122
b) Pohyb s místa	123

	Strana
III. Duševní vývoj dítěte do dvou let	124
1. Jak se nemluvně seznamuje a dorozumívá se svým okolím?	124
2. Okolí vychovává svým příkladem .	127
3. Výchovný vliv her a zaměstnání dětských .	129

Část druhá.

Potrava a potraviny.

1. Opakování učiva z 8. šk. roku	135
2. Vzácnější potraviny .	136
3. O významu správné výživy	139
4. Úprava a obsluha stolu	141
a) Svačina	141
b) Čaj o páté	142
c) Hostina	142

Domácí výchova.

1. Kterak spolupracují muž a žena?	145
a) Ve veřejném životě	145
b) V rodině .	147
2. Rodinná kázeň	148

Zásady rodinné výchovy dítěte

1. Život a výchova dítek v rodině .	149
2. Jaké je dítě a čeho je mu od nás potřeba?	150
„Děti opičátka jsou“	150
Děti — objevitelé nových světů	151
„Neposedné“ dítě	153
Poslušné dítě	153
Ani bázlivec, ani zlostník	156
Dětská láska	157
Dítě v dobrých službách	157
Pravdomluvné dítě	158
Dítě — myslitel	160
Dítě — umělec	161
Děti tělesně nebo duševně úchylné	163
Jak vychováváme tělesně nebo duševně úchylné dítě v rodině	164
3. Součinnost rodiny se školou	166
4. Sebevýchova dospívajících dětí	168
5. Literatura	171

Bydlení a domácí práce.

1. Reforma bydlení a domácích prací	173
2. Praní a žehlení jemnějších věcí	180
Praní bílých batistových a krajkových obleků a halenek	181
Záclony	181
Vzácné krajky	182
Žehlení jemnějšího prádla	184
3. Čištění skvrn	185

Společenské způsoby.

1. Opakování	189
2. Samostatná dívka .	190
I. Mravnost ženy — podmínkou mravnosti národa	192
II. Mravní sebezdokonalování	194

P O Z N Á M K Y.

Marie Vítková:

METODICKÉ POZNÁMKY

k I. i II. dílu

učebnice domácích nauk

„DOMA“



STÁTNÍ NAKLADATELSTVÍ V PRAZE.

1 9 2 5.

Odevzdávajíc do rukou učitelek domácích nauk svou učebnici „Doma“, připojuji nejnutnější upozornění, pokud se týče rady.

Domácí nauky jsou novým, vděčným a mnohoslibným vyučovacím předmětem naší národní školy. Jsou pokračováním prvouky na stupni dolním a vlastivědy na středním stupni probírané, neboť rozvíjejí dále a to všestranněji a hlouběji poznatky o domově, o životě a pracích v rodině a v domácnosti, o žádoucích reformách i o mravním a národohospodářském významu života rodinného. Při tom opírají se a souvisí s vyučováním přírodopisu, přírodopytu, počtářství, občanské nauky a výchovy a ručních prací. Proto také učitelka domácích nauk seznamuje se s tím, čemu se před tím děti naučily již ve vlastivědě a neustále informuje se o tom, čemu se učí v předmětech vyjmenovaných. Opatří si čítanku nebo učebnice školy měšťanské a přečte si tam, co a jak učily se dívky o tom, nač v domácích naukách má navázati. Přečte si na př. odstavce o svícení, topení, o petroleji, svítíplynu, o světelných účincích elektrického proudu, o působení ozónu, kyslíčnicku sířičitého, chloru, o kyselinách a zásadách ústrojných i neústrojných, o druzích kvašení; o rostlinách, které poskytují nám potravu, vlákna, léky; o těle lidském, o jeho orgánech a jejich funkcích, i o tom, co jim prospívá a škodí. Seznamuje se s tímto a s mnohým jiným, čemu se děti již naučily, aby při vyučování domácích nauk neopakovala zbytečně, co děti již vědí, a použila všech jejich vědomostí a dovedností pro svůj předmět, pro domácí nauky.

Jak toho nejlépe použije?

1. Učitelka domácích nauk je si vědoma, že při vyučování přírodopisu, fysiky, chemie, měřictví, občanské nauky a výchovy a j. šlo o to, aby dětem vštípeny byly určité vědomosti, že šlo o t e o r i i. A ví, že má v domácích naukách v y l o ž i t í a u k á z a t í, jak se dá těchto vědomostí použití při různých druzích prací hospodyňských, při péči o zdraví, při opatrování mladších sourozenců i při vlastní sebevýchově. Ví, že jejím úkolem je naučiti děti, jak by — užívajíce ve škole nabytých vědomostí — lépe konaly různé domácí práce, lépe se staraly o své zdraví, lépe působily na mladší sourozence, slovem, ona ví, že v domácích naukách jde především o p r a k s i. Rozumí se, že i ona podává vědomosti, že rozšiřuje poznatky v ostatních předmětech nabyté, neboť dobrá prakse pokaždé se zakládá na teorii, to jest řídí se určitými vědomostmi.

2. Rodinný život i práce v domácnosti jsou různé podle zaměstnání obyvatel i podle krajů. Má-li býti vyučování domácích nauk opravdu praktické, mají-li děti vsutku konati, čemu a jak se ve škole učily, musí učitelka přihlížeti k e z p ů s o b ů m d o m á c í h o ž í v o t a d í t e k. Vyhledává proto v učebnici články a odstavec, kterých může za daných okolností nejlépe upotřebiti a neprobírá vše, co je v ní vytištěno. Učebnice vyčerpává učebnou osnovu domácích nauk, z té však má býti na jednotlivých školách vybíráno tak, aby učivo souviselo se způsoby života místních obyvatel. Také při vaření a praktických cvičeních v pracích domácích řídí se učitelka skutečnými poměry obyvatelstva, mezi kterým žije. Všechny děti mají uvažovati o výživnosti a stravitelnosti i o proměnách, které se s pokrmu při kuchyňské úpravě dějí atd., ale volba připravovaných pokrmů záviseti bude na místních poměrech a zvyklostech.*)

3. Ačkoliv jsou domácí nauky předmětem praktickým, jsou zároveň také předmětem v ý c h o v n ý m. V nich seznamují se děti a učí se konati takové práce, plniti takové povinnosti a rozuměti takovým věcem, na které stačí jejich současné tělesné a duševní síly, o nichž nabyly ve svém skutečném životě jistých zkušeností a pro něž už mohou jevití určitý zájem. Učitelka domácích nauk v y c h á z í proto nutně při všem vyučování o d s o u č a s n é h o ž í v o t a d í t e k, o d d ě t e m u k l á d a n ý c h p r a c í a p o v i n n o s t í, o d j e j i c h m y š l e n e k a z k u š e n o s t í, o d j e j i c h t u Ź e b a z á j m ů a s n a Ź í s e n o v ý m i p o z n a t k y a d ě t m i v y k o n á v a n ý m i p r a c e m i r o z š í ř o v a t i j e j i c h m y š l e n k o v ý o b z o r a z d ě k o n a l o v a t i j e j i c h d o v e d n o s t í a m r a v n í v l a s t n o s t í, t e d y j e v y c h o v á v a t i.

Z toho jde, že je učí takovým pracím a vštěpuje jim ty povinnosti, které jim přísluší podle věku. Dívky 12—14leté mohou již býti malými hospodyňkami i malými vychovatelkami mladších sourozenců, mohou i uvažovati o svém budoucím životě a jeho pracích a povinnostech, ale nejsou ani skutečnými hospodyněmi ani matkami a ženami a proto nelze, aby učitelka k nim mluvila a o d n i c h Ź á d a l a, c o b y m l u v i l a a Ź á d a l a o d d o s p ě l ý c h Ź e n. Kdyby tak přece činila, minula by se nájisto s úspěchem, ale naučí-li dívky dobře dělati práce, které jim v jejich věku bývají svěřovány, naučí-li je o těchto pracích přemýšletí, vycvičí-li tedy náležitě jejich současné tělesné a duševní síly, je jisto, že až dospějí v ženy, hospodyně a matky, budou dobře konati a správně uvažovati o pracích a povinnostech ženy, hospodyně a matky.

Proto vloženy do učebnice „Doma“ popisy a návody k dětským pracím a úkonům všeho druhu, proto se tu uvažuje o dětských povinnostech a při tom se vychází o d d ě t s k ý c h z k u š e n o s t í a u č i n ě n ý c h

*) Proto též nemohou býti kuchařské předpisy pojaty do učebnice pro děti, ale podepsaná zamýšlí vydati příručku pro učitelky domácích nauk, která by mimo jiné poskytla snůšku předpisů, z níž by mohly podle své potřeby vybírat.

pozorování. Tyto jejich známosti se doplňují, urovňují v celek a zpravidla se jich užívá k navedení k úkolům sem spadajícím. Takto se vyhovuje onomu dvojímu požadavku, aby totiž domácí nauky byly předmětem praktickým a spolu výchovným.

4. Učitelky domácích nauk nevyučují jen proto, aby později děti z probrané látky zkoušely, avšak — ačkoliv s nimi časem cpakují — považují za přední svůj úkol, aby děti s p r á v n ě k o n a l y, čemu se v naukách učily. Jsou-li dány pro určité práce a úkony pravidla, mají si je dívky samozřejmě pamatovati. Při opakování jich neodřikávají však dívky z paměti celé články nebo odstavce, ale učitelka se dotazuje na hlavní věci a žádá, aby dívky svými slovy pověděly, co si o nich pamatovaly. Aby se přesvědčila, jak děti pracují a jednají, jak tedy ve své životní praxi užívají poznatků z domácích nauk, doptává se jich, činí-li tak a s jakými výsledky. Dospělejší dívky mohou i stručně zapisovati, co stačily již vykonati, zvláště ve službách pro druhé, doma i jinde. Učitelky domácích nauk také dobře učiní, ujmou-li se a řídí budou akce dorostenek Čsl. Červeného kříže (jsou-li třídy k Dorostu přihlášeny), neboť tyto akce úzce souvisí s prospěchem ve vyučování domácích nauk. Podobně nabádají dívky a vedou k spolupráci při různých místních humanitních akcích pro dívky, zvláště při stravování školních dětí, při ošacování jich, také v útulcích pro dívky atp. Rovněž pečují, aby nejstarší dívky, zvláště ve IV. ročnících měšť. školy, seznamovaly se s akcemi Poraden pro matky a kojence a i tu dle svých možností a místních poměrů spolupracovaly. Slovem: svazují neustále vyučování s životem dětí, aby je na dobré cesty uvedly a po nich vedly. Tak zajisté nejlépe budou učiti domácím naukám a prospějí dítkám a zároveň i škole, neboť přiblíží ji takovým působením svým k ideálům dělné školy.
