Ten nový dolů

SOSTAVILY:

GÖLLNEROVÁ A ZIKMUNDOVÁ

ŽENA NOVEJ DOBY

KNIHA PRE NÁRODNÚ VÝCHOVU ŽENY.

Sostavily

Ph. Dr. Alžbeta Göllnerová a Jarmila Zikmundová.

Vydanie vlastné.

Návrh na väzbu robil akad. maliar Edmund Gwerk,

fotomontáž obálky prof. Ladislav Kožehuba a Apfel.

Vytlačila kníhtlačiareň „Pallas" v Prešove.

Slová požehnania novej žene česko-slovenskej.

S radosťou vítam knihu pre národnú výchovu ženy a prajem jej plného úspechu. Teším sa Vašim snahám zúrodniť u nás ženskú činnosť tak, aby to národ zmerač pocítil. Kým som mohla, pracovala som za vzdelanostné povznesenie slovenských žien. Ale teraz, keď Vy, naše mladé ženské generácie, slobodne môžete po vyrovnaných cestách dosahovať ciele, za ktoré sme sa my cez ťažkosti a čajsi nepriateľské neporozumenia namáhaly, Vy musíte mať viac rozhľadu vo všetkých Vám potrebných vedomostiach, teoreticky i prakticky. V tom Vám my už pomáhať nemôžeme. Ale áno, bude nám najradostnejšou odmenou a najväčšou, hlbokou radosťou, keď vo svojej kultúrnej vyspelosti budete zachovávať naše mravné smýšľanie, vo všetkých životných otázkach, zň premôžete i dnešné nevážne smýšľanie, ktorého najhľadanejším ideálom je karikatúra, sosmiešňovanie skutočných hodnôt. Už sa treba vrátiť k hľadaniu pravdivosti, ktorá žije hlboko v človeku pri všetkej jeho nedokonalosti.

Nech táto kniha sa stretne s porozumením a vykoná svoje poslanie!

V Turčianskom Svätom Martine 23. marca 1938.

Elena Maróthy Šoltésová.

Úvodné slovo.

Hovoríme si, že sme slobodným národom. Ale keď sa zamyslíme nad týmto tvrdením a uvedomujeme si pravý obsah pojmu slobody, poznávame, že síce sme slobodní, máme svoj štát, ale že táto sloboda ešte neprenikla nás úplne a nevymanila nás z pokrivenosti politickej, národnej, kultúrnej, sociálnej a hospodárskej poroby. Slobodu nestačí zaručiť vlastný, samostatný štát, záleží na občanoch, aby ju čo najdokonalejšie a najdôslednejšie uviedli v život.

Pravda, sloboda dosiaľ nemohla preniknúť celý náš život a nemohla sa zdokonaliť, lebo za dvacať rokov samostatnosti sa nedajú vyhubiť všetky následky poroby toľkých storočí. My len teraz budujeme tradíciu svojej politickej, národnej a sociálnej slobody. Ale aby sa nám to podarilo, musíme vedeť, kde a ako máme robiť. Musíme poprestavať všetky hodnoty osobného a spoločenského života, musíme ich položiť na nové ideové a mravné základy a musíme vytýčiť smernice ďalšieho vývoja. Musíme presne vedeť, ako má vyzerať človek tohoto nového typu, aby zodpovedal novým potrebám a požiadavkom. Pretože pri tejto prestavbe pripadá veľká úloha ženám, musíme vedeť, aká má žena byť, o čo sa má snažiť, ako má svoje schopnosti uplatniť v prospech svojho národa a zároveň v prospech ľudskej spoločnosti. A práve úlohou tejto knihy je: ukázať tieto smernice a poradiť v rozličných oboroch života a práce. Pravda, každý si musí zariadiť život podľa vlastných potrieb, podľa prostredia, v ktorom žije a podľa mu daných schopností, avšak základné ideje, ktoré určujú príslušnosť k veľkému národnému celku, musia byť nám všetkým spoločné.

Moderné spoločenské zriadenie na základe slobody a rovnosti neuznáva privilegovaných tried, teda ani privilegovaného pohlavia. Dáva každému rovnako možnosť, aby svoje schopnosti a sily rozvíjal a uplatňoval v záujme a v prospech celej národnej spoločnosti. Teda ženám priznáva ako mužom dlho odopieranú ľudskú dôstojnosť a právo, ba povinnosť rovnej účasti vo verejnom i súkromnom živote, na výstavbe národnej spoločnosti.

Sloboda neznamená len užívať z nej vyplývajúcich práv a voľne prejavovať svoju nespokojnosť. To by bolo takmer len negatívne chápanie slobody. Nestačí len prijímať dobrodenia slobody, ale užívajúc jej výsad treba sa postaviť do jej služieb. Byť členom slobodného národa znamená predovšetkým vybudovať celý osobný, súkromný a verejný život na zásadách, ktorými sa bojovalo za naše oslobodenie. Každá z nás musí tejto podmienke vyhoveť. Keď takto urobíme, prebudujeme celý náš život. Náš národ potrebuje verných a pracovitých dcér a synov, ktorí sa majú usilovať, aby vedomou prácou na národa roli dedičnej zdokonalovali našu národnú kultúru a približovali sa ideálu, ktorý nám vytýčili najlepší mužovia a ženy nášho národa. V tejto práci musíme pokračovať my, slovenské ženy, ktorým nie je ľahostajná budúcnosť národa a štátu, ani osud ideálov ľudskosti, zásad to kresťanstva.

Byť národne uvedomelou ženou nie je ľahká vec, pretože znamená správne rozpoznať zdroje, z ktorých národ čerpá svoje posilnenie a zdroje, z ktorých vyviera nebezpečenstvo pre národnú a štátnu existenciu, nástrahy pre ľudí slabých a neuvedomelých. Byť národne uvedomelou ženou znamená cítiť zodpovednosť za týchto skutky, ktoré sa musia konať z pohnútok etických a nie sebeckých a tým národnému celku často nepriateľských. Takú zodpo-

vedomosť nechce si každý človek na seba vziať, lebo je pre málo alebo neuvedomelého a nesamostatne mysliaceho človeka ľahšie poslúchať, trebárs často slovám nepriateľských našeptavačov. Ale uvedomelé slovenské ženy sa tejto zodpovednosti nezľaknú, lebo vedia, že zodpovednosť za budúcnosť národa a štátu je zároveň zodpovednosťou za budúcnosť ich detí. A táto budúcnosť bude taká, akou ju pripravíme pre nasledujúce generácie.

Príslušnosť k národnému spoločenstvu zaväzuje každú ženu k práci pre celok. Toto vedomie primalo redaktorku tejto publikácie, že prijala sostavenie tejto knihy i pri svojej vedeckej a školskej práci. Lebo žiadna špecializácia nesmie nás odviesť od práce pre všetkých, pre celok, a preto ju každý z nás musí vykonať.

Kniha pre národnú výchovu našej ženy je prvá toho druhu v našej literatúre. Usiluje sa o prehĺbenie národnej kultúry slovenskej. Nechce byť kópiou cudzojazyčných vzorov, ale vyrastá zo základného presvedčenia, že musí vychádzať z domácich potrieb, teda musí mať na zreteli potreby slovenskej ženy. Podľa toho merítka sa volili i prispievatelia. Pretože sme mnohé Slovenky marne prosili o spoluprácu, museli sme požiadať o príspevky sestry Češky, aby sa nám sostavenie tejto knihy nezhatilo.

Slovenská žena sa ocitla po prevrate v neistotách, ako vybudovať život na nových predpokladoch. Čiastočne sa pridržiava hlboko zakorenených tradícií, ktoré jej však neposkytujú v novom živote bezpečného vodítka. Večne trvajúce hodnoty v nich obsiahnuté, sú natoľko zastrené nánosom spoločenskej konvencie a často zbanalizované, že je ťažko k nim preniknúť. V týchto tradíciách je však i udeptaný a neslobodný život väčšiny žien minulých generácií. Nová doba je vo vare, budujú sa zvyklosti nového života. Ženy majú volebné právo, nastupujú miesta vo verejnom živote vedľa mužov. A tak niet divu, že octnú sa pred novými možnosťami, novými problémami a mnohé z nich poctivo sa usilujú prispôsobiť sa týmto zmeneným pomerom. Ich postavenie komplikuje skutočnosť, že mužovia neurobili tak veľkého pokroku vpred ako ženy: húževnate sa pridržiavajú starých tradícií, starého typu žien, ale — hoci i neuvedomele — žiadajú pritom na nich, aby sa prispôsobily novým pomerom. Takto žena poväčšine nemá jasnej predstavy, akou má vlastne byť. Nemôže nájsť rovnováhu medzi vonkajším a vnútorným životom, nemôže preklenúť požiadavky nového verejného a zastaralého súkromného života. Preto sa dostáva do rozporu medzi týmito dvoma zložkami. A tak prichádza táto kniha jej na pomoc, aby ju v mnohých situáciách vyviedla z neistoty, pripamätala jej povinnosti, zdôraznila jej práva a ukázala cesty do nového života. Preto neobmedzuje sa len na jeden úsek ženskej pôsobnosti, ale snaží sa preniknúť všetky obory, v ktorých žena pracuje, či už vo verejnom, alebo v súkromnom živote. Táto kniha vychádza zo zásady, že každá práca rovnako je hodnotná, keď sa koná poctivo a keď ten, ktorý ju koná, má k nej mravný vzťah.

Základom verejného života je súkromný život jednotlivca a bez prehodnotenia jednoho nemôže nastať ani prehodnotenie druhého. Pritom nesmieme zabúdať na to, že do života človeka zasahujú vlivy nielen kultúrne, ale i hospodárske a sociálne, ktoré podobne vyvolávajú rôzne zmeny v živote človeka a vyžadujú jeho prispôsobenia. Preto v tejto knihe sme venovaly veľkú pozornosť okrem ideového programu aj otázkam hospodárenia, vedenia domácnosti a iným praktickým potrebám, aby sme dvíhaly úroveň nášho života i po tejto stránke, aby sme aj tieto pracovné obory postavily na nové základy. Slobodný človek má byť tak vychovaný, aby v žiadnej životnej situácii neprišiel do rozpakov a vedel sebe i iným sám z vlastnej sily pomôcť. Preto praktické pokyny tejto knihy budú vždy na pomoci ženám, ktoré pre samostatné povolanie sa nemohly naučiť praktickým veciam a zas ideová časť má poskytnúť informácie, rady a vedenie ženám, ktoré sa pre praktické zamestnanie

nemohly zaoberať otázkami teoretickými. A tak v tejto knihe môžu najsť všetky ženy, čo práve hľadajú a potrebujú. Preto nech prijmú slovenské ženy túto knihu s dôverou. Každá z nich najde v nej azda odpoveď na svoju otázku; a keď nie vždy priamu odpoveď, aspoň pokyn, ktorým smerom ju má hľadať a najsť. Všetky spolupracovníčky a spolupracovníci sa usilovali podľa najlepších svojich síl vyhoveť cieľu, ktorému táto kniha chce slúžiť: národnej výchove slovenskej ženy.

Z čistého zisku tejto knihy založíme fond pre okamžitú výpomoc náhle opusteným ženám a vdovám, preto prosíme všetky čitateľky, aby nás v tejto akcii podporovaly a usilovaly sa túto knihu čo najviac rozšíriť.

V Paríži v januári 1938.

Ph. Dr. Alžbeta Göllnerová.

Keď nastaly v živote nášho národa zmeny, ktoré tak hlboko sa dotkly priamo jeho koreňov, bola „Žena," kniha pre národnú výchovu slovenskej ženy, už temer vytlačená. Pretože finančný náklad na túto knihu je príliš veľký, nebolo možné celú knihu pretlačiť a po stránke terminologickej ju novým pomerom prispôsobiť. Jej duch bol a zostáva slovenský, lebo jej poslanie vyviera z nezmenených potrieb národa.

Milé čitateľky, iste pochopíte ťažkú situáciu „Ženy", ktorá vychádza bez všetkej hmotnej podpory v búrlivých, premenlivých časoch dneška a prijmete ju i v tejto forme tak srdečne, ako ochotne Vám chce ona slúžiť.

V Bratislave dňa 6. apríla 1939.

Ph. Dr. Alžbeta Göllnerová.

1. Význam ženy.
2. Dospievajúce dievča.
3. Mladá žena.
4. Žena vo verejnom živote.
5. Žena v súkromnom živote.
6. Osobná kultúra ženy.
7. Kultúra rodiny.
8. Moderná domácnosť.
9. Prídavok.

Obsah.

Elena Maróthy-Šoltésová: Slová požehnania novej žene česko-slovenskej 8
Alžbeta Göllnerová: Úvodom — — — — — — — — — 9

I. Význam ženy.

1. Ph. Dr. Gizela Artbaeurová: Vynikajúce ženy slovenské — — — 15
2. A. Rigellová: Žena ako strážkyňa národnej kultúry — — — — 20
3. Štefana Votrubová-Burjanová: Ženy v česko-slovenskej vzájomnosti 27
4. Ph. Dr. Alžbeta Göllnerová: Úloha slovenskej ženy pri obrode spoločenskej — — — — — — — — — — 40
5. Elena Uhrová: Žena ako národohospodársky faktor — — — — 45
6. MUDr. Blažej Špidla: Česko-slovenská žena a brannosť národa — 48
7. Alojz Novotný: Účasť žien na kultúrnom rozvoji ľudstva — — 58

II. Dospievajúce dievča.

8. Irena Hurbanová: O výchove dospievajúcich dievčat — — — 67
9. MUDr. M. Hatríková-Wagnerová: Dôležité body fyziologických hraníc 78
10. Otília Holécy: Voľba povolania — — — — — — — — 85

III. Mladá žena.

11. JUDr. Vilma Součková-Matuchová: Pomer novodobej ženy k ľudskej spoločnosti a jej postavenie v nej — — — — — — — 93
12. Karolína Valentíny: Pomer uvedomelej ženy k práci — — — 97
13. Jozefa Hrdinová: O spoločenskej výchove — — — — — 102
14. Maria Janšáková: O kultúre spoločenského života — — — — 110
15. JUDr. Maria Mikulová: Právne postavenie ženy za prvej Republiky 116
16. JUDr. Z. Telecká: Význačné odchylky v právnom postavení slovenskej ženy — — — — — — — — — — — — 122

IV. Žena vo verejnom živote.

17. JUDr. Z. Telecká: Žena občianka — — — — — — — 129
18. Terezia Vansová: Redaktorské skúsenosti — — — — — — 133
19. E. Fridriková: Žena v umení — — — — — — — 136
20. J. Zikmundová: Žena v umeleckom tvorení — — — — — 140
21. Ph. Dr. A. Göllnerová: Žena vedkyňa — — — — — — 144
22. Ph. Dr. Irena Malínská: Úloha ženy v diplomacii — — — — 148
23. Ing. Dr. Maria Tumlířová: Žena v politike — — — — — 155
24. MUDr. Hana Kraiczová-Vavřinová: Žena lekárka — — — — 159
25. JUDr. J. Bousková-Rostočilová: Právničky vo verejnom živote — 167
26. Ing. Dobroslava Menclová: Žena v technických oboroch — — 170
27. J. Zikmundová: Žena učiteľka — — — — — — — — 173
28. JUDr. Emma Okályi: Žena úradníčka — — — — — — 179
29. Rika Janková: Žena sociálna pracovníčka — — — — — — 182
30. Anežka Rybníčková: Žena ošetrovateľka — — — — — — 186
31. Maria Michálková: Žena robotníčka — — — — — — — 191
32. Pavla Kálalová: Žena pomocníčka v domácnosti — — — — 200
33. Dr. Margita Václavíková-Matulayová: Úloha slovenskej ženy pri národnej a kresťanskej výchove — — — — — — — — 203

34. Elena Gessayová-Brestenská: Katolícke Slovenky kedysi a dnes — 204
35. Marina Hodžová: Slovenky-evanjeličky v minulosti a v prítomnosti 207

V. Žena v súkromnom živote.

36. E. Bláhová: Žena a láska — — — — — — — — — 213
37. Oľga Matúšková: Problémy moderného manželstva — — — 219
38. Ph. Dr. I. A. Bláha: Etický význam manželstva — — — — 225
39. E. Bláhová: Žena manželka — — — — — — — — — 228
40. Nina Wollmanová-Fajnorová: Pomer dnešnej ženy k mužovi — 233
41. MUDr. J. Tréglerová-Mrázová: Neplodné manželstvo — — — 241
42. Ada Gašparová: Ako som vychovávala svoje deti — — — — 245
43. Zuzana Zacharová: Žena matka a vychovávateľka — — — — 248
44. Mila Kaláčová: Žena hospodyňa — — — — — — — — 258
45. J. Zikmundová: Žena slobodná — — — — — — — — 261

VI. Osobná kultúra ženy.

46. Ph. Dr. M. Klimová-Hlavajová: O sebavzdelaní — — — — 267
47. Ph. Dr. Jindra Hušková-Flajšhansová: Poslanie a význam slovenskej ženy v súčasnom živote verejnom a kultúrnom — — — — 274
48. Ph. Dr. M. E. Černá: Knihovňa uvedomelej ženy — — — — 278
49. JUDr. Z. Telecká: Právna poradňa pre ženy — — — — — 283
50. JUDr. Z. Telecká: Ženské organizácie a ich cieľ — — — — 286
51. Jozefa Vávrová: Vývoj hnutia česko-slovenských žien — — — 289
52. Miléa Mayerová: Telesná kultúra ženy — — — — — — 296
53. MUDr. Margita Hahnová-Rochovanská: Pečlivosť o zdravie a krásu 302
54. Viera Sladká: Praktický návod na pestovanie tela — — — — 322
55. Nina Wolmanová-Fajnorová: O kultúre v obliekaní — — — 328
56. J. Hrdinová-J. Zikmundová: spoločenskom styku — — — — 336

VII. Kultúra rodiny.

57. Mila Kaláčová: O domove a vzájomnom pomere členov rodiny — 347
58. MUDr. M. Veselá: Hygiena v rodine — — — — — — — 351
59. J. Vacková-Chlumecká: Niekoľko kapitol o výchove najmenších detí 365
60. J. Zikmundová: Výchova dieťaťa po stránke estetickej — — — 389
61. MUDr. O.Masárová-Jesenská: Pečlivosť o nemluvňa — — — 394
62. Anežka Rybníčková: O ošetrovaní chorých — — — — — 411
63. MUDr. M. Masáruká-Jesenská: Poradne pre matky a nemluvňatá 420

VIII. Moderná domácnosť.

64. Arch. Ing. M. Pavlíková-Petříková: Zariadenie domácnosti — — 425
65. M. Úlehlová-Tilschová: Jednoletka v domácnosti — — — — 432
66. M. Faulhamerová-Lajdová: Tri kapitoly z bytovej kultúry — — 440
1. O detskej izbe — — — — — — — — — — — 440
2. O bytovej textílii — — — — — — — — — — 442
3. O maľbe bytu — — — — — — — — — — — 444
67. Matilda Sutorisová: Kvetiny v byte — — — — — — — 447
68. Matilda Sutorisová: Úprava jedál a stolovanie — — — — — 453
69. J. Gjuričová-Vacková: Teoria kuchárskeho umenia — — — — 458
70. M. Úlehlová-Tilschová: Detská strava — — — — — — 467
71. M. Úlehlová-Tilschová: Vegetariánska strava — — — — — 472
72. M. Úlehlová-Tilschová: Diétna strava — — — — — — 476
73. M. Miklendová: Žijeme sa rozumne? — — — — — — — 485

74. M. Sutorisová: Konzervovanie potravín, uloženie zeleniny a ovocia 487
75. M. Valachová: O domácom hospodárstve — — — — — — 492
76. M. Valachová: Čistenie škvŕn — — — — — — — — 514
77. Maria Singerová: Hygiena odevu — — — — — — — — 548
78. Maria Singerová: O ženskej ručnej práci — — — — — — 556
79. Maria Řezníčková: O rozoznávaní látok — — — — — — 560
80. Matilda Sutorisová: Rodinná záhradka — — — — — — 565
81. Anna Balšianková: O hydinárstve — — — — — — — 569
82. Alma Kremenová: Dobré rady pre domácnosť — — — — — 583

IX. Prídavok.

83. Ph. Dr. M. Ľ. Černá: Bibliografia kníh vhodných pre vzdelané ženy 589
84. Maria Singerová: Soznam dobrých ženských časopisov pre vedenie domácnosti, kuchárskych kníh a módnych listov — — — — 604

I. Význam ženy.

PhDr. Gizela Artbauerová:

Vynikajúce ženy slovenské.

Sme mladý národ. Sotva dve desaťročia, čo dýchame voľne, sme pánmi svojho osudu. Ešte sme nezabudli na násilné odnárodňovanie, ešte vždy bolestne cítime tmavé tiene minulosti. Boli sme ako národ ubíjaní, naša slovenčina zmrzačievaná, zosmiešňovaná. Nemali sme ani škôl — ako naši šťastnejší bratia Česi — kde by nás boli učili poznávať krásy materčiny, kde by nám boli vštepovali do srdc lásku k nej a k nášmu rodu. A že národné povedomie predsa ani v tých najsmutnejších časoch nevyhaslo zo slovenských sŕdc, na tom majú veľký podiel slovenské ženy a matky.

Slovenské ženy zavčasu pochopily, čo je ich úkolom. Po boku svojich mužov ako tiché spolupracovnice a spolutrpiteľky účastnily sa ich bojov a prác za národ. Súc často húževnatejšie, oduševnelejšie a vytrvalejšie ako muži, obodrovaly týchto a takmer nebadateľným vplývaním pôsobily neraz blahodarne na ich činnosť. A aká nenáročná a bezžistná bola ich práca! Pracovaly a trpely bez nároku na nejaké uznanie. Takáto práca býva zriedkakedy spozorovaná. A hoci duch a šľachetná myseľ týchto hrdinských a obetavých žien uplatňovaly sa a žily v práci ich mužov a synov, mená ich väčšinou upadly, len máloktoré sa nám zachovaly v nahodilých záznamoch, korešpondencii, starých časopisoch. Hana Gregorová v svojej kultúrne historickej práci „Slovenská žena pri krbe a knihe" (1912) a Andrej Kostolný v pietnej knihe „Slovenské matky" pokúsili sa zachytiť aspoň hŕstku čŕt zo života niektorých týchto vzácnych tichých pracovníc.

Slovenské ženy uplatňovaly sa v dobách národného útlaku v prvom rade ako národné buditeľky a dokázaly, že majú smysel pre verejné záujmy a národné cítenie. Pre národné prebudenie svojej doby učinila mnoho *Anna Hurbanová* (žena Jozefa Miloslava Hurbana), rodená Jurkovičová. Z troch umelecky a národne prebudených dcér sobotištského učiteľa a horlivého národovca Samuela Jurkoviča vynikala zvlášť Anna. V službách národa za povznesenie slovenskej vzdelanosti hrávala so Štúrovcami divadlo, v dobe, keď herectvo budilo ešte predsudky. Prvá kliesnila cestu hereckému umeniu u slovenských žien. Roku 1845 vydala sa za Jozefa Miloslava Hurbana. Mala vždy záujem o prácu svojho muža a porozumenie pre ňu, ale podporovala ho činne aj v jeho politickom snažení. Brala živú účasť na dobrovoľníckom hnutí v revolučnom roku 1848. Bola maďarskými gardistami, ktorí dobre vedeli, že je so svojím mužom jedného presvedčenia, stýraná i s malým synkom Svetozárom, a musela z Hlbokého utiecť do Prahy.

Žena vysokého ducha, horlivá národovkyňa bola aj *Marína Hodžová*, vydatá Hladká, dcéra Michala Miloslava Hodžu (nar. r. 1843. v Lipt. Sv. Mikuláši). Mala značnú účasť na duchovnej práci svojho národa. Vzdelávala sa dva roky v Nemecku, v Neudettelsau. Ako tajomníčka svojho otca mala veľké porozumenie pre jeho prácu a bola jeho pravou rukou. Spolupracovala aj na Memorande z r. 1861 a nasledovala otca aj do emigrácie do Tešína. Za prvý samostatný čin politického rázu možno považovať jej vystúpenie r. 1863, keď dvaja maďarónski zemania prepadli na večernej prechádzke jej otca. Marína

povedala v Lipt. Sv. Mikuláši pred celým shromaždením zápalistú reč, zaviedla pobúrený ľud ku kráľovskému komisárovi a žiadala spravedlivosť a zadosťučinenie pre svojho urazeného otca, a tým súčasne aj pre celý národ. Komisár pochopil vážnosť situácie a dal zemanov zatvoriť, Marína však bola postavená pred súd a za svoje konanie odsúdená na deň do väzenia. Považovala tento deň za najslávnejší zo svojho života. Združovala okolo seba mládež, zriaďovala krúžky dievčat, túžiacich po duševnom živote, riadila divadelné predstavenia a často hrávala aj sama.

Národným povedomím vynikala i mladšia dcéra Michala Miloslava Hodžu, *Božena Kutlíková*. Skoro ešte dieťa sprevádzala so sestrou Marínou svojho otca do vyhnanstva, do Tešína. Zážitky z detstva vštepily jej do duše lásku k vlasti a k cirkvi. V Tešíne sa vydala za pravotára Vendka Kutlíka, tiež dobrého národovca. Mladí manželia žili potom nejakú dobu v Trnave, od r. 1874 v Prešporku, kde v časoch národne najmlkvejších domácnosť Kutlíkových bola jedinou oázou. Pre ich horlivé vlastenectvo vzali pravotárovi Kutlíkovi pravotársky diplom. Preca však vytrvali manželia v svojej národne buditeľskej práci a pi. Kutlíková pokračovala v nej aj po smrti svojho manžela r. 1904. Po prevrate pôsobila v rôznych dobročinných spolkoch, kým jej sily stačily. Zomrela r. 1936 v Bratislave.

Ako uvedomelá Slovenka zažila mnoho trpkostí a potupy vynikajúca slovenská folkloristka *Drahotína Kardoššová*, rod. Križková. Narodila sa r. 1867 v Kremnici ako dcéra známeho archivára a historika Pavla Križku. Dňa 11. novembra 1914 bola internovaná a potom dlho väznená pre podozrenie z vlastizrady. Svoje väznenie opisuje v práci „Z dôb môjho utrpenia" (1925). Veľké zásluhy si získala pi. Kardoššová-Križková ako propagátorka, sberateľka a popisovateľka slovenských ľudových výšiviek a detských hier. Vydala dva zošity rôznych vzorov ľudového vyšívania „Vzorník krížikového vyšívania ľudového v Honte na Slovensku" (1925).

Jej staršia sestra *Ľudmila Lehocká-Križková* je prvá komponistka slovenská. Matica Slovenská vydala jej zbierku národných piesní. Žije ako vdova v Kremnici.

Pre zbieranie slovenských piesní, povestí a skaziek, vzácnych to prejavov umeleckých schopností slovenského ľudu, maly ženy odjakživa náležité pochopenie. Slovenské ženy to boly, ktoré pomáhaly Jánovi Kollárovi napĺňať jeho cenný zborník „Národnie Zpiewanky" (1834-35) a podávaly Ľud. Štúrovi zbierky piesní a povestí pre jeho vydania (1853). K týmto sberateľkám druží sa v neskorších rokoch i kustodka Slovenského Národného Muzea v Turč. Sv. Martine *Marína Oľga Horváthová* (nar. 1859), pilná pracovnica na poli národnom. K zbierke „Písně slovenské", vydanej r. 1880 v Prahe, prispela osemnástimi národnými piesňami. Prispievala tiež mnohými úvahami a novelami do rôznych domácich, ale hlavne amerických slovenských časopisov, písala aj divadelné hry; najznámejšia z nich je „Sirota", obraz zo života.

Snahy národne-buditeľské vtlačily pero do rúk i našim prvým veľkým spisovateľkám Šoltésovej a Vansovej, a ruka v ruke chodí spisovateľská a národne buditeľská činnosť u slovenských žien až do poprevratových dôb.

Elena Maróthy Šoltésová, spisovateľka, organizátorka a buditeľka ženského hnutia u nás, patrí k najvýznamnejším ženám slovenským. Narodila sa 6. januára 1855 v Krupine, kde jej otec bol ev. farárom. Roku 1875 vydala sa za obchodníka Ľudovíta Šoltésa do Turč. Sv. Martina. Tu žije ako vdova dodnes. Do literatúry vstúpila r. 1881 poviedkou „Na dedine", kresliac v nej život na dedinskej fare. Vzbudila pozornosť a bola vyznačená literárnou cenou. Je to významná okolnosť v ženskom hnutí, nakoľko týmto datom počína sa naša slovenská ženská literatúra umeleckej hodnoty. Ďalšie práce uverejňuje Šoltésová v „Živene", v „Slovenských Pohľadoch" a inde. Sú to:

„Prípravy ku svadbe", „V čiernickej škole", „Letný večer", „Prvé previnenie" a iné. Roku 1894 vydala román „Proti prúdu", namerený proti odrodilstvu. Jej vrcholné dielo sú však zápisky „Moje deti — dva životy od kolísky po hrob", v ktorých sleduje s neobyčajnou psychologickou prenikavosťou a citovou vrúcnosťou životy svojich dvoch detí. Dielo má veľkú literárnu, ale i pedagogickú cenu a bolo preložené do viacerých reči. Významné sú jej články o úlohách a postavení slovenských žien v rodine a v národe. Šoltésová je vedľa Vansovej hlavnou predstaviteľkou feministického hnutia u nás. 40 rokov bola predsedníčkou ženského spolku „Živena" a od roku 1910 redigovala i jej časopis „Živenu". Vlastný životopis napísala r. 1925 pod názvom: „Sedemdesiat rokov života". Roku 1934 k oslave osemdesiatych narodenín spisovateľky vyšiel výbor jej článkov pod názvom „Začatá cesta".

Veľmi produktívna a obľúbená spisovateľka v dobách národného útlaku a vynikajúca feministka *Terezia Vansová*, r. Medvecká, narodila sa r. 1857 vo Veľkej Slatine ako dcéra ev. farára Samuela Medveckého. Osemnásťročná vydala sa za Jána Vansu, ev. farára v Lomničke. Roku 1882 presťahovali sa Vansovci na Pilu pri Tisovci. Od r. 1911 žije v Banskej Bystrici. Jej živý záujem a snaha o pozdvihnutie vzdelanostnej úrovne slovenskej ženskej mládeže, viedla ju k tomu, aby sa stala zakladateľkou a dlhoročnou redaktorkou (1898-1909) prvého slovenského ženského časopisu: „Denica" a neskôr, v rokoch 1920-24, redaktorkou časopisu „Slovenská žena". Jej prvá úspešná literárna práca, román „Sirota Podhradských" vyšiel r. 1889 a javí vyvinutý smysel pre realistickú drobnomaľbu. Nasledoval dlhý rad jej noviel: „Vlčia tma", „Suplikant", „Ohlášky", „Julinkin prvý bál", „Z našej dediny" a iné. Obsahujú väčšinou látku z dedinského života, z fary a školy. Pomaly však opustila Vansová tento genre spoločenských rozprávok a noviel a venovala sa aj historickým námetom. Jej historický román „Kliatba" (1927) bol poctený štátnou cenou. Podarené sú aj jej humorný cestopis „Pani Georgiadesová na cestách" (1930) a najmä novelky z detského života: „Danko a Janko", „Dobrodružstvá malých hrdinov dedinských" a iné. Vzácne príspevky o našom národnom živote nachádzame v jej memoárovom spise „Môj muž" (vyšiel v Slovenských Pohľadoch r. 1926).

Buditeľská činnosť priviedla k literatúre i spisovateľku *Ľudmilu Podjavorinskú*, vlastným menom Riznerovú, narodenú r. 1872 v Horných Bzinciach z učiteľskej rodiny. Patrí k prvým úspešným poetkám slovenským. Svoju tvorbu zasvätila službe národnej. Pätnásť rokov bola dopisovateľkou Amerických národných novín, prispievala aj do iných domácich časopisov poviedkami, básňami, poučnými a výchovnými článkami. Vzácny cit a prostodušnosť charakterizujú jej verše i prózu, ktorých základným tónom je radosť zo života, zdravý optimizmus. Jej básnické diela sú: „Z vesny života" (1898), „V otroctve" (1904), „Kytka veršov" (1921) a „Balady" (1930-31), poctené štátnou cenou. Jej próza čerpá z prostredia dediny, ktorú líči takmer s Kukučínovským humorom (Na prievoze, Žena a iné). Veľkej obľube sa tešia jej melodické veršíky pre deti (Zajko Bojko, Medový hrnec atď.). Teraz žije utiahnutá v Novom Meste n. Váhom.

Najväčšou spisovateľkou Slovenska vedľa E. M. Šoltésovej a T. Vansovej je *Timrava*, vlastným menom Božena Slančíková. Narodila sa 2. októbra 1867 v Polichne, z ev. farárskej rodiny, od roku 1909 žije pri bratovi farárovi v Abelovej (v Novohrade). Napísala rad noviel zo života rázovitého novohradského ľudu i zo života malomestskej slovenskej inteligencie, najmä ženskej. Život líči s realistickou opravdivosťou a odhaľuje ho v jeho základoch. Vyniká znamenitým umením charakterizačným, epickou objektívnosťou, formovou istotou, tvrdou zemitou rečou. Po prevrate vyšly jej novely knižne: „Prípad Jána Hrkalu", „Skon Paľa Ročku", „V predvečer" a iné. Zdarilé

črty z válečných a poprevratových rokov obsahujú jej romány: „Hrdinovia" (1928) a „Všetko za národ" (1930). V dramatách: „Chudobná rodina" (1921), „Páva" (1923) nedosiahla úrovne svojich noviel. Za prácu „Dve doby" a za celoživotné dielo dostala štátnu cenu r. 1937.

Osobitným zjavom medzi slovenskými ženami je spisovateľka a sociálne-náboženská pracovníčka *Kristina Royová*. Narodila sa na Starej Turej 18. aug. 1860 ako dcéra ev. farára. Napísala vyše 20 sväzkov románov a noviel s nábožensko-mravnou tendenciou: „Za vysokú cenu", „Obrázky zo slovenského života", „Bez Boha na svete", „Moc svetla", „Vo vyhnanstve", „Opilcovo dieťa" a iné. Jej diela sú známe ďaleko za hranicami, niektoré z nich sú preložené do 12 reči. Náboženské spoločnosti ich veľmi rozširujú. Práve tak významná je i jej mravne-sociálna činnosť. Zo starostlive sosbieraných drobných i väčších milodarov založila na Starej Turej v intenciách svetovej nábožensko-sociálnej organizácie „Modrého kríža" sirotinec a útulňu pre chudobné staré ženy, vychovávala opatrovkyne pre chorých a sociálne pracovnice a pomocou týchto bojovala proti úmrtnosti kojencov, proti alkoholizmu atď. Patrí svojím dielom k najzaslúžilejším slovenským ženám. Zomrela 27. dec. 1936 na Starej Turej, kde je aj pochovaná.

Keď hovoríme o obetavých pracovniciach na národa roli dedičnej, nemôžeme obísť skromnejší síce, ale sympatický a rázovitý zjav *Pavly Chabré*, rod. Kokešovej, dcéry ev. farára na Lazoch, sestry básnika Kokeša-Kýčerského. Zomrela vo veku 76 rokov r. 1935 v Zariečí pri Púchove. Pani Chabré prežila ako žena francúzskeho bankového úradníka pred vojnou 16 rokov svojho života vo Viedni, kde shromažďovala okolo seba Slovákov, najmä mladých študentov, ktorí hľadali vo Viedni útočište pred zmaďarizovaním. Pomáhala im, radila, mnohých pomocou dobrých ľudí nasýtila a ošatila. V tejto práci pokračovala za vojny a v povojnovej dobe v Prahe, ktorú si obľúbila a ktorej pamätihodnosti znala ako málokto. Celé generácie slovenských študentov chovajú ju ako „národnú tetku" v dobrej a vďačnej pamäti. Spomienky na svoje pôsobenie medzi mládežou opísala srdečnými slovami a s humorom pod titulom: „Rozpomienky".

Mená mnohých vzácnych, nevšedných žien slovenských, výbojných i tichých pracovníc sociálnych, ľudovýchovných, zapálených rodoláskou zaslúžily by si ešte spomenutia. Pripomenieme si len niektoré. Ako verná spolupracovníčka svojho muža Jozefa Škultétyho zaslúži si našej pozornosti *Bohdana Škultétyho*, rod. Makovická. (Nar. 1865. v Ružomberku, zomrela r. 1935. v Turč. Sv. Martine). Literatúru našu obohatila mnohými vzornými prekladmi z ruštiny. Vychádzaly od r. 1891 v Slov. Pohľadoch. Knižne z nich vyšly: Potapenko „V skutočnej službe", Tolstoj „Povesť o mnohých veciach", Lermontov „Hrdina našich časov" a iné.

Svojou skromnou, ale dôležitou prácou a ušľachtilou povahou vynikala *Maria Zochová*, rod. Staneková. Ako manželka ev. biskupa a poslanca Samuela Zocha bola jeho horlivou spolupracovníčkou na poli cirkevnom a národnom. Spolu s mužom účastnila sa viacerých medzinárodných konferencií a tam získané skúsenosti uplatňovala v záujme štátu a svojej cirkvi. Informovala cudzinu o našich pomeroch, odrážala v článkoch útoky našich neprajníkov. Ani po smrti mužovej neprestala pracovať. Bola organizátorkou a predsedníčkou mnohých spolkov, neúnavne pracovala vo výbore modranského sirotínca. Založila „Spolok žien ev. farárov", zriaďovala pre ne kurzy, aby sa ev. farárky mohly stať vychovateľkami a rádkyňami prostého ľudu. Má veľké zásluhy o zriadenie „Slovenskej ev. diakonie" v Lipt. Sv. Mikuláši. Zomrela r. 1935 v Modre.

Jedna z hlavných organizátoriek a prvá predsedníčka ženského spolku „Živena" bola *Anna Pivková* rod. Ballová (nar. 1835 zomrela 1921), bola

vzácnou ženou hlbokého národného citu a jej účinkovanie v ťažkých rokoch slovenského života (1869-1894) bolo predovšetkým národne buditeľské.

Tvorba mladšej už spisovateľky, agilnej *Hany Gregorovej*, rod. Lilgovej (nar. r. 1885 v Turč. S. Martine), ženy Jozefa Tajovského, má sociálne feministické tendencie. Všetky svoje schopnosti kladie do služieb za etické a sociálne zrovnoprávnenie žien. Roku 1912 vydala „Ženy", zbierku čŕt zo života slovenských žien, ďalej „Môj svet" (1920). „Pokojní ľudia" (1924). Okrem kultúrne historickej práce „Slovenka pri krbe a knihe" (1929) vydala niekoľko kníh pre deti „Kytka", „Oddané srdiečka", „Pavko v Prahe" atď. Sociálny román „Vlny duše" vyšiel r. 1933. Žije v Bratislave, kde účinkuje v literárnych kruhoch a ženských spolkoch.

Z prvých povojnových spisovateliek môžeme spomenúť poetku a prozaistku *Zoru*, vlastným menom *Annu Lackovú* (nar. 1899 v Mošovciach, žije na Myjave). Svoje verše i prózu uverejňuje v Živene, v Slov. Pohľadoch a iných časopisoch. Knižne vyšly: zbierka básní „Jarné spevy" (1921), novela „Za cieľom života" (1923), povesti „Obrázky zo starých časov" (1925), román „Zahodené diamanty" (1928). Jej verše plynú ľahko, nevie však nazrieť hlbšie do skutočnosti.

Bystrú, zručnú, o všetky slovenské veci živo sa zaujímajúcu publicistku máme v *Štefane Votrubovej*, rod. Burjanovej. Dlhé roky (1919-29) redigovala detský časopis „Oriešky" a je aj beletristicky činná. K 60. výročiu založenia spolku Živeny vydala obsažnú monografiu „Živena, jej osudy a práca" (1931) a „Myšlienky Eleny Maróthy-Šoltésovej".

Po prevrate sa literatúra na Slovensku široko rozprúdila. Do tohoto prúdu prieniesly i ženy-spisovateľky mnohú hrivnu. Budúcnosť je povolaná posúdiť pravú hodnotu ich práce. Tu spomenieme len dva význačné zjavy: poetku Mašu Haľamovú a humoristku Zuzku Zguriškú.

Maša Haľamová je najnadanejšia slovenská poetka. Narodila sa r. 1908 v Blatnici, študovala v Bratislave. Žije teraz v Tatrách. Jej básnické zbierky: „Dar" (1928) a „Červený mak" (1932) obsahujú básne krehkej a subtilnej krásy, preniknuté ženskou nehou, napojené ľudským utrpením. Forma je klasicky čistá a melodická.

Jedinou ženou-humoristkou v slov. literatúre je *Zuzka Zguriška*, vlastným menom Ľudmila Dvořáková, rod. Šimoničová. Narodila sa na Myjave r. 1900, po prevrate bola učiteľkou vo svojom rodisku, odkiaľ čerpala námety pre svoje podarené humorné historky z ľudového života, vydané r. 1929 pod názvom „Dvanásť do tucta" a r. 1935 v zbierke „Ženích s mašinou". Sviežim zachytením ľudovej bytosti líči bodrých ľudí myjavských kopaníc v miestnom nárečí. Z cesty zo Španielska vznikly subtilné „Španielske pohľadnice" (1931). Jej posledné dielo, román prekypujúci vtipnosťou a humorom „Bičianka z Doliny", bol v súťaži Družstevnej práce vyznamenaný čestnou odmenou.

Kultúrna tvorba prítomnosti rozrástla sa do širokých dimenzií a slovenské ženy nestačily ešte dohoniť všetko, čo bez vlastnej viny cez stáročia zameškaly. Snaha však, aby i ony prispely svojou prácou k povzneseniu národnej kultúry, priviedla mnoho sľubných zjavov nielen v literatúre, ale aj v umení a na iných poliach kultúrnej činnosti. Hodnotenie ich práce je úlohou budúcnosti.

Prof. A. Rigellová:

Žena ako strážkyňa národnej kultúry.

V hmlistých časoch dávnoveku, vtedy, keď diluviálny človek učinil v svojich dôsledkoch najveľkolepejší vynález, prípravu ohňa, bola to táto plápolajúca vatra, ktorá pútala rodinu ľudskú na dlhší čas k pobytu na jednom mieste. Lebo pripraviť oheň vrtaním do suchého dreva znamenalo dlhú a úmornú prácu, ktorá za nepriaznivých okolností mohla sa stať celkom bezvýslednou. Preto vatra nesmela vyhasnúť, oheň bolo treba neprestajne udržovať a keď okolnosti prinútily človeka, aby sa sťahoval na iné miesto, musel byť prenesený aj oheň v podobe pochodní.

A v tejto blčiacej vatre, darkyni tepla vo večných mrazoch doby ľadovej, ochrankyni človeka pred dravou zverou pri nočnom odpočinku treba spatrovať pôvod toho, čomu dnes symbolicky vravíme „domáci krb".

Kým muž sa zpočiatku zaoberal výhradne lovom, aby zaopatril pre rodinu potrebnú potravu, žena už tým, že prírodou bola predurčená k tomu, aby rodila a vychovávala deti, niesla v sebe snahu po ustálenosti a dala tak možnosť k dosiahnutiu vyššej životnej úrovne. Keďže deťmi bola pútaná k blízkosti vatry, jej úkolom sa stalo, aby pri pomoci odrastlejších detí udržovala oheň, a tak sa pomaly stávala vládkyňou jeho okruhu.

Ľahko si domyslíme, ako ona prvá mohla urobiť skúsenosť, že mäso pripečené na rozžeravených kameňoch, ktorými bola vatra obložená, chutná o veľa lepšie než surové a že miskovité a krčiažkovité nádoby ihravosťou detí i dospelých z lipkavej hliny vytvorené, dosahujú po vypálení v ohni podivuhodnej pevnosti, takže v nich možno udržať vodu a vo vrúcej uvariť mäso, ktoré tak dostáva opäť inú príchuť.

Toto sú počiatky hrnčiarstva a kuchárskeho umenia žien a i neskôr, keď človek sa naučil stavať chaty, ba murované bydliská a obrábať pole ako nový zdroj výživy, žena takmer bez výhrady si uhájila svoje výlučné postavenie pri rodinnom krbe.

*

Človek už od pradávna sa vyvinoval v spoločenského tvora. Zpočiatku tvoril spoločenstvá preto, aby sa ľahšie vedel ubrániť nepriateľom, neskôr však aj len z túhy po blízkosti sebe rovných. Rodiny, majúce svoj pôvod v spoločných rodičoch, zostávaly pospolu, že utvorily celý silný kmeň a spolčením niekoľkých, prípadne mnohých príbuzných kmeňov, povstal národ.

Národ môžeme takto definovať ako spoločenstvo ľudí, ktorí pochodiac od jedných predkov majú mnohé vlastnosti spoločné, často charakteristicky vyhranené proti iným národom. Tieto typické znaky nenachodíme len v stavbe tela a v rysoch obličaja rasove čistých individuí, lež aj v spoločnej reči, jednakých mravoch a zvykoch i v charakteristických črtách všetkých výdobytkov hmotných i duševných.

*

„V reči svojej žije národ!" bolo heslom našich buditeľov. A túto národnú reč nazývame materinskou, lebo je to matka, ktorá vštepuje dieťaťu od naj-

útlejšieho veku mluvu svojho kmeňa, ktorú prevzala od vlastnej matky, vyberajúc z nej perly, aby ich vložila do úst malého stvorenia, ktoré nadovšetko miluje a pre ktoré nič sa jej nezdá dosť dobré a krásne.

Nadarmo by boly vyznely najohnivejšie reči obroditeľov národa, bez znateľného výsledku by boli búšili na usínajúce povedomie jeho členov, keby nebolo bývalo toho množstva matiek, a najmä tých jednoduchých dedinských matiek, nenasiaknutých cudzími vlivmi, ktorými bolo zaplavené obyvateľstvo miest. Tieto matky, ktoré učily svoje deti dorozumievať sa mluvou svojho národa, zachovaly nám reč čistú a neporušenú cez stáročia cudzieho panstva a národní buditelia potrebovali len otvárať srdcia už zatvrdnuté proti svojeti kôrou cudzej kultúry.

Pri domácom krbe, na miestečku, ktoré sa stalo akýmsi prestolom ženy, povstaly v dávnych časoch vo chvíľach mieru a bezpečia všetky tie rozprávky o veľkých a hrdinských činoch, vykonaných odvážnymi mužmi, všetky tie vidiny o tom, ako zlo prekonávalo dobro a nikdy ho neprekonalo, ako vytrvalosť, statočnosť a odvaha vždy napokon dovedie k vytúženému cieľu.

Muž pri krbe sa vystatoval svojimi odvážnymi činmi, svojím víťazstvom na poľovke, v boji proti ľuďom a prírode, lež iba obdiv ženy vedel dať poetický výraz týmto činom. A bolo to tiež srdce matky, ktoré chcelo mať v synovi dobrého a odvážneho bojovníka, lebo v časoch, keď o výsledku boja rozhodovala takmer len osobná zdatnosť, bola táto jedinou zárukou toho, že sa syn ešte vráti do náručia matky.

V rozpravách pri krbe sa tiež už odedávna formulovaly túžby po sociálnej spravedlivosti tým, že mocní a krutí vládnuci boli pokorovaní a úbohí, chudobní a darmi ducha neoplývajúci povyšovaní.

Tam pri krbe vymýšľala matka pohádky pre svoje deti, aby ich udržovala pospolu v teple a bezpečí. Tí statoční kráľovičí, ktorí vyslobodili krásnu pannu zo zajatia čiernokňažníka, tí odvážni chudobní šuhajci, ktorým sa podarilo z pazúrov ozrutného draka vyrvať spanilú kráľovskú dcéru, vyrástli vnuknutím matiek. A je až prekvapujúce, ako v podvedomí matiek všetkých vekov žila podoba tých ozrutných dračích plazov, ktorí skutočne jestvovali, ale bez toho, že by ich oko ľudskej matky dakedy bolo zazrelo, lebo vyhynuli dávno pred tým, než človek ovládol zem.

Za dlhých zimných večerov, keď kolovrátky priadok veselo vrčaly pri svetle čadiacej smolničky, zrodila sa nejedna z tých krásnych povestí a báji, ktorými sa kochávame podnes. Tu majú svoj pôvod tak mnohé naše piesne o láske, túžbe i odriekaní, piesne plné veselého žartu i smutné balady s elegickou nótou, ktoré patria ku skvostom umeleckého precítenia nášho ľudu.

Najviac piesní odznelo vždy z úst žien a dievčat, už či pri práci okolo domu, nad kolískou dieťaťa, či vonku na lúke, pri žatve alebo cestou do hory. Text týchto piesní prezrádza, že sú poväčšine plodmi básnického vnuknutia žien vo chvíľach, keď srdce prekypovalo citmi a duša zatúžila po vyjadrení krásna, či radosti a žiaľu. Z hlbokej studnice ľudovej piesne čerpal nejeden hudobný génius.

Aj dnes, za čias elektriny, rádia a lietadiel, keď život plynie často závratným tempom a idylický kľud sa stráca pomaly i z našich dedín, udržujú tradíciu piesne medzi ľuďom takmer výhradne len dievčatá. Mužská mládež čím ďalej tým viac sa od nej odvracia.

Nie menej skvostným prejavom duše nášho ľudu sú jeho výšivky a maľovky predstavujúce pravú symfoniu farieb i tvarov. Čo žiarivých, ale i chmúrnych vidín býva vtkaných do farebnej mozaiky na plátne! Vytvorily ich ženy, ktorým za životný údel bola daná celodenná lopota bez konca, ktoré sa neprestajne musely rvať s biedou chudobného kraja a od detstva často nepoznaly inšie ako útlak a drsné slová. A hádam jedinečné je pomy-

slenie, že tieto čarovné, často sťa hmla nadýchnuté, panensky čisté a nežné výplody fantázie, s tak rafinovane elegantnými líniami a harmoniou bariev, vyhovujúce aj najnáročnejšiemu vkusu vyrobily ťažké, vetrom ošľahané a tvrdými mozoľmi pokryté ruky dedinských žien.

Či sa tu nevnuká predstava, že v tejto podivuhodnej miešanine bariev a tvarov, v tých piesňach rýdze umeleckej koncepcie sa dere na svetlo bohatá duša národa spútaná drsným obalom a nepriazňou prostredia?

I keď naše ľudové kroje so svojimi starobylými prvkami a niekedy nepochopiteľne strnulými obrysmi nie sú vždy výrazom len vlastnej vynaliezavosti našich žien, ale obrážajú sa v nich aj línie slohov rôznych dôb, prichodiacich zvonku, nie sú tým menej cenné. Naopak, ukazujú nám, ako si ľud vedel po svojsky podmaniť a prispôsobiť cudzie vzory.

V ľudovej maľbe nebadať tej rozmanitosti a hojnosti ako vo výšivkách. Je to pochopiteľné. Lebo i keď dedinské ženy samy si líčily a maľovkami krášlily domy, nebol štetec nástrojom tak bezvýhradne obľúbeným u žien ako ihla.

Rezbárstvom ako i staviteľstvom sa ženy nezabývaly a keramiku tiež poväčšine vyrábali muži, keďže však jej spotrebiteľkami boly ženy, hrnčiari museli lahodiť ich vkusu a podrobovať sa mu.

A tak i dnes vo všetkých predmetoch dennej potreby, v zariadení domácnosti, vo výzdobe bytovej, v storakých drobnostiach, ktoré prejdú našimi rukami prejavuje sa vkus, — alebo i nevkus — žien. Ako kedysi remeselníci vyrábali, tak dnes továrne produkujú to, o čom sa domnievajú, že vzbudí záľubu u žien. Tak to prikazuje hospodársky záujem, lebo prevažnú väčšinu kupujúcich v obchodoch tvoria ženy a objednávky pre domácnosť sa konajú takmer vždy podľa ich želania.

Z toho zreteľne vysvitá, akú dôležitosť má usmernenie umeleckého cítenia žien vo smysle zachovania kultúrnych výdobytkov národa, nehľadiac ani na veľký národohospodársky význam, aký ich správna či nesprávna orientácia v sebe skrýva.

Pri dnešnom intenzívnom styku medzinárodnom nemôžu sa národy, pravda, zatvárať proti kultúram iných národov, ani proti ich výrobkom. Tak ku príkladu moderná domácnosť mestská sa v jednotlivých európskych štátoch už sotva od seba rozlišuje a nastáva vyrovnanie aj medzi domácnosťou americkou a európskou, ba európský, prípadne americký vkus pomaly preniká aj do domácnosti tak vyhranenej kultúry ako je japonská alebo čínska.

Lež vždy tu zostanú určité charakteristické rozdiele, typické pre tenktorý určitý národ, vyplývajúce z tradície, často i nevedomky pestovanej jeho ženami.

Príklad rýchleho zmedzinárodnenia výdobytkov jedného národa poskytuje už dávnejšie móda v šatení, najmä u žien. Šírila sa s prekvapujúcou rýchlosťou už v minulosti a opanovala veľký kultúrny svet tak výlučne, že často bývala označovaná za internacionálnu moc, diktovanú z určitého strediska. Tým strediskom donedávna bol Paríž. Stal sa ním iste preto, že práve francúzska žena tak majstrovsky vedela podriadiť detaily toalety svojej osobnosti. Tým vnukla ostatným ženám presvedčenie, že to, čo ona nosí, je vždy najpeknejšie a najúčinnejšie. O Nemkách a Angličankách platila podnes mienka, že im táto výhodná vlastnosť francúzskej ženy chýba a známa je dobrá prispôsobovacia schopnosť slovanských žien, ktoré nadto majú záľubu vo barvitosti a v mäkkosti línií. A dnes môžeme pozorovať, ako táto obľuba intenzívnejších farieb v obliekaní i v dekorácii preniká aj k ženám národov neslovanských.

Ba práve móda poskytuje nám dôkaz, ako sa aj v negatívnom smysle môže prejavovať samobytnosť národná. Denne môžeme pozorovať, ako už

i ženy dedinské a tým skôr aj ženy malomestské, im najbližšie stojace, sa snažia šatiť módne. Nedarí sa im to veľmi, hoci to nie sú ženy bez vkusu. Naopak v svojom kroji, alebo v svojich tradičných jednoduchých šatách by vyzerały vznosne a nádherne, ale v tom módnom braku robia úbohý dojem zabiehajúci niekedy až do smiešnosti. Je to preto, že takéto obliekanie odporuje celej ich bytosti, tradícii ich rodu a duša sa tu prieči vnucovaniu cudzoty.

Že neskazený instinkt žien z ľudu viedol ich aj pri obliekaní cestou dobrou, tomu nasvedčuje veľký úspech, aký malo zavedenie ľudových prvkov do šatovej módy.

Jednou z mnohých zložiek národnej kultúry je aj kuchárske umenie. Spôsob prípravy jedál dedične prechádzal s jednej generácie na druhú, a preto v tomto obore domácej pôsobnosti žien nachodíme mnoho samobytnosti, ako ukazujú rôzne „národné jedlá" a špeciálne lahôdky pre príslušníka iného národa často neprijateľné. Hoci aj do kuchyne vniká nivelizácia medzinárodná, neopanovala tu natoľko pole ako na príklad v bytovej kultúre. Zdá sa, ako by ženy v intimite kuchyne boly odolnejšie proti náporom zvonku. Lež poväčšine sú to práve len národné špeciality, pri ktorých príprave zachovávajú tradičné predpisy, inak rady prijímajú to, čo lepšieho vynašly ich družky v cudzine.

U nás si domáca kuchyňa vcelku podržala svoj osobitný ráz a naše ženy sú poväčšine dobré kuchárky, neľutujúce námahy ani času vynaloženého na prípravu jedál. Vo verejnom stravovaní v hoteloch a reštauráciách preca treba robiť koncesie cudzineckému ruchu, lebo žalúdok je orgán konzervatívny a nerád prijíma, čomu nebol zvyklý, hoci by to nové bolo lepšie. Ale hostina tvorila vždy dôležitú zložku v styku s blízkymi i s cudzincami a výborná kuchyňa je vstave — i keď nie získať — tak aspoň udržovať dobré priateľstvo.

Na svoju pohostinosť bol nejedon národ hrdý, bola mu svätou a rátal ju priamo k svojim národným ctnostiam. Z historie je známa príslovečná pohostinosť staročeská (Host do domu — Bůh do domu!) a priateľská úprimnosť i pohotová obetavosť, s akou naše slovenské rodiny vítaly každého hosťa, trvala do najnovších čias. Naše ženy maly na nej svoj veľký podiel.

Dnes vlivom príliš rýchleho tempa životného aj u nás sa spoločenský život oplošťuje, rozvinuje sa skôr do šírky na úkor hĺbky a prebieha viac vo verejnosti vyhýbajúc sa úzkemu okruhu rodiny. Bude záležať na ženách samotných, či sa tento stav má stať trvalým alebo jestli spoločenský život sa opäť vráti do rodiny, spolu s pochopením pre individualitu, ktorá jedine v intímnom prostredí sa môže plne uplatniť.

Pre spoločenský styk, t. j. spôsob obcovania medzi ľuďmi bolo treba ustáliť určité, teraz všeobecne platné formy, ktoré spolunažívanie i celkom si cudzích jedincov nesmierne uľahčujú a umožňujú tiež hladký styk medzinárodný.

Kedysi aj tieto formy mali svoj národný charakter, vznikaly v ľude a tradovaly sa s pokolenia na pokolenie, tvoriac tiež jednu zo zložiek jeho kultúrneho snaženia.

Naša slovenská dedina, tam kde nie je porušená vonkajšími vlivmi, ešte aj dnes má svoju ustálenú etiketu, ktorú jej príslušníci verne zachovávajú a každé, i to najmenšie previnenie proti ustálenému zvyku, svorne odsudzujú. Dedinský človek v svojom domácom prostredí vie vždy veľmi dobre, ako sa zachovať v každom prípade. Vie presne, ako pozdraviť, koho skôr uctiť, zná pravidlá vítania i hostiteľské povinnosti. V kostole má každý svoje, od pradávna mu určené miesto podľa pohlavia, veku i hodnosti a práve tak pri procesiách a iných slávnostných príležitostiach. A všetok poriadok je vždy

bezpečne zachovávaný, bez poriadateľa a bez nedorozumenia, lebo nikomu ani nenapadne ho porušiť. Aj pri sedení v krčme zachovávajú si mužovia určité poradie a dievčence by rozhorčene odmietly vodiť sa v nedeľňajšie popoludnie s tými, ktoré nie sú ich vrstovnice. A rôzne tie zvyky pri svadbách, krsteniach, pohreboch a na výročité sviatky, kedysi tak prísne zachovávané, sú všeobecne známe i dnes.

Neporušená dedina má aj svoje pevné mravné nazeranie, pestované tiež už od vekov a kto sa proti ustáleným mravom prehreší, je takmer vyobcovaný zo života ostatných.

V tomto prísnom požadovaní mravnosti i v zachovávaní zvykov a pravidiel slušnosti je zdravé jadro a čím kultúrnejší je národ, tým bežnejšie sú mu spoločenské pravidlá, a tým vyvinutejšie je jeho mravné cítenie.

V zachovávaní týchto mravnostných zásad i zvykov „po otcoch" zdedených majú ženy opäť svoj veľký údel. Nielen že požiadavky mravného života boly voči ženám prísnejšie než voči mužom, lež od vekov bola to matka, ktorá svojim deťom vštepovala smysel pre mravnosť a učila ich dobrým spôsobom spoločenským. Do 19. storočia najmä dcéry, a to i dcéry zámožnejších rodín dostávaly svoju výchovu takmer výhradne len v rodine a matka bývala jedinou ich vychovávateľkou. Až neskôr tento úkol prevzaly školy a vychovávacie ústavy, lež dobrými výsledkami sa mohly honosiť poväčšine len tam, kde napred viedla ruka matky a položila základy zdarnej výchovy. Lebo len žena-matka alebo vôbec žena s materinským citom vie dosť zavčasu vložiť do duše dieťaťa semeno, z ktorého vyklíči láska ku kráse a dobru, i láska k svojeti a ku všetkému, čo shrňujeme pod kultúrou národa.

Okrem toho žena v svojom postavení ako manželka a matka prevážne určuje celé ovzdušie rodinného života. Často od nej závisí, či záujmy rodiny sa budú obmedzovať len na hmotné potreby, alebo či svojou hospodárnosťou a múdrym vedením domácnosti umožní mužovi a deťom aj pôžitky kultúrneho rázu, pozdvihujúc tak úroveň rodiny, a tým aj kultúrnu úroveň celého národa.

Tento prednostný úkol ženy v rodine dobre vystihli naši národovci, keď pri rozmachu školstva v druhej polovici 19. storočia usilovali tiež o rozvoj škôl pre dievčenskú mládež. Okolnosť, že začali so školami pre praktické náuky, potrebné žene pre domácnosť a rodinu, dokazuje len, ako dobre si boli vedomí, že predovšetkým treba vzdelať a národne podchytiť nastávajúce hospodyne a matky.

Neprerátali sa. Taký Výrobný spolok v Prahe alebo Vesna v Brne neučily dievčenskú mládež len náukám domácim, lež usilovaly sa urobiť ju vnímavou pre všetko, čo národ v minulosti vytvoril a čo túžil zachovať aj budúcim pokoleniam. Z Výrobného spolku i z Vesny vychádzaly vlastenky, ktoré s hrdosťou sa hlásily k svojmu českému alebo slovenskému pôvodu. Ledabo je známe, že poniektoré slovenské rodiny, najmä z dôvodov národne uvedomovacích, posielaly svoje dcéry na Vesnu do Brna.

A spolok slovenských žien Živena jednal veľmi cieľuvedome, keď ako hlavný bod svojho programu si určil zakladanie škôl pre dievčence a neprestal žiadať od uhorskej vlády povolenie k založeniu takejto školy. A nie menej cieľuvedomé bolo opätovné odmietnutí tejto skromnej žiadosti so strany uhorskej vlády, úporne sledujúcej maďarizačné tendencie. Keby sa Živene jej zámer bol podaril hneď v začiatkoch jestvovania spolku, nebola by maďarizácia v našich slovenských mestečkách, ba i na dedinách pokračovala tak prúdkym tempom, budiacim úzkosť v srdci každého národne cítiaceho človeka. Lebo veď i móda nemčenia v spoločnosti po českých a moravských mestách prestala úplne až vtedy, keď zo škôl hore zmienených vyšlo dosť ná-

rodne uvedomelých mladých dievčat. Minerva, prvé české gymnázium pre dievčence a prvé dievčenské gymnázium v strednej Europe vôbec, založené koncom 19. storočia, bolo iba dôsledkom týchto škôl.

A spolok Živena, hoci pre nepriazeň uhorských národov nemohla plniť svoj program, má svoje čestné mesto v histórii slovenského národa. Lebo už sama svojim jestvovaním, poriadaním príležitostnej výstavky slovenského ľudového umenia a inými kultúrnymi podnikmi, ale predovšetkým tým, že ročne raz shromaždila do Turčianskeho Svätého Martina roduverrnú slovenskú inteligenciu, stala sa najmä v rokoch slovenskej pasivity mocným národneuvedomovacím činiteľom. Augustové slávnosti Živeny boly prehliadkou verných i svedomím národa. Každá roduverná slovenská rodina usilovala sa poslať na tieto slávnosti občas niektorého svojho člena, aby tým dokumentovala, že ešte stojí za vecou národa, že ešte neodpadla.

Takto ženy, združené v Živene, mały zásluhy na udržaní národného povedomia v časoch krajne zlých. Je zaujímavé, že v časoch predvojnových, keď tak mnohé slovenské časopisy nevedely sa udržať a jedon po druhom zanikały, mohły vychádzať dva ženské časopisy súčasne, Dennica a Živena. Rozmach českej literatúry v druhej polovici 19. storočia možno tiež pripísať najmä okolnosti, že zo škôl vychádzały české a moravské ženy národne uvedomelé, ktoré nesahały už tak výhradne po nemeckých románoch ako predtým a čím ďalej tým viac dávały prednosť českej knihe. Že česká kniha mała i na Slovensku svoje dobré poslanie, a to aj medzi ženami, je známe. Čítať českú knihu znamenało tu pred prevratom toľko, ako manifestovať vernosť k svojmu slovenskému národu.

Je prirodzeným vývojom, keď potom jednotlivé ženy aj samy sa chopily pera, aby spolu s mužmi obohatily slovesnú kultúru národa. Božena Němcová, Karolina Světlá a Eliška Krásnohorská v Čechách, Elena Maróthy-Šoltésová, Terezia Vansová, Ľ. Podjavorinská, Timrava na Slovensku zostanú navždy vytýčené ako symbolické postavy žien z doby, keď osobný um a žertva mały pre záchranu národa a jeho kultúrnej náplne obrovský význam. Lebo tu ženy prehovorily k ženám. Majstrovské pero muža básnika a spisovateľa môže na ženy pôsobiť strhujúcim dojmom, lež slovo ženy, i keď ich niekedy zdanlive odpudzuje, vždy napokon vnikne do svedomia, dojíma a odzbrojuje ich. Lebo hoci priťažlivosť ženy na ženu je menšia, sú ženy preca solidárne v svojom čisto ženskom smýšľaní a cítení.

Aktivita ženská na poli kultúrnom má pre národ dôležitý význam. Tým, že ženy majú dnes účasť vo všetkých oboroch kultúrneho snaženia a že v najrozmanitejších povolaniach súťažia s mužmi, stáva sa národná kultúra i celý verejný život národa, jeho smýšľanie a ideové smery mnohotvárnejšími, nezostávajú tak jednostrannými, ako keď kultúrne hodnoty tvorili výhradne muži.

Lež popritom vždy ešte má svoj veľký význam aj pasívna úloha ženy. Vliv ženy na muža a vliv matky na syna bol odvždy mocný, ako dokazuje história. A nie jedon velikán ducha alebo činu s vďačnosťou spomína na poklady, ktoré mu matka vložila do duše, keď táto bola najcitlivejšia a pre dojmy najvnímavejšia.

Tým sa žena stáva činiteľom, uchovávajúcim hodnoty národné, a preto treba, aby aj verejnými prostriedkami, najmä školstvom bola vedená tak, že by toto svoje poslanie zdarne mohla plniť. Preto má povaha dievčenského školstva okrem všeobecného ešte aj svoj osobitý význam. Ak chceme zachovať národu jeho kultúrne poklady, treba vložiť do duše budúcich žien lásku ku všetkému, čoho nadobudol národ cez dlhé veky svojho jestvovania, lásku k rýdzosti jeho reči, jeho dejinám, jeho umeleckým, citovým i vedeckým prejavom, jeho vymoženostiam, lásku k jeho geniom i vodcom práve

tak, ako lásku k tým všedným veciam a zvykom každodenného života, ktoré sú jednako výraznými prejavmi duše národa.

Dnešný intenzívny styk medzinárodný pomalu sotiera národnú samobytnosť a kultúrne hodnoty ľudstva sa poznenáhla sjednocujú. Lež tým vzácnejšie nám musí byť všetko to, čo považujeme za dedovizeň po svojich predkoch a za súhrn kultúrnych výdobytkov národa.

Od tých čias, čo sme si vydobyli samostatnosť, javí sa u nás sklon k „svetoobčianstvu" a vlastenectvo zdá sa byť pre mnohých prekonaným stanoviskom.

Lež porozumieť iným národom môžeme dobre až vtedy, keď sme pochopili národ svoj a cesta k svetovosti vedie iba cez svetovosť vlastného národa.

Je vznešeným úkolom československej ženy, aby bola vernou strážkyňou výdobytkov svojho národa, aby mu tak pomáhala uhájiť čestné miesto na výslní kultúry svetovej.

Štefana Votrubová-Burjanová:

Ženy v česko-slovenskej vzájomnosti.

Hovorí sa, že česko-slovenská vzájomnosť a spolupráca musí sa zakladať predovšetkým na tom, v čom sa máme navzájom učiť, v čom sa doplňovať, v čom si rozumieť a čím si pomáhať. A prof. dr. Jozef Škultéty pripomína, že takáto vzájomnostná práca na obidvoch stranách patrí predovšetkým rozvitým duchom a úprimným srdciam. Keď sledujeme historiu našej česko-slovenskej vzájomnosti, vidíme, že tento predpoklad je správny.

Ale téma je také bohaté, že obsiahnuť ho a vtesnať plne do úzkeho rámca článku nie je možné. Preto prejdúc celú tú reťaz našich vzájomných stykov a vzťahov, vyberám aspoň tie, ktoré najlepšie poukazujú na to, že kde je porozumenie, tam je i úcta, priateľstvo i sesterské „polunažívanie.

Nám je milé a drahé spomínať, že medzi buditeľmi a pripravovateľmi spoločného života česko-slovenského, boly od dávna i ženy tak na českej, ako i na slovenskej strane. A dobre je vedeť, že to boly ženy zväčša vynikajúce, také, ktoré čujným srdcom vycítily, čo a ako treba konať a kam smerovať.

Keď si pomyslíme, ako ženy v minulosti maly tak málo príležitosti uplatniť sa v živote verejnom, podivíme sa, že sbližovacia činnosť českých a slovenských žien začala sa už pred sto rokmi!

O tri roky bude to skutočne 100 rokov, keď znamenitá česká buditeľka kultúrna a národná, Bohuslava Rajská, vlastným menom Antonia Reissová, prišla na Slovensko do Bratislavy navštíviť a poznať mladé slovenské pokolenie štúrovské, ktoré smelými silami a talentami chystalo sa prebudiť a obrodiť Slovensko a oživiť ho novým duchom.

To bol šťastný a krásny začiatok týchto stykov a vzťahov československých, ktoré sa potom ďalej rozvinuly.

Bohuslava Rajská prišla do Bratislavy 23. mája 1841 spolu so svojím švagrom advokátom Jozefom Fričom a sice loďou z Viedne po Dunaji. Na nábreží v prístave čakal ju Ľudevít Štúr a traja jeho druhovia. Medzi nimi bol aj Ondrej Hodža (otec terajšieho ministerského predsedu Hodžu) a pravdepodobne i Samo Bohdan Hroboň.

Rajská bola nadšená krásnym krajom okolo zrúcanín hradu Devína. A hoc bola naplnená milými dojmami, ktoré práve prežila medzi viedenskými svojimi rodákmi, preca bola srdečným prijatím Slovákov v Bratislave milo prekvapená.

Štúr, hneď ako sa v hoteli složila, sám zaviedol Rajskú do spolkových miestností a v druhý deň k vôli nej usporiadal výlet do prírody na Kamzík nad Bratislavou. Tu čakalo Rajskú prekvapenie. Keď vyšla na kopec, ruka v ruke so Štúrom, asi 10 študentov zaspievalo na jej počesť složenú báseň:

„Sladkým zpěvem hory, doly zaznívejte,
sestru milou, Češku věrnou uvítejte,
Svatou píseň Tatry naše rozhlašujte,
lásku Čechů a Slováků posvěcujte."

Rajská dojatá so slzami v očiach pieseň vypočula. A keď potom študenti predniesli i niekoľko Kollárových znelíck o bratskej láske, pri čom nad ich hlavami vysoko krúžil tatranský orol, bol dojem tak silný, že Rajská naň nikdy viac nezabudla. A také povznášajúce boly aj ostatné jej dojmy z Bratislavy. V svojom životopise*) opisujúc lúčenie so Štúrom a jeho družinou v Bratislave zaznamenala si: „... v mysli jsem se loučila na vždy s onim krásným krajem a přemítala jsem, proč je vše tak pomíjející na světě. Jak ráda bych byla u vás, vy srdeční lidé ostala, ostala v těch horách, kde panuje krása a věčná mladost v přírodě a v lidech cnost, úpřímnost a pravý neporušený cit."

So Štúrom potom vymenila si niekoľko listov. Rajská v svojich spomína návštevu v Bratislave a Štúr v svojich prejavuje úctu a obdiv voči Rajskej. Štúr jej 26. VI. 1841 medzi iným píše: „Jak nám nekonečně milo, že si připomínáte hodiny strávené na břehu Dunajském častěji! Připomínejte sobě, byť i nic jiného nebylo, než první výjevy Tater a úpřímnost naši k vám, která jistě veliká jest". A list skončil slovami: „Kdykoli na cestě uvidím Slovenku, žádati budu, aby duch váš v ni vstoupil a nadchnul ji."

Vtedy na bratislavskom lyceu i ústave, ktorý viedol Ľudovít Štúr, študovali mnohí pozdejší naši vynikajúci mužovia. Tak i Ondrej Hodža, Francisci, Daxner, Kalinčák, Sládkovič, Krčméry, Samo Hroboň a iní a je pravdepodobné, že sa vtedy Rajská s nimi soznámila.

Ale pre Bohuslavu Rajskú mala táto návšteva Slovenska ešte aj iný veľký význam. V ten istý rok na jeseň prišiel Samo Bohdan Hroboň do Prahy, aby sa vzdelával na Amerlingovej škole. Býval za čas u dr. Václava Staňka, švagra Bohuslavy Rajskej, u ktorého i ona bývala. Vtedy sa sblížili a vzájomne zamilovali.

Láska to bola veľká. Ale osud Rajskej, hoc bola odhodlaná vydať sa za Hroboňa, velel ináč. Sama si o tomto dňa 24. prosinca 1843 zaznamenala: „Jak divný vládne mnou osud! — Sotva srdce moje opět cítit počalo a již povelely mu okolnosti, aby ustalo. — Přiblížil se k mé duši Bohdan a jeho čistá, vzletná láska blažila mne velmi, avšak vědomí o mých povinnostech, jež jsem byla k národu svému převzala, nedovolovalo mi klesnout jemu v náruč."

Rajská totiž tak, ako i Štúr, patrili k tomu pokoleniu, v ktorom mnohí viac mysleli na povinnosť, na obetovanie sa veľkej národnej a kultúrnej veci, ako na svoj osobný osud a vlastné šťastie. Totiž Rajská (ako potom Štúr) vyznáva, že „vědomí o vlastních povinnostech k národu" nedovoľovalo jej ísť za hlasom srdca. Keď vydala sa potom onedlho za ovdovelého básnika Čelakovského, viedol ju tiež vlastne hlas povinnosti a národnej úvahy. (Aby totiž deťom básnikovým nahradila matku.) Osamotený Hroboň v praktických potrebách života bezbranný vrátil sa z Prahy domov do Sielnice v Liptove. Neoženil sa. Na Bohuslavu Rajskú ešte i po polstoročí s láskou spomínal a do svojej smrti na ňu nezabudol.

Z tejto známosti vzklíčilo nové československé priateľstvo.

Keď začiatkom r. 1842 české dievčatá navštevujúce Amerlingovu školu v Budči začaly sbierať materiál pre chystaný „Náučný slovník", upozornil Amerlinga Hroboň na Slovenku, Johannu Lehockú, ženu evanjelického farára v Trnovci v Liptove.

Bohuslava Rajská tiež značne zúčastnila sa práce okolo „Náučného slovníka". A tak sa stalo, že Johanna Lehocká začala si dopisovať s Rajskou a vyvinul sa medzi nimi srdečný priateľský pomer. Na počiatku svojho dopisovania napísala Lehocká Rajskej (12. dubna 1843 v Trnovci): „S ostýcháním, jak mluví psaní vaše, chápete se pera, abyste mne neznámou psaním navštívi-

*) Z let probuzení 1872.

la, avšak nemyslete, že ste mně tak docela neznámá. I mně moji přátelé sestavili krásný obraz duše i těla mé drahé sestry československé." Ale keď Rajská požiadala Lehockú o príspevok pre Náučný slovník, Lehocká napísala jej, že sa necíti k tomu dosť povolaná, hoc vtedy už známa bola na Slovensku zo svojich básní uverejnených v Nitre i zo svojich článkov. Píše: „. . . . jakým způsobem bych já směla nastoupiti dráhu literární? Slabost by to byla, uchopiti se díla takového, ku kterému síly moje nestačují. — Mně zde na všem schází — my nemáme ani schůzek náučných, ani knihoven, ani učitelův. A tak mně docela nemožno ve vědách rovně vám pokračovati."

Rajská jej potom posielala prednášky Amerlingove i knihy ku čítaniu. V listoch, ktoré si spolu vymieňaly, je hlavná starosť o „duchovné veci" národa. Lehocká svojej „pobratimskej sestre" — ako sa navzájom volaly — túžila sa neraz nad nedobrými pomermi u nás, či už pre utiskovanie od Maďarov, či o samých našich nerestiach. A celkom tak s radosťou jej oznamovala i každý náš pokrok a úspech, či na literárnom poli, alebo v národe. I prosila Bohuslavu, aby sa neprestalo volať k „ospalým ženám", aby sa prebraly a pracovaly. Tieto dve vzácne ženy dopisovaly si až do smrti Bohuslavy Rajskej.

Srdečné vzťahy ku Slovensku mala i celá rodina Bohuslavy Rajskej. U jej sestry, vydatej za právnika Jozefa Friča, našla útočište prenasledovaná žena dr. Jozefa Hurbana, vodcu slovenského povstania r. 1848, keď musela ujsť s deťmi pred Maďarmi.

Syn Fričov, Jozef Václav Frič, so Štúrom a Šafárikom zúčastnil sa slovanského sjazdu v Prahe a tam verejne na hranici spálil spis „Hlasové o potřebě jednoty spisovné řeči. . ." ktorý bol namierený proti Štúrovi, Hurbanovi a Hodžovi. Stalo sa to na znamenie toho, že tým spaľujú a ničia sa staré horkosti medzi Slovákmi a Čechmi pre spisovnú slovenčinu, a že si môžeme byť blízki a srdcom i duchom jednotní i pri dvoch spisovných jazykoch.

Tu ešte nutno mi spomenúť i Amerlingovu školu. Amerling poznal Slovensko a mnohých Slovákov oddávna. R. 1834 s Václavom Štulcom prešli Považie, obzreli si Zobor, Nitru, Ostrihom, navštívili študujúcu mládež i Kollára v Pešti, boli v Levoči, Lipt. Sv. Mikuláši, Ružomberku a v Tatrách. Všade boli Slovákmi srdečne prijatí.

Na tejto ceste poznal sa Amerling s mnohými našimi predákmi. Tí potom — Fejérpataki, Hurban, Hroboň a Augustíny, posielali k nemu svojich chránencov a upozorňovali na Slovensku na Amerlingove školy.

Medzi Amerlingovými slovenskými žiakmi boli i prední slovenskí maliari Božetech Klemens a Peter Bohúň, i oba bratia Ľudovít a Samuel Hroboň. Zo Sloveniek Julia Žaškovská, Makovická a Pálková.

Amerling bol so Samom Bohdanom Hroboňom celých 40 rokov priateľom, hoc boli si za čas i sokmi pre lásku k Bohuslave Rajskej. Keď sa vydala, smierili sa a dopisovali si do Amerlingovej smrti.

V tomto okruhu bola ešte jedna láska, ktorá vznikla pri literárnych a spoločenských vzťahoch československých a zanechala ozvenu a stopy i v našej literatúre.

Je to láska Ľudovíta Štúra k Marii, znamenitej dcére Jána Hostivíta Pospíšila, knihkupca, nakladateľa a tlačiara v Hradci Králové.

Štúr totiž r. 1840 vracajúc sa z Halle, (kde bol študoval), zastavil sa v Prahe aj u svojho priateľa Jaroslava Pospíšila, redaktora „Květov". Štúr mu musel sľúbiť, že zajde do Král. Hradca, aby sa soznámil s Jaroslavovými rodičmi. Štúr sľub dodržal a tak poznal sa s Mariou a celou rodinou. Keď ale potom rozlúčiac sa schádzal dolu schodmi, spadol a zlomil si ruku. Musel zostať v dome, pokým sa mu ruka zahojila. V nemoci ošetrovala ho Maria.

O nej dr. Turcerová hovorí*) že bola „nemalou ozdobou domu" a že v týchto časoch bola už „vrele a žhave ospevovaná mladým básnikom Boleslavom Jablonským". Jablonský v jednom zo svojich listov píše o Marii, že mala „výmluvné oči, milostný pohľad, gráciu hnutí, lahodu reči, nežnocitnosť a úprimnosť srdca".

Keď Štúr od Pospíšilov zdravý odišiel, poslal do Květov Jaroslavovi báseň pod pseudonymom Boleslav Záhorský. V nej v druhom a štvrtom verši prihovára sa Marii:

„Kam že se nesu? Srdce valně bije,
Mním každou dobou vběhnout v město Vaše,
A zrakům mým se pořadí rozvije,
Kde dům Váš — drahé seznámení naše.
Milostný přelud! — Vůz bezděky letí,
A s ním můj výtvor rovnou měrou běží;
O darmo! nejsem já v Česka objetí,
Skalnaté Tatry přede mnou se věží.
Marie! Tatry se již sněhem lesknou,
A po dolinách sever rejdy tropí;
Brzo přivezeť on již zimu tesknou,
Před níž příroda smutně oči sklopí;
Ale v mém srdci, vzdor celé přírodě,
Plápol se vzmáhá, jejžto si znitila,
Ouť léta nese; však to v tvé svobodě,
By traplivá v něm jeseň se zrodila."

Vtedy Štúrov druh Jozef Miloslav Hurban radil mu, aby preca len opustil svoj úmyseľ zostať na vždy slobodný a neženatý z oddanosti k národu. Nech si založí vlastnú rodinu podľa vzoru príkladnej rodiny Pospíšilovskej. Napísal mu o nej: „Tohoto roztomilého strediska toľkých duchov činných na poli národa, tejto matky toľkých síl podrastlých i podrastajúcich, ako si mohol vidieť sám tam na junáckom Jaroslavovi, nadšenej, ideálnej Marii, bodrom, horlivom Bohuslavovi, vtipnom malom Vaškovi v Králové Hradci, a uvidíš, a dá mi za pravdu budúcnosť, že z takej rodiny vyjde na národ viacej požehnania, vzíde viacej sily a odvahy, než z toho smutného, alebo večne rozbúreného a rozorvaného srdca panicov."

Ale tie časy začal sa už pohon Maďarov na Štúra. Napísal o tom Jaroslavovi a prosil ho, aby dal vedieť Marii, že „medzi ním a Maďarmi je hrozný boj na život a smrť. Já jsem jim trn v očích . . . seznáte, že já na vlnách".

Stálo to potom Štúra mnoho duševného boja, pokým sa zriekol lásky k Marii a ostal verný svojej hlásanej zásade: slúžiť národu a jedine jemu, a neviazať sa žiadnymi rodinnými povinnosťami.

A keď sa tak rozhodol, písal Jaroslavovi: „Já chci, aby Vaše sestra, hodná Maria, šťastnou byla!" a v pripojenej básni pre „Květy" takto sa k nej prihovára:

„Zapomeň, drahá, zapomeň jinocha,
Nade nímž mraky bouřlivě se shání;
Zapomeň drahá, zapomeň na hocha,
An ti posílá bolné rozžehnání! . . .
Tatra se halí, jinoch zasmucuje:
Co by ti bylo z jinocha smutného?
Jinocha, jemuž všecko prorokuje

*) Letopis Živeny V.: Z intimneho života Ľudovíta Štúra.

Bouří po celý čas žití pozemského;
On v jejím víru na vše zapomene,
Jen někdy, kradmo, na drahé zpomene!"

Maria Pospíšilová vydala sa potom r. 1845 za lekára Petra Zeiska do Rýmařova na Moravu a žila šťastne. (Mala 16 detí.)

*

Keď Bohuslava Rajská bola na návšteve u Slovákov, bolo to v tom čase, keď sme ešte mali spoločnú spisovnú reč a jednu literatúru. Ale vtedy už začal byť maďarizačný tlak strašný. Uplatňoval sa i v školách a tak Slovák nemal vôbec možnosť naučiť sa spisovnej reči natoľko, aby sa bezvadne v nej mohol písomne vyjadrovať. Budily sa nádeje politickej slobody, začal sa prebúdzať ľud a k nemu bolo potrebné prehovoriť bezprostredným ľudovým tónom, tou rečou, ktorou hovoril, a to bola slovenská.

Začínala sa taká doba, v ktorej bez slovenčiny boli by sme bývali „ako rozviazaný snop" a takrečeno nemí medzi vlastným ľuďom.

To hlavne priviedlo Štúra, Hodžu i Hurbana k tomu, že začali písať ľudu a národu po slovensky a uviedli slovenčinu do literatúry. V revolučných rokoch 1848-49 sa najlepšie ukázalo, akú silnú moc mala slovenčina medzi ľudom — bola nositeľkou slobody, nositeľkou národného boja za slobodu a rovnoprávnosť.

Lenže pre toto osamostatnenie slovenčiny nastaly medzi Čechmi a Slovákmi ťažké spory a boje, ba hnevy až po nenávisť, takže v československom pomere nastala chladnosť a naostatok odcudzenie.

Ale práve v týchto rokoch nedorozumenia priblížila sa Slovensku jedna z najvzácnejších českých žien, rozvitá umom i srdcom, spisovateľka a žena, zapálená za všetko dobré a šľachetné — Božena Němcová. Na Slovensko prišla so srdečnou účasťou a pri svojich štyroch návštevách (od 1851—55) Slovensko poznala a si ho zamilovala. Najprv prišla za manželom, ktorý z trestu bol preložený do Miškovca a potom do Ďarmôt, akosi len na južný okraj Slovenska, ale za tým precestovala aj časť stredného Slovenska a bola i v Sliači. Vtedy poznala sa s prednejšími slovenskými spisovateľmi, so Samom Chalupkom, Zechenterom, Jankom Kráľom, Andrejom Sládkovičom, Jurajom Slotom, Mikulášom Ferienčíkom, Pavlom Dobšinským, Jánom Franciscim-Rimavským a inými. Prichodila sem so srdečnou dôverou a s takou istou dôverou a srdečnosťou bola všade prijímaná.

Na Slovensku nasbierala si mnoho ľudových povestí (pohádok) a oboznámila sa veľmi podrobne so slovenským ľudovým životom. Jej listy z tých čias, ktoré písala týmto svojim novým slovenským priateľom až dýchajú dychtivosťou čím viac o Slovensku vedieť, čím lepšie mu porozumieť a čo len možno v slovenskom záujme vykonať.

Keď pripravila svoje „Slovenské povesti" do tlače, veľmi jej záležalo na tom, aby v Prahe vyšly po slovensky, že by i v Čechách vedeli, aká je slovenčina, pekná, jadrná a ľahko srozumiteľná. Keď s týmto nakladateľ nesúhlasil, bojovala o to, aby aspoň rozhovory osôb v „pohádkach" boly slovenské.

Němcová už vtedy podivuhodne pochopila, že naša jednotnosť, naša spolupatričnosť nezávisí od rečovej uniformovanosti, ale že je hlavný duch, spoločný záujem, jednota citov, vzájomné poznanie, spoločné záujmy a všetko, čo so spoločným životom súvisí. Prekrásne to povedala v dopise básnikovi Andrejovi Sládkovičovi. (20. II. 1856). Tam píše: „Tak ráda bych nás všecky Čechoslovany viděla spojeny v jeden svorný celek. Pak by to jistě jinak bylo všecko — ale ta nesvornost, to je kletba, která nás více tlačí, než *všechna pouta*, a té používají i nepřátelé naši, aby nás zahubili!

Kéž bych tuto pravdu každému Slováku, každému Moravanu i Čechu povědit mohla, a vlít jim do srdce lásku vzájemnou!

K tomu však patří také poznání, a to se docílit může jen literaturou, výměnou plodů duchovních, a tu by se neměli pro nějakou tu písmenku vůdcové lidu nesvorit, kde účel tak svatý a veliký! Tak alespoň já jsem mínila:" A v tomto istom liste vyznáva: „Vydávání „Slovenských pověstí" v nářečí slovenském v Praze je sice malá známka jen vzájemnosti slovanské, ale přece známka — a to bylo hlavně, co mne těšilo!"

Takto smýšľala, cítila i konala Němcová v dobe najťažších československých sporov preklenujúc roztržku láskou, účasťou a vedomím vzájomnej spolupatričnosti a kde len mohla, snažila sa rozmnožiť české znalosti o Slovensku. Napísala články: „Obrazy ze života Slováků. — Obrazy ze života slovenského. — Kraje a lesy na Zvolensku. — Písně, říkadla a hry. — Při tom stále upozorňovala na originálnosť života slovenského a s radosťou vyznala, že sú „Slováci kmen zdravý, těla ztěpilého, krásného, duše nadané, vnímavé, lid poctivý, zbožný a pilný, zpěvumilovný a veselý."

Ale nielen to. I dve svoje beletristické práce „Chyžu pod horami" a „Pohorskú vesnicu" zasvätila Němcová Slovensku upotrebiac v nich svoje slovenské skúsenosti a predovšetkým svoje city voči Slovensku. Maria Gebauerová právom hovorí o nej, že i tu, i vo vlastnom konaní Němcovej stelesnený je kus československého programu.

Krásne o nej povedal literárny dejepisec Jaroslav Vlček, že Němcová je i naša a že v „pustote a nemote" reakčných časov Bachových je styk Němcovej so slovenským životom ako opravdová svieža oáza.

Korešpondencia Němcovej je cenná a obsahuje mnoho zo slovenského a českého vtedajšieho života. Z jej pozostalosti vysvitá, že si dopisovala i so Slovenkou Jozefínou Sablakovou (Szablaková). Je zaujímavé, že práve táto Sablaková o 15 rokov neskoršie stala sa prvou podpredsedníčkou slovenského kultúrneho spolku Živeny.

*

Takto až do 60. rokov minulého veku boly naše slovenské a české styky ohraničené hlavne na rodinné a súkromné vzťahy. Veď sme nemaly ani spolkov, ani ústavov, ktoré by organizovane mohly vzájomnosť našu napomáhať. Veď až len r. 1862 založená bola naša Matica slovenská a roku 1869 začal účinkovať náš prvý ženský spolok Živena, založený v Turč. Sv. Martine.

Živena, spolok slovenských žien, založená bola podľa českého príkladu. Prvý podnet ku tomu doniesol slovenský novinár a spisovateľ Ambro Pietor z Prahy, keď na redaktorskej praxi bol v pražských Národních Listoch. Vo výzve ku založeniu nášho ženského spolku v „Pešťbudínskych vedomostiach" sám spomína: „. . .počas môjho sedemmesačného pobytu v staroslávnej Prahe poskytla sa mi príležitosť poznať onen jarý život národa českého, ktorý vo svete obdivovateľov nachádza, poznať ale aj tie prostriedky, ktoré dopomohly národu českému tento život vzkriesiť a ho posilňovať." Upozorňuje, že v buditeľskom a kultúrnom živote českom majú veľký podiel ženy. Pripomína Slovenkám Boženu Němcovú, Karolínu Světlú, Žofiu Podlipskú, dáva im ich za príklad i spomína tie, ktoré sa k takejto práci organizujú. Treba i Slovenkám vstúpiť do verejného života a účinkovať spolkove i spoločensky.

Vtedy v Hlásniku (roku 1869) pod názvom „Ohlas zpod Baby sestrám Češkám" napísala Slovenka starosvetským, ale úprimným slohom takto: „Nemožno nám cit srdca ďalej utlačiť. Príjmite i naše dôverné slovo ku vám. Bratia naši nie bez príčiny poukazujú na vás, chcú i oni tiež z nás vychovať verné rodu dcéry, povzbudzujú nás ku činom národným, aby sme i my príklady vaše nasledovaly, lebo opravdu svietite nám čo hviezdy."

Ešte v ten istý rok v auguste bol spolok Živena založený pod pamät-

nými martinskými lipami. Odvtedy podľa svojich síl účinkovala Živena až do prevratu a v oslobodenom Slovensku dožila sa opravdového rozvoja a rozkvetu.

Živena výdatne sa súčastňovala usporiadovania takzvaných augustových národných slávností v Turčianskom Sv. Martine. Na nich bývalo valné shromaždenie Živeny, Muzeálnej slovenskej spoločnosti, shromaždenia mládeže i slovenského peňažníctva, bývaly spoločenské večierky, i veľmi obľúbené vychádzky do lesa s tancom, varením guľášu i cigánskou hudbou. A na tieto slávnosti, na ktoré sa raz do roka poschodili Slováci z celého Slovenska, i z bývalej Dolnej zeme, prichodili i hostia z Čiech a Moravy. V zápisniciach zaznačené je nejedno vynikajúce a nám milé meno predných českých ľudí. A vždy, kedykoľvek súčastnili sa hostia z Česka týchto našich augustových slávností, alebo i inokedy zavítali medzi nás, vždy boli srdečne prijatí a odnášali si zo Slovenska milé spomienky. Medzi nimi je i básnik Adolf Heyduk, ktorý svojou knihou básní „Cymbál a husle" hlboko vryl sa do srdc našich. Keď prišiel roku 1879 na tieto slávnosti, za veľkých ovácií podala mu vavrínový veniec dcéra Hurbanova a v jeseni toho roku za tým venoval mu Hurban-Vajanský prvú knihu svojich básní „Tatry a more".

Medzi inými boli na martinských slávnostiach i Rudolf Pokorný, spisovateľ Frant. Bílý, dr. Servác Heller, dr. Herold, poslanec z Prahy a ini.

Bohatá výstavka ľudových výšiviek slovenských roku 1887 v Turčianskom Sv. Martine získala záujem o slovenské ľudové umenie i v Čechách. Z viacerých Češiek skrze výšivky nadviazaly styky so Slovenkami. Propagátori slovenských výšiviek okrem pani Renáty Tyršovej boly i Maria Neffová v Prahe, Miloslava Psotová v Přerově, dr. Jozef Vávra a menovite prof. Ján Koula, ktorý pri usporiadaní tejto výstavky mal ľví podiel a bol znamenitým radcom. Tu bola i výstava Věšínových obrazov, s ktorým pekné priateľské styky mal menovite Svetozár Hurban-Vajanský, tak ako i s maliarom Hanušom Schwaigrom.

Pražská Zádruha od prvých počiatkov Živeninej výšivkárskej propagácie mala úzke spojenie s našou Herminou Moštenanovou, opatrovníčkou Živeninych výšiviek a neskoršie kustodkou nášho Slovenského muzea. A tiež tak pani Havelková, sberateľka výšiviek moravských, a pi. Náprstková.

*

V lete roku 1885 poslala česká spisovateľka Vilma Sokolová Vajanskému báseň venovanú členkám Živeny s prosbou, aby ju odovzdal spolku. Vajanský uverejnil báseň v Národných Novinách a tým upozornily sa Slovenky na Sokolovú. Báseň končí sa slovami:

„Nuž, bděte nad Tatrami sestry naše,
Vy sester slávskych nejdražší nám všech,
vždyť utrpení, slzy, boje Vaše
vše spolné nám, krev jedna, jeden vzdech!
Ó, podejme si ruce přes tu dáli
a slibme si, že jako Tater skály
jsou nezdolné v svých věčných základech,
tak lásku naši nic že nevyvrátí,
již objímáme vlast, svou drahou máti,
my dcery Slovenska a dcery Čech."

Koncom septembra totiž Slovenka Textorisová napísala Sokolovej dlhý list, plný vďaky za túto báseň, ba viac, za „cit lásky" k Slovenkám v nej vyslovený. Odtedy potom za celých 15 rokov dopisovala si Sokolová s Textorisovou. A listy jej, keby boly vydané, ako hovorí Sokolová, tvorily by zaujímavú knihu, v ktorej by bol zachytený kolorit doby a boly by zaujímavým do-

kumentom, ako v tej najťažšej dobe, keď Slovenky nemohly sa samy vzdelať, vyspela Slovenka—samouk „mnohostranným vědením, bystrým překvapujícím rozhledem, hlubokým uvědoměním národním a tím i mravním." Dopisy Textorisovej staly sa pre Sokolovú akoby otvorenou knihou jej smýšľania a cítenia. I dozvedala sa z nich, ako Textorisová baží za vzdelaním a ako každú voľnú chvíľu popri svojom povolaní venovala samovzdelaniu. Textorisová totiž, okrem slovenčiny vedela i šesť cudzích rečí, ktorým naučila sa väčšinou sama. Diela čítala najradšej v originále. V slovenskej literatúre známa je pod pseudonymom B. Rudinská. V „Dívčím světě", redigovanom Sokolovou jej rozprávka „Zásvit" vzbudila pozornosť.

Vilma Sokolová takto stále dostatočne informovaná o Slovensku, začala sa väčšmi o nás zaujímať, tým viac, že usilovala sa poznať Slovensko i z literatúry. V svojich spomienkach o tejto svojej náklonnosti zaznamenala: „. . . aby srdce česká zůstala pro Slovensko otevřena, o to postarali se dva poslové lásky: Adolf Heyduk svou sbírkou „Cymbál a husle", tehdy přímo kouzelnou, dodnes svěží, vroucí, nadšeně a tklivě působící, a Rudolf Pokorný se svou „Mrtvou zemí" a svými „Potulkami po Slovensku". Tyto knihy vyšly za mých prvních dívčích let. Není divu, když moje duše, zkypřena z domova mým otcem idealistou národním a tím již i slovanským, se vykoupala v jasných jejich stránkách, že musela Slovensku náležet."

Keď roku 1887 prišla Sokolová do Turčianskeho Sv. Martina na výstavu výšiviek a obrazov Věšínových, soznámila sa tu s celým radom spisovateliek i predných našich žien i vynikajúcimi našimi Slovákmi. Mám ich zaznačených vyše 40, ktorým Sokolová vo svojich rozpomienkach na Slovensko venovala milú spomienku.

Elena Maróthy-Šoltésová, Ida Hurbanová, manželka Vajanského a Klema Ruppeltdtová staly sa jej „na celý život" priateľkami. Dopisovala a poťažne dopisuje si s nimi podnes. Poznala zo spisovateliek našich i Royovú, Vansovú, Maliakovú, Holuby-Javorinskú, Horváthovú, Annu Pivkovú, prvú predsedníčku spolku Živeny a sberateľky výšiviek Emu Godpergerovú a Drahotínu Kardoššovú, a mnohé iné.

A vyratujúc mená jej milé v Ženských Listoch (roku 1888) dokladá: „Byla by křivda, kdybych děla, že tím vypočítány již ženy nejpřednější. Kolik vzácných duší, kolik krásných povah a srdcí šlechetných rozkvétá as neznámo v ústraní a národu je požehnáním největším, neboť jak bez matek takových mohlo by se tolik synů a dcer hlásiti k národu s nadšením a láskou?"

Medzi Sokolovcami a Hurbanovcami sa potom vyvinul užší styk natoľko, že najstaršia dcérka Vajanského Vierka, keď chodila v Prahe do školy, bývala dva roky u Sokolov, (okrem 4 mesiacov, ktoré bola u Masarykov.)

Známy je krásny pomer medzi Masarykovcami a Markovichovcami na Bystričke. I medzi Masarykovcami a rodinou Vajanského bolo milé priateľstvo. Pani Masaryková rada spomínala, ako ich Vajanský, keď chodievali na Bystričku vždy na stanici v Martine s radosťou očakával a s pánom Masarykom sa i vyobjímali a vybozkávali. Na oboch vraj bolo vidieť, ako sa radi vidia, len sa usmievali a boli plní srdečnosti. Ale to trvalo len pokým koč zašiel asi na tretinu cesty. „Zde se již začali o něco přít, vždy prudčeji a ohnivěji a než přijeli na Bystričku, byli již jako dva kohouti v sobě, až od nich jiskry lítaly." A rozprávajúc toto pani Masaryková vždy srdečne sa rozosmiala, hoc úsmev u nej bol zriedkavým.

Ale celkom tak, ako si Sokolová obľúbila niektoré Slovenky, tak i ona stala sa u našich obľúbenou sprostredkovateľkou československých stykov. Tak okrem už spomenutých priateľství s vďakou spomína na známosť so Sokolovou (terajšou Seidlovou) a jej rodinou, i Marína Ormisová-Maliaková, ktorá sa bola zdokonaliť v šití šiat v Prahe. V svojom článku „Pred štyri-

siatimi rokmi" píše, že Sokolovci preukazovali jej veľké priateľstvo a že čomukoľvek sa v Prahe naučila, čo zažila i videla, za to za všetko ďakuje „tejto vzácnej rodine". Vilma Sokolová, ktorá bola vtedy učiteľkou na učiteľskom ústave v Prahe, bola školou veľmi zaneprázdnená i činnosťou v spolkoch i spisovateľstvom a jednako venovala Ormisovej mnoho času. Soznámila ju s Eliškou Krásnohorskou, Svatoplukom Čechom, Karolinou Světlou, Anežkou Čermákovou-Slukovou. Krásnohorská napísala jej do pamätníka báseň, ktorá sa končila týmito slovami:

„Čím, deero, čím mě pozdravují Čechy?
Tak matka Slovač otáže se Tebe,
A ty jí řec: „Hle, kapkou rosy z nebe,
jež spadla vřelá mezi sníh a ledy,
a svítla jasně v mlhy příkrov šedý
a tryskla v mrtvo toužebná i plesná;
že taje, taje, že nám vzejde Vesna,
jen v oboje když pole sněžná, ledná,
nám vzplane jedno slunce, láska jedna!"
Z Čech nes ten pozdrav: jest to krůpěj malá,
však láska k Slovensku ji vyplakala."

(V Praze 20. ledna 1887.)

Sokolová v „Ženskom Světě" písavala o literárnej práci Sloveniek. Tu menovite spomnela Šoltésovej román „Proti prúdu", ktorý v rokoch 1896—97 sama prepísala do češtiny a upozornila na Vansovej cestopis z návštevy národopisnej výstavy v Prahe pod názvom „Pani Georgiadesová na cestách". V práci tejto pochválila Vansovej humor, roztomilý spôsob rozprávania a jej úctu k českým pamiatkam.

Sokolová sosbierala si i mená Sloveniek-spisovateliek a žiadala ich o príspevky pre Ženský Svět. Takže sa tu stretáme s menami Marie R. Kýčerskej, Anny Sokolovic, Dariny, B. Rudinskej, Podjavorinskej. A aby priblížila Čechám slovenčinu, často cituje z práce slovenských spisovateliek. Keď roku 1893 Šimáček začal vydávať „Dívčí svět", získala Sokolová i do neho príspevky od Sloveniek (E. Šoltésová, B. Rudinská.)

Známosť Sokolovej s Terezíou Vansovou mala dobrú odozvu i v slovenskej literatúre. Vansová, zakladateľka ženského časopisectva na Slovensku, dopisovala si okrem Sokolovej i s Terezou Novákovou a prispievala jej hodne do Ženského Světa. A naopak: v časopise Denici, vydávanom Vansovou, sú mnohé české príspevky: Ludiše, Maria Poppeová, Zdeňka Berková, Markéta Libomirská, Eliašová, Čermáková, Ľudmila Grossmanová-Brodská, Anna Husová, Bohdana Klimšová a Vilma Sokolová.

*

Národopisnej výstavy v Prahe roku 1895 súčastnili sa Slováci a Slovenky v celých skupinách. Nemožno mi tu všetko pospomínať. Dotknem sa preto aspoň rozpomienok na túto výstavu, ktoré napísala Terezia Vansová pod názvom „Pani Georgiadesová na cestách." (V dvoch ročníkoch Slovenských Pohľadov.)

Johanka, ktorá ten cestopis píše, odôvodňuje svoju vôľu ísť do Prahy na túto národopisnú výstavu svojmu mužovi takto: „Vidíš, muž môj, koľké roky sme už spolu. Pracujeme, trápime sa, strádame; pravda, že pre naše deti. Ale my máme aj iné povinnosti, nielen oproti deťom, my máme povinnosti aj proti sebe a čo je viac: oproti národu. Našou národnou povinnosťou je teraz ísť do Prahy. Zohriať tam svoje duše na spoločnom ohnisku, zaniesť časť nášho oduševnenia do Prahy a doniesť nové nadchnutie so sebou." A ďalej dokladá:

„Nás ženie túžba ušľachtilejšia. My nejdeme hľadať neznáme kraje, my ideme potešiť sa s bratmi a sestrami, potešiť sa nad podareným spoločným dielom."

Na výstavu šla potom s mužom i niekoľkými známymi.

Keď prichádzali ku Kolínu, spievali slovenské piesne. Ohlasom na ne bolo hlučné volanie „Nazdar! Sláva!" a obecenstvo privítajúce návštevníkom výstavy zo Slovenska doslovne zasypalo ich kvietim a ružami. Cestujúci boli až k slzám dojatí a Vansová si zavzdychla: „Nám ruže?! Veď doma nám stelú tŕnie a hložinu! Pichajú nás bodliakmi a pestujú žihľavu poturv a opovrženia pre nás a pre náš podrost. Tým milšie, vzácnejšie sú nám tie kvety, lebo ich trhaly ruky lásky a podávajú nám ich s úprimným, bratským citom rodného srdca!"

So spevom „Hej Slováci!" (ktorá bola vtedy u nás v Uhorsku zakazovaná) poberali sa ďalej. Celkom tak oduševnene boli uvítaní aj v Českom Brode a malé dievčatko podalo tam Slovenkám kyticu kvetov.

Ale ačpráve v Prahe potom táto skupina návštevníkov výstavy v mori obecenstva ostala nezbadaná, jednako Johanka, čiže Vansová, cítila sa v Prahe dobre a odniesla si najkrajšie spomienky, ktoré potom dlho rada si oživovala v mysli. Návšteva obodrila ju, vzpružila k novým prácam i vniesla nádej na lepšiu budúcnosť a presvedčila ju o tom, že — ako sama spomína — „Keď dosiaľ prestáli sme pohromy, aké valily sa na nás od vekov, — azda prekonáme aj inšie. Sami v sebe nesieme si zárodok budúceho žitia. V nás je možnosť jestvovať ako národ, len chcieť treba a spájať, ale nie trhať sa."

Na výstave bol aj Andrej Kmeť, pozdejší zakladateľ nášho Národného muzea a Mudroň, ktorý tam rečnil v Národopisnom paláci.

Vansová svoj prvý ženský časopis „Denicu" založila na radu a podnet horlivého českého propagátora vzájomnosti československej, Karla Kálala. Ten získal Denici aj vydavateľa a nakladateľa, ktorým sa stal Kálalov priateľ, spisovateľ a tlačiar Karol Salva.

Na západnom Slovensku v stykoch československých vzácnu činnosť vyvinovala Gizela Blahová v Uhorskej Skalici, pri moravsko—slovenskom pohraničí, v intenciách svojho manžela dr. Pavla Blahu, ktorý tieto záujmy slovenské a české uplatňoval menovite aj v Luhačoviciach. V Skalici spoločne budili aj záujem o ľudové umenie slovenské, založili družstvo venované týmto snahám a ich hlavným pričinením vzniklo aj cenné muzeum.

*

Je známo, že Živena, spolok slovenských žien, ako najzávažnejšiu úlohu určila si založenie školy pre vzdelanie slovenských dievčat. Živena takmer polstoročia vymáhala si na takúto slovenskú školu povolenie u maďarskej vlády. Ale — márne. Boly sme teda nútené chodiť do maďarských škôl, alebo, ak to bolo v moci rodičov, do škôl v Čechách a na Morave. Sama brnenská Vesna, vedená Fr. Marešom, pred prevratom zaznamenané má mená Slovenok z celého Slovenska. Na príklad zo Senice, Nového Mesta nad Váhom, Trnavy, Modry, Myjavy, Žilinv, Ružomberku, Bieleho Potoka (pri Ružomberku), Lipt. Sv. Mikuláša, z Kláštora pod Znievom, z Holiča, Tisovca, Píly pri Tisovci, ba i z Naďlaku v terajšom Rumunsku.

Okrem Vesny maly žiačky zo Slovenska aj olomúcke Pöttingeum a Vyššiu dívčí školu v Prahe; gazdinské vzdelanie nadobúdaly si Slovenky i v Kroměříži, kde účinkovala i Slovenka Solláriková.

So zakladateľkou Vesny Eliškou Machovou bola Elena Šoltésová v úprimnom priateľstve a dopisovala si s ňou. A ktorákoľvek naša Slovenka sa s ňou poznala, každá spomína na ňu ako na vynikajúcu, šľachetnú a bohatého ducha ženu.

Na poli stykov literárnych i spoločenských mnoho vykonala za vojny a menovite po nej, spisovateľka Hana Gregorová, ktorá týmto otázkam venova-

la mnoho horlivej pozornosti i vo svojej dôležitej knihe „Slovenská žena pri knihe a krbe".

*

Tieto naše vzájomné styky už či školami, alebo osobné, usilovala sa maďarská vláda znemožniť. Menovite prepuklo to v svetovej vojne, keď na hraniciach medzi Uhorskom a českými zemami boli naši ľudia prísne prezerani. Skúsily to i spisovateľka Maria Majerová,*) Zdeňka Trévalová so svojou dcérou, akademickou maliarkou a Miloslava Sísová, redaktorka Národných Listov v Prahe. Keď boly u nás v Ružomberku, Turč. Sv. Martine a inde na Slovensku v lete roku 1917,nazad idúc boly na hranici pristavené, surove inkvirované a na rad rokov zo Slovenska vypovedané.

A nie lepšie povodilo sa i nám, ktorí sme sa súčastnili osláv Národného divadla v Prahe v máji roku 1918. Na oslavy došlo nás hodne. Z Mikuláša, Ružomberku, Kremnice, Pešti, Žiliny. Bol s nami aj básnik Hviezdoslav, (ktorý mal potom známu pamätnú reč v Panteone) so svojou ženou a viacerými Kubínčanmi. Do Prahy prišli sme síce bez spoločného dohovoru, ale Maďari jednako v tejto účasti Slovákov na slávnostiach videli opovážlivú demonštráciu za spoločnú vec, za spoločné ciele a vôbec za československú vzájomnosť. A za priestupok bol považovaný aj môj prejav, ktorý som mala na protestnom shromaždení žien.

Keď vrátili sme sa domov, vyšetrovaní sme boli rad-radom všetci, ktorí sme boli v Prahe. Z Ružomberka boly sme tri: Vilma Makovická (vydatá Rotnáglová), Ružena Houdková-Hájková a ja. Prvé dve vypočuté boly 29. júla, mňa k výsluchu zavolali osobitne na 30. júla pre môj pražský prejav. Maďari mali svoje informácie už i od vlastných detektívov: prečo sme išly do Prahy, kade sme cestovaly, s kým sme sa tam sišly, prečo sme chodily v Prahe v slovenských národných krojoch atď. Vedeli i o mojej reči, ale nežiadali odo mňa, aby som povedala, o čom som hovorila, ani, aby som svoje výroky z pražskej reči overila. Za tým postavili nás pod policajný dozor. Na listine, na ktorej boly uvedené mená tých Slovákov, ktorí mali byť z Ružomberka internovaní, bola som medzi 14 menami zaznačená aj ja. Na šťastie však blížiaci sa prevrat nedal už maďarským úradom dosť času ani dokončiť svoje súdenie, ani k trestom.

*

Dobu prevratu a trochu za ňou mala by som preskočiť, lebo všetky naše vzájomné prejavy týkaly sa predovšetkým veľkej radosti, ktorá nás Slovákov celkom takou silou zaplavila, ako i Čechov. A jednako i z tejto doby nadšenia a mnohých vzletných slov ostalo všeličo, čo malo i hlbší základ a preto i dobré následky, lebo zakladaly sa na pravde a pracovaly za dobrú vec.

Keď na príklad 1. novembra roku 1918 na schôdzi zastupiteľstva spolku jednôt učiteľských na Morave prejavená bola úprimne solidarita so slovenským učiteľstvom. Elena Šoltésová dojatá hneď poďakovala sa im doložiac: „. . . v tejto dejinnej chvíli i ženy slovenské ďakujú všetkým tým, čo udržovaly a pestovaly vzájomné poznanie, oživovaly dôveru a kázaly potrebu spolupráce na veľkom diele obrodenia československého kmeňa v rodine oslobodených národov." (Živena roku 1918, str. 187.)

Na prvom výborovom zasadnutí Živeny v oslobodenej vlasti (20. januára 1919) bolo usnesené a na valnom shromaždení (2. II.) potvrdené, že sa založí

*) Maria Majerová v svojich rozprávkach „Ze Slovenska" zachytila svoje dojmy a skúsenosti, ktoré zažila pri svojich návštevách na Slovensku. V Bratislave poznáme ju z troch jej prednášok: o Karin Michaelisovej, o literatúre SSSR a o spisovateľke Hane Gregorovej z príležitosti oslavy jej 50-ky.

Živenina vyššia dievčenská škola v Turčianskom Sv. Martine, a to podľa vzoru brnenskej Vesny.

Odtiaľ prišiel s veľkými skúsenosťami odbornými a životnými radca Fr. Mareš a dňa 18. septembra 1919 bola táto škola i otvorená. Dnes máme takýchto škôl na Slovensku vyše 20. A že ich máme, ďakujeme predovšetkým pánu radcovi Marešovi, ktorý miesto zaslúženého oddychu prišiel k nám, aby sa ujal znova budovania škôl pre dievčatá a ženy slovenské, aké vybudoval a do života uviedol školy na Morave.

Na Slovensku od prvej chvíle cítil sa mocný vplyv Marešov, jeho skúsenosť a pracovná zdatnosť. Činnosť jeho bola všade prijímaná s podivuhodne jednomyseľnou láskou a porozumením. A to predovšetkým preto, že Mareš je vzácneho taktu, znalec duší a povah (najmä ženských) a že má bezpečný prehľad o tom, čo kde treba konať a aké úlohy komu prideliť. Ako osobnosť bohatých skúseností životných a jemnosti citovej, vie svoju činnosť prispôsobovať pomerom, prijímajúc ľudí tak, akí sú a hľadiac s ich schopnosťami konať, čo treba.

Prvé učiteľky na Živeninej škole v Martine boly Češky: spisovateľka Maria Štechová, profesorka a riaditeľka, Gabriela Beranová, odborná učiteľka ako správkyňa školy gazdinskej (dočasne vyslaná z Vesny) a Antonia Horneková pre obor priemyselný. Živena mala i tri prvé poprevratové sekretárky Češky: Jarmilu Nejedlíkovú, Paulu Nartuškovú a Mariu Pilařovú

Týmto nadviazané boly vzájomné styky v širších rozmeroch. Sestry Češky, ktoré dlejú na Slovensku, najmä v Živene sa s nami stýkajú, v Živene sa s nami oboznamujú a skrze Živenu sa i sbližujeme. My v Živene, smele môžem povedať, že o tých nemiestnych sporoch, či sme jeden národ, alebo dva, nevieme.Ako príklad spomeniem, že v bratislavskom odbore Živeny vždy z dvoch podpredsedníčok je jedna Češka a mali sme už i predsedníčku Češku. pani Janu Sedlářovú, ktorá teraz býva v Plzni, ale rada medzi nás príde a so Slovenkami si i dopisuje. Do nedávna mali sme v bratislavskom odbore Živeny celú tretinu členiek Češiek, dnes ich máme dve pätiny.

Priateľkou a priaznivkyňou Živeny a súčinnosti medzi nami je i dr. Alice G. Masaryková. Je čestnou predsedníčkou spolku a jej a radcovi Marešovi môžeme ďakovať, že máme na Slovensku v Turč. Sv. Martine ústav Milana Rastislava Štefánika pre výchovu sociálnych pracovníc a tiež Sociálny dom pre ich praktický výcvik.

Pri slávnostnom otvorení Štefánikovho ústavu dr. Alice G. Masaryková, ktorá obracala pozornosť hlavne na sociálnu pečlivosť, povedala i toto: „Život slovenského ľudu je v základoch krásny a zdravý. Chceme pracovať, aby krásny a zdravý ostal, aby v tom, v čom je nedostatočný, umelou prácou sa zdokonalil. Sociálna pečlivosť neznačí dávať dary, neznačí učiť ľudí žobrať. Práve naopak: Chudoba je dcéra troch temných mocností: nevedomosti, hriechu a choroby. Keby zavčasu prišla sestra a pomohla, koľkoráz zachránila by sa rodina, ktorá ináč musí upádať. Preto chceme, aby tá krásna práca slovenských žien stala sa uvedomelou prácou, aby slovenské ženy naučily sa v plnom slova smysle ctiť si tie veľké dary, ktoré dostávame: slnce, vzduch, vodu."

A na prvej spoločnej schôdzi Živeny, Čs. Červeného kríža a Matice slovenskej (8. augusta 1923) upomínala nás k svornosti slovami jej obľúbeného slovenského básnika Janka Kráľa:

„Nešťastní doma i vonku,
v prapor sekaní Sloveni —
chcete žiť, učte sa láske
od matky v horkom trápení.

V prách svojských starci šedivi
a v láske ani len deti —
Chcete žiť, učte sa láske
od matky v horkom trápení."

Živena v nových, voľných pomeroch vzkvetla rýchle. Ku svojej kultúrnej práci pribrala i činnosť sociálnu tak prepotrebnú v našich chudobných krajoch slovenských.

Ako sa u nás pred prevratom hľadelo na sociálnu prácu, dobre vystihla Anna Štarková-Hroboňová v svojom článku „Sociálna práca v Živene" (Letopis Živeny V.) Hovorí: „Pred prevratom sociálna práca na Slovensku nemala dobrej povesti. Bolo to celkom odôvodnené, lebo sociálnou prácou pomáhala si maďarská vláda v maďarizačnej práci. Známe odvážanie slovenských detí na Dolnú zem už v rokoch sedemdesiatych dialo sa pod titulom ľudomilstva. V pravde bolo však najsurovším prostriedkom odnárodňovania našej mládeže. Túto krutú úlohu v plnej miere vykonávaly i všetky štátom zakladané (dobročinné) ústavy: sirotince, útuľky, polepšovne atď. Sociálnej práci jednotlivých osobností nemaďarskej národnosti sa všemožne prekážalo a sa znemožňovala. Preto nie nie div, že slovenským ženám v niektorých oboroch bola sociálna práca takrečeno cudzou."

Na vyzvanie sesterskej Vesny vďačne prišly Slovenky zo Živeny do Brna (roku 1920) oboznámiť sa s jej školami a pôsobením. Došlo ich 24 z celého Slovenska. Vesna im usporiadala kurz a ukázané im boly všetky inštitúcie sociálnej pečlivosti v Brne.

V literatúre mali sme priateľku i v spisovateľke Růžene Svobodovej. Do jej časopisu „Zvěstování" prispela článkom i Elena Šoltésová.

Svobodová bola v priateľstve i s generálom Milanom Rastislavom Štefánikom. Menovala ho mužom antickej krásy v duchovnom smysle, ktorého život je nám métou a povzbudením pri vystúpení vyššie a prudkou výčitkou, keď sme malicherní. Napísala rozpomienky na Slovensko pod názvom Slovenské epištoly. A že v nich podala svoj názor na nás i na Slovensko vôbec, citujem aspoň niekoľko viet.

„Byla jsem na Slovensku bezmezně šťastna, a kudy chodím, oplakávám, že jsem z něho musila odejíti.

Bůh je ke mně milostivější, než-li zasluhuji: dal mi tam poznati lidské duše, nad něž jsem nepoznala krásnějších."

„Dávno, dávno poslal mi (Bůh) do života Milana Štefánika, dal mi viděti jeho duši, když se skvěla bolestí, láskou, zoufalstvím, něhou a dárcovstvím. Jako s umělým klíčem blížila jsem se jeho duší k duši jeho národa a otevřela a nahlédla do vnitřka.

Přistupuješ-li k duši tohoto národa s pokorou, jak se ti odmění pramateřské Slovensko, ta tajemnost krásy, dědené po věky!"

Elena Šoltésová prispievala často do českých ženských časopisov najmä do „Ženského Světa". Tam raz napísala (R.I. č. 1., str. 13.) „Sotva jest inteligentného slovenského domu, v ktorom nečítali by sa české knihy a i sám ľud so zvláštnou úctou má sa k češtine. — V plnej dôvere prihlasujem sa k vám po slovensky. Malý rozdiel v reči nemá nás deliť ani na vzdelanostnom, ani na žiadnom inom poli. I pri zovnútornej, rozličnými okolnosťami podmienenej rozdielnosti, jestli s oboch strán je úprimná dobrá vôľa, môžeme utvoriť a so zdarom udržovať *jednotu vnútornú*, ktorá je preca jadrom veci."

Šoltésová má pravdu.

Ph. Dr. Alžbeta Göllnerová:

Úloha slovenskej ženy pri obrode spoločenskej.

Je veľkým omylom si myslieť, že kultúre sa môže naučiť každý človek, keď chce. Naučiť sa možno veľkému počtu vecí, ktorých kvantita závisí na prijímacej schopnosti mozgu a na intenzite vynaloženej práce. Kultúre sa však nie je možno mechanicky naučiť, kultúra sa musí zažiť. Kultúrneho človeka poznáme na prvý pohľad a pri prvom rozhovore a to podľa toho, či vyspelosť mozgová je u neho v súlade s vyspelosťou citovou, či jeho ľudské kvality sú harmonicky vyvážené. U takého človeka možno potom hovoriť nielen o kultúre rozumu, ale i o kultúre srdca, ktoré zložky sa uplatňujú pri jeho myslení i konaní.

Často však sa stretáme s ľuďmi, ktorí majú mnoho vedomostí, videli cudzie zeme a poznali mnoho nových zariadení, stále čítajú, a žijú, ako sa povie, kultúrne, ale preca sa nemôže o nich vravieť, že sú vzdelaní. Všetky tieto poznatky ako by sa prepadávaly do studne bez dna, všetky vedomosti a dojmy, ktoré prijali, sú v nich ako by oddelené, pretože nesplynuly s ich bytosťou, neprešly do ich vedomia, nestaly sa ich samozrejmosťou, nespojily sa s ich duchovným životom ako organická súčiastka, ale zostaly v nich vedľa seba poskladané ako cudzie, nestrávené zložky. Jestvujú však i ľudia, ktorí nemajú náležitých vedomostí a chcú vzbudzovať dojem ľudí neobyčajne kultúrnych, preto opakujú poznatky, ktoré počuli náhodne od druhých, napodobňujú určité manýry, ktoré však na prvý pohľad prezradia svoj falošný náter, chcenosť a vynútenosť.

Tento typ ľudí sa vynoruje vo veľkom počte tam, kde prebieha prerod ľudskej spoločnosti, či už po zmene sociálnej alebo politickej, alebo sociálnepolitickej, ako u nás po prevrate. V takýchto dobách sa javí potreba väčšieho počtu školovaných a študovaných ľudí a dostaví sa veľký nával žiakov do škôl, začína sa príliš urýchlene zväčšovať počet t. zv. inteligencie. Škola poskytuje prevážne vecné vzdelanie, ale o kultúrnu výchovu sa stará len vo vzácnych prípadoch. A dnes sa stáva tento nedostatok ožehavým problémom nášho kultúrneho života, lebo dnes nie je meritkom pre kultúrnu úroveň národa procento analfabetov, dnes nám záleží na najväčšom počte ľudí vzdelaných v najužšom slova smysle. Skutočnosť, že všetci občania nášho štátu — až na nepatrné procento — vedia písať a čítať, neznamená ešte, že sme na tom kultúrnom stupni, ktorý nám určuje naša tisícročná kultúrna tradícia, naše politické postavenie a naše poslanie.

Ako sme povedali, kultúre sa nedá s jedného dňa na druhý naučiť. Kultúra musí byť prirodzená, musí byť pevne v človeku zakotvená. Vzdelanie neznamená len súhrn vedomostí, neznamená len vycvičenosť mozgu, ale predpokladá rozvinutie všetkých ľudských kvalít, hĺbku a opravdovosť citov a vnútornú disciplínu. Teda o vzdelanostnej úrovni môžeme tam začať hovoriť, kde je v súlade vyspelosť citu a vyspelosť rozumu, kde všetky zložky bytosti sú rovnako rozvinuté a vzájomne vyvážené a kde sú riadené vyšším zreteľom.

V kultúre musí byť človek vychovaný a táto výchova sa musí začať už v detstve. Požiadavkám takejto výchovy môžu vyhoveť však len kultúrni rodi-

čia. Tak nemôže naraz vzniknúť kultúrna vrstva tam, kde jej nebolo, alebo kde bola málo početná. Preto pri tvorení novej kultúrnej vrstvy treba počítať s prechodným stavom, v ktorom dôležitú úlohu má hrať tak zvaná prechodná generácia, ktorá sama zápasí s prvými ťažkosťami rozvoja, ale ktorá už vyciťuje nespokojnosť s daným stavom a snaží sa dostať dopredu. Tieto pokusy bývajú rozličnej hodnoty a pri nedostatku kritičnosti, keď nastáva stav spokojnosti so samým sebou, alebo keď sa upútajú pozornosti na vonkajšie veci a neprenikne sa ich podstata, môžu sa stať zjavom škodlivým, ba nebezpečným.

Naša národná spoločnosť práve v prítomnej dobe prežíva tento vývojový stupeň. Politická sloboda, vznik vlastného a samostatného štátu uvoľnily snahy všetkých národných vrstiev. Nastalo nové spoločenské preskupovanie. Za politického i kultúrneho útisku sa mnoho schopných a vzdelaných jedincov odnárodnilo najmä v poslednej generácii predvojnovej a tí chýbali v národe. Nahrádzali sa tými, ktorí tu boli a tí potom v úradoch a v najrôznejších zodpovedných úlohách robili rýchle kariéry. Z nedostatku vhodne kvalifikovaných ľudí uplatňovali sa menej alebo nedostatočne kvalifikovaní, alebo ľudia, ktorí síce mali odbornú kvalifikáciu, ale neboli to ľudia vzdelaní a svojím nepochopením pre kultúrne potreby národa boli i škodliví, čoho následky sa ukážu koľko ráz až neskoršie a budú citeľné v plnej miere možno i neskoro. Títo ľudia sa v novom postavení usilovali dohoniť všetko, čo im nebolo dané výchovou a podľa rozličnej prispôsobovacej schopnosti a stupňa inteligencie máme dnes najviac rozšírené dva typy ľudí: parvenuov a snobov.

Parvenu (franc. povýšenec) je historická osobnosť, ktorá sa objavuje v dejinách vždy po sociálnych a politických prevratoch, znamená typ človeka naraz povýšeného, ktorý nemá dostatočného vzdelania, ale silnú vôľu a široké lakte predrať sa na miesto čo najvýznačnejšie. Je to v podstate nevzdelanec, koľko ráz i človek hrubých spôsobov, ktorého ženie túžba čo najvyššie sa dostať na spoločenskom rebríku bez ohľadu na všetkých, ktorí mu azda stoja v ceste. Pred prevratom bolo ho možno hneď poznať na prvý pohľad podľa obleku; dnes nie je tak nápadný, lebo standard obliekania je u nás značne vysoký a tak nie svojou zásluhou, ale usilovnosťou konfekčnej firmy sa dnes i parvenu môže dobre obliecť. Pravda, pri pozornejšom skúmaní ho poznáme podľa farby a uviazania kravaty, podľa účesu, klobúku, topánok a — rúk. Neoklame ani jeho tvár nedotknutá vplyvom duchovného života a premýšľaním o veciach hlbšej podstaty. Ale neklamne poznáme parvenua podľa chovania, obsahu a spôsobu reči a jej tónu a gestikulácie. Parvenu zásadne vždy a všetkému najlepšie rozumie, nikdy sa neprizná, že niečo nevie alebo nepočul. Hovorí o najdôležitejších otázkach s takou samozrejmosťou, akej je schopný len typický polovzdelanec. Je naplnený expansívnou namyslenosťou, pretože je presvedčený, že každého musí poučiť; jeho „ja" je centrom sveta, všade ho cítime a hlavne počujeme. Parvenu sa usiluje dokázať, že je priateľom vznešených a vynikajúcich osobností, čo dokazuje najmä ľuďom spoločensky nižšie postaveným, ku ktorým sa chová buď s blahovoľným protekcionárstvom, alebo s nafúkanou hrubosťou. Sebavedome dáva pocítiť svoju moc, hovorí s podriadenými s vysoka, tónom nepripúšťajúcim diskusie, arogantne a bezohľadne. Dnes sa často stretávame s týmto typom v úradoch a často sme svedkami, že taký polovzdelaný úradník dáva pociťovať s rozkošou svoju úradnú dôležitosť ľuďom mravne a kultúrne vysoko nad ním stojacim, alebo karhá svojich podriadených v prítomnosti druhých, aby čo najviac vynikla jeho „moc". Toto jeho chovanie sa však ihneď zmení, keď hovorí so svojím predstaveným, alebo s ľuďmi vyššieho a vplyvného spoločenského postavenia. Zmení sa v pokorného sluhu, poníženého otroka bez presvedčenia a odporu, ktorý devótne prikyvuje všetkému, čo nadriadený povie a za jeho priazeň predá

i dušu. Parvenu sa usiluje za každú cenu pôsobiť dojmom inteligenta, ale táto jeho snaha môže vzbudiť u pravých vzdelancov len útrpný úsmev, lebo taký človek sa stáva smiešnym, veľmi často však i nepríjemným až odporným. Títo polovzdelanci radi prijímajú verejné funkcie, pre ktoré sa pre svoje nedostatočné vzdelanie, pre svoju nevychovanosť nehodia. Vidíme ich však často na čele kultúrnych spolkov, kde iba prácu zťažujú a mnohí povolanejší s nimi nechcú pracovať, lebo nie je s nimi možná ani diskusia ani dohovor. Preto vyhýbajú sa radšej verejnej činnosti, lebo spolupracovať s takými ľuďmi je im nepríjemné.

Druhý typ prechodnej doby je snob (angl. nevzdelanec so vznešenými chúťkami, duchaprázdny človek riadiaci sa len módou. Jeho chovanie sa nazýva snobizmus, čo pôvodne znamená latinsky sine nobilitate, bez urodzenosti, a označovalo meštiaka, ktorý chce vyzerať ako šľachtic). Snob je práve tak nezdravým ale sprievodným zjavom nášho života ako parvenu. Má v podstate všetky vlastnosti parvenua, len v civilizovanejšej forme. Snob totiž nechce byť už len inteligentom, snob chce mať vliv na vývoj kultúrneho života a chce spolutvoriť súčasný verejný život. K tomu sa cíti plne oprávnený, lebo ide s duchom doby. To znamená, že má svoju vilu, auto, veľk-endový domček, alebo najmenej moderne zariadený byt podľa posledného čísla časopisu bytovej kultúry, alebo veletržných výstav, kupuje obrazy módnych maliarov, aby sa rámom hodily k farbe kobercov a záclon, nosí najmodernejšie šaty a to zväčša len jednu sezónu, nakupuje vo vychýrených módnych domoch, najradšej zahraničných, a k tomu všetkému nemá osobného vzťahu, ani zvláštnej záľuby, ale chce, aby sa o tom všetkom vo verejnosti vedelo, a aby udával tón. K tomuto „bon tonu" patrí, aby žena-snob mohla sa pochlúbiť, že má svoje kozmetické prostriedky priamo z Paríža, lebo stráca na noblese, keby si ich kúpila u nás. Snob, žena i muž, žije spoločensky, cestuje po cudzine, je v Paríži či Londýne alebo na Riviére ako doma a potom celý rok až do novej sezóny zabáva spoločnosť tým, čo kde zvláštneho jedol, koľko peňazí — na ktorých mu vôbec nezáleží — strovil, kde vzbudil svojou špeciálnou originalitou úžas a obdiv a podobne. Tráviť dovolenú u nás považujú takíto snobovia za degradovanie svojej vznešenosti, a keď sú k tomu okolnosťami donútení, omlúvajú sa, že tak museli urobiť. Cudzina, ktorú videli, nemá nijakého vlivu na ich obzory, na ich zušľachtenie, lebo nie je potrebou ich bytosti získavať na vnútornej hodnote ustavičným poučovaním a poznávaním.

Snob vidí len povrch vecí, nedohľadne k ich pravej podstate. Preto celý jeho život smeruje k dosiahnutiu vecí vonkajších, formálnych. Záleží mu na tom, aby mal čo najväčšie spoločenské úspechy, honí sa za titulmi, lebo nevie, že za každým seba vznešenejším titulom musí sa skrývať hodnotný a vzdelaný človek, inakšie nemá žiadnej ceny.

Spoločenský styk väčšiny našich vrstiev je regulovaný titulmi. Keď sa niekto predstaví ako je to zvykom vo Francii, v Amerike a inde, len menom, alebo nie je nositeľom nejakého zvučného titulu, nikto si ho nepovšimne, jeho práca nie je tak hodnotená a málo koho zaujíma. Naopak, meno môže si ponechať, len titul musí zdôrazniť a hneď sa stane stredom záujmu a pozornosti podľa príťažlivosti svojho titulu. Táto honba za titulmi ide často tak ďaleko, že ľudia, ktorí ho nemajú, trpia pocitom spoločenskej menejcennosti a sami si tituly udeľujú: preto je u nás každý človek najmenej správcom — trebárs len benzínovej pumpy (skutočný prípad!) —, ale o tom už mlčí, hlavná vec, že je správcom. Ako by sa ľudia u nás hanbili za svoje ľudské hodnoty, za svoju často poctivo sprevádzanú prácu! Stal sa prípad v jednom slovenskom spolku, že požiadali známeho profesora o prednášku. Keď tento upozornil, že jeho kolega vec lepšie ovláda, že téma práve nespadá do jeho oboru, predsedníctvo sa priam urazilo, lebo navrhnutý kolega bol len — učiteľ!

Nemôžeme zaprieť, že by náš snob nežil kultúrne, veď číta knihy, ktoré vychytí novinárska reklama, snaží sa duchaplne hovoriť o všetkých aktuálnych veciach samozrejme ako povolaný znateľ, veľmi rád užíva cudzích slov, blýska sa znalosťou cudzích jazykov, hoci len povrchnou a nedostatočnou, len aby vzbudzoval dojem vzdelaného človeka. Často sa stane, že v slovenskom meste počujete odrazu hovoriť po francúzsky osoby, ktoré túto reč znajú len po stránke pár konverzačných fráz. Ale musia preca urobiť dojem vzdelaných ľudí! Alebo sedíte v spoločnosti a naraz jeden jej člen vstane, ide k telefonu a začne hovoriť cudzím jazykom — ktorému ani všetci zo spoločnosti nerozumejú — so svojimi vlivnými a vznešenými priateľmi. Takí ľudia si ani neuvedomujú, že tým podávajú len dôkaz, že sami seba za nič nemajú, lebo hodnotu nehľadajú v sebe, ale cenu má im dodať odraz ich vlivných priateľov. A často to bývajú ľudia v podstate cenní, ktorí však svoje vlastné hodnoty zahadzujú pre pochybné efektné úspechy, ktorými chcú vzbudiť dojem. Parvenua charakterizuje, že chce dokázať a uplatniť svoju moc, hoci násilím, u snoba je najcharakteristickejšie, že chce vzbudiť dojem. Je to vlastne v podstate tá istá snaha o moc a prevahu, ale spôsobom rafinovanejším. Tento dojem chce vzbudiť povrchnými vonkajšími vecmi, ktoré s pravou vzdelanosťou nemajú nič spoločného, naopak, snob zostáva ňou nedotknutý.

Takí ľudia sa ukazujú inakšími ako sú a pri každom konaní a hovore myslia len na to, aby sa zachovali podľa vonkajších formalít, spoločenskej etikety i na úkor svojej prirodzenej srdečnosti, za ktorú sa často hanbia, lebo sa im nezdá dosť vznešená, preto sa usilujú ju potlačiť. Snob sa takto zbavuje svojej ľudskej hodnoty a mení sa v mechanizmus riadený zvyklosťami konvencie.

Pretože snob je súhrnom povrchnosti, chýba mu pravá istota, prirodzené sebavedomie tkvejúce v hlbokej ľudskosti skutočne vzdelaného človeka. Snob sa nevie pre nič oduševniť, všetko mu je samozrejmé, všetko okolo seba podceňuje, pretože len on má správny názor, len to je dobré, čo on koná. Díva sa na všetko blazeovane, je všetkým presýtený, dochádza často až k cynizmu. Nikdy sa neprizná k svojej chybe, nad všetko sa musí povyšovať.

Snob a parvenu sú pravidelným zjavom ľudskej spoločnosti. Všade sa nájdú ľudia, ktorí sa nachádzajú práve na tomto stupni vývoja. Keď sa objavujú v počte primeranom, strácajú sa medzi vzdelancami a ich vliv a pôsobnosť je minimálna. Keď sa však objavujú hromadne, stávajú sa zjavom, o ktorom treba uvažovať, lebo svoju polovičatosť a často i nemorálnosť vnášajú do okruhu svojej pôsobnosti.

Položme si len otázku, ako sa javí tento neblahý vliv u nás. Mohli sme sa nie raz presvedčiť, že naše zriadenia sú dobré, proti iným štátom i veľmi dobré, pokrokové, moderné, ktoré majú na zreteli záujmy prospešné pre rozvoj slobodného človeka. A často ustrnieme nad tým, ako v praxi je uskutočňovanie týchto zriadení veľmi vzdialené ich podstate, lebo ľudia, ktorí sú poverení funkciami týchto zriadení, nie sú schopní vo svojej polovičatosti pochopiť ich ducha, neprispôsobujú sa mu, nepovznášajú sa k nemu, ale naopak podľa svojich predstáv, o ktorých sa domnievajú, že sú dokonalé, znetvorujú to, čo by nám skutočne mohlo byť ku cti.

Pretože snobovia ani parvenu nepremýšľajú o podstate veci, nemajú o ničom svojho názoru, jasnej predstavy, nemajú ani vlastnej koncepcie, všetko robia bez programu, preto v našom živote verejnom i kultúrnom je toľko nesrovnalostí, toľko nepochopiteľných vecí, lebo samovládu týchto ľudí vtlačí všetkému svoju pečať. Proti takému súručenstvu parvenuov a snobov je vskutku vzdelaný človek bezmocný a často vyzerá slabošsky, lebo jeho pracovné metódy sú celkom inakšie, sám sa netíska do popredia. Toto záujmové súručenstvo parvenuov a snobov veľmi brzdí u nás správny rozvoj, prekáža

prehlbovaniu nášho verejného a kultúrneho života, lebo títo zo strachu o svoju prevahu a moc a na jej obranu majú na zreteli len vlastné záujmy a nemôžu sa povzniesť k tomu, aby videli záujmy celku nech už národného, nech štátneho, nech všeľudského. Kŕčovite sa pridržiavajú svojich vydobytých pozícií v presvedčení o svojej všestrannej dokonalosti.

Žena, ktorá je tvorčím elementom rodinného a spoločenského života, musí si tieto nedostatky našej národnej spoločnosti uvedomiť a usilovať sa o ich odstránenie. Svojím prirodzeným smyslom pre krásu a dobro, pre právo a spravedlivosť má prehlbovať náš život verejný i súkromný. Iste že sa veľmi často stretne s neporozumením, s odmietnutím, ba i s hrubosťou, nesmie sa odkloniť od vytknutej dráhy, lebo musí mať pred očima jediný cieľ: povznesenie, prehĺbenie a prehodnotenie nášho spoločenského života.

Keď si všímneme kultúrnych dejín tých národov, ktoré sa po tejto stránke dostaly na prvé miesta, zistíme, že u nich žena hrala úlohu veľmi dôležitú, ba vynikajúcu, až vodčiu, keď aj nebol tento zástoj kodifikovaný, bol vždy uznávaný. Je istou vecou, že žena, ktorá má mať obrodzujúci vliv na vývoj a kvalitu našej spoločnosti, musí sama oprostiť sa od všetkých chýb a omylov, ktoré vyplývajú z nepravdivosti a neprirodzenosti, teda ona v prvom rade musí byť poctivá a zdravo prirodzená, musí zo seba vymýtiť chyby zrýchleným vývojom nahromadené.

Táto úloha je dnes tým závažnejšia, keď žena, ako rovnoprávna občianka, má väčšie možnosti, širšie pole pôsobnosti. A táto jej zintenzívnená činnosť ju tým viac zaväzuje, aby si bola vedomá tohoto svojho poslania, aby pomohla náš život oprostiť od banálnosti falošnej a zdanlivej kultúry, obohatiť jeho civilizačný pokrok ušľachtilosťou a hĺbokou ľudskou opravdovosťou, tým, čo človeka robí človekom na každom stupni spoločenského postavenia. Ženy musia bojovať proti zhrubnosti a jemným citom učiť členov svojich rodín vzájomne sa chápať a sa respektovať. Musia sa brániť proti zmechanizovaniu nášho života, proti zmechanizovaniu človeka, ktorého civilizácia ženie k tempu vždy rýchlejšiemu a nedovolí sa mu zastaviť sa, zamyslieť sa nad svojím ľudským ja, lebo našej súčasnosti sa všetko ostatné: spoločenské úspechy, kariéra, finančné záujmy zdajú oveľa dôležitejšie, ako človek samotný. Veď moderný človek ako by nemal nikdy vnútorného pokoja, nemá času ponoriť sa do seba, zamyslieť sa nad svojou úlohou a vykonanými činmi, nad priebehom udalostí, nad významom a hodnotou celého života. Nikto nehľadá zákonitosti života a javov, lebo sa hrnie za vonkajšími formalitami a podstata vecí a javov mu uniká.

Máme veľa školovaných, študovaných, úradujúcich a úspešne činných ľudí, ale málo ľudí naozaj vzdelaných, ktorí by naplňovali život bohatými hodnotami rozumu i citu, ktorí by vedeli naplniť literu duchom božím. I na tomto poli by žena mohla prispieť k lepšiemu vývoju spoločnosti, lebo je nezaťažená duchom starých dôb a nielen do rodiny, ale i do najrozličnejších povolaní mohla by vniesť nové chápania vecí, zdôrazňovať stránku ľudskú s vyššieho hľadiska, súlad medzi potrebami vonkajšími a vnútornými a umožniť, aby život spočíval na hodnotách trvalej ceny a nie pochybného efektu, úspechu alebo zdanlivého dojmu.

Žena cíti tieto nedostatky a bolesti našej spoločnosti, lebo sama nimi trpí a na ne dopláca. Preto je jej dvojnásobnou povinnosťou napnúť všetky sily a schopnosti, aby vývoj nášho národného života šiel cestami pravdivejšími a zdravšími.

Elena Uhrová:

Žena ako národohospodársky faktor.

Žena bola vždy za všetkých čias dôležitým činiteľom v národnom hospodárstve. Keď si všimneme odvetvia priemyslu, vidíme, že najväčšie procento produktov sa vyrába pre ženu, či už pre ňu samotnú, alebo pre okolie, ktoré ju obklopuje. Žena zasahuje aj do výroby hospodárskych produktov ako dôležitý faktor. Tieto faktá si musíme jasne uvedomiť a musíme z nich odvodiť dôsledky pre súčasnú hospodársky ťažkú dobu. Žena ako dôležitý národohospodársky faktor má vliv na usmernenie nášho hospodárstva a to buď priamo alebo nepriamo. Žena sa ho môže aktívne účastniť a musí tak urobiť z dvoch príčin: my Slováci sme chudobný národ a je povinnosťou našich žien, aby podľa svojich možností prispely k vybudovaniu istej stability hospodárskych a sociálnych pomerov a snažily sa dosiahnuť istého blahobytu úmerného daným možnostiam. Po okyptení Republiky nás stihly veľké finančné straty, ktoré sa musíme snažiť aspoň čiastočne nahradiť.

Slovenská žena ako dôležitá faktorka hospodárskeho života musí zo všetkých síl pomáhať aspoň čiastočne odčiniť následky týchto dvoch veľmi bolestných okolností. Každá Slovenka nech si uvedomí, že len takto môže vybudovať lepšiu budúcnosť svojich detí.

O finančných pomeroch národa nerozhoduje jeho početnosť. Sú štáty a národy menšie ako my alebo tak malé ako my a sú bohaté. Pripomeňme si len také Švajciarsko, zem hôr a kameňov, ktorá usilovnosťou svojich občanov sa stala tak bohatým štátom.

Žena je vo väčšine rodín ministrom financií, teda ona robí rozpočet, jej rukami prechádzajú peniaze. Každá matka by mala vštepovať svojim deťom do duše, že správny rozpočet je základom blahobytu a že našim heslom má byť šetriť. To neznamená, že sa peniaze nemajú vydávať, že sa majú shromažďovať, aby nečinne ležaly. Nie, to by bola veľká chyba. Peniaze musia byť stále v obehu, len tak môžu vykonávať svoju úlohu. Šetriť neznamená len peniaze ukladať, šetriť znamená aj rozumne vydávať za veci hodnotné. Žena, keď robí rozpočet, musí pamätať na potreby duševné i telesné. Musí pamätať na kultúru práve tak ako na plnú komoru alebo šatník. A pravda, musí niečo aj odložiť stranou pre nepredvídané výdavky, cesty a pod. Ale rozpočet má robiť tak, aby na všetko došlo, aby sa na všetky potreby dostalo úmerne príjmom. Výdavky nikdy nesmú prekročiť rozpočet. Správny rozpočet je doména ženy, tu sa veľmi dobre uplatňuje jej organizačná a vynaliezavá schopnosť. Dodržanie správneho rozpočtu vyžaduje naprostú kázeň, znamená vedeť si odrieť veci, ktoré prevyšujú naše finančné možnosti. Správne hospodáriť znamená výdavky správne zadeliť.

Šetriť musíme nielen peniazmi, ale všetkými vecmi, ktoré nás obklopujú, nech sú majetkom buď cudzím, buď verejným. Šetrením vecmi prejavujeme jednak úctu k ľudskej práci jednak smysel pre správne hospodárenie. Nemyslime si, že šetrením vecí ochudobňujeme priemysel a obchod. Keď na príklad obíje sa nešetrnosťou nábytok, nevyhodíme ho preto, ale bývame v ňom aj naďalej. Ochudobňujeme len seba, lebo naďalej bývame v obitom nábytku.

Tak je to aj s menšími predmetmi. Ale keď nám pomery dovoľujú doplňujeme zariadenie bytu, knihovňu, šatník bez ohľadu na stav starých vecí, lebo každý má z nás rád nové a pekné veci.

Podobne sa musí šetriť aj šatstvo. Niektoré ženy si myslia, že šetriť šaty znamená nič nekupovať a donosiť, čo máme. To nie je správny postoj k veci. Šaty a bielizeň musíme stále doplňovať, pravda, úmerne k našim príjmom, aby sme, ako sa povie, z ničoho nevyšly. Stálym doplňovaním šiat, bielizne a obuvi ich opotrebovanie sa rovnomerne rozdelí a my máme si vždy čo obliecť. Stálym, hoci malým doplňovaním šatstva, bielizne, obuvi a iných potrebných vecí stávame sa stálymi podporovateľmi priemyslu, ktorý síce nepracuje so závratným ziskom, ale menším, zato však rovnomerným.

Uvedomelá žena vynasnaží sa kupovať predovšetkým tovar domáci. Priemysel našej Republiky je tak vyspelý, že našim potrebám a požiadavkám vždy vyhovie. I dnes, po tak veľkých stratách na odstúpených územiach nie sme odkázaní na cudzinu, lebo chýbajúce odvetvia priemyslu sa rýchle budujú, aby sa strata v čo najbližšej dobe nahradila.

Ďalšou doménou ženy, kde sa jej národohospodárska úloha prejavuje, je stravovanie. Strava sa musí plánovite sostavovať, aby vyhovovala podmienkam zdravotným i finančným. Tu sa môže uplatniť tvorčia schopnosť ženina pri rôznych kombináciách hlavne čo sa týka úpravy zeleniny a studených jedál. U nás je stále zvykom pestovať kult kuchyne menovite o výročitých sviatkoch, kedy sa nechávajú veľké obnosy u lahôdkára, mäsiara a podobne. Keby sa tieto potreby kupovaly za hotové peniaze a výdavky za ne by boly úmerné výdavkom ostatným, bola by to podpora obchodu. Ale vo väčšine prípadov sa obnos za nakúpené veci dá zapísať do knižky a spláca potom niekoľko mesiacov. Z takého nákupu obchodník nemá veľký zisk, lebo s peniazmi utrženými na knižku nemôže obchodovať.

Žena má neobyčajný vliv aj na hospodársku stránku kultúrneho života. Obyčajne ženy zazlievajú mužom a deťom, že vydávajú peniaze za zbytočnosti ako za knihy a časopisy. Sú rodiny, kde príčinou hádok je práve neporozumenie manželky pre kultúrne potreby mužove. Premrštené výdavky v kuchyni nepovažuje za zbytočné, ale knihy áno. Spomeňme si len zas na vianočné sviatky, keď sa nakupovalo v potravinárskych obchodoch za veľké až premrštené obnosy, na štedrovečernom stole nesmel chýbať drahý pomaranč, ale pod stromčekom sa len v málo rodinách našla medzi darčekmi aj kniha. Kultúrne potreby sa nedajú jedlom nahradiť. Jedlo sa zje, ale kniha zostáva duševnou potechou často celý život. A matka má od útleho veku viesť svoje deti k tomu, aby sa im kniha stala nezbytnosťou. Žena nesmie zabúdať, že medzi jej národné povinnosti patrí kupovať knihy i iné umelecké diela úmerne jej finančným a kultúrnym pomerom. Taký národ sa nemôže dopracovať vysokej kultúrnej úrovne, kde spisovatelia a výtvarní umelci sa stretávajú s nepochopením obecenstva a kde musia zápasiť s hmotnými nedostatkami. Kultúrny národ nenechá svojich umelcov hladovať, lebo všetci jeho členovia, teda i bohatí i menej bohatí, ba i nemajetní pokladajú za svoju mravnú i národnú povinnosť kupovať ich diela. Keď kupujeme pravidelne knihy a iné umelecké diela, podporujeme nielen morálne, ale i hmotne rozvoj národnej kultúry.

Žena po menších mestách a po dedinách má ešte iné možnosti na poli národného hospodárstva a to je dokonalé využitie záhrady, hydinárstva a pod. Dobrá gazdina môže si často prizarobiť produktami svojej záhrady, či už zeleninou, či ovocím, či kvetami. Na príklad, keď vie dobre konzervovať ovocie, môže si uložiť lacné zásoby na celú zimu, ba môže aj popredať z nich, lebo sú rodiny, menovite vo veľkých mestách, ktoré nemajú možnosti sami a

radi kúpia domáce výrobky. Je to na príklad zavárané ovocie, malinová šťava, zavárané paradajky a podobne. Pri tejto príležitosti musíme spomenúť i lesných produktov ako ovocia a húb. Lesné ovocie môžeme rôzne spracovať a huby sušiť. Je mnoho rodín po veľkých mestách, ktoré si chcú tieto veci zadovážiť zo spoľahlivých vidieckych rodín. Nie na poslednom mieste treba spomenúť zbieranie liečivých bylín, ich sušenie a predávanie do lekární. K tejto práci možno zachytiť aj deti, ktoré vhodne poučené môžu spojiť príjemné s užitočným. Obratná hospodyňa využije týchto možností a poučí najmä dedinské ženičky o týchto spôsoboch zárobku. Dnes, keď Čechy a Morava stratily väčšinu svojich hôr a lesov, tieto potreby sa môžu do českých domácností dodávať zo Slovenska. Len odpredaj treba vhodne organizovať.

Nesmieme zabudnúť na veľmi dôležitú zložku nášho národohospodárskeho života, v prospech ktorej žena môže mnoho urobiť a to je: turistika. Slovensko tak bohaté na prírodné krásy musí sa tak zariadiť, aby z prírodného bohatstva sa získavalo aj hmotné bohatstvo. Nesmieme si myslieť, že o turistiku sa majú starať len príslušné úrady a zainteresované hotely. Je mnoho ľudí, ktorí vyhľadávajú skromné letné byty a to buď preto, že hľadajú kľud, buď preto, že im dochádza len na skromnejší pobyt. A preto hľadajú skromné ubytovanie v súkromných domoch. Žena môže mnoho urobiť pre rozvoj turistického ruchu vo svojom mestečku alebo vo svojej dedine. Žena vľúdnym úsmevom privíta svojich hostí, vychádza im vo všetkom v ústrety. Bude ich očakávať s vkusne upravenou, čistou izbou, z ktorej nebudú chybeť ani kvety. Všemožne sa bude snažiť, aby sa hostia cítili ako doma. Keď ich príjme len na byt, poradí im stravu a rôzne nákupné pramene. Ukáže im okolie, upozorní ich na zvláštnosti mesta a kraja. Členov rodiny, najmä deti, poučí, aby boli k hosťom pozorní a úslužní, pozorní, aby ich nerušili a neboli k nim dotieraví. Pravda za pozornosti sa nesmie nič počítať. Budú sa však inakšie rentovať. A to tak, že na také miesta, kde sa hostia cítili dobre, budú sa radi vracať a budú ich odporúčať aj svojim známym. A najväčším úspechom je, keď sa hosť vracia. Ceny za byt a stravu musíme tak kalkulovať, aby sme i my zarobili, a aby aj hosť bol spokojný. Myslieť si, že sa hosť musí využiť, že všetky peniaze musíme z neho vyťahať, je veľmi zlá kalkulácia. Hosť, keď pozná, že ho chceli niekde využiť, nikdy sa tam nevráti a neodporučí svojim známym ani rodinu, ba ani mesto, v ktorom sa mu to prihodilo. Voči hosťom musíme byť taktní. Nesmieme urážať ani náboženstvo, ani národnosť, ani jazyk hostí, nesmieme dovoliť ani iným, aby ich urážali. Snažme sa s nimi v ich reči rozprávať, bude im to milé a hneď sa lepšie budú u nás cítiť.

Pretože je našim záujmom, aby k nám prichádzali aj cudzinci, hostia z cudzích štátov, učme sa cudzím rečiam, aby sme sa mohli s nimi dohovoriť a núťme aj ostatných členov rodiny, najmä deti, aby sa učili cudzím rečiam. A tu by som navrhla spôsob, ako sa deti ľahko naučia cez prázdniny cudzej reči: pozvime na prázdniny vekom primerané dieťa zo slovenskej rodiny menšinovej bývajúcej v cudzom štáte ako vo Francii, v Nemecku, v Poľsku, v Rumunsku, v Juhoslávii atď. Urobíme tým záslužný skutok, že umožníme takémuto dieťaťu tráviť prázdniny vo vlasti, kde pozná jeho krásy a počuje zvuky rodného jazyka a svojim deťom umožníme sa hravo naučiť cudzej reči prakticky. Pri väčšom záujme o pozvánky pre deti našich menšín by sa iste dala organizovať hromadná doprava, čím by sa cestovné slevilo.

Tento článok nevyčerpáva všetky možnosti, v ktorých žena sa môže uplatniť ako národohospodársky faktor, ale chce dať impulz k premýšľaniu, k podnikavosti a k ďalšej vynaliezavosti na tomto poli. Všetky tieto možnosti sa zdajú azda na prvý pohľad nepatrnými, ale keby sa ich chopily všetky naše ženy k tomu povolané, výsledky a úspechy by nás veľmi prekvapily.

MUDr. Blažej Špidla:

Česko-slovenská žena a brannosť národa.

Vojna vám ukladá ťažké skúšky, ženy česko-slovenské!

A preca musíte vydržať, a vydržíte! Veríme v to a sme o tom pevne presvedčení.

Veď máme v pamäti hlboko vryté, čo vykonala naša žena pre svoj národ za poslednej hroznej vojny. So srdcom naplneným hlbokou vďačnosťou sme si plne vedomí svetlej pamiatky najlepších dcér nášho národa, oddaných manželiek a verných sprievodkýň bohatierskym, ale strastiplným životom našich veľkých mužov pri ich hrdinných bojoch za slobodu česko-slovenského národa. Spomíname na mnohé ženy, ktoré súčasne s mužmi povstaly, aby obhájily sväté práva nášho utláčaného ľudu a súčasne s mužmi verne zomrely pod výstrelmi nepriateľov, svojou horúcou krvou, smiešanou s krvou mužov, zalialy uvädlé korene slobody nášho ľudu.

Vieme, aký úžasný zdroj národnej sily tkvie v duši česko-slovenskej ženy, vieme, čo vydá v najťažších chvíľach. Za vojny sa musí vzchopiť celý národ, žena vedľa muža a musia spolu robiť nerozborný šik. Každý musí stáť tam, kde je jeho miesto, kde mu vykázali úlohu. Úsilie nás všetkých musí znať len jeden cieľ: brániť vlasť, a to i vlastnými životami.

Česko-slovenskú ženu očakáva za vojny veľmi mnoho úloh, niekedy priamo nadľudských, ktoré však treba všetky splniť a to i s najväčšími obeťami, lebo existencia štátu si to vyžiada.

Ukázať niektoré z týchto úloh je cieľom týchto riadkov.

Úlohy ženy vo vojne nie sú a nemôžu byť nikdy rovnaké s úlohami muža — bojovníka. Úlohou ženy zpravidla nebude boj v priamom stretnutí sa s nepriateľom so zbraňou v ruke, aspoň nebude to boj v tej podobe, akú mal dosiaľ boj v bitevnej čiare. Ako posledné skúsenosti ukázaly, je neúčelné tvoriť ženské bojové jednotky. I v Sovietskom Sväze, kde ešte pred nedávnom podobné ženské jednotky jestvovaly, sú dnes už zrušené. A pokiaľ sú na niektorých súčasných bojištiach prítomné ženy ako bojovníčky, sú len zjavom výnimočným a charakteristickým pre armády revolučné, improvizované, narýchlo sohnané. Ženy tam majú vlastne len úlohu propagačnú, aby svojím vlivom, príkladom či výmluvnosťou, pôsobily na nerozhodných a váhajúcich mužov a získaly ich pre armády, bojujúce za určitú myšlienku.

Naša česko-slovenská armáda, ktorá je jednou z najlepšie organizovaných a technicky vybavených armád sveta, a ktorá má výborne vycvičené a bystré a nadané mužstvo a dokonalý veliteľský sbor, uvedených improvizácií nepotrebuje. Za to našu ženu očakáva veľmi mnoho iných dôležitých úloh.

Avšak ani tak nemôžeme celkom bezpečne vylúčiť možnosť, že i civilné obyvateľstvo sa stretne priamo s ozbrojeným nepriateľom hlboko v zá-

polí. Je známe, že veľké cudzie armády skúšajú prevážať v letúňoch vojenské jednotky s úplnou vojnovou výzbrojou a vysadiť ich na vzdialenom mieste. Tieto oddiely — výsadky — majú napadnúť prekvapeného protivníka vzadu, ohroziť jeho týl tak, že nivočia železničné trate, dôležité zásobovacie miesta a pod., alebo priamo chcú napadnúť armádu odzadu, a tak sa pokúsiť, aby zlomily jej odpor. Tieto dôležité miesta budú síce vojensky striehnuté, ale nie je vylúčené, že by pri nedostatku riadneho vojska musely vypomôcť ženy. I keby nebojovaly so zbraňou v ruke, teda by iste musely vypomáhať zatarasovať cesty, kopať zákopy a konať iné dôležité práce podľa požiadavkov vedúcich úradných orgánov. Rovnako by tomu bolo i pri prielome frontu nepriateľov a nájazdu jeho rýchlych motorizovaných jednotiek do vnútra zeme.

Ale pritom všetkom môžeme všeobecne hovoriť i dnes, že naďalej bude platiť stará zásada: muž bojuje, zatiaľ čo žena pečuje o zásobovanie, rodinu a ranených bojovníkov. V modernej vojne okrem toho pribudne žene veľký súbor úloh, ktoré súvisia s ochranou zápolia proti leteckým útokom. Najmä tam, v civilnej protileteckej ochrane (CPO), bude veľmi mnoho práce a zodpovednosti spočívať na ženách, pretože muži, schopní vojenskej služby, odídu do poľa a v mieste zostanú len muži vojenskej služby neschopní, čo pravidelne značí i zmenšenú schopnosť k službe v CPO.

Tiež úbytok mužov, ktorí do tej doby zastávali dôležité miesta a museli nastúpiť vojenskú službu, sa bude musieť vyrovnať ženami. Veľmi značnú časť válečných úloh ženy, ako neskoršie uvidíme, tvoria úlohy zdravotnícke, a pretože obranu štátu pripravuje a za vojny riadi branná moc, je prirodzené, že vojenské zdravotníctvo má na brannosti žien zásadný záujem a pečlivo ju sleduje.

Povinnosti a úlohy ženy za vojny sa budú týkať:
1. širšieho spoločenstva — verejnosti (úlohy verejné, kolektívne),
2. užšieho spoločenstva — rodiny (úlohy rodinné),
3. ženy samotnej ako jedinca (úlohy osobné, individuálne).

A) Povinnosti ženy k verejnosti.

Pri každej našej činnosti buďme neprestajne pamätliví toho, že konanie každého z nás musí bezvýhradne smerovať k prospechu celku, národa a štátu i za cenu nášho osobného šťastia. Šťastie štátu a vlasti musí sa vysoko vyzdvihnúť i nad záujmy rodiny, a tým viac nad záujmy jednotlivcove. Pritom však nesmieme prestať pečovať o jedinca a o rodinu, lebo zo zdatných jedincov sa skladajú zdatné rodiny, zdatné rodiny sú základom silného štátu. Iba zdatný, vnútorne silný štát vydrží bez úhony otrasy vojny.

I. Povinnosti a úlohy mravné.

a) Prvou povinnosťou ženy za vojny, najmä v jej prvých dňoch, je udržať si dobré nervy. Už tým, že sme pokojní, že sa na všetky udalosti okolo seba, nech sa hrnú seba prekotnejšie, dívame vecne a rozumne, konáme štátu nesmierne užitočnú službu. Stávame sa tým vlastne tichými, avšak veľmi významnými bojovníkmi a veľmi silne podporujeme svoj štát v politike vnútornej i zahraničnej. Milióny očí priateľských i nepriateľských nás pozorujú veľmi bedlivo a skúmajú, ako sa chováme, pozorujú najmä našu disciplínu. Áno, disciplína, dobrovoľná ukáznenosť, charakterizujúca sporiadaný štát, je pilierom, na ktorom vedenie štátu montuje svoju politiku, čo je vlastne spôsob vedenia vojny. Disciplína nie je len znamením sily, je to i zdroj sily.

b) Nie všetci príslušníci národa majú rovnaké vzdelanie a rovnaké vedomosti. Je povinnosťou každého z nás už v mieri, a tým viac za vojny, poučovať ľudí nevedomých, ktorí podliehajú vplyvu nepriateľskej propagandy, ktorá sa snaží vyvolať v našom národe neistotu, nedôveru vo vedúcich politikov, v samostatný štát, armádu, skrátka, stratu sebavedomia a sebadôvery, pri čom líči nepriateľa ako protivníka, proti ktorému je každý odpor márny a len nivočením životov a plytvaním majetkom národa.

Propaganda nášho nepriateľa je zbraň tichá, ktorá nešetrí peňazmi, aby získala výmluvných ničomníkov, ktorí za peniaze šíria zprávy, ktoré im nepriateľská propaganda dodáva. Aké sú tieto zprávy, môžeme si ľahko predstaviť. Nepriateľská propaganda je dôležitým nástrojom vojny, najmä tiež preto, že neprestajne opakuje isté tvrdenia, ktoré sa nám usiluje vsugerovať.

Proti propagande musíme bojovať veľmi energicky. Musíme poučovať spoluobčanov, ktorí nevedomky tejto propagande podliehajú a stávajú sa malomyseľnými. Musíme ich vyvádzať z bludu a presvedčovať o pravde. Musíme im ukázať vynikajúce hodnoty našich vedúcich štátnikov, ktorí i pri úžasných otrasoch hospodárskych a mravných, ktoré sa diały okolo nášho štátu, udržali v pokoji. Dôverujme svojej armáde! Je nesmyselná domnienka, ktorá je práve výsledkom obratnej propagandy, že len jedna, určitá cudzia armáda je najlepšia. Práve tak je nesprávny názor, že sme národom bezbranných holubičiek. Nie je to pravda. Boli sme vždy národom vynikajúcich hodnôt vojenských. Spomeňme si len na svojich vojakov, ktorí u Zborova útočili proti značnej presile nepriateľa, ktorý bol opevnený v betonových zákopoch, upravených ako skutočné pevnosti, kde nepriateľ, súc presvedčený o nedobytnosti svojich tvrdzí, vyzývavo na ne napísal: „Kto dobyje týchto zákopov, bude pánom Rakúska!“ A preca toto opevnenie bolo dobyté drtivým útokom nášho vojska. A v dnešnej našej armáde sú ešte dosiaľ tí istí vojaci, ktorí sa bili u Zborova, sú dnes našimi veliteľmi, v našej armáde slúžia bratia a synovia týchto zborovských bojovníkov. Bolo by neuveriteľné, aby sme zase nedokázali to isté, čo sme dokázali u Zborova, keď máme teraz svoju vlastnú armádu, ktorá má všetko, čo potrebuje.

Kto študuje dejiny vojny, vie, že nie je a nikdy nebolo armády zloženej z geniov, ale vždy to boly armády z ľudí, ktorí boli z mäsa a kostí tak ako my, na ktorých tiež pršalo a ktorí tiež mali hlad. Spomeňme si len, ako v skutočnosti lacné bolo víťazstvo Hindenburgovo nad carským Ruskom u Tannenberga, ktoré sa toľko oslavovalo, a o ktorom sa nakoniec zistilo, že sa podarilo len preto, že carskí generáli sa opili.

Medzi kabinetné kúsky nepriateľskej propagandy patria zprávy o neuveriteľných vynálezoch, urobených v laboratóriách určitého štátu. Obyčajne sú to zprávy o bojových plynoch, desivo účinných, proti ktorým niet ochrany. Všetky tieto hrôzostrašné zprávy sú tak vypočítané, aby nás znepokojovaly. Náš ľud je, vďaka Bohu, tak kľudný, že podobné „zprávy“ hneď rozpozná a nedá nimi na seba pôsobiť. Na preskúmavanie takých zpráv máme dobrých odborníkov, ktorí už vedia z nich vylúpnuť jadro pravdy a podľa toho zariadiť potrebné. My ostatní si s nimi vôbec nemusíme lámať hlavu.

c) Naším nepriateľom nebude za vojny len uniformované vojsko, označené odznakom nepriateľského štátu. Nepriateľ sa bude snažiť, a to už v mieri, vniknúť nenápadne medzi nás, aby ako sa už povedalo, podlamoval našu dôveru v seba, ale tiež preto, aby získaval zprávy pre nepriateľa dôležité, zprávy nielen o našej armáde, jej zložení, sile, výzbroji a pohyboch, ale o všetkých iných veciach, ktoré sa u nás robia, ako sa chováme, akú máme náladu, či nariekame, že sa musíme uskromňovať, či s láskou venujeme svojmu štátu všetko, ako to za vojny robily srbské ženy. Tento ušľachtilý kmeň

juhoslovanského národa bude nám vždy vzorom toho, ako si majú za vojny počínať tí, ktorí svoju vlasť milujú.

Na základe súhrnne spracovaných podobných správ sa nepriateľ rozhoduje. Nikdy nezabúdajme, že vojnu nevedie len armáda, ale my všetci, celý štát, každý jednotlivec. Každý náš čin, každé naše slovo má veľký význam, každé naše neopatrné slovo, každý náš neopatrný čin môže mať nedozierny význam.

Je možno, že sa nepriateľ vlúdil medzi nás už teraz a pozoruje nás, súc sám nepozorovaný. Preto ovládajme sa vo svojich rozhovoroch, najmä pred ľuďmi neznámymi a nehovorme a nepíšme o veciach, i keď zdanlivo len málo súvisia s obranou nášho štátu. Najmä o manévroch buďme veľmi opatrní. A keď je nejaká osoba príliš zvedavá na vojenské veci, upozornime na ňu bezpečnostné úrady. A za vojny buďme ešte o veľa opatrnejší!

Vždy pamätajme: nepriateľ načúva!

d) Slovo milovanej ženy pôsobí na muža zázračne. Jej nežné slová, plné povzbudenia a útechy, mocne posilňujú, keď sa čítajú pred bojom, kedy vo vnútri vojaka ozýva sa pud sebazáchovy, každému živému tvoru vrodený a hrozí zatlačiť vedomie povinnosti a obetovania. Preto nešetrite, česko-slovenské ženy, slovami povzbudenia útechy pre svojich drahých, ktorí nesú uniformu česko-slovenského vojaka, i keď často vy samy by ste potrebovaly útechy a posilnenia vo svojom bôli. Nezabúdajte na nich, píšte im, pokiaľ možno najčastejšie. Nezabúdajte na nich, ako i oni sú v spomienkach vždy s vami!

II. Úlohy a povinnosti hmotné.

Znova musíme zdôrazniť, že v takých dôležitých časoch výkon každého z nás musí byť čo najviac kvalitný. Nepripúšťajme žiadnu improvizáciu, lebo improvizácia sa za vojny najviac mstí. Pripravme všetko už v mieri, dokiaľ môžme pracovať v pokoji, dobre si všetko premyslime a organizujme. Vždy majme pred očima príkaz, že je nútne, aby výkonnosť celého štátu za vojny nielen neklesala, ale stúpala, i keď pracovné a hospodárske podmienky sa budú zhoršovať. Za vojny treba dvojnásobne šetriť so štátnym majetkom. Štátny majetok musí byť nám všetkým posvätný. Vojna u nás nesmie znamenať plýtvanie, ale úzkostlivé, avšak rozumné šetrenie.

Ale i v súkromnom živote šetrime, uskromnime sa vo svojich nárokoch, a keď môžeme, podporujme svoj štát i hmotne. Upisujme pôžičky na obranu našej vlasti, prispievajme peniazmi a tiež i inakšie, hmotne i mravne, spolkom, ktoré zvyšujú brannosť nášho národa. Pre ženy by mal byť samozrejmý príkaz vstúpiť do spolku Slovenského Červeného kríža, ktorý je iste inštitúciou hodnou každej podpory a ktorá, najmä žene, poskytuje veľa možností, aby sa podľa svojich síl uplatnila.

A) Úlohy mierové, prispôsobené válečným pomerom.

a) Za vojny budú musieť ženy nahradiť mužov na miestach, ktoré títo opustili pri nastúpení vojenskej služby. Bude to celý rad vedúcich miest v továrňach, v podnikoch súkromných i verejných, ktoré nielen že nesmú zastaviť svoju činnosť, ale musia ju zväčšiť. Tieto podniky nesmú zostať ani na okamžik bez vedenia, lebo by tým mohly vzniknúť vážne poruchy v obrane štátu. Je zrejmé, že to budú ženy, ktoré budú povolané na tieto miesta. Je preto dôležité, aby sme takých schopných a odborne vzdelaných žien mali

dostatok. Tu vidíme, aký značný význam pre brannosť štátu má rovnoprávnosť žien s mužmi vo vzdelaní.

Avšak i veľký rad iných miest, i keď to nie sú miesta vedúce, musí sa obsadiť ženami. Spomeňme len na muničné továrne, kde bude zamestnaný z veľmi značnej časti ženský personál. Rovnako na vonkove doľahne na našu ženu celá ťarcha starostí o vedenie hospodárstva a temer všetka vysilujúca práca telesná spojená s hospodárením.

b) Za vojny bude treba z celého radu dôvodov sústrediť stravovanie, a to najmä vo veľkých mestách. Bude to treba jednak pre obyvateľstvo, evakuované z miest do táborov, jednak pre zbytok obyvateľstva, ktorý zostane v meste a účastní sa CPO. Preto treba, aby naše ženy, najmä v mestách, sa dôkladne oboznámily s varením pre veľký počet osôb. V Nemecku sa tento výcvik už koná a to tak, že samaritánky sa cvičia vo varení vo vojenských poľných kuchyniach. Rovnako v továrňach, kde bude zamestnané veľa robotníkov, bude často potrebné hromadné stravovanie, ktoré sa sverí ženám.

c) Pri veľkom počte úloh pre ženy nebude možno brať zreteľ len na ženy slobodné a vydaté ženy bezdetné, ale bude treba k týmto úlohám pribrať i matky s deťmi, pri najmenšom vo veku od 6—14 rokov. Keď tieto matky odídu do zamestnania, bude potrebné ich deti shromažďovať na vhodnom mieste a sverovať ich dozoru (i mimo školského vyučovania) svedomitých žien s patričným odborným vzdelaním, teda učiteľkám. Keď sa vezmú potom k válečným úlohám matky detí ešte menších, t. j. veku predškolského, potom bude treba opatriť pre tieto najmenšie deti dozor odborne školených učiteliek, ako pre školy materinské. Keby bolo treba zamestnať pri válečných úkonoch i matky, ktoré ešte koja, potom by bolo potrebné zariadiť pre tieto deti opatrovne, podobné dosavádnym jasliam, ktoré sa musia vybaviť vhodným materiálom a sveriť dozoru odborne vzdelaných sociálnych pracovníčok s patričnými skúsenosťami praktickými.

Nielen v mestách, ale aj na vonkove bude starosť o deti, najmä najmenšie, závažným problémom, ktorý bude treba riešiť organizovaným dozorom odborne vzdelaných síl. Tento problém sa na vonkove už v mieri veľmi silne ukazuje, zatiaľ čo v mestách sa starajú detské škôlky aspoň čiastočne o dozor nad najmenšími deťmi tých matiek, ktoré dochádzajú za svojím povolaním, nejestvuje na dedinách podobné zariadenie, a deti v dobe usilovných poľných prác sa nechávajú na ulici bez dozoru, alebo ich matky berú na pole. Tam pri práci zavadzajú, zostávajú vlastne ďalej bez dozoru, pri čom — čo je najsmutnejšie — veľmi často dochádza k ich úrazu strojmi, alebo ostrým poľným náradím, ktorý neraz končí smrťou dieťaťa alebo jeho ťažkým dokaličením.

Tu vidíme názorne, že by niektoré prípravy, pre vojnu vykonané, mohly mať veľmi priaznivý vliv už v mieri.

B) Úlohy čisto válečné.

U dievčeníec mladších 18 rokov bude to len činnosť všeobecná. Počínajúc 16. rokom veku uplatnily by sa tieto dievčence hádam ako poslíčkovia na kolách alebo ako telefonistky a pod. O tejto ich činnosti nerobme si však prílišných ilúzií. Predstavme si len duševný stav 16ročného dievčaťa pri leteckom nálete, keď na rozličných miestach ozývajú sa výbuchy púm, alebo zúria požiare, či sa šíri plyn, a potom ťažko sa môžeme odvážiť sveriť im tak nesmierne odpovednú úlohu, ako je doručovanie zpráv, na ktorých môže závisieť veľa ľudských životov. Avšak ani k hlásnej a poplachovej službe nemôžu sa prideliť, lebo tekavosť ich nedospelej mysli by sa tam nepriaznivo uplatňovala.

Ľahšie ich bude možno užiť ako zástupkýň žien dospelých v ich rodinách, kde budú vypomáhať pri strážení detí, pri vareni, zatiaľ čo dospelé ženy budú činné pri CPO, v továrňach, atď., keď sa pečlivosť o deti a varenie nebude riešiť hromadne, ako sme už uviedli. Varenie sa bude môcť týmto mladým dievčatám dobre sveriť a to bude asi tiež ich hlavnou úlohou.

U žien starších 18. rokov bude rozhodovať jednak činnosť určená zákonom o CPO, ktorá obsahuje okrem služieb technických (požiarnej, asanačnej, atď.), hlásnej a poplachovej i službu ošetrovateľskú a samaritskú, jednak to bude výpomocná ošetrovateľská činnosť v prospech armády.

a) Činnosť ošetrovateľská v prospech armády bude možná jednak v zápolí, jednak hádam i v poli. (Poľom rozumieme časť štátneho alebo obsadeného územia, ktoré spravuje armáda. Zápolím rozumieme časť štátneho územia, ktoré spravujú orgány civilné).

1. Pokiaľ budú ženy činné u armády, budú pracovať najmä v zápolí vo vojenských nemocniciach ako výpomocné ošetrovateľky. Túto službu výpomocných ošetrovateliek doposiaľ organizuje Spoločnosť Čs. Červeného kríža. Výpomocnými ošetrovateľkami sú dobrovoľné sestry Čs. Červeného kríža. Spoločnosť Čs. Červeného kríža spolupracuje s vojenskou správou, vedie evidenciu dobrovoľných sestár a ich pridelenie k jednotlivým nemocniciam podľa požiadavkov vojenskej správy.

Do akej miery a či vôbec budú tieto dobrovoľné sestry Čs. Červeného kríža prideľované poľným zdravotníckym útvarom, špeciálne poľným nemocniciam, sa v rozličných armádach rozlične rieši. Vec sama je doposiaľ predmetom úvah odborných kruhov.

2. Pre armádu majú ďalej značný význam ženy — lekárky, keď sú odbornými lekármi pre chirurgiu a pre príbuzné obory lekárstva. Najmä lekárky zapracované na univerzitných klinikách môžu byť povolávané k službe u armády a prideľované chirurgickým skupinám. Sú to skupiny zložené z niekoľkých chirurgov, sústredených okolo vynikajúceho chirurga, obyčajne univerzitného profesora. Pravidelne to bývajú zapracovaní klinickí asistenti so svojím šéfom a bývajú určovaní okrem iných do nemocníc v poli, a to na také miesta, kde sa sústreďujú ťažko ranení, ktorí pre svoj ťažký zdravotný stav nemôžu sa dopraviť do zápolia a musia sa teda operovať v poli.

V zápolí môžu sa ženy — lekárky povolať k službe v najbližšej vojenskej nemocnici, keby nastal nedostatok lekárov.

3. Pri tejto príležitosti sa môžeme zmieniť o ďalšej úlohe žien, i keď problém samotný neni dosiaľ vyjasnený. Ide o darcov krvi, ktorí by poskytli krv k transfúzii. Význam darcov krvi je všeobecne známy. Najmä za vojny umiera značné procento ranených vykrvácaním, hoci zranenie samotné by inakšie nebolo smrteľné. Keď sa u takého raneného človeka vykoná včas transfúzia alebo preliatie potrebného množstva krvi, a to druhu, odpovedajúceho druhu krvi vykrvácaného človeka, je pravidelne život raneného zachránený.

Darovanie krvi veľkému počtu ranených včas je veľkým problémom vojenského zdravotníctva. Ako darcovia by prichádzaly v úvahu tiež ženy. Podľa skúseností možno bez obáv poskytnúť mužovi krv ženy a netreba sa obávať nepríjemných následkov snáď hormonálnych vlivov.

Tento celý dôležitý problém je v prítomnej dobe ešte len v štádiu riešenia a nemožno povedať o ňom konečný úsudok.

b) Druhou veľkou skupinou úloh ženy vo vojne je prospech civilného obyvateľstva, ktorý predstavuje činnosť v rámci CPO, ZPO, atď. Tieto úlohy môžeme rozdeliť na zdravotnícke a nezdravotnícke. V zdravotníckej službe budú ženy — nemyslíme, pravda, na ženy — lekárky, činné ako ošetrovateľky a samaritánky. Ako ošetrovateľky pôsobia dobrovoľné sestry

Čs. Červeného kríža, ktoré sa pridelia staniciam prvej pomoci, kde vypomáhajú lekári pri ošetrení raneného, ktorého tam dopravila záchranná služba, starajú sa o jeho uloženie, občerstvenie, niekedy podľa návodu lekárovho vykonávajú jednoduché zákroky, robia administratívne práce a pod. Nikdy nepracujú mimo stanicu prvej pomoci. Neprislúcha im teda poskytovanie prvej pomoci raneným na ulici, ako to nikedy pri cvičení CPO vidíme. Na stanici prvej pomoci má byť mimo dobrovoľných sestár (2—3) pridelená aspoň jedna ošetrovateľka z povolania (diplomovaná sestra).

Prvú pomoc na ulici poskytuje samaritská služba, ktorá účinkuje tiež v ošetrovniach, kam sa dopravujú osoby zasiahnuté yperitom. Doposiaľ nie sú všetky samaritánky v CPO členkami samaritského odboru Čs. Č. kríža, hoci by to bolo veľmi žiaduce, lebo Spoločnosť Čs. Č. kríža podľa svojich stanov samaritskú službu organizuje. Činnosťou členiek a členov samaritskej služby za vojny bude poskytovať prvú pomoc najmä za leteckého či delostreleckého bombardovania. Samaritánky budú určené k službe vonku na ulici, alebo v domoch (domovní samaritáni), kde budú pracovať celkom samostatne. Pretože ich úlohou bude tiež sbierať ranených a dopravovať ich na nosítkach k najbližšiemu zdravotníckemu automobilu alebo na stanicu prvej pomoci alebo k ošetrovni, je zrejmé, že ich práca bude veľmi vyčerpávajúca. Bolo by ideálom, keby pre samaritskú službu mohly sa vybrať len ženy zdravé, silné a odhodlané. Nesnadnosť ich práce vysvitne, keď uvážime, že často budú musieť pracovať v nebezpečí života, v troskách budov, pri požiari, pri plynovom útoku v maskách.

Činnosť dobrovoľných sestár — ošetrovateliek a samaritánok — sa teda líši: samaritánky poskytujú prvú pomoc vonku a starajú sa o dopravu ranených na stanicu prvej pomoci alebo ošetrovňu a pracujú celkom samostatne. Ich odpovednosť je veľmi značná, lebo pravidelne život ťažko raneného závisí na spôsobe poskytnutia prvej pomoci. Tiež telesne je ich činnosť veľmi vyčerpávajúca. Ich výcvik musí byť hlavne praktický, do podrobností musia sa soznámiť s poskytovaním prvej pomoci. Znalosť ošetrovania sa od nich nevyžaduje.

Dobrovoľné sestry vyvíjajú, ako sme už hovorili, činnosť značne širšiu. Sú síce pravidelne pomocníčkami lekára a sú teda ním kontrolované, ale musia tiež veľmi často rozhodovať samostatne. Ich činnosť ošetrovateľská spočíva hlavne v bezvadnom ovládaní ošetrovania chorých a ranených, preto i výchova a výcvik dobrovoľných sestár musí byť dlhší a obsiahlejší ako výcvik samaritánov.

Pretože za vojny bude nedostatok mužov schopných pre zaradenie pri CPO do služieb technických, najmä požiarnej a asanačnej, budú sa tam prideľovať ženy. V požiarnej službe sa ženy cvičily už za poslednej vojny najmä na vidieku a dobre sa uplatnily. I dnes javia ženy záujem o výcvik v požiarnej službe a stávajú sa už v mieri znamenitými pomocníčkami mužov. Ich význam tým viac vynikne za vojny.

Podobne je tomu s asanačnými strážami. Tieto majú za úlohu pri leteckom útoku yperitom asanovať, to znamená vhodným spôsobom odstrániť tento bojový plyn aspoň z hlavných ulíc a umožniť nimi prechod. Asanácia je práca veľmi namáhavá, najmä preto, že asanačný personál musí pracovať v nepriedušných ochranných odevoch, ktoré sú dosť ťažké a prácu znesnadňujú a zadržiavajú telesné teplo, takže človek sa veľmi potí a trpí teplom. Tiež k tejto práci budú sa určovať ženy, ktoré musia byť zdravé a zdatné, ale predovšetkým vycvičené k noseniu ochranných odevov. Často opakovaným cvičením v nosení ochranného odevu môžeme docieliť toho, že ochranný šat nás čím ďalej tým menej unavuje.

K službe hlásnej a poplachovej majú sa určovať ženy inteligentné, bystré

a kľudné, s dokonale zdravými smyslami a maly by byť po tejto stránke lekársky vyšetrené, či ich zrak a sluch naozaj bezvadne fungujú. Práve ženy sú pomerne veľmi málo vyšetrované v tomto smere, zatiaľ čo sa mužovia najmä pri odvodoch, dôkladne vyšetrujú. Odpovednosť orgánov týchto služieb je veľmi značná a maly by sa k nej brať, keď je to možno, rozumné ženy, ktoré sa k tejto službe samy dobrovoľne prihlásia.

B) Úlohy a povinnosti ženy k rodine.

Každá žena — matka— si musí uvedomiť, že byť matkou znamená naplnenie jej života a dôkaz večného života. Byť matkou je krásna úloha, ale pri tom úloha ťažká, zodpovedná a plná odriekania. Byť ženou a matkou značí darovať život novým pokoleniam, udržovať národné jestvovanie. Byť matkou je posvätnou povinnosťou každej Slovenskej ženy a na nej v prvom rade záleží trvanie a jednota národa.

I. Úlohy a povinnosti mravné.

Žena je základom rodiny, rodina je základom štátu. Iba zdravá rodina, zdravá telesne i mravne, môže byť spoľahlivým základom štátu. Žena nesmie pripustiť, aby došlo k rozvratu rodiny, dokonca azda jej vinou. Celé jej snaženie musí smerovať k udržovaniu rodiny. Jej vernosť k mužovi, ktorému sa zasľúbila, nesmie otriasť ani tak veľká udalosť, ako je vojna. Jej charakter práve v týchto búrlivých dobách sa musí zoceliť, nesmie stratiť pôdu pod nohami ani za mravných zmätkov a pohlavného cynizmu, ktoré so sebou prináša nebezpečenstvo života, vyvolané vojnou.

Ako musí zostať vernou ženou svojmu vzdialenému mužovi, i za cenu ťažkých duševných bojov, tak musí zdvojnásobniť svoju vychovávateľskú pečlivosť o deti, ktoré postrádajú vedenia otcovho. Ulica je zlá vždy, dvojnásobne zlá za vojny, kedy sa na ňu vyplavuje všetka nečistota ťažkých dôb. Tejto ulice musí matka svoje deti uchrániť. S dvojnásobnou pečlivosťou musí pozorovať dušu svojho dieťaťa a odstraňovať kazy, ktoré sa v nej zachytily. Najmä za vojny musí česko-slovenská matka ukazovať svojim deťom, že treba spoločne chrániť našu vlasť a zem, ktorá od dávna živila našich predkov, ktorí ju preto milovali a chránili vlastnou krvou proti všetkým, ktorí na ňu chceli siahnuť. Musí im ukázať, že osobný život nie je naplnenie života, že viac je sloboda rodnej zeme . Že je lepšie nežiť, ako byť otrokom. Musí vychovať svoje deti tak, aby syn vzal do rúk zbraň otca, ktorého srazila nepriateľská guľa.

Úlohy a povinnosti hmotné.

a) Pečlivosť o dieťa.

„V deťoch je národ večný", deti sú budúcnosťou národa a matke prislúcha dôležitá, a najmä za vojny ťažká povinnosť, pečovať o deti. I starostí hmotných je celý rad. Sú to zmenené zásobovacie pomery a nimi vyvolaná zmena výživy, starosť o dostatočné dodanie látok, potrebných k telesnému a duševnému vývinu dieťaťa, ktoré splniť je často námahou. Rovnako nebezpečie nákazlivých chorôb, ktoré sa za vojny značne zvyšuje, ohrožuje dieťa a núti matku, aby sa zavčasu postarala o vhodné ochranné opatrenie, najmä očkovanie.

A potom spôsob vedenia vojny samotnej, najmä boj plynom, priamo vyvoláva ďalšie nútne opatrenia, a to najmä získanie plynových masiek pre deti. Nestačí však len masky opatriť, treba deti vycvičiť v ich užívaní. Najmä malé deti musia sa trpezlivo a pečlivo navykať na nosenie plynových masiek.

U kojencov je ochrana protiplynová vlastne najjednoduchšia, keď matka užije zvláštneho zariadenia pre kojencov, čo je vlastne malá nepriedušná komora, do ktorej sa dieťaťu vháňa filtrovaný vzduch.

Každá matka musí mať pečlivo premyslený plán pre evakuáciu (presídlenie) svojej rodiny v prípade, že by toho bolo treba. Má si presne zistiť, ktoré veci so sebou vezme, do čoho ich dá, akým spôsobom sa postará o potraviny a plynové masky, aké doklady so sebou vezme a potom, čo je veľmi dôležité, najmä v zime pre kojencov a malé deti, ako sa zabezpečí proti zime.

Podobne musí pečovať o starých alebo chorých príslušníkov rodiny, najmä keď nemajú dosť síl, aby sa mohli sami uchýliť do bezpečia pri bombardovaní. Nesmie zabudnúť priložiť im masky, zvlášte keď sú v horúčke či bezvedomí, alebo tak slabí, že si to nevedia urobiť.

b) Výživa.

Pretože za vojny bude musieť štát šetriť devizami, obmedzí sa dovoz cudzích potravín na mieru najpotrebnejšiu a niektorý koloniálny tovar sa z dovozu vôbec vylúči. Milióny, ktoré idú do cudziny na príklad za ryžu a kávu, musia sa venovať nákupu surovín, ktorých potreba a význam pre obranu štátu sa neobyčajne zvýši. Ale i domácimi potravinami bude treba šetriť, aby domáce zásoby vytrvaly čo najdlhšie a nebolo treba ich dovážať z cudziny. Toto všetko bude mať ten prirodzený dôsledok, že sa naša žena bude musieť vo varení týmto novým pomerom prispôsobiť a bude variť z náhražiek, čo však neznamená, že by tieto jedlá boly bezcenné.

Pokiaľ bude gazdina mať zásoby potravín, bude musieť pamätať na ich vhodné uloženie, jednak aby sa zlým uskladnením neskazily, jednak aby boly dostatočne chránené pred bojovými plynami, ktoré by ich otrávily a urobily nepožívateľnými. Škoda, ktorá by takto vznikla, bola by najmä pri nedostatku potravín veľmi citeľná, i keby nenastala priamo otrava ich použitím. Práve tak nesmieme zabúdať na nákazlivé choroby, ktoré sa prenášajú infikovanými potravinami, a dvojnásobne by sme museli dbať čistoty potravín a hygieny vôbec. Nie je vylúčené, že nepriateľ sa pomocou svojich agentov (špionov) pokúsi rozšíriť nákazlivé choroby úmyselným znečistením potravín choroboplodnými zárodkami.

C) Úlohy a povinnosti ženy k sebe samotnej.

I. Úlohy a povinnosti mravné.

Najväčším mravným príkazom ženy vo vojne bude trpezlivosť niesť všetku ťarchu života, ktorú vojna prináša. Vždy musí mať na mysli, že keď podľahne ona, že nepadne sama, ale aj všetci, ktorí sa o ňu opierajú. Nikdy nesmie strácať dôveru v seba. Musí vedieť s úsmevom znášať najväčšie trápenia, ktoré denný život za vojny prináša, nesmie umdlievať, i keď druhí sú drtení ťarchou ťažkého života. Nesmie nikdy zabúdať, že je oporou rodiny, ktorá v nej hľadá svoju posilu.

Nikdy sa nesmie dať sviesť sebectvom. Najmä pri válečných úkonoch, nech už je to poskytovanie prvej pomoci ranenému v troskách horiaceho domu, alebo pri predaji obilia vlastnej úrody, musí vždy zostať obetavá, nezištná, aká má byť milujúca matka k svojim deťom.

II. Úlohy a povinnosti hmotné.

Práve preto, že na ženu za vojny doľahne toľko ťarchy hmotnej a mravnej, musí sa usilovať uchovať svoje zdravie neporušené. V prvom rade treba, aby sa sama dokonale oboznámila s protiplynovou ochranou, aby sama v bez-

peči v maske a ochrannom odeve mohla bez ujmy svojho zdravia venovať sa nešťastným, ako jej prikazuje svedomie a povinnosť. Sama sa musí v prvom rade oboznámiť s poskytovaním prvej pomoci, aby mohla, keby bola zranená sama sebe prispieť.

Musí šetriť svoje zdravie tým, že nevyhľadáva pochybných milostných dobrodružstiev, ktoré vzrušená válečná doba priamo vnucuje, musí mať pred očami hroziace nebezpečie pohlavných chorôb a znivočeného života. Nesmie hovoriť: „Po nás nech príde potopa" —, ale musí myslieť na doby, ktoré nastanú, až vojna skončí, válečné vzrušenie opadne, nesmie zabíjať pre jediný okamžik šťastie celého svojho budúceho života, najmä šťastie založiť si rodinu a mať zdravé deti. Len zdravá žena môže mať zdravé dieťa.

Nezriadený život a s ním spojená vyčerpanosť oslabujú telo ženy, znižujú výkonnosť a presnosť práce, podlamujú obranné sily telesné, čím stúpa náchylnosť k nákazlivým chorobám.

Za vojny, o ktorej všetci vieme, že ju nevyvoláme, ale že budeme hájiť slobodný svoj štát, ktorý bol vykúpený krvou Čechov a Slovákov, bude treba, aby sme si všetci podali ruky a utvorili tak živý múr, ktorý žiadon nepriateľ neprekročí. Musíme byť všetci pevní a silní, lebo reťaz je tak silná, ako je silné jej najslabšie ohnivo. Musíme byť všetci silní a tvrdí ako kremeň, lebo ako hovorí básnik

„— bude-li každý z nás z křemene,
je celý národ z kvádrů."

Jan Neruda.

Prof. Alojz Novotný:

Účasť žien na kultúrnom rozvoji ľudstva.

V pradávnych dobách, keď človek začal tvoriť ľudskú spoločnosť a organizovať sa v prvých skupinách, konali všetky práce, nezbytné k životu, celkom iste mužovia i ženy bez rozdielu. So vzrastom svorky však nastalo rozlišovanie: žena má deti a je viac viazaná na určité miesto ako muž, ktorý obstaráva potravu lovom a bráni svorku zbraňou proti divokým zvieratám a nepriateľským ľudským hordám.

Žena dopĺňuje často nedostatočný úlovok mužov tým, že sbiera semená, korienky a bobule, uschováva ich pre dobu núdze, sveruje ich časom zemi, aby získala novú žatvu. Stará sa o mláďatá ulovených zvierat a prispieva tak k ich zdomácneniu. Poznáva liečivé účinky bylín. Pripravuje potravu na ohni a stáva sa jeho strážkyňou. Je asi oným kultúrnym činiteľom, ktorý z divokej poľovnickej hordy vytvára postupne spoločnosť pastierov a roľníkov.

U našich predkov nastala vývojom ďalšia deľba práce. Muži sa špecializovali v rozličných druhoch roboty: boli poľovníkmi, pastiermi, roľníkmi, remeselníkmi, vymieňali svoje výrobky medzi sebou a celkom ovládli tieto povolania. Ženám ponechali len rodinu a domácnosť ako výhradné pole ich pôsobnosti a prisvojili si právo riadenia a rozhodovania v spoločnosti: v rodine, v obci, štáte. Vládne otec a vzniká právo otcovské.

Ale na začiatku dejín — súdime takto z kusých správ, povier, skaziek a náboženských legend, vládlo u mnohých národov právo materinské a o vedení spoločnosti rozhodovaly len ženy. Takým národom boli pôvodne asi starí Egypťania. Mali niekoľko vynikajúcich vládkyň, ženy boly u nich vo veľkej vážnosti a maly veľké práva. U všetkých známych národov však nachodíme v historických dobách v platnosti už právo otcovské. Muži ovládli spoločnosť. Prečo šiel vývoj touto cestou, nie je dosiaľ jasné. Pravdepodobne mala naň vliv i bojovnosť všetkých národov na počiatku dejín, zápas o moc a územie, v ktorom žena, najmä z dôvodov fyzických, ako matka, nemá tak veľkého zástoja ako muž. Ale príčin bolo iste viac a boly rozličné podľa okolností vývojových a prírodných.

Ženy maly, pravda, podstatný vliv na vývoj civilizácie ako manželky, matky a hospodyne. Pečovaly o obydlie, pokrm a odev rodiny. Sverili im celú hygienu spoločnosti: čistotu obydlia, bielizne, pečlivosť o zdravie a výchovu detí a ošetrovanie chorých. Priadly a tkaly až do nedávnych časov. Vynález vretena sa preto pripisuje vždy ženám. Čiňania ho pripisujú cisárovne Jao, Egypťania bohyni Iside, Lydovia Arachné a Gréci Pallas Athéne. Od práce žien záviselo národné zdravie. Táto drobná každodenná tisícročná anonymná práca pomáhala vybudovať ľudskú kultúru.

Samozrejme u všetkých národov a vo všetkých dobách sa vyskytly tiež vynikajúce ženy, ktoré sa vymkly z tejto anonymnej a pasívnej úlohy a nechcely byť len inšpirátorkami umelcov a rádkyňami štátnikov, ale ktoré samy svojou osobnosťou vynútily si uznanie mužov a priamo prispely ku kultúrnym výdobytkom svojej doby.

Pozrime na postavenie ženy u tých troch složiek, z ktorých vznikla európská kultúra, na postavenie a vliv ženy u Grékov, Rimanov a Židov a v prvých dobách kresťanských.

U Homéra a v starých bájach gréckych nachodíme ženu slobodnú a sebavedomú. Je rovnocennou družkou mužov, nech sa s ňou stretávame ako s bohyňou, kráľovnou alebo kňažkou, nech vystupuje ako hospodyňa, matka alebo sestra. Hrdosť a udatnosť sparťanských žien je známa. V Sparte boly dievčatá vychovávané spoločne s chlapcami a s nimi spoločne sa účastnily verejných závodov. Je charakteristické pre túto dobu, že Grécko má bohyňu múdrosti — Pallas Athénu — a nie boha múdrosti. V dobe rozkvetu gréckych republík, azda pod vlivom blízkeho Orientu sa obraz spoločnosti menil. Ženy sú odkázané na uzavretý rodinný život, ktorý pripomína mohamedánsky harém. Priamo svojou osobnosťou v histórii starého Grécka vynikly len dve ženy: Sapfo ako poetka v šiestom storočí pred Kristom a Aspázia v politike v Periklových Athénach.

Rimania boli národom válečnickým a obchodníckym s mužskou prevahou. Ženy si síce svoje postavenie časom podstatne zlepšily, ale vliv na tvorenie spoločnosti maly len nepriamo ako hospodyne a matky.

U orientálneho národa židovského boly ženy pokladané za prostý majetok. A pretože Židia mali silne vyvinutý smysel pre rodinu, boly u nich vo vážnosti matky, a to hlavne matky synov. Kristus, ktorý volá k sebe všetkých ponížených a trpiacich, pozerá sa na ženu celkom inakšie ako Starý zákon, ako je patrné z jeho chovania sa k veľkej hriešnici, z jeho pomeru k Marte a Marii a z prirovnaní v jeho rečiach. Preto tiež v prvých časoch kresťanských je žena rovnoprávnou a rovnocennou občiankou Božieho kráľovstva. Pečuje o chudobných a nemocných v cirkvi, rozširuje svoju vieru ako mužovia a postupuje za ňu často mučednícku smrť.

Ale časom sa tento Ježišov názor na ženu u kresťanov zatlačuje názormi organizátora cirkvi Pavla, názormi ženám nepriaznivým. Opierajúc sa o Pavla a Starý zákon vidí cirkevný otec Tertullian v žene len pôvodkyňu dedičného hriechu a nazýva ju „bránou diabolskou". Jeho vlivom ženu samostatne činnú, ženu učiacu, na vieru obracajúcu, chorých liečacu spoločnosť kresťanská nevidí rada, ba duševná samostatnosť ženy sa už považuje za známku kacírstva.

Stredoveké kresťanstvo si vytvára nový ideál, negáciu života, askézu, a zároveň i nový ideál ženy, ženy panny, žijúcej zatvorene v kláštore. Kláštory sa stávajú hlavnými uchovávateľmi kultúry a širiteľmi vzdelania. Vychovávajú sa tu, najmä v ranom stredoveku, častejšie dievčatá ako chlapci, pretože od chlapcov, budúcich bojovníkov, sa požaduje skôr hrdinnosť ako učenosť. Dievčatá sa tu učia latinčine a gréčtine i cudzím jazykom. Mníšky sa stávajú latinskými spisovateľkami, vzdelávajú sa na lekárky a ošetrovateľky. Tak na príklad nemecká mníška Hrotsvitha z Grandersheimu dosiahla značnej preslávenosti najmä svojimi latinskými dramatmi, v ktorých sa spojuje asketický duch s tradíciami antického básnictva.

Z žien, pôsobiacich mimo múry kláštorné, treba sa zmieniť o učených rímskych cisárovnách, manželkách cisárov zo saského rodu a o ich sestrách a príbuzných. Osvedčily sa skvele vo vysokej politike a boly prostredníčkami, často úspešne, medzi pápežmi a cisármi; na svojich dvoroch potom shromažďovaly všetkých učených mužov ríše a boly v neprestajnom styku s kláštormi, vtedajšími sídlami učenosti. Samy vedely latinsky, grécky a maly taký vliv na vzdelanosť a literatúru, že túto dobu v literárnej histórii nazývame priamo saskou renesanciou. Najznámejšia z nich je cisárovna Theofano, ktorá si zo svojej byzanckej domoviny doniesla dôkladnú znalosť latiny a

gréčtiny a i vychovala v týchto jazykoch svojho syna, pozdejšie rímskeho cisára Ottu III.

I v dobe rytierskej romantiky sa uplatňuje žena, pravda, skôr pasívne. Rytieri trávia mladé roky na dvoroch v službe paní, aby sa naučili dobrému chovaniu. Rozvíjajú potom nový ideál ženskosti. V službe svojej panej vyzývajú protivníkov na súboj, s jej menom tiahnu do boja, pokladajú za vec cti chrániť ženy a ospevujú svoje vyvolené v nesčetných piesňach. Sme v dobe trubadúrov, truvérov, minnesängrov a v plnom rozkvete kultu Panny Marie.

Koncom stredoveku rytierstvo upadá a vzmáhajú sa mestá. V nich bohatnú a nadobúdajú vplyvu meštania, organizovaní v remeselníckych cechoch. Na miesto rytierskeho minnesangu nastupuje veršovanie počestných majstrov remeselníkov a kult ženy mizne. V cechu majú síce ženy zpočiatku rovnaké práva s mužmi, ale neskoršie sa im berú, a na koniec len vdova si niekde podržuje právo, ktoré mal v cechu jej zomrelý manžel.

Potom príde nový kultúrny rozmach. Pod vplyvom štúdia antiky vzniká v Itálii renesancia a rozširuje sa po celej Európe. Po stavovskom a cirkevnom spútaní stredovekého myslenia prebúdza sa opäť individualizmus a oceňuje sa osobnosť. A znovu sa objavuje i osobnosť ženy. Itália tu stojí na čele. Italské kňažny tvoria na svojich dvoroch strediská umeleckého a kultúrneho života a sú samy poetkami a umelkyňami. Vo vtedajšej dobe sa zdalo, že práve ženám prislúcha učenosť. Vzniká nová móda, dopisovanie. Ženy si dopisujú s učencami a umelcami. Ovládajú cudzie jazyky, najmä latinčinu, a sú v styku so svojimi družkami a humanistami vo Španielsku, Francii a južnej časti ríše rímskej. Na talianských univerzitách vyučujú ženy, dozvedáme sa o prvých vynikajúcich maliarkach v Itálii a v Španielsku. Z francúzskych renesančných žien uvádzame spisovateľky Kristínu Pizanskú a o 100 rokov mladšiu Margueritu, kráľovnú navarskú, autorku galantných poviedok Heptameronu.

Za reformácie upomína postavenie ženy na prvé doby kresťanstva. Ženy sa hlásia k novému hnutiu a sú horlivými a hrdinnými misionárkami novej viery. Ale neskoršie sú tiež opomínané a azda len v rodine sa postavenie ženy zlepšuje, pretože reformácia odstraňuje askézu a prináša zdravší názor na život rodinný. Protireformácia znamená zase zhoršenie. Za tejto reakčnej doby sa dokonca učení filozofovia hádajú, či žena vôbec má nejakú dušu.

Kým v našich a nemeckých zemiach zúri po 30 rokov vojna, upevňuje sa všade absolutistická centrálna vláda panovníkov. Sedliacky stav upadá do nevoľníctva, meštianstvo schudobnelo a všetko, čo súvisí s kultúrou, sa shromažďuje na panovníckych dvoroch. Nie div, že umenie najviac kvitne na dvore Ludvika XIV. vo Francii, veľkého priateľa umelcov a umenia. Paríž začína udávať tón všetkým európskym dvorom.

Francúzske šľachtičný a neskoršie i dámy z meštianskych domov ujímajú sa kultúrneho vedenia a organizujú svetský život. Medzi týmito vzdelanými a jemnými dámami vynikajú obzvlášte markýza Katarína z Rambouilletu a spisovateľka Madeleine de Scuderi, obidve zvečnené Moliérom. Shromažďovaly okolo seba svojich priateľov zo šľachtických kruhov a všetkých vynikajúcich umelcov. Šľachtici a umelci sa v ich salónoch stýkali ako rovní s rovnými. Tak vznikly prvé salóny, móda, ktorá vo Francii trvá doteraz. Duchaplné dámy tu pestovaly umenie krásnej konverzácie s priateľmi prítomnými, s priateľom vzdialeným vymieňaly si vtipné listy. Známe sú listy paní de Sévigné. Ženy tu stvorily novú spoločnosť, spoločnosť zaujímajúcu sa o otázky umelecké a o kultúru. V ich salónoch sa skladajú a prednášajú básne, predčítajú sa nové básnické a dramatické diela, hľadá sa nový priliehavý

výraz, diskutuje sa o architektonických projektoch a je tu i záujem o vedecké otázky. Francúzska Akademia, ktorej je sverená pečlivosť o francúzsky jazyk, má svoj pôvod v podobnom salóne. V tejto spoločnosti sa pohybovala pani de Maitenon, neskoršie manželka Ludvika XIV, ktorá kládla veľký dôraz na vzdelanie. V Saint-Cyru založila prvú dievčenskú školu vo Francii pre 250 chudobných šľachtických dievčeníc. Mala smysel i pre umenie: v Saint-Cyru hraly žiačky niektoré dramatá slávneho spisovateľa Račina. Salóny týchto vtipných a vynikajúcich žien nevyhľadávajú sa pre citovú stránku, ale pre vynikajúce rozumové schopnosti týchto dám.

Koncom XVII. stor. a počiatkom XVIII. stor. šíria sa v Anglii demokratické myšlienky tolerancie a slobody, ktoré Montesquieu a Voltaire prenášajú do Francie, nastáva doba osvietenstva, ktoré verí, že ľudský rozum je schopný, aby rozriešil všetky ľudské ťažkosti a slušne zorganizoval ľudskú spoločnosť. S jeho vlivom stúpa i vliv ženy. Jej rozum sa zplna oceňuje. Ženy horlivo navštevujú vedecké a politické salóny a kluby, kde sa riešia otázky filozofické, prírodovedecké, náboženské, sociálne a politické a tu kladú encyklopedisti základ k názorom, ktoré vedú potom k veľkej francúzskej revolúcii. Je zaujímavé, že za osvietenstva vládly tri veľké panovníčky, ktoré sa postavily za nové smery myšlienkové a previedly rad opráv po stránke politickej,kultúrnej a umeleckej. Boly to rakúska cisárovna Maria Terezia, ruská carevna Katarína Veľká a nekorunovaná vládkyňa Francie markýza de Pompadour.

Prišla francúzska revolúcia. Ženy podaly v roku 1789 Národnému shromaždeniu petíciu, v ktorej žiadaly, aby sa opäť zaviedla rovnosť medzi mužom a ženou, aby sa ženám dostalo práce a zamestnania a aby im sa vykázaly miesta, ktoré zodpovedajú ich schopnostiam. Pochopily tiež význam organizácie a založily prvé ženské spolky vo Francii, ktoré maly veľmi mnoho členiek. Geniálna pani Rolandová bola dušou girondinov a temperamentná Olympia de Gouges sa stala vodkyňou žien z ľudu. Keď Národné shromaždenie prehlásilo ľudské práva (les droits de l'homme), poznala hneď, že sú to iba práva mužov. Už vo spolku s inými ženami sostavila 17 článkov „Práv žien", ktoré sa opieraly o ľudské práva a odôvodňovala ich pred parížskou mestskou radou hovoriac, že, „keď má žena právo vstúpiť na popravište, musí sa jej dostať tiež práva vystúpiť na tribúnu". Požiadavky žien však neboly splnené, ale právo vystúpiť na popravište sa im ponechalo.

Hlavy Olympie de Gouges a pani Rolandovej padly pod guillotinou v roku 1793. Krátko pred ich smrťou potlačil konvent všetky ženské spolky, a keď ženy reptaly na bezprávie, jednal s nimi ako s buričmi.

K svojej petícii o rovné práva s mužmi boly francúzske ženy povzbudené činom amerických žien, ktoré pred tým pri tvorení americkej ústavy v rokoch 1787 až 1789 sa združily a po prvý raz v historii vystúpily s požiadavkom rovného hlasovacieho práva s mužmi.

Toto vystúpenie amerických a francúzskych žien bolo prvým signálom veľkého kultúrneho hnutia, ktoré nazývame ženská emancipácia. Tiež skutočnosť, že ženy nachádzajú zamestnania v priemysle vždy vzrastajúcom, a že sa hospodársky osamostatňujú, tu znamenalo veľa. Ženy pocifujú potrebu ochrany, organizujú sa. Hnutie sa šíri v prvej polovici 19. stor., zatiaľ len v zemiach anglosasských. Na kontinente vládne tou dobou reakcia, vo Francii Napoleonov zákonik uzákoňuje poníženie ženy. Až v druhej polovici minulého storočia a počiatkom storočia 20. ženské hnutie rastie a dobýva úspechov. Kladie tieto štyri hlavné požiadavky: právo na rovnaké vzdelanie s mužmi, možnosť voľného uplatnenia sa na zárobkovom a hospodárskom poli, voľnosť pred zákonom a konečne rovné práva politické. Tieto emancipačné požiadavky sa uskutočňujú v rozličných štátoch rozlične, ale celkom rozvoj

ženského hnutia postupuje z anglosaských zemí na európsku pevninu do Azie, až do končín ďalekého Východu.

V Spojených štátoch severoamerických nemohly sa ženské organizácie zpočiatku politicky uplatniť a venovaly sa otázkam sociálnym. Organizovaly sa — rovnako, ako vo Veľkej Britanii — k boju proti otroctvu. Pamiatkou na tento boj je svetoznámy tendenčný román „Chalúpka strýčka Toma", ktorý napísala Harriet Beecher-Stoweová. V Amerike nebol vtedy tento zápas bez nebezpečia. Sekta kvakerov síce uznávala rovnosť ženy s mužom všade, i v cirkvi, ale kvakerov bola menšina. Väčšina občianstva pod vlivom puritánov trvala na podriadenosti ženy a považovala za neslýchanú vec, keď nejaká žena vystúpila a verejne hovorila. Proti skvelej rečníčke Abby Kellyovej sa kázalo s kazateľne na text „Táto Jezebel prišla medzi nás" — a Angeline Grimkovej r. 1837 zapálili nad hlavou vo Philadelfii sál, v ktorom rečnila proti otroctvu, a vo snemovnom sále štátu Massachussets ju ohrožovali na živote.

Ženy v Amerike viedly i iné kultúrne boje. Dlhé roky bojovaly proti alkoholizmu. Po svetovej vojne dosiahly úplnej prohibície a teraz, keď bol prohibičný zákon zmenený, dosiahly aspoň toho, že sa zakázala výroba a predaj silných alkoholických nápojov.

Anglické ženy vyhraly v 80. rokoch minulého stor. svoj zápas proti dvojakej morálke a uzákoneniu prostitúcie (reglementácia). Boj začala Jozefina Butlerová, žena univerzitného profesora. Prostitúcia a pohlavné choroby sa v dobe viktoriánskej tak rozšírily, že boly verejným nebezpečím. Ale hovoriť sa o nich nesmelo. I lekár mohol robiť len nepatrné narážky na chorobu, s ktorou pacient k nemu prišiel, ale otvorene mu nesmel povedať, ako si ju získal, lebo by ho bol mohol žalovať. Parlament konal o tejto veci len za zatvorenými dverami a vo verejnosti a v tlači sa nesmela o nej objaviť ani zmienka. I u mužov by sa bolo pokladalo za odvážne, keby bol niekto z nich proti veci vystúpil. Keď sa vydaly zákony, ktoré zaviedly povinné prehliadky len pre ženy, postavila sa malá skupina lekárov proti tomu a požiadala pani Butlerovú, malú jemnú paniu, o spoluprácu. Pani Butlerová hovorila ku skupinám mužov, kedykoľvek našla k tomu príležitosť. Tvrdila, že muži i ženy majú mať rovnakú morálku a že je nespravedlivé, trestať len jednu stránku. Zákon mal za následok iba hrubé zaobchádzanie so ženami, a vôbec nepomohol odstrániť choroby.

Bolo nezvyklé v týchto dobách, aby žena hovorila na verejných schôdzach. Stredné vrstvy anglické sa od pani Butlerovej odvrátily, kňazstvo sa chovalo zdržanlive a väčšina lekárov sa postavila proti nej. Keď sa objavila na verejnej tribúne, bolo to signálom k pobúreniu. Zažila veľa trpkostí. V Colchesteru jú odmietly ubytovať hotely okrem jedného, a keď konečne v tom jedinom hoteli dostala izbu a ľahla si, prebudil ju poľakaný majiteľ, ktorý ju prosil, aby hneď odišla, lebo že mu inakšie vzbúrení ľudia zapália dom. Ale pani Butlerová vydržala všetky útoky a v jednom roku hovorila na 250 schôdzach a 15 konferenciách. Zápas trval 17 rokov a za ten čas získala táto malá pani postupne všetkých pre svoju vec: vládnucu cirkev, kvakerov, unitárov, nonkonformistov a robotnícke triedy a tak v roku 1886 bola reglementácia (uzákonená prostitúcia) zákonom zrušená.

Inou vynikajúcou anglickou ženou bola Florence Nightingalová. V krymskej vojne zreformovala vojenskú ošetrovateľskú službu a získala si tak obdiv a vďaku svojho národa. Po vojne založila prvú školu pre vzdelanie ošetrovateliek a položila základ k systematickej ošetrovateľskej organizácii vo Veľ. Britanii.

I slovanské ženy ako vynikajúci jednotlivci maly podiel na kultúrnom a politickom živote svojich národov. Hoci zväčša zasahujú do verejných vecí

anonymne, ako matky, sestry a manželky, preca už z najstarších bájí i z počiatkov národného vývoja je patrný ich význam. V povestiach žijú múdre Krokove dcéry, kňažna Libuša, hrdinná Wanda poľská, matky, sestry a milenky v srbských piesňach junáckych. I slovanské ženy mały podiel na kultúrnom poslaní kresťanstva: naša Dúbravka prináša kríž do Poľska, iné ženy vykonávajú sociálne úlohy ako abatyše kláštorov a často pôsobia ako smierlivé činiteľky v sporoch a vádach panovnických rodín.

Z českej stredovekej literatúry sa nám zachovały zo 17. storočia listy vynikajúcich šľachtičien českých, Zuzany Černínovej z Chudenic a jej dcér, Alžbety a Evy, a Kataríny zo Žerotína, ktoré ukazujú, že v najhorších časoch boły české ženy hrdinné a uvedomelé národovkyne, starostlivé matky a manželky, pečlivé gazdiny, preniknuté citlivým svedomím sociálnym.

Najväčší zástoj zo slovanských žien zaujímały Rusky. V širokých vrstvách bola ruská žena utlačená: podľa Domostroja, slávneho didaktického diela 16. storočia, bola celkom pod panstvom a vôľou mužovou, ale členky panovnických rodov dostały sa niekoľko ráz na trón ruský a zanechały po sebe mnoho dobrého a užitočného.

Prvá carevna ruská bola Katarína I., vdova po veľkom carovi Petrovi, ktorá zdravým a bystrým rozumom vedela vládnuť v duchu pokrokových zásad svojho muža a zariadila roku 1725 Akademiu vied. Z carovien ruských sa najviac preslávila Katarína II., žena vynikajúcich duševných schopností, nielen znamenitá vládkyňa, ale i podporovateľka pokroku vzdelania. Ona založila slávu Ruska. Vlastnou pilnosťou sa veľmi vzdelala, poznala dobre literatúru a hoci cudzinka, naučila sa tak dokonale rusky, že spolupracovala na prvom slovníku ruskej reči a skladała duchaplné komedie a dramatá. Medzi jej priateľmi veľmi vynikala kňažna Katarína Dašková, ktorá pre výchovu svojich detí cestovala po celej Európe a stýkala sa so všetkými najprednejšími mužmi a ženami vtedajšieho kultúrneho sveta. Bola prvou predsedníčkou Ruskej akademie a veľmi ju zveľadila. I ona pracovala na prvom ruskom slovníku. Obidve vynikajúce ženy zanechały pamäti, v ktorých sa výrazne odráža súčasná doba a ich ušľachtilé smýšľanie.

V Poľsku vynikały ženy ododávna ako podporovateľky myšlienok národných a činorodé vlastenky. Účastnily sa najmä hojne literárneho života a zaradily sa čestne medzi vynikajúcich básnikov a spisovateľov poľských. Z nich vyniká už v 18. storočí Františka Radziwillová, ktorá sa zaoberała písaním dramatických hier a Alžbeta Družbacká, jemná poetka, prvá slávna autorka poľská. Tvorkyňou najstaršieho poľského veršovaného románu bola roku 1685 Anna Stanisławská, ktorá v ňom zanechała pomník svojho smutného, ale hrdinného života.

I v novej dobe vyznačily sa poľské ženy hlavne v literatúre. V 19. storočí vynikajú poľské poetky vášnivým nadšením a jemnou citovosťou. Najznamenitejšie medzi nimi boly Jadwiga Łuszczewska a Marja Konopnicka, ktoré dosiahły najvyšších mét básnických svojej doby. Z pisateliek románov najvyššie sa povzniesła Eliza Orzeszkowa, ktorá sa okrem svojho spisovateľského tvorenia usilovała o emancipáciu žien. V dobe prítomnej zaujímajú vynikajúce miesto medzi poľskými ženami Marja Rodziewiczówna a poetka Kazimiera Iłłakowiczówna.

I medzi juhoslovanskými ženami sa objavujú ženy vynikajúce, hoci panstvo turecké neblaho pôsobilo na ich vývoj, lebo boły uzavierané podľa harémových vzorov do úzkeho kruhu domácnosti. V 16. storočí vynikła v písomníctve dubrovníckej republiky krásna a ušľachtilá poetka Cvijeta Zuzorićova, ktorá okolo seba shromažďovała chorvátskych a italských básnikov, a ktorú ospevoval slávny taliansky básnik Torquato Tasso. V 17. storočí skladała manželka Petra Zrinského, Katarína, z rodu Frankopánov, modlit-

by a piesne. V 19. storočí sa preslávila srbská poetka Milica Stojadinovič-Srbinja, ktorú velebili najprednejší básnici srbskí pre jej národné oduševnenie.

Vďaka emancipácii uplatňujú sa dnes ženy vo všetkých odvetviach ľudskej práce a ľudského usilovania — od robotníček až po najvyššie úrady vo verejnej správe, po najvyššie ciele v umeleckom a vedeckom živote. Emancipácia dala svetu rad nositeliek Nobelovej ceny a dve ženy geniálne. Boly to štokholmská prof. matematiky, slávna Ruska Sonja Kowalewská, a profesorka fyziky na parížskej Sorbonne Poľka Maria Sklodowska, vydatá Curieová, objaviteľka radia. Už to, že ženy vymohly prístup k vzdelaniu celej polovici ľudstva a možnosť uplatniť svoje rozumové schopnosti na výstavbe spoločnosti priamo, bez prostredníctva mužovho, treba hodnotiť ako kultúrny skutok prvého rádu.

Aký ohromný pokrok znamená ženské hnutie, vidíme jasne z osudov mohamedánskej ženy. Ešte v dobe nedávnej — a ešte niekde i teraz — bola žena bezprávnym otrokom, ktorého si muž kúpil, ktorý hádam ani nie je človekom, a ktorý nesmie po celý život vyjsť z harému. Táto utláčaná žena stala sa v mohamedánskych krajoch Ruska, v Turecku a v Iráne slobodným človekom ako muž, nabudla práva na vzdelanie, prácu a politické uplatnenie. S akým výsledkom, to vidíme i na príklade Turecka, ktorého nová kultúra je vybudovaná zpolovice ženskou prácou.

Ženy dneška môžu sa, pravda, slobodne uplatňovať len v štátoch demokratických a v štátoch, ktoré riadia osvietení diktátori, ktorí uznávajú rozumové schopnosti ženy. Charakteristické je, že v takzvaných dynamických diktatúrach sa žena môže uplatniť len v kuchyni, ako roditeľka detí a tešiteľka vojaka.

Neboly to však len ženské organizácie a vynikajúce ženy, ktoré bojovaly za rovnoprávnosť ženy. V ich snahách a často v ostrom zápase ich podporovalo veľa znamenitých mužov. Medzi nimi bol tiež veľký americký prezident Abraham Lincoln, ktorý sa zasadzoval o volebné právo žien už v roku 1836. Terajší prezident Roosevelt menoval do svojho kabinetu dve ženy, tak ako boly ženy vo francúzskej vláde ministerského predsedu Bluma. Náš veľký prezident Osloboditeľ T. G. Masaryk bol presvedčeným podporovateľom ženského hnutia. Už v roku 1893 píše v časopise Naša doba: Sloboda ženského pokolenia znamená rozhodne vyšší kultúrny vývoj, znamená vyššiu mravnú úroveň, znamená čistejší pomer medzi mužom a ženou. V Anglii slávny filozof a národohospodár John Stuart Mill viac ako svojou parlamentnou činnosťou prospel ženám svojou knihou „Poddanstvo žien". Táto kniha priamo vyvolala ženské hnutie v niektorých európskych zemiach. Feministom je tiež najslávnejší dramatik sveta G. B. Shaw, ktorého hrdinky sú vždy uvedomelé a sebavedomé moderné ženy.

Ženy dnešnej doby sledujú všetky verejné otázky. Zaujímajú sa o najdôležitejšiu z nich: o zachovanie mieru ako jedného z najväčších statkov ľudských. Nie je ani jednej ženskej organizácie, ktorá by túto otázku nemala na programe. Spojujú sa v medzinárodné združenia, ktoré zastupujú miliony členiek a pracujú pre mierový program i na medzinárodnom fóre v Ženeve.

Ženská emancipácia, ktorá ženu oslobodila a vzdelala, stavia ju dnes ako rovnoprávnu vedľa muža, aby mu pomáhala vytvoriť kultúru nie už iba mužskú, ale ľudskú. T. G. Masaryk v posolstve k desiatemu výročiu našej Republiky hovoril: „Keď máme vykonávať politiku práce a vedenia, politiku naozaj kultúrnu, musíme sbierať k nej všetky sily a silôčky, a preto treba, aby naše ženy, polovica obyvateľstva, sa pribraly k verejnej činnosti."

II. Dospievajúce dievča.

Irena Hurbanová:

O výchove dospievajúcich dievčat.

Niet ťažšej úlohy, ako správne vychovávať mladé dievča, lebo práve v tomto veku sa kladú základy jeho charakteru ako ženy a často nie dosť premyslené zásahy do jeho vnútorného života môžu neskoršie vyvolať rôzne nepriaznivé duševné stavy.

Každá matka dospievajúceho dievčata musí si uvedomiť, že v tomto veku sa musí s dcérou už celkom inakšie zaobchádzať, ako keď bola malá. Matka nemá byť už prísnou dozorkyňou, ale skôr priateľkou, staršou sestrou, ktorá jemnou rukou pomáha mladému dievčaťu prekonávať rôzne ťažkosti a životné úskalia.

Mladé dievča predovšetkým sa líši od dieťaťa tým, že prestáva mať svoj odlúčený svet, sústredený len okolo seba a začína pociťovať, že je tiež členom ľudskej spoločnosti a že tiež podlieha istým všeobecným zákonom. Rodina prestáva byť jeho ochranou pred nárazmi vonkajšieho sveta a často musí sa samo proti nim brániť. A práve najviac kríz prežíva mladé dievča, kým sa naučí včleniť sa do spoločnosti, kým nadobudne istoty, rutiny vystupovania, kým sa naučí upravovať svoj pomer k iným ľuďom. Od tejto krízy nemôže žiadna matka svoje dieťa uchrániť, môže ju len zmierniť až natoľko, že prebehne nepozorovane. Lebo márne zaobchádzajú rodičia s dievčaťom čo najjemnejšie, keď mu život neprestajne pripomína, že prestáva byť dieťaťom a že sa rozvíja v mladú ženu. Bývajú to zvedavé pohľady mužov, ktorým sa dievča nemôže vyhnúť, ktoré ani nemusia byť vždy zle myslené, sú to len mimovoľné prejavy záujmu o druhé pohlavie, ale môžu zapríčiniť rôzne otrasy a vnútorné rozpory, ak matka svoju dcéru náležite na tieto veci nepripraví. Treba však mnoho jemného taktu a správneho chápania vecí, aby matka nezaviedla sama svoju dcéru na scestie.

Predovšetkým treba, aby matka dala svojej dcére pevné mravné základy, o ktoré sa môže vždy opierať, ktoré budú mať vliv na jej konanie pri každej príležitosti i vtedy, keď nebude mať času na premýšľanie, keď sa nebude môcť s nikým radiť, keď bude konať pod dojmom okamžiku. Lebo každá matka musí svoju dcéru vychovať tak, aby vedela svoje skutky riadiť vždy za každých okolností, aby sa nestala obeťou nerozhodnosti.

Z etických zásad, ktoré majú byť desatorom každého mladého dievčaťa, je to predovšetkým poctivosť za každých okolností a voči každému. Poctivý človek sa vždy ľahšie vyvaruje chýb, ktoré môžu mať za následok nešťastie na celý život. Ďalšou zásadou je pravdomluvnosť, spojená s priamosťou. Musíme tu však pripomenúť, že dievčatá pri dospievaní sa nazdávajú, že treba každú mienku povedať priamo do očú bez ohľadu, či spôsobí bolesť, či je vhodná a slušná, či sú k tejto priamosti oprávnené. I opak tohoto zvyku je nesprávny, lebo mnohí ľudia sa nazdávajú, že zo slušnosti netreba povedať pravdu. Keď je na mieste a deje sa tak slušnou formou, je to príkazom každého človeka dobrého charakteru. I mladý človek musí si však plne uvedomiť, že nútno brať zodpovednosť za svoje reči a musí uvážiť následky každého svojho slova i konania. Aby tak mohol urobiť, musí mať v sebe vychovanú

kritičnosť. Nesmie si nikdy namýšľať, že všetko, čo sa vzťahuje k jeho osobe, je niečo mimoriadneho, že je nadradenou osobou, na ktorú neplatia obecné platné zákony. Mnohé mladé dievčatá, najmä z rodín vyšších úradníkov, namýšľajú si, že sa musia chovať podľa hodnosti svojho otca, alebo dcéry bohatých rodičov zabúdajú zasa na to, že peniaze sú pomíjajúca hodnota, vratké šťastie, že bohatým môže byť i človek podlý a že vnútorné hodnoty človeka sa nedajú kúpiť za peniaze. Dievčatá obyčajne posudzujú svoje kamarátky a spolužiačky, dokonca ich rodičov, veľmi kriticky, ale predovšetkým nevedia o svojich chybách a nedostatkoch. Preto sa im neodnaučia a samy seba neprevychovajú. Často sa stáva, že dievča sa musí samo vychovávať, lebo matke sa zdá všetko správne a dokonalé, čo ono robí, obyčajne z tej príčiny, že sama trpí tými istými chybami a nevie im ani svoju dcéru odnaučiť.

Najkrajšou ozdobou dievčenskej duše je ušľachtilosť a dobrota srdca, ktoré vyvierajú z hlbokej lásky k dobru. Najviac zla zapríčiňuje na svete to, že ľudia nemajú dobrého srdca, že sú citove chudobní a preto tvrdí, drsní, bezohľadní a krutí. Sú ľudia, ktorí nachádzajú zvláštnu záľubu v tom, že tým, ktorí sú nútení s nimi žiť, dávajú vždy cítiť svoju svrchovanosť, vyhľadávajú príležitosti, aby im ubližovali, aby im rôznymi bezvýznamnými maličkosťami otravovali život. Pravda, nesmieme zamieňať cit s precitlivosťou, ktorá je výsledkom nesprávnej výchovy alebo slabých nervov a nemá nič spoločného s kultúrou srdca.

S ušľachtilosťou srdca súvisí úslužnosť, nechcem priamo povedať obetavosť, lebo sa rozlične vykladá. Byť úslužným znamená pomáhať každému a urobiť každému ochotne to, čo potrebuje a čo je v našich silách. Ochotne dať a hneď, lebo kto včas dáva, dvakrát dáva, kto včas pomôže, dvakrát pomôže. Úslužnosť nesmie prechádzať však v servilnosť v tom prípade, keby sa vzťahovala len na tých, od ktorých môžeme očakávať nejaké protislužby, alebo u ktorých môžeme získať nejaké výhody. Takáto vypočítavá úslužnosť je nemravnosťou. Pred pomocou potrebnému ustupujú iné povinnosti, ako škola alebo úrad, alebo akékoľvek iné zamestnanie. Stal sa prípad, že úradníčka prišla neskoro do úradu, lebo pomáhala žene, ktorá zamdlela na ulici a volala pre ňu záchrannú stanicu. Predstavený s hodinkami v ruke ju karhal za oneskorenie. Keď úradníčka na svoju omluvu uviedla, čo sa stalo, predstavený ju prerušil a povedal, že jej prvou povinnosťou je úrad a že o druhé veci sa nemá starať. To, pravda, je prejav najväčšej bezcitnosti a bezcennosti človeka.

Mladé dievča musí byť stálcho a pevného charakteru, čo znamená, že svojich zásad sa pevne pridržiava. Pravda, mnohí ľudia si myslia, že stálosť charakteru je trvať tvrdošijne i na omyle a neustúpiť, hoci by išlo o vec celkom bezvýznamnú. Táto tvrdohlavosť zapríčinila už veľa zlého na svete. Človek pevného charakteru je naopak prístupný rozumnej reči a je natoľko poctivý, že keď pozná, že pravdu má ten druhý, hneď sa k tomu prizná. Stálosť charakteru znamená, že každý podriaďuje svoje skutky určitým trvalým zásadám, ktoré tvoria jeho morálku. Tieto zásady sa nemenia s dneška na zajtrajšok a nepodliehajú úsudku druhých ľudí, ale vyvierajú z vnútornej podstaty každého človeka.

Stály a pevný charakter predpokladá však úprimnosť, a to voči iným i voči sebe. Úprimnosť voči iným vyplýva z poctivosti. Úprimnosť voči sebe znamená, že si poctivo priznáme svoje city, myšlienky, túžby a prianie. Mnoho nešťastia zavinila neúprimnosť voči sebe samému, lebo keď zatajujeme pred sebou niečo, sami seba svádzame a donucujeme sa k nesprávnym krokom. Priznať si city a túžby, ktoré nie sú priaznivé, neznamená im povoľovať, ale naopak, znamená ich správne posúdiť a usmerniť.

Aby sa nám to však podarilo, musíme byť disciplinovaní, pánom seba

samých, musíme se vedeť ovládať za každých okolností. Nesmieme si však myslieť, že ukáznenosť je tvrdosť a bezcitnosť, ukáznenosť je správne usmerňovanie žiadostí nech duševných nech telesných. Ukáznený človek sa ovláda, to znamená, že nepovoľuje svojim túham, ale ovláda ich podľa mravných zásad. Ukáznenosť nevzťahuje sa len na človeka ako jedinca, ale aj na človeka ako občana štátu a člena spoločnosti. Ukáznenosť nie je slepá poslušnosť, otrocké poddanie sa nejakej vonkajšej autorite; ukáznenosť slobodného človeka je vždy etická a vyplýva z jeho vnútornej podstaty a nebojácnosti. Nebojácnosť je smelé, odhodlané hájenie spravedlivých zásad vždy a voči každému, kto ich ohrožuje. Nebojácnosť vyplýva z poctivého, pravdomluvného, zodpovedného, kritického, ušľachtilého, úslužného, pevného a úprimného charakteru.

Tieto spomenuté zásady majú byť základom každého dievčaťa pri jeho počínaní. Každá matka má sa usilovať, aby tieto mravné zásady prenikly všetky životné zložky života mladého dievčaťa, a to aj zložku v tomto veku najdôležitejšiu, ktorej sa má venovať obzvláštna pečlivosť, totiž sexuálnu výchovu. Nie je našou úlohou, aby sme sa tu rozširovali o fyziologickom procese, ale dotkneme sa sexuálnej výchovy len po stránke etickо-pedagogickej.

Vždy ešte prevláda medzi mnohými matkami názor, že mladé dievča nemá byť poučené o pohlavnosti, lebo vraj to dráždi jeho fantáziu. Preto sa matky tejto veci nechcú dotýkať už z toho dôvodu, že nevedia, ako by to urobily. Dnes škola sama sa stará o poučenie o základných veciach sexuálnych, avšak to nestačí. Nestačí, aby mladé dievča poznalo rozdiel medzi pohlaviami, aby vedelo presne, čo je to počatie a porod a všetko mechanické v tomto zázračnom procese prírody.

Povinnosťou matky je, aby tieto prírodopisné vedomosti dievčaťa podložila hlbokým citom, aby ho pre lásku a manželstvo vopred a pomaly pripravovala. Je smutné konštatovať, že sa ľudia dokonale pripravujú pre svoje povolanie, pre budúcu kariéru, ale svoje najľudskejšie poslanie berú príliš na ľahkú váhu.

Príprava pre lásku a úlohu ženy musí začať už v detskom veku pri každej príležitosti, keď dieťa prejaví o ne záujem. Tieto príležitosti prináša sám život a matka robí veľmi zle, keď ich premešká a svoje dieťa sama nepoučí. Dieťa, keď nedostane na svoje otázky uspokojujúcej odpovedi od matky, hľadá ju inde, často na miestach najmenej vhodných, čo môže mať neblahý vliv na jeho rozvoj. Dnešné dieťa sa neuspokojuje pohádkami o bocianovi a vrane, a i keď ich zpočiatku prijíma, neskoršie táto odbavená lož zanechá v ňom hlboké stopy nedôvery k rodičom a ešte viac dráždi jeho fantáziu. Lebo v týchto prostých zákonoch prírody každé dieťa hľadá niečo tajného, ba až hriešneho. Takéto klamanie môže mať vliv na celý život dieťaťa, môže celkom skriviť jeho pomer k láske. Stal sa prípad, že osemročné dievčatko naraz spozorovalo okolo seba niečo zvláštneho. Jeho matka čakala rodinu, ale pred ním sa to tajilo. Konaly sa tajné prípravy, ovzdušie bolo plné vzruchu, všetci dospelí sa toho účastnili, len dievčatko nevedelo o ničom. Vec sa zhoršovala tým, že sa dospelí bavili narážkami na účet jeho nevedomosti. Duševný stav dievčatka bol strašný a mučivý. Zvyknuté pravde a priamosti nechápalo, čo sa robí. Túto situáciu len komplikovala fyzická zmena, ktorá sa diala s jeho matkou. Narodilo sa nemluvniatko, sestrička, ale dievčatko pojalo k nej hlbokú nenávisť a nielen k nej, ale i k rodičom za to, že ho vylúčili z príprav k k tejto udalosti. Ako by sa vedelo radovať, ako by sa bolo účastnilo s matkou všetkých príprav, lebo v hĺbke duše vždy snívalo o tom, aby sa mohlo s niekým hrať. Miesto toho však uzavrelo sa do seba, prežívalo zúfalé chvíle, cítilo sa ukrivdené a odsotené. Matka si toho vôbec nevšímala a ani neskoršie sa

nesnažila k nemu priblížiť. K tejto udalosti sa pripojila o nejaký čas druhá, ktorý celý prípad ešte viac zhoršila. Matka nemohla nemluvniatko sama kojiť, a preto prijali k nemu kojnú. Bola to nešťastná slobodná žena, ktorú si nechcel jej milenec vziať. Po večeroch, keď uspala nemluvniatko, mala rozprávať pohádky staršiemu dievčatku. Ale miesto pohádok vyprávala o svojej láske a o svojom nešťastí. Raz, dievčatko, osmelené takouto dôverou, ktorá hovela jeho zvedavosti a ktorému sa na tieto otázky znikade nedostalo odpovedi, opýtalo sa, ako sa jej vlastne dieťatko narodilo. Nerozvážna kojná dala sa strhnúť zášťou voči milencovi a vylíčila podrobne celý akt ako príšernú brutalitu a násilie mužovo páchané na žene. Následky sa dostavily. Dievčatko pojalo nenávisť k otcovi ako k brutálnemu násilníkovi a pohŕdalo matkou, ktorá toto zaobchádzanie trpela. Tieto prvé vedomosti o pohlavnom živote tak drsne podané zanechaly v dievčatku hlboké stopy, ktorých sa zbavilo len veľmi ťažko ako mladá žena v dospelom veku. Ako sa môže previniť matka na svojom dieťati, najlepšie vidieť z tohoto prípadu, ktorý pramení z lži a nepriamosti.

Podobné omyly robia matky v dobe, keď mladé dievča prichádza do puberty a dostáva po prvý raz menstruáciu. Nedostatočný výklad a chybujúca duševná príprava môže spôsobiť tiež veľmi mnoho zlého. I keď nenastanú prípady priamo tragické, nemôže sa dievča zbaviť prílišnej zvedavosti po tajomstvách sexuálneho života a hľadá ich rozriešenie rozhovormi s kamarátkami už poučenými, z čoho vznikajú i rôzne duševné úchylky. Veľmi často je táto zvedavosť jedinou príčinou, ktorá ženie mladé dievča do náručia muža. Jestli však matka vyloží včas, vhodným a dostatočným spôsobom podstatu lásky a sexuality, tak sa dievča uspokojí ľahšie a neženie sa tak za odhaľovaním neznámych vecí.

Matka musí poukázať na to, že pohlavný styk muža a ženy treba postaviť na etický základ a len vtedy má pre obidvoch pravú cenu, keď je výsledkom a vyvrcholením duševného zbliženia, podloženého hlbokou láskou. Matka musí upozorniť svoju dcéru už vopred, že nie je každá zamilovanosť láskou, ktorá môže byť vonkajšia a povrchná. Opravdová a hlboká láska nevzniká na prvý pohľad, ako to líčia romantickí spisovatelia. Na prvý pohľad môže vzniknuť sympatia, z ktorej láska vzniká a tá sa rozvíja ustavičným poznávaním a zbližovaním, lebo duševné hodnoty a povaha človeka sa nedajú poznať s jedného dňa na druhý. Preto majú mať mladí ľudia dosť príležitosti poznávať sa a nielen v spoločnosti a na dostaveníčkach, ale pri takých príležitostiach, kde sa povaha prejaví, pri práci, na výletoch, pri športe, pri vykonávaní všedných povinností. Matka má vyložiť dcére, že spoločný život majú si založiť len takí ľudia, ktorí si rozumejú, ktorí majú zásadne shodné nazieranie na najzávažnejšie otázky, ktorí sa povahove doplňujú.

Treba sa shodnúť i v maličkostiach, lebo všedný život skladá sa vlastne z celého radu maličkostí, ktoré môžu otráviť spoločný život aj veľmi sa milujúcich ľudí, keď sa v nich neshodnú. Tak na príklad žena môže byť úzkostlive čistotná, zatiaľ čo muž čistoty a poriadku nedbá, alebo je muž proti líčidlám a žena si preca maľuje pery, alebo muž s obľubou chodí doma v spodnej bielizni, zatiaľ čo žena je upravená, alebo zas obrátene, muž je upravený a žena chodí doma v špinavom župane a vyčaptaných topánkach, alebo žena je v peňažných veciach nemiestna a muž špinavo skúpy.

Často však matkám, ktoré majú hojné životné skúsenosti, ani nenapadne svoje dcéry pripraviť na tak dôležité veci, lebo majú strach, že by sa nevydaly. Väčšina matiek má jedinú snahu: zbaviť sa svojej dcéry čo najskôr a z tohoto dôvodu zneužíva neuvedomelého dievčaťa k honbe za mužom, hľadiac len na kariéru, na hospodárske výhody, na titul, ale nie na hodnotu človeka a na to, či by dcéra s ním bola šťastná.

Takéto nazieranie na lásku a manželstvo je najväčšou nemravnosťou, hoci žiaľbohu vidíme okolo seba ešte dosť podobných prípadov. Sú to výsledky starej meštiackej morálky, ktorá matie ešte veľa ľudí, a pod ktorej vlivom sa dívajú potom na muža a ženu ako na predmet, ktorý sa hodí pre ich ciele. Tak sa rodičia vopred informujú o majetku mladého muža, s ktorým chodí ich dcéra a nedovolia ich známosť, pretože je chudobný, po druhý raz dovolia, aby ich mladá dcéra chodila so starým mužom pochybného zdravia, lebo je to úradník imponujúcej hodnosti. Nechceme vždy predpokladať, že by toto rodičia robili so zlým úmyslom, ale iste nedomysleli dosah a nemorálnosť svojho nazerania. Preto je dnes toľko nešťastných manželstiev, že sa neuzavierajú z lásky. Preto je dnes tak vybičovaná túžba po sexuálnych pôžitkoch, pretože v manželstve len formálne uzavrenom sa manželia neshodujú. V takom manželstve, kde si žena a muž rozumejú, kde nepodceňujú ani nepreceňujú vzájomný sexuálny vzťah, môže sa život vyplniť prácou a ušľachtilými snahami.

Aby si dievča mohlo správne voliť druha života, musí sa stýkať s mladými mužmi a to zas nielen v spoločnosti, kde sa pri rôznych čajoch prázdnymi zábavami zabíja duch a kde sa rôznymi spoločenskými hrami vybičováva sexualita, ale predovšetkým pri práci a správne sprevádzanom športe. Dievča nemá sa omedzovať len na dievčenskú spoločnosť, ale má mať aj kamarátov, ku ktorým má prirodzený a nenútený pomer. Je lepšie, keď má kamarátov viac, nech sú to bratovi priatelia alebo spolužiaci, alebo synovia z rodín, s ktorými sa rodičia priatelia, lebo v takýchto prípadoch sa záujem dievčaťa o druhé pohlavie zdravo rozptyľuje. Nie je správne, keď dievča príliš zavčasu začne „chodiť s mládencom", lebo predčasne prebudená túžba po láske sa môže veľmi ľahko považovať za lásku pravú. Z počiatku túžby po láske bývajú plytké a vratké, preto ich má matka rozptyľovať tým, že dcére poskytne čo najviac možností vybiť prebytočnú energiu športom, prácou, rôznymi povinnosťami v rodine, tancom vo vhodnej spoločnosti, výletmi, ušľachtilými záujmami o literatúru, hudbu i iné druhy umenia, sociálnu prácu a pod. Umenie hrá v tejto dobe veľmi dôležitú úlohu, lebo zvýšený záujem oň absorbuje intenzitu citov. Dievča má mať dosť voľného času pre seba, aby mohlo stráviť svoje city a myšlienky, ale zas nemá byť príliš samo, aby zbytočne sa so sebou nezaoberalo.

Dievča v zdravej spoločnosti sa má predovšetkým rozvíjať v samostatne mysliaceho a konajúceho človeka a tento rys sa má prejavovať v každom smere. Má si vážiť predovšetkým len ľudských hodnôt a neceniť človeka podľa kabáta ani podľa platovej stupnice. Titul mužov, ani ním zarobené peniaze jej lásku nedajú a ani nenahradia. Život nie je ľahký, svojou komplikovanosťou, hospodárskymi ťažkosťami vyžaduje mnoho energie, mnoho úsilia a to všetko zvládnuť sú schopní len zdraví a spokojní ľudia, ktorí z vnútornej túhy sa odhodlali spolu žiť, lebo boli presvedčení, že si poskytnú vzájomnej lásky a opory a že spoločne si život obohatia a skrášlia.

Manželstvo nie je len mať muža, je to nová zodpovednosť, nové povinnosti, často i nové ťažkosti. Treba naučiť sa rozvážlivosti, aby mladá žena v rozličných kritických okamžikoch vedela obstáť, aby nestratila hlavu, ale s jasnou mysľou hľadala najvhodnejšie riešenie. Matka má naučiť dievča spoliehať sa na seba, lebo len tak bude môcť byť oporou i pre druhého. V manželstve muž i žena navzájom na seba pôsobia, preto musia svoje chovanie, svoje skutky tak usmerniť, aby toto pôsobenie bolo ušľachtilé a prospešné. Veď okrem rôznych povinností v manželstve vzniknú aj povinnosti ženy matky a ženy hospodyne. Matka so svojimi skúsenosťami má možnosť dcéru poučiť a vyvarovať ju rozličných omylov.

Ako sme už spomenuli, dievča má mať možnosť stýkať sa s mladými mužmi vhodného veku. Tento styk má byť kamarátsky, prirodzený, prostý všetkej

konvencie, — lebo nezabúdajme, že konvencia znamená vlastne spoločenskú lož —, a má sa prejavovať ušľachtilosťou vzájomného styku. Matka má vštepiť dievčaťu do srdca, že žena upravuje pomer muža k sebe. Akže je žena voľného chovania, nech sa nediví, že si k nej muž mnoho dovoľuje. Priemerný a zdravý muž sa neodváži žene priblížiť, ak si ho ona sama nepovšimne a nepovzbudí ho. Preto má dievča dbať svojho chovania vždy a všade, najmä na ulici večer a keď ide samo. Často sa stáva, že bez zlého úmyslu sa na niekoho usmeje, z čoho si okoidúci mužovia robia závery v svoj prospech. Preto má dievča chodiť po ulici vážne a známosti a rozhovorov s neznámymi mužmi nenaväzovať. Je veľkou vadou nášho spoločenského života, že neposkytuje dosť príležitostí, aby mladí ľudia sa mohli poznať a stýkať. Zavrhli sme staré meštiacke spôsoby spoločenského styku, ale nevedeli sme ich ešte nahradiť novými, našim zásadám a požiadavkom demokracie vyhovujúcimi. Dievča, ktoré nemá vhodnej spoločnosti, časom zatrpkne, hľadá príčiny neoprávnene v sebe, vzniká v ňom pocit sexuálnej menejcennosti, ktorý, keď dlho trvá, spôsobuje často psychické poruchy, končiace až tragicky.

Zase môžem uviesť príklad, ktorý o tom názorne presvedčí. Dievčatko z viacčlennej rodiny adoptovali bezdetní manželia, s ktorými žila slobodná staršia sestra jedného z manželov. Celá rodina mala dievčatko veľmi rada a chránili ho pred všetkým zlým natoľko, že mu nedopriali vhodnej spoločnosti. Nikdy sa nehralo s chlapcami, lebo slobodná teta vo svojej zatrpklosti nevydatej stárnucej ženy, ktorá bola odkázaná na príbuzných, neopomenula jej chlapcov a mužov vyličiť ako nebezpečných tvorov. Dievča dospievalo, prišla doba tanečných hodín a mladé dievča s rozpálenou fantáziou a s úzkosťou v srdci šlo na prvú hodinu, lebo nevedelo si predstaviť, ako to vyzerá v chlapčenskej spoločnosti, nevedelo, čo bude hovoriť, atď. Chlapcov videlo len na ulici a počulo o nich hovoriť svoje spolužiačky, lebo chodilo vždy len do dievčenskej školy. Tanečné hodiny dopadly veľmi smútne, dievča sa nebavilo, pretože bolo nudné a ustrašené. Strach z mužov ho neopustil ani v pozdejšom živote, takže nechcelo sedieť vedľa spolužiakov, neskoršie kolegov, aby mu neublížili a ako dospelá žena nedovolila, aby ju známi muži odprevadili, lebo sa nemohla zbaviť strachu, že ju prepadnú. Bolo to veľmi nešťastné dievča, ktoré z celej duše túžilo po láske, po opore v mužovi, túžilo po deťoch a pre nešťastnú výchovu nevedelo, ako tieto túžby uskutočniť. Takéto prípady sú dosť časté, častejšie, ako by sme sa nazdali.

Matka má vždy vhodne usmerňovať výber spoločnosti, či chlapčenskej, či dievčenskej, a má viesť svoje dieťa k tomu, aby zavčasu sa naučilo poznať ľudí. Predovšetkým sa má vyhýbať hrubým ľuďom, ale aj ľuďom navonok veľmi hladkým. Prehnaná drsnosť i prehnaná a zdôrazňovaná slušnosť skrývajú obyčajne neušľachtilé srdce. Ľudia hrubí rečou a chovaním sú i v citoch hrubí, a ľudia konvenčne slušní a hladkí bývajú falošní a zámerní. Priami ľudia sú i v chovaní prirodzení, vedia, že vtip a šťavnatosť sú korením života, ale vždy vedia zo všetkého správnu mieru. A je veľmi dôležité, aby sa dievča naučilo, že nestačí ľudí posudzovať podľa zovňajšku a rečí, ale treba všímať si ich skutkov, lebo často sa stáva, že sa reči s nimi neshodujú.

Matka má s jemným pochopením zaobchádzať so svojou dcérou, keď pozná, že je zamilovaná. Je veľmi zlým zvykom v mnohých rodinách, že keď rodičia poznajú roztržitosť svojej dcéry, ktorá zrejme prezrádza, že sa jej srdca dotkla láska, rôznymi poznámkami prezradia pred celou rodinou, ba často i pred známymi, túto pre dievča tak závažnú udalosť a robia si z nej posmech. S drsným cynizmom sa dotýkajú citov mladej bytosti, ktorá zmätená neznámymi duševnými stavmi by práve potrebovala čo najviac pochopenia a nežnosti. Je najlepšie, keď si rodičia týchto stavov zjavne nevšímajú, ale keď matka, požívajúc dcérinej dôvery, v tichu a ústraní si s ňou porozpráva bez

toho, že by robila na ňu nátlak a len sa snaží citom dať správny smer. Najlepšie nechať takúto lásku prebehnúť a treba poskytnúť i možnosť, aby sa mladí ľudia mohli schádzať, lebo inakšie to urobia bez vedomia rodičov. Prvá láska býva obyčajne silné vzplanutie citov a smyslov, ktoré sa vyživa samo v sebe. Ak sa však dotýkajú dospelí ľudia drsným spôsobom týchto citov, môže to zapríčiniť mnohé poruchy, vzbudiť cynizmus, dohnať k nerozvážnym krokom, ku ktorým by inakšie nebolo došlo, môže spôsobiť aspoň mnoho zbytočných bolestí a podráždenosť, ktorá vyvoláva len spory a prehĺbuje priepasť medzi rodičmi a dcérou.

Matka má viesť svoje deti k tomu, aby navzájom rešpektovaly svoje city. Takto sa vyvíja medzi súrodencami láska, ktorá pretrvá život rodičov a zostane oporou súrodencov až do konca ich života. Ovzdušie rodinného života dáva vlastne deťom základy pre ich vlastnú rodinu. Keď sa rodičia shodujú a dobre spolu naživajú, odnášajú si deti túto predstavu so sebou do života a vždy sa budú snažiť, aby ju aj samy uskutočnily. Keď sa však rodičia vadia, alebo niektorý z rodičov musí príliš ustupovať, aby v rodine bol pokoj a mier, deti si odnášajú nepríjemný dojem z manželstva a rodinného života a často sa stáva, že z obáv a na základe zlých skúseností si vlastnej rodiny nezaložia, a keď si ju založia, tak sa im ťažko darí založiť si šťastlivejší rodinný život. Harmonická rodina je najlepšou prípravou pre dievča, aby si utvorilo vlastnú rodinu. Keď si otec váži a cti matku a matka otca, keď medzi sebou vzájomne si vyhovujú a v láskavosti naživajú, má dievča živý vzor, ku ktorému sa bude obracať pri každej príležitosti. Celkom zbytočné a márne sú reči a kázne o mravnosti a ctnostiach, keď rodičia sa ich sami nepridržiavajú. Živý príklad je najlepšou výchovnou metodou. Dievča, ktoré má priateľský a úctivý pomer k rodičom, žije v svornosti so súrodencami, bude sa snažiť dobre vychádzať i so svojím mužom. Pomer medzi súrodencami usmerňujú rodičia. Často sa stáva, že rodičia z nerozumnosti vyvolávajú zbytočnú rivalitu medzi súrodencami, ktorá neskoršie môže prejsť až do nepriateľstva.

Je veľa ľudí, ktorí sú v podstate veľmi mierni a ktorí sa preca radi vadia, lebo sa tomu naučili v rodine, a to tým, že rodičia vyvolávali a podporovali zbytočné hádky medzi súrodencami, podlamovali ich vzájomnú dôveru. Potom sa divia, že títo súrodenci necítia k sebe bratskej a sesterskej lásky, a že si nerozumejú. Pre všetko sa musí človek vychovať, a to je predovšetkým úloha rodičov.

Rodičia majú svojim deťom ukladať od malička povinnosti, ktoré majú v rodine vykonávať. Nech sú to povinnosti priemerné ich veku a schopnostiam a nech sa rozdeľujú rovnomerne, bez ohľadu na pohlavie. Tieto povinnosti musia sa pravidelne dodržovať. Tým sa naučia konať povinnosti ako činní členovia najskôr rodiny, potom ľudskej spoločnosti. Tieto drobné povinnosti sa veľmi osvedčujú v dobe, keď prichádza doba puberty, lebo svojou neodkladnosťou pôsobia ako regulátory, ako majáky reálneho života v tomto citovom rozvrate. Ba, je dobré, keď v tejto dobe matka zvýši povinnosti, nie síce priveľa, ale tak, aby pomáhaly zdolávať trýznivé vnútorné stavy.

Veľmi účinnou pomocou v dobe dospievania je šport a rytmika. Pretože šport sa určuje ročnou dobou, zemepisnou polohou a i finančnými prostriedkami, treba rozvíjajúcemu sa dievčaťu dopriať aspoň rytmiky, ktorá rovnomerne pestuje telo a podporuje jeho zdravý a krásny vývoj. Matka má povzbudiť svoje dcéry, aby pečovaly o svoju krásu a to hlavne vodou, slnkom a pohybom. Tým nielen si získajú zdravý vzhľad, ale udržia si ho do pozdného veku. Nie puder, nie farby, ale omývanie každý večer a každé ráno studenou vodou a dobrým mydlom, časté kúpanie, plávanie, rytmika, šport, turistika, slnečné kúpele sú prostriedky, ktoré zaisťujú mladý výzor, telesnú pružnosť

a krásnu postavu. V nich je tajomstvo večnej mladosti telesnej i duševnej. Prirodzenú červenú farbu tváre nemôže nahradiť žiadna farba ani puder, ktorý zbytočne upcháva póry a spôsobuje vznik tukových pupencov. Matka nech naučí dcéru, aby sa neopičila po kamarátkach, ale aby sa v týchto i ostatných veciach riadila len vlastnými zásadami a vlastným vkusom. To platí aj o oblievaní. Nech sa dievča skromne a vkusne oblieka a nech sa naučí od mladosti, že má nosiť nie to, čo je „veľká móda", ale čo pristane jeho postave a individualite.

Do tejto doby rozvoja pripadá obyčajne i rozhodovanie o budúcom živote. Je to výber povolania. Rodičia často určujú budúci život svojej dcéry bez toho, že by sa jej opýtali, čím by chcela byť. Zabúdajú na to, že to nebude ich povolanie a že teda ide o jej spokojnosť a šťastie. Pritom majú sa vždy riadiť len a len jej schopnosťami a podľa finančných možností majú tieto schopnosti odborne rozvíjať. Rodičia väčšinou vyberajú pre dcéry praktické povolania už z toho dôvodu, že sa nazdávajú, že sa vydá, a že škoda vynakladať na jej školovanie peniaze. Často zanedbajú aj vzdelanie dcéry, hoci by mali k tomu aj možnosti.

V dobe puberty sa objavujú u dievčaťa nové zlé city, ktoré do tej doby boly skryté: cit závisti, nenávisti, žiarlivosti, nespokojnosti a i. Tu treba dôvernými slovami, domluvou a výkladom, najlepšie ako s dospelým človekom, ich odstraňovať. Akže matka použije slov hnevivých alebo zľahčujúcich, alebo sa postaví voči dcére na povýšené stanovisko dospelého človeka k nezrelému dieťaťu, býva všetko dohováranie márne.

Rodičia majú pamätať na to, aby dievča bolo preniknuté etickými zásadami a kultúrou osobného života. Nestačí však napapúškovať spoločenské pravidlá, lebo vonkajšia slušnosť má byť samozrejmá, ale celé konanie má sa riadiť dobrotou srdca. Lebo niet trápnejšej situácie, ako keď sme nútení hovoriť s osobou, ktorá vie, keď chce, nasadiť konvenčný úsmev. Stal sa raz prípad, že pani, vychovaná v konvenčnej morálke, čakala návštevu. Keď zaznel zvonček, pripravila si úsmev a šla otvoriť. Za dvermi však bol žobrák, pani sa zamračila, a keď konečne prišla ohlásená pani, prijala ju veľmi nevľúdne, lebo už neverila, že príde a neprichystala sa na jej uvítanie. Potom sa hosťovi omlúvala za nevľúdne prijatie. Tento prípad ukazuje, že konvenčná vľúdnosť nevychádza nikdy z vnútornej potreby, že je teda neúprimná a vylhaná. Srdečnosť musí byť prirodzená a jemné chovanie musí vyplývať z vnútornej hodnoty človeka. Všimnime si dobre, že ľudia konvenčne slušní vedia byť neobyčajne hrubí a beztaktní, a to vtedy, keď hovoria s človekom, ktorého nepovažujú za hodného naučeného úsmevu. Podobá sa to lokajskej slušnosti, ktorá bola určená šľachtickým pánom, hoci pod jej povrchom bola nenávisť. Takí ľudia sú k tým, ktorí sú im podriadení, panovační a hrubí. Často sa stáva, že dievča z bohatej rodiny, konvenčne dobre vychované, pohrdá služobníctvom a chová sa k nemu povýšene. Rodičia musia si uvedomiť, že treba vychovať v deťoch slobodného človeka, ovládaného duševnou noblesou. Táto duševná noblesa nie je privilegium žiadneho stavu a jemných ľudí nachodíme medzi robotníkmi i roľníkmi. V našej spoločnosti často sa dokazuje, že mládež sa uplatní často len sebavedomím, drzosťou a metodou „širokých lakťov". Svojho cieľa dosiahne každý poctivý človek, keď usilovne pracuje, a keď k nemu vytrvale smeruje. Slušnosť a jemnosť neznamená pasivitu, ani neláme pracovnú výkonnosť človeka. Naopak treba upozorniť mládež, že konvenční a hrubí ľudia, ktorí sa síce vedia pchať do popredia, sú v podstate nevzdelaní, alebo majú len vedomosti lexikálne, a ak aj majú vonkajšie úspechy, sú výsledkom len nevzdelaného prostredia.

Často sa stretávame s rozorvanými mladými ľuďmi, ktorí sa zmietajú v neistotách, ktorí nevedia, ako vlastne majú žiť, čoho sa majú pridržiavať,

podliehajú rôznym lákavým heslám, menia svoje presvedčenia so dňa na deň a stávajú sa vďačným materiálom štvavých demagogov, najväčších to nepriateľov demokracie. Keď skúmame príčinu tohoto zjavu, poznáme, že takým mladým ľuďom nedala pevného základu rodičovská výchova, ktorá sa azda starala o telesný blahobyt, ale pre duševné blaho nevedela nič poskytnúť. Taká mládež býva cynická, duševne hrubá a často všetkého schopná.

Prílišné zdôrazňovanie poslušnosti, najmä u dievčat, vedie k neschopnosti samostatného úsudku a vlastného názoru. Je to temer tradíciou z minulých dôb, že žena nemá myslieť. Bola som svedkom, že teta hrešila svoju neter, študentku, keď táto hovorila o knihách, že to vraj nie je pre dievča. Naopak dnes majú rodičia viesť svoje dcéry, aby sa staraly i o verejné otázky, aby čítaly, aby sa vyznaly v politickom živote, lebo po 21. roku budú ich hlasy rozhodovať o vývoji pomerov v našom štáte. Tento smysel pre verejnosť má sa prebúdzať i v deťoch, ktoré chodia do školy, dospelejšie dcéry majú pravidelne čítať noviny, pozorovať udalosti a nadobudnúť rozhľadu o súčasných politických pomeroch. Je trápne vidieť, že mladé dievčatá vedia kdejaké intimity zo súkromného života filmových hercov a herečiek, ale nevedia, čo sa robí v parlamente, nevedia, ktorá politická strana aké záujmy háji. K tomu ešte pristupuje zlá a nesprávna četba. Rôzne týždenné časopisy, naplnené bezcennými románmi, senzačnými zprávami z najintímnejšieho života, sa odoberajú pod zámienkou, že sa v nich najdú rôzne pokyny pre domácnosť a recepty. Dnes máme toľko dobrých odborných časopisov pre vedenie domácnosti, toľko dobrých kuchárskych kníh, že tieto drobné rady a pokyny sú iba kepienkom, aby dievčatá hltaly prázdne romány na dlhé pokračovanie, ktorými si kazia vkus a názor na život.

Rodičia majú v dievčatách prebúdzať aj vedomie, že budú okrem plnoprávnych občaniek aj dôležitými hospodárskymi činiteľmi. Veď finančnú stránku domácnosti má na starosti žena, ona je najväčším spotrebovateľom a má vliv na trh drobného predaju. Preto treba zasvätiť každé dievča do vedenia domácnosti i po stránke finančnej.

Rodičia sa nemusia obávať toho faktu, že mládež vo vývoji je obyčajne celkom inej mienky ako oni, ba často sa proti nim obracia. Je to zdravý zjav, lebo mládež práve svojou revolučnosťou sa hlási k životu, ktorý ju neskoršie donutí, aby zo svojich názorov mnoho popustila. Preto treba, aby sa názory dospievajúcej mládeže krystalizovaly a rodičia majú s deťmi vážne a vecne hovoriť o všetkých otázkach. Nemusia sa hanbiť, akže nemajú dostatočného vzdelania a keď ich študované deti vhodným spôsobom poučia. Vedomosti detí bývajú len teoretické, rodičia zato mávajú životné skúsenosti, vyvinutejší rozum, ktoré im v mnohých situáciách poradia, a ktoré ich oprávňujú, aby svojim deťom, hoci niekedy aj vzdelanejším, zostali radcami po celý život.

Rodičia nemajú zabúdať ani na národnú výchovu dospievajúcich dievčat, a tu práve žene pripadá zvlášť dôležitá úloha, pečovať o zachovávanie národných tradícií a národnej kultúry. Toto národnostné uvedomenie musí byť naplnené snášanlivosťou k iným národnostiam. Národné uvedomenie v duchu našich veľkých buditeľov a bojovníkov musí spočívať na ľudskosti, na láske k ľudstvu, ktorá vylučuje každú nenávisť. Ale nesmieme sa len spokojiť s láskou povrchnou, ktorá sa prejavuje krásnymi frázami, musíme sa dopracovať činorodej lásky k národu. Ako máme svoje občianske povinnosti, tak máme i povinnosti národné. Národnou povinnosťou dospievajúceho dievčaťa je, aby sa usilovalo čo najkrajšie a najsprávnejšie hovoriť a písať materinským jazykom, aby čítalo diela národnej literatúry a to nielen najnovšej, ale aj staršej. I stará literatúra môže mladému človekovi poskytnúť veľa cenného. Keď sa mladé dievča zamyslí, ale nie školským spôsobom, nad článkami Tomáša zo Štítneho o úlohách a povinnostiach manželky a hospodyne, nad Husovou

Dcérkou, nad Komenského Labyrintom sveta, nad listami pani Zuzany Černinovej, nad piesňami Tranovského, nad Kollárovou Slávy dcérou, nad národnými eposmi Jána Hollého, nad Sládkovičovou Marínou, nad Hviezdoslavovými básňami dostane pevný základ národného a ľudského vedomia a pozná, že i pri rozdielnej vyjadrovacej forme títo naši predkovia cítili, mysleli, trpeli a zápasili ako naši veľkí súčasníci. A vedomie tisícročnej kultúry, ktorej korene spočívajú v dávnoveku ríše Veľkomoravskej, iste dodajú mládeži posilnenia a presvedčia ju, že hoci sme malým národom, sme po všetkých ťažkých dobách a nebezpečných situáciách vedeli vydržať a zapísali sa aj do svetových dejín. Dospievajúce dievča má čítať životopisy veľkých mužov a žien, aby poznalo, za akých osobných obetí a vytrvalého úsilia dochádzali úspechu, aby poznalo, že treba veľa osobných obetí, mnoho práce celých generácií, než prišla doba národného oslobodenia. Ľudský život nie je ľahkomyseľná a povrchná hra, musí sa vážne ponímať. má svoje hĺbky, svoje tône, svoje kamenité stezky, ale má svoju zákonitosť a hlboký smysel, ktorý máme sa snažiť poznať a pochopiť. Ak pozornosť dievčaťa obrátime aj na túto stránku života, nie je možno, aby nepocítilo túhu a potrebu, svoj vlastný život prehĺbiť a organicky a činne včleniť do národa.

Dospievajúce dievča má sa doma naučiť samostatnosti, aby si pri každej príležitosti vedelo poradiť. Preto mu majú rodičia sverovať dosť zodpovedných prác, aby sa pri nich jeho samostatnosť mohla osvedčiť. I v rodinných poradách majú sa rodičia pýtať na osobný názor mladého človeka.

K tejto samostatnosti v myslení má pristupovať znalosť každej práce, ktorú mladý človek pre svoju osobu potrebuje. Moderná výchova, najmä americká, vyžaduje toho i od chlapcov. Študujúce dievčatá sa obyčajne pohŕdavo pozerajú na domáce práce a zabúdajú na to, že slobodný a samostatný človek má byť sebestačný. To, pravda, neznamená, že si musíme všetko sami urobiť, lebo zložitosť a špecializácia života vyžadujú deľbu práce. Ale to znamená, že si vždy máme vedeť poradiť a pomôcť a že nie sme nikdy bezradní. Existovaly študované ženy, ktoré sa chlúbily, že nevedia ani gombičku prišiť, alebo urobiť čaj. Ale na druhej strane je práve tak trápne, keď domáce vychované dievča preukazuje naprosto nedostatočné všeobecné vzdelanie, keď nemá poňatia o najzákladnejších verejných veciach, keď nečíta a nesleduje literatúru, hudbu a iné druhy umenia. Dnes, keď máme radio, v každom i najmenšom meste okresný osvetový sväz, ktorý poriada rôzne poučné prednášky, keď máme v každej obci verejnú knižnicu a čitárne, nemusí byť nikto nevzdelaný a nemôže sa ani na chudobu vyhovárať.

Rodičia však sami často zaviňujú, že ich dcéry sú nevzdelané, lebo považujú za lenošenie, keď dievča číta alebo ide do divadla alebo na prednášku. I keď sa také dievča má vydať , treba, aby sa vedelo aj v duševnam svete svojmu mužovi priblížiť, lebo je veľa mladých mužov, ktorí nehľadajú do manželstva len kuchárku, ale chcú mať v žene aj kamarátku, s ktorou možno rozprávať o všetkých veciach, ktoré ich zaujímajú. Akže žena nemá pre jeho záujmy smysel, hľadá porozumenie pre svoje záležitosti mimo domova. Tu nepomáha ani fakt, keď sa mladí manželia brali z veľkej lásky. Rodičia potom nemôžu pochopiť, že manžel neberie svoju ženu so sebou do spoločnosti, ale ju necháva doma, lebo sa za jej nevzdelanosť hanbí. Dnes pri správnom rozdelení práce, pri modernom zjednodušení domácnosti, môže si každá žena nájsť čas pre četbu a vzdelanie. K tomu musí matka viesť svoju dcéru už doma, i keď sama neni na to zvyklá.

Nestačíme dostatočne zdôrazniť, že matky veľmi krivdia svojim dcéram a to vtedy, keď majú aj synov. Dievčatá musia svojich bratov obsluhovať, čím sa ich povinnosti neobyčajne zväčšujú, takže im skutočne neostane dosť voľného času na vzdelávanie. Povyšovanie synov nad dcérami vyvoláva u

dievčat nespokojnosť. Často býva dievča fyzicky o veľa slabšie a koľko ráz i mladšie, a musí obsluhovať zdravého silného mladého muža. Divíme sa však, že tento zdravý muž si dá slúžiť a že to jeho mužskú hrdosť neponižuje. To len preto, že o týchto veciach sa nepremýšľa a že chlapci sú zvyklí prijímať úsluhy od svojich sestár pod vlivom tradičného zvyku. Vina je však v prvom rade v matkách, ktoré dcéry k tejto ponižujúcej úlohe nútia, často i veľmi drsne.

Rodičia majú dbať o to, aby sa dievča naučilo radostne pracovať, aby svoje povinnosti vykonávalo s chuťou, a tak si zachovalo a udržalo veselú mladosť. Treba však uznať dobré snahy mladých ľudí, pochváliť a povzbudiť. Tým si nesie dievča do života radostný optimizmus, vieru v poctivú prácu a naučí sa mať radosť z drobných výsledkov vykonanej práce. Dnes nemôžeme hovoriť o bezstarostnej mladosti, lebo terajšia mládež musí príliš zavčasu poznať útrapy života. Ale máme hovoriť o veselej mladosti, lebo veselosť je prejavom zdravia duševného i telesného, je prejavom vyrovnanosti a schopnosti života. Veselé dievča je šťastím pre rodičov. Veselému človekovi sa zdajú aj najťažšie úlohy ľahšími a radostnejšie ich rieši.

Rodičia majú sa snažiť získať dôveru svojich detí i v neskorších časoch. Najdôležitejšou podmienkou správnej výchovy je dôvera, lebo bez dôvery rady rodičov nemajú ceny a rodičia nemôžu ani paralyzovať vonkajšie vlivy, ktoré práve v dobe mladosti bývajú veľmi silné. A najmä matka má si uchovať priateľstvo a dôveru svojej dcéry a musí si jej aj vážiť. Rodičia majú premýšľať o svojich deťoch, aby niečo nepremeškali, aby sa na nich v niečom neprevinili. Výchova dospievajúceho dievčaťa je veľmi zodpovedná a vyžaduje mnoho úsilí, premýšľania, taktu a jemnosti. Ale keď sa podarí, tak rodičia dosiahli vrcholu svojho rodičovského poslania, lebo obohatili národ a štát i ľudskú spoločnosť o poctivého a spoľahlivého člena.

MUDr. Helena Hatriková—Wagnerová:

Dôležité body fyziologických hraníc.

Fyziologický vývoj človeka vykazuje niekoľkých fáz. Všetky sa vyznačujú určitými anatomickými zmenami orgánov. Hranice týchto fyziologických etáp za normálnych pomerov splynú do seba harmonicky. Ako o najdôležitejších bodoch fyziologických hraníc sa hovorí o pohlavnom dozrení, o pohlavnom odzrení a konečne o starobe.

Pohľavné dozrenie je najpestrejšou a najdôležitejšou etapou v živote ľudskom. Odohráva sa v ňom intenzívny duševný prerod. Zapadá do vekovej hranice 13—15 r. u dievčat, 15—17 r. u chlapcov. Tieto vekové hranice podliehajú však určitým rasovým a klimatickým podmienkam. Úchylky vo funkcii vnútornosekretorického aparátu bývajú podkladom rôznych fyziologických odchylok, s následnými zmenami výkonu nervového systému a duše.

Puberta je vlastne zápas medzi detskou dušou a dušou dospelého človeka. Tvorí vlastnú osobnosť individua tým, že sa v ňom tvorí duševné „ja". Bestarostná, prirodzená, ohybná detská duša v tomto veku akosi strnie, stratí dôveru k vonkajšiemu svetu, prechádza do štádia sentimentality. Jedinec sa uzavre nielen pred vonkajším svetom, ale i pred svojím najbližším okolím, zmení svoje zvyky, zmení svoju povahu. Rodičia a pedagogovia nie raz sa zarazia, že ľahko ovládateľné, usilovné, poslušné dieťa stalo sa ťekavým, nesústredeným, povrchným, predráždeným, vyhľadáva samotu alebo spoločnosť nie práve vhodnú, býva smutné, proti domluvám precitlivelé. Márne sa apeluje na disciplínu, tresty len zostria tieto väčšinou prechodné povahové zmeny. U nervove zdravého jedinca prichádza po krátkej dobe upokojenie. U menej šťastných — fyziologicky odchylných — je priebeh puberty komplikovanejší. Doposiaľ skryté, nenápadné povahové úchylky tým, že sa zosilnily, staly sa zjavnými. Vzdorovitá, ba často až zlovoľná duša dieťaťa sa odkloní od obvyklého odôvodňovania skutkov a od spoločenského prispôsobovania, riadi sa vlastným, uzavretým a v každom smere nevyskúseným „ja". Takéto chorobné mladistvé duše bývajú väčšmi v citovom obore skrátené a tento nedostatok je príčinou i neskorších spoločenských a morálnych konfliktov.

Niet oprávnenejšieho národohospodárskeho požiadavku dnes než soznámiť rodičov — samozrejme hlavne matky — a vychovávateľov, akým spôsobom by sa dalo nezdravým odchylným prejavom psychologického prerodu puberty predísť. Neoceniteľnou zásluhou by bolo prechodný duševný chaos postihnutých tlmiť, prípadne počet v puberte a krátko po puberte vzniklých duševných chorôb znížiť, ich sprievodné úkazy zmierniť. Tomuto požiadavku nemožno zadosťučiniť bez toho, aby sa čitateľ nesoznámil s niekoľkými bežnými psychiatrickými pojmami. Rodič a vychovávateľ majú rozpoznať úchylné duševné sklony svojho dieťaťa, sverenca, podľa možnosti v najranejšej dobe.

Všeobecne je známe, že niet pochodu v tele ľudskom, ktorý by nebol riadený alebo aspoň ovlivňovaný nervovým systémom. Duševné choroby, postihujúce kôru mozgovú, zapríčinia rozvrat rozumovej schopnosti. Medzi duševnou chorobou a duševným zdravím je však rad prechodov. Prechody tieto

tvoria podklad rôznych neuropatických zjavov. Poruchy nimi zapríčinené v niektorých prípadoch môžu byť tak nenápadné, že ani najbližšie okolie jednotlivca si ich nepovšimne, inokedy zase sa prejavujú s takou silou, že hraničia až s duševnou chorobou. Týmito chorobami sa odborne zaoberá nauka o neurózach. V jednom smere hľadá podklad chorôb v zistiteľných — anatomických — zmenách orgánov, v druhom smere, — psychickom či psychoanalytickom — dokazuje, že sa majú považovať za následný prejav nepríjemných zážitkov a konfliktov životných. Úchylky, ktoré spadajú do oboru náuky o neurózach môžu sa prejaviť s neobvyklou reakciou na určitý duševný zážitok. Na príklad určité osoby v normálnych životných koľajoch neprejavia absolútne žiadne nervové úchylky, môžu však neobvykle zareagovať na neočakávaný zážitok. Štúdium tejto otázky objasnila vlastne až svetová válka. Vyskytly sa prípady, že veľmi otužilí vojaci zareagovali neočakávane na im už celkom obvyklý zážitok plačovým záchvatom, stratou reči, chôdze — atď., čiže tými istými reakciami, ktoré prejavili ich druhovia, ktorí boli označení ako psychopatickí ihneď, ako sa dostali do zákopov. Ukázalo sa, že kým niektorí reagujú na telesné zážitky, ako je hlad, smäd, nečistota, nedostatočný spánok, telesná námaha, druhí prešli pri týchto zážitkov nevšimave a zhrútili sa nervove pri čiste duševných zážitkoch, na príklad pri dlhom napínavom čakaní, veľkých stratách spolubojovníkov, prepadnutí zákopov, strachu, atď. Telesný stav jednotlivca údajne nemal vplyv na vznik reakcií, naopak ľudia slabej telesnej sústavy boli odolnejší ako ich robustní druhovia. Tieto poznatky by boly dôkazom, že každý človek má akúsi individálnu (osobnú), hranicu pre nepríjemné zážitky, a len v tom prípade prichádza u neho k zhrúteniu nervovému, vlastne k neobvyklej reakcii na určitý duševný zážitok, keď sa táto hranica prekročí. U neuropatických osôb je vlastne táto reakčná hranica nápadne znížená. Freudovo učenie sa o problém neuro- alebo psychopatiu pomerne málo zaujíma. Psychoanalýza považuje neurotický symptóm za symbolický prejav nejakého nedostatočne vybitého sexuálneho zážitku predpudového (neuvedomelého), bez prijateľnejšieho vysvetlenia tohoto svojho tvrdenia.

V podstate neuro- alebo psychopatia znamenajú motivný pomer medzi zážitkom a prejavom a až v druhom rade ide o zvláštnu formu tohoto prejavu. Badatelia prijali názor, že k vzniku neuropatických úkazov treba dispozičnej osobnosti, čo znamená, že psychoneurózy sú psychogenné reakčné formy, — neobyčajného alebo chorobného rázu — a nemôžu jestvovať bez dispozičnej, telesne odchylnej osobnosti jedinca. Na rozdiel od psychóz neznamenajú rozpadnutie duševných prejavov. Úchylky sa vyznačujú najrôznejšími prejavmi. Človeka nestáleho, večne nespokojného, ktorý pre túto svoju vlastnosť nemôže dosiahnuť sociálneho postavenia, vystrieda individuum mimoriadne dráždivé, žijúce v ustavičných konfliktoch so svojím okolím. Najčastejšou a najznámejšou formou psychoneuróz je hysteria. Zásluhou Charcota vyvrátila sa teoria, že je táto choroba zavinená menejcennosťou pohlavných orgánov žien. Autor tento poukázal na fakt, že muži môžu trpieť hysteriou práve tak ako ženy. Vyskytá sa však medzi nimi zriedkavejšie ako u žien. Čo sa sprievodných prejavov tejto choroby týče, rozdelíme ich podľa toho, či sú prejavmi mozgomiešneho alebo vegetatívneho nervového systému. Do oblasti mozgomiešneho nervového systému patria: poruchy citlivosti — kožnej a slizničnej — na bolesť, teplo a chlad. Pod názvom motorických porúch prejavujú sa všelijaké obrny. Hysterický záchvat sám je kŕčami sprevádzaný stav, bez straty vedomia. Vznik tejto formy psychoneuróz sa hľadá v puberte, azda preto, že niektoré vývojové poruchy v systéme pohlavných ústrojov bývajú jej sprievodným zjavom, na príklad presunutie hranice prvej mentruácie. Tieto povahové prvky však nájdeme už v časnom rannom det-

stve postihnutých. Sú to bystré, sebecké, svojvoľné deti s neobyčajnou fantáziou a prituľnosťou, často s pochybnou pravdomluvnosťou.

Veľmi bežným zjavom sú neurastenikovia s hypochondrickými predstavami. To znamená, že určité zjavy neurasteniu sprevádzajúce, takzvané vegetatívne príznaky, o ktorých pohovoríme obšírnejšie, sú následkom choroby niektorého orgánu, na príklad srdca, žalúdka atď. Niektorí trpia vtieravými predstavami. Bojujú logicky proti nim, považujú ich za nesmysel, ale pri tom všetkom nevedia sa ich zbaviť. Na príklad boja sa prejsť vedľa novostavby od tej doby, čo čítali o stavebnom nešťastí vo vzdialenom meste. Alebo matka s plačom sa sťažuje lekárovi, že chodia na ňu zlé myšlienky. Jak uvidí nôž, napadne jej, že by mohla ním podrezať krk svojho dieťaťa. Skrýva ho úzkostlivo, a keď ho nevidí, myšlienky tieto jej nenapadnú. Bojuje teda proti nim, preca sa ich však nevie zbaviť, pri pohľade na dotyčný predmet sa obnovia. Niekedy to býva stúdňa, inokedy potok, atď. Sú bedlivo pripravení žiaci, ktorí sa nemôžu odhodlať k skúške, majú vtieravé myšlienky, že neovládajú dokonale celú látku, že neobstoja, atď. Podrobia sa skúške obyčajne až na nátlak svojho okolia, nervove vyčerpaní, ustrašení. Prípadný konflikt so skúšajúcim vnesie do ich ďalšieho duševného vývoja veľmi nepríjemný a nespravedlivý zážitok, a pri najlepšej vôli ani odbornou pomocou nie sú schopní sa zbaviť tejto skúsenosťmi dokázanej predstavy.

K všetkým týmto prejavom psychoneurotickým pridružujú sa i telesné príznaky. Silnejšie hnutie mysli — emócie — môže vyvolať otras, poruchy srdečnej činnosti, zrýchlenie a spomalenie tepu, zblednutie a sčervenanie kože, ako následok stiahnutia a roztiahnutia kožných ciev, rôzne črevné a žalúdočné reakcie. Zjavy tieto sú vyvolané činnosťou vegetatívneho systému nervového. U človeka zdravého nervového systému odznie táto reakcia krátkou, primeranou vlnou reakčnou, kým u jedinca telesne k chorobe disponovaného prebieha nepredvídanými zjavmi. Úkolom vegetatívneho nervového systému je riadiť fyziologickú činnosť všetkých tých orgánov, ktoré nepodliehajú našej vôli.

Riadia pohyby žalúdku a čriev, sťahovanie a rozťahovanie ciev. Činnosť vegetatívneho nervového systému je úzko spiata s činnosťou žľaz s vnútornou sekréciou. Centrá tohoto systému sa nechádzajú na spodine mozgovej a bezpečne sa zistilo, že môžu ovlivňovať kôru mozgovú, a tým vplývať na duševnú činnosť. Opačne, ako sme sa už zmienili, určité duševné pochody môžu vyvolať podráždenie vegetatívneho systému nervového a prejavia sa do jej oblasti spadajúcou miestnou reakciou.

Všetky tieto až po puberte zjavné povahové úchylky podliehajú značnej sugescii. Ich povahové prvky, ktoré sa prezrádzajú ako zlozvyky dieťaťa ujdú pozornosti, pretože si ich málokto povšimne.

Uvedomili sme si anatomicko-fyziologický fakt o spojitosti vegetatívneho nervového systému s činnosťou žľaz s vnútornou sekréciou a určitý, nepochybný vplyv tohoto nervového systému na duševnú činnosť. Na druhej strane zase povšimli sme si fyziologickej úlohy vegetatívneho systému, ktoré pozostávajú v riadení činnosti tých orgánov, ktorých riadenie neprináleží do našej vôle. Fyziologické úchylky vegetatívneho systému, systému našej vôli nepodliehajúceho, sú sprievodným zjavom rôznych neuróz organických a psychologických. Tento fyziologický dôkaz vylučuje samotnú vôľu jednotlivca pri týchto reakciách. Hoci hysterický záchvat býva označovaný ako úmyselná túžba po divadelnosti, nie je postihnutým človekom ovlivňovaný. Bezpochyby však bývajú ti, ktorých postihne hysterický záchvat, označovaní jako menejcenní, a po ňom zo zvyku zareagujú na každý nepríjemný zvuk dotyk zase hysterickým záchvatom. Predpoklad tento je prípustný, lebo hysterický zá-

chvat prebieha bez straty vedomia. Bez telesnej dispozície nemôžeme však možnosť nervového záchvatu pripustiť.

Správnou výchovou mohlo by sa v každom prípade docieliť úspechu. Samozrejme, úchylky vzniklé na základe vrodenej menejcennosti sa nemôžu zamedziť, tým menej duševné choroby v puberte, alebo krátko po puberte zjavné zmierniť, ale niet pochýb o tom, že by sa dal ich priebeh tlmiť.

Čo však považujeme za správnu výchovu? Harmonický súhrn výchovy povahy, ako úlohu rodičovskú, výchovy vedenia, — to je úloha rodičov — ako úlohu pedagogickú a náležité poučenie o pohlavných otázkach.

Deti samy od seba nie sú dobré ani zlé. Narodia sa s niekoľkými reflexmi a veľmi pestrým svetom pudovým. Zvyky, hlavne zlozvyky získa dieťa až neskoršie a to obyčajne za oných podmienok, v ktorých žije a rastie. Preto je dôležité s výchovou povahy začať už v najútlejšom detstve a vynasnažiť sa, aby vrodené pudy splynuly v harmonickej povahe. Výchova povahy musí byť do začiatku školského veku v hrubých rysoch skončená. Školská výchova už nevie zakorenené zlozvyky dieťaťa zdolať.

V čom pozostáva táto predškolská výchova? Smeruje v prvom rade k výchove pravdomluvnosti. V tomto ohľade majú byť rodičia nekompromisným príkladom. Druhou zásadou bude dopriať dieťaťu podľa možnosti najviac samostatnosti. Dieťa nesamostatne vychované časom zapochybuje o svojej duševnej kvalite, postupne sa môže u neho vyvinúť komplex menejcennosti. Takéto dieťa — hoci i veľmi nadané — zostane v určitom smere nesamostatné, nesmelé, neskoršie v dôsledku pocitu menejcennosti svojvoľné, niekedy i zlovoľné. Komplex menejcennosti pripraví dieťaťu už v útlom školskom veku veľa trpkých chvíľ. Svojou plachou nesamostatnosťou, ktorú druhé deti veľmi rýchlo vystihnú — stane sa terčom výsmechu. Citlivé dieťa sa pred vonkajším svetom uzavre, osamotí a zatrpkne. Neskoršie až sa mu jeho osamelosť stane neznesiteľnou, vyhľadáva spoločnosť menejcenných, aby sa mohol v ich spoločnosti svojho tiesnivého komplexu zbaviť. Sú to deti bez slniečka detstva, zážitok tento ich prenásleduje po celý život. Ešte horšie to býva, keď komplex menejcennosti zastihne dieťa s vrodenou oslabenou nervovou sústavou, alebo nápadnou telesnou vadou. Tieto sa tohoto komplexu väčšinou nikdy nezbavia a býva u nich základom pre vývoj chorobných sklonov.

Povahové vady sa prejavujú pri podrobnom pozorovaní dieťaťa už v časnom detstve. Úlohou uvedomelej výchovy bude ich vyrovnať. Za príklad uvádzam tekavé, nápadne popudlivé dieťa s ustavičnou túhou po nových hračkách, s nedostatočnou prítulnosťou k veciam starším. Tu nesmieme si tento prejav pomýliť s prejavom túhy po poznaní, ktorá hrá u malých detí veľmi dôležitú úlohu. Podobný prejav znamená, že dieťa nemá v sebe potrebnú trpezlivosť, aby si mohlo obľúbiť niektorú hračku, je to u neho čiastočná citová chudoba. Jednoduchšie povedané, dieťa nemá potrebný smysel, snahu pre udržiavanie, čo znamená, že nebude mať smysel neskoršie ani pre povinnosti, nebude schopné hlbšieho citu, zachváti ho záľuba v zovňajšom lesku, povrchnosti. Podobný zjav sa dá v ranom detstve s trpezlivosťou napraviť. Upútame dieťa primitívnymi, ale mnohotvárnymi hračkami. Najvhodnejším a najvďačnejším predmetom je rastlinstvo. Sadíme s dieťaťom semienka, sádzaničky, pozorujeme s ním ich vzrast atď. Tekavé deti si túto zábavu rýchlo obľúbia. Poznatok tento nás poučí i o tom, že dieťa musíme už v útlom veku k práci vychovávať, jednak už i preto, aby sa nenudilo, uložiť mu primerané povinnosti, kontrolovať jeho výkon. Vychovávame ho takto k zodpovednosti, k samostatnosti. Tekavé deti nemáme baviť fantastickými rozprávkami. Poslúžia im však primerané výklady o reálnych veciach. Podľa toho, či má dieťa viac záujmu pre prírodné alebo pre technické veci, rozprávame mu o zvieratkách, motýľoch, o aeroplánoch, nikdy o strigách, stra-

šiakoch. S dieťaťom máme zavčasu hovoriť ako s dospelým a súčasne sa vynasnažiť, aby zostalo podľa možnosti čo najdlhšie dieťaťom. Máme však i iný príklad: často však vidíme inteligentné, milé, samostatné dieťa, ktorého najmilšou zábavou býva udrieť slabšieho, trýzniť zvieratá, atď. Zaujímavé v jeho počinoch je, že tejto svojej zábave oddáva sa najradšej o samote. Povahove znamená to hrubý nedostatok citu, nedostatok lásky k bližnému. Bystré dieťa vystihne, že jeho obľúbená zábava sa nepáči dospelým, nechce však stratiť ich lásku, skrýva sa preto so svojou obľúbenou zábavou. U tohoto dieťaťa vyvinul sa intelekt na úkor citu, tu sa musí výchova omedziť na výchovu citovú. Táto výchova bez výchovy náboženskej sa na žiadon prípad neobíde. Dieťa sa musí cítiť kontrolované i vtedy, keď ho nik nevidí. Musíme naučiť dieťa vedieť stotožniť sa s onými, ktorí bývajú predmetmi jeho záľuby. Veľmi pečlivou a veľmi časnou správnou výchovou sa nám môže podariť, aby dieťa neosvojilo si v svojom ďalšom vývoji stupňovane horšie zlozvyky a nezostalo reprezentantom skupiny mravne úchylných „moral insanity" nazývaných.

Konečne sú deti, v ktorých niet nič iného ako cit. To sú tie nápadne poslušné, nápadne nesamostatné ustrašené deti. Úlohou výchovy bude ich zrealizovať ešte pred povinnou školskou návštevou, lebo so svojou precitlivosťou by veľa trpely a veľmi ľahko by sa u nich vyvinul komplex menejcennosti. Chodíme s nimi nakupovať, neskoršie sveríme im menšie nákupy, deti musia zdolať ostiechavosť. Opatrne skúmame, čo ich vlastne bolí. Býva to nedostatočný domov, často skrytý odpor k rodičom, nesrovnalosti medzi rodičmi. Dieťa nehovorí o jemu nepríjemných dojmoch, bedlive pozoruje však svoje prostredie a jeho nesrovnalosti sa ho bolestne dotýkajú.

Markantnejšie známky úchyliek sa prejavia až v puberte, niekedy pred pubertou, tiež kratšiu dobu po puberte. Jediným liekom je správne chápanie detskej duše, správna životospráva, prípadne poskytnutie lieku tlmiaceho predráždenie nervové. Dieťa v puberte nemá sa trestať pre svoje priestupky, nemá sa zahanbovať pred spolužiakmi. Duševný vzťah, potrebná útecha, poučenie, že ide u neho o prechodný stav, ktorý sme všetci museli prekonať, v každom prípade bude mať o veľa väčší úspech ako disciplína. Dieťa, ktoré sa odklonilo od vonkajšieho sveta, uzavrelo sa, akosi s povďačnostou, že vo vychovávateľovi našlo priateľa, vynasnaží sa v každom smere, aby zapadlo do obvyklých koľají, cíti sa zaviazené. Týmto spôsobom sme ľahko zdolali jeho popudlivú vzdorovitosť a zanedlho vidíme, že všetko prebieha u neho v súlade, nastalo vyrovnanie, psychicko-fyzický paralelizmus. Tu vidíme, aký boj musí prekonať dieťa zo sociálne nepriaznivého prostredia, aby sa z tejto chaotickej etapy prebilo. Ranej výchovy nedostane, má rodičovskej výchovy neschopnú alebo príliš zamestnanú matku, zlé životné podmienky, hmotné i morálne, nie vždy vhodné školské podmienky, atď. Nie veru, div, že veľká časť z nich v tomto boji zatvrdne už v mladistvom veku, skôr než by mohla pochopiť dosah svojho činu, zostane asociálna, zločinná. Je pravda, že to, čo sa z tohoto prostredia akosi vlastnou silou vyhojuje, je voči úrazom zvyku, zlému prostrediu, atď. veľmi otužilé, vyznačuje sa i keď nepestovanou, ale veľmi ušľachtilou povahou a túhou vymaniť sa z tohoto prostredia, bojovať proti jeho špatnostiam.

Pripomeňme si, že sme podotkli, že výchova povahy vyžaduje nekompromisnú pravdomluvnosť rodičov, vychovávateľov. Ako sa zachovať k otázke vysvetlenia pohlavného problému? So samozrejmosťou. Tam, kde nehrozí nebezpečie, že dieťa bude poučené — zle poučené — od druhých detí, zaujme rodič vyčkávacie stanovisko. Záležitosť sa ponechá prirodzenej zvedavosti dieťaťa — odpovedáme bez tajnostkárstva, pravdivo na jeho otázky. Dieťa nenachádza v tomto rozumnom a k jeho veku primeranom sdelení nič

špatného, nič zvláštneho. Berie to jako všetko iné v svojom živote, veď jeho poznatkový svet má denné objavy. Odpútame tým jeho zvedavosť od nesprávnych výkladov jeho spolužiakov a samozrejme i od nežiaducej spoločnosti. Zdravý človek hovorí o pohlavných otázkach nerád. Nie z pruderie, ale na základe zdravého pudového studu. Podobne je to s dieťaťom. Nie je zvedavé na to, čo vie, chce vedeť len to, čo nevie, zvlášť, keď sa to pred ním skrýva rúškom tajnostkárstva. V prípade, že dieťa neprichádza s otázkou samo, po dovŕšení 10. roku musíme ho priviesť k tomuto problému sami. Puberta v žiadnom prípade nemá zastihnúť dieťa nepripravené. Je iste zaujímavé, že dieťa pred pubertou prijme pokojne odpoveď na svoju otázku bez toho, že by o nej dlhšie uvažovalo, bez otrasu. V puberte samotnej býva dráždivé a všetko to, čo mu pripomína pohlavie, vzbudí v ňom odpor. Na pubertu nepripravené dieťa, práve tým, že si muselo určité chúlostivé fyziologické poznatky zadovážiť od cudzích, odkloní sa od svojho prostredia.

Na výchovu dievčat kladie doba mimoriadny požiadavok. Štatistiky sociálnych náuk hemžia sa dátmi o morálnej biede rodinného života. Duch prostredia, domova, nasáva do seba dieťa. Duševne zdravé dieťa vie vychovať len zdravá, o výchove dieťaťa náležite poučená matka alebo vychovávateľka. Stupeň školského vzdelania hrá tu podradnú úlohu, ide o osobnosť správne chápajúcu smer potrebný k výchove povahy. Konštitutionálne soslabené, k úchylkám predurčené dieťa má byť vlastne už od narodenia pozorované. Duchom domova je matka. Riadi jakosi neviditeľnými rukami náladu a spokojnosť svojho kruhu. Nie je práve zriedkavým zjavom, že žena v zlom sociálnom prostredí poskytuje svojim ideálny domov, bárs zovňajšími dotykmi hatený, materiálnymi starosťmi preťažený a naopak, blahobytom obklopené, zhýčkané ženy nevedia svojim povinnostiam zadosť učiniť.

Reforma vo výchove dievčat je dôležitou národohospodárskou otázkou. Záujmom každého štátu je, aby jeho obyvatelia boli kvalitní, duševne a telesne zdraví, spokojní, života schopní jednotlivci. Dievčence sa majú vychovávať i v tom smere, aby počítaly s možnosťou, že budú v budúcnosti matkami a že na materstvo potomkov vzdelaného národa musia byť práve s takou pečlivosťou pripravené ako pre svoju zárobkovú činnosť. Materstvo je najkrajšia úloha ženy.

Druhá etapa fyziologická končí u žien prechodom. Prechod nie je starobou, k starobe vedie ešte dlhá reťaz rokov. Je to vlastne memento prírody, ktoré týmto spôsobom bráni ženy po dovŕšení určitej vekovej hranice pred materstvom. To znamená, že ju už nepovažuje za schopnú k výkonom fyziologických funkcií s materstvom spojených. V zdravom organizme nevyvolá žiadon fyziologický pochod ťažkosti. Prechod je zánik fyziologickej časti pohlavných orgánov spojených s vnútornosekretickým aparátom. U niektorých žien niet vlastne rokov prechodných, väčšina sa veľmi málo zaoberá s problémom tejto otázky, prestanú menstruovať a tým vybavil ich organizmus pre druhé tak komplikovanú záležitosť. Iné ženy zápasia už niekoľko rokov pred prechodom, trpia mimo iných telesných ťažkostí nepravidelnou menstruáciou, čo dráždi ich nervový systém. Väčšinou sú to ženy, ktoré považujú prechod za príznak staroby a toto lúčenie s mladosťou účinkuje zhubne na ich duševný stav. Sú apatické, nevšímavé, oplakávajú samy seba. U konštitutionálne soslabených často sa obnovia už v puberte prekonané ťažkosti, pridružia sa k nim ešte vázomotorickými poruchami mozgových ciev vyvolané, veľmi nepríjemné bolesti hlavy, závrati, návaly krvi do obličaja, potenie. Zážitky vonkajšie môžu práve tak ako v puberte zapríčiniť vážnejšie poruchy duševnej rovnováhy. V patologických prípadoch prichádza k rôznym psychózam, prechodným síce, ale v podstate liečbe ťažko prístupným. U komplikácií s prechodom spojených majú i rôzne sebaotravy vplyv, je to alkohol,

ale hádam ešte vo väčšej miere nikotin. Prechod u mužov, klimax virile, býva len u vegetatívne úchylných zjavný.

Posledná fyziologická fáza staroby znamená odumieranie organizmu pri zachovaní duševnej schopnosti jedinca. Zdravá staroba končí fyziologickou smrťou, prírodou nariadeným zaslúženým odpočinkom. Úchylky, respektívne patologické reakcie v starobe, nebývajú už vegetatívnym systémom zapríčinené, tu prevládajú už zmeny spojené s vápenatením ciev hlavne mozgových. Na podklade týchto zmien môžu predčasne veľmi oslabnúť duševné schopnosti jedinca. Sú to rôzne detinské podivinstvá, chorobná sťahovačnosť, zábudlivosť, až celkové stlmenie činnosti psychomotorickej.

Z tohoto všetkého plynie, že dôležité body fyziologických hraníc u nervove zdravých jedincov prebiehajú harmonicky. U fyziologicky úchylných môžu na popud zovňajších nepríjemných zážitkov vyvolať rôzne úchylné reakcie. Tieto prejavy sú ovlivňované onou čiastkou nervového systému, ktorá nepodlieha našej vôli. Pripomínam opätne dôležitosť predškolskej výchovy povahy. Najdôležitejší bod fyziologických hraníc, pohlavné dozrenie, má zastihnúť individuum pripravené. Dispozícia pre úchylné reakcie je zdedená. Za reakciu vyvolávajúci moment musíme pokladať všetky tie konflikty, ktoré musí prekonať jedinec v bežnom svojom živote. Konflikty tieto musíme považovať za sociálny zjav doby — chorobné domácnosti, poskytujúce jedincovi všetko možné okrem pokoja a odpočinku pre pracujúcich tak potrebných, sú príčinou rozvratu rodín. Samozrejmosťou zostáva, že predráždení, neodpočinutí jedinci pracujú so sníženým pracovným výkonom, vyvolajú tým nové konflikty i v svojom pracovnom kruhu. A deti rastú, svojvoľne nasajú do seba všetku trpkosť tohoto prostredia, ktoré má dať základ pre vývoj ich osobnosti. A štatistiky hovoria. Hovoria o vzraste počtu úchylných deti, o vzraste asociálnosti mládeže, o vzraste rôznych neuróz dospelých, o vzraste zníženej hranice práce schopnosti, čo prakticky prináša rôzne úchylné nervové reakcie a vzrast samovrážd. Študent za výtku rodičov alebo vychovávateľov hodí sa pod koľajnice, otcovia, matky opustia svoje deti. Príčina ich činov býva reakcia na neznesiteľné sociálne pomery, často nezamestnanosť.

Odborné porady, lieky vedia len čiastočne tlmiť chorobné zjavy postihnutých, veď väčšina z nich nepotrebuje nič iného, ako zmenu prostredia, nemôžu však zamedziť vplyv chorobného rodinného prostredia na ich potomkov. Čo môže učiniť jednotlivec vo vlastnom záujme, aby svoju stigmatizáciu tlmil? Má sa vynasnažiť o úpravu svojej životosprávy, zbaviť sa podľa možnosti tiažívého prostredia, vyhýbať sa alkoholu, nikotínu. Má sa i mimo svojho povolania zamestnať, aby mal podľa možnosti najmenej času na pozorovanie seba a čo najdôležitejšie, nemá čítať odborné knihy o svojej chorobe. Fyziologická námaha u vegetatívne stigmatizovaných vyvoláva všeobecnú malátnosť, preto majú i šport sprevádzať len s mierou a postupne.

Otília Holécy:

Voľba povolania.

Dnes sa každé mladé dievča, každá mladá žena stará o to, aby sa hospodársky zaistila. V terajšej dobe prestalo byť manželstvo jediným hospodárskym zaistením ženy, lebo pri dnešných sociálnych pomeroch nestačia často na obživu rodiny príjmy jedného z manželov, musia zarábať obidvaja, aby mohli aspoň trochu slušne žiť, aby mohli deťom dať slušnú výchovu a výživu a aby sa nemuseli celkom zriekať všetkých kultúrnych potrieb. Ešte pred niekoľkými desaťročiami pohŕdala verejná mienka ženou, ktorá si sama zarábala, pozerala na ňu ako na obeť, ktorej sa nedostalo muža, ktorý by ju živil a ktorá sa musí sama ohŕňať za živobytím. Dnes je verejne zamestnaná žena obvyklým zjavom a sú to len motívy hospodárskej krízy, ktorá poukazuje na dvojitý príjem manželov. Nikomu rozumnému ani nenapadne, že by žena ako žena nemala sa účastniť verejnej práce v ktoromkoľvek obore.

Preto naskytá sa otázka veľmi dôležitá, aké zamestnanie si má žena vyvoliť? Prvou a najdôležitejšou zásadou je, aby sa rozhodla len a len podľa svojich schopností a osobnej záľuby. Jedine takto chápané zamestnanie nás môže tešiť a uspokojiť. Každá normálna a zdravá žena má schopnosti pre nejaký obor pôsobnosti. Pri tomto rozhodovaní musíme vychodiť zo zásady, že všetky práce sú rovnako čestné, keď ich vykonávame poctive. Preto každé dievča má seba za pomoci rozumných rodičov skúmať a má zistiť, k čomu má schopnosti. Keď sa nevie rozhodnúť, môže sa poradiť s učiteľmi, ktorí ho poznajú, alebo môže sa obrátiť na psychotechnický ústav (v Prahe, Brne a Bratislave), kde sa podrobí všestrannému skúšaniu a pozorovaniu a na základe toho sa dajú určiť jeho špeciálne vlohy.

Žiaľ, veľmi málo ľudí sa riadi týmto názorom! Naopak, keď sa rozhliadneme okolo seba, vidíme, že väčšina ľudí si zvolila zamestnanie náhodne. Táto nahodilosť sa prejavuje už i v škole. Keď štatisticky zisťujete, prečo prišli žiaci na gymnázium, väčšina povie najrôznejšie dôvody: súsed, alebo známy išiel, chce byť pánom atď. Preto vidíme okolo seba toľko nespokojných ľudí, ktorí vykonávajú svoje zamestnanie len z existenčnej nútnosti, ktorých práca otravuje, neposkytujúc mu potrebného vnútorného uspokojenia. Veľa žien sa rozhodlo pre to či ono povolanie podľa toho, či je pohodlnejšie alebo nie. Tak je na príklad veľmi známe odôvodnenie, že na učiteľský ústav alebo profesúru idú dievčatá, lebo sa nazdávajú, že dva mesiace prázdnin sú veľkou prednosťou tohoto povolania. Je to, pravda, posudzovanie veľmi povrchné, lebo namáhavá školská práca vyžaduje väčšieho oddychu. Žiadna práca nie je pohodlná, keď sa koná poctive, preto vyberať povolanie podľa zdanlivej ľahkosti je pošetilé počínanie. Podobne sa považujú za pohodlnú prácu kancelárske zamestnania, ktoré sú dnes preplnené.

U nás sa totiž príliš zakorenil názor, že je najlepšie byť pánom, t. j. nejakým úradníkom. Preto dievčatá a chlapci, ktorí vychodili meštiansku školu, snažia sa dostať do nejakého úradu aj za plat veľmi nízky, len aby boli „pánmi". Podľa toho môže byť školovaný človek len profesorom, inžinierom, lekárom, učiteľom, pravotárom, atď. Preto vidíme dnes odklon od praktic-

kých povolaní, lebo sa považujú za niečo menejcenného a venujú sa im len ľudia, ktorí naozaj v žiadnej škole nemohli sa uplatniť pre nedostatočné schopnosti. Veď je až príslovečná vyhrážka mnohých otcov nezdarným synom alebo dcéram: „Keď sa nebudeš učiť, pôjdeš za učňa, na remeslo, budeš krajčírkou" a pod. A skutočne je tomu tak, ako sme sa už zmienili, že za učňa ide ten, ktorý v škole neobstojí a podľa toho aj vyzerá naše živnostníctvo. Chýbajú nám vzdelaní a inteligentní obchodníci a remeselníci. Nie je celkom pravda, že len továrenská výroba nivočí obchod a remeslo, ale i nepodnikavosť a nevzdelanosť mnohých jednotlivcov z týchto povolaní. Úradnícke povolanie je lákavé, lebo znamená zaistenú existenciu. Ale je skutočne zaistená? Pozrime sa na súkromné firmy, ako ľahko prepúšťajú svojich zamestnancov. Úradnícke povolanie má veľkú nevýhodu: ubíja v človeku smysel pre podnikavosť, lebo nerozvíja osobnú zodpovednosť. V úrade bývajú všetci rovnako platení bez ohľadu na to, či jeden pracuje viac ako druhý. Obchodník alebo živnostník, keď je podnikavý a pracovitý, vidí vždy konkrétne ovocie svojej práce a pri tom je nezávislý a nepodriadený byrokratickej mašinérii, ktorá robí z ľudí stroje a zbavuje ich samostatnej myslivosti. Teda to „panské" zamestnanie v podstate každý ťažko zaplatí.

Pre dievčatá sa aj preto hodia viac praktické zamestnania, že im nepôsobia ťažkostí pri vydaji. V niektorých úradoch vydajom strácajú ženy zamestnanie alebo aspoň časť svojho príjmu. V samostatnom povolaní, na pr. v živnosti, môže žena uživiť manžela i celú rodinu. Pravda, samostatná práca vyžaduje odvahu a podnikavosť, ktorá sa zdá mnohým veľmi nepohodlná. Preto sa nachádza národný kapitál v cudzích rukách. Menovite na Slovensku je tento zjav bolestným národohospodárskym problémom. Nemáme slovenského obchodníctva a živnostníctva tou mierou, ktorá by nám početne náležala. V hlavnom meste Slovenska sú niektoré obory obchodnícke, v ktorých by ste márne hľadali Slovákov, hoci sú veľmi výnosné. Stará generácia obchodnícka vymiera na dedinách a malých mestách, a keď na jej miesto nenastupuje nejaké družstvo, nemá vôbec dedičov. Všetci synovia a dcéry sa „popanštili". Je to starý slovenský problém, ktorého sa dotýka aj literatúra: čo povedá starý učiteľ Poničan v románe Rodina Rovesných svojmu žiakovi Jankovi Rovesnému, platí ešte dnes po prevrate a to ešte dôraznejšie, lebo teraz nás už nič nechatí, len naše neporozumenie pre otázky národné. Je teda i povinnosťou národnou i občianskou, aby sa mládež zachytila i v praktických povolaniach, lebo náš štát potrebuje v nich schopných, tvorivých, vzdelaných a pracovitých ľudí, najmä z mladej generácie, aby odborne pripravení mohli vytvoriť nové slovenské vrstvy praktických oborov. Koľko živnostenských odvetví postráda kvalifikovaných ľudí, ba dokonca i živnosti najobvyklejšie, ako krajčírstvo a klobúčnictvo, nie sú na takej úrovni, ako by si toho žiadal kultúrny a civilizačný význam štátu. Ešte vždy závisíme na módnych časopisoch viedenských a parížskych, nemáme vysokú strednú úroveň. Lebo veď tu nejde o špeciálne salóny, ale všeobecne o individuálne chápanie módy.

Následky nedostatočného vzdelania obchodných vrstiev sa prejavujú na príklad v zlej hygiene malých obchodov: potraviny sa berú rukami, predáva sa nebalený chlieb, s ktorým sa pri nakladaní zaobchádza ako s tehlami a hádže sa do špinavého voza alebo auta. V nápisoch obchodov je plno pravopisných chýb, rovnako i zápisy a účtovníctvo sú často veľmi primitívne. A preca to je minimálnou požiadavkou, aby naši obchodníci písali správne. O tom, že naše obchodníctvo neovláda cudzie jazyky, je ťažko hovoriť. Slovenský dorast na malých mestách neovláda ani nemčinu a maďarčinu, preto ťažko konkuruje s inonárodnými obchodníkmi, ktorí sa starajú, aby ich deti od malička hovorily i písaly všetkými tromi jazykmi. Nedostatok odborne kvalifikovaných a vzdelaných ľudí chýba i vo veľkoobchode; tam treba špe-

ciálne rozumeť organizácii. Malomestské diletanstvo a kramárstvo, ktoré hľadá rýchly a nahodilý zisk, nemôže mať pevného základu.

Máme ďalej obor, ktorý je u nás ešte v samých začiatkoch, hoci najmä Slovensku by priniesol veľa úžitku a v ktorom by sa ženy mohly uplatniť: to je hotelierstvo, chatárstvo. Nemáme dobrých a pri tom cenou širším vrstvám prístupných hotelov. Je nespočetne krásnych miest, kde by bolo možno sústrediť turistický ruch alebo kde by sa daly zriadiť letoviská, kde však nie je kde bývať, kde dobre jesť, ba ani kde kúpiť si slušnú pohľadnicu. Všimnime si len okolia Bratislavy, kde obyvatelia nemajú sa kde na niekoľkodenný pobyt uchýliť do tichej prírody, aby tam nekričal gramofon a jazz a kde neni v nedeľu a o prázdninách viac výletníkov ako stromov. Súľovské skaly nemajú chaty, kde by sa dalo čiste jesť a úpravne bývať, práve tak je to v celom Považí a na východe Slovenska. Na tomto poli by práve žena mohla osvedčiť svoje schopnosti, aby svojou pečlivosťou, pozornosťou a vkusom dbala na zovňajšok izieb, na čistotu riadu, kvalitu a servírovanie jedál, na slušné chovanie personálu atď.

Všetky nadané deti sa hrnú na štúdia, aby sa uchytily v úrade miesto toho, aby sa po odborných štúdiách pustily do praktického povolania. Pre každého sa, pravda, nehodí, ale je hriechom, jestli podnikavá, vytrvalá a samostatná mládež sa mrzačí v kanceláriách, kde tieto schopnosti stráca. A keď ide nadané dieťa do samostatného povolania, nebýva to zo záľuby, ale len preto, že rodičia nemajú peňazí na štúdiá.

V západných civilizovaných štátoch, najmä v Amerike, sa viac hodnotí samostatné povolanie ako úrad, lebo zaisťuje osobnú slobodu. Tieto štáty majú vzdelaných obchodníkov a živnostníkov. Obchodnícka a živnostnícka vrstva je tam dôležitým kultúrnym činiteľom. Preto je tam aj väčší blahobyt, ktorý sa v úradníckych vrstvách nikdy nedá uskutočniť práve pre omedzenú pôsobnosť tohoto povolania.

Rodičia pri výchove detí by mali dbať na to, aby v deťoch vypestovali túhu po samostatnosti, túhu byť samostatným alebo samostatne sa uplatňovať tam, kde je veľká kompetencia a kde môžu všetky svoje schopnosti uplatňovať, čo je iste terajšej športove vychovávanej mládeži bližšie než túžba byť niekde písárikom a krčiť sa ustrašene pred podriadenými. Národ, ktorého matky vychovávajú v nádeji na dobré pokojné a malé miestečko pod penziou, nemôže v budúcnosti konkurovať v súťaži s druhými národmi.

Najviac samostatnosti poskytuje remeslo a živnosť. Dievčatá majú prístup ku všetkým remeslám, ba sú také, ktoré sa pre ne zvlášť hodia, ako zlatníctvo, klenotníctvo, striebornícstvo, rytectvo, hodinárstvo, optika, hrebenárstvo a vejárnictvo, knihárstvo, košikárstvo, kartáčnictvo, fotografia, dáždnikárstvo, modelárstvo, kvetinárstvo a viazačstvo kvetín, ozdobníctvo, bandážníctvo, rezbárstvo, brašnárstvo, čalúnictvo, maliarstvo písma, výroba hračiek, keramika a pod.

Pre obchodné podniky sa najlepšie hodia dievčatá, ktoré majú praktické vzdelanie remeselné. Keď sa vyučily v dielni výrobe predmetov, s ktorými budú obchodovať — hračiek, bielizne a pod. — ľahšie a s väčším úspechom povedú svoj obchod. V mnohých štátoch býva a je zvykom, že po praktickej príprave vychodia odbornú školu, po prípade i školu obchodnú, a potom idú do cudziny, kde práve predmet ich výroby má vynikajúcu povesť, aby svoje vedomosti, obratnosť a skúsenosti doplnily. Náklad, vynaložený na odborné vzdelanie sa iste mnohonásobne vráti, lebo budú schopnejšie konkurencie. Tajomstvo Baťovho úspechu bolo práve v tom, že prakticky vykonával prácu, ktorú vedel obchodne uplatniť a organizovať.

Dnes považujeme každé povolanie vhodné pre dievčatá, ak majú k nej schopnosti, lebo tieto nie sú určované pohlavím, ale vždy individuálnou dispo-

ziciou a praktickými skúsenosťami. Dnešná žena je odvážna, samostatná, nebojácna a súca na boj so životom, obstojí na každom mieste, a preto jej možno sveriť každú prácu. Už za svetovej vojny dokázaly ženy, že sa vedia uplatniť vo všetkých povolaniach, ktoré kedysi boly len výsadou mužov, teraz, po príprave v slobodnom štáte, ktorý — hoci nie ešte celkom, ale preca ju pripustí do rozličných odborov, osvedčily by sa iste všade, kde by toho bolo treba.

Máme dosť zámožných rodín, ktoré svojim dievčatám môžu poskytnúť odborného vzdelania pre samostatné povolania a ktoré im môžu dať základný kapitál pre založenie živnosti. Ak je v rodine viac dievčat alebo súrodencov, môžu si spoločne zariadiť samostatný podnik, ktorý potom i spoločne vedú pri presne rozdelených úlohách medzi sebou. Malé záhradníctvo s domčekom v blízkosti veľkého mesta, kde by sa pestovala zelenina a ovocie, ktoré by sa aj odborne nakladalo alebo zaváralo, mohlo by dobre uživiť celú veľkú rodinu. Pravda, vedľa pilnosti a príčinlivosti by museli byť odborne vzdelaní, lebo by mohli ľahko podľahnúť veľkým podnikom. Preto vidíme toľko márnych pokusov na poli samostatných povolaní, kde ľudia bez odbornej kvalifikácie, bez usilovnosti a pracovitosti si myslia, že na základe svojho kapitálu rýchle musia zbohatnúť, a najmä v obchode, že predávať môže každý. A to je veľký a tragický omyl, na ktorý doplatilo mnoho našich ľudí.

Podobne vedenie vlastnej domácnosti vyžaduje od ženy dokonalej prípravy a odborného vzdelania. Ani toto povolanie sa nehodí pre každú ženu, lebo aj tu musí rozhodovať schopnosť a záľuba. Aj pre toto povolanie máme odborné školy, ktoré potom kvalifikujú ženu nielen pre vedenie vlastnej domácnosti, ale i ako hospodyne a vedúce väčších domácností cudzích, alebo domácností, kde i žena je samostatne činná. Rovnako sa uplatňujú v internátoch, ozdravovniach, detských domovoch, sanatoriách a pod. I v malej vlastnej domácnosti treba dnes dobrej prípravy a nedivme sa, že mnohé rodiny nevyzerajú tak, ako by mały, keď dievča sa pred svadbou učilo len dva mesiace variť a doma sa o domáce práce ani neobzrelo.

Pri dnešnej špecializácii práce vyžaduje sa od každého odborná kvalifikácia. A práve preto sa musí každá žena rozhodnúť pre svoje povolanie podľa svojich schopností telesných i duševných. Veď vedľa odborného vzdelania treba i vzdelania všeobecného, ktoré si musí každý doplniť sám a ktoré mu nedá žiadna škola. Vzdelanie nie je privilegiom žiadneho stavu a povolania. Môže byť profesor a úradník veľmi nevzdelaný a naopak môže byť i obchodník a živnostník veľmi vzdelaný.

*

Nová doba vyžaduje novej orientácie i pri voľbe povolaní. Dnes máme celý rad odborných škôl, ktoré umožňujú špeciálne vzdelanie. Dievčatá si môžu voliť povolanie učiteľské, pre ktoré pripravuje učiteľský ústav, alebo skončia gymnázium a robia doplňovaciu maturitu, alebo absolvujú pedagogickú akademiu (Bratislava, Brno, Praha, Plzeň). Po dvojročnej praxi robia skúšku spôsobilosti pre ľudové školy. Po trojročnej praxi môžu sa podrobiť odborným skúškam na meštiansku školu, kde si môžu voliť obor gramaticko-historický, matematicko-prírodovedný, matematicko-technický alebo jazykovedný spojený s telesnou výchovou. Učiteľka domácich náuk skončí po absolvovaní dvojročnej školy pre ženské povolania učiteľský ústav (dvojročný) v Bratislave, Prešove, Levoči, Turč. Sv. Martine, Brne, Prahe a i.

Dievčatá, ktoré absolvovaly len meštiansku školu s učebným kurzom alebo nižšiu strednú, môžu sa venovať odbornému vzdelaniu na školách obchodných, akademiách, na odborných školách ženských, z ktorých môžu ísť na školy ošetrovateľské, sociálne, školy administratívnych správkyň, školu dietetic-

kej kuchyne. Pre tie, ktoré sa chcú vzdelať pre zemedelstvo, sú školy zemedelské, hospodynské, dvojročné školy roľnícke, zimné hospodynské, záhradnícke, ovocinárske, mlekárske a syrárske. Informácie o všetkých týchto školách poskytnú zemedelské rady. Odborné školy pre kuchárky nemáme, ale nahrádza ich päťmesačná škola pre vedenie domácnosti pri odborných školách pre ženské povolania, a aj rôzne večerné kurzy pri tých istých školách, pri tých bývajú i kurzy pre pomocníčky v domácnosti. Pre hostinské a hotelové zamestnanie máme koedukačnú odbornú školu hostinskú v Brne. Ináče sa v tomto obore odporúča navštevovať hotelové školy francúzske a švajciarske.

Pre zamestnanie v textilnom priemysle môžu sa pripraviť dievčatá na odborných školách, z ktorých najdôležitejšie sú: české štátne učilište pre textilný priemysel v Brne, ktoré má rozličné odvetvia. Upozorňujeme na zemskú školu gobelínovú vo Valašskom Meziříčí a na odborné školy tkáčske. I krajkárstvu sa venuje pozornosť. V Brne bývajú kurzy pre učiteľky škôl krajkárskych, kurzy pre výrobu krajok usporiadúva štátny ústav školský pre domácky priemysel. Pletárstvu učí dvojročná štátna odborná škola pletárska v Strakoniciach. Pre keramickú prácu pripravuje odborná škola keramická v Bechyni, Modre. Pre ozdobníčky máme odbornú školu živnostenskú pre ozdobníkov pri št. grafickej škole v Prahe, na umelé spracovanie kovov pripravuje odborná škola pre zlatníkov, strieborníkov, rytcov, pasírov a cizelérov v Prahe, šperkárska v Turnove. Všetky tieto obory sú zastúpené na škole umeleckých remesiel v Bratislave. Mechanička môže študovať na priemyselných alebo kovorobných školách (Banská Bystrica). Pre fotografky predpisuje sa vedľa vyučenia v atelieri návšteva odborných škôl pokračovacích (pri št. grafickej škole v Prahe a škole umeleckých remesiel v Bratislave). Fotografky sa osvedčily najviac pri detských portrétoch, najmä v cudzine. Pre knihárstvo je dvojročná škola pri št. grafickej škole v Prahe a odb. škola knihárska v Uhorskom Hradišti. Pre košikárstvo je veľa odborných škôl, ako v Dolnom Kubíne, Mělníku, Žamberku a pod. Rezbárstvu sa vyučuje na odb. škole v Humennom, Starej Turej, v Spišskej Novej Vsi a v Chrudimi. Pre výrobu drevených hračiek je odborná škola v Banskej Štiavnici. Navrhovateľka vzorov môže sa vzdelať pre izbové maľby na škole umeleckých remesiel v Bratislave a v Prahe, alebo na umelecko-priemyselnej škole v Prahe. Pre sklárstvo sú odborné školy v Železnom Brode.

Pre ostatné obory živnostenské, pre ktoré nemáme odborných škôl, treba sa pripraviť priamo u živnostníka.

Pre špeciálne vzdelanie umeleckých vlôh môže sa navštevovať po skončení strednej školy (prípadne meštianskej školy s učebným kurzom) škola umelecko-priemyselná alebo škola umeleckých remesiel (v Bratislave), vysoká škola výtvarných umení v Prahe a štátne konzervatorium hudby v Prahe a v Brne, ako aj hudobná akademia v Bratislave.

Absolventky stredných škôl môžu sa rozhodnúť pre ďalšie štúdium na vysokých školách, na univerzite alebo technike. Najviac žien študuje na filozofickej fakulte, kde sa pripravuje k učiteľskému povolaniu na stredných školách, alebo k službe archívnej a knihovníckej, potom na fakulte prírodovedeckej buďto pre stredoškolské pôsobenie, buďto službu v rozličných výskumných ústavoch, kde môžu mať tiež aprobáciu z techniky ako inžinierky, na fakulte právnickej, ktorá ich pripravuje k advokácii, súdnictvu a rozličným povolaniam v štátnych a súkromných úradoch, kde sa vyžaduje právnického vzdelania, na fakulte medicínskej, ktorá pripravuje na povolanie lekárske.

Dnes už mnoho žien študuje i na technike, kde sa v niektorých oboroch veľmi dobre uplatňujú, najmä v zemedelstve, chemii a architektúre, ktorej by sa zvlášť mali venovať, aby sa mohly uplatniť pri návrhoch nových domov

a pri vnútornom zariaďovaní bytu. Žena najlepšie pozná požiadavky modernej domácnosti a bývali by sme iste praktickejšie, keby v plánoch mohly uplatniť svoje skúsenosti hospodárske. Ženy môžu sa uplatniť na technike i v obore poistnej techniky a na vysokej škole obchodnej. Všetky tieto obory pripravujú buď pre samostatné postavenie, buď na miesta vo veľkých podnikoch. Absolventky vysokej školy obchodnej môžu sa tiež uplatniť — najmä vo spojení so štúdiom práv — v diplomatickej službe u konzulátov. Vysoká škola zemedelská pripraví absolventky pre prácu na vlastnom majetku, alebo v podnikoch družstevných, alebo pre prácu úradnícku v ministerstve zemedelstva, zemedelských rád, výskumných ústavoch, ústredných úradoch zemedelských. Po doplňovacej skúške z pedagogiky na univerzite môžu sa stať profesorkami na stredných školách, alebo na vyšších školách hospodárskych.

Absolventky umelecko-priemyselných škôl alebo vysokej školy výtvarných umení môžu po štátnej skúške z kreslenia a vedľajších predmetov pôsobiť tiež ako stredoškolské profesorky.

Pre úradnícke povolanie pripravujú obchodné školy a obchodné akademie, prípadne gymnázia s abiturientným kurzom pri obchodných akademiách. Na sociálne povolanie treba absolvovať vyššiu školu sociálnu, ktorá dáva kvalifikáciu pre pôsobnosť v rozličných sociálnych ústavoch, alebo štátne školy ošetrovateľské, kde sa nadobudne diplomu sestry Červeného kríža a absolventky sú umiestňované v nemocniciach a sanatoriách.*

*

Ako z tohoto krátkeho a pre nedostatok miesta stručného prehľadu vidno, dievčatá majú neobyčajne veľkú možnosť uplatniť sa v najrozličnejších povolaniach. Len treba zdôrazniť, že pri voľbe hociktorého zemestnania má rozhodovať len telesná a duševná schopnosť a nie iné ohľady. Povolanie sa vyberá na celý život, príprava naň vyžaduje veľkého úsilia, preto treba dobrej rozvahy. V slobodnom štáte každý musí zaujať miesto, pre ktoré sa hodí a zastávať ho čo najsvedomitejšie a s radosťou. Nezáleží na tom, ak je niekto vo vyššej či nižšej kategorii pracovnej, ide o kvalitu práce a radosť z nej, o spoluprácu všetkých národných zložiek. Každý má byť na mieste, pre ktoré má schopnosti, čo najlepším pracovníkom, preto treba odbornej prípravy, lásky k zamestnaniu a usilovnosti. To je najlepší základ nášho verejného života.

---

* Úplné poučenie o všetkých zamestnaniach pre ženy sa hodiacich poskytuje kniha Juliany Lancovej: Kniha ženských zamestnaní.

III. Mladá žena.

JUDr. Vilma Součková-Matuchová:

Pomer novodobej ženy k ľudskej spoločnosti a jej postavenie v nej.

Keď sledujeme v hlavných rysoch vývoj ženského hnutia v posledných rokoch minulého storočia až do dneška, vidíme, že opravdová spoločnosť poskytujúca možnosť uplatnenia všetkým spoločenským vrstvám i tým, ktoré v skorších spoločenských systémoch sa považovaly za podradné alebo menej hodnotné, dochádza stále viac k požiadavku, aby tiež ženy ako dôležitá a závažná zložka ľudského rodu vystúpily z ústrania, do ktorého boly zatlačené tradíciou dlhých rokov, výchovou i spôsobom života.

Vyskytovaly sa, pravda, i v minulých generáciách ženy, ktoré svojím mimoriadnym duševným bohatstvom prevyšovaly obvyklý priemer a blížily sa alebo sa celkom rovnaly obrazu ženy, ktorá je naším vzorom. Tie však boly len výnimkami a ako výnimky ich spoločnosť nepriaznivo posudzovala.

Uplatnením myšlienky emancipačnej rozširuje sa však úloha žien, od ktorých ľudská spoločnosť skôr žiadala len, aby boly dobrými manželkami a matkami. Ich spoločenské — sociálne úlohy — sa obmedzovaly na súkromnú dobročinnosť, prameniacu ponajviac nie z pocitu spoločenskej zodpovednosti, ale zo zbožnosti, u prebudených žien boly to tiež povinnosti národné.

Žena, ktorá sa nevenovala výlučne t. zv. ženským úlohám, vystavovala sa posmechu a klebetám, jej rodina, hlavne jej manžel, boli stredom kalendárových vtipov.

Do tých čias spadajú počiatky hnutia za oslobodenie ženy. S akým nepochopením a nepriateľstvom spoločnosti muselo zápasiť prvé emancipačné hnutie. Našou úlohou tu nie je jeho historické hodnotenie. Musíme si však uvedomiť, akej veľkej odvahy a silného presvedčenia bolo treba tomu, kto bojoval za oslobodenie žien v počiatkoch hnutia emancipačného na poli mravnom, spoločenskom, hospodárskom a kultúrnom.

S novými požiadavkami sa tvorí nový typ ženy. Je to žena, ktorá si plne uvedomuje, čím je jej, ako rovnocennej členke ľudská spoločnosť povinná, uvedomuje si však, že jej postavenie v spoločnosti nie je výsadné a že získaním práv pribudlo jej i mnoho povinností.

Aká musí byť nová žena, aké má mať vlastnosti, aby mohla byť skutočne charakterizovaná ako niečo odlišného od žien minulých časov, ako nový prínos do ľudskej spoločnosti?

Bolo by ťažké vypočítať všetky vlastnosti, ktorých súhrn by dával tento nový typ, bolo by to tiež zbytočné preto, že nová žena, tak ako si ju prajeme mať, nie je poprením žien predošlých, vyrastá z nich a udržuje súvislosť s generáciami svojich predchodkýň. Má širší záujmový okruh, väčšiu možnosť vzdelania a uplatnenia v zárobkovom zamestnaní, v spolkoch, v živote odborovom i politickom.

Tým nechcem povedať, že by azda žena, ktorá neplní niektorú z týchto nových úloh, nemohla byť opravdu modernou ženou. Treba, aby si každá žena uvedomila, aké sú jej nadania a schopnosti. Ľudskej spoločnosti prospieva

každý jednotlivec, nech koná akúkoľvek prácu, hoci najnižšieho druhu, len keď ju koná rád a s vedomím zodpovednosti. Bude teda skutočne modernou ženou tá, ktorá sa pre svoju funkciu v živote rozhodne po zralej úvahe a s plným presvedčením, že práve tam je najlepšie na svojom mieste. Bude rovnako modernou skutočne dobrá žena-hospodyňa i žena zárobkove činná, lebo žena vo verejnom živote, len keď bude svoje povinnosti zastávať pevne a čestne podľa svojich najlepších síl. Žena, ktorá si do svojho zamestnania, alebo vôbec do verejného života nepriniesla pevný charakter, pokúša sa preklznuť s polovičným výkonom, aby dosiahla svojho cieľa, užíva iných ciest, než je pracovný výkon, ktorá sa neoprostila od malichernosti, závisti a klebetárstva, má o mnoho ďalej k ideálu novej ženy než ušľachtilá matka alebo hospodyňa, ktorá sa zbavila týchto takzvaných typických ženských vlastností a plnila vždy svoje povinnosti. Je samozrejmé, že nová žena bude naprosto čestná a úprimná. Musí mať dosť sebakritiky, aby neprecenila svoje schopnosti; keď si ich však uvedomila, je jej povinnosťou, aby ich riadne rozvíjala a aby sa svojho samostatného uplatňovania nevzdávala ľahkomyseľne. Ak si zvolila zárobkové zamestnanie, nesmie nikdy chcieť pre seba vyvodzovať vo svojej práci nejakú výhodu z toho, že je ženou, lebo azda z toho, že je vydatá a má domácnosť alebo deti, ale má podávať plne hodnotný výkon.

Povedali sme, že od modernej ženy žiadame, aby úlohu, ktorú si vytýčila za úlohu životnú, plnila podľa svojich najlepších síl. Poneváč však uskutočnenie novej spoločnosti žiada od každého jedinca, teda i od žien, vedľa plnenia osobnej úlohy tiež súčinnosť na spoločnom diele všetkých, na tvorbe spoločnosti a štátu, žiadame od novej ženy tiež účasť a porozumenie pre záležitosti spoločenské.

Dnešná žena, či sa venuje rodine, alebo zárobkovému povolaniu, nesmie zostať stranou dôležitých udalostí, má sa pri svojej práci zúčastniť čo najviac národného života.

Nedostatok času nie je omluvou tam, kde žena vyčerpáva všetky svoje schopnosti pre úzky okruh svojej rodiny alebo svojich osobných záujmov a zabúda, že každej ruky treba na budovanie lepšieho života pre všetkých. Dnešná žena si musí uvedomiť, že iba účasť čo najširšia na verejnom živote bude znamenať plné uskutočnenie kresťanských ideálov.

Opravdu moderná žena nebude sa vyhýbať manželstvu ani materinstvu, lebo sú prirodzeným článkom jej telesného vývoja a súčasťou jej povinností k ľudskej spoločnosti. Preto, že si uvedomuje, že z každého pohlavného styku môže povstať dieťa, bude sa vyhýbať stykom náhodným a takým, z ktorých by dieťa nebolo žiaduce. Jej materinstvo bude uvedomelé, práve tak ako výchova dieťaťa. Svojou osobnosťou bude vedieť vytvoriť v rodine ovzdušie spokojnosti a urobí z neho školu národnej výchovy, nesmie však nikdy dopustiť, aby ju manželstvo alebo materinstvo odvracalo od ostatných sociálnych povinností. Spojenie všetkých týchto úloh v jednej osobe nebude pravda ľahké, vidíme však na mnohých prípadoch vo svojom okolí, že je uskutočniteľné.

Žena, ktorá splní všetky svoje povinnosti k národnej a ľudskej spoločnosti, žiada tiež od nej, aby ju prijímala ako rovnocenného člena. Za základ úplnej rovnosti považujeme rovnosť pred zákonom. Sme si však plne vedomé, že ani tam, kde rovnoprávnosť ženám je zaručená zákonom, ako na pr. v Československej republike, nepreviedla sa dosiaľ do dôsledkov. Je vždy mnoho zákonov, ktoré zásade rovnosti odporujú a mnoho takých, ktoré nerovnosť žien pripúšťajú aspoň svojím výkladom. Tu sa otvára veľké pole pôsobnosti do budúcna, vytvoriť zákonodarstvo skutočne ľudské, ktoré by ženám zaručovalo úplnú spravedlivosť a vedelo literu zákona naplniť duchom rovnoprávnosti a ľudskej spravedlivosti.

Postavenie ženy v novej spoločnosti nie je možno však omedziť len na postavenie právne. Treba skúmať, do akej miery je rovnosť žien prevedená v ľudskej spoločnosti, ako táto prijíma i posudzuje novú ženu, akú možnosť rozvoja a uplatnenia jej poskytuje.

A práve tu bojujú nové ženy s najväčšími prekážkami. Naša dievčenská mládež sa ešte z veľkej časti v rodine a v škole vedie k tomu, že jediným uplatnením ženy je manželstvo, učí sa, že k dosiahnutiu tohoto ideálu sa všetko musí podriadiť, i presvedčenie, a učí sa ženskej „politike", ako zachádzať s mužom, a že je správne, keď žena svoje priania dosahuje nie priamo, ale lichotením a pod. Naopak mládež mužskú vedie mnoho rodín dosiaľ k tomu, že by bolo ponížením, keby chlapci konali nejakú „ženskú" prácu. Nie je riedky prípad, že sestra-študentka alebo inakšie zamestnaná žena po práci pomáha matke a obsluhuje brata, ktorý pokojne sedí a nechá ženy, aby ho obskakovaly. Vedie sa k tomu, aby pečlivosť žien o svoju osobu a svoje pohodlie považoval za svoje prirodzené právo a seba samého za stred, okolo ktorého sa otáča rodina. Tým, pravda, samozrejme dochádza k podceňovaniu práce v domácnosti, podceňovaniu žien a k presvedčeniu o svojej nadradenosti. Presvedčenie o menejcennosti dcér v rodine vidíme i pri narodení dieťaťa. Aká pýcha, keď sa narodí chlapec, a aké sklamanie u mnohých, ak to je len dcéra!

Týmto spôsobom výchovy mužskej i ženskej mládeže sa potom určuje z najväčšej miery i názor spoločnosti na ženu. Spoločnosť, pod zorným úhlom toho, že miesto ženy je jedine v manželstve, neváži si ženy slobodnej, neuznávajúc ju obvykle za rovnako hodnotnú ako ženu vydatú. Tu je koreň a vysvetlenie situácií často groteskných a k plaču smiešnych, nedôstojného hľadania ženícha za každú cenu, uzavieranie sňatkov nerovných vekom i inteligenciou, sňatkových inzerátov a tiež vysvetlenie toho, prečo ženy, menovite staršie, sa tak často stávajú obeťmi sňatkových podvodníkov.

Toto podceňovanie ženy vidíme i mimo oblasť rodiny. Spoločnosť sa na samostatnú ženu díva s nedôverou. Vydatú oceňuje podľa postavenia manžela, nevydatá žena býva vítaným terčom vtipov i klebiet, jej život sa sleduje, kladú sa jej prekážky v uplatnení v povolaní a v jeho výbere. Všetci poznáme frázu „ona to nepotrebuje", ak ide o prijatie alebo postup na vyššie miesto bez ohľadu na to, či ide o ženu veľmi schopnú alebo nie. Tu nás čaká ešte mnoho práce, hoci v teórii až na zriedkavé výnimky sú u nás v Česko-Slovensku všetky povolania ženám prístupné.

Od ženy vydatej sa žiada, aby sa vždy a vo všetkom podrobovala vôli manželovej, muž, ktorý svojej žene ustúpi, alebo uznáva jej dôvody a presvedčenie, označuje sa za muža nedostatočnej energie, „pod papučou". Viem, že v manželstve je nutný medzi oboma stranami určitý kompromis, ale ten práve musí sa skladať zo vzájomných ústupkov, nesmie sa riešiť vždy len na účet žien, pretože potom nie je kompromisom, ale podrobením.

Jedine tým, že si spoločnosť väčšinou dosiaľ nezvykla na samostatné uplatnenie žien, hlavne žien vydatých, môžeme si vysvetliť časté útoky na zamestnanie vydatých žien, ktorým sa nevyhýbajú ani osoby, ktoré sa ináč hlásia k rovnoprávnosti. Od ženy, ktorej manžel je len trochu lepšie situovaný, sa i samozrejme očakáva, že opustí svoje povolanie. Ak tak neurobí, označuje sa to ako lakomosť, túha po peňazoch a nie ako celkom prirodzené pokračovanie v dosavádnom živote, pre ktorý sa rozhodla a ktorý si obľúbila.

Keď si teda všetko zhrnieme, čo sme si povedali o postavení ženy v novodobej ľudskej spoločnosti, dochádzame k názoru, že postavenie žien sa zlepšuje proti dobám predchádzajúcim. Pravda, nie tak rýchle a spoľahlivo, aby sme sa mohly cítiť bezpečné a spokojné. I v našej česko-slovenskej Repub-

like môžeme zaznamenať zpätné výkyvky reakčné, snahy, ktoré by chcely ženy pripraviť o niektoré ich práva. Vieme, že nie je pravej spravedlivosti tam, kde určitá časť národa nepožíva plných občianskych práv nielen politických, ale i hospodárskych. Je tedy povinnosťou všetkých uvedomelých žien, aby účasťou na verejnom živote hájily svoje postavenie, lebo keď hája do dôsledkov rovnoprávnosť žien, hája ľudskosť a spravedlivosť.

Karolina Valentiny:

Pomer uvedomelej ženy k práci.

Je tomu iba málo desiatok rokov, čo sa žena mohla uplatniť na tom istom poli ako muž. Svetonázor, tradícia, spoločenské zriadenie uzavrely ženu do múrov domácnosti, kde síce mohla byť niekedy vládkyňou, ale kde sa zužovaly jej duševné schopnosti na úzky kruh pôsobnosti. Nie všetkým ženám dostačí úloha vedenia domácnosti a výchova detí, ktorá trvá dobu koľko ráz obmedzenú. Mnohé ženy chcú byť priamo účastné na veľkom diele, ktoré tvorí človek svojím duchom a nie — ako tomu bolo donedávna — pôsobiť na svet len skryte, prostredníctvom svojich mužov. Slová, že žena patrí výhradne len rodine, úprimnejšie povedané do kuchyne, je najsurovejším porušením ľudských práv. Mnohé ženy z neuvedomelosti opakujú podobné heslá, neuvažujúc, že tým hrešia proti sebe a proti tým spolusestrám, ktoré chcú sa účastniť ľudskej práce vo všetkých oboroch. Lebo základnou chybou je, že sa ľudskej práci vo verejnom pôsobení hovorí nesprávne práca mužská, pretože vývojom dôb ju vykonávali len muži. Tu je tiež príčina, prečo sa žena v mnohých oboroch ľudskej práce neuplatnila. Nie azda preto, že nemá schopností, ale nemala tradície a príležitosti svoje schopnosti rozvinúť v plnej miere.

Omedzenie ženinho pracovného poľa zapríčinilo, že žena mala často k práci negatívny pomer, a nie raz sa zase stretávame s celkom zavržiteľným zjavom, že vykonávanie domácej práce, ako práce menej hodnotnej sa považuje za známku chudobnosti a stiesnených hospodárskych pomerov. Žena majetná považovala často za dôstojné svojmu stavu, ba za povinnosť k nemu, aby nepracovala vôbec. Následky sa potom prejavily v rozličných úkazoch spoločenského života: množil sa počet žien z nudy hysterických a nervove slabých, pre ukrátenie dlhej chvíle vyhľadávajúcich avantýry, psychopathologických prípadov, nie raz i vraždy a samovraždy. Je len samozrejmé, že žena, keď sa vyhýbala práci, sama sa odsudzovala k pasívnej úlohe nielen na verejnosti, ale i v rodinnom živote.

Nepracovať bolo zásadou privilegovaných a bohatých vrstiev, ktoré žily na úkor sociálne slabých. Novodobá žena, ktorá je si vedomá svojich práv, vie, že pracovať je jej povinnosťou ako jedinca i ako člena ľudskej spoločnosti. Nezostáva však len pri tom, ona vie aj to, že má ako plnoprávny človek právo na prácu, a to takú, aká vyhovuje jej založeniu, schopnostiam a nadaniu. Preto sa nepozerá na prácu ako na príťaž, ako na trest, alebo na dôsledok chudoby, ale cení si jej ako dôležitého faktora, ktorý jej zaisťuje plnoprávne miesto v ľudskej spoločnosti. To znamená, že demokratická žena má k práci kladný pomer.

Z toho vyplýva, že dnes každá žena usiluje o vlastné zamestnanie a to i vtedy, keď ju k tomu hospodárske pomery vôbec nenútia. Často si ani neuvedomuje pravej príčiny tejto pracovnej potreby, lebo je jej samozrejmé, že ako zdravý človek, ako schopný člen ľudskej spoločnosti chce pracovať. Často sa tvrdí, že ženu práca mimo domácnosti namáha, že ju príliš zavčasu opotrebuje a nivočí, lebo jej slabší organizmus nemá dosť odolnosti. Toto

tvrdenie vychádza z nesprávneho predpokladu. Ženu nepremáha to, že pracuje, , že má svoje povolanie, ale to, že sa — menovite u nás — práca nesprávne organizuje, nedbá sa pri rozdeľovaní práce ohľadu na ľudský organizmus a na to, že šetrenie síl pracujúceho človeka znamená väčší zisk, ako opotrebovanie už človeka zapracovaného. Správne zadelenie práce zvyšuje pracovnú energiu. Toto nesprávne organizovanie práce je výsledkom celého terajšieho systému pracovného, ktorému nezáleží na človeku, ale na okamžitom zisku, lebo opotrebovaného človeka jednoducho odstaví, vylúči bez ohľadu na jeho ďalší osud a nahradí ho výkonnejšou jednotkou. Ale kresťanská spoločnosť, ktorá má zdôrazňovať zásadu ľudskosti, mala by si uvedomiť cenu ľudskej osobnosti i práce a mala by odstrániť tento spôsob vykorisťovania človeka.

Naša slobodná slovenská spoločnosť má tak organizovať prácu, aby respektovala človeka ako vykonávateľa práce, lebo jej kvalita a sila závisí na jeho výkonnej schopnosti. Pri takej organizácii práce by netrpeli ani muži ani ženy, neboli by prácou tak zomielaní, ubití a uštvaní ako teraz, neodchádzali by zo svojich povolaní zdeprimovaní, znechutení, telesní i duševní mrzáci, ktorí rozsievajú len nedôveru a nespokojnosť a často i proti svojmu najlepšiemu svedomiu a presvedčeniu sa stávajú destruktívnymi elementami.

Pre uvedomelú ženu má práca dvojaký význam: hospodársky a etický. Obidva sú na sebe vzájomne závislé. Význam práce spravedlive a primerane honorovanej spočíva v tom, že žene zaisťuje hospodársku nezávislosť, čo znamená, že sa stáva slobodným človekom. Hospodárska závislosť každého človeka demoralizuje, lebo ho donucuje z existenčných dôvodov k menším či väčším ústupkom. Musí mať ohľad na rozličné okolnosti, ktorých by si ináče vôbec nepovšimol. Táto závislosť má neobyčajne veľké následky, zbavuje každého možnosti dôsledne zachovávať a uplatňovať svoje presvedčenie, základný to etický požiadavok, aby nebolo rozporu medzi presvedčením a skutkami, z čoho často vzniká povahová slabosť. Závislý človek nemôže samozrejme uplatňovať svoju vôľu, lebo ju musí vždy podriadiť tomu, na kom závisí. A jestli ju prejaví, tak nedochádza k tomu priamou cestou, ale rôznymi okľukami, ktoré sa obyčajne nazývajú ženskou diplomaciou, spôsobom, ku ktorému spoločnosť ženu sama donucovala.

Tento stav, keď závislý človek nemôže prejaviť ani svoje presvedčenie, ani svoju vôľu, je stavom v podstate otrockým, len forma je iná. Je to forma rafinovanejšia ako u otroctva fyzického, lebo viac-menej zaisťuje určitý blahobyt a prostriedky k živobytiu, ale zotročuje dušu človeka, tedy tú stránku, ktorá človeka robí človekom. Výsledkom tohoto otroctva je, že sa vyvíja pocit menejcennosti, ktorý zaviňuje pasívne oddanie osudu, neschopnosť hľadať cestu oslobodenia, zbavuje človeka ľudskej dôstojnosti a vylučuje ho z každej pozitívnej práce. Stáva sa trpným elementom, ktorý vývoj vecí často svojou pasivitou hatí. Tu sú korene konzervatívnosti u žien, a tento stav nie je u ženy prirodzený. Žena svojím poslaním, ako nositeľka života je tvorivá, má kladný pomer k životu a k práci, má organizačný talent, je podnikavá, má schopnosť harmonizačnú, býva pojítkom medzi rozvadenými členmi rodiny, je vynaliezavá v obore svojej práce, to sú všetko vlastnosti, ktoré majú základy v prirodzenom pude pre záchranu života, a ktoré zušľachtené sú veľmi bohatým a cenným prínosom pri výstavbe novej spoločnosti.

Všetci veľkí mužovia, ktorí boli bojovníkmi za ženské práva tieto vlastnosti dobre poznali a pochopili a i mnohí, ktorí ich žene úprimne priznať nechceli, nakoniec museli uznať, že za svoje úspechy často musia ďakovať žene, ktorá ako manželka alebo milenka skrze nich uplatňovala svoje schopnosti.

Uvedomelá a plnoprávna žena sa bráni tejto podradnej úlohe a hoci sa

nijako nezrieka byť vo všetkých oboroch mužovou spolupracovníčkou a pomocnicou, chce sa aj samostatne uplatniť. A aby tak mohla urobiť, musí byť hospodársky nezávislá. Pri zaisťovaní hospodárskej nezávislosti musia však rozhodovať etické a rozumové dôvody. Každá žena musí si vyvoliť povolanie, ktoré vyhovuje jej založeniu a schopnostiam, lebo len v tomto prípade môže plniť svoje povinnosti poctive a so zdarom. Každá práca je rovnako cenná, keď ju konáme poriadne a statočne. Niet práce hodnotnejšej a práce menej hodnotnej. Je len výkon cenný alebo menej cenný. U nás, menovite na Slovensku, je vžitým nesprávnym názorom, že existuje aj panská práca, to znamená práca „vyššieho" druhu. Tým sa myslí hlavne práca úradnícka, pri ktorej človek zostáva „pánom", lebo si nezašpiní ruky. Preto vidíme u nás nezdravý zjav, že sa žiaci a žiačky hrnú do škôl stredných i vysokých bez náležitého uváženia, či sa na to hodia, či sú schopní. Je to zjav pre národ veľmi nebezpečný, lebo spôsobuje, že niektoré povolania sa príliš preplňujú, druhé zase trpia nedostatkom pracovných síl. Tým vzniká pre národné hospodárstvo nerovnováha. Tento názor vyplýva tiež z tradičnej nesprávnej mienky o úlohe štátu a o nedemokratickom rozvrstvení spoločnosti, ktorá isté zamestnania nadraďuje nad iné.

Uvedomelá žena dobre vie, že hodnota človeka spočíva v ňom samom a nie v jeho príslušnosti k tej alebo onej spoločenskej vrstve, nie v jeho povolaní, ale v tom, ako ho vykonáva. Preto si volí takú prácu, ktorá ju naplňuje uspokojením z dosiahnutých výsledkov, lebo vie, že len takto sa stáva kladným a hodnotným členom ľudskej spoločnosti. Toto prehodnotenie práce má za následok, že si každej práce vážime a vážime si i jeho statočného vykonávateľa. V slobodnej spoločnosti niet menej cennej práce. Tak aj domáca práca, ktorá sa dosiaľ považovala síce za potrebnú, málo sa uznávala. Matkina práca v domácnosti je práve tak dôležitá ako otcova v úrade, dokonca býva i hodnotnejšia, keď srovnáme jej vychovávateľskú stránku a starosť o správnu výživu rodiny, s duchamornou koľko ráz i mechanickou prácou otcovou v rozličných úradoch. Podobne je to i s povolaním pomocníc v domácnosti, v ktorom sa často vidí niečo ponižujúceho. Dnes slovo slúžka dostáva celkom inakší obsah, lebo slúžka či pomocníčka v domácnosti nemusí byť človekom menej schopným a z núdze trpeným, zle plateným, ale dôležitou pracovnou jednotkou, pretože nová deľba práce vyžaduje od nej samostatný výkon, samostatné myslenie a prirodzene i patričnú prípravu pre túto činnosť.

Vychádzame z tej zásady, že celá ľudská spoločnosť je jediná reťaz, ktorej ohnivá sú síce väčšie či menšie, ale rovnako dôležité, lebo na všetkých záleží, aby reťaz bola pevná. Poruchou hociktorého ohniva nastáva nebezpečie pre celú reťaz. Preto každý človek a teda i každá žena si musí byť vedomá svojej dôležitosti ako člena ľudskej spoločnosti a podľa toho musí svoju prácu čo najsvedomitejšie konať. Rozdiely a stupne rôznych povolaní vyžadujú rovnakej zodpovednosti a líšia sa len pracovným oborom. Zodpovednosť takzvaného nižšieho povolania sa vzťahuje len na menší kruh práce, zodpovednosť takzvaného vyššieho povolania podľa stupňa sa rozširuje a vždy na väčšie a väčšie pracovné pole.

Rozumná žena si váži práce, lebo si je vedomá jej dôležitosti v ľudskom živote. Vie dobre, že práca hospodársky a eticky umožňuje človeku rozvinúť a uplatniť jeho najlepšie schopnosti v prospech ľudskej spoločnosti. Preto si cení svojho zamestnania a svojej činnosti a do krajnosti si bude hájiť právo na ňu. Porušenie tohoto práva ženy je základným porušením všeľudských zásad, ktoré neuznávajú rozdielu pohlavia, privilegovaného postavenia muža na úkor ženy. Uvedomelá žena nevidí v zamestnaní prechodný prostriedok na vyplnenie času do tých čias, kým by si našla vhodné-

ho ženicha, ale zamestnanie sa jej stáva samo cieľom práve tak ako mužovi. Ak sa rozhodne opustiť povolanie, aby sa vydala a založila vlastnú domácnosť, skúma seba samú, a v tom prípade prenesie svoj pomer k doterajšiemu zamestnaniu na nové pole pôsobnosti a koná i túto novú prácu čo najsvedomitejšie. Je to len dôsledok jej vážneho ponímania životnej úlohy. V takomto prípade by bolo neprávne sotrvať v prvotnom zamestnaní, lebo by to mohlo privodiť zbytočné duševné rozpory medzi prirodzenosťou a povinnosťou a malo by neblahé následky jak na manželský život, tak i na verejné povolanie. Pri rozhodovaní o tom, či vydatá žena má zostať v zamestnaní alebo sa ho má vzdať, majú prevažovať pohnútky čisto povahové a mravné a nie dôvody hmotné, ako je ľútosť opustiť zárobok. Každá žena je povinná seba natoľko znať, aby sa vedela čo najsprávnejšie rozhodnúť. Je však veľa žien, ktoré si svojho povolania vážia nado všetko, lebo vyhovuje ich založeniu a schopnostiam a tieto sa ho nemajú vzdať ani na naliehanie milovaného muža, lebo pri všetkej láske budú nespokojné. Domáca práca ich nemôže uspokojiť ani nahradiť samostatné zamestnanie. Iné zmenia rady verejnú činnosť za prácu vo vlastnej domácnosti.

Tvrdieva sa, že keď sa žena vydá, že už nepracuje tak dobre ako slobodná, že je nepozorná, stráca na spoľahlivosti a presnosti. Možno, že sú také prípady, ale príčina je inde a nie v tom, že sú ženami, príčinu treba hľadať v charakterových vlastnostiach a nie v dôvode pohlavia. Sú aj mužovia, ktorých výkonnosť manželstvo porušuje a nepoukazuje sa na to a prípady sa negeneralizujú. Tieto dôvody, ako všetky ostatné proti zárobkove činným ženám sú útoky na ľudské práva ženy vôbec. Manželstvo je súkromnou vecou osobnou, u muža i u ženy, a verejný význam má len po stránke etickej, sociálnej a právnej, ale zaťahovanie manželstva ako sociálnej jednotky do verejných a štátnych hospodárskych otázok je násilné a hrubé porušenie osobných práv človeka. Jeho škodlivé následky pre zdravý rozvoj štátu a národnej spoločnosti sú nedohľadné. Porušovanie práv vydatej ženy na prácu je ukracovaním jej ľudských práv, ktoré má hájiť nielen každá uvedomelá žena, ale i každý mysliaci muž.

Tvrdieva sa, že žena nie je tak výkonná ako muž a uvádzajú sa rozličné príklady, ktoré majú dokumentovať menšiu silu fyzickú u ženy. Nesmieme však zabúdať na to, že výkonnosť toho či onoho človeka je čisto individuálna schopnosť, závislá na osobných dispozíciách, zapríčinených zdedenými vlastnosťami, výchovou, zdravotným stavom, ale nie sexuálnou príslušnosťou. Jestli muž býva silnejší, býva žena odolnejšia. Ak sa poukazuje na menšiu výkonnosť u žien, nech si každý spomenie na obecný zjav, že manželia prídu z práce a muž si odpočíva, zatiaľ čo žena sa stará o jedlo, deti a vôbec o domácnosť. Nenašiel by sa azda prípad, kde by tomu bolo obrátene. K tomu pristupuje ešte i skutočnosť, že žena ako bytosť citovejšia oddáva sa často svojmu zamestnaniu s väčšou vervou ako muž. Učiteľka býva starostlivejšia o svojich žiakov ako učiteľ, máva k nim ľudsky bližší, až materinský vzťah, stará sa aj o ich mimoškolské pomery, čo ju väčšmi vyčerpáva.

Záleží však i na uvedomelých ženách samotných, aby správne usmernily svoj pomer k práci a zamestnaniu. Musia vždy a všade dokázať, že pochopily večnú platnosť starého porekadla, že práca zušľachťuje človeka. To znamená, že si musia byť vedomé hospodárskeho a mravného významu práce vo vzťahu k svojej rodine, národu a štátu.

Okrem práce, ktorá žene zaisťuje hospodársku nezávislosť, spočíva na nej i práca, ktorej hodnota je výlučne etická, a to je práca pre celok. Je to predovšetkým práca sociálna, ktorá smeruje k tomu, aby zmiernila biedu a utrpenie a pomáhala odstraňovať bolesť zo sveta. Žena sa na tomto poli ne-

obyčajne dobre uplatňuje a koná ju rada vo vedomí, že tu nemá konkurencie, robí ju nežistne, z lásky.

Statočným vykonávaním všetkých povinností, ktoré sú žene v najrozličnejších oboroch sverené, prispieva žena najmä k výchove nového človeka. Tým vykonáva predovšetkým svoju povinnosť k ľudskému rodu. I v iných oboroch dáva svoje schopnosti, vedomosti a sily do služieb celku, ku ktorému patrí. Spravedlivá spoločnosť háji práva ženy, uvedomelá žena háji zásady ľudskosti a pracuje na ich upevnení, rozširovaní a zdokonaľovaní, lebo vie, že národ potrebuje jej práce, jej lásky a kladného pomeru k životu, že národ potrebuje spolupráce všetkých ľudí v harmonickom dorozumení.

Jozefa Hrdinová:

O spoločenskej výchove.

Spoločenská úroveň národa je predovšetkým taká, aká je úroveň žien onoho národa. To je stará pravda a platí vo všetkých kultúrnych štátoch. Preto je dôležité, aby národ mal ženy vzdelané, jemných mravov a ušľachtilého srdca. To neplatí iba o ženách vrstiev zámožných, to platí rovnako o vrstvách stredných i celkom prostých.

V našom mladom štáte je tohoto zušľachťujúceho ženského vlivu dvojnásobne treba. Jadro národa je dedinského pôvodu a väčšina verejných pracovníkov pochádza z chudobných rodín. Chýba tu stará spoločenská tradícia, aby si už z detskej izby prinášali dobré mravy a dokonalé spoločenské chovanie. Práca na tomto poli je u nás tým záslužnejšia, že znamená klásť temer základy k niečomu, čo v štátoch starých kultúr urobil už stáročný vývoj. Preto by sa mały naše ženy ujať iniciatívy v tejto práci a mały by zo všetkých síl pôsobiť na zjemnenie československého života spoločenského. Za ich príkladom pôjdu potom aj druhí.

Sú ľudia, ktorým ušľachtilé srdce bez návodu povie, ako sa majú v ktorej situácii životnej chovať. Je to šťastlivá intuícia, vlastná ľuďom dobrého srdca. Ostatní sa tomu musia učiť.

Občan moderného štátu váži si nadovšetko svojej slobody. Vyžaduje ju pre seba, ale ctí ju i u druhého. Preto základným pravidlom nášho spoločenského života bude: „Sloboda jednotlivca končí tam, kde druhým — jednotlivcovi alebo celku — prekáža", čiže v ľudovom porekadle: „Čo nechceš, aby ti druhí robili, nerob ani ty im".

Kedy sa má začať so spoločenskou výchovou?, pýta sa mnohý. Odpovedám: u malých detí hneď po narodení. Matka, ktorá vychováva dieťa v perinke v úzkostlivej čistote, takže nečistoty neznáša a proti nej sa bráni, ktorá dieťa krmí a uspáva v pravidelných hodinách a zvyká ho tak poriadku a presnému rozdeleniu času, kladie základ k spoločenskej výchove budúceho človeka. V dobe predškolskej naskytá sa potom k ďalším stupňom tejto výchovy bohatá príležitosť. Je dôležité, aby v dobe prvých vjemov, pozorovania i prvých návykov sa dieťa správne viedlo. Nie je osudnejšej chyby ako povedať: „Ono je ešte malé, ono tomu nerozumie" a ponechať dieťa vlastným nápadom, náladám, pudom a sklonom. Ale ani u dieťaťa nie je a nesmie byť sloboda anarchiou. Ani dieťa nesmie robiť, čo chce. Tak ako u dospelých predpokladá sa poriadk, musí byť vlastne výchova detí výchovou k poriadku. Niet smutnejšieho obrázku nad rodičov, pre ktorých i to najnerozumnejšie prianie ich miláčka je rozkazom, proti ktorému niet odvolania. Vychovávať dieťa v predstave, že je stredom sveta, okolo ktorého sa všetko točí, znamená vychovávať ho k nešťastiu. Narazí pri prvom kroku do sveta. Muž, vychovaný v tomto duchu, je tyranom žene, s ktorou sa ožení, i deťom, ktoré sa mu narodia. A pravda, i žena, ktorá bola takto vychovávaná, je podobná. Nestroskotá iba v manželstve, ale má pre svoju neznesiteľnosť

neúspech i v povolaní, v politike, v kruhu priateľov. Nezdar za nezdarom jej pripomína, že hreší proti spoločenskému poriadku. A keď si nechce a nevie z týchto pripomienok vziať poučenia a prevychovať sa od základu, skončí po rade neúspechov ako zarytý nepriateľ ľudskej spoločnosti v presvedčení, že je jej zvláštnou obeťou. Končí ako zatrpklý pesimista, preklínajúci život, z ktorého taký človek nevedel nič vytvoriť ani pre seba, ani pre druhých. Taký údeľ iste nie je hodný závidenia. Trpkým osudom podobného človeka sú vinní rodičia, ktorí ho nevedeli vychovať pre spoločnosť, ktorej je každý človek členom. Tento hriech pripomíname najmä matkám. Materinská láska zavádza ich v tomto ohľade k ťažkým chybám, častejšie ako otca.

K spôsobnému chovaniu sa majú viesť deti od malička, zdvorilosť a slušnosť má sa im stať zvykom, ktorého si ani neuvedomujú, ale podľa ktorého sa riadia. Už od útleho veku musí dieťa vedieť pozdraviť nielen hosťa, ale i otca a matku, musí poprosiť o veci, ktorých mu treba a poďakovať bez ponuknutia za všetko, čo dostalo. Nikdy mu netrpme hrubých slov. Nesmejme sa im, ani ich neomlúvajme: „Ono tomu nerozumie". I keď dieťa nepozná plný význam toho, čo hovorí, cíti preca veľmi dobre, že hovorí niečo nevhodného. V opakovaní špatných slov deťmi je často viac zlomyseľnosti, ako si dospelí predstavujú. Nedopusťme, aby deti boly hrubé k služebným, aby rozkazovaly tam, kde majú prosiť.

Učíme ich trpezlivosti a skromnosti. Nepredvádzame každej návšteve všetko, čo vedia. Svádza ich to potom k domýšlivosti. Netrpíme deťom, aby sa plietly do hovoru, pokiaľ ich dospelí neoslovia. Nedovolíme, aby boly prostorekké a chránime sa považovať ich prostorekosť za vtip. To svádza deti k drzosti.

Dieťa patrí do detskej izby a do detskej spoločnosti a nikdy nie do spoločnosti dospelých ľudí. Deti nemajú chodiť s rodičmi do kaviarní ani do hostincov, kde sa pri zábave dospelých len nudia a nič dobrého nepochytia. Až celkom spôsobné dieťa môžeme vziať so sebou, keď ideme na návštevu, a to len vtedy, keď iste vieme, že bude vítané a že bude zamestnané. Deti obliekame jednoducho. O tom, čo je pre deti vhodné, rozhodujú rodičia. Dobre vychované dieťa nevynucuje si krikom a slzami, čo vidí a druhých. Ctí rozhodnutie rodičov a podvoľuje sa mu. Rodičia však zbytočne neodpierajú dieťaťu veci, o ktorých vedia, že by mu boly užitočné a spôsobily by mu radosť, pravda, ak sú dosažiteľné ich peňaženke. Rodičia, ktorých heslom vo výchove je „nie", sú zlými vychovávateľmi.

Deti zvykáme na poriadok a učíme ich, aby si svoje drobné záležitosti obstarávaly samy: aby si upratovaly šaty a hračky, aby si pripravily všetko, čo potrebujú do školy, aby si podaly, čo im treba.

Dbáme od malička, aby pekne a čiste jedly. Dieťa si musí od útleho veku zvykať nielen na lyžicu, ale i na nôž a vidličku. Musí sa ich učiť správne držať a správne nimi zaobchádzať. Keď to už vie, má si samo jedlo na tanieri krájať. Tak sa skoro zaučuje vo všetkých dovednostiach pri jedle potrebných. Navykne si jesť rýchle, aby mu jedlo nevychladlo, ale venuje jedlu toľko času, aby potravu riadne rozhryzalo. Dieťa má zjesť, čo dostane na tanier. Nesmie si v jedle vyberať. Pokiaľ je, nemá hovoriť. Múdra matka netrpí, aby si dieťa rozkazovalo, čo chce jesť, aby sa dalo k jedlu prosiť, a vôbec, aby sa tvárilo, keď je, že preukazuje dospelým ochotu. Dokiaľ nevedia deti pekne jesť, nepatria ku stolu dospelých. Nepatria tam najmä vtedy, keď sú prítomní hostia.

Treba veľkej trpezlivosti, aby sa deti naučily pekne jesť. Ale je povinnosťou matky, aby ich tomu naučila. Matka, ktorá túto povinnosť zanedbáva, sa ťažko prehrešuje na dieťati. Jej syn alebo dcéra pôjdu raz medzi cudzích ľudí, nech na štúdie, nech na učenie, nech do služby. A mladý človek, chla-

pec alebo dievča, ktorý nevie jesť, je spoločensky nemožný. Keď vie, že je neobratný, pokazí i to, čo by azda aj vedel. Preto treba, aby pekné chovanie u stolu prešlo deťom do krvi už od malička.

V tejto súvislosti treba matkám pripomenúť význam pekne upraveného stolu. Nielen keď sú prítomní hostia, ale i každodenný rodinný stôl, hoci prostý a nenákladný, má sa vkusne a pečlivo upraviť. Stolovanie býva často jedinou chvíľkou, ktorú rodina strávi spolu. Má prispieť k rodinnej nálade, k teplu a dôvernosti. Pre hospodyňu je to, pravda, viac práce. Ale táto práca má veľkú výchovný význam pre celú rodinu. Na chvíle u rodinného stolu prežité členovia rodiny ani po rokoch nezabudnú.

Ešte niečo: Vo výchove detí je neoceniteľným pravidlom: Menej hovoriť a viac konať. Príklad je o veľa pôsobivejší, než dlhá mravokárna kázeň, ktorú nikto dlho nepočúva, najmenej dieťa.

*

Ženy majú dnes vo slobodnom štáte o mnoho väčšiu slobodu, ako mávaly pred prevratom. Záleží na nich, aby slobody múdro užívaly, a tým daly na javo, že sú pre ňu zrelé a že si ju zaslúžia. Za dôb monarchie nevychádzalo dievča z dobrej rodiny temer samo. Vždy ho odprevádzala matka, sestra, alebo iný člen rodiny. Dnes je dievča oveľa slobodnejšie. Chodí nielen samo do školy, v ktorej sedí často spoločne s chlapcami, ale obstaráva si samo nákupy, chodí na plaváreň, na ihrisko, na verejné prednášky, do divadiel. Kamarátsky pomer, ktorý sa medzi oboma pohlaviami v dennom styku rozvinul, smazal veľa z tajuplného romantizmu medzi chlapcom a dievčaťom, dodal ich vzťahu prostoty, prirodzenosti a úprimnosti, i keď mu ubral na dvornosti a obradnosti. Preto však nebude múdra matka ani dnes trpieť dospievajúcej dcére, aby večer dlho pobývala sama a mimo domu a bude o to dbať, aby vždy vedela, kde dievča je a presvedčí sa osobne o mravnej hodnote druhov a družiek, s ktorými sa dcéra stýka. Vždy ju odprevadí do večernej spoločnosti, do tanečných hodín, do venečkov, do plesov. V podstate bude menej dcéru strážiť, menej omedzovať jej slobodu, zato bude klásť väčší dôraz na výchovu jej charakteru, aby jej mohla veriť, na ňu sa spoľahnúť i bez strážením. Vychová ju k čestnosti, pravdivosti a k ovládaniu seba. Vštiepi jej, že zdržanlivosť, ušľachtilá dievčenská hrdosť a čistota mravov nie sú len terčom vtipov uvoľnenej spoločnosti, ale že sú i základom budúceho rodinného šťastia. K cieľu dojde matka tým bezpečnejšie, čím menej bude zdôrazňovať svoju autoritu a čím viac si vie dobyť dcérinej dôvery a dcérinho srdca. Najmocnejšie pôsobí dobrý matkin príklad.

Študentkám otvorila demokratická ústava československého štátu brány všetkých škôl i vysoké učenie rôznych typov. Majú tu zvláštne poslanie: zjemňovať mravy chlapcov a nie, ako to niekedy vidíme, prijímať od nich hrubú reč a hrubé konanie. Tón medzi chlapcami a dievčatmi riadi dievča. Keď sa chová dôstojne, bez afektovanosti, bez zbytočnej dôvernosti, zostane chlapec vždy v medziach, lebo mu pokojnosť a zdržanlivosť dievčaťa inponuje. Nie je však dôvodu, prečo by si ukladal rezervu, keď mu kamarátka sama každú chvíľku hrábne rukou do vlasov, berie ho pod pazuchu, ťahá ho za výložku u kabáta, siaha mu do vrecka a dotýka sa ho bezohľadne. Nech si len dievčatá nemyslia, že si ich nikto nepovšimne, keď budú zdržanlivé. Mladí mužovia majú bezpečný inštinkt, ktorý im povie, s akým dievčaťom sú v styku, koho majú pred sebou. Nezamenia zdržanlivosť s neprístupnosťou a nafúkanosťou. Nepodceňujme úctu, ktorú muž cíti ku každej slušnej žene. V chvíli, keď sa rozhoduje pre družku života, padne jeho vôľa právom na tú, ktorej si môže vážiť.

Hovorili sme už, že priemerné vzdelanie dievčat je dnes väčšie ako pred vojnou. Je to prirodzený následok zmenených pomerov všeobecných. Väčšie

požiadavky na ženské vzdelanie kladie predovšetkým muž sám: túži mať v žene kamaráta, s ktorým by mohol zdielať všetky svoje záujmy. Chce sa s ňou pochľúbiť v spoločnosti, kde musí vedieť hovoriť o najrôznejších veciach a prejaviť záujem o najrozmanitejšie námety hovoru. Riadiť konverzáciu v prijímacom salóne je umením ženským. Niektoré ženy vedia toto umenie povzniesť veľmi vysoko. Treba k nemu viac veľkej sčítanosti ako vysokého vzdelania formálneho. Vedľa týchto rodinných a spoločenských dôvodov donucujú dnešné dievčence i pomery hospodárske, aby sa vzdelávaly. Manželstvo prestalo byť pre ženu oným prístavom, ktoré ich do smrti zabezpečilo, ako tomu bolo pred vojnou. Skúsenosť učí, že i veľmi výhodné sňatky môžu stroskotať. Preto múdra matka poskytne dcére takého vzdelania, ktoré by jej v prípade potreby poskytlo možnosť samostatného povolania. Pri voľbe vhodnej školy pre dcéru nezabúda, že väčšina dievčat sa preca len vydáva a že vedľa svojho povolania majú znať i všetko to, čoho v domácnosti treba. Je chyba, keď má dcéra značné vzdelanie všeobecné, ale keď nezná ani základné domáce práce. Dnes nie sú pomery také, aby si mladá pani mohla dať všetku prácu za seba urobiť. Služebníctvo si môže dopriať len zámožnejšia rodina. Každé dievča, než sa vydá, malo by sa dobre oboznámiť s účtovníctvom. Vedieť počítať, to je základ spokojného manželstva. Dievča má sa tak vychovať, aby poznalo, koľko každá jednotlivá vec stojí, ako veľký je náklad na domácnosť a má vedieť s istou sumou vystačiť. Lebo muž peniaze síce zarába, ale žena nimi gazduje. Šetrná a usilovná žena dokáže, že úroveň rodiny môže byť i pri nie veľkom príjme manželovom vyššia ako úroveň rodiny s rovnakým príjmom, kde žena si nevie urobiť finančný plán a jednoducho vydáva, dokiaľ má peniaze, a keď dojdú, robí dlžoby. Ale i majetné ženy v rodinách, kde netreba počítať, maly by sa zaujímať o finančnú stránku manželstva. Je im veľmi prospešné, keď vedia, koľko manžel zarába a koľko vydajú na domácnosť a na svoju zábavu.

Každé dievča sa má pred vstupom do manželstva naučiť variť. A nie len paškrty a lahôdky, ale obyčajnú domácu stravu, od ktorej závisí dobrý zdravotný stav rodiny. Má znať výživnosť potravín, ich zloženie, vzájomný pomer jednotlivých pokrmov k sebe. Má znať tiež prípravu stravy dietnej, vegetariánskej a stravy detskej.

*

Zo všetkých vzťahov, ktoré dievča uzatvára, je najdôležitejší jej pomer k rodine. V rodine je jej najbližšou bytosťou matka. Ich úloha a často i osud je rovnaký bez ohľadu na vzdelanie a na stupeň spoločenského postavenia. To musí dievča pochopiť. Potom bude mať svoju matku v úcte a bude sa k nej chovať s detinskou láskou a oddanosťou, i keby bola chudobná a jednoduchá. Nikdy sa za ňu nebude hanbiť a postará sa, aby matka v starobe, keď už nemôže pracovať, mala všetko, čo potrebuje. Len tak jej môže odplatiť pečlivosť, ktorú matka o ňu prejavovala, keď bola dieťaťom. Stará sa, aby nielen ona, ale i celá rodina: otec a súrodenci, sa pekne k nej chovali, nežiadali od nej práce, ktoré si môžu urobiť sami, aby ju neodstrkovali a nesnažili sa mať všetko príjemné iba pre seba. Dievča nedopustí, aby jej matka slúžila, ale vždy poslúži matke.

Pred matkou nemá tajomstvá. Má k nej úplnú dôveru a otvorí jej srdce pri všetkých významných udalostiach svojho života. I keď je dospelá dcéra snáď skúsenejšia ako jej matka, a keď zaujíma dôležité spoločenské postavenie, preca sa s matkou poradí, aby jej prejavila dôveru a dokázala, že si jej váži. Matka, i keď sa jej dostalo menšieho vzdelania ako dcére, vie svojím materinským instinktom často lepšie poradiť ako človek veľmi učený.

K otcovi má sa dievča chovať rovnako vďačne ako k matke. Nikdy nemá zabudnúť, že otec je živiteľom celej rodiny a že často iba s najväčšou obe-

tavosťou môže zaopatriť všetky svoje deti, že často jeho život je len úmorná práca a lopotovanie. Dcéra sa má snažiť, aby otcovi pomohla všade, kde môže. V kancelárii, v obchode sa jej naskytá k tomu vhodná príležitosť. V manželstve, kde nie je práve najlepšia shoda, snaží sa dcéra, aby bola taktným prostredníkom medzi obidvoma rodičmi.

K mladším súrodencom sa chová dievča vždy s láskou: stará sa o ne a pečuje o ne, ako môže. Pomáha im v školských úlohách a je prostredníkom medzi malými deťmi a rodičmi. Predchádza všade dobrým príkladom.

Priateľky si vyberá dievča pečlive. Nedbá o to, či sú zo zámožných rodín, viac hľadí na ich chovanie a povahu. Nevymáha na chudobných rodičoch to, čo vidí na bohatších družkách a nedá sa oslepiť vonkajším leskom ich spoločenského života. Nesmie pohŕdať svojou jednoduchou rodinou a závidieť druhým. Musí si uvedomiť, že dnešná moderná doba otvára každému brány všetkých možností, len musí niečo naozaj vedieť a niečo dokázať. K tomu, pravda, nestačí lesklý zovňajšok. A ľudia, ktorí sa chcú zdať niečím vyšším, ako sú v skutočnosti, sú smiešni. Najmä u ženy treba, aby jej prejavy svedčily o pravej ušľachtilosti, jemnosti a vzdelanosti, nielen keď je v spoločnosti, ale i vtedy, keď ju nikto nevidí. To možno dokázať i v jednoduchých, ba veľmi jednoduchých šatoch, ktoré však treba vedieť nosiť s pravou noblesou.

*

Obliekanie je vôbec dôležitou zložkou v živote ženy, a najmä dievčaťa. Pre mladé dievča sa hodí oblek celkom nenápadný a jednoduchý, jednoduchého strihu. Mladosť a sviežosť sú jej najkrajšou ozdobou. Oblieka sa ako všetky ženy podľa módy, ale chráni sa pri tom prehnanosti. I príliš zdôrazňovaná elegancia sa nehodí pre mladé dievča, pretože k sebe púta pozornosť druhých, a zovňajšok mladého dievčaťa má preca pôsobiť skromne. Na ulici nenosí šperkov vôbec, do spoločnosti len veľmi málo: retiazku na hrdlo, prstienok, jednoduchú náramku. Ale šperky, ktoré nosí, majú byť pravé. Dievča nenosí nikdy brilianty, i keď je zámožná. Tým menej, pravda, nosí ich napodobeniny. Šperky sú prepych. Nie je nešťastím, keď na ne nemáme a nemusíme sa za to hanbiť. Preto nenosíme veci, ktoré predstierajú to, čo nie je. I dospelé ženy nosia brilianty len do večerných spoločností a v malom množstve. Práve preto, že pravé šperky, obzvlášte brilianty, predstavujú tisíce a desaťtisíce korún, neoblieka ich jemná žena nikdy na ulicu alebo do prostredia, v ktorom ľudia musia tvrdo pracovať, aby uhájili živobytie. Šperky sa nehodia ani do kostola, do školy, do úradu, ani do verejných schôdzí.

Dievča dbá úzkostlive o čistotu, a to tela i odevu. Často sa kúpe, najmenej však raz za týždeň. Používa dobrého mydla. Pečuje o svoje ruky, ale nepoužíva laku na nehty. Dbá o svoje vlasy. Tie musia byť vždy pečlivo upravené. Ale nenosí ani nápadného, ani zložitého účesu. Nepoužíva voňaviek. Niekoľko kvapiek kolínskej vody do vreckovky postačí i do večernej spoločnosti. Nepoužíva červeného farbiva na pery ani líčidla: vo dne vôbec nie, do spoločnosti v miere celkom nepatrnej. Do spoločnosti, kde sa tancí, nosí dievča šaty svetlé. Do dvaciatich rokov sa vyhýba reprezentačným plesom a veľkým večerným toaletám. Dievča má dbať o bezvadnú a bezvadne čistú bielizeň. Z výstrihu nesmie vykukovať špinavé ramienko alebo roztrhaná čipka a zapotené čelo nesmie otierať zapranou vreckovkou. Pozornosť treba venovať i punčochám a rukaviciam, najmä však obuvi. Ani na ulici nesmieme nosiť vykrivené črievice a v nich pretrhané šnúrky.

*

V spoločnosti dospelých je dievča skromné a úctivé. Hovorí len, keď ju oslovia, odpovedá celou vetou, hovorí jasne, srozumiteľne. Hovorí správne spisovným jazykom. Keď sa účastní debaty, nehovorí sebavedome, ako by

všetkému najlepšie rozumelo. Keď je niekto inakšieho názoru, môže vysloviť svoj pokojne, skromne a zdvorile.

Chodí i sedí prirodzene, nohy nemáva krížom a ruky pokojné. Nedvíha ich neprestajne, aby si upravovalo účes. Nikde na verejnosti sa nepudruje a nenatiera si pery tyčinkou. Pohodlnejšie sedadlá: kreslá a pohovky, ponechá vždy starším ženám.

Na návštevy chodí málokedy samo, len k svojej priateľke. Nikdy nenavštevuje byt slobodného muža.

Dobre vychované dievča vie aj pekne pozdraviť. Pozdraví uklonením hlavy i ramien, voľne, pôvabne, nie chvatne a nedbale. Úklon hlavy je mierny, keď ďakuje za pozdrav mladému mužovi, hlbší a úctivý, keď pozdraví staršiu paniu. Pri pozdrave sa mierne usmieva. Dievča neodpovedá na pozdrav neznámeho muža, ani na jeho oslovenie. Nenaväzuje známosti na ulici a vo vlaku a neprijme nikdy doprovodu cudzieho muža. Taká ponuka je pre dobre vychované dievča urážkou. Dievča nedovolí, aby muž, s ktorým sa dobre nepozná, za ňu platil útraty. To smie zpravidla len člen rodiny, alebo chlapec, ktorý je s dievčaťom zasnúbený. Študentka nedopustí, aby za ňu platili jej kamaráti, študenti, najmä keď vie, že nemajú sami veľa peňazí.

Odporúčam dievčatom, aby sa omedzovaly vo fajčení. Radím im, aby radšej vôbec nefajčily, lebo im to nepridá ani na kráse, ani na zdraví.

*

Moderná spoločnosť nerobí rozdiel medzi ženou slobodnou a vydatou. Váži si ženy-manželky a matky, ale cení si rovnakou mierou slobodné učiteľky, profesorky, sociálne pracovníčky, úradníčky, ktoré miesto rodine zasvätily život verejnej službe. Zákon to vyjadril tým, že ženám verejne zamestnaným priznal titul pani bez ohľadu na rodinný stav. Vyplýva to z názoru na prácu, ktorý sa v posledných desaťročiach podstatne zmenil. Dnes si zaslúži úctu každý človek, ktorý pracuje, robotník, zemedelec, obchodník alebo duševný pracovník, keď prácu, ktorá je mu sverená, robí svedomite, rozumie jej a má ju rád. Prežil sa už niekdajší názor, ktorý sa díva na pracujúcu ženu s opovržením, alebo ju ľutoval. Mizne i čas, keď vydaté ženy so zadosťučinením konštatovaly, že — vďaka Bohu — nemusia pracovať, netreba, aby robily. I v manželstve pracuje dnes žena o veľa viac ako kedysi, pracuje však rada a je na svoju prácu hrdá. A to zase vedie k väčšej úcte k práci rúk a ženskej najmä. A tak zasluhuje dnes slobodná či vydatá žena čím ďalej tým viacej úcty z titulu svojej práce práve tak ako muž. Jej význam v spoločnosti nie je len prenesený, odvodený od významu, aký má jej manžel za svoje postavenie, ale je i vlastným podľa pracovnej schopnosti a podľa stupňa jej verejnej zodpovednosti. Vývojom názoru na ženu mení sa i chovanie k ženám v spoločnosti, predovšetkým ženy samé chovajú sa k sebe navzájom oveľa demokratickejšie. Podivily, by sme sa, keby slobodná žena oslovovala vydatú ženu „milostivá pani", i keby bola staršia ako ona a podivily by sme sa ešte viac, keby to vydatá žena bez ostychu prijímala. O prednosti medzi nimi rozhoduje vek alebo spoločenské postavenie.

V našej spoločnosti medzi ženami sa rozmohol zlozvyk zdôrazňovania postavenia mužovho, a preto, keď počúvame spoločenský rozhovor, slyšíme len samé: pani radcová, komisárová, doktorová, dokonca i na príklad, pani vrchná odborová radcová a pod., čo je zvyšok zo starej rakúskej byrokracie. Nikde na Slovensku sa titulujú ženy medzi sebou navzájom zase „milostpani". Demokratická spoločnosť by mala energicky odstrániť tieto, menovite pre cudzincov smiešne oslovovania. V západnom vzdelanom svete i v štátoch, kde sa človek oceňuje ako pracovná jednotka, toho nenajdeme. Najmä mladá generácia by mala tento pozostatok starého byrokraticky zaostalého sveta

odstrániť a dôsledne sa postaviť proti nemu. Meno a osobnosť tvoria človeka a zjednávajú mu vážnosť a nie titul a menovite titul vo smysle prenesenom.

Všetky predpisy o spoločenskom chovaní majú vyvierať z ušľachtilého a dobrého srdca a nesmú byť len pozlátkom, ktorému vravíme konvencia. Na tvári zdvorilý úsmev a v srdci zášť alebo vyvyšovanie, to nepatrí do spoločnosti naozaj demokratickej. Ohováranie za dverami a vľúdny úsmev a objímanie pri príchode návštevy sú znakmi nedobrej povahy a zlého vychovania. Keď nám niekto nie je príjemný, nestýkame sa s ním a nezveme ho. Len spoločné záujmy a priateľské city majú ľudí spojovať a nie prázdne konvenčné zvyklosti. A keď musíme zaobchádzať s ľuďmi nám nemilými, nepredstierajme im, čo k nim naozaj necítime, nevnucujeme sa im a obmedzíme sa len na chladnú zdvorilosť. Falošné úsmevy a sladké pochvaly nie sú predpísané pravými dobrými spôsobmi a chovaním, ba naopak opačne. Buďme k sebe dobrí a pomáhajme si, netreba nič sileného a predstieraného. Konvencia do demokratickej spoločnosti nepatrí, menovite by sa jej mala chrániť demokratická žena.

*

I manželstvo sa zmodernizovalo. Vydatá žena je dnes mužovi skôr oddaná ako poddaná. Jej slovo je rovnako závažné ako slovo manželovo. Muž v nej ctí druha, kamaráta sebe rovného. Oceňuje jej smysel pre skutočnosť, pre praktický život, pre organizáciu. Váži si jej citovosti a je si vedomý, že srdcom uhádne koľko ráz veci oveľa bezprostrednejšie ako on rozumom. A práve k tomuto srdcu sa uchyľuje v ťažkých dobách o radu. A tak sa demokratickí manželia navzájom doplňujú. Jedon neobmedzuje slobodu druhého, ani nepotlačuje jeho záľub. Tam, kde sa manželia navzájom neurážajú, nepodozrievajú sa zo zlej vôle, tam možno vytvoriť príjemné ovzdušie spokojného a radostného súžitia, ktoré nazývame šťastným manželstvom. Treba, pravda, z neho vylúčiť zlé a netrpezlivé slová, mrzuté nálady a túžbu po nadvláde. Často treba myslieť na druhého skôr ako na seba. Keď to vedia oba manželia, tak im netreba osobitne povedať, v čom a ako sa má javiť vzájomná pozornosť, ku ktorej je v rodinnom živote na stá príležitosti. Srdce to povie bezpečne. Tá pozornosť nejaví sa vždy vo veľkých veciach. Kvet utrhnutý na lúke, nepatrná vetvička z hory prinesená, sú neklamným dôkazom, že na vás niekto milý myslel a spôsobí citlivému srdcu viac radosti ako drahý dar.

Základom manželstva má byť vždy vzájomná úcta a láska. Láska, ktorá je zpočiatku opojením, zmení sa súžitím v úprimné priateľstvo, trvalú sympatiu, ktorá vidí v blahu druhého cieľ svojich snáh. Mravným základom takého manželského priateľstva je dobrota a dobrá vôľa, s ktorou manželia vykonávajú všetky životné povinnosti, ku ktorým sa sňatkom zaviazali.

Žena sa má v manželstve usilovať, aby prívetivosťou a múdrou rozvahou odstránila z manželského života, čo by mohlo byť príčinou sváru, aby poriadkom, pilnosťou a vkusom spríjemnila mužovi domácnosť. Potom nielen muž, ale i deti, budú radi pobývať doma, budú u nej nachádzať najkrajší a najspokojnejší prístav, do ktorého sa budú uchyľovať po všetkých búrkach života.

Žena má mať opravdový záujem o všetku prácu a činnosť mužovu. Žena, ktorá sa o mužovu prácu nezaujíma, nemôže mu byť nikdy pravou priateľkou.

K spokojnosti ženy prispieva, keď si i ona môže s manželom pohovoriť o svojich starostiach v domácnosti a s ním sa poradiť.

Vzájomná úprimnosť a dôvera sú podmienkou manželského šťastia. Manželia nemajú mať pred sebou tajomstvá. Tam, kde nie je vzájomnej dôvery, kde žena sliedi po korešpondencii mužovej a prezerá mu vrecká, alebo zase

opačne, tam sa žije neradostne a ťažko. A k tomu ešte nebýva také chovanie nič platné, lebo kto chce klamať, býva opatrný. Ani žiarliví nebuďte!

Manželský život nezbavuje muža povinnosti, aby preukazoval i doma žene zdvorilosť a úctu. Vo verejnosti má jej prejavovať aspoň toľko, ako každej inej žene. Vo spoločnosti nemajú sa manželia k sebe chovať so zrejmou nežnosťou, ale nesmú byť k sebe nešetrní a nezdvorilí. Slušné chovanie, plné ohľadov, ktoré k sebe prejavujú manželia navzájom, stane sa im druhou prirodzenosťou a býva v ťažkých a nebezpečných situáciách životných pomocníkom, ktorý im uľahčí, aby bez vážnych otrasov prežili všetky životné sklamania a utrpenia.

Maria Janšáková:

O kultúre spoločenského života.

„Slovensko je zem pohostinstva". — Tieto pre nás veľmi lichotivé slová napísala pani Henriette Celarié, významná francúzska romanciérka a cestovateľka, do jedného z najväčších francúzskych mesačníkov „Revue de deux mondes (októbrové číslo minulého roku), ktorý číta dnes celý vzdelaný svet. Pani Celarié navštívila západné Slovensko. Zaujímala sa o náš folklor, o mravy, zvyky a o celý spôsob života nášho ľudu na dedine. Zatúlala sa až do prietržských kopaníc, ležiacich ďaleko od rušných komunikácií, kde ju strýčko Slaný pozval na malé občerstvenie. Mohli by sme skorej povedať na malú hostinu, ktorá začala husacou pečienkou a skončila tortou a čajom. Videli sme na tvári pani Celarié prekvapenie a údiv. Veď neočakávala, že v malom kopaničiarskom domčeku, pod doškovou strechou, najde tak vypestovaný smysel pre uctenie hostí, toľko úprimnej srdečnosti a radostnej úslužnosti.

Tieže skúsenosti a dojmy si odniesla aj pani La Mazière, francúzska žurnalistka, keď v jeseni tohoto roku navštívila Detvu, kde ju tiež veľmi priateľsky prijali. Hovorila nám: „Nechcela som veriť, že moji hostitelia sú prostí sedliaci; veď ich chovanie bolo bezvadné, príjemné a plné lahodnej bezprostrednosti. Stretla som tam ženu, ktorá ma upútala svojou nevšednou krásou a pôvabom. Dala som sa pozvať do jej domu, aby som videla, z akého prostredia vyšla táto sedliacka vestálka. Vstúpila som do izbičky. Aká chudoba a skromnosť, ba takmer nedostatok! Nikde ani stopy po najmenšom pohodlí, a preca z tých niekoľkých predmetov a ozdôb, ktoré tu vidíme, dýcha na nás prirodzený vkus a pôvab."

Z týchto dvoch príkladov vidno, že Slovákom uštedrila príroda dar srdečnosti, príjemného chovania a vystupovania. K tomu sa druží ešte aj smysel pre priateľské pohostinstvo, majúce u nás svoju tradíciu.

Dávno pred prevratom, keď sa naša spoločnosť nemohla schádzať vo verejných miestnostiach alebo kluboch, ba ani najskromnejších spolkov nemala, vypestoval sa spoločenský život v domácnosti. Boly to fary, najmä evanjelické, ďalej rodiny učiteľské alebo tiež meštianske domy, kde si niekoľké rodiny dávaly dostavenička k priateľským schôdzkam, vážnym rozhovorom, ale i k zábavám. Príležitosť sa vždy našla. Rodiny zvaly sa vzájomne na hody, svadby, krštenia, konventy, primície a konfirmácie. Pravda, neboly to „čaje o piatej", ani krátke zdvorilostné návštevy ako dnes. Zriedkavejšia príležitosť styku vyžadovala, že vizity trvaly často aj niekoľko dní a prišla na ne celá, často veľmi početná rodina. Tak sám dr. Miloslav Hurban, hlbocký farár, precestoval každoročne evanjelické obce západného Slovenska, aby pozdravil a obodril svojich priateľov. Na takýchto cestách chodil v širokom rebrinovom voze, chránenom voskovanou plachtou proti nepohode. K zvaným hosťom sa pripojili často nezvaní, čo domácu paniu nepriviedlo vôbec do rozpakov. Veď nachystaného mala vždy hojne. O prenocovanie sa tiež postarala. Dospelým spravila pohodlie, aké mohla a mládež poukladala do vyprázdnenej izby na seno alebo slamu, pekne do riadku, ako bábiky u perni-

kára. Prípadné nepohodlie a nedostatky stupňovaly iba veselosť a srdečnosť a dodávaly starým i mladým materiál k vtipom i smiechu.

Cieľom hromadných predvojnových návštev nebola len zábava, ale zpravidla veľmi vážne rozohovory a úvahy, pri ktorých sa zrodila nejedna dobrá myšlienka, týkajúca sa cirkevného a národného života.

Pani farárky, učiteľky, obchodníčky alebo meštianky prijímaly proste, bez veľkých formalít a ceremonií. Nežiadaly ohlasovanie navštívenkami, už i preto nie, lebo Slováci sa takmer všetci osobne poznali. Služebníctvo neservírovalo v rukavičkách. Jednoduchosť a prostota harmonizovaly s našimi životnými názormi a tiež hmotnými prostriedkami.

Prevratom sa i spoločenské mravy a spôsoby na Slovensku musely zmeniť. Samostatný štát posunul i slovenské rodiny zo skromnej utiahnutosti na svetlo verejných spoločenských povinností, ktoré sa nedaly len tak domácim spôsobom vybaviť. Slováci sa stali ministrami, generálmi, vysokými štátnymi úradníkmi. A tým pripadol im aj úkol prijímať príslušníkov cudzích štátov, kde spoločenský život je na vysokom stupni, alebo aspoň sa zúčastniť oficiálnych recepcií.

Tu sme stáli pred úkolom, ktorý bol o to ťažší, čím menej príležitosti sme mali v minulosti k styku s t. zv. dobrou spoločnosťou. Spôsoby dobrého chovania vznikly pôvodne v šľachtických domácnostiach a spolkoch. Prázdnota, nedostatok zamestnania, dlhá chvíľa, nuda a lenošenie nútily šľachticov, aby hľadaly akúsi výplň duševnú i časovú v zachovávaní a dodržiavaní etikety. V Španielsku išli tak ďaleko, že okrem tvorenia a zachovávania komplikovaných, často komických pravidiel dobrého chovania, ničím iným sa spoločnosť — aspoň spoločnosť lepšie situovaná — nezaoberala. Ale i demokratické štáty, ako Francia a Anglia zdedily zo svojej minulosti spoločenskú výchovu a spoločenské pravidlá, ktoré snáď všetky ani neobstoja v očiach dnešného, voľnejšie nazerajúceho republikána. Ničmenej sme nútení sa im prispôsobiť a ich pečlive zachovávať, pretože tu ide o akúsi spoločenskú nutnosť.

Slováci a Česi vystavení sú zvlášť ostrej kritike po stránke spoločenského chovania. Není nikomu tajnosťou, ako sa vyslovujú Maďari o našich spoločenských mravoch. Pre nich, odchovaných šľachtickými názormi, je dobrý spoločenský tón vrcholom vzdelanosti a dokonalosti človeka. Pekný pozdrav, elegantné vystúpenie, módne obliekanie, vhodne volená a uplatnená spoločenská fráza podmaňujú Maďarov úplne. Viac ani pravidelne nežiadajú. Kto sa však môže ešte nadto ukázať znalosťou francúzštiny alebo angličtiny a vie niečo z maďarskej historie, ten je dokonalý gentleman.

Keďže vidíme, akou mocnosťou je spoločenské chovanie a vystupovanie, veď o ňom bola napísaná celá literatúra, vo Francii bolo povýšené na umenie (l'art de recevoir), a v dnešných časoch používa sa ho i za prostriedok a cestu politickej propagácie, nepozostáva ani nám Slovákom nič inšie, než aby sme sa aj my s etiketou zaoberali. Tým nechcem povedať, že sme jej dosiaľ nepoznali. Ale neprikladali sme jej taký význam a dôležitosť ako iné národy.

V rámci tak krátkeho článku nemožno sa rozpísať o základných predpokladoch, podmienkach a pravidlách spoločenského obcovania a styku v súvislosti s prijímaním cudzích hostí. Pravidlá bežnej zdvorilosti, ku ktorým patrí zvanie na hostiny, čaje, večierky, garden party alebo zábavy iného druhu, ďalej obliekanie, voľba úborov a toaliet, výber, podávanie jedál atď. obsažené sú vo viacej alebo menej dokonalých príručkách spoločenského styku. Z našich možno uviesť dielo Gutha Jarkovského Spoločenský katechizmus. Čo však treba zvlášť zdôrazniť, je znalosť jazykov. My Slovania vôbec a Slovania stredoeurópski zvlášť sme vo veľkej nevýhode po tejto stránke. Naša malá početnosť a naše postavenie na križovatke záujmov veľkých národov nás nútia, aby sme znali jazyky nielen našich bezprostredných susedov, ale

aspoň dva i tri jazyky veľkých europských národov. Cudzinec, ktorého pozdravíme v jeho rodnom jazyku, má dojem, že prišiel medzi svojich vlastných a z toho vyvodzuje všetky konzekvencie v styku s nami a v posudzovaní pomerov u nás. Púha znalosť jazyka nestačí však k náležitému a zdvorilému prijatiu vzdelaného cudzinca. On právom od nás očakáva, že mu pomocou jeho jazyka ukážeme tiež aspoň taký stupeň kultúry, na aký je sám zvyklý. Ak chceme jeho záujem vzbudiť, musíme mu, pravda, povedať ešte viac.

Je obľúbeným zvykom u mnohých národov prijať svojich hostí v klube alebo reštaurácii. Pohostenie v hoteli má výhodu pre hostiteľov, lebo tak sa zbavia zodpovednosti ohľadom prípravy a podávania jedál, menovite, ak sa nemôžu spoľahnúť na svoj nie dosť dobre vycvičený personál. Takéto prijímanie má však jednu veľkú vadu. Neni intímne, ba povedali by sme, že je odmerane chladné. Ním dávame svojim hosťom na javo, že si neprajeme uviesť ich do nášho rodinného kruhu, alebo že naša domácnosť neni dosť spôsobilá a vhodná pre cudzie návštevy.

U Anglosasov je veľmi vypestovaný spoločenský život v kluboch. V Amerike na príklad každá spoločenská vrstva má svoj klub, pokiaľ možno vo vlastnom dome. Tak existuje klub agrárnych žien, amerických žien, žien profesionálok, a iné. Snahou každého klubu je zriadiť si svoj vlastný krb a získať čím väčší počet členov. Klubové miestnosti sú vypravené s veľkým pohodlím, vybraným vkusom a veľmi účelne. Zahrnujú v sebe jedáleň, kaviareň, čitáreň, prednáškovú sieň, knihovňu, často herny a salónky pre fajčiarov a nefajčiarov. K nim pripojuje sa oddelenie hotelové, kde sa možno veľmi pohodlne ubytovať. Do klubu môžu si i jednotlivci pozvať svojich priateľov a pohostiť ich. Takéto pohostenie je imtímnejšie než v hoteli, pretože miestnosti klubu sú uzavreté, vyhradené len pre členov a ich priateľov.

Anglické kluby sa líšia od amerických puritánskym ovzduším a väčšou uzavrenosťou. Vstup do nich spojený je so splnením viacerých podmienok. Členovia musia patriť k vyššej spoločenskej triede, k váženým, dobre situovaným rodinám, musia byť mravne bezúhonní, zaujímať vo verejnosti význačné postavenie, musia buď svojimi majetkovými prostriedkami, buď svojou činnosťou dávať záruku, že česť klubu ich účasťou neutrpí ani v najmenšom ujmy.

Tieto klubové organizácie nesú na sebe čosi stavovsky uzavretého. Už preto ich nemožno jednoducho preniesť k nám, kde skorej politické organizácie, ako jednotlivé stavy, snažia sa vytvoriť svoj zvláštny spoločenský život. Prídeme tedy dosť často do rozpakov, keď máme prijať význačného cudzinca s orientáciou svetovou a nie partikulárne stranickou. Musíme sa tedy prispôsobiť jeho názorom i jeho spoločenskej výchove, a čo najmenej dať na javo svoj exotizmus alebo lokálny patriotizmus.

Je mnoho spôsobov a mnoho ciest, akými spríjemníme u nás pobyt cudzincov. Ale všetky musia mať v pozadí jednu všeobecne, časove i miestne platnú zásadu: *vynikajúci a nadpriemerní cudzinci hľadajú na cestách len sami seba a svoju vlasť.* Pýtajú sa, či ich politický život má u nás ozvenu, či sa naši spisovatelia inspirovali ich literatúrou alebo kultúrou vôbec. Je samozrejmé, že sú neobyčajne spokojení, keď vidia, že sme u nich čerpali vzory k našim prácam, majú radosť a potešenie, keď počujú, že vplyv ich národa prejavil sa u nás akýmkoľvek spôsobom, pretože sa tak dokumentuje ich sila a mohutnosť, siahajúca ďaleko za politické hranice ich štátu.

Aby sme hosťa informovali týmto spôsobom, tu sa pravda predpokladá aspoň všeobecná znalosť dejín, záujmov a kultúry toho národa, z ktorého hosť pochádza. Prakticky vyskytol sa nám takýto prípad na jar r. 1937, keď v Bratislave konaly svoj kongres ženy združené v organizácii zvanej „WOWO" (Womens Organisation for World Order, ženská organizácia pre svetový poriadok). Jej predsedkyňa — Dánka pani Hörup — začala prejavovať o našu

republiku o mnoho väčší záujem, keď sme jej vysvetlili, že československé zemedelstvo inspirovalo sa už pred triciatimi rokmi pracovnými metodami dánskych roľníkov. Nemuseli sme teda ani chodiť k vzdialenej, takmer legendárnej kráľovne Dagmar, ktorej postava v očiach súčasnej generácie československej i dánskej je značne pobledlá.

Američanku pani Conrádovú sme zase príjemne vzrušili, keď sme ju vyviezli do blízkej slovenskej dediny a predstavili jej Slovákov, kedysi v Amerike pracovavších, keď sme jej vysvetlili, aký význam mala slovenská emigrácia v Amerike pre naše oslobodenie a keď sme jej povedali, ako pracoval prezident Masaryk v Amerike, ako Spojené štáty prispely k nášmu oslobodeniu a ako zásady našej ústavy formulované boly na pôde americkej v rámci pittsburgskej dohody.

Takýmto asi spôsobom možno získavať sympatie cudzincov vo všeobecnosti. Ešte je jedna kardinálna zásada spoločenského styku, na ktorú nikdy neslobodno zabudnúť. Dobre vychovaný Európan nikdy nehovorí v spoločnosti sám o sebe a považuje za nedostatok dobrého tónu, keď by niekto seba chválil. To isté merítko prenáša však aj na rozhovor, ktorým by sme ho informovali o svojej vlasti. Preto sa varujeme, aby sme pred cudzincom chválili Československo, aby sme o ňom hovorili len v superlatívoch, aby sme mu ukazovali najkrajšie údolia, najvyššie hory, najpeknejšie budovy, najdlhšie mosty. Takáto informácia dotýka sa nemilo cudzinca, i keby bola akokoľvek pravdivá, pretože mu dáva indirektne pocítiť, že jeho otčina je menej cenná, menej významná alebo aspoň menej známa.

Majúc pred očami tieto všeobecné zásady, môžeme uvažovať o spôsobe prijímania a hostenia cudzincov v domácnosti. Pohostenie v domácnosti má vždy veľké prednosti, pretože ním ukážeme bez dlhého vysvetľovania a mnohých, často zbytočných slov, aká je spoločenská a kultúrna úroveň u nás. Je známe príslovie: „Povedz mi, s kým obcuješ a ja ti poviem, kto si". Tým istým právom môžeme povedať: „Ukáž mi svoju domácnosť a ja ti poviem, aký si". Z toho vidno, že prijímanie v domácnosti predpokladá také umiestenie a zariadenie bytu, že do neho môžeme cudzinca bez obáv a rozpakov uviesť.

Kult domácnosti je vyvinutý najmä u Angličanov. Tam vzniklo krásne a výmluvné príslovie: „My home is my castle", (Môj dom je môj hrad). Preto, keď pozveme Angličana k nám, musí naša domácnosť odpovedať jeho predstavám, zahrnutým v pojme „home" a musí najmä splniť všetky požiadavky, ktoré kladie Angličan na telesný, rozumový a mravný vývoj rodiny.

Nakoľko vyhovuje domácnosť tejto požiadavke, možno už na prvý pohľad posúdiť. Predovšetkým obydlie musí byť tak umiestené, aby sa dalo v ňom vytvoriť pekné a útulné prostredie. Vkusne zariadený byt vyžaduje vhodne volený nábytok. Ak pozostáva byt len z dvoch, troch izieb, zariadime ho nábytkom jednotného štýlu, aj farby. Krásne sa vyníma nábytok z orecha. Pôsobí jednotne a teple, na vhodne volenej malôvke. A pri otvorených dverách z jednej izby do druhej splývajú susedné priestory v jeden celok, takže máme dojem jednej veľkej miestnosti.

Dnes, keď bytová kultúra je na jednej strane tak pokročilá, a keď na druhej strane je možno sa lacno a pekne umeleckými predmetmi zariadiť, výzdoba domácnosti prestáva byť tak ťažkým problémom. Keď pridáme do pekne zariadenej domácnosti niečo zo svojej osobnosti a dávame bedlivo pozor, aby z nej nezmizlo to, čo menujeme básnicky „kúzlom rodinného života", môžeme byť uistení, že sa bude u nás každý dobre cítiť.

Osobnosť sa prejavuje na prvom mieste vkusom, aplikovaným nielen na umeleckú výzdobu, ale i na predmety celo prozaické. Maľba stien, rozostavenie nábytku, zharmonizovanie farieb a tvaru a rozličných užitkových i ozdob-

ných predmetov v domácnosti svedčia viac o vkuse než umelecký kult toho alebo onoho maliara. Po tejto stránke neni tiež nijakého obecného pravidla. Dobrý vkus musí byť vrodený, ale čiastočne sa dá tiež vypestovať. O to stará sa dnes veľký počet umeleckých časopisov všetkého druhu, ktoré sa zaoberajú výzdobou a úpravou domácnosti buď použitím rýdze umeleckých predmetov, buď aplikovaním umenia na remeselnícke výrobky.

Vkusne zariadený byt je najlepšou propagáciou. On hovorí o našom literárnom vzdelaní, o našich mravných názoroch, o našom smysle pre umenie výtvarné. V ňom sa zračí celá naša osobnosť. Akže sa snažíme nášmu hosťovi vysvetliť určitý názor alebo stanovisko, šťastne a primerane upravené okolie nám v tom veľmi pomáha. Bolo by osudným, keby nám protirečilo. Vkusne vyzdobená domácnosť nevyžaduje bezpodmienečne, aby v nej vládol luxus, ktorý v mnohých prípadoch mohol by dokonca našich hostí pohoršiť. Tí, ktorí sa zaujímajú o sociálne otázky, otázku robotnícku, o problém chudoby vôbec, mohli by v prehnanom luxuse vidieť veliký kolíziu s naším republikánskym presvedčením. Rozumní cudzinci hľadajú po tejto stránke akýsi zlatý stred a preto sú mnohí z nich veľmi zvedaví, ako vyzerajú naše robotnícke alebo roľnícke domácnosti. Dobre robíme, keď túto ich zvedavosť ukojíme prv, než ju dali na javo. Naše roľnícke domácnosti v krajoch s originálnou národnou kultúrou sú veľmi výrečnými dokumentami vyvinutého umeleckého vkusu, poriadku a čistoty. Preto ich môžeme komukoľvek bez obavy ukázať.

Umelecká výzdoba roľníckych domácností vedie nás k myšlienke, aby sme aj my v našich bytoch zaistili čestné miesto národným výšivkám. Sú tak krásne, že môžeme byť na ne právom hrdí. Ak sú barevne dobre volené, tvoria ozdobu a vkusnú dekoráciu i najmodernejšieho bytu.

Akže pri úprave domácnosti ponechávame veľké miesto individuálnym názorom, tým viac im musíme ustúpiť pri pohostení. Na šťastie zvanie na hostiny dnes je o mnoho jednoduchšie ako za dávnych zlatých časov. Z vypravovania našich babičiek vieme, koľko im dalo práce a príprav, kým sa hostina vystrojila, keďže obedy a večere mávaly šesť, ba niekedy až dvanásť chodov.

Dnes, vďaka bohu, tie časy už minuly. V dobe, keď sa usilujeme o zjednodušenie životosprávy, keď hľadáme spôsob, akým by sme udržaly naše zdravie a mladosť, by takéto monstr-hostiny boly považované za nerozumné a nevkusné. Pohostenie dnešnej doby znamená viacej len priateľské uctenie a príležitosť k družnému besedovaniu.

K pestovaniu spoločenského styku považuje sa dnes za najvhodnejší čaj o piatej hodine. Je všetkým vrstvám spoločenským časove najprístupnejší a má aj mnoho iných predností. Pri vkusne upravených stolíkoch, ktoré môžeme ľubovoľne rozostaviť i mimo jedálne alebo na veľkom stole, podávame čaj a zákusky. Ak máme pravý ruský samovar, bzučiaci vprostred vkusne rozostavených jedál, dodáme ním hostine intímnosti a kúzla.

Akže prevláda dnes spoločenský styk v rámci odpoludňajších čajov, to neznamená, že by pohostenie iného druhu, najmä obedy a večere, malo ustúpiť do pozadia. Tu padá na váhu niekoľko momentov a okolností, hlavne je to časový rozvrh a cestovné dispozície našich hostí, ktorým sa musíme vždy bezpodmienečne prispôsobiť a potom počet osôb, ktoré zveme, alebo ktoré chceme sviesť dohromady. Obedy a večere, pri ktorých sa sedí, majú charakter akosi vážnejší a dôstojnejší a sú tiež nákladnejšie. Preto jednotlivec, ktorý nehostí oficiálne, dáva prednosť vždy čajom ako obedu. Tam účastníci voľne cirkulujú, každý z nich si vyhľadá toho, kto je mu sympatický, a tak si vybavia ľudia svoje spoločenské povinnosti, často rozrieši i vážne problémy.

Kedysi bývalo na Slovensku zvykom, že aj na hostinách súkromných, kde zasadly k stolu len dve tri rodiny, sa veľmi mnoho rečnilo. Povstal hostiteľ, aby pozdravil pozvaných, a tým súčasne otvoril stavidlo rečiam, ktoré nemaly konca. Pred prevratom sme sa s radosťou, ba aj s istou rozkošou účastnili hostín pretkaných rečami, ktoré na pr. v Skalici, na katolíckych a evanjelických farách západného Slovenska boly obvyklou, veľmi častou a veľmi preferovanou formou spoločenského styku. Politický útisk nedovolil Slovákom hovoriť verejne, a hlavne otvoriť srdce a posťažovať si na trpký osud národa. Preto rečnili starí páni i mladí študenti v rodinách. Jedni spomínali na minulosť a uctievali pamiatku vlastnej práce, druhí vstupovali do života a chceli pri večeri na svoj talent upozorniť.

Dnes len oficiálne hostiny sprevádzané sú rečami, pozdravmi a prípitkami. Tam sú ony na mieste a prijímanie oficiálnych hostí nedá sa bez rečí ani myslieť. Najmä vo Francii zažitý je zvyk, že nie na schôdzi alebo v spolkovej miestnosti, ale pri tabuli reční poslanec, minister, vojak, spisovateľ, verejný funkcionár. Od bieleho stolu odznejú najvážnejšie názory vládnych činiteľov, pri nich sa skladajú účty z činnosti, robí perspektíva do budúcnosti.

Na súkromných hostinách sú dnes reči menej obvyklé, hoci, keď sa rečníci vyhýbajú banálnosti a prílišnej rozvláčnosti, neopakujú dávno známe veci, každý ich rád počuje. Hostiteľ, ale ešte viac hostiteľka sa cíti veľmi polichotená, že vedela vytvoriť u seba ovzdušie, ktoré inspiruje rečnícke talenty a hostia, ktorých prítomnosť a význam podľa zásluhy oceňujeme niekoľkými prostými slovami, tiež sú spokojní. Hoci pohostenie vôbec, povedali by sme nakrmenie pozvaných hostí, musí byť po každej stránke bezvadné, nie je ono preca dnes cieľom. Nie pre jedlo sa schádzame, ono je iba prostriedkom a formou k duševnej zábave. I najbohatšia tabuľa, akže nesedia pri nej vtipní, pozorní, ba i duchaplní ľudia, zanecháva v nás nudu. Veď dobre najesť možno sa v každej lepšej reštaurácii. Preto sa musia hostiny organizovať s tohoto hľadiska, a preto i dobrú reč, pri hostine povedanú, prijmú všetci vďačne.

JUDr. Maria Mikulová:

Právne postavenie ženy za prvej Republiky.

Československý štát je demokratická republika, ktorej hlavou, je volený prezident. Zdrojom všetkej štátnej moci je ľud. Zákonodarnú moc pre celé štátne územie vykonáva Národné shromaždenie, ktoré sa skladá z dvoch snemovní, snemovne poslaneckej a senátu. Členovia Národného shromaždenia volia sa podľa všeobecného, rovného, priameho, tajného hlasovacieho práva, podľa zásady pomerného zastúpenia.

Ženy majú rovnaké volebné právo jako mužovie, môžu za rovnakých podmjenok voliť a byť volené do Národného shromaždenia. Toto právo majú zaistené v ústavnej listine, vyhlásenej zákonom zo dňa 29. februára 1920 č. 121 sb. z. a n. Československé ženy majú úplnú politickú rovnosť s mužmi. Volebné právo žien nie je omedzené ani pri voľbách do krajinských, okresných a obecných zastupiteľstiev.

Ústavná listina zaručuje československým ženám občiansku rovnosť a slobodu, lebo výslovne uvádza, že výsady *pohlavia* sa neuznávajú. Toto ustanovenie poskytuje ochranu práv súdom kontrolovateľnú a okrem toho má byť základným pravidlom, podľa ktorého sa musí riadiť budúcne zákonodarca pri vydávaní nových zákonov.

Územie Československej republiky tvorí jednotný a nedeliteľný celok, ktorého hranice môžu sa zmeniť len ústavným zákonom.

Zeme, z ktorých sa skladá československý štát, boly po stáročia pričlenené ku štátu rakúsko-uhorskému, ktorého zákony platily i v týchto zemiach. V Čechách, na Morave a v Sliezsku boly v platnosti inakšie zákony ako v Uhrách, preto má Slovensko a Podkarpatsko niektoré zákony odlišné. Zákonom č. 11. zo dňa 29. októbra 1918 prevzaly sa do tej doby platné právne predpisy za základ československého právneho poriadku a tak sa stalo, že často platia iné predpisy a zákony v takzvaných zemiach historických (Čechy, Morava, Sliezsko) a inakšie na Slovensku a Podkarpatsku: preto hovoríme o dvojitosti práva v našom štáte, lebo zväčša nedošlo dosiaľ k sjednoteniu (unifikácii) zákonov týchto dvoch právnych oblastí. K oblasti práva platného v historických zemiach boly pripojené Hlučínsko a Vitorazsko. Táto dvojitosť práva je príčinou, že právne postavenie žien v našom štáte nie je jednotné, rovnaké, a že sa niekedy značne líši v oblastiach práva skôr rakúskeho (zeme historické) od uhorského (Slovensko a Podkarpatsko). Značnejšie rozdiely budú výslovne pripomenuté.

V práve manželskom platia niektoré zákonné ustanovenie, ktoré upravujú právne postavenie žien rozdielne od postavenia mužov, alebo ktoré berú osobitný zreteľ na fyziologickú rozdielnosť obidvoch manželov.

Tak pri uzavrení sňatku označuje zákon za *omyl*, ktorý robí manželstvo neplatným, trvajúce tehotenstvo ženy, o ktorom sa manžel až po sňatku dozvedel a ktoré pochodí od iného muža ako od manžela. I keď manžel poklesok odpustil, preca môže v tomto prípade žiadať za prehlásenie neplatnosti

manželstva. Nemôže však tak urobiť, keď pokračoval v telesnom obcovaní s manželkou, vediac už o tehotenstve. Tiež vtedy, keď bol sňatok uzavretý pred uplynutím zákonnej lehoty šesťmesačnej po skončení predošlého manželstva ženinho. Na Slovensku je táto t. zv. čakacia doba 10 mesačná.

Aby manželstvo mohlo byť uzavreté, musia byť manželia v zemiach historických aspoň 14 rokov starí, na Slovensku a Podkarpatsku musí mať muž 18, žena 16 rokov, ale i tu je možno mladším udeliť dišpenz. Osoby, ktoré nedosiahly 12 rokov, sú celkom nespôsobilé uzavrieť sňatok. U nezletilých snúbencov platnosť sňatku vyžaduje svolenia otcovho — v zemiach historických sa matkino svolenie nikdy nevyžaduje — kdežto na Slovensku je matka povolaná k prejavu súhlasu alebo nesúhlasu so sňatkom nezletilého dieťaťa, keď je dieťa nemanželské a u detí manželských vtedy, keď otec bol zbavený otcovskej moci alebo keď zomrel.

Práva a povinnosti manželov sú dvojeho druhu: predne tie, ktoré sú obidvom manželom spoločné, ktoré teda platia rovnako pre manžela i manželku. Vedľa toho sú predpisy, ktoré upravujú rozdielne osobitné práva a povinnosti mužov a žien.

Práva a povinnosti obidvom manželom *spoločné* sú: manželia majú povinnosť *vzájomného* nerozlučiteľného spoločenstva, to jest manželskej povinnosti a vernosti, ďalej vzájomnej pomoci a slušného zachádzania. Z previnení sem spadajúcich kvalifikuje zákon ako dôvod k rozvodu: zlomyseľné opustenie manžela, úklady o zdravie alebo život. V zemiach historických je dôvodom tiež zlé zaobchádzanie, ťažké ubližovanie, opätovné urážanie na cti. V oblasti starého uhorského práva náležajú podobné skutočnosti posúdiť sudcovi vzhľadom k celkovému stavu rozvratu manželstva.

Len pre ženy platia tieto ustanovenia:

Žena vydajom bez akéhokoľvek iného prejavu alebo nariadenia prijíma meno (rodové) manželovo. Keď zmení manžel neskoršie meno, nasleduje ho v tejto zmene i manželka bez vlastného prejavu vôle. Na Slovensku pod vlivom maďarčiny prijímala žena skôr podľa ustáleného zvyku i osobné (krstné) meno manželovo, ale od roku 1925 zvláštnym ministerským výnosom sa tento spôsob prejímania mena manželovho zakázal a manželka prijíma i tu rodové meno manželovo. Po skončení manželstva rodové meno žene zostáva. Na Slovensku a Podkarpatsku však manželka, z ktorej viny bolo manželstvo rozlúčené, nesmie manželovo meno naďalej podržať, nevinná manželka podrží meno manželovo i po rozluke, keď o to behom sporu o rozluku výslovne požiadala.

Vydajom nadobúda žena domovskej a štátnej príslušnosti podľa manžela a prispôsobuje sa tiež i neskorším zmenám v tomto smere. Pri skončení manželstva smrťou manžela zostáva žene domovská príslušnosť, ktorú mala naostatok s manželom spoločnú, pokiaľ nenadobudne sama inej príslušnosti, pri rozvode a rozluke zostáva jej manželova príslušnosť len v zemiach historických. Podľa slovenského práva vracia sa do domovskej príslušnosti, ktorú mala pred vydajom. Štátna príslušnosť zostáva žene po skončení manželstva podľa manžela, cudzinka, ktorá sa vydá za tunajšieho príslušníka, zostáva československou príslušníčkou. Československá príslušníčka vydatá za cudzinca zostáva po skončení manželstva cudzinkou. V oblasti slovenskej má právo žiadať, aby bola prijatá nazad do štátneho sväzku.

Vydatá žena nasleduje svojho manžela i do jeho bydliska. V zemiach historických sa touto povinnosťou viaže prísnejšie ako na Slovensku tiež príslušnosť súdna, riadi sa tam podľa bydliska manželovho, kdežto na Slovensku takého procesného predpisu pre vydaté ženy niet.

Vydatá žena je ďalej povinná pomáhať svojou prácou v domácnosti a v zamestnaní mužovom a poslúchať jeho pokynov, pokiaľ sa týkajú potrieb do-

mácnosti, ktorej riadenie náleží podľa zákona manželovi. V zemiach historických vystupuje manžel ako zákonný zástupca manželky, ktorý len vo zvláštnych prípadoch musí sa vykázať plnou mocou od manželky, v slovenskej právnej oblasti nie je manžel zákonným zástupcom svojej ženy a k jej zastupovaniu potrebuje od nej plnej moci, v niektorých prípadoch dokonca vo forme verejnonotárskej listiny.

Manžel je povinný manželku vyživovať, t. j. poskytovať jej stravu a ostatné životné potreby, ktorých miera sa riadi podľa jeho majetkových pomerov. Manželka má právo na výživu od manžela a nemôže sa behom manželstva tohoto práva platne vzdať. Muž je povinný poskytovať výživu žene predne vo svojej domácnosti; keď neplní túto povinnosť, alebo keď žije žena dôvodne mimo jeho domácnosti, alebo keď bol manžel uznaný vinným na rozvode manželstva, musí platiť výživné v peňažitých čiastkach, ku ktorým ho súd odsúdi. Po rozluke manželstva má žena, ktorá je bez viny, nárok na úplné zadosťučinenie, vymeriava sa jej na jej žalobu výživné, primerané pomerom (príjmom) predošlého manžela.

Na Slovensku a Podkarpatsku je takto vymerané výživné omedzené výslovne na dobu do opätovného vydaju. Pokiaľ manželstvo trvá, platí manžel za zákonných podmienok t. zv. dočasné výživné, po rozluke t. zv. definitívne alimenty. Pritom sa berie zreteľ na imanie, alebo príjmy ženine a povinnosť vyživovacia prechádza tiež na dedičov muža, ktorý je výživou povinný. Títo môžu žiadať, aby výživné sa znížilo na výšku čistého výnosu pozostalosti. Povinnosť vyživovať synovu manželku majú rodičia manžela, keď ju manžel priviedol do domu svojich rodičov s ich svolením.

Výška výživného sa riadi podľa majetku a príjmov manžela po dobu trvania manželstva i pri vymeriavaní výživného vo forme mesačnej peňažitej renty. Výživné je splatné mesačne vopred, a keď bolo súdne určené, možno ho vymáhať na imaní a príjmoch povinného (manžela) až do dvoch tretín. Existenčné minimum pre povinného robí Kč 3.000.— pri platoch, Kč 2.000.— pri penzii ročite. Ešte pred určením výživného možno toto zaistiť na imaní alebo príjmoch povinného a neplnenie vyživovacích povinností sa trestá podľa ustanovení zvláštneho zákona.

Sňatkom nenastáva spoločenstvo imania manželov. Každý si môže ponechať vlastné imanie a behom manželstva nového nadobudnúť. V historických zemiach platí mienka, že imanie, ktorého sa nadobudlo behom manželstva, nadobudol manžel, a žena by musela dokázať, že tomu bolo inakšie. Manžel je tu tiež správcom manželkinho imania, pokiaľ manželka tomu neodporuje.

Na Slovensku a Podkarpatsku spravuje muž manželkino imanie len za jej súhlasu a táto môže kedykoľvek manželovi sverenú správu imania odňať. Manžel je tu správcom iba svojho majetku a ním behom manželstva nadobudnutého imania. Len po skončení manželstva má manželka alebo jej dedičí právo na vydanie polovice toho, čo mu na majetku za trvania manželstva pribudlo.

Manželia môžu upraviť svoje majetkové pomery osobitnými smluvami, ku ktorých platnosti treba notárskeho spisu. Sú to t. zv. svadobné smluvy. Nimi sa zriaďuje buď veno, buď obvenenie, ďalej môže sa medzi manželmi sjednať spoločenstvo statkov, manželia môžu sa zvláštnou smluvou stanoviť navzájom dedičmi, manželke môže manžel vopred určiť používanie imania v prípade svojej smrti (smluva advitalitná) a ďalej určiť vdovský plat.

V práve rodinnom sú pre ženy najdôležitejšie tie predpisy, ktoré upravujú ich pomer k deťom. Zákon ukladá obidvom rodičom povinnosť výživy a starosť o blaho dieťaťa, obidvaja rodičia majú rodičovskú moc nad dieťaťom v medziach zákona. Otec je povinný v prvom rade dieťa vyživovať alebo

platiť na jeho výživu, až v druhom rade pripadá povinnosť výživy matke dieťaťa. Otec má však nad dieťaťom rozhodujúce slovo, t. zv. moc otcovskú, určuje v medziach zákonných ustanovení výchovu dieťaťa a bez jeho svolenia je sňatok nezletilého dieťaťa neplatný. Keď nemá manželské dieťa otca, alebo keď je tento celkom zbavený svojprávnosti, zastáva jeho miesto poručník a nie matka. Materinská moc obdobná moci otcovskej nad dieťaťom podľa zákona v zemiach historických nejestvuje. Otec je tiež správcom imania svojich detí a ich zákonným zástupcom.

I v oblasti slovenského práva prevažuje moc otcovská. Matke pripadajú však otcovské práva a povinnosti (moc materinská) po smrti otca detí, alebo keď je tento zbavený svojprávnosti, je správkyňou imania dieťaťa a jej vôľa na pr. vo veci sňatku nezletilého dieťaťa na otcovom mieste je potom právne relevantná. Tento pomer rodičov k deťom trvá len potiaľ, pokiaľ žijú v spoločnej domácnosti, pokiaľ ich manželstvo nie je rozvedené alebo rozlúčené. V týchto prípadoch rozhodne súd o ďalšej výchove a opatrení v prospech detí.

Matka nemanželská má viac práv k svojmu nemanželskému dieťaťu ako matka, ktorej dieťa sa narodilo v manželstve. Pokiaľ môže svoje dieťa riadne vychovávať, nesmie jej byť odňaté ani súdom, ani nemanželským otcom, ktorý je podľa zákona povinný prispievať na výživu dieťaťa. Ohľadne výchovy a sňatku nezletilých detí v zemiach historických nerozhoduje nemanželská matka, ale poručník (poručníčka) dieťaťa so schválením súdu poručenského. Na Slovensku a Podkarpatsku je nemanželská matka sama zákonnou zástupkyňou svojho nemanželského dieťaťa.

Pomer, obdobný rodičovstvu, je osvojenie (adoptácia). Žena má tu v podstate ako osvojiteľka i ako osvojenka rovnaké práva okrem nasledujúcich ustanovení: Keď je adoptovaná vydatá žena, musí vždy používať vedľa adopciou získaného mena tiež meno svojho manžela. Keď adoptuje vydatá žena, môže svoje meno, ktoré jej pripadlo vydajom, dať osvojenej osobe len s výslovným súhlasom manželovým. Inakšie dostane osvojenec jej rodné meno práve tak, ako keď je osvojiteľkou vdova. Žena osvojiteľka nezískava osvojením nad dieťaťom viac práv, ako koľko má prirodzená matka dieťaťa, dieťa zostáva naďalej pod otcovskou mocou svojho otca so všetkými jeho právami a povinnosťami.

Poručenstvo nad deťmi vlastnými a cudzími môžu zastávať ženy rovnako ako mužovia, zákon stanoví iba tieto výnimky pre poručenské funkcie žien: vydatá žena potrebuje ku prevzatiu poručenskej funkcie súhlasu manželovho. Súd môže poručníčku, ktorá sa vydá, funkcie zbaviť. Naproti tomu chce zákon ženám poručenstvo uľahčiť priznaním niektorých omluvných dôvodov a to právom, že môžu funkciu poručenskú odmietnuť. Ďalej má žena právo žiadať o menovanie spoluporučníka.

Na Slovensku a Podkarpatsku sú ženy okrem matky, osvojiteľky a manželky z platného vykonávania poručenstva alebo opatrovníctva vylúčené. V tom je postavenie žien v oblasti slovenskej horšie ako v zemiach historických, hoci ani tu nie je celkom rovnoprávne s mužmi. Na Slovensku platí pre ženy zvláštne ustanovenie, ktoré je neznáme v zemiach historických, že každá žena stáva sa zletilou vydajom, nech je akéhokoľvek veku a podrží toto právo i pred dosiahnutím 21. roku, keď ovdovie, keď je súdne rozvedená, alebo manželstvo je zrušené. Pre obor práva zmenečného však platí, že pred normálnym vekom zletilosti nestáva sa zmenečne spôsobilou.

Dedické nároky žien sú stanovené celkom rovnako pre ženy ako pre mužov, iba v zákone o dedickej postupnosti u roľníckych statkov nachádzame ustanovenie, podľa ktorého majú prednosť v dedickom nároku na statok mužovia pred ženami, ktorých dedické podiely sa vyplácajú peňažite. Manželia nie sú nepominuteľnými dedičmi. Podľa slovenského práva patrí vdove, (nie

však vdovcovi), doživotné požívacie právo na pozostalosť manžela, pokiaľ nie je na rozvode vinná, alebo inakšie uznaná nehodnou. Tu tiež povinnosť manželkinej výživy prechádza na manželových dedičov.

Ustanovenia občianskeho práva pamätajú tiež na niektoré zvláštne nároky žien pri stanovení odškodného pri spôsobení škody. To platí najmä pri zohyzdení, ďalej pri pohlavnom zneužití a okrem toho nemanželskej matke patrí náhrada výdavkov pri sťahnutí a výživy v niekoľkých týždňoch po pôrode, prípadne inakšie škody.

Pre ženy platia niektoré zvláštne ustanovenia pre ich zárobkové podnikanie a v práve pracovnom.

Vydatá žena môže byť obchodníčkou podľa práva obchodného za rovnakých podmienok ako muž, avšak v zemiach historických (nie na Slovensku a Podkarpatsku) potrebuje svolenia manželovho, ktoré sa však môže nahradiť prípadne súdnym rozhodnutím. Živnostenské zákony nerobia rozdielu medzi mužmi a ženami pri povoľovaní živností. Len živnosti murárske, tesárske, kamenické, studnárske, práce s olovom a práce podzemné sa ženám nedovoľujú. Pre ženy platia okrem toho niektoré zvláštne ochranné predpisy, a to pre ženy do 16 rokov a pre ženy tehotné a pre ženy do 6 týždňov po sťahnutí.

Pri remeselných živnostiach platí pre ženy úleva v tom smere, že nemusia mať obvyklého preukazu spôsobilosti pri vyšívaní (zlatom, striebrom, perlami), pri šití ženského a detského šatstva, pri výrobe umelých kvetín, ozdobných pier a modistve. Šitie po domácnostiach bez stáleho miesta a pomocníkov sa nepokladá za živnosť podľa živnostenského poriadku. Živnostenské zákony stanovia pre ovdovelé manželky živnostníkov právo viesť naďalej živnosť t. zv. vdovským právom.

V pomere pracovnom a služebnom neplatí normálne tehotenstvo, pôrod, šestinedelie za chorobu, ale je dôvodným zameškaním práce a stanovia sa i osobitné materinské dovolenky.

V poistení sociálnom, robotníckom, i osôb vo vyšších službách, má žena oporu buď ako rodinná príslušníčka poisteného manžela alebo otca, buď ako poistená pracovníčka. Okrem obvyklých nemocenských a penzijných dávok sa pamätá tiež na výbavné, t. j. dávku peňažitú pri vydaji poistenky, na výlohy pri pôrode a pri prvých potrebách nezletilca. Manželia poistených žien a ich deti majú vdovský a sirotský dôchod po poistenke len za pomerov zvláštnym zákonom vytknutých. U rodinných príslušníkov verejných zamestnankýň nie je nárok na tieto dávky vôbec stanovený. Po verejnom zamestnancovi dostane vdovskú penziu manželka, ktorá jeho smrťou ovdovela, alebo družka, pokiaľ sú splnené zákonom stanovené podmienky. Rozlúčená manželka nemá v takom prípade nároku na penziu i keď je rozluka z viny manžela. U ostatných zamestnancov vo vyšších službách má rozlúčená žena, pokiaľ sa znovu nevydala, nárok na pomernú časť penzie, keď bolo manželstvo rozlúčené z viny manželovej.

Trestné právo chráni ženu pred násilím v stykoch pohlavných. Svedenie pod sľubom manželstva je trestné, taktiež cudzoložstvo.

Prostitúcia má sa potlačiť zákonnými ustanoveniami o zákaze zriaďovaní a udržovaní nevestincov a hostinským sa zakazuje poskytovať príležitosť k pohlavným stykom so ženami, i keď nejde o prostitúciu.

Obchod ženami, t. j. sprostredkovanie smilstva v cudzine, sa trestá. Tiež príživníctvo a ďalej pohoršlivé prevádzanie smilstva.

Smilstvo medzi osobami toho istého pohlavia (homosexualita) trestá sa v zemiach historických ako zločin, na Slovensku ako prečin, avšak podľa slovenského práva sa smilstvo medzi ženami nestíha. Trestá sa tiež kupliarstvo a nadržovanie živnostenskému smilstvu.

Medzi trestné činy proti osobnej slobode patrí i zločin únosu, ktorým

sa v historických zemiach prevádza predne ochrana práv ženatého muža nad manželkou, v oblasti práva slovenského sa stíha ako prečin odňatie dievčaťa mladšieho 14 rokov z moci rodičov alebo opatrovníkov; zločinom lúpeže ženy sa previní ten, kto sa ženy proti jej vôli ľsťou alebo mocou zmocní za účelom smilným.

Pri vražde dieťaťa berie zákon zreteľ na rozrušenie ženy, keď zabila dieťa bezprostredne po porode. Vyhnanie plodu je trestné.

Pre všetky ženy, odsúdené k trestu viac ako ročnému, je v celom štáte jediná trestnica, v Řepoch u Prahy, kde vydržovanie trestankýň je najlacnejšie medzi všetkými siedmimi ostatnými trestnicami, ktoré sú hlavne pre mužov. Medzi československými ženami sa vyskytuje zločinnosť v oveľa menšom stupni ako medzi mužmi; na 100 zločinných mužov nepripadá ani 20 zločinných žien.

Proti politickej rovnoprávnosti žien s mužmi namietalo sa často, že ženy nevykonávajú vojenskú službu a nemajú branných povinnosti. Táto námietka viac neobstojí, pretože zákon o brannosti a brannej výchove vzťahuje sa na ženy ako na mužov bez rozdielu a zabúda sa na veľké služby, ktoré ženy vždy štátu preukazujú rodením a výchovou detí.

Zákon o obrane štátu zo dňa 13. mája 1936 č. 131 sb. z. a n. zaväzuje každého, teda i ženy, k úkonom osobnej účasti na obrane štátu. Tiež ženy tehotné a i tie, ktoré sa starajú o nedospelé deti, majú povinnosť za okolností zákonom vytknutých k úkonom na obranu štátu.

Zákon o brannej výchove zo dňa 1. júla 1937 č. 184 Sb. z. a n. podrobuje i ženy brannej výchove, najmä mravnej a náukovej brannej príprave a výcviku v pomocných a ochranných službách, v civilnej protileteckej obrane.

Právne postavenie žien v našom štáte, ktorého stručný nástin sme práve podali, je v mnohých ohľadoch pokrokovejší a lepší ako v mnohých iných štátoch, hoci v mnohých prípadoch nedáva ženám rovné práva ako mužom. Základné zásady našej ústavy dávajú však nám ženám oprávnenú nádej a záruku, že právne postavenie žien sa budúcne bude ďalej zdokonaľovať.*)

*) Podrobné poučenie o právoch a povinnostiach žien najdete v knihe, ktorú napísala autorka tohoto článku JUDr. Maria Mikulová pod názvom: „Žena v právním řádě československém" (Praha VII. č. p. 1297).

JUDr. Z. Telecká:

Význačné odchylky v právnom postavení slovenskej ženy.

Postavenie slovenskej ženy v práve slovenskom resp. bývalom uhorskom je oveľa modernejšie, slobodnejšie, ženu viac zabezpečuje ako postavenie ženy českej v systéme bývalého práva rakúskeho. Týka sa to najmä práva rodinného, s ním súvisiacich ustanovení a práva dedického. Nakoľko táto kniha je určená predovšetkým ženám slovenským, treba na tieto prednosti slovenského práva bližšie poukázať. Je nútne upozorniť slovenské ženy na to, čo stratia uzákonením návrhu čsl. zákoníka, ktorý je spravený čisto dľa rakúskeho obecného zákoníka občianskeho z r. 1811.

Ako sme povedali v predošlej stati, muž v manželstve má rozhodujúce slovo a jemu prislúcha, aby rozhodoval o spoločnom bydlišti. Na Slovensku je však povinný prizerať slušne k radám manželky. Keď tohoto práva manžel zneužije, nie je manželka povinná manžela nasledovať. Môže manželovi namietať zvlášť to, že nové bydlište je závadné po hospodárskej alebo mravnej stránke manželského života. Nemusí manžela sledovať, keď preložil bydlište bez vážnych dôvodov do iného dielu sveta, atď.

Aj po uzavretí manželstva stoja proti sebe obidvaja manželia jako samostatné majetkoprávne subjekty. Každý si podrží svoj osobitný majetok, t. j. majetok, ktorý už mal pred manželstvom, alebo ktorý nadobudol za manželstva darom, dedictvom atď. a naďalej ho spravuje. Muž nemá na majetku manželky žiadne dispozičné ani spravovacie právo. Muž sa stáva správcom osobitného majetku ženy len vtedy, keď táto ho výslovne správou poverí. Keď dojde prípadne medzi manželmi k sporu, musí manžel dokazovať, že mu manželka správu osobného imania sverila.

Manželka môže kedykoľvek túto správu manželovi odňať a žiadať vydanie svojho majetku.

Manželia môžu medzi sebou uzavrieť akékoľvek smluvy, ale pokiaľ sa týkajú majetkových otázok, vyžaduje platnosť týchto úkonov takmer vo všetkých prípadoch formu verejno – notársku. Manžel nemá právo bez zvláštneho zmocnenia zastupovať ženu v právnych jednaniach. Ak zaviazal manžel manželku bez zvláštneho zmocnenia k niečomu, je tento úkon neplatný. Výjimku robí, keď žena dodatočne tento záväzok schváli.

Na Slovensku niet zákonitej povinnosti poskytnúť manželovi veno. Existuje však zákonná záväznosť dať žene obvenenie. To znamená majetkovú odmenu za jej manželskú vernosť.

Ak sa v manželstve osobitý majetok, tej ktorej manželskej strany rozmnožil prácou manželov, tá časť, o ktorú sa zväčšil, nazýva sa spolunadobudnutý majetok, čili koakvizícia.

Koakvizícia platí v rodinách nešľachtických, ale môže byť smluvne vylúčená. Naproti tomu medzi príslušníkmi bývalých šľachtických rodín a medzi honoratiormi (t. j. osobami, ktoré sa živia duševnou prácou) koakvizícia podľa zákona nejestvuje, ale je ju možno zriadiť smluvne.

Behom manželstva koakvizicia sa neobjavuje. Každý z manželov nakladá majetkom ním nadobudnutým celkom voľne. Až keď sa manželstvo skončilo nech smrťou jednej manželskej strany, nech rozlukou alebo rozvodom, môže žiadať druhá strana vydanie polovice spolunadobudnutého majetku, keď sú zákonití potomkovia. Keď potomkovia nie sú, má nárok na celý nadobudnutý majetok. Vydanie jeho môže žiadať v prírodnej, alebo v peňažitej protihodnote.

Keď sa stane, že manžel ešte za trvania manželstva rozdával ním nadobudnutú koakvizíciu a manželkina polovica koakvizície tým bola skrátená, môže žiadať manželka polovicu z celej koakvizície. To znamená polovicu z tej hodnoty, ktorá tu bola pred darovaním.

Dedické právo na Slovensku je veľmi komplikované, najmä pokiaľ sa týka dedenia podľa zákona.

Zákonná postupnosť, ako pravidelne aj v iných zemiach, zakladá sa na zákonnom príbuzenstve. Keď jeden člen z tohoto svázku zomre a nezanechá platný testament, majetok, ktorý zostane, rozdelí sa obyčajne na tri diely čiže masy. Ohľadne týchto platia pri dedení celkom rozdielne právne predpisy.

Prvou masou je majetok vetevný, to je majetok, ktorý dostal zostaviteľ (ka) z titulu dedenia alebo darom od matky, otca alebo od ich predkov. Ďalej majetok, ktorý dostal(a) ako výbavu, veno, príspevok na založenie domácnosti a p. od svojich ascedentov, to jest od predkov s materskej alebo otcovskej strany. Konečne do vetevného majetku spadá aj majetková hodnota, ktorú zostaviteľ(ka) zdedil(a) síce po svojom pobočnom príbuznom (brat, sestra, bratranec, atď.) so strany materskej alebo otcovskej, ale keď už tento majetok sa dostal k tomuto pobočnému príbuznému ako majetok vetevný.

Druhou masou je majetok nadobudnutý, t. j. ten majetok, ktorý zostaviteľ nadobudol v celom svojom živote darom alebo ako dedictvo od iných osôb než svojich predkov. Ďalej sem spadá majetok, ktorý získal zostaviteľ svojou prácou, alebo inakšie (výhra) až do uzavretia manželstva. Majetok, ktorý získal už behom manželstva, vyjímajúc, že by išlo o šľachtica alebo honoratiora, tvorí už koakvizíciu, o ktorej sme už jednali.

Žena ako potomok (dcéra, vnučka atď.) dedí podľa tých istých pravidiel ako muž. To znamená, že na ňu prechádza majetok zostaviteľov, vetevný aj nadobudnutý v príslušnom rovnakom zákonnom diele s ostatnými dielmi mužských potomkov. Prípadne tiež diel z polovice koakvizície, resp. ak niet už druhého manžela, pripadne na ňu zákonná časť z koakvizície celej.

Túto rovnoprávnosť dedenia v práve uhorskom prelomilo čiastočne ustanovenie zákona, vydaného v Československej republike. Je to zákon záborový.

Dľa tohoto pri prejímaní roľníckeho podielu v poradí zákonnej postupnosti má sa dávať prednosť mužským potomkom pred ženskými.

Pre ženu, ako manželku, resp. vdovu, platia o niečo rozdielne predpisy. Záleží na tom, či patrí do triedy bývalých šlachticov alebo honoratiorov, alebo či patrí do triedy pospolitého ľudu.

Aj keď sú to priami potomkovia, má vdova po bývalom šľachticovi alebo honoratiorovi titulom vdovského dedenia právo na snubný prsteň manželov, jeho parádny oblek, obvyklý záprah a polovicu žrebčinca (ak nečíta viac ako 50 koní), a konečne, čo je najdôležitejšie, pripadne jej jeden detský podiel movitého majetku manžela nadobudnutého behom manželstva, i v dobe pred manželstvom.

Na vdovské dedenie nemá nárok žena z pospolitého ľudu, lebo tejto pripadá v prípade, že sú priami potomkovia, polovica koakvizície. Nie je to však z titulu dedictva, ale z titulu manželského práva majetkového.

Toto vdovské dedenie v bývalom práve uhorskom, teraz na Slovensku platnom, pre muža ako vdovca neplatí. Nevzťahuje sa na mužov — vdovcov,

ani tak zv. vdovské právo, ktoré je výhodou práva uhorského, danou vdovám jak po bývalých šľachticoch a honoratioroch, tak vdovám prostého ľudu.

Vdovské právo pozostáva z požívania celej pozostalosti po dobu vdovstva, ktoré má miesto proti priamym potomkom aj proti predkom ohľadne vetevného majetku v prípade, keď nie je potomkov. Vdova nemusí vydať dedictvo ani potomkom, ani predkom, kým jej vdovské právo trvá.

Vdovské právo sa chápe v slovenskom práve resp. v bývalom uhorskom práve ako pokračovanie mužovej povinnosti živiť ženu. Je to akási obdoba penzie u iných žien. Preto vdovské právo trvá len po dobu vdovstva. Vdova ho stráca vtedy, keď sa znova vydá. Vdovské právo stráca vdova aj vtedy, keď sa stala nehodnou, t. j. keď sa dopustila takého činu (konkubinátu, nemravného života, útoku na život manželov a pod.), za ktorý by za života manžela stratila právo na alimentáciu. Pri tom podľa najnovšej praxi nerozhoduje, či sa činu dopustila pred smrťou alebo po smrti manžela.

Proti vdovskému právu argumentujú jeho nepriatelia tým, že nespravedlive omedzuje dedičov v ich disponovaní s dedictvom. Ďalej, že sú dedičí ukrátení a vyradení po celý život vdovy z užívania dedictva. Proti tomu sa môže oprávnene namietať, že pravidelne matka poskytne deťom vždy možnosť slušného žitia vedľa seba. Na tie neprirodzené prípady, kedy sa matka nemôže s deťmi dohodnúť, pamätalo právo tým, že dalo možnosť zákonným potomkom žiadať o omedzenie vdovského práva. Vlastné deti vdovy môžu sporom žiadať obmedzenie vdovského práva na mieru slušnej výživy. Nevlastné deti, t. j. pastorkovia, môžu žiadať omedzenie vdovského práva na užívanie jedného detského podielu z tej pozostalosti, ktorá zostane po odpočítaní spolunadobudnutého majetku za posledného manželstva. Toto obmedzenie môžu žiadať len príslušníci prostého ľudu. Proti vdove po bývalom šľachticovi, honoratiorovi alebo mešťanovi takého práva jej pastorkovia nemajú. Predkovia nemôžu vôbec žiadať obmedzenie vdovského majetkového práva ohľadne požívania vetevného majetku.

Komplikovanejšia je situácia, keď sa stretnú dve vdovské práva na tom istom majetku: právo testiny a právo nevesty (snachy). Snacha (nevesta) môže dostať niečo do vdovského užívania, len keď sa tým neobmedzí vdovské právo testiny. Ale aj tu si našla prax už spravedlivú cestu. Najdeme súdne rozhodnutia, ktoré priznávajú aj snache právo žiadať obmedzenie vdovského práva testiny.

Zostaviteľ môže upraviť vdovské právo v poslednom poriadku (záveti) odlišne od zákona, ale nikedy ho nesmie obmedziť viac ako na mieru slušnej výživy. V dôsledku toho, keď obmedzil v testamente vdovské právo viac, ako je dovolené, môže vdova žiadať doplnenie výživy na slušnú mieru. Ale vdova je chránená ešte viac: keď zostaviteľ rozdal svoj majetok za života, vdova môže žiadať od obdarovaných sporom, aby jej každý rok platili peňažitú protihodnotu jej požívacieho práva.

Treťou ustanovizňou bývalého uhorského práva je manželské *dedenie*, to je, že manžel dedí po manželovi — zostaviteľovi. Toto nastupuje jak u žien a mužov prostého ľudu, tak u žien a mužov honoratiorov a mešťanov u nadobudnutého majetku len vtedy, keď nie sú priami dedičovia v línii sostupnej. U vetevného majetku len vtedy, keď sa tento majetok uvoľní. Vetevný majetok sa uvoľní, keď všetci predkovia vo vetvi, z ktorej tento majetok pochádzal, zomreli a keď zomrel aj ten predok, od ktorého, ako prvého, majetok pochádzal.

Ako matka môže žena dediť po svojom dieťati vetevný majetok, ktorý pochádza z jej vetvi vtedy, keď dieťa nemá potomkov. Ak zostal po dieťati nadobudnutý majetok a dieťa nezanechalo manžela, delí sa matka s otcom

o nadobudnutý majetok na polovicu. Celý nadobudnutý majetok dieťaťa dostane matka len vtedy, keď je tiež vdovou.

Z tohoto podaného prehľadu postavenia slovenskej ženy v bývalom uhorskom práve plynie, že žena slovenská má lepšie postavenie ako žená česká podľa práva rakúskeho. Bývalé právo uhorské zachováva aj manželke viac samostatnosti, rovnoprávnosti a slobody. V dôsledku toho žena slovenská musí sa snažiť toto postavenie si zachovať.

IV. Žena vo verejnom živote.

JUDr. Zdenka Telecká:

Žena občianka.

I.

Pri vyslovení slova „občan" „občianka" akiste si málokto uvedomí veľký dosah a rozsah toho slova. Len keď budeme rozobierať všetky zložky, ktoré sa poja k obsahu slova „občan", objaví sa nám plná jeho dôležitosť.

Občan i občianka sú súčiastkou onej veľkej ľudskej spoločnosti, ktorej hovoríme štát. Preto majú svoje práva a povinnosti, ktoré sú im dané preto, aby mohli nielen vedľa ostatných občanov pokojne žiť, ale aby boli chránení proti samému štátu.

Prvou veľkou povinnosťou každého občana je poslúchať rozkazy štátu, t. j. poslúchať zákony. Štát ako nadriadená moc všetkým svojim zložkám vydáva príkazy a neposlúchnutie týchto trestá. Týmito príkazmi upravuje spôsob života na svojom území. Proti občanovi, ktorý sa nepodriadi jeho poriadku, užíva donucovacej moci.

Už od tej doby, čo v histórii ľudstva objavuje sa inštitúcia štátu v akejkoľvek forme, snažili sa myslitelia odpovedať si na otázku, prečo občania poslúchajú štát, prečo poslúchajú jeho príkazy?

Prvou odpoveďou na túto otázku bola koncepcia theologická. Táto hlásala, že ľudstvo poslúcha príkazy štátu, t. j. zákony preto, lebo tieto prichádzajú od Boha, resp. od bohov. Toho, ktorý by neposlúchnul, stihol by boží trest.

Druhá teoria je teoria prirodzenoprávna. Tá vidí záväznosť zákonov v prírode samej, odvodzujúc ju z celkového vývoja vesmíru. Obidve tieto teorie sa shodujú v tom, že kladú dôvod záväznosti štátnych príkazov mimo dosah ľudí.

Tieto teorie, ktoré nedostačovaly pozdejšej filozofii, boly nahradené teóriou smluvy spoločenskej. Dôvod toho, že občania poslúchajú príkazy štátu, treba vidieť priamo v nich samých, v ich vôli založiť vyššiu spoločenskú organizáciu, ktorá by sa starala o záujmy svojich príslušníkov. Tejto svojej vôli dali výraz v spoločenskej smluve, ktorú uzavreli v najčastejších prípadoch mlčky, to jest proste tým, že sa podrobili. Touto spoločenskou smluvou preniesli na štát najvyššiu moc rozhodovať o spôsobe ich života.

Najmodernejšia teoria o dnešnom chápaní štátu najviac odpovedajúca je teoria funkčného poslania štátu. Občan poslúcha preto štát, lebo očakáva od neho nejakú protihodnotu za svoju poslušnosť. Občan vznáša na štát svoje požiadavky, ktoré mu štát splňuje vydávaním predpisov vo forme zákonov. Tak na príklad: zadlžení zemedelci si prajú, aby sa im pozhovelo pri splácaní ich dlžôb, aby ich tak snadnejšie mohli neskoršie splniť. Vznesú tento požiadavok na štát a ten im vyhovie, upraviac v ich prospech spôsob splácania pohľadávok. Autorita štátu plynie z toho, že štát uspokojuje priania a požiadavky svojich občanov vo forme právnych príkazov. Čím viac štát môže uspokojiť svojich príslušníkov, tým má väčšiu dôveru a tým aj väčšiu autoritu. Akonáhle sa však stane, že štát nemôže vyhoveť ich pra-

niu buď vôbec, buď nie dostatočne rýchle, vznikne v občanoch nespokojnosť, ktorá sa stupňuje až do odopretia poslušnosti štátu. Prichádza revolúcia. Autorita štátu závisí na tom, či štát vie zaručiť priemerné šťastie svojim občanom, závisí na tom, či jestvuje rovnováha medzi jeho právnym poriadkom a medzi potrebami celku.

Inou povinnosťou čsl. občanov je povinnosť oznámenia trestných činov, t. j. povinnosť oznámiť povolaným úradom prípady, kedy občan poruší príkazy dané mu štátom.

U väčšiny trestných činov ide len o morálnu povinnosť. Ale jestvujú tiež protivenia sa štátnym príkazom, ktoré siahajú priamo na bezpečnosť štátu. V takomto prípade štát výslovne ukladá občanovi povinnosť tieto trestné činy oznámiť. Príslušník, ktorý o neposlúchnutí spoluobčanov má vedomosť a neoznámi to štátu, aby tento mohol proti vinníkom vystúpiť, trestá sa taktiež za neposlúchnutie štátnych príkazov. Takáto povinnosť oznamovacia je na príklad stanovená pri úkladoch o Republiku, pri spolčení sa k útoku na život ústavných činiteľov československých a iné.

Občania majú aj povinnosť vojenskej služby, platiť dane, posielať deti do školy atď.

Naproti tomu štát zaručuje pod podmienkou poslušnosti svojim občanom určité práva. Najzákladnejšie z nich sú: právo na osobnú slobodu, na slobodu náboženskú, na slobodu slova a spolčovania, ďalej právo voliť a byť volený. O tieto praslobody svádzaly sa v histórii veľké boje, než staré štáty tieto slobody svojim príslušníkom zaručily a než ich zaručily všetkým v stejnom rozsahu. Ale s vývojom civilizácie prichádzajú nové a nové požiadavky občanov, ktoré štát musí, ak si chce udržať suverénnu moc, splniť. A tak pristupujú nové a nové práva.

Osobnú slobodu občana chráni štát rôznymi predpismi. Aby bol občan bezpečný pred ostatnými spoluobčanmi, stanoví štát na pr. trestnú sankciu na porušenie osobnej slobody. Aby občan nemohol byť odstránený prosto tým, že by ho interesent dal zavrieť do blázinca, ustanovuje právne predpisy, že trvale do bláznincov alebo do podobných ústavov môžu byť prijatí len tí, ktorí boli znalcom v prítomnosti sudcu preskúmaní a uznaní za duševne chorých.

Štát zaručuje osobnú slobodu občana aj voči sebe, respektíve voči svojim orgánom. Aby občan nemusel sa obávať, že sa proti nemu bezdôvodne zakročí pre nejaké jednanie, je ustanovené, že môže byť stíhaný len pre taký čin, ktorý je v zákone vyhlásený za trestný. Ďalej je ustanovené, že občan môže byť trestaný za svoje previnenie len takým trestom, ktorý je v zákone už vopred pre určitý trestný čin stanovený.

Štát musel zaručiť svojim občanom právo náboženskej slobody. To sa stalo vtedy, keď ľudia, nesení duchom tolerancie, položili štátu požiadavok, aby všetci občania mohli dať verejne a otvorene, bez akýchkoľvek následkov výraz svojmu náboženskému presvedčeniu.

Volebné právo pozostáva z práva voliť a byť volený. Občania štátu majú jednak požiadavky spoločné, jednak požiadavky vyplývajúce z potrieb hospodárskeho postavenia, povolania alebo presvedčenia určitej triedy. Tí, ktorí majú stejné alebo približne stejné záujmy a priania, spojujú sa do skupín, súc si vedomí toho, že hlas jednotlivca, pokiaľ nie je podporovaný ľudskou masou, zanikne uprostred životného shonu a v neprajúcnosti druhých občanov. Tieto skupiny, ktoré uplatňujú spoločné požiadavky svojich členov, nazývajú sa politické strany. Tieto potom vysielajú svojich reprezentantov do orgánu (u nás Národné shromaždenie), ktorý je predstaviteľom suverennej moci štátu a ktorý vteľuje požiadavky občanov do formy štátnych príkazov, t. j. zákonov.

Občania si vynútili na štáte zaručenie práva, ktoré im zaručuje voľnosť a slobodu pri poverovaní politických strán zastávaním ich záujmov a prianí. Toto poverovanie deje sa odovzdaním hlasovacieho lístku u volebnej urny.

Má tedy hlasovací lístok vplyv na spôsob vybavovania požiadavkov štátnych občanov a občaniek. Tohoto si majú byť títo plne vedomí a veľmi opatrne majú narábať s takou drahocennosťou, ako je volebný lístok.

Tým, že štát dal občanovi slobodu slova, dal mu možnosť voľnej kritiky a možnosť vyjadrenia vlastných názorov a presvedčenia, pravda, všetko v patričných medziach a bez ohrožovania statkov ostatných občanov. Proti uprílišenej kritike a príliš voľnému slovu môžu sa spoluobčania brániť. Je im totiž štátom zaručené právo na ochranu cti. Štát sám sa bráni proti nezodpovednej kritike svojho občana, ktorá by mohla zľahčiť, resp. aj podlomiť jeho autoritu tým, že stavia hrádze takejto kritike trestnými sankciami v zákone na ochranu republiky.

S modernou dobou a vyšším životným standardom objavujú sa stále novšie a novšie požiadavky občanov, ktoré štát, ak nechce byť v základoch otrasený, musí uspokojovať a novými právami si zaväzovať občanov k poslušnosti. Tak sa uzákonuje právo na prácu, právo na primeranú mzdu, práva na osmihodinovú pracovnú dobu, právo na vzdelanie atď.

II.

Dosiaľ sa hovorilo len o právach a povinnostiach, ktoré majú všetci občania a občianky štátu a ktoré sú formulované v zákonoch. Ale občianka Česko-Slovenskej Republiky má ešte ďalšie povinnosti, ktoré má ako žena a ktoré sú rázu morálneho. Tieto majú byť napísané v srdciach a v mysliach všetkých žien slovenských.

Takou morálnou povinnosťou občianky je, aby vo svojej rodine i vo svojom okolí podporovala všetky tvorčie sily. Práve tak aj vtedy, keď zaujíma verejné postavenie a zodpovedné miesto. Žena svojím poslaním má a musí mať kladný pomer k životu a práve preto, musí podporovať všetky pracovné i tvorivé snahy.

Občianka, ktorá má smysel pre dobro a poctivosť, má všade pracovať a pôsobiť k tomu, aby sa uplatňovaly záujmy celku, aby sa osobné záujmy, ktoré často pracujú proti záujmom celku, zatlačily do pozadia. Má všetky snahy vedené za takýmto cieľom, včas zmariť.

Občianka má všade pôsobiť svojím smyslom pre harmoniu, má usmierovať rozvadených, má rozoznávať veci nepatrné od dôležitých a má v tomto smere pôsobiť aj na svojich spolubližných.

Občianka nemá nikdy odmietnuť verejnú funkciu vyhovárajúc sa na nedostatok času alebo podobné veci. Ba, naopak, má všetky sily nasadiť, aby toho dosiahla i na úkor vlastného pohodlia. Musí si totiž byť vedomá, že zastávaním verejnej funkcie dostáva sa jej možnosti hájiť záujmy žien v duchu spravedlivosti a uplatňovať zásady kresťanstva. Pravda, v takejto funkcii bude dbať toho, aby vynikly všetky jej občianske i ľudské ctnosti. Bude pečlivo vykonávať svoje povinnosti a vo vykonávaní funkcie vynasnaží sa dosiahnuť najvyššieho možného výkonu po každej stránke. Na prácu spojenú s verejným povolaním vždy sa dôkladne pripraví a bude doplňovať aj svoje odborné vedomosti.

Občianka, ktorá nemá možnosti alebo nechce zastávať verejnej funkcie, bude doma uplatňovať svoje občianske povinnosti, bude pôsobiť v tomto smere na svojho muža a jej sverených členov rodiny i iných osôb. Dôstojné a presné vykonávanie občianskych povinností bude vyžadovať od svojich priateľov i známych.

Povinnosťou každej občianky je poučovať menej vyspelé spoluobčianky o ich povinnostiach k národu a štátu. Poučovať ich o rôznych veciach v živote potrebných, pomáhať im radou, pôsobiť na ich spôsob života v duchu racionalizácie a vyššej, zdravšej životnej úrovne. Každá občianka musí pamätať na svoje sestry, spoluobčianky, ktoré potrebujú rady i pomoci.

Občianka nesmie zabúdať na svoje povinnosti v obore sociálnej práce. Má všemožne prispieť k zmierneniu biedy v našom národe a to biedy duševnej i hmotnej. Má sa postarať o to, aby v jej okruhu sa v tomto smere vyvinula čo najintenzívnejšia práca. Sú mnohé ženy, ktoré pracujú na poli kultúrnom a tým plnia svoje povinnosti k národu. Sú však ženy, ktorým nie je dané, aby na tomto poli pracovaly, lebo nedisponujú k tomu potrebnými schopnosťami, alebo nevedia či nechcú sa uplatniť a týmto sa zdá, že niet pre nich pole pôsobnosti. Takéto občianky-národovkyne majú najsť cestu k ľudu, majú ho vzdelávať, poučovať o rôznych potrebných vedomostiach a majú v ňom prebúdzať a pestovať národné vedomie opierajúce sa o kultúrne a morálne hodnoty národa.

Občianky-národovkyne majú sa pečlive starať vo svojom okruhu o prehĺbenie národného cítenia. Majú takto činiť predovšetkým vo svojej rodine a to od najútlejšieho veku detí. To znamená, že majú v nich prebúdzať úctu a lásku k národnému jazyku a postupne s vývojom detskej chápavosti, k všetkým národným hodnotám. Občianky-národovkyne majú vštepovať lásku a vernosť k národnej slobode, majú často pripomínať tragický osud národa pred rokom 1918 a majú na tomto základe vštepovať lásku a úctu k veľkým mužom a ženám národa a k jeho osloboditeľom. Vedomie národné sa musí opierať o kultúru národa a o vedomie spolupatričnosti, národnej pospolitosti. Po tejto stránke musia uvedomelé občianky-národovkyne pôsobiť medzi dedinským ľudom či už pri stykoch obchodných, alebo priateľských, alebo priamo za týmto účelom naväzovaných. Každú uvedomelú Slovenku muselo a musí boleť, keď sa dopočula, alebo čítala v novinách o národnej ľahostajnosti medzi naším ľudom, ktorá sa prejavila menovite za arbitrážneho vyjednávania vo Viedni pre nás tak smutného minulého roku, keď mnohí z nášho ľudu pri prípadnom plebiscite boli by odovzdali svoj hlas v prospech bývalých utláčateľov. Tieto skutočnosti len vyexponujú povinnosti občianky-národovkyne voči vlastnému ľudu po stránke národne-výchovnej. V slovenskom ľude sa musí prebudiť, upevniť a prehĺbiť taká láska k národu, ktorá sa nedá zahlušiť ani lákavými hmotnými ziskami, ani falošnými výhodami. Občianka-národovkyňa musí hľadať a musí najsť cestu k ľudu, ako to robila generácia Ľudovíta Štúra. Nech sú jej vzorom ženy, ktoré precítily a uvedomily si svoje povinnosti a svoje poslanie v národe a venovaly sa službe ľudu.

Ale naše občianky-národovkyne musia ísť ďalej a to o to, o čo máme výhodnejšie postavenie proti ženám generácie štúrovskej a poštúrovskej. My máme svoj štát. A práve preto a o to sme šťastnejšie, ako boly generácie predchádzajúce. Máme svoj štát, v ktorom slobodný a úplný rozvoj národa je menovite od 6. októbra 1938 zabezpečený. Stupeň rozvoja závisí na nás, akou silou a prácou k nemu prispejeme. Slovenský človek nemá ešte tradície vlastného štátu a preto nemá ešte vyvinutý smysel ani pre samotný pojem tento. A práve my, Slováci, vieme najlepšie, že národ bez vlastného štátu nemôže nikdy sám riadiť svoje osudy. Preto musíme smysel štátnosti v sebe vypestovať a musíme ho prebúdzať i v našom ľude. Musíme v ňom vychovať úctu a lásku k štátu. Z tejto úcty a lásky vyplýva úcta k zákonom štátu a dôvera k predstaviteľom štátnej moci. Občianka-národovkyňa má pracovať i v tomto smere, aby jej okolie a jej ľud vychovala v uvedomelých národovcov a štátnych občanov.

Terezia Vansová:

Redaktorské skúsenosti.

Keď si stále pripomíname, aká má byť žena novej doby, aké povinnosti čakajú na česko-slovenskú ženu vo vlastnom slobodnom štáte, nesmieme zabudnúť na to, ako ťažko zápasily s neporozumením a obzvláštnymi prekážkami slovenské ženy pred prevratom, za dôb politickej i sociálnej poroby, keď práca na poli národnom sa mohla konať len za nadľudských obetí. Príspevok našej prednej spisovateľky Terezie Vansovej, ktorá sa tak zaslúžila o povznesenie slovenskej ženy, má byť spomienkou na krušnú prácu buditeľskú.

* * *

Nový rok, nový krok! Takto predstavila sa skromná Denica, prvý ženský slovenský časopis prvým svojím číslom na začiatku roku 1898, tedy práve pred 40 rokmi.

Nový krok do neznáma a neistoty. Týmto krokom hupla nepripravená redaktorka s novými povinnosťami do verejnosti pred slovenské obecenstvo, čiže pred budúce nádejné čitateľky listu, ktorý pre ne chystá. Spoliehala na pomoc Božiu, potom na dobrého muža, na dobrých, ideálne smýšľajúcich priateľov a vzácne priateľky. Tak chopila sa práce nezvyklej v tom čase ešte v našom svete medzi ženami, bez akejkoľvek prípravy, ale s pevným odhodlaním, že úlohu jej sverenú prevedie podľa možnosti s náležitou svedomitosťou, nie povrchne, ako by sa zdalo súdiť podľa povahy redaktorkinej, ktorá všetko, čo konala, konala so zaujatím pre vec a často i nerozvážne.

Prvé číslo bolo skutočne až priskromné, ba chudobné. Pán nakladateľ napriek svojmu presvedčeniu, že je tento ženský časopis potrebný a preto, že má i budúcnosť, nemal hmotných prostriedkov, aby prvé číslo vypravil v peknej úprave a redaktorka zase nemala výber literárnych prác, veď nebolo ani tých najnútnejších. Preto nastalo všeobecné sklamanie.

Známe je, že sám Turčiansky Sv. Martin prijal Denicu veľmi nemilostivo. Už vopred išly poplašné chýry, ako by išlo o nebezpečie namerané proti tradíciám, proti povinnostiam ženy v domácnosti a v spoločnosti, a heslá, ako: „Načo je ženám časopis? a to ešte ženský časopis!“ sa ozývaly svetom, ale len tým naším maličkým slovenským svetom. V dôsledku toho treba potom vraj založiť mužský alebo chlapský časopis, lepšie žene dať do ruky varešku, vretienko a ihlu! Vajanský, ako rád prijímal príspevky, ktoré napísaly „naše literárne babky“, postavil sa proti Denici do bojovného šíku. Pozdejšie ho to prešlo ...

I Kukučín nepriaznive súdil Denicu, keď ešte ani nevyšla a neuznal jej poslanie. A ostal dôsledný, nesklonil sa, ale mlčal.

A keď vyšlo prvé číslo, otvorene hlásila sa kritika a to temer zdrcujúca, zkade sme ju najmenej čakaly: od muža učeného, ktorý vede posvätil svoj život a prácu, od dr. J. Wagnera, údajne na pokyn z Martina. Vyšla v Národných Novinách, bolo to, ako keby zazvonili umieračkom mladuškej Denici.

Pán farár P. M. v ten deň sišiel sa s pani Juliou Bottovou, bratranicou básnika Jána Bottu, rodom z Vyšného Skalníka. Pani Julia Bottová-Straková bola sama nadaná, vtipom obdarená a rada písala verše, zvlášte k oslave svojho strýka a rada čítala. Bola medzi prvými, ktorí Denicu predplatili. Možno, že ju prvé číslo očakávaného časopisu nenadchlo, ale nečakala takúto kritiku. Pán farár jej ukázal Národnie Noviny, prečítal kritiku a povedal: „Pani Vansová iste plače a narieka, lebo týmto článkom je Denica odparentovaná, môžete vedieť, že tretie číslo nevyjde."

Neviem, ako som sa toto dozvedela. Isté je, že som plakala, ale som sa aj zatvrdila. Osušila som slzy, udrela na stôl a povedala: „Aj za to! Vyjde i tretie a vyjdú i nasledujúce!" A čo svet na to povedal? Ako v starodávnej hre na sekretára . . .

Na túto otázku daly zase niektoré milé sestry odpoveď: „Ach, či nemá čo robiť? Ja som nikdy inšej práce nerobila, len štikovala a štrikovala". Iná rozprávala, že lepšie konope do močidla namáčať, veď to všetky predošlé farárky tak robily a bola im všetka česť a úcta vzdávaná za života i pri hodine smrti. A rečí bolo dosť ešte, dobrých i zlých, ale čitateliek pribývalo, horlivých, zaujatých — a pribúdalo i predplatiteliek. Mnohí i z tých neprajníkov stali sa priateľmi, i noví vrúcnym duchom i slovom obdarení hlásili sa medzi tých, ktorí obohacovali nie len Denicu, „ženský" časopis, ale stali sa chlúbou našej literatúry slovenskej.

Dalo by sa o tom ešte všeličo povedať, ale nazdávam sa, že už o mojej, mne drahej a oplakanej Denici už dosť. Nežila dlho, ale sú ešte mnohí, čo ju spomínajú a tak nie je zabudnutá; lebo zomrel len ten, na ktorého sme zabudli.

* * *

A ako bolo po prevrate, aká bola naša úloha a ako sa naše postavenie zmenilo politickou slobodou národa vo vlastnom štáte?!

Dlhoveká kliatba sňatá bola s detí nesvorných synov Svätoplukových! V skrytosti očakávaná, vytúžená sloboda padla nám ako dar Boží, ale hoci bola vytúžená, preca našla nás ešte nepripravených. Duch ešte vždy cítil tieň dlhoročnej poroby, ťažké putá zanechaly stopy ešte nezacelené.

Sloboda priletela, ale ľud ju nepochopil.

A keď bolo na čase založiť zase časopis pre ženy, odchýlil sa smer od bývalej Denice, lebo miesto starých spokojných čitateliek bývalých sa vynorily cele iné, nové, ktoré si žiadaly i riešenie rozličných politických otázok, ako ich nové pomery prinášaly. Slovenské ženy dostaly volebné právo a preto mnohí chceli, aby nový časopis slovenskú ženu i politicky poučoval. Hoci som sama nebola na túto vec dosť pripravená, aby som bola redaktorkou listu, aký bol potrebný, preca s pomocou mnohých priateľov ujala som sa tejto úlohy. Tak sme začali vydávať v Banskej Bystrici Slovenskú ženu, ktorá chcela vyhovieť širokému kruhu čitateľstva a všetkým politickým stranám tým, že bola nepolitická. Preto jej smer neuspokojil ani jednu stranu. Mnohí si žiadali, aby som časopis viedla v ich duchu, a keď videli, že sú im stĺpce Slovenskej ženy zatvorené, zanevreli na tento časopis. Bola azda vina i na mne: nerozumela som tomu a nebola som na výške času a nie dosť pripravená, aby som bola redaktorkou listu, aký bol potrebný. Pomáhali mi mnohí, ktorí stáli nado mnou vysoko svojimi schopnosťami a znalosťami pomerov. Nemohla som sa však zbaviť toho zahriaknutia, tej poníženosti, v ktorej som žila dovtedy, bolo ťažko voľne vydýchnuť. Nové pomery rozlialy sa do šírky, v národe nebolo tej jednomyseľnosti a Slovenská žena narážala na všetkých stranách na úskalie rozputnanej a rozháranej spoločnosti čitateliek a čitateľov.

Nebolo vzájomnej dôvery, nebolo porozumenia a tak nie div, že Slovenská žena i pri hmotnej podpore na začiatku sa nevedela udržať. A k tomu prišla ťažká nemoc redaktorky, ktorá už nevládala — nebolo náhrady, hoci by bola i ako slabá. Slovenská žena nevykonala toľko ako Denica, hoci sa raz i jej dostane pochopenia a zadosťučinenia za dobrú vôľu všetkých spolupracovníc a spolupracovníkov. Lebo v práci mnohých bola činná láska k slovenskej veci, bez tej lásky sa nedala ani myslieť práca tak nepochopená. Ale vykonali, čo sa v tých časoch dalo vykonať, stáli pri mne verne a neohrožene a pracovali z čistých pohnútok.

Nová doba postarala sa o nový dorast, o nové zdatné pracovnice, ktoré si zastanú na pevnú postať a pracujú a budú pracovať v rozličných oboroch ku povzneseniu nášho národa a zvlášte ku vzdelaniu najširších vrstiev slovenských žien.

Ester Fridriková:

Žena v umení.

I.

Kritika kritikov.

Sme ovládaní mániou rozdeľovať umenie na najrôznejšie druhy. Poznáme umenie veľké a malé, svetové a národné, buržoazné a proletárske, staré a moderné,umenie účelové a umenie pre umenie, umenie mužské a umenie ženské.

Autorom tohoto dôvtipného rozškatuľkovania je čím ďalej neprehľadnejší zástup umeleckých kritikov.

Má to pre kritiku veľké výhody: možno sa úspešne vyhnúť vecnému hodnoteniu umeleckého diela, keďže vyplníme článok vyššie uvedeným roztriedovacím systémom. Spomeňme si na niekoľko typických viet tohoto systému. Na príklad pre západné umenie: abstrakcia, založená na lyrickom chápaní skutočnosti, slúčenie tvarov, ktoré nás obklopujú, do nových synthéz, špekulatívny postup pri práci, racionalizmus, preniknutý západnou kultúrou. Bývajú z toho články, ktoré pôvabne slučujú nesrozumiteľnosť, banálnosť a ideovú anarchiu.

Alebo umenie domáce, resp. národné: umelec zostal verný tradícii (je to odvážne tvrdenie v zemiach, kde tradície ešte niet, ale znie to pekne), srástol s pôdou, zvečnil svoj kraj, obohacuje svoju paletu barevnými motívmn folkloru.

Umenie proletárske: umelec sa vedel pozrieť tvári v tvár skutočnosti, necúval pred drastickým vyjadrením pravdy, jeho štetec nebojazlive vystihuje problémy našej doby.

Umenie ženské: jemné farebné odtiene, ľahkosť, hravosť, sviežosť, pôvab a nežnosť.

Umenie účelové odpovedá dobovým potrebám a prekonalo konečne už i tak prežitý l'art — pour l'artizmus. Umenie pre umenie odpovedá večným potrebám človeka a prekoná čiste dobový úkaz účelového umenia.

Časť kritikov potiera umenie „buržoázne" čiže „pravicové" alebo „národné", ktoré sa medzi obecenstvom volá jednoducho „staré". Druhá časť bojuje proti „modernému" umeniu, ktoré je známe aj pod menom „ľavé" alebo „svetové", stratilo však v poslednej dobe jedno zo svojich najbrillantnejších adjektív, označenie „proletárske". Táto idyla vzájomného potierania sa pomocou ustálených formuliek bola pred nedávnom nepríjemne prerušená novým prúdom, ktorý prišiel, tentoraz od východu: bol to formalizmus. Formalizmus akožto kritika by sa dal definovať takto: Keď máte vyslovenú ideologiu *v politike*, je všetko, čo sa vám nepáči *v umení* — formalizmom. Je to prosté na naše pomery, kde kritika ľúbi a smie složite sa hádať. Formalizmus tedy u nás dlho nekvitol. Jeho jediným prínosom bolo, že ostatné druhy umenia pod týmto nečakaným otrasom stratily jasné obrysy. Uvidíme, ako sa z toho vzchopia.

Ale z vyššie citovaných formuliek kritiky (ktorých doplnky a obmeny nájdeme vždy v dennej tlači) vysvitá predovšetkým jedna zvláštnosť: nehovorí sa nikde vecne o výtvarných hodnotách diela. Kritika pomaly zabúda na jednu vec: *že sa umenie v svojej kvalite rozdeľuje jedine na dobré a na zlé.* Všetky ostatné adjektíva charakterizujú skoršie jeho zvláštnosti, pôvaby a povrchné odlišnosti, ale netýkajú sa nijako kvality. Dobré černošské umenie sa vyrovná dobrému gréckemu, špatné umenie z najslávnejších zemí a dôb nebude lepšie ako zlé umenie u nás. A tu práve sa dopúšťa kritika osudnej chyby pri výchove obecenstva: kladie hlavný dôraz na povrchné odlišnosti a veľmi často dáva vznik mylnej predstave, že *určité adjektívum je synonymom kvality.*

Táto chyba kritiky sa môže stať u nás osudnou nielen obecenstvu, ale i umelcom. Naši umelci trpia zvláštnou chorobou: boja sa svojich nedostatkov. Je to t. zv. komplex menejcennosti, ktorý sa, ako známo, prejavuje vyzývavou sebaistotou, nemiestnou nadutosťou a kŕčovitosťou celého chovania. V našich umeleckých kruhoch byť umelcom často znamená tvoriť ako .... a beda tomu, kto si hľadí svojich ciest!

Niektorí tvoria *ako* Francúzi, iní *ako* sedliaci, dobrí mešťania maľujú *ako* robotníci, dospelí maľujú *ako* deti, ženy tvoria *ako* muži ...

Výsledok žiaľbohu vyzerá väčšinou *ako* by za nič nestál. To „ako" je tu na mieste, lebo často sa skrýva za touto bojazlivou imitáciou skutočná hodnota, nemilosrdne potlačovaná, lebo sa „ničomu nepodobá".

Naši umelci pripomínajú legendu o mužovi, ktorý pre samé stromy nevidel les: tak často opakovali obecenstvu klasickú vetu „tvoriť neznamená imitovať", až stratila pre nich smysel.

Je samozrejmé, že naše umenie dnes v porovnaní s francúzskym vyzerá nevalne. Svetové výtvarníctvo sa mohlo, a patrne bude môcť ešte dlhší čas, bez nás obísť. Ale ako známo žiaden majster s neba nespadol. V renesancii sa chodili Španieli, Nizozemci a Nemci učiť do Itálie. Poslúžilo im to neobyčajne. Dnes sa chodíme učiť do Francie a je celkom dobre možné, že za 100—150 rokov budú výsledky pozoruhodné. Len by sme mali nahradiť naše pocity menejcennosti skromnosťou, náš dogmatizmus zvedavosťou a našu mániu imitovať poctivou učenlivosťou. Musíme si uvedomiť, že je treba mnoho dobrých umelcov, aby mohol vzniknúť jeden veľký. Starajme sa o to, aby sme boli dobrými umelcami. O toho veľkého už sa postará osud. Tu možno s potešením konštatovať, že najmladší dorast, najmä slovenský, je oveľa bližší tomuto dobrému umelectvu ako staršie generácie. Učí sa bez veľkého kriku, ale dôkladne, a pri tom si zachováva samostatnosť v úsudku a odvážnosť v tvorbe. Tento dorast spôsobí kritike ešte mnoho starostí. Dnešné formulky sa totiž ukážu nedostatočnými a pri tom vyjdú na javo nepríjemné faktá: veľmi povrchné znalosti kritikov v dejinách umenia, najmä dnešného, a ich absolútna neznalosť vnútornej stavby obrazu. Tieto formulky nie sú totiž ani tak vyjadrením určitých zásad alebo skutočností, ako viac-menej vtipné a výstižné výňatky zo svetovej kritiky. Sú to výroky, ktoré boly pôvodne razené pre tú alebo onú umeleckú osobnosť, pre tú alebo onú úchylku obecného smeru. A toto je najväčšia slabina našej kritiky: vie len prirovnávať, nie poznávať, srovnávať, nie hodnotiť. Prevažná väčšina našich kritikov je bezradná pred dielom, ktoré nemá priamej analogie v prítomnosti alebo minulosti. Nedostáva sa im onej duševnej zložky, ktorá človeka nutká k poznaniu nových vecí, hoci i na úkor všetkých starých viet a presvedčení, onej zvedavosti, ktorú neznámo láka. Naša kritika upadáva často do mylného presvedčenia, že vedie umenie. Treba podotknúť, že toto presvedčenie chovajú právom niektorí veteráni francúzskej kritiky. Posledné dve-tri generácie boly totiž neslýchane bohaté na geniálnych výtvarníkov. Niekoľko kritikov dalo sa

ohromne, ale ochotne viesť po najkrkolomnejších cestách k obrovským rozhľadom novej estetiky, a to ľuďmi, ktorých veľkosť vtedy ešte nebola nikým potvrdená. Títo kritikovia sú dnes *na oveľa* vyššej úrovni ako väčšina umeleckého dorastu. Nová generácia je ešte príliš slabá a patrne menej nadaná, veľkorysé výlety do neznáma prestaly. Tým sa úlohy obrátily: kritika, nespokojná s opozdilcami, doráža na nich s heslami staršej generácie a požaduje často viac, ako dostáva.

Naša kritika si osvojila heslá a názory svojich západných kolegov, opomenula však osvojiť si ich znalosti a ich ochotu sledovať zvedavo každý pohyb umenia. Ale rodiaca sa skutočnosť nedá sa uzavrieť do hotových formulí, a v umení všetko, čo vieme, mizne pred tým, čo nastáva. Niekoľko opotrebovaných hesiel nezadrží prúd umenia. Tí, ktorí sa snažia čeliť návalu síl nových názorov, po prípade nových tried a nového pohlavia v umení, policajtským udržovaním kordonu medzi jednotlivými prúdmi, sú na omyle. Kordony prasknú a prúd ich unesie, mnohých aj potopí. Jedným z už praskajúcich kordonov je práve ten, ktorý dnes ešte zčasti delí mužské umenie od ženského.

II.

Čo máme robiť.

Adjektivum „ženské" má dnes v umení skoro výhradne hanlivé znenie. Prečo to? Veď od pradávna bývalo ženské umenie vysoko cenené. Počúvajme Homérove slová o „moudré Pénelopéi":

... Bude-li dlouhý čas tak týrati achajské syny, to jen na mysli majíc, co Pallas dala jí štědře, *znalost překrásných prací a rozum nadmíru bystrý* ...

V básnictve máme príklad Sappho, ktorú Plato volá desiatou múzou. Helléni ju nazývali „božskou" a stavali ju na roveň Homérovi. Typický príklad vysokej úrovne ženskej literatúry nám poskytuje Japonsko. Okolo roku 1000 bolo japonské písomníctvo natoľko v rukách žien, že si významní spisovatelia dávali ženské pseudonymy. Vo výtvarníctve nemusíme ďaleko hľadať. Či slovenské pesničky nehovoria vždy o maliarkach? Veta „ako by ju maľovala maliarečka" je najlepším svedectvom onej „znalosti překrásných prací", ktorej sa obdivujú Gréci.

Prečo tedy to odium nad umením žien, najmä vo výtvarníctve? Zrejme sa ženy samy pričinily o znehodnotenie svojho rodu. Neviem, v ktorej dobe a v ktorej zemi to vzniklo, ale dnes väčšina žien hľadí imitovať mužské vlastnosti v tvorbe. Rodnou zemou tejto novej vymoženosti budú asi oné kraje, v ktorých kvitne vyše spomenutý komplex nemenejcennosti. Tak si možno vysvetliť, že ženy latinských zemí sú týmto morom nedotknuté.

Je treba pripomenúť, že to, čo tak mnohé ženy považujú za mužský charakter umenia, tým vlastne nie je: hrubosť, ťažkopádnosť, nedbalá technika, nezodpovedné výbuchy temperamentu a nálady, krikľavé alebo špinavé farby. Naopak sa vyznačujú dobrí mužskí umelci úzkostlivým postupom v práci, výbornou technikou, dokonalou umeleckom disciplínou a kultúrou farebného citu. Na nešťastie samé vlastnosti, ktoré možno napodobiť len vtedy, keď si ich naozaj prisvojíme. Je tedy možné dosiahnuť onoho vytúženého „mužského" charakteru v umení najlepšie tým, keď hľadíme niečomu sa naučiť. Ako človek príde na chuť tomuto zdĺhavému, ale bezpečnému postupu, dostane vnútornú istotu, ktorá ho navždy zbaví starostí o adjektíva: stáva sa umelcom. Príroda dáva umelcovi vlastnosť, ktorú si obyčajne žiarlivo ponecháva: tvorčiu schopnosť. Tvoriť znamená vyrvať zo seba svoj najvnútornejší názor

na svet. Je osudným omylom mnohých umelcov, že veria v možnosť predstierania v umení. Umelecké dielo, i to najvedomejšie, neni iným ako automatickým záznamom každého záchvevu osobnosti. Skladá sa z našich nedostatkov, snáh, túžob, z našich trpkostí a radostí, a všetky tieto složky sú zjavné, nie skryté. Darmo by sme chceli niečo zatajiť alebo predstierať, dielo nás s bezmocnou úprimnosťou zradí. A preto je lepšie prijať zodpovednosť za túto nevyhnuteľnú úprimnosť. Východisko je len jedno: obrátiť všetky snahy na vnútorný vývin, vzdať sa akejkoľvek násilnej etižiadosti a z toho vyplývajúceho predstierania a hľadeť si poctive remeselnej stránky umenia.

Jarmila Zikmundová:

Žena v umeleckom tvorení.

Účasť ženy v umeleckých prejavoch ľudského ducha je od najdávnejších časov pevne spojená s jej verejným postavením. Pretože ľudstvo vyvíjalo sa zväčša na podklade moci a práva fyzickéha, bola žena vo všeobecnosti svojím materinským poslaním vylúčená z verejného života a len vynikajúci ženskí jednotlivci zvlášť vysokých kvalít nadania, činov a vôle mohli sa uplatniť vedľa mužov ako samostatné individuality.

Umelecká tvorivosť ženy v minulých dobách sa omedzuje zväčša na jej úzky okruh rodinný a domáci a nesie markantné rysy ozdobnej praktičnosti. Žena ako uvedomelá a neanonymná tvorkyňa vyvíja sa pod vlivom vládnucích názorov, ktoré ju pevne riadia a omedzujú, veľmi pomaly a rozvíja sa vlastne na úroveň tvorby mužovej až v prítomnej dobe. Podstatnou príčinou tohoto zjavu je fakt, že umenie je podmienené voľnosťou a slobodou osobnosti, ktorých sa po tisícročia ženám nedostávalo. Len duchovne voľný človek môže tvoriť.

Ale i v týchto úzkych medziach tvorily ženy z túžby po kráse a harmonii umelecké predmety, ako im to dovoľovaly zvyky a potreby doby. Pretože ihla bola hlavnou doménou ženskej činnosti, poznávame, že ňou nadobudly ženy najväčšej dokonalosti v tomto omedzenom úseku umeleckého tvorenia. Či už to boly ženy z privilegovaných vrstiev, ktoré zo záľuby zdobily nádherné rúcha pre rozličné náboženské kulty, alebo vyšívačky bohatých tried, či prosté dedinčanky, ktoré upracovanými rukami tvorily z prírodných prvkov ornamenty, ktorými krášlily svoje sviatočné šaty — všetky nachádzaly v tomto obore jedinú ženám prístupnú cestu, kde mohly uplatniť svoju tvorivú fantáziu.

Ostatné oblasti umeleckej činnosti boly pred nimi zatvorené. Len kde-tu objavuje sa žena básnického nadania, ktorá túto hrádzu prekračuje silou svojej vôle, schopností a za priaznivých okolností a stavia sa i v umeleckej tvorbe po bok mužovi. Inakšie boly ženy i z umeleckej činnosti výkonnej vylúčené. Ženské hlasy sa nahrádzaly hlasom chlapcov a kastrátov, ženské úlohy na javiskách predstavovali mladíci zženštilého výzoru. Žena patrila rodine, mužovi, nesmela slobodne myslieť, konať. Nie div, že tieto zvyklosti a názory nivočily v nej všetky možnosti tvorenia po dlhé stáročia.

Spoločenské uvoľnenie ženy prináša i možnosti tvorby vo všetkých prejavoch umeleckých. Dnes už niet temer oboru, do ktorého by sa žena nezačlenila a tam, kde ju politické pomery neomedzujú, pribúda i vynikajúcich umelkýň. Pretože žena i ako bytosť duchovná sa podstatne líši od muža, nesie umenie, tvorené ženami, okrem kvalít všeobecne ľudských i pečať jej osobitej podstaty. Býva v ňom zväčša zdôraznený bohatý ženský sentiment, jemne nuancovaná fantázia, smysel pre sociálne zložky ľudského života a sklon k idealizmu.

Ženy sa zpočiatku uplatnily hlavne v oboroch, kde boly ako ženy nenahraditeľné, a to v umení dramatickom, speváckom a tanečnom. Predsudky zlomila potreba pravdivosti. Na tomto poli vynikajú vo všetkých kultúrnych

zemiach a dosahujú už v druhej polovici 19. storočia najvyšších mét a rýchlo sa vyrovnávajú mužom. Slávne tragédky a divy pomáhajú vytvárať vysokú úroveň moderných divadiel, vhĺbujú sa do duší ženských postáv a odkrývajú citový život ženský v najbohatejšej rozmanitosti. Ich výkonmi znova oživly diela dramatikov minulých storočí, ony vytvorily iste nesmierne dokonalejšie postavy antických tragédií i ženské typy Shakespearových hier ako kedysi mužovia v maskách či preoblieknutí. Rozvoj ženského spevu prispieva k obľube opery a jej rozšíreniu. Čo vedely vytvoriť ženy na poli umenia tanečného, dokazuje vysoká úroveň tohoto odvetvia tam, kde sa mu venuje zvláštna pozornosť, na pr. v Rusku a vo Francii.

Bok po boku dramatickým umelkyniam, speváčkam a ženskej choreutike postupuje žena ako výkonná umelkyňa, virtuózka na rozličné nástroje, ktoré sú jej organizmu primerané. Z nich dosiahly najväčšej obľuby klavír a husle. V umení hry menovite na klavíri nadobúdajú mnohé ženy veľkej dokonalosti a závodia s mužmi veľmi čestne.

Práve tak venovaly sa ženy hneď na počiatku svojho duchovného uvoľnenia spisovateľstvu. Vrodený pozorovateľský talent pomáha ženám v psychologickom podaní osôb, v líčení vlastného duševného sveta, ktorý odhaľovaly menovite na počiatku minulého storočia v denníkoch a dopisoch, a v bystrej kresbe prostredia. Prinášajú nové postrehy, odkrývajú nové im prístupnejšie situácie a život originálne videný s hľadiska blízkych špeciálne ženskej mentalite, naplňujú svet svojich diel súcitom a porozumením pre ľudskú biedu a utrpenie. Ženy-spisovateľky účastnia sa veľmi horlivo národného života a pomáhajú v práci buditeľskej a osvetovej a často podriaďujú svoje nadanie týmto ideálom.

Najposlednejšími obormi umenia, v ktorých ženy počínajú tvoriť, sú maliarstvo, sochárstvo a skladateľstvo. Nie je bez zaujímavosti, že práve v dobe, v ktorej sa ženy začaly uvedomovať, vyniká prvá slávna maliarka francúzska, E. Vigée-Lebrun, a pomaly v jej stopách sa objavujú nové podľa možností, ktoré im poskytuje priaznivé prostredie. I sochárky a skladateľky objavujú sa len tam, kde sú výhodné podmienky pre tvorbu, lebo cesta ženy, ktorá chce v umení alebo vo vede ísť samostatne a k najvyšším cieľom, býva tak ťažká a najrôznejšími prekážkami hatená, že sa zápasu s nepriaznivým prostredím môžu odvážiť len silné osobnosti odborne dokonale vyzbrojené, odhodlané a neústupnej vôle. Z tohoto dôvodu veľa ženských schopností v umení prichádza na nivoč, lebo umelecké nadanie je záležitosť najvnútornejšej podstaty človeka, príliš jemná a intuitívna, ktorá v nepriaznivom ovzduší bez usilovného pestovania ľahko hynie a sa stráca, prípadne zakrpatie. Preto ženy silnejšie prenikajú na poli vedeckom, lebo rozumové kvality majú priebojnejší charakter.

Ale všetky tieto prekážky nesmú odvrátiť ženy od tejto najťažšej cesty, po ktorej človek môže dospeť k najvyšším cieľom ľudského konania. Tým väčšia je zodpovednosť žien-umelkýň, ktoré sa umeniu mohly oddať, tým silnejšie musia pociťovať, že možnosť venovať sa umeniu a vzdelávať vzácne nadanie ich zaväzuje k veľkej zodpovednosti, aby slúžily oddane a s najväčším úsilím čistému umeniu a snažily sa dosiahnuť v ňom najväčšej dokonalosti. Hodnota umenia je sama v sebe najvzácnejším darom božím, ktorý človeka povznáša k najúplnejšiemu smyslu života. Umenie v pravom význame toho slova je umenie vytvárané z potreby duchovného sveta umelcovho, ktoré je syntézou nielen jeho nadania a nazerania, ale i jeho ľudského charakteru. Preto poznávame u veľkých umelcov najrozličnejších národov a dôb spoločný všeľudský ráz. V pravom umelcovi dominuje predovšetkým človek oprostený od konvenčného a často i civilizačného nánosu, ktorý sa blíži k ľuďom a veciam bezprostredne a s otvoreným srdcom. Veľkí umelci zachová-

vajú si po celý život akúsi prirodzenú detskosť, ktorá ich približuje s prostredím tesnejšie a vrúcnejšie, a v ktorej sa odzrkadľuje vonkajší svet jasne a priamo.

Umelecké tvorenie vyplýva z vnútorného vzťahu umelca k vytváranému dielu, ktorý má byť posvätený najčistejšími prejavmi osobnosti umelcovej. Pravý umelec vyjadruje sám seba, svet svojho vnútra, prehodnocuje videné a počuté prizmatom svojho umenia. Preto pravé umenie nemôže sa podriadiť žiadnemu diktátu vonkajšieho sveta.

Umenie musí dosahovať vždy vyšších a vyšších cieľov, preto treba vnútorného vzrastu osobnosti umelcovej, lebo len tak rastie i jeho dielo. V každom obore umeleckej tvorby vyžaduje i stránka technická veľkého úsilia, vytrvalosti a nezlomnej energie.

Aby umelec mohol posudzovať, či je vývoj jeho výtvorov vzostupný, musí zaujať prísne kritické stanovisko sám k sebe. Z toho vyplýva, že umelcova osobnosť musí sa obohacovať z nových a nových zdrojov inspiračných, z ktorých vzniká jeho tvorba. Pravý umelec sa však neuzaviera len do medzí ohraničených jeho oborom, ale má načierať zo všetkých zdrojov ľudskej kultúry, má nielen rozširovať svoje špeciálne schopnosti, ale vzdelávať sa v rozličných oboroch duchovných. Veliki umelci najvyspelejších národov západných, menovite Francúzi a Angličania, vynikajú vedľa svojej tvorby i hlbokými znalosťami v náukách všeobecných. Je už dávnym prežitkom, že na príklad virtuózovi na niektorom nástroji postačí, že ho brilantne ovláda; treba mu vedľa špeciálnych vedomostí hudobných znať i svetovú literatúru, filozofiu a menovite iné odvetvia umeleckej tvorby. Dramatická umelkyňa nesmie byť len herečkou, ktorej postačí dobre naštudovať danú úlohu, ale musí to byť i žena jemnej a vyspelej kultúry osobnej a duchovnej, sčítaná v dielach svetovej literatúry a informovaná o súčasnom dení svetovom.

Táto aktuálnosť umenia má sa vzťahovať na život vôbec. Veliki umelci všetkých národov boli vždy v úzkom kontakte so životom, rozumeli jeho prúdeniu a problémom, z neho čerpali inspiráciu pre svoje diela. Jeho hodnoty prehodnocovali a pretvárali podľa svojho duchovného uspôsobenia, z jeho mnohotvárnosti a bohatosti oplodňovali vlastné podnety. Život vo všetkých premenách a zjavoch bol im vždy živou studnicou a nevyčerpateľným zdrojom nových kreácií. Len také umenie je pravé, ktoré má tento pozitívny pomer k životu, podriaďuje sa mu, aby sa umelecky zmocňovalo jeho zložiek.

Správne sa hovorí, že neexistuje umenie mužské a ženské, ale že je len umenie ľudské. Ale žena práve ako žena mala by obohatiť umenie svojím čiste ženským prínosom. Tým, pravda, nemyslíme na to, čo sa obyčajne ženským nazýva v posmešnom slova smysle. Ale ide o to, aby žena ako umelkyňa bola natoľko vyspelá, aby vedela preniknúť samú hlbokú podstatu svojej ženskosti a vedela podať svoj duchovný svet citový a myšlienkový, i svoje osobité vzťahy k svetu formou rýdzeho umenia. Pozrime sa len na fakt, že veľké umelkyne, ktoré zanechaly zreteľnú stopu v živote ľudstva všetkých dôb a národov, podávajú slobodne a bezprostredne svoje bytosti v najvoľnejších prejavoch, a tým sa začleňujú do tvorenia svetového. Ako hlboko vnorujú sa básnici a spisovatelia do duše dieťaťa a podávajú jeho bohatý citový život, ako vedia sa vnoriť do všetkých oblastí svojich vznetov! Žena má dosiaľ ku všetkým týmto problémom skôr všeobecný pomer. Veliké špeciálne ženské citové vznety a vzrušenia, bohatý zdroj milostných zápalov, materinstvo so všetkými svojimi dramatickými možnosťami zostávajú dosiaľ v ženskej literatúre nedotknuté geniálnym poňatím veľkých umelkýň. Zdá sa, ako by sa žena chcela v tejto oblasti tvorčej priblížiť mužovi a jemu sa podobať, ako by si sama seba dosť necenila, ako by i ona stíhala posmeškom všetko, čo je

len ženské. Nejde o dokumentáciu ženskej bytosti, ale o umelecké zvládnutie tohoto osobitne ženského sveta. Nazdávame sa, že pod vlivom starých tradícií, ktoré zakazovaly žene prejavovať verejne svoje myšlienky a city, nemôže sa ani moderná žena v tomto smere uvoľniť. I krátka doba, ktorá poskytuje žene možnosti umeleckej tvorby, je iste tiež čiastočne príčinou tohoto zjavu, že žena-umelkyňa neoslobodila sa v niektorých oboroch umenia natoľko, aby prenikla do vlastnej podstaty svojej osobnosti a zmocnila sa tvorčím činom seba samej. Len v poezii vidíme v poslednom čase prvé pokusy, v ktorých sa žena prejavuje vo veľkom vzrušení milostnom. I to je dobývanie nových svetov, kde žena práve ako žena nadobudne zvlášť význačného miesta v umení.

Umelecké tvorenie je najvyšším konaním človeka, ktoré je vyvolané „iskrou božstva", vloženou mu do duše. Ale i umenie musí byť riadené vôľou a disciplínou, i umenie musí sa podriadiť večným zákonom dobra, pravdy a krásy. Až ľudstvo premôže vrenie fyzických síl a nakoniec zvíťazia hodnoty duchovné, vtedy bude iste možno žene bez prekážok rozvinúť svoju bohatú individualitu a bude môcť i na poli umenia pestovať nerušene svoje schopnosti. Potom na základe stáročných tradic vyrovná sa v budúcnosti mužovi i v umeleckom tvorení ako rovnocenná polovica ľudského rodu.

Ph. Dr. Alžbeta Göllnerová:

Žena vedkyňa.

V poslednom čase, menovite po svetovej vojne, dostaly sa u nás ženy do všetkých oborov práce, ktoré sa dlho považovaly za doménu mužov. Najťažšie sa však ženy prebíjajú na vedeckom poli. Hoci dnes sú už univerzity, ktoré majú tradíciu vedkýň, preca na väčšine vysokých škôl je voči nim hlboko zakorenený odpor, ktorý podporuje ženám nepriaznivá verejná mienka. Nie je našou úlohou vyvracať nesprávne nepriateľské tvrdenia odporcov žien, ktoré sú veľmi vratké a ktorých platnosť alebo neplatnosť je závislá na vládnucom svetovom názore. Novodobé chápanie považuje ženu v každom ohľade za rovnú a rovnoprávnu s mužom, a preto v moderných štátoch ženy sa majú voľne podľa svojich schopností sa rozvíjať a zaujímať verejné postavenia. Naopak, v totalitných štátoch režim zatlačuje ženu úplne do súkromného života zbavujúc ju slobody a občianskych práv. Táto závislosť ženinho spôsobu života na vládnucom režime má neblahý vliv na jej celkový rozvoj, lebo jestli za režimu jej priaznivého dosiahne veľkého stupňa vývoja, za nepriaznivého padne zase na prvopočiatkočný stupeň, takže potom zas musí svoj rozvoj znovu začínať. Takýto prerušovaný vývoj je veľmi nebezpečný, lebo láme charakter, schopnosti, vytrvalosť a úsilie. Je len dôkazom prirodzeného nadania a nezlomnej energie ženy, že po nezdaroch a po dobách núteného úpadku sa vždy vzchopí k novej práci a dosahuje nových výsledkov.

Verejná mienka sa díva na ženy-vedkyne ako na nezdravý zjav dokazujúc, že žena len z nútnosti si volí toto pole pôsobnosti, lebo sa inakšie nemôže vyžiť, alebo ženie ju za ním chorobná ctižiadosť. Tomu verejná mienka nechce dopustiť, že žena môže sa venovať vede z vnútornej potreby, že môže mať schopnosti a vedecký charakter. Je zaujímavé, že nie sú to len mužovia, ktorí sú priami, alebo nepriami nepriatelia vedecky pracujúcich žien, ale sú to tiež samy ženy. Nepriateľstvo mužov vyplýva zo starej meštianskej a sedliackej tradície, podľa ktorej má muž nadvládu a žena je jemu podriadenou bytosťou. Tento názor podporovaly aj cirkve odvolávajúc sa na sv. Pavla, že „ženám v shromáždění sluší se mlčeti". Je však zaujímavé, že i mužovia, príslušníci socialistických strán sú proti ženským snahám neuvedomujúc si, že sa tým dostávajú do kontradikcie so socialistickou náukou, že sú vlastne len poloviečnými socialistami, pokiaľ socializmus háji záujmy mužov, ale prestávajú nimi byť, pokiaľ háji záujmy žien. Nepriateľstvo žien voči intelektuálnym ženám vyplýva vo väčšine prípadoch z pocitu menejcennosti, z vedomia, že sa im nemôžu rovnať. Je to prejav hnevu a závisti primitívnych ľudí, ktorí nie sú schopní veci správne hodnotiť.

Dnešné nazeranie na život, na prácu, na vzájomný pomer muža a ženy, vlivom socialistických náuk, vlivom nezlomnej energie žien, možnosti ich slobodného vzdelania a rozvoja, sa preca len zmenilo na toľko, že so ženou sa počíta ako s tvorivým činiteľom a považuje sa za človeka plnej hodnoty. To však ešte nie je všetko. Pravda, záleží tiež na žene, ako uháji svoje záujmy a záleží na ženách, do akej miery sú schopné solidarity, vzájomnej solidarity a výchovy nových, skutočne demokratických mužov.

Každá žena, ktorá chce sa venovať vede, musí sa pustiť cestou nevychodenou, musí zápasiť s prekážkami všeobecnými a špeciálnymi. Všeobecnými nazývam tie prekážky, ktoré sa hrnú do cesty i mužom vedecky pracujúcim. Z tých je najvážnejšia tá, že sa u nás vôbec venuje malá pečlivosť výchove vedeckého dorastu. Každý musí začať od počiatku, niet u nás pracovnej kontinuity medzi staršími a mladšími, tak, ako to vidíme inde. Koľko energie sa musí vynaložiť u nás na také veci, ktoré sa nadobúdajú len skúsenosťou; keby výsledky takýchto skúseností sa odovzdávaly s generácie na generáciu, mohlo by sa tejto energie využiť na tvorivú prácu. Tento zjav som si najintenzívnejšie uvedomila na medzinárodnom kongrese historických vied vo Varšave roku 1933, kde som bola svedkom, keď nemecký profesor chodil so svojimi žiakmi po archívoch, alebo keď parížsky profesor so svojimi tromi žiakmi, docentom, doktorom filozofie a poslucháčom tretieho semestru študoval listiny Archívu Aktów dawnych. Títo profesori neopomenuli vziať svojich žiakov, mladých adeptov vedy, na vedecké rozhovory učencov mimo programu vedené. Čo to znamenalo pre nich, ako sa širil ich obzor, koľko nových podnetov si mohli odniesť z týchto debát a zo styku s vedeckými kapacitami! U nás pre tento spôsob výchovy bohužiaľ, niet dosiaľ porozumenia. Naopak, u nás je hlboko vkorenená zásada, že sa mladému človeku musia stavať do cesty prekážky. Zabúda sa pritom na to, že vnútorný rozvoj a vzrast takéto lámanie energie len brzdí. Preto často sa stáva, že sa v kruhoch našich vzdelancov stretávame s nalomenými povahami, lebo zdolávanie zbytočných prekážok ich pokrivilo.

Druhou prekážkou je, že naše stredné školy neposkytujú dostatočný a potrebný kultúrny základ, ktorý sa musí potom súkromnou pilnosťou dohánať, aby sa dosiahlo žiaducej úrovne. Vedomosti, ktoré poskytuje naša stredná škola, sú šablonovité, lebo naša škola len učí, ale nevychováva ľudí vzdelaných duchom i srdcom. Preto je u nás častým zjavom, že ľudia, mnohokrát znamenití odborníci, postrádajú potrebnej všeobecnej kultúry.

Ďalším neblahým zjavom je, že sa u nás adepti vedy nemôžu odbornou kvalifikáciou uplatniť, že pre uhájenie svojej existencie musia sa najvýkonnejšiu dobu svojho života plahočiť na rôznych školách alebo v rôznych ústavoch, kde sú pracovné podmienky nepriaznivé.

K špeciálnym prekážkam, ktoré zťažujú žene vedeckú prácu je predovšetkým domáca výchova, ktorá u dievčat je ešte stále veľmi nezdravá a neúčelná. Rodičia zabúdajú na to, že deti sa musia podľa sklonnosti individuálne vychovávať a že sa musí brať zreteľ na ich špeciálne schopnosti. U chlapcov tento požiadavok sa dodržuje, lebo dovoľuje sa im hrať podľa ľubosti a rodičia sami s pýchou podporujú ich rôzne tvorivé pokusy, sberateľské záujmy. Dievča od malička sa musí zbavovať svojej individuality a jej duša je vtesnaná do úzkeho rámca dievčenských hračiek. Dnes síce pomocou športu sa dievtá trochu oslobodzujú zpod tohoto tlaku, ale ešte stále nie dostatočne. Najväčším hriechom takejto standardnej dievčenskej výchovy je, že pozornosť dievčaťa veľmi rozptyluje, že sa nenaučí od malička sústrediť svoj záujem na jednu vec, ďalej, že keď dievča nechce tomuto vedeniu podľahnúť, musí zápasiť so svojím prostredím, ktoré nemá pochopenia pre jeho duševné potreby. Preto vidíme dnes dva extrémne typy žien: tie, ktoré sa oddávajú mnohým záujmom odrazu a všetky ich vedomosti sú povrchné, a obmedzujú sa len na spoločenskú duchaplnosť a tie, ktoré sústreďujú svoj záujem na príliš úzky okruh, a okrem toho si ničoho nevšímajú. Tento druhý typ charakterizuje väčšinu vedecky pracujúcich žien. Je pravda, že ženinu prácu len vtedy sú mnohí ochotní uznať, keď sa žena takto výlučne venuje svojej práci. Ale to nie je ideálnym typom ženy — vedkyne, ako nie ani muža — vedca. Dnes žiadame na učencoch, aby boli životní, aby boli harmonicky vyvážené bytosti,

lebo keď sa uzavierajú pred životom, pred jeho hĺbkami a šírkami, ochudobňuje sa ich duševný fond, zostáva ich práca príliš úzkou a suchou a zanedbávajú svojej povinnosti k ľudskej spoločnosti ako k celku. A novodobá spoločnosť žiada úplného človeka a teda i úplného vedca.

K vedeckej práci, ako ku každej tvorivej práci musí sa pristupovať s pocitom mravnej zodpovednosti. To neznamená len, že sa žiada odborná príprava, ale aj dokonalé a harmonické rozvinutie duševných schopností a kvalít. Žena-vedkyňa vidí svoje poslanie a smysel svojho života v tvorivej vedeckej práci, oddá sa jej z celej duše, pretože ju k tomu vedie vnútorná potreba. Teda nie rôzne vedľajšie úmysly, nie útek pred životom a sklamaním, nie ako náhražka za niečo, čo jej život odoprel, nie prázdna ctižiadostivosť, nie túha po „extravagančnosti" ani po spoločenskej kariére. Práve preto žena-vedkyňa pristupuje k svojej práci v úplnej pokore a skromnosti, lebo vie, že sily a schopnosti každého jednotlivca sú veľmi nepatrné proti nezmernosti ducha a vedenia. Ale práve táto skromnosť a pokora, ktorú pociťuje každý tvorivý človek, keď sa vnoruje do hĺbok ríše duchovnej, posväcuje jeho snahy a prácu.

Je nesporné, že žena svojím špeciálnym bytostným založením môže vedu po každej stránke obohatiť, keďže vo vedeckej práci, v jej metodách a v jej organizácii dá uplatniť bohatosť svojej duše, svojej bytosti. Žena, ktorá sa venuje vede, nemá a nesmie sa uspokojiť s vyšliapanými chodníčkami, ale má a musí najsť svoje cesty a svoje spôsoby práce. Pravda, aby k tomu došla, musí v sebe zlomiť tradičný a výchovou zavinený sklon k polovičatosti, ktorý jej bráni, aby vytušené pravdy doriešila do konca, aby sa pustila na pole spekulatívnosti, a aby sa pokúsila o stanovenie vedeckých zákonov. Prevláda názor, že žene bráni prílišná citovosť, aby sa jej intelekt pozdvihol k absolutnosti. Jestli citovosť je kultivovaná a intelektom dostatočne ovládaná, je len veľkou prednosťou, lebo bráni žene, aby upadla do schematičnosti. Udržuje jej myšlienkovú pružnosť, citlivosť poznávacej schopnosti. Čo jej však skutočne môže byť na prekážku, to je nezdravý sentimentalizmus, ktorý svádza k tomu, že prílišným obracaním pozornosti na seba, stráca sa možnosť postaviť sa nad veci a správne ich posudzovať. Žena svojím vrodeným smyslom pre organizáciu prejavuje veľké sklony k syntetickému vyjadreniu svojich poznatkov, má citlivú schopnosť sledovať vnútornú zákonitosť javov. Všetky tieto schopnosti má sa snažiť uplatniť aj vo vede. Je veľkou chybou, jestli žena si myslí, že sa musí pri vedeckej práci bytostne zapreť, aby dosiahla výsledkov, lebo tento výsledok nie je potom odrazom jej vedeckých a ľudských kvalít, ale niečím zkresleným ako všetko, čo sa robí podľa vzoru iných a nie podľa prirodzených a vrodených podmienok. Žena vedecky pracujúca nesmie predovšetkým zabúdať, že je človekom a zároveň s vedeckými schopnosťami musí rozvíjať aj svoje ľudské zložky. Veda, ktorá sa snaží o prílišnú suchosť, o prílišnú odťažitosť a ťažkú srozumiteľnosť, aby sa zdala vedeckejšou, je neprirodzená a vynútená. Veda, i keď máme na mysli najabstraktnejšie obory, musí byť odrazom celej duše ľudskej. A veda musí byť životnou, jestli má byť výrazom večnej snahy po poznaní. Preto vedecká tvorba dosahuje plnej hodnoty, jestli sa stavia na základňu široko rozvitej ľudskej bytosti. Vedca si predstavujú obyčajne ako človeka, ktorý sa zo života vylúčil, ktorý žije len medzi knihami, ktorý je zavalený duchamornou činnosťou a najlepším jeho poznávacím znamením je, že v živote neobstojí, pre svoju nemožnosť a neschopnosť. Pre nás však platí vzor prezidenta-Osloboditeľa, ktorý teoreticky i celým životným dielom dokázal, že i vedec je predovšetkým človekom, členom ľudskej spoločnosti, z čoho vyplýva, že sú zákony, ktorým tiež s ostatnými neúprosne podlieha. Neuznávame hesla vedu pre vedu, ale vedu pre život. A preto praktické uskutočňovanie tohoto hesla samo od seba žiada, aby vedec rozumel životu, aby prenikol i jeho zákony, aby svoje spoločenstvo

s ľuďmi precítil a prežil, a aby svoju prácu obohatil o svoju ľudskosť. Toto platí práve takou mierou o ženách vedkyniach.

Vedecky pracujúca žena okrem týchto všeobecne ľudských a vedeckých znak musí pamätať na to, že jej schopnosti, vedomosti a jej práca sa posudzujú oveľa prísnejšie, ako práca mužov, menovite, keď má byť rozhodujúca pre nejaké vonkajšie úspechy a kladú sa na ňu väčšie požiadavky. Keď dosahuje, alebo presahuje priemerné merítko, tvrdí sa o nej, že je výnimka. Keď však nedosahuje žiadaného merítka, odvodzujú sa z toho nepriaznivé dôsledky pre ženy vôbec. Každá žena musí byť pamätlivá toho, že nehovorí, nekoná, nepracuje len za seba, ale za všetky ženy. Jej úspech bude úspechom žien vôbec a na jej neúspech budú doplácať po nej dlho a mnohé ženy. Také je chápanie a konanie spoločnosti voči ženám dnes a s týmto stavom sa musí počítať. S týmto zjavom sa stretávame všade tam, kde sa počíta len s priemernými kvalitami, tým viac, kde sa žiada nadpriemernosť. Preto žiadna žena sa nemá dať od svojho úmyslu, od svojho životného poslania odvrátiť ani prekážkami, ani nepriateľstvom, ani krutosťou, ani zneuznávaním, lebo je všetko povinná vydržať nielen k vôli sebe, ale k vôli ženám vôbec a i k vôli ľudskej spoločnosti, ktorá nebude zdravá, pokiaľ jej výstavby sa aktívne neúčastnia aj ženy práve takou mierou ako mužovia, lebo len vtedy vstúpia v platnosť zásady rovnosti a slobody, ktoré sú stĺpom nového obrodeného človeka.

Ph. Dr. Irena Malinská:

Úloha ženy v diplomacii.

Diplomacia je podľa Rivièra veda i umenie reprezentovať štát a vyjednávať zaň. Je to služba stará ako ľudská spoločnosť. Nebol múdry Odyseus vyjednávačom Grécka? Slávne a najslávnejšie mená sa uvádzajú medzi diplomatmi: Dante, Petrarca, Boccacio, Torqauto Tasso, Chartier, Ronsard, Du Bellay, Chausser, Sidney — to sú osobnosti, ktoré kedysi zastupovaly svoj štát, lepšie rečené svojho panovníka. V týchto dobách bol diplomat oddaným a poslušným služebníkom svojho pána, jeho alter ego. Naša česká diplomacia stredoveká často zasahovala kladne do priateľských stykov medzi štátmi a hrala dôležitú úlohu v dobách, keď české kráľovstvo bolo veľkým vzdelaným štátom. Spomeňme len pokusu kráľa Juraja z Poděbrad, ktorým chcel spojiť rad štátov v akúsi Spoločnosť národov, bol to pokus neobyčajne smelý, ktorý znamená vynikajúcu kapitolu našich dejín, hoci sa i neuskutočnil. Naša štátnická tradícia neznala nikedy machiavelizmu, bezohľadného a egoistického postupovania, ktorý tak poškodil povesť diplomatickej služby a viedol k známemu výroku Sira Henryho Wottona r. 1604, že vyslanec je čestný muž, ktorý je poslaný do cudziny, aby klamal v prospech republiky. Oveľa bližší bol našim moderným diplomatom — Masarykovi, Štefánikovi a Benešovi — názor Jeffersonov z roku 1789: „Znám jediný mravný zákon pre ľudí, nech konajú ako jednotlivci alebo menom celku". V romantickej dobe nadobudla diplomatická služba veľkého lesku, ktorý len zväčšovaly slávne mená, ako Talleyrand, Metternich, Chateuabriand. Spomeňme Flaubertovho slávneho románu Madam Bovary, kde hrdinka sníva o vznešenom a tajomnom svete diplomatov, svete zdanlivých tajomstiev, ktoré skrývajú uhladení štátnici pod tajomnými úsmevmi, neprezrádzujúc ich ani svojim vznešeným vojvodským priateľkám.

Rozvojom medzinárodných vzťahov mení sa pôvodná dvoranínská funkcia vyjednávateľská (viď dosiaľ užívaný titul mimoriadneho vyslanca) v úrad, v pravidelné zamestnanie, založené na zvykoch, ktoré sú vtelené v právo vyslanecké, a ktoré chráni princíp exteritoriality (vyňatie z tuzemských práv). Ustálily sa pravidlá politického vyjednávania medzinárodného, vzťah k vojne a miere medzi štátmi, rozvíja sa právo verejné a súkromné.

K diplomatickej službe sa však ďalej vyberajú jednotlivci z kruhov najbližších panovníkovi, šľachta rodová, neskoršie i šľachta peňažná a ešte neskoršie i šľachtici ducha a práce. Za všetkých časov sa kládly neobyčajne prísne požiadavky na osobné vlastnosti vyslancove i jeho personálu. Žiada sa istota vo vystupovaní, takt v konaní, psychologický talent, umenie poznávať a získavať ľudí, spoločenskosť, výrečnosť, spoľahlivosť, umiernenosť a múdrosť. Široká agenda, ktorá sa ustavične rozširuje, požaduje veľkých znalostí všeobecných a u prideleného úradníctva i pevné znalosti odborné, špecializácia.

Svetová vojna a jej výsledky znamenaly shrútenie tajnej diplomacie, ktorá sa viedla heslom svätého egoizmu a imperialistických cieľov. Vojna ukázala, že vzájomné styky medzi štátmi sú záležitosťami všetkých vrstiev obyvateľstva, lebo všetci občania — na fronte i za ním — rovnako trpeli. Zá-

verečné konania pred ukončením vojny a i mierová konferencia, sa vedú novou, modernejšou koncepciou medzinárodných stykov, a tým i diplomacie. Spoločnosť národov bola prvým krásnym pokusom vo svojej ľudskej nedokonalosti o demokratickú a verejnú diplomaciu, ktorá počíta s kontrolou medzinárodných vzťahov a je založená na vzájomnej závislosti všetkých štátov.

Bolo to však cez dlhé storočia len výsadou mužov. Do svetovej vojny, či skôr do XIX. storočia, vliv ženin bol len nepriamy. Dôvodom nebola ženina neschopnosť zastávať podobné funkcie, ale spoločenská struktúra. To najlepšie dosvedčuje rad vynikajúcich panovníc a královiien, ktoré jedine maly možnosť oficiálne riadiť vnútornú i zahraničnú politiku svojho štátu. Ostatným ženám bolo možno zasahovať do sveta politiky len prostredníctvom mužov, vlivom, ktorý vykonávaly na diplomatov, politikov a štátnikov, na kráľov.

Až v modernej spoločnosti mohla žena pomýšľať na to, aby sa uchádzala rovnako ako muž o službu v diplomatickej kariére. Táto veľká a žiaduca zmena je výsledkom ženinej zmenenej pozície v spoločnosti, rozvojom a zdemokratizovaním medzinárodných vzťahov a zmenou funkcie diplomatickej služby. Proti ženinmu uplatneniu veľmi silnú hrádzu stavajú zvyky a predsudky, minulosť, zasahujúca do prítomnosti.

Slúžiť svojmu štátu je večnou, nemeniacou sa úlohou diplomatovou. Diplomatická služba však dosiahla istého uvoľnenia, lebo dnes tento úkol vyjednávača rozširuje sa aj do iných oborov verejnej služby. Súvisí to so vzájomnou závislosťou jedného štátu na druhom, s interdependenciou celého sveta, v ktorom zhuba jedného štátu spôsobuje nevyhnuteľne škodu štátu druhému. Menovite problémy hospodárske musia sa riešiť ako celok. Styk jednotlivcov v rôznych štátoch je tak častý, že potreby denného právneho styku priamo volajú po usmernení a sjednotení právnom aspoň v určitých oboroch. Technika urobila svet jediným celkom a povinnosťou politikov a štátnikov je naliezť pre to i formy právne a štátne. Zahraničná služba je službou verejnou, ktorá, pracujúc na zblížení národov, najlepšie poslúži vlastnému štátu. Vedľa tradičných zastupiteľských úradov vzniká v poválečnom svete celý medzinárodný aparát organizácií a úradov, ktoré usnadňujú styk medzi štátmi a národmi. Je to v prvom rade Spoločnosť národov, ktorá je forom pre medzinárodné styky veľmi užitočným a ktorá vedľa svojej najpolitickejšej funkcie udržanie mieru, má celý rad odborov, ktoré v špeciálnych otázkach kultúry, hygieny, štatistiky atď. pracujú v prospech všetkých. Je tu tiež Medzinárodný úrad práce so svojimi zásahmi do pracovných pomerov robotníkov všetkých štátov, Stály dvor medzinárodnej spravedlivosti, najväčšia medzinárodná inštitúcia súdnictva, vytvárajú sa tu veľké internacionály záujmové, z ktorých internacionála finančná so svojimi trustmi a kartelmi je najstaršia, ale nie vždy najužitočnejšia. Máme internacionálne spoločnosti robotnícke, združenia intelektuálov, cirkví, žien, vedcov, odborníkov. Temer nenápadne vedľa oficiálneho sveta diplomatického vytvoril sa medzi štátmi nový medzinárodný svet, ktorý pracuje na uľahčení súčinnosti medzi národmi a jednotlivcami. Diplomatova činnosť prejíma od tohoto medzinárodného sveta určité metody, prispôsobujúc ich tradíciám svojej služby. Diplomat včleňuje svoj štát do spoločnosti štátov, t. j. spojuje záujmy svojho štátu so záujmami štátu, v ktorom pôsobí. Hľadá a využíva všetkého, čo obidva štáty spojuje, čo je na prospech obidvoch, zmierňuje a odstraňuje trecie plochy. Ak má politickú činnosť medzinárodnú veľmi zjednodušenú medzinárodnými stykmi štátnikov, má v poslednej dobe znesnadnenú funkciu vo vnútri štátu rôznosťou systémov. Je nútený opatrne preplávať rozdielmi politických názorov, musí počítať s verejnou mienkou, s parlamentmi alebo s diktátorskými nariadeniami, so zásahmi tlače, vlivom medzinárodných jednaní. Veľmi odlišný proti minulým zvyklostiam je pomer dôležitosti služby konzulárnej a diplomatickej.

V novej dobe pri snahách plánovitého hospodárstva zvyšuje sa význam hospodárskych úloh služby konzulárnej práve tak, ako sú stále dôležitejšie a častejšie zásahy rázu administratívneho.

V tomto bohatom pracovnom programe služby medzinárodnej a vlastnej služby zahraničnej značne scivilnenej najde žena široké pole pôsobnosti, ak sa jej v tom nebude brániť. Rad konferencií a kongresov neobíde sa už prítomnosti delegátok hlavne zo zemí anglosaských a severských. Je i dosť štátov, ktoré posielajú ženy ako expertky a oficiálne delegátky. Podobne Medzinárodný úrad práce počíta so súčinnosťou žien. V Ženeve je žena zastúpená najviac pri tichej, akosi vedľajšej práci Spoločnosti národov, pri práci sociálnej, hygienickej, v boji proti otrokárstvu a prostitúcii, omamným prostriedkom. Výsledok tejto pozitívnej práce medzinárodnej je viac než dobrý — a zaslúžil by si, aby sa o ňom viac vedelo.

Medzinárodná ženská rada zvolila si za pravidlo biblické heslo: „Čo nechceš, aby iní činili tebe, nečiň sám iným". Toto pravidlo najväčšej medzinárodnej ženskej organizácie je dobrým dôvodom, ktorý hovorí pre prijímanie žien do diplomatickej služby. Rozdielny spôsob politickej práce v štátoch demokratických a v štátoch diktátorských vyžaduje od diplomata dneška nesmiernej opatrnosti, obozretnosti, aby sa nedotkol citov národa, u ktorého má získať sympatie pre vlastný národ. Žena svojou prispôsobivosťou, svojou psychologickou snadnosťou, ako poznávať ľudí, prenikne k duchu národa a podá mu obraz vlastného národa v tej forme, ktorá vyvolá sympatie i v očiach cudzích, hoci nepriateľských. Nemyslíme tým, že by sa mala zriekať vlastnej, u nás na pr. kresťanskej koncepcie. Národný charakter je vždy základom našich vzťahov k druhým, podkladom pre tlačovú a kultúrnu propagandu. Stáť na svojom verne a neúchylne, ale neurážať druhého a naliezť styčné body medzi obidvoma štátmi. Hľa, tu je jeden z čestných úloh ženy v modernej diplomacii: služba kultúrnych pridelencov. Nie je snadná, lebo vyžaduje dôkladnej znalosti kultúry obidvoch národov, znalosti sociálne, politické, etnografické, hospodárskej struktúry, spôsobov právneho a mravného cítenia, vedomostí o prírodnom bohatstve, o dejinách i o túhach do budúcnosti. Žene bývajú všeobecné znalosti samozrejmosťou a i tá najlepšia odborníčka hľadí si vždy nadobudnúť encyklopedického všeobecného vzdelania, v diplomacii tak potrebného. Veľký význam pre ňu majú styky so ženami a ich organizáciami, ktoré svojím významom vyvážia nepríjemnú nedôveru určitých konzervatívnych ľudí proti jej činnosti. Medzinárodné ženské organizácie majú význam i v zemiach, kde ženy nemajú volebného práva. Vo veľkých anglosaských demokraciách rovnako ako v severských zemiach ovlivňujú ženy a ich spolky verejnú mienku politickú a uplatňujú svoje sympatie a antipatie. Žena vo funkcii matky a vychovávateľky má v rukách mládež. Diplomatka, ktorá si vydobyje pre svoju zem priazne žien určitej zeme, pracuje i pre budúce dobré styky medzi národmi.

Všimnime si konkrétnych úloh zastupiteľských úradov a možnosti pre ženy byť platnou úradníčkou. Rad administratívnych agend, agenda pasová, vízová, právna pomoc, sociálna pomoc, krajanská pečlivosť v najširšom smysle, to najde v žene dobrú úradníčku, ktorá nevybavuje akty pre akty, ale vidí v nich a za nimi život s jeho bolesťmi a biedou a chce tu pomôcť, ako môže najlepšie a najrýchlejšie. Hospodárske otázky bude riešiť so smyslom pre praktický život a bude sa opierať o svoje skúsenosti konzumentské a hospodynské. Žena právnička nebude rozhodovať s menším rozmyslom alebo s menšou pohotovosťou ako jej kolega. Môžeme tu vyslovovať bohužiaľ len hypotézy. Len málo žien malo príležitosť uplatniť sa v tejto krásnej službe ľudstvu. Len v pomocnej službe konceptnej a v službe kancelárskej prejavily sa už

dobré vlastnosti ženy, jej jazykové nadanie, jej pilnosť, svedomitosť a pohotovosť.

Postavenie ženino v povojnovej spoločnosti dovoľuje jej uplatniť sa na pracovných poliach, dosiaľ jej neprístupných. V mnohých štátoch dostalo sa jej politickej rovnoprávnosti, v rade štátov dosiahla značného vlivu na verejnú mienku a na politiku vnútornú i zahraničnú. Vnútorne prešla žena veľkou očistnou revolúciou, ktorá sa prejavuje značnou samostatnosťou, rozvitím individuálnych vlastností a nadania. Po stránke mravnej zbavuje sa už novšia generácia poválečnej mravnej ľahostajnosti a cíti naopak veľkú zodpovednosť za rodinu, národ, štát i ľudstvo. Dnešná žena vie byť samostatná, nezávislá hospodársky i citove, vážna a svedomitá v konaní svojich povinností. Treba jej toho veľmi, pretože prúdy jej nepriateľské snažia sa vyradiť ženu z verejného života a z práce. Využívajú tu veľkých hospodárskych problémov, ktoré prináša nezamestnanosť a snáh, aby žena bola vrátená rodine. Samozrejmá a ženami ochotne a radostne prijímaná materinská povinnosť sa tu farizejsky požaduje v takom smysle, že má znemožniť žene akúkoľvek účasť na verejnom živote. Každému je preca jasné, že rozklad rodinného života nezaviňuje ani ženina práca mimo rodiny, ani jej vnútorná samostatnosť, ale že tkvie v prechodnosti doby, ktorá vytvára nové mravné, filozofické i politické hodnoty. Žiadon národ, keď sa nechce ťažko ochudobniť, nedovolí vylúčenie žien z pracovného pochodu a nezbaví sa jej účasti na res publicae. Naša prechodná generácia osobne často postihnutá nevyjasnenosťou vzťahov moderných mužov a žien musí si jasne uvedomiť fakt, že spravodlivá spoločnosť dáva ženám slobodu, aby sme sa rozvinuly a uplatnily ako individuá v každej práci a službe ľudstvu.

Ako je to so službou diplomatickou? Povšimnime si, že práve najvyspelejšie demokracie, ako je Severná Amerika alebo zeme s pokročilou feministickou tradíciou (severské štáty) priebojnícky menovaly ženu na vedúce miesta verejnej služby, i služby diplomatickej. Naproti tomu tam, kde poddanstvo žien je do istej miery tradičné (Balkán), sa žene prístup do diplomatickej služby znemožňuje alebo aspoň — ako v Česko-slovensku — zťažuje, znesnadňuje. Žena nielen svojou početnosťou, ale svojou vrúcnou túhou po službe humanite má iste právo, aby sa účastnila tvorby medzinárodného života a aby s čistým čelom a verejne zastupovala svoju zem. Ničmenej konštatujeme, že práve v tejto službe je odpor proti účasti ženy neobyčajne tuhý. Špeciálny tento dôvod odporu vidíme v značnej konzervatívnosti vrstiev, ktoré sú v zahraničnej službe zastúpené a to práve v spoločenských vzťahoch. Od oficiálnych diplomatických protokolov až po jednotlivca vládne tu predsudok, že zárobková práca ženu spoločensky degraduje, že žena smie dosiahnuť spoločenského postavenia len prostredníctvom mužovým, či už manželstvom s ním, alebo príbuzenským svázkom. Stáva sa preto, že táto inakšie úzkostlive kastovná spoločnosť dá spoločensky prednosť žene podriadeného úradníka pred ženou-kolegyňou, prípadne i nadriadenou. Pri spoločenskom oceňovaní ženy nevydatej sú ochotní riadiť sa ďalej pravidlom Protokolu zaniklého mocnárstva rakúsko-uhorského, kde staručké arcivojvodkyne musely ustúpiť svojim vydatým praneteriam. Toto húževnaté zachovávanie etikety sveta zanikajúceho, znevažovanie ženy pracujúcej spôsobí prvým prickopniciam trochu trpkých chvíľ. Je však i nepriznaným dôvodom mnohých rozhodujúcich činiteľov, ktorí v tomto predsudku vidia dôvod, aby žena bola vyraďovaná z tejto zodpovednej služby. Sme pravda, presvedčené, že v záujme veci treba si priať, aby tieto, vlastne len vonkajšie prekážky, jej cestu príliš nezatarasovaly. Isteže k tomu dojde najprv v zemiach najcivilizovanejších a najdemokratickejších podľa aforizmu, že vzťah mužov a žien je najistejším meritkom kultúry národa.

Diplomatická služba kladie veľké požiadavky i na ženu diplomatovu;

byť ženou diplomatovou bolo z najstarších verejných funkcií ženiných. I keď štát alebo panovník jej žiadnej oficiálnosti nepriznával, preca osobnosť manželky vyslancovej hrala úlohu tak dôležitú v stykoch medzi dvoma štátmi, že sa temer vyrovnala oficiálnej úlohe reprezentanta štátu, svojho manžela. Nikde u žiadneho štátneho zamestnanca neni tak verejným záujmom, akú ženu si zvolil, ako u diplomata. Zodpovednú úlohu, sverenú jej manželovi, musí žena diplomatova — a to nielen vedúceho úradníka — pokladať za úlohu vlastnú a vykonávať ju podľa svojej najlepšej možnosti. Rôzne privilegiá, vynikajúce spoločenské postavenie, možnosť, vlastne nútnosť stýkať sa so spoločensky vybranými medzinárodnými ľuďmi, všetko to kúzlo diplomatickej spoločnosti, to všetko musí vykúpiť vedomie veľkej zodpovednosti a nesnadnosti krásneho diela. Lebo úloha diplomatovej žene určená, aby reprezentovala kultúru svojho národa, je úloha ušľachtilá a krásna. Domácnosť diplomatova, jeho dom stáva sa spoločenským centrom stykov s reprezentantmi a spoločnosťou národa, štátu, u ktorého jej muž je akreditovaný. Žena sa tu vraďuje do výlučnej a dificilnej spoločnosti diplomatického sboru, do ktorého vnáša osobitný tón národnej vzdelanosti. Prideľuje sa totiž akýmsi neoficiálnym spôsobom žene rad funkcií, ako spoločenskej dámy, ako propagátorky kultúry vlastného národa a pozorovateľky kultúrneho života štátu, v ktorom žije, je i priateľkou krajanov, žijúcich v cudzine a domácou paňou všetkého personálu zastupiteľského úradu. Kultúrne poslanie, o ktorom sme sa zmienili pri úradníčke, ukladá rovnakou mierou úradníkovej žene povinnosti najrôznejšieho rázu. Po boku svojho manžela reprezentuje svoj štát a národ. Podľa nej bude súdená jeho kultúra, jeho morálka, jeho spoločenská vyspelosť. Má často viac možností ako jej muž, aby shromaždila okolo seba elitu druhého národa a získala ho pre svoj národ. Práve tak ako úradník má mať encyklopedické vedomosti, široký kultúrny záujem, musí znať dejiny, umenie, filozofické prúdy, zaujímať sa o dušu národa. A musí mať dar taktu pohotovosti, umenie konverzácie. Lebo získať povesť duchaplnej hostiteľky nie je tak ľahké. Musí ovládať dokonale spoločnosť, riadiť zábavu hostí, prísť na pomoc, keď viazne, zmeniť rozhovor, keď sa stáva nebezpečným alebo nepríjemným, musí si všímať, aby nikto nebol opomíjaný alebo v citoch urážaný, musí vedeť včas hovoriť, včas naslúchať iným. Umenie počúvať je múdre umenie a nevďačné zamestnanie. Ak je žena skutočnou osobnosťou, dobrým a jemným a vzdelaným človekom, ľahko sa vytvorí okolo nej atmosféra harmonickej spoločnosti, kam sa ľudia radi budú vracať. Prijímanie, zvanie, účasť na recepciách a slávnostiach, predpisy o zvaní hostí, ich rozsadenie pri stoloch, znalosť zákulisia, osobných antipatií, to všetko je vonkajšia abeceda, ktorej sa inteligentná žena ľahko naučí. Ak je taktná, bude sa vedeť vyhnúť i úskaliam ohovárok a získa svojou úctou k človekovi osobných priateľov i medzi nepriateľmi svojej vlasti.

Mnoho záleží i na vonkajšom rámci, na domove diplomatovej ženy. Tu, myslím netreba rád. Môže krásnym spôsobom ukázať hodnotné výrobky našej bytovej kultúry — nábytok, české sklo, porcelán, slovenskú keramiku, ľudové výšivky, krajky, ľanové prikrývky, diela moderných maliarov a sochárov, rozkošné ľudové umenie. Predstavte si, ako milo a nenápadne dá vyniknúť všetkým týmto krásnym veciam pri družnom hovore, ktorý vyvolala vkusne upravená kytica v krištáľovej váze. Pravda, rozhovor sa nesmie točiť len okolo československého umenia a domáca pani musí pozorne dať príležitosť svojmu hosťovi, aby sa pochlúbil umením vlastného štátu. Ani to jej iste nebude ťažké, veď je preca jej morálnou povinnosťou, aby sa zaujímala o národ, ktorého získať pre národ vlastný je úlohou jej manžela a jej samotnej. Vyslanec, ktorý pred vojnou žil dlhé roky v spriatelenej zemi, a poznal kultúru najvyšších vrstiev a nenaučil sa reči národa, bol prirodzene prekvapený a s ním i jeho nadriadení, keď tam vypukla revolúcia. Žena má často značné nadanie filolo-

gické a usnadní svojmu mužovi úlohu, ak ho informuje, čo sa deje v zemi. My tu v Prahe máme dobré skúsenosti, ako prospeje popularite svojej zeme vyslanec, s ktorým sa stretneme na vernisážach, premiérach, a ktorý — myslím tu na konkrétny prípad — náhle prekvapí českou prednáškou o Smetanovi. Nie je dnes vhodné zapadať do exkluzívnosti diplomatického sboru. Radi prinesieme hostiteľskému štátu svoj záujem, taktne uplatníme seba, ale radostne oddajme sa poznávaniu nového národa. Odplatí sa nám svojimi sympatiami. Pán prezident Masaryk rád sa bavieval s ľuďmi a hovorieval, že každý človek mu prinesie niečo nového, kladného; s národmi je to tiež tak. Ale nikdy nebudeme urážať citlivú národnú hrdosť druhého národa. Toto si musí zapamätať žena každého zamestnanca, že nesmie žiadnym, ani zle nemieneným slovom, žartom u obchodníka povedaným, uraziť štát, v ktorom práve je. Môže vyvolať veľmi nepríjemnú a celkom zbytočnú zápletku.

Skoro by sme boli zabudli na jednu dôležitú vec. Veľmi nám prospieva v očiach našich hostí — zvlášť v zemiach s kulinárskou tradíciou, ako je Francia, ak rozumieme kuchyni, ak vieme využiť propagačne všetkých výtečností našej kuchyne — českých údenín, slovenského vína a slovenských syrov. Často sa pre dobre sostavený jedálny lístok zabudne na nepríjemný rozhovor.

Mnohé a nesnadné sú úlohy žien úradníctva zastupiteľských úradov. Náš štát je štát demokratický a neobzerá sa pri voľbe úradníctva na jeho spoločenské postavenie alebo osobné bohatstvo. Nemôžeme dobre konkurovať so šľachtou rodovou a peňažnou. Ale taktná osobnosť, vzdelanie, obetaví a milí manželia najdú si cestu k srdcu národu, ku ktorému boli vlastným národom poslaní, aby ho reprezentovali.

V cudzine máme však tiež povinnosti iné — máme tam kus domova, a to sú naši krajania. V prvom rade žena môže mnoho urobiť pre kolegov a kolegyne svojho muža, hlavne pre ženy, väčšinou mladé a dosiaľ viac v podriadenom postavení. Taká písárka na stroji je často v cudzine veľmi opustená, odtrhnutá od rodiny a vlasti — a ak ju pozve žena prednostu úradu na chvíľu hovoru, bude jej za to iste povďačná. Krajanská pečlivosť svojou citovou stránkou patrí tiež k povinnostiam úradníkovej ženy. V niektorých zemiach sú veľké národnostné menšiny, ktoré potrebujú organizovanej krajanskej pečlivosti. Ale ísť medzi ľudí vlastnej krvi, zanesenej do cudziny, obyčajne sociálne slabých, zaujímať sa o nich, prehovoriť s nimi, je iste samozrejmou povinnosťou vyslancovej alebo konzulovej ženy. Národné sviatky dávajú žene prednostu úradu krásnu príležitosť, aby krajanom otvorila svoj domov a pripomenula im ich sväzky s ďalekou vlasťou. Príjemnou zmenou v krajanskej pečlivosti sú návštevy z vlasti, návštevy politikov, umelcov, vynikajúcich ľudí. Tu opäť dáva žena vyslancova svoj dom k dispozícii, aby uvítala nielen znamenitú návštevu, ale aby jej pripravila pôdu spoločenskú i politickú, aby propagačne táto návšteva znamenala čo najviac. K úlohám vyslancovej a konzulovej ženy patrí tiež pečlivosť o štipendistov vlastného národa, prichádzajúcich do zeme, v ktorej jej muž pôsobí, aby svoje špeciálne, kultúrne a spoločenské vedomosti rozširovali. Naskytá sa jej tu krásna príležitosť uviesť mladých ľudí do spoločnosti hostiteľského národa, poskytnúť im možnosť nadviazať styky s jeho vynikajúcimi členmi. Pre štipendistu takáto príležitosť znamená často viac, ako seba dlhší pobyt bez možností spoločenského styku.

Ako vidíme, nezvyšuje mnoho času na súkromný život vyslancovej ženy, ktorá i vo vlastnom dome z úradných dôvodov zrieka sa kúzla privátneho života. Toto je rub diplomatickej služby, ktorý sa stáva príťažou, ak sú v rodine deti. Veď len aký problém je školské vzdelanie detí, ktorý sa tak snadno dá riešiť u iných úradníkov. Má dieťa ísť do cudzej školy, či sa má ponechať vo vlasti, ďaleko od rodičov, či ho majú vychovávať zvláštni učitelia? Ani jedno riešenie nie je ľahké a dobré. Dieťa tým vždy trpí, hlavne, ak rodičia

sú nútení častejšie meniť miesto pôsobnosti v dobe dospievania detí. Preto je azda v diplomatických rodinách málo detí. Ak sú tam, nastáva pre matku nová ťažká úloha: pri všetkých prekážkach mondenného života udržať pre svorodinu intimitu rodinného súžitia. Musí nahradiť svojmu dieťaťu styk s kultúrou vlastného národa, styk s deťmi stejného veku a výchovy, musí mu byť matkou, kamarátkou, vychovateľkou a učiteľkou. Dobre, že dnes väčšina žien študuje, a že má možnosť s dcérkou alebo so synkom prebrať aspoň látku stredoškolskú. A svojmu mužovi musí tiež zachovať kúzlo československého domova. Toto dokáže len žena, ktorá je Slovenkou, alebo Češkou. Narážame tu na nový, medzinárodný problém manželstiev diplomatických úradníkov s cudzinkami. Nie sú nič neprirodzeného, veď úradník trávi svoje mladé roky v cudzine a srdce si nedá vždy rozkázať. Ale je to skutočne veľmi vážna vec, nech sa už týka súkromného života, hlavne výchovy detí, alebo reprezentačných povinností. Predpokladáme, pravda, naprostú loyálnosť ženy voči národu jej manžela, a to i v prípade, keď si ponecháva vlastnú príslušnosť. Uznávame však, že nesnadná úloha diplomatovej ženy je žene druhého národa dvojnásobne ťažká. Vnútorná rozpoltenosť medzi láskou k dvom národom vyrovná iste žena láskavého srdca, vzácneho taktu a veľkej inteligencie a vybuduje na rozhraní dvoch kultúr skutočnosť ušľachtilého svetoobčanstva, ktorému naučí i svoje deti. Známe prípad Francúzky, ktorá vydavši sa za československého diplomata, s láskou a taktom reprezentuje v cudzine náš národ. Nesprávne chápaný nacionalizmus ako hodnota výbojná môže i v tejto sfére manželstva viesť ku konfliktom, hlavne keď ide o manželstvo príslušníkov dvoch národov s odlišnou mentalitou. Niektoré štáty preto prepúšťajú svojich úradníkov zahraničného ministerstva, keď sa oženia s cudzinkou. Naša demokratičnosť prirodzene háji právo občanov na slobodnú voľbu životného druha či družky; skôr pokladáme za správne určité obmedzovacie ustanovenia rázu administratívneho, v prvom rade nariadenie o dlhšom pobyte ženy-cudzinky v zemi manželovej, aby preložením manžela do ústredia dala sa jej možnosť naučiť sa reči a poznať kultúru manželovho národa.

Počet žien, ktorým život dopraje krásnu a vo svojej zodpovednosti privilegovanú úlohu diplomatky a ženy diplomatovej, nie je veľký. To, pravda, neznamená, že my ostatné ženy nenesieme zodpovednosť za miesto, ktoré má štát medzi ostatnými národmi. V dobe Rakúsko-Uhorskej monarchie boly sme pokornými poddanými svojho panovníka. Ak sme boly v cudzine, musely sme sa hlásiť na príslušnom zastupiteľskom úrade a boly sme prísne vedené v evidencii. Dnes máme svoj štát a jeho všetka moc pochádza z ľudu. V demokratickej republike štát sme my, jeho občania. Preto musíme zodpovedne dozerať na seba samých v našom styku s druhými národmi. Podľa nás možno bude súdiť cudzinec celý národ. Ak ideme do cudziny, odložme na hraniciach všetky svoje malé hriešky pohodlnosti a ľahostajnosti. Buďme prísne na svoje vystúpenie, na jednanie, na reči. Ak ideme do spriatelenej zeme, dbajme, aby naším príchodom priateľstvo sa utužovalo, v cudzine menej priateľskej sme tým korektnejšie. A ak ideme ako delegátky, aby sme hovorily menom Československa, menom československých žien, bereme na seba túto úlohu s najúzkostlivejšou zodpovednosťou. Všetci bez rozdielu sme dnes tak trochu diplomatmi, zástupcami svojho národa a štátu, ktorého sloboda je našou radosťou a pýchou.

Ing. Dr. M. Tumlířová:

Žena v politike.

Vnikanie ženy do politického života sprevádzal vo všetkých civilizovaných štátoch sveta na jednej strane celý rad ťažkostí, prekážok a netajený odpor určitých skupín verejnosti, na druhej strane príliš mnoho nádejí, že klady povahového založenia žien rázom napravia všetky tiene, ktoré sa časom nakupily v systéme politickej práce.

Za týchto okolností boly počiatky politickej činnosti žien veľmi ťažké, lebo zatiaľčo bolo treba získavať skúsenosti pre vlastné metody práce a prekonávať chyby každého priekopníckeho diela, odporcovia posudzovali každú prirodzenú začiatočnícku chybu alebo ako potvrdenie neschopnosti žien pre verejnú prácu, alebo ako sklamanie tými, od ktorých očakávali viac, ako bolo možno splniť.

Z vynikajúcich ľudských vlastností jedincov a z ich ľudských chýb rástlo medzitým pomaly dielo žien, ktoré zasahuje tvorivo do spoločenského ústroja jednotlivých štátov, uplatňujúc sa výraznejšie tam, kde sa sloboda ženy menej obmedzovala, alebo prenikajúc váhavejšie, ak sa vyčerpávalo príliš mnoho energie na prekonávanie predsudkov.

Postupujúca civilizácia, ktorej vrcholným úsilím je ochrana práva sebaurčenia každého člena ľudskej spoločnosti, vývoj kultúry, obohatily dušu ženy z najširších vrstiev ľudových a konečne politická demokratizácia, ktorá žene umožnila najširšiu občiansku povinnosť, vynútila si proti všetkým prekážkam záujem ženy o politiku, ktorá ovlivňuje stále mocnejšie obor jej práce — domácnosť a život v rodine. Životné deje jedincov sa splietajú vo svojich hospodárskych a politických dôsledkoch v takej miere, že ten, ktorý najviac uteká od politickej činnosti, vytvára často politickými chybami svojho súkromného života a povolania najťažšie politické problémy. Tak na príklad, keby československé hospodyne sústavne dávaly prednosť cudzím výrobkom pred domácimi, neklesla by nezamestnanosť, mnohý obor činnosti našich občanov by sa zmenšil alebo celkom vymizol, zhoršila by sa hospodárska situácia štátu, a tým postupne i hospodárska základňa každého z jeho občanov.

Preto z prvých úloh tých, ktorým dôvera občianstva sverila povinnosť zastupovať záujmy žien v zákonodarných sboroch, musí byť *sústavné uvedomenie žien o ich politickej zodpovednosti.*

Zodpovednosť znamená znať svoju úlohu. Bolo by omylom veriť, že naša úloha je obmedzená na rodinu a že môžeme sústrediť všetku svoju prácu len na rodinu. Žena vykonáva síce väčšinu svojej práce v rodine, to je jej pracovné prostredie, ale nesplnila by ani voči tejto rodine svoju úlohu správne, keby necítila, že jej rodina je súčasťou národa a štátu, ktorý žije práve životom rodín, tvoriacich ho ako jeho prvé spoločenské bunky. Preto tiež len vtedy pracuje žena dobre pre svoju rodinu, keď vie domyslieť, ako je život tejto rodiny zložený so životom národa.

Naproti tomu povinnosť štátu ku každému občanovi sa tiež stále rozširuje, a preto zasahuje tiež štát vo svojich zriadeniach čím ďalej tým silnejšie

do života rodiny. Môže byť matkám ľahostajné, keď zriaďuje verejná správa v dostatočnej miere na príklad pôrodné oddelenia u nemocníc, útulky pre rodičky, keď dbá náležitého školenia pôrodných asistentiek, keď zaisťuje dobré zásobovanie trhu potravinami, keď zariaďuje dostatočný počet ústavov pre nemocné deti, potrebnú sieť škôl pre výchovu detí, keď i zaisťuje ochranu života občanov ich majetku a slobodného vývoja? Nemôže im to byť ľahostajné. Nemôžu preto prizerať nečinne k tomu, ako plní verejná správa tieto svoje úlohy, a hlavne nemôžu sotrvávať v netečnosti k politickému deniu vtedy, keby sa presvedčovaly, že štát či jeho podriadené spoločenské útvary neplnia správne svoje povinnosti k občianstvu.

Len si predstavme, čo znamená pre úpravu života v rodine elektrizácia, zavedenie vodovodu, telefonu pre vzdialené obce, ktorým sa môžu dovolať pomoci k rodičke, chorému, pri požiari a pod. Čo znamená ochrana cien nutných životných potrieb pre spotrebiteľa, ale i ochrana cien výrobkov pred špekuláciou výrobcu, čo znamená stavba ciest, železnice pre celý kraj a život rodín v ňom, čo znamená poistenie v chorobe a v starobe, ochrana poskytovaná políciou a četníctvom, v prípade vojny riadne vyzbrojenou armádou! Všetku túto ochranu a pomoc zaručuje jedincovi i rodine *nestranná politika*, kdežto naopak stranícka politika, po prípade politické násilie ohrožujú túto ochranu a pomoc štátu voči občanovi, niekde ju priam znemožňujú.

Konečne prehľad o situácii, aká sa javí v sporiadaných pomeroch štátu nášho a srovnanie s následkami politických zmätkov, ktoré prežívajú práve v súčasnej dobe mnohé väčšie a mocnejšie štáty, ako je náš, je posledným a najpádnejším dôkazom, že nám ženám, ochránkyniam života, a preto strážkyniam mieru záleží a musí záležať na politike. Záleží nám, pravda, na tom, aby politika nášho štátu, v ktorom žijú naše rodiny a naše deti, bola taká, aby poriadok, bezpečnosť a mier sa v ňom trvale uchovaly.

Tieto záujmy žien musia sa odrážať *v politickej činnosti ich parlamentných zástupkýň*. Ženy občiansky uvedomelé a politicky zodpovedné sú preto svojimi námetmi, úsudkami a rovnako i svojím prípadným nesúhlasom najpevnejšou oporou činnosti svojich politických zástupkýň, lebo sú svojimi prejavmi najspoľahlivejším barometrom správnosti či nesprávnosti ich postupu.

Aby mohla parlamentná činnosť žien prinášať ženám národa všetko, čo sa od nich očakáva, musia poslankyne a senátorky byť v stálom styku so ženami všetkých vrstiev, hlavne tých, ktorých dôvera ich k tejto úlohe povolala. Musia znať ich starosti a potreby, ich spôsob života, ich ťažkosti v živote rodiny, v práci v kuchyni, v hospodárstve, na poli, v dielni, v kancelárii, u šicieho stroja, za katedrou, v obchode, v ich hospodárskych záujmoch a v ich občianskom živote. Len potom môžu správne a včas pochopiť, ktoré z týchto záujmov a potrieb a akým spôsobom by sa mohly priaznivo upraviť zásahom zákona, a ktoré naopak to alebo ono chystané zákonné opatrenie mohlo by ich ohroziť.

V tejto snahe musia sa sísť na jednej línii ženy všetkých vrstiev, alebo aspoň tých, ktoré kladú národný a ľudský záujem občanov pred osobné ciele. Z našej parlamentnej histórie ženskej práce je skutočne známy rad prípadov, keď vo chvíli, v ktorej sa zistilo, že to či ono pripravované opatrenie by s hľadiska záujmu žien bolo nepriaznivé, sišly sa ženy rôznych politických strán bez zvláštneho zvania okamžite, aby sa dohodly o postupe na obhajobu ohrozeného záujmu žien. Pravda, ich celkový, príliš malý počet, nestačí vždy uhájiť v celom dosahu to, čo uznávajú za správne.

Ale činnosť členiek zákonodarných sborov nevyčerpáva sa a nesmie sa vyčerpávať len záujmom o potreby ženskej práce všetkých oborov, ale ony sa musia účastniť každej tvorivej parlamentnej práce obecného prospechu a musia do nej prinášať svoje ženské ponímanie daných úloh.

Ak cíti politik na príklad pri povoľovaní novej dane na jednej strane potrebu štátu, aby získal v jej výnose prostriedky na zistenie nejakého obecne prospešného opatrenia a na druhej strane i zaťaženie, ktoré bude táto daň znamenať pre poplatníka, vynasnaží sa žena-poslankyňa pri riešení tejto otázky, aby zmerala úmernosť obeti, ktorá sa ukláda novou daňou životu rodín poplatníkov a výhodu, ktorá má tým istým rodinám vyjsť z chystaného opatrenia. Tak prispeje žena celkom iným spôsobom úvahy k prejednaniu čo najpodrobnejšiemu a zároveň i k najširšiemu prejednaniu celej otázky.

Predpokladom pre splnenie tejto úlohy je však *prísna mravnosť*, aby rozhodujúci úsudok bol naprosto a spoľahlivo nestranný, a aby sa dodržal príkaz zodpovednosti i za predvídateľné následky učineného rozhodnutia. Tento prínos mravnosti a dôslednej zodpovednosti verejnosť tiež čakala od politicky činných žien. Historia nášho parlamentu dokazuje, že jeho členky si boly tohoto príkazu vedomé a ako osobnosti sa nikdy tomu nespreneverily.

Z kladov, ktoré prináša do politickej činnosti žena svojimi ženskými vlastnosťami je tiež jej mimoriadna *schopnosť harmonizačná*, ktorá sa toľkokrát osvedčila v najrôznejších situáciách života rodinného. Žena vždy verí v možnosť mieru a dohody, to jej dodáva trpezlivosti a vytrvalosti i vo vyjednávaní politickom. Žena je vo svojej materinskej úlohe nevyčerpateľnou potešiteľkou a povzbuditeľkou. I tieto vlastnosti sú politicky veľmi cenné, lebo pomáhajú k novej činnosti a podnikavosti po nezdare, po prípade vedú k vytrvalosti v jednaní po počiatočnom neúspechu v tej či onej politickej akcii.

Ale dnešná doba potrebuje viac než inokedy politickej spolupráce žien v súčasnom ťažkom zápase o udržanie mieru. Svet rozdeľujú dva myšlienkové prúdy, ktoré sa snažia násilne ovládnuť dušu a život moderného človeka. Vzájomný zápas týchto politických smerov vybíja sa intenzitou úmernou k hĺbke vzájomnej nenávisti, z ktorej vyrástly.

Nenávisť je najnebezpečnejším jadrom ľudských nešťastí. Musí preto najsť rozumná politika správnu rovnováhu na jednej strane medzi zdravým národným cítením, zbaveným nenávisti medzi triedami toho istého národa, ale i nenávisti k druhým národom, hlavne k bývalým nepriateľom, a na druhej strane medzinárodným cítením, ktoré nás približuje k druhým štátom vo vzájomnej úcte a pochopení a ušľachtilej súťaživosti.

Ženy politicky činné poznávajúc túto pravdu budú pôsobiť dvojím spôsobom, aby ju uskutočnily. Budú podporovať všetku konštruktívnu prácu, ktorá by mohla viesť k zisteniu onej naznačenej rovnováhy národného cítenia a medzinárodného pochopenia, ale ony budú tiež v radoch občianstva pripravovať pôdu, aby sa tejto rovnováhy mohlo skutočne dosiahnuť.

Budú podnecovať *výchovu k úcte k druhému* — k človeku i k národu. Úprimná úcta prebúdza o mnoho snadnejšie cit vzájomnosti než nenávisť medzi štátmi alebo vrstvami ľudskej spoločnosti. Uvedomelé ženy *vypovedia presvedčený boj sebectvu*, budú žiadať výchovu v odpore k sebectvu, ktorým sa musí pohŕdať práve tak ako zločinom. Budú dvíhať smysel pre morálku všeobecne, ale zvlášť pre morálku v medzinárodných stykoch, budú zovšeobecňovať poznanie, že pre jednotlivca i pre národ je trvalým jedine úspech založený na mravnom základe a že jedinou silou spojujúcou ľudí ako národy a štáty pevne navzájom je *mravnosť*.

V živote štátnom má vliv aj verejná mienka na vývoj udalostí. Ale verejná mienka vznika ľahko zo zámernej snahy predpojatých jedincov alebo celkom malých skupín spoločnosti, ktoré hlasitým a častým zdôrazňovaním svojho názoru pôsobia na tých, ktorí zpočiatku často vôbec nemali o tú alebo onú otázku záujem a prijímajú potom nevedomky im vtisnuté presvedčenie. Je preto jedna zo zložiek zodpovednej činnosti žien, aby *bránila vzniku jednostrannej verejnej mienky, a hlavne nespravedlivého názoru*, na otázky širšieho roz-

sahu, a aby sústavne pôsobila k oprave takej mylnej širšej mienky tam, kde už vznikla.

Pri početnosti žien v národe, a hlavne i pri prenikavosti ich vlivu na úsudok členov rodiny, je v tomto smere povinnosť a zodpovednosť žien-političiek v ich pôsobení na verejnú mineku zvlášť závažná. Pravda, tento vliv na verejnú mienku musí byť nielen pôsobením priamym, ale i nepriamym tým, že *súkromný život* verejne činných ľudí, pozorovaný vždy so zvláštnym záujmom širšími kruhmi, *musí byť v naprostom súlade so zásadami, ktoré jednotlivci vo svojej pôsobnosti hája.* Mohutný umravňovací vliv tejto životnej harmonie medzi zásadou a prežívanou skutočnosťou osobného a rodinného života pána prezidenta-Osloboditeľa je krásnym potvrdením tejto pravdy.

Mnohostranný je obor pôsobnosti žien verejne činných. Tento nedá sa vopred nijak vymedziť, pretože v tvárnom behu života nie je možno vopred odhadnúť, pred aké úlohy sa bude musieť jednotlivá pracovnica postaviť v tej či onej dobe a aké problémy sa v nej vyskytnú. Môže sa stať, že i najlepšia vôľa a snaha nestačí splniť očakávanie, ktoré sa kladie na účasť žien v politike. Ale nesmie sklamať základňa tejto práce, ktorá tkvie *v poctivej oddanosti v službe druhým*, a zvlášť *ženám*.

Spoločnosť, ktorá rešpektuje ženu a stavia ju ku každej úlohe, pre ktorú prejaví schopnosti, má tiež svoje požiadavky na ňu. Vyžaduje sa preduchovnenie politiky, ak má stačiť na všetky úlohy jej dané, a hlavne ak má zaistiť svoje trvanie. Ženy so svojím citlivým smyslom pre povinnosť, česť a porozumenie k druhému majú čo priniesť do politického života. Nech je to premyslenie drobností každodenného života jednotlivcov v ich konečnej duchovnej syntéze, nech je to vrúcne ženské ponímanie pracovnej súčinnosti v živote národa, vždy je to vysoký a ušľachtilý cieľ, za ktorým idú. Nestačí však len chcieť vpred a hľadieť vysoko. Treba hľadať metodu, ako dôjsť po schodoch protivenstva malosti a zloby, ktoré obklopujú všetko najvyššie snaženie, aby sa cieľ nestratil.*

* Prednesené v čsl. rozhlase v cykle čsl. poslankýň: Naša úloha v parlamente.

MUDr. Hana Kraiczová-Vavřinová:

Žena lekárka.

Pojem ženy-lekárky je dnes celkom obvyklý. Nikto sa nad ním nepozastavuje a nikto sa nad ním nezamyslí. Každému je samozrejmé, že žena navštevuje strednú školu, že študuje na univerzite a že po dosiahnutí diplomu sa ďalej prakticky vzdeláva a zahájí ordináciu alebo súkromnú alebo niekde v nemocnici, na klinike, alebo prijme miesto v úrade. To je dnes celkom bežnou vecou a zdá sa každému samozrejmé, že keď je dievča nadané, venuje sa štúdiám rovnako ako chlapec, rovnako sa podrobí všetkým skúškam a ďalšiemu výcviku v jednotlivých oboroch, aby sa pre svoju odbornú prax dobre vyzbrojilo. Lebo byť lekárkou neznamená iba študovať na lekárskej fakulte a byť promovaná, to ale predpokladá ešte veľa ďalšej usilovnosti a práce na jednotlivých klinikách alebo v nemocniciach. Bez takej ďalšej predpravy nie je možno osamostatniť sa a uplatniť sa dobre v tomto ťažkom a zodpovednom povolaní.

Aby som aspoň trochu osvetlila, aké ťažké boly začiatky pre ženy, ktoré sa chcely venovať lekárstvu, pripojujem preklad niektorých miest z brošúry známeho slávneho viedenského chirurga, univerzitného profesora MUDra E. Alberta: Žena a štúdium medicíny, ktorá vyšla roku 1895 vo Viedni. Po prečítaní týchto výňatkov bude každému čitateľovi jasné, ako bolo ženám ťažko domôcť sa práva študovať, a najmä potom ako im bolo obťažné, aby po vykonaných prísnych skúškach a praxi mohly svoje vedomosti uplatniť a venovať sa súkromnej ordinácii. Ako vravím, dnes nevzbudzuje žiadon obdiv a pozornosť, keď žena vyštuduje a začne ordinovať. Ale v 90. rokoch minulého storočia pozeral na to každý ako na zázrak a s nedôverou. Uvediem v preklade niektoré zvlášť originálne výňatky z tohoto spisu a ponechávam čitateľovi, aby kriticky zhodnotil názory univerzitného profesora, ktorý inakšie vo svojom obore bol známy ako svetová kapacita.

Dr. Albert: „Dvíham hlas proti štúdiu žien v medicíne. Urobil som tak skôr úradne a teraz vystupujem pred verejnosť. Cítim sa povolaným ujať sa slova, lebo vyučovať lekárstvu je mojím povolaním a mojou radosťou; už štvrť storočia vyučujem chirurgii, ktorá je teraz božským umením, a tisíce a tisíce žiakov sa venovalo môjmu učeniu rado a s usilovnosťou. Pozoroval som tisíce a tisíce žien v utrpení a radosti a použil som každej príležitosti, aby som si uvedomil zvláštnosti ich povahy. Je mojím najlepším presvedčením, že sa lekárske povolanie pre ne nehodí.

— Všetko ľudské dielo, ktoré vidíš okolo seba, stvorili mužovia. Keď sa ráno prebudíš v posteli a zazvoníš na svoju služobnú, použil si elektrického zvonku, ktorý je mužovým výtvarom. A tvoja kuchárka, ktorá práve melie kávu, má v ruke mužom vymyslený a zhotovený stroj. Ale tiež kachle, v ktorých zapálila oheň a hrnček, v ktorom sa varí voda, sú vymyslené a vytvorené mužmi.

— Chcel by som celkom spokojne tvrdiť, že od dôb Eviných na celej zemeguli nebolo medzi miliónmi žien ani jednej, ktorá by bola len jediný deň

premýšľala a skladala účty o tom, čo muži na rozdiel od žien na zemi vymysleli a vytvorili.

— Čo chce žena? Na túto otázku počujeme temer od všetkých žien len jedinú odpoveď: Žena chce mať dieťa.

— A teraz prichodí to zvláštne! Naraz ženám nestačí, že otec je odborovým prednostom, jedon brat inžinierom, druhý docentom, tretí lekárom; samy chcú byť odborovými prednostami, inžiniermi alebo docentami. Naraz sa má koleso obrátiť a má sa točiť zľava do prava. Jedným slovom: Dosavádny *prírodný* tvor má sa stať *kultúrnym* tvorom. To je plán, ktorý má zmeniť struktúru ľudstva.

— V ľudskom páre má sa tvor, predstavujúci prírodu, stať tiež kultúrnym tvorom.

— Je mojím názorom, že ženská duša je inakšia ako mužská. Hovorí sa, že anatomia dosiaľ nenašla žiadneho rozdielu medzi mužským a ženským mozgom. Tohto dôvodu nedbám, lebo anatomické badanie nepokročilo ešte príliš ďaleko. A ani z toho, že by formy mozgu boly tie isté, ešte nič nevyplýva.

— Mám zato, že temer všetci právnici sú tej mienky, že ženské mozgy by složité právne rozpory sotva vyriešily správne podľa právnického myslenia.

— Dr. Bogumil Goltz, známy pruský spisovateľ, napísal knihu: K charakteristike a fyziologii ženy. Okrem iného píše: „Obchod a štúdium, ktoré vezme do ruky muž, má od začiatku základ a metodu. Tu sú odvážené cieľ a prostriedky, tu možno rozoznať jadro a obal, evolúciu a revolúciu, tu sa dbá logiky a matematiky. Každý muž je proti žene technickým géniom, hlavou plánu a centra. Pravému mužovi sú bezplánovitosť, povrchnosť a roztržitosť naozaj protivné; podriadi sa zákonu, forme a poriadku, a to pre zákon a poriadok. Ale žena z vrodenej zásady nie je nikdy šťastlivejšia, ako keď pravidlo a zákon môže oklamať, zameškať určený čas a dané téma obmeniť variáciami vlastnej fantázie. Pre ženu, ktorá je zamestnaná svojou roztomilou úlohou, svojimi opičími materinskými pocitmi, svojimi *najobyčajnejšími starosťami* o kuchyňu a prádlo, svojimi malými záujmami, vášňami, intrigami, túhou po tom páčiť sa, a malichernými myšlienkami, neexistuje žiadna absolútna dôležitosť, žiadna pravda, žiadne slovo, žiadny ideál, žiadne udalosť, žiadna sviatosť, žiadne pravidlo. Slyší, vidí sebe a myslí na seba. Bude ignorovať Boha v deň posledného súdu, bude sa domnievať, že jej svodné kadere nie sú v poriadku.“ Najradšej by som vlastne celú knihu odpísal, lebo Goltz našiel pre isté veci, ktoré všetci cítime, veľmi priliehavé výrazy.

— Metodický tvor, politický tvor, kultúrny tvor je len muž.

— Srovnanie žien s deťmi je prastaré a vždy znovu sa bude opakovať. Platilo v dobe renesancie práve tak ako teraz. A nie je priliehavé? Je pre ženu nevýhodné? Muži preca milujú ženy takým spôsobom, ktorý sa najviac podobá ich láske k deťom.

— Je veľmi rozšírený názor, že sa ženy zvlášť hodia pre štúdium medicíny. Je to jedon z najnepremyslenejších výrokov. Keby niekto povedal, že ženy sú výborne spôsobilé na riadenie lokomotívy, mal by asi práve tak pravdu. Keď sa hrajú deti na „pána doktora“, nechá si malý chlapec ako lekár ukázať od sestričky jazyk a napíše dobrú a sladkú medicínu. Keby toto bolo celé lekárske umenie, potom by azda ženy boly schopné ho sprevádzať.

— Práve teraz majú v úmysle pripustiť v Rusku ženy k lekárskemu štúdiu. Je to veľmi zaujímavé, ale tiež veľmi originálne. V zemi, kde je vyše 95 procentov analfabetov, kde je nedostatok ľudových škôl pre mužov, kde najviac žien nevie čítať, pripustia sa ženy ku štúdiu medicíny.

— Som teraz ako predtým proti rovnoprávnosti obidvoch pohlaví na vysokom učení. Predbežné podmienky (predbežné vzdelanie) nemôžu byť totiž nikdy tie isté. Potrebné predbežné vzdelanie nemôžu ženy získať ani za teraj-

šich pomerov, a iných, ani v Europe ani v Austrálii. Príležitosť k tomu sa nemôže dať vôbec. Otázka rovnoprávnosti v štúdiu nemôže preto vôbec vzniknúť. Nie som totiž pre to, aby sa v experimente pokračovalo, a aby sa mučenie dievčat ďalej rozširovalo.

— Pripustenie žien k doktorátu by malo asi ten následok, že by sme vo veľkých mestách mali ženské špecialistky. To by nám ešte chýbalo! Lebo inakšie nám nechýba nič. Niekto by mohol ešte namietnuť, že by sa ženy lekárky mohly stať ešte asistentkami na klinikách. Inštitúcia kliník je ústavom pre učiteľský úrad. Asistenti sú zástupci profesorov. Volia sa k tomu najtalentovanejší a najzdatnejší i s fyzického stanoviska. Možno sa najde kedysi tiež u nás žena, ktorá bude mať potrebné vlastnosti. Avšak táto jediná nás nemôže rozhádzať. Pre mňa je jej fyzická i duševná neschopnosť nesporná. Avšak, ako som už povedal, možno žien použiť na podriadených miestach v lekárstve, čo sa mi zdá aj primeraným. Porodnými babami a ošetrovateľkami boly ženy vždy. Môj pozitívny návrh znie: Rozšíriť toto podriadné účastenstvo, pozdvihnúť ho primerane terajším pomerom a podstatne ho zmeniť. Predstavujem si akýsi druh ženských pomocníc lekárových."

Toľko píše pán prof. Albert. Ako vidno, bol to pán, ktorý si na sebe veľmi zakladal a trpel domýšlivosťou a pýchou. Pripadal si bohorovný a neomylný vo svojich názoroch a nemyslím, že by si dnes, keby bol živý, príliš nezakladal na tom, čo kedysi vo svojej zaslepenej nespravedlivosti voči ženám takto verejne napísal. Tento jeho názor bol vo vtedajších rokoch celkom bežný a odpovedal mentalite ľudí jeho doby. Bol to názor veľmi pohodlný pre mužov, lebo sa cítili vládcami nad slabou ženou, a nechcelo sa im páčiť, že by žena mohla odhodiť putá, ktoré ju tiesnily. Bolo by to znamenalo koniec ich pohodlia, t. j. mať vedľa seba tvora, ktorý nemá vlastných názorov a vo všetkom sa podriadi mužovi, vládcovi. Tento názor sa ostatne najde ešte i dnes medzi mužmi a nemyslím, že ho už niet.

Názor pána profesora je pre ženy i veľmi urážlivý. Keby to nebol písal univerzitný profesor, hádam by sme sa ním ani nemusely zaoberať, ale práve táto okolnosť je veľmi dôležitá, lebo slová muža, jeho vzdelanie a rozhľad (sú známe jeho preklady básnických diel Jaroslava Vrchlického) mali veľký význam a vliv na druhých. Názor vyslovený ústami univerzitného profesora sa bral ako neomylný a veľmi poškodil ženy v ich bojoch o slobodné štúdium. Úrady sa odvolávaly na jeho knihu a celý vývoj štúdia ženského sa tým podstatne zdržal.

Keď rozoberieme len trochu Albertove výroky, vidíme, že sú napísané vo vedomí mužskej povýšenosti. „Všetko vytvoril muž", to je argument, ktorý iste nemá žiadneho oprávnenia, lebo žena nemala proste možnosti, aby sama niečo vytvorila, keď smela len rodiť a vychovávať deti, starať sa o domácnosť a nič inšieho. Žena bola len matkou početných detí a na nič iného nemala už času. Jeho citát z knihy Goltzovej je ďalším dôkazom toho, ako bola žena podceňovaná a urážaná. Je to priamo neuveriteľné, ako mohli mať vzdelaní ľudia také názory na ženy. Iste boly a sú i dnes ešte ženy, na ktoré sa obidve charakteristiky znamenite hodia, ale nemožno predpokladať, že by sa taký úsudok mohol povedať o ženách všetkých. Rovnako tak by sa mohlo súdiť podľa jedného muža o všetkých mužoch, a bolo by to rovnako nespravedlivé. Všetci muži nemali na šťastie také názory, ako títo dvaja menovaní pánovia, a preto pri všetkých prekážkach preca sa podarilo ženám, že si vymohly dovolenie študovať na strednej i na vysokej škole.

Profesor Albert vo svojej knihe otvorene hovorí, že žena nie je kultúrnym tvorom. Iba muž je tvorom kultúrnym, žena je iba prírodným živočíchom, dobrým na to, aby rodil deti a staral sa o domácnosť. Ale iste by sa bol pán profesor veľmi zlostil, keby mu bol chýbal gombík u košele, alebo

obed mal nejakú chybu, hoci tieto starosti nazýva „najobyčajnejšími starosťami o kuchyňu a o prádlo." Podceňoval starosť o domácnosť, ako vôbec každú ženskú starosť a prácu a iste sa bez nej v živote neobišiel. Srovnáva ženy s deťmi, hovorí o tom ironicky, ako o výhode pre ženy. Podceňuje ženy a ich schopnosti a nepovažuje za možné, aby pracovaly s pravdovým záujmom o vec. Robí z nich nekultúrnych tvorov, ironizuje všetko, čo robia a chcú robiť. Tvrdí, že by mohly byť najskôr dobrými ošetrovateľkami. Teda považuje ženy za schopné len takej práce, pri ktorej netreba príliš myslieť a kde postačí iba poslúchať mužov a vykonávať ich rozkazy. Je priam urážlivé pre ženy, ako si predstavuje ich prevádzanie lekárskeho povolania: deti, ktoré sa hrajú na doktora. Čo by povedal asi dnes, keď sú ženy lekárkami, a dokonca i u nás univerzitnými profesorkami?

Ako môžeme byť hrdé, že sme v našom národe mali už v 90. rokoch minulého storočia muža, ktorý stál na strane žien a hájil ich právo na štúdium a slobodu! Ako hlboko si ho musíme vážiť, keď sa vedel postaviť na našu stranu a bojovať za našu rovnoprávnosť! Nebolo to iste vtedy ľahké viesť taký boj, keď všade panovaly také alebo podobné názory, aké mal pán profesor Albert a veľká väčšina mužov. Ale tento muž neznal kompromisu a stál vždy na strane utláčaných a ponížených a vedel sa neohrožene biť za spravedlivé práva žien.

V roku 1891, keď bol profesor Masaryk zvolený poslancom ríšskej rady, sverili mu stredné a vysoké školstvo. Dňa 30. júna 1891 prehovoril v pléne v poslaneckej snemovni o nedostatkoch rakúskeho stredného školstva a formuloval opravné požiadavky. V máji predtým bola predložená petícia zo sjazdu žien vo Viedni o pripustenie vyššieho vzdelania žien. V októbri toho istého roku hovoril Masaryk v snemovni asi toto: „Je podivné, že vo svojich školských starostiach zabúdame na polovicu spoločnosti ľudskej, na ženy. Žena má byť lepšie vzdelávaná, lebo ona predovšetkým je vychovávateľkou. Keď karhám vady škôl, nechcem nútiť ženy do týchto nedokonalých škôl, ale žiadam školy reformované a v tých aby sa ženy lepšie ako dosiaľ vyučovaly. Vliv žien zjavil by sa spôsobom svrchovane povzbudivým a dobrým." A ďalej: „Dosiaľ rozvíjalo sa vyššie vzdelanie žien aspoň u nás v Čechách takýmto spôsobom: vzdelávanie žien sa ponechávalo výchove súkromnej. Nemôžem teda iné, ako veľmi naliehave odporúčať správe vyučovacej, aby priaznivo vybavila petíciu snemovni o týchto veciach podanú, totiž petíciu z Čiech a petíciu zo sjazdu žien vo Viedni, aby ženy boly pripustené do stredných a vysokých škôl a aby vyučovacia správa dbala o to, aby štát i v tomto smere vývoj veci nielen podporoval, ale i riadil a viedol. Vyslovujem tieto požiadavky tiež preto, aby sa dostala dosavádna súkromná výchova celej polovice našej spoločnosti pod úradný dohľad.

Reč poslanca Masaryka vyvolala veľký ohlas a debatu a v odpovedi Masaryk hovoril: „Úlohou ženy, pravda, je výchova telesná i duševná budúcich pokolení. Tá úloha je ťažšia ako bola skôr. Ženy musia vychovávať deti lepšie a správnejšie ako dosiaľ a s tohoto hľadiska treba posudzovať i vyššie vzdelanie žien. Štát okrem toho má povinnosť dozerať na ich súkromné vzdelanie."

Masarykov názor na ženu je známy. Citujem ešte niektoré jeho prejavy: „Stopujem od mnohých rokov takzvanú ženskú otázku a jej problémy, ale toľko predsudkov a hlúpeho rozprávania ako o tejto otázke, sotva sa najde v druhých problémoch. Nie že by som bol slepým zbožňovateľom ženy, ale pozerám na vzájomný pomer ženy a muža proste a nedávam sa mýliť všetkými tými frázami, ktoré sa hemžia v literatúre o tomto predmete, nech to je už „žena", „láska", „manželstvo", „sexuologia", "emancipácia„ — a ako sa to všetko menuje a — predáva."

„Potlačenie ženy motivuje sa zástancami starého rádu spoločenského

niekoľkorakými dôvodmi, čerpanými z chybnej psychologie a sociologie. Na prvom mieste prekáža lepšiemu pochopeniu povera domácnosti. Domácnosť, áno, buď posvätená a svätá, ale k tomu predovšetkým treba, aby žena nebola domácim otrokom. V mene domácnosti vzďalujeme ženy od verejnej práce. Nehovoril som a nerád hovorím o otázke ženskej. Pretože otázky ženskej niet, ako niet otázky mužskej: je len otázka spoločnosti. Dochádzam teda k oprávnenému úsudku, že medzi mužom a ženou je úplná rovnosť. Ja by som tento názor nazval demokratizmom pohlavným proti aristokratizmu pohlavnému, ktorý sa dosiaľ zjavuje v starších názoroch náboženských, sociálnych a politických."

Karel Čapek vo svojich Hovoroch s T. G. Masarykom uvádza tento veľmi zaujímavý a podstatný názor: „Ako, prosím Vás, len môžu ľudia o tom hovoriť, či je žena mužovi rovnocenná! Ako by nebola otcovi rovnocenná matka, ktorá dieťa zrodila! Keď muž naozaj miluje, ako by len mohol milovať niekoho nižšieho, ako je sám! Ja nevidím žiadneho rozdielu medzi nadaním mužov a žien. Keď mi nebohý profesor Albert dokazoval, že sa ženy nehodia na medicínu, pretože sú vraj na to svalove a nervove slabé, hovoril som mu: A na ošetrovateľky nie sú slabé? Taká ošetrovateľka musí pacienta opatrovať vo dne v noci, musí ho dvíhať a všemožne sa o neho starať, na to musí mať viac sily ako vy felčiari, ktorí operujete najviac hodinu. — Tak potom mlčal."

Myslím, že nemusím zvlášť poukazovať na rozdiel v nazeraní na ženy a ich vzdelanie, ktoré mali v roku 1891 dvaja univerzitní profesori. Až srovnaním názorov týchto dvoch mužov, ktorí stáli na rovnakom stupni vzdelania, vidíme akým spravodlivým a ľudským duchom bol Masaryk, ako úžasne predstihol svojich vrstevníkov a videl jasne do budúcnosti. A nielen to. Tieto snahy o rovnoprávnosť žien v štúdie vyplývaly najmä z toho, že v žene videl človeka s mozgom, teda kultúrneho tvora a nie len prírodného živočícha ako prof. Albert.

Ženy dnešnej generácie si nevedia vôbec predstaviť, koľko ťažkých bojov musely podstúpiť prvé ženské priekopníčky štúdia medicíny. Spomeňme len prvej českej lekárky MUDr. Anny Bayerovej, ktorá dosiahla diplomu už v roku 1881 vo Švajciarsku a MUDr. Bohuslavy Keckovej, promovanej na univerzite v Curychu. Anna Bayerová bola zpočiatku vychovávaná ako všetky dievčence vtedajšej doby pre budúce manželstvo a vedenie domácnosti. Ale zoznámila sa v Prahe s českými spisovateľkami Eliškou Krásnohorskou a Žofiou Podlipskou a z týchto stykov načerpala veľkú mravnú oporu. Začala sa súkromne pripravovať ku skúške do gymnázia a proti vôli svojich rodičov vykonala skúšky z nižších tried gymnaziálnych. Pre rôzne prekážky mohla vyštudovať až v Berne vo Švajciarsku a Curychu. Po celý ten čas ťažko bojovala s finančnými starosťami, dávala kondície a posielala príspevky do Českého lekárskeho časopisu. V roku 1881 bola promovaná a bola prvou Češkou, ktorá získala lekársky diplom. Hoci bola ťažko chorá, nemohla nadobudnúť zamestnania, lebo sa nemohla uplatniť v Rakúsku, a tak nepozostávalo nič iného, ako zostať v cudzine. Niesla to veľmi ťažko a v jednom liste píše: „. . . práve teraz, keď by som konečne mohla vidieť ovocie svojej poctivej a ťažkej práce, nevidím nič ako nové ťažkosti, nové prekážky, nad ktorými ma už bolí srdce." A tak pôsobila striedavo vo Švajciarsku a v južnom Nemecku. Hoci sa české ženy usilovaly, aby jej vymohly povolenie lekárskej praxi, zostala všetka námaha bez výsledku. Až vtedajší uhorský minister Kálay prekvapil ju pokrokovými názormi na ženu-lekárku a sveril jej hygienickú výchovu mohamedánok v Dolnej Tuzle v Bosne. V ňom pocítila posilu pre svoju ďalšiu prácu. Medzi mohamedánkami bola veľmi obľúbená pre svoju vľúdnosť a úprimné snahu im pomôcť. Ale rakúske úrady začaly ju týrať zo žiarlivosti na jej úspechy, takže fyzicky vyčerpaná odišla nazad do Švajciarska. Hoci sa namá-

hala, aby dostala v Prahe miesto, nepodarilo sa jej zariadiť ani vlastné sanatorium. Bayerová prišla o posledné svoje úspory, bola nútená prijať v Anglii miesto ošetrovateľky, neskoršie uchýlila sa do Prahy, kde jej neuznali švajciarsky lekársky diplom, a tak sa stala učiteľkou na priemyslovej škole, kde vyučovala vychovávateľstvu, náuke o látkach, domácemu hospodárstvu a zdravovede.

Až v roku 1914 jej dovolili, aby prevádzala lekársku prax, ale len v obvode Prahy. Za vojny pracovala najskôr vo vojenskom lazarete, potom v ústave pre choromyseľných v Bohniciach a v roku 1915 stala sa definitívne profesorkou zdravovedy na priemyselných školách pražských. Po prevrate pracovala Čsl. Červenom kríži a v roku 1924 po usilovnej práci zomrela.

Z celého životopisu Bajerovej vidíme, aké ťažké boly prvé začiatky žien, ktoré sa venovaly lekárstvu. Ona bola priekopníčkou najobetavejšou, pracovala neúnavne, aby dosiahla vytknutého cieľa proti všetkým prekážkam, nech to boly finančné ťažkosti, prianie a vôľa rodičov, neporozumenie úradov. Ale je osudom každého priekopníka, že neužije úrody svojej siatby.

Rovnako ťažké prekážky musela prekonávať druhá česká lekárka, MUDr. B. Kecková, ktorá rovnako pracovala v Bosne a v Hercegovine nielen medzi mohamedánkami, ale i ženami pravoslávnymi a o všetky sa starala nielen ako lekárka, ale venovala sa im tiež po stránke kultúrnej a výchovnej.

Osudy našich prvých lekárok boly neradostné. Za veľkú usilovnosť a húževnatosť v štúdie neboly vlastne vôbec odmenené podľa zásluhy. Musely žiť ako exulantky, nemohly svoje odborné vedomosti uplatňovať vo svojej vlasti, pretože úrady nedaly ženám svolenia, aby študovaly. Požiadavky pri skúškach na ne kladené boly väčšie ako na mužov. Skúšky musely skladať naraz z jednej alebo viac tried. A pôsobily len tam, kde mužovia nechceli pracovať, pretože to bola služba veľmi ťažká. A ony skutočne miesta prijaly, lebo tak veľká bola ich láska k lekárskemu povolaniu, že sa neľakaly žiadnych prekážok.

Tretia ženská lekárka — MUDr. Anna Honzáková — vyštudovala pomocou privrženca ženského štúdia prof. nemeckej univerzity dra Rabla v Prahe.

Ďalšie študentky maly už oveľa ľahšiu prácu, lebo predsudky proti ženskému štúdiu slably a práca prvých lekárok vzbudzovala sympatie najširších vrstiev. Naše a budúce generácie už nemaly žiadnych ťažkostí a prišly vlastne k hotovej veci. Dnes už nikto nepochybuje o tom, že ženy-lekárky majú plné oprávnenie k svojmu povolaniu a sú všade vítané so sympatiami. I muži vyhľadávajú lekárky a tvrdia dokonca, že svoje povolanie vykonávajú s väčšou svedomitosťou. Tým sa, pravda, nemôže povedať, že by boly ženy lepšími lekárkami ako muži, ale isté je, že svedomitosť nezáleží na pohlaví, ale skôr na charaktere.

Podľa zachovaných štatistík vidíme, že od roku 1905 začaly ženy študovať na oboch lekárskych fakultách v Prahe ako riadne poslucháčky. V roku 1924 zväčšil sa ich počet zo 75 na 116, za vojny stúpal neprestajne a po prevrate na oboch fakultách bolo zapísaných až 700 riadnych poslucháčok.

Za vlády ČSR bola v roku 1919 založená lekárska fakulta na univerzite Komenského v Bratislave a bolo na nej zapísaných 13 riadnych poslucháčok. V roku 1928 stúpol tento počet na 116.

Z nasledujúcich tabuliek možno poznať, koľko lekárok bolo promovaných na československých univerzitách v Prahe, v Brne a v Bratislave.

Meno ústavu:	V rokoch:	Počet:
Karlova univerzita v Prahe	1901—1936	1064
Masarykova univerzita v Brne	1921—1936	203
Komenského univerzita v Bratislave	1921—1936	82
Nemecká univerzita v Prahe	1921—1936	412
Celkom:		1761

Lekárky:	Praha	Čechy	Brno	Mor. a Slezs.	Slov. a P. Rus	Celkom
Praktické	65	86	7	18	28	204
Odborné	80	27	12	27	43	189
Zubné	118	89	22	46	23	298
Klin. a nemoc.	94	43	9	22	23	191
Profes. a doc.	2	—	—	—	1	3
Primárky	1	—	1	—	2	4
Ordinárky	3	1	—	—	—	4
Školské	8	2	—	—	1	11
Okresné	1	1	—	—	—	2
Obvodné	—	7	—	1	5	13
Úradné	4	—	—	—	—	4
Ústred. soc. poisť.	1	—	—	—	—	1
Vedúca ambulat.	1	—	—	—	—	1
Celkom	378	256	51	114	126	925

Ako z uvedenej štatistiky vyplýva, vedely sa ženy veľmi dobre umiestniť a uplatniť. Sú zamestnané jednak ako lekárky praktické, odborné a zubné, jednak ako lekárky úradné. Roku 1936 bola menovaná MUDr. Božena Kuklová-Štúrová ako prvá lekárka profesorkou na Komenského univerzite v Bratislave; v Prahe sú dve lekárky docentkami. I v ministerstve zdravotníctva a telesnej výchovy bola roku 1937 prvá lekárka ministerskou radkyňou. Ženy-lekárky v praxi sú všetky celkom zamestnané a všetky dobre hája svoju existenciu. Praktické lekárky odborné i zubné majú zväčša početnú klientelu a navštevujú ich nielen ženy a deti, ale i muži. To je dôkazom, že dnes už temer všetky predsudky proti ženám-lekárkam sú prekonané a lekárky sa považujú za schopné konkurovať s najlepším lekárom mužom. Hádam tiež špeciálne ženské vlastnosti, ako väčšie pochopenie pre cudziu bolesť a väčšia účasť s chorými, azda jemnejší spôsob jednania s nemocnými, najmä deťmi, uľahčuje prácu lekárok. Lebo lekár nelieči iba choré telo, ale často lieči aj chorého ducha a tu záleží veľmi na tom, ako sa lekár k nemocnému priblíži. Hlavnou vecou je, aby lekár získal pacientovu dôveru, lebo ten potom poslúcha jeho rozkazy, pečlivo ich prevádza a celý liečebný proces rýchlejšie pokračuje. Dôvera medzi nemocným a lekárom je hlavnou vecou a podmienkou zdarného liečenia; patrí k najdôležitejším úlohám lekárovým. Ženám-lekárkam sa táto úloha dobre darí. Lekárky majú vrodenú vlastnosť získavať si dôveru svojich chorých a vytušia svojím jemným inštinktom duševnú situáciu pacientovu.

Nemyslím, že by sa niektorý obor viac hodil pre muža ako pre ženu. Domnievam sa, že je to celkom individuálne, lebo každý ide za svojimi vrodenými sklonmi a vyberie si obor, ktorý ho najviac zaujíma a teší. To je rovnaké u muža i u ženy. Ženy sa nevyhýbajú oborom, ktoré vyžadujú väčšej fyzickej sily. Skôr sa hovorilo, že sa pre ženy nehodí pôrodníctvo, pretože sú fyzicky slabšie. Ale nikto sa nepozastavuje nad tým, že ženy skladajú a na svojich chrbtoch nosia koše uhlia do pivníc, čo je iste veľmi ťažká práca. Tieto názory sa viac vyskytujú u vrstiev hmotne zaistených, zatiaľ čo ľudia s existenčným minimom a menšími prostriedkami majú o veľa spravedlivejšie a zdravšie názory. Chudobní ľudia sa nebojа tak konkurencie, sú uvedomelí a spravedliví voči ženám a ich práci. Medzi robotníkmi vládne častejšie skutočná pohlavná rovnosť a nie aristokracia. Žiadny uvedomelý robotník nebráni žene, aby sa vzdelávala a účastnila sa verejného života. Len vrstvy hospodársky lepšie situované ukazovaly a niekedy aj ukazujú na jej menejcennosť a upierajú jej priam právo na akýkoľvek duševný život. Slová prof. Alberta

by nikdy nevyslovil žiadny robotník. V tom je práve cena demokracie pre ženu, že každému zaručuje slobodu a rovnaké práva na život, že nikto nie je privilegovaný a ponižený.

JUDr. Jarmila Bousková-Rostočilová:

Právničky vo verejnom živote.

Je dosť rozšírená mienka, že štúdium práv je príliš suché a neživotné. Tento názor je, pravda, iba laický. Konečne, každé štúdium samo o sebe je viac menej abstraktné. Naozaj reálnymi stávajú sa jednotlivé obory štúdijné len vtedy, keď sa premietnu do praxi. A tu dávajú práva — podobne ako lekárska veda, celkom inakším však spôsobom — širokú možnosť použiť znalosti štúdiom získaných pre dobro a pomoc ľuďom. Medicína má pečovať o ľudské zdravie, práva majú prispievať k odstraňovaniu krívd, dopomáhať k právu a spravedlivosti, urovnávať spory alebo predísť im stanovením určitých zásad, liečiť nemoci pomerov hospodárskych a sociálnych.

Štúdium práv vedľa toho učí špeciálne logickému mysleniu a ukazuje, že dané obmedzenia slúžia k prospechu a poriadku celku a nútí i k rozvahe a k ohľadom na iných.

Takúto úlohu majú zdanlive iba právnici v advokácii a u súdov. V skutočnosti však majú podobnú úlohu i ostatní právnici a pracovné výkony všetkých majú svoju hodnotu i pre celok. Civilný sudca, personálny referent, berný úradník, predstaviteľ politickej moci, každý z nich môže spôsobom svojej práce a rozhodovania budiť pocit určitej bezpečnosti u tých, o ktorých sa rozhoduje, či vo veci osobnej alebo majetkovej. I trestný sudca koná potrestaním viníka platnú službu celku. Správne posúdenie prípadu a vhodná aplikácia predpisov umožňujú zmierniť tvrdosť pri zachovaní zákonov, a tým budiť dôveru k nim a teda i k štátu. Lebo štát je najbezpečnejší vlastným poriadkom a bezpečnosťou svojich občanov.

Majú teda právnici, resp. právničky vlastne krásnu úlohu sociálnej pomoci v živote v širšom slova smysle a s vyššieho hľadiska.

Tvrdieva sa často, že sociálna služba je zvlášť vhodná pre ženu, ale sú pochyby o tom, či je vhodné pre ženu na pr. trestné súdnictvo, styk so zločincami a rôznymi, často hrubými ľuďmi, hoci pochyby o vhodnosti jej práce dávno odpadly u sociálnych pracovníc, ktoré musia ísť do všetkých rodín, i do najnižšej ľudskej spodiny a medzi zločincov bez ochrany úradného postavenia verejného funkcionára.

Štúdium práv dáva široké možnosti, preto ich treba pochopiť a pracovať s vedomím zodpovednosti.

Ženy boly na právnickej fakulte ako mimoriadne posluchačky už v prvých rokoch nášho storočia. Ale všetko úsilie dosiahnuť povolenia k riadnemu štúdiu a ku konaniu štátnych skúšok bolo márne; až po prevrate sa im otvorila táto cesta na všetkých univerzitách v ČSR.

Pravda, možnosť štúdia a možnosť uplatniť sa v praxi sú ďaleko od seba. Právničky, ktoré vyštudovaly, musely prekonať mnoho prekážok, kým sa vôbec mohly umiestniť. A čaká ich ešte veľa práce a uplynie iste dlhá doba, než sa ich postavenie vyrovná ich kolegom, ako sa to podarilo profesorkám.

Právničky maly od počiatku oporu pre svoje snahy po uplatnení v praxi v radoch uvedomelých žien. Ženská Národná rada i Združenie vysokoškolsky vzdelaných žien podnikaly mnoho intervencií ich prospech. Právnická sek

cia Združenia vydala v roku 1928 brošúru „Právničky na univerzite a praxi". Snažila sa ňou zainteresovať vlivných činiteľov a širšiu verejnosť o svoje ťažkosti. Na šťastie našli sa i medzi mužmi osvietení, ktorí sa morálne a prakticky postavili za právničky. V radoch žien sa iste bude vždy spomínať povzbudzovania a pochopenia prezidenta-Osloboditeľa T. G. Masaryka, keď sa kládly právničkám nespravedlivé prekážky do cesty, menovite z radov samotných úradníkov. Toho spomenul i vo svojom posolstve k 10. výročiu samostatnosti našej Republiky: „Je mně divné, že zejména naše úřady státní a autonomní brání se připuštění žen v úřady, když se tu do značné míry jedná o ženy a dcery úředníků".

I mnohí univerzitní profesori práv sa stali zastáncami svojich žiačok a ich požiadavkov za pripustenie právničiek do praxi, najmä keď poznali niektoré mimoriadne schopné. Na šťastie všetkých žien, ktoré sa venovaly a v budúcnosti chcú venovať tomuto oboru, boly hneď medzi prvými študentkami na právnickej fakulte a priekopníčkami praxi ženy veľmi schopné.

Najskôr sa uplatnily právničky v advokácii. Po mnohých intervenciách a využití všetkých prostriedkov sa niekoľkým podarilo založiť svoju existenciu i vo verejných službách. Do pragmatikálneho pomeru boly prijaté prvé právničky do služieb mesta Prahy a jedna do služieb zemských v Čechách. Sudcovská dráha sa otvorila ženám počiatkom roku 1930. Do služby správnej boly právničky pripustené najskôr ojedinele v pomere smluvnom. V pomere pragmatikálnych úradníčok sa uplatnily len v posledných piatich-šiestich rokoch, pravda, len ako výnimočné prípady.

Dnes máme najviac právničiek v advokácii, niečo málo v notárstve. V štátnej službe je ich najviac v stave sudcovskom, ale i tam tvoria len 2.7% všetkých sudcovských právnikov. Dosiahly i hodnosti okresných sudcov. Vedú už i procesné oddelenia. Ojedinele sú právničky i v konceptnej službe v centrálnych úradoch (v ministerstve sociálnej pečlivosti, školstva a národnej osvety, zahraničných vecí, verejného zdravotníctva a telesnej výchovy a zemedelstva), jedna právnička je v rezorte ministerstva pošt a jedna u zemského úradu v Prahe (prevzatá zo služieb zemského výboru). Inakšie sú právničky v štátnej službe konceptnej len ako úradníčky smluvné.

Pomerne najviac právničiek je medzi úradníctvom mesta Prahy. Úradujú tam v referátoch: sociálnom, bytovej pečlivosti, finančnom, hospodárskom, osvetovom, popisnom a živnostenskom a u magistrátnych úradovní.

Žiadna z právničiek neprišla ešte v úvahu pre najvyššie úradné hodnosti, pretože sú všetky ešte pomerne služebne mladé. Budúcnosť ukáže, či nebude ich menovanie na najvyššie a vedúce miesta znemožňované.

Iste nikto nebude tvrdiť, že by právničky predčily svojich mužských kolegov vôbec. Niektoré sú vynikajúce, iné slabé — rovnako ako je tomu u mužov. Jednotlivé prípady nie je možno generalizovať. Ale už skutočnosť, že medzi tými nepočetnými, ktoré sa prakticky uplatňujú, sú ženy veľmi schopné vo svojom obore, ukazuje, že nemožno tvrdiť, že sa ženy k právnickým povolaniam nehodia.

Naša doba kladie na každého väčšie požiadavky ako skôr. I od žien sa žiadajú isté znalosti štruktúry verejného života a všeobecných právnych zásad ako základ životného rozhľadu. Bolo by preto vhodné, aby i tie dievčence, nie je ich iste veľa, ktoré chcú nadobudnúť vysokoškolského vzdelania pre svoj súkromný život, nevenovaly sa len štúdiu filozofie, umenia a pod., ale braly tiež do obľadu štúdium práv. I preto, že vedľa všeobecných znalostí právnych, dá toto štúdium prípravu logického myslenia, ktoré pomôže v každej práci a štúdie iného oboru. Je, pravda, isté, že i k tomuto štúdiu treba istých vrodených schopností.

Mienka, že práva a pracovné obory nimi určené, nie sú vôbec vhodným

poľom pre prácu žien, môže byť len dôsledkom tradície a skutočného nepochopenia. Ženy-právničky majú veľa nádeje prevziať vedenie žien vo verejnom živote spolkovom i politickom. Ich sily sú už teraz vítané a v práci oceňované a stavajú ich pomaly do popredia v ženských organizáciách, v ktorých sú činné. A iste môžu mať právničky dôležitú úlohu vo verejnom živote vôbec, lebo štúdium práv dáva svojim absolventom dobrú prípravu pre orientáciu o potrebách verejného i súkromného života.

Treba, aby ženy spolupracovaly vo verejnom živote vo všetkých oboroch. Citujem znovu posolstvo prezidenta T. G. Masaryka k 10. výročiu našej samostatnosti: „Máme-li provozovati tuto politiku práce a vědění, politiku opravdu kulturní, musíme k ní sbírati všechny síly a sílečky; proto je třeba, aby naše ženy, polovice obyvatelstva, byly přibrány k veřejné činnosti".

Ing. Dobroslava Menclová:

Žena v technických oboroch.

Keď porovnáme percento žien, ktoré študujú na vysokých technických školách s množstvom tých, ktoré študujú na univerzite, je tu iste na prvý pohľad patrný nápadný rozdiel. Kým na univerzitách tvoria ženy dobrú tretinu všetkých zapísaných poslucháčov, je ich na technikách len dve až tri percentá. Nie je to, pravda, vo všetkých technických oboroch rovnaké. Na chemii, vysokej škole obchodnej, architektúre a v zemedelských oboroch je procento žien vyššie, ale zase naopak v obore lesníckom, hutníckom a baníckom, ako i na vodohospodárskom neštudujú ženy dosiaľ vôbec, takže sa vyrovnáva tento procentuálny rozdiel celkom.

Nápadný nepomer medzi zastúpením ženského živlu na technikách a univerzitách má zhruba dva hlavné dôvody: vonkajší a vnútorný.

Jedna z vonkajších príčin je prirodzene hospodárska kríza; je to patrné z toho, ako pomerne veľmi sa mení počet poslucháčok v jednotlivých ročníkoch na technikách. Po dobách konjunktúry, keď najmä od roku 1921 až do roku 1926 ich počet v niektorých oboroch, najmä v chemii, až tri razy prevýšil normálnu kvotu, zaslabovala sa pomaly návšteva, až po roku 1930 dosiahla vyrovnaného priemeru; ale konečne kríza sa prejavila i vo frekvencii univerzít a neplatí iba pre techniku. Čo však je v technických oboroch zaujímavé, je okolnosť, že sa táto krivda, vystupňovaná v rokoch konjunktúry a pokľasá za krízy, neobjavila všade, že sa na príklad v inžinierskom staviteľstve, v strojnom a v elektroinžinierskom obore vlastne neuplatnila vôbec. Nejavila sa ani v architektúre, ani v obore zememeričskom a v poistnej technike. A z tohoto úkazu možno vyvodiť druhý z vonkajších dôvodov malého procenta ženských poslucháčok na technikách. Je to nezvyk, nedostatok skúseností a tradície. Ženské štúdium na technike je veľmi mladé, a keď uvážime, že bolo ženám prístupné až po prevrate, je prirodzené, že kandidátky nemaly skúsenosti ani v tom, či im budú niektoré obory vnútorne zodpovedať, ani či sa v nich prakticky budú môcť a vedieť uplatniť. Preto sa venovaly ponajviac tým odborom, ktoré im boly tradične najbližšie: chemii, vysokej škole obchodnej a zemedelskému inžinierstvu a len tie odvážnejšie a tie, ktoré neboly tak odkázané na hmotný úspech a výsledok svojho štúdia, pokúsily sa venovať i oborom iným, architektúre, strojnému a elektroinžinierstvu, inžinierskému staviteľstvu a zememeričstvu. A tu sa javí vo štatistikách nápadný zjav: procento poslucháčok stúpa len v niektorých oboroch, zatiaľ čo iné navštevujú sa čím ďalej tým menej.

I keď uvážime obidve hlavné príčiny vonkajšie: krízu a nedostatok tradície, nemôžeme tak jednoducho tento úkaz vysvetliť a je zrejmé, že onen nápadný rozdiel vo frekvencii žien na jednotlivých technických odboroch musí mať i nejaký hlbší vnútorný dôvod, ktorý tkvie priamo v psychologii ženy a v charaktere jej duševných schopností.

Keď sa pozreme do minulosti, je nám iste nápadné, že sa v niektorých oboroch — a to ku podivu v tých, ktoré zostávajú i teraz opomíjané, hoci tvoria vlastné jadro technického štúdia — ženy vôbec neuplatňujú. Často sa

tento fakt svádza v bežných polemikách na nepriazeň mužov a na ich neprajnosť, ale každá skúsená žena iste vie z vlastnej praxe, že sa v tomto smere, ako vôbec v tak mnohom, čo sa týka ženskej otázky, vliv a moc mužov veľmi preceňuje. Ak tu boly skôr nejaké vonkajšie, spoločenské prekážky, tak tkvely rovnako v mentalite žien ako v mentalite mužov. Žena v minulosti mala sama na seba inakší názor, sama sebe kládla iné úlohy a sama sa usilovala o inakšie ideály. A tam, kde sa opravdove a hlboko túžila uplatniť, tam vedela prekonať i vonkajšie prekážky víťazne, pokým ovšem neboly v rozpore s náboženskými a spoločenskými predstavami doby. Hoci jej v tom nebránily žiadne kastovné dôvody, neuplatnila sa žena nikdy v niektorých oboroch remesiel a ani sa o to sama nepokúšala. Neučila sa na príklad šiť topánky, hoci v obore krajčírskom vždy vynikla, neuplatňovala sa v sklárstve, tesárstve, kováčstve, murárstve, zámočníctve, kľampiarstve a podobne, hoci nebolo nikdy zvláštnosťou vidieť ženu robiť ako nádeničku na stavbách, alebo ako robotníčku veľmi zdatnú a vyhľadávanú v zemedelstve. Rovnako úspešne sa žena ododávna uplatňovala i v obchode, a práve tak služba samaritánska jej bola vždy veľmi blízka. Isteže v obore remeselnej práce rozhodovala niekedy i menšia telesná sila a zdatnosť žien a konečne i určitá labilnosť nervovej sústavy. Ale tento podvedomý výber i náklonnosť k istým druhom ľudskej činnosti sa prejavuje už u detí, hoci v tomto životnom štádie ešte nerozhodujú vonkajšie alebo spoločenské dôvody.

Vidíme teda, že tak v minulosti ako v prítomnosti sa u žien ododávna javila a dosiaľ javí záľuba iba pre isté obory technickej činnosti, a že sa táto sklonnosť v princípe vôbec nemení. Zaujímavým dokladom toho, že rýdzo technické problémy sú žene cudzie, je i skutočnosť, že sa dosiaľ neuplatnila žena ani ako vynálezca, ani ako konštruktér. Tiež nenajdeme nikdy ženu z ľudu, ktorá by sa vo voľných chvíľach zabávala na príklad, rozoberaním hodinového stroja, alebo zdokonaľovaním a spravovaním rôznych mechanických nástrojov v domácnosti používaných, ako to robí s úspechom veľmi mnoho mužov, i keď k tomu vôbec nemajú predbežného vzdelania ani predpravy, alebo výchovy.

Príčina toho tkvie priamo v duševných vlastnostiach a schopnostiach ženy. Hlavné predpoklady technického štúdia: priestorová predstavitosť a nadanie k reálnym predmetom, väčšine žien, i keď sú inakšie ich duševné schopnosti celkom vynikajúce, chýba. A štúdium na technike, ako už ukázala nedávna anketa Ľudových Novín, je vôbec nesnadnejšie ako štúdium na iných vysokých školách, práve preto, že k nemu treba ľudí s talentom vyhraneným vo smysle celkom určitom, teda ľudí s akýmsi jednosmerným nadaním. A tých je i medzi mužmi menšina, takže sa práve touto okolnosťou vysvetľuje i menší počet poslucháčstva na technikách. Preto sa na technike uplatní žena iba v tých oboroch, kde sa kladú veľké požiadavky na nadanie filologické, na pamäť, presnosť, trpezlivosť, alebo kde sa konečne vyžaduje vkus a smysel pre praktické potreby denného života. Preto sa tiež sotva veľmi zmení i dosavádna praktická pôsobnosť ženy v technických oboroch a ich zastúpenie v rozličných odvetviach verejnej technickej služby. Z málo inžinierok, ktoré sa dosiaľ v praxi uplatnily, je najviac absolventiek chemie u rôznych súkromných firiem, v obore zemedelského inžinierstva v odbornom školstve, vo výskumníctve a družstevníctve, obore poistnej techniky, architektúry a zememeričstve, najviac v podnikoch súkromných. Len celkom výnimočne uplatňujú sa ženy v technických disciplínach tiež vedecky a i to dosiaľ platí vlastne iba o chemii a jej príbuzných vedách (Madame Curie).

Táto nepopulárnosť praktickej činnosti žien v technických povolaniach má ešte jednu osobitnú príčinu. Technická služba vyžaduje totiž — najmä u podnikateľov a u súkromných firiem — ustavičnú pohotovosť a kladie na

pracovný výkon nielen fyzicky, ale i časove veľké požiadavky. Tým sa zväčša znemožňuje žene onen kompromis, ku ktorému vedie samostatná zárobková činnosť — totiž slučovanie vedeckej, alebo i prostej kancelárskej práce s životom manželským a rodinným, ktorý je v iných povolaniach, na príklad u lekárky, učiteľky a úradníčky celkom možný. Preto sa ženy-technički usilujú uplatniť sa v štátnej službe a v odbornom školstve, kde majú iba istý počet pracovných hodín a nie sú vo svojom povolaní zamestnávané po celý deň, ako na príklad samostatní stavební inžinieri. V architektúre sa potom usilujú uplatniť v projekčných kanceláriách, kde nie sú nútené samostatne prevádzať stavbu. Preto tiež ako podnikateľky sa ťažko a len celkom ojedinele uplatňujú. A tak i oná túžba po rodinnom živote, ktorej sa máloktorá žena sprostí, pradávny inštinkt rodinný, ktorý hlboko tkvie i v žene celkom samostatnej a nezávislej, odvádza nepriamo ženy od ťažkého a zodpovedného povolania technického.

Avšak hoci jadro technického štúdia zostane asi i v budúcnosti žene cudzie, je isté, že v tých oboroch, ktoré svojou povahou sú bližšie jej intelektu, sa iste veľmi dobre uplatní. Jej vlastnosti: usilovnosť, svedomitosť, trpezlivosť, húževnatosť, pohotovosť a značná duševná pružnosť, v ktorých veľmi často vyniká i nad mužov, sú zárukou jej úspechov i na tomto poli verejnej činnosti.

Tendencia, ktorá charakterizovala zpočiatku celé ženské hnutie, aby sa totiž žena vo všetkom vyrovnala mužovi, je už dávno prekonaná a dnes je nám všetkým už jasné, že to nie je ani správne, ani žiaduce. To hlavné, o čo v celej takzvanej ženskej otázke ide, je snaha a túžba po tom, umožniť žene, aby sa uplatnila všade tam, kde sa z opravdových a vecných dôvodov uplatniť túži a kde skutočne ako žena môže vykonať kus dobrej a poctivej práce. Že sa tým komplikuje celý náš dnešný spoločenský poriadok, založený dosiaľ na princípe rodinnom, je, pravda, iná otázka. Ale vyriešiť tento problém bude možno len vývojom doby a pomerov a iste spoločnosť ľudská dospeje — ako pevne veríme — i v tejto neobyčajne ťažkej otázke k záveru pre ženy uspokojúcemu.

Jarmila Zikmundová:

Žena učiteľka.

Učiteľské povolanie bolo jedným z prvých verejných zamestnaní, v ktorom sa ženy samostatne uplatnily. V počiatkoch tohoto pôsobenia vyučovaly ženy výlučne len mládež dievčenskú, neskoršie mohly však ženy vyučovať i v najnižších triedach ľudových škôl so žiactvom smiešaným. Bola to až svetová vojna, ktorá rozšírila vyučovaciu činnosť žien na všetky stupne národných škôl, dokonca sa ustanovovaly profesorky na chlapčenské ústavy, keď nebolo nadostač mužov. Ale úplnej rovnoprávnosti v pôsobení učiteľskom dosiahly ženy až po prevrate, a zpočiatku sa dokonca praktikovala parita obidvoch pohlaví na vedúcich miestach národných škôl. Dnes sa v tomto ohľade pomery upravily tak, že nadradené úrady presne stanovia prednostné právo mužov či žien na vedúcich miestach, často však v neprospech žien. Tak sa nevyskytujú prípady, aby sa na chlapčenskej škole stala riaditeľkou žena, ale je veľa dievčenských škôl, na ktorých je riaditeľom muž. Na stredných školách sa však zachováva úplná rovnoprávnosť okrem miest vedúcich. I pri srovnaní počtu obsadzovaných miest majú muži značnú prevahu, ktorá sa vysvetľuje i faktom, že právnicky počíta sa vždy s mužom ako s hlavným živiteľom rodiny, po ktorom žena dostáva penziu (v opačnom prípade to dosiaľ zákon nepripúšťa) a že ženy sa často vzdávajú miest po vydaji alebo neskoršie pri väčšom počte detí v rodine, alebo pri zlepšených finančných pomeroch.

Ale i v tomto povolaní, keďže sa mu venovaly ženy, proti ktorému bolo vo verejnosti najmenej námietok, lebo sa považovalo za pokračovanie vychovávacej činnosti ženy v rodine, stala sa hneď na počiatku pred prevratom ženám krivda, ktorá sa dotkla ich ľudskej hodnoty v samých koreňoch. Nariaďoval sa celibát na všetkých národných školách zemských. Iba štátne učiteľky sa mohly vydať. Ako dôvod pre toto opatrenie sa uvádzal fyziologický stav ženin s ohľadu na deti (svet bol vtedy tak pokrytecký, že dieťa vlastne nemalo vedieť, akým spôsobom prichádza na svet) a nevedely sa riešiť komplikácie, vznikajúce z materinských dovoleniek. Celibát požadovaly od profesoriek rozličné kuratoriá, spolky a verejné inštitúcie, ktoré vydržiavaly stredné školy, najmä pred vojnou veľmi rozšírené lyceá a vyššie dievčenské školy. Pretože štátnych škôl bol menší počet — boly to zväčša len cvičné školy pri štátnych ženských ústavoch učiteľských a niektoré školy národné na Morave a na Slovensku — môžme hovoriť o väčšine učiteliek a profesoriek odsúdených buď k životu osamelému a len čiastočne žitému, buď k utajovaným pomerom milostným, ktoré sa však mohly naviazať iba vo veľkých mestách, lebo malé mesto a dedina vo svojej osobitnej štruktúre ich nepripúšťaly, takú „previnilú" učiteľku odhalily a úrady ju bez náhrady z trestu hneď prepustily, hoci slúžila i dlhý čas a platila si riadne penziu. Hrozným obrazom týchto pomerov je tendenčný román českej feministky Boženy Vikovej-Kunětickej „Medřická", v ktorom autorka s nemilosrdnou pravdivosťou na psychologickom základe odhaľuje fyziologickú i sociálnu biedu dedinskej učiteľky. Široká verejnosť súhlasila s týmto neľudským zákonom a ospra-

vedlňovala ho pred vojnou tvrdením, že žena-učiteľka sa má celkom venovať deťom, pretože vtedajšia domácnosť snižovala ženu na lepšiu slúžku v domácnosti, ktorá nemala práva na svoj osobný život, a tak sa nedaly tieto dve zamestnania, pravda, spojiť. Že i muž mal vedľa svojho učiteľského povolania často druhé, ktoré veľmi zaberalo jeho čas: vyučovanie na rôznych iných školách, včelárstvo, poľovačku a i., neprichádzalo do úvahy. Je zaujímavé, že ani po dlhé desaťročia tohoto omedzovania ľudských práv ženských nesplnila sa oná základná požiadavka vtedajšej doby a žena sa nijako nestala lepšou, ani nevynikla zvlášť na pracovnom poli. Naopak, ženy učiteľky-celibátničky vytvorily osobitný typ, ktorý sa pregnantne odlišoval od žien druhých. Vnútený celibát vtisol učiteľkám do ich charakteru buď bolestnú trpkosť, pre ktorú sa odťahovaly od všetkej verejnej činnosti a mechanizovaly i svoje povolanie, buď tvrdý egoizmus. Obidve tieto vlastnosti pôsobily pravý opak toho, čo zákon zamýšľal. Učiteľky, nervove citlivejšie už svojím namáhavým povolaním (80 žiakov v triede bolo bežným zjavom na ľudových školách), nemaly vôbec pochopenia pre živosť a pohyblivosť dieťaťa, nevedely sa vžiť do duší svojich žiačok, najmä vo vyšších triedach, kde sa objavovaly u dievčat známky puberty. Tu nastávaly často priamo nenávistné rozpory medzi učiteľkami a žiačkami, ktoré zasahovaly veľmi nepriaznivo do školskej disciplíny. Ich vynútené puritánstvo sa odrážalo i v obleku, ktorý často svojím nevkusom — veď sa nesmely nikomu páčiť! — ich zosmiešňoval, robil z nich akési bezpohlavné bytosti s večnými bolesťami hlavy, precitlivelé hysterky, ktorým na výchove detí často málo záležalo a omedzovaly sa len na naučenie danej látky učebnej. Nerozumely ani sociálnym ani rodinným pomerom. Bolo veľa prípadov, že učiteľky, aby vyplnily prirodzenú túžbu človeka po pokračovaní v novom pokolení, obetovaly sa deťom svojich súrodencov, nie raz boly ich rodinami materiálne vysávané a dostalo sa im málo vďačnosti, keď už ich finančnej pomoci nebolo treba a samy potrebovaly oporu v starobe alebo v chorobe. Slobodná teta so zaisteným platom bola dobrým zdrojom príjmov pre synovcov, túžiacich užiť života alebo pre prepychu a toaliet chtivé netere.

Druhý typ učiteliek nachodil akési vyplnenie života v cestovaní, v egoistickom užívaní života. Pravda, bolo medzi nimi veľa ušľachtilých bytostí, ktoré vedely túžbu po láske rozmeniť v charitatívnu alebo spolkovú činnosť, hoci ani tam sa im nedostalo ani pri veľkej práci ocenenia, ktorého by boly zasluhovaly, lebo vedúce miesta vo všetkých, nie špeciálne ženských organizáciách, sa obsadzovaly mužmi.

Prvý náraz do tohoto nemožného stavu urobila vojna. Pravda, nie preto, že by sa azda boly zmenily názory. Len nedostatok mužov donútil úrady, aby z núdze suspendovaly na mnohých miestach celibátne omedzenia a tak sa dostaly bývalé učiteľky, ktoré vydajom stratily miesto, zase do školskej práce — a osvedčily sa v najťažších dobách, keď škola i domácnosť válečných čias kládly na ne zvýšené požiadavky.

Až naša demokratická Republika vyslobodila ženu-učiteľku z nedôstojnej neslobody a postavila pred školské lavice i ženu-matku. Pretože táto kniha je písaná najmä pre ženy a má na zreteli nie propagáciu ženských práv, ale ciele výchovné, musíme si úprimne povedať, že nie vždy vedely ženy využiť podľa práva dobrodenia tejto rovnoprávnosti, zharmonovať školské povinnosti s požiadavkami rodiny a domácnosti. Chýbala tu i skúsenosť a uvedomenie, že práca má svoj ustálený priebeh a nedá sa skrátiť ani zmenšiť. Neprišly totiž hneď na to, že v domácnosti treba inteligentnejšej a schopnejšej sily pracovnej, ktorá by ich v obvyklých prácach domácich nahradila. Nebolo však ani vycvičených žien, ktoré by sa boly ujaly domácej práce ako výkonné sily vedené inteligentnou organizátorkou. Tak sme videli i rozvrátené rodiny, zanedbané deti, trpiace zárobkovým zamestnaním ženy vo všetkých

oboroch pracovných. A videli sme rovnako i ženy, ktoré, vyhovárajúc sa na domáce povinnosti, zanedbávaly školskú prácu, zmenšovaly ju na povinné minimum, nechcely sa účastniť mimoškolskej činnosti, po prevrate tak potrebnej, a vyhováraly sa na to, že sú vydaté. Nie je to, pravda, zjav špeciálne ženský. Je veľa mužov, považujúcich úradné povinnosti za nútne zlo a žijúcich viac pre osobné záľuby (šport, hry, domáce záhradníctvo a pod.) ako tieto ženy. Ale nové zariadenie sa viac kritizuje, dvojitý príjem v domácnosti zapríčiňoval veľa závisti u tých, ktorí ho nemali. Ale to boly len počiatočné ťažkosti. Ženy-učiteľky porozumely dôležitosti svojho ľudského oslobodenia a vedely si ho oceniť. Dnes ťažko by sa asi našlo viac prípadov, na ktoré sme otvorene poukázali v predchádzajúcich riadkoch. Tým väčší odpor spôsobil najmä medzi učiteľkami nový útok na ich osobnú slobodu, pravda, teraz už z príčin celkom inakších, z dôvodov hospodárskych. Ale moderný štát nemôže zniesť, aby tak značná časť občianok bola znova pripravená o svoje práva. Však i srážky, ktoré postihujú manželské dvojice v štátnych službách sú nespravedlivé a iste sú trpne prijímané len s ohľadom na ťažkú finančnú situáciu štátu.

Vydatá žena-učiteľka, ktorá správne chápe svoje povinnosti a miluje svoje povolanie, môže priniesť do školských pomerov veľa znalostí rodinného života. Keď vidí vyrastať svoje vlastné deti a pozná ich, má i porozumenie pre život detí cudzích, vie, že zdravé dieťa je pohyblivé, v čom práve je záruka jeho duševnej činnosti a záujmov, že to nie je len číslo katalogu a materiál, ktorý má ovládnuť učebnú látku. Ohľady na domácnosť, pokiaľ sú nevyhnutne potrebné v prípade choroby, omedzí na najmenšiu mieru a nebude vyžadovať zvláštnych výhod pre seba, lebo si musí uvedomiť, že by tým škodila sama sebe. A ešte na jednu závadu poukazujú nepriatelia vydatých žien vo verejných službách. Že vraj ženy vydaté za vyšších úradníkov požadujú zvláštnej pozornosti z titulu postavenia svojho muža, že „pani radcová" a „pani riaditeľová" prestáva v škole byť učiteľkou a chce byť „milostivou paňou", ktorej nadriadený nadržuje a ju zvlášť rešpektuje, najmä keď ide o manžela zamestnaného v úrade jeho vlastnej vyššej inštancie. Pripúšťame, že sa azda vyskytnú i takéto prípady. Ale koreň závady netkvie v tom, či je žena vydatá alebo nie. Práve také nesprávne zjavy by sa mohly ukázať — a sa ukazujú —, keď ide o otca alebo príbuzného v nadriadenom úrade a je vždy v moci jednotlivcov, ktorých sa vec dotýka, žiadať nestranné a rovnoprávne postupovanie voči všetkým, ako je to i v smysle spravedlivosti.

Podstata pomeru medzi učiteľom a žiakom je ľudskosť, humanita v tom najkrajšom slova smysle. Nie nadarmo sa hovorí o školách, že sú to dielne ľudskosti. A z ľudskosti vyplýva dôvera jedného k druhému: učiteľ verí žiakom, nepodozrieva ich hneď zo zlých úmyslov a musí si vedieť i ich dôveru získať. Nie lichotkami a ustupovaním v učebných požiadavkoch, ale ujasnením cieľa školskej práce, rozumným a spravedlivým postupom voči všetkým bez rozdielu, porozumením vo zvláštnych situáciách života žiakov a predovšetkým svojou osobnosťou. Hovorieva sa, že učiteľova práca v škole stojí na jeho autorite. V minulých dobách táto autorita bola reprezentovaná väčšou fyzickou silou a fyzickými trestami. A tu, s perspektívy tohoto názoru, bola pravda väčšina učiteliek menej cenná. Veď veľkej väčšine žien sa prieči, aby si bitkou, a koľko ráz nerovnou, vynucovala poriadok a disciplínu. Ale moderná škola správne vychádza z predpokladu, že korene autority sú inde, že spočívajú v ľudskej hodnote a v intenzite odborného vzdelania. A týmto názorom dostáva sa žena učiteľka do absolútne rovnakého hodnotenia. Veľa stránok a vlastností všeobecne ľudských môže žena ako učiteľka priniesť do školy i veľa svojich špeciálne ženských vlastností, ktoré môže postaviť proti preceňovaniu mužskej energie. Je to bohatá citová stránka jej bytosti, ktorá

ju deťom neobyčajne približuje. Nemáme na mysli nejakú precitlivelosť, ale práve v škole, kde nie je vždy času venovať osobitnú pozornosť jednotlivým citovým zložkám detí, môže svojím, často neobyčajne zbystreným smyslom pre ľudské bolesti, vycvičeným pozorovacím talentom, pôsobiť blahodarne na vývoj detí a i starších chlapcov. Akže je veľmi dôležitý pomer dospievajúcich dievčat k učiteľke, jej vzťahu k chlapcom má sa venovať zvláštna pečlivosť. Naprosto zavrhujeme gavalierske chovanie a z obdivu vyplývajúcu dvornú pozornosť a až slepú poslušnosť, ktoré často dominujú v tomto pomere. Uvedomme si, že každé dvorenie vyplýva u chlapcov z pocitu nadradenosti, ktorý pri zdôrazňovaní autority so strany učiteľky môže sa zvrhnúť v posmech a znehodnotenie. Chlapci, práve tak ako dievčence, musia cítiť v učiteľke bytosť silnú mravným presvedčením, musia si ctiť jej vedomosti a schopnosti — a to zvlášť u chlapcov padá silne na váhu. Učiteľka možno viac ako učiteľ stojí tu pred veľmi kritickým tribunálom, najmä v predmetoch týkajúcich sa pozorovaní prírodných a každý zásadný nedostatok vo vedomostiach sa neblaho prejavuje. Tým, pravda, nechceme nejako tvrdiť, že učiteľ musí všetko poznať a že azda by bolo chybou, keby sa i dal žiakmi poučiť. Hovoríme o základných vedomostiach učebných a odborných. V tom nám môže byť príkladom prezident Osloboditeľ, T. G. Masaryk, ktorý sa dával s obľubou poučovať vo všetkých oboroch ľudskej práce a veľmi dobre vždy zhodnotil, či ten, ktorého sa pýtal, veci dobre rozumie. Je smiešne, keď učiteľ sa bojí pred žiakmi priznať, že niečo, čo práve nespadá do jeho oboru, nevie. Najmä chlapci bývajú všeteční. Raz pýtal sa taký žiak učiteľky, koľko ostrovov je v Tichom oceáne. Keď ho so smiechom odbavila, že to asi nikto nevie, ale aby sa podíval do náučného slovníka, bola neskoršie pokarhaná od prítomného svojho predstaveného, ktorý potom žiakovi povedal akési imaginárne číslo. Učiteľ vraj nikdy nemá povedať žiakovi, že niečo nevie, aby si odpoveď približne vymyslil. Výsledok tejto múdrej pedagogickej rady bol ten, že žiak na druhý deň prišel k učiteľke a povedal jej, že pán riaditeľ nemal pravdu. Tedy nie fyzická sila, ale pravdivá a mravná podstata je podmienkou učiteľkinej autority u chlapcov. Stávajú sa i prípady sexuálnej príťažlivosti. Sú však veľmi zriedkavé a učiteľka taktne a s jemným porozumením (nikdy nie výsmechom) má uviesť vzťah do patričných medzí. Pravda, toto pôsobenie sa obyčajne veľmi zveličuje. Bývajú to nerozumné matky rozmaznaných chlapcov, ktoré v každom i v tom najobyčajnejšom priateľskom prejave priazne učiteľky k žiakovi vidia „svádzanie". Raz pohladkala mladá učiteľka dobrého žiaka v prítomnosti matkinej po vlasoch a bol z toho nepríjemný a nespravedlivý incident, zbytočné reči a bolesti. V podobných prípadoch musí byť mladá učiteľka veľmi opatrná.

Dôležitú úlohu môže hrať žena-učiteľka v sexuálnom dospievaní žiakov obidvoch pohlaví, keď sa často mení ich celková mentalita a výkonnosť. Tu treba znať a odborne sledovať psychologickú literatúru, poučiť sa teoreticky, aby mohla pomáhať deťom v týchto koľko ráz ťažkých situáciách. Podobná pomoc máva zväčša ráz veľmi pasívny. Lebo niet horšieho zvyku, ako keď sa dospelý človek násilím vtiera do dôvery dieťaťa a máva obyčajne aj negatívny výsledok. Tu treba najviac s porozumením odpúšťať rozličné detské výstrelky a nálady a treba ich liečiť skôr prácou a zachytením záujmov ako domluvami a trestami. Aj vážne a pokojné poučenie o prírodných zákonoch býva tu na mieste. Staršia učiteľka môže i s dospievajúcimi chlapcami hovoriť o problémoch, týkajúcich sa sexuálneho života, ale musí na to byť mravne i odborne pripravená a musí sa vystríhať všetkého prázdneho a frázovitého poučovania. Niektoré dievčence trpievajú v týchto vážnych a mnohokrát pre život veľmi rozhodujúcich časoch značnými depresiami, úzkosťou, oslabením pracovnej výkonnosti. Nikto nie je tu povolanejší ako vzdelaná učiteľka, kto-

rá má dôveru svojich žiačok, aby korigovala a vysvetľovala tieto stavy najmä vtedy, keď matka nie je toho schopná. Treba tiež značnej zhovievavosti, keď nastáva vzájomná príťažlivosť medzi chlapcami a dievčencami. Dobre dirigovaný styk v hre alebo v školskej práci alebo i v zábave pomôže odstrániť prirodzené napätie. V týchto oboroch má žena-učiteľka alebo profesorka bohaté pole pôsobnosti, jej založeniu veľmi odpovedajúce. Mení sa vo vychovávateľku, i keď nie je svojím povolaním priamo zainteresovaná, ako na príklad v dievčenských internátoch. Bohužiaľ, málo sa ešte prizerá k tomuto vychovávaciemu úkolu a na školách zdôrazňuje sa viac stránka náuková.

Je faktom, že žena-učiteľka alebo profesorka sa oveľa prísnejšie posudzuje ako ženy v iných povolaniach. Vyplýva to už z podstaty jej zamestnania. Sama zdôrazňuje a vštepuje deťom mravné zásady, teda sa od nej vyžaduje, aby sa nimi riadila. Zmienili sme sa v úvodnej časti o následkoch celibátu. Ale musíme sa ešte dotknúť tej skutočnosti, že celibát mal po prevrate, keď bol odstránený, veľmi neblahé následky tým, že suspendovanie omedzujúcich predpisov vyvolalo opačný účinok, ktorý sa prejavil značným uvoľnením mravov. Dojmy z tejto vývojovej fázy ešte niekde trvajú a záleží na učiteľkách samotných, aby ho odstránily. Pravda, v tejto veci sa musí vychodiť z prirodzeného života. Verejná mienka býva veľmi jednostranná, hlavne na malých miestach a nesmie byť nikdy rozhodujúcim činiteľom, pretože môže pochádzať od rozličných zlomyseľných a mravne menej hodnotných ľudí. Kriteriom, meritkom pre život, môže byť len svedomie mravne cítiaceho človeka. Niet tu predpisov pre nikoho, čo sa patrí, či nepatrí, nakoľko i názory ľudí sa často diametrálne líšia. Ale jedného si má byť vedomá každá učiteľka, nech pôsobí na ktorejkoľvek škole, že nesmie byť jej život v rozpore s tými zásadami, ktoré vštepuje svojim chovancom. To by malo byť jej vodítkom vo všetkých činoch, za ktoré musí prevziať odpovednosť.

Mravné presvedčenie nedá sa nijako nahradiť spoločenskou konvenciou. Naša mladá demokracia priniesla do spoločenského života veľa zmien. Tak i vrstvy, z ktorých sa kedysi rekrutovaly mladé učiteľky, sa zmenily a dnes venujú sa učiteľskému povolaniu ženy zo všetkých spoločenských tried. Akže pred prevratom pochádzaly zväčša z úradníckych kruhov, dnes niet rodiny, ktorá by si nepriala mať nadanejšiu dcéru aspoň učiteľkou alebo úradničkou. A tu sa dotýkame inej sféry, iného oboru spoločenskej pôsobnosti, ktorý má svoje ustálené predpisy a zákony a ktorým sa priraďujeme k civilizovanej rodine všetkých národov. Keď pre všetkých vzdelaných ľudí platia rovnaké spoločenské predpisy slušnosti, taktu a i rozličných obmedzení, je im tým viac podriadená učiteľka, ktorá nielen že si ich má osvojiť, ale má k nim i viesť. Na inom mieste tejto knihy sa hovorí o týchto predpisoch. Ale jednu dôležitú poznámku by som chcela k nim pripojiť, ktorá je zvlášť pre ženu-učiteľku závažná. Zabúda sa pri zdôrazňovaní slušného a jemného chovania na jednu vec, že totiž toto vybrané a jemné chovanie má vychádzať z osobnej kultúry človeka, nemá uľpieť len na jeho povrchu a nemá byť v protiklade s jeho prirodzenosťou. Pekné chovanie človeka v spoločnosti nezáleží v tom, že nasadí pri každej príležitosti hovoru s ľuďmi vľúdny úsmev, vystríha sa drsnejších slov a prudkejších pohybov, že vie, ako sa má za všetkých okolností chovať, ale že svojou vnútornou ušľachtilosťou vystríha sa v prvom rade druhým pôsobiť bolesť, alebo iný nepríjemný pocit, že najde vždy medzi ľuďmi svoje pravé miesto, nevyvyšuje sa ani vtedy, keď by ho azda jeho postavenie k tomu oprávňovalo, že je ku všetkým ľuďom rôzneho sociálneho postavenia rovnako dobrý a nielen tam, kde mu z toho kynie zisk či chvála. Čiže v krátkosti rečené: jemné chovanie musí byť vždy podložené dobrotou srdca a skutočným stavom duše. Tak učiteľka, ktorá hovorí s chudobnými rodičmi svojich detí inakšie ako s bohatými, nemôže mať zušľachťujúci

vplyv na mládež. Veľmi dôležité je v tomto ohľade vzdelanie. Myslíme na pravé vzdelávanie, ktoré tiež súvisí s osobnosťou každého jednotlivca. Kedysi boly učiteľky nositeľkami ženskej kultúry a vedomostí. Dnes sa činnosť žien natoľko rozšírila, že na úlohe, ktorú pred prevratom vykonávaly len ony, sú účastné ženy z rôznych povolaní. Ale práve učiteľka, ktorá vo svojom povolaní musí ustavične napredovať, skúmať nové metody pracovné i novú učebnú látku, nesmie zaostať ani vo všeobecných vedomostiach, ba, nielen má sledovať ustavične svoje odborné veci, ale i literatúru a verejný život svojho národa, účastniť sa všetkej práce, ktorá sa v okruhu jej pôsobnosti naskytne. Len vzdelaná učiteľka môže obstáť v súťaži so vzdelanými kolegami. Musí i deti viesť k tomu, aby si všímaly verejných vecí. Raz zdôrazňovala žena staršieho typu, že sa vraj učiteľky nemajú miešať do politiky, že sa to pre ne nehodí. To je veliký omyl. Učiteľky by sa tým samy odsúdily k určitej inferiorite. Keď to hovie ich osobnému nadaniu a schopnostiam, prečo by nemohly práve učiteľky, ktoré sú v tak tesnom vzťahu k verejnosti, vniesť do politického života zásady, v ktorých sa majú budúce generácie vychovávať: zásady mravnosti, poctivosti, nestrannosti. Či neboly práve prvé bojovníčky za právo pre ženy i hlásateľky sociálnej spravedlivosti učiteľkami?

Veľmi dôležitá úloha pripadá učiteľkám najmä na dedinách, kde predstavujú koľko ráz jedinú vzdelanú ženu a udávajú v mnohých záležitostiach istý smer. Je tu možnosť činnosti charitatívnej, lebo každá učiteľka má už svojou praxou školskou určitú organizačnú schopnosť a môže poznať podľa deti pomery rodinné a sociálne. Môže sa účastniť i organizovania činnosti poučujúcej: prednášok, kurzov a vedenie knihovní a môže spolupracovať so sociálnymi sestrami, po prípade s lekárom, aby zlepšila zdravotný stav mládeže a pomohla odstrániť rozličné nedostatky.

Konečne má žena-učiteľka veľký význam na poli národnej kultúry. Nech vypestuje v svojich chovancoch pravú lásku k otčine, k štátu, lásku k rodnej reči, úctu k všetkým vynikajúcim činiteľom, ktorí sa zaslúžili o slobodu národa. Nech naučí vážiť a ctiť si i presvedčenia druhých ľudí, porozumieť bolestiam strádajúcich a od národného upovedomenia nech prechádza k pravej ľudskosti, humanite, a učí v jej duchu snášanlivosti deti v škole, súsedov a súsedky medzi sebou, prakticky, nech sa nemieša do malicherných sporov, ale vždy sa usiluje postaviť sa na vyššie stanovisko. Vydatá žena-učiteľka musí i na to pomýšľať, že jej rodina má byť príkladom iným.

Miesto ženy-učiteľky musí byť vždy na strane kultúrneho i civilizačného napredovania. Nech učiteľka nikdy nezabudne, že moderné myšlienky daly jej osobnú slobodu a ľudskú rovnoprávnosť a že je jej povinnosťou ideje pokroku podporovať nielen v záujme vlastnom, ale v záujme jej detí i žiakov. Keď si každá učiteľka uvedomí tento fakt, stane sa účinnou oporou svojho národa.

JUDr. Emma Okályi:

Žena úradníčka.

Ženy od najdávnejších časov zaoberaly sa aj prácami, ktoré nesúvisely bezprostredne s rodinou a domácnosťou a pracovaly skoro vo všetkých oboroch hospodárskeho života. Zpravidla po každej vojne maly ženy viac príležitosti pracovať mimo rodiny (nie preto, že ich bolo nadbytok, ale že mužov bolo málo) a každá porevolučná éra zdôrazňovala rovnoprávnosť žien. Ako však pomaly pribúdalo mužov a revolučné časy začaly sa urovnávať, musely ženy svoje zamestnanie postupne opúšťať; nikdy však počet žien mimo domácnosti zamestnaných sa natoľko nezväčšil ako v poslednej štvrti minulého storočia, ba lepšie rečeno v posledných 35tich rokoch pred svetovou vojnou.

Príčin mal tento zjav viac: technický rozvoj priemyselnej výroby vyradil veľký počet mužov z práce a pridelil zľahčenú prácu ženám, ktoré sa zamestnávaly vždy všade tam, kde bolo treba menej opatrnosti a sily, a viac vytrvalosti. Tým, že mnohí mužovia stratili prácu, dostaly sa mnohé rodiny a mnohé ženy do zlého hospodárskeho postavenia, takže tieto posledné musely začať pracovať, ak chcely aspoň čo to zarobiť.

Avšak aj moderný duch nútil ženy prijať prácu mimo domácnosti a to aj také, ktoré maly ináč výživu zabezpečenú. Veľmi mnohé ženy šly do zamestnania z vnútornej potreby, nechcely sa dať vydržiavať od svojich rodín a mnohé sa ani potom nevzdaly svojho zamestnania, keď už nemusely pracovať, lebo maly zabezpečenú akú-takú hospodársku stabilitu —, vlastný zárobok znamenal pre ne vyššiu životnú úroveň.

Konečne tu musím podotknúť ešte, že počas vojny odbudol veľký počet mužských síl, takže sa uvoľnilo mnoho pracovných príležitostí najrôznejšieho druhu, a keď nebolo iného, musely ženy robiť i najťažšie práce. Toto isté platí aj o žene-úradníčke. Takto sa zo ženy-pomocnice stala žena samostatne a cieľuvedome zarábajúca.

Ešte niekoľko rokov po vojne trvala dobrá konjunktúra pre ženy. Vo svojich publikáciách o sčítaní ľudu uvádza Štátny úrad štatistický v roku 1930, že účasť žien v úradníckom povolaní rýchle vzrastá, naproti čomu počet robotníčok (učeníc a nádeníc) pomerne sa zmenšuje.

Ženy prichádzajú do úradov omnoho včaššie ako ich mužskí kolegovia a ani nebývajú v nich tak dlho ako títo. Do zamestnania vstupujú včaššie, čo súvisí aj s tým, že ani samy, ani ich okolie nevenuje ich vzdelaniu takú pečlivosť, s akou sa vychovávajú muži. Že zpravidla tak dlho v zamestnaní nezotrvajú, má rôzne príčiny: jednak sa väčšina vydá a neostane alebo nemôže ostať v úrade, jednak ich zamestnávatelia prepustia, ako dostanú mužské sily. Preto väčšina zamestnaných žien je nie ani 30 rokov stará. Videli sme, že pri všetkých úsporných opatreniach v štátnej správe prepúšťaly sa v prvom rade ženy, najviac u železničnej a poštovej správy. Preto je úbytok úradníčok dvakrát tak veľký než úbytok mužov, ako to uvádza Štátny úrad štatistický.

Z toho istého prameňa som sa dozvedela aj to, že zatiaľ čo zo 100 mužov zárobkove činných je 66 ženatých, je zo 100 zarábajúcich žien len 27

vydatých a naopak: zo 100 mužov je len 31 slobodných, zo 100 žien však 52.

Práca v úrade ohrožuje aj zdravie žien; hlavné nemoci sú: chudokrvnosť a choroby zažívacieho organizmu. Tomuto však dnes už ženy môžu odpomôcť športom.

Vzhľadom na to, že ženy vstupujú do zamestnania s priemerne menším vzdelaním, nezastávajú ani také miesta ako ich mužskí kolegovia, ale obyčajne pracujú na menej zodpovedných miestach, zpravidla tam, kde sa vyžaduje vytrvalosť a menej sily.

Platy, za ktoré ženy pracujú, rovnajú sa platom mužov len vo vyšších službách a verejných úradoch, menovite tam, kde sú služobné pragmatiky. Štát a iné verejné úrady dnes už nerobia rozdiel medzi úradníkom a úradníčkou (nehovorím tu o mimoriadnych opatreniach, ktoré mały zasiahnuť domácnosť s dvoma príjmami), pravda, nevieme, ako je to tam, kde ide o prídavky na deti, či už u ženy vdovy, u rozsobášenej alebo u slobodnej.

Naproti tomu v súkromných službách a na smluvných miestach majú ženy zpravidla nižší plat ako mužovia. Rozdiel je niekedy až 50 percentný a to aj vtedy, ak robia tie isté práce ako muži.

Z toho, čo som uviedla, vidieť, že ženy sa automaticky dostanú do výrobného procesu, ako to pomery žiadajú a celkom automaticky ich z neho okolnosti vytvárajú, takže ani je nie tak veľmi v moci žien zabezpečiť si v tomto ohľade za dnešného právneho poriadku rovnoprávnosť. Svetová vojna a časy po nej dokázaly, že ženy možno upotrebiť vo všetkých povolaniach a to aj v tých najťažších a že keď niet mužov, nikto sa nepýta, či je určitá práca pre ženu ťažká alebo nie. Problém leží inde: zabezpečiť ženám za rovnakú prácu rovnakú mzdu, kde to nemajú zaistené.

* * *

Žena úradníčka si však musí uvedomiť, že jej práca sa omnoho prísnejšie kritizuje ako práca mužov. Tento zvýšený kriticizmus voči žene vyplýva z faktu, že muž vidí v žene dosiaľ konkurentku, ktorá ako by neoprávnene zasahovala do pracovnej oblasti, považovanej za výlučne mužskú. Preto každá žena má svoje povinnosti poctive a presne vykonávať. Mnohým ženám-úradníčkam sa vytýka, že sú nedbalé, že svoju prácu odbavujú ledabolo, lebo vraj myslia na rozličné osobné veci a svoje povinnosti vraj konajú len z krajnej nútnosti. Táto výtka však je neoprávnená, lebo nedbalosť nie je nejakou špeciálnou vlastnosťou žien, je to vlastnosť individuálna. Tvrdieva sa tiež, že pre ženu sa nehodí úradnícke povolanie preto, že ohrožuje jej zdravie a že nevyhovuje jej povahe. Pravda, úradnícka práca nie je nikomu zdravá, ani mužovi ani žene. Dnes sa však dajú tienne stránky tohoto zamestnania paralyzovať športom, turistikou, rytmikou a správnou životosprávou. Ťažko vyhlásiť kategoricky, že pre ženu sa povolanie úradnícke nehodí, lebo je to vec individuálna, nezávisí na pohlaví, ale na osobitnom založení človeka. Ženy bývajú veľmi dobré organizátorky, vedia pracovať s úzkostlivou presnosťou, sú praktické, a to všetko sú vlastnosti pre povolanie úradnícke veľmi potrebné. Nie je vinou ženy, že sa jej úradnícke kvality dosiaľ nemohly uplatniť, ale systému, ktorý bráni, aby sa žene dostalo zodpovednej vedúcej funkcie, kde by svoje nadanie mohla prejaviť a rozvinúť. Ženy obyčajne zostávajú na nižšej kategórii.

Žena svojím smyslom pre vľúdnosť a jemnosť, ušľachtilosť a úslužnosť môže mnoho zmeniť na zakorenenom type byrokratického úradníka, ktorý nepozná života, ale len mŕtve predpisy. Úradník modernej doby si musí byť vedomý svojej dôležitosti v službe verejnosti a nie chovať sa ponížene voči predstavenému, pri tom však povýšene k podriadeným, myslieť len na platovú stupnicu a nie na to, že je článkom reťazi ľudskej spoločnosti. Novodobá úradníčka si musí byť zvlášť vedomá toho, že úrad je pre obecenstvo, že

úradník nie je nejaká nadriadená bytosť, ale sprostredkujúca osoba medzi obecenstvom a zákonným nariadením. Vie, že hrubým slovom a neochotou znižuje svoj stav a naopak, že vľúdnym slovom sa vyhne zbytočnému nedorozumeniu a rozčuleniu. Chce byť každému na pomoci a ochotne a trpezlivo vyjednáva so stránkami. Vie sa však brániť dôstojným spôsobom proti nezdvorilcom a dotieravým hrubcom. Úradník starého typu bol presvedčený, že čím vyššie miesto zastáva, tým musí byť odmeranejší a javiť sa dôležitejším. Vzdelaná úradníčka si musí uvedomiť, že čím vyšší úrad, tým väčšia zodpovednosť za prácu i chovanie. Preto sa na vyššie miesta majú dostávať nielen ľudia, ktorí vynikajú odbornou kvalifikáciou, ale i osobnou kultúrou, lebo predstavení úradov majú byť ľudia vysokých duševných kvalít, ktorí vedia, že nestačí len dodržovať predpisy, aby dobre konali svoju povinnosť, ale že tu musia uplatňovať všetky kvality svojej povahy. Tak najmä žena, keď sa jej dostane vedúceho miesta, musí si uvedomiť, že predstavený úradu určuje vlastne ducha, ktorý vládne medzi úradníctvom jemu prideleným. Keď prijíma donášanie, keď je prístupný intrigám, iste sa najdú medzi jeho podriadenými takí, ktorí to vypozorujú a využijú proti svojim kolegom. Takýto stav môže potom zdemoralizovať úradníkov slabšej povahy, ktorí podľahnú. Predstavená žena má mať schopnosť odhadnúť človeka a jeho vnútornú cenu, a keď sa naskytne taký, ktorý chce robiť zákulisnú politiku, má každý pokus hneď v zárodku umlčať a hodnotiť ľudí podľa vlastného úsudku, lebo prijímaním zpráv a klebiet zaväzuje sa donašačov. Toto platí menovite o tom povolaní, kde medzi úradníkmi a zamestnancami je voľnejší pomer, ako na príklad na školách. Často počuť tvrdenie, že i v učiteľských sboroch, kde je na čele žena, býva pomer neznesiteľný. Je to jednostranné tvrdenie. Ale práve preto by mala každá žena zvlášť jasne chápať, že má zvláštnu zodpovednosť za každé svoje konanie, že v samostatnom zamestnaní musí mať svoj úsudok, lebo moderný štát potrebuje mysliacich občanov, teda i úradníkov a učiteľov a nie mechanických vykonávateľov jednotlivcovej vôle. Rovnako sa hovorieva o náladovosti žien na vedúcich miestach. Bývajú to však jednotlivé prípady, ktoré sa nachodia všade a nedajú sa generalizovať. Pravda však je, že ženy mávajú v tomto obore menej praxe ako muži. Predstavená má byť v prvom rade radcom a jej pomer k zamestnancom má sa zakladať na ľudskosti, na plánovitej spolupráci, ktorá má byť charakteristickým rysom národného súžitia. Ženám v úradoch sa často vytýka i to, že sa nevedia oddať svojej práci, že vnášajú osobné veci do úradných vzťahov, že sa nevedia postaviť na objektívne stanovisko. Ženy si musia uvedomiť tieto chyby, keď sa vyskytujú, a vystríhať sa všetkého, čo by žene v rovnoprávnom postupe a súťaži s mužmi škodilo.

Ženská práca v úrade sa niekedy považuje za menej cennú, a preto sa stávajú prípady, že sú ženy i menej platené ako mužovia s tým istým vzdelaním a nepostupujú tak, alebo nepostupujú vôbec. To sa stáva ako sme na začiatku podotkli, hlavne v súkromných podnikoch. Jedine štátne úrady zásadne neuznávajú privilegií pohlavia, hoci i tam sa neuplatňuje všade prakticky rovnoprávnosť. Treba poukazovať na podobné prípady a snažiť sa ich odstrániť. Ženy úradníčky musia prekonávať mnohé ťažkosti, musia zápasiť koľko ráz s neporozumením, často i s hrubosťou, musia mnohokrát hájiť svoju ľudskú i ženskú dôstojnosť, ale preca musia vytrvať, lebo ich musí posilňovať vedomie, že uľahčujú prácu tých, ktoré prídu za nimi.

Rika Janková:

Žena sociálna pracovníčka.

Je málo oborov práce, ktoré by prirodzeným vlastnostiam ženy tak zodpovedaly ako sociálna práca. Pomáhať jednotlivci, bližnému, je žene dané od prírody. Bezprostrednosť, ktorou žena vycíti žiaľ alebo radosť bližného, je najzákladnejším tónom sociálneho cítenia, charakteru. Tieto tóny sú harmonickým a vlivným činiteľom pri praktickom vykonávaní sociálnej pečlivosti.

Povolanie sociálnej pracovníčky sa utvorilo z dobrovoľnej charitatívnej pečlivosti sociálnej. Je ešte povolaním bez tradíc, najmä u nás v ČSR.

Sociálne pracovníčky z povolania začaly pôsobiť v rokoch 80—90. minulého storočia. Pre výcvik sociálnych pracovníčok boly vopred usporiadané kurzy. Pozdejšie sa z nich utvorily odborné školy. Bola to Amerika, Nemecko a Anglia, kde začaly budovať sociálne školy, ktoré maly dať základné vedomosti pracovníkom na poli sociálnej pečlivosti, najmä z oboru sociologického, hospodárskeho, zdravotného a právneho ku cieľuvedomému a odbornému vykonávaniu sociálnej pečlivosti.

V práci sociálnej došlo k samostatnému povolaniu v dobe, keď vlivom rozvoja hospodárskych pomerov stával sa život jednotlivcov, najmä vo väčších strediskách, zložitejším a keď čím ďalej tým viac sa javila potreba pracovať programove a odborne.

V Československu sa prvý odborný kurz pre výcvik sociálnych pracovníkov uskutočnil v r. 1918. Na podnet Dr. Alice Masarykovej bola však vybudovaná už v následujúcom roku jednoročná škola pre sociálnu pečlivosť v Prahe, ktorá dva roky na to bola zreformovaná a učebná osnova rozšírená na štyri semestre.

Dnes máme v Československu tri odborné dvojročné školy pre sociálnu a zdravotnú pečlivosť: v Prahe, Brne, Turč. Sv. Martine. Masarykova štátna škola pre pečlivosť zdravotnú a sociálnu v Prahe prijíma absolventky stredných škôl s maturitou. Škola v Brne a Turč. Sv. Martine prijíma absolventky odborných škôl pre ženské povolania s jednoročným praktickým výcvikom v sociálnych ustanovizniach.

Od školského roku 1937-38 majú sa poslucháčky podrobiť maturitným skúškam, takže absolventky týchto škôl docielia stredoškolského odborného vzdelania, ako je vzdelanie učiteľské alebo absolvovanie obchodnej akademie. Zaiste je to pokrok vo vývoji sociálneho školstva a odborného vzdelávania sociálnych pracovníc u nás. Veď sú zeme a štáty, v ktorých sociálne pracovníčky v svojom povolaní uznávajú sa ako odborné sily v ktoromkoľvek inom povolaní. V súvislosti s tým je tiež ich existenčné postavenie pevné, kým u nás sú sociálne pracovníčky zamestnávané z väčšej časti dobrovoľnými ustanovizniami, ktoré často samy zápasia s nedostatkom finančných prostriedkov. Aký rozdiel je v existenčnom postavení sociálnych pracovníc, ukazujú pôžitky pracovníc v Anglii. Ich ročný príjem je 200—400 liber šterlingov (cca 30.000.— Kč až 60.000.— Kč). Pracovnice v ČSR majú pravidelne ročný plat Kč 10.000.— až 15.000.—. Vyšší plat je iba v ojedinelých prípadoch.

Odborné kvalifikované sily citovaných škôl majú široké pole pôsobnosti.

Vykonávajú službu v poradniach matiek a detí, v dispenzároch Masarykovej ligy proti tuberkulóze, v detských ústavoch ako vychovávateľky, okresné sociálne tajomníčky alebo referentky v ústredných ustanovizniach, tajomníčky v Okresných pečlivostiach o mládež. V poradniach a dispenzároch pôsobia ako sociálne tajomníčky a vykonávajú službu v preventívnej pečlivosti zdravotnej a sociálnej. V tomto obore sú sociálne pracovníčky v stálom styku s ľuďmi jak pri ordináciách, tak pri návštevnej službe v rodinách.

Pečlivosť o mládež ako i pečlivosť o tuberkulóznych je v republike Československej organizovaná na podklade dobrovoľnom. V každom okrese je spolok Okresnej pečlivosti o mládež a Masarykova liga proti tuberkulóze. Tieto ustanovizne sú organizačne sústredené v ústrediach a ich pracovná oblasť sa vzťahuje vždy na oblasť kraja alebo zeme. Prácu s hľadiska celoštátneho usmerňujú na jednotnom podklade ustanovizne celoštátne: Sväz čsl. pečlivosti o mládež v ČSR a Ústredie Masarykovej ligy proti tuberkulóze. Na Slovensku prácu OPM usmerňuje Zemské ústredie pečlivosti o mládež v Bratislave a prácu ML Krajinský sbor Masarykovej ligy proti tuberkulóze v Bratislave.

Na Slovensku je 80 Okresných pečlivostí o mládež, ktoré vydržujú 130 poradní pre matky a deti, 18 okresných detských domovov, 5 poradní pre voľbu povolania. Z pomocných akcií OPM treba poukázať na stravovaciu a ošacovaciu, v rámci ktorej sa poskytuje strava asi 71.000 deťom za náklad Kč 1,754.000.— a ošatenie asi 46.000 deťom ročne za náklad Kč 1,380.856.—. To sú data zo zimného obdobia r. 1936-1937.

Pečlivosť o deti telesne, duševne alebo inak vadné sústreďuje sa v Zemskom ústredí pečlivosti o mládež. Ústredie v tomto obore spolupracuje so všetkými krajinskými ustanovizňami a vydržuje odbornú poradňu pre výskum úchylnej mládeže. Odborne bolo na Slovensku vyšetrených 4.113 detí, u ktorých sa zistila vada telesná v 2.113 prípadoch, duševná v 1.426 prípadoch a v 564 prípadoch iná vada. Priemerne na jeden okres na Slovensku sa počíta 50 duševne vadných detí a 60 telesne vadných. Mnohým týmto vadám, najmä v prípadoch zmrzačenia, možno účelnou a cieľuvedomou prácou predísť. Práve úkol preventívnej pečlivosti sociálne-zdravotnej vykonávajú poradne pre matky a deti.

Na Slovensku je 200 poradní pre matky a deti. Chýba dobudovať 175 poradní, aby bola poradňa v každom zdravotnom obvode. 130 poradní vydržujú Okresné pečlivosti o mládež, 60 Čsl. Červený kríž, 7 Mestská pečlivosť v Bratislave a 3 ministerstvo zdravotníctva a telesnej výchovy.

Problém pečlivosti o matky a kojencov a deti vôbec úzko súvisí s problémom kojeneckej úmrtnosti a nemocnosti detí. Je preto v popredí záujmu verejnej zdravotnej správy a vedeckých pracovníkov v ČSR i v ostatných štátoch Europy. Dáta o porodnosti a kojeneckej úmrtnosti sú pre prácu v pečlivosti o matky a kojencov veľmi dôležité, lebo ukazujú rozsah, veľkosť a potrebu preventívnej pečlivosti. Sú vodítkom a do istej miery merítkom účinnosti sociálnej a zdravotnej pečlivosti o dieťa.

V roku 1936 narodilo sa v ČSR 264.647 živých detí, 6.225 mrtvých. Z toho pripadá na Slovensko 80.664 živých porodov. V tom istom roku zomrelo do jedného roku v Čsl. republike 32.694 (na Slovensku 11.595). Na 1.000 živo narodených pripadajú v ČSR 124 úmrtia, na Slovensku 144. V západných zemiach Republiky počet úmrtí prevyšuje porody. Populácia na Slovensku je síce aktívna, ale menší sa každým rokom.

Z týchto dát je zrejmé, že len účelnou pečlivosťou možno pripraviť lepší osud dieťaťa a zamedziť predčasnému jeho zomretiu. Predovšetkým tu ide o pečlivosť žien tehotných, šesťnedeliek, kojencov, najmä v prvých dňoch ich života, detí do jedného roku a detí vo veku predškolskom a školskom.

V rámci pôsobnosti Okresných pečlivostí o mládež tento úsek sociálne-zdravotnej činnosti vykonávajú poradne pre matky a deti. V poradniach sa poskytuje rada matkám, ako si treba počínať pri výchove, výžive a opatrovaní detí. V každej poradni pracuje lekár, ktorý zisťuje zdravotný stav detí, upozorňuje zavčas matky na každú prípadnú odchylku od normálneho stavu, aby sa tak zabránilo častému onemocneniu, prípadnému mrzačeniu alebo predčasnému zomretiu dieťaťa.

Druhým odborným činiteľom v poradni je sociálna pracovnica, ktorá vedie administratívnu agendu, vykonáva pravidelné kontrolné návštevy u detí v evidencii vedené, aby sa na mieste presvedčila, ako je dieťa opatrované a či matka dbá pokynov a rád lekára. Pri návšteve v rodine pozorne sleduje pomery hygienické, hospodárske, zdravotné a morálne, a keď zistí v akomkoľvek smere závadu, ktorá má nepriaznivý vliv na zdarný vývoj dieťaťa, snaží sa vhodným spôsobom túto odstrániť a matku, rodičov poučiť o možnostiach nápravy. Túto nápravu možno často previesť len za pomoci patričnej rodiny.

Obdobný úkol koná sociálna pracovnica v dispenzári Masarykovej ligy proti tuberkulóze. Na Slovensku je 68 odborov Masarykovej ligy proti tuberkulóze, ktoré vydržujú 58 poradní pre tuberkulóznych.

Úkolom Ligy je, aby zachytila do svojej pečlivosti všetkých tuberkulóznych v pracovnej oblasti, poučovala členov rodiny nemocného o nebezpečenstve nákazy, pôsobila výchovne na nemocných, aby svojou opatrnosťou chránili pred nákazou členov rodiny a svoje blízke okolie. Sprostredkuje umiestenie nemocného, keď to zdravotný stav pacienta naliehave vyžaduje a pôsobí vždy k tomu, aby nemocný bol izolovaný natoľko, aby sa nákaza nešírila. V tom smere konajú veľkú úlohu práve sociálne pracovnice, ktoré obdobne vykonávajú návštevnú službu v rodinách.

To svedčí, že sociálna pracovníčka musí stále pracovať s ľudom, byť jeho vodcom v otázkach sociálnych, zdravotných a výchovných. Práca sociálna je mnohostranná, namáhavá a zodpovedná, kladie veľké požiadavky na fyzické i duševné sily pracovnice. Aké sú kladné požiadavky pri vykonávaní individuálnej sociálnej pečlivosti, vystihla krásne Maria Trnková, pracovnica vynikajúcich vlastností a pracovných schopností, dnes už zosnulá, týmito slovami: „Naše povolanie kladie na nás veľké požiadavky stálej pohotovosti. Všetci, ktorí k nám prichádzajú, chcú byť potešení, podarovaní. A nikdy nikto si nepomyslí, že i my podliehame únave a vyčerpaniu a že i my sa niekedy v samote chladom otrasieme."

Slová tak pravdivé najlepšie charakterizujú, aký je denný styk s biedou, nemocami, utrpením a žiaľom svojich spolublížnych. V práci sociálnej často nám treba rozhodnúť o osude druhých. Preto čím je dokonalejšia odborná príprava k tomuto povolaniu, tým viac úžitku prináša celku. A sociálna pracovnica, ktorá tento úkol plní, koná službu pre ľudstvo tou drobnou prácou často tak ako ten, koho svet rád oslavuje.

Pretože sociálna práca pozostáva z tejto drobnej, namáhavej činnosti, oceňujeme si prácu tých, ktorí neváhajú vstúpiť do radov pracovníkov, ktorých práca ešte nie je hodnotená ako samostatná zložka spoločenského ústroja, a ktorá je ešte vždy priekopnícka. Je však vo výkone sociálnej práce niečo povznášajúceho, iste v tej drobnej práci a pomoci jednotlivcovi, že tak mnohá žena neváha si voliť toto povolanie, i keď jeho existenčné zaistenie a pracovné podmienky nie sú tak upravené ako v inom odbornom povolaní.

Je na nás na všetkých, či pracujeme z povolania alebo dobrovoľne, aby sme smerovali k jednému cieľu: v duchu ľudskosti zdokonaľujeme službu pre jednotlivca, ktorý je neschopný plniť svoju prirodzenú funkciu v spoločnosti a organizujeme ju tak, aby sa každý takýto jednotlivec včlenil podľa svojich schopností ako platný člen ľudskej spoločnosti.

Tieto úkoly môže plniť človek vyrovnaný, ako to napísal Dr. A. Salamon v štúdii, zaoberajúcej sa vnútornými problémami sociálnej práce: „Sociálna práca potrebuje ľudí so správnym pomerom k prirodzenému požiadavku utvárať a naplniť vlastný život. Lebo bez toho by sa bremeno ustavičnej zodpovednosti dalo ťažko niesť. K vlastnému životu musíme mať kladný pomer, ak máme vedieť pomáhať iným k životu plnšiemu a lepšiemu. Najhlbšia pomoc, akú sociálna pracovníčka môže poskytnúť, nespočíva ani tak v tom, čo robí, ako v tom, čím je. Odvahu, nádej a dôveru našich prípadov možno vzbudiť najmä váhou osobnosti a stykom so živými ľuďmi. Sociálny pracovník musí si sám vytvoriť bohatý život: musí čerpať silu zo všetkých dobrých prameňov, ktoré k nemu tečú, musí sa vyvíjať a obohacovať, ak má stále vydávať zo svojej sily pre druhých."

Anežka Rybničková:

Žena ošetrovateľka.

Ošetrovanie chorých je hlavne a temer výhradne úkolom žien, a to preto, že už svojím založením hodia sa ženy pre túto službu najlepšie. Niekedy je síce tiež potrebná väčšia fyzická sila k tejto práci, ako normálna sila ženy, ale častejšie, ba vždy sú k službe nemocných potrebné vlastnosti, ktoré príroda vložila do srdca ženy. Ošetrovanie chorých je po materstve, ktorému náleží prvé miesto v úkoloch žien, jedným z najprednejších oborov pôsobenia, v ktorom môže žena uplatniť svoje zvláštne schopnosti a ktorý vyhovuje jej inštinktu a potrebe: byť pri svojej práci aj celým svojím srdcom. V ošetrovateľstve nemá žena súťaže.

Odo dávna bolo ošetrovateľstvo okrem filantropie jedinou doménou žien, ktorá im bola priznávaná mimo kruh ich rodiny. V ľudskej spoločnosti vždy sa našly aj súcitné ženy, ktoré pomáhaly tieto bolesti tišiť. V tomto smere vynikaly tiež niektoré ženy natoľko, že ich činnosť javí sa v dejinách ľudstva v súvislosti s vojnami a epidemiami ako jasné a potešujúce body. Vývojom doby sa spôsob života jednotlivcov vo viac-menej organizovanej spoločnosti stal zložitejším, jeho potreby sa prispôsobovaly potrebám doby, názory na službu ošetrovateľskú sa menily. Zatiaľčo v starých časoch sa ošetrovanie chorých obmedzovalo na povinnosti ľudské a mravné a starý názor na ošetrovateľku zdôrazňoval v nej vlastnosti sebaobetovania, sú požiadavky dnešného ošetrovateľstva zvýšené o úkoly vedecké a praktické a prizvukujú v žene ošetrovateľke uplatnenie sa jej individuality v tom najkrajšom pojme ženstva.

Bohužiaľ, naša československá verejnosť ešte nespravedlivo hodnotí povolanie ošetrovateľské, ešte nerobí rozdiel medzi plne kvalifikovanou sestrou a ošetrovateľkou neškolenou. A preca vykonaly diplomované sestry v našom mladom štáte už mnoho práce a sú činné temer vo všetkých odboroch zdravotníckych zariadení. Pôsobia v ústavoch pri lôžku chorého, pomáhajú lekárom pri ich práci vedeckej, pracujú vo verejnom zdravotníctve, v poradniach a iných inštitúciách, v ošetrovateľskej a zdravotnej službe v rodinách, v školskom lekárstve, v soc. zdrav. službe, priemyslových podnikov, všade tam, kde zasahujú snahy o posilnenie zdravia národa, či už v smere kurativnom alebo preventívnom. Naša verejnosť ešte plne neuznáva dôležitosť a význam dobrého odborného školenia ošetrovateľky z povolania a je tej mienky, že ošetrovanie je len posluhovanie chorému a asistovanie lekárovi. A vinou nesprávneho chápania verejnosti úkolov povolania ošetrovateľského nemá u nás titul „sestra ošetrovateľka" ten zvuk ako v zemiach západných, čo je len na veľkú prekážku pokroku v tomto pracovnom obore, keďže musí tu diplomovaná sestra prekonávať okrem veľkých prekážok, ktoré jej ťažká služba a život kladie, ešte aj predsudky, zdedené válečnými skúsenosťami rakúsko-uhorskými.

V povolaných kruhoch je požiadavka dobrého odborného školenia pre ošetrovateľské povolanie samozrejmá a všetky pokrokové štáty sú v tom za jedno, že minimálnu prípravu tu môže dať aspoň dvojročná odborná škola.

V západných zemiach sa vyžaduje príprava najmenej trojročná. K tomu smerujú aj naše snahy.

Prečo je požiadavka dobrého vyškolenia tak dôležitá? Ošetrovanie nemocných je rovnako dôležité ako liečenie, medzi týmito pojmami nemožno určiť nijakú hranicu, lebo navzájom do seba zapadajú a navzájom sa dopĺňajú. Lekár určí diagnózu, naznačí životosprávu a predpíše liek pre nemocného, potom chorého opustí. A po jeho odchode nastáva dôležitá úloha ošetrovateľky, aby riadne splnila všetky jeho príkazy a to nielen v ich slovách, ale aj v celom ich duchu. Lekár v svojej veľkej zaujatosti nemôže do podrobna vysvetľovať, čo všetko treba v záujme vyzdravenia pacienta vykonať. A o koľko dôležitých detailov a možností tu ide! Spočíva teda ťažisko v prekonávaní, ktoré zahrnuje plnenie lekárskych príkazov a opatrení. A toto všetko požaduje od ošetrovateľky mnoho vedomostí a mnoho znalostí vyskúšaných a odôvodnených. Okrem tejto úlohy čaká ošetrovateľku pečlivosť o hygienu osoby a okolia pacienta. To je doména, kde pracuje celkom samostatne a kde opäť musí vedieť nielen, čo má robiť, ale prečo to má robiť. V opačnom prípade by nebola schopná prispôsobiť sa rôznym improvizáciám, mimoriadnym pomerom, lebo prianiam jednotlivých chorých. Ale nielen to, ošetrovateľka musí mať hygienické požiadavky v krvi a nesmie skutkom, slovom, ani zjavom žiadny z týchto porušovať. Ďalším dôležitým úkolom je pozorovanie príznakov nemoci i normálnych funkcií telesných a presné ich hlásenie lekárovi. Tým sa usnadňuje práca lekára, takže celú svoju pozornosť môže venovať svojej úlohe, t. j. sledovanie reakcie organizmu nemocného, nemoci a liečeniu. A pre tieto všetky úlohy nepostačí nejaké povrchné alebo krátkodobé školenie. Tiež tu neobstojí argument, že tomu všetkému sa možno naučiť až v praksi. Keď uvážime, že od každého remeselníka a živnostníka sa požaduje dvoj alebo trojročné učenie k tomu, aby mohol riadne svoje povolanie vykonávať, je nepochopiteľné, že k povolaniu tak dôležitému, ako je ošetrovateľské, kde ide o zachraňovanie zdravia a životov ľudských pokladá naša verejnosť požiadavku dvojročného školenia za premrštenú. Pre tento predsudok nemáme ešte u nás dostatočný počet ošetrovateľských škôl a stojíme v tomto ohľade pozadu za štátmi susednými. Preto sa usporiadúvajú stále krátkodobé kurzy pre ošetrovateľky z povolania, čím sa nepomer plne kvalifikovaných sestier ošetrovateliek k počtu nekvalifikovaných stále len zvyšuje, a tým aj celkový standart ošetrovateľskej práce sa znižuje.

Ďalej treba zdôrazniť druhý z úkolov ošetrovateľky. Vedomosti, ktoré získala v škole, sú síce základom, z ktorého treba vychodiť, ale pre všetky situácie ošetrovateľského povolania naprosto nestačia. Psychológia ošetrovania nemocných je tak zložitá, že sa v nej zrkadlí celý rad osobných vlastností, prednosti a defektov ošetrujúceho i ošetrovaného. Môžeme tu smelo hovoriť, že niet iného povolania, ktoré by malo tak zvláštny vzťah k ľuďom ako povolanie ošetrovateľské. Florence Nightingalová, zakladateľka moderného ošetrovateľstva, vždy považovala ošetrovateľské povolanie za povolanie zvláštne a zdôrazňovala, že z tejto zvláštnosti povolania plynú aj zvlástne povinnosti pre ženu-ošetrovateľku. Aké povinnosti? Ošetrovateľka by dobre nesplnila svoj úkol, hoci by jednotlivé úkony a zákroky konala seba odbornejšie a seba presnejšie, keby k svojej práci nepridala niečo zo seba, keby každý jej výkon a každé slovo nebolo prevádzané súčasným hnutím srdca, keby nemala tú moc, ktorá oduševňuje a zduchovňuje hmotu. Len vtedy môže práca ošetrovateľky pri posteli chorého posvätiť skutočnosť, z všedného a obecného vyzdvihnúť ošetrovanie chorých na úkol vznešený. Žena ošetrovateľka si musí byť stále vedomá toho, že chorý má právo nielen na jej odbornú pečlivosť, ale aj na niečo viac, lebo netrpí chorobou len jeho telo, ale trpí zároveň aj jeho duša. Nemoc nemení len funkcie organizmov, ale vyvoláva vždy aj ozvenu v

sfére duševnej a táto duševná pečlivosť je o mnoho ťažšit ako pečlivosť o telo. Dobrá ošetrovateľka si je stále vedomá aj toho, že horizont chorých je zúžený, ich egoizmus je zvýšený, ich sebaovládanie je zmenšené. Ošetrovateľka musí rešpektovať osobnosť, ktorá možno stratila rešpekt voči sebe samej. Musí byť láskavá a zároveň pevná vo vedení svojej služby, musí požadovať poslušnosť od nemocného, a preca mu, ako ľudskej osobnosti, ponechávať čo najviac slobody. Táto stránka ošetrovania chorých podáva nám vysvetlenie, prečo v staroveku bola veda lekárska spojená so stavom kňazským. A keď spoločnosť prideľuje ošetrovateľke z povolania meno „sestrička", prejavuje tým tiež ten jej zvláštny vzťah k nemocným, ale tiež aj veľkú úctu k povolaniu ošetrovateľskému, ktoré ju zase zaväzuje. Ošetrovateľské povolanie kladie nároky na celú bytosť sestry ošetrovateľky a na vysokú jej morálnu úroveň. Nemohla by splniť najvyššie tradície ošetrovateľské, keby jej služba chorému neopierala sa o jej vysoko morálny súkromný život. To je jej dôležitý záväzok profesionálny, z ktorého nemožno ubrať ani písmenky.

Plne kvalifikované ošetrovateľky, to jest civilné absolventky dvojročných ošetrovateľských škôl v Československej republike, sú združené v Spolku diplomovaných sestár. Táto organizácie usiluje sa o vyššiu úroveň odborného vzdelania, vyššiu úroveň profesionálnej etiky a služby svojich členiek pre blaho verejnosti. Usiluje sa aj o ochranu ich ľudských práv. Diplomovaná sestra má mnoho úloh a mnoho záväzkov, ale štátne ustanovenia jej nezaručujú žiadnych práv. Niet u nás zákona, ktorý by sestru chránil pred vyčerpaním často predčasným, ktorý by jej zaručoval dostatočný a pravidelný odpočinok, lebo zákon o osmihodinovej pracovnej dobe neplatí pre sestru ošetrovateľku ústavnú a nočné služby vyčerpávajú telesne i duševne. Často sa musia domáhať hygienického ubytovania. Spolok diplomovaných sestár dovoláva sa verejnosti, aby uznala ich prirodzené, samozrejmé a ľudské práva a svojím vplyvom pomáhala ich ženám-ošetrovateľkám uskutočňovať. Ženská Národná rada postavila sa už solidárne za záujmy diplomovaných sestár z povolania a intervenovala o zlepšenie ich systemizácie. V svojich cieľoch a vo svojich snahách sú Čsl. diplomované sestry spojené s ošetrovateľkami celého sveta prostredníctvom Medzinárodnej ošetrovateľskej rady v Ženeve. Lanského roku usporiadaly čsl. dipl. sestry už tretí celoštátny sjazd v Prahe, na ktorom manifestovaly pre pohotovosť všetkých diplomovaných sestár vo vážnej dobe, ktorú prežívame. Ženy-ošetrovateľky sú si vedomé svojej veľkej zodpovednosti, ktorá sa stupňuje, čím viac rastie nebezpečie okolo nás. Čsl. diplomované sestry sú pripravené na svoje úlohy: svojím odborným vzdelaním, svojimi skúsenosťami, svojou dennou prácou a svojím odolným odhodlaním. Pomoc bližnému, nemocnému, ranenému, je im svätým príkazom za každých okolností.

Základné vedomosti o ošetrovaní chorých potrebuje každá uvedomelá žena, ak má svoj úkol v rodine dobre plniť. Každá žena stretáva sa v živote s takými okolnosťami, že je nútená poskytnúť prvú pomoc pri nehodách, zranení, alebo pri onemocnení niektorého člena rodiny a často táto jej povinnosť vyžaduje omnoho viac vedomostí a skúseností, ako sa jej dostalo v školskom vzdelaní a ako jej mohly dať rodinné ošetrovateľské tradície. Základné znalosti o tom, ako treba poskytovať prvú pomoc a ako pečovať o chorého pri bežných chorobách, a najmä ako sa vyvarovať onemocneniu, mały by byť zaradené do všeobecného vzdelania každej ženy. Hovorieva sa, že žena je strážcom svojej rodiny, nuž tento jej úkol zahŕňa v sebe aj strážením zdravia jej rodiny, ochraňovanie jej pred chorobaplodnými vplyvmi a v prípade onemocnenia dobrú a rýchlu pomoc. A k účinnej pomoci nestačí len súcit a dobrá vôľa. Tu sa musia vyžadovať aj isté odborné znalosti teoretické

i praktické. A nielen to, vyžadujú sa tiež určité povahové vlastnosti, ktoré má každá žena pestovať a v sebe tvoriť, aby mohla v takomto prípade svoj úkol v rodine dobre splniť. Aké sú to vlastnosti? Na prvom mieste zachovať si kľud vo svojom konaní, slovom v celom svojom zjave. Niet škodlivejšieho vplyvu na duševný stav chorého v rodine, ako keď vidí okolo seba bezradnosť, roztržitosť a rozrušenosť mysli.

Československý Červený kríž v svojich snahách za posilnenie verejného zdravotníctva usporiadava už od rokov kurzy, v ktorých sa ženy oboznamujú so základmi ošetrovateľskej pečlivosti v teórii i praksi. Pod vplyvom medzinárodnej situácie je program týchto kurzov teraz upravený a rozšírený o Civilnú protileteckú obranu. Kurzy sú niekoľkotýždňové, prednášky sa konajú obyčajne v odpoludňajších alebo večerných hodinách, takže každá schopná československá žena má možnosť takýto kurz Československého Červeného kríža navštevovať. Osnova kurzu je presne stanovená a striedajú sa v nej teoretické lekárske prednášky s demonštráciami ošetrovateľskej techniky. Okrem toho každá účastníčka kurzu je povinná stanovený počet hodín hospitovať v nemocnici, aby sa oboznámila s disciplínou ústavnou, videla chod nemocnice, prácu na jednotlivých oddeleniach a pod. Keď pomyslíme na to, že ešte pred niekoľkými rokmi bola nemocnica svetom sama pre seba, že bolo len výsadou lekárov a ošetrovateliek z povolania pracovať v tomto svete bolestí a utrpení, keď si pomyslíme, že ošetrovateľské zákroky na nemocných nesmely sa konať nikdy v prítomnosti nezasvätených osôb, a že isté tajomstvo obostieralo lekárske a ošetrovateľské pomôcky, musíme si priznať, že dnešná doba otvára našim ženám veľké možnosti k vzdelaniu na tomto tak dlho zatvorenom úseku. Ale tieto možnosti aj veľmi zaväzujú frekventantky kurzu, v prvom rade k veľkej disciplíne. Vyžaduje sa všestranná ukáznenosť, smysel pre zodpovednosť, obetavosť, ušľachtilosť a naprostá spoľahlivosť. Kurzistky môžu konať len pomocné ošetrovateľské práce a to vždy len pod vedením lekára, alebo diplomovanej sestry-ošetrovateľky. V prípadoch, že v nemocnici takej niet, teda pod vedením ošetrovateľky z povolania, ktorá je svojím služobným pomerom k ústavu zaviazaná k veľkej zodpovednosti za všetko.

Sociálnym úkolom každej ženy je rozšírenie stráženia zdravia aj na okolie svojej rodiny, na obec, okres, zeme, štát, skrátka na všetkých ľudí, ktorí jej pomoc a ochranu potrebujú. Dnešná žena nesmie zachovávať ľahostajný postoj k súčasnému verejnému životu. Dnešná žena musí svojím pôsobením hľadieť vžiť sa aj do verejnosti. Veď na tom, čo sa v živote okolo nej deje, je závislé tiež zdravie a šťastie jej rodiny. V stále vzrastajúcom nebezpečí, či bližších alebo vzdialenejších válečných konfliktov, je povinnosťou každej uvedomelej ženy, aby pomáhala podľa svojich síl a možností ochraňovať nielen svoju rodinu v pokrevnom ohľade, ale aj svoju rodinu v ohľade národnom, musí pomáhať ochraňovať aj svoju a národnú slobodu. A keď štát pracuje pre mier, musí si pripravovať dobrú pohotovosť všetkých svojich zložiek. A preto sa absolventky kurzov, ktoré dostávajú po záverečných skúškach titul „dobrovoľné sestry ČsČK" sa Československému Červenému krížu dobrovoľne zaväzujú, že v prípade nejakej katastrofy, či už živelnej alebo medzinárodnej, budú pomáhať pri zachraňovaní životov a pracovať na zmiernení ľudských bied. Tento záväzok je neobyčajne čestný, ktorý uznáva aj celá ľudská spoločnosť za jeden z najčestnejších. Pomáhať druhým, tíšiť bolesti, či je to nie služba vyplývajúca z životného poslania žien? Sú ešte ženy, ktoré nenašly uplatnenia sa v základných rysoch vrodených vlastností, nuž majú tu na dosah veľké možnosti. Československý Červený kríž potrebuje káder takýchto uvedomelých, obetavých a ušľachtilých žien, hľadá ich a vyzýva do kurzov. Dobrovoľné sestry ČsČK viazané sľubom udržujú po skončení ošetro-

vateľského výcviku pospolitosť, združujú sa v odboroch a pracujú aj v dobách pokoja a mieri na zvýšení zdravotníckej úrovne verejnosti. Stávajú sa tak dôležitou pracovnou zložkou spolkov ČsČK a pomocníčkami diplomovaným sestrám z povolania. Možnosti pre ich činnosť sú veľké, tak ako je veľká potreba nezištnej dobrej práce v terajšej dobe. Okrem toho majú dobrovoľné sestry ČsČK aj možnosť a mimoriadnu príležitosť k vycvičeniu sa v disciplíne, samostatnosti, zmyslu pre organizáciu, pohotovosti, družnosti, demokratičnosti a predovšetkým blahovoľnosti. Vedieť, ako treba správne ošetriť chorého a raneného po stránke telesnej i duševnej, je československým ženám ľudskou, národnou a občianskou povinnosťou. Ale aj povinnosťou vyplývajúcou z ich pôvodného a mimoriadneho určenia ako žien, nadaných mocou, o ktorej básnik vraví, že keby tejto moci vedely užívať, musely by utvoriť okolo seba ovzdušie, z ktorého by prchala bieda a bolesť. V žiadnom prípade nemá práca týchto dobrovoľných sestár byť sebazaprením alebo obeťou, ale má byť radostnou službou potrebným, lebo len vtedy môže byť táto ich služba krásna a požehnaná.

Čím bola roľ

O spoločenskom
monarchii, sotva
Tento režim poznal
duchovenstvo, úrad
takzv. meštiacku s
konečne vrstvu sed
vené robotníctvo, k
dav, spodina, masa,

Podľa právneh
na ženy — legitim
hlavy rodiny. Tento
stavenie mala žena
v plnej miere zodpo
vskutku pod úrovň

Ako školský p
ka, ktorý ako depu
val na dvore panst
rodín druhých bŕeh
dal najelementárnej
robotník pojal sebe
pravidelne ešte na
z hospodárskych dô
na panskom mnoho
kultúrnemu svetu p
nosti temer vyobco
podčloveka. Žila v
s mužom, ktoré jem
vyžil. Plodila 10—1
Poznala len nečisto
lenkou úplne otupe
ktoré starene vykáza

Ani žena prílež
žila o veľa lepším
o to sa mala lepšie,
prácu dostala aspoň
elementárnejšiu živo
že jej muž mal len
tostnú prácu, ktorú
lokedy dostávala od
svojho zárobku. Zo
muža — kohúta, od

Maria Michálková:

Žena robotníčka.

Čím bola robotnícka žena v bývalej rakúsko-uhorskej monarchii?

O spoločenskom postavení robotníckej ženy v bývalej rakúsko-uhorskej monarchii, sotva môžeme hovoriť a to preto, lebo ho vlastne ani nebolo. Tento režim poznal vrstvu šlachtu, vrstvu strednú — kde bolo zaradené duchovenstvo, úradníctvo, veľký a stredný priemysel a obchod — ďalej vrstvu takzv. meštiacku s malými priemyselníkmi, živnostníkmi a obchodníkmi a konečne vrstvu sedliacku. Nakonec zvlášť, akosi mimo vrstiev, bolo postavené robotníctvo, ktorému sa často dostalo menej lichotivých výrazov, ako dav, spodina, masa, lúza atď.

Podľa právneho rádu spoločenské postavenie bolo prenesené i na ženy — legitímne manželky a dcéry, kým tieto patrily do domácnosti hlavy rodiny. Tento právny stav výstižne nám ilustruje, jaké spoločenské postavenie mala žena robotníka a i sama robotníčka. Tomuto právnemu stavu v plnej miere zodpovedá životospráva týchto žien, ktorá až na výnimky bola vskutku pod úrovňou.

Ako školský príklad môžeme uviesť domácnosť zemedelského robotníka, ktorý ako deputátnik („bíreš"), teda trvale zamestnaný robotník pracoval na dvore panstva. Tento hospodársky robotník verboval sa väčšinou z rodín druhých bírešov, paholkov, pastierov, zemedelských nádeníkov. Postrádal najelementárnejších znalostí, bol až na výnimky analfabetom. Zemedelský robotník pojal sebe za ženu obyčajne dcéru podobného stavu, ktorá stála pravidelne ešte na nižšej duševnej úrovni ako jej muž. Deputátnik musel byť z hospodárskych dôvodov ženatý, pretože žena musela mu vypomáhať v práci na panskom mnohokrát úplne bezplatne. Táto deputátnikova žena môže byť kultúrnemu svetu predstavená ako prototyp trpiacej ženy. Z ľudskej spoločnosti temer vyobcovaná žila najotupnejším životom ako podčlovek po boku podčloveka. Žila v brlohu domom prezývanom, delila sa o životné potreby s mužom, ktoré jemu samotnému nestačily. Veď vlastne za to sa oženil, aby vyžil. Plodila 10—15 detí, ktoré odchovala medzi najtvrdšími trampotami. Poznala len nečistotu a biedu, a pri tom znášala surovosti svojho muža, pálenkou úplne otupeného. Zomrela polohladom na peci u voľaktorého dieťaťa, ktoré starene vykázalo z milosti, alebo nútnosti tmavý kútik svojej domácnosti.

Ani žena príležitostného hospodárskeho robotníka, tak zv. nádenika nežila o veľa lepším spôsobom života. Jej postavenie bolo temer to isté, len o to sa mala lepšie, že pracovala vedľa muža tiež ako nádenička a za svoju prácu dostala aspoň mzdu. Mzda však bola prinízka a nestačila ani na najelementárnejšiu životnú potrebu. Pri tom táto žena mala zasa tú nevýhodu, že jej muž mal len nahodilé zamestnanie a tiež veľmi nízku mzdu za príležitostnú prácu, ktorú ináč často až do posledného haliera prepil. Žena len málokedy dostávala od muža voľačo na domácnosť, ktorú musela udržovať zo svojho zárobku. Zo svojej nízkej mzdy živila seba, svoje deti a často i svojho muža — kohoľa, od ktorého za to všetko dostala hojne bitky.

Tieto dva druhy žien boly opravdovými pária mi posledného stoletia, ktoré nikto ináč neoslovil len krstným menom, tykajúc im ani dobytku. Nešťastnice sa dívaly na „pánov" ako na vyššie bytosti. Ich duševný život sa pohyboval výlučne okolo modlitebnej knižky, ktorú maly však len z módy a zo zvyku, pretože čítať z nej nevedely. Jedinú útechu našly v náboženstve a ich údel bol vyčerpaný heslom: „Modli sa a pracuj"! O mravných názoroch týchto žien ťažko sa dá voľačo hovoriť. Ich rodinný život znamenal vlastne stelesnené nevoľníctvo. Ani podľa platného rodinného práva a ešte menej podľa skutočných zvykov neboly rovnocennými stránkami v manželstve. Boly viac hospodárskymi predmetmi, majetkom muža a pána. Za takých okolností nie div, že podľa vzoru muža i ony samy sa oddaly alkoholizmu. Pripomohol im k tomu i tehdajší mzdový systém, podľa ktorého často väčšiu časť mzdy vyplácal zamestnávateľ alkoholom. Jaki potomkovia vychádzali z takého sexuálneho spojenia, je ľahko predstaviteľné. Vznešený pocit, čo poskytuje materstvo, bol im neznámy, lebo plodily len z nútnosti, vlivom nízkych sexuálnych pudov a alkoholu. Len najnižší vzdelanostný stupeň, najhustejšia duševná temnota, naprostá izolácia od kultúrneho sveta a slepá oddanosť v osud, mohly v nich vyvolať apatiu, modernej žene nepredstaviteľnú, s ktorou znášaly často s plným uspokojením svoj trpký údeľ.

V celkom inakšom ovzduší žila žena priemyselného robotníka. Továrne robotníctvo žilo v mestách, a to najčastejšie vo veľkomestách, kde prirodzene i robotnícka rodina musela pocítiť pokročilejšie pomery. Musíme však vopred zdôrazniť, že tie lepšie pomery boly veľmi často len zdanlivé, klamné, týkajúce sa len povrchných, vonkajších foriem spôsobu života. Vnútorný obsah rodinného súžitia, telesný i duševný život sa pohyboval väčšinou aj u ženy továrneho robotníka v tých istých medziach ako u poľnohospodárskych robotníckych žien. Ba boly okolnosti, ktoré tým ženám ešte aj priťažily. Zmizla ich apatická oddanosť do rúk osudu. Mestský život, možnosť styku s pokročilejšou kultúrou, spolkové súžitie robotníctva, vzdelávacie prostriedky, z ktorých nebolo možno v mestách a priemyselných centrách vylúčiť ani robotníkov, dokonca ani ich ženy, spôsobily v názoroch robotníčok na život veľké zmeny, často hotový prevrat. Nevedomosť bola menšia, povery neúčinkovaly, túha po vyššej životnej úrovni bola značne vyššia. Prostriedky, ktorými by sa bolo dalo životnú úroveň zvýšiť a vyšším nárokom vyhovieť, nerástly pomerne so stupňovanou túhou za lepším. Muž — továrny robotník — patril všeobecne tiež do tej spoločnosti ako jeho poľnohospodársky spolutrpiaci. Jeho hospodárske položenie, keď aj bolo oveľa priaznivejšie, neznamenalo preň veľké plus, pretože zdanlivý zvyšok úplne spotreboval mestský spôsob života. Oproti tomu boly zdravotné pomery horšie. Prirodzene všetky tieto javy pocítila žena mestského robotníka vo zvýšenej miere. Ani rodinné súžitie sa nejavilo utešenejšie ako u ženy poľnorobotníckej. Mestská životná úroveň zapríčinila i jej značne vyššie požiadavky na mzdu mužovu. Tá však, ako sme povedaly, sa nezvýšila v pomere s požiadavkami životosprávy. Žena továrneho robotníka mohla si tiež prizarobiť, ale za ťažších okolností ako žena poľnohospodárskeho robotníka, ktorá mala k životnej vegetácii aspoň prírodu, dobrý vzduch, slnko a vodu, čo žena továrneho robotníka v meste postrádala. Ako práčka v občianskych rodinách alebo ako domáca švadlena, obsluhovačka strávila svoj celý deň. Svojej rodine venovala len noci. Nepretržitými životnými trampotami a častým plodením detí podlomené zdravie čoskoro jej vypovedalo službu. Muž, napadnutý sociálnymi chorobami, často priniesol do rodiny skazu. Deň výplaty potom veľmi často dovŕšil útrapy nešťastnej ženy. Muž znechutený nesnesiteľnými bremenami života, trápený neduhom, siahol po pohári, hľadajúc útechu v alkohole a prišiel do rodiny po výplate čo opilec. Zúril, ženu, deti bil, skromné do-

máce zariadenie nivočil. Tak to pokračovalo ďalej... a život ženy išiel ďalej.. Boly, pravda, i jasnejšie prípady, existovaly však veci aj horšie. Do strádajúcej rodiny prišiel na posteľ podnájomník. A žena, keď bola mladá, koľkokrát podľahla. Z roztrpčenosti, hnaná biedou a žiaľom siahla ešte aj ku krajnejším prostriedkom. Predala sa. Z toho živila seba, svoje deti i svojho muža, nie raz aj s jeho vedomím a svolením. Z týchto ciest vyrástol len úplne rozvrátený rodinný život, šikmá plocha, bieda, morálne bahno, nemoce a ku koncu väzenie. Také perspektívy sa utvárały pre ženu priemyselného robotníka.

Použitím strojov stával sa výrobný proces stále a stále složitejším. V mnohom prípade javila sa pri výrobe potreba obratnejšej a jemnejšej práce ženských rúk. Z hospodárskeho hľadiska ženská pracovná sila bola lacnejšia, pretože v hospodárskom živote maly ženy hodne dlho len podradnú úlohu. Neboly ani právom, ani obyčajmi prinútené k udržovaniu rodiny, preto ich zárobková činnosť bola len podporného rázu, totiž prispievaly ňou len k rozmnoženiu príjmov hlavy rodiny. Deň čo deň spletitejší hospodársky rád, spočívajúci na podklade liberalistického kapitalistického systému, prerazil hrádze zvyklostí a predsudkov a zamestnával viac a viac vo svojich priemyselných podnikoch ženy. Žena ako robotníčka dospela postupne k samostatnej zárobkovej činnosti. Znamenalo to pre ženy veľký pokrok. Robotníčka predišla na tomto poli všetky ženy. Svojou vlastnou, platenou prácou dosiahla hospodárskej neodvislosti od muža. Priemyselná robotníčka stala sa vlastne predzvestkyňou ženského emancipačného hnutia, ktoré predpokladá predovšetkým hmotnú neodvislosť. Ono pripravila cestu ženám vo všetkých pracovných odboroch, položivši základ k odboju za práva žien na prácu. Ničmenej však i tento dôležitý začiatok oslobodzovacieho rozvoja znamenal pre ženy zdroj nových útrap. Pribranie ženských síl otvorilo liberalistickému hospodárskemu systému úplne voľné cesty k všestrannému vykorisťovaniu ženy. Opierajúc sa o skutočnosť, že ženská samostatná zárobková činnosť má len výpomocný ráz rodinný, stanovil ženské mzdy na podminimálne. Rozmnožením pracovnej príležitosti pre ženy mala potom ženská práca zhubný vliv na mzdové pomery celého robotníctva a prinútila mužov závodiť so ženami. Tento fakt v liberalistickom hospodárskom ráde, kde jedinou hybnou silou bola možnosť docieliť čím väčšieho zisku, zaiste neprispel k zvýšeniu životnej úrovne robotníctva. Krem vykorisťovania pracovnej sily padla veľmi často za obeť i ženskosť. Samostatná zárobková činnosť vymanila síce ženu z područia muža; jej práca strácala postupne výpomocný ráz, teraz však už hmotne na seba odkázaná tiež trpela nedostatkom. Rozmnoženie pracovných síl na trhu práce vyvolalo obmedzenú možnosť prijatia žien do zamestnania. Nabídkou do práce, aby bola akceptovaná, stratila žena nie raz i svoju česť. Zamestnávatelia a ich zamestnanci, robotníčke nadriadení, viac a viac považovali za samozrejmé, že robotníčka im musí prinášať i sexuálne služby.

Ako robotníctvo vôbec, tak aj robotnícke ženy značne postrádaly sociálnu ochranu práce. Ale ako všade, i na tomto poli bola žena viac postihnutá ako muž. Keď bola ženou robotníka, trpela bez ochrany s ním spolu. Keď sama bola robotníčkou, bola menej chránená ako muž-robotník. V prípade nemoci dostalo sa jej síce tiež nemocenskej dávky, nebolo však naprosto chránené jej materstvo. Pracovala temer do tých čias, kým sťahla, keď nebola z práce pre tehotenstvo prepustená, čo sa aj stalo, keďže nebola nepostrádateľnou špeciálnou robotníčkou.

Nevymedzená, 12—16 hodinová pracovná doba v nehygienických továrňach úplne vykoristila telesné sily robotníčky. Žena skoro ostarla, alebo stala sa práce neschopnou. O zaistenie v starobe, alebo pre prípad neschopnosti práce nebolo postarané. Robotníčka pracovala, kým jej sily stačily. Na

staré dni ju očakávalo tiež živorenie z milosti u detí, ak ich nemala, — žobrácka palica.

Dejiny sociologie poskytujú nám naprostý dôkaz, že výsledok zápasu pracujúcej ženy o zrovnoprávnenie a lepší osud je v plnej miere odvislý od súčasného hospodárskeho rádu. Liberalistický kapitalizmus pripomohol žene raziť si nové cesty, vedúce azda niekedy k osobnej a hospodárskej emancipácii. Tieto cesty boly však tak trnité, že obety, ktoré pracujúca žena musela za ne ako mýtne zaplatiť, neboly vôbec v pomere s docielenými výsledkami.

Režim v bývalej monarchii nepoznal ani spoločenskej, ani hospodárskej a ešte menej politickej rovnosti. Žena sa nachodila v ňom úplne v područí muža. Temer vo všetkých zákonitých ustanovizniach bola výslovne deklarovaná — ako príslušníčka tak zv. slabšieho pohlavia — za živel menejcenný. Ako taký nemohla mať, pravda, žiadnych politických práv, ba i zo spolkového a shromažďovacieho práva bola vylúčená. O tento osud sa delily všetky ženy bez spoločenského rozdielu. Žena-robotníčka bola však i tu dvojnásobne degradovaná. Bola menejcenným človekom ako žena a menejhodnotná ako robotníčka.

Čím je robotnícka žena v našom štáte?

Naša demokratická ústava prehlásila ženu hneď prvými opatreniami za politicky zrovnoprávnenú občianku. Priznala jej aktívne i pasívne volebné právo. Tým jej zaistila priamu účasť na zákonodarnej činnosti. Týmto aktom dosiahla žena v demokratickom ráde takej politickej váhy a moci, že jej bola daná úplná možnosť upraviť rozumnou prácou svoje politické i hospodárske postavenie čo najvýhodnejšie. Platí to tým viac, lebo ženské pohlavie je v našom štáte svojím počtom v prevahe. Táto okolnosť v štáte pri rovnoprávnosti občianstva je veľmi závažnou.

V našom štáte z veľkej časti zmizly staré ustanovizne. Pozemková reforma zrušila z väčšiny panstvá. Z deputátnika, hospodárskeho nádenníka, ak obdržal pôdu, stal sa malý zemedelec. Z jeho ženy stala sa žena malého sedliaka. Tým sa zlepšil hospodársky stav tejto ženy a zároveň zdvihla sa i jej životná a kultúrna úroveň. Pravdou je, že hospodárske rozpoloženie poľnohospodárskeho deputátnika, teda aj jeho ženy, neliší sa podstatne ani dnes od minulého. To isté musíme povedať aj o osude ženy poľnohospodárskeho nádenníka. Nemôžeme však popreť, že aj u neho je zbadateľné aspoň sociálne zlepšenie, aj akési plus v kultúrnej úrovni. Príčina nedostatku väzi v nich samotných, v ich nezáujme voči stavovským veciam.

Zbadateľne zvýšila sa životosprávna úroveň i robotníckych žien v prvých rokoch nášho štátu. Robotníctvo, soskupené v odborových organizáciách svojím vtedajším značným politickým vlivom docielilo vyšších miezd, z čoho sa dostalo i žene a rodine o veľa viac ako pred tým. Pracovné možnosti v továrňach značne sa rozšírily i pre ženy, ktoré boly húfne priberané do práce. Aj ich námezdné pomery sa značne zlepšily, ale mzdová hladina ženskej práce pohybovala sa vždy nižšie ako u mužov.

Sociálne postavenie robotníckych žien sa tiež značne zlepšilo. Starobným a invalidným poistením dostalo sa robotníctvu, teda i ženám, keď aj skromného, preca však istého zaopatrenia v prípade invalidity z nemoci a na starobu.

Veľký pokrok sa prejavil u robotníckych rodín i v bytových pomeroch. Zákonom podporovaný stavebný ruch umožnil mnohým robotníckym rodinám za znesiteľných podmienok vystavať rodinné domčeky, v ktorých bývaly za neporovnávateľne lepších hygienických pomerov ako pred tým. Vlivom vhodného ubytovania zlepšily sa i zdravotné pomery, rodinný život získal na pôvabnosti a útulnosti a nejednej robotníckej žene sa podarilo vplyvom príjemnej domácnosti odvyknúť muža od pravidelného navštevovania krčiem.

Zákonitými opatreniami regulovaná, denne na 8 hodín znížená pracovná

doba spôsobila dôkladné zmeny v živote robotníctva. Robotníčke ostalo viac času k dennej telesnej rekreácii a duševnému osvieženiu. V dôsledku toho nemoce z povolania povoľovaly a ubúdaly. Toto opatrenie bolo mimoriadne účinné práve pre ženy — robotníčky, ktoré okrem práce v továrni musia viesť domácnosť, variť, upratovať. Robotník a robotníčka viac sa môžu venovať sebe a rodinnému súžitiu. Utužil sa rodinný sväzok, výchova zanedbaných robotníckych detí mimoriadne získala. Neutrpela pri tom ani výroba, naopak, osviežená robotníčka vykázala a vykazuje kvantitatívne i kvalitne lepšie pracovné výsledky.

Zlepšené dávky nemocenského poistenia zaistily znesiteľnejšie materstvo. Robotníčka-matka má aspoň na najťažšiu dobu materstva zaopatrenie; pri tom pracovné miesto má zachované. Továrna hygiena značne napredovala vhodnými zákonitými opatreniami. Telesná i morálna bezpečnosť robotníčky je zvýšene chránená.

Zákonmi zaistená platená dovolená je novým opatrením, ktoré poskytuje robotníčke na spôsob duševných pracovníkov možnosť oddychu. Vytrhnutím z obvyklého denného prostredia je jej umožnené telesné a duševné zotavenie.

Najväčší pokrok vykazuje dosiaľ náš slobodný štát na poli kultúrnom. Postupným rozšírením povinnej školskej dochádzky až na 8 rokov bolo postarané nielen o odstránenie analfabetizmu detí robotníckej matky, ale bol daný pevný podklad k nadobudnutiu všetkých potrebných znalostí, požadovaných novou dobou. Množstvo novozriadených ľudových škôl s dobrými učiteľskými silami a krásne nové školy, vybudované obzvlášte v mestách a priemyselných centrách dokazujú, že štát správne chápe svoje povinnosti a koná svoje úlohy.

Naše dosavádne zákony, vynesené v prospech sociálneho, zdravotného a hospodárskeho pozdvihnutia robotníctva, zvýšily životnú úroveň robotníctva, teda i robotníčky. Alkoholizmu ubúda, robotnícka rodina je pevnejšia, jej mravná úroveň sa podstatne zdvíha, robotnícka žena postupne prestáva byť púhou trpiteľkou. Je však nútno konštatovať, že tempo postupujúceho zlepšenia v postavení robotníckych žien bolo a dosiaľ je pomalé a nezodpovedá požiadavkám novej doby.

Pomalý, ale preca len sľubný rozvoj v našej republike bol v posledných rokoch ťažko postihnutý a na čas temer zastavený náhle vypuknutou svetovou hospodárskou krízou, ktorá ako očakávateľný následok svetovej vojny ničila viacmenej všetky európske i zámorské štáty. Pravda, ani náš mladý, pomerne malý, hospodársky nie úplne sebestačný štát nemohol jej byť ušetrený. Zhubným vlivom pustošiacej krízy nemohla čeliť ani naša Republika. Stagnáciou vo všetkých odboroch národného hospodárstva bolo najviac postihnuté práve robotníctvo. Zdalo sa, že kríza, ktorá sa s hospodárskeho poľa rozšírila na všetky odvetvia spoločenského súžitia, ubíja našu mladú demokraciu práve pre obrovské masy nezamestnaného robotníctva. Kríza veľké množstvo robotníckych rodín uvrhla ďaleko nazad, do biedy, strádania, slovom do stavu, z ktorého sa robotníctvo pomocou demokracie vyprostilo. Žene nezamestnaného robotníka, nezamestnanej robotníčke obnovily sa všetky staré trampoty, utrpenia. Robotníkova žena stratila všetky hmotné prostriedky. Jej muž, z práce vyradený, prestal byť udržovateľom rodiny. Žena s deťmi je vystavená najväčšiemu strádaniu. Robotnícka žena, ktorej demokracia dopomohla k zvýšeniu životnej úrovne, musí žiť hlboko pod úrovňou. Štátom poskytovaná podpora zachránila síce rodinu pred istým hladom, ale nedostačuje ani na najnutnejšie životné potreby. Štát, i pri najlepšej vôli viac poskytovať nemôže, keď nechce sa dostať do úplnej finančnej skazy. A tak robotnícka rodina stála pred úplným rozkladom. V tých najkritickejších chvíľach len žena robotníka nestratila úplne rovnováhu. Hlásilo sa v nej svedo-

mie matky a to jej dodalo odvahy a nezlomnej životnej vôle. Hľadá všemožne všade príležitostnú prácu, najde, keď aj veľmi skromné zárobky, ale nevzdáva sa v zápase s osudom. Tá „slabá" žena sa prebíja, živí svoje deti i udržuje svojho muža. Robotnícka žena vykonala a koná ešte stále neoceniteľné služby štátu pri prekonávaní hospodárskej a mravnej krízy.

Čím bude robotnícka žena v budúcnosti?

Nový typ robotníckej ženy potrebuje aj odbornú vzdelanosť, a to vo všetkých odboroch, kde pracuje. Je to tým viac žiaduce, pretože uvedomelá demokratická robotníčka neuspokojuje sa s tým, že zastáva miesta, kde sú potrebné len sily nekvalifikované. Do záujmového okruhu robotníckej ženy patrí aj vzdelávanie v špeciálnych odboroch priamo pre ženské povolania.

Veľký význam má v živote novodobej robotníckej ženy mimoškolské vzdelávanie a sebavzdelávanie. Mimoškolské vzdelávanie je veľmi dôležité. Čo nedodala škola, musia aspoň čiastočne vynahradiť kurzy. Kurzy všeobecné, vzdelávajúce, i odborné. Kurzy by mały byť, pravda, bezplatné, dobre vedené, systematické, ľahko prístupné a prispôsobené pomerom poslucháčok. Absolventkám malo by byť vydané svedectvo, ktoré by nahradilo vysvedčenie o školskej vzdelanosti.

K službe sebavzdelávania pracujúcich žien majú stáť predovšetkým obecné knižnice, ktoré svojím sostavením majú plne zodpovedať výchovným intenciám. Naše terajšie obecné knižnice, sostavené väčšinou nahodile, podľa individuálnych sklonov a vkusu, zväčša nezodpovedajú tomuto účelu. Obzvlášte pracujúcim ženám-robotníčkam tieto knižnice pramálo poskytujú. Obecné knižnice by mały byť sostavené odbornými knižnými komisiami, v ktorých by mały mať náležité zastúpenie i k tomu schopné robotnícke a vôbec pracujúce ženy. I knihovničný poriadok by mal byť určený podľa požiadavkov čitateľstva.

Nemalý výchovný účinok máva spôsob zábavného vzdelávania. Na tomto poli nemáme dosaváď žiadnych riadne organizovaných oficiálnych ustanovizní. Tento spôsob výchovnej činnosti postráda obzvlášte robotnícka žena. Preto by bolo nútne zriadiť obecné ženské zátišia, ktoré by slúžily zároveň ako čitárne, kde robotnícke ženy by mały najvhodnejšiu príležitosť oboznámiť sa z tlače s dennými hospodárskymi a politickými udalosťami a pri tom by mały možnosť vymeniť medzi sebou svoje názory o rôznych aktualitách spoločenského života. Tieto zátišia by poskytly istú spoločenskú, politickú a spolkovú predvýchovu. V zátišiach by mohły prevádzať ušľachtilé zábavné hry, divadelné podniky, recitačné večierky a podobné. Zátišia by ostały druhým domovom robotníckej ženy, kde by bola aspoň na chvíľu sprostená denných starostí a kde by nadobudla aj duševného občerstvenia.

Dosiahnutím patričnej kultúrnej úrovne pracujúcej ženy nastáva predpoklad k úplnému rozvoju životosprávy vo všetkých jej individuálnych vzťahoch k celku. Docielená kultúrna úroveň má skoro automaticky za následok zmenu v spoločenskom postavení robotníčky. Krikľavé spoločenské rozdiely medzi rôznymi vrstvami pracujúcich občanov nemôžu obstáť. Postupne zmiznú spoločenské hrádze medzi telesnými a duševnými robotníčkami, i zpomedzi manželiek robotníkov a iných hmotne lepšie situovaných občanov.

Ako sme už spomínali, práca vo verejnom živote má byť dvojstranná, a to práca tvorivá a obranná. Robotníčka pracuje indirektne už zo svojho povolania pre celok, teda pre verejnosť. Svojou prácou rozmnožuje statky nielen jednotlivcov, ale zároveň spoluúčinkuje na zveľadení národného hospodárstva. Zlepšením národného hospodárstva štátu zosilňuje sa činorodosť a politická

moc, preto svedomitá a poctivá práca robotníčky vlastne je súčiastkou verejnej činnosti.

Ako rovnoprávna občianka zúčastní sa novodobá pracujúca žena mimo činnosti tvorivej i obrany našej republiky. Na všestrannej obrane štátu musí záležať celému ľudu, uvedomelej a zrovnoprávnenej žene predovšetkým.

Ako mimoriadna úloha čaká robotnícke ženy v obrane štátu, aby za daných okolností prevzaly v hospodárskych a priemyselných podnikoch prácu v odboroch, kde pracujú za obvyklých pomerov mužovia. Branná výchova má mať toto špeciálne obranné poslanie robotníckej ženy na zreteli.

Nielen verejný život ukladá pracujúcim ženám zvýšené požiadavky, ale aj ich súkromný život musí sa prispôsobiť novému prostrediu. Pri tom všetkom súkromný život našej ženy-robotníčky dosaváď primálo sa zmenil. Príčinou toho je, že je takmer úplne ovládaný zastaralým súkromo-právnym rádom. Rodinné právo, ktoré najviac zasahuje do súkromného života ženy, je ešte vždy v platnosti v takej forme a s takým obsahom, ako tomu bolo v dávnych dobách bývalého Uhorska. V dôsledku toho je zrejmé, že vzniká značná disharmonia medzi smýšľaním a skutočným súkromným životom ženy. Nestačí, keď nový typ pracujúcej ženy je opatrený osobnými vlastnosťami, zodpovedajúcimi moderným požiadavkám, ak jej právne postavenie v rodine je v plnom rozpore s jej smýšľaním. Novodobá pracujúca žena musí byť v rodine úplne rovnocennou stránkou. Musí rovným právom disponovať deťmi, respektíve rovným právom vykonávať nad nimi rodičovskú moc. Vôbec celé teraz platné rodinné a manželské právo nevyhovuje súkromnému spôsobu života novodobej pracujúcej ženy.

Pokiaľ sa týka osobných vlastností ženy-robotníčky v jej novom postavení, je jej hlavnou etnosťou, aby bola všade v práci na svojom mieste. Uvedomelá, emancipovaná robotníčka je svedomitá a poctivá. Zmenené životné pomery, nové prostredie, rodinný život upravený na nových základoch, nedonútia ju k ustavičnému pretvarovaniu a vypočítavosti. Ako rovnocenná stránka rodinného súžitia bude dobrou manželkou, s plným porozumením pre muža. Nebere mu nič, čo mu prislúcha, pri tom sa však neponíži a v každom svojom jednaní má pred očami svoju dôstojnosť. Neholduje alkoholu a pôžitkárstvu, súc si vedomá toho, že alkohol je úhlavným nepriateľom človeka. Rozumným vlivom pôsobí, aby alkohol bol vypudený aj z rodiny. Nakoľko pracuje len vo svojej domácnosti, vedie ju vzorne. Dobre sa naučí variť, bo vie, že dobre vybrané a upravené jedlá udržujú zdravie. Čistota a poriadok sú jej etnosťou. Keď vstúpi do spolužitia a založí si domácnosť, vie s akými príjmami môže počítať, a preto sa prispôsobí hospodárskym možnostiam svojho muža. Neprenasleduje ho premrštenými nárokmi. Trpezlive znáša spoločný osud s mužom, ktorý, keď môže, sama zlepšuje vlastnými silami. Keď ako robotníčka samostatne si založí domácnosť, dokáže, že i vyspelá žena môže byť správnou hlavou rodiny. Pri každom svojom počínaní, za všetkých okolností zachová si mravnú dôstojnosť a úroveň človeka. Jedná vždy premyslene, dôsledne a charakterne. Ako matka je pečlivá. Vychováva svoje deti v oddanosti a láske k slobode národa, svojmu stavu a hlavne k práci. Poskytuje svojim deťom podľa možnosti čo najväčšiu vzdelanosť, aby všade mohly obstáť v boji za spravedlnosť i vo víre života. Dáva im tým jedinú, ale najlepšiu výbavu, čo robotnícka žena môže dať svojim potomkom. Nebude vo výchove napodobňovať spôsoby „vyšších" vrstiev, ktoré dieťa často rozmaznávajú a tým ho robia neschopným životného zápasu. Uvedomelá žena robotníčka naučí svoje deti vážiť si prostredia, z ktorého vyšly a nedopustí, aby sa „popanštily" a hanbily sa za svoj pôvod. Vynasnaží sa však naučiť deti dobrým spôsobom, čistote tela i šiat, jemnosti vo vyjadrovaní. Vštiepi im úctu k národu a štátu, lebo sama ju má

k štátnym a spoločenským ustanovizniam. Rešpektuje práva svojich spoluobčanov. Neodoprie pomocnú ruku svojim bližným. Neosočuje, nehaní. Úctu k sebe získa nie nadutým a prázdnym vystavovaním, ale vždycky správnym a sebavedomým vystupovaním.

Najdôležitejším a nezbytným krokom k hospodárskemu zrovnoprávneniu je ústavne zabezpečené právo žien na prácu. Naše ústavné zákony umožňujú síce zamestnávanie žien, nemáme však ešte zákonitých noriem, ktorými by bolo im zreteľne priznané právo na prácu. Práve preto, že jestvuje len možnosť a nie právo, postrádajú ženy hospodárskej rovnoprávnosti. Pre všeobecnú ženskú otázku znamená to bezpodmienečné priznanie práva žien na prácu vo všetkých odboroch verejného a súkromného života, ďalej plné aplikovanie tohože práva i v praksi a nielen ideálne. Týmto opatrením by sa triedily na ženy samostatne zárobkove činné, a na ženy, zamestnané vo vlastnej domácnosti.

Zarobkove činné ženy dosiahly už hmotnej neodvislosti, teda sú už aj hospodársky aspoň vo všeobecných rysoch zrovnoprávnené. Není však tomu tak u žien domácich, u žien-manželiek bez vlastnej zárobkovej činnosti.

Hospodárske zrovnoprávnenie žien-manželiek, zamestnaných vo vlastnej domácnosti, môže nastať zákonitým priznaním práva na časť manželovho príjmu a rozšírením všetkých odvetví sociálneho poistenia na ne. Týmito opatreniami by sa docielilo zároveň i spravedlivého zhodnotenia práce v domácnosti a veľká časť ženského pohlavia by bola zbavená hospodárskeho príživníctva.

Z týchto dôvodov ukazuje sa za nezbytné zaviesť povinné poistenie pre prípad nezamestnanosti. Zriadenie takej veľkorysej poisťovacej ustanovizne by zaiste nešlo bez výdatného podporovania z prostriedkov štátnych financií. Táto inštitúcia dá sa pomerne ľahko uskutočniť, keď štát odovzdá k tomuto účelu aspoň menšiu časť terajších štátnych podpôr pre nezamestnaných. Poistenie pre prípad nezamestnanosti má pre robotníčku ešte väčšiu dôležitosť než pre robotníka. Hospodárska kríza totiž dokázala, keď ženatý robotník ostal bez zamestnania, zarobila naň i na rodinu žena. Keď však robotníčka stratila zamestnanie, stratila tým všetko.

Postupne zdokonalené sociálne opatrenia vyžadujú i nové zásahy špeciálne v prospech robotníčok. Tieto sa týkajú predovšetkým zvýšenia, poťažne rozšírenia dávok, vyplývajúcich zo všetkých sociálnych poistení. Všetky krivdy, ktorými sú postihnuté ženy robotníkov nemocenským poistením, musia byť odčinené. Žena robotníka, ktorá je často ohrožovaná nemocami z povolania manžela, oprávnene môže si robiť nároky i na ústavné a sanatoriálne liečenie. Dávky, poskytnuté nemocenským poistením v prípade onemocnenia a na pohreb zďaleka nezaokrývajú skutočné výdavky. Nárok na zaopatrenie robotníckej ženy v prípade ovdovenia je podmienený rôznymi okolnosťami. Vo všetkých týchto prípadoch má žena ujmu, čo u moderného typu robotníčky je nepredstaviteľné.

Zvýšené nároky kladie nový typ robotníčok na zákonodarstvo a na hospodárske podniky na poli sociálnej ochrany.

Dávky z nemocenského poistenia vo všetkých odvetviach majú sa upraviť tak, aby ich výška zodpovedala novej životospráve vyspelej robotníčky. Aj robotníčka musí požívať výhody nových liečivých spôsobov, a preto zvláštna pečlivosť má byť venovaná v rámci nemocenského poistenia ústavnému a sanatoriálnemu liečeniu, čoho sa dá docieliť len značným rozmnožením týchto zdravotných ústavov, ktoré by mały byť zariadené i na liečenie špeciálne ženských chorôb. Verejné zdravotné ústavy, nemocnice nevyhovujú zvýšeným požiadavkám pre nedostatok miesta. Nielen osobné a stavovské robotnícke záujmy, ale aj záujmy vyššie, prihovárajú sa za to, aby

každá robotnícka matka mohla porodiť v ústave. Má to značný význam pre národné hospodárstvo a obranu. Úmrtnosť novonarodených detí by týmto zbadateľne poklesla. Účinné a intenzívne prevádzanie zdravotného opatrenia tohoto rázu by sa dalo prevádzať len v porodných ústavoch, zriadených nemocenskou poisťovňou v dostatočnom počte. Dávky z invalidného poistenia by mały byť tiež zodpovedne upravené. I zamestnávateľ by mal prispievať jednorázovou výpomocou, keď invaliditu robotníčky zavinily nedostatočné bezpečnostné a zdravotné opatrenia v podniku. Dávky zo starobného poistenia majú slúžiť skutočne svojmu účelu. Nemajú byť rázu podporného, ale majú umožniť, aby robotníčka mohľa žiť i za staroby tak ako v dobe, keď pracovala. Je racionálnym a humánnym požiadavkom, aby veková hranica, oprávňujúca k dosiahnutiu starobného opatrenia, bola stanovená, aby väčšina robotníčok mohla aj dožiť onoho veku.

Uvedomelá *robotnícka žena hľadí na materstvo pod celkom* inakším zorným uhlom, ako sa na to dívala robotníčka minulej doby. Materstvo považuje za prirodzený následok svojho zjemnelého citového života, v ktorom nájde účel ľudského poslania. V materstve nachádza pokračovanie svojho individua. Vie, že svojím materstvom rozmnožuje ľudský rod, udržuje život. Ak sociálne vyspelá žena prispôsobuje i hospodársky svoje materstvo účelnosti modernej doby. Je si vedomá, že jej materstvo má i z eugenického stanoviska vysokú hodnotu. A preto je prirodzené, že má vyššie nároky na ochranu svojho materstva. Má za potrebné, aby nemocenské poistenie dalo jej zvýšené dávky v prípade materstva na takú dobu, ako mávajú platenú dovolenú pracujúce ženy — verejné zamestnankyne. Mať dieťa znamená pre ňu tiež inakší pojem ako kedysi. Dieťa neni jej výplodom nízkeho pudového spojenia. Preto je pečlivou matkou. Takto nebudú nalezince naplnené odloženými deťmi, i z policajnej kroniky vymizne okrem výnimok matka krkavčia. Vyspelá robotníčka-matka kladie národnej spoločnosti aj požiadavky, aby jej pomohla pečovať o dieťa. Pracujúca matka nemôže postrádať v náležitom počte zriadené detské útulky a opatrovne, kde jej dieťa najde spoľahlivé ruky a opateru v pracovnej dobe.

Bytová hygiena býva jednou z najpálčivejších otázok robotníckej rodiny. I robotníčka, či už ako samostatná udržovateľka rodiny alebo manželka, chce bývať človeka dôstojným spôsobom. Vyžadujú to jej zmenené osobné vlastnosti, nové názory na život, zmenené rodinné pomery, slovom celý jej nový spôsob života. Najviac zodpovedá novým životným požiadavkám a hygienickým pomerom bývanie v rodinných domčekoch. Pre robotnícku rodinu je to najideálnejšie bydlisko. Preto robotníčke v plnej miere na tom záleží, aby štátom podporovaný stavebný ruch bol ustavične v plnom prúde. Uvedomelá robotníčka, ako členka veľkej národnej rodiny, má existenčný záujem na právnom a správnom organizovaní rozdelenia práce. Demokratické plánovité hospodárenie musí byť sprostené náhlych prekvapení, zmätku na pracovnom trhu. Čeliť týmto javom, štátu škodlivým, dá sa len plánovitosťou, cieľuvedomými opatreniami a účelnými inštitúciami na rozdelenie práce. Bezpochybne najviac zodpovedajú tejto činnosti dobre, odborne vybudované a odbornými silami opatrené štátne sprostredkovateľne práce — lepšie pomenované — štátne úrady pre rozdelenie práce, ktoré by mały mať zvláštny oddiel na pridelovanie prác pre ženy. Je nezbytné, aby táto organizácia pracovného trhu bola čo najpečlivejšie vybudovaná a správne rozdelenie práce prevedené vo všetkých dôslednostiach. Bez sprostredkovania štátneho úradu práce by nikto nesmel prijímať pracujúcu silu a ani ju prepustiť bez predchádzajúceho oznámenia. Nový hospodársky život netrpí ani krátkej výpovednej lehoty, ktorá musí byť v prospech robotníctva pre zachovania kontinuity práce predĺžená.

Robotníctvo teda i robotnícke pracujúce ženy, postrádajú vyššieho orgánu, ktorý by pečoval o všeobecný záujem robotníckeho stavu, aby podal zákonodarstvu námety, iniciatívy, vypracované návrhy, týkajúce sa zlepšenia pracovného trhu a postavenia robotníctva. Je v záujme národa a štátu, aby sa pečlivo sledovaly potreby robotníctva a dbalo sa o zlepšenie jeho stavu.

Pavla Kálalová:

Žena pomocníčka v domácnosti.

V novom demokratickom svete sa vlastne starý typ slúžky vyživa a na miesto nej nastupuje nový typ pomocničky v domácnosti. Nespravedlivý spoločenský poriadok vyháňa dosiaľ mnoho dievčat z domova, ktorý ich nemôže uživiť, do takých služieb, ktoré ich úplne vykorisťujú, nedbajúc ich ľudských práv. Zloženie nášho života je také, že sa veľa domácností, kde je žena mimo domácnosť zamestnaná (a to je dnes zjav celkom obvyklý), nemôže bez pomoci cudzej osoby obísť, najmä keď sú v rodine aj deti. A tak sa z bývalej slúžky musí dnes vyvinúť nový typ pomocnice v domácnosti, ktorá už nevypomáha len mechanicky, ale musí vlivom väčšej deľby práce samostatne pracovať. Musí sa však zmeniť tiež pomer zamestnávateľov a zamestnankýň. Dnes každá žena túži po samostatnosti a tej v službe v rodine dosiaľ nemá natoľko, aby dávala prednosť tomuto zamestnaniu pred iným, kde po vykonanej práci môže ísť za svojimi vlastnými záležitosťami. Preto často dievča, čo by bolo aj v dobrej službe, keď môže dostať prácu v továrni alebo i ťažkú prácu pri murároch, radšej ide ta, než by zostala v službe u rodiny.

Pretože sa dnes vlivom nových pomerov požaduje nový typ pomocnice v domácnosti, malo by si toto každé dievča uvedomiť a snažiť sa novým pomerom prispôsobiť. Dnes výpomoc v domácnosti sa stáva práve takým zamestnaním ako každé iné, preto sa teda aj tu vyžadujú odborné vedomosti a zodpovednosť za prácu, ktorá sa takto stáva práve tak hodnotnou ako každá iná práca.

Pomocnica v domácnosti musí dnes o mnoho samostatnejšie pracovať ako predtým, keď zamestnankyňa sa venovala len domácnosti a od slúžky vyžadovala len hrubšiu prácu a výpomoc pri práci jemnejšej. Dnes i taká žena, ktorá sama vedie domácnosť a v nej pracuje, žiada od pomocnice samostatnú činnosť, lebo chce získať čas aj pre svoje vzdelanie a verejnú činnosť. Takto nastáva medzi zamestnankyňou a pomocnicou v domácnosti deľba práce. A tu je vidno, ako by bolo treba odborného vzdelania — v Prahe síce sú odborné kurzy pre pomocnice v domácnosti, ale mały by byť v každom mestečku alebo aspoň pri každej odbornej škole pre ženské povolania, aby sa dievčatá naučily nielen pracovať systematicky a dobre, ale aby poznały tiež cenu všetkých domácich predmetov.

Je zaujímavé, že práve tie dievčatá, ktoré denne zaobchádzajú s predmetmi z najrôznejšieho materiálu, ako z dreva, zo skla, z tkanín, nemajú ani pochopu o hodnote a vlastnostiach materiálu. Keď je stolička drevená, tedy je to drevo a nakladajú s ňou ako s drevom; hrnce a rajnice sú železné a tedy sa nezabijú, možno s nimi trieskať a pod. Pravda, keď je pani doma a na všetko si dozerá, môže ju poučiť, ale zväčša len rozkazuje a dievča počúvne, ale nevie, prečo musí inakšie zaobchodiť s jedným predmetom ako s druhým, a keď príde do inej služby, zase robí tie isté chyby. A preto, keď je žena zamestnaná mimo domova, je pomocnica v domácnosti opravdu veľmi nákladná síla — hoci sama často tiež nebýva službou uspokojená.

Pretože však podobných kurzov pre výchovu pomocníc v domácnosti ešte niet, mali by terajšie gazdiny ešte vždy samy svoje mladšie pomocnice vychovávať. To pravda znamená, že pani musí sama dostatočne poznať všetky práce v domácnosti, musí rozumieť modernému vedeniu domácnosti a predchádzať príkladom — to je vždy najlepšia pedagogická metoda.

Musí vedieť vštiepiť dievčaťu pocit zodpovednosti, aby všetky svoje práce konalo skutočne svedomite, aby s majetkom rodiny zaobchádzalo šetrne. To pravda, znamená, že žena v domácnosti zamestnaná musí tiež cítiť, že je doma.

Musíme si jej všímať, vybadať jej sklony; ak rada číta, dať jej také knihy, ktoré by okrem pobavenia aj poučily, rozprávať s ňou o knihách, vysvetliť jej, čomu nerozumie. Ak má rada kino, dovoliť jej zavše ísť do kina, poradiť, čo by mala vidieť, po pr. umožniť jej návštevu divadla. Dnes veľa dievčeniec aj žien číta s obľubou rôzne ženské časopisy a sú otravované sentimentalitou, čítajúc romány, kde sa znova a znova predstiera „jak ten chudý k štěstí přišel". Je zaujímavé, že v týchto časopisoch sú aj poučné články o varení, praktické rady pre domácnosť, zdravie a i., ale to práve dievčence nečítajú, hoci by im to v ich zamestnaní mohlo poslúžiť.

Hlavne musíme dievčaťu umožniť, aby mohlo žiť tiež svojím osobným životom, aby nemala pocit stálej zaviazanosti. Najviac sa odsudzuje tančenie, a to je nesprávne. Mladé, živé dievča potrebuje tento druh telocviku a zábavy a záleží zas len na panej, aby sa dialo všetko v poriadku. Mnoho matiek vodí svoje sotva 16 ročné dievčatá do zábav a na tanec a pomocnici v domácnosti, často staršej, to odpierame. Prečo? Treba len kontroly, treba získať si dôveru, vedieť, kde chodí a podľa toho dovoľovať, radiť a zakazovať. Keby sa pani mohla stať dôverníkom dievčaťa aj v jej erotickom živote, bolo by najlepšie, ale tu by bolo treba mnoho taktu a životnej skúsenosti. Ak má pani vlastné dcéry, najlepšie je, keď do starostlivej pečlivosti o ich výchovu zahrnie aj mladé služobné dievča.

Okrem nedele treba dievčaťu dovoliť ísť aj večer na prechádzku, zvlášť v lete, zase za patričnej kontroly. Tiež platená dovolenka raz do roka má byť tak samozrejmá, ako je nemocenské poistenie.

Dievča má mať aj doma dosť voľnosti. Nemá v žiadnom byte chýbať pre ňu zvláštna izba, svetlá, slnečná, so zvláštnym umývadlom v stene, kde by mala potrebný nábytok a všetky svoje veci. Pani má dbať o to, aby dievča udržovalo aj vo svojich veciach poriadok bez toho, že by sa netaktne prehŕňala v jej veciach, a aby mala útulnú izbičku. Nie je správne z dôvodov hygienických, keď dievča spí v kuchyni, tam sa aj umýva, češe a oblieka. Okrem tohoto dôvodu poukazujeme aj na to, že každý človek potrebuje byť aj sám, teda i také dievča. Preto treba, aby rôzne práce, ako zašívanie, šitie, plátanie atď., ku ktorým nepotrebuje nezbytne kuchyne, mohla konať vo svojej izbe. Pre jej duševnú rekreáciu — každá poctive a svedomite konaná práca unaví a vyčerpá — má veľký význam, aby nebola stále na očiach členov rodiny, aby si oddýchla od ustavičnej „kontroly". Dievča, ktoré má možnosť byť občas aj samo, ktoré môže bez vyrušovania myslieť na svoje osobné veci, je sústredenejšie aj pri práci, má možnosť pokojne premýšľať aj o povinnostiach v domácnosti, a tým prestane byť mechanickou výkonnou silou, lebo stane sa z nej myslíaci človek, ktorý vie, čo môže a čo má robiť.

Ale aj keď toto všetko bude hospodyňa robiť, často sa stane, že pomocnica v domácnosti, zvlášť ak je to obslúžnica, nebude sa cítiť ako „doma", lebo to je dnes vždy len ideálom, a preto je najlepšie založiť celý tento pomer na základe právnom.

Hospodárska kríza spôsobila, že veľa rodín, hlavne tam, kde niet detí, alebo kde žena nie je zamestnaná mimo domova, zamestnáva len obslúžnice.

A tu sa ukázalo, že spokojnosť na oboch stranách bola väčšia práve preto, že to je pomer zamestnávateľa a zamestnanca, ktorý po vykonanej práci ide za svojím súkromným životom.

Ešte treba poukázať na pomer členov rodiny k pomocnici v domácnosti. Hlavne tam, kde sú deti, malo by sa dbať, aby to bol pomer láskavý, lebo deti sa naučia veľmi rýchle pánovitosti a to vedie k večnej nespokojnosti. Deti nie sú zamestnávatelia. Je treba, aby si každý člen rodiny určité drobné služby konal sám, aby pomocnica v domácnosti mohla svoju určenú robotu vykonávať sústavne, nevyrušovaná a po prípade podľa presne stanoveného rozvrhu, čo je aj tak jeden z najťažších problémov v domácnosti, lebo tento rozvrh sa dá len veľmi zriedka dodržať. A keď sa stane a je treba mimoriadnej roboty, ako na pr. pri chorobe člena rodiny alebo za dlhšej neprítomnosti panej, pri sťahovaní a pod., je dobre tieto mimoriadne práce zvlášť honorovať, čo aj len menším obnosom. Priaznive pôsobí, keď zlepšenie hmotného stavu rodiny, povýšenie, pocíti aj pomocnica v domácnosti na svojom plate; tak pochopí, že jej osud je priamo spojený s blahobytom rodiny. Rovnako tiež lepšie ako vianočný dar je (ak dobre nepoznáme priania pomocnice v domácnosti alebo ak je ešte príliš mladá) dať pomocnici trinásty mesačný plat. Lebo aj pre ňu je to radosť, keď si môže kúpiť to, čo sa jej páči a čo si sama vyberie.

Každý človek túži po samostatnosti a sebeurčení, a tak aj pomocnica v domácnosti, ktorá stále a stále vykonáva len to, čo sa jej určí a rozkáže, rada uplatní svoje vedomosti a skúsenosti aj svoje záľuby, keď sa jej dá príležitosť. Treba sa postupne priblížiť dobe, keď zamestnanec prestane byť podriadeným a stane sa spolupracovníkom.

Dr. Margita Václaviková—Matulayová:

Úloha slovenskej ženy pri národnej a kresťanskej výchove.

O úlohách slovenských žien pri národnej a kresťanskej výchove nie je potrebné dnes už uvažovať a hľadať nové cesty. Postačí poukázať na konkrétne príklady z našej minulosti, prizrieť si bližšie rodinné ovzdušie, z ktorého vyletel ten, onen smelý orol, bojovník za slovenské práva. Pri takom významnom jedincovi načim prizrieť sa bližšie, aký zástoj mala v jeho vývoji a kresaní charakteru vlastná matka a tu bude toľko krásnych, oduševňujúcich príkladov, že nám, matkám mladším, ktoré už nevieme o národnom útlaku svojich rodičov, pozdajú sa ony vybrané z bohatierskych bájí.

Prizrime sa im len trochu bližšie a poučme sa na ich príkladoch. Tak poznáme ženy vychovávateľky-umelkyne, ktoré vedely priam zázračne spojiť prednosti a požiadavky národne uvedomelej a hlboko náboženskej výchovy. Toto umenie prenášalo sa potom rodinnou tradíciou ďalej a stvorilo pevný, zo žuly tesaný základ mravných hodnôt, na ktorých potom už ľahšie bolo budovať neskorším generáciam.

Každý autor životopisu, ktorý chce jasne naznačiť vývoj svojho hrdinu, vykreslí predovšetkým prostredie, kde vyrástol a rozvíjal sa hrdinov intelekt v prvom rozpuku života. Na tieto základy načim klásť veľkú váhu. Duša vychovávateľova, oplývajúca mravným bohatstvom nevdojak prelieva sa do duše svojich sverencov najistejším, najideálnejším spôsobom.

Podľa Hurbanovho priznania v celom Štúrovom živote na povrch sa prebíjala mäkkosť prvotných dojmov, prijatých od matky. A duša Štúrovej matky bola plná asketickej hĺbky a národnej, slovenskej elegičnosti. Aj Janko Kalinčák sa priznáva, že matkine jemné tiché spôsoby boly badateľné v celom rodinnom ovzduší a že zošľachtily básnikovo detstvo, zanechajúc v jeho duši nikdy nevyhladenú stopu šľachetnej veľkodušnosti, ktorú zasiala práve táto pobožná, o osudy svojich detí do poslednej chvíle sa modliaca matka. Stelesnenou milotou prezýva Pavel Orság Hviezdoslav svoju dobrú pobožnú, skromnú a prívetivú mať. Z najhlbších dojmov po celý život zostaly Hviezdoslavovi rozlúčky za študentských čias s rodnou vieskou, kedy ho matka žehnávala. Spomienky na jej modlitby a nábožné piesne ho zadržaly pred odrodením, a tomuto prívalu, nad všetky živly silnejšiemu bolo možné sa ubrániť jedine pevným mravným základom, ktorý vštepila matka-ideálna kresťanka a uvedomelá národovkyňa, čarokrásny kvet uzavrenej oravskej samoty. Hlboko nábožensky založenú matku mali aj Hollý, Radlinský, Kmeť, Hlinka. Ich vlivom stali sa služobníkmi Božími a zaorali, každý dľa svojich schopností a možností, hlbokú prepotrebnú brázdu do nášho kultúrneho a národného života.

Mohli by sme ešte pospomínať aj iné. Vhĺbme sa ešte do minulosti, vyneseme na svetlo neprehľadné rady trpiteliek, ktorých jedinou životnou úlohou bolo priniesť na svet, najväčšou obetavosťou a sebazapieraním vychovať a na nohy postaviť uvedomelých, pre národ prepotrebných pracovníkov, synov aj dcér, a potom nebadane, tíško utiahnuť sa, vyschnuť ako strom, ktorý už vydal zo seba najšľachetnejšie ovocie.

No, ich odchod nikdy nezostal celkom nepovšimnutý. Neviem, ktorý

malý národ v porovnaní s našim má taký krásny výber poezie o matkách-vychovávateľkách a trpiteľkách ako náš. Neviem, kde by sme našli krajšie, hlbšie a bezprostrednejšie prejavy úcty, lásky a oddanosti ako v našej poezii.

Azda napokon jednako len mali by sme preniknúť do podstaty ich vychovateľského umenia a vyvodiť poučenie pre budúce generácie. Poučenie bude stručné:

Musíme sa naučiť trpieť a odriekať ako ony. Musíme svojim, ženám súdeným spôsobom, vedieť nastúpiť trnistú cestu v službách ducha a mať na zreteli ideálnu symbiozu národne uvedomelej a kresťanskej výchovy.

Do rúk uvedomelých kresťanských žien kladie záruku čistej budúcnosti katolícka spisovateľka Margareta Seemanová. Všetky naše národne uvedomelé ženy-matky boly zároveň hlboko nábožensky založené. Zachovávať aj naďalej túto vzácnu tradíciu a ísť po stopách našich príkladných pramatiek je nám mravným príkazom.

Elena Gessayová—Brestenská:

Katolícke Slovenky kedysi a dnes.

Keď si uvedomíme, že podľa sčítania ľudu z roku 1921 bolo na Slovensku 3,000.870 obyvateľov a z tých 1,541.330 žien, z ktorých 1.192.732 boly katolíčky, temer všetko Slovenky, musíme uznať, že bola to vlastne katolícka Slovenka, ktorá zachovala nášmu národu jeho bytie. Veď nie je myslitelné, aby dnes slovenský národ jestvoval, keby v najtrpkejšej dobe slovenskej minulosti bola bývala jedna jeho polovica národne ľahostajná.

Ale katolícke Slovenky nielen že neboly národne ľahostajné. Ony trpely za svoj národ. Trpely, keď so svojimi deťmi vystavené boly sekatúram maďarským, veď so Slovákmi všade len ako s otrokmi sa zachádzalo. Trpely, keď zakazovali im čítať slovenské noviny, keď umlčoval sa ich slovenský spev. Trpely, keď učitelia a profesori trestali ich deti preto, že v škole po slovensky sa shovárały, trpely, keď čuly, ako im do očú tupia materčinu. Triasly sa nad krivými obvineniami, nad odporným špionstvom a udavačstvom, ktoré prevádzali maďarskí študenti na slovenských študentoch. Muky prežívaly, keď im synov a bratov pre slovenský pôvod zo stredných a vyšších škôl vyhadzovali. A kto vie opísať, čo katolícke Slovenky cítily vtedy, keď ich otcovia, manželia pre národné povedomie nielen do väzenia vrhaní boli ale i vraždení?

No, katolícke Slovenky aj aktívne postavily sa do boja proti maďarskému násiliu. Pochopily, že ony musia zachrániť národu, čo sa dá. I s tým väčšou láskou upevňovaly národné presvedčenie svojich detí, vštepovaly do ich útlych sŕdc slovenské povedomie. Dôkazom tej národnej výchovy sú synovia slovenských katolíckych matiek. Anton Bernolák, Štefan Moyses, Martin Čulen, Andrej Radlinský, Štefan Závodník, Andrej Kmeť, František Richard Osvald, Martin Kollár, Štefan Miššík, Franko Sasinek, Štefan Furdek, Jozef Kačka, Andrej Hlinka a mnohí iní ešte i dnes žijúci buditelia povstali v národe len preto, že našly sa slovenské katolícke ženy-matky, ktoré daly svojim deťom rýdzo slovenské srdce a zapálily v ňom oheň národného nadšenia.

Katolícke Slovenky išly ďalej. I vo verejnosti konaly prácu za národ. Spomeniem len odboj proti kňazovi, ktorého roku 1906 do Lučiek dosadil biskup Párvy a ktorý z národného ohľadu nebol Lúčanom po vôli. Vodcami

toho hnutia boly ženy, za čo aj hrdinsky znášaly pokuty a žalár. Andrejovi Hlinkovi nejeden dôkaz spolucitenia preukázaly vtedy, keď ho maďarské úrady nemilosrdne týraly. Organizovaly procesie do Liskovej, kam sa bol Hlinka po suspenzii utiahol, postavily sa proti žandárom za vyšetrovania simonie, ktorou obvinili Hlinku jeho nepriatelia, intervenovaly za oslobodenie ružomberských väzňov, daly Hlinkovi zlaté putá ako ozdobu, keď roku 1907 sa odobral do segedínskeho väzenia. Svoju lásku k Hlinkovi prejavily i tým, že Alojzovi Kolískovi odovzdaly zlaté pero a striebornú plaketu za jeho priateľskú pomoc, poskytnutú vtedy, keď Hlinka a teda i národ pomoci čo najviac potreboval. Ferdiša Jurigu, odsúdeného na dva roky štátneho väzenia, a jeho spolutrpiteľov vo Vacove navštevovaly a často sa rozpomínaly na nich zásielkami i finančnými podporami. Vo Viedni r. 1913 svojimi výšivkami upozornily svet, že pod Tatrami žije národ, nevinne trpiaci, ktorý má také krásne vlastnosti duše, ako sú práce rúk jeho dcier. Výšivkami prejavovaly katolícke Slovenky i svoje slovenské presvedčenie. Ferdiša Jurigu obdarily slovenskou košeľou, ktorú on potom nosil i vo väzení, „aby si páni trochu privykli na tie farby a na to slovenské umenie", ako sám hovorieval. A Andrejovi Hlinkovi, keď roku 1910 vyšiel z väzenia, darovaly prekrásne oltárne rúcho, bohato zdobené vajnorskými výšivkami.

No Černová — tie jej stony, nevinne vyliata krv, jej mŕtve telá, tá kalvária, kde slovenský národ do dna vypil kalich utrpenia — je najkrajším dôkazom národného mučeníctva katolíckych Sloveniek. Prvou obeťou černovskej vraždy bola žena, strelená do pŕs na dva kroky, inou, žena v požehnanom stave, ktorá umierajúc porodila, a ďalšou mladé, 14-ročné dievčatko. I medzi ťahšie zranenými nachádzaly sa mnohé ženské. Z 55 osôb potom pred súd predvedených, 18 katolíckych Sloveniek odsúdených bolo od 6 do 18 mesiacov väzenia. Medzi tými bola i žena, ktorá pri krvipreliati ztratila muža, sama utrpela ťažké zranenie a bola matkou siedmich detí. Obetným baránkom celej súdnej pravoty stala sa však Anna Fullová, vlastná sestra Hlinkova, odsúdená na 3 roky väzenia.

Ale nebolo to len pre ich veľký počet, že katolícke Slovenky toľko vykonaly za tú našu slovenčinu, za slobodu svojho národa. Bolo to najmä preto, že maly hlboké náboženské presvedčenie. Ono posilňovalo ich národný cit, ono ich viedlo k obetiam za svojeť, ono ich viedlo sa postaviť za svojich kňazov-národovcov, ono ich viedlo vychovať národu kňazov-buditeľov, ono ich viedlo svoju krv vyliať v Černovej. Sám dr. Vavro Šrobár v „Slovenskom Obzore" ročník 1. strana 15. vydáva svedectvo o veľkej úlohe katolíckeho náboženstva pri slovenskom uvedomovaní ľudu. Píše: „Len na jedinom poli ostával Slovák netknutý na svojom ľudskom práve: ostal mu slovenský chrám Boží a nehatená sloboda náboženského vyznávania. Tam voľne ukájal potreby svojej duše a srdca, tam sa vyspieval a vyžaloval pred tvárou láskavého Otca. Povesť, spevník a modlitebná knižka — to boly najbľadanejšie plody slovenskej literatúry. Pártisícové pútnické výpravy, hoci na niekoľko sto kilometrov od domova zbožného Slováka, to boly jediné zjavy, kde Slovák ukazoval sa hromadne." Národná myšlienka bola úzko spojená s myšlienkou náboženskou. Dokazuje to i dlhoročné úspešné účinkovanie Spolku Sv. Vojtecha, ktorý za maďarskej vlády len pomocou katolíckych kníh upevňoval a šíril národné povedomie.

A čo po prevrate? Za prvých dvadsať rokov katolícke Slovenky húževnate pridŕžaly sa svojho národného a náboženského presvedčenia, pracovaly za jeho uplatnenie. Víťazstvo Hlinkovej myšlienky — autonomné slobodné Slovensko — je vo veľkej miere ich zásluhou. A ako v minulosti i teraz v novom Slovensku čaká katolícke Slovenky práca.

My katolícke Slovenky vieme, že čím lepší život katolícky vedieme, tým

cennejšie sme pre svoj národ. Toto presvedčenie, teda, uplatňujme najprv doma, vo svojom vlastnom rodinnom kruhu. Dietky svoje túľme k sebe tak, ako to robia tie vtáčence v hniezde. Šírme im svetlo opravdivej viery, buďme im naozajstnými apoštolmi Kristovými. Učme ich kresťansky žiť, aby boli z nich statoční, pracovití ľudia, príkladom vlastným na nich pôsobme. Ako anjel strážca chráňme ich pred pokušením i nebezpečenstvom duševnej a telesnej nečistoty. Modlime sa s nimi, berme ich so sebou na pobožnosti a k sviatostiam.

Na svojho manžela tiež vyplývajme. Svojím náboženským oduševnením ho nadchýnajme, svojimi kresťanskými skutkami ukazujme mu správnu cestu životom. Povzbudzujme, posilňujme ho, aby vo svojom zamestnaní, zábave a v každom i tom najmenšom počínaní za každú cenu a za akýchkoľvek ťažkostí ostal verný Kristovmu učeniu. Pomáhajme mu, aby jeho život bol stelesnením kresťanských mravov. Presvedčme ho, že to čo je spravodlivé, je vždy aj dobré. Pričiňme sa, aby sa z neho stal ideálny, neoblomný charakter katolícky.

Svoju blahodarnú činnosť neohmedzujme len na svoju najužšiu rodinu. Vystúpme z domu a iďme k susedom. Tam tiež rozsievajme svoje náboženské cítenie, pri čom buďme sebavedomé, aby aj naše konanie odkazovalo pravdivosť našej viery. Požičiavajme knihy, aby sme nevedomých poučovaly, slepých viedly. Konajme pre nich skutky milosrdenstva, navštevujme chorých, poskytujme pomoc chudobným, kŕmme, šatme ich.

Od susedov cesta vedie do verejnosti. Tam napomáhajme rozvoj slovenských katolíckych škôl i kostolov, rozširujme katolícku tlač a literatúru, podporujme katolícke spolky, misie tunajšie i v cudzích zemiach, postavme sa za sviatosť a nerozlučiteľnosť stavu manželského, žiadajme čistotu mravov nielen u ženských ale i u mužských. Bojujme proti nemravným filmom, nemravným zábavám, proti miešaným manželstvám, proti rozvodu — tomu hroznému zlu, šíriacemu rozvrátenosť v manželskom živote — proti voľnej láske, proti umelým potratom.

Uplatniť v národe kresťanské zásady spravodlivosti, dobroty a etnosti, úcty k Bohu a svedomitého zachovávania prikázaní Božích znamená odstrániť v národe mravnú biedu, znamená vliať do ľudských sŕdc pokoj, blaženosť, šťastie, dať ľudu duševný pokrm. Ale k duševnému pokrmu je potrebný i telesný pokrm. A tu zas tak, ako kedysi, i dnes najdeme v našej viere korene svojho slovenského presvedčenia. Je to na jednej strane preto, že kňazi, predstavitelia cirkvi, ktorej je náš ľud s celou svojou zbožnou dušou oddaný, sú i dnes politickými vodcami Slovákov a ľud ich nasleduje. Na druhej strane je to i preto, že sama naša viera káže nám milovať svojho bližného. Ako, teda, nemilovať to, čo je nám najbližšie — svoju reč, svoju krv? Áno, milovať treba svojeť, a to láskou nežistnou, svätou, lebo len tá nám prinesie chlieb, prácu, len tá nám zabezpečí, že na Slovensku dá sa prednosť Slovákom.

Skutkami dokážme svoju lásku. V duchu slovenskom vychovávajme svoje deti. Slovenské piesne im spievajme, nimi ich čičíkajme, dobrú nôcku dávajme. So svojím mliekom živme ich rečou slovenskou. Starším deťom slovenské poviedky a povesti rozprávajme, slovenské zvyky a tradície v nich zachovávajme. Učme ich milovať všetko, čo je slovenské — tie belasé hory, široké roviny, snivé rieky, bystré potoky. Učme ich milovať slovenské kroje a slovenské chalupy i vtedy, keď sú nízke, slamou pokryté a keď z každého ich kúta krutá bieda veje. Učme ich milovať svoj ľud, jeho radosti a túžby, ale i jeho bôle a žiale. Učme ich, aby vždy spravovaly sa podľa slovenského pravdivého hesla: „cudzie chváľme, ale svojho sa držme!"

Keď deti začnú chodiť do školy i tam venujme pozornosť ich národnej výchove. Prezerajme učebnice, či niet v nich niečo na úkor slovenského cítenia. Žiadajme učiteľov, aby národné sviatky a významné udalosti z dejín

slovenského národa pripomínali deťom, s nimi navštevovali pietné miesta slovenské a tam vzletnými slovami o príkladnom živote našich veľkých mŕtvych povzbudzovali ich k rodoláske. To, čo učitelia nespravia, urobme sami.

Stane sa, že v škole alebo i na ulici deti pochytia cudzie slovo. Hneď ich napomeňme a výraz ten povedzme im po slovensky. Reč našich detí musí ostať neporušená, čistá — taká, akú sme od našich predkov zdedili. Deťom dávajme do rúk len dobré slovenské knihy, ktoré sami pozorne vyberieme.

V domácnosti určujme smer celej rodine. Vzbudzujme nielen u detí, ale i u manžela slovenské, nekompromisné presvedčenie. Často jediným slovom, preniknutým najvznešenejším národným zápalom, urobíme za slovenskú vec najviac.

Dobro svojho národa vždy kladme pred svoje vlastné záujmy. Nezapredajme svoje národné cítenie ani vtedy, keď rozličnými okolnosťami nútené sme sa vydať za Neslováka. Vydajom nestraťme sa národu, ani my ani naše deti. Pamätajme, že žijeme vo svojej vlastnej krajine a že máme právo na svoj vlastný život, slobodu.

Všade buďme oddané svojmu národu. Čítajme slovenské knihy, odberajme slovenské časopisy, navštevujme slovenské spolky, berme v ich činnosti podiel, zúčastňujme sa na slovenských večierkoch, prednáškach, slávnostiach a divadelných predstaveniach, vôbec podporujme každé slovenské podnikanie. Ani na chvíľočku nezabúdajme na svoj pôvod a toto svoje povedomie na každom kroku s pozdvihnutou hlavou, otvorene, smelo a odhodlane uplatňujme. Ani v najmenšom stupni ho nezatajme, nezraďme, čo by sa hneď aj celý svet na nás vrhol.

Zveľaďujme svoj národ i v hospodárskom smere, na podklade hesla „svoj k svojmu". Kupujme len u svojských obchodníkov, kupujme iba tuzemské výrobky, napomáhajme rozvoj domáceho obchodu a priemyslu, napomáhajme svoje peňažné ústavy a poisťovne.

S veľkou radosťou vidíme, že katolícke Slovenky pracujú — pracujú na poli cirkevnom i národnom, doma aj vo verejnosti. Doma, vedomé svojej ťažkej zodpovednosti, sledujú hlas svojho svedomia a srdca, vo verejnosti organizujú svoju činnosť vo spolkoch — v Katolíckej Jednote, v Charite, Orle, Skautingu, Katolíckych Kruhoch, Marianskych Kongregáciách, Treťom Rade atď. Obetujú na katolícke školy, kostoly, vyšívajú oltárne plachty, ornáty, štóly, zástavy. Vydávajú svoje časopisy, píšu, prekladajú, vyučujú, študujú. Účinkujú vo Spolku Sv. Vojtecha, Matici Slovenskej, Slovenskej Lige, Živene, v spolkoch striezlivosti, divadelných krúžkoch, spevokoloch. Zavádzajú kríže do škôl. Neobyčajne usilovne pracujú v dobročinných spolkoch, organizujú vlastné sociálne akcie. Všetko to robia a chcú ešte i viacej konať, lebo majú to krásne povedomie, že nerobia to ani pre seba, ani pre súseda, ani pre verejnosť, ale preto drahé naše Slovensko, ktoré všetky z celého srdca milujeme a za ktoré ochotné sme i zomrieť.

Marina Hodžová:

Slovenky evanjeličky v minulosti a v prítomnosti.

Jestli sa zamyslíme nad vývojom dejín nášho národa, musíme si povšimnúť a uvedomiť, že evanjeličky hrały v nich dôležitú úlohu. Pravda, táto úloha bola väčšinou takrečeno pasívna — aspoň podľa našich doterajších vedomostí — ale stretávame sa aj s takými evanjeličkami, ktoré sa aktívne účastnily národného života a aktívne prispely k rozvoju jeho kultúry.

V čom záležala pasívna úloha evanjelických Sloveniek? Evanjelické ženy slovenské boly vždy uvedomelé nábožensky i národne a plne a oddane vykonávaly svoje poslanie ako družky svojich mužov, matky a vychovávateľky svojich detí. Evanjelické Slovenky dbaly o prehĺbenie života, maly vzácne porozumenie pre vyššie záujmy svojich mužov a pre duševné potreby svojich detí.

Musíme na tomto mieste spomenúť vzácnej pamiatky celého radu evanjeličiek, ktorých mená sa nám často ani nezachovaly, ktoré však bez výnimky s oddanosťou a vrúcou láskou sdielaly a snášaly utrpenia svojich mužov za dôb prenasledovania náboženského a utláčania národného. Pravda, i za dôb náboženskej neslobody hájac a trpiac za právo hlásania slova božieho národným jazykom proti cudzím nepriateľom a brániac knihy písané národným jazykom, hájily kultúrne hodnoty národa. Veď tieto knihy boly jediným prameňom útechy a týmito knihami sa vzdelali mnohí naši vynikajúci ľudia a veľkí národovci. Evanjeličky mužov svojich vždy posilňovaly, podopieraly, deťom svojim vštepovaly do srdc po celé veky čistú lásku k cirkvi a k národu, odhodlanie brániť svoju vieru i svoj národ a prípadne i trpieť zaň. Nebyť týchto žien, ťažko by bol národ prekonával neblahé údobia prenasledovania a utláčania.

Veľkou skúškou zdatnosti a statočnosti boly pre evanjeličky kruté časy náboženskej neslobody, keď sa triasly o osud svojich otcov a mužov, keď nevedely, kde ich zaženie nenávisť a krutosť prenasledovateľov. Pripomeňme si tragický ale pritom hrdinský osud matky a manželky Daniela Krmana, ktoré tak odhodlane snášaly ťažký údel života. Podobne bola účastná osudu Mateja Bahyla jeho žena, ktorá ušla i s deťmi potajomky za hranice za svojím prenasledovaným mužom, aby v ťažkých chvíľach života bola po jeho boku. Spomeňme si na utrpenie ženy farára Krištófa Graczu, ktorú ťažko chorú vyhnaly z fary, alebo na osud Margity Schindlerovej, manželky farára Juraja Lučana.

Pripomeňme si, čo vytrpely evanjeličky za hrôzy prešpurského súdu, kde 1674 bolo vyše 300 farárov, učiteľov a študentov odsúdených pre vieru a po väzení boli mnohí z nich predaní na galeje. Pre evanjeličky tých časov znamenaly mená pevnosti ako Leopoldova, Komárna atď. ťažké utrpenie, často tragický koniec milovanej bytosti. A nezabudnime ani na prešovské jatky a ich následky. Koľko neznámych osobných tragedií sa vtedy odohrávalo. Koľko mladých vdov zostalo s početnými sirotami, ktorých výchova za beznádejných finančných pomerov bola hrdinstvom. Alebo, keď za prenasledovania evanjelickí farári a učitelia boli donucovaní vzdať sa svojich miest, nastaly ťažké existenčné zápasy, ktorých ťarcha doľahla najviac na ženy. Tento osud neušetril ani evanjeličky z meštianskych vrstiev. A čo musely vytrpieť evanjelické ženy manželky a dcéry poddaných. Ale evanjelické Slovenky tieto navštívenia Pána staročne vydržaly a tak národu vychovaly mnohé poctivé, pracovité a spoľahlivé generácie.

Po prenasledovaní náboženskom vybraly si evanjelické Slovenky svoj diel aj z národného utláčania a prenasledovania. Pripomeňme si len ťažký život ženy Michala Miloslava Hodžu, ktorá roku 1849 po ťažkých chvíľach prchá s mužom a s deťmi do Prahy pred prenasledovateľmi. Vzácna žena Jozefa Miloslava Hurbana Anna Jurkovičová musela po stroskotaní dobrovoľníckeho hnutia tiež hľadať útočište u svojich priateľov v Prahe. Podobne i ostatné evanjelické Slovenky, ktoré prchaly so svojimi deťmi k bezpečným priateľom ako žena Karla Kuzmányho s deťmi k Andrejovi Sládkovičovi. Sama Sládkovičova žena prežila kruté chvíle, keď roku 1848 v noci žandári odviedli jej muža. Matka Hviezdoslavovej ženy Žofia Nováková, ktorá nasledovala svojho muža Jozefa Miloslava Hurbana do vacovského väzenia. Tam ho

dostala do bezpečia do Olomouca. Anna Jurkovičová musela pustiť roku 1867 svojho muža Jozefa Miloslava Hurbana do vacovského väzenia. Tam ho nasledoval o niekoľko rokov neskoršie jeho syn Svetozár Hurban Vajanský. Počet väznených Slovákov sa stále zväčšoval a od počiatku XIX. storočia nebolo mestečka slovenského, ktoré by nebolo malo trpiteľov za národnú vec.

Evanjelické matky slovenské daly národu mnoho vynikajúcich mužov i žien. Pripomeňme si niekoľko mien len z posledných časov ako Karla Kuzmányho, Andreja Sládkoviča, Sama a Janka Chalúpku, Jána Kollára, Pavla Jozefa Šafárika, Ľudovíta Štúra, Jozefa Miloslava Hurbana, Michala Miloslava Hodžu, Martina Rázusa, Štefana Krčméryho, Jána Bottu, Hviezdoslava, Samuela Zocha, Svetozára Hurbana Vajanského, Janka Jesenského, Pavla Bujnáka, Ivana Krasku, Vladimíra Roya, Jána Kvačalu, Emila Boleslava Lukáča a mnohých iných. A evanjelická Slovenka dala svojmu národu aj jeho osloboditeľa: Milana Rastislava Štefánika.

Evanjelické Slovenky ako manželky boly vernými pomocnicami svojich mužov aj pri ich tvorivej práci. Stačí, keď spomenieme Zuzanu Hermanovú, ženu vynikajúceho slovenského učenca, člena niekoľkých zahraničných akadémií, Mateja Bela, alebo Karolinu Zuzanu Kellnerovú, manželku Karla Kuzmányho, alebo už spomenutú vzácnu svojím vzdelaním vynikajúcu ženu Annu Jurkovičovú, manželku Jozefa Miloslava Hurbana. Ženu Pavla Jozefa Šafárika, Idu Hurbanovú, manželku Vajanského, pani Annu Bujnákovú, vernú družku učenca Pavla Bujnáka. Tieto ženy svojimi osobnými hodnotami pomáhaly svojim mužom v tvorivej práci v tých časoch, keď príslušníci utláčaného malého slovenského národa museli sa ťažko prebíjať zápasiac s hmotnými nedostatkami, s neporozumením, s nepriateľstvom, s malými pomermi, aby svoje schopnosti mohli postaviť do služieb národa. Za to, že sa im to podarilo, veľká zásluha patrí ich ženám.

A akú ťažkú úlohu vykonávaly naše ženy za doby národného utláčania, keď každý voľný prejav národného cítenia bol stíhaný. Keď každá matka musela byť pripravená na to, že jej muža odsúdia, alebo že jej deti vylúčia zo školy pre národné povedomie. Nové problémy sa tu vyskytovaly pri výchove, aby matka uchránila svoje deti pred demoralizáciou odnárodnenia a preca aby deti mohly vyštudovať, lebo mnohé rodiny boly z existenčných dôvodov nútené podvoliť sa vládnucemu režimu. Takých šťastlivých, ktorí mohli odísť študovať na Moravu alebo do Čiech, bolo veľmi málo. Naše ženy statočne plnily svoju úlohu, ale priznajme si, pomery príliš prepínaly ich ľudské sily a nebyť oslobodenia roku 1918-ho, neboly by mohly dlho odolávať náporu a národ by sa bol stratil v cudzom mori.

Ale evanjelické Slovenky účastnily sa aj aktívne výstavby slovenskej národnej kultúry. Už zo XVII. storočia sa nám zachovala pamiatka po Alžbete Dadanke, ktorá vydala v Žiline roku 1678 modlitebnú knižku Modlidby kresťanské za všeliké potreby človeku všelikého stavu potrebné. Na prelome XVII. a XVIII. storočia vynikajúce miesto zaujíma medzi ženami Alžbeta Czoborová, manželka palatína Juraja Thurzu, ktorá bola vzorom manželky a matky a ktorej listy písané mužovi a deťom keby boly prístupné, staly by sa vzácnou pamiatkou literárnou z tejto doby. Medzi tými zemankami, ktoré boly protektorkami umenia a literatúry boly aj evanjeličky. Mnohé z nich sa samy pokúšaly o výtvory literárne. Práve tak patrily literárne činné ženy do okruhu malohontských osvietencov. V dobe štúrovskej vynikajú evanjelické Slovenky na mnohých poliach kultúrnej činnosti. Tak patrí Anne Hurbanovej-Jurkovičovej zásluha o povznesenie a organizovanie ochotníckeho divadla, Anne Pivkovej o organizovanie prvého slovenského ženského spolku Živena, Ľudmile Hudcovej-Hodžovej národnej pracovníčke, jej sestre Maríne Hodžovej, vzoru to nebojácnej bojovníčky za národnú vec a výbornej rečníčke, Mi-

loslave Lehockej, bojovníčke za lepšiu ženu, že XIX. storočie v kultúrnych dejinách národa sa môže chlúbiť takýmito menami. Literárna škola generácie štúrovskej a poštúrovskej sa tiež chlúbi ženami, ktoré sa so zdarom venovaly básneniu. Časopisy týchto časov sú plné ženských pseudonymov.

Na prelome XIX. a XX. storočia sa objavujú mená dvoch našich veľkých spisovateliek a vzácnych žien a to Eleny Marothy Šoltésovej a Terezie Vansovej, ktorých vystúpenie v literatúre znamená vážny vstup do slovenskej literatúry. Vansová vynikla aj ako redaktorka ženských časopisov a bojovníčka za povznesenie vzdelanostnej úrovne ženy. K nej sa druží emancipačnou prácou spisovateľka Hana Gregorová. Evanjeličky sú i ďalšie spisovateľky Podjavorinská a Timrava. A prvá slovenská vedecká pracovníčka je tiež evanjelička: Dr. Helena Turcerová-Devečková.

Evanjelické Slovenky vždy udržovaly styky so sestrami Češkami a s bratmi Čechmi, dopisovaly si s nimi, písavaly im o Slovensku, radily sa s nimi, učily sa od nich, braly si ich za vzor. Tieto styky boly súkromné i verejné a mały veľký význam pre národné uvedomenie Sloveniek a pre ich prácu na poli národnom i kultúrnom.

Evanjeličky tvoria menšinu v našom národe a preca boly vždy a budú dôležitými spolutvorkyňami národnej kultúry. Slovenkám evanjeličkám bolo vždy a je jasné, že musia vo vzdelaní napredovať, jestli chcú byť hodnotnými členkami národa, vernými družkami svojich mužov a dobrými matkami svojich detí. Kniha u evanjelických Sloveniek sa vždy tešila veľkej úcte i v najprostších rodinách, lebo im bolo jasné, že knihou sa udržuje národný a náboženský duch a ňou sa kladú základy pre ďalší národný rozvoj. Evanjelické Slovenky pestovaly ducha a zušľachťovaly srdcia. Nikdy nezabúdaly na iných, ujímaly sa trpiacich.

Evanjelické Slovenky skoro a plne pochopily, že musia budovať sporiadanú domácnosť, ktorá poskytne členom rodiny vždy útulku a oporu a zostane svojim členom pevnou podporou cez celý život. Poriadok v domácnosti, sporiadaný život súvisí s vnútornou ukáznenosťou, s opravdovým náboženským životom a uvedením jeho zásad do praktického života. V dôsledku toho vládne medzi členmi rodiny vzájomná úcta a láska, ktorá sa účinne prejavuje pri všetkých životných okolnostiach. Tento rys charakterizuje nielen evanjelickú rodinu, ale i evanjelickú obec, ktorá nám na prvý pohľad napadne svojou upravenosťou. V takýchto dedinách sa málo pije, muž žije viac rodine dobrým príkladom vychovávajúc svoje deti. Mládež vyhľadáva ušľachtilé zábavy, hojne číta a všeobecne sa vzdeláva. Evanjelickí rodičia starajú sa o zachovanie, ba rozmnožovanie rodinného majetku usilovnou poctivou prácou, sebazaprením, aby svojim deťom mohli zabezpečiť náležitú výchovu a odovzdať pevnejší životný základ. Evanjelické matky i otcovia vychovávali zo svojich detí poctivých a spoľahlivých ľudí a uvedomelých národovcov nech patrili ku ktorej koľvek vrstve národa. Česť rodiny bola im vždy veľmi dôležitá. Striedmosť napomáhala triezvemu rozmýšľaniu. Nedávali sa strhovať, neuskutočniteľnými snami. Pripravovali seba i deti pre životné útrapy, aby v nich mohli obstáť. Tradícia evanjelických žien slovenských, vedomie o ich zvláštnom poslaní v národe zostáva príkazom dnešnej i budúcej generácii slovenských evanjeličiek.

V. Žena v súkromnom živote.

Eliška Bláhová:

Žena a láska.

Žena a láska to je vlastne niečo, čo sa zdá, že ide ruku v ruke, čo sa rozumie samo sebou. Hovorí sa, že potreba milovať je žene vrodená a že sa tomu učí už na svojich panenkách . A preca sa vyskytla otázka: Vie dnes žena vytvoriť veľkú lásku? Ako to, že je o tom možno pochybovať? Či neni prvou úlohou ženy vyplniť život veľkou a dokonalou láskou?

Príroda uspôsobila ženu a muža tak, že po sebe navzájom túžia (Lucien Romier: Promotion de la femme). Netreba umele zasahovať a vyvolávať túhu lásky. Jestli je tu však niečo, čo vzbudzuje obavy, nedôveru, otázky, tak možno povedať, že nastalo nejaké porušenie prirodzeného poriadku, tak je tu niečo nesprávneho, čo treba ujasniť a čo možno napraviť len presnou analýzou a vhodným liekom. Žiadna lož, žiadne zakrývanie a uhýbanie tu nepomôže.

Ak máme spytovať svedomie dnešnej spoločnosti pokiaľ sa týka lásky, mali by sme si povedať najskôr, čo je to láska, aký je ideál lásky pre ženu a muža a jestli je niečo, čo by tento ideál pre nastávajúcu dobu pozmenilo a doplnilo.

Láska — a tu mám na mysli zo všetkých druhov lásky len lásku erotickú — je prostý a prirodzený vzťah k osobe druhého pohlavia, ktorý sprevádza milostná túha po blízkosti, po nežnom spojení, po vzájomnom splynutí, po zabudnutí na seba a po obetovaní sa milovanej bytosti. Láska, ako vidíme, nie je tak jednoduchá, ako sa zdá na prvý pohľad. Skladá sa z rôznych citov, z ktorých vystupujú do popredia u ženy: túha po milostnom spojení a po živote vo dvoch, ďalej túha po zduševnení každého styku a konečne obetovanie seba a zaprenie egoizmu. U muža: vlastný výber a žiadosť naprostého vlastníctva ženy, túha po telesnom i duševnom splynutí, ďalej povýšenie milovanej ženy nad seba a úplné a pokorné oddanie sa jej.

Každý máme svoj určitý názor o láske, ktorý sa opiera o skúsenosti jednak vlastné a jednak sbierané na príkladoch, ktoré sa okolo nás v množstve odohrávajú, lebo láska vznikne všade, jej žiarenie prenikne ku každému telu, každej duši a ku každému srdcu.

Pokúsme sa vylíčiť ideál lásky, ako o ňom snívajú ženy, ženy prirodzené a normálne. Pozorovali ste niekedy, ako kvitne netresk? Je to kvetina, ktorá ako by mala smysel pre spoločenstvo, rozrastá sa skupinovite, pričom každý jednotlivý prírastok zostáva samostatnou individualitou. Keď príde doba kvetu, nerozkvitnú všetky kvetinky, ale len niektorá, vyvolená. Dlho dáva len znať svoju túhu kvitnúť, zdá sa, ako by sa inakšie než druhé vzťahovala k svetlu, k slncu. Potom sa túha kvitnúť premeňuje vo vyrastanie do kvetu.

Hľa, symbol opravdovej ženinej lásky! Túžiť, milovať, trpieť, obetovať sa, to je obsahom jej lásky. To je dar, ktorý dobrovoľne dáva svetu, to je sila, ktorá býva pákami kladných hodnôt vo svete, ktorá tvorí životnú pohodu. Tak milovala každá žena, ktorá vytvorila šťastie svoje i druhých. I ona vrástla celkom do svojej lásky. Neurčité túhy dievčenských rokov prejavujú sa najprv náladami smútku a nejasného roztúženia vo chvíľach tichej samoty, pri počúvaní vážnej hudby, a vôbec pri zážitkoch umeleckých a striedajú sa

s náladami veselého rozjarenia, ktoré je prirodzeným prejavom radostnej mladosti vo chvíľach spoločenskej družnosti. Zvoľna menia sa tieto stavy duše v reálny vzťah k láske. Najprv len v obrazotvornosti vyčarí si dievča podľa svojej povahy predmet svojej lásky a prežíva ju pri čítaní kníh, pri divadelných hrách a pri filmových dejoch. Potom príde skutočný muž a dievča rozumne sostúpi od vysnených hrdinov, aby svoj život prispôsobilo skutočnosti a zaradilo ho do rytmu všetkého denia. Nie je to sklamaním, len zdravou premenou a ďalšou etapou erotických túžob. Lebo láska, ako všetko, prebieha v stálych premenách, vyvíja sa, pretvoruje a ide tak vzostupnou líniou od nejasného roztúženia cez milostný vzťah dvoch ľudí, ktorému biologické sily človeka dodávajú najväčšej a najintenzívnejšej sily podmanivej a výbojnej, — ďalej cez oddanú lásku a vzájomnosť pri spojení dvoch osudov, ktorú zvyšuje a posväcuje prvok lásky materinskej — cez tklivú lásku k starobe, kedy dvoch ľudí spojuje očistené , vyrovnané milovanie a hlboké splynutie dvoch bytostí. Hľa, to je vzostupná línia opravdovej lásky, ktorá vypĺňuje celý ľudský život!

Prečo počujeme tak často, že dnes už niet opravdovej lásky? Prečo sú tu sklamania, nešťastie, životné stroskotanie, opustené domovy, osirelé deti živých rodičov? Žijeme v tak nešťastnej dobe, že nedostatok morálky, nezodpovednosť a zhýralosť odôvodňujú stále nárekv na nedostatok láskv?

Zostaňme len pri témate nášho článku „Žena a láska", skúmajme, aké sú vzťahy žien k láske. Život žien prebehol v posledných rokoch tak rýchlymi zmenami vývoja, že tu a tam mohly nastať prekotnosti a že v niektorých odvetviach nebolo možno tak rýchle spojiť prehrady, ktoré tým vznikly. Hovorí sa, že žena je vytrhnutá zo starých tradícií, ale že ešte nezapustila nové korene v novej dobe a nemohla preto ešte vytvoriť nové tradície. Azda je v tom kus pravdy. Iste však škodí to, že sa človek k láske nevychováva a nepripravuje, že sa láske — hoci má v živote plniť úlohu najdôležitejšiu — nevenuje vôbec žiadna pečlivosť vo výchove. Tu a tam azda múdra matka, dobrý učiteľ, alebo priateľ, dobrá kniha, alebo príklad zapôsobia na mladé duše a dajú určitú smernicu pre správny rozvoj lásky. Preca však sústavného štúdia sa láske ešte nedostalo a rovnako nie sústavného poučovania o nej.

A tak sa ide voslep, náhodne a riskantne do života, hoci by sa človek do žiadnej inej a azda menej dôležitej životnej situácie neodvážil tak ísť. Spolieha sa na instinkt, a preca práve jemu stále zmeny modernej doby nastavaly plno prekážok. Rodičia spoliehajú na to, že sa sami do života dobre vpravili, a že si deti musia tiež to svoje prežiť, a hlavne nevedia si vytvoriť k svojim deťom taký pomer, aby s nimi mohli o otázkach lásky hovoriť. Učitelia sa tomu na ústave neučili; niet tiež učebníc, ktoré by sa týmto tématom zaoberaly a pokiaľ sú knihy, nedostanú sa dosť početne do rúk mládeže, lebo niet korporácií a zriadení, ktoré by sa staraly o to, aby prišly v známosť a vykonaly svoju úlohu.

Máme dennú tlač, ktorá by mohla konať kultúrne zázraky; videli ste azda v niektorej, že by venovala rubriku tejto dôležitej výchovnej otázke — rovnakú otázku by sme mohli položiť i rozhlasu. Máme konečne odborné ženské časopisy. Najdete v nich rubriky, týkajúce sa najrôznejších záujmov žien, ale buď sú vyhranené len feministicky a hlavným ich obsahom sú záujmy politické a hospodárske, alebo z nich máte dojem, že hlavnou povinnosťou ženy je pečovať o svoju krásu vonkajšiu, čo nazývajú „vyššou kultúrnou úrovňou". Ale nie sú tam články od ľudí opravdu povolaných, ktoré by pomohly pripraviť mladé dievča na cestu lásky životom a ktoré by vedely prebudiť jej opravdovosť a premýšlivosť vo veciach citu. Tu a tam možno nájsť i anketu: „prečo milujem (či nemilujem)" svojho muža, a čítajte potom

celý rad odpovedí, ktoré majú za úlohu len baviť a lacno opatrovať zaujímavú látku pre povrchné čitateľstvo.

Je nutné, aby sa láske venovala vážna pozornosť, aby sa vedecky študovala, aby bolo jasné, kde a ako pripraviť pre ňu správne školenie. To iste nezačína až v dobe pohlavného dozrievania; základy citov a osvojovanie si zvykov, ktoré zaručia neskoršie správny rozvoj erotickej lásky, kladú sa iste už do duše dieťaťa a do jeho veku.

Ale to je vecou budúcnosti, a preca už dnes treba láskou obrodiť svet, už dnes treba vedieť milovať plne a hlboko. Je možno sa tomu naučiť?

Myslím, že Fontenelle povedal, že prekážkou šťastia je to, že očakávame šťastie príliš veľké. I dnes, hoci romantizmus značne vyprchal, žijú ženy príliš vo svojej fantázii, takže skutočnosť ich neuspokojuje, zdá sa im málo vzrušujúca. Dievčatá prežívajú vo svojich snoch tak veľké lásky, že sa nemôžu stať skutočnosťou. To ich núti často, že príliš vyberajú, až nastane čas, keď sa roky nakupily, a keď sa treba spokojiť s veľmi malým hrdinom predošlých snov. Život potom plynie mrzute, bez nadšenia a bez hrejivej lásky. Prílišný romantizmus tedy láske škodí práve tak, ako jej škodí i jeho naprostý nedostatok.

Tiež dráždivá literatúra, profanujúca lásku, môže tejto veľmi škodiť, hlavne však film, a to ani nie tak svojím dejom — väčšina filmov posledných časov má naopak značný vliv umravňujúci — ako skôr okázalou, až neprirodzenou nádherou prostredia, v ktorom sa deje odohrávajú. Pôsobia tým príliš na fantáziu mladej ženy a rozpaľujú túhy žiť v podobnej nádhere, čo má za následok prílišné usilovanie o bohatstvo a nespokojnosť s pomermi, v ktorých treba žiť.

Aj o feminizme sa tvrdí, že zabíja lásku, a to nielen tým, že feministka i v láske žiada rovnosť, čo by znamenalo, že by prvky, z ktorých sa láska skladá, mali byť tiež u ženy ako u muža, ale i tým, že ako feministka sa často sama vylučuje z výberu, lebo tento typ žien pôsobí na mužov odpudivo. Muži totiž v posledných časoch neprekonali toľko vývojových zmien ako ženy, ich spôsob života tkvie silnými koreňami v tradícii, a preto ich názor na lásku je ustálenejší a konzervatívnejší. Rozhodne feministky stránajú pre mužov to, čo u nich vzbudzuje túhu a čo by sme mohli nazvať afinitou alebo kúzlom ženskosti. A preca i feministka túži po láske. I keď feminizmus nemôže lásku zabiť, preca len môže ju tak skresliť, že prechádza v živote nevidená a nepoznaná.

Niekedy mladé dievča vrhne sa do lásky ako do dobrodružstva. Často tak robia dievčatá naprosto neskúsené, vo veku temer ešte detskom, keď sa im dostane prvej nekontrolovanej slobody, a keď nie je ešte dostatočne vyvinutá mravná sila, ktorá by ich chránila. Prídu do rúk mužovi skúsenému, ktorý vie využiť takéhoto nevinného oddania sa rozkoši, čo je vlastne len zvedavosťou po niečom tajomne skrývanom. Čoskoro nesie také dievča na svojom čele znamenie lacného oddávania sa mužom, ide z ruky do ruky a zakrátko je tu cár dievčenskej bytosti, dievčenskej čistoty. Príde vytriezvenie, rozum, ľútosť a spínanie sa späť po stratenej čestnosti a poctivosti. Niekedy sa podarí vrátiť nazpäť k sporiadanosti a kázni, častejšie sa však utopí v cynizme, hrubosti a urážlivom vzťahu ku všetkému, čo je poriadok, povinnosť, kázeň. Dievčaťu 13 a 14ročnému treba veľkej ochrany, aby z neskúsenosti a nevedomosti si neskazilo celý život.

Veľmi škodí tiež láske ľahkomyselnosť a plytkosť. Obidve vlastnosti idú obyčajne ruku v ruke, lebo ľahkomyselnosť zaviňuje plytkosť. Dievča je motýľkovite naivné, nezdrží sa u žiadneho životného problému, v jeho vnútri niet otázok, hľadajúcich odpovedí. Na všetko má v odpoveď smiech, vtip, úškľebok, kritiku. Robí sa horšou než opravdu je, robí tak zo záľuby,

ako by sa posmievalo všetkému, čo je vážne a zodpovedné. Má smysel len pre karikatúru, pre šláger, pre výstrelky, pre kino a tanec, všetko ostatné je hlúpe, buržoazné. Také dievča sa posmieva i láske, pomer k mužovi to je „psina", a preto sa málokedy v živote stretá s láskou hlbokou a pravou. Toto je akoby epidemická choroba doby, ktorá zachvacuje mládež hlavne za doby stredoškolských štúdií. Je divné, štúdium ako by nevnikalo do duší, aby ich zušľachtilo, ale sa len od nich hlucho odráža. Plytkosť môže na druhej strane sprevádzať zase prílišná úzkoprsosť, neustále trvanie v predsudku a forme. Taká žena nemá vôbec odvahy jednať podľa svojej vlastnej vôle, je živou kopiou mienky druhých, riadi sa cudzím úsudkom, cudzím vkusom. Je stále akoby niečím sviazaná, brzdená v každom prejave. Jestli ženy ľahkomyseľné majú tendenciu robiť sa horšími, tieto smerujú skôr tomu, že chcú na sebe niečo skrášliť a ozdobiť a niečo skryť a nedať na javo. Ak prídu do situácie novej, pre ktorú nepoznajú predpisu chovania, sú neisté, neprirodzené, akoby falošné. I tieto ženy krivdia láske, lebo ju odpudzujú a nedajú jej vzniknúť.

Potom sú tu dievčatá často pôvabné, roztomilé a dobre vychované, ktoré však príliš zjavne nosia na svojom čele túbu vydať sa a ktorých všetky rozhovory majú jediný cieľ: hlásať, akými budú hospodyňkami, ako budú žiť len pre muža a ako majú rady deti, atď. Týmto idú muži radi s cesty, lebo ich omrzia nevkusnosťou a ani láskavosť všetkých príbuzných a ich zvučná reklama o všetkých etnostiach dievčaťa nezachraňuje muža pred ústupom.

Často sú dievčatá skutočne dokonalé vo svojom zovňajšku a vystupovaní, až úzkostlive vybrané vo svojom ústroji a dávajú všetkým na javo svoju inteligenciu, svoj pôvab a svoj vyspelý vkus. A preca získavajú ťažko možnosť oddať sa vážnej láske, lebo pôsobia trochu chladne a nevedia preto vzbudiť túhu u muža natoľko, aby prestal rozumne uvažovať, či mu hospodárske pomery dovolia splniť vysoké požiadavky týchto žien, a preto sa im úmyselne vyhýbajú.

Iný typ žien trpí neustále pocitom menejcennosti, i keď k nim zrkadlo príjemne hovorí. Niektoré sa úzkostne stránia mužov, lebo ich stále týra pocit studu a ostychu, druhé sa uchyľujú k vonkajšej úprave svojho zovňajšku, stále niečo pestujú, berú na pomoc umenie, toalety, skvosty, dávajú vyniknúť všetkým vnadám, až sa stanú smiešnymi tým, že im ich krása stále nestačí a svoje jednanie omlúvajú módou, kultúrou tela.

I keď stud zdravo sprevádza lásku a sexuálnosť, lebo nielen dievča chráni, ale i spôsobuje kúzlo, ktorým sa u muža vzbudzuje túha po zbožňovaní ženy (André Binet v knihe „L' amour et l' émotion chez la femme" na príklad hovorí, že žena je často pôvabnejšia tým, čo skrýva, než tým, čo ukazuje), preca len príliš veľa ostychu vylučuje ženu z možnosti lásky tým, že jej stále uniká a nedáva vôbec príležitosť, aby vznikla. Žena potom s umelou maskou vonkajšej krásy pôsobí úboho a odpudzuje vždy muža; k tomu uvaľuje na seba podozrenie väčšej ošklivosti, než je vpravde.

Niekedy sa stretávame so zvláštnym typom dievčat vzdelaných, citom i myslením ušľachtilých, ale ktoré, ako by úmyselne, z príčin veľmi často neznámych, ozbrojovaly sa proti svetu hrubou vonkajšou formou. Jemnejší človek sa vyhýba styku s nimi, lebo nie je si istý pred urážlivou drsnosťou, s ktorou všetko napadajú. A bližšiemu pozorovateľovi sa zdá, že za maskou odpudzujúcej neotesanosti sa skrýva nejaká bolesť, za ostrou kritičnosťou nespokojnosť azda práve tým, že nemajú dosť pevnej vôle, aby túto tvrdú škrupinu chovania podriadily zdvorilostnej konvencii.

Pripomeňme ešte dievčatá, ktoré žijú od sveta odlúčene, skryte a nevidene a ktoré nikto neobjavil, pretože nemohly a azda sa ani nevedely pred svetom ukázať a uplatniť, a tak kvitnú jemnejšou a často zvláštnou krásou

v osamelých domovoch na samotách, alebo v hlbokých lesoch a niekedy i v tichých domovoch veľkých miest.

Ale je ešte jeden druh dievčat, ktorých pomer k láske je nám dnes otáznikom. Tu by bolo najprv treba začať so štúdovaním a spytovaním, lebo je to druh nový, módny a neznáme dnes ešte jeho význam a jeho účinky na rozvoj ľudského šťastia v láske. Je to typ dievčat športovných. Tieto dievčatá od detstva pestovaly telesnú kultúru a získaly bezvadné telá a naprostú istotu v pohybe. Tieto zas naopak nepoznajú škrupuľ a ostychu vôbec: cvičebný úbor je ich najčastejším oblekom a stačil by im azda ešte polovičný kúpací úbor, aby sa v ňom cítily celkom dobre a iste na pláži. Otec a matka, obdivujúc sa kráse svojej polonahej dcéry, pýšia sa tým, že vzbudzuje obdiv i u druhých a všemožne napomáhajú, aby táto nahá krása vynikla ešte viac. Dievča vyrástlo opravdu tak, že nepoznalo najmenšieho záchvevu ostychu pri žiadnom úkone svojej intimnej toalety.

Jestli sa stretne s mužom tých istých názorov a tej istej výchovy, nastane tu skoro akýsi nový kamarátsky pomer, ktorému erotický vzťah je akosi oprávneným pokračovaním hygienického kultu tela, ktorému sa láska obetuje. Podľa ročných období sprevádzajú všetky športy, ktoré väčšinou končia tancom a spoločným ubytovaním v chatách a stanoch. Sú hľadanými a milými družkami športovcov, lebo sú veselé, bezstarostné, bystré a úprimné. K erotickej láske sú ochotné a mužom pohodlné, pretože nežiadajú od nich žiadnych záväzkov do budúcnosti, spokojujúc sa s prítomnosťou a požiadavkom slobody pre seba i pre muža. Vedia rozjariť i viac chlapcov od razu, smejú sa, fajčia, a spievajú a rozumejú každej „psine", každému žartu, každej anekdote.

Boly iste v každej dobe i ženy viac-menej „bohémky", ale nebolo dosiaľ „bohémstva", ktoré by bolo vyrástlo na podklade tejto športovnej výchovy. Sú to iste len výstrelky zle pochopeného športu, lebo športovná výchova má viesť naopak ku kázni a k ovládaniu sa. Ale pretože táto trampská mládež sa začína povážlivo ujímať a rozmnožovať, preca len treba, aby si dievčatá (my tu hovoríme len k dievčatám) uvedomovaly rozcestie, ku ktorému taký uvoľnený život vedie. Nie je predsudkom, jestli budeme i s inými vážnymi činiteľmi (lekári a vedci sa pozastavujú úzkostne nad týmto typom novej mládeže a prejavujú už tu a tam posudky a názory, ktorými by chceli nesprávnosti tu korigovať) tvrdiť, že bude zdravé, keď sa obmedzí kult modernej nahoty. To neznamená hlásať, aby sa ženy zakrývaly dlhými šatami, ale stačí si uvedomiť, že šat má nielen svoj význam hygienický a estetický, ale že má i svoj dôležitý význam pre zjemnenie a zvýšenie sexuálnosti, ktorú značne podnecuje prirodzený stud. Bez ostychu možno užívať radosti sexuálnych, ale bez ostychu nie je možno stvoriť lásku. Táto veta jasne vyznačuje, prečo je tu láska v nebezpečí. Stud je u ženy pocitom vlastnej dôstojnosti a úcty (Lucien Romier c. d.). Je jej svedomím a jej prestížou — a my môžeme dodať, je i jej ochranou, lebo ju chráni viac než rozum a je i jej pôvabom, lebo pôsobí veľmi na roznietenie milostnej túhy u normálne zdravého muža. Ženy dobre znajú cenu studu, a keď sa oň samy pripravily, veľmi závidia tým, ktoré sú pôvabné prirodzeným studom. Túhu po láske vznecuje o mnoho viac stud ako nahota. Krása nahoty neleží ani tak v nej samej, ako v tom, ako sa podáva. Ako je bezvadne krásna nahota umeleckej sochy, tak môže byť nahota nevkusná tam, kde chce dráždiť a svádzať. Preto treba nájsť správnu hranicu medzi novým pestovaním hygieny a udržovaním starých osvedčených životných hodnôt.

Ako máme teda my, mladé dievčatá, ísť v ústrety veľkej láske, čo máme v sebe pripraviť, prerobiť, aby sme veľkú lásku stvorily, ako to zariadiť, aby sme svet presvedčily, že sa v ňom láska nestráca, lebo načo by nám bol

všetok shon a pokrok, keby tým trpela láska? My tiež túžime po tom dať sa cele, ale musí tu byť niekto, kto tento dar lásky vďačne prijme. My chceme svojím šťastným optimizmom mladosti prispievať k radosti a k vyjasneniu a tak šíriť pokoj, mier a kľud i vo verejných pomeroch. My sa chceme s našimi druhmi o všetko rozdeliť, všetko prežívať s nimi spoločne, aby dnešná veľká doba bola i dobou veľkej lásky, ktorá je ochranou proti každej rozháranosti. A konečne, my všetky tušíme, že je krb najlepším útuľkom lásky, že v jeho ovzduší sa láske najlepšie darí, a máme preto pevnú vôľu urobiť všetko, aby sa nám podarilo vytvoriť šťastný, sústredený domov!

Aké je heslo, ktorým sa čarovný prútik dotkne sŕdc, aby v nich vykvitla veľká láska?

Milé dievčatá, vo vás je toľko mladosti a toľko krásy, že si jej sily nie ste vedomé. Láska bude vám údelom po celý život. Preto je dobré, že k nej chcete mať vážny vzťah. Láska sa vám bude vždy javiť ako túha po spojení, po spoločenstve a po obetovaní sa. Ale je jedna podmienka, ak máme uchvátiť lásku plnú. Väčšie puto ako v splynutí telesnom je v splynutí duševnom. Veľká láska zduševňuje to, čo je biologicky dané zákonom prírody, a tedy je vašou najväčšou úlohou uzavrieť telesný pud do duše, tam ho posvätiť, povzniesť a tam ho zindividualizovať, to jest dať mu osobitnú formu. Vy môžete telesnú lásku nežnosťou previesť až k svätosti. „Sexuálna zamilovanosť, prehriata citom nežnosti (hovorí André Binet c. d.) dáva láske charakter trvania a nežnosti, a tak sa biologičnosť zmení v nadzemskú slasť."

Je vašou úlohou nájsť rovnováhu medzi všetkými zložkami, z ktorých sa láska skladá. Vy budete milovať hlavou i srdcom a povýšite lásku na najvyšší symbol vzácnych hodnôt, ktoré vložíte do milovanej bytosti. Tak budete chápať to, čo najviac zušľachťuje človeka, a tento dar sa vám vráti ako vďačné porozumenie, lebo muž, i keď ho privedie túha po lásky sexuálnej, udrží sa cele a verne, len keď sa dospeje i k priateľstvu duší, čím sa povýši láska na najplnšie a najdokonalejšie životné hodnoty. Telo, duch i cit sa prestupujú a plnia stále novými živnými látkami. Dnešná doba žiada zvýšenú energiu, zvýšenú výkonnosť, zvýšenú otužilosť aj zvýšený smysel pre lásku dvoch ľudí.

Neverte, dievčatá, že na muža pôsobí viac úsmev a farebné nechty než cnosť. Ale vedľa cnosti, ktorá azda skôr stačila, aby dodala dievčaťu dokonalého pôvabu a zaručila manželské šťastie, žiada muž i žena dnes niečo viac: vrúcnu a jemnú inteligenciu srdca a ducha, ktorou sa posvätí každý vzťah dvoch ľudí. O to musíte usilovať, to „niečo viac" musíte svojej láske doniesť. Niet receptov na lásku, ale je možno o nej premýšľať, je možno ju pozorovať a všímať si jej a je možno sa na ňu ako na niečo veľkého a vážneho pripravovať. Už tým sa urobí krok ku šťastiu. Usilujte o pravdivosť, o úprimnosť, o jemnosť, o premýšlivosť! Varujte sa plytkosti, povrchnosti, ľahostajnosti a zovšednenia! Tým budete na dobrej ceste za svojou veľkou láskou, ktorú i keď budete hľadať na nebi medzi hviezdami, uskutočníte dole na zemi, medzi ľuďmi.

Oľga Matúšková:

Problémy moderného manželstva.

Prehodnotenie celej spoločnosti prináša so sebou aj prehodnotenie manželstva. Požiadavok rovnosti vniká i do súkromného života manželov a spôsobuje nie raz ťažké prevraty. Prerodom spoločnosti mení sa aj hodnotenie životných zjavov, a tak pozorujeme odklon od hodnôt, ktoré považovaly minulé generácie za najväčšie výdobytky. Veľkí bojovníci o ľudské práva v 19. storočí neopomenuli zdôrazňovať aj potrebu nového manželstva. Romantická doba zdôrazňovala práva jednotlivcove a bojovala o ne. Bojovala o jeho práva nielen vo verejnom, ale i v súkromnom živote, teda i v manželstve. Romantickí spisovatelia ujímali sa najmä žien, ktorých sa nikto neopytoval do tej doby na city, túžby a myšlienky, lebo ženy boly len majetkom zprvu rodičov, pozdejšie manželov. Romantikovia vytýčili ideál meštianskeho manželstva, ktoré vzniká len z lásky a zo žiadnych iných záujmov. Bol to požiadavok, ktorý naša doba tiež zdôrazňuje, avšak vtedajšia predstava o žene a jej úlohe v manželstve bola inakšia ako je teraz. Žena mala byť stelesnením lásky, dobroty a obetavosti, ona mala mužovi uľahčovať život, mala ho potešovať a obveseľovať. Pritom však mala byť len odrazom jeho duše, krehkým brečťanom, ktorý sa vinie okolo silného duba. Mala právo rozhodovať len pri voľbe manžela podľa hlasu svojho srdca. V manželstve prestala jestvovať ako samostatná bytosť a žila len skrze muža. Muž dával žene meno, spoločenské postavenie, muž ženu hospodársky zaistil, muž urobil zo ženy vlastne spoločnosťou uznávanú bytosť. (Preto vtedajšia spoločnosť posmechom stíhala staršie slobodné ženy.) Žena bola zato svojmu manželovi povinná naprostou oddanosťou, poslušnosťou a vernosťou. Z tohoto pomeru vzniká známa dvojaká morálka: morálka pre muža a morálka pre ženu. Takáto žena, aby vyhovela ideálu muža svojej doby, bola bytosť veľmi polovičatá a z tej vznikala čiastočne jej vrtošivosť a náladovosť. Žena musela vedieť vystihnúť ženský pôvab, ktorý bol vlastne opakom toho, čo tvorilo muža. Teda ak ideálom muža bola sila, žena musela byť slabá, ak bol muž drsný, žena musela byť nežná, ak muž bol vzdelaný, žena musela zostať naivná atď.

Tieto ideály si doba vytýčila tak, aby uchovala mužovu prevahu nad ženou. Nevzdelaný a neuvedomelý človek sa dá oveľa ľahšie ovládnuť. Preto sa ujal názor, že žena sa nemá vzdelávať, lebo tým by stratila svoj pôvab, svoju ženskosť. Mala len toľko vedieť, aby ako domáca slečna, neskoršie pani, sa vedela reprezentovať a aby sa tak z nej stala vhodná ozdoba mužovho domova. Takáto žena bola skutočne slabá, lebo keď sa ocitla sama v životnom zápase, na príklad keď jej zomrel manžel, alebo keď hmotne prišla rodina na vnivoč, nevedela si rady a často v tomto zápase podľahla.

Pravda, vždy boly osobnosti, ktoré sa tomuto priemeru vymykaly; boly to vynikajúce bytosti, ktoré nechcely svoje ľudské kvality podriadiť všeobecnej vládnucej morálke a ktoré mały to šťastie v živote, že sa stretly s bytosťami sebe rovnými, takže spoločne mohly uhájiť svoje práva na opravdový život a zachrániť svoje ľudské hodnoty.

Ako je tomu dnes, ako sa hľadí dnes na manželstvo a vzájomný pomer muža a ženy?

Žena našej doby sa od ideálu minulých storočí veľmi silne odklonila. Vymkla sa z područia mužovho a stala sa uvedomelým človekom, ktorý sa dožaduje i svojich práv. Žene v tomto pomerne veľmi rýchlom vývoji pomohlo aj hospodárske preskupenie, ktoré donucovalo ženy, aby si samy hľadaly obživu. Tak pozorujeme, že čím ďalej tým viac žien hľadá verejné zamestnanie: šitie, vyšívanie, klobúčnictvo atď., neskoršie však začaly vnikať ženy na miesta mužov. Boly však vždy menej platené ako mužovia, lebo sa poukazovalo na to, že nemajú s nimi rovnej kvalifikácie. Ženy sa však začaly domáhať prístupu do škôl, jednak z túhy po vzdelaní, jednak z existenčných dôvodov. Hospodárska samostatnosť žien prispela k tomu, že sa začaly uvedomovať, začaly sa cítiť plnoprávnym a mužovi rovnocenným človekom, menovite, keď sa presvedčily, že na mužovom mieste obstoja práve tak dobre ako títo. Ženy sa začínajú hrnúť do škôl, aby dosiahly čo najvyššieho vzdelania. Táto zmena v ženinom živote nezostala bez vlivu na jej celkový životný názor, ani na jej pomer k mužovi. Dnešná žena naprosto odmieta podriadený pomer v manželstve a dožaduje sa naprostej rovnoprávnosti i v súkromnom živote. Z pocitu ľudskej menejcennosti, ktorý mala, pokiaľ bola uzavretá medzi steny domácnosti a ktorý sa počína strácať, často sa však vyvíja pocit nadriadenosti. Ten zapríčiňuje, že mnohé ženy počaly sa mužom vyhýbať a dokonca sa nad nich vyvyšovaly. Inakšie sa ani stať nemohlo, keďže vnikaním do verejného života sa presvedčily, že mužovia neoprávnene im bránili, aby sa ho účastnily a svoje povolania preceňovaly. Mužovia sa mohli postaviť na vysoký piedestál pred ženami nevzdelanými a pre život nepripravenými a bolo len prirodzeným následkom, že ho museli opustiť, keď sa ženy presvedčily, že sa mužom v súťaži vyrovnávajú. Miesto prvého nezdravého pomeru zavládol teda druhý, ktorého následkom bolo, že ženy uvedomelé a vzdelané sa začaly odvracať od mužov a manželstva, lebo v nich videly len svoje zotročenie. Zabúdaly však pritom na jednu vec, že z toho vzniká škoda pre národ i pre ľudskú kultúru a že konajú vlastne proti záujmom žien, pretože miesto toho, aby samy pôsobily na vytvorenie nového typu muža, nového manželstva a na výchovu detí v novom duchu, ponechaly toto všetko ženám neuvedomelým, ktoré sa pridržiavaly starých tradícií.

Dnes vidíme, že žena sa veľmi často dostáva do rozporu sama so sebou, a to preto, že bojuje v nej rozum so zbytkami starej výchovy. Dnešná žena nemá ľahkú úlohu, keďže chce byť verná svojmu rodovému poslaniu a zároveň chce byť i plnoprávnym a aktívnym členom ľudskej spoločnosti. Ťažkosť začína už tam, že matky vlastne nevedia, ako majú viesť svoje dcéry, aby ich čo najlepšie pripravily pre život. Mnohá matka sa nazdáva, že je hlavnou vecou, aby sa jej dcéra vydala, lebo takto splní svoje poslanie a hospodársky sa zaistí. Táto snaha ide tak ďaleko, že sa matka koľko ráz nedíva ani na to, či sa toto manželstvo pre ňu hodí a núti ju do neho bez najmenšieho pocitu mravnej zodpovednosti. Pravda, takáto honba za mužom, keď aj končí svadbou, môže mať za následok len nešťastlivé manželstvo.

Na druhej strane sú mnohé matky, ktoré táto honba ponižuje a hnusí sa im, nechávajú svoje dcéry, aby si samy poradily. Študentky sa cítia často veľmi povznesenými nad družky, ktoré sa rady bavia a i nad chlapcov, ktorí sa radšej zaujímajú o veselé a menej vzdelané dievčatá, lebo vážne rozhovory ich nudia. Stáva sa často, že študované ženy tento svoj vzťah k mužom podržia i v neskoršom veku, že sa stránia spoločnosti, alebo nevedia sa do nej vklíniť. Tu sa v nich vyvinie často pocit sexuálnej menejcennosti, ktorý si ani neuvedomujú, ale ktorého následky cítia a nimi trpia.

Vznikajú im tak ťažké problémy, zaoberajú sa príliš samy so sebou, chcú sa mužom priblížiť, ale nevedia, ako to majú spraviť. Takéto mladé ženy bývajú veľmi nepríjemné spoločnice, bývajú veľmi ironické, vo všetkom vidia útok na seba, sú príliš precitlivé a ťažko prístupné. Niekedy sa stane, že sa im podarí stretnúť sa s človekom, ktorý pozná ich pravú hodnotu a jemným taktom pomôže zlomiť tieto neprirodzené prekážky zblíženia. Často sa však prihodí, že tieto mladé ženy z prílišnej predráždenosti strácajú schopnosť hodnotiť muža, nevedia usúdiť, či sa k nim hodí a vyberajú si prvého, ktorý prejaví o nich záujem. Neskoršie poznajú svoj omyl, je však neskoro a doplácajú na to celý život.

Hospodárske oslobodenie ženy a jej snaha po rovnoprávnosti prešla i na pole sexuálne. Žena starého typu išla do manželstva bez toho, že by bola mala poňatia o tom, čo ju čaká. Žena nová vie a má vedieť, čo chce. Musí odložiť falošné predsudky minulých čias a uvedomiť si, že i ona musí sa účastniť plného života v manželstve a nie byť len pasívnou družkou mužovou. Jej úloha spočíva však v etickom prehĺbení sexuálnych vzťahov. Trpné manželstvo pripravuje ženu o energiu a spôsobuje jej nervové poruchy. Ale honba mnohých mladých žien, ktoré prechádzajú do druhého extrému a ženú sa za užívaním života, tiež ich neuspokojuje a vznikajú v nich vnútorné rozpory, lebo vrodená túžba po rodine a po vyplnení kladnej úlohy života je v každej žene príliš silná, než aby sa dala potlačiť celkom. Často prichádzajú tieto krízy u žien, ktoré majú bohaté skúsenosti životné, neskoro.

Mnohé ženy pod vlivom povolaní bývajú často neživotné a pretože ich kruh pôsobnosti býva úzky, vybája si ideál muža podľa svojich predstáv a pre ustavičné konflikty medzi skutočnosťou a touto ilúziou prichádzajú do rozporu samy so sebou a zostávajú osamelé, lebo výber, ktorý sa im naskytá, nezodpovedá im buď po stránke vonkajšej, buď duchovnej. Niektoré zase po prvom sklamaní sa odvracajú od života, hoci majú v sebe veľa schopností byť dobrými manželkami i matkami a uzavierajú sa do najužšieho súkromia. Ich pomer k životu a ľuďom, hlavne mužom, je záporný a často môžeme pozorovať, že týmto odvracaním sa zosilnená a neuvedomelá túžba po láske mení u nich priamo v nenávisť k mužom vôbec. Bývajú citove predráždené, zatrpklé, upadajú z krajnosti do krajnosti. Keď sa im i podarí neskoršie uzavrieť manželstvo, zostávajú vždy v nich prvky tohoto predpojatia i voči vlastnému mužovi, ktoré bývajú príčinou nedorozumení a porušujú pokoj a mier v manželstve scénami zbytočných trpkých výčitok a zvád.

Vidíme však často, že inteligentné a zdravé ženy vstupujú do nerovného manželstva. Keď pozorujeme, prečo tak urobily, poznávame, že ich k tomu donútila úplná resignácia, že by sa niekedy stretly s mužom pre ne vhodným. Ženy v posledných desaťročiach, a menovite po vojne, vykonaly veľký pokrok na ceste vývoja, zatiaľ čo mužovia zostali na tom stupni, ktorý si vytýčila za ideál doba romantická. Dnešný muž, keď i teoreticky uznáva ženine kvality, pre svoj súkromný život sa ich obáva. Preto si hľadá družku života, ktorá by mu zaistila najväčšie pohodlie a bola v jednej osobe manželkou, spoločníčkou, ale i slúžkou. Nepomýšľa na to, že by potreboval ženu duševne sebe rovnú. Manželstvo pre neho nie je etickým problémom, ale inštitúciou, ktorej cieľom je mu zaručiť pohodlie. Mnohí mužovia sa ženia koľko ráz z veľmi malicherných dôvodov, na pr. keď na nich príliš dolieha nepríjemnosti mládeneckého stavu. Sú však i takí mladí mužovia, ktorí i tieto trampoty znášajú, len aby nemuseli vziať na seba povinnosti, vyplývajúce z manželstva.

V povojnovej dobe vynoril sa aj názor, že manželstvo a rodina sú prežitkami starých dôb. Sám život vyvrátil tieto názory a dnes vidíme, že manželstvo v našej národnej spoločnosti má svoje veľké poslanie, ba

môžeme povedať, že až teraz začína byť tým, čo je v podstate jeho cieľom. Nová ľudská spoločnosť musí manželstvo postaviť na lepší, etickejší základ.

Muž minulých časov sa ženil, aby sa osamostatnil, aby nezávisel na cudzej pomoci. Ženu, ktorú si vzal, najčastejšie však vôbec nepoznal, lebo mu ju vybrali rodičia alebo poradili priatelia, a keď bola slušného zovňajšku, po niekoľkých stretnutiach ju požiadal o ruku. Nebolo mu treba hľadať u nej porozumenia pre svoje záujmy, lebo súc nevzdelaná, im nerozumela. O tých sa rozprával s priateľmi v zábavných podnikoch, kde vysadával celé večery, zatiaľ čo manželka sedela sama doma. Keď prišiel domov, bol obyčajne ustatý a okrem všedných každodenných vecí nemal so svojou ženou vážnejších rozhovorov. Dnes hodnotný muž hľadá takú družku života, s ktorou si rozumie vo všetkých oboroch, ktoré ho zaujímajú a ktorá má pochopenie i pre jeho veci. Dnešný komplikovaný život, vládnuca nedôverčivosť vo verejnosti priamo obmedzujú manželov na úzky kruh rodinný a rodina a harmonické manželstvo má byť mravnou oporou všetkých členov rodiny. Etický význam manželstva stupňuje aj zmena spôsobu života. Dnes niet toľko času ako predtým pre zábavu a rozličné spoločenské styky, v dnešnej dobe, vážnej a zložitej môže zvýšiť čas len na návštevy kultúrnych podnikov, ktoré vyžadujú väčšieho sústredenia mysli. Súkromný život človeka sa zindivualizoval, dnešný človek sa vyhýba veľkým spoločnostiam a rád sa vracia z rušného verejného života do ticha rodiny. Anglické príslovie „môj dom, môj hrad" sa stáva veľmi aktuálnym. Dnešný človek by sa mal dnes cítiť najbezpečnejším doma, tam ho má obklopovať dôvera a porozumenie, preto pre spoločný život sa majú rozhodnúť len takí ľudia, ktorí sa vzájomne ctia, ktorí si rozumejú, ktorí cítia ľudské spoločenstvo a ktorí na týchto predpokladoch budujú svoju lásku. Jedna z hlavných príčin dnešnej krízy manželstva je nedostatok etických hodnôt. Prílišné zdôrazňovanie sexuálnosti zaviňuje, že ľudia zabúdajú na duševné hodnoty. Je nesprávne odvracať sa od tejto zložky života, ale práve tak je nesprávne ju preceňovať.

Inou príčinou rozvratu dnešného manželstva je nedostatok mravnej zodpovednosti. A práve v našej národnej spoločnosti je zodpovednosť neobyčajne dôležitá, dôležitejšia ako v ktoromkoľvek inom spoločenskom zriadení, ba môžem povedať, že zodpovednosť je pilierom tejto spoločnosti. Mravná zodpovednosť musí preniknúť všetky zložky verejného a súkromného života. I moderné manželstvo sa má udržovať len mravnou zodpovednosťou, ktorá sa má prejavovať i vo vzťahoch sexuálnych a ľudských vôbec.

Je smutné konštatovať, že sa ľudia pre manželstvo vôbec nepripravujú a že nikde niet toľko pretvárky a toľko konvenčnosti ako práve v manželstve. Lebo muž a žena rozhodujú sa pre manželstvo v najväčšom množstve prípadov vtedy, keď nejaké vonkajšie okolnosti, buď spoločenské, buď hospodárske dali k tomu podnet. Stretávanie ľudí v živote je náhodné, nedá sa riadiť ani vypočítať, preto človek má chodiť v živote s otvorenými očami, aby poznal z množstva ľudí, s ktorými sa stýka, toho, kto by mu mohol stať sa najlepším druhom života. Často však to býva len náhoda, ktorá sa stáva podkladom bližších stykov a nedostatok vhodnejšieho výberu, ktorý máva neskoršie tragické následky. Ďalšou dôležitou podmienkou je vážna príprava pre spoločný život. A tu poznávame, že všetko netreba zavrhnúť, čo bolo zvyklosťou minulých časov. Medzi staré zvyklosti patrí aj zasnúbenie, ktoré v podstate nie je nič iného ako príprava pre manželstvo. Neskoršie však konvenčná morálka urobila z neho spoločenskú senzáciu, vypočítanú zväčša na vonkajší efekt. Tento čas zasnúbenia nemá nič rušiť z vonkajšieho sveta, nemá doň zasahovať nikto cudzí, majú to byť chvíle, ktoré patria len oným dvom bytostiam, ktoré prejavily túhu po spoločnom živote. Má to byť

vzájomné poznávanie a skúmanie, či si skutočne rozumejú, či budú vedieť spoločne znášať útrapy života, či budú vedieť spolu pracovať a vzájomne sa obohacovať. Tieto styky nemajú byť len formálne, ale obidvaja sa majú poznávať pri práci, pri rôznych okolnostiach, ktoré neznamenajú len sviatočné chvíle života, ale i pri starostiach, útrapách a všednom živote. Porekadlo, že v núdzi poznáš priateľa, sa neobyčajne hodí i pre tento prípad. Často sú to práve maličkosti, ktoré odhaľujú pravú podstatu druhého človeka. Je ľahké shodnúť sa v zábave a v príjemných chvíľach života, ale ťažšie je vytrvať pri druhom, keď sa objavia životné nesnádze, po prípade povahové nerôznosti. A práve takéto okolnosti sú skúšobným kameňom pre opravdovú lásku a úprimné priateľstvo. Každý človek má nejaké nedostatky, i ten, ktorý disponuje vynikajúcimi charakterovými kvalitami. V čase vzájomného získavania pri povrchnom poznaní sa často ukazujú len príjemné vlastnosti, lebo spoločenský styk ani neposkytne toľko možností, aby sa prejavil človek celý. V podobných prípadoch treba dobrej pozorovacej schopnosti. Sú, pravda, ľudia, ktorí sa nevedia nikdy pretvarovať, ba naopak javia sa zpočiatku v svetle viac nepriaznivom, zatiaľ čo druhí ukazujú úmyselne len svoje najlepšie stránky. Obidva prípady sú extrémne a musia sa uviesť na pravú mieru, čo sa najlepšie ukáže pri práci, vo všednom živote, v spoločnej práci v škole, v úrade, v spolku, pri športe, turistike, najmenej však pri spoločenských udalostiach, na plesoch, a pri iných zábavných podnikoch.

Keď sa dvaja ľudia natoľko zblížili, že začínajú pocitovať trvalé duševné spoločenstvo a majú túžbu ho udržať, čo znamená, že sa rozhodnú pre manželstvo, musia si ujasniť všetky problémy, ktoré sa môžu v manželstve vyskytnúť a majú o nich hovoriť s otvorenosťou a úprimnosťou, ktoré vyplývajú z ich vzájomnej dôvery. Hovorieva sa, že láska je slepá. Ale pravá a hlboká láska nemá byť slepá, naopak, človek musí i v láske vedieť kriticky hodnotiť, len má byť shovievavý a má mať porozumenie pre chyby a slabosti druhého, lebo ani on sám nie je bez vady. Keď sú tieto slabosti závažné a majú škodlivý vliv, práve hlboká láska má pomáhať mierniť ich účinok. Keď niet tejto snahy, alebo je marná, to znamená, že sa títo dvaja ľudia k sebe nehodia a majú mať toľko poctivosti, aby sa k tomuto poznaniu priznali a včas sa rozišli, hoci je to pre nich bolestné alebo spoločensky nepríjemné. V každom prípade však je to lepšie, ako z vonkajších dôvodov založiť nešťastné manželstvo, ktoré otrávi dvoch ľudí, prípadne i ich deti na celý život, alebo musí skončiť rozvodom.

Často sa vyskytujú hospodárske ťažkosti, ktoré bránia dvom si rozumejúcim ľuďom, aby založili spoločný život. Naša doba je plná podobných prípadov jednak preto, že hospodárska kríza zbavila mnohých možnosti zárobku, jednak preto, že úsporný systém znivelizoval kultúrne vrstvy, znehodnotil duševnú prácu, a tak hospodárske ťažkosti objavujú sa pri uzavieraní sňatkov vo vrstvách intelektuálov. Pri vzájomnom porozumení a dobrej vôli s obidvoch strán nemusia sa mladí ľudia zľaknúť ani týchto ťažkostí a majú sa pokúsiť o všetky možnosti kladného riešenia v záujme seba samých a ľudských hodnôt vôbec.

Mužovia i ženy často idú do manželstva s presvedčením, že toho druhého prevychovajú podľa svojich potrieb. Do tohoto omylu upadávajú obyčajne mužovia, keď si berú ženy nižšej vzdelanostnej úrovne, než sú sami a nazdávajú sa, že si ich vychovajú podľa svojej vôle. Keď sa rozhodujú pre manželstvo dospelejší jedinci, nemôže sa podariť prevýchova. Vôbec žiadneho človeka nie je možno prerobiť podľa podoby druhého, a keď sa to aj zdanlivo podarí, tak pri najbližšej príležitosti ukáže sa pravá povaha človeka. Možno hovoriť len o prispôsobení a to len v tom prípade, keď sa prispôsobujú obidve strany rovnou mierou.

Podobne sa má postupovať pri uplatňovaní vôle. Je veľkým nebezpečím pre harmonický život manželov, keď jeden z nich chce ovládať druhého. V manželstve má platiť predovšetkým dohovor a dohoda, prípadne má rozhodovať mienka toho, ktorý spornú vec rozumnejšie, správnejšie chápe. Človek, ktorý rešpektuje mienku druhého, bez všetkých ťažkostí prizná svoj omyl. Medzi manželmi, ktorí si dobre rozumejú, nebýva v maličkostiach rozporu, pretože z ich príbuzného spôsobu myslenia vyplýva shoda. Závažnejšie problémy majú riešiť spoločne a každý svojimi skúsenosťami a svojím chápaním vecí má prispieť ku konečnej dohode.

Dnes je veľmi bohatá literatúra o problémoch moderného manželstva a každý autor hľadá svoje riešenie. Nie je možno urobiť predpis pre šťastné manželstvo, lebo je závislé na mnohých rozmanitých okolnostiach, ktoré vychádzajú z osobného založenia manželov. Každé manželstvo je špeciálnym problémom každé pre seba. Každý človek si musí vyriešiť problém svojho manželstva sám. Sú len všeobecné zjavy, ktoré manželstvo zhoršujú alebo znesnadňujú. Ale pre všetkých ľudí musí byť hlavným vodítkom vzájomné rešpektovanie a úcta, vzájomná láska, ktorá spočíva na mravnom chápaní života.

Žena sa musí aktívne účastniť prehodnotenia manželstva v duchu etických zásad vo vlastnom záujme a v záujme národnej spoločnosti. I keby táto prestavba vyžadovala od nej obeti, musí ich priniesť pre lepšiu budúcnosť národa, v záujme nového človeka, k prerodu ktorého tým i sama prispeje.

Univ. prof. Dr. I. A. Bláha:

Etický význam manželstva.

O etickom význame manželstva možno hovoriť iba vtedy, keď rôzne vzťahy, ktoré tvoria náplň manželského života, sú postavené do služieb etického ideálu. A postaviť ho do služieb etického ideálu, to znamená, uskutočňovať ho a oceňovať ho nie so zreteľom na nejaký vonkajší príkaz, nech už je ten vonkajší príkaz daný tradíciou, zvykovým zriadením, zákonom svetským (právnym), či božským, ale so zreteľom na etický ideál, t. j. na službu duchovnému rádu sveta, rádu pravdy, lásky a spravedlivosti.

Manželstvo svojím prvotným určením nie je a nechce byť nejakým zriadením mravným. Má byť predovšetkým manželstvom. Ale aby mohlo byť manželstvo v plnom slova smysle, aby mohlo naplniť všetky svoje funkcie a predovšetkým svoju najzákladnejšiu funkciu, totiž vytvoriť pre obidva ľudské životy jedincov, ktorí do manželstva vstupujú, mocný pocit životného uspokojenia, k tomu treba, aby medzimanželské vzťahy sa rozvíjaly tiež v rámci etických zreteľov. Lebo je vzácny prípad, aby sa spojili manželia vybraní podľa ideálne dokonalej príbuznosti. Preto treba, aby to, čo snáď nie je dané v plnej miere na priaznivých podmienkach zdravotných, hospodárskych, na dokonalej shode fyziologickej (sexuálne spoločenstvo), a na spoločenstve názorov a citov, vyrovnávalo sa smierlivým a ušľachtilým spôsobom na základne mravnej. Áno, domnievam sa za to, že je to nutné i tam, kde existuje výberová príbuznosť medzi manželmi, pretože ľudský jedinec je bytosť mnohotvárna a stane sa, že i tým najzdravším, sexuálne pre seba najpríťažlivejším, úrovňou duševného života najosvietenejším a citove si najbližším, vypovedia niekedy všetky tieto energie službu, a keď nie je pre ne opory v mravnom ideále, môžu zraniť svoje dosavádne šťastie ránou, ktorá sa nikdy nezahojí.

Táto erotická záchrana manželstva je pravda, len vtedy možná, keď sú dané isté psychické predpoklady. Povedzme hneď, že len vtedy, jestli je motívom vstupu do manželstva láska. Lebo sú rôzne typy manželstva. Je manželstvo, ktoré by som nazval manželstvom hedonistickým, kde pohnútkou vstupu do manželstva je túžba po pôžitku. Toto pôžitkárske manželstvo vychodí totiž z presvedčenia, že viac sexuálnych pôžitkov možno využiť vo dvoch ako v jednom. A je manželstvo, ktoré možno nazvať manželstvom obchodným, kde pohnútkou vstupu do manželstva bol materiálny prospech, túžba po hospodársky zaistenom živote. Domnievam sa, že tento typ stojí najnižšie na hodnotovej stupnici. Lebo žena, ktorá sa vydá za muža, ktorého nemá rada, prosto len pre výhody, ktoré jej sľubuje jeho postavenie alebo bohatstvo, nie je ďaleko od prostitútky, ktorá predáva svoje telo za peniaze. Či je v tom nejaký rozdiel predať svoje telo nemilovanému mužovi za peniaze a predať ho za šperky, za auto, za spoločenský titul? A podobne i muž, ktorý sa ožení so ženou, ktorú nemiluje, len pre jej bohatstvo či postavenie jej otca, znehodnocuje mravne seba i ženu, pretože žena mu bola len prostriedkom — a dokonca prostriedkom k cieľu veľmi materiálnemu — a nie cieľom.

Iným typom manželstva je manželstvo konvenčné. To je vlastne právne

sankcionované pokrytectvo, právne sankcionovaná lož. Žiadny z týchto motívov, ani pôžitok, ani prospech, ani pokrytectvo nepatrí do sústavy motívov mravných.

A tak jediným manželstvom, ktoré možno kladne hodnotiť s hľadiska etického, je manželstvo na základe slobodného a radostného súhlasu obidvoch, manželstvo z lásky. Jedine láska, ako motiv rýdze duševný, môže byť posudzovaná s hľadiska etického; naproti tomu falošnosť manželstva konvenčného, prospech manželstva uzavieraného ako obchodná smluva, a pôžitok manželstva hedonistického samou svojou podstatou odporujú zreteľom mravným.

Ale keď hovoríme láska, treba rozoznávať, či skôr treba pamätať na osudovú dvojznačnosť lásky. Je nútno rozlišovať medzi láskou a pohlavnou žiadostivosťou. Mnohí snáď s Tolstého Pozdnyševom budú tvrdiť, že láska nie je nič iného ako čistá smyselnosť a manželstvo že je iba rad nedorozumení, prerušovaných periodami smyselnosti. Budú mať niekedy pravdu. Lebo tu stojíme pred osudovou dvojznačnosťou lásky, ako ju pekne rozoberá A. R. Wadia (Ethies of Feminism, 180 a n.). Stojíme pred rozdielom medzi láskou a pohlavnou žiadostivosťou. Tam, kde sa za lásku pokladá pohlavná žiadostivosť, teda počiatočné najnežnejšie prejavy lásky, skončí často ošklivosťou, odporom a na konice rozvodovým pokonávaním súdnym. Lebo počiatočné milostné vzplanutie vyhasne so smyslovým nasýtením a čo zvýšilo, je len popol sklamania „čistej" lásky s jeho drsnou šedivosťou a studenosťou. Nevedomý a nevinný môže byť takto často oklamaný, pretože vznietenie pohlavnou žiadostivosťou, príjemnou tvárou alebo iným telesným spôsobom, sa pokladá za lásku. Sem patria všetky vekové nerovné zaľúbenia (mladých mužov do žien nepomerne starších, mladých dievčat do mužov, ktorí by mohli dobre byť ich otcami), tragické to často omyly založené na mámení smyslov.

Ale skutočná láska, ako učia psychologovia a etikovia a ako učí i skúsenosť, to je vnútorná sympatia, vzájomný obdiv, neskonalá nežnosť, túžba, aby sa ten druhý čo najviac rozvíjal a kvitol, pocit prázdnoty, keď nie je druhý prítomný, spoločenstvo duší. Pravá láska sa nikdy nenasýti, ráste, zjemňuje sa a časom sa stupňuje. Nie je smyselná, bárs nie je pravda bez smyselnosti. Ale smyselnosť je tu len symbolom túžby byť si čo najbližšie, čo najviac sa vzájomne preniknúť. Tak to aspoň krásne opisuje Wadia. Keď chcete znať historických predstaviteľov takejto lásky, teda sú to Dante a Beatrice, Sita a Rana, Santyavan a Savitri, manželia Browningovi, manželia Masarykovi.

Podstata rozoznávania spočíva práve v tom, že pravá povaha lásky nie je v jej zložkách hmotných, ale duševných, ako to už Plato dobre zdôrazňoval. Telo je krásne preto, že ním prežiarnuje krásna duša. Podstata rozoznávania je v pochopení, že láska je civilizovanosť srdca a civilizovanosť srdca že je čistota srdca. A že je vôľa ku kráse vo vnútorných prejavoch, že je i vôľa k trvalej krásnej pohode duše, nezávislej na prílivoch a odlivoch smyselnosti. A ďalej, keď je láska vstupom o dvoch do čistoty a krásy, že je i vstupom o dvoch do pravdy, do ovzdušia, v ktorom obidvaja rozkvitajú do naprostej pravdivosti bez všetkých tajných úkrytov, všetkého zamlčovania. Že je chôdzou o dvoch v naprostej dôvere, kde nie je nástrah, ani úkladu, chôdzou o dvoch k trvalosti, lebo skutočná láska chce byť večná. A je vstupom o dvoch do oblasti mravnej odpovednosti, odpovednosti za šťastie a osud druhého jedinca. Teda je to vôľa k čistote, kráse, pravde, dôvere, trvalosti, odpovednosti, to je cesta, po ktorej chodí opravdová láska a na ktorú sa nikdy nepodarí vstúpiť púhej pohlavnej žiadostivosti. Toto tú tiež znaky, podľa ktorých sa pozná skutočná láska. A i podľa toho, čo je len dôsledkom predošlého: nemôže byť láskou, jestliže sa život o dvoch banalizuje, miesto aby sa povznášal a zušľachťoval, keďže má väčšiu cenu o jednom ako o dvoch. Je snáď pochopiteľné, že len tento motív čistej lásky môže manželstvu dať etický vý-

znam. Lebo on umožňuje, aby sa dopúšťalo, aby sa život obidvoch jedincov pohyboval na úrovni vzájomnej rovnosti, aby sa uskutočňovala vzájomná prispôsobivosť. Nehovorím, že k tomu treba len lásky. Je iste treba i zdravia a vzdelania. Ale predovšetkým lásky. Lebo láska môže nahradiť to, čo nepriaznivý osud odoprel na zdraví a vzdelaní.

Je iste dosť manželstiev, ktoré neznesú mravných meritok proste preto, že motív ich uzavrenia bol buď hedonistický, buď obchodný alebo konvenčný. Ale je i dosť manželstiev, bárs málo hlučných a málo nápadných, ktoré vznikly spojením typov ani pôžitkárskych, ani vypočítavých, ani pokryteckých, avšak tiež nie tyranských, hysterických, pobožničkárskych, nemyslivých, alebo neuvedomelých. V týchto manželstvách niet ani nadvlády, ani vykorisťovania. Je v nich domovom nielen osvietenosť, ale i vyššie hodnotenie, to znamená hodnotenie nielen so zreteľom na vlastné pohodlie, vlastnú príjemnosť, vlastné blaho, teda hodnotenie egoistické, ale hodnotenie so zreteľom na blaho obidvoch, prípadne všetkých. V takom spôsobe života sa nelpie na maličkostiach, v ťažkých situáciách života dbá sa o vec podstatnú, obidvaja majú sympatické porozumenie pre stanovisko druhého, obidvaja sú ochotní druhému slúžiť, vedeť sa omedzovať, a preca pri tom zachovať svoju vlastnú samostatnosť. To znamená, že sa tu tvorí schopnosť posudzovať všetko so stanoviska celku, podstatný to privlastok demokratického života. (Viď i knihu: I. A. Bláha: Dnešná kríza rodinného života, str. 61 a n.). Tam, kde je nadvláda, vykorisťovanie (nech vykorisťovanie pohlavnosti, či hospodárske, či nevedomosti) je nerovnosť, typ manželstva absolutistického a neetického. Kdežto manželstvo vo smysle vyššie opísanom je manželstvo založené na základe rovnosti, demokracii a etike. Len takéto manželstvo môže byť i základom pre demokratickú spoločnosť. Všetci sa v ňom usilujú a všetci majú z toho výhody. Demokracia nie je nič iného. Vytvárajúc toto umenie, umenie neprestajnej inteligentnej a prizieravej prispôsobivosti a umenie obetavého spolupracovníctva na blahu celku, skrátka: umenie žiť radostne dovedna, uskutočňuje také manželstvo tú najvzácnejšiu službu, akú môže preukázať spoločnosti i morálke. V tom je tiež jeho najvyšší etický význam.

Eliška Bláhová:

Žena manželka.

Vydatá žena si nemusí sťažovať na nezamestnanosť. Čaká ju v manželstve mnoho rôznych funkcií, ktoré vyžadujú bdelej činnosti celej jej bytosti. Tieto funkcie obyčajne delíme na tri hlavné skupiny: žena manželka, žena hospodyňa, žena matka a vychovávateľka detí. V živote sa, pravda, tieto činnosti prestupujú a nie je možné ich takto od seba oddeľovať. V teórii je však možné pojednať o každej zvlášť, lebo obsahujú rôzne pracovné techniky a vyžadujú preto inej výchovnej cesty. Ale len dokonalá súhra všetkých týchto troch tvorčích složiek: stvoriť lásku, stvoriť domov, stvoriť a vychovať dieťa, môže zaručiť plné šťastie v manželstve. Preto sa výchova k manželstvu má diať odborne po týchto troch stránkach.

Najčastejšie zaviňuje nešťastie v manželstve práve to, že žena — lebo v tomto článku sa obraciam len k ženám — nie je na povinnosti tej ktorej skupiny pripravená a spôsobuje jej potom na pr. zariaďovanie domova také ťažkosti, že chyby, nárazy a nedorozumenia, ktoré tým vznikajú, zasahujú rušivo i jej funkciu manželky. Je až hodné trestu, s akou ľahkomyseľnosťou idú dievčatá často do života a majú odvahu celkom z ničoho tvoriť manželský život. Mnoho manželských svázkov sa zlomilo hneď na začiatku pre jeho nedostatky. Azda by nebolo ani smiešne, ani zbytočné, keby aspoň po stránke technických znalostí zaviedly sa skúšky, ktorými by nevesty dokázaly, že sú schopné zastávať povinnosti, ktoré manželstvom berú na seba.

Mne však v tomto článku pripadá úloha pojednať len o povinnostiach ženy ako manželky, a preto sa môžem dotknúť funkcií ostatných len potiaľ, pokiaľ zasahujú ženu v tejto funkcii prvej. I keď na pr. nevycvičenosť v prácach hospodynských nemá za následok hneď shrútenie celého manželstva a keď je tu dobrá snaha tento nedostatok odstrániť a vyrovnať, stráca sa príliš mnoho drahého času, ktorého má mladá manželka využiť na pradenie oných jemných vláken pletiva vzájomných duševných vzťahov medzi manželmi, ktoré vytvárajú nielen ovzdušie šťastlivého domova, ktorým prúdia zdroje najväčších slastí plného priateľského porozumenia, ale i tie, z ktorých sa utkáva tiež pevné puto vernosti a trvalosti.

Ženy veľmi často robia chyby tým, že neznajú cenu svojej tvorčej práce, a tým ani cenu svojej dôležitosti v rodine; často si v predstave túto prácu zošklivujú, nevedia ju povzniesť, skrášliť, posvätiť. Čo je žien, ktoré by mały väčšie schopnosti pre práce v rodine, a preca dávajú prednosť suchopárnej práci v úrade. A preca nikde neni žena tak veľkou paňou ako vo svojom dome, ničoho si muž tak neváži ako domova, ktorý mu poskytuje vnútornú oporu a niečoho nepotrebuje dieťa toľko ako vrúcnej a útulnej rodiny. Čo je zasnaproti tomu žien, ktoré domáce práce príliš preceňujú aj na úkor svojho vzdelania a ľudskosti, robiac z nich posvätný kult, čím sa odcudzujú svetu svojho manžela a svojich detí. Je v moci ženy, aby našla potrebnú harmoniu medzi svojím zamestnaním a osobnými vzťahmi.

Žena manželka je vlastne variácia na téma Žena a láska. Stáva sa dosť často, že žena, ako sa stane matkou, je viac matkou než hospodyňou a viac

hospodyňou než manželkou. Manžel a povinnosti k nemu sú akoby odsunuté na vedľajšiu koľaj a omedzujú sa len na vyhovenie jeho materiálnym potrebám. I keď v manželstve sa mení láska ženy materinstvom, znamená to, že pribera len nový znak, ktorým jej láska vyrastá a rozširuje sa, ale neznamená to, že ochladzuje a odbýva sa láska k mužovi. Materinstvom láska k mužovi len zjemňuje spoločenstvo, ktoré im dalo novú bytosť, dieťa ich viaže k sebe ešte užšie a dáva im novú spoločnú povinnosť, starosť o výchovu nového človeka.

Keď toto žena dobre nepochopí a odkloní sa príliš od osi, ktorou je jej láska, môže sa ľahko stať, že muž jej začne unikať, lebo ak ženin erotický vzťah sa premenil v lásku materinskú, u muža i naďalej zostáva stále erotická túha, ktorá ho vedie k biologickej rozkoši a žiada svojho uspokojenia.

Byť dobrou manželkou, to vlastne znamená položiť správnym smerom os, podľa ktorej prebieha a otáča sa manželský život. Touto osou je práve ženina láska. Ženinu lásku v manželstve usmerňuje domáca výchova. Jestli sa vydáva mladé dievča domácne vychované, jej láska býva zahalená rôznymi citmi a dojmami, ktoré ju zaplavia pri prežívanej zmene. Odchod z domova, získanie slobody a samostatnosti, vedenie vlastnej domácnosti atď., to všetko pôsobí, že v dobe mužovho najväčšieho roztúženia a sústredenia na lásku takáto žena je značne rozptýlená a poddáva sa viac z povinnosti než z vrúcnej oddanosti, čo má za následok, že chaos citov, s ktorými začína svoj manželský život, sa ešte zvyšuje. Inakšie je tomu, keď sa vydáva dospelá a uvedomelá žena, menovite hospodársky nezávislá, ktorá jasne chápe podstatu manželstva, a podľa toho si utvorí vzťah k manželovi.

Muž pri vstupe do manželstva neprekonáva toľko zmien, jeho hlavná príprava na manželstvo a jeho hlavná životná výplň — povolanie — je vybudované, vychodené, a preto sa môže oddať svojej láske bez výhrady. Väčšina žien však pri vstupe do manželských povinností veľmi často tápe, klopýta a nie je si ani príliš vedomá týchto chýb. Pre ňu vstup do manželstva nie je tedy vždy sprevádzaný túhou po živote sexuálnom, naopak, veľmi často treba dopriať žene času, aby sa po stránke sexuálnej vyvinula a prispôsobila. Dr. Alic Rühle-Gerstel vo svojej krásnej knihe: „Das Frauenproblem der Gegenwart" hovorí, že „hlavnými známkami ľudských jedincov dvoch pohlaví je pudová túha po telesnom spojení, ktorá nalieza výraz v pohlavnom živote a sociálna snaha po spoločenstve v živote, akým je manželstvo. Možno povedať, že prvé sleduje viac muž, druhé viac akcentuje žena. A z tohoto sa zrodila ideológia o rozdelenie úloh v manželstve: muž dobyvateľ, žena ochrankyňa, kňažka, tešiteľka. Láska a sexuálny život sa považujú často za vec ženy v manželstve. A zatiaľ u ženy stojí láska často veľmi ďaleko od života sexuálneho, ba tento sa zdá lásku veľmi rušiť, — na druhej strane najdeme zase skôr u muža sexuálnosť bez lásky."

Po tejto stránke sa často prežíva mnoho trpkých chvíľ a tu je pôvod mnohých nespokojností a nešťastí práve preto, že žena často dosť dobre nechápe význam telesných stykov v manželstve, alebo že vlivom nesprávnych názorov nemá dosť úcty k prirodzenému zákonu pohlavného pudu a nemá ani dosť taktu, aby vedela jemne sa oddať, alebo neurážlive a plná ohľadov čeliť, vyrovnávať a regulovať sexuálny život a nepodceňovať jeho význam v manželstve. Ak treba niekde zduševnenia lásky, tak je to v prvom rade tu na mieste. Žena musí vedieť dať svoju lásku ako výraz nežnosti. Ani muž si neprajte, aby telesná láska opanovala príliš veľké pole jeho manželského života, jeho tiež neženie do manželstva len pud, ale i rozum a cit, on si tiež žiada, aby manželstvo tvorilo rámec pre usporiadaný sexuálny život, v ktorom sexuálnosť nie je účelom o sebe, ale kde je múdre vyrovnávanie prírodného určenia, i on túži predovšetkým, aby duchovnosť bola základom celého súžitia, tedy i

lásky telesnej, — a hlavne vidí v manželstve ešte vyšší cieľ — jeho význam etický a sociálny. Lebo manželstvo, v ktorom sa nestratily individuality obidvoch jeho členov, kde sa ich hodnoty nestaly len súčtom, ale násobkom, je silnou spoločenskou jednotkou a najpevnejšou oporou štátu; preto má tiež právo na jeho ochranu.

K tomuto vysokému ideálu manželstva možno dospeť len za harmonického prispenia obidvoch jeho členov a žene tu pripadá dôležitá úloha tvorčia. Lucien Romier (v knihe „Promotion de la femme") hovorí: „Žena stvorila vkus a temer všetky príjemné formy civilizovaného života". Žena-manželka svojím vkusom a svojím citom pomáha vytvoriť onu milú samotu vo dvoch, kde sa tak dobre darí tej najčistejšej láske, kde sa vyrovnávajú a slaďujú rozdiely povah a temperamentov, kde je miesto pre oddych od sveta, od starostí, trampot a od shonu práce, kde sa čerpajú nové sily fyzické i duševné, kde sa sdeľuje všetko, na čo sa myslí, kde v úplnom duševnom spoločenstve vznikajú často veľké myšlienky a geniálnosti, kde v poetickom kúzle domova je to najprostejšie, a preto najväčšie milovanie. Preto toľko básnikov a umelcov ospevovalo domov, preto sú tak blažené slová „krb, domov, rodina", preto sa spomienky po celý život vracajú k domovu, preto sa uctieva domov a ti, ktorí ho tvoria.

Je si žena dosť vedomá tohoto svojho poslania?i Nie je práve úlohou vzdelaných a študovaných žien, aby pomocou svojej zvýšenej činnosti rozumovej vedely zapôsobiť i na zjemnenie citu, a vynaliezať nové krásy, nové nežnosti, nové premeny milovania, aby ich vysoká inteligencia pomohla im k plnému a prostému pochopeniu veľkosti prirodzeného pudu pohlavného, ktorý sa nemá prepodstatniť, ale ktorému sa treba oddať nežne i rozumne? Nech sa neozývajú výtky, že dnešná žena trpí nedostatkom nežnosti a nevie naučiť nežnostiam muža! Nech je nesprávne, že ženy, ako sa vydajú, prestávajú byť milenkami, že láska manželstvom stráca, že ženy nerozumejú pojmu rovnosť a necítia zodpovednosť za povinnosti, ktoré im určuje pohlavie, že študované ženy bránia sa plniť svoju úlohu žien, a tým sa prehrešujú i na kultúre a spoločnosti, lebo práve ony, vzdelané ženy, môžu dať nielen vyššiu a ušľachtilejšiu formu milovania, ale môžu dať i vyššiu kultúru deťom a zdvorilejšiu formu spoločenskému styku vôbec.

Manželstvo však nie je ani väzením, nie je ohradou, cez ktorú sa nevidí ostatný svet. Sú mužovia, ktorí vedia žiť a pracovať viac než len vo svojom povolaní, a sú ženy, ktoré vedia svojím záujmom účinne zasiahnuť do sveta i vedľa dobre vedenej domácnosti, lebo vedľa povolania. Preto treba, aby obidvaja manželia mali prostredie i možnosť, aby sa mohli plne rozviť po všetkých stránkach, či rozumových či citových. Prirodzene je múdre, aby sa záujmy manželov príliš nerozchádzaly, aby ich od seba príliš neodvádzaly a nebránily im v presnom vykonávaní vlastných povinností. Mnohé ženy sa spokoja tým, že uľahčujú cestu mužom, aby títo mohli svoje pracovné záľuby lepšie vykonávať a účastňujú sa tak činne na tom istom diele s mužom. Tieto ženy ovládajú svojich mužov najviac, lebo muži im vďačia za porozumenie a pochopenie a sú radi závislí na ich pomoci. Spoločná práca prináša obidvom radostné uspokojenie a ženám zvláštny milý pocit dôvery v seba a dôležitosti, keď na vážky spoločných hodnôt kladú i svoje vlastné príčinenie. Tieto ženy si zaisťujú svoje životné šťastie, lebo uskutočňujú v manželstve spoločenstvo všetkých zážitkov, hlavne duševných. Naopak, veľmi často zaviňuje nešťastie, keď sa manželia vyvíjajú príliš odlišne, keď každý svojimi záujmami smeruje inde a nemá pochopenia pre záujmy druhého.

Je teda celá stupnica úloh, ktoré žena-manželka musí súčasne riešiť a uspokojovať. Od milenky, ktorá sa jemne oddáva manželským rozkošiam a múdre a s taktom spravidelňuje vybíjanie sa pohlavného pudu, cez priateľku,

u ktorej muž nachádza všetko šťastie prostého domova, kde je milo, čisto, veselo, kde nalieza plné porozumenie pre svoj voľný prejav a vyrovnanie všetkých násilí a tlakov spoločenských, až po duchovnú družku, ku ktorej sa ponáhľa muž o radu a inšpiráciu, kritiku, povzbudenie a potechu, o povznesenie a posvätenie, skrátka o prežívanie duchovnosti, o splynutie duší, ktoré naliezlo svoj umelecký výraz vo Švabinského obraze. Len také manželstvá sú celkom šťastlivé, kde súžitie vrcholí splynutím duší.

Môže byť čestnejšia úloha pre ženy, ktoré túžia po spolupráci, alebo pre tie, ktoré nachádzajú najväčšie uspokojenie v nenáročnej práci pre druhého, keď stvoria domov plný lásky, čestnosti, charakternosti, presnosti, priamosti a spravedlivosti? Veď takto vytvárajú hodnoty, ktorými možno vyliečiť chorý svet!

Manželský život nie je, pravda, jednoduchý a ľahký, lebo sa mu za roky nastavia do cesty mnoho ostrých prekážok a ťažkých chvíľ. Ale ešte ťažší je život o samote. Preto ženy túžia po manželstve bez toho, že by si dobre uvedomily, že majú samy tiež moc a silu toto šťastie uskutočniť. Snažte sa, ženy sebavýchovou odstrániť s cesty všetko, čo by mohlo prekážať s vašej strany. Skúmajte a kritizujte svoje konanie, či niečím neunavujete (prílišnou hlučnosťou, prílišným hovorením), či niečím nedráždite (umienenou malichernosťou, neústupnosťou), či niečím neodpudzujete (nedostatkom poriadku a čistoty, alebo naopak únavným a neprestávajúcim riadením, tým, že pestujete kult domácich prác, alebo zas príliš častými návštevami schôdzí a kaviarní) atď. Všímajte si, či konáte tak, aby vaše vzájomné vzťahy nezovšednely, či viete dosť šetrne a s jemným citom sa vyrovnávať s najvšednejšími úkonmi biologických potrieb. Nie je možno podceňovať tieto „maličkosti", celý život je utkaný z maličkostí a veľmi často „maličkosť" zničila manželský život. Je plno podobných príkladov okolo nás.

Všímala som si kedysi mladej ženy, ktorá s nami v kolonii žien trávila jedny prázdniny. Bola celý týždeň veselá, družná a účastnila sa všetkých spoločných cvičení a zábav. V sobotu odpoludnia prichádzal za ňou jej manžel, zamestnaný v blízkom meste, aby s ňou strávil nedeľný oddych. V sobotu pani obyčajne zmizla z našej spoločnosti, ako by sa celkom pripravovala a sústreďovala pre milú návštevu muža. Tešilo ma pozorovať ju. Bola celá akoby vymenená, vyzerala ako kvetina, ktorá by chcela kvitnúť. Obliekla si čisté šaty, pečlivo sa upravila, takže celý jej zovňajšok vyjadroval očakávanie. Šla mužovi naproti a uchvátila ho do svojej samoty, kam nikomu nedala vniknúť. Bola celkom jeho a on celkom jej — nikto sme ju neuvideli, o nikoho sa z nás nestarali. Až v pondelok ráno bola zase našou veselou a šťastlivou družkou.

Tak si predstavujem opravdovú lásku k mužovi, čistú, pravdivú, úprimnú, bez flirtu a bez koketerie, ale žitú tiež vedome a plánovite. To je tá najlepšia rada mladým ženám, aby si zaistily úspech manželskej shody a radosti. Je to celkom tiež maličkosť, — výchova k premýšlivosti, plánovitosti a pozornosti. Stačí ráno, niekoľko minút pred vstaním, premýšľať a načrtnúť si v duchu plán celého dňa, utriediť si jeho prácu a jeho povinnosti, pripomenúť si, či nemá nejaký zvláštny význam, či nevyžaduje zvláštneho pričinenia. Ďalej treba si rozmyslieť, ako a komu urobím dnes nejakú radosť. A večer pred zaspaním zas krátka revízia dňa, ako sa využilo každej chvíle, jeho darov a nálad, prehliadka, či sa všetko dobre vykonalo, či sa všetkým porozumelo, a otázka: komu som dnes urobila radosť? Konečne spytovanie, či som dnes na sebe niečo opravila, niečo v sebe premohla, niečomu dobrému sa priučila. Niet lepšieho vychovávateľa ako táto kontrola seba, ktorá kladie pred oči zrkadlo presného obrazu konania. Robte to presne a pravidelne dlhší čas a uvidíte, ako sa začne všetko okolo vás rozjasňovať, očisťovať, usmievať a radovať. Lebo dobrý plán, účelný rozvrh a pozorný skutok, čin, ktorým niečo

na sebe zlepšíme, spravedlivosť a uznanie k druhým — to je najlepší sprievod lásky, to je kľúč k spokojnosti a k šťastiu.

Teda sebavýchova predovšetkým a výchova spoločnosti, za druhé, aby starosť a pečlivosť o hospodárske veci a záležitosti neboly dôležitejšie a prednejšie ako osudy ľudí, aby výchova mladých ľudí smerovala k prežívaniu duchovnosti a hodnoteniu duchovných statkov, hlavne spravedlivosti, poctivosti, smyslu pre česť a pre pravdu. Potom manželstvo ľudí bude vystavené na podklade duchovných hodnôt a bude mať všetky podmienky pre trvalé šťastie.

Nina Wollmannová—Fajnorová:

Pomer dnešnej ženy k mužovi.

Hoci podstata ženskosti zostala rovnaká, pretože je večná práve tak ako podstata mužskosti, — zmenily sa nielen vonkajšie okolnosti, ktoré určujú vzájomný pomer pohlavný, ale hlavne zmenily sa psychologické predpoklady.

Za podstatnú zmenu pokladám ženin kriticizmus voči mužovi, lebo to je celkom nový prvok, ktorý sa uplatnil v pomere ženy k mužovi až s jej zrovnoprávnením. Z neho plynú ostatné zmeny, ktoré nastaly v pomere medzi mužmi a ženami vôbec a medzi manželom a manželkou zvlášť. Kritickým môže byť len človek, ktorý sa cíti rovnocenný. Moderná žena tejto rovnocennosti čím ďalej tým väčšmi dosahuje svojou prácou, svojim vzdelaním, svojou prípravou na život, súťažou s chlapcami od školských rokov a pozdejšie i v zárobkovej činnosti. Keď sa taká žena vydá, i keď omedzí okruh svojej pôsobnosti len na úzke steny svojej domácnosti, nevzdá sa, nechce sa ani v manželstve vzdať svojich ťažko nadobudnutých ľudských práv.

To je ešte vždy najťažším kameňom úrazu v moderných manželstvách, lebo muž sa stále ešte nechce vzdať fantómu svojej domnelej superiority, pretože mu ona zaručuje mnohé privilegiá, ktoré by stratil, keby sa odhodlal dohoniť ženu v sociálnom vývoji a keby sa rozhodol pre dobro celku pokladať ženu za rovnocenného človeka a s toho nového stanoviska zreformovať svoj pomer k nej i ako jej manžel.

Zmenu v pomere ženy k mužovi spôsobily jednak sociálny vývoj všeobecný, jednak občianske zrovnoprávnenie ženy a tiež i zmenený názor na erotickú výchovu vo všeobecnosti a zvlášť podstatne zmenený vo výchove dievčat. Všetky tieto zmeny šly vlastne ruka v ruke so sociálnym vývojom. Odstránením privilegovaných kast, zdemokratizovaním štátneho a verejného života, zrovnoprávnením všetkých sociálnych vrstiev uskutočnily sa rovnaké práva občianske i ľudské bez rozdielov spoločenských, náboženských a rasových. To vynieslo na povrch i ženskú otázku. Keď všetkým ľuďom rovnaké práva — tedy i žene!

Pomer ženy k mužovi prešiel dlhou škálou vývoja a i dnes je veľmi rôzny podľa rozdielov rasy, spoločenského a kultúrneho prostredia. Vcelku preca možno tvrdiť, že kultúrny a civilizačný proces zasahuje čím ďalej tým väčšie a širšie oblasti a s ním ruku v ruke oslobodzuje sa i žena z pravého otroctva. Oslobodzuje sa však veľmi pomaly. Hoci vo veľkej väčšine európskych štátov je už pred zákonom rovnoprávnou občiankou, musí si v praktickom živote tieto svoje papierové práva krok za krokom vydobývať. Ušľachtilí pokrokoví muži sú jej pri tom nápomocní. Tých je však žalostne málo. Väčšina mužov, ktorí v teórii uznávajú rovnaké občianske a ľudské práva žien — prípadne sú i členmi pokrokových politických strán, ktoré sa o uskutočnenie ženských práv aj zaslúžily, — v súkromnosti, v svojom osobnom prípade, cítia sa ukrivdenými, keď sa majú vzdať svojich privilegií a nadvlády nad svojou vlastnou ženou práve tak, ako sa cítila ukrivdenou aristokracia, keď jej po revolúciách boly odňaté ničím nezaslúžené, ale po tisícročia platné výsady.

Muž bol príliš dlho samovládcom, ktorý rozhodoval bez ohľadu na ženu

alebo i proti jej výslovnej žiadosti o všetkom, čo sa týkalo jej života, života detí a celej rodiny. Muž i dnes môže na príklad zmeniť bydlisko rodiny proti jej vôli, môže rozhodovať o vzdelaní detí proti jej vôli a pod. Nie div, že sa ťažko vzdáva svojho výsad plného postavenia! Hoci si namýšľame, že naša Republika je jedným z najpokrokovejších európskych štátov, uvedomme si, že naše rodinné právo nijako ideálne nezrovnoprávňuje ženu, matku a manželku. V rozprave o novom občianskom zákoníku senátor Milota povedal: „Zákon počítá s muži lepšími než ve skutečnosti jsou, naproti tomu se ženami je tomu opačně. Třeba není v zákoně rodinné právo, jsou v něm ustanovení přímo se dotýkající žen v odstavci o majetkovém právu v manželství, svatební smlouvě atd. Vládní návrh zachovává v podstatě ducha patriarchálního, s tím ženy právem nesouhlasí. Nerovné posuzování práv žen vidíme i z různých ustanovení a společný výbor bude muset uvažovati o všech výtkách, které tu ženy činí*." Je to vzácny hlas vskutku pokrokového muža, ktorý ukazuje, že tie naše rovnaké práva ani na papieri nie sú ešte tak slávne, kdeže potom v živote!

„Rovnaké práva, rovnaké povinnosti", to si vykladajú ukrivdení muži tak, že vraj manžel nemá byť povinný živiť rodinu, nech pracuje aj žena (rozumej: len platená práca je prácou!), a že aj žena má slúžiť x mesiacov na vojne. Vyčítajú žene, že je privilegovaná, lebo jej tieto dve občianske povinnosti zákon neukladá. Bolo to už mnohokrát a rôzne dokazované, aj ja sama som už o tom prednášala i písala, ale mužské predsudky sú v týchto otázkach tak zakorenené, že sa odhodlávam i tu v krátkosti na ne reagovať.

Za prvé: muži musia zkorigovať svoj názor na ženinu neplatenú prácu v rodine a musia uznať, že má práve také zásluhy o udržovanie rodiny, ako oni, ktorí sú zákonne povinní poskytovať jej k tomu finančné prostriedky.

Za druhé: milí páni, veľmi rady budeme slúžiť zároveň s vami na vojne, ak každé druhé dieťa porodíte láskavo vy! Keďže sa to dosiaľ nepodarilo, tak sa zdá, že sa bude musieť každé pohlavie uspokojiť svojím, prírodou mu daným určením a to tak dlho, ako dlho bude ľudstvo chcieť udržať pokračovanie života v deťoch. Žena vystavuje v nebezpečenstvo svoj život pri porodoch pravidelne viac ráz v svojom živote. Muž dáva v šanc svoj život v ochrane rodiny a širšej rodiny-vlasti len výnimečne. Iste žije na svete o mnoho viacej mužov, ktorí nikdy neprivoňali k olovu ako žien, ktoré ani raz neporodily dieťa — záruku pokračovania ľudského rodu. Na pokračovaní rodu má azda rovnaký záujem muž ako žena. Je len otázkou, či musí byť uskutočňované v rámci rodiny, alebo či by sa rodina dala nahradiť nejakou inou inštitúciou.

Istý, veľmi vzdelaný pán, tvrdil, že manželstvo je inštitúcia pre ženino pohodlie. Má vraj pre ženu len samé výhody a pre muža samé nevýhody. Vývoj vraj rozhodne musí manželstvo zrušiť. Rodina zanikne, deti sa budú vychovávať v štátnych ústavoch. Namietla som, že pokus o odstránenie rodiny v ruskej revolúcii stroskotal na celej čiare. Komunistická ideológia rozbíjala manželstvo, hlásala i pohlavný komunizmus, naprostú voľnosť, dovoľovala neobmedzené rušenie plodov atď. Výsledok bol: milióny bezprizorných detí*, hlad, choroby úbytok porodov, katastrofálny pokles výkonnosti. Tým istým tempom, akým sa vyžívala komunistická revolúcia a pokračovala konsolidácia ohromnej sovietskej ríše, obnovovalo sa i upevňovanie manželstva, ochrana a podpora materstva, alimentačná povinnosť otcova, ba najnovšie sa znesnadňuje i rozluka. Najnovšie zákony v SSSR chránia v mnohých prípadoch účinnejšie manželku, matku a dieťa než zákony naše. Príčina je jasná; povolaní

* 23. IV. 1937. (v Čes. Slově).

* Deti bez rodičov a bez domova, žobrajúcich a kradnúcich. Vláda SSSR stará sa už mnoho rokov veľmi účinne, aby toto zlo celkom odstránila.

činitelia uznali, že rodina je základom nie buržoázie, ale každého, i toho najpokrokovejšieho kolektíva, ba práve toho. Ríša, ktorá chce byť silná, ktorá chce zvýšiť porodnosť, pracovnú a obrannú kapacitu svojich občanov, potrebuje upevnenú rodinu, z ktorej vyplýva ochrana materstva a zabezpečené detstvo. Cenní ľudia sa rodia z normálnej, ľudskej cennej matky a taká nebude rodiť deti ako mašina pre zásobenie štátnych ústavov. Normálna, zdravá žena chce rodiť deti počaté z lásky a chce sledovať ich vývoj. Chce mať na ne vliv, chce formovať ich dušu a charakter, aby v nich mohla vidieť pokračovanie svojho lepšieho ja a pokračovanie milovaného muža, otca svojich detí. Normálny, telesne i morálne zdravý otec, keď aj nemá ten živelný citový pomer k svojim deťom ako matka, predca vidí v nich pokračovateľov seba, predĺženie svojej ľudskej existencie, vtáčatá, ktorým chce poskytnúť teplé hniezdo, kým ich naučí samostatne lietať, aby sa mohol pyšne za nimi dívať, keď jeho vlastné krídla už schromí staroba. Pre záchranu toho hniezda bol skutočný muž vždy schopný tých najhrdinskejších činov, žena najväčších obetí. Dá sa cit povinnosti k vlastným deťom nahradiť vychovanou zodpovednosťou ku kolektívu? Celý vývoj sovietsky za posledné roky dokazuje, že nie. Dôležitosti rodiny a všetkému, čo s ňou súvisí, bolo priznané miesto, ktoré jej patrí a ešte dlho — ak nie vždy bude patriť. Ruské porevolučné experimentovanie najlepšie ukázalo, že rodina sa aspoň predbežne ničím nahradiť nedá.

Čo z toho nasleduje? Dnešná žena nedá sa už nikdy zbaviť svojich ľudských a občianskych práv. Bude za ne krok za krokom bojovať, bude na mužoch vynucovať po dobrom — a ich vinou — i po zlom, aby ju pokladali za rovnocenného partnera v živote i v manželstve. Ona vie, že jej úkol na výstavbe duchovných i telesných hodnôt ľudstva je iný než úkol mužov, ale nikomu sa už nepodarí nanútiť jej, že tu je jej úkol nie práve tak potrebný a práve tak cenný ako úkol mužov. Ako sa dopĺňajú muž a žena telesne v pohlavnom živote, práve tak sa dopĺňajú mužské a ženské prvky pri práci duchovnej či svalovej na pokroku ľudstva. V tomto ženinom sebeuvedomení tkvie hlboký rozdiel v jej pomere k mužovi, preto sa líši od svojich ešte nedávnych predchodkýň.

Ženy starého typu boly vychovávané doma na poslušné dcéry a manželky. Z úplnej závislosti na vôli otcovej boly odovzdané do úplnej závislosti manželovi v deň svojho vydaju. Neschopnosť samostatne sa uživiť bola samozrejmá, samostatne myslieť a konať nesmely a väčšinou preto ani nevedely. Dcéra bola doma k obsluhe otca a brata a k pomoci matky, ktorá však práve tak ako ona bola závislá na vôli otcovej a dávala dcére príklad v poslušnosti. Drobná triky, „ako prejsť mužom cez rozum", boly jedinou jej zbraňou. Jej pomer k vyvolenému, alebo — častejšie — rodičmi prisúdenému manželovi, bol plný obdivu k jeho duševnej i telesnej prevahe. Keď už i láska nebola alebo časom vyprchala, ostal vždycky zbytok toho obdivu, a keď nie úcty, tedy aspoň strachu z mužovej prevahy. Púšťať občas hrôza na manželku a deti bolo vtedy skoro povinnosťou manžela a vládcu. Keď to bol výnimečne dobrák, ktorý to nerobil, nuž iní muži, a i závistlivé ženy ho posudzovali, že je pod papučou.

Pomer medzi minulou ženou a mužom bol veľmi jednoduchý, lebo sa aspoň musel takým zdať, lebo o to, čo žena prípadne myslela a cítila, sa nik nestaral. Muž vládol, žena poslúchala. Muž zarábal a staral sa o ženu a deti, ale len podľa vlastného spôsobu a vôle a žena sa musela vždy podvoliť. Keď sa odvážila nejakej námietky, muž ju odbavil krátkym: „Ty tomu nerozumieš", alebo „Ja to tak chcem a hotovo". Pri takom spôsobe spolužitia bola, pravda, žena do značnej miery ušetrená mužových obchodných, majetkových alebo životných ťažkostí, nakoľko sa ich následky nejavily priamo v štyroch stenách jej najužšieho domova. Bola vylúčená z akéhokoľvek rozhodovania a

vzácny bol muž, ktorý sa so ženou radil aspoň o životných záujmoch rodiny. Je podivuhodné, že mohly i vtedy vyrásť zriedkavé výnimky samostatne mysliacich žien, ktoré v skryte, anonymne riadily mužovo konanie, a ktoré mały silný vliv na životný vývoj svojich — často znamenitých — synov.

Rozdiel medzi ženiným a mužovým životom bol veľký, najmä u inteligencie. Vzdelaný muž, keď bol i čestný a ušľachtilý, hľadel na ženu vždy s istou dávkou opovrženia. Kým bol snúbencom a milencom, bol shovievave láskavý, lebo mal pocit veľkej duševnej prevahy. Cítil sa i ochrancom etnosti „slabého nevinného dievčaťa" a mal úctu k jej panenstvu. Hádam to bol vplyv náboženskej výchovy s kultom Madonny. Ako manžel vážil si svoju ženu ako matku svojich detí, ale do svojej duševnej sféry ju tiež nepripustil. Muž hrubšieho zrna choval sa k žene povýšene a opovržlive bez tej láskavej shovievavosti. Kuchyňa a posteľ boly — okrem detí — jedinými spojkami udržujúcimi manželské vzťahy. Ostatne si mužovia vypestovali a užívali dvojakú morálku, ktorá im dovoľovala občasné výlety do mimomanželských dobrodružství, kým vydatá žena bola sošnorovaná najprísnejšími predpismi rodinnej morálky. Muž, keď žena stratila preň pôvab milenky, a to sa stalo veľmi skoro pri nehybnom živote a častých porodoch a potratoch, „potešoval" sa občas inde, kým svojej manželke zachoval akúsi opovržlivú shovievavosť, vyplývajúcu z vedomia svojej nehoráznej prevahy. Priznajme i jednu dobrú stránku týmto mužom. Oni málokedy stratili pocit zodpovednosti za osud ženy a detí (Veď, čo by si, chuderka, bezo mňa počala!), a ostávali naďalej živiteľmi a hlavami rodiny i potom, keď už pravý citový vzťah k manželke stratili. Ostatne manželstvo sa tie časy veľmi ťažko dalo rozviazať, bránily tomu nielen cirkev a zákony, ale hlavne spoločenská morálka. Z toho všetkého plynie, že pomer ženy starého typu k mužovi bol poddanský a teda v čase zaľúbenosti plný svrchovane nekritického obdivu a pozdejšie vedomie naprostej závislosti finančnej (žena nemohla disponovať ani vlastným majetkom), telesnej i duševnej podmieňovalo jej mlčanlivé odovzdanie sa do vôle Božej, čo bolo vlastne totožné s odovzdaním sa do vôle mužovej ako do nevyhnutného osudu, z ktorého môže vyslobodiť len smrť. Odtiaľ fatalizmus žien predchádzajúcich generácií, ich odolnosť voči životným pohromám, ich nekonečná trpezlivosť k mužovým nectnostiam, shovievavosť voči dospelým deťom, hlavne, pravda, k synom. Tu potom nachádzame i zdroje náboženskej bigotnosti — nie nábožnosti a viery v pravom slova smysle, ale práve takej poddanosti voči kňazovi a celému cirkevnému prostrediu.

Aj úplná nevedomosť v pohlavných otázkach u dievčat uľahčila mužom veľmi snadnú nadvládu i v tejto, v manželskom spolužití tak dôležitej sfére. Nevedomosť a nevinnosť pokladaly sa za synonýma. Dievča muselo ísť do manželstva slepé a hluché. Nesmelo znať ani vlastného tela a jeho zákony, tým menej smelo mať predstavu o mužovom tele a jeho potrebách. Rozumie sa, že v tej nevedomosti bolo 50% pretvárky, lebo ináč by sa zem bola musela hemžiť idiotkami. Dievča skryte a tajne preca len pozorovalo životné denie, prírodu okolo seba, šuškanie starších, alebo aspoň hltalo zakázané knihy, ktoré sa dotýkaly i pohlavných otázok, ale podľa spôsobu vtedajšej doby len zastrene, a preto viac-menej nesrozumiteľne alebo skreslene. Na vonkove život ľudu málo skrývaný a prirodzene žitý otváral dievčenciam oči i z t. zv. lepších vrstiev, keď aj dobrý mrav zakazoval žiadať matku o vysvetlenie. Boh chráň, aby sa tak dievča bolo priznalo, že už neverí v bocianov! Preca však náhodne alebo tajne získané predstavy o pohlavnom živote boly vždy nedostatočné a obyčajne nemožne pokrivené. Často také nevinné dievča utrpelo nervový otras tak silný pri vstupe do manželstva, že sa za celý život z neho neprebralo a že plnilo svoje ženské poslanie len ako otrokyňa bez vnútornej radosti a často i navždy bez telesných, ner-

vových reakcií. Čo na tom? Mužom ani nenapadlo starať sa o to! Dosť, že žena musela im byť vždy k dispozícii a že rodila deti i v tom prípade, keď sa nikdy nechvela v objatí manželovom zároveň s ním.

Ťažké nervové poruchy, ktorými ženy trpievaly, odbavily sa pohodlným, všeobsiahlym slovom „hysteria".

To sa radikálne zmenilo. Názor na pohlavnú výchovu sa zmenil vo všeobecnosti, ale zmenil sa hlavne, čo sa týka dievčat. Slepota bola zavrhnutá. Nevinnosť nestotožňuje sa už s nevedomosťou. Dnes každá svedomitá moderná matka pokladá si za povinnosť poučiť svoje dieťa, keď sa blíži puberta. Vychováva svoje deti tak, aby sa neostýchaly spýtať sa rodičov na záhady pohlavného života, lebo najsvedomitejším radcom dospievajúcej mládeže môže byť len rodič alebo zvlášť dôveryhodný učiteľ. Mladí ľudia, ktorým sa nedostane dostatočného poučenia týmto priamym spôsobom, môžu ho hľadať v odborných i populárnych knihách, ktoré sú prístupné tak chlapcom ako i dievčencom. Telesná výchova, oceňovanie športu, vzduchu a slnka, a tým kult zdravej nahoty priniesly so sebou zdravší názor na erotiku i u chlapcov, ale hlavne zbavily dievčatá falošného „studu", ktorý s pravým studom a mravným cítením nemal nič spoločného. Stalo sa bežným zvykom, že inteligentná dvojica nevstupuje v sňatok bez predbežnej lekárskej prehliadky. Už toto eubiotické stanovisko dáva i ženám právo a povinnosť poznať svoje telo i mužovo telo natoľko, aby vstupovaly do manželstva a pripravovaly sa na svoj úkol milenky a budúcej matky s plným vedomím zodpovednosti, ale i bez zbytočného strachu z tajomných záhad pohlavnosti, ktoré desily t. zv. nevinné, v skutočnosti však zavrženiahodné, nevedomé nevesty predchádzajúcich generácií. Lekárska veda konečne uznala ženino rovnaké právo na harmonické pohlavné vyžitie* a mužom tu nastala nová a ešte nedostatočne pochopená povinnosť prispôsobiť sa telesne svojej družke, kým donedávna boli zvyknutí hoveť len vlastnému telu a vlastným erotickým náladám, vyžadujúc na manželke „plnenie povinnosti", ako samozrejmosť. Toto je tiež dôležitá oblasť, v ktorej moderná žena žiada rovnoprávnosť a rozumie tým vzájomné prispôsobenie a vzájomnú shovievavosť. Ale tento jej oprávnený nárok vylučuje mužovo doterajšie bezvýhradné vlastníctvo jej tela a smyslov, a preto sa cíti muž ukráteným, keď mu berie toto jeho tisícročiami posvätené privilegium.

Mnoho vážnych neshôd v modernom manželstve možno pripísať mužovmu hlúpevnatému ľpeniu na jeho t. zv. manželských právach, ktoré žena novej doby nechce uznať. Dnešná žena chce byť milenkou aj matkou len dobrovoľne. Vtedy, keď nie je telesne i duševne disponovaná, žiada, aby muž rešpektoval jej odpor, akže ho nevie prekonať nežným mileneckým dobývaním. Je to azda smelé, že ako Slovenka takto otvorene píšem. U nás veľká časť verejnosti ešte vždy dáva prednosť nezdravému pokrytectvu, ktoré zameňuje s idealizmom, ako keby vediaci a všetko chápajúci človek nemohol byť idealistom! Myslím, že vzdelané a vpravde čisté ženy v myslení i v skutkoch budú so mnou súhlasiť, keď vysvetlím stanovisko, ktoré zaujíma dnešná uvedomelá žena k pohlavnej otázke. Bohužiaľ, bude dlho trvať, kým všetci muži uznajú jeho oprávnenie, lebo pre nich je — samozrejme — pohodlnejšie hoveť len potrebám vlastného tela bez ohľadu na nervy a s nimi súvisiaci duševný a citový život družky. Mnohí z nich — tí lepší — utišujú svoje svedomie tým, že veď „vždy tak bolo a dobre bolo", prečo by sa oni mali vzdať svojich mužských výsad? Keby vedeli, ako urážajú svojou bezohľadnosťou v novej žene človeka, ako sami seba snižujú v jej očiach, radšej

* Upozorňujem na znamenité diela angl. lekárky M. C. Stopesovej „Manželská láska", „Moudré rodičství", „Zářivé mateřství".

by sa trochu prispôsobili. Veď stoprocentný muž tiež musí znásobene cítiť život, keď môže byť s dobrým svedomím presvedčený o tom, že jeho družka si ho práve tak žiada, ako on jej. Musel by sa však vzdať pojmu vlastníctva voči žene, a to mu je tak zaťažko, chudákovi! Preto mnoho t. zv. múdrych žien necháva muža v domnení jeho vládcovstva a majetníctva, ale pri tom ich prípadne, ba obyčajne šudí práve tam, kde by boli najcitlivejší, keby neboli voči takej žene slepí — vo vernosti. Taká „chytrá" ženská vie presvedčiť niekoľko milencov naraz, manžela v to počítajúc, že patrí len a výhradne jemu jedinému a že on je vládcom nad jej telom i dušou v každej dobe. Neprispôsobiví páni pozor! Dnešná uvedomelá žena je človekom o nechce byť otrokyňou ani vášho tela ani vašej vôle. Keď predstiera, že ňou je, — tak práve len predstiera. Dávate prednosť komedii pred fair play? Pri tom môžete len vy prehrať a nič vám nepomôže nadávať na úlisné hadie plemeno ženské!

V erotickej sfére sa tedy zrovnoprávnením ženy jej pomer k mužovi veľmi zmenil. Ona nechce byť už mužovým vlastníctvom, bábkou alebo otrokyňou. Chce prijímať a dávať dobrovoľne. Žiada jedinú morálku, záväznú pre obe pohlavia, vernosť za vernos, shovievavosť za shovievavosť, vzájomné rešpektovanie povahových, telesných i duševných vlastností. To neznamená, že sa moderná žena vzdáva ženskosti, ako volajú na poplach konzervatívci. Naopak! Čím viac bude žena rovnoprávna, tým väčšmi si vynúti rešpektovanie svojej ženskosti. Veď ženskosť a jej princíp je tak potrebný v harmonickom vývoji ľudstva ako mužnosť a jeho princíp.

Priznávam, že dnešná žena je nesnadnejšou, nepohodlnejšou družkou, než bývala jej predchodkyňa, ktorá sa vzdávala mužovi bez výhrad a bez vlastnej vôle, ktorá trpela jeho surovosti, jeho neveru, prípadne aj iné neresti pasívne, lebo nemala možnosť úniku ani oslobodenia. Dnešná žena kladie na muža väčšie nároky v celkovom spolužití, ba i v erotickej sfére, ako som práve vysvetlila a prirodzene, že sa tu zase mnohí muži cítia „ukrivdenými", lebo strácajú odveké privilegiá, ako tá aristokracia, ktorú som už spomínala. Mali by si uvedomiť, že na druhej strane získavajú rozumnú, chápavú kamarátku, spolubojovníčku vo všetkých bojoch života a že netreba ľutovať otrokyne, ktorá, keď aj vždy neznenávidela, teda sa celkom iste pred nimi pretvarovala a ich podvádzala; niektorá len v maličkostiach, niektorá vo všetkom mimo manželskej vernosti. Ale veru mnohá i v tej jednostranne vynútenej vernosti vedela — ako sa hovorí — „ šikovne chodiť". Ako známo, zakázané ovocie je vždy najsladšie, a keď otrok podvedie pána — veď to ani nie je hriech! I tá najčestnejšia manželka hovela aspoň mužovým slabostiam, aby ho mohla ich prostredníctvom obalamucovať. Moderní muži, nedáte radšej prednosť družke, ktorá vás vidí takými, akí ste, ale ktorá sa vám aj sama dá poznať, ktorá vás nepodvádza ani v malých ani veľkých veciach života, lebo ju to deroguje práve tak, ako vás, keď sa pokladáte za čestných ľudí, ktorá vám síce netrpí neveru, ale ani sama sa jej tajne nedopúšťa? Moderní muži, chcejte byť radšej kritizovaní než šudení, chcejte radšej poznať a dôverovať, než ovládať a rozkazovať!

Ženin pomer k mužovi stal sa kritickým, lebo rovnaká výchova s chlapcami dáva jej možnosť už v školských rokoch merať svoje sily so spolužiakmi. Zdravé súťaženie a tesné spolužitie v školských laviciach sotrely síce kúzlo tajomstva zo styku medzi pohlaviami, ale miesto toho dały nám niečo o mnoho cennejšieho a pre život trvácnejšieho: vzájomné poznanie. Dievča, ktoré dobre obstálo v súťaži v škole, v remesle alebo v akomkoľvek zamestnaní, ťažko uzná ako vydatá žena mužovu superioritu. Ona veľmi dobre vie, že má vlastnosti so stanoviska ľudského rodu rovnocenné, ktoré môže postaviť oproti vlastnostiam t. zv. mužným. Preca však i moderná žena, keď

miluje, chce obdivovať mužnú silu telesnú i duševnú práve tak, ako milujúci muž chce obdivovať u ženy krásu a nehu. Ale jej obdiv k vyvolenému je už práve tak kritický, ako bol vždy mužov obdiv k vyvolenej. Keď obdivuje mužovu telesnú silu, vie, že proti jeho väčšej svalovej výkonnosti môže postaviť svoju odolnosť voči bolesti a chorobám a nekonečnú trpezlivosť v práci jej svalom primeranej. Keď obdivuje povahovú stálosť veľmi dobre vie, že jej t. zv. nestálosť je zavinená prírodou a nemôže sa preto o nič menejcennejšou. Je si vedomá toho, že táto jej „inferiorita", ktorej podlieha jeden týždeň v mesiaci a ktorá spôsobuje, že je citlivejšia než muž, ktorý je podobnej nevoľnosti prírodou ušetrený — ju uspôsobuje k najsvätejším úkolom materským. A či nevyplýva ženina nehа, ktorú každý milujúci muž v svojej milenke hľadá práve z tejto väčšej citlivosti a náladovosti?!

Muž vždycky uvažuje o svojej vyvolenej, posudzuje a analyzuje jej dobré i zlé vlastnosti a nikdy (alebo len veľmi výnimočne) sa nevrhá do manželstva slepý. Avšak bol navyknutý po tisícročia, že len on si vyberal ženu a že ona sa vcelku musela chovať pasívne, lebo nad jej osudom rozhodoval otec. Je mu teraz veľmi nemilé, keď pozoruje, že dnešné dievča, ktoré si vyberie za predmet svojho záujmu, používa voči nemu jeho vlastných metód. Ona je práve tak vstave posúdiť jeho vlastnosti telesné i duševné, vlastnosti, charakter, nervy, vzdelanie atď., ako to robil donedávna len on, pán. Výber je už teraz vzájomný a vzájomne kritický. Trúfam si tvrdiť, že tento kriticizmus dnešnej ženy voči mužovi je to najvýraznejšie novum v pomere mladej dvojice. Muži si ťažko zvykajú, že nemôžu už hrať pred svojimi ženami rytierov bez hany a bázne a ich márnomyseľnosť sa veľmi ťažko uspokojuje s kamarátskym stiskom ruky a uznanlivým slovom chápajúceho človeka — družky, miesto obdivných sĺz a premrštených lichotiek starodávnych samičiek, ktoré však len podľa toho vedely, že ich muž niečo výborného vykonal, keď mu zato pribudol schodík v kariére a im peniaze na novú toilettu alebo šperk. Dnešná žena, ktorá rozumie mužovej práci, vie jeho úsilie kriticky posúdiť a vie ho uznať a obdivovať i vtedy, keď je k nemu celý svet hluchý a slepý, a práve preto vie muža podopreť i keď už stráca sebedôveru, alebo existenčnú pôdu pod nohami.

Muži dokazujú svoju ukrivdenosť aj tým, že vraj ženy dlhšie žijú. Oni vraj viacej a ťažšie pracujú, starajú sa o ženu a deti, a preto sa vraj skorej zodrú. Teda zase, ženy sú parazitmi a oni sú chudáci, a na ne svojimi životmi doplácajú. Predchádzajúce generácie žien si toto mužské stanovisko dały nasugerovať a všemožne sa snažily dať na javo svoje uznanie, že otcovi rodiny nadržovały v obsluhe, ale hlavne v jedle. Deti s matkou jedły zemiaky, otecko dostal kus mäsa. V nedeľu deti s matkou oblizały krídelká, kura zjedol otec. Otec musel mať pohár piva alebo vína, keby aj matka musela polovičku vody namiešať deťom do mliečnej kaše. Otec musel ísť do hostinca, musel si aspoň raz týždenne hodiť ferbla, biliard alebo aspoň kolky, musel ísť na poľovačku, musel sa zabaviť, lebo pracuje, kým manželka nekúpila si ani gumové pančuchy na svoje úbohé strhané nohy, ktoré samým pohodlím zničila v obsluhe muža a detí. Toto stanoviska dnešné ženy odvrhujú. Vedia, že sa tomu dlhšiemu životu tešia proste preto, lebo hygieniekejšie žijú nežli muži. Ženy zpravidla začnú i poblavne pozdejšie žiť, zpravidla až vstupom do manželstva. Potom žijú väčšinou sporiadaným životom manželky a matky. Pracujú prinajmenej toľko, časom iste dlhšie než muži, ale neničia svoje zdravie už od mladosti nikotínom a alkoholom a holdovaním rôznym neresťiam, ktoré si vraj chlapec môže dovoliť, ale pre ktoré by dievča bolo vyobcované nielen zo slušnej spoločnosti, ale i z vlastnej rodiny. Dvojaká morálka skracuje mužom život a nie privilegované postavenie ženy. To by si mali mužovia láskavo uvedomiť a toto je tiež jeden kameň úrazu, pre

ktorý sú v moderných manželstvách neshody. Tých málo žien, ktoré hýria a opíjajú sa ako muži, nezapríčinila veru emancipácia! Tie by boly našly spôsob i za starých časov, ako vyhovieť svojim skázonosným sklonom.

Uvažovala som o rôznych príčinách, ktoré spôsobily, že sa ženin pomer k mužovi stal kritickým a vysvetlila som niektoré túžby moderných žien. Všetky tieto túžby však dajú sa shrnúť v jednu jedinú, snadno splniteľnú, ľudskými i písanými zákonmi priznávanú, pokrokovými duchmi vydobývanú požiadavku: žena chce byť pokladaná za človeka. Chce byť pokladaná za človeka nielen pred zákonom a verejnosťou, v zárobkovej praxi a v politike, chce ním byť i v očiach svojho muža. Chce, aby ju muž nepokladal len za svoju ženu samičku, ale za ľudské individiuum s ctnosťami i s nectnosťami ženskými i všeobecne ľudskými. Práve tak, ako ona pokladá svojho muža nielen za milenca-samca, ale i za človeka s ctnosťami i s nectnosťami mužskými a všeobecne ľudskými. Je ochotná podriadiť svoje individuálne sklony a záujmy záujmu rodinného celku, ale žiada to isté i od manžela. Jej heslo: ja pán, ty pán! Je ochotná vždy sísť sa s manželom vprostred cesty. Keď ju muž *poprosí*, tedy z lásky je ochotná aj značnú časť cúvnuť na svojej polovičke, ale len z lásky a *dobrovoľne* zato, ak je muž skutočným ochráncom jej materstva a dobrým otcom jej detí, ale už nikdy neustúpi rozkazu ani násiliu.

MUDr. J. Trégerová—Mrázová:

Neplodné manželstvo.

V posledných rokoch majú európske národy o jednu starosť viac, ako mali predtým. Začiatkom nášho storočia táto starosť doliehala len na západnú Európu, ale teraz ako by sa pomaly ubierala na Východ a došla už aj k nám. Je to otázka populácie a s tým spojená starosť o budúcnosť národa. V dnešnej dobe nezamestnanosti by sa zdalo, že ľudí vždy viac a viac pribúda a konečne tak to hovorily aj štatistiky. Ale naraz sa ukázalo, že vrast počtu obyvateľstva prestáva, ba že v dohľadnej dobe začne už aj klesať. Je len prirodzené, že sa začínajú hľadať príčiny, prečo nastáva takýto vážny obrat vo vývine európskych národov, a tedy i národa nášho. Ako jedna z hlavných príčin sa uvádza otázka hospodárska, racionalizácia práce a z toho vyplývajúca nezamestnanosť, nahradzovanie ľudskej ruky strojom; potom sa uvádza pokles morálky a s tým spojené vystupňovanie egoizmu, ktorý myslí len na seba a o budúcnosť sa už nestará; spomína sa aj strach pred prípadnou novou válečnou pohromou, ktorá by — ako to ukázala aj posledná svetová válka — v krátkej chvíli zmarila dlhročnú prácu a radosť pečlivých rodičov.

Isteže všetky tieto príčiny — a ešte mnoho iných — spolupôsobia pri regulovaní porodov, ale proti týmto všetkým dôvodom stojí jeden mohutný faktor — a to je túha dospelých ľudí: mať deti.

Nechajme v tomto článku stranou otázku populačnú, i keď s naším tématom tesne súvisí, a nech čitateľ sám uváži, či je pre ľudstvo lepšie, aby sa početne zväčšovalo, alebo aby sa snažilo po sebe nastoliť početne nie väčšiu, ale zato kvalitnejšiu generáciu. O tom sa dá debatovať a iste by sa našly dôvody i pre jeden i pre druhý smer, ale vráťme sa k tomu prirodzenému zákonu, ktorý som už prv označila ako túhu po deťoch. Tento zákon vyžaduje, aby sme život, ktorý sme prevzali od svojich predkov, dali zase ďalej a to v dokonalejšej forme, ako sme my.

Aby sa splnil tento zákon, uzatvárajú sa manželstvá. Hovorí sa, že však dnešné manželstvá sú sväzkom hospodárskym. Zaiste je otázka hospodárska dôležitým a potrebným činiteľom v manželstve; je jeho samozrejmým doplnkom, bez ktorého by nemohol byť splnený hlavný úkol, ale pri tom všetkom je a bude zdravé manželstvo duševným a fyziologickým, telesným spojením muža a ženy, určeným k tvoreniu a vychovaniu nasledovnej generácie.

Z akej príčiny sa vyhýbajú tomuto požiadavku niektoré manželstvá? Sú len dve možnosti: buď nechcú, alebo nemôžu mať deti.

Nás lekárov zaujíma hlavne skupina druhá, t. j. tie manželstvá, ktoré zostávajú neplodnými — sterilnými, i keď si vrúcne prajú, aby sa mohli stať rodičmi.

Príčiny neplodnosti musíme zaiste v prvom rade hľadať v pohlavných orgánoch. Dnes je lekárskej vede už známe, že tieto ústroje predstavujú veľmi zložitý systém orgánov žliaz, nervov atď. a že len bezvadná súčinnosť všetkých čiastok zaručuje vznik dieťaťa. Niet sa čomu diviť, že pri tej komplikovanej sústave ľahko vznikne chyba, nesúľad, alebo že sa tam ľahko môžu umiestniť choroboplodné bakterie. Chyby, ktoré tu hrajú dôležitú úlo-

hu, sú skutočne chybami telesnými (anatomickými) a ich následky sú tým väčšie, že sa o nich nevie, ba často sa o nich vedieť nechce a nesmie, a preto sa ani nikto nestará o ich odstránenie. Sú to najviac nedostatky vývojové, a keď sú aj niektoré takého rázu, že sa opraviť nedajú, preca sa mnohokrát vyskytnú i také vady, ktoré by často veľmi jednoduchým zákrokom mohly sa urovnať, a tým by sa predišlo nešťastiam, vyplývajúcim z neplodného manželstva. Známe sú, pravda, aj vady nenapraviteľné, a preca vidíme, že aj osoby postihnuté nesprávnym ústrojenstvom pohlavným uzatvárajú manželstvá. Niekedy nevedomky, ale veru často i vedome, kdežto ničoho s tým nedocielia, pretože následky takého klamu alebo sebaklamu sú zaiste horšie, než keby taký človek bol zostal slobodným.

I keď takýchto ľudí s vadnými pohlavnými orgánmi neni mnoho, ale preca je ich viac, než by sme tohoto prípadu mohli jednoducho nedbať. Nejedno manželstvo sa už rozbilo pre túto príčinu.

Častejšie sú už také prípady, kde viditeľných chýb síce niet, a preca sa javí určitý nesúlad vo funkcii jednotlivých čiastok pohlavného aparátu. Postačí, keď si pripomenieme, že na pr. mesačný cyklus ženy nie je odvislý len od činnosti vaječníkov, ale aj od veľmi vzdialených žliaz (t. zv. hypofýzy, ktorá je uložená na spodine mozgu, ďalej od štítnej žľazy, od nadľadvíniek atď.), ktoré sú zase navzájom spojené i nervstvom i cestou chemickou, takže sa ľahko stane, že aj s pohlavnými orgánmi zdanlivo vôbec nesúvisiace choroby alebo chorobné stavy môžu viesť k neplodnosti a zase uvedomenie neplodnosti vedie k pocitu menejcennosti, k neurasthenii, k zanedbávaniu povinnosti a k postupnému poklesu tak vo verejnom ako aj v súkromnom živote.

Hovoríme tu o potrebnom súlade určitých súčiastok telesných, ale už som spomenula, že nad týmito stojí i zložka duševná a označila som ju krátko túhou po dieťati. Rozpor, ktorý nastane v duši ženy, keď táto túha z nedostatku pohlavných orgánov splnená byť nemôže, bol už mnohokrát opísaný a vždy — právom — postavený do svetla veľmi tragického; preto stačí, keď ho tu len spomeniem.

Už menej je známe, že príčinou neplodnosti manželstva môže byť nielen telesný, ale výlučne aj duševný nesúlad členov manželskej dvojice, a to i vtedy, keď sú obidvaja vlastne celkom zdraví.

Súdnictvo pozná tento vzájemný nesúlad pod názvom „neprekonateľného odporu". Zaiste sa pod týmto výrazom často skrývajú úplne iné príčiny rozvodových sporov, ale lekársky svet vie, že takýto odpor jestvuje aj v skutočnosti. Keďže jestvuje láska, tak musí byť i ľahostajnosť a odpor. Uviedla som už, že správna činnosť pohlavných orgánov je odvislá — medzi iným — aj od vlivov psychických, a tak nám bude jasný i ten fakt, že psychický odpor môže skutočne znemožniť splodenie dieťaťa. To isté platí aj o odpore telesnom; len ťažko sa dá určiť hranica,kde začína negativita telesná a kde duševná, pretože tieto dve zložky sa beztak všade, a najmä v tejto otázke vzájomne podmieňujú a doplňujú.

Dlho sa myslelo, že telesné i duševné podmienky plodenia sa vzťahujú len na mužov, kdežto žena ako by mala hrať len pasívnu úlohu. Tento názor sa odzrkadľoval potom i v každodennom živote manželstva, v spoločnosti, ba i v štáte a stavал ženu hlboko pod dôstojnosť mužov. Bol to veľký omyl a nie v malej miere bolo to práve štúdium lekárske, ktoré upozornilo na ten dnes už v civilizovanom svete uznávaný fakt, že ženy majú síce inú, ale nie podriadenú úlohu v živote, v manželstve i v štáte, a tak pomohlo odstrániť dosavádny mylný názor. Neznalosť alebo vedomé podceňovanie a nerešpektovanie tak duševných ako aj telesných potrieb ženy je často závažnou príčinou rozporu v manželstve, a tak potom aj neplodnosti manželstva.

Najčastejším činiteľom a najvážnejšou príčinou neplodného manželstva sú však choroby, a to choroby získané, poťažne ich následky. Spoločnosť ľudská myslí tu skoro výlučne na t. zv. choroby pohlavné, tedy na nákazu od chorého manžela, kdežto ostatné choroby pohlavných orgánov nebere už tak vážne. S hľadiska neplodnosti manželstva však toto rozdelenie neplatí, veď vieme, že tá najťažšia pohlavná choroba, syfilis, len výnimočne znemožňuje počatie, (zato ale tým krutejšie sú jej následky na narodených deťoch), kdežto zase sú i také choroby, ktoré síce neboly získané pohlavným stykom, a preca ich následky sú nadmieru vážne. Sem patrí chronické zapálenie delohy a vaječníkov, zapríčinené zpravidla tiež bakteriami rôzneho druhu. Základnou príčinou tohoto onemocnenia môže byť aj nedostatok hygieny, nečistota, ale vo veľkej miere sú tieto chorobné stavy zavinené úmyselným, alebo, ako sa hovorí, umelým potratom.

Pri potrate sa vchod do delohy musí násilne rozšíriť, musí sa rozličnými prístrojmi vniknúť hlboko do delohy a už aj týmto mechanickým zákrokom sa môžu rozličné choroboplodné bakterie zavliecť do delohy, zkadiaľ je už potom len malý krok k vaječníkom. Dlhodobé zapálenie vnútornej strany delohy vedie k znemožneniu usídlenia sa ľudského zárodku, t. j. znemožní vývin plodu. Zapálenie vajcovodov slepí steny týchto kanálkov a zamedzí, aby sa mužské semeno mohlo stretnúť a spojiť so zralým vajíčkom ženským. Zapálenie vaječníkov zase ruší správny pochod tvorby a zrenie vajíčok samotných.

Niekto by mohol namietnúť, že pri dnešnej vyspelej technike a pri možnosti dokonalej sterilizácie upotrebených nástrojov nemusí nastať žiadna infekcia. Je to síce tiež len čiastočná pravda, ponevádž pri potrate sa inštrumenty zavádzajú do delohy cez pošvu (cez vaginu), kde sa na ne nalepia bakterie, a tak sa i pri najväčšej opatrnosti môže deloha infikovať. To znamená, že každý umelý potrat je spojený s veľkým rizikom.

Nezabúdajme však na druhý, dôležitejší moment.

Na začiatku tohoto článku som už spomenula, že pohlavné orgány nie sú samostatným ústrojom nášho tela, ale sú čiastkou celého organizmu. Z toho vyplýva, že ani tehotenstvo neni len nejakou „separátnou záležitosťou" vaječníkov a delohy, ale že sa na ten veľký úkol pripravuje celá žena, celé jej telo, ba aj celá jej duša. Dnes je už lekársky bezpečne zistené, že v rôznych žľazách, ba v celom chemizme ženského tela nastávajú za tehotenstva ďalekosiahle zmeny, vznikajú nové látky a to hneď od začiatku. Nuž, a že aj v duši nastávajúcej matky sa utvárajú nové svety, nové predstavy a nádeje, to mi iste potvrdí každá žena, ktorá už raz nosila dieťa pod svojím srdcom.

Čo sa má potom stať s vykonanou prípravou? Chemické látky sa zase vstrebajú, deloha sa zmenší, duša ukľudní — ale stopy zostanú. A to je práve to, že tieto stopy sú niekedy veľké a definitívne. Že je to pravda, to dokazuje nielen teoria, ale aj každodenný život, ktorý dokumentuje, že umelé potraty, vykonané najmä na začiatku manželstva (alebo pred ním), vedú často k trvalej neplodnosti.

Hlavnú úlohu medzi rozličnými príčinami neplodnosti hrá pravda jedna z pohlavných chorôb, t. zv. kvapavka (genorrhoea), že ju do manželstva môže privliecť manžel, ale i manželka, a môžu sa potom jeden od druhého nakaziť. V podstate je to bakteriami zapríčinená, tedy infekčná choroba, ktorá sa prejavuje prudkým, neskôr len slabším hnisavým zánetom, pomaly postupuje až do vyšších čiastok pohlavných orgánov, zachváti delohu, vajcovody a konečne prejde až na vaječníky. Všade, kde sa táto choroba usídlila, zanecháva za sebou ťažké zmeny, znemožňuje správnu činnosť príslušných orgánov, a tak vedie k neplodnosti.

Podobný je pochod kvapavky aj u mužov: aj u nich môže zaviniť stratu tvorby semien.

Nechcem tu uvádzať jednotlivé fázy kvapavky, uvádzam ju len ako najdôležitejší faktor v neplodnosti manželstva. Musím však podotknúť, že túto chorobu o mnoho ťažšie znášajú ženy ako muži, a že aj v prípade vyhojenia sú jej následky pre ženu o mnoho vážnejšie, hlbšie siahajúce ako u mužov. Ženy totiž neskoro zbadajú, že sú nakazené, takže len v zriedkavých prípadoch sa podarí chorobu lokalizovať a vyliečiť prv, kým ešte nezachvátila hlbšie orgány.

Neslobodno pri tom zabudnúť ani na ten ťažký duševný náraz, ktorý utrpí žena, keď namiesto splnenia svojich dievčenských snov utrží vleklú, ba často trvalú chorobu, a keď si uvedomí, že môže byť navždy zbavená materskej radosti.

Ku koncu si povedzme niekoľko slov o tom, ako by sa dalo predísť neplodným manželstvám.

Je síce pravda, že regulovanie porodov — práve tak ako regulovanie úmrtí — nebude ľudstvo nikdy ovládať v plnej miere, pretože to nie sú len „záležitosti" ľudí, ale patria do vyššieho „hospodárstva" prírody, ale preca možno do istej miery znížiť počet neplodných manželství, a tak predísť mnohým tragédiám. V prvom rade by to mala byť správna, t. j. otvorená výchova. Nemyslím, že je oprávnená tá obava, ako by mládež, riadne poučená, stratila chuť k životu a k uzatváraniu sňatkov, lenže — pravda — musela by mať v prvom rade riadny príklad v dome rodičovskom.

Zdá sa, že v tomto väzí skutočná príčina obavy, prečo sa mládeži nechce povedať pravda do očí o manželskom živote a s ním spojenej otázke pohlavnej. Radšej sa toto téma vyhlási za „spoločenskú neslušnosť", než aby sa mnohí rodičia vystavovali priamej otázke svojich detí, „či aj oni žili tak, ako to odporúčajú?"

Druhým, až temer nepochopiteľným nedostatkom a tedy i príčinou neplodných (a vôbec mnohých nešťastných) manželství je, že dosiaľ nieni zavedené a zákonom požadované povinné zdravotné vyšetrenie pred sňatkom. Je samozrejmé, že sa lekárske vyšetrenie nemá vzťahovať len na pohlavné orgány, ale na celý zdravotný stav. Spomeňme si, čo všetko sa berie do ohľadu pred sobášom, len to sa nikto nespýta, či sú ti snúbenci zdraví, či neprinášajú so sebou choroby, či neohrožujú zdravotne jeden druhého, ba či neprenesú svoje neresti aj na deti.

Ani to najsvedomitejšie lekárske vyšetrenie nebude vstave zamedziť každé nešťastie, ale iste by nebolo toľko nevydarených ani toľko neplodných manželství, ako je dnes.

Ada Gašparová:

Ako som vychovávala svoje deti.

Rozhodla som sa povedať niečo o svojich skromných skúsenostiach, ktoré som získala pri výchove svojich troch detí. Tento radostný úkol pripadol väčším dielom mne, lebo môj muž, zaujatý mimo úradu aj otázkami literárnymi a vôbec verejnou činnosťou, nachádzal často len chvíľky, aby sa potešil a rozveselil v kruhu svojich detí.

Mohla by som vyrozprávať mnoho milých a radostných drobností, ktoré som zažila so svojimi deťmi, ale dodávam, že som aj mnoho vážne pozorovala a premýšľala a že ma tieto mnohé pozorovania nabádaly k starostlivosti. Výchova detí mi bola radostnou úlohou, ale vedela som, že ju musím brať vážne a uvedomiť si, že vyžaduje celého človeka, jeho bystrozrakosti a trpezlivosti. Predovšetkým som presvedčená, že pozorovacia schopnosť nesmie chýbať žiadnej matke, lebo výchova detí sa musí niesť práve tým smerom, aký vyžaduje ich povaha. Veď každé dieťa si prináša na svet jadro svojej budúcej povahy, a práve toto jadro hľadať, nájsť, pozorovať a usmerňovať jeho dobrý vývin, je veľkým úkolom uvedomelej matky. Naň musí potom vedieť natáčať drobné nitky vlastností, ktoré svojou láskou a pečlivosťou vyvinula a vypestovala. Na základe detskej povahy musí vedieť pevne a dobre stavať prvky povahy budúceho človeka. A ako ju stavať, to už vie a vycíti instinkt a láska rodičov, lebo v hlavných rysoch si každá matka a otec vytvárajú vytúžený vzor, podľa ktorého by chceli viesť svoje dieťa. Často ich rovnaká výchova vyvoláva u jedného dieťaťa opačnú reakciu ako u ostatných, pôsobí iným smerom a má iné výsledky. To nasvedčuje len tomu, že výchova sa musí diať u každého dieťaťa tak, ako to vyžaduje jadro povahy, ktoré mu takzvaný osud vložil do kolísky.

Zmieňujem sa o týchto otázkach celkom stručne a proste, lebo rozobrať ich je zaiste úlohou psychologov a pedagogov a mňa priviedly len moje skúsenosti, získané výchovou troch detí, výchovou, ktorá sa diala v poctivej snahe, aby bola čo najpozornejšia, — k tomu, napísať o radostiach a povinnostiach matky.

Myslím, že je to práve výchova tých najmenších, ktorá je pre matku bohatá šťastnými pocitmi. Nemôže sa nasýtiť vedomím, že toto malé stvorenie patrí len jej a že je odkázané len na ňu. Dodávam tu aj odvahy a povzbudenia mladým neskúseným matkám, že prirodzeným instinktom a poradami u lekára získajú dostatok vedomosti, potrebných na opatrovanie maličkých. Dnes chvalabohu je umožnené aj nemajetnej matke viesť riadnu životnú správu nemluvniatka podľa lekárskych pokynov, nakoľko môže navštevovať bezplatné poradne. Mne samej, hoci som bola matkou veľmi mladou, zaobchádzanie s dieťaťom nerobilo ťažkostí a nikdy ma neuvádzalo do rozpakov. O prvých prejavoch toho, že dieťa vidí, pozoruje a vníma svoje okolie, o prvom úsmeve, o prvom kroku, napísaly už ženy mnoho krásnych kapitol a ja len radostne potvrdzujem, že sú to pre milujúcu matku udalosti naozaj veľké.

Jeden z vážnych, ba najvážnejších úsekov výchovy, ktorý vyžaduje veľmi premysleného konania a osobitnej metody je ten, v ktorom dieťa už začína

samo rozmýšľať a robiť maličké pokusy o samostatnosť pohybov a činov. Vyvrcholením tohoto úseku je azda piaty rok života, ktorý charakterizujú ustavičné detské otázky: prečo a ako to. Dieťa ich vie klásť a opakovať neúprosne a sotva sa matke podarí odpovedať na jednu otázku, už jej dieťa predkladá druhú. Sú samozrejme i matky, ktoré z lenivosti a netečnosti decku len odvrknú alebo ho zakriknú, ale svedomitá žena sa vynasnaží odpovedať na otázky dieťaťa aj vtedy, keď ju to unavuje a vyčerpáva, správne zodpovedať a názorne vysvetliť malému zvedavému stvoreniu veci, ktoré ho zaujímajú a ktorým sa podivuje. Pri tom však musí i dbať, aby si zachovala detskú dôveru v svoje slová, a preto musí celkom proste koľko ráz doznať, že to či ono nevie.

Keď dieťa začína chodiť do školy, a tým začína akýsi svoj vlastný samostatný život mimo domova, je najväčším umením matkiným vedieť priviesť dieťa k tomu, aby jej nenútene a s radosťou z toho, že sa má komu dôveryhodnému a milému zveriť, čo zažilo, a o tom, čo sa v škole deje, rozprávalo. Toho však sa nedocieli ustavičným naliehaním a vypytovaním, to dieťa znechutí a má dojem, že je to niečo radosť, ale jeho úloha a povinnosť, aby doma vyrozprávalo, čo robí počas vyučovania a prestávok. Celkom však dieťa odradí, keď matka na jeho veselé a smiešne príhody stavia sa do pózy mravokárcu a hneď prísne napomína, že to či ono nemalo konať. Záleží veľmi na povahe dieťaťa, lebo jedno rado a so samozrejmosťou vypráva všetko úprimne a podrobne, iné je zase uzavretejšie a zamlknuté.

Avšak ako každý dospelý človek má i dieťa právo na svoje tajnosti. Ako príklad na tento svoj názor uvediem príhodu, ktorú som zažila so svojou najstaršou dcérou. Mala asi sedem rokov a začínala práve chodiť do druhej triedy. Dostávala odo mňa občas menšie peňažné sumy, aby sa naučila šetriť a ukladať do pokladničky. Raz mi náhodou bez určitého úmyslu napadlo, spýtať sa maličkej, koľko si už našetrila a či peniaze dobre opatruje. Ale dievčatko sa začervenalo a začalo čosi zmätene vysvetľovať, že ich spotrebovalo do školy na sošity. Zarazilo ma to a hneď som zbadala, že tu nie je niečo v poriadku a začala som prísne vyslúchať, čo a ako s tými peniazmi, veď jej na sošity dávam zvlášť. Nakoniec som už v hneve položila ultimatum: Tak teda povieš hneď, alebo...

Ešte dnes ju mám pred očami. Malinkú, užialenú, so slzami pomazanou tváričkou, jej opuchnutý noštek, dvojdielnu zásterku a skrinku, kde opatrovala svoje veci. Jej dvierka sa pomaly otvárajú, dievčatko sa hodnú chvíľu hrabe vo vlaňajších sošitoch a výkresoch, konečne sa objaví s plným náručím farebných krepových papierov, hľadí na mňa a fikú: Ja som ti z nich chcela spraviť ruže. Papierové ruže na tvoje narodeniny. — Tak teda pre mňa, na dar mne utratila uložené peniažky a ja som tak nešetrne vnikla do jej malej tajnosti.

Skutočným trápením pre matku je, keď si dieťa navykne na všelijaké drobné lži, pri ktorých si často ani neuvedomuje, že sa tým dopúšťa niečoho zlého a chybného, lebo niekedy si vymýšľa skôr pod vplyvom svojej fantázie ako s úmyslom niekoho klamať. Tak raz prišlo zo mnou jedno moje dievčatko a začne mi rozkladať svoje sťažnosti na našu slúžku, čo ma veľmi udivilo, lebo obidve žily v najväčšej zhode a láske. Počúvala som len a počúvala, až keď obžaloby začínaly byť fantastické, prerušim ju a dohováram, že nehovorí pravdu a klebetí. Nakoniec vyšlo na javo, že maličká vôbec nechcela ublížiť našej Marke, ale že napodobňovala jednu moju známu paniu, ktorá práve krátko predtým ma bola navštívila a veľmi si sťažovala na svoju slúžku.

Skutočne, príklad dospelých, či už dobrý alebo zlý, veľmi ovplyvňuje detské chovanie. Som toho názoru ako väčšina vychovávateľov, že je to práve

príklad, ktorý je najúspešnejším výchovným prostriedkom a nie siahodlhé kázne, reči a mravokárstvo.

Dieťa je dobrý pozorovateľ a nemilosrdne odhalí rozpory medzi našim chovaním a naučením, ktoré mu dávate. Sú mnohé veci, od ktorých svoje deti nemôžete ochrániť, s ktorými sa zdravé dieťa samo vyrovnáva a pri ktorých sa učí viesť prvé zápasy, ktoré mu pozdejšie bude treba v živote podstúpiť. Veď konečne nesmieme zabúdať, že dieťa, ako samostatný tvor musí byť tiež dobre vyzbrojené pre život, a že čím skôr sa v ňom naučí pohybovať, tým je preň lepšie.

Z najlepších vlastností, ktoré môže matka u svojho dieťaťa vypestovať, je azda naučiť ho skromnosti a vynaliezavosti vo všetkých okolnostiach života, privykať ho na tvrdosti všedného dňa, naučiť ho nenáročnosti a spokojnosti, lebo preca sa nikdy nevie, do akých pomerov dieťa takzvaný osud zavlečie. Koľko mladých ľudí trpí osudom, ktorý je nepriaznivejší a menej šťastný než ich detstvo, a trpia tým väčšmi preto, že im rozmaznávanie rodičov vštepilo akoby oprávnený nárok na bezstarostný a ľahký život.

Dospelý človek si mnoho ráz ani neuvedomuje, aké nepatrné drobnosti mali vliv pri utváraní jeho povahy, ako sa určité príhody z detstva hlboko zakorenily v jeho duši a ako sa ich účinok niekedy po dlhých rokoch prejaví.

Zuzana Zacharová:

Žena matka a vychovávateľka.

Úloha matky sa nazýva vznešenou a úcta k nej našla mnoho najkrajších výrazov v umeleckých dielach. Materinstvo sa oslavuje preto, že dáva život novému jedincovi, že udržuje ľudský rod. V každom veku sa našli básnici, maliari, hudobní skladatelia, ktorí vyjadrili svojím umením obdiv a úctu k materinstvu. Je však otázka, či je materinstvo samo o sebe predmetom tak veľkej úcty. Je pravda, že porodom žena dáva v sádzku svoj život, ale pri normálnych pomeroch nebezpečenstvo a ohrozenie zdravia sa značne zmenšuje, a keď uvážime, že materstvom vypĺňuje žena vlastne svoju túžbu po potomstve, musíme konštatovať, že zrodenie nového života je iba prvou čiastkou materinskej úlohy a niekedy i azda ľahšou, lebo druhá časť — výchova dieťaťa, materstvo duchovné, býva úlohou oveľa zodpovednejšou. Nechceme tu hovoriť ani o prípadoch, keď matka prinesie na svet dieťa proti svojej vôli, dieťa nežiadané. Vychovať z porodeného dieťaťa telesne a duševne zdravého človeka národu a ľudskej spoločnosti, to je tá najväčšia a najťažšia časť materinskej úlohy, na ktorú by sa mala každá matka dokonale pripraviť.

Každého mysliaceho človeka musí zarazíť skutočnosť, že ľudia sa vedia dobre pripraviť pre svoje povolanie alebo pre šport a iné záľuby, alebo keď chcú urobiť kariéru. Ale pre najzákladnejšie veci života, pre manželstvo a rodičovstvo sa nepripravujú vôbec, ponechávajú všetko prirodzenému pudu a náhodne sa mu poddávajú podľa behu okolností. A preca niet väčšej zodpovednosti, ako keď dvaja ľudia sa spoja v manželstve pre spoločný život a keď dajú vzniknúť novému životu. Ale v tomto prípade sa táto zodpovednosť nedá ničím podviesť, tu neplatia rôzne metody zavedené v spoločenskom a verejnom živote, tu vládnu prísne zákony biologické a psychologické, ktoré neznajú pardonu a ľudia sa od nich radšej odvracajú, aby oklamali nie ich, lebo tieto zákony majú definitívnu platnosť, ale seba samých. Keby si každá žena a každý muž pri vstupe do manželstva uvedomili, aké záväzky prijímajú na seba, keby si uvedomili, že žena v mužovi si berie otca svojich budúcich detí a muž v žene ich matku, azda by viac načúvali hlasu svojho srdca a prirodzeného, konvenčnou morálkou neotupeného inštinktu, odmietajúc výhody spoločenské a hospodárske, — nebolo by azda ani toľko nešťastlivých detí na svete.

Materinstvo má byť posvätené láskou ženy a muža, dieťa má byť plodom ich lásky. Materinstvo však je len vtedy radosťou pre ženu, keď je vytúžené, keď sa ho dosahuje vzájomnou dohodou, plnou porozumenia. Materinstvo, ktoré znamená sociálne zaťaženie pre matku a robí z nej rozplodzovací aparát, nie je nijako radostným materinstvom, ale naopak, môže sa stať zdrojom utrpenia a nespokojnosti ženy. Pred takýmto materinstvom má muž ženu chrániť a žena, pokiaľ môže, má sa ho vyvarovať.

Ale i materinstvo radostné má svoje úskalia. Povedali sme už, že fyzická stránka, porod, nie je jeho vyvrcholením, ale výchova, stránka duševná. Väčšina matiek ľpie na svojom dieťati pudovou, takzvanou opičou láskou, a nazdáva sa, že pre svoje dieťa všetko urobí, keď vyhovie každému jeho prianiu

tým, že ho urobí šťastlivým. Totiž, pečlivosť matiek sa často obmedzuje na telesné blaho, lebo matky si myslia, že je najhlavnejšie, keď dieťa dobre nakrmia a čisto oblečú. Zabúdajú však na to, že dieťa ako sa narodilo, je svetom pre seba, je jedincom úplným, ktorý má v sebe všetky zložky svojho neskoršieho ja, zložky, ktoré v ňom driemajú a čakajú na rozvoj. Keby každá matka takto chápala svoje dieťa, tak by ho už od prvých počiatkov života vedome a plánovite vychovávala a každým skutkom k tejto výchove smerovala, lebo každý jej pohyb, skutok i slovo zanechávajú v duši dieťaťa hlboké stopy, i keď si ich neuvedomí, sú v jeho podvedomí ukryté. Keby si matky túto skutočnosť pripamätaly, nezaobchádzaly by s malým dieťaťom ako s hračkou, ako sa to koľko ráz stáva. Ak si matka myslí, že neskoršie odstráni vady, vzniklé povoľovaním a nahodilými rozkazmi, môže násilné napravovanie týchto vád spôsobiť u dieťaťa ťažké poruchy psychické. Z nevedomosti o vývoji detskej duše sa stáva, že sa mu trpia rozličné neprístojnosti alebo zlozvyky, ktoré sa zdajú byť nepatrné, dokonca i žartovné, ale neskoršie sa stanú nepeknými a nesnesiteľnými. Potom už je neskoro dieťa trestať, keď sme mu tieto drobné neslušnosti od malička dovoľovali. Tak na príklad si malé dieťa rado v perinke cicá prštek, matka sa chlúbi, že je tiché, alebo roztomilé; keď však začína vyrastať, hnevá to matku a aby zanechalo tohoto zlozvyku, trestá dieťa rôznymi nesprávnymi metodami, hoci je sama vinná, a dieťa za nič nemôže.

Goethe povedal: „Ak rodičia chcú vychovávať, musia byť sami najprv vychovaní". A koľko nevychovaných rodičov vychováva! Základnou chybou, ktorej sa rodičia dopúšťajú proti deťom je, že nie sú dôslední v slovách, v skutkoch, že nie sú ukáznení a usmernení. Heslom usmerneného človeka je: viem o tom, čo robím, viem, prečo to robím. Rodičia často však nevedia, prečo žiadajú to alebo ono od svojich detí. Tým škodia jednak sami sebe, lebo strácajú pred deťmi autoritu, na ktorú si mnohí veľmi potrpia, jednak, a to závažnejšie škodia dieťaťu, lebo zabraňujú, aby sa v ňom zrodil pocit istoty a spoľahlivosti, bez čoho nemožno dosiahnuť úspechu. Matka — hovoríme o matke, lebo táto kniha je najmä jej určená, ale platí to rovnako i o otcoch — musí predovšetkým dbať o to, aby sa v nej rozvinuly najzákladnejšie vlastnosti rýdzeho charakteru, ako pravdomluvnosť, poctivosť i v drobných veciach, dôvera k sebe a druhým, vážnosť k sebe a druhým, spoľahlivosť a pevnosť. Ak tieto etnosti má sama, dieťa ich vsiakne do seba už súžitím a bude z neho pevný charakter. Ak ich však matka sama nemá, tak márne o nich káže dieťaťu, lebo ono veľmi rýchle vypozoruje rozpor medzi matkinými skutkami a jej slovami. Môže byť aj takto síce z neho poctivý človek, keď má k tomu schopnosti, ale koľko ráz za cenu veľkých bojov a utrpení, lebo v prostredí, kde nie je pravda a láska k nej domovom, ťažko sa jej privyká.

Povinnosťou matkinou je vychovať z dieťaťa slobodného človeka, nebojácneho a smelého, ktorý vždy obstojí na svojom mieste. Ako sa toho dosiahne? Predovšetkým nežiadame od dieťaťa slepú poslušnosť, ale snažíme sa s ním skôr o všetkom dohovoriť, vyložiť mu, že každý čin má svoj dôsledok. Keď je skutok dobrý, má i dobrý následok a opačne. Dieťa musí pochopiť, že nemôže konať veci bez uváženia, od detstva musí vedieť, že je podriadené určitým nemeniacim sa zákonom a hodnotám, či mu ich matka vykladá eticky alebo nazáklade náboženskom. A tak sa naučí hodnotiť svoje skutky a naučí sa ich riadiť. Často však počujete, že matka povie dieťaťu: nerob to, a keď sa dieťa pýta: prečo?, buď ho odbaví, buď mu nedá vôbec odpovedi. Je len samozrejmé, že takéto dieťa pri najbližšej príležitosti bude skutok opakovať, lebo nevie, prečo by ho nemalo konať. Keď matka dieťa napomína, musí to robiť veľmi jemne a láskyplne, aby stálym hrešením a napomínaním nevzbudila v dieťati pocit menejcennosti. Keď však dieťaťu pek-

ne vyložila, prečo nemá to alebo ono robiť a dieťa si nedá povedať rozumným slovom, nikdy nezaškodí, keď siahne k prísnejšiemu trestu, aby sa dieťa presvedčilo o vážnosti a rozhodnosti jej slov. Pravda, trest sa musí vybrať podľa individuality dieťaťa, lebo by sa mohlo stať, že sa minie účinkom, ba, že by dosiahol pravého opaku. Preto prílišná prísnosť je práve tak škodlivá ako prílišná povoľnosť. Matka, ktorá je sama disciplinovaná a premýšľa o svojich deťoch a ich výchove, najde vždy správny spôsob, ako so svojimi deťmi zaobchádzať. Dieťa takto vedie k disciplíne vnútornej i vonkajšej. Vnútorná ukáznenosť naučí dieťa ovládať svoje nálady, odvykne ho zlosti a povedie ho k duševnej vyrovnanosti, čo je veľmi dôležité i pre ďalší jeho vývoj, lebo uľahčí mu prekonávať rôzne krízy, ktoré sú sprievodnými zjavmi istých období jeho vlastného rozvoja. Dieťa bude sa vedieť vyrovnávať potom i s krízami, ktoré vyvolajú rozličné vonkajšie okolnosti. Také dieťa sa lepšie učí a snadnejšie sa vzdeláva, je vnímavejšie pre svoje okolie a veľmi ľahko sa naučí rozumieť druhým ľuďom. Naproti tomu dieťa neukáznené býva veľmi sebecké a egocentrické, totiž, zaoberá sa vždy len samo so sebou, je v dôsledku toho k svojmu okoliu a svojim spolublížným necitlivé. Každé dieťa je od prírody centrom samo pre seba, ale disciplínou ho jemne povedieme k tomu, aby si všímalo i svojich blízkych a naučilo sa mať ohľady na nich. Neskoršie povedie táto vlastnosť k súcitu s ľuďmi i jemu zdanlivo cudzími. K vnútornej disciplíne sa pridružuje disciplína vonkajšia, ktorá je vedená úctou k práci ľudskej, to znamená, že dieťa šetrí veci okolo seba, neničí všetko, čo mu príde do rúk, šetrí svoje šatstvo, svoje hračky a knihy, šetrí nábytok. Matka dobre chápe, že v dieťati je túha po poznávaní a túto túžbu nesmie podlamovať. Poskytne mu však v rámci disciplíny možnosť, aby nepoškodzovalo veci okolo seba, bude podporovať jeho tvorivosť, kúpi mu modelovaciu hlinu alebo také hračky, ktoré cenou a výrobou dovoľujú, aby sa im dieťa pozrelo do ich vnútornosti.

Matka naučí dieťa ctiť si každej ľudskej práce a majetku. Ako nedovolí, aby deti rýpaly do stoličiek doma, tak ich naučí šetriť aj verejný a štátny majetok. Poučí ich, že verejný majetok sa nadobúda z daní, ktoré platia ich rodičia a ktoré budú platiť i ony, až dospejú. Vidíme často v mestách, že deti nivočia lavičky v parkoch, rozbíjajú žiarovky na uliciach, poškodzujú telefónne hovorne, z názvov ulíc si robia ciele svojich dovedností v hádzaní a pod. Na dedinách ničia i telefónne a telegrafné vedenie, dlažbu, cesty, na ktoré s obľubou dávajú skaly a klince, aby sa poškodzovaly gumy aut. Poškrabujú steny verejných budov, píšu a vrývajú všade svoje mená, i do stromov atď. Každá matka, ako uvedomelá občianka nášho štátu, povedie svoje dieťa k tomu, aby si ctilo a vážilo všetkých verejných zariadení a nielen, aby ich šetrilo, ale aby ich pred poškodením chránilo a ničiteľov poučilo, prípadne ohlásilo ako škodcov. Pri tejto príležitosti zdôrazňujeme, že matka má povinnosť vštiepiť dieťaťu lásku k prírode, naučí ho, že má šetriť stromy a kvetiny, že nemá trápiť zvieratá, lebo celá príroda je živá a cíti práve tak ako človek. Prečo rozmnožovať utrpenie, ktorého je i pri prirodzenom behu prírody nadostač? Matka nedovolí zbytočne trhať kvety, ktoré sa potom odhadzujú, nedovolí hulákať v prírode, aby sa zver nepoplašila, naučí dieťa vnoriť sa do jej krás, všímať si jej zložitého života a pozorovať ho. Vnímavé dieťa skoro pochopí, že je tiež časťou veľkého prírodného spoločenstva a vynasnaží sa nájsť v ňom svoje miesto, aby nebolo ruším článkom, ale organickým členom.

V týchto a podobných prípadoch treba si všímať individuálnych sklonov dieťaťa a podľa ich povahy napomáhať ich rozvoj alebo ich potlačovať. Dôležité je, aby fantázia dieťaťa sa čo najviac rozvíjala, keď však je príliš rozbujnelá, tak jej klásť medze, lebo dieťa vlivom takej príliš vyvinutej fan-

tázie počína luhať, a tu musí matka jemne a taktne uviesť predstavivosť dieťaťa na pravú mieru bez toho, že by sme ho trestali, lebo musíme rozoznávať luhanie úmyselné a neúmyselné.

Istým druhom disciplíny je i slušné chovanie. Matka má od počiatku viesť dieťa k tomu, aby sa vedelo pekne chovať, ale zdôrazňujeme, že musí sama predchádzať dobrým príkladom. Vľúdnosť a vzájomná pozornosť členov rodiny musia byť úprimné a samozrejmé a nielen pred hosťami. Pekné chovanie má však u detí byť prirodzené a detské, dieťa nesmie napodobňovať dospelých, lebo jednak je to smiešne, jednak dieťa ostarne a je zbavené onej prirodzenej a voľnej radosti zo života.

Dieťa sa má od malička učiť správne chápať pojem spravedlivosti voči sebe a iným. Matka zase sama má dbať o to, aby sa nepreviňovala proti tomuto etickému zákonu. Často o tom ani sama nevie, ale dieťa má veľmi citlivé tykadielka v tomto ohľade. Matky majú vo zvyku vyznamenávať jedno zo svojich detí, ku ktorému majú osobitný citový vzťah. Alebo niektoré dieťa už svojou mentalitou samo pudove vycíti, ako sa má k svojej matke priblížiť a jej vyhovieť, kdežto druhému táto schopnosť nie je daná. Potom trpí také dieťa matkinou nevšímavosťou a voči nej sa zatvrdzuje, takže priepasť medzi ním a matkou ustavične rastie. Matka, ako celkove hotový človek — pravda, v podstate nikdy nie sme hotoví — má zaobchádzať s deťmi s veľkým porozumením, lebo sú vo vývoji, musí aspoň približne preniknúť podstatu dieťaťa, má mu pomáhať rozličné povahové nedostatky odstraňovať a prekonávať. Znám prípad, kde päťročná dcéruška matke nikdy neprejaví nejakú nežnosť, vyhýba sa jej a s ňou hovorí čo najmenej. A je to dievčatko citove bohaté, nežné, ale uzavreté, povahový ostych jej bráni prejavovať svoje city. Tu sa má matka sama čo najviac skloniť k dieťaťu, pomôcť mu zlomiť povahové brzdy; jestli sa tak nestane, môže mať taká uzavretosť povážlivé účinky v dobe pubertnej a bude mať následky po celý život, kým sa nestretne s človekom, ktorý jemným taktom a veľkou láskou jej pomôže tieto ťažkosti prekonať.

Často sa matka prehrešuje proti spravedlivosti, že dáva deťom pociťovať svoje nálady, ktoré vyplývajú z osobných indispozícií. Môže im na pr. vysvetliť svoje bolenie hlavy a naučiť ich rešpektovať svoju bolesť, ale nemá robiť v tomto prípade dôsledky a trestať deti bez viditeľnej príčiny za každú maličkosť.

Deti si všimajú, ako matka zaobchádza so svojou pomocnicou v domácnosti, alebo s inými zamestnancami a na základe skutkov svojich rodičov tvorí si dieťa svoj sociálny názor už v útlom veku a vypracuje si podľa toho svoju morálku a vzťah k bližnému. Podobne musí matka v dieťati vychovať smysel pre zásadu rovnosti. Dieťa od malička musí vedieť, že jediným meritkom je jeho ľudská hodnota. Ľudia, ktorí sú pyšní na svoje povolanie, na svoje bohatstvo, na svoje spoločenské úspechy, sú prázdni a povrchní. Stavovský rozdiel nie je meritkom ľudskosti, zdedené bohatstvo nie je zásluhou a nikto by sa nim nemal chlúbiť. Získaný majetok poctivou cestou vyžiadal si toľko námahy, že jeho majiteľ nemá ani času na pýchu. Mravne úbohí sú ľudia, ktorí zaobchádzajú s druhými podľa ich postavenia. Hodnotného človeka poznáme podľa toho, že slušne, vľúdne a úctive jedná s každým bez toho, že by vedel, čím je, lebo úcta, slušnosť a vľúdnosť patria človekovi a nie stupňu nejakého spoločenského rebríku. Tak i matka naučí svoje deti vážiť si každého statočne pracujúceho človeka. To sa prejavuje pri výbere kamarátov, matka dovoľuje hrať sa svojim deťom len s mravne dobre vedenými deťmi, nech je ich otec robotník alebo riaditeľ a nedovolí im stýkať sa s deťmi neslušnými alebo zlými, ani keby bol ich otec ministerským radcom. Matka má vedieť, že čím väčšia hodnosť, tým väčšia povinnosť a jestli

sa niekto nafukuje pre svoje postavenie, je nevzdelaný a hlúpy, nech bol v civilnom živote kýmkoľvek. Často sa totiž v našom živote pletie pojem inteligencie a vzdelanosti. Inteligencia neznamená mať slovníkové vedomosti, inteligencia znamená mať pri vedomostiach i etické hodnoty, podľa ktorých sa aj žije. Človek, ktorý je vzdelaný, a je pri tom zlý a neušľachtilý, je menej cenný ako človek celkom nevzdelaný, lebo svoje skutky vie lepšie posudzovať. Zo zásady rovnosti vyplýva, že dieťa v žiadnom prípade neciti sa nadriadenou bytosťou a práve preto nedospeje k tomu, aby sa ako nadriadená bytosť vylúčilo z kolektíva, ale stane sa jeho zdravým a aktívnym členom, ktorý má ku kolektívu i svoje povinnosti.

A v dôsledku zásady rovnosti naučí matka svoje deti i rovnosti medzi pohlaviami a predovšetkým bude sa sama starať o to, aby túto zásadu dôsledne zachovávala. Je u nás temer bežným zjavom, že matka nadržuje chlapcom na úkor dievčat. Keby si matky uvedomily, že príčinou tohoto zvýšeného materinského citu voči chlapcom je fakt, že svoj prirodzený cit k druhému pohlaviu nemohly alebo nevedely v zodpovedajúcej forme vyžiť vhodným spôsobom, a preto ho prenášajú na synov, iste by sa zamyslely nad tým a svoje city by uviedly na pravú mieru. Je pošetilosťou hovoriť o tom, či je chlapec hodnotnejší ako dievča, ich hodnota je naprosto individuálna. Ak javí chlapec väčšiu samostatnosť a niekedy i pohotovejší úsudok, nie je to vyššou kvalitou, ale výchovou. Chlapec býva zpravidla oveľa samostatnejšie vychovávaný, dovolia sa mu rôzne výhody, podporuje sa v jeho záujmoch (šport, rozličné sbierky, voľnosť vychádzok do prírody), nie je pridržiavaný pri domácich prácach ako dievča, ktoré máva za povinnosť až samozrejmú pomáhať matke v domácnosti, vedie sa k duchamorným ručným prácam, jeho spoločnosť a voľnosť sa omnoho prísnejšie kontrolujú. Názor, že by azda chlapec mal mať nejaké zvláštne prednosti, vyplýva z falošného chápania života a vecí. Matka už svojím rodom má považovať za svoju povinnosť proti podobným názorom bojovať, predovšetkým vo vlastnej rodine a v najbližšom kruhu známych. Pravda, zásada rovnosti sa prejaví aj vo výchove. Matka naučí svoje deti, chlapcov i dievčatá, rovnakou mierou pracovať, naučí ich rovnako starať sa o svoje veci a rovnako bude žiadať pomoci v domácnosti. Naučí ich každej práci, ktorú potrebujú pre svoju osobu. Dnes je práve tak nemožný v živote muž ako žena, keď si nevie prišiť gombičku alebo uvariť jednoduché jedlo. Mysliaca žena i rozumný muž majú byť tak vychovaní, aby za každých okolnosti vedeli pomôcť sebe aj iným. A je povinnosťou demokratickej matky ich takto vychovať.

Základné prvky týchto zásad musí matka vštiepiť už do srdca útleho dieťaťa, ktoré potom s ním porastú a rozvinú sa. Neskoro je začínať až vtedy, keď dieťa príde do školy. V škole sa dieťa v prvom rade obohacuje vedomosťami a rozvíja základy svojho charakteru, ktoré mu matka vštiepila.

Vstup do školy znamená veľký medzník v živote dieťaťa. Kým v dobe predškolskej bolo dieťa doma ustavične pod dozorom matkiným a ostatných členov rodiny, v škole sa dostáva do styku s vonkajším svetom, ktorý mu je s tohoto hľadiska neznámy, a preto ho buď desí, buď priťahuje. Stýka sa s kamarátmi, ktorí hovoria o rôznych nových veciach, poznáva skutky, ktoré matka označila za nepekné, stretáva sa so zjavmi, ktoré bývajú priamym opakom dosavádnej výchovy. Dieťa sa dostáva koľko ráz do ťažkých rozporov, láka ho svet voľnosti a zase sa v ňom ozývajú zásady matkou vštepované, a takto sa zmieta medzi dvomi svetmi, kým sa neupevní. Často sa však stane, že sa samo ustáliť nemôže a ani nevie. Tu zase nastáva pre matku veľmi dôležitá úloha, aby vedela dieťa uchrániť pred zhubnými vonkajšími vlivmi, aby ho vedela v tomto zápase posilňovať a byť mu oporou. K tomu sú potrebné dve veci: autorita matkina a dôvera dieťaťa k nej. Obidve sú na sebe

závisle, lebo jestli dieťa matke dôveruje, tak si jej aj váži ako autority. Rodičovská autorita sa často nesprávne chápe. Autorita v pravom slova zmysle musí vyplývať z úcty, lásky a dôvery, len vtedy je stála a pevná. Rozumná matka si nesmie myslieť, že jej možno dosiahnuť prílišnou prísnosťou, spojenou s nadvládou nad deťmi. Dieťa sa síce takejto matky obáva, ale nemá k nej dôvery ani vrelého ľudského vzťahu, lebo prílišná prísnosť a obmedzovanie dieťaťa vzbudzujú zbytočný strach a dieťa ponižujú. Nemajú ani ceny, lebo dieťa pri prvej príležitosti sa im vymkne a nájde si spôsob, ako a kde sa prejaviť, naučí sa klamať svojich autoritárskych rodičov a mať svoj osobitný, matke neznámy svet. Autoritárstvo tohoto typu sa opiera o moc rodičovskú, ktorá je len vonkajšia a v podstate veľmi problematická. Jej prostriedky sú násilné, ale aby sa preca aspoň zdaly oprávnenými, matka sa stavia do pózy dokonalého dospelého človeka, ktorý má vždy svätú pravdu, ktorý sa nikdy nemýli, ani vtedy, keď je omyl celkom samozrejmý, a preto zaobchádza so svojimi deťmi ako s poddanými, ktoré môžu byť šťastlivé, že im venuje svoju pozornosť. Takto vzniká medzi matkou a deťmi nepreklenuteľná priepasť, ktorá sa naoko všelijako zakrýva, ale ktorá preca existuje a oddeľuje od seba matku a deti. Taký matku často poznáme podľa chovania a reči, lebo sa chce tváriť veľmi povznešene, ale pritom zabúda, že povznešenosť je malicherná a vážnosť, ktorú chce napodobniť, sa nedá vôľou naučiť, lebo vyplýva z ušľachtilého srdca a z krásnej duše prirodzenej ženy. Také matky mávajú i svoju morálku, obyčajne sostavenú z predsudkov takzvaných „lepších" vrstiev, ktorú nazývame konvenciou. Ide tu nie o pravú mravnosť, ale o vonkajšie zdanie slušnosti v duchu týchto predsudkov a tá patrí do oblasti starého sveta a nie do našej národnej spoločnosti. Bývala doma v starých úradníckych rodinách, ktoré tvorily temer spoločenské kasty, naplnené prázdnou stavovskou pýchou, stupňovanou podľa spoločenského rebríka a falošným pocitom nadradenosti. Slovenská matka si musí uvedomiť, že tieto staré rekvizity bývalých režimov nemôže upotrebiť dnes pri výchove detí, ktoré sú i deťmi Republiky. Musí sa oslobodiť od všetkých konvencií, to znamená od všetkého, čo nie je podložené zdravým a prirodzeným názorom. Taká matka môže byť potom i priateľkou svojich detí, s ktorými sa bude účastniť všetkých ich radostí a bude mať pre ne porozumenie, bude stavať svoju autoritu na mravných hodnotách, čo ju zaväzuje, aby bola sama mravná a ušľachtilá, aby sa riadila pri každom skutku i zdanlivo nepatrnom len príkazom mravným, či už vyplýva z jej náboženského presvedčenia, či etiky všeobecnej. Uvedomelá matka vie, že len skutkami si získa autoritu a nie prázdnymi slovami a že nesmie byť rozporu medzi činom a zásadou, a keď urobí chybu, musí sa k nej i pred deťmi priznať, čím sa veľmi deťom priblíži. Ak dieťa vidí, že matka sa usiluje svoj omyl napraviť, naučí sa tomu aj samo a nebude to na závadu jej autorite. Nepriaznivý omyl vedie dieťa k pochybovaniu o hodnote rodičov a prispieva ku vzniku nedôvery. Práve tak škodí matka svojej autorite, keď je zase príliš povoľná voči deťom, vidí na nich len dobré stránky, a tak prechádza jej láska v slabosť.

Dôvera vôbec je najkrajším prejavom lásky detí voči rodičom. Často máme možnosť vidieť krásny pomer medzi matkou a jej dospelými deťmi, deti sa zverujú matke so všetkými strasťmi a radosťami života a vždy si žiadajú jej mienky. To už nebývajú potom napomínania, ale výmena názorov v podobe dôverného rozhovoru, ktorý ešte viac a pevnejšie pripútava deti k matke. Matky si obyčajne myslia, že deti im patria len vtedy, kým nechodia do školy, že ich neskoršie strácajú, keď idú z domu za svojim povolaním a zakladajú si svoju vlastnú rodinu. Je to však omyl a záleží len na matke, aby si vedela svojou múdrosťou a životnými skúsenosťami zachovať nie len

lásku, ale i dôveru po celý život. Zpočiatku vychovávateľka, sa časom musí zmeniť v priateľku, ktorá síce tiež má vliv na utváranie života svojich detí rozumnými a dobre uváženými radami, ale musí nájsť formu vzájomného dorozumievania a rozpráv, v ktorých deti musia cítiť, že matke ide o ich dobro. Matka musí mnoho o deťoch premýšľať, musí pozorne sledovať ich rozvoj, musí sa snažiť im porozumieť, ale čím ďalej, tým menej zasahuje do ich života, aby nevzbudila v nich odpor, ktorý by mohol viesť k nesvárom. Musí byť natoľko silná, aby vedela deti i v pozdejších rokoch uchrániť omylov a vedela ich presvedčiť. Kým malé dieťa potrebuje ochrany, dieťa dospelé potrebuje mravnej opory matkinej, často potrebuje vedomia, že nie je samo, že má bytosť, na ktorú sa môže spoľahnúť a niekoho, kto mu rozumie. Tento vzťah medzi matkou a deťmi sa musí zakladať len na mravnej autorite.

Matka si musí uvedomiť, že nielen ona vychováva deti, ale že i ony na ňu pôsobia, síce nepriamo, ale ich vliv môže byť veľmi silný. Každý premýšlivý človek sa neprestajne učí a nehanbí sa za to, aj keď sa učí od mladšieho; chuť stále sa poučovať udržuje pružnosť a mladosť duše. Matka, ktorá sa vie svojim dospievajúcim deťom priblížiť, vie si zachovať večnú mladosť. Matka, ktorá vie nájsť správny vzťah k svojim dospelým deťom, necíti sa nikdy vyradenou, necíti, že je zbytočná, lebo vie, že jej úloha nikdy nekončí, že žije so svojimi deťmi v ľudskom spoločenstve. Ak sa aj niekedy prihodí, že niektoré z detí je časom zaujaté príliš samo so sebou, svojimi osobnými vecmi, vie dobre, že si k nej zase nájde cestu, pretože porozumenie matkino sa nedá ničím nahradiť. Dokým matka má dôveru detí, má aj záruku, že môže na ne vplývať.

Mnoho umu a taktu vyžaduje od matky výchova dieťaťa v dobe predpubertnej a v puberte. Tu sa upevňujú základy jeho budúceho charakteru a životného názoru. Často sa stane, že matka, hoci neúmyselne, stratí v tomto čase dôveru svojich detí a i vliv na vedenie výchovy. Celá jej dosavádna práca sa často potom zvráti. Musí si jasne uvedomiť, že v tomto veku nie je možno dieťa vychovávať hrešením, ale že láskavé slovo a shovievavé odpúšťanie často viac účinkujú. V dieťati sa prebúdza nový človek, ktorý sa vymyká vôli druhého, ktorý sa nazdáva, že mu patrí svet, že je dosť rozumný, aby vedel, čo má robiť. Dieťa je v tejto dobe veľmi revolučné — a je to zlý príznak, keď ním nie je —, kvasí v ňom všetko, telesný rozvoj a dozrievanie spôsobujú duševnú podráždenosť, ktorá sa môže prejavovať aj drsnosťou. Pred dospievajúcimi deťmi sa otvárajú nové svety, nové obzory, vynorujú sa mu nové otázky, na ktoré nestačí odpovedať zo svojho dosiaľ získaného etického fondu. Svet a život sa mu vidia komplikovanejšie, žiada si aj zložitejších a pravdivejších odpovedí. V rozbehu síl upadá často do krajnostného cynizmu, ktorým sa všetkému vysmieva, aj tomu, čoho si dosiaľ ctil a vážil. Dospievajúce deti búria sa proti rodičom, proti učiteľom, proti spoločenskému poriadku, lebo sa im zdá, že ich všetko tlačí, všetko obmedzuje a bráni im vo voľnom rozlete. Ale toto je len povrch, pod ktorým sa skrýva neobyčajná plachosť, precitlivelosť, túžba po nežnosti, po láskavom pohľade, po priateľskom slove, ale za všetky tieto túžby sa dieťa hanbí, zdajú sa mu byť slabosťou, a preto ich často veľmi bedlivo zakrýva drsnými slovami i chovaním. Keď matka vie vystihnúť vhodnú chvíľu, vie sa k dieťaťu v tomto rozbúrenom veku priblížiť, môže i v týchto nepokojných rokoch získať jeho dôvery. Ale tu musí s nespútanou detskou dušou hovoriť ako láskavá priateľka, ktorá má pochopenie pre výkyvy rozvrátenej duše, ktorá vie odpovedať na otázky svojho dieťaťa, udrží si svoj vliv nad ním a má možnosť chrániť ho pred omylmi a pomáhať mu, aby krízu ľahšie a šťastlivejšie prekonávalo.

Problém mravnosti sa v tomto veku rozširuje na pole sexuálne, ktoré najviac dráždi fantáziu detskú. Matka, ktorá venovala pozornosť sexuálnej

výchove svojich detí od útlej mladosti, ktorá sa nerozpakovala odpovedať na otázky svojich detí o pôvode života pravdivo a primerane ich veku, bude ľahšie vedieť zodpovedať aj otázky svojich detí v dobe puberty. Bývajú také otázky vlastných detí i revíziou mravných názorov rodičov. A matka musí dať svojim deťom aj v tomto obore pevný etický základ, ktorý by im bol vodítkom v rôznych komplikovaných situáciách životných. Matka musí predovšetkým poukázať na to, že človek, najmä po stránke sexuálnej, musí cítiť zodpovednosť za svoje skutky, zodpovednosť tým väčšiu, že v týchto prípadoch neplatí za chybný krok len sám, ale celé budúce pokolenia, ktoré v ňom budú mať svoj vznik. Matka predovšetkým má vyložiť svojmu dieťaťu posvätný úkon plodenia a nedovoliť, aby názor dieťaťa v tomto obore pošpinil niekto nepovolaný, človek hrubého srdca a nesprávnych alebo cynických názorov. Matka má poukázať na zákon dedičnosti, o ktorom má byť sama poučená, na význam ukáznenosti a striedmosti, musí dieťaťu vysvetliť, že smyslom života nie je mrhanie vlastnými silami, ale pozitívna práca, ako to krásne povedal francúzsky spisovateľ Romain Rolland v románe Okúzlená duša: „Kto pracuje, tomu bude láska pridaná." Matka má poučiť svoje deti, že sexuálny život bez lásky a porozumenia je len zvieracie vybíjanie pudov, má ho poučiť o možnostiach a následkoch pohlavnej nákazy, o duševnej demoralizácii pri honbe ze telesným pôžitkom a o potrebe zduchovnenia lásky. Pri tom všetkom musí prizerať k zvláštnym individuálnym vlastnostiam svojich detí, ktorými sa má riadiť. Ak matka nemôže viesť v tejto dobe svoje dieťa preto, že sama nie je dostatočne pripravená na túto úlohu, alebo nevie najsť k jeho srdcu správnu cestu, je lepšie, keď sa obráti o radu k skúsenému pedagogovi, alebo lekárovi. Nevhodné poučenie viac môže v tomto ohľade poškodiť ako úplná nevšímavosť a ponechanie dieťaťa samému sebe.

Rozumná matka nedíva sa na svoje dieťa ako na majetok, ktorý má slepo vykonávať jej vôľu, ale ako na pokračovanie svojho života, a preto ho má preň čo najlepšie pripraviť. Keď sa rozhoduje v rodine o tom, akému povolaniu sa dieťa venuje, vezmú sa do úvahy len a len jeho schopnosti a záľuby, lebo človek je len vtedy vo svojom povolaní spokojný, keď ho práca teší a zaujíma. Pre také zamestnanie sa dieťa musí riadne pripraviť, aby ho mohlo čo najlepšie vykonávať a aby svoje schopnosti mohlo čo najlepšie rozvíjať. Preto sa nebude vyberať povolanie pre dieťa podľa toho, kde dajú dieťa susedia alebo známi, ani podľa toho, čo je práve v móde, ale len podľa už vyložených zásad. Žiaľ, málo rodičov riadi sa nimi. Sú prípady, že chlapec by chcel byť mechanikom, zaujímajú ho stroje, ale musí byť učiteľom, lebo susedovie chlapec je tiež na učiteľskom ústave a syn nemôže byť preca menším pánom. Alebo dcéra by si po skončení gymnázia rada našla miesto, aby sa vo voľných chvíľach mohla venovať hudbe. Ale otec rozhodne, že musí študovať profesúru, hoci to prepína jej zdravie, ale nemôže byť inakšie, keď podriadený zamestnanec má dcéru na univerzite. Inokedy by sa dcéra rada venovala univerzitnému štúdiu, má k tomu všetky schopnosti, ale nemôže, lebo rodičia usúdili, že sa musí vydať. Prípadov podobných je na tisíce. Preto stretávame tak veľa takzvaných rezignovaných ľudí, ktorí vykonávajú prácu len z existenčnej nútnosti. Život sám a často i pracovné prostredie prinášajú toľko nepríjemností a sklamania, že jestli k tomu pristupuje ešte nanútené zamestnanie, je to potom neradostný život.

Z tohoto všetkého vyplýva, že matka sama sa musí vzdelávať, že musí i svoje školské vedomosti obnovovať, lebo deti, keď chodia do školy, obracajú sa na ňu s rozličnými otázkami. Matka, pravda, nemôže všetko vedieť, ale v najzákladnejších veciach má byť informovaná alebo má poradiť dieťaťu, na koho by sa malo obrátiť — (toho je veľmi treba, lebo deti mávajú najodľahlejšie záujmy) — inakšie sa deti sklamú a k matke viac neprídu. Nikto z do-

spelých v rodine nemá sa však vyhýbať tomu, aby sa priznal, že niečo nevie a nemá si vymýšľať odpovedi len približné alebo zrejme len odhadnuté alebo i nepravdivé. Niet hroznejšej veci, ako keď dieťa prestane matke veriť! Náučný slovník nemá chýbať pokiaľ možno v žiadnej rodine a matka môže s dieťaťom po prípade sama hľadať, alebo sa môže obrátiť na verejné knižnice.

Ako sme už povedali, nesmie sa matka obmedzovať len na telesnú výchovu a pečlivosť o zdravie, má sa starať i o kultúrny rozvoj svojho dieťaťa. Každá matka má vštiepiť svojim deťom lásku k dobrej knihe. Preto má použiť každej príležitosti, pri ktorej sa dávajú dary, aby dieťa dostalo knihu svojmu veku primeranú. Radšej menej hračiek, ale kniha nech nechýba. Keď matka sama nevie, či je tá-ktorá kniha vhodná, nech sa poradí v prvom rade s učiteľom a konečne aj s knihkupcom. I v novinách možno sa dočítať o vhodných knihách pre ktorýkoľvek detský vek. O knihách nech sa v rodine hovorí, nech sa rodičia pýtajú na detský úsudok, pretože tak ho najlepšie poznajú, jeho záľuby a záujmy; po prípade môžu mierniť jeho neprimerané sklonnosti, na pr. u chlapcov túžbu po dobrodružstvách a u dievčat nezdravú sentimentalitu.

Matka nesmie zabúdať ani na národnú výchovu detí. To, pravda, neznamená, že by v nich pestovala falošné národné cítenie, plné prázdnych fráz o láske k vlasti a jazyku a nenávisti k druhým národom, ale naučí ich činorodej láske k národnej minulosti, pochopeniu pre prítomnosť, dôvere v budúcnosť a v láske k národnej kultúre. Dieťa má mať od najútlejších rokov možnosť čítať si v dejinách svojho národa, aby pochopilo význam veľkých našich národných buditeľov s inakšieho hľadiska ako školského, kde sa všetkému musí učiť. Nie nadarmo dávali starí Rímania mládeži do rúk Plutarchove životopisy svojich veľkých mužov. Životopisy Štefánikov, Štúra a Hviezdoslava, Kollára a Šafárika majú byť vodítkom každému česko-slovenskému dieťaťu. Poznávanie národnej kultúry a porozumenie jej sú základom pravého národného uvedomenia. I literatúru a hudbu má dieťa postupne sledovať. Dnes je táto požiadavka veľmi uľahčená rozšírením rozhlasu. Vo väčších mestách môžu sa deti účastniť i vhodných divadelných predstavení, školských a vzdelávacích akademií pre mládež, rovnako sú vhodné pre mládež telocvičné spolky a ich podniky. Nestačí, čo poskytuje škola, musí i rodina vychovávať v úcte k národným hodnotám. Od úcty k svojmu národu bude dieťa vedieť prejsť i na úctu k národom iným. Ani národná výchova nie je konečným článkom v tomto smere: matka musí prebúdzať v deťoch vedomie štátnej príslušnosti, úctu a lásku k štátu. Z národnej minulosti môže dobre poukázať na to, že národ sa plne môže vyžiť len vo vlastnom slobodnom štáte. Z úcty k Republike vyplynie i úcta k jeho štátnemu zriadeniu. Každá matka má vedieť, že jej povinnosťou je vychovať zo svojich detí slobodných a vzdelaných občanov Republiky, ktorí budú dobre pripravení na to, aby raz prevzali zodpovednosť za osudy svojho štátu a jeho zriadenie. Lebo v našom štáte je každý občan zodpovedný za vývoj udalostí. Keďže sme vštiepili dieťaťu od malička túhu po slobode, spravedlivosti a rovnosti, ak sme ho viedli k disciplíne, musíme v ňom ešte rozvinúť smysel pre solidaritu, aby bolo pevnou oporou našej ústavy a verným strážcom odkazu a dedictva zakladateľov nášho štátu.

Základy smyslu pre solidaritu dostáva dieťa v rodine. Preto je pre výchovu lepšie, keď je v rodine viac detí, lebo takto sa naučia pospolite používať, vzájomne sa o seba starať a sa podporovať, pomáhať si a jeden za druhého sa postaviť. Vedomie solidarity predpokladá vedomie spolupatričnosti. Ako členovia jednotlivých rodín vedia, že náležajú k sebe, tak potom tvoria i členovia národného štátneho celku jednotu. Z viacčlennej rodiny odnáša si dieťa základ k tomuto cíteniu do školy, na ihrisko a konečne i v

živote lepšie sa vie s druhými shodnúť. Horšie je však s dieťaťom jedináčkom, ktoré je navyknuté na absolútnu výlučnosť a do spoločnosti sa ťažko vžíva. Tu je úloha matky obzvlášte dôležitá, aby dieťa správne v tomto smere viedla.

Na rozvoj charakteru dieťaťa má veľký vliv i vzájomný pomer rodičov. Jestli si rodičia navzájom dôverujú, odnesie si dieťa túto dôveru v človeka z domu. Inakšie prichádza dieťa do života v základoch rozvrátené a ťažko zmáha rôzne životné zmietanie. Dôvera v človeka predpokladá dôveru človeka v samého seba a prináša kladný pomer k celému svetu. Matka by mala veľmi usilovne dbať o to, aby dieťa malo kladný pomer ku všetkému, s čím sa v živote stretáva. To je najväčší dar, ktorý rodičia môžu dať svojim deťom. Z kladného pomeru k životu vyplýva túha po činorodej práci, po aktívnej účasti na verejných veciach, viera vo víťazstvo pravdy a spravedlivosti a túha a odvaha túto vieru uskutočňovať. Jestli však rodičia nevedeli dať dieťaťu kladný pomer k životu, tak z neho vyrastie človek večne nespokojný so sebou i so svojím okolím. Takýto človek nemôže byť nikdy užitočným členom ľudskej spoločnosti, lebo v základe svojej duše je otrávený nedôverou a pochybovačnosťou, je podlomený a tak sa z neho stáva vo verejnom živote rozvratník.

Rodičia sami prispievajú k rozlomu pováh svojich detí a otravujú ich duše svojou večnou nespokojnosťou, večnými námietkami proti všetkému, s čím sa v živote stretnú, každého ohovárajú a podozrievajú, jedným slovom, k ničomu necítia úcty ani lásky. Doma sú nevľúdni, na seba nevrlí, často sa hádajú, sú náladoví; v takej rodine niet radostného chápania života, niet pohody, za to však plno nezdravej precitlivelosti, podráždenosti a v tomto prostredí nemôže sa zrodiť dôvera v človeka a život a láska k nemu. Treba poznamenať, že patrí k našej národnej vlastnosti s ničím nebyť spokojný, na všetko šomrať a ničoho si nevážiť. A tu práve pripadá úloha matke, ktorá svojím smyslom pre organizáciu a vytvorenie harmonického prostredia mala by sa čo najviac usilovať, aby zo svojho okolia odstránila tento nezdravý a podlamujúci pesimizmus, ktorý je schopný otrávit detskú dušu na celý život. Matka má vybudovať radostné prostredie, plné chuti k životu a k práci, v ktorom sa ľudia neboja prekážok a životných strastí, lebo dôverujú, že radostnou mysľou a vytrvalosťou prekonajú všetko.

Z tejto krátkej úvahy veľmi jasne vysvitá, že na ženu-matku čakajú ťažké a zodpovedné úlohy. Ťažké preto, že ju stavajú pred nové a nové problémy, ktoré musí vždy znovu riešiť a zodpovedné preto, lebo vychováva nového človeka. Dnes vieme z psychologie, ako silne pôsobia vlivy okolia, dojmy, zážitky a vôbec duševný život v detstve na celý život človeka. Tak je matka vlastne spolutvorcom nových pokolení, celej spoločnosti. Aké budú matky, taký bude národ. A toto si musí každá žena uvedomiť, a to nielen vtedy, keď už deti vychováva, ale dávno pred tým, než sa matkou stane, a má sa na túto úlohu pripraviť. A má pripraviť i svojich synov a dcéry a tak ich vychovávať, aby svoje rodičovské poslanie mohli raz čo najlepšie vykonávať.

Mila Kaláčová:

Žena hospodyňa.

Úlohou ženy-hospodyne je pečlivosť o rodinu a domácnosť. Je to najrozšírenejšie, najvšestrannejšie a najzodpovednejšie a súčasne i najťažšie ženské povolanie.

Hospodynstvo-gazdinstvo je predovšetkým povolanie ako každé iné. Potrebuje odborné znalosti, určité osobné vlastnosti, tak ako pri iných povolaniach: je to v prvom rade smysel pre zodpovednosť, sebakázeň a tvorčia fantázia. Len s týmito vlastnosťami sa môže práca vykonávať s úspechom, a keď je pre ňu i pochopenie, je z nej i vnútorné uspokojenie.

Život hospodyne skladá sa zo starosti o drobné práce všedného života, lebo v domácnosti je stále čo robiť: raz je to pranie, potom čistenie, zaváranie, varenie, šitie, opakovanie úloh s deťmi alebo tie nekonečné správky. To všetko pokladá dobrá hospodyňa za svoje najvlastnejšie povinnosti.

Ale práca hospodyne nespočíva len v upratovaní, varení a výchove dietok, ako sa nám s niektorých strán hovorí, ale spočíva tiež v uvedomelej spolupráci so všetkými, ktorí budujú prostredie, v ktorom rodiny žijú, a keď sa má žena-matka-hospodyňa prispôsobiť všetkým členom, vyžaduje to veľa statočnosti, sebazaprenia, silnej vôle a ovládania.

Spojenie telesnej a duševnej práce v domácnosti je i so zdravotného hľadiska prospešné a zvlášť v dobe materstva prichádza k platnosti, čo si však mnohé hospodyne samy neuvedomujú. Toto poslanie ženy dá sa veľmi dobre spojiť s povolaním hospodyne, a je to azda jediné povolanie, ktoré materstvu prospieva.

Fyzická práca v domácnosti nemôže možno uspokojiť každú ženu-hospodyňu, lebo jej nedovoľuje slobodný vývoj, ale pečlivosť o rodinu je vznešené poslanie a jedno z najkrajších poslaní.

Povolanie ženy-hospodyne je najstarším povolaním ženy. Dnes nevenujú sa mu len ženy vydaté, ale uplatňujú sa v ňom i ženy slobodné.

Žena-hospodyňa zostáva v domácnosti tou istou ako jej matka, stará matka, lebo rozsah práce v domácnosti sa nezmenil, ale len pozmenil, v mnohom rozšíril a prehĺbil. Proti časom minulým je azda práca v domácnosti teraz snadnejšia, lebo žena dneška má k pomoci viacej technických pomôcok.

Úloha dnešnej ženy je len v niektorom ohľade sťažená, v inom uľahčená. Dnešná hospodyňa má život o mnoho intenzívnejší, muž od nej žiada porozumenie pre svoje povolanie, verejnosť, aktívnu účasť na práci mimo rodiny. Väčšie požiadavky kladie na ženu-hospodyňu i výchova dietok, zabezpečenie ich zdravia telesného a duševného, väčšie požiadavky kladie na ňu i spoločnosť, ktorá žiada, aby ako rovnoprávna občianka starala sa o záležitosti verejné, často presahujúce jej povinnosti hospodynské a materské.

Práca v rodine je slobodné povolanie. Žena-hospodyňa si za ňu sama zodpovedá, nikto jej prácu neprideľuje, je pánou svojho času, a pretože niet nad hospodyňou žiadnej kontroly ako v úrade alebo verejných podnikoch, ktorá by ju nútila k väčšiemu pracovnému výkonu, záleží len na žene, ako si zadelí čas, či chce pracovať len niekoľko hodín denne intenzívnejšie ruka-

mi i hlavou (plánovité hospodárenie) a ostatný čas venovať iným záujmom. Môžeme preto očakávať, že s takto získaným voľným časom, ktorý hospodyňa pri plánovitom hospodárení ušetrí, porastie i jej uvedomenie a že hospodyňa venuje časť svojej energie a schopnosti verejnej práci a širším otázkam.

Pre moderného človeka je rodinné prostredie, atmosféra domova omnoho dôležitejšia ako prv. Shon života, rýchle tempo a boj o chlieb viacej rozčuľujú a vyčerpávajú telesne i duševne a tak harmonický život v rodine skytá duševné vyrovnanie, udržanie duševnej rovnováhy členov rodiny, a tým i priaznivejšiu pracovnú výkonnosť. Mimo toho podmieňuje i správnu výchovu nových občanov, tvoriacich sa charakterov a žena-matka-hospodyňa má najväčší podiel na príprave harmonického prostredia a vedenia domácnosti.

Táto práca neni jej otročinou, ale inteligentným zmáhaním všetkých úloh. A veľká väčšina hospodýň potvrdí, že domácnosť vyžaduje organizáciu práce i využitia pokroku, dobrých rád i technických pomôcok.

Práca v domácnosti je tedy zložitá i rozmanitá a v terajšej dobe rýchlosti a plnosti života nemôžeme preto vedenie domácnosti stavať len na náhodných nápadoch. Od ženy-hospodyne vyžadujeme plánovité hospodárenie (hospodyňa si robí poznámky a riadi prácu podľa týchto nových poznatkov). Práca v domácnosti spojuje jednotlivé zložky vecne i časove v najlepší celok a má sa pracovať so zreteľom na konečný cieľ. Rôzne práce sa konajú v rôznych obdobiach, určitá práca v rôznych dňoch týždňa alebo mesiaca. To umožňuje žene-hospodyni vypracovanie určitého pracovného plánu. Práce v domácnosti sa opakujú v určitom rytme, keď sú dobre plánované. Pracovný plán je však naprosto individuálny pre každú rodinu a musí si ho každá hospodyňa sama vypracovať. Pracovný program je však tak dôležitý ako hospodárenie s peniazmi.

Praktická hospodyňa dobre rozumie tomu, ako účelne organizovať svoju domácnosť, ako účelne uplatniť všetky technické pomôcky, ktoré ušetria čas i námahu, takže večer neni príliš unavená, aby mohla duševne pracovať, lebo povinnosťou ženy-hospodyne je nielen udržať svoju duševnú činnosť, ale ju i prehlbovať a rozširovať četbou, návštevou kurzov, prednášok a i.

U myslíacej hospodyne je základom úspechu jej dobrá vôľa, ochota k službe, odborné znalosti, ktoré umožnia najlepší výkon, presný rozpočet, ktorý udržuje rovnováhu medzi príjmom a vydaním.

Inteligentná hospodyňa dáva svojim najbližším pocit bezpečia a láskavé porozumenie pre všetky bolesti, lebo k nej sa snášajú všetky starosti, u nej sa riešia spory dietok, u nej čerpajú vieru a tvorivý optimizmus; šťastní ľudia môžu vyrásť len z dietok dobrých a statočných matiek. Na skúsenostiach a zážitkoch z rodinného života sú postavené základy charakteru a osobnosti.

Uvedomelá hospodyňa snaží sa uvažovať o rozumných úsporách, o plánovitom hospodárení, o riešení otázok národohospodárskych, chce uplatňovať poznatky vedy vo svojej práci, chce dokonalé technické prostriedky, aby presne a pečlive mohla vykonať práce, chce technické pomôcky, ktoré usnadňujú telesnú námahu, chce vyššiu životnú úroveň svojej domácnosti, učí svoje deti spolupráci a oceňovať prácu v domácnosti.

Dobrá hospodyňa sa nesmie uzavrieť len do štyroch stien svojej domácnosti. Je priamo povinnosťou každej dobrej hospodyne pracovať pre svoju rodinu i mimo svoju domácnosť. Má byť činným členom niektorého spolku, sociálnej inštitúcie, lebo keď sama vie, ako šetriť s každou korunou vo svojej domácnosti, má právo vedieť, ako sa hospodári v tom-ktorom spolku, družstve, obci atď. Lebo čo je jej platné, že do únavy pracuje a pečuje o čistotu svojho domova, keď jej dietky v škole sú v nečistote, lebo sú vystavené cho-

robám, keď jej i túto nečistotu donesú domov, čo je jej platné umývať opatrne ovocie, keď dosiaľ sa kupuje nebalený chlieb a pečivo, keď i iné potraviny nie sú chránené pred prachom a nečistotou atď.

Je tedy povinnosťou dobrej hospodyne vedľa svojich domácností tvoriť i verejnú mienku. Z úst štátnikov a politikov často počujeme, že spoločenské zariadenia sú len tak dobré, ako ľudia, ktorí ich tvoria. Žena-hospodyňa, pečujúca o svoju rodinu, má najlepšiu možnosť pôsobiť na vytváranie charakterov budúcich mužov i žien. Koľko si ich však uvedomí, že naše zákony a osudy riadia ľudia, ktorých si sami zvolili svojím vlastným rozhodnutím a presvedčením. Je tedy veľmi potrebné, aby celý život našej hospodyne bol preniknutý vedomím, že na jej hlase závisia ďalšie osudy a vývoj pomerov u nás. A tu je veľmi dôležitý význam našich hospodýň-matiek a vychovávateliek, ktorých hlas a mienka dávajú ráz nielen rodinám, dedinám, ale i celým mestám a štátu.

Práca ženy-hospodyne je povolaním sama o sebe, povolaním jedným z najkrajších, najzodpovednejších, nielen pre svoju všestrannosť a rozmanitosť, ale i preto, že k nemu treba všetkých zložiek duševného života, ovládanie vôle a vyspelého rozumu a prehĺbeného citu, a keď pristúpi k tomu ešte materstvo, je to pre ženu najprirodzenejšie vyplnenie života, lebo materstvo ženu posväcuje a dáva záruku udržania národa a štátu.

Jarmila Zikmundová:

Žena slobodná.

Keď vychádzame zo základného princípu ľudskej spoločnosti, že plný život sa môže vyžiť len v rodine, javí sa nám nevydatá žena a neženatý muž ako nepravidelná a odchylná výnimka.

V dejinách opakujú sa však veľmi často ako pravidelnosti, ktoré nasvedčujú tomu, že zrieknutie sa rodinného života sa ukladalo ako obeť tým, ktorí sa mali celkom oddať inej úlohe. Kňazi a kňažky najrozličnejších božstiev nesmeli vstupovať v manželstvo najmä tam, kde náboženstvo bolo naplnené mysteriami, ktorých nesmel poznať zástup veriacich. Osamelosť a smútok z nej vyplývajúci pridávaly božstvu tajomnej príťažlivosti. I kresťanstvo z dôvodov cirkevnej výlučnosti a zo zvláštneho názoru na pohlavné funkcie pridržalo sa čiastočne týchto predpisov a v prvých časoch svojho rozvoja a neskoršie i v dobe gotickej vyznačovalo túto obeť ako jednu z najprednejších ctností a obklopilo ju podobným mystickým významom. Je zaujímavé, že grécky názor životný, ktorý vyplýval zo zdravej radosti a z kladného chápania vecí pozemských, neprijal vo všeobecnosti túto zvyklosť, hoci i tam pod vplyvom Orientu nachodíme čisté panny, zasvätené určitým obradom a i bohyňu čistoty a panenskosti, Artemis. Neskoršie však vzniká i v niektorých kresťanských cirkvách odpor proti celibátu, kňazi sa ženia a mníšky s doživotným sľubom čistoty a odriekania mizne z verejného života.

Iný je však ľudový názor na tých, ktorí z rozličných dôvodov nežijú v manželstve, najmä vtedy, keď nevplýva naň názor náboženský. Neženatý muž býva tu zriedkavým zjavom, nevydatá žena je častokrát predmetom posmechu, ktorý zreteľne naznačuje jej menejcennosť. Len ľudia, ktorí podávajú život ďalším generáciám, ktorí sa o svoj majetok starajú a ho rozmnožujú so zreteľom na deti, sa tešia všeobecnej úcte. Tí, ktorí sa z tohoto prirodzeného behu vecí vylúčili, boli do nedávna na našich dedinách „poznamenaní", „mali chybu", ako to ešte zachycuje Božena Němcová v poviedke z domažlického kraja, Karla.

Ale so zmenami vzniklými jednak svetovou vojnou a neskoršie hospodárskou krízou, jednak z činnej účasti žien na verejnom živote a úradnými predpismi, ktoré nie raz požadovaly celibát zamestnankýň, sa otázka komplikuje. K tomu pristupujú ešte častokrát i zvýšené požiadavky žien na život manželský a rodinný, a tak otázka v dávnych dobách jednoduchá, stáva sa zložitejšou a je predmetom záujmu jedného z najmladších vedeckých oborov, vedy o složení spoločnosti, sociologie. Nie je tu našou úlohou, aby sme z tohoto stanoviska tento problém preberali a pokúšali sa ho azda i riešiť. K tomu treba štatistických dát a celého vedeckého pomocného aparátu. My sa chceme dotknúť tejto otázky so stránky osobného života a špeciálne ženského hľadiska.

Hoci nemôžeme vcelku prijať názory nem. psychologa Weiningera, ktorý v známom svojom diele „Geschlecht und Charakter" tvrdí, že pohlavie a poväha sú dva rozličné pojmy, že sú mužovia ženského rázu a ženy mužských vlastností a že obidve pohlavia sa nerozdeliteľne vo sfére charakteru priestu-

pujú, preca vieme z mnohých skutočností, že sú ženy aktívne, samostatné, ktoré sa nerady podrobujú, ktoré by nezniesly nejaký kompromis, ba dokonca ústupok. Keď taká žena nenajde v dobe svojho dospievania muža, ktorý by harmonicky doplňoval túto jej bytosť opačnými kvalitami, ťažko sa odhodláva vstúpiť do manželstva v dobe svojej zrelosti, lebo je naplnená obavami z možného nezdaru. Tieto ženy tvoria jednu a azda najväčšiu skupinu žien nevydatých. Najdeme ich vo verejných povolaniach najrozličnejších oborov, bývajú výbornými organizátorkami, energickými pracovníčkami v sociálnych inštitúciách, ktoré temer z ničoho stavajú školy, útulky, sú dušou charitatívnych a osvetových spolkov, málokedy vyhľadávajú pomoc mužov, bývajú drsné, dobrosrdečné a nesentimentálne.

Druhá, psychologicky utvorená skupina žien nevydatých vychádza z hlbších a zložitejších príčin. Bývajú to takzvané stoprocentné ženy s veľkou dávkou citovosti, ktoré majú sklon k ilúziám a ktoré si utvorily ideálnu predstavu o svojom budúcom živote i o manželstve. Svoje požiadavky nemôžu zlúčiť s danými pomermi. Bývajú i nekompromisné, trvajú na vysnenom svete, a keď mužovia, s ktorými sa stýkajú, nevyhovujú týmto predstavám, utiahnu sa do seba, do svojho sveta a odhodlávajú sa ísť životom samy. Býva to ťažká cesta, s nesplnenými túžbami, sklamaním a trpkosťami, ktoré zväčšujú pribúdajúce roky. Nevedia priľnúť k nikomu, svoje povolanie vykonávajú len z nútnosti a vkladajú do neho svoje osobné smútky a žiale, samotu znášajú len s napätím všetkej energie, a tak im nezbýva síl na inú činnosť, ktorou by vyplnily svoj — podľa nich — márny a hluchý život. Sú často príliš poctivé, než aby si hľadaly styky mimomanželské. Nemôžu nájsť uspokojenia v žiadnom záujmovom okruhu a vídavame ich predčasne zvädlé a omrzlé, nech už ako chudobné švadleny alebo smútne globetrotterky v kúpeľoch, galériách a muzeách a na križovatkách iných svetových senzácií.

Je zaujímavým zjavom, že prvý typ nenajdeme temer medzi slobodnými mužmi. Zato je veľa nežénatých mužov typu druhého, ktorí sa z podobných príčin práve tak prezentujú, len s tým rozdielom, že nie súc tak omedzení vo sfére sexuálnej, preca si vedia nájsť pre svoju spokojnosť rozličných „koníčkov", sberateľské a iné záľuby, ktorými si spestrujú život. U žien nachodíme len jeden pokus o uspokojenie. Mnohé osamelé ženy, ktoré nemajú možnosti nájsť si predmet pre svoje nezužitkované citové bohatstvo, venujú všetku svoju lásku zvieratám. Stíha ich za to posmech, sú dokonca i typom v literatúre, je to však nespravedlivé nepochopenie.

Život ľudský i život spoločnosti je však tvárlivý a pohyblivý: čo sa dnes zdalo typom, mení sa so dňa na deň. Preto i tieto dva zjavy, ktoré sme vybrali z množstva četných rozličností, sa možno menia už v prítomnej dobe a budú mať v neďalekej budúcnosti celkom inakšiu formu. Možno, že sa i žena budúcnosti celkom odchylne postaví k problémom osamelého života a že ho bude vedieť riešiť a i rozriešiť. Ale skúmať môžeme len to, čo je dané ustálenými pomermi a psychologickými príčinami. Ide o prítomnosť, ide o to, ako sa má slobodná žena, ktorá sa nevydala z akejkoľvek príčiny, kladne začleniť do ľudského spoločenstva, aby nebola predmetom posmechu, ale ani súcitu, aby vedela naplniť svoj život takými hodnotami, z ktorých by pre ňu nevzniklo len utrpenie a odriekanie, ktoré podlamujú jej sily. Musíme tu upozorniť i na sféru sexuálnu, ktorá iste v tomto prípade hrá úlohu veľmi nadradenú. Nechceme tu podávať nejaký liek alebo lacnú radu. Obidvoje by sa príliš dotýkalo hlbokých zložitostí a individuálnych sklonov a názorov jednotlivcových. Ale možno zdôrazniť: v rušnom a pracovitom živote, v ušľachtilej spoločnosti, v pestovaní najrozličnejších záujmov, hlavne literárnych a umeleckých, v zdravej mysli, v telesnom cvičení a otužovaní športami a tu-

ristikou a konečne — čo považujeme za hlavné — vo včlenení sa do nejakého spoločenstva — najde i slobodná žena svoje miesto a svoju úlohu.

Je veľký okruh rozličných pôsobností, v ktorých sa nevydatá žena vedľa svojho povolania uplatní. V každej žene drieme túžba pre niekoho žiť, niekomu dávať zo svojho bohatého citového fondu. Nuž, je veľa opustených detí, pre ktorých verejná dobročinnosť hľadá náhradu za matku a rodinu. Je veľmi zaujímavé, že sa na tomto poli častokrát stretnú ženy slobodné so ženami bezdetnými, ktoré práve tak túžia naplniť materinský cieľ svojho života. Nemyslíme na prázdne spolkárenie, v ktorom hlavnou úlohou býva členstvo vo výbore alebo iná efektná funkcia. To človeka neobohatí a nikomu ani úžitku nedonesie. Ale máme na mysli hlavne pomáhať. Dnes, keď je toľko rozvrátených manželstiev, nezamestnanosťou zavinenej biedy, môže si iste každá premýšlivá žena nájsť ľudí, ktorým treba pamôcť.

Tu však musíme zdôrazniť dve veci: v činnosti charitatívnej nesmie nik hľadať romantiku a vďačnosť. Spomeňme si len na nesmrteľný príklad z Turgenevovho románu Novina, ktorý tak vhodne cituje Masaryk: Marianna sa chce obetovať pre Rusko a čaká na príležitosť, keď národ povie: teraz polož hlavu. Ale čakaný okamžik nejde a Marianna je nespokojná a zúfalá. Príde však praktický Solomin a povie jej, o čo ide. Rusko nečaká na obetovanie života, ale tomu špinavému chlapcovi treba vyčesať vlasy, treba umyť nečistú nádobu a podobne. Práve taký prípad nájdeme v poviedke L. N. Tolstého Statkárovo ráno. Mladé kniežatko chce posvätiť život dedine, vidí, že chudoba mužíkov je zlo, ktoré treba napraviť, ale keď vidí zblízka špinu a zaostalosť, je tak zmätené, že mu z ideálov zostanú len „neurčité pocity únavy, slabosti a ľútosti".

Drobná všedná práca dá silu a istotu poslania. V najbližšom svojom okolí treba posilňovať a pomáhať. Stal sa prípad, že mladá učiteľka, plná ideálov, obetovala celé noci, aby robila drobné ozdobné predmety pre dobročinnú tombolu vo vzdialenom meste, zatiaľ čo deti jej posluhovačky chodily bosé a hladné.

Činnosť pre druhého musí byť reálna a účinná a bez nárokov na vďaku. Vďačnosť vo vzťahu k dávajúcemu je vlastne niečo veľmi nemorálneho. Nesmieme dávať preto, aby nám bol niekto vďačný, lebo to už je vecou obdarovaného, do akej miery je jeho srdce zušľachtené a citlivé. Dávať treba podľa slov Písma Svätého, lebo odmenou dávajúcemu musí byť sama podstata veci a nie nárok na vďačnosť. Každá žena, ktorá chce kladne naplniť svoj život a vyplniť úlohu matky, musí veľa dávať. A odstraňovať biedu a bolesti z ľudského života je najúčinnejší boj proti zlu. Spomíname tu na neznámy prípad zo života prezidenta Masaryka v Topoľčiankach. Chudobná a hladná žena s dieťaťom išla na ceste k zámku, hlasno nariekala na svoj osud a hrešila hrubými slovami, ako si ten pán prezident pekne bývajú a jedia. Tu sa pred ňou objaví Masaryk. Počul ju, pochopil a obdaroval. Keď mu chcela kolenačky poďakovať a odprosiť ho, mávol rukou, preskočil priekopu a ušiel. — Slová vďaky bývajú ušľachtilému človekovi nepríjemné a ponižujú ho, lebo sa obyčajne poskytuje z vlastných prebytkov tomu, kto toľko nemá.

Najvyšším vyplnením života nevydatej ženy je, keď môže byť matkou osirelému dieťaťu. Tu však treba veľkej duševnej sily a vychovávateľskej schopnosti, najmä vtedy, keď ide o dieťa dospelejšie. S malým dieťaťom nebýva toľko starostí, hoci i v ňom driemajú rozličné zdedené a vychovávateľke neznáme sklony, ktoré treba premáhať. To býva prvým úskalím v týchto prípadoch. Dokým je dieťa malé, býva rozmilé a často sa naň díva ako na hračku a predmet zábavy. Ale ak dieťa naraz prejaví nesympatické vlastnosti: klame, kradne a tak ďalej, hneď je po láske. Zabúda sa na prostredie, z ktorého dieťa vyšlo a ktorého stopy nesie v sebe i vtedy, keď si nemohlo nič zapa-

mátať. Tu treba dvojnásobnej trpezlivosti a oddanosti, aby sa z neho vychoval poriadny človek. Často býva zdrojom nespokojnosti, keď dieťa neprejavuje schopnosti, ktorých jeho vychovávatelia chcú v ňom vypestovať. Nikdo sa nestal slávnym preto, že to chceli jeho rodičia. Vždy treba postupovať reálne s ohľadom na dieťa a jeho individualitu a nie na osobné túžby a prianía.

Výchova prijatého dieťaťa je vždy oveľa ťažšia ako dieťaťa vlastného, najmä vtedy, keď nevyrastá v rodine, ale u ženy, ktorá sa oň stará. Býva tu na závadu i fakt vyplývajúci z povahy nevydatej ženy: býva totiž málo zhovievavá, kladie na dieťa veľké nároky, býva málo obetavá a trpezlivá, lebo v hĺbke svojho srdca si často uvedomí, keď dieťa zlostí a robí priveľa starosti a vyžaduje obeti, že to nie je vlastné, že nie je dieťaťom vzniklým z jej lásky. Niekedy to premáha jej sily, ktoré azda precenila. Bývajú na závadu i rodinné spory a osočovanie so strany príbuzných, ktorí na dieťa buď žiarlia, buď mu závidia hmotné výhody. To všetko treba premôcť. Pečlivým a obetavým úsilím môže vzniknúť medzi pestúnkou a prijatým dieťaťom pevný svä-zok, ktorý sa celkom vyrovná krvnému putu, ba niekdy môže byť i silnejší, pretože sa ľahšie premieňa v priateľský vzťah. Tu zvlášť treba sa vyvarovať toho, aby sa dieťaťu nikdy nepripomínalo vykonané dobrodenie, lebo každá výčitka zraní vychovanca viac ako dieťa vlastné. Pečlivosť a starostlivosť musia byť v tomto prípade absolútne samozrejmé, ba povinné. Kto nemá nadostač sily k tejto nesmierne ťažkej úlohe, nech si ju radšej nebere na seba, lebo mu privodí veľa zbytočného sklamania. Ani v tomto prípade nesmie vychovávateľ spoliehať na odplatu a vďaku. Musí mu postačiť vedomie, že vychová z dieťaťa poriadneho človeka. Ak bola výchova správna, nemusí sa dožiť sklamania. Ale život je príliš zložitý, aby sa dal zredukovať na jednoduchú rovnicu: dal — má dať. A istota splneného poslania môže byť vychovávateľke spoločnicou i v jej prípadnej samote. Nesmie nikdy požadovať, aby azda vychovanec z vďaky sa jej obetoval, alebo pre ňu žil. Musí sa naprosto vžiť do úlohy matky, ktorú i vlastné deti opustia a idú za svojím životným cieľom. Môže byť sama, ale nemusí byť opustená, keď vedela utkať láskou pevné púto k svojej chovanici.

Dotkli sme sa len niekoľkých problémov nevydatej ženy. Je ich viac, lebo je to zjav, ako sme už zdôraznili, výnimočný a vychádzajúci z podstaty každého jednotlivca. Každá žena si v tejto situácii počína inakšie. Chceli sme len poukázať na najhlavnejšie zložky tohoto zjavu a na niektoré spôsoby riešenia. Mnohým ženám postačí povolanie a vedia sa v ňom uplatniť a prehĺbiť ako mužovia. Iným snažili sme sa naznačiť cestu zo zatrpklosti, osamelosti a pocitu nevykonanej úlohy. Možno, že vývoj spoločnosti sám pomôže riešiť tento problém. Ale vždy budú jestvovať nekompromisné povahy, ktoré si samy chcú raziť cestu. Aby táto púť nebola tak bolestná, treba ju vykúpiť koľko ráz osobnými obeťami. Ale zo sebectva nevydatej ženy, ktorá chce žiť len pre svoje pohodlie a svoje záľuby, nevznikne ani pre ňu nič kladného. Lebo človek má žiť pre druhých a len tak vyplní svoju úlohu na tejto zemi.

VI. Osobná kultúra ženy.

Ph. Dr. Maria Klimová—Hlavajová:

O sebavzdelaní.

Len taká domácnosť má cenu pre národ, v ktorej žena nie je otrokom. Tieto slová mi prišly na um pri myšlienkach o sebavzdelaní našich žien a myslím, že by si ich mal vštiepiť do pamäti slovenské ženy vôbec, vydaté i slobodné. Veď nielen vydatá žena stáva sa u nás tak často otrokom domácnosti. Stáva sa ním i žena slobodná, hoci to znie dosť paradoxne. Uvedomme si len, koľko je ešte slovenských dievčat-slobodných žien, ktoré po absolvovaní akejsi tej povinnej školy, alebo najviac ak nejakého penzionátu, žiaľbohu, ešte vždy moderného i v našich najlepších rodinách — sedia doma a čakajú, kým sa najde niekto, kto im pomôže utvoriť rodinu. Tieto dievčatá sú domácimi otrokami v prenesenom smysle slova. Nepracujú síce v domácnosti otrocky — ale ich otroctvo spočíva v nekonečnej konvenčnosti rodinnej i spoločenskej, v uniformovanosti výrazovej, v povinnej návšteve „dobrých" známych, zábav, plesov — toaletách najmodernejšieho strihu s modernou vymaľovanou tvárou-maskou. Ich sebavzdelanie sa obmedzuje na štúdium módnych časopisov, stereotypnej konverzácie a najnovších líčidiel. Môžme sa potom diviť, že žena, ktorá ešte v rodičovskom dome zažije takéto otroctvo, stáva sa po svadbe „domáckym otrokom" v pravom smysle slova? Jej bývalé dievčenské otroctvo stalo sa jej návykom, potrebou a jediným vyplnením voľného času, s ktorým si nevie rady.

S týmto typom žien stretávame sa dnes už zriedkavejšie ako v prvých poprevratových rokoch, ale preca ešte tak často, že sa musíme zamyslieť nad ním a pomáhať im a poradiť, lebo tu sa ešte — dúfajme — radiť dá!

Druhým typom „domáceho otroka" je často slobodné dievča z rodín, kde sú presvedčení, že sa dievčaťu netreba učiť. „Stojí to peniaze, skôr sa vydáš, keď budeš mať veno, ako keby si študovala". Presvedčili sme sa mnohokrát, že mužovia, i tí lepší (— tí najvítanejší a najlepšie situovaní kandidáti ženby —) chcú domáce dievča, aby mali ženu, podľa nich skutočnú ženu, stvorenú len k vedeniu domácnosti a k obveseľovaniu muža, ktorý sa často vracia od celodenných starostí a honby za chlebom namračený a ustatý. Pekné manželstvo by to bolo, kde by si dvaja intelektuálovia večer zasadli, nervózni a vyčerpaní, každý k novinám svojej politickej strany, len čo pravda! — A dievča doma nesmie si sadnúť ku knihe, nesmie prerieť vlastnej mienky — musí čakať pri varení, praní a látaní punčoch celej rodine, kým príde vytúžený „osloboditeľ", pri ktorom bude otročiť ďalej.

Nie, nech si nikto nemyslí, že zavrhujeme tieto domáce práce, ktoré sú práve tak dôležité ako tisíc iných v domácnosti, a ktoré každá žena má a musí vedieť spraviť — ale zavrhujeme, aby dievča len takto sa pripravovalo na budúce povolanie manželky a matky. Hovoríme „povolanie". Áno, je to povolanie a to jedno z najdôležitejších, najmä pre náš malý, mladý národ!

To by bol v hlavných črtách druhý typ „domáckeho otroka". A tretím typom tohto mena je žena-matka, skutočný otrok domácnosti. Žena usilovná, obetavá, pracujúca od svitu do mraku pre muža a deti, žena šetrná, pred ktorou by sa boli klaňali ešte hádam pred niekoľkými desaťročiami — ale

žena strhaná, zodratá, štyriciatnica-starena, ktorej sa dostane za odmenu samoty v domácnosti, lebo muž i deti často a radi z nej vyletia, keď mamička, hoci je veľmi dobrá, nikdy nemá času pre veselý pohovor, nevie, čo dnes hrajú v kine a vytýka, alebo aspoň krúti hlavou nad sbierkou filmových hviezd, ktoré si dcérka opatruje ako oko v hlave a drží v najlepšom poriadku. Mamičku mrzia i mužove schôdzky a nevie si vysvetliť, aký osoh môže byť z toľkých rečí. Novín nečíta — kedy že by aj — veď sa večer sotvy dotiahne k posteli a i potom ešte premýšľa, kým spánok-dobrodinec neodhrnie jej z čela starosti o budúci deň.

A zase, neodsudzujme „otrokyňu domácnosti", ani ju nemôžeme odsúdiť, alebo, nedajbože, sa jej vysmiať. Veď čímže boly a sú často ešte naše drahé mamičky ako takýmto dobrovoľnými obeťami za nás? Mnohá z vás povie: „To je nie otroctvo: veď to robíme dobrovoľne! Nikto nás k tomu nenúti!" Áno, pravdu máte, robíte to veľmi často dobrovoľne, ale taktiež často pôsobením zotročenej výchovy, ktorá pôsobila od detstva.

A znovu opakujeme: nechceme nič vytýkať týmto trom typom žien, ktoré u nás nachodíme ešte dosť často. Nechceme im vytýkať ich spôsob života, nechceme kritizovať to, o čom sú presvedčené, že je najlepšie, nechceme rušiť ich doterajší spôsob života, ale chceme im poradiť! Chceme poukázať na to, že v žene, v zdravej žene drieme viac možností, len ich treba vedieť využiť. Žena má pracovať nielen telesne, ale i duševne. Je hriechom dať zakrpatieť duši, v ktorej drieme toľko neobmedzených možností!

Preto obraciame sa k všetkým slovenským ženám, ktoré sa nehanbia priznať, že potrebujú trošku poradiť, ako by mohly i pri zaujatosti v domácnosti starať sa o svoju dušu, ísť s dobou a stále, až do konca života sa učiť, vzdelávať.

A tu k nášmu známemu zástupu žien, z ktorých mnohé dychtia po čomsi vyššom a ktorým privolávame: „Nikdy nie je neskoro začať zo vzdelaním!" — radia sa ešte ženy, ktoré, či už vydajom alebo pre povolanie vzdialily sa od priamych zdrojov kultúry a sústavného vzdelávania sa, ktoré sa sústreďuje obyčajne vo veľkých a väčších mestách. Všetky tie máme na mysli a porozprávame sa s nimi o sebavzdelaní. Veď každá z nás žien si iste praje priblížiť sa čo najviac ideálu ženy, ktorý veľkí mužovia vykreslili nám takto: nevšedná jasnosť myšlienok, prostota mravov, jemnosť chovania sa v spoločnosti, praktičnosť v každom obore, k tomu mocný zápal pre umenie a vedu a mohutný cit pre dobro a krásu sú požiadavky ženy, ktorú každý musí milovať.

Priblížme sa tomuto ideálu a budú z nás najlepšie ženy a vychovávateľky budúcej generácie!

Nová ľudská spoločnosť vyžaduje nových ľudí, nového človeka. Nový človek musí byť výsledkom nového názoru na život. A pod týmto novým názorom hľadíme dnes i na ženu, na novú ženu dneška, ktorá je vo všetkom postavená na roveň mužovi a od ktorej sa očakáva dnes práve toľko ako od muža. Aby sme vyhovely tomuto požiadavku, musíme ísť s dobou, musíme byť informované o všetkom — veď máme záujem i o všetko iné — nie len o štyri steny svojho bytu — a keď nemáme iných možností, musíme sa vzdelávať samy!

Pritom musíme dbať najmä na dve veci: najprv musíme doplňovať vedomosti, ktorých sa nám nedostalo v škole, alebo aspoň nie v plnej miere a potom musíme získané poznatky triediť, sjednocovať, a tak dosiahnuť uceleného názoru na svet. Inými slovami, musíme si určiť akýsi program, ním sa spravovať a dbať, aby pri sebavzdelaní nedostaly sme sa do chaosu myšlienkového, poprípade i citového, ale naopak, aby z novozískaných vedomostí vznikol organický celok, ktorý by nám pomohol utvoriť jednotný a ucelený svetonázor.

Pravda, nemá každá žena rovnakých možností. Jedna má menej času, druhá menej záujmu — ale práve ten záujem by sme chceli vzbudiť! Postavme si pred oči najväčšiu zo slovenských žien, pi. Elenu Maróthy-Šoltésovú, ako živý príklad sebavzdelania od najútlejšieho detstva až dodnes. Pravdaže je tento ideál privysoký — vieme, že ho nedosiahneme, ale ideály si staviame — dnes to už vieme — nie aby sme sa k nim priblížili na dosah ruky a potom ich strhli k sebe, ale aby nám žiarily ako svetlá v tmách, aby nás lákaly tisícimi túžbami, aby sme prišli aspoň do kruhu ich žiare. A čo nám vraví ideál sebavzdelania, stelesnený vo vzácnej pi. Šoltésovej? Počúvajte: „K zošľachtenému, bohatému citu ženy vzácnym prídavkom je vzdelaný um. (Živena. II. Almanach. 303). Žena má byť vzdelaná najprv preto, že je tiež človekom, uspôsobeným i povinným duševne zdokonalovať sa. Zodpovednosť za mravný pokrok alebo úpadok človečenstva je tak na nej ako na mužovi. Teda nielen jej právom, ale i jej povinnosťou je vzdelávaním sa dospeť k mravnému rozvoju a tak sa stať dôstojným členom spoločnosti". (Pravá vzdelanosť. Denn. I. 49.)

Dnes veru nemusíme žiť vo veľkom meste, aby sme sa mohli vzdelávať! Ba povedala by som naopak, že mesto priveľmi rozptyľuje, má plno možností, človek nevie koľkokrát, čo si vybrať a čo prepásť. Omnoho ideálnejšie sa pracuje v malom meste alebo na vidieku, kde môžme svoj voľný čas plne využiť a pokojne sa oddať súvislému sebavzdelaniu. Preto je mylný názor, že by sa človek mohol vzdelávať len v meste. Na vidiek nech sa nikto nevyhovára.

Priestor sa ničí technickými vymoženosťami, na príklad radiom. — Radiu dnes ďakujeme za veľkú časť svojich vedomostí. Nemôžeme venovať denne hodinu-dve novinám? Stačí desať minút a môžme si vypočuť najdôležitejšie udalosti celého dňa z celého sveta.

Počúvanie radia nám dáva ešte viac. Radio je užitočné i vo veľkých mestách, nielen na vidieku. Poučujeme sa z rôznych prednášok. Nahradzuje nám koncerty, divadlo. Povedzte, nie je krásne — hoci so šitím v ruke — počúvať ľahšiu hudbu alebo vypočuť si s privretými očami vážnejšiu hudbu, alebo operu? Ale radio je i naším najlepším sprievodcom pri štúdiu cudzích reči. Môžme počúvať celé kurzy, mnohokrát veľmi šťastne vedené. Môžme s knihou v ruke sledovať poučenie a potom ľahkým zvrtnutím ručičky presvedčiť sa, či už rozumieme Parížanovi, Viedenčanovi atď. atď. Koľko radosti pri tom zažijeme! Pomocou radia a s troškou pilnosti môžme sa do roka naučiť cudzej reči dosť slušne, aspoň pasívne (písať a čítať). Nemôžeme si nepovedať, že bez znalosti aspoň jedného cudzieho jazyka je dnes všeobecné vzdelanie skoro nemožné. Mali by sme si osvojiť v prvom rade reč našich menšín. Ešte skôr ako cudzím rečiam mali by sme sa naučiť niektorej bratskej reči slovanskej. Nie je to tak ťažké. Pri troche dobrej vôle všetko ide. A človek nestráca krásu prvosti. Žiaden preklad nevystihne krásu originálu a my najmä krásu slovanských originálov môžme tak dobre pochopiť. — Už Ján Kollár hlásal, že by každý Slovák mal ovládať perfektne aspoň jednu slovanskú reč a ostatné aspoň pasívne. Učme sa tedy slovanským rečiam! Nielen z povinnosti, ale z lásky!

Nielen pri štúdiu cudzej reči, ale pri samovzdelaní vôbec nám spravia neoceniteľné služby dobré knihy, časopisy a noviny. Každá dobrá kniha má svoj účel, učebnica, príručka i dobrý román. I tu sa vždy rieši určitý problém, z ktorého si môžme vziať poučenie. Kniha nás upozorní na charaktery osôb i krajín, najmä cudzích a ďalekých, s ktorými nás oboznamuje. Kniha obohacuje náš slovný poklad a naše výrazové možnosti. Prečítaním cudzojazyčnej knihy nadobudneme zbehlosti v príslušnej cudzej reči. Záleží na nás a na našej inteligencii, koľko z knihy profitujeme. Najmä na výbere kníh záleží! A tu vás zasa informujú literárne referáty z radia, literárne časopisy a kul-

túrne rubriky novín. I keď niektoré prinášané kritiky nie sú často dosť objektívne, preca môžu byť dobrým vodítkom tomu, kto si vie vybrať. To platí o knihách nových a najnovších. Ale my už máme toľko krásnych, náležite ocenených kníh starej literatúry našej i svetovej, preto by bolo dobre najprv vyberať z týchto, aby sme sa nepomýlili, potom, keď si vytríbime estetický cit, je už i výber z moderny ľahší.

K čítaniu sú potrebné tri rady. Najprv: treba čítať pozorne, aby sme vystihli všetky myšlienky spisovateľove. Potom: pri pozornom čítaní musíme vystihnúť spisovateľovho ducha a jeho metodu a konečne, musíme vedeť čítať i medzi riadkami. Kto nevie čítať medzi riadkami, vôbec nepochopí knihu. Dobre by bolo robiť si výťahy z kníh.

Čítanie doplňujeme časopismi literárnymi, kultúrnymi, odbornými, obrázkovými. Z literárnych časopisov sa poučíme, alebo aspoň môžme poučiť v hlavných rysoch o súčasných literárnych dielach a smeroch. Oboznamujeme sa v nich s novými postavami nášho literárneho sveta a čo je pre nás veľmi dôležité, informujeme sa z nich o dobrých a najlepších knihách nášho i svetového knižného trhu. Obrázkové časopisy zrealizujú naše predstavy o súčasných udalostiach a oboznamujú nás s neznámymi krajmi. Kultúrne a odborné časopisy kladú na nás už väčšie požiadavky. Často si taký časopis odoberá náš muž alebo otec, a ktorá z nás nezatúžila nakuknúť do neho i keď zpočiatku len zo zvedavosti? A čo by sa stalo, keby sme si tak niekedy dały vysvetliť niektoré veci i z toho „mužského" odb. časopisu? Ocenili by náš záujem? Myslím, že áno! Že by to muža len milo prekvapilo. Lichotilo by mu, že môže byť naším učiteľom. Pomaličky by začal objasňovať základné črty svojho povolania, svojich záujmov a časom našiel by v nás iste nielen oddanú žiačku, ale i výbornú spolupracovnicu. A hneď postúpime v jeho očiach!

Naopak zasa môžte vzbudiť u muža záujem o svoju prácu. Tu tiež treba oceniť a mužovia to tak často ešte nevedia! Len prosím vás a radím, neskúste vzbudiť u muža záujem o svoju prácu, o svoje povolanie v domácnosti pomocou takzvaných „ženských" časopisov. To pochodíte práve tak, ako keby ste im začaly hovoriť o pomocníčkach v domácnosti. Prečo sa vôbec musíme vyhýbať ženským vulgárnym, pomerne lacným časopisom? Preto, lebo nám vôbec neosožia pri sebavzdelaní! A máme tak málo času a je na svete toľko krásnych, poučných a osožných vecí! Škoda nevyužiť každej chvíľky k niečomu dobrému, užitočnému!

Samy ženy spôsobily práve tým, že sa vrhly na takéto ľahké čítanie, že zovšeobecnela mienka, že ženy majú najradšej časopisy, kde je samá zábavná látka. Pani Šoltésová napísala raz, (Začatá cesta, 104), že by okrem módnych časopisov, ktoré zastupujú i ženské ručné práce a kuchárskych i domáco-hospodárskych kníh a okrem vedecky alebo prakticky odborných kníh a časopisov, všetka ostatná spisba mala byť spoločná pre obidve pohlavia. Lenže keď to pi. Šoltésová písala, ešte neboly ženy natoľko rovnoprávne s mužmi, neboly im školy prístupné v takej miere ako dnes — preto v tie časy sa daly ešte prižmúriť oči. Ale dnes musíme túžiť stále po vyššom, a po lepšom! A zas prizvukujem: treba si vybrať! Máme dnes už i časopisy, orgány spolkov, po ktorých zavše siahne i muž.

Noviny informujú nás zväčša o politickej a hospodárskej situácii domácej a svetovej. Noviny môžu kritizovať jednotlivcov i štát a štáty. Poznávame z nich najmä politické zásady strany, ktorú zastupujú a ktorej orgánom sú. Neposledným požiadavkom demokracie je i politické vzdelanie občanov-voličov. Veď dnes sa veľmi ťažko vyznáme v našej politike a v programoch politických strán bez dôkladnejšej prípravy. Musíme sa i my, ženy, politicky vzdelať. Musíme zameškané dohoniť! Verím, že ani jedna z nás nepôjde k urne

nerozhodná, do poslednej chvíle preberajúca kandidátky a konečne voliaca — hádam — podľa náhody. Zasa si musíme preštudovať nielen programy — tie sú obyčajne krásne — ale i skutky najdôležitejších presvedčení a ich vodcov, aby sme sa mohly rozhodnúť. Materiálu dosť, len hľadať treba!

S otázkami politickými súvisia i otázky sociálne. Dnes sa s týmito otázkami musí zaoberať i žena, nielen muž. Sociálna otázka je dnes už nielen filantropickým a humanitným športom, ale prácou k zákonnému zaisteniu sociálnej spravedlivosti. Preto dnešná žena musí chápať súčasné verejné a politické úlohy, musí ako muž a s mužom sa venovať obecnému dobru.

O sociálnych otázkach sa žena pouči v spolkoch, kde ju požiadajú o spoluprácu. Má sociálna práca ženy význam pre jej vzdelanie? Isteže má! Žena sa informuje o svete, ľuďoch a ich problémoch, o často o krutom osude spolubližných. Otvoria sa jej oči a svoje deti bude vychovávať tak, aby prispely k tomu, aby nebolo toľko biedy a sociálnej krivdy na svete.

I spolkárenie má význam vzdelávací. Spomenuli sme už, že najmä na vidieku sa lepšie pracuje v krúžkoch, aspoň zo začiatku. V spolkoch — rozumne volených — môžte nájsť ľudí veľmi inteligentných a veľmi ochotných, čo vám radi poradia vo všeličom. Priamo sa vzdelávate spolkovými prednáškami, literárnymi, hudobnými a príležitostnými oslavami atď. Často príde do spolku prednášať a informovať nejaká významnejšia osobnosť, nadviažete spojenie, a tým je tu i ďalší zisk v samovzdelávacej práci. Pokúste sa i sami pracovať v spolkoch. Zo začiatku to pôjde ťažšie, ale každý začiatok je ťažký a čo chvíľa už vy budete zaučovať mladšie sily. Okrem toho naučíme sa v spolkoch i dobrému spoločenskému chovaniu, ktoré sa dnes vyžaduje od každej ženy. Často bývajú v spolkových čítárňach módne časopisy, kuchárske knihy — i v tom musíme my ženy ísť s časom. A čím viac s ním pôjdeme, tým viac usporíme. I vo varení a v obliekaní seba a svojej rodiny musíme byť na mieste. Dnes je už nie moderný typ strapatej, rozgajdanej ženy s najnovším románom v ruke, ktorým naše staré mamičky odstrašovaly pred emancipáciou! — Keď môžme a máme príležitosť navštevujme kurzy pre vedenie domácnosti, kurzy pre varenie, pre nový spôsob zavárania. I keď sme veľmi dobré domáce panie, vždy sa ešte niečomu praktickému priučíme a veľa tým získame.

Porozmýšľajme trochu o všetkých týchto veciach a čím skôr sa chyťme do práce. Milo sa nám bude pracovať v čistej útulnej izbietke za dlhých zimných večerov. Upravme si krásne svoje príbytky — pestujme v sebe i v svojom okolí cit pre krásno! Umenie a jeho štúdium tiež napomáha vzdelaniu. Na vidieku sotva máme tak často príležitosť navštíviť výstavy majstrov maliarov ako v mestách. Ale tam nás za to odškodňuje príroda a náš ľud, so svojimi výšivkami, so svojím vlastným umením.

Máme i na vidieku príležitosť vzdelávať sa divadlom a filmom. Koncerty a opery si môžeme dopriať iba ak z radia. S času na čas zavíta i na vidiek bratislavské Národné divadlo. Ale častejšie môžme vidieť ochotníkov, i veľmi dobrých, vyskúšaných, najmä na každoročných divadelných závodoch v Turčianskom Svätom Martine. Divadlo má pre sebavzdelanie ohromnú dôležitosť. Nebojme sa dostať i do užšieho styku s divadlom! Staňme sa ochotníčkami! Skúsme to! Naučíme sa pritom peknému a voľnému vystupovaniu, nenútenému pohybom. Dôkladne si preštudujeme dramatické dielo so stránky obsahovej a výrazovej. Osvojíme si mnoho jadrných literárnych výrazov atď. A pritom sa aj dobre a jemne zabavíme.

Kto má rád hudbu, má ju pilne pestovať, tiež v krúžkoch, v spevokoloch. Dobrý dirigent nám pomôže lepšie pochopiť hudobné dielo, nájsť priliehavý výraz preň.

Dobrým prostriedkom sebavzdelania, najmä na vidieku, je film. Len zasa musíme vyberať! Neísť na všetko, informovať sa vopred v spoľahlivých kultúrnych časopisoch, spoľahlivými kritikami. V prvom rade majú veľkú cenu pre sebavzdelanie kultúrne filmy celovečerné i menšie. Väčšinou nás približujú s prírodou. Cenné sú i filmy, soznamujúce nás s výrobou a vznikom rôznych životných potrieb. Do farbistého sveta rozprávok a spomienok prenesú nás prekrásne kreslené, lepšie by sme povedali, maľované grotesky. Filmový žurnál oživí nám udalosti svetové a domáce, a pomôže utvoriť si o nich správne predstavy. Mnohokrát sú hodnotné i filmované romány a mnohé pôvodné filmové diela, ktorých cenu nám zaručujú mená ich režisérov.

Neposlednú zložku sebavýchovy tvorí telocvik a šport. Pri dnešnej zvýšenej výchove k brannosti každá žena by sa mala venovať športu a telocviku v dobre organizovaných telocvičných spolkoch podľa svojich najlepších možností. Dostane sa jej tam i odborného poučenia o prvej pomoci, o ochrane pred leteckými útokmi, pred plynovými útokmi a poučenia o všetkom, čo vyžaduje brannosť národa. Vychovávame sa tu v sebekázni a odvahe a osviežujeme sa duševne. Pritom sa nevyhýbajme turistickým spolkom, ktoré nám umožňujú poznať dobre aspoň svoju vlasť za najnižšie prostriedky.

Málo je žien, ktoré si môžu každoročne dopriať aspoň jednu väčšiu cestu, a tak priamym stykom vzdelávať sa v cudzích rečiach a poznávať kultúru cudzích národov. Dnes nám toto vlastné, bezprostredné poznávanie nahradia dobré filmy a dobré spisy, ktorých máme už chvalabohu dosť. Ale kto môže cestovať, nech je nie pohodlný a využije toho v plnej miere!

Ako vidno, sebavzdelávacích možností by tedy bolo dosť a pomerne prístupných. Treba len chuti k poctivej práci. Začnime čím skôr! Prvé dni si dosť ťažko odtrhneme hodinku-dve pre seba, pre svoje vzdelanie, ale potom to už pôjde so dňa na deň ľahšie. Upravme si program, zariaďme si systém a podľa neho pracujme! Nepúšťajme sa do všetkého odrazu. Pekne, postupne stačíme na všetko. Uvedomme si, že sme tým povinné nielen samým sebe, ale i všetkým tým, čo prídu po nás. V prvom rade z pilnej, poctivej a radostnej práce budeme mať osoh my samé, lebo sebavzdelaním nadobudneme duševnej a telesnej rovnováhy. Takouto prácou dojdeme k najvyššej duševnej spokojnosti a vytvoríme zo seba bytosť, po akej volajú naši najlepší mužovia a naše najlepšie ženy. A konečne našou povinnosťou je, aby sme sa vzdelávaly nielen k vôli nám samým. My ženy stávame sa vychovávateľkami budúcich generácií. Všetko, čo je v nás pekného i mrzkého, prenesieme na ne už v ich najútlejšom veku. Im sme povinné vytvoriť zo seba bytosti krásne duševne i telesne, a tým vlievať do ich duší už od malička harmoniu. Musíme najprv vzdelať seba, aby sme mohly potom vzdelávať iných. Majme vždy na mysli slová pani Šoltésovej (Votrubová: K 80. nar. 38): „Pravá vzdelanosť dvíha cenu ženy i ako manželky nielen ako samobytného človeka!"

Ph. Dr. J. Hušková-Flajšhansová:

Poslanie a význam slovenskej ženy v súčasnom živote verejnom i kultúrnom.

Slovenská žena nikdy sa nevzďalovala svojej povinnosti vo verejnom živote. Keď si povšimneme činnosti žien minulých generácií vidíme, že u každej z nich sa javila veľká snaha plniť svoje povinnosti v národe. Ale táto snaha sa javila len u jednotlivých žien, väčšina z nich zostala ľahostajná a tým zťažovala prácu i tým odvážnejším. Ženy, ktoré sa napriek všetkým predsudkom horlivo pustily do práce, narážaly na mnohé ťažkosti a neporozumenia. Prostredie bolo ženám verejne a kultúrne pracujúcim nepriaznivé. Po prevrate 1918 dostalo sa žene všetkých možností plného individuálneho rozvoja. Dnes, vlivom nepriaznivých hospodárskych pomerov, žena sa zase zatlačuje do pozadia na veľkú škodu národa. Nepriaznivé následky tohoto zjavu sa dnes ešte ani nedajú odhadnúť. Národ potrebuje žien vzdelaných, samostatných, iniciatívnych. A keď sa schopnosti a pracovná energia žien nezapojí do národného života, je to veľká a nenahraditeľná strata. Veľmi dobre chápal význam vzdelanej a samostatnej ženy pre národ Ľudovít Štúr keď roku 1846 písal v Národných Novinách o ich zanedbanosti, nevzdelanosti, indiferentnosti k veciam národným a kultúrnym. Tieto požiadavky, ktoré kládol na ženy svojej generácie Ľudovít Štúr, sú aj dnes aktuálne. Žena ktorá je nevzdelaná, zanedbaná, indiferentná nemôže vyplniť svoje verejné a kultúrne poslanie v národe.

Ktoré sú to povinnosti, ktoré kladú dnešné, súčasné časy na ženu pri jej práci verejnej a kultúrnej?

Je to predovšetkým prehĺbenie vlastného vzdelania a vykrystalizovanie vlastnej bytosti. Menovite dnešné časy vyžadujú, aby žena bola prebudená a uvedomelá jednak ako národovkyňa jednak ako človek, aby jej povaha bola vyhranená, nielen aby pevne obstála v búrlivých časoch ako sú dnešné, ale aj preto, aby v tomto smere pôsobila aj na ostatných a tak im bola dobrým príkladom.

Prehĺbenie vlastného vzdelania a vykrystalizovanie preto zdôrazňujeme, lebo u žien je zvykom podceňovať opravdové hodnoty ženy a zbytočne obdivovať i napodobnovať vlastnosti pochybnej kvality alebo bezcenné. Takéto ženy sú potom povrchné a labilné a tieto vlastnosti vnesú aj do svojho pracovného okruhu doma i mimo domova. A z povrchnosti a nestálosti nemôžu vyrastať trvalé hodnoty.

Žena sa nemá a nesmie vzďalovať verejného a kultúrneho života, ale sa ho má činne účastniť. Jej účasť je žiadúca, lebo svojimi osobnými kvalitami má obohatiť hodnoty kultúrneho života. Jej účasť môže byť dvojaká a to vo funkcii obecenstva a vo funkcii účinkujúceho. Obidvoje vystupovanie je veľmi dôležité. Uvedomelá a vzdelaná žena, nech patrí ku ktorejkoľvek spoločenskej vrstve, (pojem vzdelaný nie je totožný s pojmom školený! Výklad týchto pojmov nájdete na inom mieste v tejto knihe) osobne sa účastní podnikov a zo všetkých síl sa usiluje o to, aby úroveň ich bola vysoká. To zna-

mená, že svoje oprávnené požiadavky a prípadnú nespokojnosť prejaví bez ohľadu na účinkujúcich. U nás je tradičným zvykom posudzovať kultúrne podniky podľa účinkujúcich. Jestli sú to známe osoby, spoločensky vyššie postavené, alebo aj ináče vlivné, tak sa im obyčajne podkuruje a príjme sa od nich všetko bez ohľadu na hodnotu. Takýto zjav je veľmi škodlivý a deje sa vždy na úkor skutočných hodnôt. Pri hodnotení sa máme riadiť len faktami a stanovisko naše má byť objektívne. Žena nemá chybeť na prednáškach, ani na iných hodnotných verejných a kultúrnych podnikoch, má sa zaujímať o všetky zložky kultúrneho života a má sa postarať o to, aby i v malom meste a na dedine sa im venovala náležitá pozornosť. Žiaľ, mnoho žien sa o vážne prednášky a koncerty, výstavy nestará a vyhľadáva len lacné senzácie. Vo veľkom meste, kde je toľko podnikov denne, pravda, nemôže byť vždy a všade. Tu si musí vedeť vybrať, aby zbytočne nemárnila čas, aby nepremeškala hodnotné veci pre pochybné. Na vidieku, po mestách menovite menších a po dedinách niet podnikov mnoho a tu nemajú naše ženy nikde chybeť. Nie preto, aby ukazovaly svoje toalety, ani aby sa nedaly zahanbiť pani x yovou, ale preto, aby si vypočuly prednášku, koncert, aby si pozrely divadelné predstavenie, výstavu a podobne. Na takýchto podnikoch sa majú účastniť pre poučenie, pre poznanie, pre umelecký pôžitok ako i preto, že takouto účasťou obecenstva na kultúrnych podnikoch vytvára sa kultúrne a národné spoločenstvo. A tu všade žena ako poslucháčka má prispievať svojím vzdelaním, svojimi požiadavkami, svojou kultivovanosťou k zvyšovaniu úrovne.

Podobne schopná a odborne vzdelaná žena nemá sa nikdy vyhýbať tomu, aby svoje vedomosti postavila do verejných a kultúrnych služieb národa. Má konať prednášky, má hrať divadlo, má recitovať, spievať a keď nedisponuje s takýmito možnosťami, má sa účastniť organizačnej a propagačnej práce spojenej s každým takýmto podnikom. Má však každá žena byť kritická voči sebe totiž má vedeť správne a objektívne posúdiť svoje schopnosti a vedomosti a má prijímať len také výkony, ktoré jej zodpovedajú a na ktoré stačí. Ctižiadosť a túha po vyniknutí nie sú v takýchto prípadoch dobrými radcami a môžu spôsobiť mnoho trpkých chvíľ sklamania a zlomyseľného posmechu.

Žena má veľké pracovné možnosti v spolkoch a to buď v čisto ženských buď v smiešaných. Tu sa môže v plnej miere uplatniť organizačná schopnosť ženy jej vynaliezavosť a všetky jej ostatné schopnosti. Bohužiaľ, v spolkoch na našich menších mestách zahniezdil sa nedobrý chorobný zjav, že totiž spolková práca sa chápe ako prijímanie, často shromažďovanie funkcii podľa spoločenského rebríka a uplatňovanie osobných malicherných ctižiadostí. Býva zvykom, že predsednícka funkcia sa strieda medzi niekoľkými dámami, manželkami úradníckych pohlavárov, ktoré za žiadnu cenu nepripustia, aby predsedníčkou spolku sa stala žena úradníka nižšej kategorie, čo je hneď aj schopnejšia a vzdelanejšia ako ony. Takto bývajú vyárendované aj funkcie miestopredsedkýň, tajomníčky atď. Stáva sa, že sa počet miestopredsedkýň radšej zvýši, len aby žiadna dáma nevypadla, ktorá na túto funkciu reflektuje, lebo by sa mohla uraziť a zle vypomstiť. Najhoršie zlo, ktoré sa v ženských spolkoch zahniezdilo, je klebetárstvo, ktoré narobilo už mnoho hriechu a spôsobilo mnoho zbytočných bolestí. Proti klebetáreniu maly by rozumné ženy čo najrozhodnejšie vystupovať a bojovať. V ktorom spolku sa klebetí, tam sa nepracuje. V ktorom spolku sa prijímajú funkcie len pre titul a hodnosť, tam sa tiež nepracuje. Potom sa nedivme, že sa muži posmievajú ženskému spolkáreniu. Každý ženský spolok by sa mal snažiť dokázať, že vie čo je jeho povinnosťou a svojou činnosťou by mal nedôvercov presvedčiť o ich omyle a krivdení. Spolky sú preto, aby sa v nich pracovalo na poli kultúrnom, sociálnom alebo stavovskom.

Spolky majú svoju činnosť čo najviac rozšíriť a majú sa starať o to, aby

si našly cestu k ľudu, ktorého vzdelanie má im ležať na srdci. Ženy môžu na tomto poli mnoho vykonať a to v každom obore od literatúry počínajúc až po kuchyňu. Naše dediny sú ešte veľmi zanedbané po stránke kultúrnej civilizačnej, hygienickej atď. Spolky, menovite na menších mestách s veľkým okolím, by si mały uvedomiť, že sa majú starať aj o okolité dediny a tu zase ženy môžu mnoho urobiť, lebo s dedinskými ženami prichádzajú do styku či už na trhu, alebo pri iných obchodoch atď. Majú s nimi styky a tieto styky sa môžu obohatiť o prácu kultúrnu.

Ženám a ženským spolkom patrí ešte úloha a starosť o spoločenskú výchovu, na ktorú sa dnes zabúda. Menovite na menších mestách, kde jediným spoločenským podnikom bývajú spolkové kultúrne a zábavné večierky majú tieto smerovať aj k povzneseniu a prehĺbeniu spoločenského styku a jemného chovania. Spoločenská výchova je veľmi dôležitá menovite u mládeže. Nezabúdajme na to, že mnoho našich študentov a študentiek prichádza priamo z dedín, z rodín, ktoré pre prácu a boj o každodenný chlieb nemohly dať základy spoločenskej výchovy svojim deťom. A tieto nedostatky majú nahradiť práve spolky svojimi spoločenskými podnikmi. Na tomto poli ženy môžu vykonať veľmi mnoho, môžu sa neobyčajne uplatniť svojím smyslom pre spoločenský styk a svojím jemným taktom, ktorým preklenú i veľmi chúlostivé prípady.

Ženy sa majú starať aj o spoločenské styky mimo spolkov, majú prijímať hosti, aj doma, vo svojom vkusnom, útulnom byte, kde sa vždy dá lepšie a srdečnejšie porozprávať. Slovenské pohostinstvo je tradičné. Nedajme tejto tradícii vymiznúť, ale prispôsobujme ju dnešným pomerom a požiadavkám. Kedysi to bolo tak, že sa hostia pozvali na vystrojené hostiny ktoré boly veľmi nákladné, stály mnoho pracovnej energie. Boly vlastne dôkazom šikovnosti hospodyne. Pri takýchto spoločenských stykoch sa len jedlo a pilo, vážny rozhovor tu nemal miesta. Takéto hostiny boly často príčinou revnivosti medzi hostiteľkami a nie raz skončily hnevom. Mnohé rodiny usporiadavaly hostiny nad svoje finančné pomery a často dlho splácaly dlžoby narobené len pre to, aby sa hosťom „ukázaly". Žena nikdy nesmie dopustiť, aby sa takéto spoločenské styky zakoreniły. Dnes sa zvú hostia nie pre hostiny, ale pre srdečný a priateľský rozhovor, ktorý je vo vkusne upravenej izbe buď v úzkom buď v širšom priateľskom krúžku intímnejší ako v kaviarni. Zachovajme si tento zvyk, túto peknú tradíciu a naplňme ju novým duchom. Hostiteľka nech oplýva namiesto kuchárskej šikovnosti srdečnosťou a duchaplnosťou, nech je možné s ňou hovoriť o všetkých otázkach, ktoré vzdelaného človeka súčasnej doby zaujímajú. Takéto rozhovory príjemne plynú pri šálke dobrého čaju ku ktorému možno podať nejaké drobné zákusky. Hlavná vec nie je hostina, ale príjemné ovzdušie vľúdnosť a milosť hostiteľkyňa.

V slovenských školách, gymnáziách, akadémiách, na univerzite práve ako v továrňach a na dedinách rastie Slovensku nová generácia žien, z ktorých mnohé prejavujú pochopenie pre povinnosti verejného života. Mnohé zo slovenských žien pracujú v spolkoch. Máme slovenské profesorky, vedecké pracovníčky, spisovateľky, literátky, pracovníčky kultúrne a sociálne. Ich prínos vo verejnom a kultúrnom živote možno už badať vo všetkých smeroch, hoci ešte nie je tak prenikavý ako by sme si toho priali a ako by to malo byť. Treba uznať rôzne dôvody osobné a vecné, len nie je možné nikdy uznať a omluviť: osobnú pohodlnosť, lenivosť schopnej, nadanej ženy. Je veru svätou povinnosťou každej, aby svojimi silami výdatne prispievala k dvíhaniu úrovne celého národa. Aby nebola malicherným lakomcom svojho bohatého duševného pokladu. Aby vedela štedro rozdávať bližným, prispievala im podľa svojich síl myšlienkou, skutkom, prácou. Dôležité však by bolo aj to, aby nová slovenská intelektuálka vniesla do verejného života svoj zvláštny štýl,

aby kultúru a nadanie vedela harmonicky spojiť s kultúrou srdca, aby ani v živote verejnom nezapierala svoj zvláštny ženský svojráz.

Slovenská žena je bohato obdarená vzácnymi vlastnosťami: prirodzenou ušľachtilosťou, dobrotou ducha, citlivou vnímavosťou. Je jej svätou povinnosťou, aby tieto vlastnosti zdokonaľovala, kultivovala ďalej. Tak prispeje každá, nech je na akomkoľvek mieste postavená, u rodinného krbu, či vo voľnom zamestnaní, kladným prínosom k rozkvetu slovenského národného, kultúrneho a verejného života.

Ph. Dr. Marie L. Černá:

Knihovňa uvedomelej ženy.

Kniha naozaj môže byť výborným mostom a prostredníkom medzi ľuďmi aj kultúrami, môže byť najlepším priateľom, ako všetci vieme. Môže byť azda niekedy aj jedom, ale záleží na nás, či sa mu vieme brániť. Kniha môže byť aj vášňou, ak sa sberateľstvo, všetkým ľuďom trocha vrodené, vyvinie v nebezpečnú túhu opatriť si niektoré dielo za každú cenu. Ale predovšetkým je kniha prameňom poučenia, je tichou radosťou, je láskou, ku ktorej sa vraciame, aj keď nás niekedy sklame. Kniha je vysvedčením pre svojho čitateľa, jeho záľuby aj povahu. A kniha môže byť aj výborným putom medzi mužom a ženou. Veď tak obľubujeme pohovoriť si o tom, čo sme čítali a čo sa nám páčilo, s dušou, ktorá je nám blízka. Obohacujeme sa a rozširujeme svoje obzory, keď sa upozorňujeme vzájomne na knihy, ktoré sme pred tým nepoznali.

Takto pravidelne vznikajú aj naše knižnice: kupujeme si knihy, ktoré sa nám obzvlášť páčia, lebo ich chceme mať vždycky pri sebe, aby sme sa k nim mohli vracať. A dostávame knihy do daru od tých, kto nám vedia pripraviť radosť. To sú naše súkromné, najmilšie knižnice.

Lenže pri najlepšej vôli a pri značnom finančnom náklade môžu byť len obmedzeným výberom toho, čo by sme radi čítať a s čím sa soznámiť. Na pomoc nám prichádzajú okrem priateľov, s ktorými si navzájom knihy požičiavame, aj verejné knižnice, jedna z najdemokratickejších ustanovizní Republiky. Je pravda, že nie sú často na žiaducej výške, nemyslíte však, že je trocha viny aj na nás? Keby sme ich pilnejšie navštevovaly, keby sme predkladali svoje požiadavky, boly by správy knižníc nútené brať k nim zreteľ. Odraďuje Vás azda, že novinky bývajú často v rukách a že ich nedostanete vtedy, keď sa o nich hovorí, že dostaly cenu alebo zvíťazily v ankete? Ale keď sú už rok či dva staré, zdá sa Vám, že už sa stratila ich skutočná hodnota a že po nich nemôžete siahnuť? Sú medzi nimi mnohé, ktoré Vám budú vždy rovnako milé. A sú knihy poučné, o ktoré sa interesujeme často, až keď nás niektorý záujem či vonkajší popud postaví pred skutočnosť, že by sme sa o tom či onom predmete chceli dôkladnejšie poučiť, prípadne zopakovať si vedomosti voľakedy získané. A zase dobrá kniha je nám bezpečným útočiskom.

Je smútnou skutočnosťou, že práve z radov verejných knihovníkov počúvame stesky, že veľké procenta čitateliek žiada požičať len „niečo zamilovaného". Potvrdzuje to síce obecnú skúsenosť, že ženy vždy znova sú ovládané problémom lásky a manželstva, ale smútne je práve to, že dávajú prednosť sentimentálnym románom, aké otláčajú — až na čestné výnimky — ženské obrázkové týždeníky v seriách. Vychádzajú vo veľkých nákladoch a ovlivňujú vkus obecenstva, prinášajúc skreslené názory na život a jeho ťažké otázky. Ešte viacej však prekvapuje, keď práve knihovníci sa zamýšľajú nad otázkou, či by nebolo dobré tomuto vkusu — či lepšie nevkusu — vyhovovať a zaraďovať do knižníc viacej takých „farebných románov", ba volajú aj po zriadení edície, ktorá by sýtila hlad po čítaní žensky usmernenom.

Nazdám sa, že tu je predovšetkým na mieste výchova a uvedomovanie žien, aby nedávaly prednosť ľahkej literatúre románovej a sladkým poviedkam na pokračovanie. Domnievam sa, že keby rovnako ľahko a lacno dostupná bola literatúra hodnotná, že aj tie dnešné rady žien by sa naučily siahnuť po lepšej knihe. A čo muži, nečítajú s obľubou detektívky, ktoré zase niekedy lepšie vyhovujú ich mentalite? Aj dievčence mávajú rady v určitom veku lektúru ich myšlienkovým záujmom vyhovujúcu, ako je knižnica „Dívčím srdcím". Chlapci v tej dobe radšej siahnu po dobrodružnom vyprávaní. Nevylučuje to však skúsenosti, že dievčatá čítajú knihy svojich bratov a naopak. Ani tu nie je dobré generalizovať a dobrým výberom četby možno aj upravovať záujem mladých čitateľov. Môžeme im doporučovať knihy z prírody a dobrých životných skúseností a iste v nich získame vďačných čitateľov.

Ak sa opravdu v niečom líši četba žien od četby mužov, je to podmienené predovšetkým odlišnosťou zamestnania žien a spoločnosti, v ktorej sa pohybujú. Nezabúdajme, že práve ženy-matky sú na určitý čas viazané rodinným životom o mnoho viacej ako muži. Obyčajne, kým sa deti narodia a kým trocha odrastú, sú matky nútené odrieknuť sa účasti na verejnom a spoločenskom živote. Doplácajú na túto svoju zaujatosť tým, že sa trocha oneskoria v informovanosti o verejných a kultúrnych otázkach, ktoré inokedy so záujmom sledovaly. Nazdám sa, že preto sú ženy vďačnými poslucháčkami radia, pretože ich poučuje o súčasných udalostiach a dovoľuje im pri tom sa zaoberať drobnými mechanickými úkolami domácnosti. Tu by bolo vďačnou úlohou mužov, aby, oceňujúc prácu žien v rodine a domácnosti, pomohli im udržať záujem a pozornosť pre ostatný svet. Veď inakšie vyčerpáva ženy pečovanie o domácnosť, o rodinu a jej členov, prípadne ešte aj práca v povolaní. Záujmom žien, smyslom aj náplňou ich života zostane zdravý život telesný aj duševný. A tu práve dobre volená kniha môže najlepšie osožiť, aby sa tento zdravý záujem udržal a šíril správnym smerom.

Nútno priznať, že sa pomery menia a že moderná doba zmenila značne obraz aj duchovný život žien. Pribudlo k nemu mnoho nových úloh, povinností aj práv. Oproti žene minulých časov má dnešná viac o jeden význačný, nový rys: je to bolestné hľadanie smyslu života, ktoré sa obráža zvlášť jasne aj v modernej literatúre. Vzniká tým, že novým postavením v živote, predovšetkým vo verejnom, stráca žena často to, čo jej bolo kedysi smyslom života, nenajde však za to vždycky dostatočnú náhradu. Bežný smysel života žien bol predtým pravidelne založený na tom, čo aj dnes zodpovedá ich najvnútornejšej túhe po naplnení života: na láske, na manželstve a v materstve. Dnes však je veľký počet žien, ktorých život nenachádza splnenie tejto túžby. Krátajú životom samotné, a tak sú nútené nájsť si inde smysel života.

Svet, ktorý im na tejto ceste otvára dobrá kniha, je iste dosť bohatý, aby im zčiasti aspoň pomohol riešiť tieto nové problémy. Keď študujeme nové podmienky postavenia žien v ľudskej spoločnosti, môžeme konštatovať potešiteľný vzostup úrovne všeobecného vzdelania: stredná škola v mestách bude pomaly v našich pomeroch dobrým predpokladaným priemerom. Potom už sa pomerné čísla menia: dievčatá sú akosi praktickejšie a menší počet sa ich rozhoduje pre dlhodobé univerzitné štúdiá: dávajú prednosť rôznym kurzom, ktoré im skôr dajú legitimáciu k praktickému povolaniu. Spokojujú sa zväčša aj nižšími platmi než mladí muži, lebo aj pri dosiahnutej samostatnosti a rovnoprávnosti sú v niektorých smeroch dievčatá skromnejšie ako chlapci. Nech už potom zostávajú v svojom zárobkovom zamestnaní alebo sa vydajú a venujú sa niekedy len domácnosti, je dôležité, aby bola podchytená ich prirodzená túha po pokroku a zdokonalení vzdelania.

Toto sú všetko dôvody, ktoré nás nútia čím viac zdôrazniť dôležitosť upovedomovania a ďalšieho vzdelávania žien. Pokúsila som sa dokázať, že výborným pomocníkom v týchto úkoloch je dobrá kniha. Isté je, že umenie

čítať nie je ľahké. Ako poznáme dobrú knihu? Len skúsenosťami, ktoré získavame zo stáleho styku s nimi, vychovávame svoj vkus a úsudok. Preto chceme položiť pripojeným skromným výberom do rúk žien všetkých vrstiev malý súpis kníh, v ktorých by našly aspoň z časti uspokojenie pre svoje najrôznejšie záujmy a obľuby. Je, pravda, iba náčrtom, ktorý si neosobuje ani len zďaleka nárok na úplnosť. Je viacej návrhom, ktorý by uviedol na niektoré knihy, — druhé už budete vedieť nájsť samy, lebo mená autorov, s ktorými sa stretnete pri jednom diele alebo v citácii, zobudia váš záujem aj o inú ich tvorbu.

Soznam je rozdelený na niekoľko skupín podľa odborov, a v tých ďalej abecedne. Odkazujem na to, že obšírnejšie výbery dobrej literatúry boly vydané zväčša pečlivosťou Masarykovho ľudovýchovného ústavu a prácou skúsených knihovníkov. Sú to:

Pražák, Vilém: Soznam slovenských kníh vhodných pre obecné verejné knižnice, vydaných v rokoch 1931—1935. Knižnica nášho ľudu, sv. č. 8.) Bratislava, Osvetový sväz pre Slovensko 1937.

500 vybraných knih do všech knihoven. (Knihovna příruček Masarykova lidovýchovného ústavu sv. VII.) V Praze, Masarykův lidových. ústav 1930.

Frey, Jaroslav: Malý průvodce literaturou pro ženy. (Časopis pro psychologii a pedagogiku čtenáře, R. I. 1933, str. 33 a nsl.) Praha, Ústř. městská knihovna 1933.

Knihy, dobré, do veřejných knihoven. (Knihovna příruček Masarykova lidovýchovného ústavu sv. XIV.) V Praze, Masarykův lidových. ústav 1933.

Ich záznamy sú bibliograficky podrobnejšie a sú zväčša opatrené aj krátkou charakteristikou každého diela, čo nemôžem urobiť v tomto krátkom výbere. Neuvádzam diela starších klasikov našich ani cudzích. O tých poučujú dejiny literatúr a podľa potreby tam zistíte, čo vás zaujíma. Len kde-tu upozorňujem na knihy veľmi známe, ktoré chceme mať vždy pred očami, aby neušly našej pozornosti. Poukazujem tiež na hodnotné knižnice rozličných slovenských nakladateľstiev, ktoré prinášajú v slovenských prekladoch hodnotné diela svetových literatúr (Dostojevský, Flaubert, Dickens, Maupassant, Unamuno, Galsworthy, Anat. France, Th. Mann, Hamsun, Jókai, Bourget, Pirandello, Gide a i.) Uvádzam knihy slovenské aj české, aj dobré preklady svetových literatúr. Ženám, ktoré poznajú cudzie jazyky, odporúčam však čítať aspoň niektoré diela v originále, je to vždy dobré opakovanie cudzej reči.

Predpokladám, že uvedomelá žena bude mať záujem o dejepis, kultúrne a literárne dejiny predovšetkým svojej vlasti a ďalej o dejiny a vývoj civilizácie svetovej vôbec. Preto zaraďujem do svojho krátkeho soznamu najhlavnejšie diela o histórii našej aj cudzej. Historickému záujmu dobre vyhovie aj oddelenie životopisov a pamätí, ktoré zvlášte v prítomnej dobe obľubujeme, lebo nám často príjemnou formou približujú epochy, o ktorých vypravujú a rozširujú tak naše obzory.

Rovnako je nám potrebné zachovať a doplňovať si vedomosti zo zemepisu a vlastivedy, — veď v tom je kus národnej pýchy aj povinnosti poznať dobre svoju vlasť a znať aj šíry svet. Odvekú túhu po poznávaní nových krajov podporuje v nás čítanie cestopisov. Náš svetový názor pomáha tvoriť štúdium filozofie, psychologie, etiky, sociologie aj náboženstva. Knihy z oboru výchovy zdokonaľujú nás samých a ulahčia nám vychovávať mladé duše, ktoré sú nám sverené. Národné hospodárstvo, sociálne otázky, zdravoveda telovýchova a výživa, problémy sexuálneho života a ženská otázka sú sféry, ktoré pilne zamestnávajú myšlienky žien. Nesmieme sa však uzavrieť ani sledovaniu moderného výskumu z vied prírodných a technických. Rovnako ženám, ako plnoprávnym občiankam, je vhodné informovať sa správne o

udalostiach politických a pokroku vied právnych a štátnych. Ozdobou života zostane nám štúdium umenia aj hudby a divadla. To všetko ostatné, čo sa nám nepodarilo vtesnať do niekoľkých bibliogragických záznamov, nerozpakujme sa hľadať v dobrých náučných slovníkoch. Dodajú nám najrýchlejšiu informáciu a veľmi často nám poslúžia aj literatúrou otázky, ktoré nás práve zaujíma. To sú v krátkom prehľade knihy poučné.

Chvíle oddychu a tichej pohody duše venujeme radi zábavnej četbe. Je možno triediť tu knihy na vážne a humorné, na romány spoločenské a sociálne, na knihy dobrodružné aj tendenčné, na témata o láske a manželstve, o ženách statočných aj slabých, — ale to už každá z vás si vyberie podľa svojho vkusu a rozpoloženia. A keď zvlášte túžime po spriaznenej duši, po myšlienke, ktorá by zaujala naše srdce a našu myseľ, vtedy siahneme po knihe veršov a hľadáme slova básnikove, aby za nás vyjadrily naše city. A tak nám kniha zostane najvernejším priateľom a milým sprievodcom pre všetky okolnosti života.

JUDr. Zdenka Telecká:

Právna poradňa pre ženy.

V praktickom živote sa často vyskytujú prípady, v ktorých, keď konáme podľa vlastného názoru a podľa subjektívneho pocitu spravedlivosti, chybíme. Takúto chybu pocítime najviac a doplatíme na ňu až vtedy, keď celá záležitosť sa dostane pred súd. Aby sa predišlo takýmto prípadom a chybným krokom, ďalej aby i tí, ktorí si nemôžu zaplatiť právnu poradu u advokáta, mohli jej dosiahnuť, sú u okresných súdov zavedené t. zv. verejné dni.

Verejný deň, zavedený u každého okresného súdu, znamená, že v určitý, predom stanovený deň v týždni môže ktokoľvek, najmä nemajetné stránky, dostaviť sa k súdu a vyžiadať si zdarma u povereného sudcu radu, v prípade potreby ihneď si dať napísať žalobu, trestné oznámenie, exekučný návrh alebo iné potrebné podanie.

Samozrejme, v každom prípade nie je možno dostať radu naprosto spoľahlivú, lebo prednes stránky býva obyčajne zabarvený subjektívnym názorom, a počas eventuálneho dokazovania v spore alebo ďalšieho šetrenia sa zistí, že skutočný stav vecí je naprosto odchylný od prednesu stránky.

V súdnej poradni ďalej nie je možno, aby sudca, ktorý dáva radu, sám sa ujal potrebného pokračovania, keď zbadá, že je potrebné, aby sa niečo zistilo, vyšetrilo, na pr. na četníckej stanici, u obecného úradu, atď. Sudca môže stránke len poradiť a stránka je potom odkázaná sama na seba, aby si vec vyšetrila s väčším alebo menším úspechom.

Niekedy veľmi nerady chodia na tieto porady ženy, ktoré manželia opustili, lebo veľmi ťažko sa im prednáša obraz ich rozvráteného manželstva sudcovi mužovi, úbohosť a bezradnosť, v ktorej sa nachádzajú opustením muža, nerady idú k nemu vo verejný deň, lebo má čas iba na krátku a suchú právnu radu a viac sa takýmto prípadom nemôže zaoberať.

Konečne, čo si musíme priznať, ženy sú dosiaľ tak málo samostatné vo vystupovaní voči úradom, že nevedia v mnohých prípadoch samy rady využiť a aplikovať ju. Niekedy zase nemajú čas na behanie po úradoch, keďže sú samy, majú na starosť i malé deti a musia zarábať pre ne.

Veci zhoršuje, že k zisteniu celého skutkového stavu a k príprave eventuálneho súdneho zakročenia treba peňazí, ktorých tieto najúbohejšie ženy obyčajne nemajú, takže radu, ktorá sa im dostala, nemôžu realizovať.

Toto boly príčiny, pre ktoré sociálne pracovnice, organizované v Klube Ženskej Národnej Rady v Bratislave za vedenie predsedníčky Záchrany pí. Kubalovej žiadaly, aby klub zriadil za pomoci svojich členiek-právničiek právnu poradňu pre ženy. Skutočne Klub Ženskej Národnej Rady s pomocou Mestskej pečlivosti o matky a kojencov v Bratislave, ktorá dala miestnosť, zriadil takúto poradňu na Radlinského ulici č. 9.

Táto poradňa pracuje od 15. marca 1937 každý pondelok od 17 hod. a je veľmi obľúbená. Priemerne príde na poradu asi 10 žien. Najčastejšími prípadmi sú alimenty, rozvody, rozluky a súdne vysťahovania z bytu. Vo všetkých prípadoch nielen že žena dostane právnu radu, ako by sa mala zachovať a čo má robiť, ale ihneď sa jej zdarma, keď je chudobná alebo opustená,

prevedie všetko, čo je potrebné v jej záujme. Tak jej na pr. Mestská pečlivosť zadováži svedectvo chudoby, sobášny list, krstný list a iné dokumenty. Zisti, kde sa zdržuje jej manžel, aké sú jeho zárobkové pomery, či neni dorozumený so svojím zamestnávateľom ohľadne platu alebo mzdy tak, že žena si nemôže exekúciou nič vymôcť atď.

Na všetku už spomenutú korešpondenciu a zákroky, ktoré sú nutné v záujme žien, sú potrebné aj peniaze, ktoré obyčajne tieto ženy nemajú. Tieto peniaze poskytuje preto Mestská pečlivosť o matky a kojencov. Potrebné ženy dostanú ihneď aj materiálnu výpomoc alebo iné zaistenie.

Čím viac poradňa vzrastá, tým viacej peňazí vyžaduje, takže nebude budúcne možné zaťažiť celým nákladom Mestskú pečlivosť. Ani Klub Ženskej Národnej Rady nie je tak bohatý, aby mohol znášať sám tieto výdavky. Preto finančná otázka je najväčšou starosťou právnej poradne. Úfame však pevne, že keď sa postavíme pred ženské spolky a ženy vôbec a ukážeme im, akú prácu sme už vykonaly a dokážeme im na niekoľko prípadoch, že žiadna žena nevie ani dňa ani hodiny, kedy sama upadne do nešťastia, dojdeme porozumenia, a tým aj finančnej podpory, takže budeme môcť svoju činnosť primerane rozšíriť.

Prvé kroky k podobnej svojpomoci boly už učinené. Bratislavské ženské spolky združily sa v takzvaný Pracovný výbor, ktorého cieľom je užšia spolupráca medzi ženami na poli sociálnom, zdravotníckom, kultúrnom a morálnom. Tento Výbor vytýčil si ako jeden bod svojho programu vybudovanie fondu pre právnu poradňu.

V našej právnej poradni vyskytujú sa rôzne prípady, pri ktorých nestačí len právna rada a poskytnutie podpory od Pečlivosti. Takéto prípady vyžadovaly by hlbších a účinnejších zásahov. Tak na pr. manžel po siedmych rokoch opustil a zanechal s dvoma deťmi bývalú učiteľku, ktorá na prianie svojho manžela zanechala svoje zamestnanie, aby sa plne venovala domácnosti. Svoje zamestnanie si tak obratne zariadil, že nie je možno proti nemu exekučne zakročiť. Jeho žene a deťom sa teraz zaopatruje strava den odo dňa v rodinách. Trvalú prácu pre matku Pečlivosť nemôže obstarať, iba nejakú posluhu, čo však nedostačuje pre jej obživu a výchovu dvoch detí. Ďalší príklad: bývalý veľkostatkár opustil po dvacaťročnom manželstve manželku a dve dcéry, pretože sa zaľúbil do barovej tanečnice. Premrhal celý svoj majetok, a aby nemusel platiť alimenty, nemá ani pevné zamestnanie. Žena z tých málo peňazí, čo zostalo, prenajala si teraz malú izbičku, do ktorej jej Záchrana požičala tri slamníky, aby mala s dcérkami kde spať.

Ale rozháranosť a neveru najdeme i v starých manželstvách. Mali sme aj taký prípad, že manželia žili spolu tricaťdva rokov. Obidvaja už sotva vládzu chodiť, a keď sa dostavia pred súd, obidvaja si musia sadnúť, a preca sa teraz rozchádzajú. Manžel po tak dlhom manželstve stratil porozumenie pre domáci krb, ako sa sám vyjadril, a hľadá ho v byte tricaťročnej slobodnej ženy.

Inokedy žiada o pomoc žena, malá úradníčka, ktorej príjem je 600.— Kč. Manžel ju opustil s piatimi deťmi. Odišiel s konkubinou a túla sa po republike. Občas si najde dobré zamestnanie, ale žena nemá sama toľko peňazí, aby ho mohla stále sledovať, lebo len tak by sa jej podarilo zabaviť niečo z jeho príjmu na alimenty. Túto korešpondenciu jej preto vedie Mestská pečlivosť za dozoru právnej poradne.

Raz do poradne prišla mladá 19 ročná žena s malým dieťaťom. Je tuberkulózna. Muž má len 800.— Kč príjmu. Pretože mala dva potraty, ktoré na jej zdravie ťažko vplývaly, je veľmi chorá a ťažko sa pohybuje. Manžel si teraz našiel inú ženu, prehlasujúc, že nemôže znieť vedľa seba nemocnú. Vyháňa ju z domu a ponúka jej 200.— Kč mesačne pre ňu a pre dieťa. V ta-

kýchto prípadoch si vie máloktorá žena sama poradiť. Takéto ženy sú skutočne šťastné, keď sa môžu obrátiť na ženu, ktorá sa ich veci ujme a môže im dať k tomu aspoň tú najnútnejšiu materiálnu podporu.

Mestská pečlivosť sa však stará aj o to, aby sa zistilo, či údaje žien, ktoré si prichádzajú pre radu a pomoc, sú pravdivé, a či si svoje postavenie ženy nezapríčinily samy, lebo v takýchto prípadoch sa potom veľmi ťažko pomáha.

Prípady práve spomenuté volajú priamo ženy k tomu, aby pomáhaly tým ženám a deťom, ktoré trpia nezodpovednosťou mužov, otcov a prípadne iných žien.

JUDr. Z. Telecká:

Ženské organizácie a ich cieľ.

Cieľom tohoto článku nie je vypočítať všetky ženské spolky v Republike existujúce a predostrieť v ňom ženám presný ich program, lebo takáto práca vyžiadala by si vzhľadom k svojej rozsiahlosti celú samostatnú publikáciu. Cieľom je len všeobecne informovať ženy o tom, aké asi ženské spolky jestvujú, ich účeľ len krátko načrtnúť a tým vzbudiť záujem u žien širších vrstiev o tieto spolky. Preto nesmie sa nikto pozastavovať nad tým, že len o niektorých spolkoch bude reč a že ich programu sa len letmo dotknem.

Ženské spolky môžeme laicky rozdeliť asi do troch skupín: spolky stavovské, spolky propagujúce určitú ideu a založené len na spoločenskej báze, a spolky sociálne.

Účelom stavovských spolkov je chrániť záujmy toho ktorého stavu žien. Na Slovensku majú učiteľky rôzne organizácie, ale nie výlučne ženské. Priamo v Bratislave existujú ako stavovský spolok Združenie vysokoškolsky vzdelaných žien, ktorého prvým cieľom je hájenie záujmov vysokoškolsky vzdelaných žien, pestovanie solidarity medzi nimi a uplatňovanie žien v živote verejnom, národnom aj medzinárodnom. Má členky po celom Slovensku.

Ďalším stavovským spolkom, ešte len rodiacim sa, ale za to veľmi činným a známym v Bratislave, je Združenie gazdín a matiek, ktoré pod svojím vedením, vážne chápajúc potreby dneška, snaží sa medzi ženami-hospodyňami zasiať pocit ženskej solidarity a priniesť svojim členkám čo najviac ďalšieho vzdelania a praktických rád. Tak minulého roku usporiadalo Združenie kvalitný seminár pre výchovu dieťaťa, pre ktorý získalo výborných odborníkov, a ktorý sa tešil neobyčajnému záujmu širokého publika.

Ako spoločenské spolky sú najznámejšie Jednota katolíckych žien, Jednota slovanských žien, ktorej cieľom je pestovanie slovanskej vzájomnosti a všeslovanského povedomia hlavne medzi ženami, Ženská Liga pre mier a slobodu, ako súčiastka Medzinárodnej ženskej ligy pre mier a slobodu, ktorá chce medzi ženami celého sveta rozšíriť myšlienku všeľudského bratstva a potrebu mieru, pomôcť hľadať, akými cestami by sa mohol zabezpečiť svetový mier a pomocou svojich uvedomelých členiek pôsobiť na uskutočnenie tohoto ideálu v svedomí širokých vrstiev i vedúcich činiteľov.

Čisto slovenským spolkom so starou dobrou tradíciou je Živena, spolok slovenských žien, s ústredím v Turčianskom Svätom Martine. Vo väčších slovenských mestách zakladá Živena svoje odbočky. Živena je spoločenský spolok, ktorý poriada zábavy, prednášky, umelecké programy, koncerty, vychádzky, výstavy, národné slávnosti, ktorý vydáva časopisy a brošúry, a ktorý sa venuje s veľkou energiou ľudovýchove. Živena pracuje tiež sociálne: zakladá ženské penzionáty, stravovateľne, verejné kuchyne a útulky. Pri tomto spolku bol založený fond E. M. Šoltésovej, z ktorého chudobné slovenské

dievčatá, ktoré vynikajú nadaním a pilnosťou, dostávajú bezúročné pôžičky na štúdium.

Ženské spolky sociálne usilujú vedľa verejných sociálnych inštitúcií výhradne o hmotnú a mravnú podporu žien a ženskej mládeže. Dva najväčšie takéto spolky sú Záchrana, spolok pre ochranu žien a dievčat na Slovensku v Bratislave a Y. W. C. A., obrodné hnutie mladých žien na Slovensku v Bratislave.

Cieľom Záchrany je budovať a vydržiavať ústavy a vychovateľne pre ženské osoby mravne ohrožené a zanedbané, ktoré jej dodávajú súdy a policie. Stará sa ďalej o ich vhodné umiestnenie, keď sú z týchto ústavov prepustené. V Bratislave má zariadený pekný prechodný útulok pre slobodné matky a pre tehotné a opustené ženy. Mimo toho vyvíja všeobecnú mravnú a obrodnú činnosť.

Y. W. C. A. je hnutie, ktoré k nám prišlo z Ameriky. Hlavným heslom tohoto hnutia je poznávaním Biblie a pravého kresťanstva dojsť k spolupráci žien, smerujúcej k vybudovaniu lepšieho sociálneho poriadku a vyššieho mravného života, a to nielen všetkých žien bez rozdielu stavu, náboženstva, národnosti a politického presvedčenia, ale i celého ľudstva. Hnutie usiluje o rozvoj vzdelania mladých žien poriadaním jazykových kurzov, prednášok, vydávaním časopisov, kníh a brošúr. Stará sa aj o upevnenie ich zdravia podporovaním športu, poriadaním táborov a zariaďovaním vlastných letovísk. Na sociálnom poli stará sa o sprostredkovanie práce pre ženy, poskytuje útulok potrebným ženám, zriaďuje jedálne, kde je možno dostať pokrmy za režijnú cenu atď.

Organizácia sleduje predovšetkým ženské záujmové ciele, snaží sa podporovať ženy v ich úsilí o uznanie významu spolupráce žien vo všetkých oboroch, snaží sa vyburcovať ženy k solidarite a k pochopeniu ich dôležitosti ako v živote verejnom tak súkromnom. Práca Ženskej Národnej Rady zasahuje do všetkých zložiek mnohotvárneho života ženy. Je nemožno ani približne vypočítať všetky akcie tejto organizácie. Omedzím sa len na vypočítanie oborov Ženskej národnej Rady, z ktorých je vidno, ako rozvetvená je jej práca. Obory sú následujúce: úradnícka skupina, odbor zjednodušenie práce v domácnosti, odbor poisťovací, odbor vzdelanie a výchova, hygiena, rovnaká morálka, žena v zákonoch a verejných poriadkoch, odbor pre film a rozhlas, odbor mierový a pre odzbrojenie, výbor pre volebné právo žien, tlačový odbor, odbor ženská bibliografia, odbor emigrácie, odbor umelecký a konečne rekreačný odbor.

Ženská Národná Rada je sama členom Medzinárodnej Ženskej Rady, ktorá má sídlo v Ženeve. Táto spojuje Ženské národné rady všetkých štátov, ako maďarskú, rumunskú, jugoslávsku, anglickú a ostatných štátov európskych (mimo štáty diktátorské), ďalej juhoafrickú, kanadskú, indickú a iné. Akú silu reprezentuje táto svetová ženská organizácia, ukazuje to, že na valné shromaždenie Medzinárodnej Ženskej Rady v Dubrovníku v r. 1936 dostavily sa zástupkyne 26 národov.

Každá z týchto Národných Ženských Rád stará sa vedľa hlavných feministických záujmov predovšetkým o okamžité potreby dnešného ženského sveta. Tak na pr. indická Ž. N. R. celú svoju energiu venuje uskutočneniu zákazu sobášov detí a snaží sa získať prístup do škôl ženám všetkých vrstiev. Kanadská Ž. N. R., ktorá pracuje už 44 rokov, bojuje všetkými spôsobmi proti nezamestnanosti žien a dievčat, snaží sa dosiahnuť rozmnoženia ženskej policie atď.

Aj naše slovenské spolky pracujú usilovne na tom, aby zmiernily dnešné bolesti žien. A preto každá žena, pokiaľ jej to pomery len dovoľujú, mala by sa snažiť pomôcť im v tejto práci a žiadna z nás by si nemala myslieť, že splnila všetky svoje povinnosti, ktoré má k sebe a k ostatným ženám tým, že skončila svedomite svoju prácu v domácnosti alebo v úrade.

Jozefa Vávrová:

Vývoj hnutia československých žien.

Ženské hnutie u nás započalo v 19. storočí, ktoré je temer celé vyplnené prácou ženských spolkov a združení. Započalo sociálnou prácou, vyrástlo z dobročinnosti a pracovalo za svoje príslušníčky, ktorých sa nikto neujímal.

Cieľom ženského hnutia bolo oslobodiť ženu z poddanstva hmotného, hospodárskeho a mravného a dať jej možnosť vytvoriť zo seba slobodného človeka. Tak sa tvorila nová žena, vyrástajúca zo ženy minulosti, ale líšiaca sa od nej nutnosťou pracovať, verejne byť činnou.

Žena 19. storočia usilovala predovšetkým o svoje vzdelanie, ktoré otvorilo žene nové a veľké pole pôsobnosti. Emancipačné hnutie ženské usilovalo o umravnenie života a zákonné zrovnoprávnenie s mužom. Veľmi zaujímavým zjavom bola v týchto snahách oddaná spolupráca mnohých, a to najlepších mužov.

Prvé buditeľky žien boly ženské spisovateľky: Božena Němcová, Karolina Světlá, Žofia Podlipská, Eliška Krásnohorská, Elena Maróthy-Šoltésová, Terezia Vansová.

Božena Němcová vlastnou silou vypracovala sa v najskvelejší ženský zjav našej kultúrnej a národnej historie, silná svojská osobnosť trpí a buduje ľudsky lepší svet. Karolína Světlá kreslí silné, duchovne sa ovládajúce ženy. Eliška Krásnohorská, zaujatá službou národu, otvorila českým ženám štúdium na stredných a vysokých školách. Roku 1890 koncipovala petíciu o štúdie českých žien pre rakúsku ríšsku radu vo Viedni. Zakladá prvé dievčenské gymnázium Minervu. K prvým abiturientkám prehovorila: „Ne blouznění, ne slova, ne programy a sliby, ale práce vážna, věčná a vytrvalá budiž pro vás svatým zákonem". Verila v ženy, verila, že keď ženy budú mať vysokoškolské vzdelanie a občianske práva, budú svojou poctivou prácou na prvých miestach vo všetkých oboroch činnosti.

Žofia Podlipská, plodná spisovateľka, zaujíma sa o problémy ženinej duše, rieši sociálne poslanie ženino a žiada lepšiu výchovu pre ženy. O manželstve píše, že len vtedy je šťastné, keď je na podklade rovnosti manželov.

Významne zasiahla do výchovy dievčat Renáta Tyršová, spisovateľka a riaditeľka Vyššej dívčej školy v Prahe a inšpektorka dievčenských pokračovacích škôl. Jej pôsobenie záležalo vo skutočnej, vytrvalej, oddanej a ťažkej práci pre povznesenie ľudu a zvlášte žien.

Na Slovensku sa sústredila práca o povznesenie slovenskej ženy v spolku Živena. Jej vznik spadá do časov národného prebúdzania a snáh o národné vzdelanie v druhej polovici 19. storočia. I tu pomáhajú uvedomelí mužovia ženám dosiaľ neskúseným. Medzi nich patrí v prvom rade Ambro Pietor, mladý redaktor, ktorý povzbudený pobytom v Prahe a úspechami žien českých, soskupených v Ženskom výrobnom spolku, otláča v Peštbudínskych vedomostiach vyzvanie, aby sa založil spolok pre vzdelávanie slovenských žien. Vyzvanie na zriaďujúce valné shromaždenie podpisujú vynikajúci činitelia slovenskí: Viliam Paulíny-Tóth, Ambro Pietor, Martin Čulen

a Mikuláš Ferienčík. V auguste 1869 sa spolok ustanovil v Turčianskom Sv. Martine a predsedníčkou bola zvolená Anna Pivková.

Počiatky ženskej práce na Slovensku boly oveľa ťažšie ako na Morave a v Čechách. Tam preca len nebolo takého národného utláčania, ktoré sotva dovolilo dýchať spolkom mužov. Spoločenský život hatil malý obzor miest a mestečiek, kde sa národovci ani schádzať nemohli, pretože maďarská vláda videla v každej vzdelávajúcej činnosti panslavizmus a i neporozumenie niektorých konzervatívnych mužov prekážalo intenzívnejšej ženskej práci.

Cieľ ženského hnutia slovenského bol i z týchto príčin menej radikálny ako v zemiach historických. Stanovy Živeny hlásaly, že slovenské dcéry ktorejkoľvek vrstvy vlasti našej majú sa vzdelať na mravné, súce, pilné hospodyne a za horlivé dcéry vlasti a národa. Spôsoby, akým toho mohly dosiahnuť, boly: vydávanie poučných a zábavných kníh a spisov v slovenskej reči, zakladanie dievčenských vychovávacích ústavov, opatrovní, ústavov k zamestnaniu chudobných žien. Pretože vznik Živeny spadal do najväčšej činnosti novozaloženej Matice slovenskej, pôsobí Živena viac na poli spoločenskom a spolupracuje s martinským Spevokolom a i čitateľským spolkom Ženskou Besedou.

Čoskoro uvedomujú si slovenské ženy, že aj im treba osobitnej školy, ktorá by pripravovala ženy „na vznešené materinské povolanie". Poriadajú sa zbierky na tento cieľ a ženy účastnia sa divadelného ruchu ochotníckeho. Vydávajú Almanach Živeny, v ktorom nachádzame prvé literárne pokusy ženské. Pri tom začínajú si všímať ľudového umenia, najmä po skúsenostiach z viedenskej svetovej výstavy, kde slovenské výšivky boly označené ako turecké, perské, maďarské, ba dokonca čínske. Keď chcela Živena poriadať výstavku ľud. prác a začala sa vážne zaoberať založením dievčenskej školy, prišly smutné roky zrušenia Matice slovenskej, zatvorenie slovenských gymnázií. Maďari však Živenu nezrušili, lebo sa im ženský spolok nezdal nebezpečný. Od tých čias Živena — podľa slov E. M. Šoltésovej — len živorí a musí sa uspokojiť len tou úlohou, že drží pohromade slovenskú spoločnosť a ju svojimi shromaždeniami oživuje.

V osemdesiatych rokoch dochádza k srdečnej vzájomnosti československej, keď českí básnici a spisovatelia navštevujú Turčiansky Svätý Martin a obnovujú sa augustové slávnosti najmä Živeninou zásluhou. Začínajú pracovať i články v iných mestách a sústreďujú slovenskú spoločnosť, za čo nie raz musia vytrpieť vyšetrovania, prehliadky, lebo vládne orgány všade vidia vlastizradu.

V druhom almanachu Živeninom roku 1885 sa už ohlasujú práce našich neskoršie vynikajúcich spisovateliek: Terezie Vansovej a E. M. Šoltésovej. Rok nato uskutočňuje Živena svoj dávny plán a hoci úrady kladú prekážky, preca s veľkým oduševnením inštaluje s pomocou slovenských a českých výtvarníkov výstavu krojov a ľudového umenia. V deň zahájenia výstavy J. M. Hurban pripomenul, že „národ, ktorého ženy vedia tvoriť takéto nádherné umelecké práce, nemôže zahynúť!". Výstava mala veľký ohlas a obrátila pozornosť i mimoslovenského sveta na krásne výšivky slovenské a Živene poskytla nové, veľké pole pôsobnosti.

Keď Maďari začali násilne odvádzať slovenské deti do maďarských krajov, aby osviežili svoju krv, nastávala členkám práca uvedomovať slovenské ženy, aby pomohly prekaziť toto zhubné dielo.

Za predsedníctva E. M. Šoltésovej počínajú priateľské styky medzi slovenskými a rumunskými ženami, spolupracujú, hoci neoficiálne, na národopisnej výstave v Prahe. Roku 1896 vydá sa Letopis Živeny, v ktorom sa už objavujú básne E. Podjavorinskej. Ale snahy založiť dievčenskú školu sa roz-

bijaly o nedostatok peňazí a napokon vláda zamietla i pokus o zriadenie jednoročnej gazdinskej školy.

Prebudenie záujmu o slovenské výšivky a ľudové umenie vôbec vyvolalo značný obchod, v ktorom však nesvedomití obchodníci stlačovali ceny, vydávali slovenské výšivky za cudzie a kazili rýdzosť pôvodných vzorov. Preto sa niektoré členky Živeny ujaly organizácie ľudového priemyslu, — ktorú neskoršie sústredila v spoločnosti Lipe a v ktorom nadobudla si značných zásluh Drahotína Krížková-Kardoššová.

Od roku 1910 vydáva spolok pod vedením E. Šoltésovej i svoj vlastný časopis Živenu, v ktorom sa nachodia príspevky najčelnejších spisovateľov a spisovateliek slovenských.

Počas vojny bola činnosť všetkých slovenských spolkov ochromená. Ženy pracujú v Červenom kríži, pomáhajú opusteným deťom. Ale Živena ani vtedy nezanedbáva svoje úlohy. Účastní sa výstavy chorvátskych výšiviek a úprimnej manifestácie národnej.

Keď boly poriadané v máji roku 1918 v Prahe jubilejné slávnosti Národného divadla, staly sa manifestáciou za lepšiu budúcnosť nielen Čiech, ale i Slovenska. Tento fakt symbolizovala prítomnosť najväčšieho nášho básnika Hviezdoslava, ktorý v mene Slovákov prehovoril reč, v ktorej zdôrazňoval jednotu Slovákov a Čechov. I slovenské ženy sa tejto slávnosti zúčastnily, hoci nie oficiálne. Za Slovenky prehovorila Štefana Burjanová z Ružomberka. Po príchode domov boly za tento zájazd úradne vyšetrované.

Oslobodením Slovenska boly odstránené všetky prekážky, ktoré hatily kultúrny rozvoj slovenský, oslobodená bola i Živena a mohla sa voľne ujať úloh, ktoré si pred vojnou predsavzala. Začala organizovať ženský kultúrny svet po všetkých stránkach: spoločensky-národnej, osvetovej a umeleckej i sociálnej. Hneď po prevrate 1. novembra podáva Živena vďačnú ruku moravským ženám a začína sa podľa vzoru brnenskej Vesny starať o vybudovanie dievčenského odborného školstva. Tu jej stojí po boku obetavý tvorca moravského ženského školstva František Mareš.

Vo všetkých mestách a mestečkách, kde to len trochu dovoľujú pomery, rastú odbory Živenine, ktoré združujú ženy k najrozličnejšej práci pre dobro ľudu a národa, účastnia sa všetkých osvetových a sociálnych podnikov. Okrem toho vyrastá nové podnikanie vo vydávaní kníh a zlepšenie úrovne spolkového časopisu.

Na čele Živeny je vynikajúca spisovateľka Elena Maróthy-Šoltésová, ktorá sa celkom venovala kultúrnemu a mravnému povzneseniu ženy slovenskej. K nej družia sa Terezia Vansová, Ľudmila Podjavorinská, Timrava, Hana Gregorová a iné.

Význačné národné pracovníčky boly: Ľudmila Hodžová-Hudcová, jej sestra Božena Kutlíková a Marina Hodžová, Anna Hurbanová. Ženám slovenským prislúcha významný podiel v kultúrnom rozvoji národa. „Ženské pohlavie pochopilo skutočne svoju vznešenú úlohu" píše Ambro Pietor v rubrike Slovenkám v časopise „Národný Hlásnik". A povinnosť každej Slovenky je pričiniť niečo k tejto práci, ktorá bude požehnaním nielen ženám, ale i celému národu.

Česká žurnalistika sa ani v druhej polovici 19. storočia nezaujíma o ženské hnutie a keby nebolo bývalo feministických časopisov, nevedelo by sa, ako celé stavy žien, úradníc, učiteliek, robotničiek a umelkýň, živnostníc a obchodníc, konaly drobné práce vo veľkom celku národnom a pri tom viedly ustavičný boj o rovnakú odmenu pri rovnakej práci a o uznanie za rovnocenné občianky. Prvé ženské časopisy: „Ženské listy" vychádzajú od roku 1872 a „Ženský svět" od roku 1898, okrem „Domáci hospodyně" a „Včelky" a i., udržujú sa veľkými obeťmi žien. Tiež už značný počet ženských spolkov —

učiteliek, roľníc, robotničok atď., pracujúcich za právo spolčovacie, za právo volebné, aktívne i pasívne do ríšskej rady, zemského snemu, do obcí atď. svoláva prvý sjazd čsl. žien roku 1897 do Prahy.

Na Morave pestoval ženské hnutie spolok „Vesna", ktorý existuje od roku 1870. Založený bol vlasteneckou spoločnosťou brnenskou. „Vesna" bola ženská vzdelávacia jednota, kde sa prednášalo, čítalo, debatovalo a rozoberaly sa otázky národnostné. Spolok „Vesna" založil prvú pokračovaciu školu v Brne roku 1886, o ktorú sa staral odbor na čele s pi. Juliou Kusou. Jednateľka Vesny, učiteľka Eliška Machová, vydala nadšenú výzvu a bola hlavnou pracovníčkou za udržanie školy. Prvým riaditeľom bol František Bartoš. Eliška Machová, agilná pracovníčka, sjednotila moravské ženské spolky k spoločným akciám, ktoré maly oživiť ducha národného. Má tiež zásluhu o založenie „Ústrednej útulne žien" a s učiteľkou Mariou Stejskalovou vytvorila „Útulňu pre siroty". Historia vzrastu a rozvoja pokrokového hnutia žien moravských je nerozlučne spojená s menom Ľudmily Konečnej, ktorá vedela zo svojej pečlivosti, lásky a vzdelania toľko rozdať, že nebolo jej rovnej. Pracovala v hmotných spolkoch sociálnych, v YWCA, v záchrane nešťastných mladých dievčat, založila spolok „Dobro", ktorý pečuje o dievčenský dorast. Ako autorka protiválečného manifestu moravských žien zakladá spolu s Jindriškou Wurmovou, nadšenou a svedomitou pracovníčkou za mier, „Mierovú jednotu" na Morave. Bola pri zakladaní „Jednoty učiteliek moravských", usilovala o hmotné a právne zaistenie učiteliek domácich náuk. Pracovala politicky a získavala ženy pre spoluprácu s mužmi. Zo všetkej práce Ľudmily Konečnej, pravej vodkyne žien moravských, vyplývala snaha, aby ženy dosiahly splnenia spravedlivých požiadavkov a práv. Spolu s ňou organizovala ženy jej sestra Zdenka Wiedermannová-Motyčková; obidve boly príkladom neúnavnej práce až do sebaobetovania.

Z prvého sjazdu čsl. žien roku 1897 povstal „Ústřední spolek českých žen", kde sa však nedalo pracovať do hĺbky pre veľkú rozsiahlosť. Preto na návrh delegátok bol založený „Ženský klub český", kde vo výbore pracovaly: Otília Sklenářová-Malá, Božena Kuklová-Bezděková, Marie Vítková, Františka Plamínková, Františka Zemínová, Karla Máchová, Anna Laušmanová, dr. A. Honzáková, dr. V. Baháková, pi. Charlotta Masaryková, osobnosti demokratické, zásadové a priame, ktoré rezolútnejšie postupovaly ako pred tým sociálne ženské spolky. Pani Charlie Masaryková preložila už v roku 1890 do češtiny J. St. Milla „Poddanství žen" a zaujímala sa o všetky otázky, týkajúce sa ženského hnutia. Otázka ženská bola jej otázkou ľudstva . . ." ak sa rieši otázka ženská, rieši sa tým aj mužská". Životné presvedčenie p. Ch. Masarykovej, že nie je na svete nič vyššie, než to, ako pracovať pre svojho bližného, priviedlo ju tiež do Ženského klubu českého, kde pracovala pre zrovnoprávnenie ženy. Jej vrelé pochopenie pôsobilo vo veľkej miere na názory Masarykove, ktorý pod týmto dojmom učinil prehlásenie: „Žena budiž postavená na roveň muži kulturou, právně i politicky".

Pani Ch. Masaryková milovala úprimne malý český národ a jej istota v budúcnosť a samostatnosť jeho bola tak veľká, že verila ešte ďalej — že to bude český národ, ktorý dá svetu rozriešenie sociálnej spravedlivosti. Prostota, krása a pravda boly jej najbližšie, jej viera v právo a spravedlivosť je nám odkazom k snahe a práci za uskutočnenie ideálu veľkej ženy nášho národa.

V Ženskom klube českom rysovala sa línia programu ženského hnutia najvyšším ideálom: „Duchovne prebudenú a slobodnú ženu postaviť vedľa slobodného muža." Mladá vtedy F. Plamínková navrhuje a vypracováva s pracovnou sekciou prednáškové cykly, ktorými sa riešia palčivé mravné problémy s hľadiska ženského. Prednášali v týchto cykloch o stránke etickej profesor dr. T. G. Masaryk, o stránke právnej vysvetľoval postavenie ženy JUDr.

Bouček, prednášky zdravotnícke konala MUDr. H. Honzáková a sociologiu prednáša dr. Foustka. Cyklus prednášok „Žena" prispel k poznaniu psychologie ženskej a rozptýlenej práci pre ženy bol daný smer, skutočnosť a kázeň. Mužovia vedy, a tí z najlepších, riešili ženskú otázku a jej problémy. Tak profesor Masaryk prednášal o nových názoroch na ženu — o mravnom význame ženského hnutia a učil ženy reálne myslieť.

Za vedenia univerzitných profesorov bol v Prahe usporiadaný pedagogický cyklus — prednášali Drtina, Wagner, Čáda, — kde sa rozhodovalo o otázke štúdií dievčat na gymnáziách. Sem patrí i zápas o Minervu. Bol to boj, ktorý pre ženy víťazne skončil.

Roku 1908 pripravila F. Plamínková a I. Tůmová „Politický cyklus", v ktorom o programoch strán prednášali dr. T. G. Masaryk, V. Klofáč, V. Choc, K. Matuš, L. Winter a K. Viškovský.

Ženský klub český dal sa plne v službu práci, ktorú si vyžiadala doba. Fr. Plamínková nám postavila novú ženu zásadami „Nie proti mužom, ale s mužmi k pokroku a k dokonalosti." Zastaralý názor na ženu sa počiatkom 20. storočia pozmeňuje u samotných mužov a títo vychovávajú svoje dcéry v samostatné a vzdelané „nové ženy".

Zo Ženského klubu českého vyšly tiež prvé podnety k politickému oslobodeniu ženy — tam sa pripravovaly tiež prvé voľby. Tak roku 1905 manifestovaly ženy spoločne s mužmi za všeobecné, priame, rovné a tajné volebné právo všetkého občianstva do ríšskej rady vo Viedni. V novembri 1905 bol na Staromestskom námestí v Prahe tábor ľudu, ktorý manifestoval — ale ženy nadarmo čakaly od rečníkov zdôraznenie požiadavku volebného práva pre ženy. Odišly preto za svojimi vodkyňami do Ženského klubu českého, odkiaľ s balkónu domu k preplnenej ulici — táboru žien — prehovorily F. Plamínková, F. Zemínová a i. 10. decembra 1905 konala sa druhá manifestačná schôdza žien za rovné právo s mužmi s účasťou vyše 3000 žien. Po tejto schôdzi utvoril sa „Výbor za volebné právo žien". Tam už viedla prácu F. Plamínková s učiteľkou, pozdejšie riaditeľkou Tůmovou a prvými doktorkami. Tak sa stáva Fr. Plamínková roku 1908 zachraniteľkou najstaršieho volebného práva žien na celom svete. Toho roku stal sa „Výbor za volebné právo žien" členom Medzinárodnej aliancie pre volebné právo žien. Ženy české zúčastňovaly sa volebného ruchu ako voličky, propagátorky i kandidátky poslaneckva. Po usilovnej práci bola dňa 3. júna 1912 zvolená prvá žena, spisovateľka Viková-Kunětická, poslankyňou. Vláda rakúska už snem nesvolala, ale volebné právo ženám zostalo a slobodná Československá republika odkaz prevzala a dala mu výraz v ústave. V zákonoch a ústave ukázaly sa po vojne výsledky ženského hnutia a práca uvedomelých žien. „Žene československej bola daná sloboda."

14. október 1918 je pre nás ženy veľmi dôležitý, lebo do formulácie prehlásenia bolo ženou vložené, že náš štát bude „republika". Toho dňa po prvý raz prehovorila žena — F. Plamínková v zasadacej sieni Staromestskej radnice.

Tak prišiel 28. október 1918 — myšlienky všetkých mužov i žien spojily sa v jediný harmonický celok. Nebolo zvláštnosťou, že žena bola v Národnom výbore podpredsedkyňou — tak bolo mužom samozrejmé, že je žena mužovi rovná. Ženy boly vždy na mieste. O pohotovosti čsl. feministiek svedčí, že 1. novembra 1918 konala sa veľká manifestácia všetkých ženských spolkov za práva žien. Ženy na tejto schôdzi sa usniesly zbierať na „Zlatý poklad Republiky" a hneď tiež dávaly dary. Potom už nastal pravidelný chod ženskej spolupráce vo verejnom živote.

Dňa 4. decembra 1918 boly menom pražských učiteliek za vedenia Fr. Plamínkovej prednesené požiadavky učiteliek a medzi týmito požiadavkami

bolo aj zrušenie celibátu. To sa stalo 24. júla 1919 č. 455 Sb. z. a n., vtedy bol celibát zrušený výslovne pre učiteľky. Nastala práca rozšíriť platnosť zákona pre všetky ženy zárobkove činné.

Vo februári bola prijatá Revolučním národním shromáždením ústava Čsl. republiky a ženy sa staly touto ústavou rovnoprávnymi občiankami s mužmi.

Ale ľudia sa ústavou nepremenili, a tak ako sa upokojoval revolučný ruch, tak opäť prichádzaly k platnosti staré zvyklosti a názory, v ktorých ľudia vyrástli. Ústava sa nedodržiavala. Už tri roky bolo treba veľkej manifestácie proti pokusom znovu zaviesť celibát. Demokracia musela sa opäť prebíjať do života. Bolo vidieť, že nebude bezpečnosti pre demokraciu, keď ženy samotné nebudú stálymi nositeľkami demokracie. Práca ženského hnutia sa reorganizovala a po porade so zástupkyňami pokrokových spolkov vzniká „Ženská národná rada". Úlohou Ženskej národnej rady je uviesť rovnoprávnosť žien zaručenú ústavou v životnú prax, zabezpečiť a pôsobiť, aby organizácie a činnosť všetkých orgánov verejných brala spravedlivý zreteľ na meterskú úlohu ženy. Tohoto cieľa možno dosiahnuť štúdiom života ženy, vzdelávaním a uvedomovaním žien, pestovaním solidarity, spoluprácou so všetkými inštitúciami a jednotlivcami, menovite so zákonodarnými sbormi, verejnými a súkromnými zamestnávateľmi a odborovými organizáciami.

Predsedkyňou Ženskej národnej rady podľa zásluhy zvolily ženy pí. senátorku Františku Plamínkovú, apoštolku ženských práv, vynikajúcu československú ženu, vzácnu politickú a kultúrnu pracovníčku. Senátorka F. Plamínková má mravné mocenské postavenie a vie myšlienkam dať silu, aby prenikly. Je stelesnením ideálu modernej ženy, slobodnej duchovne i hospodársky — tvorivej a rovnorodej mužovej družky. Svoj program vyjadrila: „Měly jsme svůj cíl už roku 1904, když jsme šly za Masarykem, že žena s mužem společně chce a půjde hledat pravdu." „Já sama jsem byla" — píše o sebe „aktivní člověk, vidoucí člověk a cítící člověk — věci byly ve vzduchu."

Ženská Národná Rada združuje takmer všetky ženské spolky a záujmové organizácie, ktoré pracujú pre zrovnoprávnenie ženy, pre jej právnu, kultúrnu, hospodársku a sociálnu ochranu. Problémy sú dané pracovnými odbormi, ktoré sa delia na ideové, organizované a kluby. Celú dobu trvania Ženskej Národnej Rady do dnešného dňa vypĺňovala z veľkej časti obrana ľudských práv žien, práva na voľbu práce a na správne jej hodnotenie. Senátorku Plamínkovú stálo mnoho energie a zdravia, aby zabránila katastrofe pre vnútornú slobodu ženy. Len jej úsiliu čo ďakovať, že povolanie sudcovské stalo sa prístupným ženám, že lekárky uplatňujú sa vo verejných službách a že sa umiestňuje mladý ženský akademický dorast.

Pričinením Ženskej Národnej Rady a jej predsedkyne uplatňujú sa ženy aj na medzinárodnom fore, pestujú sa styky so slovanskými ženami a ženami iných národností. Svetové organizácie žien dnes predstavujú skutočnú moc, nielen sociálnu, ale aj štátnu.

Prezident dr. Eduard Beneš v dobe, keď bol ministrom zahraničia, zhodnotil účasť žien na svetovom fóre nasledovne: „Naše veřejnost si neuvědomuje, jak některé organisace, na př. Unie organisací pro svaz národů a řady mezinárodních ženských spolků — jsou neobyčejně důležitými orgány pro mezinárodní práci státu. A vzhledem k tomu, že právě nyní volební právo žen a účast žen v politice hraje tak velkou úlohu, je nutné si uvědomit, jak velké dílo na tomto poli konají naše ženy. Ve prospěch státu a demokracie jest jejich účast na mezinárodních kongresech nutná."

Naše štátne oslobodenie nie je vecou revolúcie, ale vývoja, vyplývajúceho z vôle národa. Československé ženy za vedenia pí. senátorky Františky Pla-

mínkovej malý tiež účasť na budovaní nášho štátu a pracujú aj naďalej na upevnení a zdokonalení jeho demokratického zriadenia.

Ženská Národná Rada koná prácu, ktorá si zasluhuje úcty a jej časopis „Ženská rada", ktorý podáva informácie o všetkých aktualitách žien je živou spojkou všetkého členstva, je každej uvedomelej žene nepostrádateľnou četbou.

Ženské hnutie je mohutný, neprekonateľný prúd z ducha doby — víťazný a oslobodzujúci, ktorý môže ľudstvo obohatiť a jeho sily zdvojnásobiť, keď ide správnym smerom. Treba si uvedomiť, že i ženy sú dnes zodpovedné za verejné veci tak ako mužovia a že ženské hnutie má spolutvoriť lepší svet a nie sa ho doprosovať. Ženy majú spolupracovať pre skutočnú demokraciu, t. p. ľudské spolunažívanie občanov všetkých vrstiev aj národov. Dnes, keď ženské hnutie sa tak mnohonásobne križuje so sociálnymi a hospodárskymi prúdmi, je vedenie jeho — jak po stránke ideovej, tak praktickej, výchovnej, právnej, organizačnej a hospodárskej skutočnou činnosťou štátnickou. Je dnes mrhaním síl, keď žena, ako neorganizovaný jednotlivec, musí prekonávať množstvo predsudkov, dosiaľ trvajúcich, ktoré sa jej stavajú do cesty. Len v pevnom, uzavretom telese je možno, aby ženy dosiahly trvalého a hromadného úspechu. Ženská Národná Rada je takým strážcom našej ústavy — a všetky ženy majú povinnosť k ženskému hnutiu a majú mať záujem o jeho zdar.*

---

* Dejiny Živeny podrobne opisuje Štefana Votrubová v svojom diele Živena, jej osudy a práca, z ktorého sme použili príslušný materiál.

Milča Mayerová:

Telesná kultúra ženy.

Ľudské telo je najjemnejší stroj. Keď ho dobre neošetrujeme, nemôžeme od neho čakať výkon, pre aký je určené, že bude schopné plnej činnosti. To isté možno povedať s hľadiska lekárskeho a s hľadiska telesnej kultúry. Prvé stanovisko sa zaoberá organizmom už porušeným a hľadá, ako toto porušenie napraviť; druhé stanovisko má za úlohu zamedziť poruchy tela a dať mu čo najväčšiu životnosť.

„Zdravé telo" je nepresný a nevedecký pojem. Možno počujete: „Cvičte svoje telo, majte napnuté svaly a nebudete mať choroby, ktoré prenasledujú státisíce ľudí, nebude chorých obličiek, jatier, žlčových kamienkov, porúch čriev, žalúdka, srdca, nebude rakoviny a tuberkulózy." Takto primitívne nie je možno rozumieť heslu: Cvičte, pestujte telo, aby ste boli zdraví. A preca: keď rozoberieme jednotlivé prípady onemocnení, keď ideme s lekárom po stopách života pacientov, dojdeme až neuveriteľne často k skutočnosti, že choroba vznikla nielen dedičnosťou, nielen sociálnymi nedostatkami, nielen vrodenou náklonnosťou, ale skutočne nesprávnym spôsobom života vo smysle nedostatočného alebo jednostranného pohybu. Tu sme teda u koreňa veci: ľudia, ktorých prácou nie je námaha telesná, majú povinnosť opatriť svojmu telu pohyb inou cestou, umelou. Hoci športy a atletika sú dnes prístupné temer všetkým vrstvám, zostávajú oborom len tých jedincov, ktorí sú fyzicky nadaní. Slabší jednotlivci, alebo nejak telesne menej cenní, zostávajú naďalej zanedbaní a už vopred určení k tomu, aby sa ich malé poruchy zhoršovaly a boly často príčinou ich predčasnej smrti. Toto všetko platí pre život mužov rovnakou mierou ako pre ženy, s tým rozdielom, že na ženský organizmus sa kladú väčšie nároky. Preto individuálna pečlivosť o primeraný a dostatočný pohyb je pre zdravie žien i detí, ktoré sa z nich narodia, veľmi dôležitá. Svalstvo ženského tela má väčší sklon k predčasnému zoslabnutiu svalstva (atrofii), ako je tomu u muža. Keď zoslabne svalstvo povrchové, nasleduje potom aj oslabnutie väziva a svalov vnútorných orgánov, čím nastanú presunutia, neprirodzené polohy, poklesnutia jednotlivých ústrojov, a tým opäť ich nedostatočná a zhoršená činnosť. Aby sa tomu všetkému predišlo, treba od najútlejších rokov strážiť dievčenské telo, pestovať ho všestranne, opatrne a individuálne. Menstruačné poruchy, vrodené chybné polohy matiek liečia sa u dievčeniec i u starších žien najúčinnejšie špeciálnymi cvikmi, ktoré predpíšu lekári, alebo odborne vzdelaní pedagogovia telesnej kultúry.

U zdravých a normálnych dievčeniec odporúča sa začať s prvými cvikmi asi v piatich rokoch. Dieťa je v tej dobe však veľmi mäkké, svaly a šľachy sú poddajné, kĺby ohybné, kosti u detí chudokrvných často dosť krehké, preto treba počínať si veľmi opatrne s počiatočnými cviky. Každé dieťa má sklon k stálemu uvoľňovaniu celého tela, po seba menšej námahe si sadá alebo sa ukladá, lezie po štyroch, aby si odpočinulo. Túto prirodzenú túžbu po uvoľnení treba rešpektovať, ale nie priam pestovať, pretože účelom gymnastiky je v tomto veku tiež zvyšovanie telesnej výkonnosti. Detské telo si musí práve touto cestou zvykať na väčšie požiadavky, väčšie zaťaženie svojich svalov a

väzov. Tento program, ktorého sa cvičiteľ pridržuje, môžeme rozdeliť asi takto: 1. Zachovať telu ohybnosť a mäkkosť, ktorú má v detstve; 2. Zamestnať svalstvo celého tela tak, aby sa vyviňovalo v úplnom úmernom súlade; 3. Disciplinovať vôľu k väčšiemu telesnému výkonu, a tým túto výkonnosť stupňovať. Keď sa má dievčenské telo vyvíjať podľa vzoru antickej krásy, ktorá nám doteraz predstavuje vrchol telesnej kultúry a estetických hodnôt, musíme dbať, aby všetky svaly, i tie najmenšie, boly v ustavičnej činnosti, aby niektoré časti trupu a končatín neboly svalove menej vyvinuté ako druhé. Dievčenské telo máva náklonnosť k tomu, že usadzuje tuk v trupe, najmä v brušnej časti, a to k pomerne neúmernej slabosti nôh i rúk. Toto je pevné vodítko k sústavnému cvičeniu dievčeníec. Dbajme o to, aby sa už od 5 rokov vyvíjal trup štíhly, brušné svaly aby si zvykaly spolupôsobiť samočinne pri každom pohybe denného života, brucho nesmie si zvyknúť uvoľňovať sa do predu. Deti s týmto sklonom k povolenému brušnému svalstvu navykajú si obyčajne chybnému prehnutiu chrbtovej kosti, jedno privodí druhé: chyba sa rýchle zväčšuje, v 8 až 9 rokoch býva už veľmi znateľná a ťažšie sa napravuje.

Keď sa pozreme na antické sochy žien, a nemusí to byť práve len Venuša alebo Diana, ale všetky tie postavy bez mena na pr. na vlysoch, uvidíme, že ich nohy sú silné, stehná krásne sformované a vyklenuté, kolená úzke a lýtkové svaly podlhovasté, ale veľmi plastické. Iďme na niektorú plaviareň a hľadajme podobné nohy medzi ženami a mladými dievčencami! Najdeme ich veľmi málo, a keď sa niektorej z toho mála spýtame, ako nadobudla krásneho tela, dozvieme sa celkom iste, že po roky pestovala veľmi intenzívne buď nejaký šport, alebo od detstva sprevádza pravidelne gymnastiku alebo tanec. Je možno narodiť sa s dispozíciou mať krásne telo, ale nie je možno udržať si túto priaznivú dispozíciu bez sústavného ďalšieho pestovania.

Šport je tiež prostriedok na udržanie telesnej zdatnosti a krásy, tu však treba zmieniť sa i o nedostatkoch a nebezpečenstvách, ktoré často so športom súvisia. Prvou chybou všetkých športov je okolnosť, že zaberú veľa času. Deťom, ktoré sú školskou prácou cez desať mesiacov celkom zaujaté, sú nepristupné. Dievčatká, ktoré sprevádzajú pravidelné krasobruslenie, musia sa vzdať pre nedostatok času väčšiny inej činnosti, ktorá okrem školy tvorí výchovu dievčat, a na iný pohyb im už vôbec nezvýši času. Bruslenie samo o sebe považujem za jeden z najkrajších a najdrahších športov, a preca nie je bruslenie dokonalou telesnou výchovou, pretože necháva celé časti tela bez pohybu, zatiaľ čo iné preťažuje. Krasobrusliarky, ktoré jazdia od útleho detstva, bývajú malé, akoby srazené, s abnormálne vyvinutými svalmi lýtkovými. Výnimka, pravda, i tu potvrdzuje pravidlo, ale mienim priemer. Tenis opäť zaťažuje len jednu stranu tela, a to u detí až nebezpečne. Lyžovanie pre deti, žijúce v mestách, nie je možno zahrnúť vôbec do onej telesnej výchovy, ktorá by mohla mať väčší vliv na väčšinu detí. Keď mestské dieťa lyžuje o vianočných alebo polročných prázdninách, to nemožno vôbec nazývať výchovou. Len ten spôsob pohybu má pre deti význam, ktorý sa sprevádza sústavne, a preto väčšinu športov musíme z programu telesnej výchovy vyradiť. Zbýva len plávanie, ktoré možno vo veľkých mestách pestovať po celý rok a bez veľkých časových nárokov. Doprajme teda deťom, žijúcim v mestách, kde sú zimné plaviarne, čo najviac z tohoto najradostnejšieho a najzdravšieho športu. Plávanie uvádza v činnosť celé telo, a keď sa dostane deťom dobrého vedenia, že naozaj času stráveného vo vode využijú k prudkému plávaniu, — a nie na hry vo vode — je to ten najlepší trening.

Ale čo si majú počať tie tisíce a tisíce detí, ktoré jednak nežijú vo veľkomestách, alebo ktoré v dnešnom spoločenskom a sociálnom poriadku zostávajú dosiaľ priam hrešne vyradené zo športov vôbec? Myslíme na ne, myslime na ne rovnako ako na tie šťastlivejšie a riešme otázku telovýchovy s to-

hoto všeobecného stanoviska a nie len so stanoviska detí privilegovaných. Úbohé malé dievčatko z rodiny, kde je viac detí a kde sa počíta s každým vydaným desaťhaliernikom, alebo kde prostriedky na živobytie sú minimálne! Vysedávaš nad svojimi sošitami, pokiaľ navštevuješ školu, niekde v tmavom rohu stolku a potom sa krčíš v malých tesných kútoch, alebo sa ponevieraš po špinavej ulici. Sotva odrastieš, posadia ťa k nejakej práci za stroj alebo k šitiu, v najlepšom prípade k písaciemu stolku. A potom sa vydáš a máš privádzať na svet deti. Celé tvoje telo je naraz vo stave mobilizácie, kde všetky sily, všetky rezervy svalov majú prispieť na pomoc. A zatiaľ tvoje údy sú celkom bez svalstva, nohy tenké, takže nemôžu uniesť nezvyklé zaťaženie, vnútornosti v ochablom bruchu visia ako z handár, ramená sa schyľujú, nemajú sa o čo oprieť, práve tak ako chrbtová kosť. Úbohá mladá maminka, hrútiš sa a tvoje decko sa tiesni v neschopnom tele. Po pôrode zostávaš z pravidla už len akousi ženskou ruinou, beztvárnou hmotou, vytiahnutým vrecom a vyčerpaným človekom.

Ako inakšie odolávajú všetkým následkom pôrodu vonkovské ženy, ktoré sa po celý život pohybovaly a ako pomerne dobre je tým, ktorým sa už dostalo účelného a kontrolovaného vedenia.

Tu by bolo možno robiť štatistiky, aké má Paul de Kruif v knihe „Prečo majú žiť." Koľkým ženám by bolo možno uľahčiť ťažké pôrody a odstrániť ich zlé následky proste tým, keby sme im poskytli pečlivosť, na ktorú majú právo všetky dievčatá a ženy rovnako od tej chvíle, čo si vzdelaný svet uvedomí, že náprava naozaj existuje. De Kruif dokazuje, že toľko a toľko detí umiera proste preto, že nie sú dostatočne živené, alebo že sa pre ne nedostáva liekov, sér a ošetrenia. Samy o sebe sa tieto deti rodia so schopnosťou žiť, ľudstvo však im túto schopnosť berie zlými podmienkami. Práve tak teraz, keď si plne uvedomujú dôležitosť pohybovej kultúry u ženy, je povinnosťou vzdelancov, aby sa jej dostalo naozaj všetkým. Dnes sa v našej Republike už zavádzajú štatistiky detí cvičiacich gymnastiku a tých, ktorým sa toho nedostane. Mladé lekárky navštevujú gymnastické školy a merajú deti, ich hrudníky, vzrast, svalovú zdatnosť, voľnosť chôdze a dĺžku nakročenia atď. To je teda už začiatok toho, o čom hovoríme: zistiť dôležitosť gymnastiky štatisticky, lebo potom sa dá verejnosť poučiť a zavedie sa gymnastika všeobecne. Je prianím všetkých odborníkov, aby sa to stalo čím skôr, lebo každý zameškaný rok je previnením na celom národe. Vytkly sme športom ich jednostrannosť a nepraktičnosť, čo sa týka sprevádzania, ale možno im tiež vytknúť drahotu, lebo každý šport si vyžaduje špeciálneho náčinia a úboru. Naproti tomu existuje telovýchova, ktorá nemá žiadnych nárokov čo do času, výzbroja, neviaže sa k žiadnemu špeciálnemu miestu a na žiadne ročné obdobie ani počasie, a preca na druhej strane najúčelnejšie a najvšestrannejšie vyhovuje telu v každom veku. Voľný telesný prostocvik, keď ho menujeme gymnastikou alebo rytmikou, alebo proste všeobecne modernou telovýchovou, vyhovie každému telu po všetkých stránkach.

Nemám tu na mysli nič určitého, žiadnu metodu, žiadne smery, ale pokladám za kladný prínos všetko, čo sa v tomto obore usiluje prospieť nielen zdraviu, ale všetkému tomu, čo už na počiatku sa povedalo. Ide tiež o to, aby moderná telovýchova vlivala na ženy aj po stránke estetickej preto, že formou, akou zušľachťujeme telo, vtiskujeme tiež psychickú pečať každému človeku a dávame mu prvé estetické meritko na krásu.

Pojem krásy sa vek od veku mení tak, ako sa mení pojem mravnosti. To, čo bolo vo smysle mravnosti pred 20 rokmi neprípustné, je dnes obvyklé, a to, čo bolo pred 20 rokmi krásne, je dnes smiešne. Požiadavky sa neprestajne menia, ale sú isté hodnoty, ktoré preca zostávajú vždy v platnosti. To platí i v názore na krásu ženského tela . Boly krásky úzkoramenné, s veľkými

bruchami, širokoramenné, mohutných poprsí, krásky nemožne úzke v páse a príliš tučné v bokoch, ich plecia a stehná sa prehýbaly a deformovaly prílišnou tučnosťou, čo všetko bolo vtedy považované za krásne! Potom prišlo obdobie krásnych žien neuveriteľne tenkých a plochých; boly to vlastne temer chlapci širokých ramien a vôbec žiadnych bokov, všetko kolísalo z extrému do extrému práve tak, ako móda šiat. A preca zostalo pravidlo platné pre všetky tieto obdobia, súhrn znakov všetkým spoločný: požiadavky úmernosti a normálnosti, ktoré zobrazovaly vždy zdravú ženu. V stredoveku sa ženy proste vôbec nepohybovaly, náboženstvo a zvyklosti ich držaly zatvorené doma, v tuhých šatoch, preto aký div, že vtedajšie ženy maly veľké bruchá a svislé ramená. Antika nechávala dievčatá a ženy pohybovať sa polonahé pod širym nebom, nebolo tu žiadneho násilného deformovania odevom alebo nezdravým spôsobom života, a preto nám antika vytvorila najzdravší a teda najtrvalejší pojem krásy.

Terajšia fyzická kultúra sa pomaly blíži k tomuto ideálu. Nechceme považovať za dokonalosť tie beztvaré ženy, ktoré sme ešte pred 10 rokmi obdivovaly; také telo zostáva dnes už len módnou siluetou, dosiaľ hľadanou na predvádzanie šatových modelov, nikto by si však už netrúfal tvrdiť, že podobné telo je ideálom krásy. Holywoodské ženy sú štíhle, ale veľmi svalnaté, a keď vidíme ich fotografie v kúpacom úbore, podivíme sa ich vypracovaným stehnám a pažiam, lebo ony sa pestujú vlastne po celé dni, po celý život. Neni ovšem, pravda, možno každej žene alebo dievčaťu venovať sa tak výhradne telesnej výchove. Je však v možnostiach každej ženy všetkých vrstiev venovať svojmu telu denne niekoľko chvíľok, ktoré postačia, aby pri primeranom a systematickom postupe ju udržaly pri fyzickom zdraví a na dobrom estetickom priemere. Tu neni možno postupovať šablonovite, pretože každé telo vyžaduje iných cvikov, iného tempa. Považujem hromadné cvičenia gymnastické za škodlivé, často zdraviu nebezpečné. Ženské telo je naozaj nástrojom veľmi krehkým, a keď budete od neho požadovať viac, ako je schopné, budete ho ničiť, miesto toho, aby ste ho zušľachťovali.

Výkonnosť ženského tela sa mení každým týždňom, každého mesiaca, klesá v dobe menstruácie a pomaly po nej stúpa, teda je nevhodné, aby sa tricať žien postavilo do jedného telocvičného kurzu a hodinu udržiavalo pri rovnakom tempe rovnaký počet cvikov. Považujem to teda dnes za zastaralý systém telesnej výchovy. V takom krúžku polovici žien lekcia nepostačuje, zatiaľ čo druhej polovici sú cvičenia namáhavé. To isté platí v miere ešte vyššej pri cvičení malých detí a dievčeniec. Dieťa nepocíti únavu tak bezprostredne ako dospelý človek, vyčerpáva sa ľahko, ale neuvedomuje si to a zlá reakcia príde až neskoršie, často až za niekoľko hodín. Niet ovšem v moci učiteľa, aby tento správny stupeň výkonnosti odhádol pri 30 deťoch, ktoré sa lekcie účastnia, lebo ich často ani dobre nepozná. Lekár nemôže liečiť pacienta, ktorého iba raz prezrel, skutočné liečenie môže sprevádzať až vtedy, keď mal príležitosť pacienta dlhšiu dobu pozorovať. Najmä detský lekár musí svojich pacientov dobre poznať, aby si bol istý, či nepredpisuje dávky liekov príliš silné alebo vôbec nevhodne volené. To isté musí platiť pre každého seriózneho pedagoga telovýchovy. Musí poznať dokonale svereného cvičenca, zaoberať sa ním individuálne, postupovať pomaly a podľa plánu s požiadavkami, ktoré jeho telo ukladá a mať v lekciách len tak málo žiactva, aby sa tento postup dal zachovať.

Telesnú výchovu neni možno hodnotiť len po stránke zdravotnej. Druhou jej úlohou, nie menej dôležitou, je vliv estetický a to v širšom slova smysle. Moderná telesná výchova, ako jej dnes rozumieme a ako sa pestuje vo všetkých zemiach vysokej telocvičnej úrovne, znamená priamy pedagogický zásah do duchovnej oblasti. Cvičenie nie je len mechanickým postupom pohybov,

ale je sústavou nesmierne obsiahlou a tvárnou, ktorú učiteľ prispôsobuje veku a schopnostiam cvičenca a kladie na tohoto vždy vzrastajúce požiadavky čo do zložitosti a estetického prevedenia pohybov.

V jednom čísle francúzskeho časopisu „Votre beauté" bol názorný príklad: Bol tam vyobrazený rad cvikov pre rôzne časti tela. Cvičenia boly celkom jednoduché. Na druhej stránke boly opäť nakreslené tie isté cviky, ale prevedené už zložitejšie. Niet pochybnosti, že prvá a druhá sústava precvičuje tie isté svaly, ale cvičencovi skúsenejšiemu a pokročilému by sa cviky prvej sústavy zdaly nudné, preto sa komplikujú. Nežiadame už od žiactva, aby vykonávalo viac rokov tie isté pohyby, lebo je to úmorné a bezduché, ale je možno obmenami a kombináciami zabaviť a zdokonaliť žiactvo rok od roka takou mierou, až sa z amatéra často stane majster, fyzický výkon sa stáva krásnym a harmonickým prejavom, nech zostáva vo štýle gymnastickom alebo nech sa prikloní k najbližšej forme telesného prejavu k tancu.

Laban, slávny pedagog a spisovateľ mnohých telovýchovných spisov, vyslovil pred mnohými rokmi heslo, ktoré sa stalo v Amerike populárnym: tanec je najlepšia gymnastika. Laban tým chce povedať, že tanec kladie požiadavok na zvládnutie tela až do najpremyslenejších dôsledkov, trenuje telo celkom všestranne, vo všetkých jeho častiach a funkciách, žiada naprostú sústredenosť na pohyb a celkovú líniu, a preto je vlastne vo svojich požiadavkách už vopred tam, kde by si priala byť gymnastika. Žiadny šport nemôže klásť takých nárokov na rýchlosť a obratnosť celého tela ako výchova tanečná, pravda, mienime tým tanec gymnastický, krásny, rytmický a nie to, čo sa obyčajne tancom menuje. Nemôžeme pravda, žiadať, aby všetci ľudia tančili, naproti tomu však možno chcieť, aby budúca mládež sa oboznámila so zákonnami jemného estetického cvičenia na miesto bezduchého drilu. Deti všetkých škôl na celom svete sa učia spievať a nikomu sa to nezdá smiešne, prehnané a afektované, a ani si nikto nepomyslí, že zo všetkých tých detí budú raz operní speváci či speváčky. Mať krásne pohyby je najmä pre ženu veľmi dôležité, aspoň práve tak, ako rozumieť trochu spevu a hudbe. Povedala by som dokonca, že je to dôležitejšie. Veľa dievčeniec nemá hudobný sluch, oveľa viac ich má však schopnosť vycvičiť svoje telo. A každá zdravá, správne rastlá žena by sa mala kultivovanie a s disciplínou pohybovať. Tohoto treba, ale toho nenadobudne sama zo seba ani obyčajným šablonovitým telocvikom.

Telocvik udržiava telo silné, ale nie silné harmonicky, kdežto estetická pohybová výchova robí telo predovšetkým krásnym, t. j. pružným, štíhlym, obratným a vyrovnaným v každom pohybe denného života.

Keď ide o výchovu detí, je veľmi dôležitou zložkou radosť z pohybu. Nie je možno nútiť dieťa päť až osem ročné, aby sprevádzalo rado niekoľko predcvičených pohybov, ktoré sa každú lekciu opakujú. Dieťa samo má veľký slovník pohybov, oveľa väčší ako dospelý človek, nie je zaťažené konvenciou, prejavuje pohybom radosť alebo vzdor a má veľkú neusmernenú fantáziu, ktorá je mu zdrojom pohybovej tvorivosti, keďže tejto sa dá náležitý popud. Chceme z detí vyzískať všetko, čo je v nich dobrého a radostného, a preto musíme im predovšetkým dať možnosť vyvinúť ich pohybové schopnosti.

Keď sa dieťa vie pozerať, to jest, keď ho naučíme vnímať a kritizovať pohybový výkon, učí sa tým súčasne vnímať estetickú formu všetkého ostatného. Krásne ľudské telo a krásny pohyb je spojením všetkého výtvarného umenia, znamená to vnímať rytmus, pomernosť a priestor. Ako ďaleko je od tančiaceho tela k soche? A ako ďaleko je opäť od sochy k obrazu? A od obrazu k architektúre? Všetko je úzko spiate, všetko je ako z jedného zdroja vyšších výtvorov a jemnejších vnemov.

Preto keď učíme dievčatá tancu, učíme ich chápať všetky krásne veci sveta. A my preca chceme, aby čo najviac žien sa naučilo vnímať krásu v naj-

širšom obvode. Postupujeme teda tak, že malým dievčatám dávame zavčasu možnosť jednoduché cvičenia samostatne meniť, nachodiť, čo je na cviku zaujímavé alebo smiešne. Tiež im dávame možnosť pozorovať pokojne i druhé deti a srovnávaním výkonov seba kontrolovať.

Telesná výchova má však ešte iný význam, rovnako dôležitý; nazvala by som to sociálnym cítením. Je to tak: nikde inde sa nenaučí dieťa lepšie cítiť a vnímať kolektívne ako ve hre. Cvičíme tak, že sa vlastne hráme s deťmi, jedno musí ustupovať druhému, rešpektovať súdruha, trpezlivo čakať, až naň dôjde rad, aby ukázalo, čo vie, musí vedieť ustúpiť, keď súsed vyžaduje miesta a musí podať ruku každému, ako to práve hra vyžaduje. Nemyslite, že je to tak ľahké docieliť toho u detí rozmaznaných alebo u jedináčkov, ktorým sa doma ustavične povoľuje. Na počiatku si každý myslí, že všetci sú tu len k jeho zábave, ale už po čase začne chápať, že sa chcú zabávať všetci. Také deti bývajú často vzdorovité, nechcú sa včleniť medzi druhých a treba dosť dlhej doby, než práve v onej harmonickej pospolitosti najde záľubu a než sa prispôsobí druhým.

U dospelých treba počítať tiež s touto zložkou, ale v inej forme. Veľa dievčeniec a žien žije spôsobom, ktorý vylučuje kamarátstvo, sú akosi oddelené od žien rovnakého veku, a túžia naviazať priateľskú spoluprácu. A tu poskytujú kurzy pohybovej kultúry najradostnejšie ovzdušie pre osvieženie nielen fyzické, ale i duševné. Je úlohou učiteľa alebo učiteľky, aby viedli lekcie v tempe a za výhodného striedania cvikov a hier, aby bola celkovým výsledkom skutočná rekreácia, oddych, najmä pre ženy ustaté celodennou jednotvárnou prácou alebo ženy opustené.

Všetkým ženám a dievčatám musí sa preto v budúcnosti poskytnúť právo na individuálnu, modernú telovýchovu. Bohužiaľ je zatiaľ chyba v tom, že v kurzoch, ktoré svojou cenou vyhovujú malým príjmom, cvičí veľký počet žien súčasne. V tomto prípade nemá taká lekcia temer žiadnej ceny. V týchto hromadných kurzoch sa nenaučia cvičenky ani najzákladnejším princípom pohybových funkcií svojho tela, nepoznajú správneho držania chrbtovej kosti, nevedia úsporne a zdravo zaobchádzať pri pohybe s dychom a peniaze i čas, ktoré obetujú, sú temer stratené.

Ženské telo je najcennejší poklad a čím vycvičenejšie budú telá čsl. žien, tým zdravšia a schopnejšia bude naša nová generácia. V naozaj ušľachtilom tele nemôže sa skrývať primitívny duch, fyzická disciplína a kultúra prinášajú automaticky ukáznenosť a kultúru duševnú.

MUDr. Margita Hahnová-Rochovanská:

Pečlivosť o zdravie a krásu.

Pestovanie krásy ľudského tela je azda tak staré ako ľudstvo samo. Pri všetkom pokroku svetového názoru, pri všetkých zmenách nazerania na ideál krásy zostávajú prostriedky a ciele pestovania krásy ľudského tela, t. j. kozmetiky, v základoch podobné.

Toto pestovanie krásy obsahovalo pestovanie tela, hlavne však pestovanie kože a odstraňovanie rôznych znetvorenín. Dialo sa to z pohnútok udržiavania čistoty tela alebo z erotického pudu okrašľovacieho jednak vedome, jednak v podvedomí. Tak sa zabránilo vlastne i rôznym chorobám.

Tieto motívy určovaly jak v staroveku tak až po modernú dobu smernice, ktorými sa kozmetika riadila. Nehľadiac k národom najprimitívnejším nenájdeme v dejinách ľudskej spoločnosti epochu, v ktorej by sa neobjavovala tendencia pestovania krásy ľudského tela. Pri tomto kozmetickom pestovaní dajú sa takmer vždy preukázať medicínske a hygienické zásady. Už človek v starej dobe kamennej pokúšal sa o vytvorenie primitívneho hrebeňa. I staroveké masti egyptské obsahovaly už tie isté základné hmoty, z ktorých sa vyrábajú masti moderné. Staroveký chirurg vedel rôznymi fixačnými metodami tak ošetriť zlomeniny, aby pri ich vyliečení nenastalo znetvorenie postihnutého údu; dlahy, ktorých sa dnes používa k fixiácii zlomenín a ktoré sa nachádzajú pri vykopávkach, sú toho nezvratným dôkazom.

V bohatej staroorientálnej literatúre vyskytujú sa príbehy dokazujúce, že pestovanie tela bolo pre starovekého obyvateľa Orientu tak nezbytné, ako požívanie potravy.

Jak literárne pramene, tak i najdené predmety z vykopávok dokazujú a potvrdzujú, že staroegyptská kozmetická kultúra nachádzala sa na vysokom stupni. Tak sú na príklad patrné pruhy (stopy liečenia) na vykopaných sochách. Aby mŕtvi mohli na onom svete ďalej žiť, nariaďoval náboženský predpis dať mŕtvemu sedem druhov olejov na mazanie a dvojaké barvivo na líčenie. K denným potrebám patrily masti, pripravené z tukov krokodíla, ľva, kočky a pod. zvierat.

Najdôležitejší literárny prameň staroegyptskej medicíny, papyrus Ebersov, najdený v Luxore r. 1874, pochádzajúci z doby 1.500 pred Kristom zdôrazňuje a vysvetľuje, akú dôležitú úlohu malo na pestovaní ľudského tela kňazstvo, lekári a lekárnici, rôzni odborníci a pod. Tak sú dôkladne a systematicky popísané v tomto papyre rôzne masti proti vypadávaniu alebo šediveniu vlasu: recept odporúča krv z čierneho teľaťa, varenú s olejom. Ďalšie typické recepty egyptské obsahujú pražené kopytá somára, gumu, rôznych červov, všetko to pražené s olejom. Ako zvláštnosť treba poznamenať, že niektoré prostriedky v Ebersovom papyre uvedené preniesly sa postupne až do modernej kozmetiky. Tieto boly neskoršie v medicíne zabudnuté, ale žily ďalej v ľudovom mastičkárstve.

Bohatá kozmetika staroegyptská bola základom vysoko vyspelej telesnej kultúry izrealitskej. Biblia i Talmud obsahujú veľmi četné dôkazy, jak veľkú dôležitosť malo okrašľovanie ženského tela. Veľmi často vyskytuje sa v Biblii

slovo „puch". Znamená líčidlo, pripravené z antimonu. Podľa Talmudu je i manžel povinný dať žene určitú peňažitú sumu na kozmetické pestovanie tela; tento obnos bol dosť vysoký.

Kniha Esther tiež popisuje, jak značnú pečlivosť venovaly pestovaniu krásy favoritky perského harému na dvore v Suse.

Nielen lekári, ale i laikovia snažili sa systematicky popisovať vedu kozmetickú. Tak píše Galénus o kráľovne Kleopatre, známej krásavici, že je autorkou takého diela.

V tejto dobe nastávajú nové fázie v dejinách kozmetiky. Vznikajú prvé lekárske spisy o pestovaní krásy ženského tela.

Galén sám píše, že dvorný cisársky lekár Crito napísal 4 knihy o kozmetike. V týchto knihách sú opísané nielen kozmetické prípravky, ktorými možno uchovať prirodzenú krásu telesnú, ale i prostriedky umelé, ktoré krásu imitujú.

Od doby Galénovej vyskytujú sa v therapii a pathologii v učebniciach medicínskych statí o kozmetike.

Väčší vliv na vývoj pestovania krásy ľudského tela mali Arabovia. U týchto nachádzame už zdravý názor, že spokojnosť je základom pekného vzhľadu a najspokojnejší je človek zdravý.

U Arabov je už tiež veľmi dôkladne popísaná sexuálne dietetika a kozmetika.

Stredovek zanechal nám dve práce o kozmetike z roku 1363. Stredoveké asketické nazeranie na telo ľudské spôsobilo, že sa telo pestovalo a o jeho pestovaní je len zmienka, pretože „pestovanie krásy ľudského tela je proti Bohu a spravedlivosti".

Mondeville zdôrazňuje, že kozmetika neslúži k liečeniu chorôb, ale ku klamaniu a skrývaniu. On síce ju opisuje, nie však „s radosťou a ku prospechu ľudí".

Renesancia, obnovujúc staré klasické nazeranie na telesnú kultúru, razila i nový smer na telesnú krásu a formu tela. S týmto sa vyvíjalo i nové nazeranie na telocvik a gymnastiku, ktorými sa skorej opovrhovalo. Tým vznikalo i nadšenie pre telocvik.

O „racionálnej" kozmetike nemôžeme však hovoriť pred pôsobením parížskeho lekára Pierra le Conte. V jeho knihách je znovu potvrdený staroveký názor Galénov a Arabov, že každá skutočná telesná krása vyplýva z hygienického udržiavania ľudského organizmu. Rozvoj pečlivosti o telesnú krásu bol tak značný, že v tejto dobe môžeme priamo hovoriť o kozmetickej endemii a epidemii.

Na francúzskom dvore sa tak vytvorila priamo nová, kozmetická etiketa. Oproti tomu v Anglii a Rakúsku vznikaly asi koncom 18. storočia reakcionárske snahy, smerujúce proti premrštеným kozmetickým zvyklostiam a boly vydané i rôzne zákony.

R. 1779 anglický parlament zakázal líčenie jakožto zdravotne závadné a škodlivé. Z tých istých dôvodov uvalil Jozef II. na dovoz líčidiel v r. 1787 značne vysoké clo. Je to v dobe, keď Rousseaus hlása návrat k prírode. V tejto dobe nastáva tiež zvýšená hygiena telesnej pečlivosti v domácnosti, prejavujúca sa zriaďovaním kúpeľní v bytoch.

Na prechode do 19. storočia vychádzajú knihy Hufelandove, ktorý v prvom diele zdôrazňuje, že celkové zdravie je najlepším podkladom pre krásu telesnú. Autor prehlasuje, že zdravie závisí od normálnej transpirácie, od telesnej čistoty a od normálneho rozdelenia telesných štiav.

Tieto zásady daly vznik smeru populárnej literatúry, ktorý dodnes v kozmetike panuje.

Literatúra šesdesiatich rokov minulého storočia dokazuje však už vyššiu vyspelosť. Kozmetika stáva sa súčiastkou dermatologie.

Zdokonalením elektroliečebných metod, zvýšeným používaním paprslekov pre ožiarovanie, so vznikom racionálnych masáží a rôznych iných metod plastických a chirurgických dosiahla kozmetika úrovne vied medicínskych.

Moderné nazeranie na krásu.

Pojem krásy určovala už od pradávna doba a morálka. Krásu môžeme vyjadriť nasledovnou vetou:

Všetky časti tela musia byť spolu harmonicky sladené, práve tak i telesné proporcie!

Telesná disharmonia pôsobí na nás vždy zlým dojmom. Hovorí sa, že pekné je len to, čo je zdravé. Tento názor nemôžeme však obrátiť a pripustiť, že všetko, čo je zdravé, je krásne.

Keď riešime otázky krásy, nesmieme zabudnúť, že ide najmä o ženy, a to hlavne o ženy mladé.

Preca však každé vekové obdobie má svoju vlastnú krásu. Kojenec, mládež, dospievajúca žena, zralá žena alebo i starec, i pri rôznom vzhľade môžu byť svojim vlastným spôsobom krásni. Dôležité však je, aby bola vždy zachovaná harmonická veková výraznosť.

Znakom krásy u kojenca je dobre živený vzhľad. Mládež a mladá žena rozkvitá zdravím. Krása matky a ženy v plnej zrelosti prejavuje sa sklonom k zosilneniu: nastáva zaobalenie telesných obrysov.

Stárnutie počína stratou pružnosti kože, čo vedie k tvoreniu sa vrások. Ruku v ruke ide s týmto zosilnenie chlpov na rôznych častiach tela, ako na hornej pere alebo na iných častiach tváre. Príznačné je, že toto stárnutie u národov južných začína omnoho skôr ako u národov severských.

V prirodzenej a rozumnej dobe je na pr. znakom krásy pekne zahnedlá pokožka, telo s pružnými svalmi, rázne elastickými pohybami a pod.

Pojem krásy, zdravia a účelnej telesnej činnosti sa stotožňujú. Dokonalá krása nemi mysliteľná bez zdravia a zdravie nemi mysliteľné bez účelnej činnosti telesnej. Krása v držaní a pohyboch tela je podmienená telesnou silou.

Najjednoduchšie a najlepšie prostriedky k udržaniu krásy je telesná činnosť a šport na voľnom vzduchu a slnku. Mnohí ľudia majú len málo času k pestovaniu telesnej krásy. Treba vedieť, ktorý druh telesnej činnosti najlepšie prospieva jednotlivcovi a ktorý šport a cvičenie vyrovnáva najlepšie už tvoriace sa telesné chyby a nedokonalosti.

Šport a cvičenie (gymnastika) musia byť prispôsobené telesnému zdraviu a veku jednotlivca. Prepracovanosť vedie k poruchám zdravia a tým i ku kozmetickým poruchám.

Nútno preto brať ohľad na prepracovanosť v povolaní. Musí sa preto pre každý obor ľudskej činnosti voliť iná gymnastika, ktorá tento obor vhodne doplňuje.

To by sa malo zdôrazňovať už v školách a nástennými obrazmi na toto upozorňovať.

Od účelného cvičenia a športu očakávame zosilnenie svalstva, žil a dýchacích orgánov. Tieto potom dodávajú človeku vzhľadu a zabraňujú skorému stárnutiu.

Dieťa vyžaduje cviky vedúce k rýchlosti, mládež opäť k zručnosti a rýchlosti. Vyspelý muž prevádza cviky silové, zatiaľ čo starec vytrvalostné cvičenia.

Telesný typ je dôležitý: vysokí, štíhli ľudia majú sklon k ľahkej atletike a majú z toho najväčší úžitok (beh, tenis, skok, futbal). Týmito pohybami rozširuje sa úzky hrudník. Pre ľudí malých a silných je vhodná ťažká atletika.

Žiadne telo neni tak deformované, aby sa telesnými cvikami nemohlo napraviť. Už u malého dieťaťa musíme myslieť na zabránenie alebo odstránenie telesných vád.

Ohnutý chrbát, X alebo O nohy tvoria sa už v útlej mladosti. Ale tieto vznikajúce telesné vady môžu sa už v počiatku v útlom veku potlačiť.

Ladná chôdza musí sa vycvičovať už v skorom mladom veku. Chôdza má byť perujúca (pružná) a vznosná.

Pekne vyvinutý hrudník u ženskej postavy je podmienený pružnosťou všetkých tkání telesných. Visiace prsia a nevyvinutý hrudník je spôsobovaný celkovou chudosťou tela a niekedy tiež neprimeranou odtučňovacou kúrou.

Proti všetkým týmto telesným vadám musí sa bojovať už v detskom veku. Cvičením a pravidelným plávaním docieli sa silného hrudného svalstva. Už vo vývine sa nachádzajúce prsia vyžadujú dobre priliehajúcu podprsenku, ktorá sa má nosiť pri každej príležitosti, tedy i pri prevádzaní športu.

Odstránenie prebytočného tuku a zmenšenie telesnej váhy bez neskorších zohyzďujúcich následkov (ako sú svislé poprsie, visiace sedacie svalstvo, ostrý výraz rysov v obličaji) možno docieliť postupne zvyšovanou telesnou prácou a lekársky predpísanou diétou a cvikmi ležmo prevádzanými v dobre oteplenom priestore až do vyvolania potenia.

Pred prevádzaním týchto cvikov odporúča sa energická masáž celého tela a pravidelná masáž obličaja.

V tehotenstve chráni cvičenie pred vznikom skleslého poprsia, pred vznikom deformovaného brucha a pod. Nosenie dobre priliehajúceho brušného pásu v dobe tehotenstva je pre ženu, ktorá si snaží uchovať mladistvý zjav, nepostrádateľným. Po pôrode musí žena ihneď na lekárske odporúčanie započať s telesným cvičením. Kojenie škodí menej tvaru poprsia ako jeho predčasné prerušenie.

Šport telesné zdravie podporuje.

Premrštené prevádzanie športu môže však spôsobiť i opačné a deformujúce výsledky. Stane sa tak zvlášť vtedy, keď sa šport pestuje pre dosiahnutie rekordu. Kozmeticky cenné sú takmer všetky výkony, ktoré sa prevádzajú v ľahkom obleku na slnku a vzduchu.

Slnečný kúpeľ je kozmeticky hodnotný v spojení s telesnou gymnastikou. Musíme sa však chrániť slnečného úpalu. Aby intenzívnym osvetlením nevznikly vrásky okolo očú, používame ochranných okuliarov.

Je zásadne nesprávny postup fanaticky brať slnečný kúpeľ len po dobu dovolenej, a to často tak premrštene, že to vedie k slnečnému úpalu a ťažkým pigmentačným poruchám pleti, kým po ostatnú dobu v roku kožu v tomto smere zanedbávame.

Slnečné a vzdušné kúpele musíme telu poskytnúť podľa možnosti a počasia po celý rok.

Nedostatok slnečných kúpeľov nahradzujeme v zime ožiarovaním *horským slnkom*. Samozrejmé je, že horské slnko nemôže nikdy nahradiť slnečné paprsky. Oblek je pre slnečné paprsky nepriestupný. Preto je u slnečnej terapie dôležité, aby pokožka bola vystavená priamemu pôsobeniu slnečných paprškov. Koža stále pokrytá odevom odvykne svetlu, stratí prirodzený vzhľad a jej činnosť je omnoho menšia než u človeka, ktorý vystavuje svoju pokožku systematickému pôsobeniu vzduchu a slnka.

Keď vystavujeme nahé alebo málo odiate telo pôsobeniu vzduchu, nazývame to *vzdušným kúpeľom*. Tento môžeme prevádzať v každom priestore, najjednoduchšie v izbe. Vzdušný kúpeľ prevádza sa tak, že ráno pred vstávaním alebo večer pred spaním vystavíme telo pri otvorených oblokoch pôsobeniu čerstvého vzduchu. Ešte lepšie pôsobí klima na málo oblečené telo pri prevádzaní ľahkých cvikov na voľnom priestranstve.

Na počiatku prevádzania vzdušných kúpeľov má byť vhodná teplota (15 až 20° C). Vzdušný kúpeľ sa neprevádza ani za veľkého vetra, ani za vlhkých zmien tlaku v ovzduší.

Zpočiatku zdržujeme sa na vzduchu len niekoľko minút. Doba pobytu sa postupne predlžuje. Subjektívny pocit je najlepším ukazovateľom toho, jak dlho má sa človek na vzduchu zdržiavať. Pôsobením vzdušných kúpeľov a i malými pohybami vzduchu nastáva mechanické dráždenie pokožky. Vlivom toho poklesne vlastná teplota kože, a tým sa pozmení krvný obeh v pokožke. Zvýšeným prúdením krvi do kože snaží sa tela vyrovnať stratu teploty pokožky. Preto je vzdušný kúpeľ najlepším cvičením pre kožné cievy. Po takomto vzdušnom kúpeli musí sa človek dobre cítiť. Keď je pri vzdušnom kúpeli zima, ba dokonca, keď sa objaví „husacia koža", je to znamením, aby sme prerušili kúpeľ.

Chudí ľudia sú tomuto pôsobeniu vzduchu účinnejšie vystavení, ako ľudia korpulentní, obalení tukovou poduškou. Vzdušný kúpeľ je najlepším otužujúcim prostriedkom. Opatrné používanie vzdušného kúpeľa je najlepšou ochranou pred chorobami z prechladnutia plynúcimi.

Výživa.

K udržaniu a pestovaniu telesnej krásy je dôležitá výživa. Táto výživa nemá len ten účel, že dodáva určité množstvo kalorií (kaloria je jednotka tepla, ktorou meriame ono množstvo tepla, ktoré vzniká spaľovaním potravy v ľudskom tele), ale i určité kvalitatívne množstvo látok.

Predovšetkým je dôležité, aby potrava obsahovala určité množstvo bielkovín. Dokázalo sa rôznym šetrením, že dospelý človek potrebuje denne 85—100 g bielkovín.

Existujú bielkoviny viac i menej hodnotné. Zvieracie bielkoviny sú všeobecne hodnotnejšie ako bielkoviny rastlinné. Tak na príklad bielkovina, obsiahnutá v mäse alebo mlieku, je hodnotnejšia ako v obilinách. Z bielkovín rastlinných je najhodnotnejšia bielkovina, ktorú obsahujú zemiaky a ryža. Keď ľudské telo po dlhší čas postráda bielkovín, utrpí ťažké poruchy.

Tuky a uhlohydráty sa vzájomne doplňujú, pretože podliehajú v telesnom organizme úplnému spaľovaniu. Uhlohydráty potrebuje hlavne svalstvo na tvorenie buniek. Naprostý nedostatok jednej z týchto látok je práve tak škodlivý ako jednostranné prekrmovanie týmito látkami.

Dôležitou súčiastkou rastlinnej potravy je buničina, ktorú obsahujú slupky jednotlivých rastlín. Tieto majú v potrave veľký význam, pretože spôsobujú dráždenie čriev k práci. Pre túto pravidelnú činnosť má veľký význam vo výžive čierny chlieb, zeleniny, šaláty a ovocie. Veľmi dôležitou súčiastkou výživy sú *vitamíny*.

Rozoznávame vitamín A, B, C, D, E.

Vitamín A obsahujú zeleniny, ako paradajky, mrkva, zemiaky a za určitých podmienok tiež zvierací tuk. Tieto vitamíny tuk rozpúšťajú.

Vitamín B nachádza sa v mlieku, vajciach, syroch, mäse, v niektorých zeleninách, v ovocí, v obilí a v ryži. Chýba v lúpanej ryži a v bielej múke. V značnej miere je obsažený v kvasniciach.

Vitamín C je rozpustený vo vode a alkohole. Varením a dlhým uskladnením potravy zaniká. Nachádza sa v zeleninách, šalátoch, v ovocí, ďalej v šťave citronovej, pomarančovej, v paradajkách, v cibuli, v karotke a v mlieku.

Vitamín D sa svojimi účinkami podobá vitamínu A.

Vitamín E obsahuje zrnká obilné, a to hlavne zrnká žita, zelené rastliny, vaječný žĺtok, maslo. Tieto zvyšujú oplodzovaciu schopnosť, vzrast a vitalitu.

Všeobecne môžeme povedať, že význam vitamínov v strave dospelého

človeka je dnes precenený. Smiešaná strava zásobuje človeka dostatočným množstvom vitamínov. Choroby, vznikajúce nedostatkom vitamínov, tak zv. *avitamínózy* sú u nás vzácnosťou. Dôležité je zásobovanie tela vitamínmi v dobe kojeneckej a v dobe vzrastu.

Strava musí obsahovať okrem uvedených látok tiež určité množstvo vody a soli. Smäd riadi automaticky potrebné množstvo tekutín.

Soli, potrebné k vzrastu, hlavne k tvoreniu kostí obsahuje potrava z ríše rastlinnej a živočíšnej, normálnemu telu netreba ich zvlášť dodávať.

Veľké množstvo vápna potrebujú hlavne ženy tehotné a tie, ktoré koja. Značné množstvo tohoto vápna obsahujú hlavne kravské mlieko a syry.

Železo je význačnou súčiastkou špenátu, mrkve a iných zelenín.

Alkohol, čaj a káva slúžia len ako požívatiny. Používajú sa, vďaka ich osviežujúcej chuti, ako povzbudzujúce prostriedky pre centrálny nervový systém a pre sekréciu žalúdočnú.

V novšej dobe sa začalo tvrdiť, že jedlá strácajú dlhším varením svoju biologickú hodnotu pre organizmus. Nedalo sa to však dokázať, okrem vitamínu C. Nemožno odporúčať stravu surovú, nevarenú, mnohými fanatikmi tak odporúčanú, pretože obsahuje značné množstvo vitamínov.

Ľudia, ktorí majú abnormálne sklony k tučneniu, musia svoju stravu vzhľadom ku kalorickej hodnote tak upraviť, aby sa vystríhali množstvu tukov a uhlohydrátov. Ich strava nech radšej obsahuje hojnosť bielkovín. Takíto ľudia musia tiež telu dodávať čo najmenej tekutín a solí. Naproti tomu chudí ľudia majú jesť stravu bohatú na uhlohydráty a tuky.

Riadna životospráva základom pestovania krásy.

Úkolom kozmetiky je tiež riadiť celkovú životosprávu, ktorá harmonicky, jak bude nižšie opísané, súvisí s telesnou krásou jedinca. Inými slovami povedané, aby sme vypestovali celkovú telesnú krásu, musíme upraviť i celú životosprávu.

Mnohé ženy klamú sa však tým, že udržia svoju telesnú krásu úplnou nečinnosťou jak telesnou tak i duševnou.

Práca, nech už manuálna nech duševná s potrebným oddychom a dostatočným spánkom, mierne užívanie všetkých dráždidiel, jako nikotínu, alkoholu, sexuálneho vzrušenia, sú základnými pravidlami rozumnej kozmetickej životosprávy. Poznáme z denného života ľudí s kozmetickými chybami, vzniklými nesprávnou životosprávou. Sú to bledé, zvädlé, vráskovité tváre požívačníkov, ktorí málo spia, užívajúc pri tom hojne života v miestnostiach zafajčených a málo vetraných a ktorí pravidelne stále plnia svoj žalúdok dráždivými tekutinami, cievy postupne ničiacimi. Sú to ďalej ľudia zdržujúci sa sediac v stále uzavretých miestnostiach, alebo naopak robotníci ťažko pracujúci a nemajúci dostatočný, potrebný odpočinok.

Špeciálne postupovanie (zákroky) v pestovaní telesnej krásy.

Pestovanie vlasov, je veľmi dôležité a vyžaduje značnej pečlivosti. Nemá sa prevádzať len vtedy, keď už pokožka hlavy je chorá a počína plešť.

Vypadávanie vlasov a tým vznikajúca plešť je tak značnou kozmetickou chybou, že postihnutému môže spôsobiť jak sociálne, tak i materiálne straty.

Odborné individuálne pestovanie vlasov je preto dôležité pre všetkých, hlavne tých, ktorí už rodove majú slabší vzrast vlasov. Pestovanie vlasov má začínať už v útlom veku. Má ísť ruka v ruke s ostatnou pečlivosťou telesnou.

Dobrý celkový zdravotný stav, dostatočný spánok, rozumný šport a cvičenie, pohyb v prírode, vôbec všetko, čo telo a duch osviežuje a chráni proti chorobám, pôsobí výdatne i na vlasovú pokožku. Vlasy treba chrániť pred vonkajšími a vnútornými škodlivinami. Kozmetická prax stretáva sa veľmi často s pacientmi, ktorí sa po niekoľko týždňov zdržiavali na svojej dovolenej pri mori alebo vo vysokých horách a ktorí sú postihnutí značným vypadávaním vlasov. Choroba táto je spôsobená tým, že vlasy, tomu nezvyklé, vystavujú sa po dlhú dobu intenzívnym slnečným paprškom. Vlasy i hlava majú sa preto chrániť pred intenzívnym osvetlením klobúkom alebo slnečníkom. Iste všetci tiež poznáte vplyv duševných vzrušení a organických chorôb na vlasy. (Vypadávanie alebo zošedivenie vlasov po ľaku, rozčulení alebo po rôznych infekčných chorobách.).

Svedomitý a dobre školený kaderník odmieta farbenie vlasov a trvalú onduláciu v dobe menštruačnej, pretože vlasy v tejto dobe nereagujú obvyklým spôsobom na prevádzané výkony.

Existuje mierne vypadávanie vlasov v rôznych ročných obdobiach. Dialy sa pokusy pozmeniť vzrast vlasov požívaním rôznych potravín. Arzén vnútorne požívaný pôsobí dobre na vzrast vlasov.

K pozbaveniu vlasu lupov používa sa hrebeňa a kartáča, ktoré slúžia k dráždeniu a povzbudzovaniu pokožky, a dodávajú vlasom lesk a umožňujú individuálny účes.

Vlasy treba prečesávať dôkladne. Používame k tomu účelu hrebeňa s väčšími medzerami a silnými zubami. Jemných, hustých hrebeňov, používaných k odstráneniu prachu a hrebeňov ostrých, nemáme používať. Ľahko sa nimi totiž poraní pokožka.

Kartáče majú byť štetinové; drôtené sú nevhodné. Lepšie sú kartáče široké, priliehajúce celou plochou na vlasy.

Hrebeň i kartáč čistíme častejšie mydlovou vodou. U kaderníka žiadajme čistý riad alebo nechajme sa radšej ošetriť vlastným riadom.

Výdatné prekrvenie pokožky je podkladom pre bujný vzrast. Najlacnejším a najjednoduchším spôsobom, ktorým tohoto dosiahneme, je ručná masáž. Postupujeme pri tom tak, že po častiach pokožku hladíme, poklepávame alebo hnetieme. Výhodnejšie je, keď tieto výkony prevádza osoba iná.

Ožarovanie vlasov horským slnkom účinkuje dobre na vzrast. Pred umývaním vlasov odporúča sa namazať vlasovú pokožku olejom (zohriatym olejom olivovým, event. ricinovým). Týmto postupom umožňujeme ľahšie mechanické odstraňovanie lupov pri umývaní vlasov, a preto sa odporúča prevádzať toto ošetrenie jeden deň pred umývaním. Natieranie olejom možno však previesť i bezprostredne pred umývaním. Aby sa olej do pokožky lepšie vsiakol, používa sa k vtieraniu vaty a hlava sa zabalí do vyhriateho ručníka. Pol hodiny na to sa vlasy pečlive umývajú.

Racionálne pestovanie vlasov podobá sa pestovaniu pokožky a pozostáva zo sústavného odstraňovania nečistoty, jako prachu, potu a mazu. Najjednoduchší spôsob je umývanie vlasov mydlom. Skúsenosť však ukazuje, že mnohí ľudia umývajú vlasy viac, než je toho treba. Zvlášť u dlhých vlasov nastáva príliš častým umývaním vysušenie pokožky i vlasov a tým vznikajúca lámavosť vlasov.

Pri modernom, krátkom účese neprichádza však táto lámavosť v úvahu, pretože mazové žľazy stačia premazávať vlas.

U normálnej vlasovej pokožky prevádzame umývanie vlasov raz za 2—3 týždne, kdežto u vlasov suchých za 4—6 týždňov. Tak zv. *suché umývanie* je vhodné pre osoby ležiace (choré), pretože nedáva možnosť k prechladnutiu a rýchle sa prevádza. Nestačí však k dôkladnému vyčisteniu. Používa sa k

tomu púdrov obsahujúcich síru. Púder viaže na pokožke ležiace prachové čiastočky a odstraňuje sa z vlasov kartáčom, vysavačom alebo fönom.

Kartáčovaním stanú sa vlasy vzdušnými a voľnými. Prísne treba sa vyvarovať umývania vlasov benzínom! Ťažké popáleniny môžu byť toho dôsledkom!

V obchodoch vyskytujú sa i rôzne prípravky, odporúčané k umývaniu vlasov. Sú to však väčšinou chemikálie, ktoré sú zvlášť pre citlivé vlasy nebezpečné. Tieto prípravky rozpustia tuk, vysušia pokožku a mohlo by sa tohoto spôsobu užívať len u veľmi mastných vlasov, ale i tam nie veľmi často.

K umývaniu vlasov používame mydiel jemných, neobsahujúcich luh (mydlá premastené). Veľmi vychvaľované a skutočne dobré je umývanie vlasov vaječným žĺtkom. Vlasy takto umyté musia sa riadne vyčistiť od zbytkov žĺtka, ktoré by sa rozkladaly a vo vlasoch hniły. Žĺtok, použitý samostatne alebo so šamponom, dodáva vlasom lesku.

Aby sme dosiahli lesku vlasov, splachujeme vlas vodou s prídavkom citrónovej šťavy alebo slabým octovým roztokom. Lesklý vlas dodáva hlave zvlášť pestovaného vzhľadu.

Ideálne *sušenie vlasov* je také, pri ktorom neprivádzame na hlavu prudké teplo. Veľmi prospešné vlasom je vysušovanie „frotírovaním", horúcimi uterákmi, ktoré sa často vymieňajú. Pokladáme tento spôsob sušenia vlasov za najlepší. Teraz sa najviac používa teplo-vzdušný spôsob sušenia (fönom), čo nemi škodlivé, keď sa vysušovanie deje pozvoľna a nie z prílišnej blízkosti. Sušenie na slnku a u kachieľ je príliš prudké, preto nemôže byť vlasom zdravé, naopak, škodí im.

Po *umývaní* vlasov nasleduje obyčajne *ondulovanie*. Vlasových vĺn dosiahne sa alebo vodovou onduláciou alebo trvalou onduláciou, či kaderítkom. Kaderenie vlasov (železom) nemi škodlivé, nesmie sa však diať často a nesmie sa pri tom používať príliš horúceho železa. Tenkým a suchým vlasom však veľmi škodí. Prirodzeným vlnám umelé kaderenie škodí, a preto sa upravujú onduláciou vodovou. Tiež trvalá ondulácia môže niektorému druhu vlasov škodiť. Rôzne pomôcky, na pr. nakrúcanie vlasov v noci, aby sa dosiahlo vlasových vĺn, sú škodlivé, pretože zabraňujú dýchaniu pokožky a ničia vlas. Tieto pomôcky sú rovnako nebezpečné, nech sú vyrobené z kovu, gumy alebo kože.

Mnohé zovne aplikované medikamenty spôsobia, že blond vlasy stanú sa tmavšími. Umývanie harmančekovým (kamilkovým) odvarom vlasy zjasňuje.

Treba sa ešte zmieniť o tom, že tmavý vlas dostane pri častejšom umývaní alkalickými látkami (šamponom) nie pekný liščí odtieň. U osôb so svetlým vlasom môže nastať zmena farby vlasov na tmavší odtieň i používaním medikamentov vnútorne (na pr. železo).

Parochne sú škodlivé a svoj účel splnia len tam, kde je treba zakryť lysinu. Rôzne vlasové doplnky, ako cudzie copy a pod. môžu sa nosiť len potiaľ, pokiaľ hlavu príliš nezaťažujú.

Módu účesov si dnes už ani nevieme predstaviť bez tak zv. *bubikopfu*. Tento účes značne zvýšil vlasovú hygienu. Je skutočne vkusný a dodáva nositeľkám mladého výzoru.

Mastnota, ktorej sú krátke vlasy v zvýšenej miere vystavené, nie je bohužiaľ tak ľahko odstrániteľná. Ťažké, tesné a nevzdušné prikrývky hlavy sú nezdravé. Taktiež časté holenie a strihanie vedie mnoho ráz k ťažkým zdravotným poruchám (ekzém-lišaje, abscesy, furunkle atď.).

Vlasy sa majú skracovať alebo nožnicami alebo dezinfikovaným strihacím strojkom, a to asi 1—10 mm nad vlasovou pokožkou. Porušením pokožky (pri zarezaní) povstáva vstupná brána pre vnikanie choroboplodných bakterií.

Pestovanie pleti.

Veľmi často vyhľadáva žena kozmetickú pomoc pri *tvorení vrások*. Hlboké vrásky, tiahnuce sa od nosu až k brade, vryl do tvári alebo čas, nesprávna výživa, choroby, duševné boje alebo tiež i príliš intenzívne prežívaný život. Pleť vädne, stráca barvu, postráda prekrvenia a oživenia.

Pri ošetrovaní pleti neexistuje nejaké schema, ktorého by sme mohli použiť pre každého jednotlivca. Mimo už uvedených zásadných pravidiel chcem sa zmieniť ešte stručne o domácom pestovaní pleti, pretože málo žien má dosť času a finančných prostriedkov, aby sa mohly dať systematicky kozmeticky ošetrovať. Je estetickým príkazom ženy, aby udržiavala stále svoj vzhľad taký, aby odpovedal časovému ideálu krásy. Rozumie sa tým, aby prednosti, ktorými ju príroda obdarila, vedela vyzdvihnúť a zdôrazniť a nedostatky opäť nepozorovateľne zakryť.

K celkovému dosiahnutiu čistej kože náleží rozumné celkové ošetrenie tela. K celkovému ošetreniu tela radí sa povzbudzovanie tela k zvýšenej výmene látok. Prevádza sa to určitými prostriedkami, ako kúpeľmi, pri čom používame k ošetreniu kože tvrdého kartáča alebo lufy. Prípadne možno použiť i morského alebo mramorového piesku, ktorým sa koža mechanicky dráždi. Také ošetrenie kože možno snadno prevádzať doma, nesmie sa však preháňať.

Populárne kozmetické pestovanie pleti pozostáva z toho, že pleť sa pravidelne ošetruje z dôvodov profylaktických alebo reparatívnych. Účelom je nedostatky pleti zmenšiť alebo odstrániť. Zmienim sa o niektorých metodách, ktorých môžeme pri domácom ošetrení pleti používať.

I. Normálna, nie príliš mastná a suchá pleť.

1. Najskôr sa tvár očistí ako pri všetkých ostatných spôsoboch, bez mydla, polomastným stearínovým krémom a potom 4% bórovou kyselinou, rozpustenou v liehu.

2. Prikladá sa potom harmančekový (kamilkový) obklad nasledovne: Osoba si ľahne a prikladá si na tvár teplý kamilkový obklad, ktorý prikryje silným flanelovým ručníkom. Procedúra trvá ¼ hodiny. Potom sa ešte pleť natre krémom. Po 10 minutách handričkou sa krém sotre a ešte raz sa prikladá harmančekový obklad podľa návodu vyššie uvedeného. Potom nasleduje masáž obličaja poklepávaním, za sústavného nanášania krému, ktorý sa na tvári pol hodiny ponechá. Na to sa krém sotre a tvár sa napudruje.

II. Mastná, pórovitá pleť.

Takáto pleť vyžaduje celkom odlišného ošetrenia. Maz vylučuje sa zvlášť na chripi nosa (lat. alae nasi), na brade, čele a medzi obočím. Postupuje sa tak, že sa večer obličaj umyje dobrou kozmetickou obličajovou vodou, obsahujúcou málo alkoholu. Ľudia, postihnutí značným vylučovaním mazového sekrétu, umývajú si obličaj mylne silnými alkoholickými roztokmi. To však je veľmi nesprávny postup, pretože čím viac tuku takémuto obličaju odoberieme, tým viac sa ho vylučuje. Po umytí kozmetickou obličajovou vodou natreme pleť krémom, obsahujúcim značné množstvo vody. Tie časti, na ktorých sa vylučuje maz, natierajú sa silnejšie.

Potom sa tvár poklepávaním masíruje; vystríhame sa pri tom masáže roztieraním, lebo neodbornou masážou sa tvorenie vrások podporuje. Krém

ponecháme na tvári po celú noc. Ráno sa obličaj očistí mydlom a teplou vodou a dobre sa opláchne vodou studenou.

Veľmi sa odporúča prikladať na tvár striedavo obklady teplé a studené, nakoľko tieto zvyšujú krvnú cirkuláciu. Po umytí osušíme tvár ľahkým pritlačovaním frotírovacieho uteráku, nie však trením tvári.

Pre profylaktické ošetrenie všetkých druhov pleti je nemožno stanoviť určité pravidlá, nakoľko tieto musia byť ošetrené od prípadu k prípadu. Upozorňujeme len na tri principiálne chyby, ktorých sa mnohí pri ošetrovaní pleti dopúšťajú:

1. Zneužívanie mydla.

2. Zneužívanie glycerínu.

3. Zneužívanie horúcej pary, pôsobiacej na obličaj.

Všeobecne sa tiež veľmi často chybne umýva tvár silnými koncentrovanými alkoholickými roztokmi a prevádza sa často masáž.

Zásadným pravidlom pestovania pleti je každovečerné čistenie pleti. Pleť dostatočne odolná môže sa vopred umyť vodou a mydlom, ale po použití mydla musí sa ihneď krémom namastiť.

Citlivú pleť nesmieme však umývať mydlom: očistíme ju len ľahkým trením mastným krémom alebo olivovým olejom, na vatu naneseným.

Vatičku obnovujeme tak dlho, až ostane čistá. Toto čistenie môžeme prevádzať tiež slabým alkoholickým roztokom, pri suchom obličaji však len krémom.

Po dôkladnom očistení pleti sa táto krémom ošetrí a to tak, že sa pleť súčasne masíruje roztieraním alebo klopaním. Ráno sa opäť mastná pleť umyje a keď sa osuší, môže sa i zapudrovať.

Pekná, jemná pleť je jemne priesvitná. Veľké póry dodávajú pleti drsného vzhľadu.

Horúca voda póry rozširuje, studená sťahuje. Pokiaľ ide o druh vody, používanej k umývaniu, je so stanoviska kozmetického výhodnejšie používať vody mäkkej, chudobnej na vápno, zvlášť vody dažďovej alebo kondensovanej (destilovanej). K zmäknutiu vody používa sa často boraxu. Borax je však prostriedok, ktorý svojím alkalickým obsahom môže mať škodlivé účinky. Po tvrdej vode pleť hrubne, stáva sa nejemnou. Keď už nám nepozostáva nič iného ako používať tvrdej vody, zmierňujeme jej škodlivý účinok natieraním pleti citrónom, octom alebo iným kyslým prostriedkom. Tým sa škodlivé pôsobenie vápna prakticky odstráni.

Pre veľmi mastnú pleť sa skorej odporúčalo umývať tvár častejšie vodou a mydlom; teraz používame radšej slabých alkalických roztokov. Po dôkladnom očistení musíme i mastnú pleť nakrémovať. Bolo by omylom myslieť, že mastná pleť nevyžaduje po umytí ošetrenia krémom.

Pre ďalšie ošetrenie pleti prichádza do úvahy horúca bahnová pasta (Fango) a po umytí tejto ošetrenie ľadom, ďalej maska z vaječného bielku, zo smesi octanu hlinitého s bielkom: pre veľmi pórovitú tvár otrubová maska a pod.

Na suchú pleť nesmú sa nanášať glycerínové krémy a nesmú sa prikladať horúce obklady (obaly).

Niektoré druhy pleti sú voči glycerínovým prípravkom precitlivelé a vznikajú po ich použití tvrdošijné vyrážky.

Pestovanie pokožky na krku a šiji deje sa podobným spôsobom, ako na tvári. Používa sa hojne krému a púdru a po vyholení treba dať značný pozor. Najlepšie sa dá profylaxia previesť tak, že sa krk umyje octovou vodou, na čo sa nakrémuje a napudruje. Trením odevu o krk tvoria sa na krku vyrážky.

O masáži obličaja.

V pestovaní obličaja má v modernej dobe veľký význam masáž, ktorá je bohužiaľ málokedy odborne prevádzaná. Možno ju však, pravda, podľa lekárskeho návodu prevádzať i samostatne doma. Masážou rozumie sa manuálne, systematické prehnetenie a prepracovanie tkáne telesnej. Žiaduceho výsledku možno docieliť len ručnou masážou.

Hlavné pravidlá pre masáž sú: ruky, ktoré masáž prevádzajú, musia byť jemné a zručné, nehty krátke, ostrihané a zaokruhlené. Ako kĺzajúcich pomôcok používame pri suchej pleti oleja mandlového alebo olivového, pre masáž jaziev lanolínu. Pri očisťovaní sa tieto látky stierajú hodvábnym papierom, u kože veľmi mastnej slabým alkalickým roztokom. Masáž má, pravda, len vtedy význam, keď sa prevádza po niekoľko týždňov každodenne.

Najdôležitejšie hmaty prstov sú: hnetenie, hľadenie, trenie, sekanie, klopanie. Masážou treba ošetrovať miesta, ktoré sú postihnuté kožnými zmenami alebo tie, ktoré po stránke kozmetickej vyzerajú nie pekne (vrásky, jazvy a pod.). Možno povedať, že pravidelná masáž, spojená s gymnastikou, zodpovedajúcou veku, je najlepšou kozmetikou. Každý telesný orgán, ktorý podľa svojho určenia nie je dostatočne používaný, zostárne vlivom nedostatočnej krvnej cirkulácie a s tým spojenej výživy.

Pleť, ktorá je bezfarebná a zvädlá môže ešte dosiahnuť mladistvého výzoru sústavne prevádzanou masážou, ktorá podporuje krvný obeh a zvyšuje tým výživu podkožného väziva. Keď sa tieto výkony spoja s primeraným telesným cvičením a masážou celého tela, dosiahne sa výsledkov ešte lepších.

Masáž a gymnastika

je i s psychického hľadiska veľmi cenný liečebný faktor v kozmetike. Jej výsledkom je:

vzpruženie celého tela, získanie zvýšenej telesnej práce schopnosti a výkonu, čo sa prejaví veselým, a preto mladistvé pôsobiacim výrazom obličaja, pri čom pleť má zdravé zafarbenie.

Tvorenie vrások vzniká následkom uvoľnenia kože po strate podkožného tuku a elastických vláken. Podmienená je nedostatočnou svalovou prácou alebo celkovou krvnou cirkulačnou slabosťou, tiež povstáva po ťažkých chorobách.

Vrásky vznikajú ďalej i špatným návykom. Celkový vzhľad obličaja závisí tiež od množstva a rozdelenia tukovej tkáne.

Proti veľkému množstvu tuku v obličaji môžeme bojovať s dobrým výsledkom hnetením alebo špeciálnymi obličajovými pohybmi. Masáž má malý účinok u obličajov hranatých, s malou vrstvou podkožného tuku. Tu môže prospeť len pravidelná obličajová gymnastika, prevádzaná za účelom zosilnenia obličajového svalstva, ktoré potom doplňuje chýbajúce nedostatky tuku.

Úkolom kozmetických masáží je ďalej odstraňovať rôzne látky, ktoré sa v pokožke ukladajú. Rôzne kožné vady (kozmetické poruchy), ktoré vznikajú na obličaji po vyčerpávajúcich chorobách alebo poruchách zažívacieho traktu, ako rôzne vyrážky, uhrovitosť, rozšírenie malých ciev možno v počiatkoch masážou ľahko odstrániť.

Zjazvenie obličaja odstraňuje sa *plastickou* masážou, pri ktorej sa jazva hnetie. Ako sme sa už hore zmienili, používa sa na to lanolínu. Pri slabosti kapilár, ktorá sa prejavuje hrčami, po omrznutí nôh (studené nohy alebo ruky) je masáž veľmi prospešná.

Vypadávaniu vlasov neinfekčného pôvodu zabraňuje sa tiež výdatnou masážou pokožky.

Hygiena ústnej dutiny.

K peknému vzhľadu človeka náleží pekne udržiavaný chrup. Toto dosiahne sa riadnou hygienou ústnou, ktorá pozostáva z udržiavania zdravého chrupu a sliznice dutiny ústnej. Keď sa riadna hygiena ústna zanedbá, ľahko ochorie ústna sliznica a zuby. Často potom tvorí sa kaz a nastáva strata zubov a ochorenie všetkých orgánov, ktoré sú s nimi v súvislosti a spolupracujú s nimi.

Ochorenie zubov a ďasien môže vyvolať ochorenie orgánov vzdialených a vedie často i k celkovému ochoreniu. Hygienicky bezvadné pomery sú len vtedy, keď sú zuby prosté všetkých usadzenín, ako zubného kameňa, zbytkov jedla a pod. Povrch zubov musí byť čistý, sliznica dobre priliehajúca ku koreňom zubov a riadne prekrvená.

K čisteniu zubov používa sa kartáčku. Tento má byť mäkký a ohybný. Žíne nesmú byť dlhšie ako 2 cm. Čistenie zubov má sa prevádzať aspoň raz za deň, pred spaním. Ráno postačí riadne vypláchnutie ústnej dutiny. Taktiež po jedle. K vyplachovaniu ústnej dutiny používame teplej vody s prísadou dezinfekčného roztoku.

Vedeckým šetrením sa dokázalo, že dezinfekcia ústnej dutiny nestačí znivočiť floru bakteriálnu v ústach. Krátky čas po dezinfikovaní je dutina ústna opäť plná bakterií ako pred tým. Zavinené je to tým, že prostriedky, používané k dezinfekcii musia byť slabé a tiež i tým, že každým vdychnutím vstupujú do úst nové bakterie. Preto pôsobia všetky ústne vody len občerstvujúcim spôsobom, ale bakterie len nepatrne nivočia.

O zubných pastách môžeme povedať len to, že nikdy nesplnia to, čo reklamou sľubujú.

Čistenie zubov teplou vodou s prísadou niekoľko kvapák občerstvujúcej ústnej vody mäkkým zubným kartáčkom, správne používaným je najlepší spôsob pečlivosti o zuby. Tento spôsob sa odporúča hlavne osobám, ktoré majú choré ďasná.

Pasty, ktoré rozpúšťajú zubný kameň a rôzne usadeniny, neexistujú. Každá reklama v tomto smere, ako je vedecky dokázané, je nepravdivá a odstránenie prevedie len zubný lekár. Veľká pozornosť musí sa venovať ošetreniu ďasien.

Pečlivosť o pestovanie pekného poprsia.

Pri posudzovaní celkovej telesnej krásy má nemalý význam telesné poprsie, ktoré sa, pravda, nenachádza práve vo funkcii (osoba, ktorá kojí). Krásne poprsie vyznačuje sa rovnomerným rozdelením podkožného tuku, má dobrý turgor (napjatosť) a bezvadne napjatú kožu. Úkolom pestovania krásneho poprsia je udržať kožu napjatú a uchovať, prípadne zlepšiť formy poprsia. Pestovanie kože prevádza sa súčasne s pestovaním pokožky celého tela. Udržať peknú formu poprsia vyžaduje zvýšenú pozornosť.

Doba pubertálna je smerodajná pre vývin a formu prsných žliaz. Keď sa už v tejto dobe ukáže neprirodzené ukladanie tuku, ktorý má za následok vznik nepekného poprsia, môžeme tento nežiadúci vývin potlačiť základnou zmenou stravy, gymnastikou, kúpeľmi a pod. Pri nedostatočnom vývine tukovej podušky na poprsí odporúča sa požívanie stravy bohatej kalorickými hodnotami. Je tiež prospešné zdržiavať sa v tejto dobe telesnej a duševnej námahy. Medikamentózna liečba stretáva sa niekedy so skvelými výsledkami.

V dobe pubertálnej je zvlášť dôležité pre dievča zdržiavať sa akéhokoľvek sexuálneho vzrušenia, nakoľko toto má veľmi neblahý vplyv na vývin poprsia.

Najčastejšie sa vyskytujúcej, veľmi nepeknej kozmetickej vade, t. zv. visiacim prsiam zabráni sa nosením podprsenky. Tá nemá prsia stlačiť a sošnurovať, ale má ich iba nadnášať. Podprsenka je nezbytnou a decentnou súčiastkou odevu ženy.

Jedna z najväčších kozmetických vád poprsia, ktorú môžeme kvalifikovať už ako chorobu, sú abnormálne veľké visacie prsia. Sú príčinou početných ťažkostí. Odev, ktorým sa snaží takáto žena poprsie zaokryť, vyvoláva bolesti v kríži a prsiach. Náramky podprseniek sa pod ťarchou zarezávajú do tela. Dýchanie je sťažené a pod prsami vznikajú vlivom ustavičného potenia mokvajúce vyrážky. Tým je mnohým ženám sťažené vykonávanie ich povolania, čo často vedie i k práce neschopnosti.

Že poprsie ženy malo vždy sexuálne-psychologický význam, dokazuje nám už historia divokých národov.

Prostriedky k pestovaniu poprsia sú jemné mastné krémy, posilňujúce alkoholické roztoky, bórová voda, slabý roztok salicyl-alkoholu a pod.

Neexistuje kozmetický preparát, ktorý by visiace prsia vzpružil, malé zväčšil alebo veľké zmenšil (inzeráty v novinách!).

Pestovanie svalstva.

Pestovanie svalstva je fyziologickými pochodmi v dobe pubertálnej, tehotenstva a klimakteria vystavené značnému prepínaniu. Je samozrejmé, že žene môžu zostať nenapraviteľné následky. U mladých dievčat sa ukladá niekedy v dobe pubertálnej veľké množstvo tuku, ktoré sa prípadne neskoršie odstráni radikálne prevádzanými odtučňovacími kúrami. Vytiahnuté brušné svalstvo zostáva nepružné a visiace. Podobne deje sa tak v tehotenstve, ale ešte väčšou mierou ženám zostávajú nepekné, tučné alebo visiace bruchá.

Je tragickým faktom, že pri vysokom vývine ženy, ktorý prináša sebou tehotenstvo, zostáva žene zhoršenie telesnej formy.

V klimaxu má žena prirodzený sklon k ukladaniu prebytočného tuku a to hlavne v dolnej časti brušnej dutiny.

Ideál krásy v tomto smeru nebol tiež vždy jednotný. Doba Botticelova vyzdvihovala ženy s vytiahnutým bruchom. A vtedajšia móda ešte viac brucho vyznačovala. V našom období športu musí byť svalstvo ženy napjaté a pružné. Poruchy a konfigurácia brucha môžu mať za následok i rôzne brušné ťažkosti. Práve preto musí sa týmto poruchám predchádzať už v dobe pubertálnej vhodným prevádzaním telocviku. Jak už bola zmienka pri poprsí, musí sa už v puberte bojovať proti prílišnému ukladaniu tuku vhodnou diétou, cieľuvedomou gymnastikou alebo rytmikou. Tak podobne musí sa postupovať i v dobe tehotenstva. Odporúča sa diéta, masáže a rytmická gymnastika. Omylom sa hlása názor, vystríhať sa v dobe tehotenstva takých prác, ktoré nútia brušné svalstvo k činnosti. Naopak, svalstvo brušné musí byť dostatočne silné, aby vypudzovanie plodu pri porode snadnejšie prebiehalo. V normálnom tehotenstve môže sa prevádzať i gymnastika a masáž, taktiež plávanie, opatrne prevádzané je prípustné.

Proti vytiahnutiu brušnej steny nosí sa regulovateľný *brušný pás*, ktorý svalstvo podporuje a pružnosť jeho zvyšuje. Týmito zásadami má sa riadiť i žena v klimakteriu.

Na kyčlách a svalstve sedacom vyskytuje sa často zvýšené ukladanie tuku, čo má za následok previslé boky. K zaokrytiu týchto kozmetických vád postačí obyčajne brušný pás. Keďže niekedy po prudkom odtučňovaní sa tento tuk stratí, zanecháva po sebe riasovité visiacu kožu. Je pochopiteľné, že takéto ženy vyhľadávajú pomoc lekársku, už vzhľadom k tomu, že po

merne ľahkým a snadným chirurgickým zákrokom možno túto telesnú vadu odstrániť.

Pestovanie nôh.

Nohy umývame vodou a mydlom a prevádzame posilňujúce trenie francovkou alebo alkoholom. Po natretí tukom alebo krémom nohy zapudrujeme, pri čom používame talcum alebo škrob. Suché nohy natierajú sa len tukom, bez použitia púdru. Keď sú nohy náchylné k poteniu, prevádzame profylaktické denné kúpele, ošetrenie púdrom; častá výmenu pančúch a topánok pôsobia veľmi dobre. Aby sme zabránili zarástaniu nehtov, nesmieme zabudnúť tieto pravidelne a pečlive strihať.

Deformita nohy, keď sa táto odlišuje od normálnej veľkosti, má značne nepriaznivý význam na celkove pekný kozmetický vzhľad. I normálna noha ukazuje už rôzne rozlišnosti.

Kozmetický význam deformovanej nohy prejavuje sa nielen v nepeknom vzhľade znetvorenej nohy, ale i chôdza takýchto ľudí je nie pekná. Deformita nohy je snadno viditeľná, zvlášť pri dnešnej móde dámskej obuvi (poltopánok). Keď pri chôdzi natáča niekto predok obuvi príliš do vnútra alebo von, pôsobí to vždy nevzhľadne a je to pravdepodobne spôsobené deformáciou nôh.

Pri ošetrení nehtov na nohách pôsobí ťažkosť ošetrenie a ostrihanie nehtu na palci. Odporúča sa strihať nehet parabolicky a ponechať šikmé okraje, nehty potom nezarástajú. Klieštičky na nehty sú lepšie ako nožnice.

Pestovanie rúk.

I malá, hoci aj pekná ruka, pôsobí nepekným dojmom, keď na nej nie sú ošetrované nehty. Nehty dodávajú ruke charakteristického výrazu a vedia celkom pozdvihnúť celkový vzhľad ruky. Krása nehtu je odvislá od formy a jeho tvaru. U dobre pestovaných nehtov vyžadujeme, aby harmonicky zodpovedaly celkovému tvaru jednotlivých prstov.

Dlhé nehty sú viac moderné ako pekné a takýto neht pôsobí veľmi dojmom neprirodzenosti a umelosti. Znižuje schopnosť práce a môže sa ľahko zatrhnúť alebo zlomiť. Naopak však ani nehty veľmi krátke nepôsobia pekným dojmom.

Kozmetika, vedúca k vypestovaniu pekného nehtu, vyžaduje značného času. Najzákladnejším požiadavkom, pravda, je, aby nehet bol čistý a nepôsobil „smútočným" dojmom. Není to len zákon estetický, ale i hygienický a je žiaduce, aby už malé deti od školských rokov, 5-6 ročné, sa k tomu viedly. Voľný priestor pod nehtami je semenišťom bakterií, ktoré opäť vyvolávajú rôzne choroby. Už starí Grékovia prehlasovali o ľuďoch, ktorí mali nečisté ruky, že „žijú v špine!".

Ošetrenie nehtov na prstoch ruky deje sa nasledovne:

Každých 8 dní sa nehty po kúpeli v teplej mydlovej vode, ktorá nehty zmäkčuje, ostrihajú zohnutými nožnicami, opatrenými malými hrotmi. Okraje nehtov nesmú sa ostrihať príliš hlboko. Po ostrihaní sa nehty pilníčkom opilujú. Odstránenie nečistoty pod nehtami prevádza sa nie veľmi tvrdým, slabo hrotnatým nástrojom. Lepší je materiál drevený ako oceľový (neporaní tak ľahko nehet).

Aby sme uvoľnili pôlmesiačik nehtu, používame k tomu drevenej tyčinky. Ostrihávanie kožky tohoto pôlmesiačka, spôsob to veľmi používaný živnostenskými manikýrkami, je nehygienický a nie pekný, pozostalá koža totiž

stvrdne, praská a ľahko sa zatrhne, čo zapríčiňuje malé, krvácajúce ranky. Tie sú vstupnou bránou pre vnikanie infekcie.

Na to nasleduje bielenie, ktoré sa prevádza roztokom kysličníka vodičitého.

Keď sú nehty pečlive očistené, nasledujú procedúry, ktoré majú za úkol dodávať nehtu lesku. Novodobá industria kozmetická dodáva veľké množstvo rôznych leštiacich prostriedkov. Sú to najmä jemné brúsiace prášky, po ktorých dlhšom používaní stáva sa nehet lámavým. Leštiacimi krémami sa táto vada zmierňuje. Najvýraznejšieho lesku dodávajú nehtom laky. Je, pravda, vecou vkusu, či sa tento farevný lesk, ktorý sa v prírode ani na tej najkrajšej ruke nikdy nevyskytuje, môže nazývať krásnym.

Do obchodu prichádza dnes celé inštrumentárium pre manikýru, skladajúce sa z celého radu prístrojov a nástrojov, uložených v príslušných kazetách. Tieto kazety sú značných hodnôt a sú často len veľmi vzhľadné, avšak svojmu účelu vyhovujú už menej. Pokladám za prospešnejšie zakúpiť len jednotlivé, ale solídne prevedené nástroje. Finančný náklad je menší a pomôcky plne vyhovujú svojmu účelu.

Úchylky od zdravého nehtu tvoria nehty mäkké alebo tvrdé a lámavé. Inokedy odlišujú sa nehty bielymi škvrnami od nehtov normálnych. Pri starom čítaní osudu z rúk boly to práve tieto nehty, ktoré napomáhaly veštcovi hádať na osobnosť.

Móda a odev ženy.

Móda je súhrn znakov, ktoré dodávajú určitej dobe svojou morálkou, svojimi zvykami a obyčajmi charakteristického výrazu.

Pôvodne rozumel sa pod slovom „móda" spôsob obliekania. Móda sa mení časom, nikdy však náhle, ale plynule a často sa i opakuje. Kozmetika sa musí móde prispôsobovať, lebo len vtedy splňuje plne svoj úkol.

Od dobrého odevu sa vyžaduje:
aby chránil telo pred vplyvmi rôzneho počasia,
aby uchoval, ba dodával telu peknú formu,
aby súčasne slúžil ako ozdoba.

Rozdiel medzi odevom ženy a muža nebol vždy tak vyhranený ako v terajšej dobe. Vysvetlenie, že sa cez stáročia odev ženy tak odlišne zmenil, môžeme hľadať v tom, že móda snažila sa zjav ženy časom zmeniť. Dnešná móda prilieha k línii tela bez toho, žeby pri tom zabránila v práci.

Bolo by potrebné upozorniť na chyby, ktoré môžu nesprávne použitou módou telesnú krásu poškodiť. V prvom rade vznikajú volením nevhodnej látky alebo strihom. V dávnych dobách nevolila sa vždy taká látka, ktorá by zodpovedala okolnej teplote. Takéto látky, ktoré sťažovaly krvnú cirkuláciu a znesnadňovaly vyparovanie ľudskej kože, viedly za vtedajšej nedostatočnej čistoty telesnej k ťažkým kožným chorobám. Okrem toho ťažká váha odevu zapríčiňovala degeneráciu svalstva a tvorenie tuku. Dnes už činíme značný rozdiel medzi letným a zimným šatom. Nedostatky spôsobené vrchným odevom zmenšujú sa spodným. Od spodného odevu tiež žiadame, aby telo zohrieval a vsakoval do seba vylučované produkty pokožky.

Týmto požiadavkám vyhovujú najlepšie vlákna bavlnené. Preto sa v poslednej dobe vyrába spodný odev z trikotu. Ďalšou výhodou tohoto odevu je, že prilieha a je elastický. Veľmi priliehavé šaty zabraňujú krvnej cirkulácii a dráždia kožu v tých miestach, kde na kožu priliehajú. Značne veľkou vadou ženských šiat modernej doby je, že nechránia dostatočne telo, hlavne jeho spodné časti.

Ženský lekár by mal iste menej práce, keby sa ženy teplejšie obliekaly.

Koža je oproti zime veľmi citlivá, hlavne na stehnách. V zime roku 1928—29 vyskytovalo sa u žien hromadné omrznutie hlavne na vnútornej strane stehien.

Móda a hygiena obuvi.

Najzdravší tvar obuvi, t. j. so širokými špičkami a nízkymi opätkami, je ten, ktorý používajú mužovia. Najviac závad v kráse ženskej nohy spôsobujú poltopánky, ktoré veľmi tesne priliehajú (aby dobre padly). Pre túto tesnosť nohy snadno omrzajú.

Prirodzené držanie tela je možné len pri nosení topánok s nízkymi opätkami, pretože len vtedy je dostatočne veľká plocha, na ktorú sa noha opiera a ťažisko celého tela padá skutočne do stredu nohy, ktorá je už prispôsobená k tomu, aby telesnou pružnosťou vyrovnávala nárazy tela pri chôdzi.

Pri všetkých týchto prirodzených prednostiach obuvi s nízkym opätkom nebudú aspoň primerane vysoké podpätky z módy tak ľahko vytlačené. Poskytujú nositeľke celý rad estetických predností:

Postava javí sa vyššia, nohy pôsobia krajším dojmom, vyzerajú menšie a chôdza graciéznejšia (vznosnejšia). Ak sa má javiť noha malou, musí byť i obuv malá; to, pravda, vedie k otlakom, ku kurím okám a zarastaniu nehtov.

Topánky s gumovou podošvou sú veľmi dobrou ochranou proti vlhku i zime; nemajú ich však používať osoby, ktorým sa potia nohy.

Pokrývka hlavy.

Pri navrhovaní pokrývky hlavy nesmie móda nikdy zabudnúť na účel, ktorému má slúžiť, t. j. má chrániť vlas, pokožku a oči pred zimou alebo horúčavou.

Ako zvláštne kozmetické poruchy, zavinené módou, zaznamenávame choroby z precitlivelosti kože. Vyskytujú sa pri nosení farebnej spodnej bielizne, ktorej sa použilo prvý raz bez toho, že by sa bola vyprala.

Líčenie.

Podľa moderného nazerania k doplneniu telesnej krásy sa žena líči. Rozoznávame však subtilné umenie v líčení, používané k doplneniu dennej toalety, od líčenia živnostenského, prevádzaného pre všetky účely javisk a ďalej účely barové. Musí byť preto líčenie tak decentné, že výsledok nesmie byť podľa zovňajších znakov ani znateľný. Takto diktujú zákony nevtieravej elegancie. Tieto práve tak dirigujú spôsob a mieru líčenia, jak to určujú aj pre odev, ozdoby, účes a parfémy, skrátka povedané tak, aby celkový zjav harmonicky pôsobil na okolie.

To znamená, že nesrovnalosti celkového zjavu majú byť vyrovnané priliehavým líčením.

Nemožno na tomto mieste podať nejaký návod, ako sa má žena líčiť. Táto nenápadná činnosť ženy, smerujúca k pozdvihnutiu individuálnej telesnej krásy je preto akýmsi prejavom umeleckého vkusu a estetického cítenia ženy.

Továrne na kozmetické prípravky dodávajú líčidlá vo veľkom výbere.

Pred naličením je dôležité tvár mastným alebo polomastným krémom natrieť, tento asi po 10 minutách sotrieť a obličaj prepudrovať bielym alebo farebným púdrom (podľa farby pleti). Na tento púdrový podklad nanášame veľmi opatrne pomocou kúska vaty tekuté alebo práškovité líčidlo-farbivo. Rouge sa potom rovnomerne rozdelí, t. j. nanáša sa niekde viac, niekde menej, podľa potreby.

Lepšie sú v obchode predávané líčidlá vo forme krémov. Takýto krém si môžeme i sami vyrobiť tak, že rouge v prášku zamiešame do nemastného

krému. Rouge vo forme krému je preto lepší, pretože jeho používanie nemá za následok tak ostré efekty. Všeobecné pravidlá pre líčenie, t. j. ako, koľko a podobne, nedajú sa stanoviť. Rouge používame na líčenie ostro vystupujúcich častí obličaja, ktoré bez priliehavého nalíčenia ostro vystupujú.

I líčenie pier nesmie byť prevádzané nadbytočne. Dôležité poučenie pre tie, ktoré sa maľujú je, aby večer bolo farbivo dobre krémom sotreté a pery boly dostatočne krémom namastené. Dlhším používaním farbív pery ľahko praskajú.

Odstraňovanie líčidla (odbarvovanie)

deje sa pomocou vazelíny alebo smesou vazelíny a kakaového masla.

Poruchy kože,

zapríčinené používaním kozmetických prípravkov.

Pokožka sa ľahko poškodí na tých miestach, ktoré boly dlhší čas vystavené účinkom slnečných lúčov (alebo na miestach, ktoré sú značne prepotené). Prejavuje sa to intenzívnym zhnednutím kože. Toto zafarbenie môže, pravda, tiež nastať použitím zlej vazelíny alebo parafínu. Tiež jemnosť kože je rôzna a môže sa používaním rôznych kozmetických prípravkov pozmeniť.

Zdrsnenie kože vzniká niekedy používaním vody, mydla, lichu, glycerínu alebo púdru.

Škodlivé sú prípravky, používané na vysušovanie vlasov. Ich používaním vlasy strácajú lesk, stávajú sa lámavými, na koncí sa rozštepujú a odlamujú sa.

Látky s účinkom leptavým môžu pokožku porušiť. Sú to na príklad prípravky používané na odstránenie vlasov na nevhodných miestach a kyslič-ník vodičitý. Púder odoberá pokožke mastnotu a vysušuje ju.

Keď je pokožka veľmi mastná, vytvorí kožný tuk s púdrom súvislú vrstvu na koži, ktorá ucpáva vývody tukových a potných žliaz. Sekréty nemôžu sa potom vylučovať, rozkladajú sa a dráždia pokožku. Ako podklad pre púder sú vhodnejšie látky minerálne ako rastlinné. Podklad pôvodu rastlinného sa snadnejšie rozkladá, dráždi kožu a podporuje vývin bakterií. U barviacich prostriedkov je ťažko určiť škodlivo pôsobiace látky (dráždiace), pretože zloženie prípravkov je tajomstvom tej-ktorej továrne.

Líčidlá, obsahujúce anilinové barvivo alebo slúčeniny kovov, môžu zapríčiniť otravu.

Tyčinky na farbenie pier môžu obsahovať rôzne barvivá, ktoré vyvolávajú ich zapálenie (zánet). Oleje, masti a pasty môžu mať rôzne nedostatky, keď sa nepoužijú čerstvo pripravené. Tiež barvivá na vlasy môžu vyvolať ťažké poruchy. Barvivá rastlinného pôvodu, henna, nezapríčiňujú kožné zánety ako tie barvivá, ktoré sú zložené z rôznych preparátov.

Poškodenie očú môže sa zapríčiniť použitím rôznych okrašľujúcich prípravkov. Farbenie obočí a rias môže zapríčiniť opuchnutie očných klapiek.

Omladzovacie snahy.

Tam, kde už nepomáhajú pri postupujúcom starnutí kozmetické prípravky, hovoríme o *omladzovaní.*

Toto slovo bolo už veľmi mnoho ráz zle vysvetľované alebo zneužité. Podľa lekárskeho názoru a skúseností je omladenie zostarlého organizmu dnes nemožné. Lekárska veda môže len zadržať znaky staroby, ktoré vznikly zvýšeným opotrebením ľudského organizmu.

Tvrdenie, že existujú nejaké lekárske zákroky alebo prostriedky, ktoré ľudský život predlžujú sú nepravdivé. Pokiaľ sa podobné lekárske zákroky prevádzajú, nemôže sa to nazvať omladzovaním: je to len *zotavenie* ľudského organizmu. To je jediný výsledok, ktorého sa azda dá dosiahnuť.

Skoré starnutie nastáva predčasným vypotrebovaním ľudského organizmu. Ak sa tieto znaky dostavia, majú svoje príčiny v telesnej menejcennosti alebo v psychickom zaťažení individua. Tiež ich môže zapríčiniť nemierne požívanie látok žily ničiacich (alkoholu, nikotínu, kofeínu).

Prerušená funkcia zárodkových žliaz zapríčiňuje tiež predčasné starnutie. Keď sa nám podarí tieto škodlivé momenty vylúčiť, a keď je náš organizmus regenerácie schopný, má stále ešte činnosť vnútorne sekretických žliaz hlavný vliv na to, či sa môže starnutie spomaliť.

Zastavenie funkcie zárodkových žliaz (klimakterium) vyvoláva u ženy značné zmeny. Toto neprejavuje sa u každej ženy rovnakým spôsobom. Ak bola doba dostatočne dlhá, aby organizmus mal čas prispôsobiť sa zmenenej výmene látok, nie sú poruchy, zavinené prechodom, tak veľké.

Prechod prejaví sa však rušivo, ak sa náhle stratí vnútorný sekrét vaječníku a tým povstáva prevaha sekrétu iných žliaz. Tým vzniká porucha výmeny látok, prejavujúca sa zvýšeným ukladaním tuku, stratou kožnej plasticity a bujnejším vzrastom chĺpov na tvári a tele. Strata kožnej elasticity vedie k tvoreniu vrások a ku zníženiu brušnej steny.

Menopauzia, čiže klimakterium (prechod) je u ženy len ukončením oplodzovacej schopnosti a nesmie sa s týmto prirodzeným životným pochodom spojovať tiež ukončenie sexuálneho života. To by si mala každá žena uvedomiť a vstupovala by do klimakteria s väčším duševným kľudom. V tejto dobe musí sa žena častejšie podrobovať lekárskym prehliadkam. V tejto dobe totiž vznikajú v orgánoch sexuálnych rôzne nádory, často životu ľudskému nebezpečné. Hygiena v klimakteriu, ak je priebeh normálny, neodlišuje sa od hygieny ostatnej. Zvýšená pozornosť je len vtedy na mieste, keď sa vyskytujú znateľnejšie poruchy. Zvýšené návaly krvi do hlavy, ktorými v tomto období ženy často trpia, možno zmierniť vystríhaním sa mäsitej a korenistej potravy, kávy, alkoholu a pod.

Veľmi občerstvujúcim spôsobom pôsobia na pokožku teplé kúpele s pridaním kysličníku uhličitého a ranné trenie tela studenou vodou. Dobrá svalová práca v zamestnaní, gymnastika veku zodpovedajúca, denné prechádzky a ľahká masáž tela poskytnú žene v klimaxu úlevy. Zaujímavé, že mnohým ženám je v tomto období ťažko zdržiavať sa u mora. Omnoho lepšie znášajú vysokohorské klima.

V náhradu za zastavenú vaječníkovú činnosť používajú sa ovariálne (vaječníkové) medikamenty; týmito možno i menopauziu oddialiť. To je pre ženy význačným duševným posilnením. Tým, že ich vnútorná sekrécia zostáva dlhší čas v činnosti, cíti sa žena výkonnejšia a životnejšia. Ukladaniu tuku v klimaxu treba ešte včas zabrániť.

Niekoľko rokov po klimaxu nastupuje u ženy *staroba*. Fyziologické zmeny ukazujú sa silným odumieraním vnútornesekretických žliaz, tuk ukladaný v klimakteriu sa stráca, koža sa svraštuje a chĺpky zosilia. Tieto chĺpky môže dnes lekár odstraňovať výkonom zvaným epilacia. Kožné žliazy sa menia a vylučujú určitú látku; keď sa telo dôkladne a pravidelne neumýva, rozkladá sa táto látka a páchne.

Typ staropanenský, vďaka Bohu, v modernej dobe vymrel. Žena už nečaká doma na muža, ako tomu bolo v skorších dobách. Vstupuje do verejného života, aby sa uplatnila a pozdvihla svoje duševné a telesné schopnosti. Slobodná žena žije dnes ako slobodný muž a rozvíja sa podobne ako žena vydatá len s tým rozdielom, že podľa meštiackeho názoru nesmie byť matkou. Preto dnes už vidíme okolo seba omnoho menej zoschnutých a do seba uzavretých starších, nevydatých žien, ktoré sa podobaly svojim zovňajším vzhľadom a duševným rázom žene v klimakteriu.

Hygiena v šestinedeli.

K celkovému udržaniu telesného zdravia a tým aj telesnej krásy matky náleží hygiena šestinedeľná. Má za úkol výdatne napomáhať navrátenie tela do pôvodného stavu. Žena, ktorá prekonala porodné ťažkosti, musí pečovať o uvedenie orgánov do pôvodného stavu. Toho sa docieli skorým prevádzaním telocviku. Za pomoci sa dvíha horná časť tela, neskôr i vlastnou silou. Potom sa v ležiacej polohe dvíhajú vopred jednotlivé, neskoršie súčasne dolné okončatiny. Na to sa pokúsi šestinedeľka dvíhnuť sadacie svalstvo. Ako nasledovné cvičenie prevádza sa tento cvik: zohnuté kolená sú k sebe priložené a rozťahujú sa od seba. Šestinedielka kladie roztiahnutiu kolien odpor. Tento cvičebný postup prevádza každodenne tri razy po celých 5 minút, neskoršie potom 15 minút. Cvičenie treba doplniť dennou masážou, spojenou s umývaním alkoholom, ktoré má za účel zamedziť potenie. Brušná stena musí sa hneď po porode zošnurovať.

Podobný význam má i skoré opustenie lôžka. Už toho istého dňa je dobre povstať na 1/4 hodiny, ďalší deň na pol hodiny a takto to dvojnásobne ďalej stupňovať. Dlhoročné skúsenosti ukazujú, že týmito metódami žena skoro dosiahne pôvodnej formy.

Ošetrovanie poprsia matky má značnú dôležitosť. Pred saním dieťaťa musí sa poprsie teplou prevarenou vodou umyť a čistým rúškom zakryť. Veľmi často sa stáva, že žene, ktorá kojí, prsné bradavky praskajú, čo umožňuje vnikanie infekcie.

Produkciu mlieka je možno zvýšiť ožiarovaním (horské slnko) a zvýšeným privádzaním potravy, bohatej na bielkoviny. Bezvýznamné je prekrmovanie šestinedielky polievkami, múčnikmi a mliekom. Tie len podporujú ukladanie tuku a nezvyšujú tvorenie mlieka.

Kúpať sa môže šestinedielka len vtedy, až sa pôrodné cesty opätovne zatvoria. To sa stáva asi 3 týždne po pôrode.

Plastická chirurgia alebo operatívna kozmetika.

Kozmetika ako veda má za úkol odstránenie esteticky rušiacich alebo odpudzujúcich zmien zovňajšku človeka, alebo profylakticky zabraňuje vzniku takých zmien, ktoré sa tvoria, alebo mohly by sa vyvinúť. Ide tedy o kvalitu estetického vzhľadu.

V operatívnej kozmetike je tradicionálny vzťah medzi pacientom a lekárom opačný, ako je tomu v chirurgii všeobecnej. Tu pacient dáva lekárovi príkazy k prevedeniu toho či onoho operatívneho zákroku.

Želanie pacienta je odvislé od rôznych činiteľov:

1. Etické lekárske stanovisko k operatívnej kozmetike.
2. Osobnosť pacienta s hľadiska psychického a fyzického.
3. Vzhľad znetvoreniny a pravdepodobný úspech, ktorého možno dosiahnuť.

Ad 1. Ešte pred nedávnou dobou sa kozmetická chirurgia v lekárskej vede pokladala za nemožnú. Dnes prináleží k najuznanejším lekárskym právam, pacientovi poradiť a kozmetickú operáciu previesť alebo ju zamietnuť. Patrí sem tiež odstránenie fyziologických známok starnutia, ako sú vrásky.

Ad. 2. Úvahy, ktoré činíme u osobnosti pacienta s hľadiska psychického a fyzického, sú dané povahou kozmetickej vady. Rozoznávame v tejto sfére trojaký druh pacientov:

Takých, ktorých znetvorenie povstalo nešťastnou náhodou (zrážka aut, popáleniny, úrazy v továrňach a pod.), alebo takých, ktorých znetvorenie trvá od narodenia. Do tretej skupiny zaraďujeme takých, u ktorých nastáva zne-

tvorenie prirodzeným fyziologickým pochodom, t. j. starnutím (vrásky a pod.).

O práve operovať znetvoreniny osôb, postihnutých úrazom, netreba diskutovať. Ináč je tomu, pravda, u pacientov, ktorí patria do skupiny druhej. Často by lekár postupoval nesprávne, keby vyhovel všetkým ich želaniam. Pri znetvorenine musíme rozoznávať, či postihnutý je individuum citlivé, podnormálne, normálne alebo abnormálne. Podnormálneho znetvorenina neruší v jeho duševnej rovnováhe. Normálne citliví sú touto chybou deprimovaní. Precitliveli preceňujú stupeň znetvorenia. U ľudí abnormálne precitlivelých vedie táto vec k duševnej depresii, prípadne k ďalším následkom (samovražda).

Lekár — kozmetický operatér — musí byť dobrým znalcom ľudí, musí mať lekársky takt a skúsenosť. Keď tedy lekár prevedie kozmetickú operáciu u pacientov, patriacich do posledných dvoch skupín, musí rátať s tým, že i po zdarnom prevedení operácie budú pacienti vlivom svojho duševného stavu nespokojní.

Pacient kladie často lekárovi také požiadavky, ktorým nemožno vyhoveť. Ak lekár neupozorní pacienta na pravdepodobný výsledok operatívneho zákroku, vydáva sa do nebezpečia neskorších výčitiek pacienta. Treba si uvedomiť, že kozmetická operácia splnila len vtedy svoj účel, keď sú obojstranne spokojní pacient i lekár. Pacient musí preto pred operáciou prejaviť lekárovi názor o tom, ako si predstavuje výsledok kozmetického zákroku. Ak lekár prehlásil, že je nemožno splniť požiadavky pacienta, je lepšie prevedenie kozmetickej operácie zamietnuť. Zvlášť u ľudí abnormálne precitlivelých je toto odmietnutie na mieste, pretože neúspešný výsledok môže skončiť katastrofou.

U skupiny pacientov, u ktorej nastáva znetvorenie fyziologockým pochodom, totiž starnutím, je operácia indikovaná čisto z estetického dôvodu. V takom prípade musí operatér posudzovať prípad pod zorným uhlom prísnej kritiky.

Je dôležité, aby pacient vedel, ako bude vyzerať operatívna jazva a bol upozornený na nebezpečie operatívneho zákroku, prípadne nezdaru. Dobrý telesný stav je zásadnou podmienkou.

Plastická chirurgia zahrňuje v sebe všetky zákroky, ktoré slúžia k tomu:

1. aby sa kryly všetky defekty telesnej tkáne,
2. aby nahradzovaly dôležité telesné čiastky,
3. aby sa dosiahlo kozmetického zlepšenia.

Dejiny kozmetickej chirurgie siahajú do najstarších dôb. Spomínajú sa hlavne operácie nosu. Prvé popisy operácií pochádzajú z Indie. Vyššieho stupňa dosiahla kozmetická operácia pri nahradzovaní chýbajúcich celých čiastok tela.

Moderná plastická chirurgia vyrástla vo vojne a hlavne po vojne, kedy ukázala sa nutnosť napravovať znetvoreniny, zapríčinené válkou. Zahrňuje v sebe korektúru odstávajúceho nosu, odstávajúcich uší, zväčšeného alebo visiaceho poprsia. Chirurgia omladzovacia má opäť za úkol odstránenie vrások a vačkov pod očami vypnutím obličajovej kože a odstránenie visiacich tvári, podbradku a podobne.

Všetky tieto operácie sú pre pacienta bez nebezpečia a nezanechávajú viditeľné jazvy.

Kozmetický chirurg musí byť sochárom na živom tele, pretože každý človek má svoju individualitu, svoj vlastný rytmus. Vyžaduje sa od neho, aby mal oko umelca a istý cit sochára, ktorý modeluje na najdrahšom a najcennejšom materiále — to je — na ľudskom tele. Je preto zrejmé, že kozmetika nezaoberá sa len kožou, ale kozmetolog musí ovládať medicínu internú a chirurgiu práve tak, ako i obor ženský a musí byť súčasne dobrým psychologom. Veď i duševná rovnováha účinkuje na telesný stav jednotlivca. Tak stavia kozmetolog celú lekársku vedu do služieb pestovania krásy ženského tela.

Viera Sladká:

Praktický návod na pestovanie tela.

V dnešnej dobe je temer každá žena preťažená rýchlym životným tempom, a preto má pomýšľať na to, aby si nielen duševne odpočinula, ale aby sa postarala o dokonalý fyzický vývoj, vzrast i telesnú kultúru, a to nielen svoju, ale i svojich detí. Zo všetkých spôsobov fyzickej rekreácie sú najdôležitejšie telesné cvičenia a pohyby vôbec.

Deťom musíme zachovať to, čím sú od prírody obdarené: mäkkosť a ohybnosť, a potom sa snažiť v nich vyvinúť to, čo je v nich skryté, ale čoho si nie sú vedomé, t. j. rytmus a hudobnosť. Preto v prvých cvičeniach, ktoré sú vlastne hrou, musíme dbať o to, aby sme v nich tieto dve skryté vlastnosti prebudili. Najlepšie to urobíme tak, že prispôsobíme telesnú výchovu veku detí a začneme u nich pestovať pohyby, ktoré ich upamätujú na určité pohyby obľúbených zvieratok, ktoré poznajú, alebo ktoré sa vybavujú v ich predstavách.

Prvé cviky detí, ktoré ešte nechodia do školy, musí cvičiteľ upravovať tak, aby sa premenily v disciplinovaný pohyb. Tak z divokého behu stane sa pohyb elastický a rytmický. Deti sa rady hrávajú do kolečka, musíme ich pohyby upravovať, môžu mávať rukami, ako by sa zmenily v malých, väčších i najväčších vtákov. Keď letí škovránok, sú pohyby drobné, keď letí orol, môže silne mávať krídlami. Slet sa môže naznačiť skokom. Aby orol nedopadol s veľkým krikom na zem, musíme cvičiť skoky osobitne. Skokov je zpočiatku veľmi mnoho. Môžeme deťom povedať, že množstvo kobyliek skáče po lúke. Skoky musia byť hlavne tiché. Pretože mačka skáče ticho, dáme ju deťom za príklad. Aby sme deti pre tieto cviky oduševnili, chodíme s nimi po štyroch, dvíhame pekne labky, potom im povieme, že vidíme myš a hupky — dlhý tichý skok. Pri rýchlejšom mačacom behu postavíme sa na nohy a bežíme po špičkách, aby nás nikto nepočul.

Takých aplikácii je nevyčerpateľné množstvo. Na pr. povieme deťom, že poletíme do Afriky. Deti upútame tým, že im povieme, ako urobia lietadlo: kľaknem si na koleno, druhú nohu natiahneme, ruky od seba a už letíme. Postavičky detí sa pomaly dvíhajú, krúžia, ako by sa roztáčala vrtuľa, potom balansujú na jednej nohe a letia ďaleko. Potom prídeme k oáze. Tam vyliezajú krokodíli. Deti sa posunujú vpred po brušku so skrčenými rukami. Je to veľmi zábavné.

Treba udržať celé detské telíčko odborne volenými cvikami v dobrom stave tak, aby sa ich svaly neprepínaly a nepreťažovaly. Dávna skúsenosť nás naučila tomu, že malé detské telíčko sa najlepšie vycvičí hrami, ktoré treba striedať, aby sa deti neunavily.

Neskoršie musíme deti učiť, pravda, disciplinovanému pohybu, ktorý sa viaže rytmickou formou. Tu nám najlepšie slúžia za pomôcku ľahké detské rickanky. Podľa rytmu veršov sprevádzame i určité cviky a žiadame už od detí, aby tiež pohyb správne prispôsobily hovorenému slovu. Tak prechádzame od rytmicky vyslovovaných riekaniek a slov k rytmu samotnému.

S hudobnou výchovou detí, ktorú aplikujeme na správny pohyb telesný, postupujeme celkom podobne. Najskôr si vyvolíme ľahkú melodiu, ktorú vyplníme dejom a snažíme sa hudbu i dej pohybami naznačiť. Tak privádzame deti k pohybovej disciplíne, a tým i k najzákladnejším prvkom tanca, ktorý je najkrajším výrazom umenia a telesnej kultúry.

S deťmi od 6—10 rokov cvičíme podobne, len v disciplíne máme väčšie požiadavky, ku ktorým nám ovšem pomáha škola. Môžeme ju požadovať už pri cvičení väčších výkonov, najmä v cvičení svalov, ktoré po sedení v škole potrebujú pohybu. Zvláštny zreteľ u detí tohoto veku treba venovať hrudníku. Robíme úklony s rukami upaženými a vzpaženými, ďalej predklony, záklony, krúženie trupom, dvíhanie na špičkách a preťahovanie celého tela.

Paže musia byť švižné a vláčne. Švihárne nimi na všetky strany. Dosahujeme niečo neznáme, dvíhame veci, ktorých nevidíme. Nohy musia byť silné a spoľahlivé. Preto robíme podrepy, poskoky, prednožovanie, zanožovanie.

Čím sú deti väčšie, tým viac dbáme disciplíny. Ukáznenosť telesná a pohybová sa spojuje s ukáznenosťou duševnou. Ako nadobúdame istoty gesta, tak nadobúdame aj istoty slova a istoty vystupovania. Veľa rodičov si neuvedomuje, aká je dôležitá telovýchova pre celkový duševný vývoj.

U väčších dievčat sa môžeme už viac venovať peknej chôdzi, ktorá nespočíva v tom, že chodíme na špičkách, ale cvičenie chôdze začína v ohýbaní priehlavku, správnym sklonením kolena, voľnými bedrami, pružnou chrbtovou kosťou až ku vzpriamenej hlave. Rovná chôdza alebo vzpriamený postoj neznamená utajiť dych, napnúť ramená dozadu a hlavu vpred. To by sme dlho nevydržali. Chôdza musí byť vždy pekná. Pri nej záleží na postavení hrudníka, ktorý sa môže vzpriamiť len tak, keď vtiahneme brucho.

Okrem chôdze zvyšujeme požiadavky na celú svalovú sústavu. Nohy majú byť pekne modelované, práve tak ruky a celý driek. Pre dievčatá je dôležité pestovať nohy miernym behom, skokmi a švihami. Driek udržiavame vo forme krúžením, predklonami, záklonami a úklonami. Švihaním a krúžením paží získavame ladné pohyby. Pôvabnosť rúk musí prejsť do celého tela. Hlavná podmienka pôvabu je rovnováha celého tela a tá vychodí zo správne umiestneného ťažiska. Rozpažíme ruky, nohu zanožíme a udržujeme sa tak vo vodorovnej polohe, potom prechodíme do prednoženia a malého záklonu.

Keď je nám ťažisko známe, môžeme sa odvážiť otočiť sa na jednej nohe. Na pr. švihneme pravou rukou do vzpaženia a potom sa otočíme na pravej nohe. Pretiahneme sa šikmo od nohy k ruke. Pohyby rukami a nohami, keď sa pekne spoja, privedú nás do tanečnej gymnastiky. Gymnastika neznamená byť silačkou, ale byť svižnou a obratnou. Môže byť prípravou ku športom, najmä dobrou predpravou pre lyžovanie a plávanie. Je dôležité, aby sme sa naučili rýchle padať a vstávať, sprevádzať napodobňované švihy pri sjazdoch a pod.

Pri cvičení dievčat 11—14ročných musíme pamätať na to, že veľmi rastú, že rast ich namáha tak, že bývajú celé dni malátne a ustaté. Preto ich nesmieme prepínať a koľko ráz ich nesmieme ani do cvičenia nútiť. Cvičiť s nechuťou nemá žiadnej ceny.

U dospelejších dievčat môžeme vyžadovať oveľa viac, ba dokonca každodenné cvičenie. Každé si nájde niekoľko minút a je lepšie cvičiť každý deň štvrť hodiny, ako raz do týždňa hodinu. Môžu cvičiť aj u radia, hoci tieto cviky bývajú namáhavé a nie sú pre každého. Cvičiteľ nás nevidí, nepozná naše potreby. Pre toho, kto má srdce choré, je tempo v radiu príliš rýchle. Preto je lepšie cvičiť osobitne a tempo si regulovať a časom zvyšovať. Pre toho,

kto je náležite trenovaný, postačí celkom ranná štvrťhodinka. Pre toho, kto chce cvičiť sám, stačí nasledujúce desatoro:

1. Napneme sa do výšky, ruky vzpažíme, potom sa uvoľníme do predklonu, prechádzame do švihania a pri každom vzpažení vtiahneme brucho. S napätím vdýchame, s uvoľnením vydýchneme.

2. Potom rozpažujeme a robíme úklony: pružne sa pohybujeme na špičkách (perujeme) vpravo i vľavo. Ruky vzpažujeme, potom robíme úklon, predklon, záklon a krúžime trupom.

3. Prednožíme a napätou nohou robíme kruhy. Potom ruky vzpažíme a robíme kruhy veľké a malé, pričom máme hlavu vzpriamenú.

4. Kľakneme si na obidve kolená, ruky pripažíme a rovne sa zakláňame. Potom ruky složíme pred sebou a sadáme si vpravo a vľavo vedľa nôh. Všetko robíme pomaly a vláčne.

5. Posadíme sa na zem a pomaly sa ukladáme a sadáme. Pri sedení dvíhame nohy 10 cm nad zem a robíme nimi krúžky. Pri sedení perujeme rukami na špičky napnutých nôh.

6. Položíme sa na zem a dýchame. Pri nádychu sa napíname, ruky vzpažujeme pri výdychu, uvoľňujeme trup a pripažujeme. Ruky dáme za hlavu a opäť sa pokladáme. Potom pri ležaní dvíhame napnuté nohy a pomaly sa k'adieme vpravo a prenášame driek na ľavo.

7. Položíme sa na brucho. Dvíhame ruky od zeme, pri čom držíme nohy na zemi. Ruky skladáme pod bradu a napnutými nohami švihám hodne vysoko jednou za druhou. Potom nohu ohýbame, špičkou dosahujeme na zem a usilujeme sa dosiahnuť až na lakeť.

8. Opäť si kľakneme a švihám pravou nohou a ľavou rukou do výšky, pri čom dvíhame hlavu. Potom švihám ľavou nohou a pravou rukou.

9. Potom vstávame a chodíme: hlava vzpriamená, ruky upažené, brucho vtiahnuté a robíme dlhé kroky s natiahnutými špičkami. Potom opisujeme rukami pri každom kroku kruhy (zo spodu do zadu) a hlavu naraz nepatrne zakláňame.

10. Napneme sa do výšky, až do výponu (postavíme sa na špičky) a vzpažíme, potom sa uvoľníme, robíme švih rukami, perujeme priehlavok až do poskoku.

Tieto cvičenia by mohly tvoriť asi základ denných cvikov. Obohacovať a obmeňovať toto desatoro môžme do nekonečna.

Nielen dievčatá, ale i dospelé ženy *ako matky* majú mať povinnosť denne cvičiť. Nejde len o pekné vystupovanie, ktoré sa cvičením nadobudne, ale ide predovšetkým o zdravotný význam týchto cvičení, ktoré sa môžu prevádzať i v miernom stupni tehotenstva. Pravda, ani cvičenie sa nemá prehánať, ale pohyb v kuchyni a okolo domácnosti nedostačuje žene pre jej fyzický vývoj. Pri tom nesmie zabúdať, že všetky pohyby, ktorými cvičíme telo, musia sa diať na čerstvom vzduchu, v primeranom cvičiacom úbore a na voľnom priestranstve. Žena nie je krásna, keď sa kozmeticky krásnou urobí, ale keď je zdravá, pružná a pohyblivá, čím si zachová mladosť do značného veku.

Nina Wollmanová-Fajnorová:

O kultúre v obliekaní.

Žena chce byť krásna, muž chce byť silný. Tak to vyžaduje odveký zákon pohlaví. Ženina t. zv. fintivosť ani najmenej nie je dôkazom jej inferiority, ako to radi tvrdia antifeministi. Pre kohože sa ona zdobí? Prečo sa zdravému mužovi nepáči atletka, mužatka, ktorú „zdobia" len mužská košeľa a trenýrky, na krátko ostrihaná hlava a lesklý nos? Prečo radšej behá za pekne oblečenou, čistotnou a pestovanou dievčinou, keď sa mu i duševne nevyrovná, nežli za ženou zanedbaného zovňajška, hoci by mala i doktorát alebo zbierku vkladných knižiek? Zrejme preto, že opravdový muž hľadá v žene krásu. Opravdovej žene sa zas nepáči neprimerane fintivý muž s naondulovanými kučerami, s náramnicou na zápästí, s navoňavenou čipkovou šatôčkou koketne vykukajúcou z vrecka nápadne módneho obleku. Zrejme preto, že opravdová žena hľadá v prvom rade mužnú silu, — kultúrna žena prirodzene — nielen silu telesnú, ale hlavne duševnú, morálnu a charakterovú.

Kultúrny človek, — žena i muž — dbá o svoj zovňajšok primerane svojmu pohlaviu, svojmu spoločenskému postaveniu, sociálnemu prostrediu a dobovému vkusu. Výrazom dobového vkusu je móda.

Keby som chcela svoj článok naladiť trochu učene, začala by som historicky. Od krojov krásavíc z ríše Faraonov, cez náherné rúcha starej Perzie prešla by som k vybranému vkusu antiky, ktorý dosiaľ obdivujeme na nesmrteľných dielach umeleckých. Opísala by som rafinovanú barevnosť stredoveku, bujnú malebnosť renesancie, koketné rokoko až k revolučnému direktoriu, kedy začína prevažovať vplyv meštianstva, ktorý rozkvitol v mierne prepychovom, idylickom biedermayeri. Tak by som sa konečne dostala až k móde dneška.

Ja však nechcem písať učený článok, ani módny referát. Vedomosti o všetkých obdobiach ženského kroja môžu dychtivé čitateľky získať z historických diel a popisy dnešnej módy z módnych žurnálov a referátov. Ja by som radšej povedala niečo o tom, ako si predstavujem kultúrne obliekanie u dnešnej ženy.

Nie je tomu tak dávno, keď obliekanie podľa vkusu doby bolo prístupné len privilegovaným vrstvám boháčov a aristokratov. Stredné vrstvy mestské za nimi pokrivkávaly a chudobní nosili niečo medzi ľudovým krojom a mestským oblekom, kým ľud mal svoje starodávne kroje neodvislé od mestskej módy. Po svetovej vojne sa móda rýchle a silne zdemokratizovala. Strojová výroba sériová umožňuje i najširším vrstvám kupovať a meniť často svoje oblečenie, a tak sa prispôsobovať móde. Po továrnicky vyrobené obleky, klobúky, topánky a všetky ostatné doplnky ženského obleku sledujú vždy módu aspoň v jej hlavných obrysoch, a tak sa dnes môže malá predavačka práve tak moderne obliecť, ako bohatá pani továrniková. Rozdiel je hlavne v kvalite materiálu a v pečlivosti vypracovania. Ale obliekať sa moderne ešte neznamená obliekať sa kultúrne. Niektorá premýšlivá žena sa vie za málo peňazí o mnoho vhodnejšie, vkusnejšie a teda kultúrnejšie obliecť než iná, ktorá má pripadne desaťnásobnú sumu k dispozícii. Kultúrna žena vyberá svoje oblie-

kanie tak, aby sa hodilo do prostredia, v ktorom žije. Okázalý prepych, čo akokoľvek vkusný, stáva sa smiešnym snobizmom, keď sa objaví v neprimeranom prostredí. Práve tak skromné šaty z lacného materiálu nepatria do prepychového prostredia. Ktorá žena sa vie primerane obliecť pre každé prostredie, na každú príležitosť, v každej dennej (prípadne nočnej) dobe, tá sa oblieka kultúrne.

Najväčšou výhodou dnešných žien je, že už nie sú takými otrokyňami módy, ako boly ich družky pred válkou. Spomeňme si len na sošnurované osie drieky v neútostných krunieroch, vytužených tvrdými kosticami, ktorými sa trápily už dievčatá sotva dorastajúce do puberty, na balónové rukávy, ohromné klobúky s pštrosími perami, ktoré nosily všetky ženy, či boly veľké či malé, štíhle, či tučné, ramenaté a úzkoboké alebo úzkoprsé a bokaté, krátkonohé či dlhonohé. Dnešná žena neotročí móde, ale prispôsobí ju svojej osobnosti. Keď toto uhádne, uhádla už ďalšie dôležité pravidlo, aby sa o nej mohlo povedať, že rozumie kultúre v obliekaní.

Iná samozrejmá požiadavka kultúrneho obliekania je hygiena. Úzkostlivá čistota tela a obleku vytvoria okolo ženinej osobnosti atmosféru pestovanosti. Naproti tomu aj tie najkrajšie šaty stratia pôvab, keď sa nad nimi vznáša hlava s umastenými, týždne neumývanými vlasmi. Práve tak dôležitá je aj čistota t. zv. doplnkov. Špinavé rukavice alebo topánky s vykrivenými opätkami zmarily už účinok nejednej drahej toiletty. Čisté, vyžehlené šaty majú byť — samozrejme — oblečené na čistom prádle. Dnes je toho prádla tak málo a je tak vkusné a praktické, že si ho každá žena môže sama ušiť, upliesť, alebo aspoň sama preprať. Najviac sa nosí prádlo jemných farieb z pletených látok t. zv. jersey, ktoré sa ľahko perie a nemusí sa ani žehliť, lebo sa natiahne tesne na telo ako punčocha. Ale i parádnejšie kúsky prádla z pracieho hodvábu alebo satínu majú tak jednoduchý strih, že si ich zručná žena môže ušiť sama. Pod priesvitné šaty nosíme i sukňové kombiné, ktoré dáme ušiť zároveň so šatami. Obvyklé prádlo modernej ženy pozostáva z krátkej košieľky, nohavičiek a podprsienky. Ich vypranie v mydlových vločkách trvá malú chvíľku, preto si kultúrna žena dopraje veľmi časté meneníe prádla.

Nezabúdajme však na najdôležitejší kus spodného oblečenia modernej ženy. Je to novodobý potomok starodávnych šnurovačiek, bokový alebo celkový pás s podprsienkou, t. zv. korzet. Tieto korzety sa nosia, ako známo, na nahom tele, a preto sú vlastne najskôr zašpinené. Ale — ku podivu — jestvuje veľmi mnoho elegantných dám, ktoré menia prádlo temer denne, ale korzet, či pás, nosia kľudne aj dva týždne nevypraný. Ktorá žena si zvykne na stále nosenie korzetu, musí ho považovať za hlavný kus svojho prádla a musí mať teda v zásobe najmenej dva prípadne ešte tretí pod večerné šaty, aby ich mohla tak často striedať ako iné prádlo, rozhodne však aspoň raz týždenne. Korzet má byť na mieru ušitý, z dobrého pracieho materiálu, bez kovových pružín alebo kostíc a každá žena si ho má prať vlastnoručne vo vlažnom roztoku vločiek. Vtedy jej vydrží aspoň rok a ešte potom sa dá jeho služba predĺžiť obnovením gumových súčiastok. Dnešné gumové tkanivá, z ktorých bývajú obyčajne len bočné diely korzetov, dajú sa dobre prať, lenže strácajú časom na pružnosti, preto sa musia asi za rok obnoviť. Tieto korzety, ktorých úlohou je tesne obopínať telo a formovať tak postavu pod moderné šaty, sú vlastne najdrahšou súčiastkou ženského prádla, (len veľmi štíhla a športom vo forme udržiavaná žena sa môže bez nich celkom zaobísť), lebo musia byť ušité dobrou odborníčkou presne na telo. Ale keď máme aspoň dva, ktoré týždenne vlastnoručne perieme, nepotrebujeme kúpiť viac, ako jeden nový do roka. Nepraný, upotený, ušpinený korzet sa skorej zoderie a je okrem toho nielen nechutný, ale hlavne nehygienický.

Poznať samu seba je ďalším príkazom pre kultúrnu ženu. Byť si vedomá svojich prednosti aj chýb a brať ich do úvahy pri výbere šiat, znamená vyvarovať sa nevkusu. K tomu netreba obzerať sa pol dňa v zrkadle! Postačí uvedomiť si, či som vysoká, prostredná alebo malá, aké mám rozmery do šírky, či som súmerná alebo nie, akú mám pleť, farbu očí, a vlasov a pod. Ale musím sa naozaj objektívne posúdiť a nie tak, ako som raz videla podarený ilustrovaný vtip: na prvom obrázku bola 90 kilová dáma na druhom obrázku tá istá pred zrkadlom, v ktorom „vidí" svoj obraz v podobe štíhlej dívčiny aspoň o 30 kg ľahšej!

Priemerná žena strávi najviac času v stenách svojho domova. V našom demokratickom štáte je veľmi málo takých žien, ktorých jediným úkolom je byť ozdobou svojej domácnosti. Pre tieto výnimky je veľmi ľahko nájsť prepychové deshabillier, dressing-gown, tea-gown, fantastické pyjamas a ako sa všetky tie zázraky parížskeho vkusu volajú, keďže sú nato veľké peňažné prostriedky. Je pravda, že často sa taká ozdobná bábka vie veľmi vkusne ozdobiť, ale ak sama nemá vkusu, môže mať aspoň toľko rozumu, že sverí výber svojich úborov osvedčeným odborníkom z módnych salónov. Veď ona si to môže zaplatiť!

Nás však o mnoho viac zaujíma žena pracujúca, žena gazdiná a matka, ktorá svoje povinnosti v domácnosti má prípadne skomplikované ešte i zárobkovou činnosťou mimo domova, žena, ktorá vykonáva všetky práce v domácnosti, či už sama, či už s pomocou, musí byť oblečená v prvom rade účelne, a tým je už do značnej miery povedané i to, že vkusne. Lenže práve tú účelnosť domáceho úboru ešte veľmi mnoho našich žien dobre nechápe, myslíac, že pre domov je každá handra dobrá, nech sú to nemoderné spoločenské šaty, nemožný kvetovaný župan, starý anglický kostým alebo predpotopné zástery erbované po babičke!

Musíme si uvedomiť, že naši najbližší nás vidia hlavne doma a že nášmu mužovi i našim deťom, keď si na domov spomínajú, vždy sa jeho predstava stotožňuje s obrazom ženy — matky. Je iste v našom záujme, aby tento obraz bol vkusný.

Účelný oblek pre pracujúcu domácu paniu je z dobrého, dľa možnosti pracieho materiálu, jednoducho, ale moderne ušitý, bez zbytočných ozdôb a záhybov tak, aby sa dal ľahko obliecť, vyzliecť a čistiť. Môžu to byť šaty t. zv. anglickej façóny a cez ne obliekame ešte k hrubšej práci klotový, alebo k vareniu plátený pracovný plášť. Tieto pracovné plášte sú lacné a praktické, ich strih sa nemení a môžeme ich kúpiť hotové v odborných závodoch na každú postavu. Keď máme dva tmavé klotové a dva biele plátené do kuchyne, vystačíme s nimi dlhé roky. Jednoduché vkusné šaty pod nimi umožnia nám, že sme za minútu upravené, keď príde návšteva, alebo keď si chceme sadnúť ku stolu so svojimi milými.

Americké gazdinky obliekajú k hrubšej práci owerall. Istá vec je, že sa v nohaviciach ľahšie pohybujeme a že môžeme i záclony zavesiť bez toho, že by sme zostaly viseť za sukňu na rebríku ! Ale záclony sa nevešajú každý deň, a preto myslím, že pre naše pomery je vhodnejší pracovný plášť.

Chcem ešte upozorniť, že župan, v ktorom mnoho našich žien tak rado chodí doma celý deň, rozhodne nie je vhodným pracovným oblekom. Župan je oblek len na ráno alebo na večer, keď si už môžeme dopriať odpočinku. Žena, ktorá chodí celý deň v župane, robí dojem lenivej a neporiadnej, alebo ho má celkom iste ušpinený, ponevráč jeho široké a dlhé rukávky namočí do každej omáčky a zachytí o každú kľučku! Župan má byť pohodlný, mäkký, teplý a čistý. Má byť priateľom pre voľné chvíle odpočinku v najužšom kruhu rodinnom.

Práve tak ako nechodíme celý deň v župane, nechodíme ani v papučiach.

Papuče patria jedine k županu. K pracovným šatám patria pohodlné, ľahké topánky s nízkymi alebo polovysokými opätkami. Dostať vkusné súkenné alebo zamatové topánky u Baťu za niekoľko korún, ktoré nemajú nič spoločného s odióznymi papučami, ale zato majú všetky ich prednosti: ľahkosť, pohodlnosť a hrejivosť. V takých domácich topánkach nerozšliape sa noha ako v papučiach a gazdina sa v nich môže smelo objaviť i pred vzácnym hosťom.

Ku vkusnému domácemu úboru patrí aj upravený účes. Nosme preto pri práci sieťku a pri varení šatku na hlave. Sieťka bráni rozcuchaniu vlasov a pod šatkou vlasy nenapáchnu výparmi jedál, okrem toho zabránime nepríjemnému nebezpečiu, aby manžel s grimasou iste nie vľúdnou vytiahol vlas z polievky.

Keď sme hotové s prácou, shodíme plášť, sieťku alebo šatku a niekoľko pohybov hrebeňom osvieži náš účes, umytie tváre a rúk osvieži náš výzor a gazdinka upravená a vkusná môže hneď prijímať hoci i vzácnych hostí.

Čo sa nosí v jednotlivých úsekoch dňa, o tom sa môžeme dočítať v početných módnych referátoch. Pravidlom je dopoludnia t. zv. anglické obliekanie, ktoré je prípustné ešte odpoludnia do 5. hodiny, že po 5. hodine platí t. zv. odpoludňajšie, teda spoločenské obliekanie, že večer rozlišujeme malé večerné a veľké večerné šaty. Kto má dosť peňazí, môže sa držať úzkostlive týchto predpisov a môže ich ešte rozšíriť najnovšími vymoženosťami, coctailovými a bridgovými šatami. Ale málo píšu módne referentky o tom, čo sa nemá nosiť a práve v tom robia naše ženy ešte mnoho chýb. Pokúsim sa vymenovať niekoľko tých najčastejších chýb, ktorých sa kultúrna žena môže vyvarovať, aj keď je suma, ktorú na svoje obliekanie venuje, pomerne skromná.

Kultúrna žena má mať v prvom rade smysel pre štýl, v tom je tajomstvo elegancie. Teda nikdy neoblečie k anglickým šatom francúzske doplnky: ľahké črievičky s vysokými opätkami, tenké hodvábne punčochy, prepychové alebo biele glacé rukavičky, ozdobný klobúk so závojom, nápadnejšie šperky, maličkú ručnú kabelku a pod. Naopak zase k francúzskym šatám nevezme ťažšie topánky s nízkymi opätkami, nitené alebo vlnené punčochy, filcový klobúk alebo baret športového tvaru, rukavice z hrubej pracej kože, veľkú praktickú kabelu a pod.

Na cestovanie alebo na výlet nepatria: hodvábne šaty, biele šaty, ani žiadne šaty z chúlostivého, mačkavého alebo kvetovaného materiálu, hodvábne punčochy, topánky s vysokými opätkami, biele topánky alebo sandály bez päty a prstov, veľké klobúky, dlhé náušnice a nápadné šperky vôbec, priesvitné blúzky s krátkymi rukávikami a nadýchanými garnitúrami, ani nemožné dirndle, ktoré bohužiaľ, tak často vidíme na československých ženách. O tých dirndloch by bola zvláštna kapitola! Ešte tak do hory alebo do záhrady sú to vhodné šaty, ale tiež nie o nič vhodnejšie ako na krátku vychádzku iné pracie šaty jednoduchého strihu.

Do divadla, na koncert, do večernej spoločnosti nepatria: anglický kostým, košeľová blúza, radiovka, ťažké topánky a pod. Každá žena, i skromná, má nejaké tmavé spoločenské šaty alebo aspoň tmavé vlnené šaty, v ktorých môže ísť večer do spoločnosti bez toho, že by sa nevýhodne odrážala od okolia.

Na nákup nepatria: spoločenské šaty, veľký alebo parádny klobúk so závojom, hodvábne alebo príliš pestré a priesvitné šaty a tak ďalej. Balíky alebo plné nákupné tašky v rukách takto nevhodne vyparádenej paničky pôsobia groteskne a žiadne z nás preca nechce byť karikatúrou. Keď ideme nakupovať, pracujeme. Oblečieme sa teda ako do práce, ale zároveň vhodne pre ulicu. Zase len musím chváliť anglické oblečenie, kostým, tmavšie jednoduché šaty alebo v lete i svetlé šaty, ale ušité po anglicky, pohodlné topánky, menší klobúk alebo baret športového tvaru. Toto platí aj pre ženy, ktoré

opúšťajú svoj domov za zárobkovou činnosťou. Do úradu, školy, obchodu, dielne paráda nepatrí. Žena tam za svoj plat poctive pracuje, má sa teda, vyhýbať tomu, aby svojím nevhodným ústrojom nevyvolávala klamný dojem.

Na oficiálne príležitosti, slávnosti, promócie, slávnostnejšie vedecké prednášky, tryzny a pod. nepatria pestré obleky a anglické kostýmy, keby nám akokoľvek dobre slúžaly. Mám na mysli nedávnu slávnostnú promóciu p. prezidenta Beneša na bratislavskej univerzite, kde sa medzi čierno oblečenými pánmi a korektne v tmavých spoločenských šatách oblečenými dámami nepríjemne pestrily 2—3 anglické kostýmy, ba i nejaké dosť farevné imprimé šaty. Je veľkým omylom myslieť, že nemusíme dbať na spoločenské predpisy, pretože sme demokrati a hľadieť na oficiálne úbory ako na nejaké prežitky hriešnej aristokracie alebo bohatej kapitalistickej buržoazie. Dokiaľ veľké národy, a práve západné národy demokratické, ktoré udávajú tón v kultúrnom svete, sa budú obliekať podľa určitých spoločenských predpisov, musíme sa snažiť aj my, aby sme sa zapojili do tejto vládnucej západnej kultúry nielen svojím duchovným vzdelaním, ale aj svojím zovňajškom. Na celom svete platí porekadlo: šaty robia človeka. Ľudia sú už raz taký, že posudzujú najprv zovňajšok svojich blížnych a na prvom dojme veľmi záleží. Peniaze, vydané na obliekanie, roztáčajú kolá veľmi rozmanitého priemyslu a dávajú prácu tisícom robotníkov, úradníkov, inžinierov, vynálezcov, podnikateľov, obchodníkov i finančníkov. Preto je aj zo sociálneho hľadiska žiaduce, aby ľudia trovili peniaze na obliekanie, nech sa tedy obliekajú podľa možnosti vkusne, elegantne a hlavne *vhodne*.

Kultúrna žena môže byť vhodne oblečená za tie isté peniaze, keď venuje svojim šatám náležitý záujem. Vytýčim niekoľko smerníc, bez ktorých nie je možná pravá elegancia a ich dodržovanie nie je žiaden luxus. Naopak. Ich dodržovanie umožní patričnej žene racionálnejšie využitie sumy, ktorú venuje na svoj zovňajšok.

1. Osobná nóta. Móda poslednej doby je tak rozmanitá, že umožňuje každej žene, aby si vybrala z nej to, čo najlepšie vyhovuje jej individualite. Tu je široké pole pre jej osobný vkus. Žena, u ktorej obdivujeme jej eleganciu, docieľuje vkusnej exkluzivity najčastejšie práve tým, že si vie dobre vybrať strih i farbu, ktorá práve len jej obzvlášť pristane, že si vie vymyslieť nejakú individuálnu ozdobu, ktorá jej šatám a práve len jej zjavu dodá to nevysloviteľné „*čosi*". Raz je to stará tepaná brošňa po babičke, ktorou shrnie záhyby u výstrihu miesto módneho klipsu, raz je to kúsok originálnej výšivky, z ktorej ušije pás na celkom hladké čierne šaty, raz sú to krásne gombíčky, ktoré si nechá zhotoviť dľa vlastného návrhu a pod. Vynaliezavosti sa hranice nekladú. Len sa prosím nedopúšťajte omylu myslieť, že originalita je totožná s eleganciou! Vedieť spojiť v harmonický celok originálnu ozdobu alebo nápad s všeobecne uznávanými smernicami panujúcej módy — to je práve to umenie elegancie!

2. Plán. Bez plánu náležite vopred uváženého nemôže sa elegantne obliecť ani taká žena, ktorá má k dispozícii veľké peňažné prostriedky. Tým menej sa môžeme zaobísť bez plánu my, obyčajné smrteľníčky so skromnými príjmami. V prvom rade musím vedieť, koľko môžem do roka venovať na svoje oblečenie. Kupovať budem vždy to, čo práve najnútnejšie potrebujem a v takej farbe a na ten účel vhodné, na ktorý práve potrebujem. Na sostavovanie farieb kladie dnešná móda značné požiadavky. Preto musím každý kus oblečenia, ktorým doplňujem svoju garderobu vybrať tak, aby som ho mohla zapojiť v súladný celok s tým, čo už dosiaľ mám. Najlepšie je urobiť si na jar a na jeseň soznamy oblekov a doplnkov, ktoré sú ešte súce k noseniu a potom uvážiť, ktorý kus obleku potrebujem nový a hneď sa aj rozhodnúť, ku ktorým dosavádnym oblekom ho budem vyberať, aby sa s nimi sho-

doval v barve aj v účele. Takýto rozvrh umožní mi zároveň najlepšie využiť peňazí, ktoré môžem na svoje oblečenie venovať. Žena, ktorá sa oblieka podľa plánu, je za menej peňazí na každú príležitosť vhodnejšie oblečená než taká, ktorá si kupuje šaty bez rozmýšľania podľa okamžitej záľuby a výsledok je, že si „nikdy nemá čo obliecť".

3. Kvalita. Elegancia a kvalita sú blížence. Práve ženy s omedzenými prostriedkami by si mały uvedomiť, že lacné je vždycky drahé, a mały by sa držať podľa praktickej Angličanky, ktorej príslovím je: „Nie som tak bohatá, aby som si mohla kupovať lacné veci!" Lacná vec nielen že nevydrží ani štvrtinu doby ako vec kvalitná, ale nikdy nemôže robiť dobrý dojem, keby bola aj celkom nová, „dernier chi". Šaty z lacnej látky vyjdú z formy, ako na ne padne niekoľko dažďových kvapák, pokrčia sa pri prvom sedení, stratia farbu na intenzívnejšom slnku a zoderú sa veľmi rôchle na lemoch a pod pazuchami. Šaty z kvalitnej látky naproti tomu môžeme nosiť aj niekoľko rokov a budú vyzerať dobre a vkusne, aj keď už nebudú podľa poslednej módy. Kvalitná látka sa nekrčí, je stálobarevná, môže zmoknúť aj prísť na slnko, dá sa prať alebo aspoň chemicky vyčistiť bez obavy, že by stratila čokoľvek zo svojho krásneho vzhľadu, môže sa vždy prešiť hoci prikúpením novej látky na modernú façónu, alebo konečne sa môžu z nej vykúzliť ešte nové šatôčky pre najmladšie ratolesti rodiny.

Práve tak dobré topánky vydržia aj 3 podrážky, nestratia formu, keď nás náhodou zastihla búrka a neotlačia nám nohy. Kým lacné topánky sotva vydržia prvú podrážku, už sa im pukajú vršky, stratia formu pri prvom daždi a otlačia nám päty i palce, lebo vnútorné vypracovanie nie je nikdy také pečlivé ako u topánok drahších.

Prádla tiež majme radšej menej kúskov, ale dobrej kvality. Ba i klobúky, ktoré vraj menia módu štyrikrát do roka, vyplatí sa vždy kúpiť z dobrého filcu alebo dobrej slamy. Vždy bude na nich badať, že sú to klobúky, gentlemani medzi klobúkami, a vyplatí sa aj dva-tri razy dať ich prerobiť na modernú formu. Koniec koncov to bude ešte vždy lacnejšie než lacné klobúčky, ktorých spotrebujeme do roka pol tuctu, pretože po mesačnom nosení sú už v nemožnom stave.

4. Málo ozdôb. Ozdobami preplnené šaty nikdy nemôžu byť vkusné, preto: čo najmenej ozdôb, ale vkusných. Ku podivu obyčajne panie úctyhodných rozmerov si obľubujú stužičky, mašličky, volánky, zvony, čipky a plisátka, ktoré ich potom robia zdánlivo ešte o 10 kg ťažšími než v skutočnosti sú. Čím oblejšia postava, tým menej ozdôb snesie. Štíhle, vysoké stvorenie s pravidelnou tvárou si môže dovoliť aj viacej tých mašličiek a volánikov, ale tiež vždy lepšie urobí, keď sa drží hesla, že „menej je viac"!

5. Šperky. Čo platí o ozdobách, platí vo zvýšenej miere o šperkoch. Krásny šperk zvýši účinok šiat a šperky nosila už pravdepodobne naša prababička Eva, preto nie je žiaden div, že ich kúzlo aj dnes pôsobí na ženskú márnivosť. Ale kultúrna žena sa má práve líšiť od primitívnej tým, že nepodlieha atavistickému kúzlu bez kritiky. Tak sa zdá, že odolať je dosť ťažké, keďže ešte tak často vidíme elegantnú dámu ovešanú šperkami rôzneho štýlu a z rôzneho materiálu ako nejakú odalisku z Tisíc a jednej noci. Kto má pravé šperky, nosí ich k spoločenským šatám a hlavne k šatám večerným. Ale ak chce, aby sa ich drahocennosť, forma i farba drahokamov náležite uplatnily, musí sa nimi zdobiť veľmi úsporne. Najlepšie vynikne jediný krásny šperk, toho si povšimne každý, ten pozdvihne krásu každých šiat, kdežto celá séria rôznobarevných drahokamov a zlatých či platinových krúžkov a náramníc môže urobiť i z najkrajšie oblečenej ženy — cirkusovú princeznu. Keď si už vezmeme viac šperkov naraz, hľaďme, aby sa aspoň zhodovaly v materiále i farbe drahokamov. Ale pristane to jedine k večerným alebo vý-

slovne spoločenským šatám. K anglickému oblečeniu sú znesiteľné len náušnice (ale preboha nie dlhé!!) a náramkové hodinky. Dnešná móda pripúšťa nahrádzať pravé šperky bižuteriou. Aj elegantné dámy, ktoré sú majiteľkami početných pravých šperkov, rady sa ozdobia t. zv. falošnými šperkami, keď sú vkusne vybrané. Československá bižuteria je na veľmi vysokom stupni a je známe, že vyvážame tieto sklenené, galalitové, kostené a kovové ozdoby do celého sveta. Nejedny „parížske" korale, ktoré nám privezú cestovatelia z Francie, uzrely svetlo sveta v našich dielňach. Kto si vie vybrať, najde medzi týmito výrobkami veľmi vkusné súpravy, ktoré majú tú výhodu pred pravými šperkami, že sú toho najmodernejšieho tvaru a lepšie teda doplňujú štýlove naše moderné obleky. Avšak pri výbere musíme byť ešte opatrnejšie a bedliť na jednotný materiál a štýl pri ozdobách, ktoré chceme nosiť naraz. Na príklad je moderné viacej náramníc na jednej ruke. Vyberme si teda všetky drevené, alebo všetky sklenené a z toho istého materiálu prípadne i sponu na šaty. Len nie miešať piate cez deviate!

6. Vek. Ženina mladosť sa predĺžila skoro až do päťdesiatky. Avšak žena, ktorá je schopná zdravej sebakritiky, bude vedieť zachovať pravú mieru i v tej modernej mladistvosti. Zrelá dáma (vyhnime sa terminu staršia) môže aj má sa nosiť práve tak moderne ako jej dcéry, ale musí sa vystríhať extrémov. Vyslovene mladistvo môže sa obliekať len vtedy, keď i jej výzor je naozaj mladistvý, keď si správnou životosprávou udržala štíhlu postavu a sviežu pleť, keď sú jej pohyby pružné a jej duševné schopnosti na výške doby. To posledné je dôležitejšie, než si myslíme. Žena, ktorá zostala aj duševne mladou, môže si všeličo dovoliť, čo u jej spohodlnelých vrstovníčok vyzerá smiešne. Ale s čela vyhrnuté klobúčky à la gloriola, ktoré dodávajú mladej tváričke zvláštneho pôvabu, môžu nepríjemne odkryť už nie celkom hladké čelo a vzdušné látky sladkých odtieňkov môžu nevýhodne zdôrazniť už nie celkom sviežu pleť tváre a hrdla. Preto pozor! Zrelé ženy nemusia zato chodiť v čiernom ako kedysi, ba môžu používať celkom bledých farieb a pestrých imprimé, ale všetko v sumenom vydaní.

Ešte niekoľko slov o dorastajúcich dievčenciach. Módna línia je rovnaká od 14 až do 60 rokov. Rozdiely sú viac v materiále a v detailoch. Všetko to, čoho sa má stárnuca žena vystríhať, totiž vzdušné látky, pestré imprimé, sladké alebo intenzívne farby, mašličky a volánky — môže sa plne uplatniť na šatách mladých dievčat. Ale nepoznám väčšieho nevkusu než naparádené dcérušky vedľa matky popolušky! Keď je v rodine dcéra alebo i viacej dcér, má sa suma určená na obliekanie rozdeliť tak, aby na matku padol prinajmenej rovnaký diel ako na jednotlivé dcéry. Najlepšou ozdobou je mladosť, ale stárnuca žena musí už viacej venovať na udržovanie svojho dobrého výzoru. Pokrokové dievčence by si mali uvedomiť, že je pre ne ponižujúce, keď sú vyzdobené ako *predajný tovar* do výkladu, kým za záclonou výkladu je tma a smútok neradostného umierania. Mladý muž posudzuje celú rodinu dievčaťa, o ktoré má záujem. Príliš obetavé mamičky a príliš egoistické dcérušky mali by si vziať k srdcu dobré, čo aj maďarské porekadlo: „Obzri si matku a vezmi si dcéru". Keď je matka vždy upravená, dobre oblečená a pekná, ukazuje len, že aj dcéra bude tak dlho pekná a upravená.

Neuškodí azda, keď v krátkosti naznačím, aké oblečenie je vhodné na cestovanie, na pláž a na turistiku. Bojím sa síce, aby som sa príliš neplietla módnym referentkám do remesla, ale pani redaktorka tejto knihy sľúbila, že bude držať chrbát, keby sa módne odbornice do mňa pustily. Moje rady nie sú módne predpisy. Sú to len všeobecné direktívy, ktorými sa riadi žena celého kultúrneho sveta.

Nám ako príslušniciam malého národa veľmi záleží na tom, aby sme i v cudzine pôsobily dobrým dojmom, aby už i na našom zovňajšku bolo

vidno, že patríme ku kultúrnej Europe. Čechoslováci radi cestujú, radi poznávajú cudzie mestá i kraje a nadovšetko, ako národ vnútrozemský, radi navštevujú morské kúpele. Ale sídeme sa s krajanmi i v alpských strediskách rakúskych, italských, ba i švajciarskych, hoci vysokohorský pobyt poskytujú nám naše slovenské Tatry veľmi rozmanitý.

Garderoba cestujúcej ženy musí sa riadiť podľa miesta, spôsobu a doby pobytu. Podľa miesta: či je naším cieľom veľkomesto, morské, horské, liečebné kúpele alebo prosté letovisko. Podľa spôsobu: či mienime stráviť celý svoj čas trvale na jednom mieste, či sa mienime usadiť síce na jednom mieste, ale podnikať kratšie výlety do okolia, alebo či mienime stále cestovať z jedného zaujímavého miesta na druhé. Podľa doby: koľko dní, prípadne týždňov (či mesiacov) mienime stráviť mimo domov.

Vo všetkých prípadoch hľadíme zredukovať svoje zavazadlá, lebo mnoho kufrov, klobúkových krabíc, plédov etc. musíme cestou strážiť a starať sa o ich prepravu pri presadaní a pod. Keď si spravíme pečlivý výber vecí, ktoré povezieme so sebou, postaráme sa o vhodné kufre. Kultúrna žena necestuje s odranými lepenkovými kuframi, slamenými košmi a nedajbože povrazom poviazanými krabicami! Dva prostredne veľké ručné kufre a jeden malý kufrík t. zv. necesér, alebo jeden t. zv. skriňový kufor, do ktorého sa dajú povešať šaty na ramienka a necesér pojmú dostatok potrebných vecí i na dlhší pobyt vo vlasti i v cudzine.

Na pobyt vo veľkomeste vypravíme sa nasledovne:

1. Na cestu anglický kostým z výbornej vlnenej látky, nenápadného vzoru, k nemu košieľkovú blúzu, teplý sweter, plstený klobúk bez ozdôb, pevné topánky s nízkymi alebo polovysokými opätkami, nitené pančuchy, rukavice z pravej kože, prípadne pestrú šálu na hrdlo. Keď máme k tomuto kostýmu 2—3 blúzky na striedanie, môžeme v ňom chodiť po meste celý deň, pozerať si obrazárne, muzeá i výstavy a pamätihodnosti.

2. Dlhý raglán trištvrťový alebo dlhý z teplej vlnenej látky, tvoriaci súladný farebný celok s kostýmom, umožní nám vytrvať i v nevľúdnom počasí vonku, na výstavišti alebo na uliciach, okrem toho nám poslúži vo vlaku za chladných nocí miesto prikrývky. Tento univerzálny raglán má jednu veľkú chybu; nemôžeme ho obliecť cez spoločenské šaty ani odpoludňajšie, tým menej cez šaty večerné. Preto žena, ktorá chce sa podívať do divadiel a zábavných miestností musí vziať do kufra jeden plášť. Je to:

3. Tmavý plášť, najlepšie čierny, ktorý obliekame cez odpoludňajšie šaty a vždy večer. Nemusí byť prepychove zdobený kožušinou! Aj celkom hladký jednobarevný plášť pekne ušitý urobí tie isté služby a nebudeme sa v ňom nevýhodne odlišovať, ani keď ho oblečieme cez dlhé večerné šaty, na pr. do parížskej opery, kam chodia i páni len v čiernom.

4. Spoločenské šaty: jedny odpoludňajšie a jedny večerné. Ak ideme len na niekoľko dní, môžeme tieto dvoje šaty nahradiť jedinými, ale vtedy musia byť len čierne, z krásneho hodvábu, s nenápadnou ozdobou. Cez tieto odpoludňajšie šaty môžeme večer obliecť pre zmenu malé bolero alebo krátky kabátik z nejakej večernej látky (na pr. brokátu, lamé alebo čipky).

5. Jedny (pri dlhšom pobytu viacej) šaty na nosenie pod raglán, keď sme raglán vypustily a vzaly len tmavý plášť, nuž podeň. Tieto šaty musia byť z dobrej látky a jednoducho ušité, aby sme si v nich mohly sadnúť v tramwayi, v reštaurácii, prípadne v parku i v kaviarni, aby sme v nich mohly i zmoknúť, a aby preca neboly pokrčené. Totiž, keď ich večer pečlive vyvesíme na ramienko, aby sa nám do rána natoľko srovnaly, aby sme ich mohli s dobrým svedomím znovu obliecť.

6. Župan alebo kimono, aby sme ráno nebehaly v pyjame po hotelových

chodbách a tiež aby sme si mohly urobiť v izbe pohodlie, keď sa vrátime po únavnom dni do hotelu.

7. Prádlo: čo najmenej. Dnešné prádlo je tak praktické, že si ho každá žena môže v umyvadle sama preprať. Tri kusy z každého druhu postačí.

8. Dvoje pyjamas na spanie. Je to vhodnejšie než nočné košele.

Že k tmavému plášťu a spoločenským šatám musíme mať aj vhodné doplnky (klobúk, topánky, rukavice), o tom sa azda nemusím šíriť. Tento výstroj je dostatočný pre každú cestu, ktorej cieľom je veľké mesto alebo mestá vôbec. Pri dlhšom pobyte môžeme zásobu šiat doplniť, ale vždy hľaďme, aby sa látkou, vzorom a farbami hodily k noseniu v meste. Teda vyhneme sa priesvitným látkam (okrem na večer), príliš pestrým vzorom, šatám bez rukávov a podobné.

Do morských kúpeľov potrebujeme (okrem cestovného úboru, ktorý ostáva vždy rovnaký):

1. Dvoje vlnené triká kúpacie.

2. Dva plážové obleky. Nedávno nosily sa na pláži hlavne pyjamas so širokými nohavicami, ušité vcelku s akousi podprsenkou, takže chrbát ostal voľný. Na to obliekal sa bolerkový kabátik. Tento úbor odporúčala by som i teraz všetkým ženám rubensovských proporcií.

Modernejšie sú teraz plážové šaty pozostávajúce z hodne dekoltovaných krátkych šiat vonkoncom zapínaných na gombičky, alebo akéhosi plášťa (bez alebo s krátkymi rukávmi) sopnutého len na páse, zpod ktorého vykukajú krátke nohavičky, t. zv. šortky* a podprsienka, ktorá pozostáva obyčajne z trojhrannej šatky, uviazanej za rozostrihnuté rohy okolo hrdla. Keď máme dve takéto súpravy farevne zladené, môžeme si z nich sostavovať niekoľko rôznych variácií. V plážovom obleku chodíme v morských kúpeľoch nielen na pláž, ale i k obedu. Pri vode na vyhriatom piesku šaty, alebo plášť svlečieme a slníme sa len v šortkách a podprsienke. Odpoludnia na promenádu a — prirodzene — večer, obliekame sa do letných šiat, ktoré nosíme i doma v meste len s tým rozdielom, že si môžeme trochu zahýriť v pestrých imprimé a v priesvitných nadýchaných materiáloch. Hlavné letné večerné šaty bývajú z muslínu, čipák, organdi a tak ďalej.

3. Pred tým musely sme mať na pláž kúpací plášť z frotíru, dlhý až po päty a s dlhými rukávami. Tento plášť vyplnil hneď pol kufru. Dnes sa nahradzuje poväčšine námorníckym oblekom, pozostávajúcim z dlhých flanelových nohavíc mužského strihu, pleteného trička alebo košieľkovej blúzy a námorníckeho kabátika z teplého flanelu alebo vlneného jersey, so zlatými gombíčkami. V tomto obleku sa zohrejeme, keď je na pláži vetrno, v ňom konáme všetky cesty po mori, nech je vozidlom rybárska bárka alebo prepychový parník. Starodávny kúpací plášť stal sa zbytočným už preto, lebo nikdy neostávame v mokrých plavkách, ale obliekame suchý plážový oblek. Na prípadné osušenie mokrého tela postačí väčší froté uterák.

4. Jedny teplé šaty a dlhý kabát tiež vždy vezmeme so sebou. K moru je vhodný raglán alebo plášť z bielej mäkkej látky. Ten môžeme obliecť za chladných večerov cez každé šaty i na lodi cez námornícky oblek alebo cez akékoľvek iné šaty.

5. Prádla potrebujeme ešte menej, taktiež punčoch málo, lebo k plážovým oblekom nosíme sandále na boso. Móda posledných rokov dovoľuje bosé nohy i k letným večerným šatám. Ale mne sa veru lepšie páči aspoň k spoločenským šatám noha v tenkej hodvábnej punčoche.

6. Župan nám nahradí plážový plášť. Plážový výstroj berieme so sebou do každých kúpeľov, kde je príležitosť ku kúpaniu vo voľnej prírode. Ostat-

* anglické shorts.

né šatstvo doplníme podľa podnebia teplejšími šatami, a keď ide o vysokohorský pobyt, tak turistickým úborom. Turistický úbor: na vysokohorské túry sú najlepšie nohavice-pumpky z dobrej vlnenej látky, na menšie výlety nohavicová sukňa, v ktorej sa môžeme objaviť aj v meste bez toho, že by sme vzbudzovaly pozornosť. Košieľková halienka, teplý sweter, nepremokavý kabátik (teraz je obľúbený z halónového hodvábu) a na hlavu radiovku. Najdôležitejšia časť turistického výzbroja sú poriadne pevné topánky s nízkymi opätkami. Tieto musia byť dosť voľné, aby sme mohly do nich obuť okrem pevných nitených alebo bavlnených punčoch ešte krátke vlnené ponožky. Takto sa obujme na túry i v najhorúcejšom lete. Chránená noha ľahšie našľapuje, lýtka sa nám neotriasajú. Kto má slabšie kotníky, dobre urobí, keď si pod punčochy obuje ešte pružné chránitká, t. zv. gumové nákotničky. Pravda — vysoká šnurovacia topánka by bola ešte lepšia, ale tieto akosi celkom vyšly z módy. Pravé turistické topánky sú z hrubšej nepremokavej kože s dvojitou podrážkou s nízkym širokým opätkom. Ale i na menšie výlety obúvajme vždy pevnejšie šnurovacie poltopánky s koženým širším opätkom, lebo nič nie je smiešnejšieho, ako panička pechoriaca sa na vysokých, rozkývaných špalíčkoch na horskom chodníčku!

Všetky moje úvahy týkaly sa ženského obliekania včetne poznámky o dorastujúcich dcérach. Ešte niekoľko slov o detskom obliekaní. Hlavnou požiadavkou by tu mala byť hygiena a demokratičnosť. Len také šaty poskytujú deťom dosť voľnosti ku hrám, ktoré sú dosť pohodlné a z takého materiálu, aby sa daly snadno prať, čistiť a žehliť. Detské šaty nemajú byť nikdy z drahého alebo chúlostivého materiálu, preplnené volánkami, krajkami a hodvábnymi stužkami. Svoj vkus uplatnime vo výbere vhodného detského strihu, barevne veselými ozdôbkami, prostými výšivkami, roztomilými vzorkami látok, a hlavne čistotou. Menšie dieťa potrebuje každý deň čisté šaty. Dieťa rýchle rastie, už to je dôvod, aby sme ho šatily účelne a lacno. Ale naparádené dieťa budí zbytočne závisť ostatných a to je nie správna sociálna výchova. Na to musia dbať hlavne mamičky školáčok a školákov! Niektorí rozumní učitelia zavádzajú pracovné plášte, ktoré si všetky deti oblečú v škole na šaty. Príliš parádne a príliš chudobné oblečenie ukryje sa pod uniformitou pracovného obleku. Myslím, že je to veľmi dobrá myšlienka, ktorá pomáha odstraňovať medzi deťmi t. zv. triedne rozdiely.

Oblek mužov udržuje v poriadku žena alebo matka. Najčastejšie vyberá s ním i látku, kontroluje pri skúšaní krajčíra a prádlo mu väčšinou sama kupuje alebo i doma šije. Preto poviem niekoľko slov i o mužskom obliekaní. Ak platí u kultúrnej ženy v obliekaní kvalita — platí to vo zvýšenej miere pre obliekanie mužské. Predlohou mužskej módy je anglický gentleman. Nenadarmo sme zvyknutí pod epitetom „anglický“ rozumieť len prvotriednu kvalitu! Mužská móda sa mení len v nepatrných maličkostiach, strih ostáva rovnaký. Dobre ušitý oblek z prvotriednej látky môže muž nosiť mnoho rokov, a preto je väčší výdavok naň plne odovôdnený. Gentlemanova elegancia neväzí v módnosti, ale v upravenosti. To znamená, že oblek musí byť z nemačkavej látky, vždy pečlivo vykefovaný, vyžehlený. Nohavice žehlia sa väčšinou doma, ale oblek, ktorý muž nosí stále, musí sa dať občas vyžehliť odborne a po sezóne (zimný oblek na jar — letný oblek na jaseň) chemicky vyčistiť. V takto opatrovanom obleku bude muž vždycky elegantný.

Gentleman nenosí nápadné vzorky a krikľavé barvy. Nosí prádlo i punčochy tlmených tónov a len kravatu volí výraznejšej barvy alebo vzoru, aby ňou oživil neutrálne tóny obleku.

Spoločenský úbor mužov je čierny a patrí k nemu vždy biele prádlo a čierne alebo čiernobiele doplnky (kravata, punčochy, klobúk, rukavice). Len k fraku sa nosí biela vesta a biela kravata-motýľ. Gentleman oblieka do spo-

ločnosti dopoludnia žaketový oblek a odpoludnia od 17. hodiny čierne sako s pruhovanými nohavicami. (V tomto obleku môže ísť i do divadla, na koncert, na večeru a pod.)

Na slávnostnejšie večerné príležitosti (premiéra, tanečná zábava, umelecký večierok a pod.) patrí smokingový oblek s tvrdou košeľou. Na plesy a slávnostné recepcie patrí frak s čiernou vestou a s čiernym „motýľom", alebo s bielou vestou a bielym „motýľom", cylinder a vykrojené lakové topánky-lodičky. K ostatným spoločenským šatám nosí sa väčšinou tvrdý klobúk a lakové poltopánky.

Rukavičky k žaketu a k čiernemu saku nosia sa šedivé alebo drap z hladenej kože, k smokingu a k fraku biele glacé (hladená koža).

Plne uznávam, že spoločenské obleky pánov sú nepohodlné. Najnepohodnejšie sú ich večerné obleky z ťažkého súkna a k nim škrobené košele. Tancujúci gentleman cíti sa čoskoro ako v parnom kúpeli a sklovitá nádhera škrobenej náprsenky už po niekoľkých tancoch stráca façónu, preto tak mnoho mladých ľudí na tanečných zábavách podopiera múr, miesto aby vykrúcali tanečnice v nadýchaných toilettách. Nuž, drahí páni, tu si musíte pomôcť sami! Kde ostali tí praktickí muži, ktorí sa tak radi posmievajú ženskej paráde? Vymyslite si ľahší, vzdušnejší a hygienickejší oblek aspoň na večer, aby pre vás obliekanie do spoločnosti prestalo byť útrapou, ale aby sa stalo radostnou povinnosťou ako pre tie ženské parádnice.

Keby som bola mužom-diktátorom módy nahradila by som ťažké súkno ľahšou pórovitou látkou a tvrdé košele a límce krásnymi mäkkými košeľami z pravého hodvábu s polotuhými ku košeli prišitými límcami. Tanca chtivých mužov by iste pribudlo a ani manželia by už nekazili manželkám náladu hrešením, keď nevládzu prestrčiť gombík do naškrobeného kruniera.

Keď je žena vo večerných šatách, mal by byť aj jej partner aspoň v spoločenskom obleku, (keď už nie vždy vo večernom). Párik, v ktorom žena vyzerá ako princezna a muž ako šedivý pavúk v svojich denných šatách je prinajmenšom — nesúladným obrázkom. Páni nenechajte viseť svoje čierne obleky v skrini — noste ich, keď je k tomu príležitosť, hoci sa vám nechce preobliekať. Považte, že žena sa preobleka i 3—4 krát za deň a tiež by sa jej veru často nechcelo, ale jej zamestnanie v domácnosti toho vyžaduje. Večer sa urobí krásnou pre vás, urobte sa i vy elegantnými pre ňu!

Prebrala som najdôležitejšie zásady v obliekaní. Nie je to všetko, ale hádam to základné, ktoré potrebuje žena znať a každá z čitateliek si azda vyberie niečo pre seba dôležitého.

J. Hrdinová — J. Zikmundová:

O spoločenskom styku.

Človek je stvorený pre spoločnosť. Pracujeme pre druhých a oni pracujú pre nás. Bez členstva v kolektíve by bol človek opustený. Slabší jedinci by bez spoločnosti zahynuli.

Keď človek potrebuje spoločnosť, pretože mu je užitočná, má k nej i povinnosti. Hlavnou povinnosťou človeka k spoločnosti je, aby sa v nej choval tak, aby druhým neprekážal, neomedzoval ich osobnú slobodu a nebol im na ťarchu. Stručne povedané, aby nebol druhým nepríjemný. Ale i tento najmenší požiadavok vyžaduje istého sebazaprenia. Musíme potlačiť vlastné sebectvo a musíme myslieť na druhých miesto na seba.

S touto najmenšou mierou vystačíme však len medzi cudzími alebo ľahostajnými ľuďmi. Medzi ľuďmi, ktorých si vážime, ktorých máme radi, treba viac, túžime, aby sa im v našej spoločnosti páčilo, chceme im byť príjemní. Preto mu obetujeme niečo i z nášho pohodlia a z našich zvykov. Správne pochopená spoločenská výchova nie je len sbierkou vonkajších predpisov, ale zušľachtením ducha a srdca. Nesmie byť výchovou k pretváraniu a tým k bezcharakternosti, ako sa niektorí omylom domnievajú, a tým sa aj riadia, ale výchovou charakteru a srdca. Jej cieľom nie je naučiť ľudí tváriť sa istým spôsobom, aby sa zdali tým, čím nie sú, ale zušľachtiť ich myseľ a cit, aby boli naozaj takými, akými sa javia.

Mnohí ľudia majú tú vzácnu schopnosť, že im vrodený takt vždy povie, ako sa majú chovať. Bývajú to i ľudia z prostredia veľmi jednoduchého, dedinského, a preca sa včlenia do každej spoločnosti. Iným treba poučenia, najmä dnes, keď zlé chápanie slobody a rovnosti svádza často ľudí k hrubosti a sebeckej neogabanosti. Sloboda naučila človeka úcte k svojmu ja. Z toho vyplýva však i úcta k iným ľuďom, k ich „ja". Novodobá spoločnosť zrušila privilegiá rodové a prehlásila rovnosť všetkých občanov. Keď sme si všetci rovní, máme rovnaký nárok na slušné chovanie druhých. Spoločenská výchova sa obracia najmä k mládeži: mierni drsné mravy chlapcov a dievčencom ukazuje, ako udržať tradíciu dobrého vkusu a mierniť svojím vlivom mravy svojho okolia.

* * *

Svojmu bližnému môžeme byť nepríjemní najrozličnejším spôsobom: môžeme ho uraziť, i zraniť. Môžeme však bližnému preukázať i svoju úctu a účasť, konáme skutky, ktoré mu môžu byť užitočné alebo aspoň príjemné.

Záporné prejavy zdvorilosti shrnujeme do štyroch hlavných zásad: nikoho neobťažuj, nebuď všetečný, nezraňuj a neurážaj svojich bližných, maj ohľad k nedotklivosti druhých a sám nebuď nedotklivý!

Keď nechceme byť nepríjemnými spoločníkmi, chráňme sa predovšetkým všetkých činov a pohybov, ktoré druhých ľudí unavujú. Choďme opatrne vedľa druhých, nezaujímajme miesta, ktoré druhým náležajú, neprekážajme im v pohybe, nehovorme s nimi zblízka, nedotýkajme sa ich a nechytajme ich za ruku alebo šaty. Všetky dotyky sú prejavom dôvernosti, ktorú si môžeme dovoliť len k najbližším priateľom. Nevyrušujme ľudí v práci chodením,

zbytočným hovorom a neobťažujme ich prázdnymi otázkami. Nebuďme bezohľadní a nekonajme skutky, ktoré vzbudzujú v ňom ošklivosť alebo bolesť.

Všeteční ľudia sú protivní mnohonásobným spôsobom: ustavične sa na niečo dopytujú, vyzvedajú súkromné záležitosti, pozerajú vám do obličaja s otázkami, prečo sa tak tvárite, sú zvedaví, akú knihu čítate, komu píšete, radia vám, keď si rady nežiadate, pletú sa do rečí, hoci o ich záujem nikto nestojí, pozerajú si všetko zvedavo a nešetrne, vypožičiavajú si až neslušne peniaze, navštevujú vás, keď máte najviac práce a nevedia, kedy odísť, všetko odkrývajú, kritizujú.

Nesmieme zraňovať a urážať svojich bližných! Urážlivá môže byť reč, skutky, ba i mlčanie. Jemní ľudia sa chránia, aby nehovorili nezdvorile, nehovoria posmešne, ovládajú svoje nálady, chránia sa neúctivých dôvernosti a k nikomu sa nechovajú pohrdlivo. Prajú každému jeho úspech, hoci nikomu sa nelíškajú, nešeptajú s niekým v prítomnosti niekoľkých osôb. Dobre vychovaný človek pečuje o veci, ktoré si požičal, neponecháva si ich neslušne dlho. Nevzbudzuje zdanie svojej dôležitosti a vynasnažuje sa, aby v spoločnosti nebol zamyslený a roztržitý.

Nesmieme nikoho pred druhými vyznamenávať, ani mu prejavovať zvláštnu dôveru. Varujme sa pohrdlivých pohľadov, úsmevov, posmešného prízvuku, mlčania, ktoré má druhého ponížiť. Nevyzvedajme veci, ktoré by bližným pôsobily bolesť, nevnucujme nikomu svoje názory. Nebuďme však zbytočne citliví k nevinnému žartu a nevykladajme si každý úsmev ako posmech.

Zdvorilé povinnosti kladné sú prejavom úcty. Dbajme pri pozdrave vľúdnosti a nerozlišujme celou stupnicou pozdravov osoby, od ktorých nám plynie prospech a osoby, ktoré nám neposkytnú žiadnych výhod. Forma pozdravu má sa riadiť vnútorným citovým vzťahom a nie postavením človeka. Mladí ľudia majú sa zvlášť pozorne chovať k starším: ustúpiť, keď treba, uvoľniť vždy lepšie miesto a i inakšie vždy prejavovať pozornosť.

Na vľúdne pozvanie dostavme sa vždy; keď nemôžeme, riadne sa ospravedlníme. Pri schôdzkach buďme naprosto presní, lebo nemáme práva disponovať ľubovoľne časom bližných. Nikdy nesmieme sklamať dôveru v dané slovo.

Vľúdnosť a láskavosť majú byť základnými požiadavkami spoločenských stykov. Naším úsilím má byť, aby sme okolo seba vytvorili jasnú a pokojnú náladu. Nikto nie je povinný znášať našu zlú vôľu, a preto vyhýbajme sa spoločnosti vtedy, keď by sme jej boli na ťarchu. Z dobroty srdca pomáhajme všetkým, ktorí toho potrebujú, pomáhajme najmä slabým, pomôžme aj deťom, keď nestačia so svojimi silami a nepozerajme pri tom na oblek, ani na postavenie človeka.

Za dobré slovo a dobrý skutok poďakujme a nezabúdajme na nich. Prejavme svoju vďačnosť stiskom ruky, srdečným slovom a nie prázdnymi frázami.

* * *

Keď sme sa na inom mieste podrobne rozhovorili o tom, aký má byť vzájomný pomer členov rodiny, treba ešte pridať niekoľko slov o chovaní ženy-zamestnávateľky k pomocníčke v domácnosti. Lebo kde je dobrý pomer medzi ňou a členmi rodiny, možno dúfať v pokojný a tichý život. Kde sa tento pomer nerieši správne, tam vládne neshoda, roztrpčenosť, nespravedlivá zaujatosť, vzdor a svady.

Moderná zamestnávateľka musí si byť v prvom rade vedomá tej skutočnosti, že pomocníčka v domácnosti je človek ako ona: podlieha únave a nemociam, žalostí i vášňam, láske i radostiam ako ona sama. Hoci sa nevyrovná svojej zamestnávateľke vzdelaním, predca to ľudské im je spoločné. A preto nesmieme tohoto človeka v duši bližného uraziť, ponížiť, to má byť základným pravidlom toho vzťahu. Pôsobí na príklad podivným dojmom, keď

ide zamestnávateľka so vznešenou, dôležitou a neprístupnou tvárou so svojou slúžkou, ktorá kráča za ňou tri kroky, s košom v ruke a nemá. Po celý čas nakupovania neprehovorí pani k slúžke jedného slova okrem rozkazu. Jemná zamestnávateľka neznesie okolo seba pomocníčku, ktorá by bola hrubá a ktorá by využila jej srdečnosti a dovolila by si voči nej dôverný tón. Preto si môže dovoliť s ňou sa vyprávať, ba sa aj zasmiať a zažartovať.

Svoju pomocníčku moderná zamestnávateľka nehreší pred hosťami, ani deťmi, svoje pokarhanie vyslovuje láskavo a vľúdne, jasne a stručne, žiada len to, čo sa dá vykonať a na tom bezpodmienečne trvá. Krik a svada snižujú každého, tým viac zamestnávateľku, ktorá sa vadí so svojou pomocníčkou. Aj tej sa za všetko ďakuje. Rozumná zamestnávateľka nie je so svojou pomocníčkou dôverná. Nezasväcuje ju do intimít rodinného života, ani do svojich financií, nebude s ňou klebetiť a nebude trpieť donášanie rôznych historiek z okolia.

Deti sa chovajú k pomocníčke v domácnosti slušne, nedávajú si od nej zbytočne slúžiť a v žiadnom prípade nesmú jej rozkazovať. Zamestnávateľka vyplatí pomocníčke vždy riadne službu prvého každého mesiaca, bez výčitok a zbytočného hrešenia zaplatí i čiastku nemocenského a starobného poistenia, ktoré na ňu pripadá podľa zákona. Kde je to možno, má platiť poistné celé. Bez závažnej príčiny nikdy pomocníčke zo služby nestrháva. Nikdy si od pomocníčky peniaze nevypožičiava. Zo všetkého jedla jej oddelí patričnú čiastku, zbytočne neuráža jej citlivosť zatváraním každej maličkosti na kľúč. Nepredlžuje jej pracovnú dobu a rešpektuje jej voľné chvíle a prázdne odpoludnia. Riadna zamestnávateľka nestrpí nepoctivé dievča v svojej domácnosti, malým nectnostiam a drobným krádežiam možno odpomôcť najmä u mladých ľudí dobrou výchovou a správnym zaobchádzaním.

Pretože zamestnávateľka býva zväčša staršia, skúsenejšia a vzdelanejšia, má ju mať pomocníčka vo vážnosti a v úcte. Tie sa prejavujú hovorom, pozdravovaním, pohľadmi a celým chovaním. K odpovediam pripojuje dobre vychovaná pomocníčka vždy titul a nešetrí slovami „prosím" a „ďakujem". Koľko ráz príde slúžiť do dobre vedenej domácnosti dievča z vonkova, aby sa naučilo mestským spôsobom, zvyklostiam a prácam, a preto treba, aby mu zamestnávateľka vštepila základy slušného chovania v rodine. Pozdravom pomocníčky v domácnosti nemusí byť vždy „ruky bozkávam", ale je tu vhodný každý pozdrav: „dobré ráno", atď., keď je zdvorile vyslovený. Mužov oslovuje pomocníčka úradným titulom (pán riaditeľ), nikdy nie „milosťpán". Zamestnávateľka naučí pomocníčku vľúdnosti a ochote, skromnosti, aby sa neplietla do rodinných záležitostí, aby neprejavovala svoj názor o veciach, ktorým nerozumie a nesnažila sa napodobňovať svoju zamestnávateľku alebo jej dcéry v obleku. Pomocníčka musí byť aj diskrétna: nenačúva za dverami, ani neprezerá veci svojich zamestnávateľov. Keď sa dozvie niečo súkromného, nesmie to roznášať po známych.

V pomere zamestnávateľky a pomocníčky v domácnosti vždy dôležitejšiu úlohu hrá zamestnávateľka, ktorej sa pomocníčka prispôsobuje.

* * *

Keď žiadame od všetkých členov rodiny, aby sa k sebe slušne chovali, tým viac treba slušnosti vo verejnom živote. V rodine sa z lásky veľa odpustí. Nespôsoby, zavinené pohodlnosťou a nie zlým úmyslom, sa ľahko odpúšťajú. Život však kladie ťažšie podmienky i požiadavky a za každý priestupok proti zdvorilosti a nepozornosti nás stihne trest, často i veľmi nepríjemný. Prechod z rodiny do života tvorí škola. Rodičia majú deťom dať základ, ako sa majú v škole chovať, majú upraviť pomer svojich detí k učiteľom a vzbudiť v nich dôveru a lásku ku škole. Dnes nevládne v škole tvrdá prísnosť, škola nie je

miestom, kde by sa deti museły báť, keď riadne pracujú. Prvým prejavom úcty k škole je presnosť v školskej dochádzke. Keď rodičia dovolia, aby dieťa chodilo neskoro, podrývajú sami vážnosť školy. Každé zameškanie treba riadne ospravedlniť. Keď rodičia nechávajú deti bez potreby doma a vyhovujú ich chúťkam, prehrešujú sa v prvom rade na deťoch. V rodine má sa hovoriť pred deťmi o učiteľoch s úctivosťou. Súkromné záležitosti rodičov a učiteľov, ich rôzne názory na výchovu a výučbu nech sa odbavujú zdvorilou formou v rodičovských združeniach, v úradných hodinách, a nie pred deťmi.

Vzťah medzi deťmi a učiteľmi má spočívať na pravde a dôvere. Učiteľ má tak pôsobiť na deti, aby mu neklamaly, aby pracovaly svedomite a rady a nemá zabúdať, aby ich vychovával i v slušných spôsoboch. Vedie ich k čistote, úctivosti, ochote, zdvorilosti a pozornosti. Má v deťoch vypestovať solidaritu, vzájomnú úctu, rešpektovanie a láskavosť. I žiaci majú byť k sebe zdvorilí, vľúdne k sebe hovoriť, prosiť a ďakovať si vzájomne. Rodičia nech vzbudia v deťoch lásku ku škole, o učiteľoch nemajú sa nikdy vyjadrovať pred deťmi kriticky a s učiteľmi nech hovoria s dôverou, otvorene a nech si nepredstavujú, že ich deti sú najdokonalejšími deťmi na svete a nech si nemyslia, že sa im prípadným napomenutím alebo horšou známkou krivdí.

* * *

Náš život je upravený tak, že sa zväčša sebe podobáme, usilujeme sa standardizovať svoje chovanie a svoj zovňajšok. Dobre vychovaný človek nechce budiť pozornosť vo verejnosti ani chôdzou, ani rečou, ani odevom. Preto chodíme pokojne, na ulici sa za ľuďmi neobraciame, nikomu neprekážame a ľuďom starším a slabším ustupujeme. Týchto pravidiel majú dbať hlavne dievčence, pretože nápadnosť môže sa ľahko zmeniť vo vyzývavosť. S neznámymi ľuďmi sa na prvé stretnutie nepriatelíme, ani nevyprávame im intimity zo svojho života. Ženu, ktorá sa chová vážne na ulici, neodváži sa osloviť cudzí muž, a keď by bol azda natoľko cynický a choval sa dotieravo, postačí niekoľko pokojných slov, aby odišiel.

Ľuďom, ktorí nás prevyšujú vekom alebo spoločenským postavením, postupujeme vždy a všade čestné a pohodlnejšie miesta. Mládež sa má viesť v škole i v rodine, aby sa k starším ľuďom všade úctivo chovala, po prípade im v nesnádzach pomáhala. Nezastavujme nikdy osoby, ktoré sa ponáhľajú, nezačínajme hovor s človekom vekom starším bez náležitého ospravedlnenia, ani sa ho na nič nevypytujme, ani mu nepodávajme vopred ruku. Pozdrav nemá byť len prázdnou formou, ale má byť prejavom úcty a musí byť prirodzený. V demokratickej spoločnosti netreba ponižujúceho klaňania. Čakať na pozdrav alebo ho vynucovať, je smiešne. Každý slušný človek považuje za svoju povinnosť pozdraviť osobu staršiu alebo mu nadriadenú, keby sa však stalo, že ju azda nezbadá, môže pozdraviť aj osoba, ktorá mala byť pozdravená, bez úhony na svojej hodnosti. I učiteľ, ktorý má srdečný vzťah k svojim žiakom, môže prípadne sám svojím pozdravom roztržitého žiaka na jeho povinnosť upozorniť.

Na verejných miestach nehovorme nikdy hlasite, ani smiechom na seba neupozorňujme. Nie je príjemné mimoidúcim vypočuť všetky súkromné príhody nevychovaných ľudí. Vystríhajme sa kritizovania osôb, ktoré stretávame: neobzerajme sa za nikým, najmä nie za ľuďmi, ktorí sú postihnutí nejakou vadou, nevolajme na známych cez ulicu a v hovore na verejných miestach nemenujeme osôb, o ktorých hovoríme. Dbáme vždy, aby sme hovorili správne po stránke jazykovej, aby sme zbytočne neužívali cudzích slov, najmä tých, ktorých významu dobre nerozumieme alebo keď hovoríme s osobami, ktoré by ich nepochopily.

Odev má sa riadiť módou, ale prehnaná modernosť ako i nemodernosť

je rovnako nápadná. Obliekajme sa vhodne pre každú príležitosť, varujme sa nápadných bariev a šperkov tam, kde nepatria.

* * *

Čas návštev volíme tak, aby sme prišli vhod. Riadi sa zvykami rodiny alebo osoby, ktorú chceme navštíviť a jej povolaním.

Pre návštevy sa hodí lepšie odpoludnie okolo piatej hodiny. I keď ide o návštevy dôverné medzi blízkymi priateľmi, dbáme ich zvykov a obyčajov. Na návštevu sa obliekame pečlivo a čakáme po vstupe do bytu, až nás niekto do izby uvedie. Očistíme si pečlivo obuv, po prípade odložíme snehovky alebo galoše, mokré dáždniky, balíčky, prípadne plášte do dažďa, aby sme izbu nezašpinili. Na návštevách chráňme sa všetkého, čím by sme sa dotkli nepríjemne svojich hostiteľov, nebuďme zbytočne veselí, nerobme hrmot, chráňme sa nevhodných dôvernosti, zlých vtipov a takého hovoru, ktorý by vyvolal spor. A najviac chráňme sa ohovárania. Prípadné pohostenie prijmime proste a bez okolkov, ale pohostinstva nezneužívajme, jedzme málo a skromne.

Keď chce niekto deti vziať na návštevu, musí ich vopred k tomu vychovať. Deti, ktoré ustavične niečo pýtajú, na všetko siahajú, sú náladové a rozmarné, trápia rodičov dlhou chvíľou, nepatria do spoločnosti. Pri jedle musia byť deti striedme, musia vedieť zaobchádzať s náčiním a byť čistotné. Najlepšie je na návštevách zamestnať deti s deťmi, aby dospelí mohli medzi sebou nerušene hovoriť. Na návšteve si neprezeráme nič zvedavo, nekritizujeme, ničoho sa nedotýkame, najmä vtedy, keď snáď hostiteľ musel odísť. Čas návštev nepredlžujeme, i keď nám pôsobia potešenie. I malá návšteva, najmä keď sa opakuje častejšie, unavuje, keď trvá 2—3 hodiny a zdržiava hostiteľov, ktorí musia často počítať s každou minútou. Keď pozorujeme, že rozhovor viazne alebo hostiteľ je ustatý, hneď odchádzame. Odídeme tiež, keď príde cudzí hosť alebo keď hostiteľia dostanú zlé správy a pod. Okrem priateľských návštev konáme návštevy oficiálne: chceme niekomu blahoželať, ďakovať mu, prosiť o niečo alebo prejaviť sústrasť. Tieto návštevy musia byť veľmi krátke, môžu trvať len štvrť najviac pol hodiny. Možno ich vykonať vtedy, keď má hostiteľ prijímací deň a určenú hodinu (jour fixe). Návšteva sústrastná sa koná, keď uplynul nejaký čas od smutnej udalosti, keď už sa žiaľ trocha utíšil. Pri nej nezdôrazňujeme smutnú udalosť, ani sa na nič nevypytujeme. Čakáme, až hostiteľ sám zavedie rozhovor o zomrelom a vypočujeme ho s úprimnou účasťou.

Blízkych priateľov navštevujeme i vtedy, keď ochorejú, alebo keď sa uzdravujú z ťažkej nemoci: len nákazlivá choroba môže nás tejto povinnosti oslobodiť. Nesmieme však unavovať dlhým a hlasitým hovorom a pri vážnych chorobách prejavujeme pokoj a nádej na uzdravenie. I tieto návštevy sú veľmi krátke, majú mať ráz jemnej veselosti, a keď môžeme, potešme chorého kvetinami alebo ovocím. Nechoďme nikdy na návštevy, keď sme chorľaví a najmä vtedy, keď máme nejakú nákazlivú nemoc, hoci by to bola len nádcha. Tým viac platí toto pravidlo o návštevách osôb chorých, lebo by sme im mohli, čo len malou infekciou, priťažiť. Pri prechladnutí užívajme vreckoviek dostatočne veľkých a nedržme ich ustavične v ruke. Je to nechutné a bacily sa tým veľmi prenášajú. Vreckovky často striedajme, aby boly vždy čisté.

Návštevy v úradoch sa robia len v určitých, vopred oznámených dňoch a hodinách. Obecenstvo má sa chovať k úradníctvu aj nižšiemu zdvorile, o informácie má prosiť a za rady poďakovať. Úradníctvo má si však uvedomiť, že úrady sú pre obecenstvo a nie obecenstvo pre úrady. Preto sa má úradníctvo chovať k obecenstvu šetrne, nezdržovať ho zbytočným čakaním, vyjadrovať sa zdvorile a neprejavovať netrpezlivosť. Je hrubosťou, keď hovorí úradník alebo verejný funkcionár s návštevníkom sediac a hosťa nechá stáť.

hoci má v úradovni stoličku, alebo keď s ním hovorí s cigarou alebo cigaretou v ústach. I úradné konanie musí mať dokonalú spoločenskú formu.

Návštevy u ministrov, vyslancov alebo prezidenta Republiky nazývajú sa audenciami. Majú určené prijímacie dni a hodiny. Neobťažujme vysokých úradníkov malichernými žiadosťami. O audenciu u prezidenta Republiky musí sa vopred žiadať a oznámiť, v akej záležitosti chce občan s prezidentom Republiky hovoriť. Keď bola žiadosť vybavená priaznivo, ustanoví sa pozvaný vždy skôr do sídla prezidenta Republiky. Pre túto audenciu je predpísaný spoločenský oblek denný. Ženy nech si volia tmavý úbor, prichádzajú v klobúku, svetlých rukaviciach, plášť sa odkladá v predsieni. Demokratické predpisy našej Republiky výslovne pripomínajú tým, ktorí by nemali predpísaného odevu, že môžu prísť v inom čistom šate. Keď nás uvedú k pánu prezidentovi Republiky, ukloníme sa hlboko a čakáme, až pán prezident osloví. Potom stručne a vecne vyložíme, prečo k nemu prichádzame. Audenciu ukončí pán prezident. Potom odchádzame s hlbokým úklonom a dbáme, aby sme sa pri odchádzaní neobrátili príliš chrbtom, čo by bolo nezdvorilé.

Ľudia verejne činní, ktorí majú príliš mnoho známych, stanovia si určitý deň návštevy a v iný čas hosti neprijímajú. Tento čas býva označený na vizitkách, na záhlaví listu, na dverách bytu. Kto by chcel s nimi hovoriť inokedy, má o to požiadať písomne a uviesť príčinu, prečo nemôže prísť v návštevný deň. Prijímacie dni bývajú aj v rodinách. Keď je prijímacia hodina stanovená na piatu hodinu, spojuje sa s podávaním čaju. V tento deň musí byť celý byt riadne uprataný, a to i vedľajšie miestnosti. Hostia nesmú tieto prípravy vidieť. I hostiteľka musí byť aspoň pol hodinu pred príchodom hostí pripravená. Pre tieto návštevy je predpísaný určitý oblek.

Je veľkým umením riadiť rozhovor medzi mnohými ľuďmi, aby sa ho všetci mohli účastniť. To býva obyčajne úlohou hostiteľky. Musí dbať o to, aby sa všetci cítili dobre a aby zábava bola príjemná. Neznámych hostí zreteľne predstaví a to vždy vopred starším a váženejším. Významné osoby vôbec netreba predstavovať. Pri vstupe staršej dámy do spoločnosti povstávajú všetci hostia, keď vnikne mladá žena alebo dievča, povstávajú dievčatá a všetci muži, keď vnikne muž, len muži. Hostiteľka podáva hosťom ruku. Bozkávanie rúk v demokratickej spoločnosti nie je potrebné, najmä z toho dôvodu, že je nehygienické. Je neslušnosťou, keď dáva žena na javo, že si toho praje.

Pri predstavovaní podáva vždy ruku osoba staršia osobe mladšej, žena mužovi. Úklon nech je prostý a výraz srdečný a privetivý.

Pri odchode rozlúči sa hosť najprv s hostiteľkou a hostiteľom a potom s ostatnou spoločnosťou. Predpisy pri odchode sú také ako pri príchode. V četnejšej spoločnosti odchádzame nepozorovane a odporúčame sa len hostiteľom.

U nás sa rozšírila predstava, že odpoludňajšie čaje musia byť nákladné s bohatými buffetmi. V cudzine sa hostieva jednoduchšie a zdôrazňuje sa skôr príjemný rozhovor, po prípade sa hostia môžu pobaviť hudobnými číslami.

Rozhovor v spoločnosti má byť v prvom rade všetkým príjemný. Chráňme sa prudkých slov, urážlivých výrazov, skákania do reči, dôrazného odporovania, posmeškov najmä vtedy, keď osoba, o ktorej hovoríme, je neprítomná. V spoločnosti nemá nikdy mať jeden človek sólo. Je úlohou hostiteľky, aby tomu vedela jemne zabrániť. I keď nás rozhovor nezaujíma, netvárme sa mrzute a unudene. Nechlúbme sa v spoločnosti svojimi vedomosťami a učme sa načúvať a rozumieť iným.

Zvlášť dôležité je chovanie pri stole. Čestné miesto zaujme hostiteľka, ktorá riadi obsluhu. Proti nej sedí hostiteľ. Pri jedle zaujmeme pre seba toľko miesta, koľko je nútne treba. Chránime sa všetkého, čo by kazilo dru-

hým chuť k jedlu a veselú náladu. Jeme ticho a nikdy nehovoríme plnými ústami. Neprejavujme chtivosť po jedle, ani si nevyberajme najlepšie kúsky. Na tanier si vezmeme len toľko jedla, koľko zjeme, lebo nechávať na tanieri zvyšky jedla je neslušné.

Vo väčších spoločnostiach dáva sa na každé jedlo zvláštny príbor. Nápoje sa nalievajú len do troch štvrtín pohára. Pred napitím si otreme pery obrúskom a pijeme po malých dúškoch.

Od stolu sa môže vstať len vtedy, keď vstáva hostiteľka. Potom vstávajú aj ostatní členovia spoločnosti.

* * *

Do divadiel a koncertov chodíme pre umelecký pôžitok. Preto nesmieme prichádzať neskoro a druhých vyrušovať, ani skôr odchádzať. Keď niekto musí skôr odísť, na pr. pretože musí na vlak, má pred posledným číslom zostať stáť u východu. Ak púšťame niekoho na mieste vedľa seba, ochotne vstaneme. Prichádzajúci sa musí k nám obrátiť obličajom, čoho sa u nás, najmä v kinách, nedbá. Pri príchode sediacich požiadame a ti nám slušne odpovedia. (Dovoľte, prosím — prosím.) Medzi predstavením nikdy nešepkáme, nešuštíme papierom, ani bonbony hlasite nerozkusujeme. Svoj úsudok o predstavení, o hercoch, si ponecháme až vyjdeme von, lebo nevieme, kto nás môže počúvať. Slušný človek chová sa vľúdne i k divadelnému personálu, nerozkazuje, o všetko poprosí a za všetko ďakuje. Na večerné predstavenia u nás nie sú tak prísne predpisy ako v cudzine, ale tejto výhody nesmieme zneužiť, najmä keď ide o slávnostné predstavenia a premiéry.

Zlým zvykom u nás býva rýchly odchod obecenstva z hľadiska do šatní pri posledných taktoch opery alebo symfonických skladieb. I strkanice sa v šatniach a zápasenie širokými ľaktami o to, aby sme boli prví, je neslušné a zavrhnutia hodný zlozvyk.

Pri prednáškach chráňme sa všetkého, čím by sme vyrušovali prednášajúceho alebo poslucháčstvo zo sústredenej pozornosti. I tam chodíme včas. Prednáškam majú sa vyhýbať ľudia chorí kašľom alebo nádchou, ľudia, ktorí neznášajú zlý vzduch, trpievajú slabosťami srdečnými alebo žalúdočnými.

* * *

I v obchodoch treba zachovať zdvorilú formu. Pri vstupe do obchodu i pri odchode pozdravíme. Len vo veľkých obchodných domoch, kde je veľa kupujúcich a predávajúcich, nemusíme pozdraviť. Trpezlivo počkáme, až na nás dôjde rad a nesnažíme sa byť obslúžení skôr než ti, ktorí prišli pred nami. Brať kupujúcim tovar z ruky alebo im ho predchytiť, je veľká neslušnosť. Predávajúcemu hovoríme stručne a vľúdne, čo si prajeme. Nezdržujeme predavačov, keď nemáme v úmysle kúpiť, nehovoríme s nimi povýšene, nerozkazujeme im, netvárime sa, ako by sme preukazovali obchodníkovi milosť, ani jeho tovar nehaníme. Je veľkou nevychovanosťou dať si vyložiť najrozličnejšie druhy tovaru, kritizovať a vyberať bez úmyslu, že by sme chceli kúpiť a potom s ľahostajným „ďakujem" odísť. Tam, kde sú pevné ceny, sa nejednáme. V obchodoch nehovoríme o veciach dôverných, nepýtame sa predavačov na ich osobné záležitosti.

* * *

Na posvätných miestach, pri pohrebných sprievodoch chováme sa vážne a prísne korektne. Nehovoríme, posunkami neurážame náboženské city druhých, v pohrebnom sprievode sa nezabávame, ani nehovoríme o tom, čo by sa nemilo dotklo rodiny zosnulého, a ani nikoho v sprievode nechováme. Na pohreb chodíme v tmavých, keď možno, v čiernych šatách.

Keď prichádzame do kostola ako turisti, voľme čas, kedy tam nie sú obrady, aby sme veriacich nerušili v pobožnosti.

Dobre vychovaný človek sa prejaví najmä na cestách. K neznámym spolucestujúcim chová sa pozorne, ale zdržanlivo. Slušný človek nevnide do vagónu bez pozdravu. Nesadá si na miesta zaujaté a ani si neprivlastňuje miesta viac, ako mu patrí. Keď si pri dlhých cestách musíme urobiť pohodlie, dbajme o to, aby sme neurážali spolucestujúcich nevkusom alebo bezohľadnosťou. Najmä ženy nesmú sa sverovať cudzím ľuďom so svojimi intimitami. Hovorme len o veciach všeobecných, nevyhľadávajme sporov. Najlepším zamestnaním vo vlaku je čítanie alebo pozorovanie kraja. Pridržiavajme sa prísne úradných predpisov a neobťažujme spolucestujúcich svojimi balíkmi, dymom a ostrým zápachom jedál, neodhadzujme nič na zem. Nestavajme sa k oknu tak, že zabereme vzduch aj výhľad, neotvárajme a nezatvárajme okná a dvere bez dovolenia prítomných a nepúšťajme sa do hádok s hrubými ľuďmi, keď hájime svoje práva, ale ponechajme ich riešenie sprievodčím. Silnejší pomáhajú slabším pri dvíhaní ťažkých zavazadiel. Osobám starším alebo chorľavým treba postúpiť výhodnejšie miesta. Po prípadnom dlhšom hovore sa cestujúci vzájomne predstavujú.

* * *

Človeka reprezentuje okrem chovania i jeho korešpondencia. Keď niekomu píšeme, volíme slušný papier. Vyhýbame sa papierom nápadných farieb a nezvyklých formátov. Najvhodnejšia je biela, sivá, nahnedlá alebo jemne fialová farba. Rukopis má byť úhľadný a čitateľný. Keď niekto zle píše, nech si kúpi písací stroj. Celkový zovňajšok listu má byť slušný a čistý. Škrtať v liste môžeme len dôverným známym a najbližším priateľom. Dátum sa píše vpravo hore nad oslovením. Adresu píšeme na obálku tak, aby bola asi uprostred. Pred meno píšeme len: pán, pani, slečna, lebo je určené pre poštu. Tituly uvádzame v liste. Vyhýbajme sa titulom zložitým, frázovitým. Keď chceme odpoveď od ľudí nám cudzích, nalepíme ľahko za roh známku na odpoveď na koniec listu. Osobám, ktoré neznajú našu adresu, napíšeme ju na zadnú stranu obálky, čo robíme vždy, keď píšeme do cudziny. Neposielajme korešpondenčné lístky osobám, ktorých si zvlášť vážime a pohľadnice len ako pozdravy z ciest. Telegramy posielame len v prípadoch potrebných, sú stručné a všetky tituly sa v nich vypúšťajú. Žiadanú odpoveď zaplatíme vopred.

Na každý list odpovedzme, a to včas, najmä keď nás o odpoveď požiadajú. Dopisy priateľské a rodinné sa majú zodpovedať do týždňa, na dopisy obchodné odpovedáme hneď.

Forma listu má byť vždy slušná. Nepatrí sa odpovedať na opaku listu, ktorý sme obdržali, ani na obálku písať informácie, ktorých si žiadateľ praje. I jednoduché oznámenia medzi známymi nech sa píšu na čistý papier, s riadnym oslovením a záverom.

Keď dáme niekomu list, ktorý ho má doručiť osobne tretej, nikdy ho nezalepujeme, ale osoba, ktorá ho prijala, zalepí ho pred nami, aby nemohla upadnúť v podozrenie, že chce list v našej nepritomnosti prečítať alebo iným ukázať. Keby sme náhodou otvorili list cudzí, treba ho čo najrýchlejšie odovzdať adresátovi a náležite sa ospravedlniť. Blahoprajné dopisy môžeme omeškať.

V listoch píšme každému prirodzene, pravdivo, nezabúdajme, že napísané slovo zostane, nikomu listom neubližujme a vyhýbajme sa prázdnym frázam. Korešpondencia našich vynikajúcich mužov a žien je prostá, srdečná a zaujímavá. Zbytočne dlhé a nudné listy sú stratou času pre odosielateľa i adresáta.

VII. Kultúra rodiny.

Mila Kaláčová:

O domove a vzájomnom pomere členov rodiny.

Koľko význačných i celkom prostých ľudí spomenie si v svojej starobe na svoje detstvo, na domov, na prostredie, v ktorom vyrástli, na hrejivý pocit, pocit bezpečnosti, lásky a bezstarostnosti, na svoj kútik hier a spomienok, na všetku nehu, lásku rodičov, a vôbec na všetko, čo sa pojí k slovu domov.

Dosiaľ vlastné jadro domova tvorila individualita matky a jej pomer k povinnostiam v rodine. Na tom závisela hodnota domova, a preto pri spomienke na domov sa vždy objavila i tvár matere. V novej, modernej rodine obaja rodičia rovnakou mierou tvoria domov, lebo starosť a pečlivosť o deti i o potreby domova sa rozdeľujú rovnako medzi otca a matku. S týmto zjavom sa dosiaľ stretávame v rodinách, kde otec i matka sú zárobkove činní. V rodinách, kde otec je nezamestnaný, rodinný život sa často úplne sústredí okolo otca, zatiaľ čo matka od rána do večera, často do noci pracuje mimo domova, aby zaistila existenciu svojej rodine. Tento zjav je práve tak extrémny ako ten, keď sa život rodinný sústreďuje len okolo matky. V novodobej rodine otec i matka ako rovnoprávni členovia ľudskej spoločnosti sú rovnocennými zložkami rodiny a ako taki rovnou mierou sa delia o povinnosti i o radosti rodinného života.

Domov je miestom, kde sme vyrástli, kde žijeme, pracujeme, študujeme, odpočívame po práci, kde prežívame svoje radosti, utešujeme sa v smútku, nezdare a v sklamaní, kde čerpáme nádej, odvahu a silu k ďalšej práci. Domov má byť teda miestom pokoja a mieru, kam sa radi vraciame, ak sme ho opustili.

Podmienkou, aby rodinný život týmto požiadavkám vyhovel, je harmonický pomer medzi rodičmi. Často však vidíme prípady, že rodina je rozvrátená vinou jedného alebo obochrodičov, lebo svoje záujmy umiestnili mimo domova, a tak tento sa stáva dejiskom nedorozumenia, ba aj hádok. Rodičia by mali vždy pamätať na to, že nesúladný domov najviac podlamuje ich pracovnú energiu a je najväčším nepriateľom rozvíjajúcej sa detskej duše, a preto z ohľadu na seba i na ne mali by sa vyvarovať všetkých nebezpečných úskalí rodinného života. V takom prípade, keď medzi rodičmi vládne disharmonia, ktorá sa často môže stupňovať v odpor, musia si títo uvedomiť následky svojho vzájomného vzťahu na vývoj detského charakteru a mali by sa dohodnúť na takej forme života, ktorá by umožnila disciplinovaný život rodinný. Keď k takému obojstrannému kompromisu niet dobrej vôle, alebo keď nie je niektorému z rodičov možno pre stav veci takýto kompromis urobiť, je vždy lepšie i pre ne i pre deti, keď sa rodičia rozídu, ako keď strpčujú život sebe i ostatným členom rodiny.

Sú však i také prípady, že niet vážnejšej príčiny disharmonie medzi rodičmi, že si v podstate dobre rozumejú, a preca nevedia vytvoriť okolo seba ovzdušie radostného domova. Tu príčina je obyčajne taká, ktorá sa dá odstrániť. Najčastejšie je to nevľúdnosť, šomravosť, hádavosť, nedotklivosť, urážlivosť, náladovosť, neprístupnosť k rozumnej reči jedného z rodičov. Tieto nedostatky a závady súladného života sa dajú ľahko odstrániť, keď si ich

každý uvedomí a snaží sa ich zbaviť. Ukáznenosť a pevná vôľa vedia tu robiť zázraky. Každý človek, ktorý trpí týmito chybami, mal by skúsiť a sám sa presvedčiť, že vľúdnym úsmevom a srdečným slovom dosiahne viac ako nevľúdnosťou alebo príkrosťou. Okrem toho je podmienkou harmonie medzi rodičmi a členmi rodiny, aby boli zhovievaví k chybám druhého a nápravy dosahovali spôsobom, ktorý sa bolestne nedotýka, ale ktorý získava dôveru i ochotu napraviť chybu. Preto je veľmi dôležitý spôsob, ako rodičia hovoria medzi sebou za všetkých okolností. Tento spôsob si osvoja i deti a tento spôsob vytvára ovzdušie rodinného života. Sú ľudia, ktorí sú od prírody vľúdni a milí, sú však ľudia, ktorí sú z rôznych príčin nevľúdnej povahy. Títo sa musia vľúdnosti naučiť. Každý človek sa má snažiť seba tak vychovať a ukáznit, aby nebol svojim najbližším nepríjemný. Rodina má túto ukáznenosť vypestovať tým, že odnaučí egoizmu a naopak vedie svojich členov k tomu, aby mali na seba ohľad, vyhovovali si, rešpektovali svoje osobné záľuby, pravda len do tej miery, pokým sa to nedeje na citeľný úkor ostatných. Každý človek, ktorého už doma viedli k taktnosti a k ohľaduplnosti, prenáša tieto schopnosti aj do svojho povolania a do verejného života, je vždy pristupný všetkým ušľachtilým myšlienkam a stane sa spoľahlivým členom národnej spoločnosti.

V novej rodine je úlohou oboch rodičov vytvoriť v domove harmonické prostredie, pečovať o pokojný beh rodinného života a spolunažívania a pečovať o vnútornú krásu domova. Táto povinnosť sa dlho pripisovala len žene, lebo sa tvrdilo, že muž prichádza domov z práce unavený, teda všetka pečlivosť o domov pripadala matke, ktorej práca sa nepovažovala za rovnocennú s mužovou.. Preto muž, otec, považovaný za hlavu rodiny, mohol si a môže si ešte dnes často dovoliť prejavovať svoju náladovosť i hrubosťou a surovosťou, považuje sa to dosiaľ za jeho právo. Dnes však, keď sa rovnako cení každá práca a povinnosť, požaduje sa aj od otca, aby rovnakou mierou ako matka prispel na spoločnej práci na výstavbu domova, aby neužíval len jeho výhod, ale zdieľal i starosť oň i vtedy, keď sa v rodine matka venuje výlučne len domácnosti a rodine. Pravda, rozdelenie kompetencií môže byť podľa vzájomnej dohody, aby sa nestalo, že jeden z rodičov požaduje tú istú vec inakšie ako druhý, aby z toho nevznikala nedôslednosť a dezorganizácia.

Sporiadaná rodina je základom sporiadaného štátu. Preto sa rodina často aj prirovnáva k štátu. A ako štát sa riadi zákonmi a nariadeniami, platí i pre rodinu určitý program — zákon. Nie je to nariadenie tvrdé a také, ktoré budí odpor, ale zákon vypracovaný so zreteľom na spoločné záujmy a potreby všetkých členov rodiny. Preto treba rodičom chrániť domáci poriadok a dozerať na jeho dodržovanie. Preto sa dávajú rozkazy určité a nemeniace sa bez vážneho dôvodu. Rozkazuje sa vždy vľúdne, posudzujú sa zhovievavé chyby, ktoré boly urobené náhodou alebo neobratnosťou, netrpia sa však úmyselné alebo časté priestupky proti domácemu poriadku. Rodičia sú dôslední v plnení svojich povinností.

Dôležitou podmienkou útulného domova je, aby každý mal svoj kútik, kde môže byť sám. Každý človek, i ten najspoločenskejší, má chvíle, keď chce byť sám a táto túha sa má rešpektovať. Obyčajne sú byty zariadené tak, že len jeden člen rodiny má takéto miesto pre seba, najčastejšie otec alebo dospievajúci syn. Najviacej sa zabúda na matku, ktorá často nemá ani kde list napísať. V takomto domove sa necítia všetci členovia dobre. Keď však každý má svoje miesto, kde sa môže zahrúžiť do seba, vždy sa rád vracia domov. Vlastný kútik vyžaduje, aby každý mal zvláštne miesto pre svoje veci. Má to i dôležitý výchovný význam, lebo takto sa stará každý sám o poriadok vo svojich veciach a vyvíja sa rešpekt členov rodiny k veciam druhého. Veľkou chybou býva v rodinách, že hračky alebo iné predmety detí sa považujú za obecné, ktoré ktokoľvek z rodiny môže komukoľvek darovať alebo nakla-

dať s nimi podľa svojej vôle. Tým sa rodičia veľmi prehrešujú proti deťom, lebo dieťa má sa viesť k tomu, aby vedelo samo rozhodovať o svojich veciach. Naučí sa ich vážiť, šetriť a o nich rozhodovať a ušetríme ho zbytočných bolestí a nedôvery.

Teda základom sporiadanosti rodiny je poriadok vo všetkom. Rodičia majú dbať, aby poriadok dodržiavali i ostatní členovia rodiny. Svoje obydlie zariaďujú s vkusom a láskou, dľa svojich finančných pomerov, nezaťažujú sa však zbytočnosťami a dlžobami, vo všetkom majú prehľad a čistotu. Čistota je totiž druhý hlavný požiadavok útulného domova, nielen čistota osobná, pravidelné časté umývanie a kúpanie, častá výmena prádla a šiat, ale i čistota bývania, riadne ošetrovanie topánok a šatstva, výmena obuvi (zvonku do bytu), ako i domáceho šatstva. Rodičia vychovávajú a vedú k nej i všetkých členov rodiny, lebo vedia, že čistota nie je len požiadavkom estetickým, ale i hygienickým.

Ďalšou podmienkou harmonického domova je šetrnosť. Šetrí sa peniazmi, vecmi, materiálom, ale i časom a silami. Je veľmi dôležité, aby sa sily nepremárnily neužitočnou prácou. Žena býva svojimi povahovými vlastnosťami tvorcom domova, ktorému dodáva kúzla a jedinečnosti svojou osobnosťou, a preto musí si zachovať sviežosť duševnú i telesnú. Má rada, miluje svoju prácu, ktorá je jej najlepším priateľom, ktorá — ak sa dobre vykonáva — ju teší svojím výsledkom, ku ktorej sa uchyľuje vo svojej bolesti a nešťastí, ktorá jej dopraje zabudnutia i úlevy duševnej.

Rodinný život má ovlivňovať vzájomná úcta všetkých členov rodiny i osobná sloboda každého z nich. Preto medzi členmi rodiny má sa uplatňovať zásada rovnosti. Rodičia sa veľmi často previňujú, že niektoré dieťa si príliš obľúbia a zahrnujú ho láskou a pozornosťou neoprávnene na úkor ostatných. Takýmto počínaním odstrkované deti veľmi trpia, strácajú dôveru k rodičom a lásku k domovu. Matky zas mávajú radšej synov ako dcéry, odpúšťajú im všetky priestupky, povoľujú ich chúťkam, zatiaľ čo dcéry zahrnujú len povinnosťami. Ba matky často požadujú od nich, aby sdielaly s nimi neodôvodnený obdiv k bratom a slúžily im. Takéto nadržovanie môže rozvrátiť celkom harmoniu rodinného života. Keď rodičia majú snáď i radšej niektoré dieťa, pretože je milšie ako druhé, prítulnejšie alebo lepšie, vystihne slabôstky rodičov a vie z nich ťažiť, majú svoje city uvádzať na pravú mieru, lebo inakšie zbytočne strpčujú chvíle ostatným členom rodiny, ktorí sú preto často spurní a dopúšťajú sa z roztrpčenosti prenáhlených slov a skutkov. Jedine vzájomná láska a zdvorilosť, spojená s priamosťou a čestnosťou, tvoria prostredie poriadku a vzájomnej dôvery, ktorá sa odráža v celej rodine.

V rodinnej výchove je najdôležitejší určitý a uvedomelý cieľ. V rodine je zvlášť potrebné, aby všetci členovia pracovali za jednakým účelom pre zaistenie šťastia a blaha rodiny. Rodičia od malička vedú deti k samostatnosti, nič za ne nerobia, na čo tieto samy stačia. Deti majú rodičom pomáhať v drobných prácach. Rodičia ich pri každej príležitosti presvedčia o tom, že práca pre každého čestného človeka je nútnosťou, a že bez práce niet životných prostriedkov. S týmto vedomim má dieťa od malička vyrastať. Deti sa musia s rodičmi zúčastniť výstavby domova, aby si uvedomily, že je to ich domov. Takto sa im dostáva mravný základ a prenikajú duchovnú stránku a krásu domáceho života. A ako dieťa rastie, prejavuje záujem o nové obory vedení a tu majú múdri rodičia, ktorí sledujú a domýšľajú jeho vývin a záľuby, veľmi účinne pomáhať v usmernení jeho vedomostí a síl.

Dieťa má byť vedené k poriadku, práci, samostatnosti, pravdomluvnosti, zodpovednosti, má byť vychované v zdravého, silného, poctivého, priameho, láskavého a snažívého jedinca. S takouto výchovou začíname od malička. Pracovitosť a zodpovednosť má byť úmerná jeho silám a veku a je najlepšou zbra-

ňou voči slabošstvu. Keď vypestujeme v deťoch smysel pre zodpovednosť v drobných veciach jeho detského sveta, bude potom i svoje povinnosti školské vážne chápať a neskoršie i povinnosti svojho povolania. Veľa pomôže pochvala a odmena z vykonanej práce. Dieťaťu majú sa dať robiť také práce, ktoré môže samo zastať, a pri ktorých nemôže škody narobiť, alebo sebe ublížiť. Naučiť dieťa konať prácu s radosťou a dobre je základným úkolom správnej výchovy. Postaviť dieťaťu pred oči ideál je účinnou úlohou dobrej výchovy. Neluhať sebe ani druhým má byť naše credo pri vzájomnom pomere a výchove. Jedine harmonický, slobodne myslíaci a cítiaci človek môže sa stať tvorivou a platnou zložkou spoločnosti, môže radostne a plne žiť sebe a svojim blízkym. Nie je ľahké dopracovať sa duševnej rovnováhy, ale tým je to súrnejšie a potrebnejšie, čím viac chceme životu i sebe poskytnúť. Len ľudia duševne vyrovnaní dajú národu a spoločnosti ľudskej potrebné charaktery.

Dieťa je najlepší psycholog, pozná dobrého človeka a nevie robiť kompromisy. Dieťa potrebuje pokoja a dôslednosti. Trpezlivosť, vytrvalosť, húževnatosť, bdelosť sú všetko dobré vlastnosti, ktoré pri výchove máme uplatniť. Starý despotický spôsob v pomere rodičov a detí, hádam i spôsob výchovy, keď rodič proste rozkázal alebo sa len „pozrel" a dieťa muselo poslúchnuť rado či nerado, vediac či nevediac prečo, sa teraz už prežil. Ako každé násilie, i toto malo svoje tiene, lámalo nielen povahy, ale i osudy a životy. Bola veľmi povrchná táto „povinná úcta" detí k rodičom, a ešte teraz sa tu a tam stretávame s takými prípadmi na dedinách.

Najčastejší problém, kaziaci vzájomný pekný pomer rodičov a dietok je, že rodičia chcú svoje dieťa uchrániť pred bolesťou a nehodami, ktoré sami zažili a prekonali pri svojich životných skúsenostiach, ale deti sa silou mocou bránia tieto skúsenosti prijať, usilujúc sa svojím vlastným bojom dostať sa do života. Je to zasa len vzájomná láska a dôvera a na ostatok i statočnosť, čo rodičov núti, že nechajú dieťa ísť jeho cestou, i keď vlastný rozum protestuje a srdce bolí obavami. Je to láska a dôvera, ktorá nutí deti, aby rodičov veľmi netrápily výbuchmi a slovami príliš prudkými, ktoré nie sú tak mienené ako znejú, ale ktoré bolia rovnako dieťa ako otca a mať.

Radikálnejšie politické smýšľanie, zvýšený smysel pre sociálne cítenie, nekompromisná dôslednosť názorová sú dobré znaky mladosti. Na rodičoch záleží, aby ich usmernili a boli spravedliví. Rozmyslenosť a pokojný výklad pôsobia blahodarne na dieťa, i keď ešte odpor v ňom bojuje.

Vzájomná láska a statočná úprimnosť, u rodičov dôvera v dobrý základ dieťaťa a nebojácnosť pred jeho zápasmi so životom, u detí sebakázeň a dobrá vôľa prekleňú zdanlivé rozpory a vzájomný pomer sa vyjasní a upevní.

Základom dobrého pomeru medzi rodičmi a deťmi je naprostá dôvera, priateľský vzťah, jednaký postup výchovy voči synovi ako voči dcéram. Len vtedy môže byť dobrý súlad medzi súrodencami a dobrý pomer k rodičom a naopak rodičov k deťom, keď sa do všetkých dôsledkov zachováva pojem naprostej spravedlivosti.

MUDr. M. Veselá:

Hygiena v rodine.

Motto: Je mravnou povinnosťou človeka a občana byť zdravým, aby sa každý mohol s úspechom venovať svojmu zamestnaniu. (T. G. M.)

Jestvujú slová, ktoré zvlášť často ľudia opakujú. Medzi ne patrí aj slovo zdravie. Všetci o ňom hovoríme, všetci po ňom túžime, pri každej príležitosti si ho vzájomne prajeme. Inakšie však, čo je ku podivu, nerobíme pre svoje zdravie temer nič. A preca, ako o každú vec v živote, i o svoje zdravie musíme bojovať. Zdravie sme si na svet priniesli, je to jedna z hrivien, ktoré nám boly sverené, udržať si ich a rozmnožiť, ako hovorí Písmo Sväté, to je už našou povinnosťou a starosťou. Cestu známe. Ukazuje nám ju bezpečne hygiena. Potrebujeme iba premôcť zlé zvyky a lenosť a upraviť si život tak, aby sa v ňom uplatňovaly a prevládaly zložky, ktoré zdravie podporujú a sú jemu priaznivé, aby sa nám stal zdravý život prostým návykom. Keď považíme, že veľká väčšina chorôb je zavinená nehygienickým životom, a že by nemusely byť, keby sme žili zdravo, je to fakt zarmucujúci. Ale zároveň to môže byť pre nás povzbudením, aby sme sa konečne začali starať o svoje zdravie, keď vieme, že je to práca, ktorá bude korunovaná iste úspechom.

Zdravo žiť, to je predovšetkým vec výchovy. Rodina má byť prvým miestom, kde sa dieťa učí byť nielen charakterným, ale i zdravým človekom. Naučiť zdravému životu, je v rukách ženy-matky. Ona dáva základný tón rodinnému životu. Aká melodia zaznie, je hlavne jej zásluhou či vinou. Ale ona sama musí predovšetkým zdravo žiť, aby mohla svoju rodinu viesť a udržať na výške zdravotnej kultúry.

Prvým prikázaním v katechizme pečlivosti o zdravie je čistota: čistota tela, odevu, bytu, čistota vždy a všade, čistota voňajúca a príjemná, čistota pol zdravia. Predovšetkým teda čistota tela: dôkladné umývanie ráno a večer. Prečo? Koža neni len ochranným púzdrom vnútorných ústrojov, ale je sama dôležitým orgánom. Koža dýcha. Celým svojím povrchom prijíma zo vzduchu kyslík pre život nezbytný a súčasne vylučuje potom z tela látky, ktoré už organizmus nepotrebuje, ktoré pôsobia na živú tkáň ako jedy, takže musia sa z tela vylúčiť, aby nevyvolaly poruchy. Ako dôležitá je to práca, vidíme i z toho, že poranenie kože vo väčšom rozsahu znamená vždy ťažké ohrozenie života, pretože značná časť kože svoju prácu konať nemôže.

Koža dokonale dýcha len vtedy, keď je čistá. Preto musíme každodenne odstraňovať pot, špinu a prach, ktoré na nej ulpia a ešte preto, že v prachu sa zachycujú a víria tisíce a tisíce neviditeľných živých organizmov, bakterií, z ktorých mnohé nesú v sebe zárodky nákazlivých chorôb. Postačí potom, aby sa so zašpinených rúk dostaly do úst, alebo aby sa zachytily na nejakej nepatrnej kožnej trhlinke a môžu vyvolať chorobu. Je preto telesná čistota veľmi úspešným činiteľom v boji s nákazlivými chorobami.

Aby sme teda dennú špinu so svojho tela odstránili, umyjeme sa vždy večer, najlepšie celé telo, teplou vodou a mydlom. Len teplou vodou sa špina

dokonale odstraňuje. Omytie tela pôsobí i veľmi priaznivo na krvný obeh a nervový oparát. Máme príjemný pocit čistoty, umyté telo si lepšie odpočinie, dobre spíme. Ráno potom sa zase myjeme, pokiaľ možno celé telo, alebo aspoň hornú polovicu v chladnej vode, aby sme sa osviežili a otužili. Ranné omývanie v chladnej vode, pôsobí blahodárne nielen na telo, ale i na dušu. Cítime sa svieži, čulí, máme radosť zo života, všetko v nás hrá a spieva, máme dobrú náladu, sme prívetiví a milí, práca nás teší, ide nám ľahko od ruky, máme úspech. Telo otužilé chladnou vodou vzdoruje o veľa úspešnejšie infekčným chorobám.

Omývať celé telo môžeme i vtedy, keď nemáme kúpeľne, alebo kúpacej vane. Pomôže nám väčšie vedro, sprchu môžeme improvizovať nádobou na stene zavesenou, z ktorej vedieme vodu gumovou hadičkou. Ale i v umývadle sa pri dobrej vôli môžeme dobre umyť. Len na jedno nesmieme zabudnúť: že čím dlhšie sa umývame, tým je voda špinavšia, takže úplného očisťujúceho účinku by sme nedosiahli, keby sme vodu v umývadle niekoľkokrát za čistú nevymenili. I v kúpeľni sa radšej umývame v tečúcej vode buď pod sprchou, buď pod otvoreným kohútikom, aby sme mali vodu vždy čistú.

Pečlivo ošetrujeme nohy. Tie sú často úbohými Popolkami, o ktoré sa vôbec nestaráme. A preca celý deň nosia ťarchu tela a sú najviac vydané znečisťovaniu. Potrebujeme zdravé a pružné nohy. Aby sme si ich takými uchovali, umývame ich denne v teplej vode, do ktorej môžeme pridať trocha kysličníku vodičitého. Špinu za nehtami odstránime, nehty zastrihneme. Po omytí prevedieme masáž, najmä v členkoch a kĺboch prstov. Pridáme i chvíľku cviku! Krúženie a ohýbanie nôh v členkoch, chôdzu po špičkách. Tým podporujeme krvný obeh v nohách. Časom si dáme odstrániť hrubú kožu, ktorá sa tvorí na spodku chodidiel. Otlaky nikdy nerežeme nožíkom alebo britvou, pretože by sme si ľahko mohli spôsobiť otravu. Vyparme si ich len v horúcej vode, dajú sa potom celkom ľahko vylúpnuť. I vo dne doprajme nohám odpočinku, pokiaľ možno vo vodorovnej polohe. Vystríhajme sa dlhého státia, ktoré nohám veľmi škodí, lebo sťažuje krvný obeh. Preto si hľaďme zariadiť a upraviť prácu tak, aby sme stáli čo najmenej.

Zvláštnu pozornosť venujeme rukám. Rukami pracujeme, všetko do nich berieme, všetkého sa nimi dotýkame, na všetko nimi sahámo: sú teda vydané ustavičnému znečisťovaniu. Preto ich musíme často umývať. Činíme tak viackrát cez deň pri práci a potom vždy pred jedlom a po výkone toaletnom. To je dôležité. Rukami, na ktorých sa zachytily stopy moču alebo stolice, môžeme si preniesť do tela zárodky nákazlivých chorôb. Je to hlavne týfus a dyzenteria, ktoré sa takto často prenesú. Preto učme malé deti, aby si skôr, ako idú jesť, alebo keď boly na záchode, umyly ruky. Umyté ruky nám často zachránia zdravie. Pravdaže i špinu za nehtami každodenne odstránime a nehty zastrihneme tak, aby ich okraj nepresahoval bruško prstov. Ohryzávanie nehtov je zlozvyk, ktorým si kazíme prirodzený pôvab ruky. Je to však zlozvyk i nebezpečný pre možnosť zanesenia infekcie do úst. Ako ohryzané nehty, tak i nehty príliš dlhé, drapovité, hoci nalakované, nedodajú rukám pôvabu.

Veľkú pečlivosť venujeme tiež zubom. Zuby okrem toho, že veľmi zvyšujú pôvab obličaja, keď sú, pravda, zdravé a čisté, majú i dôležitú úlohu pri jedle. Rozhryzávajú a rozmeľňujú sústo: dobre rozmelnenú potravu potom žalúdok ľahko a dokonale stráví. Keď o zuby nepečujeme, hromadia sa v medzizubných priestoroch, zbytky potravy, tie sa rozkladajú, pri čom sa tvorí kyselina, ktorá pôsobí škodlivo na hladký povrch zubu. Zub sa začne kaziť, nákaza pokračuje, až zvýši zo zubu len pahýly. Skazené zuby nemôžu, pravda, potravu dobre rozmelniť, zle rozhryzané jedlo žalúdok ťažko trávi a následok toho sú rôzne žalúdočné ťažkosti, choroby, najmä choroby zubov, ktoré prenasledujú potom človeka veľkými bolesťami. Ľudia so skazenými zubami

prezrádzajú sa tiež nepríjemným zápachom z úst, ktorý vzniká hnitím zbytkov potravy v skazenom zube, a ktorý žiadna ústna vodička nevie potlačiť. Takí ľudia sú postrachom svojho okolia, každý sa im vyhýba, aby nemusel dýchať vzduch, otrávený ich dychom. Podobajú sa onomu dievčaťu z pohádky, ktorému pri každom slove vypadla z úst žaba.

A preca všetkým týmto nepríjemnostiam môžeme ľahko zabrániť. Pretože sa vo všetkých zuboch, i zdravých, pri jedle zachycuje potrava v medzizubných priestoroch, vyčistíme si zuby po jedle, aby sme všetky zbytky odstránili. Keď si nemôžeme čistiť zuby po každom jedle, keď na príklad nejeme doma, musíme tak urobiť vždy ráno po raňajkách a večer pred spaním. Vypláchnutie úst bez použitia kartáčku nestačí. Napred môžeme odstrániť zbytky potravín medzi zubami parátkom — hľadko orezané tenké drevko alebo kostrnka — nikdy sa nemá užiť vidličky, vlásničky alebo iného tvrdého predmetu. Potom vyčistíme zuby kartáčkom, ktorý nemá byť ani príliš tvrdý ani mäkký. Na kartáčik nanesieme trocha zubnej pasty, do vody, ktorou ústa vyplachujeme, kvapneme niekoľko kvapiek ústnej vody. Ústna voda nemá zvláštneho dezinfekčného účinku, aspoň nie trvácnejšieho, pôsobí však príjemne, zväčšujúc pocit čistoty v ústach. Kartáčkom potom vyčistíme pečlivo všetky zuby, nielen predné, ale i zadné, na vonkajšej i na vnútornej strane, vo smere vodorovnom, od jedného kútika ústneho k druhému, i v smere svislom, od hornej čeľusti k dolnej. Je samozrejmé, že každý člen rodiny má svoj vlastný kartáčik. Rozhodne nemôžeme pripustiť spôsob, aby jeden „rodinný" kartáčik koloval z úst do úst. Nielen že to nie je estetické, vážnejšie je, že tak môžeme rozniesť infekciu medzi členmi rodiny. Toto platí o všetkých intímnych toaletných potrebách, ako je uterák, hrebeň, pohár na vodu, obrúsok a pod. Každý člen rodiny má všetky tieto veci svoje vlastné a ani deti z toho nevynímame.

Upevnenie zubov v čeľusti podporujeme najmä u detí hryzaním tvrdej zeleniny (mrkva, kaleráb), ovocia (jablká, hrušky) a kôrok chleba. Naproti tomu nesmieme hrýzť tvrdé predmety, na príklad orechy a pod., pretože ľahko praskne sklovina a zub sa začne kaziť.

Ako spozorujeme, že sa nám niekde začne kaziť zub, hneď vyhľadáme zubného lekára, aby nám ho spravil. Keď k nemu ideme hneď na začiatku, ušetríme si veľa bolesti, času i peňazí. Niekedy sa však zub kazí na mieste, kde toho necítime, ani to nevidíme, na príklad na strane priliehajúcej k susednému zubu, preto nie je zbytočné dať si prehliadnuť zuby dvakrát, alebo aspoň raz za rok odborníkom. Odborníka vyhľadávame tiež vtedy, keď spozorujeme, že deťom rastú zuby nepravidelne, krivo a podobne. V detskom veku sa dajú všetky tieto nepravidelnosti ľahko napraviť.

K dennej toalete patrí i pečlivosť o vlasy. Ráno i večer pred spaním si ich dobre prečešeme, občas hlavu umyjeme. Podľa profesora Šambergera nie je dobré myť si hlavu príliš často, pretože sa tým pokožka vlasová vysušuje. Postačí umyť ju raz za dva—tri týždne. Iba vlasy mastné, pretučnelé snesú a potrebujú častejšieho umývania. Na umývanie vlasov používajme vždy mäkkej vody, najlepšie dažďovej. Keď ju nemáme, potom si ju ľahko pripravíme. Do vody, v ktorej si chceme vlasy umyť, dáme kávovú lyžičku Kayserovho boraksu, necháme ho dobre rozpustiť a potom si v nej vlasy umyjeme. Po omytí si ich vytreme čistým uterákom a necháme voľne na vzduchu usušiť. Rýchle sušenie neznášajú vlasy dobre.

Keď máme dbať vždy osobnej čistoty, tým viac tak musíme robiť v dobe menštruácie (mesačná nevoľnosť). Pravidelný zjav mesačného krvácania nie je žiadnou chorobou. Je to zjav fyziologický, sprievodný zjav činnosti vaječníkov. Vieme, že po celú dobu pohlavného rozkvetu ženy dozrievajú vajíčka vo vaječníkoch a ich odchod z vaječníkov je sprevádzaný vždy krvácaním.

Pretože vajíčka dozrievajú a odchádzajú v pravidelných intervaloch, objavuje sa i krvácanie v pravidelných pauzách. O tom, ako si má žena v dňoch krvácania počínať, panujú rôzne mienky i povery. Niektoré ženy sa domnievajú, že v týchto dňoch nesmú pracovať, naopak že treba si ľahnúť. Iné zase svojho stavu vôbec nedbajú a konajú najťažšie práce. Ale ani jedon z týchto extrémov nie je správny. Neprospieva ani prehnaný pokoj, ani prehnaná práca. Najsprávnejšie je vôbec nemeniť spôsob života. Tak ako pracujeme a žijeme inokedy, pracujeme i žijeme v týchto dňoch. Vystríhame sa iba naozaj ťažkej práce a namáhavého športu, najmä cyklistiky a tanca (už i preto, že strácame spánok). Naproti tomu normálna fyzická práca, prechádzky pôsobia veľmi dobre. V otázke umývania v týchto dňoch sú zase rôzne názory a zase sa tu preháňa buď tým, buď oným smerom. Niektoré ženy sa temer boja dotknúť vody, iné sa idú spokojne kúpať do rieky. I tu je pravda v prostriedku. Keď sa máme i inokedy každodenne umývať, musíme tak robiť najmä teraz, keď sa na koži a bielizni zachycuje vytekajúca krv, ktorá sa rozkladá, páchne a dráždi kožu a keď sa na tele tvorí zvláštna chemická látka, ktorá sa potom vylučuje a prezrádza sa zvláštnym zlým zápachom. Neideme sa však kúpať do rieky, ani sa nekúpeme vo vane v chladnej vode. To by sme si mohly naozaj uškodiť. Ale omyjeme sa, alebo na krátko okúpeme v letnej vode, najmä na dolných partiách tela, ráno i na večer. Nikdy sa neomývajme ani sa nekúpajme vo vode horúcej a po kúpeli zostaňme v teplej miestnosti. Zakrvácanie bielizne a odevu a z toho vznikajúcim rôznym spoločenským nepríjemnostiam zabránime používaním vložiek z dobrej vaty na ochrannom páse. Na vate nešetrime. Kúpme si najlepšiu vatu, ktorá dobre saje krv, takže zabraňuje zakrvácaniu bielizne. Ochranný pás s vložkou udržuje na tele pásik, podobný podväzkovému pásku. Vatové vložky môžme cez deň podľa potreby niekoľkokrát vymeniť, takže ani v týchto dňoch nemusíme mať nepríjemný pocit nečistoty. V obchodoch ponúkajú ochranné nohavičky s gumovou vložkou. Majú tú nevýhodu, že sú nevzdušné, zadržiavajú pot, takže máme ustavične pocit vlhkosti, a preto ich na tele dlho neznesieme.

Vieme, že krvácanie prichodí pravidelne v určitých časových intervaloch, zpravidla 21—28 denných, ktoré organizmus presne dodržiava. Trvá potom 3—4 dni. Zo normálnych okolnosti nepôsobí u zdravých žien žiadnych ťažkosti, prípadne len tupý tlak v bedrách krátko pred tým, ako sa krvácanie objaví. Táto pravidelnosť však javí niekedy úchylky. Tak na pr. krvácanie vynecháva. Stáva sa to u dievčat a slabých a chudokrvných žien, alebo u žien, ktoré naraz zmenily spôsob života, prišly do nového prostredia, do nového podnebia, zmenily zamestnanie, výživu a pod.: tiež sa to prihodí pri niektorých chorobách. Prestávka trvá 1—2 mesiace, potom sa krvácanie zase samo dostaví. Pokiaľ teda nie je prestávka dlhšia a pokiaľ nie sú pri tom žiadne ťažkosti, netreba osobitného ošetrenia. Postačí len zachovávať všeobecné zdravotné pravidlá, dbať o dobrú výživu, čerstvý vzduch a telocvik. Až dlhšia pauza alebo keď sa vyskytnú iné ťažkosti a bolesti, vyžaduje rady odborníka.

Veľké duševné otrasy, ako strach, smútok a pod. krvácanie urýchľujú, takže sa môže dostaviť o 1—2 týždne skôr.

Tiež doba krvácania sa môže skrátiť na menej ako 3 dni, alebo predĺžiť na viacej ako 5 dní. Rovnako i množstvo odchádzajúcej krvi môže byť rôzne. Pravda, zistiť, či je krvácanie normálne alebo zväčšené, môže len žena sama, keď srovnáva jednotlivé prípady. Inakšie je to vec individuálna. Čo je pre jednu ženu krvácaním normálnym, pre druhú by mohlo byť už nadmerné. Platí iba jedno pravidlo: pokiaľ pri krvácaní, i keď sa nám zdá hojnejšie, necítime žiadnych ťažkostí, ako na pr. veľkú telesnú slabosť, bledosť, hučanie v ušiach a pod., nemusíme mať strachu.

Niekedy si však krvácanie zbytočne zväčšujeme sami: pitím liehových nápojov, fajčením, podráždením nevhodnou erotickou literatúrou. Tiež namáhavá svalová práca krvácanie zväčšuje, rovnako i horúce kúpele. Ale i dlhé ležanie v posteli krvácanie mierne zväčšuje.

Pokiaľ prichádzajú všetky tieto nepravidelnosti len výnimočne a pokiaľ ich nesprevádzajú ťažkosti, netreba im prikladať väčšej závažnosti. Inakšie je, keď sa objavujú častejšie, alebo dokonca, keď sa menia v pravidelný zjav, alebo keď ich sprevádzajú bolesti. To všetko je znamením, že niečo nie je v poriadku a musíme sa poradiť s odborníkom.

Tiež bolesti, ktorými niektoré ženy i pri inakšie normálnom krvácaní trpia, vyžadujú odborného vyšetrenia. Neodkladajme, iďme k lekárovi hneď. Každá porucha sa v počiatku vylieči rýchlejšie a ľahšie, ako keď už je zastaralá. Temer 90 percent ženských chorôb vzniká z rôznych nepravidelností, ktoré sa zanedbaly.

Častým sprievodcom krvácania býva tak zv. biely výtok. Objavuje sa buď periodicky niekoľko dní pred krvácaním a po krvácaní zase v krátkej dobe zmizne, alebo je stály. Príčiny bývajú rôzne. Celková slabosť a chudokrvnosť, rôzni paraziti, úchylná poloha delohy, alebo najčastejšie a najzávažnejšie: pohlavné choroby. Výtok nepôsobí zpravidla ťažkosti, a preto mu ženy nevenujú obyčajne pozornosť. Je však vždy znamením, že niekde niečo nie je v poriadku a že treba urobiť nápravu.

Niekedy ženy samy prichádzajú k lekárovi, aby im — obyčajne z nejakého dôvodu spoločenského — pomohol krvácanie o nejaký deň zadržať. Liekami je možno to zariadiť a ako ojedinelú výnimku môžeme to pripustiť. Avšak je to preca len hrubý zásah do fyziologického denia ústroja tak jemného a citlivého, akým je práve pohlavný ústroj, takže častejšie opakovanie by mohlo funkciu tohoto orgánu a tým i celkové zdravie vážne ohroziť. Postarajme sa radšej o dobrú toaletnú ochranu a nebudeme potrebovať násilných zásahov.

Čistotu tela doplňuje i čistota bielizne a odevu. Obidvoje chráni telo pred vlivmi povetrnosti, zimou, dažďom a pred znečistením kože prachom, alebo inými látkami znečisťujúcimi. Bielizeň i šaty musia sa zhotovovať vždy z látok vzdušných, ktoré prepúšťajú vzduch k telu a zabraňujú, aby sa pot nevyparoval. Látky nemajú byť drsné, aby kožu nedráždily a nepôsobily tak rozličné záněty kože a vyrážky. Šaty musia byť voľné, nesmú nikde tiesniť, čím by sa sťažoval a porušoval obeh krvný, čo by bolo škodlivé. Preto zdravotným požiadavkom odpovedajú najlepšie šaty šité vcelku, ktoré obliekame cez hlavu. Ich ťarcha spočíva na ramenách, nikde netiesnia a možno sa v nich voľne a dobre pohybovať. V lete nosíme šaty ľahké, jasných farieb, ktoré nezachytajú toľko slnečných paprškov, najlepšie z pracích látok, aby sme ich mohly často prať. V zime volíme látky hrubšie, tmavšie. Sú to obyčajne látky, ktoré sa prať nemôžu, a preto ich musíme udržovať v čistote tým, že ich každodenne kartáčujeme a čas od času dáme vyčistiť do čistiarne. Na to sa obyčajne u mužských a chlapeckých šiat zabúda.

Bielizeň šijeme z ľahkých látok, jemného plátna, hodvábu (obidvoje v lete príjemne chladí), trikotinu, batistu atď. V lete obliekame čo najmenej: podprsenku, kraťuškè nohavičky, kombináciu. V zime nosíme bielizeň teplejšiu zo silnejšieho trikotinu, jemného vlneného pletiva a pod., košieľku, nohavice až na kolená a silnejšie punčochy. Hrubej bielizni sa vyhýbame, lebo je nevzdušná: zabraňuje vyparovaniu potu, preto je nevhodná a nevyhovuje svojmu cieľu. V zime potrebujeme predovšetkým rýchle vyrovnať veľký rozdiel teploty, ktorý je medzi vykúreným bytom a vonkajšou teplotou. V tom nám práve hrubá bielizeň nepomôže, keď v nej sedíme doma. Naopak: doma je nám v nej horúce, a keď vyjdeme von, cítime rozdiel temperatúry tým

viac. Pomáha nám iba dobrý teplý kabát, ktorý obliekame, keď ideme von a a hneď ako vstúpime do miestnosti, ho opäť odložíme. Po prípade môžeme si obliecť pod kabát ešte ľahký sveter, ktorý môžeme rovnako kedykoľvek odložiť.

Podprsenka je dôležitou súčasťou našej bielizne, pretože udržiava prsia v správnej polohe, zabraňuje, najmä u silnejších žien, aby sa ich farbou koža nevyfahovala a prsia neklesaly. Pravda, musí byť dobre ušitá, aby svojmu cieľu vyhovela a pri tom nikde netiesnila. Nohavičky, ktoré chránia dolné partie tela pred znečistením, pridržiavajú sa v páse gumou, ktorá musí byť tak voľná, aby ich len práve pridržiavala, nikde však aby netiesnila. Punčochy upevňujeme pomocou pásových podväzkov. K pásu, ktorý je lepší široký ako úzky, sa pripoja po každej strane v predu i v zadu gumové pruhy s patentnými sponkami na koncoch, ktorými sa punčochy pridržiavajú. Rozhodne sa musíme vystríhať gumových podväzkov, ktoré pridržiavajú punčochy pod alebo nad kolenom. Tieto podväzky sú veľmi nezdravé, pretože tiesnia veľké žily, čím značne porušujú a sťažujú správny krvný obeh v nohe. Krv sa v nich hromadí, tlačí na steny ciev, tie povoľujú a vznikajú tak špatné, uzlovité rozšírené žily (varixy), ktoré nohu hyzdia, pôsobia i po kratšej chôdzi značnú únavu a čo je ešte horšie, že v rozšírených žilách vznikajú často veľmi bolestivé zápaly.

Bielizeň preobliekame ráno a večer denné prádlo svlečieme, rozvesíme, aby sa vyvetralo a vychladlo od potu a obliekneme nočnú košeľu alebo pyjamas. Pre deti je najlepšie dlhé pyjamas z jedného kusu látky; zabraňuje, aby si nehraly s pohlavnými ústrojmi. Ráno zase nočné prádlo vyvesíme, aby cez deň sa vyvetralo. Prirodzene, obidvoju bielizeň, dennú i nočnú, čo najčastejšie meníme.

Ako prádlo telo, i obuv chráni nohu jednak pred poranením, jednak pred chladnom a vlhkom, chráni ju však tiež pred preťažením a zvyšuje jej výkonnosť. Tomuto cieľu vyhovie len obuv riadne zhotovená, nesprávna naopak môže nohu značne poškodiť. Najmä u detí môže nevhodná obuv spôsobiť veľké škody, pretože detská noha sa teprv rozvíja a tým škodlivým vplyvom ľahšie podľahne. Vývin nôžky dieťaťa porušujú však často sami rodičia nesprávnym zásahom. Tak predovšetkým mamičky bývajú veľmi šťastlivé, keď sa môžu pochlúbiť, že ich jedináčik už behá. V tejto snahe dieťa predčasne stavajú na nôžky, ktoré ešte nie sú dosť pripravené, aby uniesly váhu telíčka. Preto ponechajme chôdzu prirodzenému vývoju. Keď sa telíčko dostatočne pripraví lezením a zosilnie, začne sa dieťa samo stavať na nôžky a potom už začne skoro chodiť. Vzdajme sa preto radšej túžby po rekorde prvých krôčikov, ktoré by vykúpily neskoršie choré alebo zdeformované nôžky. A ešte jednu chybu rodičia robievajú. Prirodzený spôsob detskej chôdze je obracať špičky nôh do vnútra, k sebe. Tento fyziologický spôsob, ktorým sa noha chráni pred preťažením, a tým pred prípadnými deformitami, sa vývojom pomaly mení v normálny spôsob chôdze, teda špičkami do predu, alebo ľahko obrátenými von. Rodičia sa však často domnievajú, že dieťa chodí zle, že mu toto stočenie nožiek dnu zostane a bude špatiť chôdzu. Nútia teda dieťa, aby si dávalo pozor a obracalo špičky von. A práve toto predčasné vytočenie nožiek býva často príčinou plochých nôh.

Tiež od obuvi žiadame, aby bola vzdušná a nezabraňovala vyparovaniu potu. Tomu najlepšie vyhovie koža, ktorej sa tiež všeobecne pri výrobe obuvi užíva. Menej vhodná je koža laková, pretože je málo vzdušná a vôbec nevhodná je guma pre svoju nevzdušnosť. Noha v čižmičkách s gumovou podrážkou je vždy vlhká, pretože nevyparuje pot a môžeme jej použiť len výnimočne do dažďa a pod.

Správna obuv musí odpovedať tvaru nohy. Musí byť dostatočne dlhá

a široká, nesmie byť ani príliš veľká, ani príliš malá. Úzke alebo malé črievice znesnadňujú obeh krvný v nohe, stlačujú prsty a sú príčinou, že vznikajú otlaky. (Ale ani punčochy nemajú byť úzke vo špičkách). Veľké črievice nie sú nohe žiadnou oporou. Pohybuje sa v nich, a preto je v nich chôdza veľmi neistá a nepríjemná. Naproti tomu správna obuv, keď je dobre zhotovená, poskytuje nohe značnú oporu.

Pre celkom maličké deti, ktoré ešte nechodia, je obuv vlastne iba ochranou proti chladu. Sú to botičky alebo papučky pletené z vlny, alebo zhotovené z flanelu a z mäkkučkej kože. Botičky musia byť celkom mäkké a voľné, aby sa prsty nožiek mohly dobre pohybovať. V prvom čase, keď dieťa už začína chodiť, dávame mu mäkké šnurovacie topánky s poddajnou podrážkou. Potom, keď dieťa už behá, obúvame mu vysoké šnurovacie topánky, ktoré sú nožkám výbornou oporou a dodávajú im pevnosti. Len v horúcich mesiacoch im ich vymeňujeme za nízke črievičky alebo sandálky. I obuv musíme častejšie striedať, aby mohla dokonale vyschnúť.

Dôležitou časťou obuvi je podpätok. Aby bola chôdza naozaj bezpečná a pohodlná, musí byť podpätok dostatočne široký a nie vysoký. Pre každodennú chôdzu volíme vždy črievice s nízkymi alebo len stredne vysokými, širšími podpätkami. Nemôžeme ani dosť varovať pred vysokými podpätkami francúzskymi. Chôdza v nich je veľmi neistá a namáhavá, ťarcha celého tela spočíva len na špičkách nohy, ktorá je v chodidle neprirodzene vyklenutá. Aby žena udržala rovnováhu, musí sa prehnúť v bedrách, čím sa predkloní i panev so všetkými ústrojami, ktoré sú v nej uložené. To znamená, že i poloha pozmení svoju polohu, čo môže viesť k ťažkostiam pri menštruácii, pretože zlá poloha delohy sťažuje odtok krvi. Konečne noha vtesnaná v črievicíach do neprirodzenej polohy nerobí pekný dojem: pripomína nám dokaličené nohy Čiňaniek. Môžeme teda vysoké podpätky pripustiť len pri črievicíach večerných, ktoré obúvame len občas a na krátku dobu večernej spoločnosti, hoci i tu sa celkom dobre obídeme v črievicíach s podpätkami stredne vysokými.

K dokonalej pečlivosti o zdravé telo patrí i odstraňovanie látok, ktoré v tele vznikajú pri trávení, ako rozpadové produkty, zbytky. Tieto látky sa chovajú ako jedy, pôsobia veľmi škodlivo na všetky ústroje, a preto ich organizmus vylučuje: plynné pľúcami — dychom, tekuté ľadvinami — močom a tuhé črevami — stolicou. Zlé odstraňovanie týchto produktov z tela, najmä keď trvá dlhšiu dobu, môže mať veľmi zlé následky. A tu sa často dopúšťame chyby, že organizmu jeho prácu zbytočne sťažujeme, miesto aby sme mu pomáhali. O dýchanie sa zpravidla vôbec nestaráme, hoci je to jeden z najzákladnejších prejavov života. Prvé, čo urobí dieťa, keď príde na svet, je, že začne dýchať. Dýchaním si telo opatruje zo vzduchu kyslík, ktorý pomáha všetkým životným premenám v tele. Dýchaním sa tiež odvádza kysličník uhličitý, jedovatý produkt látkovej výmeny. Čím energickejšie a hlbšie dýchame, tým je i dokonalejšia výmena medzi príjmom kyslíka a výdajom kysličníka uhličitého, a tým stúpa tiež pocit zdravia. Je preto dôležité, aby sme veľmi často dýchali zhlboka. Je to potrebné i pre inú vec. Pri hlbokom dýchaní sa rozoviera široko hrudný koš, rozťahujú sa i pľúca, všetka pľúcna tkáň nasáva do seba kyslík, dýchame naozaj plnými pľúcami. Pľúca dokonale kyslíkom prečistené odolávajú rozličným chorobám, najmä tuberkulóze. Opačne pri plytkom povrchnom dýchaní sa rozoviera hrudný koš málo. Z pľúc dýchajú len dolné partie, zatiaľ čo vrchné časti zostávajú bez pohyby a bez kyslíka. Keď sa tam dostanú tuberkulózne bacily, majú tu ideálne prostredie pre svoju zhubnú činnosť.

Hlboké dýchanie je tiež výborným regulátorom pocitu únavy a nevoľnosti. Postačí často niekoľko hlbokých dychov a nepríjemný pocit zmizne.

Preto sa pri práci najlepšie osviežime krátkymi pauzami, ktoré vyplníme hlbokým dýchaním. Správne dýchať môže len človek rovnej a priamej postavy. Shrbený človek skleslých ramien dýcha vždy povrchne a slabo, pretože sa mu neotvára dostatočne hrudný koš. Dajme pozor najmä na deti, ktoré sa zpravidla hrbia. Nedovoľujme im to, upozorňujme ich dotiaľ, kým sa nenaučia držať sa rovne a priamo.

Pre dýchanie je tiež veľmi dôležité, akej kvality je vdychovaný vzduch. Keď si predstavíme, že za minútu vdýchneme asi 18krát, že každým dychom prijmeme do pľúc asi 1/2 litra vzduchu, že to za 24 hodín robí temer 13 tisíc litrov, pochopíme, že nie je ľahostajné, aký vzduch vdychujeme. Vzduch znečistený prachom, dymom, sadzami, výparmi, potom, vzduch opotrebený dýchaním, nemôže byť nášmu zdraviu na osoh. Musíme si teda opatriť čistý vzduch pobytom vonku v prírode a v byte častým a výdatným vetraním.

Dýchajme vždy nosom. To má veľký význam preto, že sa v ňom zachycuje množstvo zárodkov a bakterií, ktorými je vzduch často znečistený a z ktorých mnohé sú pre nás škodlivé. A tak zastáva nos pri dýchaní funkciu filtračnej stanice. Tým, že vzduch prechádza pomerne dlhou a úzkou cestou nosného a nosohltanového priestoru, primerane sa otepľuje a opravdu i čistí. Drobné chĺpky nosnej sliznice zachycujú zo vzduchu prach a špinu. Pri tom, pravda, zachycujú i bakterie, ktoré sa sem s prachom dostanú. A tak nos, na ktorý často hrešíme, najmä keď nemá práve ušľachtilý klasický tvar, je ochrancom nášho zdravia, zachycuje škodlivé mikroby skôr, než by nám mohly uškodiť. Dýchajme teda vždy nosom a učme tomu hneď od malička i deti.

Keď už hovoríme o dýchaní a o nose, treba ešte na niečo upozorniť. Keď sa nám stane, že ochorieme nádchou alebo kašľom, nikdy nezabúdajme pri dýchaní alebo kašli zakryť si ústa vreckovkou. Je to nielen požiadavok slušného chovania, ale predovšetkým je to opatrenie zdravotné. Pri kýchaní a pri kašli rozstrekujeme do okolia neviditeľné kvapôčky slín, ktoré obyčajne obsahujú mikroby, pôvodcov nášho ochorenia. Pri nezakrytých ústach rozsievame infekciu do najbližšieho okolia i na nevinných ľudí, ktorí sú náhodou v našej blízkosti. Je to nielen špatné, ale aj trestuhodné. Človek, ktorý na verejných miestach kašle a kýcha svojim súsedom do obličaje, ohrožuje ich na zdraví a mal by sa verejne pokarhať.

Ako sa dýchaním odstraňujú rozpadové látky plynné, tak sa črevami vylučujú rozpadové produkty tuhé. Prejavom dokonalého odstraňovania zbytkov je pravidelná každodenná stolica. Ak vplyvom rôznych okolností dochádza niekedy k poruchám, ľudia trpia zácpou. Tento zjav je tak častý, že ho mnohí ľudia pokladajú za normálny a nevenujú mu pozornosti.

Príčiny nedokonalej činnosti črevnej sú rozličné. Najčastejšie ich zapríčiňuje nesprávna strava alebo spôsob života, teda zjavy, ktorých odstránenie je v našej moci. Jednotvárna, prevážne mäsitá potrava obyčajne privádza zácpu. Zbytky, ktoré pri trávení mäsa vzniknú, nedráždia črevo dostatočne. To pracuje lenivo, výmety zostávajú dlho v tele, a pretože sú to jedy, pôsobia rušivo na organizmus. Je to predovšetkým nervový aparát, ktorý na toto dráždenie veľmi silne reaguje, ale i iné ústroje sa tým dráždia. A tak vedľa zácpy vzniká nechutenstvo, nervoza, vyrážky na koži a pod. Profesor Mečnikov tvrdí, že zácpa je hlavnou príčinou predčasnej staroby.

Inou príčinou zácpy býva neporiadok v jedle. Keď jeme nepravidelne, kedy a ako nás napadne, nemôže sa zažívací aparát prispôsobiť a pracuje tiež neporiadne. Tiež násilné zadržovanie stolice býva často príčinou zácpy. Keď sa totiž činnosťou črevných stien dostanú výmety do konečníka, ohlásia sa známym pocitom nutkania. Keď nepočúvneme tohoto imperatívu, vrátia sa späť do horných častí čreva a tu zostávajú. Keď potlačujeme nutkanie častej-

šie, vzniká časom chronická zácpa. Býva tomu najčastejšie u žien, ktoré buď že sa hanbia, keď sú v spoločnosti, buď preto, aby nemusely prerušiť prácu, potlačujú prirodzené nutkanie, a tak si zbytočne škodia. I prílišné sedenie, málo pohybu, podporujú vznik zácpy.

Zácpa je teda zjavom nezdravým, pri dlhšom trvaní škodlivým. Preto dbajme o pravidelné vyprazdňovanie čriev, učme i deti, aby sa už od malička naučily mať pravidelnú stolicu. Najlepšie, keď ideme hneď ráno, ešte pred odchodom za prácou, aby sme neskoršie v dennom shone na to nezabudli. Organizmus si na tento poriadok zvykne, prípadne môžeme mu napomáhať pohárom vody, alebo trochou ovocia ráno na lačný žalúdok.

I jedálny lístok si primerane upravíme. Požívame mäsa čo najmenej, za to jeme viac ovocia a zeleniny, ktoré svojim obsahom celulózy dráždia črevnú stenu k väčšej činnosti, a tým aj k rýchlejšiemu a ľahšiemu vyprázdňovaniu. Tiež dlhšie prechádzky, telesný pohyb a rôzne cviky značne prispievajú k pravidelnému prečisťovaniu čriev.

Rozhodujúcim činiteľom pre zdravie je výživa. Je ako dýchanie základnou potrebou živého organizmu. Potravou telo nahrádza všetky straty, ktoré v ňom vznikajú pri zložitých životných pochodoch, nahrádza ňou energiu, spotrebovanú pri práci, dieťaťu dodáva potom látky potrebné k vzrastu. Túto dôležitú úlohu plní však len správna výživa, potrava, obsahujúca isté základné látky, ktorých telo nezbytne potrebuje, aby nahradilo straty a dodalo nových potrebných látok. Sú to jednak látky ústrojné: bielkoviny, uhlohydráty (cukry a škroby), tuky, a látky neústrojné: voda a soli. Bielkovín potrebuje telo jednak k svojmu vzrastu, jednak k náhrade strát, vzniklých opotrebovaním telesných buniek. Obsahuje ich mäso, obilie, zelenina a strukoviny. Telo si ich nevie uchovať do zásoby. Berie si z nich len toľko, koľko potrebuje na úhradu okamžitých strát, ostatné ako nepotrebné a škodlivé vylučuje. Denná spotreba bielkovín je asi 80 g. Keby dodávka klesla pod túto hranicu, znamenalo by to ohrozenie organizmu. Prakticky však k tomu nedochádza, pretože bielkoviny obsahujú temer všetky potraviny, takže ich organizmus dostane vždy dostatočné množstvo. Dopúšťame sa častejšie druhej chyby, totiž dodávame ich príliš mnoho. Stáva sa to pri potrave prevažne mäsitej. Tým organizmus zbytočne zaťažujeme, pretože ich musí všetky stráviť, hoci z nich môže upotrebiť len časť. Ešte závažnejšie je, že pri trávení mäsových bielkovín vznikajú purínové látky a kyselina močová, ktoré pôsobia ako jedy. Keď dostáva telo tieto bielkoviny v značnejšom množstve vždy, potom nestačí prebytky vylúčiť, časť ich ostáva v tele a pôsobí rušivo na rôzne ústroje a dáva vznik rôznym chorobám.

Uhlohydráty (cukry a škroby) obsahujú mlieko a potrava rastlinná. Sú hlavným zdrojom, z ktorého telo nahrádza energiu, ktorú vydáva pri práci. Preto sa na príklad ľudia pri ťažkej telesnej práci rýchle osviežia požitím cukru, čokolády a pod. Keď prichádzajú uhlohydráty do tela vo väčšom množstve, strávi z nich telo len toľko, koľko potrebuje na doplnenie okamžitých strát, prebytok si uchová do zásoby vo forme glykogenu vo svaloch. Tretí základný prvok potravy, tuky, sú tiež zdrojom energie. Získavame ich z tuku zvieracieho (maslo, sadlo a loj) a z rastlín (orechy, olivy, mandle atď.). Telo si všetky tuky premieňa v tuk ľudský a prebytok si zase ukladá do zásoby v podkožnom väzive.

Okrem týchto základných zložiek uplatňujú sa vo výžive človeka i vitamíny, látky veľmi dôležité, ktorých nedostatok v potrave vyvoláva ťažké choroby, označované spoločným názvom avitaminozy. Vitamíny, ktorých dnes známe 6 druhov, označujeme veľkými písmenami od A—G, sú najmä v čerstvých potravinách: mlieku, vajciach, masle, rybom tuku, v zelenine (najmä v paprike a rajčatách), ovoci, (oranže, citrony, jablká) a v obilí. Pretože

menované potraviny obsahujú vitamíny len v celkom malom množstve, pretože sa varením niektoré z nich zničia buď úplne, buď čiastočne a pretože si ich telo nevie uchovať do zásoby, musíme veľmi dbať o to, aby sme mu ich dodávali v dostatočnom množstve. Z nerastných látok potrebuje organizmus vodu a soli. Voda je prostriedkom, v ktorom sa deje zložitý proces trávenia. Zreďuje a rozpúšťa tuhú potravu, ktorú by inakšie telo nevedelo spracovať. Vlastne všetky organické deje odohrávajú sa vo vodnom roztoku. Preto je voda pre telo tak dôležitá, preto človek hynie smädom skôr ako hladom. Normálna potreba vody sa kryje z bežnej potravy, zvýšenú potrebu hlási organizmus sám pocitom smädu.

Na podporovanie životných dejov potrebuje telo nezbytne i malé množstvo nerastných solí. Je to najmä soľ kuchyňská, potom niektoré zlúčeniny vápna (u detí dôležité pre vzrast), fosforu a železa. Soli obsahuje najmä zelenina, strukoviny, ovocie, mlieko, syry. Fosfor je vo vajciach, v rybom mäse, vo vnútornostiach, železo je v pečienke a krvi.

Všetky menované látky tvoria základ ľudskej potravy. Sú v našich obyčajných potravinách v mlieku, vajciach, múke, strukovinách, zelenine, mäse, pravda, v rozličnom množstve. Rozmanité kombinácie a úprava potravín v pokrmy zaručujú, že ich telu dodáme v potrebnom množstve. Ale nezaisťuje to ešte, že naša denná potrava bude správna po stránke výživy. Tu sa práve dopúšťame častých a veľkých chýb. Chybou je, že denne požívame mäso. Voľme teda radšej potravu tak, aby mliečne a múčne pokrmy boly v prevahe, mäso podávajme len časom, nie každodenne. Ťažkou chybou nášho jedálneho lístku je malé upotrebovanie zeleniny. Zelenina pre svoju vysokú biologickú hodnotu (obsahuje dôležité vitamíny a soli) je veľmi cenným doplnkom dennej stravy a spestruje tiež účinne náš jednotvárny jedálny lístok. Aby však svoju biologickú hodnotu nestratila, musíme ju vždy len v pare dusiť a nie variť vo vode, do ktorej nám prejdú všetky najcennejšie súčiastky. Jedzme často i zeleninu surovú, najmä ju dávajme deťom.

Ako zelenina, i ovocie je výborným doplnkom jedálneho lístku pre bohatý obsah vitamínov a solí. Má tvoriť pravidelný záver každého jedla. Zelenina i ovocie majú i dobrý účinok na činnosť čriev, takže pri pravidelnom požívaní zabraňuje zácpe.

Zeleninu i ovocie pred jedlom vždy dobre umyjeme v tečúcej vode, aby sme zabránili infekcii. Často sa tak prenáša týfus, dizenteria a pod. Jablká radšej nelúpeme, pretože práve pod kožkou sú uložené vitamíny, len časti u zbytkov kvetných lístkov a u stopky vykrojíme.

Veľmi sme sa tiež ochudobnili zavedením bielej múky. Biela múka, hoci drahšia, je menej hodnotná, pretože pri bielení sa z obilných zŕn odstraňujú povrchové vrstvy, kde sú uložené práve najcennejšie súčiastky. Treba napraviť túto chybu aspoň tým, že jeme len čierny chlieb. Urobíme dobrú vec pre svoje zdravie.

Mlieko je veľmi hodnotnou potravinou, a teda i cennou súčiastkou dennej potravy. Práve preto je však chyba podávať deťom mlieko ako nápoj k druhým pokrmom. Tým sa pokazí chuť dieťaťa na ostatné jedlá, alebo to vedie k prekrmovaniu. Mlieko podávame vždy prevarené, surové len vtedy, keď máme bezpečnú záruku, že kravy, od ktorých mlieko pochádza, nie sú tuberkulózne, alebo netrpia nejakou dobytčou chorobou. Preto sa mlieko sterilizuje.

Veľmi cennou súčiastkou potravy je i zvieracia krv, najmä pre bohatý obsah železa. Mala by sa preto častejšie objavovať na našom jedálnom lístku, najmä na detskom.

Rozličné sú názory o výživnosti polievok. O tie sa vedú medzi rodičmi a deťmi veľké boje. Víťazí ten, kto je neústupnejší, ale pravdu majú tu skôr

deti. Polievka nemá zvláštnej výživnej hodnoty, pôsobí viac ako dráždidlo a upravuje cestu ďalším pokrmom. Vo väčšom množstve zbytočne preplňuje žalúdok, čím bráni prijímaniu nasledujúcich hodnotnejších pokrmov.

Naproti tomu mávajú deti veľkú náklonnosť pre údeniny a tu zase pravdu nemajú. Výživná cena údenín je malá, pritom bývajú zpravidla i veľmi korenené, čo pôsobí na organizmus nepriaznivo. Preto do jedálneho lístku dieťaťa vôbec nepatria, u dospelých len výnimočne. Údeniny sa tiež veľmi rýchlo kazia, a preto bývajú najčastejšou príčiny mäsových otrav. Pikantné lahôdky sú vlastne väčšinou len dráždidlá, zatiaľ čo ich výživná cena je len nepatrná.

Chuť vôbec je pri výžive dôležitým činiteľom. Len s chuťou požité jedlá sa dokonale strávia a zužitkujú. Pre zvýšenie chuti pridáva sa do nich soľ, ocot, paprika, čierne korenie a rozličné iné korenia, ale tu práve viac ako inde platí: všetkého s mierou. Prílišné solenie a korenenie škodí. Tiež pestrosť jedálneho lístku má značný vliv na chuť, naproti tomu jednotvárnosť pôsobí nepriaznivo. Pripravovať dobré, chutné a zdravé jedlá je dôležitou úlohou „veselého umenia kuchárskeho".

Ale ani úprava stolu a predložených pokrmov nie je bez významu. Pekne prestretý stôl, prípadne s malou kytičkou vo váze, vkusná súprava a príbory, pokrmy složené lákavo na misách, to všetko silne povzbudzuje chuť k jedlu. Je to iste dôležité. Človek tým odkladá súčasne starosti a záujmy z vonkajšieho sveta, zlepšuje duševnú náladu, upokojuje sa, osviežuje sa a to má veľmi priaznivý vliv na všetko denie v tele.

Pre dokonalé trávenie, a tým i dokonalé zužitkovanie potravy treba, aby sme jedli pravidelne a v určitú dobu. Ako poriadok vzbudzuje vzrastajúci pocit zdravia, tak neporiadok ho poškodzuje. Zažívacie ústroje raz príliš rýchlo za sebou preplňované, inokedy zas dlho hladovejúce, nemôžu pracovať dobre a následok toho sú rôzne poruchy, ba i choroby.

Nejedzme tiež príliš často, aby organizmus mal čas medzi jednotlivými jedlami riadne si odpočinúť. Len deti alebo ľudia ťažko telesne pracujúci môžu jesť 4—5krát denne. Inakšie stačí a je to i zdravé, keď jeme len trikrát denne: ráno, na poludnie a večer. Do obeda a po obede jesť je zbytočné. Aby sme pauzu medzi raňajkami a obedom vydržali, najmä keď obedujeme neskoršie, musíme, pravda, raňajkovať výdatnejšie, ako sme tomu doposiaľ zvykli. Podávame teda vedľa kávy a chleba maslo, zaváraniny, med (je veľmi zdravý, a preca naň často zabúdame), pridávame niekedy syr, inokedy vajíčka, opečenú slaninu a pod. a vždy ovocie. Taká raňajka je veľmi výživná a hoci je drahšia, ušetríme ňou zase zbytočnú a zažívací aparát rušiacu desiatu.

Dobu na jedlo určenú musíme tiež jedlu naozaj venovať. Pohodlne si k stolu sadneme, s jedlom sa neponáhľame. Neprehĺtame veľké sústa, ale dobre ich rozhryzieme, aby sa jedlo premiešalo so slinami, ktoré ho zreďujú, čiastočne rozkladajú, a tým uľahčia prácu žalúdku.

Pri jedle nemáme myslieť na žiadne starosti ani na prácu, ktorá nás azda ešte čaká. Nemáme čítať noviny ani knihy. Tým sa odvádza pozornosť od jedla, strácame chuť, jeme nedbalo a málo. Chvatne a nepozorne prehltané jedlo sa tiež zle trávi a zostane pre telo bez veľkého úžitku. Iste každý sám na sebe zakúsil, že pri rozčulení alebo inom myšlienkovom zaujatí nemal na jedlo ani pomyslenie.

Jedlá nejeme ani príliš horúce, ani studené. Obidvoje škodí zubom, lebo hladký povrch zubu puká a zub sa kazí, i zažívacím ústrojom. Smäd, ktorý sa obyčajne pri jedle alebo po ňom ohlási, utišujeme čistou dobrou pitnou vodou, ktorá vždy zostáva najlepším a najzdravším nápojom. „Sestra voda, ktorá je veľmi užitočná, pokorná a cudná..." spieva sv. František z Assisi. Alkoholové nápoje pripúšťame neradi a len s veľkými výhradami.

Telo ich nepotrebuje, zdraviu neprospievajú, nie sú potrebou, ale zlým návykom.

Piť môžeme aj medzi jedlom, nápoj však nesmie byť príliš studený a nesmieme piť veľa, aby sme si nepreplnili žalúdok a mohli ďalej jesť. Po jedle zostaňme najmenej ešte ½ hodiny v kľude, aby sme neprerušili pochod trávenia.

Koľko potravy človek denne potrebuje, nemôže sa určiť všeobecne. Je to vec individuálna a veľmi závislá na spôsobe života. Pomerne veľa spotrebuje rastúce telo dieťaťa, viac potrebuje človek ťažko pracujúci ako človek majúci pokojné zamestnanie, výdatnejšie musíme jesť v zime ako v lete, atď. Nezáleží ani tak na množstve, ako na jakosti. Platí všade príslovie, že zlatá stredná cesta. Netreba sa zbytočne prejedať, máme jesť len toľko, koľko si telo žiada. Množstvo spotreby môžeme približne odhadnúť podľa pocitu hladu a sýtosti. Keď jeme len trikrát denne a dodržujeme pravidelne čas k jedlu, potom je tento pocit bezpečným ukazateľom. Keď si uvedomíme ďalekosiahly význam výživy na život a zdravie, budeme jej venovať iste pozornosť, akej si celkom zaslúži. O výžive hovorí prezident T. G. Masaryk v Čapkových hovoroch: „Vzdelaný človek sa má pozorovať, má premýšľať o svojej diéte: to není materializmus. — Materializmus je nemyslieť a jesť a piť, čo hrdlo ráči, vyše miery a proti rozumu. Predovšetkým teda striedmosť: jesť a piť o veľa menej, ako sa zpravidla pije a je. Keď to chcete vidieť, teda jem trikrát denne. Medzi tým trojím jedlom nepožívam nič. Žalúdok si potrebuje odpočinúť ako každý pracujúci úd a toho sa mu dostane vyhladovením. Väčšina ľudí necháva svoj žalúdok dreť do úmoru, prejedať sa, je to ako nosiť nad svoje sily ťažké bremená. Dnes už i medicína varuje ľudí pred tučnosťou, pretože ukladajú väčšine svojich orgánov prílišnú námahu a nad to tučnosť nie je pekná na pohľad. To sa rozumie, i to patrí k programu humanitnému, aby ľudia boli krásni."

K správnej pečlivosti o zdravie patrí i poskytnúť telu osvieženie. „Nielen chlebom je človek živý" — hovorí Písmo Sväté. Nemôžeme vždy len pracovať, lebo by sme to dlho nevydržali. Každá jednotvárnosť ubíja, vhodná zmena osviežuje. Najzdravším osviežením je telocvik, šport a príroda. Človek, ktorý nekoná veľa telesnej práce alebo robí prácu jednotvárnu, na pr. v továrni, potrebuje telesné cvičenie nielen pre osvieženie, ale i preto, aby svalom dal možnosť uplatniť sa. Svaly bez práce slábnu, zakrpatia. O význame telesných cvičení a športu netreba veľa rozprávať, je to vec známa. Každý človek potrebuje telesný pohyb. Prospieva nielen telu, ale i duchu. Vypestuje i pekné duševné vlastnosti: družnosť, bystrosť, pohotovosť, priamosť, správnu skromnosť, atď. Ale pri športe treba niekedy dávať pozor, aby nebol príliš jednostranný a aby miesto osvieženia nezvrhol sa v honbu za rekordmi. A príroda! Kto len trochu sa vie do nej zahľadieť, stane sa mu zdrojom čistej radosti a osvieženia. Je len potešiteľným faktom, že potreba častejšieho styku s prírodou sa stáva všeobecnou. Dokazujú to prázdne mestá v nedeľu, v čase prázdnin. Príroda nám vracia porušené zdravie telesné i duševné, upokojuje nás, vracia nám radosť zo života.

A ako bodka za vetou, tak musí po práci nasledovať odpočinok, aby si ustaté telo i duša odpočinuly a znovu získaly sily k ďalšej práci. Preto tiež po dni prichádza noc, po šiestich dňoch pracovných prichádza nedeľa, po ročnej práci doba prázdnin. Tieto chvíle oddychu organizmus nútne potrebuje, inakšie by sa skoro vyčerpal. Pravidelný každodenný odpočinok dodáva telu hlboký, pokojný a nerušený spánok. Jedinou vhodnou dobou pre spánok je noc. Spánok vo dne nikdy nemôže nahradiť to, čo človeku dáva noc, jej prirodzený pokoj, tma a chladno. Aby spánok osviežil, musí byť i dostatočne dlhý. V rozličných obdobiach života potrebujeme i rozlične dlhý spánok.

Deti v prvej dobe svojho života spia vlastne ustavične a prebúdzajú sa iba hladom, alebo mokrými plienkami. Neskoršie potrebujú 14—15 hodín, z toho časť i vo dne. V školskej dobe musí dieťa spať 11—12 hodín. Dospelému človekovi postačí 7—8 hodín dobrého spánku. Pri mimoriadnej námahe potrebujeme k dokonalému osvieženiu spánku dlhšieho. Ako u druhých telesných úkonov, i tu musíme dodržiavať poriadok a zvyknúť si ísť pravidelne v určitú dobu spať. Človek, ktorý chodí spať neporiadne, raz skoro, inokedy neskoro, trpí nakoniec nespavosťou, je nervózny, atď. Aby nás spánok naozaj osviežil, musí jeho čas spadať do doby pred polnocou. Tento čas má pre spánok dvojnásobnú cenu. To dobre vyjadruje i ľudové porekadlo, že jedna hodina pred polnocou vydá viac ako dve hodiny po polnoci.

Ako dobrý spánok telo posilňuje, osviežuje a dodáva pocit sily a zdravia, tak nespavosť zoslabuje, pôsobí zlú náladu, nervózu, atď. Dobrý spánok podporujeme i vhodnou potravou: málo mäsa, žiadne dráždivé a korenené veci, žiadny alkohol. Nečítajme pred spaním napínavé romány, ani v posteli. Dôležitá je spálňa. Má to byť najtichšia miestnosť v byte. Pečlivo sa postarajme, aby v nej bol vždy čistý vzduch. V lete nechajme okná vždy otvorené a chráňme ich proti hmyzu organtinovými vložkami. V zime kúrme v spálni len veľmi málo, lebo v teplom vzduchu sa zle spí a ešte pred uľahnutím dobre vyvetrajme. Keď máme v oknách vetracie zariadenie, ponechajme ho po celú noc otvorené. Prechladnutia sa nemusíme obávať, pretože slabý prúd vzduchu, ktorý sem úzkym priestorom preniká, mieši sa v horných vrstvách u povaly s teplejším vzduchom izby, takže nemôže škodiť.

Postel má byť pohodlná, nie však veľmi mäkká. Ako prikrývka osvedčuje sa najlepšie v zime vlnená prešívaná prikrývka, poprípade ľahká perina, v lete prikrývka z veľblúdej srsti, pravda, oblečená do obliečky. Pod hlavu užívajme 1—2 podušky, nie veľmi naplnené. Každý člen rodiny má mať svoju vlastnú posteľ, samozrejme i deti. Údy sa potrebujú po celodennej námahe uvoľniť, rozložiť, inakšie si telo neodpočinie. Keď sa tiesni viac ľudí na posteli, nie je také uvoľnenie možné a ani spánok nie je pokojný. Ráno vyskočíme z postele rovnými nohami. Nedovoľme ani sebe ani deťom obľúbené povaľovanie. Také: — ešte 5 minút, ešte 3 minúty —, ktoré si pridávame, zbavuje nás sviežosti, ktoré nám spánok priniesol. Stratené minúty musíme nahradiť a obyčajne na to doplatí ranná toaleta alebo raňajka: umývame sa nedbale, pri jedle sa ponáhľame, do školy alebo do práce musíme utekať. To je neporiadok a ten nepatrí do zdravého života. Naopak, poriadok vo všetkom a pravidelnosť, to sú veľa čistoty prvé písmená v zdravotnej abecede.

Vedieť si správne rozdeliť čas medzi prácu, povinnosti a odpočinok tak, aby sme na všetko stačili, a všade prišli včas, mať poriadok vo svojich veciach, vždy vedieť, kde čo máme, nič nehľadať, to znamená nie smiešnu dokonalosť, ale zdravie duševné i telesné. Úbožiaci večne sa ponáhľajúci a večne niečo hľadajúci, ktorí nemajú čas ani poriadne sa obliecť, ani sa najesť, miesto chôdze robia večné závody v behu!

Nakoniec sú z nich ľudia menejcenní jak po stránke výchovnej tak aj zdravotnej, lebo ustavičné rozčulenie, napätie, nepokoj, sú najväčšími nepriateľmi duševného zdravia. A pretože nervový aparát je dirigentom, ktorý riadi prácu druhých ústrojov, prenáša sa každá jeho porucha i na ne. Ako platí príslovie, že zdravý duch v zdravom tele, tak platí, že zdravé telo je zdravé duchom. Nemôže byť zdravie telesné bez duševného. Preto sa vystríhajme zbytočného rozrušovania, držme sa poriadku a opatrujme si jasnú myseľ. Pestujme príveticosť, príveticosť povahy i chovania. Získa nám nielen priateľov, ale i zdravia. Veď nič tak zdraviu neprospieva, ako jasná pohoda mysli. A len dokonalá harmonia duševná i telesná tvorí človeka zdravého, zdatného a krásneho.

Nie poslednou složkou v katechizme zdravia je zdravé bývanie. Vzťah medzi človekom a bývaním je veľmi úzky. Byt je stredom rodinného života. Sem sa ponáhľame z labyrintu sveta, aby sme si odpočinuli, tu prežívame najväčšiu a najintimnejšiu časť svojho života. Má teda byt na zdravie človeka veľký vliv. Keď je suchý, svetlý, vzdušný, priestorný, podporuje a posiľuje telesné zdravie, lásku a dokonalú harmoniu medzi členmi rodiny. Často nie je v našej moci opatriť si byt po stránke hygienickej dokonale vyhovujúci; tu dbajme, aby mal vždy aspoň dve základné vlastnosti: aby bol svetlý a suchý. Vlhké a tmavé byty (to sú všetky byty obrátené na sever) veľmi ohrozujú zdravie, najmä zdravie detí.

Byt má byť priestorný. Najmenším požadavkom sú 2 miestnosti: kuchyňa a obývacia izba s príslušenstvom (chodba, komora, kúpeľňa a klozet). Kde sú deti, teda ešte o jednu miestnosť viac. Je pravda veľa ľudí, ktorí si nemôžu ani takého bytu dopriať, ale sú mnohí, ktorí majú byt o 3—4 izbách, ale tiesnia sa, často aj četná rodina, v jednej miestnosti, zatiaľ čo druhé izby zostávajú nepoužité. Sú to parádne izby, ktoré sa obývajú len keď príde návšteva. To je nezdravý zlozvyk. Zariaďujme si byt pre seba a nie pre náhodné návštevy. Nešetrime nábytok, ale radšej svoje zdravie.

Ako všade i tu platí základné pravidlo: dokonalá čistota, čerstvý vzduch a poriadok. Každý člen rodiny môže prispeť k tomu, aby sa nenarobilo zbytočne plno neporiadku a špiny. Preto bude všetky práce konať pozorne. Než vníde do bytu, vždy si dobre očistí obuv, potom sa hneď preobuje do domácich črievic a preobliekne sa, aby neroznášal po byte prach z ulice. Riadne rozdelenou prácou môžeme veľa dokázať. Nepodceňujme vliv obydlia na zdravie, je to vliv veľmi silný. Poznáme to zo vznikania infekčných chorôb, najmä tuberkulózy. Tá je temer pravidelným zjavom nezdravých bytov. Tiež reumatizmus je v nápadnom vzťahu k nezdravému bývaniu. Ale i iné infekčné choroby rozširujú sa najmä tam, kde sú zlé bytové pomery.

Mohlo by sa azda povedať, že pečlivosť o zdravie je práca tak obsiahla, že človek proste na ňu nestačí. A preca to nemí nič tak ťažkého, veď v skutočnosti zdravý život je súhrn dobrých zvykov. Potrebujeme len pevnú vôľu, čas a trpezlivosť, aby sme si ich osvojili. Keď im neučíme deti, dáme im najlacnejšie, ale najlepšie veno. Nemôžeme lepšie skončiť túto epištolu o zdraví než slovami prezidenta Masaryka, ktorý nielen že mal o zdravotné otázky hlboký záujem a veľa o nich premýšľal, ale ktorého celý život bol najkrajším príkladom dokonale vyplneného zdravého života.

V Čapkových Hovoroch hovorí: Keď chceme vychovať zdravé deti, nestačí len kázať, čo je zdravé a čo nie, nestačí poučovať, ale prakticky v nich vypestovať zdravé návyky. Iste predčasné starnutie a veľa chorôb sú len zlozvyky. Verím, že tak ako prírodné sily i svoje zdravie a zvyky budú mať ľudia viac a viac v moci a že sa raz budú pozerať na mnohé naše choroby s rovnakou hrôzou, ako my sa díváme na stredoveké alebo ázijské morové rany. Moderná medicína má pravdu, že prestáva byť len liečením a stáva sa profylaxiou a výchovou.

Jiřina Vacková-Chlumecká:

Niekoľko kapitol o výchove najmenších detí.

Zárodky vlastností nie sú človeku vrodené, ani schopnosti nie sú hotové dary — sú to iba dispozície, iba možnosti vývoja. Vyvíjajú sa len vtedy, keď sú tiež vonkajšie podmienky vývoja dieťaťa priaznivé. Pri zlej výchove zakrňujú.

Obidve zložky — dedičnosť a vonkajšie vlivy — nie sú, pravda, vo všetkých ľuďoch slúčené v tom istom pomere. Tu prevláda jedna stránka, tam druhá.

Niektoré dieťa je svojrázne, dá na seba ťažko vplývať. Výchova na jeho individualite mnoho nezmení. Musí sa spokojiť s tým, že pestuje a podporuje vrodené dobré vlohy a snaží sa potlačiť zlé. U týchto detí je silnejšia dávka dedičnosti.

Iné dieťa je ako vosk poddajné, každý vliv naň účinkuje. U toho je výchova veľmi mocná. Môže z dieťaťa vypestovať alebo človeka vzorného alebo biedneho — podľa toho, aká je.

Detský vek má nesmierny vliv na celý ďalší vývoj, a to jak po stránke telesnej, tak aj duševnej. Je to doba najväčšej chápavosti, žiadostivého prijímania dojmov, ktoré sa hlboko ukladajú. Nielen nedostatok pečlivosti, nevedomosť alebo dokonca nedbalosť po telesnej stránke sú príčinou, že veľa detí v prvom roku života umiera, alebo že z nich vyrastajú slabí ľudia, ktorí chorobám len ťažko odolávajú, ale i zlá, zvrátená výchova ubíja útlu detskú dušu.

Priama výchova dieťaťa začína už prvým dňom jeho života a tiež už od prvého dňa života sa začínajú robiť chyby. Bude treba veľa poučovania, prednášok a kurzov, kým si asistentky a staré mamy odvyknú krmiť dieťa hneď prvý deň cukrovou vodou a harmančekom, kým sa matky naučia krmiť dieťa v presných lehotách, zachovávať nočnú prestávku v pití, a najmä, kým prestanúť dieťa nosiť, hýčkať, kolísať na rukách, kočíkom hrkať, ako zaplače alebo len tíško zamrnká.

Pri plačúcom dieťati som raz počula i celú turecku kapelu: matka zvonila zvončekom a podupkávala k tomu nohou, služka hrkala hrkádkom, prstami druhej ruky klopala na tabuľu obloka, pritom do rytmu mľaskala. Neviem, či by takáto polyfonia vedela uspokojiť toho, kto ju robí. Takáto výchova rozhodne neosoží ani nervom dieťaťa.

Od malička je zdravé dieťa dobré, keď ho navykáme poriadku; od malička, od peliny vyrastá naopak svojvoľné, hlavaté dieťa, malý despota, ktorý musí mať vždycky po svojom, keď mu vo všetkom nevyhovujeme.

Všetky návyky s dieťaťom rastú a nielen s dieťaťom, ale i s dospelými. Keď sme sa s ním zaoberali hneď, ako sa len ozvalo, nevieme mu ani neskoršie odoprieť nič, čoho si potom žiada. Láska k dieťaťu, tento najkrajší kvet matkinho srdca, ľahko sa zvrhá v slepú lásku. Ale život nepozná slepej lásky, je tvrdý, každému tak mnohé odopre. Keď chceme zo svojich detí vychovať spokojných ľudí, keď si prajeme, aby prešly životom bez veľkých sklamaní,

bolestí a otrasov, musíme ich vychovávať v rozumnej disciplíne od prvých dní ich pobytu medzi nami.

Láskou si vysvetlíme tiež netrpezlivosť, s ktorou rodičia očakávajú každý nový stupeň vývoja svojich detí. Dieťatko pozoruje, vníma, usmieva sa, smeje sa nahlas, výska si, dvíha hlavičku, usiluje sa zachytiť sa podávaného prsta alebo okraja pokrývky, perinky, usiluje sa posadiť. Nie je to za 120—150 prvých dní jeho života ohromný úspech a pokrok?

Rodičom obyčajne ešte nestačí. Podopierajú dieťatko perinkami a nútia ho, aby samo sedelo. Neradostný pohľad! Hlavička kojenca, pomerne veľká, padá ťažko dopredu; chrbtová kosť nie je ešte dosť pevná, je ešte slabou oporou trupu a ľahko vybočí stranou alebo nazad. Len sa neponáhľajme! Počkajme trpezlivo ďalších 30 dní! Len čo príde čas, bude dieťatko sedieť samostatne a pevne ako hríbik v mochu — keď je zdravé a nie príliš ťažké.

Už sedí! Sedí v kočíku, sedí vo vysokej stoličke, sedí nám na lone. Onedlho vstáva, usiluje sa zodvihnúť. Nič lepšieho nemajú rodičia na práci, ako synečka postaviť a vnucovať mu prvé krôčky, najmä ak súsedov synček, nedaj Boh, už behá! A preca je dospelému človekovi celkom ľahostajné, či behal od 10, 12, alebo 14 mesiacov, ale nie je mu ľahostajné, ak má pre celý život nohy do X alebo do O ako nepríjemnú pamiatku na nerozumnú, ctibažnú netrpezlivosť rodičov.

Dieťa sa i duševne veľmi rýchle rozvíja. Troj-štyrročné dieťa ovláda svoje telo, sedí, lezie, behá, skáče, pozná veci okolo seba doma, na dvore, v záhrade, na ulici, ovláda základ slovného pokladu, vníma, pamätá si, v svojich výpovediach a hrách prejavuje fantáziu, reaguje citove na podnety, má svoje drobné záujmy, obavy a snahy — vývoj v prvých tisícich dňoch života kráčal skutočne míľovými krokmi.

U vlastných detí prirodzený vývoj nestačí. Netrpezliví rodičia učia ich básničkám, pesničkám, učia ich čítať i počítať o veľa skôr, než vstupujú do školy. Šťastie, že zákon pripúšťa teraz do školy len tie deti, ktoré dosiahly 6. roku. Rodičia sa nikdy nemohli dočkať, aby už ich päťročným deťom nastala čím skôr táto prvá viazanosť a starosť.

Deťom nepostačuje najlepšia životospráva, vhodná strava, primeraný odev, zdravý byt, výdatný spánok — nestačia dobré knihy, hračky, poučovanie, vyučovanie.

V prvých rokoch života sú dojmy najsilnejšie. Pre vzťah k ľuďom je dôležité, aké dojmy si prináša jedinec z detstva, či ho prežil v prostredí láskyplnom alebo tvrdom, hrubom. Človek, ktorý mal krásnu mladosť, pristupuje k ľuďom vždy s dôverou a sympatiou. Ale ak pozná od svojich najbližších len bitie a krik, aký človek môže z neho vyrásť? Celý život bude k ľuďom roztrpčený, nedôverčivý, bude čakať zas len rany a bude tiež ochotný a pripravený rany rozdávať. Preto deti potrebujú teplého rodinného prostredia a jasnej nálady, ktorá vyplýva z troch základných podmienok. Sú to: 1. srdečný vzájomný vzťah členov rodiny, 2. poriadok a sústavná práca v domácnosti, 3. správna výchova detí.

Hovorí sa, že nad hnevom dvoch ľudí nemá slnko zapadnúť. Pre rodinný život zmeníme tento požiadavok. Hnev v rodine nemá nikdy trvať tak dlho, aby ho deti spozorovaly. Nedorozumenia medzi manželmi mávajú obyčajne malicherné príčiny, ktoré nestoja za to, aby podkopávaly súlad v rodine. Deti domácim napnutím a nedorozumením veľmi trpia. Ak sú rodičia tak bezohľadní jeden k druhému a k deťom, že svoje spory riešia priamo pred deťmi, komplikuje a zväčšuje sa utrpenie detí. Mimovoľne, aspoň v duchu, priklánajú sa k jednej strane, cítia krivdu jedného z nich, zaujmú nepriaznivé stanovisko k druhému, ktorého autorita sa tým nebezpečne podrýva. Dieťa je vnútorne rozpoltené, staršie svedomité dieťa máva k tomu ešte výčitky, že

nectí svojich rodičov tak, ako by malo. Ťažké, smutné je rodinné ovzdušie pod šedým príkrovom hnevu! Rozhnevaní alebo roztrpčení rodičia nemajú pre deti ani úsmevu, ani žiadneho záujmu o ich malý, a pritom tak dôležitý svet.

Nie je ľahostajné, či sa členovia rodiny stretávajú vľúdne, so srdečným pohľadom, s úsmevom, s drobnými poznámkami, otázkami, ktoré prezradzujú, že sa zaujíma jeden o druhého — alebo či od božieho rána chodia okolo seba bez slova, s mrzutou tvárou, s náladou, ktorá často bez riadneho dôvodu v pravom slova zmysle otravuje rodinné ovzdušie.

Predstavte si teraz, že sa k takejto napnutej nálade pridruží druhý zlý činiteľ — neporiadok. Jeden nervózne hľadá to, druhý rozčulene vytýka, že sa mu stratilo ono.

Poriadok v domácnosti zachráni veľa dobrých chvíľ, predíde mnohým drobným mrzutostiam, z ktorých — ako z malých iskier — býva často veľký oheň a to celkom zbytočne.

Domáci poriadok nie je síce napísaný ako školský alebo domový, ale je celkom samozrejmé, že si všetci vzájomne vľúdne želajú dobré ráno a dobrú noc, že sa stručne alebo srdečne pozdravujú pri odchode a príchode, umyjú si ruky pred jedlom a po jedle, odložia pred dverami špinavé topánky, zavesia šaty na vešiak, ukladajú každý svoje veci na určené miesto. Zvykové pravidlá platia pre všetkých, pre otca aj pre matku, pre odrastlého právnika a pre samostatnú dcéru práve tak ako pre malé deti a pre služobných. Samozrejmosť a všeobecná platnosť týchto zvykov ušetrí veľa drobných rozkazov v jednotlivých prípadoch. (Povedal si oteckovi: Dobré ráno? — Ako sa hovorí, keď niekto odchádza? Umy si ruky! Ulož si kabelu!) Veľa rozkazov neprispieva k jasnej nálade domácnosti. Deti nemávajú dosť ochoty plniť ich, nastáva potreba trestu — a hneď mizne slnko s oblohy domácnosti.

Do domácnosti, ktorej pani nie je dosť povznesená nad malicherné záujmy, prinášajú búrlivé mraky tiež jej zlé nálady, vzbudené závisťou, nesnášanlivosťou, bezmocným hnevom nad úspechom niektorej „priateľky". Kto to najviac pocíti? — Deti.

Nesústavnosť domácej práce je tiež veľkým nepriateľom dobrej pohody. Miesto upratovania, nákupu, prípravy k vareniu dá sa gazdina, najmä mladá, svieť k tomu, že rýchle dočítavá knihu, došíva halienku, alebo si v trhu trocha pobeseduje. Naraz je už desať hodín — práca nie je hotová. Teraz rýchle, ponáhľať sa. Ale kto skúsil, potvrdí, že v taký deň oheň nechce horeť, voda sa nevarí, cesto nekysne a nervóznej gazdinke všetko padá z ruky. Tu sa pripletie do cesty decko s otázkou preň veľmi vážnou: „Mamička, ako ďaleko vie ovca pľuvať?" Nasleduje odpoveď, akú si dieťa nezaslúži: „Daj mi pokoj, prosím ťa. Nevidíš, že mám veľa práce? Nemám čas na také hlúposti!" V najlepšom prípade upúta odmietnuté dieťa niečo iného. „Čo to zas máš? Nechaj to! Hneď to odlož! Bože, mám ja s tebou trápenie!"

Čo sa vtedy asi deje v hlavičke dieťaťa? Ako srovná včerajšiu vľúdnu mamičku s dnešnou? Čo urobilo? Prečo ho už nemá rada? Na poludnie žaluje sa matka oteckovi s tvárou od rozčulenia a hnevu zrudlou, čo sa len dnes to dieťa natrápilo, aký zlý bol dnes ten chlapec. Nehral sa, len sa do cesty plietol, nešiel kľačať do kúta, kričal, ako by ho na nože bol bral, takže ho musela trestať.

Nie sú to, pravda, najvhodnejšie slová, ktorými žena víta z práce muža, azda tiež unaveného alebo rozladeného. Predstavte si v tomto ovzduší deti a rodinný obed.

Stolovanie sa má už v záujmu dobrého trávenia vyznačovať kľudom a dobrou náladou. Obidve tieto zložky obyčajne miznú, ak je pri stole malé dieťa, ktoré matka nezbadá predtým, než ostatní začínajú jesť.

Matka naleje polievku, uviaže najmenšiemu obrúsok, ale v okamžiku, keď siaha po lyžici, hlási dieťa práve opačnú potrebu. Odchádza s ním teda od stola. Zatiaľ druhí zjedli polievku, čakajú na pokračovanie. Trvá to trocha dlho. Otecko bubnuje netrpezlivo prstami na stôl, siaha po novinách. Konečne sa matka vráti. Usadí decko, prinesie ostatným ďalšie jedlo, začína malého znova kŕmiť.

Niekedy sa premáha nechutenstvo alebo nesústredenosť dieťaťa nekonečným ponúkaním: „No tak, papkaj, jednu lyžičku za mamičku. Tak. Teraz ešte jednu za otecka. Keby si málo papkal, ochorel by si. Hovoril to pán doktor. No tak, Paľko, ešte jednu lyžičku. Otecko stretol pána doktora. Všakver, otecko, hovoril ti dnes pán doktor . . .“ atď. atď. Všetci ostatní musia pri tom so svojimi záležitosťami mlčať.

Niekedy zase malé decko odmieta svoje jedlo a veľmi hlučne a energicky sa domáha toho, čo vidí na druhých tanieroch. Predovšetkým stráca trpezlivosť hlava rodiny. Najskôr sa mračí, potom čosi šomre, z čoho cvičené ucho vyrozumie: „. . . . človek nemá ani u jedla pokoja . . .“ Pokoj a dobrá nálada sú preč. Nakonec ostáva u stola uštvaná a trochu smutná matka a pred ňou tanier s jej studenou polievkou.

Ale teraz už dosť týchto neveselých obrázkov! Povedzme si pri tejto príležitosti, ako zaobchádzať vôbec s deťmi pri stole. Keď dieťa, ktoré kŕmime, siaha do taniera, dostane lyžičku. Nech sa len učí ju ovládať. Čo na tom, že sa najprv niekoľko lyžičiek kaše alebo zeleniny rozplýtva? A slintáčik z voskovaného plátna sa očistí jedným pohybom! Za krátko vládne dieťa lyžičkou celkom obratne.

Už celkom malé deti pridržujeme k tomu, aby jedlo dobre rozkúsaly a jedly pomaly, pri tom však nie roztržite. Rovnako netrpíme neslušné jedlo hltavé, pri ktorom sa nedostatočne kúše, a nebezpečné hltavé pitie. Deti pri jedle nech nemľaškajú, nehovoria, nesmejú sa alebo nepijú plnými ústami, nech nepľujú kúsky jedla nazpäť do taniera alebo do obrúska. Sú to prvé požiadavky slušného chovania, ktoré si musia usvojiť už v prvých rokoch života.

Neskoršie vedieme deti priamym návodom a hlavne dôsledným príkladom dospelých k tomu, ako správne sedieť, ako užívať najsamprv vidličky, potom i noža a ostatného stolného riadu. Stálym každodenným cvikom stávajú sa tieto drobné požiadavky spoločenského chovania samozrejmosťou, zvykom.

Deti, ktoré pred obedom alebo pred večerou dostávajú maškrty, prichádzajú k stolu nielen bez hladu, ktorý je najlepším kuchárom, ale i bez chuti k jedlu. Cukrovinky a bonbony obsahujú rôzne príchuti, veľmi často i likéry, umelé ovocné šťavy, prchavé oleje, ktoré dráždia sliznicu zažívacích ústrojov a zbavujú deti zdravej chuti k jedlu.

Keď sa čas jednotlivých denných jedál pravidelne zachováva, snadno, bez dlhých rečí zje dieťa všetko, čo sa mu predkladá. Nebojte sa nechať dieťa raz alebo dva razy trochu hladovať. Keď nemôžeš polievku, nemôžeš ani koláče, to je prirodzené. Pravda, taký pokrm, proti ktorému javí dieťa živelný odpor, nebudeme mu násilu nútiť.

Niektoré, najmä veľmi živé deti, zabúdajú často na jedlo pre vonkajšie dojmy: necítia potrebu jedla. Tie treba pridržať, prinútiť, aby zjedly aspoň najpotrebnejšiu dávku. Niekedy v horúcich letných dňoch nemajú deti chuť na poludnie, skôr len za chladnejšieho večera. Tomu sa prispôsobíme.

Deti chudokrvné a nervózne strácajú chuť k jedlu, keď začnú chodiť do školy. Poskytnete takému ustatému žiačikovi niekoľko minút odpočinku: osvieži sa a povzbudí k jedlu.

Žiaci zanedbávajú tiež často raňajky. Sú to alebo deti, ktorých spánok nie je dosť výdatný a ktoré preto potrebujú dlhšej doby spánku, tak rečení

„ranní spáči", alebo deti, ktoré chodia neskoro spať, tiež potom neskoro vstávajú, nie sú hotové s obliekaním a na jedlo im jednoducho nezostáva času. Najčastejšie sú to však deti príliš starostlivé, až nervózne úzkostlivé.

Všetkým týmto skupinám veľmi osoží poriadok. Nech si vypracujú svoje úlohy ešte za denného svetla, pripravia školské potreby na budúci deň a idú skoro spať po ľahko stráviteľnej, zavčasu podávanej večeri a po pokojne prežitom večere bez akýchkoľvek silných dojmov. Môžu ráno skôr vstať a idú raňajkovať celkom oblečené. Na jedlo majú potom dosť času i pokoja, nepozerajú sa stále na hodiny, nenáhlia sa s raňajkami v stálej starosti, či sa zavčasu oblečú a či najdú všetky školské veci. Výdatné raňajky sú pre žiakov naprostou nútnosťou. Sýte dieťa odoláva o veľa lepšie ako dieťa hladné infekcii, ktorá sa v škole stykom mnohých žiakov rýchle šíri.

Tiež nálada hrá u jedla dôležitú úlohu. Tesne pred jedlom nemajú sa deti ani telesne ani duševne namáhať, netrestajú sa, ani sa im nehrozí trestom, ktorý by sa po jedle vykonal.

Po jedle sa celkom malé deti ukladajú k spánku. Tiež starším osoží pokojná chvíľka, keď neskáču, nehonia sa, nehrajú si loptou, švihadlom, nehonia obruč a pod.

Nielen chovanie pri stole je — okrem dôsledného navykania — hlavne výsledkom príkladu dospelých. Príklad je dôležitým činiteľom celej výchovy. Deti — opičiatka podľa Komenského — sú veľmi dobrými pozorovateľmi, nič im neunikne. Najmä v predškolskom veku, keď sú deti stále doma, odráža sa v ich chovaní chovanie rodičov celkom verne ako v zrkadle. Hovorí sa často, že deti sú vychovávateľmi svojich rodičov, lebo dospelí musia v prvom rade sami odložiť, čo nechcú vidieť a počuť u svojich detí.

V mladých manželstvách sa krstné mená manželov — mladých rodičov — strácajú asi tak koncom tretieho roku. Ani nevieme, kedy a ako sa stalo, že sa Marienka už nevolá „Marienka", ale „mamička", a z Janíčka sa stal „otecko". — Prečo to? Miesto túžobne očakávaného „tata, mama" čoskoro z úst malého červíčka víťazoslavne zaznievalo: „Marienka!" — „Janko!" — A keď tieto mená nezodpovedajú rodičovskej autorite, odpracú sa znenáhľa a samozrejme.

Tu teda mladí rodičia celkom dobre pochopili i uznali horespomenuté jednoduché pravidlo. Je len zvláštne, že to obyčajne skoro zabudnú. Ani pri samom vývoji reči si neuvedomujú, že práve tak, ako hovorí dieťa v slovenskom prostredí slovensky, v maďarskom maďarsky a v talianskom taliansky, bude hovoriť čisto, presne vtedy, keď budú dospelí okolo neho čisto hovoriť a presne vyslovovať — a bude sa prirodzene maznať, keď počuje: „Naša mája bábika bude buvintať." Naučí sa chytro, odúča sa dlho a ťažko. Často ide už dieťa do školy a ešte vyslovuje „mamicka, jampa", atď.

Často sa rodičia dopúšťajú drobných alebo aj väčších chýb v dennom styku tým, že obsahom a tónom reči, pohybami dávajú voľný priechod svojej závisti, škodoradosti, nie sú pred deťmi prísne pravdiví v slovách ani v skutkoch, pretvárajú sa, hovoria o druhých. To všetko niekedy z pohodlnosti, nevšímavosti k deťom, alebo z tej príčiny, že dosť nerešpektujú detskú nápodobivosť.

Ale deti so svojou pozorovateľskou a nápodobiteľskou schopnosťou často ale pochodia u svojich bezdečných vzorov! Títo ich karhajú, niekedy dokonca i trestajú za to, čo od nich samých verne prevzaly. Je nesprávne hovoriť deťom: „Otecko môže, lebo je veľký". — Nie, ani otecko nemôže. „Nemôže byť v rodine dvojaká morálka, jedna pre deti, druhá pre rodičov", hovorí prof. dr. Cyril Stejskal vo „Vychovávateľskej čítanke".

Ak má dieťa starších súrodencov, pôsobí naň aj ich príklad, najmä keď sú to súrodenci dospelejší. Taký brat-medik alebo právnik, taká veľká sestra,

slečna, ktorá už chodí do divadla a do plesov, môže byť pre malého brata alebo sestru nedosiahnuteľným ideálom a vzorom.

Rovnako silným príkladom sú kamaráti. Neraz si lámete hlavu, čože to dievča krivý ústa, keď sa smeje, prečo len chlapec svoje dosiaľ hladko pričesané vlasy núti vodou a kefou do výšky — až raz stretneme kamaráta, ktorého meno ste už častejšie počuli — a už ste doma!

Preto treba dávať veľký pozor, aby deti neprišly do vleku detí nevychovaných, sebe samým ponechaných, ktoré majú záľubu v hrubých slovách, po prípade majú predčasné skúsenosti a vedomosti. Dieťa veľmi rýchle, veľmi snadno prijme zlozvyk, ale ťažko sa ho vzdáva. Dievčatko asi päťročné malo asi o tri roky staršieho kamaráta, ktorý ho bavieval tým, že robil náhle pohyby a grimasy na spôsob ťahacích panákov. Než rodičia dievčaťa tieto pohyby u chlapca zbadali, už si ich maličká osvojila — a veľmi dlho potom, po niekoľkých rokoch, keď sa už celá rodina presťahovala, sa ešte tu a tam v pohyboch dievčatka pajac objavil.

Nápodobivosťou sa naučí jedno dieťa od druhého i koktať — tiež epileptické a hysterické záchvaty sú nákazlivé.

Keď sa vyskytne dobrý príklad, nechajte ho pôsobiť bezprostredne, priamo, aby nestratil pôsobivosť a nevyvolal skôr účinok opačný, čosi ako vzdor.

Pozorujte len, že vaša dcérka, ktorej často vytýkate, že sa ohýba, spozoruje na ulici peknú, priamo si vykračujúcu dievčenskú postavičku — a už sa jej držaním tela prispôsobuje. Ale skúste ju upozorniť: „Pozri sa, takto máš chodiť!“ Iste by hlavičkou vášho dieťaťa prebleskло čosi, ako: „A nie, práve nie“.

* * *

„Jaj, Bože, je to kríž! Obrátiť sa nesmiem! Mlieko mi kypí a kým ho odtiahnem so šporáka, už je ten malý naničhodník na stoličku alebo na okne!“

Takéto trápenie má matka od okamžiku, keď dieťa začne chodiť alebo behať. Neustále musí pri ňom niekto byť, bdieť ako anjel-strážca nad každým jeho krokom a neopatrným pohybom. Dieťa nepozná nebezpečenstva, vlezie všade, všetko berie do ruky. Prítomnosť dospelých nepociťuje ako nepríjemnosť. Je zvyklé tomu, že sa s ním stále niekto zaoberá, hrá sa s ním na schovávanú, „Baran, baran, duc“, „Paci, paci, pacičky“ — čo teda na tom, že sleduje i všetky jeho prvé výskumné cesty po byte?

Ale čím staršie je dieťa, tým zreteľnejšie chápe, že táto spoločnosť dospelých je vlastne prejav nedôvery, že azda nerobí, čo má, alebo naopak urobí niečo, čo nemá — že je to dozor, úloha strážcu, úloha pre obidve zúčastnené strany nie veľmi sympatická.

U starších detí nejde o úraz, ide obyčajne o vec o veľa závažnejšiu — o mravnú úhonu. Malé dieťa chránime dozorom pred poranením telesným, staršie pred porušením mravným. Bez dozoru nesmieme nechať ani malých ani veľkých. K tomu zdôrazňujeme jednu zásadnú skúsenosť: kde je viac detí pospolu a robia veľký hluk, nerobí sa nič zlého. V najhoršom prípade príde nám nakoniec niektoré so žalobou, s plačom alebo s hrčou na čele.

Ale ak sú deti nápadne potichu, choďte sa za nimi pozrieť. Iste robia niečo nedovoleného. Najmenej strihajú niekde v kútiku záclonu, obrus, alebo papierové peniaze, párajú bábke brúško alebo sa namáhajú, aby koníčkovi vlas po vlase vytrhaly chvost. Väčšie sa obyčajne navzájom poučujú o lákavých záhadách pohlavného života.

Ako teraz rozriešime rozpor: vieme, že je dozor nútne potrebný a zároveň uznávame, že je pre obidve strany nepríjemný. Ako preplávame týmto úskalím? — V spoločnosti dospelých sa rieši nepríjemná situácia tým, čomu hovoríme spoločenský takt. Nuž použijeme taktu i k deťom — zariadime dozor tak, aby ho deti ani nepozorovaly, aby bol taktný. Matka číta alebo šije,

zdanlivo je svojou prácou tak zaujatá, že si deti, ktoré sa hrajú v izbe, vôbec nevšíma. Jej prítomnosť stačí ich ochrániť pred nepríjemnosťami.

Ale netreba ani tejto stálej tichej prítomnosti. Stačí, keď chvíľkami prejde niekto miestnosťou, kde sa deti hrajú — nemusí priamo pozrieť sa na ne, ale ide len tak, ako by prichádzal za iným účelom — niečo vyhľadá, uloží, premiestni alebo odnesie. Odchádza bez toho, že by rušil hru detí.

Podobne sa zariadime, ak sa deti hrajú vonku.

Ale skúste sa len postaviť na chvíľku v neutajovanej funkcii dozorcu s podozrievavou tvárou alebo s beztaktnými poznámkami nad veselou skupinou detí. Ako by mráz prešiel ich jasnou náladou, umlkajú, hra viazne — jeden po druhom sa strácajú — a ako by sa boly shovorily, sídu sa o chvíľu niekde na druhej strane domu, za humnami, kde im nikto nesiaha nešetrnou rukou do ich zábavy.

* * *

Spravedlnosť drží v ruke váhy a má oči zaviazané. Je slepá. Vzhľadom k deťom i tie váhy odkladá. Vzhľadom k dieťaťu sa neváži, nerozmýšľa o jeho vine, o jeho úmysle — dieťa sa skrátka trestá.

Niekoľko obrázkov. Mladá, pekne oblečená matka sa stretne na ulici so známou paňou. Hovoria dlho a živo. Chlapček 2—3 ročný našiel si tiež svoju zábavu. Objavil čosi veľmi zaujímavého. Železné držadlo malo vo veľkom kameni ulicovej dlažby vydlabanú postieľku, ryhu tej istej formy. Malým prstekom sa tak krásne zdvíhalo a zas spúšťalo. Celkom zaujatý bol náš malý priateľ, na celý svet zabudol nad svojím novým objavom. Ale v tom sa v pravom slova smysle prirúti mama, uchytí malého za rúčku, prudkým pohybom ho zdvíha so zeme a zlostne bije po ruke. „Nikde so mnou už nepôjdeš! Taký zlý chlapec si! Čisté šaty máš a také špinavé veci береš do rúk!"

Aká hrozná skutočnosť! Malí sú nám odovzdaní na milosť a nemilosť len preto, že sú fyzicky slabí, bezmocní. My užívame tejto telesnej prevahy, tohoto surového práva silnejšieho bez výčitiek svedomia! Pri tom si predstavujeme, že dieťa dobre vychovávame! Odvážili by ste sa takto nabiť dieťa silné, vyvinuté, o desať rokov staršie? Nikto neuvažuje, nerozmýšľa o pohnútkach detského skutku, o úmysle, z ktorého vznikol. Prizerá sa len ku konečnému výsledku, ktorý podľa mienky a so stanoviska dospelých nie je dobrý. Aká je to ťažká, bolestná krivda! Pri súdoch, kde sa súdia ťažké previnenia dospelých, pri senátoch mládeže, kam prichádzajú mladiství, už 14—18 roční, sa s úzkostlivou pečlivosťou vyšetrujú všetky podrobnosti, okolnosti, pohnútky, vlivy, aby nebol trest ťažší, ako previnenie. K tým najmenším, najslabším niet tohoto samozrejmého ohľadu. Nikto sa neobzre, čo si dieťa myslelo, čo cítilo, čo chcelo — ale to, čo urobilo, sa jednoducho dospelému nehodí do programu a silná ruka je hneď ochotná a pohotová udrieť slabšieho, ktorý sa nemôže brániť.

Keď majú byť rodičia spravedliví, bude ich úlohou, aby si najprv jasne a otvorene, úprimne uvedomili svoje vlastné prednosti i nedostatky, vlastnosti starých rodičov a iných priamych členov rodiny. Nech pozorujú, ktoré z nich sa u dieťaťa prejavujú a nech sa starajú potom o to, aby sa vývoj dobrých podporoval a nepriaznivých potlačoval. K tomu však nie je metla alebo palica jediným a neklamným prostriedkom. Sú — alebo aspoň majú byť — len výnimočným opatrením, len prostriedkom posledným, ak iné, ostatné nestačia.

Dospelý človek sa vo svojich skutkoch nevyhýba zlému len preto, aby ho súdy netrestaly, ale podľa svojho vnútorného presvedčenia, pre svoje pokojné svedomie. — Keď teda má raz stačiť nespokojnosť so sebou samým, výčitky vlastného svedomia, musí v detstve stačiť jednoduchá nespokojenosť rodičov. Dobre vedenému dieťaťu stačí jednoduchá nespokojenosť ro-

dičov, karhavý pohľad, pohyb alebo slovo. Ak nestačí, volíme iný vhodný trest. Dieťa, ktoré neslušne je, posadíme na bok, odstránime od spoločného stola; keď niečo zmlsalo, odopreme mu, čo inokedy dostáva, na pr. jablčko, pomaranč. Dieťa neporiadne, ktoré nemôže nájsť klobúk alebo čiapku, zostane doma, keď idú ostatní na prechádzku. Keď nemôže nájsť ráno zošit, čítanku alebo púzdro, nepomáha mu hľadať celá rodina. Nech len príde neskoro do školy, nech si nesie následky svojho neporiadku. Nespoľahlivému dieťaťu odopreme dôveru, nepresné potrestáme tým, že sveríme nejaký výkon druhému dieťaťu s odôvodnením, že by ho prvé tak dobre nevykonalo — tým sa pôsobí na jeho cit pre česť.

Pri trestoch si musíme viac ako inokedy všímať povahy dieťaťa. Niektoré si zaplače, ale obratom sa smeje, má plač a smiech v jednom vrecku. U toho je potrestanie najmenej závažné — otrepe sa a je zas dobre. — Ale sú prudké deti, u ktorých trest — najmä ak nie je celkom zaslúžený — vyvoláva tuhý odpor. Dospelý musí preto predovšetkým sám dobre vedieť, čo chce; musí byť dôsledný, nesmie dnes povoliť, čo včera odoprel. Musí si preto dobre rozmyslieť, kým človek rozkáže a hlavne, kým uloží trest, aby mohol zostať pevný, aby nemusel nakoniec sám ustúpiť. Tým by bola jeho autorita otrasená v samých základoch.

Konečne deti nesmelé, tiché, do seba uzavreté, dlho trestom trpia, nemôžu sa z neho spamätať. Uzavierajú sa ešte viac, ich sebadôvera sa znižuje, cítia sa odstrčené, strácajú odvahu do života.

* * *

Dospelí si majú svoje konanie s deťmi zariadiť tak, aby trestu nepotrebovali. Kedy sa dieťa trestá? — Keď hnevá. Ktoré dieťa najviac hnevá? Rozmaznané. Je teda prvým požiadavkom dieťa nerozmaznávať.

Na letovisku poznala som chlapca. Volali ho Čičánik. Už za týmto prenežnelým menom tušíte celý pochybný výchovný systém. Na kúpališti ste počuli: „Mami, nech idú tí ľudia preč! Ja nechcem, aby tu boli. Ja tu chcem byť sám". Prišla som do obchodu, keď už mal Čičánik dva rôzne druhy čokolády a tri balíčky bombonov. Chce ďalšie. „Ale, Čičánik, tie sú tvrdé, odrely by ti ústočká". — „Herrgott, sakra, ja ich chcem" (doslovne opakujem.) — „Nemáte, prosím vás, guľaté bonbony?" — Našly sa guľaté. „Tak, a teraz ešte tieto. Čičánik, chceš v papierkoch alebo bez papierkov? Vyber si!" Čičánik si milostive vybral piaty balíček bonbonov. To bol iba jeden z výstupov päťročného chlapca. Odohrávaly sa každodenne v rôznych stupňoch a obmenách. Obávam sa, že keď raz matka uzná, že treba užívať trestov, bude už neskoro.

Poznala som tiež prípad, že sa chlapec hodil na zem a vstal iba vtedy, keď si matka ľahla na zem k nemu; potom vstali spolu.

Skoro každé dieťa skúša silu alebo slabosť rodičov tým, že sa hodí na zem, keď sa mu niečo odopre. Rodičia z druhej skupiny sa rýchle ponáhľajú žiadosť splniť alebo aspoň splnenie sľúbiť. Veď by sa mohlo dieťaťu niečo zlého stať. Buďte bez starosti! Nič sa mu nestane. Každý dramatický výstup potrebuje divákov, bez publika nemá smyslu. Skúste len: len čo sa malý zlostník hodí na zem, všetci preč! — Malý herec bez obecenstva kričí, kričí — potom počujete kdesi v druhej izbe, ako krik slabne, ako keď sa búrka vzďaľuje. Konečne nepochopený herec vstane a bez aplauzu, trochu sklamaný a trochu urazený odchádza s javiska. Azda to ešte raz, dva razy skúsi — ale keď je to vždy s tým istým výsledkom, prestanú ho scény baviť.

* * *

Väčšie deti hnevajú vtedy, keď nemajú čo robiť. „Záhaľka je počiatok všetkého zlého." Zamestnajte deti, nebudete nútení ich trestať.

Niekedy sa dieťa má hrať samo. Aj tieto samostatné nábehy na rozlet

fantázie majú význam. Nie je potrebné ani správne neustále s dieťaťom hovoriť, stále sa s ním zaoberať, považovať ho za stred sveta.

Tu sme u druhého kľúča dobrej rodinnej výchovy. Čo je príčinou, že tento jednoduchý kľúč tak často rodičom chýba? Jednou z príčin je položenie a zariadenie bytu. V moderných bytoch sú malé a často studené kuchyne. V pláne domu sa umiestňujú na sever, ich dlážka a steny sa obkladajú dlaždičkami. Pre deti v nich niet miesta. Matka je teda v kuchyni, alebo — pri systéme jedného dieťaťa správnejšie povedané — „dieťa" je v izbe. Jedináčik nemá, s kým by sa hral, nevie sa hrať, dospelý mu nikdy nenahradí rovnorodú spoločnosť detskú.

Keď sa naopak dospelí venujú dieťaťu od rána do večera, je to tiež chyba. Dieťa je potom nesamostatné, bezradné, nevynaliezavé, práve tak v hrách ako neskoršie pri školských úlohách, pri akejkoľvek inej práci a konečne i v živote. Jediné dieťa zahrnujú hračkami nielen rodičia, ale tiež celá širšia rodina. Následok je, že dieťa všetko rozťahá po byte a nehrá sa s ničím. Príde za matkou: „Čo mám robiť?" Z dlhej chvíle začne hnevať. Bere do ruky, čo nemá brať, je všade tam, kde nemá byť, hneď je na stoličke, na obloku. Zákazy len tak pršia: „Nechaj to! — Čo to zas máš? — Polož to! — Nelez tam! — Choď dolu, ale hneď!" Zle je! Obidve strany sú podráždené. Čím viac zákazov, tým viac príležitostí k priestupkom, tým viac detských hriechov. A za hriechmi nasledujú tresty viac alebo menej priliehavé. Krik a plač dieťaťa, stúpajúca nervozita matkina situáciu prirodzene nezlepšia.

Vrcholom dramatickej scény býva vyzvanie, aby dieťa odprosilo. Aká nešťastná myšlienka! Z presvedčenia — čo jediné by malo cenu — neodprosí ani jedno dieťa, lebo žiadne nie je o svojej vine presvedčené. Niektoré dieťa prosí ľahko, ochotne, aj bez vyzvania — sľubuje horlivo a úprimne, že bude dobré, že to viac ráz neurobí — ale rovnako ľahko a ochotne na svoje sľuby zabúda. Druhé dieťa prosiť nechce a nebude za žiadnu cenu; kto by ho k tomu nútil, utrpel by ťažkú porážku svojej autority. — Ďalšie dieťa by možno odprosilo, ale nemôže. Neodvažuje sa, netrúfa si, nemôže nájsť vhodné slovo a beda pre dlhý čas, keby sa azda konečne odhodlalo a dospelý by ho nevľúdne odbyl.

Niektoré dieťa si nájde svoju formu. M. Gebauerová v knihe „Jurka" pekne rozpráva, ako chlapec radšej vysvetlil, „ako to myslel". Inde malé dieťatko snažilo sa matku niekde zachytiť, rozháňalo drobnými prstekmi vrásky na zamračenom čele matkinom, aby sa mamička zase usmiala. Niekedy zase pozorujete, ako sa dieťa horlivo snaží urobiť vám, čo vám na očiach vidí. To stačí. Len ak je úmysel dobrý — vynútená prosba je bez ceny.

Najhoršie je, keď po dramatickom vyvrcholení scény nasleduje náhly zlom. Nedôsledná matka náhle pochopí, že zbytočne vyhnala vec na ostrie noža, začne dieťa ľutovať — a zo všetkého hnevu upokojovať, utišovať, div že dieťa sama neodprosí. „No tak, len už neplač! Tu máš, kúp si čokoládu." Po neodôvodnených trestoch rovnako neodôvodnená príjemnosť.

I čo sa týka zamestnania detí narážame často na neporozumenie dospelých, a to hneď od perinky. Dieťa potrebuje úplnej voľnosti pohybu, aby sa mohlo dobre vyvinúť, malé nôžky cvičiť si v chôdzi predbežne pohybom do vzduchu, rukami sa hrať — a preca sa sťahuje povojníkom!

Ruky sú prvé hračky. Dieťa ich prezerá, obracia na všetky strany, otvára a zatvára prsteky. Aká zaujímavá vec!

Ale skoro nestačia vlastné ruky a nohy ako hračky. Dieťa sa preto usiluje zmocniť sa predmetov mimo seba. Uchytí všetko, čo mu príde na dosah ruky, a všetkým, čo drží v ruke, s chuťou bije. Nepáči sa nám to? Je to hrmot na ohluchnutie! Dieťaťu pôsobí patrne veľkú radosť a nie je bez úžit-

ku. Jeho sluch už rozoznáva, že lyžička inakšie znie ako varecha, že nie je jedno, čo naráža na drevo stola alebo na plechový tanierik.

Príde inakšia zábava. Dáte malíčkému celú sbierku predmetov, aby ste mali chvíľku pokoj — lyžičku, malú varechu, hrkalku alebo inú hračku celuloidovú, drevenú alebo gumovú, šité zvieratko. Nech sa baví! Nuž — čo urobí? Jedno po druhom shadzuje na zem. Sosbierame, podáme raz, dva razy — a už je naša trpezlivosť u konca! „Keď sa necheceš hrať a len hnevať, nedostaneš nič!" A preca sa dieťa hralo celkom opravdove, prirodzene a zase užitočne. Pozorujte len napnutý výraz jeho drobného obličaja, s ktorým sleduje padajúci predmet. Zbadá so zaujmom, že lyžička zazvoní, hrkalka zabrká, gumová hračka pískne, ťažšie zvieratko temne buchne. Zbadá aj to, že tá vec odskočí, druhá sa kotúľa, ešte iná zostane ležať. Sú to prvé štúdie zvukové, základné prvky vedomosti o fyzikálnych vlastnostiach telies: o tvrdosti a mäkkosti, o váhe, o krehkosti a pružnosti. Že nemá matka toľko času, aby dieťaťu stále takto slúžila? Veru nie, hoci čas deťom venovaný je kapitál ukladaný na vysoké úroky. Ale starší súrodenec by mohol celkom dobre byť malému nápomocný pri jeho prvom soznamovaní sa so svetom.

A príde čas, že malý občan ovládne svoje telo a beháa. Na každom kroku nový objav! Je veru na čo pozerať, čo skúmať! Aká zaujímavá vec, také dvere nízkej skrine. Bez konca bude otvárať a zatvárať, otvárať a zatvárať — a keď dvere vŕzgajú, tým lepšie. — A tu zas niečo nového! Kľúč! Môže sa vyťahovať a zastrkovať. — Inokedy sa objaví, že sa hrnček alebo krabica môžu prikrývať a odkrývať, že sa koliesko obracia.

Nebýva mama nervózna pri všetkých týchto činnostiach, pri ktorých sa dieťa učí pozorovať, myslieť, pri ktorých jeho ruka nadobúda postupne obratnosti, pri ktorých jeho fantázia pracuje? Netrestá často malého objaviteľa za to, že mu je všetko nové, čo je okolo neho? Spytujte trochu svoje svedomie!

A čo, ak sa dieťa dostane k piesku a k vode! Presýpa piesok, prelieva vodu — nuž, nie je príjemné ani výchovné, keď je v kuchyni jazero. Ale, prosím, nebite malé ručky, ktoré tak usilovne pracujú! Keď je teplo, vyťahujte deti aj s vodou na dvor. Obliekajte ich k tomu tak, aby ste ich nemuseli trestať, keď si zmáčajú šaty. — Dajte deťom hromadu čistého, dobre presiateho piesku na miesto chránené pred hydinou a inými zvieratmi i pred prudkým slnkom, k tomu niekoľko formičiek a budú šťastlivé.

Dieťa skáče, kričí, trúbi, píska, bubnuje — zdá sa, že má bez vlastnej viny menej jemný sluch ako my. Môžeme ho znenáhľa privykať, aby bralo ohľad na druhých, keď odpočívajú, sú chorí, spia, píšu, čítajú. Dá sa to celkom dobre urobiť po dobrom, bez trestov a zbytočného rozčuľovania, ktoré deťom neosoží a trhá nervy dospelých.

Všetko, čo sa nám azda nepáči, sa dá obrátiť na dobrú stránku, keď sa len uchopí za pravý koniec, ktorý vždy najdeme, len keď máme trochu trpezlivosti a pochopenia. Dieťa nie je dospelý človek v zmenšenom merítku, ale má svoj celkom osobitý svet, vlastné názory a celkom iné potreby ako my.

V rukách rozumnej matky sú zdravé deti od prvého dňa života dobré. Bez ohľadu na protesty a nepokoj prvých dňov sa presne dodržujú lehoty pitia, dieťa sa kúpe v určitú hodinu atď. Zakrátko privyká organizmus pravidelnosti a poriadku tak, že dieťa v určitú hodinu zaspáva a v určitú hodinu sa prebúdza, takže matka môže týmto časom dobre disponovať.

Väčšie deti môže mať matka od rána okolo seba a sledovať ich pri všetkej svojej domácej práci. Poznala som ženu profesora, ktorá bez pomocnice výborne obstarávala domácnosť. Svojich troch chlapcov neobsluho-

vala, ale „pasovala ich na svojich rytierov". Dekorovala ich tiež akýmisi viditeľnými odznakmi ich hodnosti. Keďže rytieri nosili barvy svojej panej, nesmeli preca v ničom sťažovať jej prácu, nesmeli sa od nej dožadovať toho, čo si sami mohli urobiť, predstihovali sa v čestnej funkcii jej pomocníkov, pre ktorú sa ozaj dobre vycvičili.

Takáto spolupráca má niekoľkoraký význam. Cenu má skutočný podiel detí na matkinej práci, cenu má jasné ovzdušie domácnosti, ktoré sa snadno tvorí a udržiava. Deti poznávajú veľa vecí a ich vlastností, veľa účelných úkonov. Spoločné práce poskytujú vhodnú látku aj pre rozhovory, o ktoré mávajú dospelí niekedy núdzu. Otázky, poznámky a postrehy dieťaťa odhaľujú matke, čo sa deje v detskej duši.

V prvom rade prizerá matka k tomu, aby sa deti vedely bez cudzej pomoci obliecť, čo je veľmi ľahko možné, keď využije prirodzenej detskej záľuby v zapínaní a v rozpínaní gombíkov, háčkových patentiek, v šnurovaní topánok, vo viazaní tkanice a uzlov. — Žiadnu perinu, ktorá sa za môjho detstva obliekala, nesmela matka alebo slúžka zašnurovať, žiadon povlak na pokrývke zagombíkovať. To boly obľúbené výkony nás, detí. Prečo by si teda dieťa nemohlo zapnúť blúzičku alebo zašnurovať a zaviazať topánky? Veľmi sa mu zídu tieto znalosti, až príde do školy. Skúsený učiteľ vám dosvedčí, že malý žiačik radšej vystaví seba, spolužiakov a učiteľa všetkým známym nepríjemnostiam, než by hlásil svoju potrebu, a to jednoducho preto, že sa nevie vyzliecť a obliecť.

Ďalej je samozrejmé, že dieťa samo ukladá na miesto svoju nočnú košeľu, bielizeň, šaty, topánky, po skončenej hre hračky, že posbiera alebo zametie odstrižky látok alebo papiera. I to je výborná príprava pre školu, lebo dieťa takto vedené vie šetriť aj cudzí majetok. Často odkryje drobná poznámka, ako pôta deti všedný výkon. Dievčatko sa pýta: „Mamička, pôjdeme už stlať? Ja sa teším na to. Budem ti zase nosiť vankúše. Ty mi povieš: Ďakujem — ja ti poviem: Prosím". Pre toto vážne, neúnavne sa opakujúce „Ďakujem" a „Prosím", ktoré akosi pozdvihlo dievčatko do sféry dospelých, a k tomu ešte zdvorilých dospelých, čo dieťa veľmi dobre vycíťuje a cení, pomáhala maličká každý deň pri upratovaní spálne.

Sama si pamätám z prvých rokov svojho detstva, že mi sverovali vyrezávané nohy u stoličiek, aby som na nich každý deň prach poutierala. Časom sa okruh môjho účinkovania v tomto smere postupne rozširoval. Bola som veľmi pyšná, keď som už mohla utierať celý oteckov písací stôl a napokon, už asi v 13 rokoch, dokonca i hodiny, vec dosiaľ nedotknuteľnú.

Matkin stály sprievodca prináša ku kachliam papier a drevo, príčom sa vhodne a nenásilne oboznamuje s účelnými pojmami. Len ako mimochodom spomenie matka: „To sú len 2 polienka dreva, tie mi nestačia. Musíš doniesť ešte raz 2. — Teraz mám 4, to už bude dosť." — V záhrade zrejú prvé jahody. „Vyhľadáme jednu pre otecka, jednu pre mamičku, jednu pre chlapčeka — máme tri." — Z prvých čerešní dostane dievčatko dve náušnice, po dvoch čerešniach na každé úško — máme dovedna štyri. — Tak hravým spôsobom získa dieťa jasné a presné vedomie o tom, čo je 1, 2, 3, 4, 5. Je to zase i príprava pre školu, o veľa cennejšia ako bezduché, len na mechanickom pamätaní založené „počítanie" od jednej do desiatich, do dvaciatich, ba i do sto — koľko je jedna a jedna, dve a dve a pod.

Časom môže malý pomocník sám pripraviť do kachieľ papier, tenké kúsky mäkkého dreva, navrch tvrdé drevo — a dozvie sa, že sa papier chytí od zápalky, od papiera mäkké drevo, ktoré sa tak musí usporiadať, aby mohol prúdiť vzduch. Nebojte sa, že je to príliš učený rozhovor. Pri každodennej práci prechádzajú jednoduché teoretické vedomosti do krvi a dieťa si vie veľmi vážiť toho, keď sa s ním hovorí ako s dospelým.

Matka žehlí. Malé detské rúčky prestierajú na žehliacu dosku rovné kusy bielizne, vreckovky, ručníky, obrúsky, uteráky, a vyžehlené presne ukladajú. Neskoršie začínajú práve na týchto hladkých kusoch samy ovládať žehličku, kým sa odvážia na bielizeň, ktorá má zložitejší strih. K obratnému prežehleniu šiat je potom už len malý krok. Nemyslíte, že má cenu, keď menšia alebo aj väčšia študentka nestojí bezradne nad pokrčenými šatmi, ale vie si ich sama vyžehliť?

Ak matka pri práci chodí tu a tam, berie so sebou dieťa do komory, do záhrady, do pivnice — tým má vždy i zásobu vecnej látky k hovoru.

Veľkú radosť robí deťom účasť pri varení. Koľko môžu pri tom získať nielen na obratnosti a skúsenostiach, ale tiež koľko vedomostí o fyzikálnych i chemických vlastnostiach rôznych hmôt.

K úprave suchého pečiva na misku dá matka najprv len návod a bude prekvapená, koľko nových nápadov sa zrodí v malých, vynaliezavých hlavičkách. Neskoršie môže im sveriť aj úpravu mäsa a príkrmov, kompotov, šalátov a dať tak užitočné pole tvorivej činnosti detskej fantázie a vkusu.

Prestieranie a odpratanie jedálneho stola stáva sa časom samostatnou úlohou detí. Tým dáva sa i názorné poučenie k správnemu užívaniu príborov, lebo dieťa vie, k čomu dávalo veľkú, k čomu malú lyžicu, na čo potrebovalo malý, na čo veľký príbor. Utieranie umytého riadu a ukladanie na miesto je už akosi samozrejmým dôsledkom dopoludňajšej spolupráce.

Deti rady režú papier, skladajú listy a vkladajú ich do obálky, nalepujú známky. K tomu má každá domácnosť ešte svoje osobitné úlohy pre deti. — Niekde deti donášajú vodu, mlieko, obstarávajú drobné nákupy.

Všetky tieto práce sú vlastne len zvláštnou formou hry, lebo majú charakteristické vlastnosti hry. Sú totiž samy pre seba cieľom, nesledujú žiadon iný konkrétny cieľ. Nesmú byť vynútené, musia vyplývať z konania rodičov a z radostného záujmu dieťaťa, celkom voľne, prirodzene. Ale je zaujímavé, že deti sú pri nich až prekvapujúcim spôsobom vytrvalé, tak vytrvalé, ako zriedkavo bývajú pri hrách. Synček staviteľov zúčastnil sa celé dni pri rozličných murárskych prácach. Otec ho viedol na výplatnej listine ako robotníka, ktorému vyplácal malú mzdu. Chlapček prišiel potom na veľmi peknú myšlienku, že sa preca musí rozdeliť so starším bratom, ktorý musí chodiť do školy a nemôže pracovať a zarábať.

Deti takýmto spôsobom zapracované nie sú drezúrované bábky, ale nadobúdajú istej samostatnosti a uhladenosti vo vystupovaní. Je prirodzené, že pri spoločnej práci podávajú predmet, ktorý spadol, otvárajú dvere matke, ktorá má plné ruky, netlačia sa do dvier pred dospelými. Majú prirodzený a solidny podklad pre spoločenské chovanie, dnes tak veľmi vzácne a zriedkavé medzi našou mládežou.

Veľmi pekne pôsobí, keď dievčatko na matkin stručný pokyn vie prestrieť k večeri, donesie na táci tanierky a poháriky. Aj v neprítomnosti rodičov vie zdvorile privítať hostí, riadne odpovedať do telefonu, vybaviť odkaz alebo poznamenať číslo — vychováva sa životom pre život.

Všetky tieto práce vykonávajú rovnako chlapci ako dievčatá. Rodina nech nerobí rozdiel medzi tým, čo dievčaťu alebo chlapcovi „pristane" alebo „nepristane". To je dnes prekonané stanovisko. Každá práca každému pristane, len keď sa svedomite a obratne vykoná. Chlapec, ktorý zo skúsenosti poznal takzvanú „ženskú prácu", vie oveľa lepšie oceňovať význam a namáhavosť veľkej i drobnej práce žien v domácnosti, čo je patrné len vtedy, keď nie je urobená vôbec alebo nie presne — ale ktorá je temer neviditeľná a prijíma sa so strany mužov samozrejme, bez hodnotenia, keď je dobre spravená. Nie je správne ukladať dcéram: „Dones bratovi vody!" — „Vyčisti mu topánky!" — „Vyčisti mu šaty!" — „Priši mu gombík!" Je veru

trápnym zjavom, keď matka bez pomocnice čistí topánky celej rodine — a nie je to zjav vzácny!

* * *

Podobný význam ako skutočná práca majú hry s hračkami, ktorými deti napodobňujú zamestnania dospelých. Hračky toho druhu dieťa vždy teší a bavia, lebo sú spojené s činnosťou. Musia byť, pravda, solídne, účelné, aby túto činnosť umožnily. Je lepší jeden jediný pekáčik alebo hrnček, v ktorom sa môže naozaj upiecť buchtička, vymiesená z kúsku malými rúčkami, ako celá súprava lacného riadu z plechu, ktorá nesmie prísť ani na kraj sporáku. — Postieľka pre bábku nech má poriadnu žinenku, poslamku, perinky, po prípade aj pokrývku s obliečkami na obliekanie a svliekanie. Korýtko na pranie objednáme u stolára, tiež malú dosku na žehlenie s riadnym povlakom a stojanmi. Kúpime skutočnú malú žehličku, ktorá sa neskoršie i nám dobre zíde k žehleniu čipiek a volánkov. Na vozík alebo tragač nech môže chlapec ozaj naložiť akýsi náklad. Bábky kupujeme pevné, nerozbiteľné, nie príliš veľké a ťažké. Babika bezmála väčšia ako je sama malá majiteľka, sa kupuje len pre obdiv druhých. Ani výbava bábky nesmie byť toho druhu, aby bolo dieťaťu dovolené len sa pozerať na vyfintenú krásavicu, posadenú na pohovke alebo aby bolo dievčatko znechutené stálym napomínaním: „Daj pozor, nech sa jej niečo nestane! Nech sa neušpiní, je drahá, bolo by jej škoda!" Bielizeň a šaty pre bábku šijeme jednoducho, ale všetko solídne obrúbené, začistené, so skutočnými gombičkami alebo patentkami a obšitými dierkami. Ostrapené handričky a dierky len poprestrihované vychovávajú neporiadne ženy. — Len vtedy, keď môže dievčatko svoju bábiku bez obmedzenia sobliekať, pre ňu šiť a žehliť, k spánku ju ukladať, má z nej pravú trvalú radosť a prospech.

Z hračiek prepychových máva dieťa radosť práve len na Štedrý večer. Italská spisovateľka Pavla Lambrosová vypráva o chlapčekovi, ktorý mal veľmi rád vlak. Dostal teda od svojich rodičov lokomotívu a malé vagóny, ktoré chodia automaticky po koľajach. Ale keď pripne lokomotívu k vozíkom a zavolá: „Odjazd! Fu, fu, fu!" — je hra skončená, lebo už nemá čo robiť. Preto tiež celý ten vlak stáva obyčajne nečinne. Ale chlapček hľadá každý deň krabičky od zápaliek a cigariet, mlte a povrázky, aby si z toho urobil zvláštny vlak, podopretý, sostavený a pohybovaný vlastnými rukami. — Podobne opustený býva krásny obchod, vypravený do všetkých detailov, pre niekoľko krabičiek s pieskom a tlčenou tehlou. — Detská fantázia vie robiť z ničoho niečo. Keď nemá, čo by na dokonalých hračkách doplňovala, odmieta ich.

Pri výbere hračiek treba prizerať nielen k stránke vychovávateľskej, ale tiež k stránke hygienickej. Tu je hlavným požiadavkom, aby bola hračka bezpečná. Čím sa môže dieťa akýmkoľvek spôsobom poraniť, to nie je vhodnou hračkou. Trúbky a lacný kuchynský riad môžu mať ostré kraje, vojačkovia ostré bodáky, drevený bocian dlhý ostrý zobák. Veci príliš drobné mohlo by dieťa v nestrehnutom okamžiku prehltnúť, vstrčiť do nosa alebo do ucha. Nevhodné sú hračky, ktoré púšťajú farbu, najmä pre celkom malé deti, u ktorých putuje všetko v prvom rade do úst. Preto sú drevené hračky z „Detvy" a „Lipy" natreté tvrdým, priehľadným lakom. — Hračky s príliš dlhým vlasom sa stávajú časom skladiskom prachu a bakterií.

Pre dlhé zimné večery, keď sa rodina soskupuje okolo stola, poslúži zase iná skupina hračiek; v nich je veľký výber, veľká rozmanitosť. Na prvom mieste sú to tužky, pastelky, farby, po prípade tiež tabuľka a kriedy pre malých kresliarov. — Piesok a hlinu, z ktorých deti v lete robily buchty a koláče, nahradzuje teraz formela a plastilína. Je lacná a nepotrebuje inej opatrnosti, len aby sa po hre dobre zabalila do nepremokavého papiera. I

staršie deti budú z nej rady modelovať. — Nasleduje bohatá skupina rozmanitých stavebníc, kociek, mozaík, ktoré podporujú detskú tvorivosť, vkus, úsudok, niektoré i technické sklony.

Pre väčšiu detskú spoločnosť slúži šachovnica s dámou, na ktorej sa hráva tiež vlček, ďalej domino, halma a iné podobné hry, ktorými sa bystrí úsudok a kombinačná schopnosť hráčov. Hry s vrhaním kociek, ako dostihy v rôznej podobe, „Človeče, nezlob sa" a iné sú vlastne v podstate všetky rovnaké a len vecou nálady, nie úsudku. Môžu však pri vtipnom vedení spríjemniť mnohú hodinu deťom i dospelým.

Hry v karty, čo len o orechy, zápalky alebo celkom bezcenné hracie známky, aké sa predávajú s niektorými spoločenskými hrami, nepatria deťom. Vzbudzujú v nich hráčsku náruživosť.

* * *

Sledujúc myšlienku o detskom zamestnaní opustili sme svoje úvahy o spravedlivosti vo výchove, ktoré bude treba ešte doplniť.

Zdalo by sa, že kladné prejavy spravedlivosti, odmeny, nie sú problémom, že sa odmeňovaním nemôže pochybiť. A preca sa chybuje.

Počujete veľmi často: „To je pekné dievčatko!" — „To je váš chlapec? Aký je už veľký! A aký silný!" — Tieto vety nie sú na mieste, i keď vyslovujú plnú pravdu, i keď vyplývajú z úprimného obdivu pre krásne alebo dobre vyvinuté dieťa a sú — ako sa obyčajne stáva — len prostriedkom, ako sa priblížiť rodičom. Je to tá istá chyba, ako keby sme niekoho chválili za to, že dobre vidí alebo počuje a druhého naopak zase znižovali za to, že je slepý alebo hluchý. Nikto nemôže za vrodený nedostatok, nikto nemôže za vrodenú prednosť, nech je to krása, sila, zdravie, nadanie. Niečo iného je, pravda, keď sa týchto darov, ktoré sa — ako sa hovorí — nemôžu v aptéke kúpiť, tiež dobre využíva, na pr. nadanie k usilovnej práci. Za *usilovnosť* možno dieťa pochváliť — za dary od prírody nikdy! — hoci aj tá usilovnosť je ľahšia pre toho, komu sa práca darí, ako pre toho, kto pre nedostatok vlôh nemôže s miesta, keby neviem, čo robil. Práve tak, ako nesmieme dieťa trestať pre to, čo nie je jeho vinou, nesmieme ho ani odmeňovať za to, čo nie je jeho zásluhou, najmä pred druhými. Lebo chválou, vyznačovaním jedného znižujeme vlastne bez slov druhého, ktorý sa cíti odstrčený, pohanený, ponížený — a do srdca sa mu zasieva trpkosť proti vyznačovanému. Tak deti skoro, príliš skoro poznávajú, čo je trpkosť voči druhému, a čo je závisť, pretekanie sa s iným, nenávisť. Už medzi deťmi zbytočne vzniká nepriateľstvo.

Jedna z nepochopených tragédií detských sŕdc býva žiarlivosť, ktorá ľahko vzniká u detí, ktoré boly dlho jediné alebo najmladšie, a preto stredom pozornosti. Príchodom nového súrodenca je starší v očiach dospelých náhle „veľkým", ich úzkostlivé, nežné ošetrovanie sa prenesie na malého bračeka alebo sestričku. Staršie dieťa sa cíti odstrčené, nenávidí často svojho domnelého nástupcu. Sú prípady, že mu i ubližuje, matku, ktorá ošetruje maličké, odstrkuje, bije. Dosiaľ milé, veselé dieťa sa zmení v bytosť plnú zloby, zatrpklú, akoby bez citu. Dospelí ho trestajú za tieto prejavy. Dopúšťajú sa krivdy. — Pripravte dieťa na príchod nového člena, vyprávajte mu, aký bude maličký, aké malilinké rúčky a nôžky bude mať. A keď je už na svete, rozprávajme mu pri každej príležitosti, čo on v tom prípade robil, veď má každé dieťa svoje zvláštnosti — čo sa kedy prihodilo a pod. I celkom malé dieťa pochopí, že to, čo sa teraz robí s najmladším, je len opakovanie toho, čo sme za tých istých okolností robili s ním.

Neodmeňujme ani to, čo je jednoducho povinnosťou, na pr. dobré školské svedectvo. Lebo čo je školská správa, vysvedčenie? Písomné oznámenie alebo potvrdenie, ako sa žiak choval a ako v jednotlivých predme-

toch pokračoval — nič viac, teda rozhodne nič, čo by zasluhovalo zvláštnej odmeny. Dobre vykonaná povinnosť nás odmeňuje sama vnútorným uspokojením. Nuž, nech deti zvykajú tiež v kladnom prípade uspokojiť sa hlasom vlastného vnútra, spokojnosťou rodičov. Z detí, ktoré sa odmeňujú za každú maličkosť, často len za vykonanú povinnosť, vyrastajú ľudia, ktorým sa musí každé hnutie hneď dobre zaplatiť, ktorí bez peňazí ani len prstom pre druhého nepohnú.

„Na pamiatku určitého dňa . . .“ Toto stanovisko nám môže byť dobrým východiskom zo situácie často dosť tesnej: ako nepokaziť radosť starým rodičom, najmä starým mamičkám, a preca nechatiť výchovu k ideálnemu, nežistnému konaniu. Mám na mysli odmeny za blahoželanie. Je pochybené, keď ide dieťa blahoželať s vyslovenou alebo nevyslovenou otázkou: „Čo dostanem za blahoželanie?“

Deti blahoželajú v predvečer sviatku. Večer je pokoj, je už po všetkej robote, po všetkých denných všedných starostiach. Na druhý deň môže stará mať svoj darček odovzdať „ako pamiatku na deň svojho sviatku, svojich narodenín“. — Medzi želaním a prijatím darčeku uplynie deň, dieťa má veľa dojmov, jemu súvislosť vôbec nepríde na um, keď mu ju dospelí nepripomenú.

Rovnako dôležité, ako správne deti zamestnať, je vhodne s nimi rozprávať. Najmä dievčence bývajú v pomykove, ako s deťmi hovoriť. Chytia to obyčajne za nešťastný koniec: začnú dieťa chváliť postupne od čiapočky až k topánkam, a preca je to celkom prosté, prirodzené: hovoríme o veciach najbližších, najjednoduchších.

Cestou poľom: „Vidíš, to je pšenka! Je asi tak veľká ako ty. Ale tam to raž. Aká je veľká! Hádam, je väčšia ako ja!“ — Kvitnúci ker. „Pobežíme k nemu! Ako je veľký? Ako ja alebo ako ty?“ Tým sa dá popud. Dieťa bude na ňom samo ďalej budovať. S nesčíselnými zmenami prevádza odhady výšky vonku i doma.

Cestička je nízka. Musíme jeden za druhým — husím pochodom. Na ceste môžeme ísť vedľa seba, je širšia. — Ale hradská! Jaj! Aká tá je široká! Chytíme sa za ruky, pôjdeme ďaleko od seba a ešte máme miesta dosť. — To isté: lávka, most. — „Priekopa je úzka, prekročíme ju. Na potôčik sa musíme rozbehnúť.“

Súčasne s rečou cvičí sa i všímavosť dieťaťa, aby chodilo svetom s očami otvorenými. Podobne dá sa spojiť výcvik reči s prezeraním obrázkov a s iným zamestnaním, najmä s každou hrou. Dieťa potrebuje niekoho, kto by s ním obrázkové knihy prezeral, o nich rozprával. Takéto rozhovory rozširujú duševný obzor dieťaťa, ktoré poznáva mená predmetov a ich častí, farby, cvičí reč, pamäť, zásobuje obraznosť, orientuje sa. (Čo je hore? čo dole? vpredu? vzadu? — Čo je za stolom? pod ním? nad ním?) Ale tiež dieťa sa opytuje a prejavuje svoj názor, často celkom odchylný od nášho. Tým sa nám otvárajú ako škárami pohľady do zaujímavej detskej duše, približujeme sa navzájom.

I sami seba priblížite deťom, keď im rozprávate o svojom vlastnom detstve, o svojich rodičoch a ľuďoch, s ktorými ste sa stýkali, o rodinných zvykoch, o svojich kamarátoch a spolužiakoch, o hrách, o škole, o študentských rokoch, o drobných príhodách.

Otcovia sa, pravda, nesmú pritom pochváliť, že rozbíjali s kamarátmi oblokom fľaše v skladišti pivovaru — a kto rozbil najviac, bol kráľom —; že strieľali s povaly domu detskou búchačkou na kone v dvore susedného hostinca, takže sa ľudia čudovali, prečože sa v tom hostinci tak často kone plašia, že rozbíjali skalami žiarovky na pouličných lampách. Pri najbližšej príležitosti by chlapci skúsili, či sú tak šikovní ako otecko. Nemohol by ich

ani potrestať. Veď neurobili nič horšieho, len že nasledovali otcov príklad. Možno, že by vymysleli ešte väčšie alebo modernejšie „hrdinstvo".

Najlepšie sa rozpráva v tichej chvíľke „čiernej hodinky". Často nám pomôže bez kriku a trestu upokojiť roztopašnú skupinu detí, keď zavoláme: „Poďte sem, deti budem vám niečo rozprávať." Rozplakané dieťa tiež najlepšie utešíte rozprávaním malej historky.

Rozprávame miernym, skôr tichým hlasom, v jednoduchých krátkych vetách. Netreba užívať prenežených zdrobnelín: „hlavička, vlásky, šatôčky, topánočky" a pod. Užívame priamej reči, aj keď sa v rozprávkach tými istými slovami niekoľkokrát opakuje. Dieťa čaká na určité slová, hneď pripomenie, ak by ste chceli niečo preskočiť, rozprávku zkrátiť. Hlas podľa hrdinu, ktorého citujeme, meníme, modelujeme. Tým nadobúda rozprávka názornosti, dramatičnosti.

Pohádky rady počúvajú i dnešné moderné deti, i pritom, že sa zaujímajú o športy, lietadlá, že poznajú značky všetkých áut. Niektorí vychovávatelia sa vyslovujú proti rozprávkam, že vraj odvádzajú deti od pravdy do neskutočného sveta. Nuž — tú istú chybu by mali pre dospelých i romány, divadlo, kino. Pohádky sú prvé slovesné umenie, s ktorým sa dieťa oznamuje. Ak sa spojí ešte s umením vypravovateľským, pripraví dieťaťu chvíle, na ktoré sa nezabúda.

Netreba presycovať deti mnohými rozprávkami — s dvoma-troma rozprávkami vystačíte, vždy znovu a znovu ich budú rady počúvať. Vyberajme z našich národných rozprávok, nie s cudzích námetom a prostredím, aby si mohly deti dej i jednajúce osoby dobre predstaviť. — Nikdy nerozprávajme pohádky strašidelné. Len čo by sme spozorovali, že niektorá rozprávka vzbudila v deťoch hrôzu, neopakujme ju. Často ani netušíme, aké čudné môžu byť príčiny detského strachu. Jedno dievčatko sa bálo pohádky o trpaslíkovi s veľkým nosom, iné zase zlej princezny, ktorá z trestu sčernela.

I medzi veľmi známymi a obľúbenými národnými rozprávkami sú niektoré nevhodné, ktoré priamo i medzi riadkami schvaľujú lož, podvod, vôbec zlo. Tak azda najznámejšia rozprávka „O perníkovej chalúpke" je od začiatku do konca prestúpená ložou a klamom. Rodičia vyvedú podvodom deti z domova, otec lstivým spôsobom opustí deti v lese. Deti kradnú perník zo strechy chalúpky a luhajú, že to vraj vietor. Ježibaba deti krmí, aby ich nakoniec zabila. Janíčko vystrčí miesto prsteka drevko. Lsťou privedú deti Ježibabu k tomu, aby sa usadila na lopatu a malí poslucháči prijmu na vedomie bez súcitu, naopak s radosťou, že ju zaniesly na lopate do horúcej pece, kde sa upiekla. Je to, pravda, v zásade myšlienka víťazstva dobra nad zlom, ale vo forme preca len surovej.

Ani macocha nemá už hrať v rozprávke samozrejme zlú úlohu. Nevieme, ktoré dieťa dostane druhú matku. Keďže dieťa od útleho detstva slýchalo o zlých macochách, prijíma ju s predsudkom, s nedôverou. Musí byť zlá, veď je to macocha! A tak žena, ktorá na seba vzala povinnosť vychovať osirelé deti s najlepším úmyslom, má svoj ťažký a zodpovedný úkol ešte ťažší. Odboj a odpor dieťaťa najviac škodí jemu samému a môže zbytočne rozbiť rodinný život, ktorý mohol plynúť v dobrej pohode.

K takýmto krásnym pohádkam detských rokov, ktoré sú založené na luhaní, patrí viera v nádielku Mikulášа a Ježiška. Keď dieťa udržujeme v tomto klamstve, čaká ho veľmi bolestné sklamanie, ako začne chodiť do školy. Spolužiaci sa postarajú o to, aby otriasli jeho vierou. Dieťa bolestne prežíva toto prebudenie z krásneho sna a často sa stáva, že stratí k rodičom navždy dôveru, lebo ho oklamali, lebo si s ním zahrávali. Vianoce môžu byť pre deti krásne i bez tejto pohádky, ba možno krajšie, lebo sa naučia

od malička pôsobiť iným radosť a pochopia skoro, že radosť v živote si ľudia vzájomne môžu a musia poskytovať.

Práve tak i druhú obľúbenú a rozšírenú rozprávku o bocianovi a vrane ponecháme minulosti. I celkom malé dieťa môžete pripraviť na príchod súrodenca podľa pravdy. Je ešte drobulinký a slabý, nemôže sám jesť, ani chodiť, ani dýchať — nič, to všetko mama zaň musí obstarať. On si tíško spinká pod jej srdcom, tam je chránený, tam má teplúčko a mäkko. Až dosť vyrastie, potom sa narodí. Že ako? — Nuž, vyskočí z matkinho tela. Kde? — „Milé dieťa, až sa v škole budeš učiť o ľudskom tele, o srdci, o žalúdku, o pľúcach, o črevách, potom ti to poviem. Bez toho by si tomu ešte nerozumelo."

* * *

Neobratné rúčky upustily hrniček, rozbil sa na tisíc kúskov. „Neplač! Paľo nerozbil hrniček! To mama, nešikovná mama!"

Inokedy vraj „zlý stôl udrel nášho chlapčeka. Poď, nabijeme ho za to." A zase plače náš malý hrdina. Bezbolestný žiaľ! Prúd sĺzičiek plynie tak ľahko a hneď bez prechodu vystrieda ho šťastný úsmev. Ale dospelí sa preca usilujú utíšiť plač: „Pozri sa, tam beží mačička! — Už je preč!" — „Jaj, aký krásny vtáčik! — Už uletel!"

Dospelí ľahko a radi sľubujú: „Ak budeš dobrý, dostaneš bonbon." O dodržanie daného slova sa obyčajne mnoho nestarajú, nerobia si preto ťažkú hlavu. — A sľubujú sa aj iné veci, horšie: „Príde si pre teba bobo, človek s vrecom, kominár..." Malému naničhodníkovi sa sľubuje, len kým príde do školy, tam ho pán učiteľ naučí poslúchať! „Takúto veľkú palicu má na zlých chlapcov!"

Keď chce dieťa jesť nezrelé ovocie, hrozí sa mu: „Len počkaj, budeš chorý, zomrieš!" — Alebo: „Príde pán doktor, rozpára ti brúško, ako tomu vlkovi v rozprávke." Ale o strašení pohovoríme osobitne.

Iný obrázok: „Si zlý! Ak budeš hnevať mamičku, mamička ti zomrie." Alebo: „Keď si taký zlý, ja sa idem utopiť. Tak s Bohom, ja už idem!" Mamička chvíľku vyčkáva vo dverách, potom vyjde, čaká na dvore. O chvíľku sa vráti — živá, zdravá. Nič sa nestalo.

Inokedy počujete: „Marienka, keby niekto prišiel, povedz, že nie som doma!" Niekedy býva dieťa prítomné scéne o dvoch kontrastujúcich výstupoch. „Kto to k nám ide? — Jaj, Bože, zas tá M.! To sa zase budeme najmenej dve hodiny otravovať!"... „Slobodno!" — „Á, moja úcta! Vítame Vás. To sú vzácni hostia! Odložte, sadnite si! — Že sa ponáhľate? Ale prečo? Tak dobre sa s vami vždy porozprávame!"... Dieťa je sústredené na svoju hru, — myslia aspoň dospelí.

Vo vlaku. „Keď príde sprievodca, skrč sa, aby si bol menší. A keby sa ťa pýtal, koľko máš rokov, povedz, že len v lete budeš mať desať." — Ale k spolucestujúcim sa obracia materská pýcha: „On je tak veľký chlapec, každý mu háda dvanásť. Desať už má. Ale načo by som platila celý lístok?"

Konečne jedného krásneho dňa zistí niekto s rozhorčením: „Počuj, ten náš chlapec luhá! Kde sa to len naučil? U nás preca nikto neluhá."

Vrátime sa k našim obrázkom. Keď chlapec vyrastie, dávno zabudol, že vtedy ten hrniček sám rozbil, že sa sám udrel o stôl, ktorý nespravedlivo nabili, že tá mačička alebo ten krásny vtáčik nikdy nebol za oknom, keď ho volali, skorej si pamätá, že obyčajne nedostal sľubované bonbony, že nikdy neprišiel bobo, ani sa mamička neutopila.

Ale ani zabudnuté dojmy nie sú pre budúcnosť bez významu, nerozhoduje len to, čo človek vie, ale i to, čo kedysi vedel a zažil. Všetko, čo sme zažili, hoci aj v útlom detstve, ukazuje sa v podvedomí. Odtiaľ, z tohoto neznámeho

skladiská, ktoré nevedomky celý život so sebou nosíme, plynú myšlienky, nápady, o ktorých netušíme, odkiaľ prichádzajú, žiadosti, názory, predsudky, ktoré riadia naše konanie.

Koľkokrát neuvedomele zapôsobí v živote hrnček, ktorý vraj mamička rozbila, koľkokrát vedie dospelého k pomste stôl, ktorý v detstve nabil, koľko pretvárok zavinila matkina zbytočná spoločenská lož, koľkokrát sa platily ťažké, vysoké úroky za nedoplatený lístok vtedy desaťročného chlapčeka!

Dieťa, prítomné týmto a podobným, zdanlivo nevinným nepravdám, mimovoľne nasiakne lžou, dostáva postupne lživé injekcie, otupuje sa jeho smysel pre pravdu a pripravuje sa pôda pre vážnejšiu lož. — Lož, práve ako alkohol, nemajú deti okúsiť v žiadnom množstve a v žiadnej forme — alkohol ani v čokoládovom bonbone, lož ani najnevinnejším žartom.

Načo všetky tieto falošné prostriedky? Výchova má dosť práce, aby sa deti nenaučily klamať podľa zlého príkladu niektorých kamarátov, aby uvádzala na pravú mieru výroky detí, pribarvené fantáziou. Dieťa sa celkom dobre utíši niekoľkými vľúdnymi, pravdivými slovami: „Neplač! Hrnček už nespravíme. Ak kúpime nový, dáš lepší pozor.“ V druhom príklade: „Jaj, si ty nešikovný! Stôl sa ti nebude vyhýbať! Musíš dať sám pekne pozor, aby si sa neudrel.“ Alebo to spravíme celkom krátko: „Že by si sa nehanbil plakať, taký vojak!“ Niekedy pomôže i malá sugescia: „Pofúkame to. Už to nebolí, však nie?“

Spoločenská lož. Nehovorme o nikom nepriaznivo v prítomnosti detí — nepripravujme im pre ich výchovu i pre našu autoritu nebezpečný rozpor medzi touto mienkou a chovaním, hoci i zdvorilým.

K ďalším obrázkom. Mamička zomre alebo mamička sa ide utopiť. Ako málo rozumie taká matka svojmu dieťaťu! Čo si predstavuje, že sa deje v jeho malej dušičke? Obyčajne býva matka sklamaná, bolestne dotknutá domnelou neciteľnosťou dieťaťa, ktoré bez ľútosti, skôr zvedavo čaká, ako to mamička urobí. Nemôže preca mať najslabšie tušenie, čo preň znamená matka, čo jej strata, čo to znamená smrť. Kde rodinu stihlo úmrtie, je zrejmé, že deti nič nechápu z toho, čo prežívajú dospelí. Chvíľku si s veľkými z detskej nápodobivosti zaplačú, vo všeobecnom zármutku sú prirodzene zarazené, ale obratom ruky sa už so záujmom hrajú, zamestnávajú sa, zasmejú sa, poskočia si. Hlbokého, trvalého, vnútorného smútku nie sú ešte schopné — naopak, všetko, čo je spojené s úmrtím a pohrebom, je pre ne nové, nezvyklé a preto zaujímavé.

Pri matkinej nesmyselnej hrozbe dieťa azda čaká na niečo neznámeho, nového, do istej miery senzačného. Ak si vôbec niečo predstavuje, je to iste predstava tak podivná, od skutočnosti nesmierne vzdialená, že by sme boli veľmi prekvapení a udivení, keby sme sa mohli dopátrať pravdy. — Keď sa azda dieťa za vami rozbehne s úzkostným: „Nie, nie, ja už budem dobrý“ — neklamte sa. Jeho sľub je práve tak záväzný ako vaša hrozba. Keby sa mohla taká mamička utopiť a potom sa pozrieť, čo bude dieťa robiť, bola by iste celkom vyliečená z užívania tohoto nesmyselného vychovávacieho prostriedku.

Dospelí oceňujú detskú pravdivosť len vtedy, keď už je preč, keď už dieťa klame. Potom sú veľmi prísnymi sudcami, trestajúcimi sudcami, ktorí by nikdy nepripustili poľahčujúcu okolnosť, že oni sami dávali dieťaťu vo väčších — menších dávkach užívať nepravdivosť.

A preca je pravdivosť jeden z pilierov budúcej povahy. Kto sa naučí, kto si priamo zvykne na prísnu pravdivosť v tom, čo hovorí, bude pravdivý i vo svojich skutkoch; nepravdivosť výpovedí naopak nútne vlečie za sebou i nepoctivosť konania. Kto nemá smyslu pre pravdu a nepravdu, ťažko bude ro-

zoznávať cudzie od svojho. Nie nadarmo vraví ľudová múdrosť: „Kto klame, ten kradne. Mladý luhár, starý zlodej."

* * *

Vráťme sa k strašeniu detí. Celkom malé deti sa obyčajne neboja. Položia sa do postieľky, ostanú samotné v tmavej izbe a o chvíľku spokojne oddychujú v pokojnom, zdravom spánku.

U starších detí rodičia s údivom a často s nemiestnym hnevom zisťujú, že „sa chlapec nebál, pokiaľ bol malý, ale čím je starší, tým je horší, tým sa viac bojí". Po príčinách tohoto zjavu málokto pátra. A preca to bývajú vlastne dospelí, ktorí privádzajú dieťa k strachu, či už priamo alebo nepriamo.

Na prítomnosť dieťaťa sa obyčajne vôbec neberie ohľad. Kedysi sa pri priadkach, pri drápaní peria alebo vôbec pri večerných hodinkách tajomne rozprávalo, kde čo máta, kde kto videl zeleného vodníka, príšernú poludnicu alebo klekanicu, čo kto zažil o polnoci na cintoríne. Deti v kútku alebo na peci hltaly v slastnom rozochvení každé slovo. Dnes sa pred deťmi pretriasajú podrobnosti lúpeží a vrážd, ktoré plnia stĺpce novín, surové zprávy zo súdnej siene, napínavé deje lacného detektívneho čítania alebo filmových predstavení. I dnešné deti bez dychu počúvajú. Mráz im behá po chrbte, ani za svet by sa neodvážily ísť von. Tak sa dozvedajú, že sa na svete musí báť človek človeka.

Ale deti sa boja tiež výtvorov svojej živej fantázie. Všetko, čo vzrušuje obrazivosť, tma, poloţero, ticho, očakávanie, podporuje tiež sklon k strachu. I my dospelí bývame väčšími hrdinami za svetla ako za súmraku alebo za úplnej tmy.

Niekedy vzniká strach jednoducho zo sugescie dospelých. Úzkostlivé a nerozvážne „Ja sa bojím" dospelého stačí, aby sa hneď začalo báť i dieťa, ktoré doteraz nepoznalo strachu. Strach pred sľúbeným trestom ruší pokojný spánok a berie chuť k jedlu. Preto nehovorime: „Teraz choď spať, ale ráno sa máš na čo tešiť!" — „Teraz sa najedz, potom si spolu pohovoríme!" — Očakávaný trest pôsobí ešte horšie na detské nervy ako vykonaný.

Bobo, človek s vrecom, kominár, policajt — zlý učiteľ, lekár. Dúfajme, že sa dieťa nestretne s kominárom alebo s neškodným človekom s vrecom za takých okolností, aby po nerozumných hrozbách dospelých utrpelo otras nervovej sústavy, hoci nie je ani to vylúčené. Poznám prípad, že sa desaťročné dievčatko tak zľaklo surového súseda, že stratilo reč. Štyrročným pobytom v ústave hluchonemých naučilo sa znovu hovoriť, ale celkový duševný vývoj zostal navždy oneskorený.

Strážnik sa u nás ukazuje deťom len zďaleka ako stelesnené zlo, od ktorého čím ďalej, tým lepšie. — Nebolo by lepšie naučiť deti správne chápať jeho ťažké úlohy a najmä jeho úlohu chrániť každého, kto potrebuje ochrany? — Anglické mamičky si počínajú celkom inakšie. Svojim malým deťom — školáčkom natiahnu červené radiovky a tým ich sverujú do ochrany strážnikov. Na miestach najživšej frekvencie londýnskej shromažďujú sa tieto červené karkulky pod mohutnou rukou strážnika, ktorý ich v príhodnej chvíli bezpečne prevedie na druhú stranu ulice. Neviem, koľko našich detí vie, že sa má uchýliť k strážnikovi a povedať mu svoje meno a adresu, ak by sa na príklad v prúde ľudí mamičke stratilo.

Aké následky má strašenie lekárom? Ak príde choroba, bráni sa dieťa lekárskemu vyšetreniu všetkými prostriedkami. Nechce otvoriť ústa, znemožňuje poklep hrudníka, meranie teploty a ostatné potrebné výkony. Scény, ktorými ustrašené deti oblažujú ordináciu zubného lekára a podrobujú ho ťažkej skúške trpezlivosti, zná každý z vlastnej skúsenosti. Učiteľ v elementárnej triede by mohol mnoho rozprávať o deťoch, pripravených pre školu

len strachom z trestov. V prvých dňoch školského roku sa kŕčovite držia matkinej sukne, utekajú zo školy, kričia, plačú.

Deti, obmedzované prílišným množstvom zákazov, zažijú veľa zbytočného strachu. Z mnohých opatrení sa veľmi ľahko niektoré prekročia, nielen preto, že zakázané ovocie práve tak veľmi láka, ale i celkom bez zlého úmyslu, z čírej detskej zábudlivosti, s ktorou prísnosť rodičov obyčajne nepočíta. Koľko je potom strachu, len aby sa o tom otecko nedozvedel. Koľko krásnych dní detstva uplynie v rozochvelej úzkosti!

Deti niekedy vedia využívať toho, že vedia o nejakom, hoci len domnelom, alebo len celkom bezvýznamnom priestupku svojho kamaráta. Tak držal chlapec v závislosti na svojej ľubovôli a v neustálom strachu svoju mladšiu sestričku po niekoľko rokov. Ale o tomto sa nedozvedia ani najpečlivejší rodičia — alebo vôbec nie, alebo len tak neskoro, že to už stráca význam. Dospelejšiemu dieťaťu, ktoré malo podľa ich mienky bezstarostné detstvo, raz ukľzne trpká poznámka, že bolo štvané strachom ako zver.

Je zvláštne, že deti taja svoju úzkosť, ako by sa hanbily; chovajú sa tak, ako by išlo o celkom intímnu vec. Nehovorievajú o nej ani vtedy, keď inak majú neobmedzenú dôveru k rodičom, ktorí tejto dôvery nikdy nezneužili. Veľmi často sú príčinou strachu ilustrácie kníh a — ako už sme spomenuli — vypravovanie strašidelných alebo príliš dobrodružných rozprávok.

Dievčatko malo knihu, kde Smrť — kmotrička, kostlivec, vesele si vykračuje poľom s kosou na pleci. Dcérka nikomu ani slovo nepovedala, ale presne vedela, kedy obrázok príde a už niekoľko listov napred veľmi opatrne obracala, aby neobrátila v knihe o jeden list viac a aby sa obávaný obrázok neobjavil. Presne 2 listy pred obrázkom pevne zatvorila oči, hmatom odpočítala 3 listy, chvatne ich obrátila — a len potom pomaly a opatrne otvárala oči. Že sa bojí, nepriznala.

M. Gebauerová píše v knihe „Jurko", ako sa malý brat bál knihy, pokiaľ navlhčeným prstom nevytrel z obrázku nepríjemné tváre dvoch lúpežníkov. Iné dievča bolo veľmi dlho, azda niekoľko rokov, prenasledované predstavou Kozinu, hrdinu Jiráskových „Psohlavcov", ktorý bol — v pôvodnom vydaní „Starých povestí českých" — zobrazený len ako priesvitný prízrak v pozadí hodovnej siene Lomikarovej.

Strach máva rôzne náhodné príčiny. Tak po návrate z letného bytu nechcelo dievčatko nikde samo ostávať, v pravom slova zmysle sa stále kŕčovite držalo matkinej sukne. Matka si uvedomila, že v zámku, kde strávila leto, dievčatko veľkými okľukami po špičkách obchádzalo obrazy, staré portréty, rozvešané po chodbách.

Ktosi priniesol domov húsenicu zvláštneho tvaru. Húsenica sa stratila. Chlapec sa po niekoľko dní prebúdzal zo spánku a desil sa. Len potom sa upokojil, keď ho otec uistil, že húsenica rozhodne nemôže byť v izbe, lebo ak ešte neušla, musela skapať od hladu. V takýchto prípadoch je pokojná rozvaha dospelého dobrým liekom.

V divadle som videla sotva sedemročné deti pri hre „Jej pastorkyňa", „Piková dáma", a na večere troch ruských aktoviek, ktorých titul som si nezapamätala. Len viem, že silné dojmy stupňovaly sa do takej miery, že i dospelí túžili, aby už nič nevideli a nepočuli. Môžete sa diviť, ak sa deti budú báť?

Aké bude stanovisko dospelých k detskému strachu? Predovšetkým nikdy žiadnym spôsobom vedome nestrašte deti a nedopúšťajte, aby ich strašil niekto iný. Pozorujte detské prejavy a usilujte sa nenápadnými rozhovormi najsť príčinu strachu. Nelámte násilím detský strach, nenúťte na príklad dieťa, aby išlo do tmavej miestnosti. Zaujmite pokojné, a podľa okolností i humorné stanovisko. Humor sa, pravda, nesmie zvrhnúť vo výsmech, ktorý cit-

livá detská duša ešte ťažšie nesie a ťažšie odpúšťa a zabúda ako akúkoľvek inú krivdu.

* * *

V modernej výchove sa mnoho hovorí o pocite menejcennosti. Správne hodnotenie seba samého má ozaj veľký význam. Úloha udržovať vo výchove stred medzi „veľa" a „málo" nie je snadná a je i veľmi složitá.

Z čoho vyplýva žiaducna sebadôvera? Zo složiek rázu skôr telesného sú to zdravie, sila, obratnosť, zovňajšok bez kozmetických prostriedkov, vhodný a bezvadný oblek — z duševných, istota spoločenského chovania, prekonávanie prekážok, zdar v práci, správne hodnotenie vlastných síl a schopností, t. j. ani preceňovanie, ani podceňovanie — a konečne nezávislosť.

Cit zdravia vyplýva, pravda, predovšetkým z fyzickej zdatnosti. Šťastné je dieťa, ktoré prichádza na svet s priaznivými dispoziciami, do rúk rodičov, ktorí vedia tieto dispozície podporovať správnou životosprávou a rozumným otužovaním.

Prehnaná, v prítomnosti dieťaťa zdôrazňovaná úzkostlivosť o jeho zdravie, niekedy i žiarlivosť, že dieťa zo známej rodiny — hoci konštrukcie celkom odlišnej — je ťažšie, vedie často matku k tomu, že kupuje posilňujúci prostriedok, ktorý jej známi alebo novinové inzeráty odporúčajú. Večne je na stole fľaša biokleinu. Dieťa bere so zdravým hladom lyžicu do ruky: „Dočkaj, nejedz, ešte si nevzal liek!" — Bez potreby a nemierne vnucujú sa takému dieťaťu krajíky chleba, vajcia, šunka — veď sa musí posilniť! Tak vzniká v dieťati viac-menej jasné presvedčenie, že je choré, alebo aspoň že nie je zdravé — a prvý podklad pre ochromujúci cit menejcennosti je tu.

A preca nesmie vzniknúť ani u detí postihnutých telesnou vadou. „Uvedomte si, že fyzické vady nie sú nevyliečiteľné", píše desatero americkej lekárky Jos. Backerovej. Niektoré sú síce nevyliečiteľné fyzicky, ale sú vyliečiteľné duševne. Bezruký Frantík Filip je človekom celkom sebestačným, s plným ľudským sebavedomím. Telesná vada je raz tu. Bude tu celý život. S tým treba počítať a zariadiť sa podľa toho. Nehovorí sa o nej, berie sa ako samozrejmosť. Žiadne hýčkanie — hoci srdce rodičov pri každom pohľade krvácalo — žiadne sústrastné pohľady, nemiestne slzy v prítomnosti dieťaťa, vzdychy, pokyvovanie hlavou. Pestujú sa naopak tie schopnosti, pri ktorých je vada najmenej na prekážku. — Pri exkurzii dievčenskej školy v „Jedličkovom ústave" ušiel jednej zo žiačok málo taktný prejav úprimného súcitu: „Chudáci". Riaditeľ ústavu sa obrátil a dôtklivo dievča správne poučil: „Naše deti nie sú chudáci, slečna. Chudák je len ten, kto sa nevie postaviť na vlastné nohy — a naše deti to budú vedieť!"

Vedomie sily. Dajte dieťaťu príležitosť k prekonávaniu prekážok, neodstraňujte každú nepríjemnosť a ťažkosť s jeho cesty.

V obývacej izbe, kde rástly dve roztomilé dievčatká, boly nohy stolov a nábytku shora až dolu pečlive omotané ako ľudské zlomeniny, aby sa deti o ne neudreli. Nebezpečie sa nikdy a nikde človekovi nevyhýba. Nech sa len deti od malička učia sa vyhýbať, nech chodia s niekoľkých schodkov. Nebežte k nemu s nariekaním, keď spadlo. Obyčajne sa panáčik prekotúľa ako gumový, vstane a beží ďalej, keď tu nie je nikto, kto by jeho bolesť ľutovaním zväčšoval. Hrča sa podľa spôsobu našich starých matiek zatlačí plochou noža, rana sa vymyje a obviaže bez veľkých rečí, hoci mala mama srdce strachom sovreté.

„Poď si pre mňa, Paľo, ja ťa zodvihnem!" Pod sugestívnym dojmom otcovho jasného, rázneho zavolania dobehol chlapček k otcovi, naraz pochopil a obidvaja sa úprimne rozosmiali. Že je sugescia pri malých úrazoch liekom veľmi účinným, bolo už spomenuté. Chlapček pribehol v lete domov s nariekaním a dôkladnou modrinou. „Ale to nič nie je — to je od čiernych ma-

lín", hovorila matka. Od toho času označil malý chlapec sám každé poškrábané lýtko, každé rozbité koleno prezieravým: „To je od čiernych malín" — a že bol chlapec preca „muž" vedľa niekoľkých starších sestier, naučil sa prehltať i slzy.

Obratnosti získa dieťa prirodzenou a tvorivou hrou.

Kozmetické vady v zovňajšku. Malý nedostatok toho druhu vie niektorých ľudí vyradiť zo spoločnosti. Mladý muž sa pre chýbajúci predný zub vyhýbal ľuďom, hovoril len so stisnutými perami, nezasmial sa od srdca celé roky, nemal odvahy ku skúškam. Keď si dal zub spraviť, celkom sa zmenil.

Vhodný oblek a istota spoločenského chovania veľmi posilňujú sebadôveru. Naopak ten, kto nevie, či má vstať či zostať sedieť, povstáva a zase usedá, nevie, ako narábať so stolným riadom, ako ktoré jedlo jesť, obzerá sa v rozpakoch po druhých a iste by sa radšej videl v túto chvíľu desaťtisíc míl pod morom. Urobí iste práve to, čo sa stať nemalo.

Základ toho, čomu sa nie dosť priliehavo hovorí „spoločenské chovanie", musí dať rodina. Práve tu, v spoločnosti najprirodzenejšej, v spoločnosti ľudí najbližších a najdrahších, uplatňuje ušľachtilý človek skutočné „spoločenské" chovanie, nielen spoločenské formy. Tento stály, živý príklad a dôsledné navykanie prinesie časom samozrejmé, prirodzené nažívanie.

Preceňovanie zovňajšku. Ľudové vychovávateľstvo zakazuje malým deťom pozerať sa do zrkadla. Vraj sa mu zjaví diabol, podľa inej verzie dokonca zomrie. Ani jedno, ani druhé — ani čert, ani smrť; ale ako v každej ľudovej múdrosti, je i tu zdravé jadro: nezvykať dieťa márnivosti.

Spomínali sme už nemiestnu chválu detského zovňajšku, ktoré často vypomáha v nedostatku vhodného tématu k hovoru, ale detskú márnivosť veľmi zvyšuje.

Inou chorobou našej doby, doby rekordov, a to chorobou veľmi rozšírenou, je namyslenosť na duševné hodnoty. O ničom sa s takou ochotou nehovorí ako o sebe, o vlastnej práci, o vlastných úspechoch, o vlastnej dôležitosti a význame, bez ktorého by tá alebo oná inštitúcia nemohla jestvovať, o vlastných zásluhách.

Namyslenosťou je ohrozený predovšetkým každý jedináčik. Nemá doma nikoho približne rovnocenného, s kým by mohol merať všetky svoje výtvory. Keď sú tu dvaja až traja starší súrodenci, odpadá nebezpečie samo sebou: štyrročný vidí bez výslovného upozornenia, čo vie sedemročný a čo desaťročný a jeho sebavedomie sa upravuje na správnu mieru.

Naopak netrpíme zase starším súrodencom, aby sa vysmievali výtvorom najmenšieho páru ručiek, v ktorom len veľmi hojná fantázia, spojená s veľmi dobrou vôľou, môže nájsť to, čo majú podľa označenia malého autora predstavovať. Sebedôvera dieťaťa, najmä toho, ktoré má sklon k nesmelosti a podceňovaniu seba, môže sa tým nebezpečne sraziť.

A čo, keď chlapec stále počuje: „Ty si k ničomu. Z teba nikdy nič nebude. Ten chlapec rastie len pre kriminál..." Nevzniká tu nútne strašné vedomie menejcennosti?

Konečne je tu pýcha, ktorá rastie s hlúposťou na jednom strome. V dnešnej demokratickej dobe znie nášmu uchu veľmi čudne, keď sa určuje dieťaťu, s kým smie a s kým nesmie hovoriť, s kým sa smie a s kým sa nesmie hrať.

Tiež hovory o majetku, o vlivnej rodine sú pred deťmi nemiestne. Sú to hodnoty síce cenné, ale nisté. Radšej myslime na to, aby sme každé dieťa za všetkých okolností postavili na vlastné nohy, aby sa jeho sebadôvera mohla raz opreť o nezávislosť, nadobudnutú vlastným pričinením.

* * *

Dieťa nemá vyrastať ako malý sebec, ktorý pozná len seba, svoje záujmy, svoje slasti a strasti, ale musí si všímať tiež prejavov druhých ľudí, prejavov

radostných i žalostných. Výchova snaží sa pestovať súcit s ľuďmi, so zvieratmi i rastlinami, i pekný vzťah k neživým veciam. Tiež detský súcit nezostane pri slovách, ale má sa vždy javiť v skutkoch. Tak nestačí hovoriť: „Chudáčik otecko!", keď otca bolí hlava — a ďalej pískať, trúbiť, bubnovať, ale treba si tíško hrať. Keď má slúžka veľké prádlo, nebude dieťa žiadať, aby sa s ním hrala; po čerstvo umytej dlážke nebude chodiť so zablatenými topánkami.

Nezabúdajme budiť prvky radostného súcitu, tak vzácneho v terajšej dobe, keď je každý zaujatý sám so sebou. Sestra dostala nové šaty. „Ako jej pristanú! Choď, daj jej rúčku, nech ich dobre užije!" Brat priniesol krásne svedectvo. „Vidíš, ako žiari, daj mu pusu, že bol taký usilovný".

O zvieratách hovorila poeticky babička Boženy Němcovej, že deti nemajú byť prítomné zabíjaniu hydiny, lebo ju ľutujú a zvieratko nemôže zomrieť. Pravý smysel je v tom, aby sa súcit dieťaťa neotupoval. Veďme deti k tomu, aby sa staraly o vtáčkov, o domáce zvieratá. Na jar sa kúpi kozliatko. Je roztomilé, deti sa s ním hrajú, hneď si ho zamilujú. Po niekoľkých dňoch im malého kamaráta vezmú, aby ho zabili. Aký žiaľ! Lepšie je kúpiť kozliatko už zabité.

Výbornou školou súcitu so zvieratmi sú rozprávky o zvieratkách. Dieťa sa vciti zvlášť dokonale, lebo si nepredstavuje akési schéma sliepky, psa — ale sliepka, to iste je tá s chochoľkou, kohútik ten veľký biely v susedovom dvore, pes iste jeho milý druh Dunčo. So zatajeným dychom sledujú ich osudy a slobodne si oddychnú, keď uniknú všetkému nebezpečiu. Práve pre intenzitu ich cítenia musí každá rozprávka končiť šťastne. V Andersenových rozprávkach čítalo dievčatko rozprávku „Smrečok". Krásne vyrastený stromček túžil stále zo svojej rodnej hory do sveta. Snival o moriach, ktoré by mohol prechádzať ako hrdý stožiar na lodi, snival o nádhere vianočného stromčeka, o ktorej mu vtáci rozprávali. Tohoto osudu sa mu dostalo. Ale po krátkych hodinách slávy ho odniesli na povalu. Na jar na dvore ho rozsekali a spálili. Dievčatko prepuklo v žalostný plač — v plač, ktorý sa nedal utíšiť. Už nikdy sa nedotklo červene viazaného sväzku Andersenových pohádok a dlho, veľmi dlho potom sa vypytovalo pred každým rozprávaním, ako skončí.

Dieťa, ktoré ošetruje doma kvetiny alebo má na starosti v záhradke svoju hriadku, nebude bezcitne ruvať kvety, šliapať po nich. Veľmi účinným prostriedkom je zasadiť s dieťaťom do črepu fazuľku. Skoro vidí jeho malý majetník, ako kľúčik dvíha pôdu, napriamuje sa, vyháňa prvé listy, lodyha sa predĺžuje a ovíja, nasadzuje kvety. A čo —, keď dieťa oberá prvú úrodu!

Z prirodzeného detského sebectva vyplýva i jeho sklon k závisti. Spomínali sme už chválu a odmenu ako prameň závisti. Okrem toho užíva sa ako vzpruhy k činnosti prostriedkov vychovateľsky nie vždy celkom nezávadných. Deťom, ktoré pomaličky jedia, hovorí sa často: „Veď nechaj to, dobre — zje to Jožo" — a na ulici počujeme: „Nechceš do kočíka? Nuž dobre, sadne si Marienka". Závisť donúti dieťa, aby vyplnilo vôľu rodičov nie, pravda, bez škody na povahe dieťaťa.

Prípady skutočnej škodoradosti nebývajú medzi deťmi časté. Skôr vystihnú komickú stránku nehody, ktorá postihla druhého, alebo sa vlastne mravne rozhorčia, keď niektorý z kamarátov nezadržal pravidlá hry, prekročil zákaz (išiel na tenký ľad a preboril sa), či iným spôsobom sa previnil, za čo sa dostavil nepríjemný následok. Tu z kruhu detí môže sa ozvať vážne: „Tak mu dobre, nemal tam chodiť!"

Náš vkus záleží vo veľkej miere na tom, či sme boli i v detských rokoch obklopení krásou alebo naopak nevkusom, úpravnosťou alebo neladom, aké piesne sme spievali, ktoré hudobné skladby sme počuli, aké obrázky sme prezerali. Preto nie je ľahostajné, či je už prvé leporello (skladacia obrázková

kniha na tvrdej lepenke) bezcenný cudzí barvotisk, alebo dielo niektorého z našich majstrov maliarov.

Na detský vkus pôsobí celá domácnosť celkovou úpravou prostredia a navykaním poriadku a čistote. Dieťa privyká slobodnému a istému držaniu tela, prirodzeným pohybom, jasnej, dobre článkovanej reči príjemného zvuku a spádu, peknému vypravovaniu, čistote tela a šiat. Bez čistoty neni krásy.

Priamu výchovu citu pre krásu sprostredkujú detské knihy, hračky, rôzne zamestnania, ako skladanky, vystrihovanie a nalepovanie, modelovanie, navliekanie korálkov, mozaiky drevené, lepenkové i korálkové. Deti si veľmi obľubujú lesklé a farebné veci. Doprajme im tento ich „farebný svet", zbierky papierov, staniolu, odstrižkov, gombíkov — je to dobrá škola vkusu.

Piesňami zásobuje nás nevyčerpateľný poklad národný; nebudeme kaziť hudobný skus od malička bezcennými nudnými „šlágrami". Dobrý a čistý spev skrášľuje rodinný život podobne ako chvíle vypravovania.

Šťastlivé dieťa, ktoré môže žiť prvé roky svojho života v dobrom súlade rodiny na úslní lásky a pochopenia premenlivý stupeň svojho vývoja. Čas deťom venovaný nie je nikdy stratený. Porozumenie, ktoré mu od prvých krokov do života prinášame v ústrety, je základom dôvery pre celý život, je veľkým osobným pokladom, krásnou pamiatkou po dobrých rodičoch — lebo je i podmienkou kladného vzťahu k ľuďom.

Jarmila Zikmundová:

Výchova dieťaťa po stránke estetickej.

Každému vychovávateľovi sa zdá samozrejmou vecou, že dieťa sa má viesť k večným zákonom dobra a pravdy, nech sa k nim usiluje priblížiť cestou náboženskou alebo prirodzeného chápania vecí. Tieto obidva princípy majú totiž ohlas vo svete praktickom, utvárajú človeka po stránke povahovej a vedú ho k tomu, aby svoj život naplnil činmi, ktoré sú s nimi v harmonii. Sú základnými prvkami vo vzťahu človeka k človekovi a na nich spočíva celý mravný vývoj ľudstva.

Avšak tretí z najvyšších princípov je práve tak dôležitý pre človeka, pretože sa prejavuje v živote ľudskom v súhlase s dobrom a pravdou: čo je naozaj krásne, nemôže slúžiť ani zlu ani lži. Pravá krása má v sebe i hodnoty dobra a pravdy, prináša nám i obohatenie duše a potešenie srdca. Ak si každý človek prináša so sebou väčšiu či menšiu schopnosť konať dobro a slúžiť pravde, tak skrýva v sebe aj istú schopnosť kráse porozumieť alebo dokonca ju v určitom okruhu rozmnožovať. Túto schopnosť má podchytiť výchova a to hneď od prvopočiatku výchova materinská. Venujeme tomuto oboru veľmi málo pozornosti. Matka zväčša sa usiluje vštiepiť dieťaťu pojem, čo je dobré, hľadí na to, aby neklamalo, ale nestačí na to, aby v ňom vypestovala práve takým spôsobom lásku ku krásnym predmetom, harmonickému okoliu, krásnej piesni a zladeným farbám.

Pravda, celá naša výchova, a niekde dokonca i výchova školská zanedbáva túto oblasť, čo je neskoršie veľmi zrejmé u nás v spoločenskom živote, keď ľudia už dospelí majú prejavovať svoj vkus a porozumenie pre estetické hodnoty v rozličných oboroch. Nás bude tu však predovšetkým zaujímať praktická stránka veci a vynasnažíme sa podať v krátkosti niekoľko upozornení a návodov, akými by sa malo viesť dieťa od malička, aby sa naučilo rozoznávať krásu od všednosti a ošklivosti, aby mohlo sa obohacovať neskoršie samostatne zo zdrojov krásna a prípadne vlastným tvorením sa účastniť nekonečných premien estetických prvkov.

Praktická výchova, smerujúca k pochopeniu krásna, započiatku bude zdôrazňovať predovšetkým čistotu. Nie je ľahkou vecou naučiť dieťa, aby pociťovalo potrebu čistoty nielen z dôvodov hygienických, ale z túžby po harmonii a sporiadanosti. Veľmi silne tu pôsobí vliv okolia. Dieťa bez zvlášť silných estetických sklonov naučí sa automaticky čistote, ladnosti a sporiadanosti v podobnom prostredí. Slabé vlohy pre pochopenie krásna môže nepriaznivé okolie značne zoslabiť. Talenty a geniálne povahy si prostredie svojou vnútornou silou zhodnocujú.

Druhou zložkou praktickej výchovy po stránke estetickej je vypestovať v dieťati smysel pre krásu jazyka. Je to zase oblasť v našej výchove veľmi zanedbávaná; radosť z faktu, že dieťa vôbec hovorí, odvádza zpravidla rodičov od zvláštnych požiadavkov, ktoré sa majú klásť na spôsob vyjadrovania. Na inom mieste tejto knihy sa hovorí o veci so stanoviska vychovávateľského. Nejde však len o to, aby dieťa správne a pravdivo formulovalo svoje myšlienky, ale požadujeme od neho, aby to robilo pekne. Nemáme na mysli nejaké

prepiate a naučené frázy, ale prirodzený prejav osobnosti primeraným hlasom a dobre a vhodne volenými výrazmi. U našich detí je v spoločnom nažívaní veľmi mnoho hrubosti, povýšenosti alebo zase zbytočnej hanblivosti. Jedno i druhé je nevhodné. U chlapcov sa často vyskytuje príliš a niekedy až násilne „mužne" zdôrazňovaná hrubosť, u dievčat povrchné hovorenie o ničom a cvičenie sa v bystrení jazyka. Všeobecne sa vôbec nedbá jazykovej správnosti a bohatosti slovného pokladu. V zemiach západných civilizácií, najmä vo Francii, zdôrazňuje sa vo výchove domácej i školskej obsiahnutie pokiaľ možno najväčšieho bohatstva slovného a rodičia i vychovávatelia svorne čerpajú tu z bohatých zdrojov jazyka vynikajúcich básnikov a spisovateľov. U nás je známy prípad, že dieťa, najmä v menších mestách, vypomáha si od dospelých odpočúvanými výrazmi z prekrútených tvarov nemeckých a maďarských, alebo všeznačným slovíčkom „ondiaľ" s rozličnými predponami. Málokoho z rodičov napadne, že tým sa dieťa ochudobňuje, že sa vyraďuje z výrazove kultúrnej vrstvy, lebo podklad živému jazyku dáva domov, zatiaľ čo škola ho len rozširuje. I jazyk sám môže byť zdrojom krásna. U nás je príliš rozšírený užitkový názor na čítanie. Čítame, aby sme sa buď poučili, buď sa pobavili. Málokto si uvedomí, že sa môže čítať i pre krásu jazyka, pre bohatstvo jeho slov a jeho hudobnosť. I lyrika sa u nás často číta pre obsah a myšlienky, ktoré prináša. Dieťa má sa už od najmenších rokov zasvätiť do krásy rodnej reči. Od ľudových riekaniek a veršíčkov má sa prechádzať ku krátkym a deťom srozumiteľným básňam, prípadne len v úryvkoch, nech sa ich učia zpamäti prednášať bez umelého pathosu, prirodzene a detsky. I krátke dramatické výstupy z detských predstavení možno cvičiť v každej rodine. Okrem istoty pohybov a vo vystupovaní nadobudne dieťa i značný prínos slovný.

Veľkú úlohu vychovávateľskú v porozumení krásnemu má hudba. U nás je veľmi málo detí, ktorým je odoprený dar priemerného sluchu a hlasu. I schopností reprodukčných sa dosť vyskytuje, ale málo sa pestujú a nie vždy primeraným spôsobom. Ak základným motívom vo výchove jazykovej je ľudová riekanka, v obore hudby hrá tú istú úlohu ľudová pieseň. Pravda, nie každá pieseň je vhodná pre deti jednak obsahom, jednak nápevom. Táto vhodnosť sa neriadi azda milostným prípadne motívom, ktorý netreba premieňať na vzťahy sesterské a bratské. Dieťa má k podobným námetom čistý a viac menej neurčitý pomer a jeho fantázia nedosahuje do sfér, o ktorých sa v ľudových piesňach hovorí v jemných zámlkách, náznakoch a symboloch. Skôr tu ide o charakter piesne po stránke nálady, rytmu a nápevu. Najmenším deťom pristanú veselé krátke piesne, najviac pochodové a tanečné, staršie deti obľubujú si balady a piesne rázu elegického, ktoré bývajú rozšírené najmä medzi dievčatmi. V ostatných časoch zmenšuje sa priemerne počet ľudových piesní, ktoré sa všeobecne spievajú, javí sa tu istý standard: spievajú sa vždy tie isté, upádajú na príklad do zabudnutia staré krásne trávnice, lebo nie sú všetky v školských spevníčkoch a príručkách. Tu je na vine domov. Kupujú sa gramofonové dosky s módnymi šlágrami a s jazz-bandovými alebo dokonca s trampskými nemožne sentimentálnymi piesňami, ktoré potom najmä na výletoch nahrádzajú piesne ľudové. I programy rozhlasu ustupujú vo značnej miere tejto móde a miesto zábavnej hudby spevného rázu často môžeme tu počuť tieto efemérne skladby pochybnej ceny. Najmä na mládež dospievajúcu majú tieto precitlivelé melodie po stránke vkusu neblahý vliv.

Deti majú veľa spievať: nielen na výletoch a vo chvíľach rekreácie, ale aj pri ľahkej telesnej práci, majú nachodiť v speve potešenie a družnú zábavu. Dnešná mládež si akosi odvykla spevu, dokonca zaspievať pieseň počíta sa niekedy i k žartovnému trestu, ktorému sa mnohí vyhýbajú a z ktorého sa najradšej vykupujú. Je to smutný zjav u národa, ktorému boly piesne často

jediným prejavom slobodných citov v časoch národnej poroby. A pri tom srovnajme schopnosť prostých našich dedinčaniek, ktoré hocikedy vedia zanôtiť dvojhlasne, zatiaľ čo naše školované dievčence to dokážu len veľmi zriedka. Nedávajme vždy vinu školskému vedeniu, hoci i tu je chyba. Na stredných školách je spev priam popolkou. Do nedávna bol nepovinný a málokedy mu vyučujú odborne vzdelané sily, ktoré ani nie sú tak honorované ako ostatné. Niektorí učitelia považujú hodinu spevu za hodinu oddychu a spieva sa bez ohľadu na kvalitu výkonu, inde zase sa venuje mnoho času teórii hudby a žiaci sa k spevu dostanú len málo, lebo sa cvičia len parádne čísla pre žiacke výstupy. Tak treba mamičkám vytiahnuť staré trávnice a podávať poklad ľudových piesní ďalej novým generáciám. Že naše výčitky sú oprávnené, ukazuje prípad, ktorý sa stal pred nedávnom na jednej strednej slovenskej škole. Žiačka z vyššieho ročníka hudobnej školy si vybrala ako číslo žiackej produkcie bezcennú módnu pieseň. Keď ju učiteľka požiadala o prednes ľudových málo známych piesní, bola prekvapená. Zo slávnych piesní zbraných Vítězslavom Novákom nepoznala ani jednej. Pri nacvičovaní programu bola nimi tak okúzlená, že sa venovala neskoršie ich sústavnému štúdiu. Nemyslíme si, že ľudové piesne sú alfou a omegou všetkého umenia. Ale majú isté veľký význam pre hudobnú výchovu mládeže.

Pokladali by sme za značný úspech, keby vedľa našich piesní znala mládež i piesne druhých slovanských národov a piesne slávnych skladateľov cudzích. Pred vojnou boly v obľube rozličné hudobné albá z piesní najlepších skladateľov klasických, romantických i moderných. Vykonaly veľmi záslužné poslanie a rozšírily medzi strednými vrstvami lásku ku krásnej piesni. Patrilo k dobrému „tónu" znať piesne Čajkovského, Griegove, Schumannove, Schubertove a i. vedľa skladieb domácich autorov.

Avšak ani hudobná výchova instrumentálna nie je na takom stupni, na akom by mala byť u národa s tak značnou vyspelosťou, ako je náš. Nemáme na mysli výchovu, ktorá má za cieľ činnosť zárobkovú, ani nejaké učenie sa hre na nástroji pre módu a povrchnú ctibažnosť. Ide nám v prvom rade o hudobnú kultúru širších vrstiev, ktorá by odpovedala výške, na ktorej stojí kompozičná bohatosť našich skladateľov, aby diela nimi vytvárané nachodily ohlasu a pochopenia.

Prvou podmienkou nástrojovej výchovy hudobnej je nadanie žiakovo. Bez neho je každé cvičenie len zbytočnou tortúrou a márnym úsilím. Pri výbere nástroja nech sa berie zreteľ i na fyzickú zdatnosť. Hra na husliach je fyzicky namáhavejšia ako hra na klavíri, ktorá zase vyžaduje priaznivého uspôsobenia ruky. Husle a spev kladú zvlášť veľkú váhu na jemný a citlivý sluch. Všetky nástroje hudobné, i spev, potrebujú osobitnej inteligencie, ktorá býva veľmi často v priamom kontraste s nadaním všeobecným. Vzdelanie hudobné potrebuje veľkej usilovnosti a vytrvalosti. Ak všade platí porekadlo, že bez cvičenia niet umenia, platí to vo zvýšenej miere v hudbe. Ani najväčší talent nestačí na ovládnutie hociktorého nástroja bez namáhavej práce. Najmä vtedy, keď ide o vyššie ciele, treba cvičiť a to koľko ráz oveľa viac, ako keby sme sa venovali nejakému inému predmetu. Veď každé prerušenie v štúdiu, najmenšie opomenutie v cvičení nesie neblahé následky. Keď sa rodičia v dohode s dieťaťom — a bez nej sa v tomto prípade pokračovať nedá — rozhodnú, že sa venuje štúdiu určitého nástroja, nech mu venujú takú vážnu pozornosť, ako inému predmetu, ba zvýšenú. Pri namáhavom cvičení na nástroji treba s dieťaťom mať najväčšiu trpezlivosť, ale nepovoľovať mu, keď pripadne ochabuje v pilnosti.

Nesmieme však vylučovať tých, ktorí nemajú aktívneho nadania hudobného zo sféry hudobnej vôbec. Býva veľmi často, že človek miluje hudbu, hoci nemá výkonného talentu. Preto treba všetky deti bez výnimky naučiť

počúvať krásnej hudbe a učiť ich rozumieť jej. Tu nám napomáha rozhlas, ktorý srozumiteľnými programami uvádza deti do sfér hudby. Hudobne vzdelaní rodičia a učitelia sami môžu doplniť alebo nahradiť výklad určený dospelým pri skladbách složitejších. Veľmi dobrou pomôckou pre vzbudenie záujmu o hudbu sú detské produkcie, ktoré sa môžu spojiť s výkonmi dospelých hráčov. Títo si, pravda, nesmú myslieť, že deťom je všetko dobré: naopak, tu zvlášť treba pečlivého výberu i prevedenia, aby sa deťom ukázal ideál, ku ktorému sa má dospieť. I deti nech sa vedú k tomu, aby predvádzaly len dobré a cenné skladby a treba ich naučiť nestranne a kriticky pozerať na svoje výkony. Najmä pri hre na husliach musí byť toto kritické stanovisko zvlášť prísne, lebo falošné tóny neumelých hráčov môžu mať neblahý vliv na detský sluch. To pripomíname hlavne vedúcim študentských a vzdelávacích krúžkov, aby sa riadili vyššími požiadavkami hudobnými a hľadeli po všetkých stránkach povzniesť úroveň takýchto produkcií u nás.

Ani po stránke dramatickej netreba deti zanedbávať. Niekedy sa objavuje medzi nimi nadanie mimické v neobyčajnej miere. To možno podchytiť a pestovať, pravda, veľmi rozumne. Detské recitácie a výstupy musia byť naozaj detské, bez napodobňovania dospelých, musia byť celkom prirodzené, lebo inakšie by to bolo opičenie a nie pestovanie vlôh a schopností.

Rovnakou mierou ako tónom je duša detská prístupná farbám a tvarom. Keď maličké dieťa začne rozoznávať farby, dáva prednosť farbám živým a nehľadí na ich zladenie. To treba v ňom vypestovať. Najsprávnejším a najlepším pomocníkom vo výchove farevného nazerania je príroda. Sostavovanie kvetov do kytíc dáva základy zrakových farevných stupníc. U dievčeniec sa javí záľuba v farbách pri hre s handričkami, chlapci mávajú radi farevné kocky. Pestovanie schopnosti výtvarných si vyhradila škola: tam dieťa sústavne kreslí a formuje, robí ručné práce. Ale i doma možno deti, najmä tie, ktoré prejavujú osobitné nadanie buď kresliarske, buď zvláštny smysel pre radenie farieb a prenášanie videného vlastným chápaním, v ich schopnostiach podporovať, a to najmä voľnosťou a pochopením pre ich záľuby. Poskytneme im aj materiálu, aby sa mohly cvičiť. Ale zase nejde len o tie deti, ktoré majú nadpriemerné schopnosti, zdôrazňujeme tu hlavne vypestovanie smyslu pre krásu vecí videných v okolí dieťaťa a upravovaním jeho okolia čo do vkusu a súladu. Naučme deti už veľmi zavčasu sa dívať na krásne veci a poučme ich, prečo sú krásne. Malé dieťa má vkus naozaj barbarský: páči sa mu všetko, čo zaujme jeho myseľ svojou novosťou, nech to je predmet i tohoto interesu nehodný. Hlinený piadimužík v cudzej záhradke môže sa stať jeho vysneným ideálom práve tak, ako továrnicky vyrobené veci náboženských kultov, reklamné obrázky a pod. Mnohí ľudia sa nazdávajú, že výchova dieťaťa, aby porozumelo krásnemu, je zbytočná a temer prepychom. A preca je to najhlavnejšia složka národnej kultúry, koľko ráz omnoho dôležitejšia ako složka civilizačná, ktorá sama o sebe môže pôsobiť i veľmi rušivo na vývoj najmä malého národa.

Prvým krokom k porozumeniu krásna je smysel pre vkus a harmoniu. Už veľmi malé dieťa môžeme viesť k tomuto poznávaniu poukazovaním, upozorňovaním a srovnávaním. Všímame si pečlivo, aby v prostredí, v ktorom dieťa vyrastá, nebolo nič, čo by urážalo vkus. Nejde tu o nejaký prepych, ba naopak, jednoduchosť a prostota bývajú oveľa krajšie, ako okázalá nádhera. Domácnosť harmonicky zariadená praktickým a účelným nábytkom, vždy čisto vedená, môže byť zdrojom smyslu pre vkus a neskoršie i krásu. Umelecky prevedené hračky s ľudovými motívmi, pekne vypravené knižky s ilustráciami dobrých umelcov budia u detí cit pre krásu, ktorý časom môže sa veľmi vyvinúť.

Väčším deťom, najmä tým, ktoré majú nadanie pre hudbu, treba ponú-

zať na krásu hudobných skladieb veľkých majstrov, ktoré melodidami svojich diel sú prístupné detskej duši. Priemerne inteligentné dieťa desaťročné môže porozumieť ľahším skladbám Dvořákovým, Mozartovým práve tak, ako pochopí krásu veršov jemu prístupných a vie sa zahľadieť na krásny obraz, ktorý je v okruhu jeho záujmov a schopností. Môže to byť umelecky prevedený portrét, krajinka, historický výjav, zátišie a pod. Ako vodíme deti do divadiel a koncertov, máme im ukazovať i výstavy dobrých maliarov a sochárov, ktorí svojím umením sú dieťaťu zrozumiteľní. Samozrejme nemýlime ho nejakým umením avantgardným, ktoré hľadá nové cesty, ako mu nehráme skladby najmodernejších skladateľov, ale uvádzame ho do umenia podľa rozsahu jeho schopností. Vo Francii, najmä v Paríži, vidíme rodičov s deťmi rozličného veku stať v nemom obdive pred dielami majstrov všetkých dôb, najmä sa tam pestuje porozumenie pre diela francúzskych umelcov. Stretávame sa s celými rodinnými skupinami v Louvre i v moderných galeriách, pred gotickými sochami v Notre-Dame i v Rodinovom muzee. S posvätnou úctou navštevujú pamiatky veľkých dôb národa francúzskeho, nech ide o dobu kráľovskú, napoleonskú alebo republikánsku. Chápanie národného umenia splýva tu s láskou k národu a otvára oči i duše pre porozumenie umeniu iných národov.

Umenie je základom kultúry každého národa. Čím je väčšie porozumenie v širokých vrstvách obyvateľstva pre umelecké diela, tým vyššia je kultúrna úroveň celého národa. Je hodné podivu, že náš národ v ľudových svojich vrstvách tvorí vysoké hodnoty umelecké, nech ide o pieseň alebo stavbu a výšivku. I tvorba vo všetkých sférach umenia je rovná tvorbe veľkých národov so starou vzdelanosťou. Nemáme však slávnych galerií a muzeí, najmä súkromných a okrem literatúry, nevniklo umenie do širokých vrstiev národa. V školách sa zanedbáva, deti sa nesoznamujú s geniálnymi výtvormi národnými sústavne, v domácnostiach málokde najdeme hodnotné obrazy a sochárske práce. I umelecký priemysel je zatlačovaný nevkusným standardom. Dohonili sme azda pokročilejšie zeme západu po stránke civilizačnej, náš vonkov je už zväčša usporiadaný, spotreba mydla slušná, mestá sú čistejšie, ako bývaly, byty sú hygienickejšie zariadené, z veľkých miest miznú chorobami zamorené periferie — ale po stránke kultúry výtvarnej máme ešte veľkú cestu pred sebou. Treba začať už v detskom veku výchovou ku vkusu, harmonii a kráse a pestovať smysel a porozumenie pre najcennejší majetok národa, umelecké výtvory, ktorými sa stáva každý národ nesmrteľným a ktorými sa vraďuje do súručenstva celého sveta.

MUDr. O. Masárová—Jesenská:

Pečlivosť o nemluvňa.

Pokles porodnosti, ktorý začal v minulom storočí vo Francii, zachvátil už pred svetovou vojnou aj strednú Európu. Po svetovej vojne klesala porodnosť v strednej Európe ďalej, a to tak prudko, že na príklad v Nemecku a Rakúsku klesla porodnosť ešte hlbšie ako vo Francii. Ani náš štát nezostal uchránený tohoto smutného zjavu. I u nás klesá porodnosť s roka na rok, v západných zemiach rýchlejšie ako na Slovensku a Podkarpatskej Rusi.

V roku 1921 na príklad narodilo sa v našej republike 400.000 živých detí a v tom istom roku zomrelo 240.000 ľudí, teda nadbytok živo narodených nad zomrelými bol 160.000. O trinásť rokov pozdejšie, roku 1934 narodilo sa už len 280.000 živých detí, teda skoro o tretinu menej ako v roku 1921. Zomrelo v tomto roku 200.000 ľudí, takže nadbytok živo narodených nad zomrelými obnášal už len okrúhlych 80.000. Je teda prirodzený prírastok obyvateľstva v roku 1934 o polovicu menší ako bol v roku 1921.

Tento všeobecný a smutný zjav má akiste viac príčin, ktoré nemôžeme tu rozoberať. Je pochopiteľné, že v dôsledku zníženej porodnosti klesá aj prirodzený prírastok obyvateľstva. Ale prirodzený prírastok obyvateľstva neklesá úmerne porodnosti, a to preto, lebo priemerný ľudský vek sa predlžuje vďaka zlepšeným hygienickým pomerom. Len súčasnému poklesu úmrtnosti dospelých možno ďakovať, že obyvateľstva neubýva, čo by bolo nevyhnuteľné, keby sa úmrtnosť držala na tom stupni ako pred vojnou.

Vyličený stav je málo potešiteľný a žiada si nápravy. Keďže nie je v našej moci zastaviť alebo znížiť pokles porodnosti, musíme chytiť problém za druhý koniec, t. j. musíme si udržať na živo čo najviac z tých detí, ktoré sa nám narodia. Inými slovami musíme odhodlane a vytrvale pracovať proti úmrtnosti detí, predovšetkým proti úmrtnosti kojeneckej, ktorá je u nás veľmi vysoká.

Vysoká kojenecká úmrtnosť na Slovensku zvlášť vynikne, keď ju porovnáme s kojeneckou úmrtnosťou v susedných štátoch. Zo susedných štátov má Nemecko najmenšiu kojeneckú úmrtnosť, po ňom nasleduje Rakúsko a Poľsko. Maďarsko a Rumunsko sú na tom ešte horšie ako my Slováci. Kojenecká úmrtnosť na Slovensku je dva razy tak veľká ako v Nemecku.

Príčinou vysokej kojeneckej úmrtnosti na Slovensku nie je životná menejcennosť našich novorodencov a kojencov. Príčina tkvie zaiste v nepriaznivom soskupení okolností a podmienok, nevyhnuteľne potrebných k zdarnému vývoju nemluvňaťa. Porody bez predbežnej prípravy, nedostatočná opatera novorodenca, nesprávna opatera a výživa, pomýlená výchova sú hlavnými a vážnymi príčinami veľkej úmrtnosti kojencov u nás. Chyby tieto robia sa z nevedomosti, zo zaostalosti, z ľahostajnosti a často i nedôvery k novým poznatkom. Podobne je nedostatočné i ošetrenie chorých nemluvniat, ktorí potrebujú dvojnásobnú pečlivosť.

Ak chceme bojovať proti vysokej kojeneckej úmrtnosti, musíme predovšetkým odstrániť uvedené nedostatky. Dieťa vyrastá v prostredí rodinnom a rodina tvorí a určuje podmienky pre jeho telesný a duševný vývoj. Je

to predovšetkým rodina, ktorá má dobre pečovať o dieťa tým, že mu poskytne dobrú opateru a výživu, dobre ho vychová, postará sa oň, keď je choré. K tejto pečlivosti rodinnej musí sa samozrejme pridružiť i pečlivosť verejná, lebo nám všetkým, celému štátu, záleží na tom, aby naše potomstvo bolo silné a zdravé telom i duchom. Verejná pečlivosť má podporovať a doplňovať pečlivosť rodinnú. Dosiahne to za prvé tým, že vykonáva zdravotný dozor nad kojencami prostredníctvom poradní pre samodruhé ženy a poradní pre matky a kojencov. Za druhé stará sa o odborné liečenie chorých kojencov, ktorí nemôžu byť ponechaní v domácom ošetrení. K tomuto účelu buduje a udržuje kojenecké oddelenia pri krajinských nemocniciach. Pečlivosť rodinná a verejná musia kráčať súbežne. Rodina nesmie sa spoliehať výlučne na sociálne zdravotné ustanovizne a nesmie od nich vymáhať, aby prevzaly celkom opateru a výchovu dieťaťa. Zodpovednosť za život a vývoj dieťaťa má vždy rodina, sociálne zdravotné inštitúcie majú rodine mravne, po prípade i hmotne napomáhať, aby túto zodpovednosť ľahšie znášala. Naopak zase za dnešných pomerov nemôže sa verejnosť spoliehať výlučne na pečlivosť rodiny, lebo rodina ako jednotka nemôže vykonať sama, bez prispenia verejnosti toľko a v takom rozsahu, ako za prispenia verejnosti, t. j. za spolupráce sociálne zdravotných ustanovizní. Teda len súlad a spoločná pečlivosť rodiny a verejnosti zaručia nám zdravý vývoj nemluvniat a znížia postupne vysokú kojeneckú úmrtnosť.

Predporodná pečlivosť o dieťa.

Správna a cieľavedomá pečlivosť o dieťa začína sa ešte pred jeho narodením, kým je v tele matkinom. Každé opatrenie, ktorým usmerníme životosprávu samodruhej ženy, prispeje k dobrému vývoju plodu. Tehotenstvo vyžaduje od organizmu ženy väčšiu výkonnosť. Hoci je to stav celkom prirodzený a fyziologický, znamená preca len zaťaženie celého organizmu, predovšetkým kolobehu krvného, ústroja zažívacieho a močového a žliaz s vnútornou sekreciou. Rezervné sily, ktoré dosiaľ driemaly v organizme nevyužité, sú mobilizované v prospech vyvíjajúceho sa malého tvora.

Aby tehotenstvo malo pokojný priebeh a plod sa nerušene vyvinoval, musí samodruhá žena dodržiavať istú životosprávu. Tehotná žena má byť predovšetkým veľmi čistotná. Bolo by ideálne, keby sa žena aspoň v druhej polovici tehotenstva denne kúpala. V malej, skromnej domácnosti, kde by sa ťažko previedol každodenný kúpeľ, možno ho nahradiť pravidelným celkovým omývaním tela vlažnou vodou a mydlom. Okrem kúpeľa má sa žena očistiť po každom vykonaní dennej potreby. Niemenej dôležitá je čistota dutiny ústnej a hltanovej. Samodruhá žena má si viac ráz denne umyť zuby a vypláchnuť ústa. Týmto opatrením možno do istej miery zamedziť vstup rozličných infekcií, ktoré v citlivom organizme môžu mať nepriaznivý vliv na priebeh tehotenstva a môžu tým poškodiť aj plod. Čistota tela vyžaduje si aj čisté šatenie. Samodruhá žena má mať na tele vždy len čistú bielizeň, čo znamená meniť bielizeň týždenne aspoň dva razy. Vrchné šaty majú byť tiež vždy čisté a celkom voľné. Tesné uťahovanie v páse alebo na bruchu je škodlivé pre matku i plod. Tesné podväzky, založené nad kolenami, sú škodlivé tým, že sťažujú kolobeh krvný, a tým napomáhajú vzniku opuchlín na nohách a v členkoch. Účelnejšie je punčochy celkom ľahučko podviazať pod kolenami alebo pripevniť opaskom na pás. Najzdravšia a najúčelnejšia obuv sú šnurovacie topánky s nízkym širokým opätkom, zašnurované vyše členkov.

Práve tak dôležitá ako telesná čistota je aj výživa samodruhej ženy. Výživa má byť pestrá jednak preto, aby povzbudzovala chuť k jedlu, jednak preto, aby telo dostalo všetky potrebné stavebné látky. Samodruhá žena mô-

že sa pridržiavať stravy, na ktorú je navyknutá, predpokladajúc, že žije striedmo a mierne. Zvláštnu diétu nemusí držať, vyjmúc prípady chorobné, keď je dieťa liečebným prostriedkom. V takýchto prípadoch určí jedálny lístok tehotnej ženy sám lekár a je v záujme budúcej matky, aby diétne pokyny presne dodržiavala. Žena má sa dosýta najesť, ale nie sa prekrmovať, lebo týmto ukladá sa v tele zbytočne mnoho tuku.

Životospráva tehotnej ženy má byť čo najjednoduchšia. Žena nesmie sa vyhýbať pohybu. Naopak, mierny pohyb je zdravý, lebo podporuje kolobeh krvný a trávenie. Drobné práce v domácnosti môže žena vykonávať až do posledného mesiaca tehotenstva, vlastne až do porodu. Veľmi zdravá je ľahká práca na voľnom vzduchu v záhrade. Hrubej práce, ako je na pr. dvíhanie bremien, má sa varovať od počiatku tehotenstva. Pri dvíhaní bremien nastáva zvýšenie vnútrobrušného tlaku, vlivom čoho môže nastať potrat alebo predčasný porod. Zvlášť nebezpečný v tomto ohľade je tretí mesiac tehotenstva, kedy nastáva pomerne ľahko potrat a siedmy mesiac, v ktorom nastáva ľahko predčasný porod. I pri miernej domácej práci má si žena dopriať dosť odpočinku, a najmä spánku. Má spávať aspoň 8 hodín denne v noci a je veľmi dobre, keď si môže i po obede na chvíľku ľahnúť. Svoj voľný čas má tráviť na vzduchu a slnku.

Často bola prebraná otázka, či užívanie liekov má škodlivý účinok na plod. Dnes prevláda mienka, že v bežných dávkach predpisovaných lekármi a užívaných podľa lekárskej rady lieky nepoškodzujú plod.

Každá samodruhá žena má sa počas tehotenstva dať prezrieť viac ráz lekárom. Lekár zistí, či je matka zdravá, či je priebeh tehotenstva riadny, určí vyhliadky normálneho alebo úchylného porodu. V úchylných prípadoch, keď sa dajú očakávať komplikácie, doporučí matku do ústavu na operatívny zákrok.

Je dôležité, aby samodruhá žena vedela aspoň približne deň porodu a mohla si všetko pripraviť, čo vyžaduje nemluvňa. Známe mnoho prípadov, v ktorých matka porodí celkom bez prípravy, v prostredí, kde je nie postarané ani o najpotrebnejšiu bielizeň nemluvňaťa, o nádobu, kde by sa okúpalo a o lôžko, kde by sa uložilo. V zmätku, ktorý nastáva pri nepredvídanom a nepripravenom porode, je opatera novorodenca prenechaná len náhode, teda práve v najchúlostivejších chvíľach nemluvňaťa, keď aj to najmenšie opomenutie a nedopatrenie môže mať ďalekosiahle a nenapraviteľné následky pre nemluvňa a jeho rodinu. Starostlivá žena nenechá sa prekvapiť porodom, pripraví si na čas výbavičku pre nemluvňa, uloží na prístupné miesto tak, že v čas potreby je všetko pri ruke.

Pripomenieme ešte v krátkosti, že počas tehotenstva nastávajú isté zmeny aj v myšlienkovom a duševnom živote ženy. Myseľ je tekavejšia, nervy trochu podráždené, nálada menlivá, čo všetko vyplýva a súvisí s fyziologiou. Tehotná žena zasluhuje isté ohľady a to v tom smysle, že ju treba chrániť pred rozčuľovaním, vzrušením a nepríjemným prekvapením. Neznamená to však, aby žena túto pozornosť vyžadovala prehnane a stala sa tak tyranom svojho okolia. Rozumnosťou a dobrou vôľou musí sa premáhať, ovládať svoje city, čo pri dobrom predsavzatí ľahko dokáže.

Opatera nemluvňaťa.

Základom opatery nemluvňaťa je čistota, a to čistota vo všetkom, s čím príde nemluvňa do styku. V čistote držať dieťa môže len tá varovkyňa, ktorá je sama čistá a čistotná. Varovkyňa má byť predovšetkým čisto oblečená, má si častejšie vymieňať bielizeň a šatstvo, má sa dva razy do týždňa kúpať. Nesmie zabúdať na pravidelné čistenie dutiny ústnej; má si viac ráz denne vy-

pláknuť ústa a vyčistiť zuby. V nečistených ústach, najmä v zlých zuboch, drží sa mnoho choroboplodných zárodkov, ktoré sú nebezpečné pre nemluvňa, lebo môžu byť naň prenesené a vyvolať u neho chorobu. Prv než vezme varovkyňa nemluvňa do rúk, pečlive a dôkladne si ich vyumýva teplou vodou a mydlom, po prípade i kefkou na ruky a dbá o to, aby mala nehty vždy krátko pristrihnuté, čisté. Po ošetrení kojenca si zasa umyje ruky.

Veľkú pozornosť a opateru vyžaduje si nemluvňa v prvých dňoch svojho života, to jest vo veku novorodeneckom. Novorodencom menujeme nemluvňa od narodenia po odpadnutie pupočnej šnúry a zacelenia pupku. Pupočná šnúra odpadne 5. deň po narodení.

Hneď po narodení prevedieme u novonarodenca takzvaný očistný kúpeľ. Pokožka nemluvniatka pri narodení je pokrytá belavým lepkavým mazom, preto celé telo natreme čistým olivovým olejom a potom všetko sotreme mäkkým uterákom. Po odstránení mazu nemluvňa okúpeme vo vlažnej vode, osušíme. Po kúpeli ošetríme pupočnú šnúru, ktorá musí byť držaná v suchu a najprísnejšej čistote, lebo každé znečistenie môže vyvolať zapálenie, po prípade aj zhnisanie pupku. Pupočnú šnúru a pupok jemne osušíme, zasypeme dermatolovým práškom, a obalíme do sterilnej gázy. Keď nemáme po ruke sterilnú gázu, použijeme mäkké plátenko, dobre vyvarené a vyžehlené. Obalenú pupočnú šnúru zaťáčujeme okolo brucha, pri čom nesmieme ťáč priliš utiahnuť, aby sme nebránili nemluvňaťu pri voľnom dýchaní. Pupočnú šnúru a pupok držíme stále v suchu, čím docielime rýchlejšieho zasychania a odpadnutia šnúry a chránime čiastočne aj pred znečistením. Práve preto nemluvňa pred odpadnutím šnúry nekúpeme, lebo i pri najväčšej pozornosti by sme ťažko zabránili zamáčaniu pupku. O čistotu postaráme sa tak, že namiesto denného kúpeľa omývame telo nemluvňaťa denne vlažnou vodou alebo čistým olejom.

Po ošetrení pupku nesmieme zabudnúť nakvapkať do každého oka po jednej kvapke 1%-ného roztoku dusičňanu strieborného. Roztok nakvapkáme z opatrnosti, aby sme po prípade predišli hnisavému zapáleniu spojivky očnej. Hnisavý zápal spojivky očnej hrozí nemluvniatku vtedy, keď matka trpí pohlavnou chorobou, zvanou kvapavka. Kvapavka vyvoláva u matky hnisavý zápal sliznice poševnej, po prípade i deložnej. Pri pôrode, keď plod prechádza pochvou, prestúpi infekcia veľmi ľahko na očnú spojivku nemluvňaťa. Bolo by teda žiaduce použiť dusičňan strieborný len v tých prípadoch, keď matka trpí touto pohlavnou chorobou. Ale mnohé matky ani nevedia, že majú túto chorobu, niektoré sa zase hanbia a sú natoľko neúprimné, že sa nepriznajú ani lekárovi. Aby sme v takýchto prípadoch nič nezameškali a nevystavili dieťa nákaze, robíme toto opatrenie bez rozdielu u každého dieťaťa. Ak by sa v prvých dňoch života objavil hnisavý výtok z očí, hoci sme takto zakročili, nesmieme si to vysvetľovať ako „čistenie" očí, a čičíkať sa nádejou, že to samo prejde. Treba ihneď vyhľadať odbornú lekársku pomoc, lebo ináč by hnisavý zánet postúpil hlbšie a mohol by zapríčiniť zníženie alebo aj stratu zraku.

Keď pupočná šnúra odpadne, kúpeme nemluvňa pravidelne raz denne, ráno alebo večer, vždy na lačný žalúdok. Miestnosť, v ktorej nemluvňa kúpeme, má byť teplá, zohriata na 24° C, okná a dvere pozatvárané, aby nebol prievan. Pripravíme si kúpaciu vaničku alebo drevené korýtko. Najlepšia je vaňa emajlovaná, lebo sa dá najlepšie vyčistiť. Vaňu alebo korýtko pred každým kúpeľom dobre vydrhneme teplou vodou a mydlom a potom obarímе horúcou vodou. Na dno korýtka prestrieme čistú plienku. Do čisto vydrhnutej vane pripravíme vodu zohriatu na 37—38° C. O teplote vody presvedčíme sa teplomerom. Nie je správne teplotu vodu odhadovať len dotykom ruky, lebo sa môžeme veľmi často mýliť. Pri takomto odhadovaní sa stáva, že ko-

jenca kúpeme vo vode, ktorá je pre neho priteplá alebo prichladná. Dieťa je potom v kúpeli nepokojné, namiesto toho, aby radostne špliechalo okolo seba. Koža nemluvňaťa je na zmeny tepelné o mnoho citlivejšia než koža dospelého, a preto treba používať teplomer. Ďalej si pripravíme na stôl mäkkú podložku a uterák, dve čisté misky s vlažnou vodou, drobné kúsky papierovej vaty, kúsok mäkkej vaty, dve mäkké žinky, detské penové mydlo, misku na odpadky a nezabudneme prichystať čistú bielizeň pre nemluvňa.

Rozbalené nemluvňa položíme na stôl, na mäkkú podložku. Najprv mu umyjeme oči a to tak, že malý kúsok papierovej vaty namočíme do pripravenej misky s vlažnou vodou, trochu vyžmýkame, priložíme na zavreté oko nemluvňaťa a umyjeme ho od vnútorného kútika smerom k vonkajšiemu kútiku očnému. Tento smer pri umývaní zachovávame preto, aby sme v prípade ochorenia jedného oka nepreniesli infekciu aj na druhé oko. K čisteniu nosných dierok a vonkajších zvukovodov užívame mäkkej vaty, stočenej do prúžkov nie príliš silných, aby sa ľahko zmestily do nosných dierok a zvukovodu. Navlhčené šúliky vpravíme do nosných dierok dosť hlboko a potom nimi krútime. Podobne to urobíme aj v zvukovode. Každý kúsok vaty smieme použiť iba na jedno čistenie. Do misky s vlažnou vodou smieme ho namočiť len pred použitím, a keď sme ním už umyli nos, uši alebo oči, odhodíme ho. Je veľmi nesprávne používať na čistenie nosa a uší ostré predmety, ako na pr. vlásenky, zápalky, špendlíky a pod. Tvrdými predmetmi mohli by sme ľahko poraniť časti, ktoré umývame.

Ďalej umývame tvár dieťaťa žinkou, ktorú namočíme do druhej misky s vlažnou vodou. Tvár umývame bez mydla, len čistou vodou. Upotrebenú žinku po každom umytí dobre vyperieme, usušíme a čisto uschováme.

Ostatný povrch tela namydlíme na stole, druhou, ešte nepoužitou žinkou. Pri mydlení zachovávame nasledujúci postup: najprv namydlíme vlasatú časť hlavy, krk, horné končatiny, hrudník, brucho, dolné končatiny, potom dieťa opatrne obrátime, namydlíme chrbátik a nakoniec zadničku. Po namydlení chytíme nemluvňa ľavou rukou za jeho ľavé rameno tak, aby mu hlavička ležala na našom ľavom predlokti, pravou rukou ho chytíme pod zadničku a prenesieme opatrne do vane. Vo vani držíme dieťa len ľavou rukou a dávame pozor, aby mu tvárička zostávala stále nad hladinou vody. Pravou rukou omývame postupne jednotlivé časti tela v takom poradí, ako sme ich namydlili. Opláchnuté dieťa vyložíme na stôl na pripravený uterák a jemne ho usušíme. Po osušení dieťa napudrujeme, oblečieme do čistej bielizne a uložíme do postieľky.

Po kúpeli vaničku alebo korýtko zase dobre udrhneme a uschováme. Vaňa, v ktorej kúpeme nemluvňa, nemá byť upotrebená na žiadne iné účele. V mnohých domácnostiach perú vo vaničke alebo korýtku pravidelne špinavé plienky, a tak sa stáva, že kojenci dostávajú rozličné vyrážky, najmä vredy, ktoré sa môžu rozšíriť po celom tele a v nejednom prípade vedú k otrave krvi. Takémuto ochoreniu kože dalo by sa veľmi ľahko predísť, keby si matky a varovkyne uvedomily, že vanička má slúžiť len na kúpanie nemluvňaťa a nie aj na pranie špinavých plienok. Veď v každej domácnosti, i v tej najskromnejšej možno nájsť nádobu, v ktorej by sa plienky ľahko vyprały a vanička by zostala čistá.

Ako sme vyššie spomenuli, pri kúpaní umyjeme nemluvňaťu aj vlasatú časť hlavy. V mnohých rodinách zanedbáva sa čistenie hlavičky z obavy, aby dieťa neprechladlo. Pri týchto kojencoch vidíme veľmi často na temeni hlavy tuhé, silné chrasty, t. zv. temeničky, ktoré svrbia, zapáchajú a pod ktorými sa veľmi ľahko zahniezdi hmyz. Mnohé matky majú temenice za prirodzený zjav a vysvetľujú si ich ako „čistenie dieťaťa". Ale to je veľký omyl. Je to nahromadený a slepený maz vlasový, pot a špina, teda znečistenie a nie čis-

tenie dieťaťa. Takýmto chrastám možno predísť pravidelným a pečlivým čistením hlavy. V prípadoch, kde sa temenice už vytvorily, musíme ich odstrániť. Preto natreme na chrasty hodne oleja alebo silnú vrstvu vazelíny a hlavičku zaviažeme. Pod obväzom chrasty zmäknú a potom ich ľahko smyjeme a odlúpneme. Najlepšie je chrasty natrieť večer a ráno pri kúpeli umyť hlavičku. Ak by jedno namastenie nestačilo na zmäknutie temenice, namastíme ich niekoľko dní za sebou.

Podobne zanedbávajú niektoré matky aj čistenie nechtov. Z povery, že do konca prvého roku neslobodno nemluvňaťu nechty strihať, nechajú nechty narásť do nežiadúcej dĺžky alebo ich občas ohryzujú. Je to veľmi nechutný a celkom nesprávny spôsob. Aj nemluvňaťu treba nechty pravidelne nožnicami pristrihovať a čistiť.

Iné matky zasa zajdú v prílišnej horlivosti trocha ďaleko a vytierajú kojencom aj ústa. Akékoľvek vytieranie a čistenie úst pri zdravom nemluvňati je zakázané, lebo je škodlivé. Sliznica dutiny ústnej je veľmi jemná a pri čistení môže sa veľmi ľahko poraniť. Na týchto poranených miestach zachytí sa ľahko infekcia alebo pleseň alebo zápal v podobe vriedkov, ktoré sú veľmi bolestivé. Ústa vytierame len kojencom, ktorí trpia na nejakú chorobu dutiny ústnej a to vždy len po predbežnej porade a poučení lekárom.

Okrem každodenného kúpeľa očistíme nemluvňa za každým, keď sa pošpiní. Po každom pomočení a stolici umyjeme zašpinenú časť tela čistou, mokrou plienkou. Keď je dieťa po stolici veľmi ušpinené, umyjeme ho v sedacom kúpeli. Pri čistení vyumývame pečlive najmä záhyby kožné a po umytí ich zasypeme jemným púdrom. Vrstva púdru má byť celkom jemná, aby sa neslepil v hrudky a nedráždil tak kožu. Po omytí zabalíme nemluvňa do čistých plienok. Nemluvňa prebaľujeme tým častejšie, čím je mladšie, lebo mladší kojenec častejšie močí. Kojenci, ktorí sa dosť často neprebaľujú a ležia v mokrých a pošpinených plienkach, majú kožu vyparenú, často aj zapálenú. Takáto koža je bolestivá, dieťa je nepokojné a mrzuté. Plienky majú byť mäkké, aby moč do nich dobre vsiakol. Guma, ktorú kladieme na plienky nesmie obaľovať celé dieťa: predná plocha dolných končatín a brucho majú zostať voľné, aby sa pot ľahko mohol vyparovať a nedráždil kožu.

Okúpané dieťa obliečeme do čistej bielizne. Šatstvo nemluvniatka pozostáva z mäkkej plátenej alebo batistovej košielky, pleteného kabátika a čiapky. Mladých kojencov balíme do vankúšika. Vo vankúši nemá byť mnoho peria, lebo dieťa by sa potilo, po prípade i prehrialo. Povojník neuťahujeme príliš silne, ale ponechávame nemluvňaťu istú voľnosť aj vo vankúši. V štvrtom až piatom mesiaci nemusíme baliť už do vankúša, ale okrútime dieťa flanelom alebo dekou. Je veľmi dobré nechať nemluvňa viac ráz denne v teplej miestnosti rozbalené, aby sa mohlo voľne popohybovať.

Miestnosť, v ktorej sa nemluvňa zdržuje, má byť vzdušná, suchá, slnečná a dobre vetraná. Teplota miestnosti 18—20° C. Nemluvňa má mať svoju vlastnú postieľku a nemá spávať s inou osobou. Všetky toaletné potreby, ako hrebeň, kefa na vlasy, uteráky, mydlo atď. nemá okrem nemluvňaťa nikto iný používať.

K dobrej opatere nemluvňaťa patrí aj hojnosť čerstvého vzduchu a slnka. Každodenný život nám ukazuje, že rastliny pekne rastú na slnku a naopak v chládku chradnú. Podobne aj útly kojenecký organizmus potrebuje bezpodmienečne ku svojmu vývoju hojnosť slnka a čerstvého vzduchu. Nemluvňa, vychované v tmavej a vlhkej miestnosti, je chorľavé a nemôže sa porovnať s dieťaťom, ktoré vyrastá na lúčoch slnečných. Od druhého týždňa života vynášame nemluvňa na čerstvý vzduch, kde má zostať denne 2—3 hodiny. Nemluvňa vodíme na čerstvý vzduch aj pri menšom mraze, lebo čerstvý, hoci aj chladný vzduch, mu neuškodí, keď je dobre oblečené. Na čerstvom vzdu-

chu osvieži sa kolobeh krvný, nemluvniatku dobre vytrovi a takéto deti pekne pribúdajú na váhe. V teplých letných mesiacoch vyložíme kojenca častejšie na slnko a to postupne celkom nahého. V lete volíme na opaľovanie radšej dopoludňajšiu hodinu, keď slnko ešte veľmi nepáli. Slnečné lúče podporujú zdravý vývoj nemluvňaťa, zvyšujú jeho odolnosť voči chorobám, predovšetkým voči anglickej chorobe, ktorá je u nás dnes značne rozšírená. Za nepriazniveho počasia, keď je vonku hmlisto, vetrno alebo tuhý mráz, nevynášame dieťa von, ale necháme ho radšej v čistej dobre vyvetranej miestnosti.

Prirodzená výživa nemluvňaťa.

Prirodzenou výživou voláme výživu materinským mliekom. Toto je najlepšou stravou pre nemluvňa, lebo obsahuje všetky zložky, potrebné k vývoju nemluvňaťa a obsahuje ich v takom pomere, ktorý je pre kojenecký organizmus najvýhodnejší. Materinské mlieko je pre kojenecké ústroje stráviteľnejšie ako ktorákoľvek iná potrava. Okrem toho prenáša sa materinským mliekom na nemluvňa do istej miery aj odolnosť voči chorobám. Preto sú deti prídajané krajšie a pevnejšie, ochorejú zriedkavejšie ako deti živené neprirodzene.

Ako sa má dieťa prídajať? Prvý deň po pôrode nedáme nemluvňaťu piť z prsu, ale mu ponúkneme niekoľko lyžičiek čaju. Môžeme podať čaj ruský, harmančekový alebo feniklový. Čaj sladíme vždy cukrom a to jednu veľkú kocku na 1 diel čaju. Druhý deň po pôrode priložíme nemluvňa k prsu. V mnohých rodinách panuje zlozvyk, že nemluvňa dostane piť zakaždým, keď zakričí, lebo matka si myslí, že dieťa kričí od hladu. Nemluvňa treba priložiť k prsu pravidelne, pokiaľ možno každý deň v tých istých hodinách. Príliš častým prídajaním sa žalúdok nemluvňaťa preťažuje. Žalúdok nemluvňaťa stroví materinské mlieko za 2 a pol až 3 hodiny. Nemluvňa prikladané k prsu na pr. každé dve hodiny dostáva novú dávku prv, ako sa žalúdok vyprázdnil a tak musí žalúdok pracovať neprestajne, bez odpočinku. Takto preťažovaný žalúdok nemôže dobre tráviť, preto nemluvňatá často grckajú a nedostatočne trávia. Pri správnom kojení priložíme nemluvňa k prsu 6 ráz za 24 hodín a to tak, že vo dne zadržiavame prestávky tri a pol hodinové a v noci jednu dlhšiu prestávku. Pri takomto postupe môže žalúdok pohodlne stráviť materinské mlieko a v noci si môže pekne odpočinúť po celodennej práci. Dieťa, ktoré matka už od prvého dňa života priúča tejto pravidelnosti, navykne si na poriadok, k pitiu sa hlási samo a v prestávkach pokojne spí. Ak by nevydržalo niektorú prestávku, ponúkneme mu trochu sladkého čaju, čím sa ono utíši a vyčká pokojne termín kojenia. Ak by náhodou nemluvňa ešte spalo, keď prišiel čas kojenia, nebudíme ho, ale vyčkáme, až sa samo zobudí a potom ho priložíme k prsu.

Matka, ktorá svoje dieťa prídája, musí pečovať o čistotu prsných bradaviek. Pred kojením a po ňom umyje si bradavky 3%-ovým roztokom kyseliny bórovej, alebo len čistou vlažnou vodou. Týmto umývaním odstráni sa povrchné znečistenie bradaviek. Na citlivých bradavkách, najmä keď nemluvňa silnejšie saje, vznikajú veľmi ľahko povrchné odreniny alebo kožné trhliny, ktoré sú veľmi bolestivé. Tieto odreniny sú nebezpečné preto, lebo nimi veľmi ľahko vniká infekcia do prsníka a môže vyvolať veľmi bolestivý a nepríjemný hnisavý zápal prsníku. Takéto citlivé bradavky ošetríme najlepšie, keď ich po každom kojení natrieme čistou vazelínou alebo čistým olivovým olejom. Pred kojením samozrejme riadne očistíme bradavky.

K prídájaniu si matka pohodlne sadne na nízku stoličku a opre sa o operadlo. Nemluvňa drží v náručí tak, aby mu hlavička ležala vyššie ako ostatné telo a aby bolo obrátené k prsníku, z ktorého prídája. Voľnou rukou

vpraví matka bradavku prsnú do úst nemluvňaťa a pridržuje počas kojenia prsník tak, aby nezapchával nos nemluvňaťa, a tým nebránil voľnému dýchaniu nosom. Pri jednom pridájaní dostáva nemluvňa iba z jedného prsníka a to preto, aby prsník dobre vyprázdnilo. Pri dôkladnom vyprázdnení prsníka nastáva recipročne hojnejšie vylučovanie mlieka. Priložíme teda nemluvňa zamieňavo tri razy k pravému a tri razy k ľavému prsníku za 24 hodín. Pri jednom kojení necháme nemluvňa najviac 15 minút pri prsu, lebo väčšinu dávky vypije si už za prvých 5 minút, potom pije stále pomalšie, až zaspí.

Množstvo vypitého mlieka je prvý deň malé. Potom postupne a pravidelne vypije nemluvňa viac, až na deviaty až desiaty deň života vypije si množstvo, ktoré sa rovná približne jednej pätine jeho telesnej váhy. (Na pr.: Na desiaty deň života váži nemluvňa (ktoré sa narodilo s normálnou porodnou váhou), 3000—3500 gramov a vypije si za 24 hodín okolo 600 gramov mlieka). Celý prvý mesiac života vypije nemluvňaa si pätinu svojej telesnej váhy, potom množstvo pomerne klesá (hoci absolútne množstvo stúpa). Od druhého do šiesteho mesiaca vypije asi jednu šestinu svojej telesnej váhy, od siedmeho do deviateho asi sedminu a v štvrtom štvrťroku asi osminu telesnej váhy.

Toto sú, pravda, len priemerné hodnoty a menšie úchylky v jednom alebo druhom smere neznamenajú ešte nič chorobného. Deti živé, pohyblivé pijú obyčajne viac, lebo fyzickou prácou spotrebujú viac energie. Deti pokojnejšie, málo pohyblivé, majú, samozrejme, menšiu spotrebu energie, preto pijú menej. Ale toto nás nesmie znepokojovať dotiaľ, kým nemluvňa dostatočne a pravidelne pribúda na váhe, lebo váhová krivka pri zdravom kojencovi je najlepším ukazovateľom jeho výživného stavu. V prvom polroku priberá nemluvňa denne 15—30 gramov, mesačný váhový prírastok je priemerne 600 gramov. V druhom polroku je pribúdanie pomalšie, priemerný denný prírastok na váhe je asi 15 gramov, teda mesačný okolo 450 gramov.

Ak by nemluvňa nepribúdalo na váhe dostatočne, musíme sa presvedčiť, či má dosť potravy. Častejším vážením zisťujeme, koľko si vypije z prsníka. Toto zisťovanie voláme skúškou kojenia. Skúšku kojenia urobíme takto: dieťa riadne zabalené v plienkach a vo vankúši odvážime na detských vážkach pred kojením. Hneď po kojení ho znovu odvážime na tých istých vážkach a tak isto oblečené. Rozdiel váhový udá nám množstvo mlieka, vypitého z prsníka. Ak by množstvo vypitého mlieka nebolo dostatočné, musíme ho doplňovať, aby nemluvňa nehladovalo. Ale toto robíme vždy len po porade s lekárom a podľa jeho pokynov.

Nemluvňaťu, ktoré živíme výlučne materinským mliekom, podávame už od tretieho mesiaca surové ovocné alebo zeleninové šťavy a to na základe skúseností, že nemluvňatá, ktoré dostávajú už v útlom veku tieto šťavy, sú odolnejšie voči chorobám, najmä proti tak rozšírenej anglickej chorobe. Šťavu podávame podľa ročného obdobia rôznu: z jablka, čerešní, jahôd, rybízľa, pomaranča, citróna, mrkvy, rajčiakov, kapustných hlúbov atď. Zo šťavnatého ovocia jednoducho šťavu vytlačíme a precedíme. Z ovocia dužnatého pripravíme šťavu tak, že ovocie najprv rozstrúhame a potom pretlačíme cez čistú bielu handričku, aby sme si oddelili len šťavu. Ak je niektorá šťava nie dosť sladká, osladíme ju cukrom. Ovocnú šťavu dávame nemluvňaťu postupne. Prvý deň dáme jednu kávovú lyžičku a potom podľa toho, ako to dieťa znesie, zvyšujeme každý druhý alebo treti deň dávku o jednu kávovú lyžicu, až vyjdeme na 10—12 kávových lyžíc, čo je 50—60 gramov. Niekedy kojenci neznášajú niektorú ovocnú šťavu. V takomto prípade zameníme podávanú šťavu inou. Niekedy zasa nemluvňa odmieta surovú ovocnú šťavu. V takomto prípade nesmieme ustúpiť, ale ponúkame ju do tých čias, kým si nemluvňa na ňu navykne.

Ženským mliekom s prídavkom surovej ovocnej šťavy živíme nemluvňa

do konca siedmeho alebo do počiatku ôsmeho mesiaca. Ale potom ženské mlieko už nestačí kryť potreby rastúceho kojeneckého organizmu, a preto nahrádzame jednotlivé dávky materinského mlieka iným pokrmom. Tento postup voláme odstavovaním.

Aby sme odstavovanie riadne urobili a nepoškodili pri tom nemluvňa, musíme sa spravovať istými pravidlami. Odstavovanie musí byť predovšetkým pomalé, čo znamená, že nemluvňaťu nedáme naraz celú dávku novej potravy, ale podáme prvý deň len niekoľko gramov, nasledujúce dni postupne zvyšujeme o niekoľko gramov tak, že dosiahneme plnú dávku za 7—10 dní. Odstavovanie musí byť ďalej postupné, čo znamená, že nemluvňaťu nedáme odrazu niekoľko nových jedál, ale navykáme ho najprv len na jednu dávku novej potravy a len keď nám túto dávku dobre znáša, pristúpime k druhej dávke nového pokrmu. Ďalej neodstavujeme v horúcich letných mesiacoch, lebo nemluvňa by ľahko dostalo poruchu trávenia a zažívania. Ak by nám odstavovanie padlo na niektorý z letných mesiacov, vyčkáme s odstavovaním, kým horúčosť prejde. Podobne neslobodno odstavovať nemluvňa, keď je choré.

Prvá dávka novej potravy, ktorou začíname odstavovanie, je zeleninová polievka, ktorú podávame vždy na miesto poludňajšieho kojenia. V prvý deň dáme nemluvňaťu pred kojením 4—5 kávových lyžíc polievky a potom ho priložíme k prsu. Každý nasledujúci deň zvyšujeme dávku polievky o 4—5 kávových lyžíc, až dosiahneme množstvo 150 gramov (30 kávových lyžíc). Pri postupnom zvyšovaní zeleninovej polievky vypije si nemluvňa pri poludňajšej dávke z prsu vždy menej a menej. Keď sme dosiahli už plnú dávku polievky, t. j. 150 gramov, nepriložíme nemluvňa už k prsu, a takto je odstavené od poludňajšieho kojenia.

Druhou dávkou novej potravy pre nemluvňa je krupicová kaša, ktorú podávame miesto večerňajšieho kojenia. Podobne ako pri zeleninovej polievke, dáme prvý deň asi 4 kávové lyžičky krupicovej kaše a potom priložíme k prsu. Dávku krupicovej kaše postupne zvyšujeme. Nemluvňa vypije si z prsu o toľko menej, o koľko sme zvýšili množstvo krupicovej kaše. Asi po 10 dňoch dosiahneme plnú dávku krupicovej kaše (t. j. 150 gramov) a vtedy nemluvňa už nepriložíme k prsu.

Krupicová kaša, ktorú dostane nemluvňa večer, je sytá potrava. Nemluvňa po večeri zaspí a v noci sa obyčajne už neprebúdza k pitiu, takže vynecháme nočné kojenie. Ak by sa nemluvňa tu a tam preca len hlásilo piť, neponúkneme už prsník, ale dáme mu niekoľko lyžíc čaju.

Tým, že sme vynechali nočné kojenie, znížili sme počet dávok zo 6 na 5. Aby sme pri tom nesnížili celodenné množstvo vypitej potravy, zvýšime jednotlivé dávky zo 150 na 180 gramov. Teda na obed a na večeru dáme nemluvňaťu dávku 180 gramov. Ostatné dávky, t. j. ráno, pred obedom a po obede, keď dostáva nemluvňa ešte z prsu, zreguluje si nemluvňa samo. Súčasne navykáme nemluvňa na poludnie na zemiakovú kašu a zapraženú zeleninu. Koľko dáme zemiakovej kaše alebo zapraženej zeleniny, toľko odoberieme zo zeleninovej polievky. Obyčajne dávame 100—120 gramov polievky a k tomu 60—80 gramov zemiakovej kaše alebo zapraženej zeleniny. Na zemiaky a zapraženú zeleninu privykáme nemluvňa tiež postupne a pomaly.

Keď si nemluvňa navyklo na krupicovú kašu, začíname ho odstavovať aj pred obedom. Namiesto predobedňajšieho kojenia dávame mu surové ovocie pomiešané s piškótami alebo keksami. Z ovocia urobíme jemnú kašičku (jablká, banán, pomaranče, pasírované čerešne atď.), do ktorej primiešame rozmrvené piškóty. Ovocie dávame tiež v dávkach, ktoré sa postupne zvyšujú, až dosiahneme 120 gramov. Ako vidieť, ovocnú dávku dávame trocha menšiu

ako ostatné dávky, a preto môžeme poludňajšiu dávku zvýšiť nad 180 gramov, aby sa nám celodenné množstvo potravy nezmenšilo.

Ďalej odstavíme nemluvňa z poobedňajšieho kojenia. Podávame mu pomaly a postupne $^2/_3$-ové alebo $^3/_4$-ové mlieko, riedené ryžovým odvarom a sladené cukrom. Ryžový odvar varíme 10%-ový a sladíme 5%-ami cukru. Na koniec odstavíme nemluvňa podobným spôsobom od raňajšieho kojenia.

Správne robené odstavovanie trvá približne 2 mesiace, takže nemluvňa je odstavené v deviatom mesiaci. Po odstavení doplňujeme pravidelne a pomaly jedálny lístok nemluvňaťa nasledujúcim spôsobom:

Ráno dáme $^3/_4$-ové mlieko s odvarom ryžovým alebo s odvarom zo žitnej kávy. Od 10-ho mesiaca môžeme dať aj plné kravské mlieko. Ku káve alebo mlieku dáme 2—3 piškóty alebo keksy.

Na desiatu necháme nemluvňaťu surové ovocie s piškótami a keksami. K ovociu pridáme staršiu pečenú žemľu alebo starší pečený chlieb s maslom.

Na poludnie dostáva nemluvňa zeleninovú polievku, v ktorej varíme okrem zeleniny každý druhý deň teľacie kosti a kúsok chudého teľacieho mäsa. Do polievky zavárame okrem krupičky aj ryžu, krúpky alebo tenké slížky. Okrem toho pridávame každý druhý deň do polievky surový žĺtok a ostatné dni 2—3 kávové lyžice teľacieho mozgu, teľacej pečene alebo brzlíka. Veľmi dobré je pridať aj trochu čerstvej husacej alebo teľacej krvi. Koncom prvého roku môžeme polievku aj zapražiť čerstvým maslom. Po polievke ako druhý chod dostane nemluvňa rozličné druhy zapraženej zeleniny alebo zemiakovú kašu, ktorú môžeme pomastiť čerstvým maslom.

Na olovrant dostáva nemluvňa podobne ako ráno plné mlieko po prípade s čokoládou alebo slabú kávu. K tomu keksy, piškóty alebo chlieb s maslom.

Na večeru dávame krupicovú kašu z plného mlieka, ryžovú kašu alebo žemľu a suchár, rozmočený v mlieku. Občas môžeme dať aj zemiakovú kašu s maslom alebo s ovocnou šťavou alebo zaváraním. Podobne môžeme dávať aj ryžovú kašu, občas čerstvý, sladký tvaroh so smotánkou a žĺtkom.

Príprava uvedených jedál je takáto:

Zeleninová polievka. Rozličné druhy zelenín (mrkva, petržlen, kaleráb, karfiol, zeler, pór, špenát, kapusta, zelená fazuľka, zelený hrášok, zemiaky; špargľa) poumývame, po prípade oškrabeme, pokrájame na drobno a varíme na slabom ohni v lete dve hodiny, v zime tri-štyri hodiny v slabo osolenej vode. Vody dáme málo a počas varenia ju dolievame. Po uvarení zeleninu precedíme. Do čistej polievky zavaríme krupicu a to v takom pomere, že na 1 deci polievky dáme 1 a pol kávovej lyžice krupičky. Zeleninu prepasírujeme a pridáme z nej na 1 deci polievky 1 polievkovú lyžicu. Polievka takto pripravená nie je omastená ani zapražená. Podávame ju malou lyžičkou a nie cumlíkom z fľašky.

Polievka z teľacích kostí. Varíme ju práve tak ako zeleninovú polievku, lenže pridáme k zelenine teľacie kosti a chudé teľacie mäso. Na $^1/_4$ litra vody dáme 50 gramov teľacích kostí a 25 gramov teľacieho mäsa. Pri varení sbierame masť s povrchu polievky.

Pečienka, brzlík, mozog, krv. Pokrájame na drobno, udusíme trocha na masle a potom dovaríme vo vode. Uvarené rozsekáme na drobno, prepasírujeme a pridáme do hotovej polievky 2—3 kávové lyžice.

Zemiaková kaša. Zemiaky uvaríme so šupkou, roztlačíme a prepasírujeme. Podľa suchosti zemiakov pridáme viac alebo menej prevarenej vody a vidličkou jemne ušľaháme. Trocha posolíme a pridáme kúsok masla. Zemiakové pure pripravujeme podobne s tým rozdielom, že zemiaky rozrobíme prevareným mliekom na miesto vody.

Zapražená zelenina. Vypražíme 5 gramov čerstvého masla, potom pridáme 5 gramov múky a upražíme zápražku zlatistej farby. Túto podlejeme

100 grammi odvaru zo zeleniny, necháme slabo zovrieť a pridáme 2 plné polievkové lyžice dobre uvarenej a prepasírovanej zeleniny.

Krupicová kaša. Túto pripravujeme z mlieka riedeného alebo plného. Príprava 150 gramov polovičnej krupicovej kaše je takáto: Do 125 gramov vody (50 gramov vody počítame na vyvarenie) dáme uvariť 15 gramov krupice. Potom prilejeme 75 gramov prevareného mlieka, pridáme pol druhej kocky cukru a necháme zovrieť. Príprava 200 gr $^3/_4$%-ovej krupicovej kaše: Na 100 gramov vody dáme variť 20 gramov krupice, potom pridáme 150 gramov mlieka a dve kocky cukru. — Pri plnej kaši krupicovej, teda, keď mlieko neriedime, zavárame krupičku priamo do mlieka.

Miery: Jedna kávová lyžička = približne 5 gramom.
Jedna detská lyžica = približne 10 gramom.
Jedna polievková lyžica = približne 15 gramom.
Jedna veľká kocka cukru váži 5 gramov.

Umelá výživa nemluvňaťa.

Umelou výživou voláme výživu kravským mliekom. Umelá výživa sa ani zďaleka nevyrovná výžive prirodzenej, lebo deti živené kravským mliekom nevyvíjajú sa tak pekne a pravidelne ako deti živené materinským mliekom, ani nemajú takú odolnosť voči chorobám ako deti prirodzene živené. Je pravda, že aj pri umelej výžive dosiahneme dobrých výsledkov, ale je tu predca len isté riziko najmä pre nebezpečie poruchy trávenia a zažívania laicky nazývaného črevnými katármi, ktoré sa tak často vyskytujú pri deťoch umele živených. K umelej výžive pristupujeme len vtedy, keď sa vyskytly neprekonateľné prekážky pri prirodzenej výžive.

Prekážky pri prirodzenej výžive môžu byť jednak na strane nemluvňaťa, jednak na strane matky. Na pr. deti, narodené predčasne v siedmom až ôsmom mesiaci tehotenstva, sú slabé a v prevážnej väčšine nevedia a nemôžu sať z prsníka, lebo nemajú ešte dostatočne vyvinutý sací reflex a nemajú dosť síl na sanie, ktoré vyžaduje pomerne hodne energie. Ďalej deti, ktoré sa narodia s rozštepenou perou alebo rozštepeným podnebím nemôžu tesne a pevne uchytiť prsnú bradavku, a preto je pri nich sanie z prsníka vylúčené. Častejšie sa vyskytujú prekážky na strane matky. Vážna choroba matky, ako na pr. tuberkulóza alebo dlhšie trvajúce ochorenie obličiek nedovoľujú, aby matka kojila dieťa, lebo kojenie by ju vysilňovalo, po prípade škodilo by aj nemluvňaťu. Niekedy sa zase stáva, že prsné bradavky sú nedostatočne vyvinuté, takže nemluvňa nemá za čo chytiť prsník. A konečne, v dnešných hospodárskych pomeroch býva veľmi častou prekážkou kojenia zárobková činnosť matky mimo vlastného domova. Je veľmi málo prípadov, že by žena mala málo alebo vôbec nemala mlieka pre menejcennosť mliečnej žľazy alebo pre vnútorné poruchy organizmu. Ak niektorá matka stratila mlieko niekoľko týždňov po pôrode, alebo ak sa vylučovanie mlieka dostavilo len v celkom nepatrnom množstve, býva to obyčajne vplyvom nesprávnej techniky a nedostatočnej vytrvalosti matky. Pri niektorých ženách dostavuje sa skutočne vylučovanie mlieka až niekoľko dní po pôrode. V takomto prípade neslobodno sa vzdať myšlienky na kojenie, ale naopak, matku treba neustále pobádať k trpezlivosti a hlavne naučiť ju, ako má odstriekať mlieko z prsníka, lebo odstrekovanie, aj keď len malého množstva, je veľmi účinné, dráždi žľazu k ďalšiemu vylučovaniu mlieka. Odstrekovanie mlieka je bolestivé, ale statočná matka, ktorá pozná význam kojenia, nedá sa tým odstrašiť, odstrekuje pravidelne a vytrvale a býva skoro vždy odmenená tým, že vylučovanie mlieka dostaví sa v dostatočnom množstve.

Bolo by chybou, keby sme v hore uvedených prípadoch hneď upustili od

kojenia. Tam, kde je prekážka na strane nemluvňaťa (deti slabo vyvinuté, rozštiepenie hornej pery) a matka má dosť mlieka, odstriekame mlieko z prsníka a podávame ho nemluvňaťu lyžičkou. S odstrekovaním musíme začať zavčasu, hneď ako zbadáme, že nemluvňa nevie samo sať.

Podobne postupujeme aj pri deťoch, ktoré pijú síce z prsníka, ale nevytiahnu si potrebné množstvo mlieka. Niektoré deti sú lenivé, neťahajú dosť silne a ponechané samy na seba nemaly by dostatočnej výživy. Preto keď skúškou kojenia zistíme, že vypité množstvo je malé, odstrieka si matka po každom kojení mlieko z prsníka a podá ho nemluvňaťu lyžičkou.

Dosť časté sú prípady, že matka má málo mlieka a ani po dôkladnom vystriekaní nedosiahne žiadanej dávky. Tieto deti musíme potom prikrmovať inou potravou, t. j. kravským mliekom. Ale to nerobíme nikdy na vlastnú päsť, ale poradíme sa vždy s lekárom, koľko mlieka máme nemluvňaťu podať po každom kojení a ako máme mlieko riediť. Pri prikrmovaní podávame kravské mlieko vždy lyžičkou a nikdy nie cumlíkom z fľašky. Cez cumlík, hoci má len malú dierku, tečie mlieko vždy o mnoho ľahšie ako z prsníka. Dieťa by sa naučilo na toto ľahšie sanie, zlenivelo by, a z prsníka, ktorý vyžaduje väčšiu námahu by salo pomalšie, lenivejšie, čo by malo samozrejme hativý vplyv na vylučovanie mlieka.

V prípadoch, kde matka nemôže kojiť svoje dieťa, bolo by najideálnejšie nahradiť materinské mlieko mliekom inej ženy, inými slovami zadovážiť nemluvňatu kojnú. Pri voľbe kojnej musíme byť vždy opatrní. Za kojnú smieme vziať len takú matku, ktorá je celkom zdravá a pátrame vždy po tuberkulóze pľúc a pohlavnej chorobe. U každej kojnej musíme urobiť roentgen pľúc a krvnú skúšku. Len keď tieto skúšky majú negatívny výsledok, máme záruku, že netrpí niektorou z uvedených chorôb. Ale i nemluvňa, ktoré bude kojná prídájať, musí mať čistú krv, lebo v prípade vrodenej syfilidy mohlo by nakaziť kojnú. Preto urobíme aj u neho, po prípade u jeho matky krvnú zkúšku. Ako vidieť, možnosť nákazy je vzájomná, a preto treba prísne dbať o to, aby i nemluvňa i kojná boly celkom zdravé.

Medzi ľuďom je dosť rozšírený názor o t. zv. dobrom a zlom ženskom mlieku. Ale toto je zásadný omyl. Mlieko zdravej ženy je vždy dobré. Je pravda, že mlieko niektorej ženy obsahuje viac tuku a má preto peknú žltú farbu. Pri inej žene zasa je mlieko chudobnejšie na tuky, a preto je bledšie, po prípade presvitá do modra. Toto mlieko na tuky chudobnejšie je všeobecne pokladané za menejcenné alebo aj škodlivé. Často matka, ktorá má takéto mlieko, odstaví nemluvňa na radu dobromyseľnej súsedky a krmí ho kravským mliekom. Toto je veľká chyba a krivda. Ženské mlieko, aj keď je na tuky chudobnejšie, je o mnoho lepšou potravou pre nemluvňa ako plnotučné kravské mlieko.

K umelej výžive prikročíme len vtedy, keď matka nemôže kojiť svoje dieťa a keď hospodárske pomery nedovoľujú, aby dieťa malo kojnú. Opakujeme, že aj umelou výživou možno dosiahnuť dobrých výsledkov, ale treba dbať na to, aby sme nemluvňaťu podávali dobré kravské mlieko a aby sme ho správne podávali.

Kravské mlieko musí predovšetkým pochádzať od zdravej kravy. Najlepšie je kravu dať prezrieť zverolekárom, či netrpí tuberkulózou alebo slintavkou a kuľhavkou, po prípade či nemá choré vemä. S mliekom má sa zaobchodiť vždy čo najčistejšie, lebo každým znečistením rozmnožia sa v mlieku bakterie, ktoré znižujú jeho jakosť. Pred každým dojením má sa vemeno kravy a jeho okolie čisto umyť vlažnou vodou, aby sa mlieko pri dojení neznečistilo. Osoba, ktorá kravu dojí, má byť čisto oblečená a pred každým dojením má si ruky dobre vyumývať vlažnou vodou, mydlom a kefkou. Nádoby, kde sa uschováva a sberá mlieko, musia byť tiež čo najpečli-

vejšie čistené. Cesta od kravičky do kuchyne je zložitá, zdĺhavá, najmä pri doprave z odľahlých majerov do väčších miest. Ak sa mlieko neschová dosť čisto, ak sa nechá stáť na teplom mieste, rozkladá sa. Takéto rozložené mlieko vyvoláva pri nemluvňatoch poruchy v trávení a zaživaní.

Keďže nemáme vždy plnú záruku o bezvadnosti mlieka, musíme ho pred použitím prevariť. Varom sa totiž ničia choroboplodné zárodky. Mlieko varíme vždy v čistej nádobe päť minút, potom ho postavíme na chladné miesto, aby sa rýchle ochladilo a miešame ho, aby sa neutvorila kožka.

Zloženie kravského mlieka je iné ako zloženie mlieka ženského. Ženské mlieko obsahuje: 1.2% bielkoviny, 3.5% tuku, 7.5% uhlovodanov, a 0.2% minerálnych solí. Jeho kalorická hodnota je 67 kalórií. Kravské mlieko obsahuje 3.3% bielkovín, 4.8% tuku, 4.4% uhlovodanov a 0.7% minerálnych solí. Kalorická hodnota je 65 kalórií. Teda: kravské mlieko má viac bielkovín, menej uhlovodanov, trocha viac tuku a viac minerálnych solí ako mlieko ženské. Keby sme nemluvňaťu dávali plné kravské mlieko, nijako neupravené, dostalo by stravu, ktorá je značne odlišná od ženského mlieka a ktorá by hodne zaťažila kojenecký organizmus. A preto musíme kravské mlieko prispôsobiť zloženiu ženského mlieka. Ako to urobíme?

Predovšetkým musíme kravské mlieko zriediť a tým znížime hodnotu bielkoviny. Mlieko riedime na 1/2, 3/5, 2/3 a 3/4. Podľa veku kojenca dávame niektoré z týchto riedení, v útlom veku podávame mlieko polovičné a potom postupne hustejšie, ako to názorne ukazuje táto tabuľka:

1. 2. 3. mes. 1/2 mlieko (1 časť mlieka a 1 časť zreďovacej tekutiny).
4. a 5. mes. 3/5 mlieko (3 časti mlieka a 2 časti zreďovacej tekutiny).
6. a 7. mes. 2/3 mlieko (2 časti mlieka a 1 časť zreďovacej tekutiny).
8. a 9. mes. 3/4 mlieko (3 časti mlieka a 1 časť zreďovacej tekutiny).

Od 10. mesiacov podávame plné mlieko.

Pamätajme si, že kravské mlieko neriedime nikdy viac ako na 1/2. Väčšie riedenie ako na pr. 1/3 mlieko (1 časť mlieka a 2 časti zreďovacej tekutiny) je absolútne nevyhovujúce, lebo obsahuje tak malé množstvo bielkovín, že nestačí na vývoj nemluvňaťa. Ak by sme takéto veľké riedenie podávali dlhší čas, na pr. mesiac, málo by to za nevyhnutný následok podvýživu nemluvňaťa, ktorá sa upravuje veľmi ťažko a zdĺhavo.

Ďalej máme v kravskom mlieku menej uhlovodanov ako v mlieku ženskom. Tým, že sme kravské mlieko zriedili, je nepomer ešte väčší. Tento nepomer vyrovnáme tak, že do zredeného kravského mlieka pridávame uhlovodany. Tieto pridávame dvojakým spôsobom: za prvé, kravské mlieko riedime odvarom, ktorý obsahuje uhlovodany a za druhé riedené kravské mlieko sladíme cukrom. Tým zvýšime súčasne aj kalorickú hodnotu zriedeného kravského mlieka, takže sa vyrovná kalorickej hodnote ženského mlieka. Ako zreďovacej tekutiny užívame odvaru z ryže a z ovsených vločiek, po prípade múčny závar. Odvar ryžový a z ovsených vločiek podávame v rozličnej hustote podľa veku nemluvňaťa. V prvých troch týždňoch života dáme odvar 5%-ový, v štvrtom týždni 7%-ový, a od piateho týždňa počnúc stále 10%-ový. Múčny závar podávame menej hustý: 3%-ový, 5%-ový a 7%-ový. Množstvo cukru ponechávame to isté v každom veku. Sladíme 5%-ami cukru, čo znamená 5 gramov cukru na 1 deci tekutiny. Kravské mlieko, ktorým živíme nemluvňa, nesmie byť sladené sacharinom, ako sa to s obľubou robí na vidieku, alebo z nevedomosti, alebo z úsporných dôvodov, lebo sacharin je lacnejší. Sacharin nedodá mlieku žiadnej výživnosti, cukor naproti tomu áno. Kojenci, čo dostávajú do mlieka len sacharin a nie cukor, slabnú, trpia podvýživou a často u nich vypukne t. zv. mliečna porucha pre nedostatok uhlovodanov v potrave.

Pamätajme si teda, že kravské mlieko podávame kojencovi zriedené až

do desiateho mesiaca. Mlieko riedime najviac na polovičné, nikdy nie na tretinové alebo až štvrtinové. Ako zreďovaciu tekutinu užívame ryžový odvar alebo odvar z ovosných vločiek a nikdy nie čaj alebo vodu. Celú dávku osladíme 5%-ami cukru a nikdy nie sacharinom.

Kojencom umele živeným podávame potravu 6 ráz za 24 hodín ako pri výžive prirodzenej. Vo dne zachovávame prestávky 3 a pol hodinové a v noci jednu dlhšiu prestávku. Na pr. v 7 hod. ráno, 1/211 pred obedom vo 2 hod. na obed, 1/26 po obede, v 9 hod. večer. Nočnú dávku dáme v noci o jednej alebo o štvrtej hodine. Veľkosť jednotlivých dávok určujeme tiež podľa toho, koľko si vypije nemluvňa prirodzene živené, teda veľkosť dávky určujeme podľa veku a váhy nemluvňaťa. Dbáme pri tom na to, aby celodenné množstvo neprekročilo 900—950 gramov, t. j. 9—9½ deci. Čistého mlieka nemá nemluvňa vypiť denne viac ako 5—5½ deci.

Podobne ako pri výžive materinským mliekom, podávame aj deťom umele živeným od tretieho mesiaca surovú ovocnú šťavu.

Nemluvňa umele živené začíname odstavovať o mesiac skorej ako nemluvňa pridájané, teda v šiestom mesiaci, najneskoršie na počiatku siedmeho mesiaca. Zásady prikrmovania sú tie isté ako pri nemluvňatoch s prirodzenou výživou.

Príprava pol litra 10%-ového ryžového odvaru: 50 gramov ryže dobre umyjeme a varíme na slabom ohni pol hodiny. Po uvarení precedíme a prevarenou vodou doplníme množstvo odvaru na pol litra. Ryžový odvar, ktorým riedime kravské mlieko, nesolíme. Odvar z ovosných vločiek pripravujeme tým istým spôsobom.

Príprava pol litra 5%-ového múčneho závaru: 25 gramov múky dobre rozmiešame v troške vody, potom vylejeme do pol litra vody a necháme 5 minút variť. Po uvarení precedíme.

Vývoj nemluvňaťa.

Zdravý, donosený novorodenec váži pri narodení 3250—3500 gramov. Toto je, pravda, len priemerná hodnota a aj pri celkom zdravom novorodencovi vidíme dosť často úchylky v jednom alebo druhom smere. Často vidíme donosených novorodencov s váhou niže 3000 gramov, ba váha môže byť i len 2500 gramov. Podobne sú nám známe prípady s váhou vyše 4000 gramov, ba niekedy s váhou 5000—6000 gramov. Ak je porodná váha nižšia ako 2500 gramov, je to jedna zo známok predčasne narodeného dieťaťa. Dĺžka donoseného novorodenca je 50 centimetrov. To sú výkyvy už menšie ako pri váhe, dĺžka pohybuje sa medzi 48—52 centimetrami.

Prvé dni po porode nemluvňa na váhe stráca, ale to je zjav prirodzený, fyziologický. Nemluvňa stratí na váhe 200—300 gramov. Vysvetľujeme si to tým, že nemluvňa dostáva prvé dni po porode pomerne málo potravy a mimo toho vyprazdňuje črevá a mechúr močový. Ubúdanie na váhe trvá 4—5 dní, niekedy aj viac, ale zastaví sa najneskoršie koncom prvého týždňa a potom začína nemluvňa na váhe priberať. Cez druhý týždeň dohoní pravidelne stratu, takže najneskoršie koncom druhého týždňa dosiahne svoju porodnú váhu.

Koža donoseného novorodenca je načervenelá, podkožná vrstva tuková dobre vyvinutá, takže nemluvňa má pekné, oblé formy, je baculaté. Najnápadnejším znakom novorodenca je zbytok pupečnej šnúry. Tento pomaly zasychá a na 4. — 7. deň po porode odpadne. Pri slabších deťoch odpadne neskoršie. Po odpadnutí pupečnej šnúry zostáva na brušnej stene malá rana, ktorá sa v nasledujúcom týždni zahojí, zanechá jazvu, t. j. pupok.

Prvé dni po porode má novorodenec dve — tri — štyry stolice denne,

ktoré sú zeleno-kávovej farby, niekedy až čierne, mazlavé, takže sa podobajú smole. Preto voláme tieto stoličky smolkou. Od štvrtého—piateho dňa sú stolice pekné masťovité, žltohnedej farby.

Stáva sa veľmi často, že štvrtý — piaty deň po pôrode zjaví sa žlté zafarbenie kože, tak zv. žltenka novorodencov. Toto žlté zafarbenie v druhom týždni života začína pomaly miznúť a koncom tretieho týždňa, najneskoršie v štvrtom týždni života, stratí sa celkom. Táto fyziologická žltenka novorodencov je nie nič chorobného a netreba sa pre ňu znepokojovať. Len v tom prípade, že žlté zafarbenie kože by sa nestratilo v štvrtom týždni života, ale prechádzalo by do zeleného zafarbenia, ide o veľmi vážne ochorenie, ktoré si vyžaduje lekársky zákrok.

Niekedy vidíme pri novorodencoch zdurenie okolo prsnej bradavky a pri tlaku vyteká biela mliečne skalená tekutina. Tento zjav sa vyskytuje nielen pri dievčatách ale aj pri chlapcoch. Vysvetľujeme si ho tak, že určité látky, t. zv. hormony, ktoré počas tehotenstva kolujú v tele matkinom, prejdú krvnou cestou na plod a podobne ako pri matke vyvolajú aj pri ňom vylučovanie mlieka. Nie je to žiadna choroba, a preto si nevyžaduje zvláštneho ošetrenia. Ale je veľmi škodlivé stískať a vytláčať zdurelé prsníky, lebo tým by sa prsník len podráždil, po prípade aj zapálil.

Vek novorodenecký končí odpadnutím pupočnej šnúry a zahojením pupku, teda asi koncom druhého týždňa, kedy dosiahne novorodenec svoju pôrodnú váhu. Od tohto dňa začína nemluvňa priberať na váhe. Váhový prírastok je v prvých mesiacoch života najväčší, potom postupne menší a menší. V prvom polroku priberá nemluvňa mesačne priemerne 600 gramov, teda asi 20 gramov denne. V druhom polroku je priemerný mesačný váhový prírastok 450—500 gramov, teda denný prírastok asi 15 gramov. V šiestom mesiaci dosiahne teda dieťa dvojnásobnú pôrodnú váhu a koncom prvého roku trojnásobnú pôrodnú váhu.

Toto sú, pravda, len priemerné hodnoty a nemôžeme očakávať, že každé nemluvňa bude priberať presne podľa udaných čísiel. Niektoré nemluvňa priberá viac, iné zasa menej, niektoré nemluvňa je baculaté, plné, iné zasa štíhle, podľa konštitúcie, ktorá je človekovi vrodená. Prianím každej matky je, aby nemluvňa čo najviac priberalo na váhe a často je jej ľúto, keď vidí tučnejšie, plnšie dieťa ako svoje vlastné. Ale musíme si uvedomiť, že telesná váha a nahromadenie tuku nie je ešte zárukou dobrého zdravia a zdravého vývoja nemluvňata. Pravda, zdravé nemluvňa má mať svojmu veku primeranú váhu, ale nesmie byť prekrmované, lebo prílišné, nadbytočné ukladanie tuku v organizme je škodlivé. Matka si nemá robiť žiadne starosti, keď jej dieťa pribúda menej na váhe ako uvedené čísla ukazujú, len nech je telo nemluvňaťa pružné, koža ružovej farby a nemluvňa veselej nálady.

Dôležité je vedieť, že pribúdanie na váhe nie je celkom pravidelné, nie je rovnaké deň čo deň. Aj pri zdravých deťoch vidíme určité výkyvy. Raz priberie viac, inokedy menej, niektorý deň sa váha po prípade aj zastaví alebo nemluvňa aj stratí niekoľko gramov. Tieto rozdiely sa však v krátkom čase vyrovnajú. Nie je teda správne a celkom nie smerodajné zisťovať váhu nemluvňaťa každodenným vážením. Starostlivú a nepoučenú matku by to zbytočne znepokojovalo. Na kontrolu váhového prírastku celkom stačí vážiť nemluvňa raz týždenne.

Vzrast do dĺžky je v prvých mesiacoch života rýchlejší ako v pozdejších. Nemluvňa, ktoré sa narodí s dĺžkou 50 centimetrov, meria v pol roku okolo 66 centimetrov a koncom 12-ho mesiaca 74—75 centimetrov.

Aj kostra nemluvňaťa vykazuje isté zvláštnosti. Lebečné kosti nie sú ešte dokonale vyvinuté, nakoľko nechávajú na temene hlavy malú medzeru, ktorú voláme lupienok. Je to miesto, kde mozog nemá pevného kostenného

krytu, lebo kryt pozostáva tu len z kože a tuhého väziva. Mnohé matky sa boja dotýkať tohto miesta, aby neubližily nemluvňaťu a mnohé z opatrnosti ani neumývajú temeno. Tieto obavy sú však prehnané. Väzivová blana a koža kryjú a chránia mozog dostatočne, takže mierny tlak pri čistení hlavičky nemôže uškodiť. Lupienok sa časom zmenšuje a uzavre sa medzi 12. — 18. mesiacom.

Inou zvláštnosťou na kostre nemluvňaťa je tvar končatín. Dolné končatiny nie sú rovné ako pri starších deťoch, ale sú ohnuté v podobe O., sú to tzv. „o" nohy. Toto zakrivenie dolných končatín pri mladých nemluvňatách je nie chorobný zjav, ale fyziologický, pravdepodobne následkom skrčenej polohy plodu v maternici. Postupne ako mohutnie svalstvo dolných končatín a celého tela vôbec, vyrovná sa toto ohnutie samo sebou. Akékoľvek vonkajšie zásahy na vyrovnávanie sú celkom zbytočné a môžu byť aj škodlivé.

Nemluvňa narodí sa bez zúbkov. Stáva sa len veľmi zriedka, že novorodenec príde na svet s 1—2 zúbkami. Tieto zúbky sú však mäkké, nepevné a okrem toho bývajú i značnou prekážkou pri kojení, preto musia byť lekársky odstránené. Prerezávanie zúbkov začína sa obyčajne v siedmom mesiaci, ale aj tu vidíme značnú nepravidelnosť. Pri niektorých nemluvňatách prerežе sa prvý zub už v štvrtom až piatom mesiaci, pri iných, celkom zdravých, až koncom prvého roku. Sú tu teda značné výkyvy časové, zapríčinené rodinnými a dedičnými vplyvmi. Prerezávanie zúbkov nasleduje v tomto poradí:

1. spodné stredné rezáky,
2. horné stredné rezáky,
3. horné bočné rezáky,
4. dolné bočné rezáky,
5. predné stoličky,
6. špičiaky,
7. zadné stoličky.

Prvé zuby voláme mliečnym chrupom, ktorý je len dočasný a od 6-ho roku života je postupne nahradzovaný definitívnymi zubami.

Prerezávanie zúbkov sa ohlasuje už napred značným slinením a deti húževnaté a vytrvalé žujú všetko, čo im príde úst, najčastejšie svoje prsty a päste. Nemluvňatá bývajú aj mrzuté a majú slabšiu chuť k jedlu. Tieto príznaky vidíme pri nemluvňatách veľmi často. Naproti tomu prerezávanie zúbkov nebýva spojené s horúčkou ani kŕčami ani poruchou zažívania a trávenia. Ľudia pripisujú veľmi radi rozličné poruchy zažívania alebo iné chorobné zjavy prerezávaniu zúbkov a z tohoto predpokladu vychádzajúc, nevyhľadávajú vôbec lekársku pomoc alebo tak urobia neskoro, čo má často zlé následky pre zdravie po prípade i život nemluvňaťa. Preto opakujeme ešte raz, že vážne chorobné príznaky, ako kŕče, vysoká horúčka, porucha trávenia a zažívania nie sú sprievodnými príznakmi prerezávania zúbkov, ale sú prejavom nejakej choroby nemluvňaťa, a preto musíme sa postarať hneď o lekársku pomoc aj vtedy, keď sa tieto príznaky zjavia časovou shodou práve v čase prerezávania zúbkov.

Súčasne s telesným vývojom postupuje aj vývoj duševný. Nemluvňa naučí sa postupne ovládať svoje svalstvo, použiť ho ku chceným výkonom, začína sa zaujímať o okolie a reagovať vedome na zovňajšie podnety.

Novorodenec už od prvého dňa života vykonáva isté pohyby. Ale tieto sú neuvedomelé, sú to teda t. zv. reflexy. Najdôležitejším z nich je sací reflex, vlastnosť nemluvňaťa pevne sať všetko, čo mu príde do úst. Tento reflex je pre výživu nemluvňaťa veľmi dôležitý. Novorodenec pohybuje aj očami, ale pohyby nie sú ešte súbežné. Každé oko smeruje obyčajne inde, lebo nemluvňa ich nevie ešte ovládať. Podobne pri rozbalení pohybuje sa nemluvňa živo celým telom, ale aj tieto pohyby sú neusporiadané.

Pomaly, postupne ako pribúda svalovej sily, učí sa nemluvňa ovládať svalstvo a vykonávať chcené a účelné pohyby. V treťom až štvrtom týždni života v polohe na bruchu začína dvíhať hlavičku, zpočiatku, pravda, len s námahou a hodne neisto. V treťom mesiaci života učí sa nemluvňa dívať, t. j. uprene a pozorne hľadieť na istý predmet a tento predmet očami aj sledovať. Toto pozorovanie okolia zpočiatku kusé a nedokonalé zdokonalí sa v štvrtom a piatom mesiaci. Keď sa dieťa naučilo pozorovať predmety, začína po nich aj siahať, chytá ich. Je pri tom ešte hodne nešikovné, lebo nevie odhadovať vzdialenosť.

V šiestom mesiaci je zdravé nemluvňa už hodne živé. Rado sa pohybuje. V polohe na bruchu drží hlavičku už pevne nadzdvihnutú. V polohe na chrbte dvíha tiež hlavičku a snaží sa aj posadiť. Ak mu pomôžeme, posadí sa. Samostatne a pevne sedí nemluvňa od 6.—8. mesiaca. V druhom polroku postaví sa nemluvňa pri podvihnutí na nôžky a v 10-om mesiaci vie sa už samo postaviť na nohy, ak sa má čoho zachytiť. Samotné státie je už posledným stupňom k chôdzi. Chodiť začne nemluvňa na konci prvého roku. Sú deti, ktoré chodia už v desiatom mesiaci, iné začnú chodiť hodne neskoršie, v 14. — 16. mesiaci.

V 12. — 18. mesiaci začína nemluvňa rozprávať, ale až v treťom roku života naučí sa dieťa skladať vety.

Toto by bol, pravda, veľmi stručne nastínený vývoj dieťaťa v prvom roku života. Na konci by sme ešte raz pripomenuli, že je to len schéma a úchylky od nčho sú rozmanité a časté aj pri celkom zdravých nemluvňatoch. Toto je dobre vedieť preto, aby sa starostlivá matka zbytočne nezpokojovala a netrápila.

Anežka Rybníčková:

O ošetrovaní chorých.

Účinná pečlivosť o chorého v rodine spočívala ododávna a spočíva aj teraz hlavne na bedrách žien. Je preto každá žena zodpovedná nielen za zdravie svoje, ale aj za zdravie všetkých členov svojej rodiny. Bohužiaľ, túto povinnosť neuvedomujú si dobre všetky ženy, lebo ináče by základné znalosti ošetrovateľské už viac prenikly do našich rodín, ako na príklad prenikly znalosti kuchárske, gazdinské a pod. Je síce pravda, že každá nedokonalá znalosť veci môže byť nebezpečná, ale je tiež pravda, že úplná nevedomosť sa môže stať ešte nebezpečnejšou. Na pr. v prípade náhleho onemocnenia, alebo pri chronickej chorobe môže byť malá znalosť niekedy osožnejšia ako úplná nevedomosť.

Chcem sa pokúsiť v tomto článku upozorniť slovenské ženy na niektoré základné pravidlá pri ošetrovaní chorých v domácnostiach; tieto rady však nijako nechcú a nemôžu nahradiť praktický výcvik, ktorým by každá žena mala aspoň raz vo svojom živote prejsť.

Každý, kto pristupuje k chorému, mal by si najskorej uvedomiť, že nemocou netrpí len telo, ale že úchylky vo funkciách organizmu vykonávajú svoj vplyv aj na duševnú oblasť chorého, že aj jeho duša trpí. Celé okolie chorého má byť poučené o tom, že nemocný človek má jemné postrehy pre každý pohyb, pre každý tón hlasu, že má veľmi zbystrený smysel pre čistotu, poriadok, úpravnosť, presnosť, a dôslednosť, že jemne vycíťuje každú neistotu, nepokoj, netrpezlivosť, alebo nervozitu na obličajoch svojho okolia. Všetko negatívne môže chorému vsugerovať sklesłosť a iné deprimujúce dojmy a zase naopak, kladné vplyvy môžu povzbudiť a blahodarne zapôsobiť na celý jeho stav. Biblický výrok „Viera tvoja ťa uzdravila", je stále ešte v platnosti. Pečlivé duševné ošetrovanie môže mať u teoreticky ťažko nemocného priaznivý priebeh a výsledok; keď sa nevenuje náležitá pozornosť tejto stránke ošetrovania, môže sa aj u ľahkého prípadu choroba zhoršiť.

Ošetrujúci musí mať na pamäti, že liečenie prináleží *len lekárovi* a že sa nesmie po tejto stránke nič bez nariadenia a súhlasu lekárovho u nemocného vykonať. Ani zdanlivo nevinné domáce prostriedky nemajú sa za chrbtom lekárovým nemocnému dávať. Úlohou ošetrujúcej ženy je predovšetkým starosť o hygienu tela pacienta, o hygienu jeho postele s príslušenstvom a čistoty celého jeho okolia; ďalej pozorovanie všetkých príznakov choroby a hlásenie ich lekárovi a starosť o výživu. Okrem týchto povinností vykonáva ošetrujúca žena svedomité a presne zákroky a rady ordinujúceho lekára. Ošetrujúca nemá nikdy dopustiť, aby niekto nepovolaný nejakým spôsobom zasahoval do liečby jej pacienta. A ak by nemala rodina chorého plnú dôveru k liečbe lekára, v takom prípade nech mu celkom otvorene navrhne, aby si pribral konziliárneho lekára. Za jeho chrbtom však povolávať iného lekára je neprípustné a mohlo by mať v postupe liečby veľmi nepríjemné následky. Ešte na jednu dôležitú vec sa v rodine chorého zabúda. Na to, aby ošetrujúca žena mala riadny odpočinok a aby mohla vykonávať svoju úlohu u chorého vždy náležite odpočinutá a svieža. Unavená ošetrovateľka je hor-

šia ako ošetrovateľka žiadna, a ak sa robia nejaké chyby pri ošetrovaní, najčastejšou ich príčinou okrem nevedomosti je, že ošetrujúca osoba bola svojou prácou vyčerpaná. Preto má sa vždy pamätať aj na výmenu ošetrujúcej ženy a odporúča sa, aby keď nemoc v rodine vypukne, urobil sa po dobrej úvahe plán o organizácii všetkej práce v domácnosti. Len jednému má byť sverená hlavná starosť o chorého a opäť len jedna osoba môže hlavnú ošetrovateľku zastupovať. Keď chcú ošetrovať všetci členovia rodiny, trpí tým najviac dotyčný chorý. Ošetrujúci človek má byť človek pevného a dobrého zdravia, jemnej, kľudnej povahy, vždy jasnej mysli a dobrého charakteru. Jemnosť slúčená s pevnosťou a dôslednosťou nedopustí obchádzanie lekárskych nariadení a vie vždy taktným spôsobom vrtochom chorého zamedziť.

Izba pre chorého má vyhovovať okrem všetkých požiadavkov zdravého bytu aj špeciálnym požiadavkom nemocného a pečlivosti, ktorá mu musí byť venovaná. Má byť teda izba svetlá, suchá, tichá a odľahlá od ruchu vonkajšieho sveta a frekvencie, vzdialená od kuchyne a dielne, odkiaľ by nemocného mohol rušiť zápach a ruch. Z takej izby odstráni sa všetok zbytočný nábytok a ponechá sa v nej len to najnutnejšie zariadenie: posteľ, nočný stolík, dve-tri stoličky, stôl, prádelník, lenoška alebo otoman, dve umývadlá (jedno pre pacienta, druhé pre ošetrujúceho a lekára), nástenný teplomer a ošetrovateľské potrebné pomôcky. Ďalej sa odstránia z izby koberce, závesy, pokrývky a iné ozdoby, ktoré by mohly zadržovať prach, ťažko odstrániteľný. Najlepšie je podlahu pokryť linoleom, ktorý tlmí kroky a dá sa každodenne dobre umývať a stôl prikryť nejakou pracou látkou. Ak ide len o ľahkú chorobu, ktorá pravdepodobne dlho nepotrvá, netreba nijakých veľkých radikálnych zmien v úprave zariadenia izby chorého. Keď však ide o ťažšiu nemoc, a dlhotrvajúcu, treba brať na každý predmet v izbe zvláštny zreteľ. Tak na pr. obraz na stene s nejakým zložitým vzorom alebo rozrušujúcim motívom mohol by u ťažko chorého človeka vyvolať znepokojujúcu náladu. Rovnako aj pohľad do zrkadla ponechaného v izbe. Má byť teda celé zariadenie veľmi pečlive prispôsobené stavu nemoci, ako aj zvláštnym záľubám chorého.

Vetranie. Pacient potrebuje viac čerstvého vzduchu ako zdravý človek. Musí sa teda izba náležite vetrať, a to nielen vo dne, ale i v noci. Okná sa majú otvárať nielen v horných častiach, ale niekoľkokrát denne na chvíľu je potrebné otvoriť celý oblok, aby sa znečistený vzduch mohol dobre vyvetrať. Samozrejme nesmie na pacienta prúd studeného vzduchu zavanúť priamo. Pred oblok má byť pri vetraní postavená plenta, alebo sa na posteľ napne prestieradlo. V zime sa vetrá ráno, na obed, a večer po 10 minút, okrem toho otvára sa oblok po každom použití podložnej misy a vždy pred jedlom a po jedle. V lete nech sú horné obloky stále otvorené. Kúrenie v peci je tiež dobrým prostriedkom k obnovovaniu vzduchu v miestnosti. A keď sa zakúri v peci s dobrým ťahom, vysaje sa pri správnom spaľovaní kuriva skazený vzduch z miestnosti.

Treba pamätať aj na to, že vzduch v izbe chorého má byť vlhký, preto nezabúdajme stavať na pec alebo na výhrevné telesá nádobu s vodou. Možno tiež použiť rozprašovač, v suché horúce letné dni možno zavesiť vystretú mokrú plachtu.

Teplota izby pre chorého má byť primeraná stavu nemoci, ako aj veku chorého. Najlepšia teplota je medzi 15—16° R. Nemocný po veľkej strate krvi, alebo nemocný veľmi sošlý, starý, ďalej malé deti, vyžadujú teplotu o niečo vyššiu. Naproti tomu ľudia s vysokou horúčkou môže mať teplotu v izbe o niečo nižšiu. Po kúpeli, umývaní, alebo keď pacient je v lenoške, má byť tiež teplota o niečo vyššia, ako keď leží v posteli. Nástenný teplomer má byť umiestnený nad lôžkom chorého a často kontrolovaný.

Doporučovali sme vyššie, že izba pre nemocného má byť *svetlá*. Tu je však treba pamätať, že oči pacientove majú byť proti priamym paprškom svetla chránené. Inakšie pôsobí svetlo na osobu ležiacu ako na osobu stojacu, a preto môže svetlo, ktoré sa vidí ošetrovateľke príjemné, nemocnému škodiť. Slnečné svetlo však pre svoj dezinfekčný význam ako aj pre zlepšenie duševného stavu je nepostrádateľnou ošetrovateľskou pomôckou v izbe chorého. V noci má byť lampa chránená tienitkom, ak stav choroby vyžaduje svetlo, — ináče sa pre prácu ošetrovateľky osvedčila malá elektrická lampa.

Čistenie izby nemocného má sa diať len navlhko, aby sa nevíril prach a tak opatrne, aby to čo najmenej pacienta obťažovalo. Každý predmet má byť uložený na svojom mieste, aby mal pacient vždy pocit poriadku a čistoty, lebo tieto veci stotožňuje s pečlivosťou o svoju vlastnú osobu. Neporiadne položený predmet, uvädlé kvetiny vo váze mohly by mu už vsugerovať myšlienky, že sa o neho nepečuje dostatočne. Potraviny a lieky v izbe nenechávajme a upotrebený riad, sklenice, špinavé prádlo a pod. ihneď po použití odnesme. Treba stále dbať na poriadok a čistotu okolia chorého a nevenovať upratovaniu len určitú hodinu dňa. Azda len čistenie dlážky a utieranie prachu sa môže konať pravidelne vždy ráno.

Lôžko. Veľkú pečlivosť treba venovať pohodliu pacienta a jeho uloženiu v posteli. Majme na mysli, že posteľ má byť slabému, bezradnému nemocnému verným ochrancom a priateľom, lôžko má umožňovať a podporovať osviežujúci a tichý spánok. Najlepšie postele pre chorých sú postele kovové, lebo sa dajú dobre čistiť a umožňujú lepšie vetranie. Pravda v domácnosti leží obyčajne pacient na svojej vlastnej posteli, ktorá nevyhovuje vždy týmto požiadavkom. Odporúča sa preto, aby v každej domácnosti bola rezervná kovová posteľ pre prípad onemocnenia ťažkou chorobou. Nikdy sa nemá nemocný klásť do anglických postelí, v terajšej dobe hodne užívaných, ktoré sa nedajú ani ľahko dezinfikovať, zadržujú vlhkosť a výpary z tela nemocného a dobre sa v nich udržuje hmyz. Posteľ má byť umiestnená tak, aby bola prístupná so všetkých strán, aby poskytovala ležiacemu pacientovi čo možno pekný pohľad. Hlava postele má byť otočená tak, aby nemocný na vchádzajúcu osobu mohol vidieť bez otáčania hlavy, lebo takéto pohyby mohly by mu byť nielen nepríjemné, ale aj škodlivé. Dobre je mať v posteli trojdielne žinenky, ktoré sa každý deň obracajú a premieňajú. Za prikrývku voľme jednu alebo dve vlnené deky alebo paplón. Ak je však nemocný zvyknutý na perinu, ponechajme mu ju, nesmie však byť ťažká. Ani vankúše nemajú byť príliš naplnené perím. Ináč môžu byť počet a rôznosť vankúšov v posteli nemocného takmer neobmedzené, lebo sa s nimi môže pohodlie a príjemná pozícia jeho ľubovoľne meniť. Prestieradlo pod nemocným nemá byť z tenkej látky, lebo podporuje tvorenie záhybov. Odporúča sa prikryť prestieradlo ešte úzkou bavlnenou podložkou, ktorá by dosahovala od dolnej hrany vankúšov ku kolenám pacienta a bola tak dlhá, aby sa dala založiť pevne na obidvoch stranách postele. Za takúto podložku môže slúžiť aj preložené prestieradlo. Používaním týchto podložiek môžeme ľahšie udržovať čistotu postele, odhliadnuc od toho, že je úspornejšie pranie menšieho kusa prádla ako celej plachty.

Preležaniny. S úzkostlivou starosťou má každá ošetrujúca osoba dbať na to, aby zamedzila tlaku, treniu a dráždeniu kože nemocného. Stálym tlakom kosti na kožu porušuje sa obeh krvný a výživa v dotyčnej časti je nedostatočná, takže môže poznenáhla odumrieť, prederaveť. Tak môže vzniknúť veľká bolestivá rana, siahajúca niekedy až ku kosti. Nebezpečie takýchto preležaním je tým väčšie, čím dlhšie musí nemocný zotrvávať na lôžku a čím menej sa o neho pečovalo. Najviac podporuje vznik preležanín vlhká nečistá koža, špatne upravená posteľ a keď chorého ponecháme dlho v jednej polohe.

Preto preležaniny najčastejšie vznikajú u pacientov na znak ležiacich v oblasti kosti krížovej, na pätách, na lopatkách, na lakťoch a na záhlaví. Ak chceme v takýchto prípadoch zabrániť vzniku preležanín, musíme dbať, aby nemocný často, dľa možnosti a dľa potreby aj každú hodinu, menil svoju polohu, aby sa na prestieradle a na koženi netvorily žiadne záhyby a aby na lôžku neboly žiadne omrvinky. Ďalej musí ošetrovateľka všetky miesta, ktoré sú vystavené tlaku na tele chorého najmenej dvakrát denne umývať vodou a mydlom a natierať (masírovať) alkoholom alebo aromatickým octom. Po tomto ošetrení sa ešte ohrožené miesta zapudrujú benátskym talkom. Pudrovanie ryžovou múčkou alebo otrubami nie je prípustné, lebo tieto by mohly spôsobiť ako organické látky kvasenie. U pacientov, ktorí sa mnoho potia, musí byť ochrana pred preležaninami ešte pečlivejšia ako u iných. Komu to majetkové pomery dovolia, nech si zadováži podložné gumové koło, ktoré sa nafukuje vzduchom. Takéto koło však musí byť predtým, než sa vloží pod pacienta, obalené nejakou mäkkou suchou látkou a musí sa tak podložiť, aby sa krížová kosť nedotýkala prestieradla. Pod päty, lopatky, lakte, možno dať ochranné kolečká urobené z vaty a obviazadla. A zasa sa umiestnia tak, aby tlaku vystavené časti nedotýkaly sa podložiek. Na miesto gumového kola a vatových koliesok môžeme tiež použiť plátených vankúšikov s otvormi pre ohrožené miesta, ktoré napĺníme ľanovým semenom. Ak by sa pri všetkých našich snahách objavila porucha kože na miestach tlaku vystavených, má sa to hneď hlásiť lekárovi. Taký ranku treba ošetrovať presne podľa jeho predpisu.

Pohodlie chorého. Nemocný, ktorý môže v posteli sedeť, má mať taký polohu, aby si mohol pohodlne oprieť chrbát. Ak nemáme doma kovové operadlo, môžeme si takéto improvizovať z rovnej stoličky, keď túto umiestnime do postele tak, že operadlo je na prestieradle a nohy stoličky sú postavené proti záhlaviu postele, takže zadná strana stoličky tvorí naklonenú rovinu. Operadlo chrbta stoličky musí byť vždy pokryté vankúšmi. Pretože osoba sediaca v posteli je náchylná sosunúť sa, užívame operadla i pre nohy. Môže k tomu slúžiť malý stolček, ktorý užívame pod nohy, keď ho obrátime vrchnou plochou k nohám pacientovým a pokryjeme nejakou látkou. Namiesto stolčeka môžeme k nohám pacienta dať malú bedničku, zabalenú do mäkkej látky, o ktorú by sa nohami opieral. Pod kolená môžeme dať pacientom valcovitú podušku, ktorá sa má udržovať na mieste pruhami látky, prišitými ku koncom podušky a priviazanými k nohám postele. Takáto poduška má mať vždy prací povlak. Aby váha pokrývok nespočívala na citlivých čiastkach tela, eventuálne aby trením pokrývky nevznikla preležanina na palcoch nôh, treba použiť chránidiel, takzvaných lôžkových kolísok a košov, ktoré tiež možno kúpiť. Pohodlný koš si môžeme doma improvizovať takto: rozrežeme kruh alebo drevenú obruč na dva diely, složíme polovice v pravých uhloch, pevne ich sviažeme a dáme takto urobený koš cez postihnutú časť pod pokrývku nemocného. Pretože koše ponechávajú voľný vzduchový priestor, musia byť dotyčné časti tela dobre prikryté.

Hygiena tela. Udržovať nemocného stále v čistote je nesmierne dôležité a v každom prípade veľmi nutné. Každodenne musí ošetrujúci urobiť nemocnému ranný a večerný toiletu, ktorá záleží v umývaní obličaja, krku, uší, rúk, čistení zubov, vyplakovaní úst a učesaní vlasov. Doporučuje sa tento postup: vopred si treba pripraviť všetko potrebné k posteli chorého, t. j. umývadlo s vodou 32° C, dva ručníky a drhlo, mydlo, vedro, kartáček na zuby, zubnú pastu, sklenicu, chomáčky vaty, roztok k čisteniu úst, hrebeň. Zatvoríme oblok, soblečieme nemocnému košeľu, odložíme vankúš okrem jedného, ktorý sa mu ponechá pod hlavou. Jeden ručník podložíme pod hlavu, druhý cez prsia. Namydleným drhlom umývame obličaj, uši, krk, potom

usušíme. Podložíme ručník pod ruku a dlhými, jemnými ťahmi umývame a usušíme. Jamku podpažnú dobre namydlíme. Nasleduje umývanie druhej ruky. Ak si nemocný nemôže čistiť zuby sám, urobí mu to ošetrujúci takým spôsobom, ako je to zvyknutý robiť sebe. Jazyk a ďasna sa musia čistiť chomáčkom vaty, namočeným v predpísanom roztoku, alebo v trojpercentnom kysličníku vodičitom, alebo boraxe, prípadne v glyceríne s citrónovou šťavou, zmiešanou rovnakým dielom. Chomáčky vaty sa upevňujú na drevené tyčinky a každý chomáčik sa upotrebí len raz. *Čistenie úst* je veľmi dôležité u chorých, lebo flóra baktérií, ktorá žije v ústach, by dýchaním mohla vniknúť do pľúc a spôsobiť potom ľahko zápal pľúc, ktorý je obávanou komplikáciou u ležiaceho pacienta. Vyplachovanie úst dezinfekčným roztokom je u každého pacienta potrebné a neobyčajne dôležité pri chorobách infekčných. Popraskané pery natierajú sa bórovou vazelínou alebo glycerínom. Konečne sa chorému učešú vlasy. Ak ide o ženu s dlhými vlasmi češeme tieto rozdelivši si ich vopred pútcom na dve polovice a postupne zapletieme na dva vrkoče. Po skončení práce ihneď všetko nepotrebné a nepoužité z izby odnesieme.

Celkové umývanie chorého v posteli treba robiť najmenej dva razy v týždni. Toto vyžaduje v prvom rade dobrý cvik a zručnosť. Spôsob môže byť rôzny, treba však dbať na tieto hlavné zásady: dobre, časť po časti telo chorého umývať, umytú časť vždy hneď usušiť a dobre prikryť, aby sa nechladila. Obnažovať sa má len tá časť tela, ktorá sa umýva. Nemocný nesmie pociťovať únavu a posteľ sa nesmie zamočiť. Ošetrujúci sa musí vyvarovať pri práci náhlivosti i pomalosti. Ak to dovolí stav nemocného, je najlepšie, keď ho môžeme okúpať vo vani, pri čom však musíme byť veľmi opatrní, aby sa nemocný neunavil a nenachladil. Ak by nemocný po kúpeli pociťoval nejaký chlad, dajme mu do nôh teplú tehlu alebo fľašu s teplou vodou, prikryme ho ešte teplejšie a dajme sa mu napiť horúceho nápoja.

Výmenu ložného prádla u ťažko chorého možno previesť bez prenášania nemocného na inú posteľ týmto spôsobom: pripravíme vopred čisté ložné prádlo, odstránime vankúše a pacienta obrátime na stranu obličajom k boku postele. Svinieme podložku a prestieradlo do tenkých roličiek a priložíme tieto roličky tesne k roličkám z použitej podložky a plachty. Rozprestrieme voľnú polovicu čerstvej plachty pri hlave a nohách, aby posteľ bola do polovice čerstvo ustlaná a pripravená pre chorého, po tom obrátime pacienta cez roličky prestieradiel na čistú stranu. Nečistá plachta s podložkou sa s druhej strany odstráni, čistá sa rozvinie a založí. Výmenu plachiet môže i u bezvládneho pacienta urobiť jedna osoba, ak je zručná a oboznámená so správnym postupom práce.

Pozorovanie príznakov. Ako už bolo povedané, je úlohou ošetrujúceho, aby si všímal pečlive všetkých symptómov stavu chorého. Dobré pozorovanie chorého môže veľmi prispieť lekárovi pri stanovení diagnózy a usmernení liečby. Rodina obyčajne očakáva od lekára hneď pri vypuknutí choroby diagnózu a zabúda sa, že lekárovi nie je možno vždy len podľa jedného alebo dvoch príznakov súdiť presne, o akú chorobu ide. Niekedy je potrebný k určeniu diagnózy celý rad príznakov. Ak má ošetrujúci živý vzťah k nemocnému a jeho utrpeniu, neujde mu nič z jeho prejavov a všetkému venuje živý záujem a pozornosť. Zo skúsenosti vieme, že najlepšie vypovedajú o príznakoch detí ich matky. Pozorovať chorého máme však tak, aby on o tom nevedel, lebo by sa tým mohol rozrušovať. Ošetrujúca osoba si musí všímať celkového vzhľadu chorého, či je vysilený, úzkostlivý, vzrušený, akú má polohu v posteli, ďalej meria mu teplotu tela, pozoruje dych, spánok, výraz očí, kašeľ, množstvo, dobu a farbu stolice, moču, vyprázdňovania. Musí pozorovať aj jednotlivé zmysly chorého, účinok podávaných liekov, ako aj to, aký vplyv

majú jednotlivé návštevy na chorého. Seba nepatrnejší príznak nemá byť nepovšimnutý, lebo keď trvá dlhšie, môže sa stať dôležitým a smerodajným v rozpoznavaní choroby.

Kedy hrozí nemocnému veľké nebezpečie. Keď sa objaví nejaký pozoruhodnejší príznak choroby u člena rodiny, caká sa obyčajne, ako sa vec vyvinie a začína sa s domácimi prostriedkami a len keď sa choroba zhoršuje, zavolá sa lekár. Tu treba upozorniť na niektoré symptomy, pri ktorých má sa pomoc lekárska bezodkladne vyhľadať, či už je to u pacienta lekárom ošetrovaného, alebo na počiatku choroby. Sú to: 1. Náhle stúpnutie horúčky alebo náhle klesnutie horúčky pod 36° C. 2. Náhla strata krvi, či už z rany alebo z úst, alebo so stolicou. 3. Keď nemocný veľmi ťažko dýcha, modrá v obličaji a na perách. 4. Keď zamdlie a má slabý puls. 5. Keď mu vyrazí studený pot a náhle sa mu zmení barva pokožky.

Meranie telesnej teploty. Normálna teplota tela kolísa medzi 36—37° C. Od 37° do 37.5° je zvýšená teplota. Vyše 37.5° začína horúčka. Ráno býva teplota nižšia, odpoludnia vyššia. U nás meriame obvykle v jamke podpažnej. Prv, než začneme merať, presvedčme sa, či je rtuťový stĺpec dolu u stupňa 35. Potom vložme teplomer pod ľavú pazuchu, ktorú sme boli pred tým vysušili od potu. Pritlačme rameno chorého k prsiam a nechajme pacienta držať teplomer 10 minút. Normálne meriame teplotu denne tri razy, ráno, na obed a večer. V začiatkoch choroby meria sa častejšie. Teplota sa má pre lekára vždy presne zapisovať. Deti sa merajú v konečníku tak, že sa guľička s rtuťou natrie vazelínou a zľahka vsunie do konečníka, na 3 cm, kde sa nechá len dve minúty. Aj u pacientov nekľudných, ospalých, alebo nejakou nervovou chorobou postihnutých, doporučuje sa tento druhý spôsob merania teploty. Po použití teplomeru má sa ortuť strepať a teplomer umyť mydlovou vodou alebo benzínom.

Výživa nemocných. Diétu pre chorých určuje vždy lekár. Obyčajne určí základné smernice a záleží na kuchárskych znalostiach ošetrujúcej ženy, ako úpravu jedla zariadi. Len treba vyzdvihnúť, že jedlo má byť nielen veľmi pečlive pripravené, ale aj veľmi pečlive podávané. Seba menšia nepozornosť v podávaní jedla môže spôsobiť u chorého odpor k nemu, čomu musíme za každú cenu zabrániť. Užívajme preto pre chorého len tie najlepšie nádoby, a príbory, ktoré rozostavme vkusne na podnos, pokrytý čistou dečkou. Ak má chorý málo chuti ku jedlu, dajme na podnos vždy len jedno jedlo do malej nádoby, hlbšej, lebo už len pohľadom na veľa pokrmov mohol by sa chorý najesť a opačne, ak má chorý chuti dosť a nesmie veľa jesť, dajme mu jedlo všetko naraz, na plytkých tanieroch, aby mal pocit, že mu ho dávame hodne. Aj barva riadu psychicky tu pôsobí. Preto mliečne jedlo treba dávať na farbistý tanier, špenát na biely a pod. Ak nemocnému jedlo nechutí, neponúkajme ho dva razy, a keď niečo odmietne, ihneď to odnesme. Veľmi záleží na dôvtipe ošetrovateľky, keď chce docieliť, aby pacient prijal vždy tú potravu, ktorá mu je určená. Patrí k tomu aj riadna príprava pred jedením, totiž vyvetraná izba, umytie rúk, podloženie čistým ubrúskom, kytička kvetín, úsmev na tvári a nenútený, srdečný rozhovor. Bezvládny chorý musí byť pohodlne krmený. Takému nápoje podávame pomocou sklenených trubičiek.

Podávanie liekov má byť sverené v rodine len jednej ošetrujúcej osobe, aby sa zamedzilo nejakým nepresnostiam. Že sa tu musia zachovávať veľmi svedomite nariadenia lekára, to netreba ani zvlášte pripomínať. Obyčajné lieky, ktoré majú povzbudzovať chuť k jedlu, podávame štvrť hodiny pred jedlom, lieky odpornej chuti štvrť hodiny po jedle. Kvapky nedávajme na cukor, ale do trocha vody. Ak sa majú prášky podávať v oblátke, vezmeme jedaciu lyžicu s trochou vody, položíme do nej oblátku, vsypeme liek, konce oblátky lyžicou sbalíme a dáme nemocnému na koreň jazyka. Prášky sa

zapijú vodou. *Ricínový olej* treba podávať veľmi obratne, aby nevyvolal vracanie alebo s čiernou sladkou kávou, alebo tak, že namočíme jedaciu lyžicu do studenej vody, trochu vody na dne necháme, pridáme k nej ricínový olej, a dolejeme ešte vodou. Povieme chorému, aby zadržal dych, stisol nos a otvoril ústa. Obsah vlejeme do úst a dáme ihneď zajesť chlebom alebo sucharom.

Pravidelné vyprázdňovanie čriev má u chorého nesmierny význam. Najlepšie je regulovať činnosť čriev vhodnou diétou a dávať dostatok ovocia a zeleniny, ak to stav choroby dovoľuje. Dobre sa osvedčuje vypiť *pred raňajkami* za pohárik studenej slanej vody, alebo vody s citrónovou šťavou (bez cukru). Tiež je dobre jesť na lačný žalúdok pomaranč, jablko alebo slivky; v zime sa dobre osvedčujú sušené slivky, namočené na 24 hodín do studenej vody, alebo močené figy. Ak žiadny z prostriedkov nepomáha, musíme použiť klystíru. Postup pri tejto práci je nasledujúci: pripravíme si irigátor s jedným a pol litrom mydlovej vody, 32° R teplej, gumový násadec, natretý vazelínom, podložnú misu. Nemocného podložíme nepremokavou látkou, obrátime ho na ľavý bok, blízko boku postele s nohami tesne k bruchu pritiahnutými, necháme hadicou pretiecť trochu vody, aby sa vypudil z nej vzduch a zavedieme násadec 6—8 cm do konečníka a pomaly púšťame tekutinu dnu. Chorý má hlboko dýchať. Voda sa má v črevách niekoľko minút ponechať. Len potom podložíme pod chorého misu. Na miesto mydlovej vody možno dať tiež vodu s dvoma lyžicami soli, alebo vodu s trochou glycerínu alebo oleja. Klystír sa má dávať najmenej pol hodiny pred jedlom a aspoň dve hodiny po jedle.

Aj činnosť ľadvenie treba presne kontrolovať. Keď chorý nemôže močiť, doporučuje sa položiť mu na život teplý obklad alebo mu podložiť misu naplnenú teplou vodou. Tiež sa osvedčuje ponorenie rúk do studenej vody, alebo vedľa nemocného necháme tiecť vodu z kŕčaha alebo z vodovodu.

Obklady a zábaly smieme dávať len na predpis lekára, či už studené alebo teplé. Hlavné pravidlá pri aplikáciách obkladov sú tieto: mokrá látka, ktorá má na telo priliehať, musí byť pokrytá látkou suchou, ktorá má presahovať aspoň 5 cm na všetkých stranách, aby bol mokrý obklad úplne zakrytý. Vlhký obklad musí byť vždy dobre vyžmýkaný. Prikladanie obkladov sa musí konať veľmi chytro, a preto sa mokrá látka kladie zároveň so suchou, aby sa zabránilo triaške. Po odložení obkladu sa nemocný rýchlo usuší a prikryje. U nekľudných pacientov sa musia obklady upevňovať, aby sa vyvarovalo ich posunutiu. Na studené obklady sa používa len voda odstáta, na teplé horúca a koža sa namaže olejom alebo vazelínom. Studené obklady sa vymieňajú po 20 minutách, teplé, až keď ochladnú. Takzvané *priznické* obklady necháva me na tele tak dlho, kým neuschnú, čo trvá obyčajne dve až tri hodiny. Priznický obklad účinkuje ako parný kúpeľ, lebo voda z obkladu sa vyparuje a pôsobí na kožu; pôsobiť prestane, keď obklad uschne. Ako *horúce suché obklady* možno užiť thermoforu s horúcou vodou, alebo zahriatu tehlu, hlinenú pokrievku, hlinenú fľašu s vodou, ďalej vrecká, neplnené horúcou soľou, tiež elektrickú dečku. Ako *studené suché obklady* možno užiť gumový vak s ľadom, alebo inú nepremokavú látku, dobre previazanú (pergamen, kaučuk). Ľad musí byť potlčený na malé kúsky a také vrecko nesmie byť dlhšie na tele ako 15 minút. Po pauze 5-10 minútovej priložíme ľadové vrecko opäť len na 15 minút. Pred prikladaním kožu natreme olejom alebo vazelínou. *Obklady z ľanového semiačka* sa pripravujú takto: roztlčené ľanové semiačko pridávame k rovnakému dielu variacej vody, až je husté a kvapká z lyžice. Takáto kaša sa rýchlo nanesie na gázu, alebo na tenkú handričku tak, aby jej okraje a jedna polovica ostaly čisté a mohly sa na natretú vrstvu kaše prehnúť. Takýto obkladok možno urobiť aj z varených

zemiakov. Zemiaky celé sa uvaria, vložia do látkového vrecka a do plocha rozvália. Teplé obklady musia byť vždy prikryté flanelom, alebo vatou a pripevnené k telu. Na podráždenie kože sa uživa *horčičnej kaše*. Príprava: šesť dielov múky sa smieša s jedným dielom suchej horčice (u detí je pomer 10:1), pridá sa vlažná voda, až sa urobí cesto, ktoré sa natre na tenký mušelín a priloží na kožu. Musí sa ihneď odstrániť, keď koža sčervená, lebo by mohla ľahko zpľuzgierovitieť.

Dezinfekcia. K úlohám ošetrujúcej ženy v rodine patrí tiež, aby chránila seba a druhých od možnej nákazy. Nech si po každej práci pri posteli chorého umýva ruky dobre mydlom. Ak ide o infekčnú chorobu, pridá si do vody za lyžicu odoformu alebo lyzolu. Pred jedlom odporúča sa dezinfikovať si ruky ešte alkoholom. Oblečená ma byť do pracích šiat a veľkej zástery, ktorú odkladá v izbe chorého. Prádlo chorého sa má prať zvlášť pri nákazlivej chorobe; treba ho pred praním ponoriť na dve hodiny do vody, do ktorej sa pridalo niečo lyzolu alebo odoformu, alebo odoritu. Nádoby a príbor, používaný chorým, nemá byť upotrebovaný druhou osobou a má sa umývať zvlášť v horúcej vode, pri infekčnej chorobe ho treba vždy vyvárať 10 minút. Voda, v ktorej sa chorý umýval, ďalej moč, stolica, a iné výmety musia sa pred vyliatím dezinfikovať priliatím lyzolu alebo vápenného mlieka. Izba po chorom sa musí dobre vyčistiť, vyvetrať a vyslniť.

Malé poranenie na koži. Tu treba si dobre zapamätať tieto zásadné rady: nedotýkame sa nikdy rany nečistými rukami. Nechávame ranu trochu vykrvácať, aby sa prípadná nečistota z nej vyplavila. Neprikladáme na ranu nikdy vatu, ale len čistú gázu alebo čistú vyvarenú handričku, ktorá bola prežehlená horúcou žehličkou. Gáza alebo handrička sa musia prikladať opatrne, aby sa ruka tej čiastky, ktorá príde na ranu, vôbec nedotkla. Okolie rany potrieme malým chomáčkom vaty, upevneným na drevenej tyčinke a namočeným v jodovej tinktúre. Ak bola rana spôsobená nečistým predmetom alebo na nečistej koži, treba aj ranu natrieť jodovou tinktúrou. Ranu obviažeme čistým obväzadlom. Pri krvácaní z krčnej žily po takomto ošetrení má postihnutý ležať so zdvihnutou končatinou. Pri krvácaní z pľúc (krv je jasne červená a penivá) je nutný kľud v posteli. Podávame slanú vodu, alebo naučme pacienta hltať kúsky čistého ľadu, na hrudník mu dáme studené obklady alebo vrecko s ľadom. Zakážeme chorému každý pohyb a hovorenie. Okamžite zavoláme lekára. Pri krvácaní zo žalúdka (krv je tmavá, zrazená), postupujeme tým istým spôsobom.

Náhle onemocnenie. Pri mdlobe otvoríme obloky, uvoľníme tiesnivé časti odevu, potierame obličaj a prsia studenou vodou. Ak je nemocný bledý, položíme ho tak, aby hlava bola nižšie ako ostatné telo. Dáme mu voňať éter alebo trochu čpavku. Keď sa chorý nadýcha viac čpavku, bolieva ho po prebratí silne hlava. Keď precitne, vyzveme ho, aby zhlboka dýchal a dáme mu niekoľko Hofmannských kvapák do trocha vody, prípadne čiernu kávu, alebo koňak. Kým je však v bezvedomí, nesmie sa mu nič dávať piť.

Pri mozgovej mŕtvici je pacient v obličaji červený a ťažko dýcha. Postihnutého uložíme s hlavou a trupom vyvýšeným. Na hlavu dáme studený obklad alebo vrecko s ľadom. Nohy teplo obalíme. Nesmieme podávať žiadne liehové nápoje, ani kávu, ani Hofmannské kvapky. Ihneď zavoláme lekára.

Domáca lekárnička. Je dobre, keď máme doma pre prípad náhleho onemocnenia po ruke nejaký liek alebo prostriedok, ktorým privodíme nemocnému úlevu. Týchto však musíme použiť rozumne a s vedomím veľkej zodpovednosti, lebo domáca lekárnička nesmie a nemôže nikdy nahradiť lekára. Čo má obsahovať?

1. *Prostriedky na zmiernenie bolesti.* V domácnosti môžeme mať len neškodné prostriedky, lebo také lieky, ako na pr. morfium, opium, mohly by sa

stať v rukách laikov veľmi nebezpečnými. Majme doma teda len *aspirín*, ktorý tíši bolesti zubov, bolesti svalové, reumatické, bolenie hlavy, bolesti na prsiach. Tabletky alebo prachy aspirínové 0.5 až 0.5 gramové sa užívajú rozpustené vo vode. Aspirín tiež mierni horúčku. *Gáforový špiritus*, alebo Alpu, ktorá tiež mierni bolesti svalové a kĺbov, keď natreme povrch kože na boľavom mieste. Pri niektorých bolestiach svalov, kĺbov a brucha pomáha tiež teplý kúpeľ alebo teplý obklad, položený na boľavé miesto.

2. *Proti hnačkám* najlepším prostriedkom je diéta. Za 24 hodín nič nejesť, iba piť čaj, po prípade s niekoľkými kvapkami rumu alebo koňaku. Potom podávame hlienové polievky (ryžovú, z ovsených vločiek, z krúp a pod.) a sucháre. Žiadne ovocie, zeleninu, čerstvé pečivo nesmieme dať chorému. Keď choroba trvá dlhšie, zavoláme lekára. Dobre sa osvedčuje tu tiež živočíšne uhlie v čaji (jednu lyžicu *živočíšneho uhlia* zamiešame do trochu čaju a zapijeme).

3. *Pri zapečení (zácpe)* pomáha karlovarská soľ, užíva sa čajová lyžička na pohár vody, najlepšie na lačný žalúdok. Ricinový olej, šaratica sú tiež dobré prostriedky.

4. *Pri otravách* si treba najskôr uvedomiť, že otravná látka sa musí z tela odstrániť vracaním a stolicou. Vracanie podporujeme pitím teplej mydlovej vody alebo podráždením hrdla pierkom alebo prstom. Po dávení a stolici podávame kávu, čaj na podporu srdečnej činnosti. Pri otravách kyslým jedom podávame vo vode kriedu, vaječný bielok. Keď bol jed alkalický (lúh), podávame vodu s octom a mlieko. Len pri otrave fosforom nesmie sa podávať žiadne mlieko.

5. *Pri spáleninách* sa osvedčuje *liniment*, pozostávajúci z rovnakého dielu vápenej vody a ľanového oleja. Do tejto zmiešaniny namočí sa gáza alebo čistá handrička a priloží na ranu. Dobre je tiež dávať obklady z ruského, hodne vyvareného čaju.

6. *Pri kašli* je dobre dávať nejaký prsný čaj (lipový, zo skorocelu, materinej dúšky a pod.). Čaj sladíme medom. Radikálnym prostriedkom sú Dowerské prachy po 0.25 gr. Účinkujú tiež dobre aj proti hnačkám.

7. *Pri vracaní* je pôst a diéta najlepším liekom. Pri veľkom smäde je dobre dávať ľadovú vodu pomaly v dúškoch, alebo prehltať kúsky ľadu.

8. *Pri nadmutí* sa doporučuje teplý obklad na brucho. Ďalej odvar z fenyklových semien alebo mäty peprnej. Treba sa vyvarovať luštenín, zeleniny, čerstvého chleba, kapusty a kyslých pokrmov.

9. *Pri bolení hrdla* kloktáme dezinfekčným roztokom. Hodí sa *hypermangan* (v pohári vody sa rozpustia 3—4 zrnká hypermanganu, až voda slabo sfialovie a je priesvitná alebo *hydrogén 3%* čiže kysličník vodičitý. Pre deti, ktoré ešte nevedia kloktať, sú vhodné *anginolky* v tabletkách.

10. *Pri zápale očnej spojivky* je dobre prikladať na oko teplú 3% bórovú vodu. Tiež sa osvedčujú teplé obklady z harmančeka.

11. *Pri mdlobách: Hofmannské kvapky, éter, čpavok.* Čpavok je tiež dobrý prostriedok pri uštipnutí včelou, osou, komárom a hadom.

12. *Na ošetrenie rán: jódová tinktúra* vo fľaštičke so sklenenou alebo gumovou zátkou. *Benzín. Alkohol. Obväzy* rôznych veľkostí, dobre zabalené. *Anglická náplasť, sterilná gáza, vata, Bilrothov batist.*

13. *Na obklady* pri *opuchlinách*, hnisavých kožných ranách, pri zápale kĺbov je dobrý *octan hlinitý.*

14. *Na rozpraskané pery glycerín, bórová vazelína.* Na opar *zinková masť.*

Lekárnička musí byť vždy dobre uzavretá, chránená pred svetlom a v studenej miestnosti. Nik nepovolaný, a hlavne deti nesmú mať k nej prístup. Zodpovedať za ňu má vždy len jedna osoba v rodine.

MUDr. M. Masárová-Jesenská:

Poradne pre matky a nemluvňatá.

Starať sa o zdravý vývoj nemluvňaťa je predovšetkým úlohou matky. Matka je nemluvňaťu najbližšou osobou na svete a svojimi telesnými a duševnými a citovými vlastnosťami je od prírody tak obdarená, aby túto svoju najdôležitejšiu úlohu vedela aj plniť. Dlhoročné skúsenosti, veľká chorobnosť a úmrtnosť kojenecká náš však učia, že materinský pud, hoci je veľmi dôležitým vodítkom, sám o sebe nestačí. Každá matka, ktorá chce svoje dieťa dobre opatrovať a vychovávať podľa zdravých zásad, potrebuje okrem materinského pudu aj isté vedomosti o nemluvňati a jeho výchove. Žiaľbohu, týchto vedomostí majú naše matky veľmi málo. Musíme si úprimne priznať, že vo všetkých spoločenských vrstvách, medzi intelingenciou práve tak ako medzi pospolitým ľudom, nemajú mladé matky dostatočné a potrebné znalosti, aby pokojne a bezpečne vychovávaly svoje deti. Nie je to ich vinou, lebo nemaly príležitosť naučiť sa to. V školách nevenuje sa týmto otázkam dnes ešte žiadna pozornosť. Výchova našej mládeže školskej nestará sa o to, či dospievajúce dievčatá po dokončení školenia budú dobrými matkami, či si budú vedieť poradiť s malým dieťaťom. Škola pripravuje ženskú mládež pre zárobkovú činnosť, ale nedá jej vzdelania v tom odvetví, ktoré budú v živote najviac potrebovať, v opatere a výchove detí. A z nevedomosti robia potom matky také chyby, ktoré zanechajú často nenapraviteľné následky na zdraví dieťaťa.

Ale nielen pre nevedomosť nemôžu mnohé matky spokojne a dobre vychovávať svoje deti. Pri niektorých matkách vidíme nedostatok dobrej vôle, nepochopenie voči dieťaťu. Inokedy zasa prekáža riadnej výchove detí choroba matky alebo jej zárobková činnosť, čo je v dnešnom čase dosť častý zjav. A konečne zlé hospodárske a sociálne pomery rodiny bývajú nemalou prekážkou pre zdarnú výchovu nemluvňaťa.

Z uvedeného vyplýva, že podmienky a okolnosti, v ktorých rastie nemluvňa, nie sú dnes ešte tak usporiadané, aby nemluvňaťu mohly zaručiť zdravý nerušený vývoj. Podmienky sú dosť nepriaznivé, a tým si vysvetlíme vysokú chorobnosť a úmrtnosť kojencov u nás.

Je v záujme celej našej verejnosti znižovať chorobnosť a úmrtnosť nemluvniat. Preto boly zriadené poradne pre matky a nemluvňatá, do ktorých má prístup každá matka so svojím nemluvňaťom. Cieľom poradne je bdieť nad zdravými nemluvniatkami, chrániť ich pred chorobami a nie, ako to mnohé matky myslia, liečiť choré deti. V poriadniach sa deti neliečia. Poradne hľadia uchrániť pred chorobami. V každej poradni pre nemluvňatá pracuje lekár a sociálna sestra. Lekár vyšetrí nemluvňa a zistí jeho zdravotný stav. Pouči matku, ako má nemluvňa opatrovať, živiť, vychovávať a odpovie na všetky dotazy matky. Ak zistí nejakú úchylku vo vývoji nemluvňaťa alebo príznaky blížiacej sa choroby, upozorní na to nič netušiacu matku a dá jej pokyny, ako upraviť úchylku a zamedziť chorobu už v zárodku. Sociálna sestra robí pravidelné návštevy v rodine nemluvňaťa. Pri návšteve si všíma, či

matka dodržuje presne rady, ktoré jej dal lekár v poradni. Ukáže matke, ako treba nemluvňa opatriť, ako pripraviť pre neho to alebo ono jedlo. Všíma si prostredia, v ktorom nemluvňa rastie, teda predovšetkým byt, či je čistý, usporiadaný, vetraný, či je dosť priestranný, suchý a slnečný. Všíma si, či niektorý člen rodiny nemá nákazlivú chorobu a neohrožuje tým zdravie nemluvňaťa. Všíma si povahy a životosprávy rodičov, duševného a mravného ovzdušia rodiny. Zistené faktá udá lekárovi a zapíše ich na záznamový hárok nemluvňaťa. Pri zistených vadách postará sa o potrebnú nápravu. Tam, kde vystačí s vlastnými silami, koná hneď a samostatne, v zložitejších prípadoch poradí sa s poradenským lekárom a sprostredkuje nápravu pomocou sociálnezdravotných ustanovizní.

Ako vidieť, poradenská práca je bohatá. Ale aby táto práca bola aj plodná, nestačí len úsilie lekára a poradenskej sestry, treba predovšetkým porozumenia a dobrej vôle so strany ľudu, so strany matiek, pre ktoré sa poradne budujú. A práve pri matkách vidíme dosť často neporozumenie a ľahostajnosť k poradenskej práci. Najmä na vidieku nevie ľud pochopiť, aký smysel má nosiť zdravé dieťa do poradne k lekárovi. Takejto matke je ťúto prerušiť prácu a venovať trochu času svojmu dieťaťu návštevovaním poradne. Koľko ráz počuť poznámku, že poradne pre matky a deti sú zbytočné, že v starších časoch ich nebolo a ľudia preca narástli a žijú. Takýto názor svedčí len o obmedzenosti ľudí. V časoch pred nami zomieralo každoročne o mnoho viac nemluvniat ako dnes. A že je dnes kojenecká úmrtnosť menšia ako v minulých desaťročiach, môžeme ďakovať z veľkej čiastky verejnej pečlivosti, predovšetkým činnosti poradieň pre matky a nemluvňatá.

Fakt je, že vplyvom poradenstva zlepšujú sa podmienky pre výchovu nemluvniat, a preto by mala každá matka pravidelne chodiť do poradne, aby si tam doplnila svoje vedomosti o výchove nemluvňaťa, aby ho mala stále pod odborným lekárskym dozorom. Jej starostlivosť a práca budú odmenené uspokojením a radosťou, ktoré bude mať zo svojho pekného a zdravého dieťaťa.

VIII. Moderná domácnosť.

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
			umytí sa celý povrch spláchne čistou vodou a do sucha vyleští.
		javelská alebo chlórová voda	Zatvrdzelé škvrny sa natrú javelskou alebo chlórovou vodou, rýchle omyjú čistou teplou vodou a do sucha vyleštia.
jodovej tinktúry	pracie látky	lieh, voda + mydlo	Škvrny sa pokvapú čistým liehom, podložia flanelom a druhým vytierajú. Potom vo vlažnom mydlovom roztoku vyperú a v čistej vode vymáchajú.
		čpavok + prevarená voda	Pokvape sa smesou 1 dielu čpavku a 2 dielov prevar. chladnej vody a vymácha.
		sirnatan sodný + voda	Poškvrnený odev sa namočí na chvíľu do roztoku sirnatanu sodného vo vode. (Na 1/4 l vody sa dáva 20 g sirnatanu sódneho). Potom sa odev vypere.
	vlnené látky	lieh, voda + mydlo, čpavok + prevarená voda	Škvrny na vlnených látkach sa čistia tak jako na pracích látkach prvými dvoma spôsobmi.
	hodvábne látky	lieh, voda + mydlo, čpavok + prevarená voda	čistia sa ako látky vlnené.
kávy	látky	(viď škvrny od čaju)	Čistia sa tak ako škvrny od čaju.
		syrovátka	Mimo toho môžu sa nechať namočené v syrovátke 12—24 hodín a potom preprať.
kakaa	látky		Tie isté čistiace prostriedky a ten istý spôsob čistenia ako pri škvrnách od čaju a kávy.

Veľkosť bytu záleží na početnosti rodiny, na jej finančných schopnostiach, či vedie domácnosť manželka sama, alebo či má na to pomocnú silu. Veľký byť vyžaduje veľa času na upratovanie a môže byť útrapou hospodyne i vtedy, keď má pomocný personál. Opačne zase primalý byt môže byť na závadu svojou stiesnenosťou po stránke zdravotnej a omedzením niektorých pracovných výkonov.

V zariaďovaní bytu všimnime si najskôr jeho hospodárskej časti, kuchyne s príslušenstvom, lebo ich dobré vyriešenie patrí s hľadiska gazdiny k najdôležitejším zložkám bytu. Veľkosť kuchyne je závislá na tom, či je určená len na varenie, čo je najsprávnejšie, alebo či rodina ju musí nezbytne používať na iné ciele. V prvom prípade má kuchyňa minimálne rozmery, ktoré sa riadia veľkosťou primeraného nábytku a zariadenia. Malá kuchyňa môže byť veľmi praktická, lebo všetko je na dosah ruky, takže sa šetrí časom a energiou hospodyne. Netreba sa ustávať zbytočnými krokmi. V druhom prípade má byť kuchyňa väčšia, najmä vtedy, keď musí matka pri varení opatrovať tiež malé deti, alebo keď rodina s omedzenými príjmami chce z úsporných dôvodov využívať v zime kuchynského tepla pre celodenný pobyt. Avšak i pre tento prípad platia rovnaké zásady, ako primerane vytvoriť pracovný kút, aby vo veľkej kuchyni nebolo treba robiť viac krokov ako v malej. Aby sa taká kuchyňa mohla obývať i cez deň, nesmie chýbať dobré ventilačné zariadenie, najmä v pracovnom kúte. V kuchyni však spať je so stanoviska zdravotného neprípustné. Pre ten cieľ nemá chýbať ani v najskromnejších pomeroch spálňa, hoci malých rozmerov, ale slnečná a opatrená ventilačným krídlom, ktoré má byť pokiaľ možno vždy otvorené.

Pravidlá pre zariadenie akejkoľvek rodinnej kuchyne sú veľmi rovnaké. Sporák nech je umiestnený tak, aby svetlo naň padalo so strany, aby nad ním bola dobrá ventilácia v múre alebo strieška na odvádzanie pary. Má mať dobrý ťah; preto by sa mala hospodyňa vždy pri najímaní bytu presvedčiť, či komíny dobre ťahajú. Komíny bývajú zpravidla umiestnené veľmi ďaleko od okna, čím sporák i pri postrannom svetle je v nevýhode. Naproti tomu plynové a elektrické sporáky, ktoré sa neviažu na obyčajné komíny, môžu byť umiestnené i u okna. Tým sa vyhovie lepšie požiadavku hospodyne, aby sporák bol dobre osvetlený. Bližšie sporáku, alebo vedľa neho, nech je umiestnený pracovný stôl, aby gazdina nemusela pri varení ďaleko prechádzať a neunavila sa. Najlepšie svetlo pre prácu v kuchyni je pred oknom. Preto by bolo výhodné umiestniť pracovný stôl tu, a preto by bolo vhodné dať oknu vyšší parapet, aby sa dalo pri upratovaní otvárať, alebo zriadiť okno tak, aby spodná časť bola pevne zasklená. Tým sa získa proti prvému riešeniu lepšie celkové osvetlenie miestnosti i stola. Pracovný stôl môže byť kombinovaný s policami a priečnikmi na riad. Jeho doska má byť z ľahko umývateľného a bezpórovitého pevného materiálu, na príklad z leštených azbestocementových dosák, linolea atď. V jeho blízkosti nech je umiestnená výlevka s umyvadlom na riad. Pre malú domácnosť je praktická kombinácia obidvoch dovedna. Keď sa rieši v kuchyni i okienko na podávanie pokrmov do jedálne, musí byť dvojite zatvorené a spojené s ventiláciou; inakšie vniká ním kuchynský zápach do bytu. Osvedčuje sa však skôr pri väčších bytoch, kde medzi kuchyňu a jedáleň sa vkladá prípravovňa. Potom sa toto okienko vyvinie vlastne v dvojstrannú skriňu, príborník, kde je pripravený jedálny riad a príbory. Toto zariadenie vyžaduje však už pomocný personál.

Nezbytne blízko kuchyne musí byť komora, často priamo z kuchyne prístupná, dobre však vetraná. Dôležité je i umiestnenie ľadničky, najlepšie v múre v komore. Dôležitou hospodárskou časťou domácnosti je malá komôrka na riad na upratovanie, na uschovávanie nádob na uhlie, popol a odpadky. Táto komôrka by nemala pri riadnom byte chýbať. V najmenších bytoch mô-

že sa nahradiť aspoň zatvoreným, ale ventilovaným výklenkom (skriňou) v múre. V modernom dome býva zriadený výťah na uhlie a na hospodárskom balkone zariadenie na shadzovanie odpadkov. Tento balkon je nepostrádateľný pre čistenie šiat a topánok a bolo by dobre pamätať tu i na kryté uloženie potrieb na čistenie.

Kúpeľňa je i pri najmenšom byte nevyhnuteľná. Pri nedostatku miesta môže sa v nej z núdze umiestniť i klozet. Keď sa v kúpelni priamo umiestni i kúriace zariadenie, musí byť potom priame vetranie, a i vtedy, keď je tu klozet. Keď sa však voda do vane ohrieva z kuchynského sporáku, potom stačí, keď sa kúpeľňa vetrá iba dobrou komínovou ventiláciou v múre. Tento spôsob je úsporný u malých bytov, lebo kúpeľňa sa dá umiestniť hocikde vo vnútri budovy, alebo pri adaptáciách. Kúpeľňa zostáva teplá a svetlo sa získa zasklenou nepriehľadnou stenou. Klozet musí sa dobre a priamo vetrať a nemá chýbať pri ňom ani malé umyvadlo na mytie rúk.

Predsieň je miestnosť, ktorá spojuje byt s vonkajškom. Ako miestnosť vstupná má robiť dobrý dojem na prichádzajúceho svojou úpravnosťou a privetivosťou. Pri malých bytoch nemusí byť zbytočne veliká a má mať v múroch skrine siahajúce až k povale. Do vrchných oddielov ukladáme šaty a bielizeň, ktorých v tej ročnej dobe nepotrebujeme. Tým sa nám v dolných príručných skriniach toľko miesta uvoľní, že si v nich môžeme všetko systematicky a úsporne usporiadať. Predo dverami predsiene majme dobrú rohožku, zapustenú do dlážky, aby sa cez ňu nikto nepotkýňal. Miesto pod ňou nech je tak upravené, aby sa dalo dobre čistiť. V predsieni umiestnime vešiak na odkladanie svrchných šiat, zrkadlo, poličku na topánky, po prípade sedadlo na posedenie pri preobúvaní.

Doplnkom hospodárskej časti je izbietka pre pomocnicu v domácnosti. Je lepšie, keď sa do nej vchádza priamo z predsiene. Môže však byť prístupná i z kuchyne. Postačí i menšia, aby sa tam spratala posteľ, stolok a skriňa, musí byť však dobre osvetlená, vetraná a kúrená ako iné obytné miestnosti.

Dlážka všetkých týchto miestností musí sa dať dobre čistiť, to znamená, že musí byť pokiaľ možno bezo škár. Pre kuchyňu je obľúbený pomerne lacný xylolit, pre ostatné miestnosti terazzo. Z drahšieho materiálu je dobré linoleum, guma a šamotové dlaždice, ktoré sú však pre kuchyňu chladné a tvrdé. Ideálne pre kuchyňu sú umývateľné steny aspoň do výšky 160 cm. V skromnejších pomeroch sa spokojíme emailovým náterom na najpotrebnejších miestach. V lepšej úprave dávame šamotové kachličky. Rohy a kúty hospodárskych miestností zaobľujeme, aby sa ľahšie čistily a nepoškodzovaly sa. Z toho istého dôvodu sa pripojuje na stenu t. zv. požliabok.

K dobre zariadenému bytu patrí i dobre zariadená prádelňa. Keď sú pod strechou umiestnené sušiarne bielizne, potom je výhodné mať hore i prádelňu. Tu je dobre osvetlená a výpary z nej sa nešíria schodiskom. Moderné domy majú zariadené prádelne pracími strojmi, nádržkou na plákanie prádla s prívodom a odpadom vody, odstredivkou na žmýkanie prádla, po prípade s mangľom a žehliacim strojom. K dobrému zariadeniu bytu patrí i telefon.

Ďalej pristúpime k obytným miestnostiam. Najhľadanejšími typmi mestských nájomných obydlí sú byty jedno a dvojizbové. Keď postačí pri dvojizbovom byte iba jedna spálňa, potom zariadime druhú izbu ako obývaciu. Táto nám nahrádza bývalú t. zv. jedáleň, ktorá bývala viac pre „parádu" ako pre úžitok. V modernom účelne zariadenom byte užívame všetkých miestností. Je úlohou žien, aby si vychovaly všetkých členov rodiny tak, aby vedeli šetriť zariadenie bytu, a aby všetci po sebe, keď nie je pomocného personálu, pokiaľ možno aj upratovali. Potom je možno bez rozpakov kedykoľvek prijať hosťa a denné upratovanie je zjednodušené a uľahčené. Obývaciu izbu zariadime tak, aby mala kútik k pohodlnému posedeniu. Môže to byť i gauč

upravený cez deň ako pohovka a slúžiaci po prípade cez noc ako rezervné lôžko. Ďalej má tu byť pohodlný stôl a stoličky, kde rodina je. Ďalším zariadením je malá knihovňa, písací stôl a príručná skrinka. Spálňou môže byť menšia izba, kde sa spí pri otvorenej okennej ventilácii, aby sme mali dostatok čerstvého vzduchu. Keby sa vždy dbalo pri novostavbách nájomných domov na dostatočný počet skríní v múroch, potom by sa zredukovalo zariadenie spálne iba na postele, nočné stolíky, príručný pohyblivý stolík s taburetom a nástenné zrkadlo, ktoré často lepšie nahrádza fantastickú toaletku, ktorá zaberá zbytočne miesto a celkom sa okrem zrkadla k ničomu nehodí. Upratovanie v takej izbe je veľmi uľahčené, lebo tu niet zbytočných kútov a odpadá vytieranie prachu popod nábytkom a na skriniach.

Nábytok pre obytné miestnosti môžeme vybrať jednoduchý, štandartný, ktorý je vyskúšaný ako účelný a dobre spracovaný. Prednosťou tohoto nábytku je pomerná lacnota, solídnosť a možnosť ľahkého doplnenia. Stoličky a sedací nábytok osvedčených typov je ľahký na prenášanie, dobre sa v ňom sedí pri práci i odpočinku.

Príliš nízke skrine a bufety na ukladanie riadu, aké teraz často vidíme, nieí sú vlastne vôbec praktické, lebo treba sa k nim shýbať a kľakať. Veľmi sa osvedčuje chrániť vrchné plochy nábytku sklom, linoleom alebo podobným materiálom. Pri lehátkach dnes obľúbených, t. zv. gaučoch, treba dbať, aby sa podušky a pokrývky cez deň v nich uložené, dobre vetrali, a aby nevnikal pri upratovaní dlážky do ich vnútorných priestorov prach. Podušky môžeme ponechať cez deň na gaučoch, keď ich složíme do ozdobného a zároveň i ochranného povlaku. Prikrývky sa môžu tiež vložiť do vetranej skrinky, ktorá sa spojí s nočným stolíkom.

Pri voľbe osvetľovacích telies dbajme správneho dopadu svetelných paprškov. Telesá, ktoré vrhajú svetlo iba na povalu a osvetľujú miestnosť nepriamo, nehodia sa k práci, prípadne sú neúsporné. Vyžadujú tiež bezvadných a drahých povalových omietok. Nad pracovný stôl je vhodná jednoduchá lampa s primeraným reflektorom.

Pre maľbu stien mestského bytu volíme tóny svetlé, pretože robia celú miestnosť veselšou a jasnejšou. Z dôvodov praktických sa steny striekajú a váľečkujú. Pri obnovovaní malieb dajme si vo vlastnom záujme starú maľbu soškriabať. Keď ozdobíme stenu obrazom, dbajme toho, aby bol hodnotný. Dnes možno kúpiť cenný originál i za miernejšiu cenu. Ozdobme si steny radšej len málo obrazmi, ale nech majú umeleckú hodnotu. Vyhovieme takto dvojakej potrebe: ozdobíme svoj byt hodnotne a podporíme i umelcov, dnešnou hospodárskou krízou tak trpiacich. Z toho dôvodu môžeme kupovať obrazy a skulptúry priamo u umelcov, kde si vyberieme podľa svojho vkusu a kde sa možno i o cene dohodnúť. Hodnotné originály dobrých umelcov v bytoch našich rodín, najmä zo stredných vrstiev, by konečne vytlačily všetky tie nevkusnosti, ktoré tam často vídame. Nesmieme zabúdať, že každá rodina je kultúrnym i národohospodárskym faktorom a ako taká má svoje povinnosti k štátu a ľudskej spoločnosti. Vnútorné zariadenie bytu na prvý pohľad prezradí, na akej kultúrnej úrovni sa nachádzajú ľudia, ktorí v ňom bývajú. Keď uvidíme na stenách obrazy maľované prstom, alebo olejo rôznych kýčarov, musíme konštatovať, že obyvatelia nemajú smyslu pre umenie. Práve tak vyšívané kelimové obrazy, alebo t. zv. „gobelíny", rozličné sádrové odliatky len dokazujú, že obyvatelia sú na veľmi nízkej kultúrnej úrovni, jestli môžu takéto veci trpieť okolo seba. Sú ženy, ktoré sa chlúbia vyšívanými obrazmi ako dôkazom svojej pilnosti a vytrvalosti. Uznáme, že taký obraz dá mnoho práce, vyžaduje mnoho času, ale keď ho zhodnotíme, musíme vidieť, že pracovná energia naň vynaložená bola celkom márna. Takáto pracovitosť by sa využila omnoho účelnejšie, keby sa venovala potrebným veciam; šitiu šiat,

alebo zhotovovaniu vkusných a užitočných ručných prác. Jestli pre seba nemáme čo robiť, je tu vianočná akcia Čs. Červeného kríža, ktorá takejto pomoci nikdy nemá dosť. A za cenu takého „gobelínu" dostaneme vždy umelecky hodnotný obraz, olej, pastel, akvarel alebo grafiku. Podobne je to s inými ručnými prácami, ako s ozdobnými poduškami a dečkami. Prejavom nevkusnosti sú rozličné háčkované a pletené zvieratá, ktoré sú okrem toho ešte i nehygienické, lebo sú skladiskom prachu. Svoj byt krásne ozdobíme predmetmi z českého skla, modranskej keramiky, na podušku môžeme užiť — jestli sa to hodí k celkovej úprave bytu — originálnych národných výšiviek. Ale ani týchto vecí nesmie byť veľa, keď nechceme zo svojho bytu urobiť skladište. Krásne predmety umeleckého priemyslu môžeme uložiť vo vitrinkách, kde nám upratovanie nesťažujú a kde sa i dobre uchovajú. Náš byt má cieľ praktický, nesmie byť muzeom starožitností a sentimentálnych rekvizít, pokým nemáme na tieto predmety osobitnej izby, kde sa nebýva.

Jaké stanovisko zaujmeme ku kobercom? Veľké ich množstvo zaťažuje upratovanie a pri dobrých moderných dlážkach ich môžeme postrádať. Isté je, že pred posteľou alebo pod stolom, u ktorého sa dlhšie sedí, je príjemné mať mäkký pokrovec. Kupujeme však pokrovce dobrej jakosti, prevedené vo vkusných vzoroch a tlmených farbách. Vyhýbame sa pri nákupe kobercom fantastických vzorov a ostrých farevných kontrastov, podobne ako pri všetkých pokrývkach a nástenných závesoch.

Obytná izba musí mať osobitný vchod z predsiene, spálňa môže však byť prístupná cez obytnú izbu a spojená s predsieňou kúpeľňou. Spojenie izby s kuchyňou dverami môže sa pripustiť len pri najmenších bytových jednotkách (1 izba a kuchyňa) z úspory na pôdorysnom riešení a náklade. Hospodyňa potrebuje toto spojenie niekedy i z iných dôvodov, na pr., keď má pod dozorom deti, alebo jestli jej to vyhovuje lepšie pri obsluhe stola. Inakšie sa toto riešenie neodporúča, lebo z kuchyne vnikajú do izby výpary pri varení a steny vlhnú, čo je hygienicky závadné.

Pri väčších bytoch o viac izbách pozeráme na to, aby pokiaľ možno mala väčšina z nich samostatný vchod z predsiene. Predsieň v takých bytoch je prirodzene väčšia, najmä však má byť dosť široká. Vyhýbame sa dlhým úzkym chodbám, ktoré pôsobia nevľúdne. Taká väčšia predsieň stáva sa predizbou, miestnosťou zčasti obytnou, najmä keď má priame osvetlenie, čo je jej veľkou prednosťou. Výhodné je potom oddeliť jej časť ako šatňu.

V sostavení miestností bytu tiež treba úzkostlive dbať úspory práce a času vo vedení premávky domácnosti. Kuchyňu dáme pokiaľ možno blízko vchodu, ale tak, aby práca v nej nerušila pobyt v ostatných miestnostiach a tiež aby jej príslušenstvo nebolo na úkor úpravného zovňajšku bytu. Pri bohatších dispozíciách a najmä pri rodinných domoch zriaďuje sa osobitná maličká miestnosť, predsienka pred kuchyňou so zvláštnym vchodom. Potom práca v kuchyni a práce spojené s čistením sú celkom oddelené od obytnej časti bytu. V rodinných domoch, kde sa nedá vyriešiť celý byt v jednom poschodí, je s hľadiska premávky úspornej práce v najväčšom záujmu hospodyne, aby si dobre rozmyslela, ktoré miestnosti môžu byť na poschodí alebo v podkroví. Nepripúšťajme zbytočne rôzne zvýšenia dlážok v jednom poschodí. Niet väčšej útrapy pre hospodyňu, ako utavičné behanie po schodoch. Táto častá závada rodinných domkov sa nedá neskoršie upraviť a zapríčiňuje ju malý záujem žien pri stavebnom návrhu.

Izbu, v ktorej jeme, položíme najbližšie kuchyni, aby podávanie jedla bolo čo najkratšie. Keď zriaďujeme jedáleň vo vlastnom slova smysle, potom jej môžeme určiť menšiu izbu a inú, priestornejšiu miestnosť venujeme radšej obytnej izbe. Spálňu dáme vedľa kúpeľne do tichého prostredia. Nie je príjemné, keď spálňa susedí s balkónom na klopanie šiat alebo so scho-

dišťom. Detskú izbu spojme dverami so spálňou rodičov, ale izolujme ju od izby, v ktorej sa duševne pracuje alebo študuje, kde treba ticho a pokoj. Keď máme nadostač prostriedkov, potom venujme veľkú pečlivosť úprave detskej izby. Tu šetrime počtom kusov nábytku, aby deti mały čo najviac voľného priestoru. Sem nemáme dávať hocaký zbytočný kus nábytku, ktorý sa sem nehodí. Dieťa sa má od malička vychovávať pre úpravnosť, poriadok a účelnosť, a toho možno lepšie dosiahnuť v prostredí, ktoré sa vhodne pre ne zariadi. Všetky hygienické požiadavky sú tu nezbytné: ľahko umývateľná dlážka, dobrá ventilácia a kúrenie, ľahko čistiteľný nábytok a steny. Za dôležité pokladám tiež upozorniť na to, aby všetky elektrické zásuvky a vypínače sa umiestnily patrične vysoko, aby malé deti nemohly prísť pri svojej všetečnosti k úrazu elektrickým prúdom.

O stavebnej úprave všetkých izieb platia rovnaké zásady ľahkého udržiavania čistoty. Dlážky vlyskové (parketové) sú veľmi obľúbené pre svoj pekný vzhľad, ale nie sú praktické, lebo dajú veľa roboty, keď sa majú udržiavať v lesku. Okenné tabule sú výhodnejšie väčšie v malom počte, ako veľa malých. Dvere chcime vždy bez výplní, prekližované, zárubne oceľové, bez dreveného obloženia, ktoré praská. Kľuky nech sú ľahko čistiteľné, buď z kovov málo oxydujúcich alebo z izolitu, ktorý nedá takmer žiadnu prácu s čistením.

Vykurovanie bytov je tiež jednou z najdôležitejších otázok. Ideálom je ústredné kúrenie teplou vodou. Radiátory sa vyhrievajú buď z jedinej spoločnej kotolne, ktorá slúži celému nájomnému domu, alebo kotle sa umiestňujú v jednotlivých poschodiach, to je t. zv. kúrenie etážové. V tomto prípade, ktorý sa dobre osvedčuje, môže sa kotol na vykurovanie celého bytu umiestniť i v kuchyni, poprípade za kombinovať s kuchynským sporákom. Výhrevné telesá treba dobre otierať, lebo inakšie spálený prach cirkuluje a tvorí po stenách a povalách špinavé pruhy. Preto sa odporúča dať na vykurovacie telesá ochrannú dosku. Ako novinka ústredného kúrenia sa u nás zavádza t. zv. kúrenie žiarivé. Teplo sála shora s povaly, ktorou prechádzajú pod omietkou teplovodné trúbky. Pre kúrenie lokálne prináša nám trh veľký výber dobrých násypných kachľových pecí, nízkych, postavených na nožičkách, po prípade celkom namontovaných. Ich povrch je úplne hladký, takže prach sa dá ľahko sotrieť. Zariaďujú sa na kúrenie koksom, uhlím alebo drevom.

Treba sa tu tiež zmieniť o domácnostiach slobodných, obyčajne mladých samostatných mužov alebo žien, ktorých moderne a účelne upravené byty nazývame garçoniery alebo apartementy. Ich hospodárska časť je tu prirodzene zjednodušená, ale nesmie sa podceňovať. Taký byt má svoju predsienku, kúpeľňu, klozet a tak zv. čajovú kuchynku: to je komora dobre vetraná s varičom alebo malou plotnou, s výlevkou a najpotrebnejším zariadením pre hospodárstvo slobodného človeka. Táto čajová kuchynka môže sa nahradiť výklenkom na varenie, ktorý je opatrený dobrou ventiláciou. Izba sa obyčajne zariaďuje gaučom na spanie, ktorý sa cez deň upravuje ako pohovka.

Ako vidieť, zariadenie bytu má veľmi mnoho rôznych možností riešenia. Je dôležité podotknúť, že byt riešený so stanoviska úspory práce nie je o nič drahší ako byt obyčajný. U nás, ako už sme skôr zdôraznili, nemáme trvalej bytovej tradície. Často sa obraciame pre vzory do cudziny. Keď hľadáme zem dobrého bývania, je to Anglia. Najdeme tu nielen dobrú tradíciu v pôdorysnom rozvrhnutí miestností, ale tiež dobré vzory, ako sa dá jednoducho, účelne a solídne stavať nábytok.

Shrnula som tu niektoré pripomienky v riešení nových bytov, aké by sme ich chceli a mali mať. Musíme však tiež počítať s danými pomermi, to je s bytami v starých činžákoch, ktoré dožívajú, a ktoré sa ešte dlho udržia pre lacné nájomné, hoci ich bytové riešenie je nemožné. Naskytá sa tu úloha,

ako by sa dały pri dobrej vôli adaptovať tieto staré domy pre slušné bývanie. Obetujme tu radšej jednu izbu a získajme miesto nej riadne príslušenstvo, kúpeľňu, klozet a komoru. Tmavú predsieň osvetlíme tým, že všetky dverové náplne zasklíme silným tlačeným sklom. Nepostačí urobiť tak len u horných výplní, lebo je dôležité osvetliť v predsieni i dlážku. Úzke dlhé chodby, ktoré bývajú v starých bytoch, rozdeľme prepážkou na šatňu a vlastnú predsieň. Linoleum, alebo gumu neklaďme na staré nerovné doskové dlážky, lebo sa skoro prechodia. Doskových dlážok možno však použiť za podklad pre xylolit. Tak je vidno, že ani v starých domoch nesmú sa založiť rezignovane ruky a nemusíme trpieť ich chybami, lebo mnohé v nich sa dá opraviť.

Posledné desaťročia priniesly nám ohromný prevrat v stavebníctve a v nárokoch na bývanie. Domy, skôr stavané ako pevnosti s pomerne malými oknami a silnými múrami, dostávajú dnes široké okná, zasklené verandy, byty sa vystavujú svetlu a slnci. Konštrukcia múrov sa nahrádza piliermi, priestoru medzi nimi sa využíva na skrine a pod. Ľudia sa radi kúpu, chcú mať čistotu, prajú si voľnosti, nechcú byť otrokmi upratovania nepraktickej domácnosti. Tým, že sa uľaví v každodenných starostiach, zabezpečuje sa i zdravie rodine a čo je rovnako dôležité, celková spokojnosť a duševná jej pohoda.

Ako som už na začiatku pripomenula, ženy by mały byť pomocníčkami v tomto zdokonaľovaní bývania a to nielen ako hospodyne, ktoré preca nemôžu mať odborných znalostí a toľko vlivu na stavebníctvo, ale ako architektky, konštruktérky, a poradkyne, ktoré rozumejú potrebám domácnosti a rodiny viac ako muž, lebo sú vždy na nej intenzívnejšie zainteresované. Musíme zvlášť zdôrazniť, že dobre a vkusne zariadený byt nemá význam len pre dospelých členov, ale i pre deti, ktoré vyrastajúc v priaznivom ovzduší odnášajú si do života už z domu jemný smysel pre sporiadanosť, čistotu a vkus. Takéto deti sú schopnejšie a vnímavejšie dosiahnuť vyššej kultúrnej úrovne, akej je u nás toľko treba, ako také, ktorých rodičia očakávajú všetko od školy. Takto poznávame, že vkusne a plánovite zariadený byt nie je len osobnou záľubou majiteľovou, ale i výchovným i národohospodárskym faktorom a stáva sa tak dôležitou zložkou národnej tradície a kultúry.

M. Ülehlová-Tilschová:

Plánovitosť v domácnosti.

V dnešnej dobe, keď sú nie len pomery politické, ale aj hospodárske, tak složité, prevádza väčšina štátov plánovité hospodárstvo. Robia sa nielen rozpočty, ale aj plány na to, čo treba do istej doby vykonať. A pretože súkromná domácnosť je tiež hospodárskym podnikom, hoci malým, pretože rodina ako takzvaná „sociálna buňka" je základom štátu, obídeme aj my v domácnosti najlepšie s plánovitým hospodárstvom.

Dnešná doba kladie toľko požiadaviek na ženu — gazdinu alebo matku — ktorá často je aj zárobkove činná mimo domova, že ozaj treba veľmi dobrej organizácie práce, aby dostála všetkým povinnostiam voči rodine, celej verejnosti a aj — sebe samej! Veď má byť v prvom rade pečlivou matkou, spoľahlivou pomocnicou mužovou i dobrou gazdinou; okrem toho v dnešnej dobe nemôže sa zatvárať už len do úzkeho kruhu rodinného, ale ako uvedomelá občanka, oddaná svojej vlasti a svojmu národu, účastní sa tiež života verejného. Pri tom nezabúda ani na seba, jak po stránke duševnej tak telesnej, lebo len žena ozaj vzdelaná a uvedomelá, žena dravá a športom zocelená, môže dať mužovi i deťom, čo od nej čakajú — kultúrny a radostný domov.

Vyplnenie všetkých týchto požiadaviek nie je ľahkou úlohou, lebo treba hľadeť vždy aj na pomery finančné, ktoré vplyvom krízy a nezamestnanosti posledných rokov nie sú práve priaznivé. Súčasne musíme počítať aj s tým, že dnes aj pri zvýšených požiadavkách deň má preca ako kedysi dávno len 24 hodín! To všetko znamená, že musíme v celom spôsobe života a tiež v domácnosti, ako vlastnom ženinom kráľovstve, *šetriť peniazmi aj časom!* Nemáme však zabúdať na to hlavné, najväčší náš poklad, na zdravie; treba *súčasne a predovšetkým šetriť aj zdravím!*

Pri dobrej vôli nie je tak ťažké všetkým týmto požiadavkám, len zdánlivo si odporujúcim, vyhovieť, ba práve naopak, možno medzi nimi docieliť podľa rozumného spôsobu celkom smierneho vyrovnania. Máme totiž od prírody spoľahlivého priateľa, ktorý nám vždy nezištne poslúži a ktorým nie je nič iného ako — *zdravý ľudský rozum!*

V dnešnej dobe nemôže každá žena trnitou cestou skúseností pomaly dospievať k ideálu vzornej gazdiny, ako robily naše staré mamy. Na túto empirickú cestu niet v terajšej dobe ani dosť času, ani dosť prostriedkov, ani dosť silných nervov; o veľa lacnejšie, chytrejšie a bez ujmy na zdraví môžeme docieliť toho istého *logickou úvahou.* Veď len na nás záleží, či vieme využiť dlhoročných skúseností našich matiek. Veď treba len mať otvorené oči na videnie a uši na slyšenie, aby sme vedely poznatky modernej techniky aj chemie, národohospodárstva aj lekárstva previesť naozaj v skutok!

Je to práve náš zdravý rozum a logická úvaha, opierajúca sa o presné čísla vedeckých výskumov, ktoré nám s kúskom papiera a tužkou celkom zadarmo pomôžu prekonať najväčšie prekážky. Pri plánovitom hospodárstve šetríme peniazmi v domácnosti predovšetkým tým, že vedieme riadne účtovníctvo, a najmä sostavíme *presný rozpočet na celý rok.* Šetríme s ča-

som tým, že udržujeme vo všetkom vzorný poriadok a sostavíme si i dodržujeme presný *rozvrh domácich prác* nielen na týždeň, ale na *celý rok*.

Šetríme zdravie tým, že podľa modernej hygieny nechránime telo len pred škodlivými vplyvmi vonkajšími *úzkostlivou čistotou*, ale posilujeme ho vopred aj *riadnou životosprávou*, najmä *výživou*. K tejto si zase sostavíme *účelný výber potravín* a podľa neho *jedálny lístok* v zásadách tiež pre celý rok!

Týmto spôsobom zavedieme tiež do našich rodín plánovité hospodárstvo, čiže prevedieme ozaj jednoletku v domácnosti!

Ako šetríme peniazmi?

Finančný poriadok v domácnosti predpokladá *dobré účtovníctvo*, ktoré však nesmie byť príliš složité, ale pritom musí byť prehľadné. Nestačí zapisovať presne len za sebou, koľko sme vydaly, ale treba výdaje rozdeľovať do určitých skupín a každý deň i mesiac porovnávať príjem s výdajom. Len takto behom dlhšej doby získame spoľahlivý podklad pre taký rozpočet, ktorý možno skutočne aj dodržať.

K riadnemu účtovníctvu netreba zvláštnych kníh. Tieto bývajú alebo drahé alebo sostavením rubrík nevyhovujú. Preto lepšie sa osvedčujú *obyčajné linkované sošity*, ktoré si rozdelíme podľa svojej potreby kolmými čiarami na rubriky. Do prvej úzkej zapíšeme datum, do druhej širšej bližšiu poznámku k ďalším, rubrike príjmu a výdavku.

Výdavkovú rubriku rozdelíme opäť na niekoľko skupín pre prehľadnosť; tak na pr. Strava, Byt, Odev, Zdravie, Kultúra, Drobné výdavky a pod. Často treba ešte tieto skupiny deliť alebo aspoň do bližšej poznámky vpísať, za čo boly peniaze vydané. Tak na pr. Strava: Mlékáreň, Mäso a údeniny, Zelenina a ovocie atď. Do Bytu zapíšeme nielen nájomné, ale aj plat pomocníce, vykurovanie, svetlo, investície a pod. Do Zdravia lekára, šport, dovolenku i výlety — a zábavu ako duševnú rekreáciu. Medzi Kultúru knihy i časopisy, divadlá, verejné zbierky atď.

Do predostatnej rubriky príde celkový výdaj za deň a do ostatnej zbytok, totiž rozdiel medzi príjmom a výdajom, čiže skutočná pokladničná hotovosť. Každý mesiac urobíme si riadny súčet všetkých rubrík a vpíšeme ho do celoročného prehľadu. Na základe takýchto pečlive vedených „účtovných kníh", dá sa najľahšie sostaviť presný rozpočet.

Keď *sostavujeme rozpočet na celý rok*, zanesieme najprv tie položky, na ktorých sa nedá mnoho meniť, na pr. nájomné, poistenie a pod., len potom odhadom podľa priemeru jednotlivých rubrík z minulých rokov zapíšeme aj iné složky výdaja. Keď potom všetky položky sčítame, pravdepodobne sa nám objaví číslo väčšie ako celkový príjem.

A tu nezbýva nič, lež ako ministrovi financií zoškrtať celý rozpočet tak, aby našim príjmom vyhovoval. Musíme jednotlivé položky znižovať, pravda, s rozmyslom, tak dlho, až súčet je menší ako príjem. Len takto získame totiž *potrebnú rezervu* pre úspory i nečakané výdavky.

Najväčšiu položku robí obyčajne naša najdôležitejšia potreba, totiž *výdaj za stravu*, ktorý nemá prevyšovať 30%, ale pri nižších príjmoch stroví sa na ňu často i vyše 50 procent. Proti všetkému očakávaniu dá sa však aj na strave pri účelnom výbere a príprave potravín tiež veľa ušetriť a to tak, aby sa tým zdraviu neuškodilo, ale skôr prospelo. Podľa modernej náuky o správnej výžive práve strava jednoduchá je najzdravšia.

Pri vlastnom nákupe dá sa ušetriť jednak tým, že využívame sezónnych potravín, jednak tým, že tovar, ktorý sa nekazí, ako cukor, múku, ryžu a i., *nakupujeme vo veľkom* na celý mesiac. Nakupujeme však dopredu a platí-

me v hotovosti, neberieme tedy na knižku, lebo nás svádza často k zbytočným výdajom. Týmto spôsobom, keď udržujeme doma stále väčšie zásoby, zvyšujeme nepriamo zásoby v celej zemi, a tak prispievame tiež istým podielom *k obrane nášho štátu.*

Druhá najdôležitejšia potreba a aj najväčší výdaj je *bývanie;* na ňom sa pri dnešnom vysokom nájomnom dá ušetriť skôr len na vedení, najmä zjednodušeným a účelným zariadením bytu, ochotnou spoluprácou všetkých členov rodiny, použitím rôznych strojov, ako vysavača prachu, po pr. elektrickej či plynovej kuchyne, takže možno ušetriť na pomocnej sile.

Odev sa teraz počíta len za tretiu potrebu a výdaj nemá robiť viacej ako 12—15% príjmov. Pri tejto položke dá sa, najmä u dospelých, ozaj veľa ušetriť, keď si uvedomíme hlavný *účel odevu*, že totiž v našom podnebí má chrániť najmä pred vlhkom a chladnom. Preto vyberáme na zimné šaty vždy látky prvotriedne, ktoré dlho vydržia a samozrejme *len domácej výroby, aby sme nezvyšovaly nezamestnanosť* v našom priemysle. Strih volíme nenápadný, potom môžeme odev nosiť opravdu viacej rokov, alebo aspoň prešívať. Tiež v iných maličkostiach nerobíme zo seba slepé otrokyne módy, hoci sa snažíme ako šikovné Francúzky obliekať pekne, pri čom však často viacej ako peniaze osoží dobrý vkus.

Šetríme tedy nielen na strave, na nákladnom vyváraní alebo maškrtách a najmä škodlivých nápojoch alkoholických, ale aj na zbytočnej paráde v šatách práve ako na neúčelnej „reprezentácii" bytu pre hosti. Veď už pán prezident-Osloboditeľ Masaryk právom vytýka, že netreba žiť v ustavičnom strachu, „čo o nás povie súsed!"

Keď si toto vezmeme k srdcu, netreba už znižovať položku na zdravie a kultúrne potreby. *Dobrá kniha je ozaj najlepším priateľom* aj v ťažkých chvíľach života a akýkoľvek záujem kultúrny alebo sociálny dodá žene viacej pôvabu než nádherné šaty alebo cetkami preplnený byt. Zážitkami umeleckými aj účasťou na verejnom živote sa duševne obohatí a naučí tiež ľahšie znášať drobné starosti života; takto vie aj doma stvoriť prostredie kultúrne a radostné, čím poslúži zase len — celej rodine!

Ako šetríme časom?

Známe je americké úslovie: „Čas sú peniaze." Keďže nechceme byť len materialistami, každá ušetrená hodina pri práci znamená nielen peniaze, ale aj voľný čas na prechádzku alebo šport, na vzdelávanie alebo na zábavu. Takýmto spôsobom vráti sa nám ušetrený čas aj s úrokmi tým, že posilníme svoje zdravie telesné i duševné. A tak je opäť v záujme celej rodiny, aby sme, ako inde, aj v domácnosti šetrily s časom.

Starý dobrý pomocník je tu predovšetkým *poriadok;* keď každá vec má svoje miesto, keď gazdina všetko včas obstará a nakúpi, netreba márniť čas zbytočným hľadaním alebo v ostatnú chvíľu bežať ku kupcovi.

Druhou pomocou je v modernej domácnosti *účelné zadelenie a zariadenie* bytu. Keď je na pr. kuchyňa malá a komora celkom blízko, ušetrí gazdina veľa krokov, a tým aj námahy i času. Rovnako rôzne stroje, prístroje a variče pomôžu jej šetriť s časom aj silou. Tieto všetky, bohužiaľ, nie sú cenami ešte všeobecne prístupné, za to celkom zadarmo poslúži treti a najlepší pomocník, totiž *presný plán domácich prác.*

Praktické Američanky vyrátaly, že pri premyslenej a sústavnej práci v domácnosti stačí na udržanie poriadku a čistoty len jedna tretina času, ktorý potrebujeme ináč, keď pracujeme bez plánu. Tie dve tretiny, ktoré môžeme takto ušetriť, stoja veru za to, aby sme si aj my sostavily riadny rozvrh domácich prác. Práve ako k rozpočtu netreba inšieho, ako trochu pre-

myšľania a veľký hárok papiera. Takýto plán je dobrou pomôckou pre všetky domácnosti; vo veľkých sa každému zadelí jeho práca a získa sa prehľad, v malých zase sa nahradí to, čo chýba na pomoci ľudských rúk alebo technického zariadenia.

Zatiaľ, čo na rozpočet možno dať jednotný predpis, nie je tomu pri rozvrhu prác, lebo v jednej rodine sú deti, v druhej nie. Jedna domácnosť je v malom a účelnom byte, druhá síce vo veľkom, ale nemodernom a pod. Preto každá gazdina musí si sama sostaviť svoj plán, najlepšie na celý rok vopred.

K tomu treba jej najprv *spísať všetky domáce práce* a rozdeliť ich do skupín podľa toho, či sa robia každý deň alebo týždeň, či raz za mesiac alebo do roka. Tak na pr. každá gazdina vie, že každý deň treba riadiť byt alebo zalievať kvety. Vie, že raz do týždňa umýva sa v kuchyni nielen dlážka, ale aj nábytok, že sa perie pre deti atď. Za to stačí len raz do mesiaca umývať obloky či robiť „veľké pranie". Okrem týchto pravidelne sa opakujúcich robôt jestvujú ešte také, ktoré prichádzajú len raz do roka, ako opravovanie kachlí, pranie záclon, zaváranie ovocia, ukladanie zimného šatstva a pod.

Keď sú všetky práce spísané, získa sa dobrý prehľad a na nič sa nezabudne. Teraz len treba všetky práce zaviesť do kalendára, alebo na hárok papiera, a to rovnomerne. Najlepšie obídeme, keď urobíme *podrobný rozvrh podľa hodín*, ako majú deti do školy. Keď máme pomocnicu, sostavíme pre ňu tiež taký osobitný rozvrh prác najmenej na každý mesiac.

Každý deň opakujú sa v rozvrhu tie isté práce, ale treba k nim pridať aj voľačo z týždenných, lebo nesmieme všetko nechať len na sobotu. Potom zadelíme práce mesačné; tiež týchto je viacej, a preto ich opäť nesmieme nechať len na ostatný týždeň, ale musíme ich rozdeliť rovnako na všetky štyri v mesiaci. Práve tak mimoriadne práce, ktoré sa robia raz do roka, zadelíme účelne tak, aby na každý mesiac prišla len jedna. Na pr. nedáme generálne upratanie na ten mesiac, kedy sa zavára ovocie a pod.

Takýmto spôsobom, keď pracujeme sústavne podľa celoročného plánu, ušetríme nielen veľa času, ale aj mrzutostí; keď máme pomocnicu, nemusíme jej vždy všetko znovu a znovu vykladať. Takto budeme šetriť časom a ozaj dobre gazdovať; tak podľa slov nebohého prezidenta Wilsona pripojíme sa do radu tých, ktorí slúžia dobre aj svojmu národu!

Ako šetríme zdravím?

Zdravia šetríme najviac tým, že si ho ako vzácny poklad usilujeme dlho uchovať. Predpokladom modernej hygieny, ktorá nechce len nemoc už zakorenenú vyháňať, ale chce jej vôbec predísť, je nielen *čistota*, ale najmä *riadna životospráva*. Čistotou, ktorú uplatňujeme vždy a všade, v pečlivosti o byt, o odev a jedlo, bránime sa škodlivým vplyvom vonkajším, najmä prachu a bakteriám.

Terajšia doba sa však neobmedzuje len na túto, hoci dôležitú, ale preca len pasívnu zložku profylaktickej hygieny, ale usiluje sa aj riadnou životosprávou vopred posilniť celý organizmus, a tak zvýšiť aj jeho odolnosť voči chorobám. Dbáme zdravia telesného aj duševného; tu sa nesmieme ničím preťažovať. Preto tiež u gazdín nepodceňujeme potrebu rekreácie, chvíľu voľného času na čítanie alebo na inú zábavu, lebo to vie vyvážiť nežiaduci vplyv ináč jednostranného zamestnania.

Ďalej pre zdravie nestačí len čerstvý vzduch, ktorý smelo púšťame ako vo dne tak aj v noci, jak v lete tak aj v zime častým vetraním do príbytkov, nestačí len telesné cvičenie alebo šport, ktorými posilňujeme aj tie svaly,

ktoré sa pri domácej práci neuplatnia, nestačí len studená voda, ktorou sa otužujeme voči vplyvom chladu a vlhka, nestačí len slnce so svojimi blahodarnými ultrafialovými paprškami, — *treba v prvom rade aj riadnej výživy.*

Veď jednostranná a nesprávna výživa, ktorej škodlivý účinok pôsobí denne, je hlavnou príčinou mnohých vážnych chorôb, najmä výmeny látok. Dostavia sa časom, pomaly síce, ale iste, keď nevenujeme aj výžive, totiž výberu, príprave a sostaveniu potravín patričnú pozornosť.

Účelný výber potravín.

Pri výbere potravín usilujeme sa, aby sme predovšetkým uspokojily potreby tela, ktoré sú dané samou prírodou a na ktorých sa preto nedá nič meniť. Len potom môžeme dbať aj stránky hospodárskej. Tu však nevolíme vždy len potraviny najlacnejšie, ale porovnávame tržnú cenu s ich vnútornou hodnotou. Potom vyberáme také potraviny, ktoré pri najmenšom vydaní poskytujú najviac výživy. Z dôvodov národohospodárskych dávame ďalej prednosť výrobkom domácim pred cudzími.

Pretože telo potrebuje nielen tri *hlavné živiny*, bielkoviny, tuky a uhlohydráty, ale tiež nerastné soli, vitamíny, vodu, aj buničinu, treba mu dodať potravou všetky tieto látky. Preto tiež vyberáme potraviny tak, aby ozaj obsahovaly všetko, čo treba.

Zvláštnu pozornosť venujeme bielkovinám preto, že sú k životu celkom nezbytné a preto, že nám bielkoviny dodávajú potraviny pomerne drahé, najmä živočíšne, ako mäso, vajcia, mlieko, tvaroch a syry. Keď sa rozhodujeme, ktorým patrí prednosť, premýšľame tiež, čo dobrého alebo zlého nám ešte okrem bielkovín prinášajú. *Mäso* je síce veľmi výživné, ale má málo vitamínov aj prvkov zásaditých; obsahuje tiež veľa látok purinových, ktoré podporujú rôzne choroby. *Vajcia* sú hodnotnejšie ako mäso; chovajú veľa vzácnych vitamínov i mnoho vápnika, a preto sú najmä deťom zdravé; ale sú zase pomerne drahé.

Celkom ináč je tomu s *mliekom*, ktoré je tiež veľmi výživné, obsahujúc dokonalé bielkoviny, veľa vitamínov i nerastných solí a — ktoré je pri tom o veľa lacnejšie. Jeden liter mlieka vydá práve toľko kalorií ako 8 vajec či pol kg hovädzieho mäsa, ale stojí 3 či 4 razy menej. Ešte výživnejší ako mlieko je *tvaroch*, ktorý je vôbec najvýdatnejším prameňom dokonalých bielkovín, lebo ich obsahuje 2 razy toľko ako mäso. Pri tom je však najmenej 4 razy lacnejší, a preto by sme mali častejšie ním nahradzovať pokrmy z mäsa.

Syry sú tiež neobyčajne výživné, a to o to viac, že majú okrem bielkovín obyčajne aj veľa tukov; sú aj biologicky hodnotné, lebo obsahujú tiež vitamíny a veľa vápnika. Hoci drahšie ako tvaroch, preca vždy sú ešte pomerne lacné, najmä vtedy, keď dávame prednosť znamenitým výrobkom domácim, ako *slovenskej bryndzi* alebo olomúckym tvarožkom pred syrami cudzích značiek.

Výber medzi tukmi nie je už taký ťažký, lebo *všetky tuky* sú rovnako výživné; hlavný rozdiel je len v ich biologickej hodnote. Prvé miesto patrí maslu, ktoré je bohaté vzácnymi vitamínmi, a preto, najmä deťom, je nezbytné. *Čerstvé maslo na chlieb nemôže nahradiť žiadon iný tuk.* Pretože je však maslo nielen najlepším, ale aj najdrahším tukom, nahradzujeme ho pri varení inými lacnejšími omastkami, ako masťou, olejom alebo tukmi umelými.

Tu nevyhýbame sa ani loju, na ktorý sa neprávom zabúda, ani lacným domácim olejom, na pr. zo slnečnice, konopy a pod. Malo by veľký význam, keby sa u nás ako kedysi opäť pestovaly tieto olejnaté rastliny, lebo predišlo

by sa jednostrannému vyčerpávaniu pôdy a zaistila by sa tiež obrana nášho štátu vo výžive.

Tretiu hlavnú živinu, *uhlohydráty*, prijímame ako cukor alebo škrob. *Škrob* predstavuje vlastne základ našej stravy; dodávajú nám ho najmä *zemiaky, strukoviny a obilné výrobky*, ktoré sú všetky veľmi výživné. Pretože však sú ináč aj na tuk aj na bielkoviny chudobné, alebo obsahujú ich len neúplne, pozeráme pri výbere opäť zvlášť na ich biologickú hodnotu. Podľa nej najlepšie a najzdravšie sú *zemiaky*, lebo jediné majú veľa nerastných látok zásaditých aj dosť vitamínov, najmä tiež chúlostivého C. *Strukoviny* obsahujú aj nerastné soli, ale menej vitamínov a pritom patria ako aj obiliny medzi potraviny kyselinotvorné.

Výrobky obilné, múka alebo chlieb, sú na škrob najbohatšie, ale ináč stoja za zemiakmi aj strukovinami, hoci tomu tak vždy nebývalo. Prv, za starých čias, zomielalo sa totiž celé zrno, ale teraz sa vymieľa len jadro na bielu múku. Najlepšia čiastka zrna, vrstva pod slupkou, prichádza tak do otrúb a osoží nie človeku, ale dobytku. Týmto spôsobom práve jemne mletá biela múka a pečivo z nej sú zbavené najlepších a najzdravších látok.

Čierny chlieb z celého zrna, ktorý kedysi bol ozaj chlebom vezdajším, ale teraz je bielym pečivom zatláčaný, je o veľa zdravší. Predovšetkým obsahuje viacej nerastných solí a vitamínov, ďalej je tiež tvrdší, a tak sa ním cvičí i čistí chrup; okrem toho obsahuje tiež dosť buničiny, a tá podporuje aj čulejšie zažívanie. Preto máme o dôvod viacej, aby sme mu dávaly prednosť pred bielym pečivom práve tak ako nehladenej ryži pred sklenenou. Zemiakom vôbec, ktoré sú nielen najzdravšie, ale aj najlacnejšie, dávame však prednosť predovšetkým.

Vitamíny a *nerastné soli* nám dodáva okrem mlieka a zemiakov, najmä *zelenina a ovocie*. Preto tiež ich požívanie nie je azda prepychom, ale dôležitou podmienkou nášho zdravia tým viacej, že opäť svojou buničinou aj kyselinami regulujú zažívanie. *Zásadité látky nerastné* nám dodáva temer všetka zelenina, pravda, len racionálne upravená, a všetko ovocie či surové, či zavárané alebo sušené.

Ináč je tomu, keď hľadáme neporušené vitamíny, najmä chúlostivý C, ktorý sa vplyvom tepla ničí. Tu treba dávať prednosť nielen medzi ovocím, ale aj medzi zeleninou tým druhom, ktoré sa jedia aj surové. Okrem *šalátov* sú to v prvom rade *paradajky* a zelená alebo rajská *paprika*, ktoré sú tak bohaté na vitamíny, že len cudzie pomaranče a citrony sa im môžu vyrovnať.

Účelný výber potravín jak po stránke zdravotnej tak hospodárskej prejavuje sa tedy v tom, že pred mäsom *dávame prednosť mlieku a mliečnym výrobkom*, pred inými tukmi na jedenie *čerstvému maslu*, pred bielym pečivom *čiernemu chlebu* a pred obilninami a strukovinami vôbec *zemiakom*. *Z ovocia a zeleniny* vyberáme podľa sezóny obvyklé a lacné druhy domácej produkcie, najmä tie, ktoré sa požívajú *svieže a surové*.

Účelná úprava potravín.

Keďže nie všetky potraviny môžeme jesť surové, treba venovať pozornosť v domácnosti aj ich úprave, aby na svojej vnútornej hodnote netrpely. Často sa zbytočne chybuje pri varení mlieka, zemiakov a zeleniny, ktoré sú práve pre riadnu výživu najdôležitejšie.

Mlieko sa poškodzuje pridlhým varením; pri ňom sa totiž rozkladajú bielkoviny, celkom sa nivočí vitamín C i kataláza, dôležité soli horčíka a vápnika stávajú sa nerozpustnými a tekavé slúčeniny fosforu celkom miznú. Preto odporúča chýrny odborník dr. Vogel *mlieko svariť len chytro a krátko, potom ho odstaviť a hneď aj chladiť*.

Viac však ako pri mlieku hrešieva sa v domácnostiach pri varení zemiakov a zeleniny. *Zelenina* sa často horúcou vodou oparí alebo prevára a voda sa vylieva. Podobne aj *zemiaky* sa obyčajne varia bez kožky, vopred obielené a voda sa opäť vylieva. A preca práve do tejto vody vyvarily sa zo zeleniny ako aj zemiakov tie najcennejšie látky, časť vitamínov a väčšina nerastných solí. Preto *netreba nikdy vodu zo zemiakov alebo zeleniny vylievať;* veď ju celkom dobre môžeme použiť alebo do polievky alebo do omáčky či privarku.

Zemiaky varíme najúčelnejšie neolúpané v kožke; takto uchováme opäť cennú vrstvu pod kožkou, v ktorej je najviac nerastných látok. Uchováme si nielen vitamíny skupiny B, ale aj chúlostivý C, ktorý sa výnimečne v zemiakoch ako aj v paradajkách udržiava aj pri varení. Okrem toho, keď lúpeme zemiaky len uvarené, odpadne z nich o veľa menej, ako keď ich bielime surové. Len *na jar*, keď obsahujú už viacej jedovatého solaninu v očkách a pod kožkou vôbec, robíme so starými zemiakmi výnimku a *bielime ich vopred.*

Rovnako *neoparíme zbytočne zeleninu*, lebo potom z nej zostane vlastne len vyluhovaná kostra. *Špenát* dáme opraný a zakrytý len naparíť v hlinenej nádobe bez vody do rúry; chytro pustí šťavu, zmäkne a tak sa môže ďalej upravovať ako inokedy. Rovnako neoparíme ani *kel* ani *kapustu*, ale varíme ich alebo dusíme zo začiatku odkryté; takto totiž vyprchajú z nich tekavé látky, ktoré ináč tejto zelenine dodávajú nepríjemnú vôňu i chuť.

Vo všeobecnosti *zeleninu radšej dusíme* alebo varíme v pare práve preto, aby sa vodou zbytočne nevyluhovala. Keď už použijeme vody, tu ju nikdy nevylievame; len takto získame totiž zo zeleniny aj zemiakov ozaj zásadité látky, pre ktoré práve týmto potravinám patrí tak dôležité miesto v našom jedálnom lístku!

Účelný jedálny lístok.

Keď už potraviny dobre vyberieme aj upravíme, treba ešte hotové jedlá sostavovať účelne do jedálneho lístku tak, aby sa vyhovelo najprv všetkým požiadavkám zdravotným.

Tu prizeráme tiež k *veku a zamestnaniu členov rodiny;* tak dbáme na pr., aby deti, ktoré rastú, dostaly pomerne viacej bielkovín, aby osoby telesne pracujúce dostaly viacej potravín škrobových, lebo tie sú zdrojom energie pohybovej. Prizeráme tiež *k ročnej dobe*, uvedomujúc si, že v zime, keď telo vydáva viacej kalorií, potrebuje aj hojnej stravy, najmä tukov, zatiaľ čo v lete netreba toľko a tak výdatného jedla.

Predovšetkým však hľadíme na *zloženie a sostavenie jedál* tak, aby celodenný lístok ozaj obsahoval všetky hlavné živiny a tiež látky doplňujúce, aby varená strava vyvážená bola aj surovým ovocím, zeleninou a čerstvým maslom. Keď na obed na pr. chýba zelenina, treba ju pridať večer. Keď na obed je len zelenina a múčnik, treba na večeru podať vajcia, tvaroch alebo iné jedlo na bielkoviny bohaté.

Túto prácu si môžeme opäť *na celý rok vopred* uľahčiť celkom *jednoduchou pomôckou.* Rozdelíme si totiž papier na štyri rubriky, do jednej zanášame, pravda, len približne, tie jedlá, ktoré dodajú dokonalé bielkoviny, do druhej tie, ktoré majú veľa škrobu, do tretej zapíšeme zdroj látok zásaditých, najmä tedy zeleninu a tiež zemiaky, ktoré súčasne patria aj do druhej. Štvrtú rubriku necháme pre surovú stravu, najmä ovocie a zeleninu, aby sme si zistily aj neporušené vitamíny. Tuky netreba zanášať, lebo sa temer všetko s nimi pripravuje; tiež polievku mäsovú možno obyčajne vynechať, zelenino-

vů zase dáme do rubriky tretej. *S touto tabuľkou potom porovnávame jedálny lístok*, ktorý mieníme previesť.

Tak na pr., keď máme na obed mäso, knedlíky a prívarok, zaplnia sa nám len tri prvé rubriky, ale štvrtá je prázdna. Tá nás napomína, aby sme pridaly ešte po obede surové ovocie alebo na večeru k zemiakom surový šalát alebo k chlebu s maslom svieže paradajky. Táto lacná pomôcka je celkom jednoduchá a poradí nám nielen jeden deň, či týždeň, ale po celý rok. S ohľadom na ročnú dobu meníme, pravda, jedlá, ktoré v zásadách do nej zanášame. Takto aj ušetríme, keď vyberáme *sezónne potraviny*, ako na jar lacné vajcia, na jeseň baraninu. Okrem toho častým striedaním docielime tiež toho, že nás jednoduchý jedálny lístok uspokojí svojou *rozmanitosťou* aj vybranú chuť!

A tak pri dobrej vôli možno vždy a vo všetkom gazdovať podľa presného celoročného plánu, možno variť čiže *živiť rodinu nielen chutne, ale aj lacno a zdravo*, čo je zo všetkého najdôležitejšie nielen pre každú domácnosť, ale aj pre celý náš národ a republiku a jej budúcnosť.

Veď už chýrny odborník Brillant-Savarin povedal: „Osud národov záleží na tom, akým spôsobom sa živia!"*

* Autorka vydala knihu: Jak a čím sa živiť, v ktorej poskytuje úplné poučenie o výžive v dnešnom čase

Miloslava Faulhamerová-Lajdová:

Tri kapitoly z bytovej kultúry.

I. *O detskej izbe a jej zariadení.*

V dobre zariadenom byte každému úseku činnosti je vyhradený priestor a miesto, ktorého veľkosť je úmerná celkovej ploche bytu. Na činnosť nedospelých detí ako dôležitú zložku rodinného života nemá sa pri zariaďovaní bytu zabúdať. Podľa rozlohy bytu venujeme im buď samostatnú miestnosť, buď len časť miestnosti. Zjednoduší sa tým tiež vedenie, činnosť domácnosti, lebo deti neprekážajú dospelým a samy nie sú obťažované vo svojej činnosti.

Miestnosť pre nedospelé deti má byť dostatočne priestranná, oknami obrátená na slnečnú stranu, snadno vetrateľná a pokiaľ možno v spojení s balkónom alebo terasou, so zábradlím tak upraveným, aby deťom nehrozilo vypadnutie. Je dobre, keď je v susedstve ložnice rodičov a kúpeľne. Pri hre deti rady si sadajú na zem a podlaha má byť preto čistá a snadno čistiteľná. Guma, linoleum a parkety sú pre ňu vhodným materiálom a ako tepelnej izolácie užije sa menších kobercov. Vymaľovaniu stien venuje sa zvláštna pozornosť. Volia sa svetlé, teplé, radosť vzbudzujúce farby, na ktorých sú ručne namaľované výjavy zo života zvierat alebo malých detí. Obrázkov, maľovaných patronovaním, sa vystríhame, lebo vkus dieťaťa len kazí a radšej použijeme zarámované obrázky zavesené tak vysoko, aby si ich mohly deti pohodlne prehliadnuť. Steny na výšku 130 až 150 cm opatrujú sa často tmavým olejovým náterom a slúžia ku kresleniu mäkkými farebnými kriedami. Nevýhodou tohoto riešenia býva, že nestrežené deti, ak sa dostanú do iných miestností, skúšajú i tam svoje umenie kresliarske, čo už je panej domu menej vítané. Ventilačné zariadenie okenných krídel má byť tak upravené, aby bola možná stála výmena vzduchu bez pocitu prievanu. Na okná vešiame priesvitné záclony jednoduchého vzoru, aby sa zamedzilo prudkému vniku svetla a oslňovaniu očí detí. Svietidlá pre večerné osvetlenie navrhujú sa s nepriamym osvetlením, aby pohľad do žiaroviek nekazil zrak a nevznikaly príliš ostré tiene v miestnosti. Svietidlá nútno umiestniť značne vysoko, aby deti nemaly k nim prístupu. Ak je v byte ústredné kúrenie parou, chránime radiátory ochrannou mrežou, aby sa deti nespálily. Tiež pri vykurovaní kachľovými pecami staviame pred ne ochranné plechové medzisteny. Železných kachieľ v detskej izbe z bezpečnostných dôvodov nepoužívame. Ak nesúsedí detská miestnosť s kúpeľňou, inštaluje sa v miestnosti umyvadlo, aby ruky dieťaťa mohly sa stále umývať.

Nábytok má byť jednoduchý, rozmermi prispôsobený postave detí. Nemá byť nákladný, z tvrdého dreva, aby nebolo ľúto ho vymeniť pri dorastu detí. Nemá byť miniaturným nábytkom dospelých. Najvhodnejším materiálom nábytku je drevo mäkké, natrené veselou farbou olejovou. U polotvrdého dreva, ako modrínu, jasanu, sa len napúšťa, a necháva sa vyniknúť peknej štruktúre dreva. Hrany nábytku sú dostatočne zaokrúhlené, a nemá ho byť mnoho, aby zostalo dosť voľnej plochy pre detské hry.

Postieľka pre deti vo vankúši je prútená alebo kovová so špagátovou sieťovinou po stranách. Býva pripevnená na kolečkách, aby sa dala snadno premiestiť za priaznivého počasia na balkón alebo terasu. Je vzdušná, nezadržuje telesné výpary a vlhkosť. Nerozumné a nehygienické je používať nad postielkou baldachýn alebo čipkové závesy, ktoré zabraňujú prístupu vzduchu a svetla k dieťaťu a nečisto držané sú len semenišťom prachu a bacilov, ktoré zdravie dieťaťa len ohrožujú. Postieľka pre deti dospelejšie býva drevená, nie príliš hlboká, s riedkymi latkami po obvode. Latky alebo sieťovina sahajú až po matrace a prístup vzduchu je tým umožnený zo spodu i so strany. Matrace i podušky sú pomerne tvrdé a ploché, aby poloha tela pri spánku bola správna. Do mäkkých podušiek telíčko dieťaťa sa zaborí a deformuje jeho páter. Pre deti, začínajúce chodiť, je praktická ohrada asi 60 cm vysoká štvorcového alebo kruhového tvaru, zhotovená z dreva alebo z kovových trubičiek. Dieťa vlastnou silou sa v nej postaví alebo posadí, má možnosť skúšať prvé kroky pomocou ručkovania. Je v nej bezpečné a nemôže na seba nič stiahnuť, alebo svrhnúť.

Stôl a stoličky v detskej miestnosti sú ľahké, pri hre snadno prenášateľné. Ak nie sú steny zariadené ku kresleniu kriedami, opatruje sa často stolná doska tmavým olejovým náterom a slúži deťom k prvým výtvarným prejavom kriedami. Tvar stoličiek má podporovať správne držanie tela pri sedení a nemajú byť čalúnované. Je dobre, keď je niekoľko druhov stoličiek rôznymi farbami natretých, lebo tieto slúžia deťom pri hre, ich fantázia vyčarí z nich často vlaky, automobily, domy a pod.

Skrine na šaty a prádlo nutno z vnútra účelne deliť, aby umožňovaly dospievajúcim deťom zachovávať poriadok. Majú byť zamknuteľné a snadno prístupné. Skrine na hračky a obrázkové knihy sú otvorené, pravidelného tvaru, aby sa snadno vedľa seba alebo nad sebou soskupily.

Na koniec zostáva zmieniť sa ešte o hračkách pre deti, ktoré treba hodnotiť podľa toho, ako vedia podporovať rozvoj detského nadania a vlohy telesné i duševné. Hra je detským prejavom práce, nesmie preto nudiť, ale plne deti zamestnávať. Len tá hračka je dobrá, ku ktorej sa vracia dieťa samo, používajúc jej v nových a v nových obmenách pri hre. Hlavné požiadavky na hračku kladené sú asi tieto: má cvičiť postreh pre farbu, zvuk a tvar, rozvíjať pozornosť, schopnosť kombinačnú, myslenie a konštruktívne sklony. Hračka má byť zhotovená konštruktívne z takého materiálu, aby dieťaťu pri hre nemohla ublížiť a aby sa snadno nepokazila. Musí tiež odpovedať telesnej a duševnej vyspelosti dieťaťa. Pre deti najmenšie sú to celuloidové hrkávky a zvončeky, zvukom ktorých deti rady naslúchajú. Nemáme tiež zabúdať, že deti dávajú rady hračky do úst, a preto majú byť zhotovené zo snadno čistiteľného bezvadného materiálu po stránke hygienickej. Pre deti začínajúce chodiť sú vhodné vozíčky alebo pohyblivé zvieratká, ktoré spolu s dieťaťom pomáhajú prekonávať vzdialenosti prvých krokov. Tieto hračky bývajú zhotovené zo dreva a sú ľahké, dajú sa snadno opraviť a majú dobrú stabilitu. Pre deti okolo tretieho roku volia sa hračky pre hry ilúzivne. V týchto hrách dieťa si rado počína ako maminka, obchodník, pekár, hospodár atď. Pre dievčence hodí sa veľmi dobre mimo nezbytnej panenky súprava kuchyne, izby, dedinského hospodárstva, pre chlapcov súprava obchodu, autoriadiča, vojačka atď. Okolo piateho roku prejavujú deti záujem o hry konštruktívne. Najlepšími hračkami pre túto dobu sú stavebnice, matador či stavebnica strojov a hry spoločenské. Čím je väčší počet súčiastok stavebnice ako krhličiek, hranolkov, válečkov, gulí, pologulí, vajíčok, tyčiniek, gombíčkov a kolíčkov, tým je hračka výchovne cennejšia a zaujímavejšia. Týmito hrami podporuje sa veľmi kombinačný a konštruktívny smysel dieťaťa. U chlapcov starších pre-

javuje sa tiež záujem o modely strojov, ako parného stroja, dynama, elektrického zariadenia atď., pri ktorých hra mení sa ponenáhlu už v technickú zvedavosť a vynaliezavosť. Také hračky dávajme však deťom vtedy, keď vedia už pochopiť fyzikálnu zákonitosť, o ktorú sa model opiera. Dôležité sú tiež hračky podporujúce rozvoj telesnej zdatnosti, ako lopty, švihadlá, kolobežky, brusle, sánky a pozdejšie i lyže. Nezabúdajme však tiež na vhodnú knihu, ktorá v detských rukách je vhodným prostriedkom výchovným.

II. *O bytovej textílii.*

Záclony, koberce, poťahové látky a vankúše patria k bytovej textílii, ktorá je čiastkou bytového zariadenia.

Záclony majú byť vzdušné a priesvitné, aby nezabraňovaly prístupu slnečných paprškov do miestnosti. Kladie sa dôraz na kvalitu materiálu a spôsob spracovania. Vzdušnosti a priesvitnosti textílie docieľuje sa použitím tenkej priadze, riedkym tkaním, poprípade obojím súčasne. Jestli má byť slabá priadza dobrá, musí byť zhotovená z pevného materiálu. Slúčením dvoch i viac priadzí jednoduchých dostávame kvalitnú priadzu pre záclony sieťové. Spojením niti rôznobarevných, rôzne deformovaných, striedavým uzličkovaním možno docieliť rôznych efektov pri spracovaní priadze. Z husto tkanej textílie záclon je väzba niti obdobná jako u plátna, totiž utková niť križuje sa s niťou osnovnou a tým docieľuje sa pevnosti tkaniny. U sieťových riedkych tkanín je nutno utkovú niť upevniť na niť osnovnú proti posúvaniu. U tkanín menej kvalitných toto spojenie robí sa naškrobením látky, čo sa pozná pri prvom praní. Škrobená textília postráda tiež mäkkosti v záhyboch a nie je pružná.

Záclony v pôvodných farbách materiálu sú najtrvácnejšie, lebo vlákno priadze nie je chemickými farbami rozrušené. Keď treba záclonovú textíliu tónovať, robí sa to farbami spoľahlivými, jako sú indatren alebo sirius. Volíme farby teplé, nie príliš pestré, aby osvietenie miestnosti nečinilo dojem lampionový a aby harmonizovalo s ostatnými farbami v miestnosti. Najkrajšie záclony sú úplne hladké, diskrétne tónované s prostým širším podložením alebo našitými pásami. Je dobre varovať sa postranných šálov, horných draperií, volánkov a nízkeho, šikmého zriasenia tkaniny. Dobrá záclonová textília sa nesmie pri praní veľmi srážať. Preto skôr než príde do obchodu, navinuje sa na valce, potiahnuté plsťou, ktorými prechádza horúca para. Záclony perú sa vo vlažnej vode v mydlových vločkách. Žehlia sa čiastočne vlhké a nie príliš horúcou žehličkou. Čipkové záclony sušia sa mierne vypnuté na rámoch.

Koberec v byte má niekoľko funkcií. Zmenšuje tepelné rozdiely medzi nohou a podlahou, tlmí zvuk krokov, činí miestnosť útulnejšiu svojou farebnosťou a vzorom má tiež výtvarný účinok. Dnes už nie je prepychom v domácnosti a podľa účelu miestnosti volíme kvalitu koberca, ktorých je dnes veľké množstvo. Podľa kvality môžeme koberce rozdeliť do 5 hlavných skupín. Do prvej skupiny náležia koberce najlacnejšie, džutové, kokosové a holandské. Prvé dva sa vyrábajú najviac v behúnoch a používa sa ich pre podradné miestnosti, ako schodište, predsieň a kuchyňu. Holandské koberce pôvodné sú veľmi trvácne, tlmia dobre krok, šliapnutie na ne je príjemné a zhotovujú sa z vlnenej priadze hrubej zvieracej srsti jako osnovy, ktorá podmieňuje pevnosť koberca. Na útek používa sa tkanej priadze džutovej. Vyrábajú sa ako behúny buď červené alebo šedé s farebnými bordúrami.

Kvalitnejšie sú koberce utkové, nazývané tiež algavské. Osnova väzebná je ľanová alebo bavlnená, výplňová osnova je džutová a útek, vzor a povrch z hrubej priadze vlnenej. Sú to koberce veľmi solídne, trvácne a vyrába-

jú sa väčšinou v tvaroch štvorcových. Koberce bouclé, bruselské, veloury, tapestry, tournay-velourové radíme do skupiny tretej. Sú vyrábané na strojoch systému Jacquardovho, ktorý je obdivuhodný. Vzorok z lepenky beží na stroji medzi vláknami spolu a reguluje tak kresbu a ornamenty na koberci, aj keby boly čo najsložitejšie, s najväčšou presnosťou. Úzke koberce a behúny sa pletú na strojoch, ktorých vynálezcom je Banyay. Bouclé koberce pracujú sa z troch osnov, vzorové z hrubej vlnenej priadze, vazebné z bavlnenej a vypĺňovacie osnovy z priadze džutovej. Utková priadza je konopná. Na povrch vystupuje len osnova vzorová, tvoriaca malé smyčky a hrbolky, ktoré chránia vlastnú väzbu tkaniny pred škodlivým trením, a tým sú veľmi trvácne. Hrbolkovitý povrch vytvorí sa zvláštnymi ihlicami, ktoré sa nechávajú zatkať a potom sa zase vyťahujú. Keď sa použije priadzí podradnejších, dostanú sa síce druhy lacnejšie, ale tiež menej trvácne. Bruselské koberce sú pracované obdobným spôsobom, ale z jemnejšej česanej priadze cheviotovej. Velourové majú plyšovitý povrch, ktorý sa docieľuje rozrezaním vzorovej osnovy, pri vyťahovaní votkaných ihlíc, ktoré majú na jednom konci ostrý nožík, sú zväčša jednobarevné a behúny majú bordúry. Koberce tournay-velourové sú pracované obdobne, ale vzorované a tiež štvorcového tvaru. Do tejto skupiny náležia tiež koberce plyšové, zhotovené na dvojitých stavoch tak, že dve tkaniny nad sebou spojené vzorovou osnovou sa prerezávajú, čím sa dosiahne dvoch rovnakých kobercov s plyšovým povrchom. Sú veľmi trvácne, ale pri čistení vyžadujú väčšej svedomitosti a opatrnosti. Koberce štvrtej skupiny nazývané axminsterské sú tiež veľmi rozšírené. Pracujú sa vo dvoch etapách. Najprv sa utká podľa presného výpočtu a plánu z rôznobarevného vlneného utku takzvaná predpráca, ktorá sa po dĺžke rozstrihá na úzke prúžky. Tieto prúžky sa na zvláštnom valci prehýbajú do tvaru písmena „V" a v tomto tvare, ktorému sa hovorí ženyla, ako utek sa pritkávajú k inej základnej tkanine. Pracujú sa v rôznych akostiach a sú tiež veľmi trvácne. Ručne viazané koberce zaraďujeme do poslednej skupiny. Tieto sú najhodnotnejšie, ale tiež najdrahšie. Svoj pôvod majú v Oriente a na západ prichádzajú pod názvom perské koberce. Cení sa u nich akosť a jemnosť vlny a počet uzlov na 1 m^2. Čím sú tieto početnejšie, tým je koberec cennejší, trvanlivejší. Počet uzlov na 1 m^2 pohybuje sa od 5—50 tisíc uzlov. Pravé orientálne koberce sú veľmi pestro vzorkované a každý kraj má svoje vlastné vzory, takže pôvod koberca sa podľa nich poznáva. Tiež farby u týchto kobercov sú krásne a veľmi trvácne. Prírodzené farbivá, zhotovované podľa starých predpisov, boly často úzkostlivo chránené ako drahocenné rodinné tajomstvo. Pripravovaly sa vyvarovaním organických látok, listov, pňov a farbív zvieracích.

Teraz prichádzajú do obchodov ponajviac len imitácie týchto kobercov, strojove viazané v pestrých vzoroch. Jako farbiva sa používa farbiev anilinových, ktoré pôsobia veľmi nepriaznive na trvácnosť vlneného vlákna spolu s praním v ostrých kyselinách a časom strácajú na intenzite farby a oslepnú.

Dnešná doba rada používa v našich dielňach zhotovených kobercov, jednoduchého vzoru, vyplývajúceho z techniky tkania a z moderného nazerania na funkcie farby a ornamentu. Aby boly koberce vždy pekné, treba ich náležite opatrovať. Čistíme ich mäkkým kartáčom alebo metlou a vyklopávame ich na zadnej strane, aby povrch, vlna, ornament a hlavne farby sa šetrily. Čistíme ich od rôznych škvŕn, špiny a sadzí spôsobmi jako u šiat, prostriedkami, ktoré nepoškodia tkaninu a farbu koberca.

Poťahová látka je tiež dôležitou textíliou v bytovom zariadení. Užívame jej na čalúnovanie pohoviek, kresiel a otomanov, a to buď pevno alebo voľne, samostatnými vankúšami, čo je pre čistenie praktickejšie. Materiál poťahovej textílie je vlnený, bavlnený, ľanový, a to buď jednobarevný buď

vzorovaný. Veľmi pekné je polštárovanie jednobarevné alebo z dvoch zladených bariev, ktoré sa striedajú. Poťahové látky vzorované sú so vzorom votkaným podľa systému Jacquardovho, alebo sú ručne tlačené. Votkané vzory prevádzajú sa na textílii vlnenej, ktorá sa nešpiní a nepere. Ručne tlačených vzorov užívame na látkach ľanových, ich výhodou je hygieničnosť, pretože sa s polštárov dajú stiahnuť na pranie. Látky pruhované pri tmavom čalúnovaní často nábytok opticky deformujú, a preto nie každá pruhovaná látka je vhodná.

Vankúše sa plnia koníkým vlasom nízkych kvalít, oceľovými perami, lacnejšie vyplnia sa vlnou a morskou trávou. Zamatu, plyšu, atlasu, brokátu sa v dnešnej dobe neužíva jako poťahovej textílie pre ich nákladnosť a chúlostivosť.

Podušky voľne na pohovke položené nemajú byť púhou dekoráciou interiéru, ale užitkovou vecou, slúžiacou na položenie hlavy, na opretie chrbátu a ramien. Preto majú byť jednoduchého tvaru, zhotovené z pracieho materiálu. Nevkusné a nepraktické vankúše sú bohato a pestro vyšívané, s rôznymi hodvábnymi podkladmi a volánkami, s plastickými hlavami bábok a zvierat. Vankúše plníme najčastejšie husím perím, menej vhodné sú vlna a kapok. Tvar vankúša volí sa štvorcový alebo obdĺžnikový. Kruhových, eliptických, ako i v tvare polmesiaca, mnohocípych hviezd, bábok, zvierat sa vystríhajme.

Pri hlavných jedlách používa sa bielych obrusoch čisto ľanových, väzby plátenej a damaškovej. V damašku veľmi pekne pôsobia rôzne sa lesknúce plochy bielej barvy, vzniklé striedaním väzieb k vytvoreniu vzoru. Monogramy na obrusy volíme plastické, jednoduché. Obrúsky sa volia z toho istého materiálu, ale jemnejšieho a poddanejšieho.

Pri raňajkách, olovrante a pri jedle v záhrade a na terase uplatňujú sa výhodnejšie obrusy farebné. Pri dopade slnečných paprslekov neoslňujú tak ako obrusy biele. Sú tkané z kvalitnej bavlnenej priadze, ale používa sa tiež kombinácie ľanu a bavlny. Pekné obrusy sú vo svetlejších odtieňoch jednej farby s farebnými pruhmi alebo kockami.

III. *O maľbe bytu.*

Maľbou stien dokončuje sa vyriešenie bytu po stránke farevnej. Pri voľbe barvy berie sa v úvahu barva koberca, nábytku, podlahovej látky, záclon, veľkosť a svetlosť izby, situovanie k svetovým stranám a cieľ, ktorému má miestnosť slúžiť. Barvou môže sa učiniť ráz izby veselým a teplým alebo ponurým a chladným, môže sa dojmove zväčšiť alebo zmenšiť, znížiť alebo zvýšiť. Aby voľba maľby bola správna, treba poznať základnú teoriu o barvách, ladenie ich v skupiny, psychologické a priestorové účinky bariev, rôzne druhy maliarskych techník a ich použitie.

Podľa Oswalda sú štyri základné barvy: žltá, červená, modrá a zelená. Ich miešaním dostane sa nespočetné množstvo odstienov, ktorých sa napočíta okolo 13.800. Barvy, tak ako tóny, môžu sa k sebe radiť do skupín či akordov harmonických alebo disharmonických. Aby bolo prakticky možno hovoriť o ladení bariev, vytvoril sa barevný kruh v 24 barvách a to: 3 žlté, 3 oranžové, 3 červené, 3 fialové, 3 modré, 3 modrozelené, 3 zelené a 3 žltozelené, ktoré sú usporiadané v smere ručičiek hodinového ciferníku tak, že žltá je na XII., červená na III., modrá na VI. a zelená na IX. mieste. Barvy nachádzajúce sa v barevnom kruhu proti sebe, nazývajú sa doplnkovými a sú to: žltá — modrá, oranžová — modrozelená, červená — zelená, fialová — žltá, atď. Barvy na pravej polovici kruhu od XII. po VI. začínajúce žltou a končiace fialovou nazývajú sa bar-

vami teplými, na ľavej polovici od VI. po XII. začínajúce modrofialovou a končiace žltozelenou, menujú sa barvami chladnými. Chladnými preto, že obsahujú až 50% barvy čiernej, kdežto teplé barvy túto postrádajú.

Brückner roztrieďuje barevné sostavy do štyroch skupín: 1. Sostavy barvy jednej (isochromia) vznikajú radením odstieňov barvy jednej a používajú sa tam, kde sa chce zabrániť pestrosti viacero bariev alebo jednotvárnosti barvy jednej. 2. Sostavy bariev príbuzných (homeochromia) docieľujú sa ladením bariev blízko vedľa seba v barevnom kruhu súsediacich. 3. Sostavy barvitosti čiastočnej (merochromia) sú tie, u ktorých prevláda vedúca barva a ostatné sa jej podriaďujú. 4. Sostavy pestré (poikilochromia) vznikajú radením bariev dosť od seba vzdialených na barevnom kruhu až po barvu doplnkovú.

Harmonických sostáv barevných dvojíc docieľuje sa barvami na barevnom kruhu spolu súsediacimi alebo od seba o niekoľko bariev vzdialenými až po barvu doplnkovú. Pri sostavách troch bariev volí sa tretia barva uprostred dvoch zvolených bariev, alebo vzdialená od nich tak ďaleko, ako sú od seba vzdialené dané dve barvy. Pri kompozícii štyroch bariev zvolia sa protiľahlé dvojice barvy. Viac bariev sa v sostavách nepoužíva a zásadou zostáva radšej menej bariev, ale pečlive vybraných. Je známe tiež pravidlo, že čím je barva v sostave čistejšia a žiarivejšia, tým menšiu plochu smie zaberať. Tiež s barvou bielou, šedou a čiernou docieľuje sa priaznivých sostáv barevných. Biela barva dobre sa hodí k čistým a sýtym barvám, ako sýtej žltej, oranžovej, bledočervenej, modrej a zelenej. Barvy, súsediace s bielou nabývajú značnej intenzity a je dôležité, či sa nachádza biela barva v sostave na okraji alebo v strede barevnej skupiny. Šedá znáša sa so všetkými barvami, najmä ak je nepatrne zbarvená ich barvou doplnkovou. Dobre oddeľuje bledšie barvy a výborne sa hodí medzi oranžovú a červenú, fialovú a modrú, žltú a oranžovú. Čiernu barvu volíme pri sostavách bariev sýtych a chladných. Dodáva im hlbšieho tónu. S bledými barvami príliš kontrastuje.

Neharmonické barevné sostavy vzniknú soskupením bariev veľmi teplých s veľmi chladnými, ďalej keď sa nešetrí správnych tónov bledších s tmavšími a keď kontrast bariev činí ich zdanlivo špinavými. Špatné sostavy napravíme oddelením ich barevnou čiarou: bielou, šedou, čiernou, zlatou, striebornou alebo barvou na barevnom kruhu uprostred medzi barvami spolu neharmonizujúcimi. Biela čiara dáva sostave svetlý a jasný, čierna temnejší a hlbší ráz. Zlatá hodí sa k sýtym a hlbokým barvám (k červenej, fialovej, modrej a zelenej), striebro volíme k hlbokej červenej a modrej.

S psychologického hľadiska jednotlivé barvy pôsobia rôzne. Biela barva dráždi silne očné nervy. Žltá a oranžová vzpružujú a zjasňujú myseľ pripomienkou na záplavu slnečného svetla. Červená barva je dráždivá a núti k sústredenosti. Zelená je neutrálna, pôsobí blahodarne na oči a upokojuje. Fialová dráždi očné nervy, pôsobí nevľúdne a spolu s bledočervenou špatne kontrastuje s barvou obličaja. Modrá barva je barvou vzduchu, diaľok a chladu, ukľudňuje a radi ju volíme u miestností na slnečnú stranu obrátených. Čierna barva vyvoláva pocity beznádejnosti, a preto je barvou smútku.

Svetelnosť miestnosti, jej veľkosť, výška a situovanie k svetovým stranám hrajú nemenšiu úlohu pri voľbe barvy steny. V domoch starých, kde úzke okenné otvory nedostatočne presvetľujú miestnosť, volíme barvy svetlé, v novostavbách so širokými a veľkými oknami použije sa radšej bariev tmavších. Izby s oknami na sever maľujú sa barvami svetlými a teplými, miestnosti na slnečnú stranu situované maľujú sa barvami suchšími a chladnými. Rôznosť osvetlenia stien vyrovnáva sa tónom barvy, a to tak, že stena s oknami, ktorá je najmenej osvetlená, tónuje sa barvou svetlou, bočné steny barvou tmavšou a stena proti oknám najviac osvetlená tónom najtmavším.

Barvou červenou, oranžovou a žltou veľká izba sa dojmove zmenší, barvou modrou, zelenou a ich odtieňmi malá miestnosť sa dojmove zväčší. Výška miestnosti zmenší sa vodorovným delením maľby a splývaním svetlej barvy povaly po stenách až na výšku dverí. A miestnosť zas zvýšime svislým delením maľby a prevedením barvy stien tesne po povalu. Pri voľbe bary stien má sa prizerať tiež k miestnosti. Pre ložnicu, obývaciu a detskú izbu volíme barvy bledé a lomené, aby oči neboly obťažované sýtou barvou a dojem miestnosti bol veselý, pre jedálnu, pracovňu a prijímaciu izbu volia sa barvy tmavšie a chladnejšie. Pomer barvy stien k barve náhytku je vtedy dobrý, keď nábytok nestane sa nápadným a neodlišuje sa veľmi od barvy stien.

Zbýva sa zmieniť ešte o maliarskych technikách najviac používaných pri maľbe bytu. Sú to: patronovanie podľa šablony, práca striekaná, zamývaná, lineárna a kanafasová, válečkovaná a v dnešnej dobe najčastejšie používané tónovanie stien barvami pastelovými. Zásadou musí byť voliť barvu steny pokiaľ možno najjednoduchšiu, aby sa byt stal pokojným útočišťom a nie barevným rebusom, v ktorom sú oči namáhané rôznobarevnými škvrnami. Techniky patronovanej, válečkovanej a striekanej použije sa tam, kde omietka stien nie je rovná a kde hrozí snadné poškodenie maľby. Techniky lineárnej, kanafasovej a čistého tónovania použijeme v bytoch, kde omietky, rohy a hrany sú absolútne rovné, alebo každá nepresnosť, nerovnosť a poškodenie sú na prvý pohľad viditeľné. U techník patronových a striekaných nútno mať na zreteli, že složitý, viacbarevný a svojimi rozmerami neúmerný ornament sa do moderného bytu nehodí. Volí sa drobný nenápadný, na prvý pohľad takmer neviditeľný vzor, ktorý plochu stien len nepatrne rozruší.

V novostavbách postačí maliarovi ako podklad pod barvu dvojnásobný náter vápeného mlieka a po ňom (náter) mydlový roztok, aby sa mu štetka lepšie „ťahala". V starých budovách najskôr sa steny namáčajú, staré barvy špachtľou dokonale oškriabu a steny sa opatria náterom vápeného mlieka s prísadou oleja alebo fermeže. Ako spojiva farieb užívajú maliari najčastejšie kostový olej a tempery, t. j. smesi žĺtka a glycerínu, dextrin, škrob a tiež mlieko je dobrým spojivom farieb. Klihové barvy majú tú nevýhodu, že navrchu plesnivejú a strácajú svoju pevnosť a spojitosť.

Pri voľbe maľby bytu treba mať na zreteli predovšetkým konečný cieľ, krásny celok, ktorému musia byť podriadené všetky detaily. Výslednicou krásneho nábytku, krásneho koberca, krásnej poťahovej látky, krásnej maľby nesmie byť nepekný byt, ale naopak, krásny byt docielený hoci i zdánlivo nepeknými jednotkami. O byt a bývanie ide predovšetkým.

Matilda Sutorisová:

Kvetiny v byte.

Snaha človeka mať kus prírody doma v bezprostrednej blízkosti nútila k pestovaniu kvetín v byte. I prepychove zariadený byt bez kvetín vo vázach alebo v kvetníkoch je pustý, neútulný a naopak, chudobná, čistá izbička s kvetinami zdá sa nám príjemná a veselá. Časté sťažnosti, že kvetiny sa v tom alebo onom byte nedaria, pochádzajú len z neznalosti výberu a nedostatočnej skúsenosti zachádzania s nimi. Pre úspešné pestovanie musíme si uvedomiť niekoľko vedúcich zásad. V prvom rade vziať do úvahy, že rastlina je živá bytosť, ktorá tak ako človek k zdarnému vývinu potrebuje *svetlo, vzduch, určité teplo, vlhkosť a výživu.* Ďalej, že rastliny v byte pestované, zošľachtené, práve tak ako v prírode voľne rastúce, nemajú na týchto biologických činiteľov rovnaké požiadavky, a preto ani ich opatera nemôže byť jednotná.

Pri výbere rastlín musia sa vziať do úvahy ich požiadavky, kladené na životné podmienky a voliť vhodné druhy nielen podľa tohoto, čo sa komu podľa vzhľadu páči, ale hlavne podľa svetovej strany bytu, osvetlenia miestnosti, možnosti prístupu vzduchu a druhu vykurovania. Najlepším radcom okrem odborníkov sú vlastné skúsenosti, ale za vodítko pri výbere nám môže slúžiť i ten poznatok, že rastliny s dužnatými (mäsitými) a veľkými listami obľubujú priame svetlo, kdežto kvetiny s jemnými tenkými listiami priame ostré osvetlenie veľmi ťažko znášajú a skôr len odrazené svetlo, polotieň, milujú. Známe sú síce druhy kvetín, ktoré majú minimálne požiadavky na svetlo a rastú nám priamo v tmavých kútoch bytu, ale väčšina rastlín potrebuje aspoň odrazené svetlo, aby si vytvárały k svojmu vzrastu potrebný škrob zo vzduchu, resp. kysličníku uhličitého cez otvory (prieduchy) na spodnej strane listov umiestené, pomocou zelene listovej (chlorofyllu). Pre možnosť týchto asimilačných pochodov, má byť spodná strana listu zbavená prachu, aby sa ním otvory nezapchávaly. Pri nedostatočnom osvetlení rastliny blednú, lodyhy, ako i stonky a rapíky listov sa predlžujú, ba pri trvalom zlom osvetlení mnohé rastliny ani kvetu nevytvárajú. Rovnako zhubne ako nedostatok svetla pôsobí i jeho nadbytok, čo však v našich dedinských i mestských bytoch je zriedkavejším prípadom.

Vzduch je potrebný k dýchacím a vyššie spomenutým asimiličným pochodom, preto má byť podľa možnosti čistý. Zvlášť zle pôsobí na rastliny prítomnosť svietiplynu vo vzduchu, ktorý vyvoláva priamo chorobné zjavy u rastlín. Vzduch nemá byť príliš suchý, ba viac je tých rastlín, ktoré vyžadujú značnú vlhkosť (na príklad kapradiny, ihličnaté stromky), preto umiestením nádob s čistou vodou medzi kvetníky alebo udržiavaním vlhkého piesku medzi nimi sa táto závada obytných miestnosti odstraňuje, odhliadnuc od toho, že mierne vlhký vzduch je i pre dýchacie ústroje ľudí osožnejší. Výmena vzduchu v obytných miestnostiach prevádza sa vetraním, najlepšie prievanom, ktorý je však kvetinám, hlavne skleníkovým, škodlivý, a preto hľadíme ich priameho pôsobenia prúdenia studeného vzduchu ušetriť (zvlášť v zime je potrebná opatrnosť pri vetraní).

Teplota vzduchu je ďalším dôležitým životným činiteľom v opatere

rastlín. Priemerná teplota (8—15° C, v lete o niečo vyššia, je najprimeranejšia, lebo pri vyššej teplote rastliny príliš zoslabujú a pri nízkej teplote naopak sa dostatočne nevyvinujú.

Voda je pre rastliny nezbytne potrebná, ale jej nedostatkom alebo prebytkom sa robí najviac chýb pri pestovaní kvetín. Polievaním rastlín (okolo kraju kvetníka) nahradzujeme vyparenú vlhkosť, umožňujeme i jemným korienkom prijímanie rozpustených živín z pôdy. Rastliny s väčšou vyparovacou plochou (veľké listy) polievame viacej, taktiež i za vyššej teploty vzduchu, kdežto v chladnejšej miestnosti menej. Aby sa voda dostala k celému koreňovému obalu, musí byť povrch zeme kyprý, priestupný a kvetník vždy vodorovne postavený, lebo ináč by mohla jedna strana koreňového obalu zasychať. V prípade, že z nejakej príčiny preschnul nám koreňový obal, namočíme celý kvetník na niekoľko hodín do vody, aby cez jeho steny nasiaklo dostatočné množstvo vody. Keď sa pri opatrnom zalievaní po čase povrch rastliny, vlastne jej korienky, obnažia, treba povrch zaostreným drievkom zkypriť alebo prídavkom inej zeme korienky prikryť. Potrebné množstvo vody jednotlivým rastlinám je rôzne a najlepšie sa presvedčíme o jej potrebe suchosťou povrchu zeme. Prebytočná voda musí mať pomalý odtok, preto pred sadením sa prikrýva otvor kvetníka črepom. Aby sa voda v ňom neudržiavala a korene nezahnívaly, nenechávame stať vodu ani v miskách pod kvetníkmi, ale ju denne vylievame.

Vyživovanie rastlín deje sa, ako sme už spomenuli, zo vzduchu i z pôdy. Jednotlivé druhy rastlín činia si odlišné nároky na zloženie pôdy, a tým i obsah živín, ale v podstate je to smes zeme záhradnej, takzvanej pareništnej, kompostovej, listnatej zeme, rašeliny a piesku. Pri niekoľkých typických kvetinách, v byte pestovaných, uvedieme ako príklad aj najvhodnejšie zloženie pôdy. Prídavok piesku je potrebný pre ľahšiu priestupnosť zeme, pre prístup vody vzduchu ku koreňom rastlín. Obsah živín v pôde sa zvýši primiešaním rohovej alebo kostnej múčky, ktorej účinky sú však pre jej pomalý rozklad až za niekoľko mesiacov badateľné, preto výhodnejšie je používať k prihnojovaniu zriedený vykvasený roztok z nej, alebo z namočeného slepačieho trusu, kravského a iného hnoja. V posledných rokoch stretávame sa v obchode s viac-menej svedomitými prípravkami rôzne označenými, určenými pre prihnojovanie rastlín.

Presadzovanie kvetín prevádza sa 2—3 krát do roka, zvlášť však na jar je účinné, lebo pri ňom osviežia sa korene, zbavia sa vyžitej zeme, prípadne prižívníkov medzi koreňami sa udržujúcich. Kvetník, do ktorého sa presádza, nemá byť v priemere väčší predošlého ako asi o 2 mm, aby prekorenenie zeme bolo snadnejšie. Ba niektoré druhy kvetín sú tak slabo zakorenené, že často je potrebné použiť ešte menšieho kvetníka. Pri presádzaní rastlina sa s celým balíkom zeme z kvetníka vyvráti, zem medzi koreňami a s povrchu obalu drievkom čiastočne odstráni, ale tak, aby sa korene nepoškodily; potom sa zasadí do pripraveného čistého (nového alebo vymytého a vysušeného) kvetníka, prisypávajúc čerstvej zeme, zasadí a to do tej istej hĺbky, ako bola predtým. Dôležitá je drenáž kvetníka, ktorá sa prevedie tým spôsobom, že sa otvor kúskom črepu prikryje, aby sa zemou nezanieslo a na dno nasype sa 2—3 cm vrstva riečneho piesku, tlčenej tehly alebo dreveného uhlia. Ostatná zem s koreňovým obalom prisype sa až potom a okolo stien kvetníka sa dobre utláča. Samotný povrch zeme, 2—3 cm horná vrstva, sa neutláča, aby voda pri polievaní ľahšie presakovala. Medzi okraje kvetníka a povrchom zeme sa ponecháva tiež 1—2 cm voľný priestor. Po presadení sa rastliny dôkladne na dva razy zalejú a v čistočnom tieni niekoľko dní nechajú zakoreniť. Zem, ktorá sa k presádzaniu používa, nesmie byť úplne suchá, ani nie príliš mokrá.

Kvetníky sú zvláštnou kapitolou, od ktorých je často odvislý zdar pri pestovaní rastlín v domácnosti. Materiál, z ktorého sú zhotovené, má byť pórovitý, priepustný pre vodu i vzduch, ktoré sú k zdarnému životu koreňov nezbytne potrebné. Z tohoto dôvodu odmietame kvetníky polievané (glazurované), i keď krajšie vyzerajú, taktiež porcelánové, plechové a z rôznej hmoty (galalithu) zhotovené. Povrch kvetníkov tak iste ako listy kvetov sa aspoň raz za dva týždne mokrou handričkou alebo hubou omyje. Ak ozdobných kvetníkov chceme použiť pri výzdobe bytu, staviame do nich v obyčajných kvetníkoch zasadené kvety, a tak slúžia len za okrasný obal. Avšak i v tomto prípade kúskom dreva, alebo črepom, vloženým na ich dno zamedzíme, aby kvetník nestál v nich vo vode, ktorá z koreňov odteká. Drevené nádoby s kvetinami (oleandre) z tej istej príčiny majú stáť na podstavci a ich dno má byť opatrené niekoľkými vyvrtanými dierami, ktoré ako v kvetníkoch prikryjú sa kúskami črepov.

Čo sa týka *kvetinových stolkov*, tieto menia sa dľa doby, módy náradia. Hlavné je však, aby boly účelné, t. j. z ľahko čistiteľného materiálu zhotovené a aby jednotlivé kvetiny na nich mały dosť miesta a mohly celým svojím vzrastom (habitom) vyniknúť. Staré okrúhle alebo štvorcové tvary kvetinových stolkov, do ktorých sa kvetníky na husto poukladały, boly nepraktické pre nedostatočný prístup vzduchu a svetla. O niečo lepšie sú obdiaľnikové podstavce z dreva alebo slamy zhotovené, ktorých dno opatrí sa pozinkovaným plechom, aby sa na ňom odtečená voda udržiavala. Pekné sú tiež podstavce so sklenenými zasunovacími podložkami. Rastliny väčších rozmerov (ako philodendron, ficus, araucaria, sparmania, oleander atď.) sa jednotlive na nízkom kovovom, alebo pestrom drevenom podstavci najlepšie vynímajú.

Množstvo kvetín v byte nie je tak dôležité, zvlášť keď na ich opateru nemá gazdina dosť času, ako skôr ich vhodný výber a dobré umiestnenie. Krajšie pôsobí v izbe i jediný kvetník s rastlinou pekne urastenou, ako viac kusov vytiahlych, nezdravo zbarvených, trebárs vzácnych kvetín. Ďalšie opatrovanie záleží hlavne v pečlivom a rozumnom polievaní, ako sme sa už zmienili, dľa suchosti zeme, nie dľa zvyku, lebo ako bezmyšlienkovite denne sa opakujúca práca. Množstvo vody k jeseni sa postupne vždy zmenšuje a v zime väčšinu kvetín stačí zalievať dľa vlhkosti vzduchu v miestnosti i dva razy v týždni. Vetranie a čistota listov slúži súčasne ako ochrana proti hmyzu, z ktorého hlavne mšice sa objavujú veľmi často na rastlinách v miestnosti pestovaných. Mšice s úspechom ničia sa postriekavaním tabakovým odvarom, prípadne s prídavkom mazľavého mydla. Suché listy a odkvitnuté stonky sa odstrihávajú a presadenie kvetín prevádza sa i vtedy, keď táto bez dôvodu začne chradnúť a je možnosť, že žije škodlivý prižívník na koreňoch rastlín. Kvetiny sa musia považovať za jemné živé rastliny a dľa toho máme s nimi zachádzať.

Pre ľahší výber podávame tu prehľad kvetín v byte najčastejšie používaných, dľa ich požiadavku na pôdu a osvetlenie.

Kapradiny neznášajú prudké slnce, preto najlepšie darí sa im pri oblokoch na východ obrátených, alebo pri odrazenom svetle. Zem žiadajú pareništnú, s rašelinou a pieskom smiešanú. Vďačné sú za vlhký vzduch. Je ich mnoho druhov vhodných pre pestovanie v miestnosti.

Palmy patria medzi teplo milujúce rastliny. Umiestňujeme ich blízko okna k juhu obráteného a každoročne ich prihnojujeme rohovou múčkou. Zem vyžadujú pareništnú s lesnou a pieskom smiešanú. Musíme dbať, aby korene nepreschly, lebo listy zasychajú.

Dracéna často omylom medzi palmy zaraďovaná, je nenáročná rastlina, ktorá sa v lete i s kvetníkom môže vysadiť do záhradky. Žiada zem pareništnú, s listovkou smiešanú. Darí sa jej rovnako dobre na východnej i severnej

strane a stačí ju po troch rokoch presadiť. Jej podobná požiadavkami je *Jucca*, tiež obľúbená izbová rastlina. Za rozmočený trus holubov je vďačná.

Sparmania, obecne *lipkou* zvaná, znáša polotieň, najlepšia je pre ňu východná strana, zem obyčajná, záhradná. Obdobné požiadavky má i *Aralia*, listami javor pripomínajúca, známa skromná rastlina.

Philodendron (Monstéra deliciosa) uspokojí sa i so západnou a severnou, teda nie príliš osvetlenou stranou. Najvhodnejšia zem je pareništná s pieskom.

Peprovníky ozdobné, nesprávne *fikusami* menované ako i previslý drobnolistý fikus sú zvlášť jednotlivé dekoratívne rastliny. Znesú južnú i východnú stranu, ale nie príliš slnečnej žiare vystavenú. Zem je pre ne najprihodnejšie lesná s čiastkou pareništnej a piesku.

Asparagus Plumosus (jemnejší), ako i Sprengeri (visutý, otužilejší), dobre znášajú južnú, východnú i západnú stranu, nie príliš slncu vystavenú. Zem pareništná s pieskom.

Araucaria je obľúbený ihličnatý stromček, ktorý má konáriky ako v poschodiach rozložené. Zem vyžaduje bársaků, najradšej vresovku s pieskom.

Aspidistra patrí medzi najskromnejšie rastliny. Uspokojí sa s polotieňom, ba i úplným, preto vhodná je i do tmavých bytov a na schodištia. Okrem zalievania a občasného umytia jej širokých listov nepotrebuje skoro žiadneho iného ošetrenia. Sadí sa do obyčajnej drnovky zmiešanej s čiastkou pareništnej zeme a piesku.

Trodescantia je známa previslá rastlina, čisto zelených alebo striebristých, prípadne tmavočervene zbarvených, dužnatých listov. Rastie na každom mieste, ale vďačná je za slnečné a mierne teplé miesto. Z odrezaných štiepkov sa rýchle rozmnožuje a uspokojí sa s pareništnou zemou, s prídavkom piesku. Cez zimu stratí listy, preto sa na jar štepí.

Myrta, ako i rozmajrin sú zvlášť v dedinských domácnostiach obľúbené. Dobre sa darí na osvetlenom a mierne teplom mieste, teda na juh alebo na východ obrátenom okne, ale uspokoja sa i s chladnejším prostredím. Pri presadzovaní použije sa pre ne zmesi pareništnej zeme s listovkou a pieskom.

Begónie listnaté i kvitnúce obľúbené sú pre pestre zbarvené a rôzne tvarované listy, alebo pre veľké pekné kvety. Východná strana je pre ich pestovanie najvhodnejšia, ale uspokoja sa (hlavne listnatá begónia) v piesku alebo vlhkej rašeline i so západnou alebo severnou stranou. Cibule nechávajú sa pred vysadením vypučiť, potom vysadzujú sa do zmesi drnovky, rašeliny a piesku.

Medzi obľúbené kvetiny v byte pestované patria vždy kvitnúca pelargónia, primula, fuchsia, cineraria, abutilón, hortenzia, mučenka (Kristova koruna zvaná), rôzne mesačné ruže, oleandre; z cibuľovitých rastlín hyacinty, tulipány, cyklameny, krokusy a iné. Pri ich nákupe najlepšie je opýtať sa odborníka na spôsob ich ďalšieho pestovania. Rastliny cibuľovité sadia sa tak, že jedna tretina hlavy zostane odkrytá, prikryje sa pieskom a ako začne pučiť, opatrí sa každý kvetník škarniclou z tmavého papieru navrchu otvorenou, dokiaľ nevyrastú na 6—8 cm. V posledných rokoch sa neobvčajne rozšírilo pestovanie kaktusov, netreskov (Sédum) a rôznych suchomilných rastlín. Sú obľúbené jednak pre svoju rozmanitosť, ako i preto, že v malých bytoch nezaujímajú mnoho miesta a nevyžadujú príliš pečlivú opateru, pravidelné zalievanie atď. Pretože sú to väčšinou sucho a teplo milujúce rastliny, darí sa najlepšie v piesočnatej a vápenatej zemi. Niektoré vytvárajú krásne, zvláštne kvety, iné majú ozdobné listy, pre ktoré sa oceňujú.

Okrem kvetín v byte pestovaných umiestňujú sa kvetníky s nimi i do oblokov, kde však obyčajne nemajú dosť miesta, a preto stavajú sa zvonku na obloky. Kvetníky na oknách umiestnené, lúčom slnečným vystavené, lebo

rámy okenné, sa príliš zohrievajú, a tak i korienky rastlín sa vysušujú, preto je lepšie vysadzovať tieto ozdobné rastliny do drevených bedničiek, zvlášť pre ten účel zhotovených. Pre prílišné zohrievanie sú i plechové nádoby nevýhodné. Okenný rám má byť pre tento cieľ dľa možnosti dosť široký a vodorovný. Veľkosť bedničiek je odvislá od šírky okna, pri väčších rozmeroch je lepšie sostaviť ich z niekoľkých kusov, aby bola manipulácia s nimi ľahšia. Šírka je ľubovoľná a riadi sa dľa toho, či chceme v jednom alebo v dvoch radoch kvetiny do nich vysadzovať. Obyčajne zhotovujú sa v šírke 15—20 cm a v tej istej výške, z mäkkého dreva, ktoré zdnu napúšťa sa karbolinom (pre konzervovanie), zvonku prípadne sa tieto natierajú farbou. Dno opatrí sa vyvŕtanými otvormi pre odtok vody. Drenáž docieli sa črepami podobne, ako u kvetníka hrubšieho, potom vrstvou jemnejšieho piesku a len na tento nasype sa lepšia záhradná alebo pareništná zem. Je veľmi mnoho kvetín, ktoré sa hodia na vysadzovanie do bedničiek, ale najkrajšie sa nám javia okná ozdobené jedným, alebo najviac dvoma druhmi kvetín zladenými i dľa farby. K okraju, alebo aspoň po stranách, hodia sa previslé rastliny, ako sú visuté pelargónie, petúnie, ľadníček, lobelka, rerišnica, fuchsia, svlačec atď., kdežto z kolmo rastúcich sa dobre uplatňujú vďačné pelargonie, begonie veľkokveté, verbeny, calceolárie, balzaminy, vanilky a mnohé iné. Väčšina z uvedených kvetín hodí sa dobre na východné, juhovýchodné, prípadne i južné strany, keď sú okná nie príliš slnkom ožiarované. Pri sostavovaní vhodných skupín a výbere druhov je zase dobrá rada odborníka na prospech. Pretože vysadzovanie uvedených kvetín do bedničiek, môže sa diať dľa počasia a teploty dotyčného kraja, najčastejšie však len okolo polovice mája, keď niet už obavy z nočných mrazov, odporúča sa na jar vyzdobiť okná umiestnením kvetníkov so sirôtkami, nezábudkami, sedmikráskami a len pozdejšie bedničky zemou naplniť. Takto sa postaráme o výzdobu okien od skorej jari až do pozdnej jesene. V jeseni sa bedničky vyprázdnia, dobre vysušia, prípadne, ak máme v nich pelargónie, alebo iné rastliny, potrebné na rezanie štiepkov a rozmnožovanie, uložíme tieto v chladnejšej, avšak osvetlenej miestnosti. Niekde je zvykom bedničky i cez zimu nechať na okenných rámoch, mochom naplniť a vetvičkami ihličnatých stromov ozdobiť, čo sa však neodporúča, lebo sú vystavané stálej vlhkosti, snehu a dažďu, vodou nasiaknu, a tak i konzervované drevo podlieha rýchlejšie hnilobe.

Okrem kvetín pestovaných v byte na oknách zdobí sa príbytok i rezanými kvetinami záhradnými alebo poľnými. Tak jedny ako druhé pekne pôsobia, keď sú čerstvé a vo vhodnej nádobe vkusne upravené. Zlým zvykom sa stalo, že zvlášť mestskí ľudia pri prechádzke v prírode natrhajú bezmyšlienkovite celé náruče kvetín, aby ich po niekoľkých hodinách zvädnuté zase odhodili. Takéto jednanie ľudí môže sa nazvať barbarské, i keď ide o príslušníkov kultúrnych národov. Týmto nešvarom „turistov a prírodu milujúcich ľudí" bolo zavinené, že v našich horách mnohá zvláštna kvetina vymizla, alebo je na vymretí. (Na príklad protež alpská). Keď už niekto chce pre ozdobu svojho príbytku priniesť si poľné a horské kvetiny, nech netrhá tieto za najpálčivejšieho slnka a nech ich hneď do vlhkého novinového papieru zabalí. Takto donesené kvetiny sa čiastočne orežú a v chladnej miestnosti vo vode namočené nechajú niekoľko hodín osviežiť, až potom sa na stanovené miesto upravia a tak i niekoľko dní, pri častej výmene vody čerstvé sa udržia. Živé kvetiny v byte činia tento útulnejší, veselší. I jednoduché poľné maky, nevädza alebo králiky s niekoľkými klasmi obilia, v prilichavom krčiažku, keramike, upravené, práve tak pekne pôsobia, ako najvzácnejšia orchidea v drahej brúsenej váze. Pri úprave kvetín do váz rozhoduje ich tvar, čím sú jednoduchejšie, tým lepšie v nich kvetiny vyniknú. Vyššie kvetiny vyžadujú i primerane vysokú vázu, kdežto pre drobne rastúce vhodnejšie

sú nízke široké vázy, zvané jardiniery. Pri ich úprave máme dbať o to, aby každá jednotlivá kvetina mala dosť vzduchu a bola prispôsobená svojmu vzrastu a vzhľadu v prírode. Pre úpravu ťažších kvetín vkladajú sa do vázy porcelánové vložky, s otvormi pre jednotlivé kvetiny, alebo z toho istého dôvodu trochu mochu sa môže vložiť na dno vázy a kvety, na príklad ruže do neho zapichovať, aby bol medzi nimi patričný odstup. Najhlavnejšie pri úprave kvetín je, aby žena mala vyvinutý smysel pre vkus a vtedy sa iste vyhne chybám, ako preplneným vázam farebnej nezladenosti a inej nevhodnej úprave. Voda sa vymieňa v lete dvakrát za deň, v zime len raz, pri čom sa stonky zvlášť drevitých vetvičiek čiastočne ostrým nožom skracujú a do vody sa pridá na výživu i trochu soli a cukru. Výber okrasných krovín a kvetín, vhodných na rezanie, je tak rozmanitý, že cez celý rok máme čím vázu naplniť a nemusíme na výzdobu bytu používať umelých kvetov. V zime slúžia nám za náhradu kvetín vetvičky ihličnatých stromov, pozdejšie k jari vo vode rýchlené konáriky forsythie, ozdobnej čerešne, marhuľ a iných okrasných kríkov. Týmto vetvičkám sa voda každý deň dolieva a raz týždenne vymieňa.

Živá rastlina potešuje, povznáša ducha a prenášajúc príjemné zrakové vjemy do ústredia nervového, vyvoláva u človeka spokojnosť, šľachetné city a myšlienky, spôsobujúce dobrú náladu, v dnešnom živote tak prepotrebnú. Preto nemalo by byť domácnosti v našej Československej republike, kde by sa kvetiny nepestovaly.

Matilda Sutorisová:

Úprava jedál a stolovanie.

Štátny prevrat zastihol nás ešte nedostatočne pripravené pre úkoly slobodných občanov v samostatnom štáte. Preto v prvých rokoch slobodnej republiky bolo potrebné najprv zvykať si na nové životné podmienky, doháňať to, v čom sme boli za dôb útlaku zaostali a všeobecne dvíhať kultúrnu úroveň spoločenského a verejného života. Ženy-matky svojou každodennou prácou v rodine a domácnosti môžu najviac spolupôsobiť pri výstavbe nášho rodinného a spoločenského života. I úprava jedál a stolovanie je jedným z drobných oborov činnosti, do ktorého pracovitá ženská ruka musí zasiahnuť, aby sa čím prv docielilo žiaducej nápravy.

Uprave stolu sa venuje u nás ešte vždy malá pozornosť. Len pri očakávaní hosti, alebo inej slávnostnej príležitosti je zvykom vkusnejšie prestrieť stôl, ale pri každodennom jedle sa táto práca považuje za zbytočnosť. V roľníckych domácnostiach pre zaujatie pri poľných prácach je nedeľňajší obed jedinou príležitosťou, kedy všetci členovia domácnosti zasedajú k spoločnému stolu, ale často je tomu tak i v domácnostiach mestských, zvlášť v rodinách s deťmi školou povinnými. V takomto prípade žene musí záležať na tom, aby spoločné jedenie slúžilo nielen za prostriedok k uspokojeniu žalúdku, ale aby sa spoločné stolovanie stalo i vyhľadávanou príležitosťou k príjemnému posedeniu, osvieženiu ducha, výmeny názorov a aby súčasne poslúžilo k upevneniu vzájomných vzťahov členov rodiny. Pri rôznej dobe podávania jedla treba upraviť stôl účelne, aby i posledný stolujúci sa pri ňom dobre cítil. V našich priemerných meštianskych a úradníckych domácnostiach sa úprave jedál a stolovaniu venuje naozaj malá pozornosť. Jedenie považuje sa len za nutné zlo, alebo pestuje sa ním druhá krajnosť — labužníctvo. Na pravý účel stravy, dodávanie potrebných živín ľudskému organizmu, sa najčastejšie zabúda. Je málo tých gazdín, ktoré by svoje základné teoretické znalosti o výžive uplatňovaly prakticky. Je potrebné nielen striedanie jedál dľa ich zloženia, alebo aspoň hlavnej živiny v nich obsaženej, ale treba dbať i na to, aby pri varení nastalé zmeny straty živín boly čo najmenšie a jedlo aby sa dobre využilo a zažilo. Preto pri sostavovaní jedálnych lístkov gazdina má si uvedomiť, že tá istá potravina nemá sa pri jednom obede opakovať, na pr. pri zemiakovej polievke nedávať zemiaky k mäsu alebo ryžu v polievke a súčasne i k mäsu atď. Rovnako dôležité je striedanie jedál dľa ich chuti, ba dokonca i farby. Aby jedlo už svojím vzhľadom vzbudzovalo chuť a tým sa lepšie využilo, keď je seba jednoduchejšie, má byť na mise pekne upravené a nie s hrncom alebo rajnicou, v ktorom sa varilo, na stôl postavené. Jedlo, ktoré svojím vzhľadom pôsobí na zrak, vzbudzuje chuť k jedlu, súčasne dráždi k zvýšenej činnosti slinné a rôzne iné žľazy, ktorých výmešky, sú pre trávenie a zažívanie veľmi potrebné. Ako príklad môžu nám slúžiť zemiaky, ktoré sa na miske pekne upravia, upraženou cibuľkou alebo slaninkou navrchu polejú. O vkusnej úprave ostatných jedál: mäsa, zeleniny, šalátu, by bolo možné veľmi mnoho písať, a zvlášť rôzne obrázky uverejňovať, ale najvzácnejšia je pri tejto úprave mnohotvárnosť ako výsledok vlastnej fantázie gazdiny.

Najvkusnejšie sa nechajú upravovať takzv. *studené misy*. K tomuto používa sa rôznych nárezov, studených pečených mias, šunky, vajíčok, šalátov atď. Ukladajú sa na striebornú, sklenenú alebo porcelánovú misu podlhovastú alebo okrúhlu, dľa farby vždy niekoľko jednakých kolieskok, kúskov spolu a zdobia sa ozdobne lúpanými reďkovkami, uhorkami, šalátovými listami, horčicou, chrenom, huspeninou, citrónom, lososom, kaviárom atď. Keď sa podáva teplé mäso, krája sa toto na tenké plátky, dľa možnosti vždy podľa vlákna, (nie na hranaté kúsky) podleje polievkou alebo šťavou z mäsa a dokiaľ sa na misu neukladá, ponecháva sa v prikrytej nádobe na teplom mieste. Potom dľa tvaru misy a množstva príloh ukladá sa pekne po jednej strane, alebo prostriedkom misy a obloží patričnou prílohou. Ryža dá sa formovať šálkou alebo varechou, do horúcej polievky alebo vody namáčanou, tak iste zemiaková kaša môže byť do rôznych tvarov upravená. Pri zvlášť pečlivom upravovaní dusená zelenina ukladá sa do zemiakových alebo z cesta upečených, vysmažených košíčkov. K ozdobe dobre poslúži kúsok zeleného petržlenu alebo rôzne tvary zo zeleniny drobnou formičkou vykrájané, kolieska citrónu, zavarené brusnice a iné.

Omáčka podáva sa najčastejšie v omáčniku, lebo na mäsovej mise rýchle chladne. Taktiež zelenina na privarok a iný príkrm môžu byť podaná okrem obloženia na osobitnej menšej miske. Keď sa používa rôznej zeleniny, na príklad mrkvi, kalerábu, hrášku, karfiolu atď., ktorých striedanie veľmi pekne pôsobí, musí sa každá jednotlivá zelenina zvlášť udusiť alebo v slanej vode uvariť. Tento spôsob, ako pracnejší, používame len vo zvláštnych prípadoch. Šalát paradajkový alebo zemiakový, celerový, fazuľkový, karfiolový a iný môže sa každý zvlášť podávať alebo miešaný dľa farieb upraviť. Najlepšie vynikne šalát, tak iste i kompot na sklenenej miske. Múčniky bývajú samy sebou dosť ozdobné, len treba použiť pre ne vhodného tvaru, dľa možnosti ploché, sklenené alebo porcelánové misy.

Dobrým pomocníkom pre gazdinu sú jedálne lístky, ktoré sa sostavujú napred na sedem alebo štrnásť dní. Jedálne lístky odvislé sú v prvom rade od hmotných pomerov, zamestnania, ročnej doby a rodinných zvykov v domácnosti. Naša slovenská kuchyňa je dosť pestrá, len je potrebné, aby sa gazdina neuzavierala pred novými spôsobami prípravy a úpravy jedál, ale aby i z nových námetov vedela si vybrať pre seba a zdravie svojej rodiny užitočné rady. Zvlášť v dnešnej dobe ruchu a shonu za každodenným chlebom, ba často ešte i pri zárobkovej činnosti ženy-gazdiny treba si zreformovať prípravu jedál a hľadieť používať také pracovné spôsoby, ktoré sú dľa možnosti menej zložité a nevyžadujú príliš dlhej doby k príprave.

Úprava jedál a stolu pri slávnostnejších príležitostiach je o niečo zložitejšia, ale pre gazdinu postačí uvedomiť si niekoľko vedúcich zásad, ktorých sa má pri týchto príležitostiach pridržať. V podstate rozoznáva sa prestieranie stolu k raňajkám alebo olovrantu, k čaju, k obedu alebo večeri. Pri iných príležitostných pohosteniach sa stôl zvlášť neupravuje, na pr. víno, zákusky, ovocie, podávajú sa na nezakrytom stole.

Raňajky podávajú sa v miestnosti aspoň čiastočne pariadenej, na stole bielym alebo farevným obrusom prikrytom. Obrus nech je radšej obyčajný, nie príliš nákladný, aby nám ho nebolo ľúto často prať, ale dľa možnosti nepokrčený a vždy čistý. Miesto obrusu môže byť stôl prikrytý sklenenou doskou alebo linoleom, na ktorý sa môžu rozložiť pod každý tanierik zvláštne menšie prikrývky, dľa počtu osôb. Tento spôsob prestierania, v Amerike a Anglii používaný, je výhodný preto, že drobné prikrývky sa ľahšie vymieňajú a perú ako veľké obrusy. Taniere so šálkami a lyžičkami rozložia sa rovnomerne na stole od okraju asi na 2—3 cm s uchom hrnčeka k pravej ruke obráteným. Malá lyžička položí sa na tanierik alebo na servítku, ktorá môže

byť i papierová, vedľa pravej ruky. Mlieko a káva pripravia sa zvlášť do konvičiek, aby si každý dľa vôle mohol naliať, prípadne podľa priania domáca pani im poslúži. V úzkom rodinnom kruhu nosí sa káva obyčajne už naliata v šálkach, alebo v hrnčekoch, ale pri tejto príležitosti sa nemá zabudnúť na tanieriky pod ne, aby od hrnčeka nezostávaly na obruse kávové stopy. Cukor s lyžičkou alebo kliešťičkami, chlieb alebo pečivo v košíčku, maslo, med, džem, alebo lekvár postavíme na prostred stola alebo na pomocný stolík. Nemá sa zabudnúť ani na fľašu s vodou a pohármi (lebo mnohí spolustolovníci za sladkou kávou pijú vodu). V prítomnosti hostí okrem takto prestreného stola rozložia sa pred šálky alebo trochu vľavo dezertné tanieriky a malé nožíky, ktoré môžu byť vedľa lyžičky na pravej strane položené, alebo spolu so servítkou na dezertnom tanieri. V domácnosti pozornej gazdiny nechýba nikdy na prestretom, ako i neprestretom stole malá vázička s čerstvými kvetami alebo vetvičkami. Umelé kvetiny voskové alebo látkové v domácnosti používané nepoukazujú na najlepší vkus gazdiny.

Čaj podáva sa často miesto kávy na olovrant alebo pozýva sa naň väčšia spoločnosť na piatu alebo ôsmu hodinu (po večeri). Stôl je prestretý podobne ako pri raňajkách, alebo upraví sa na ňom, prípadne na kredenci buffet, kde si hostia z pripravených zásob dľa vôle poslúžia. Do buffetu sa hodia okrem sladkých a slaných zákuskov, i obložené chlebíčky (nie však príliš ozdobné a veľké, aby sa pohodlne jedly), studené ryby, nárez, ovocné šaláty, kompoty, krémy atď. Treba sa postarať i o to, aby bolo pri takomto prestieraní vždy pripravených dosť čistých tanierikov, príborov, stojanky s papierovými servítkami. Čaj nalieva domáca pani alebo sa donesie už naliaty v šálkach, cukor, citrón, rum, smotana alebo mlieko pripravia sa na stôl, aby si tieto príchute mohli hostia podľa ľubosti pridať.

Obed alebo *večera* slávnostnejšieho rázu s viacchodovým jedálnym lístkom má byť podávaná už na dôkladnejšie vystrojenom stole. Obrusy pre tento účel sú najvhodnejšie čisto biele, ozdobné výšivky, tak zv. behúny, sa už nepoužívajú, lebo kvalita obrusu má slúžiť za dostatočnú ozdobu. Taniere rozložia sa rovnomerne dľa počtu očakávaných hostí a dľa podávaných jedál. Pri hustejšom obsadení treba dodržiavať medzi taniermi asi 60—70 cm vzdialenosť. Na spodok dáva sa tanier plytký, navrch hlboký, v prípade, že sa podáva i polievka, ktorá sa môže i v šálkach servírovať. Na predjedlo prichystá sa tanierik dezertný. Ďalšie plytké taniere vymeňujú sa podľa podávaných jedál počas stolovania. Upotrebené taniere soberajú sa vždy s pravej strany na pripravenú tácničku spolu s príborom a s tej istej strany položí sa čistý. Tiež nápoje sa nalievajú s pravej strany. Polievka, zvaná bouillon môže sa podávať v šálke, ktorá sa postaví na plytký, alebo dezertný tanier. Nôž položí sa od taniera napravo (ostrím k tanieru), vidlička vľavo (špicami hore), lyžička pred tanier (držadlo k pravej ruke) alebo vedľa noža na pravú stranu. Ak sú potrebné i iné príbory, na príklad zvláštny na ryby alebo druhé mäso, rozložia sa vedľa veľkej vidličky a noža, alebo pred tanier proti sebe držadlom k pravej a ľavej ruke, takto umiestňujú sa i dezertné príbory. Pred tanier čiastočne v pravo stavajú sa poháre, množstvo a poradie dľa podávaných nápojov. V najskromnejšom prípade je tu aspoň pohár na vodu a víno. Servítka je jednoducho složená, položená na tanieri alebo na jeho ľavej strane s kúskom chleba alebo pečiva, ak je toto nie zvlášť v košíčku položené. Skladanie servítok do rôznych tvarov v podobe kalicha, ruží atď. sa z hygienických dôvodov neprevádza. Servítka môže sa ozdobiť drobnejším kvietkom, podobným, ako sú upravené na prostriedku stola v nízkej vázičke (jardiniere). Dnes najrozšírenejšie je používanie papierových servítok, ktorých výroba poskytuje i veľmi ozdobné tvary. Pri vzácnejších príležitostiach sotrváme však pri látkových servítkach, len pri podávaní ovocia dávajú sa

papierové. V rodinnom kruhu pre každodennú potrebu má mať každý svoj obrúsok složený v samostatnom krúžku, označený, alebo praktickejším spôsobom v látkovom vrecúšku výšivkou ozdobenom. Na stole nesmie chybovať soľ, korenie, ocot, olej, citrón, cukor, dľa toho, aké jedlá sa podávajú. Misy so studenými šalátmi, kompotami, prípadne suchým pečivom môžu byť na stole postavené alebo pri nedostatku miesta pripravené na vedľajšom servírovacom stolíku. Takýto stolík je v našich domácnostiach ešte málo uznanou pomôckou, hoci ušetrí gazdine veľa zbytočných krokov. Všetok riad má sa skvieť čistotou, dľa možnosti má byť jednotný a rovnomerne rozložený. Stoličky sa pripravia podľa tanierov, aby sa pri zasedaní nemuselo nimi hýbať. Výzdoba kvetinová nemá byť nikdy príliš nápadná a nesmie na stole svojimi rozmermi prekážať. Pri spomenutom anglickom spôsobe prestierania, malé príkrývky pripravia sa nielen pod tanier, ale i pod sklenčky alebo kompotové misky, ktoré sa položia spolu s dezertným tanierikom pred tanier alebo od neho naľavo. Slávnostného rázu pridá vyzdobenému stolu i ozdobený viacramenný svietnik.

Čestné miesto u stolu je na jeho užšej strane, obyčajne proti dverám, odkiaľ je prehľad po celej miestnosti. Niekedy je stôl tak postavený, že prvé miesto je na prostriedku širšej strany stolu. Toto miesto je vyhradené hostiteľke, ktorá ho môže prípadne inému staršiemu, vzácnemu hosťovi postúpiť. Ostatných hostí rozsadí podľa hodnosti a veku vedľa seba na pravú a ľavú stranu, dbajúc na spoločné záujmy hostí, ich priateľstvo tak, aby všetci prítomní sa dobre cítili. Pri väčšej spoločnosti obstaráva obsluhu dievča v čistej zásterke a nosí jedlá s misou okolo stola u čestného miesta počínajúc. V menšej spoločnosti misy položia sa pred domácu paniu a vzájomne sa ďalej podávajú. S jedlom začína sa až vtedy, až majú všetci stolovníci na tanieri jedlo alebo aspoň vtedy, keď domáca pani začala jesť. Dôležitejšie než množstvo podávaných jedál je ich vkusná úprava a dobrá nálada pri stole. Rozhovor sa má viesť tak, aby zaujímal všetkých spolustolovníkov. O jeho usmernenie postará sa vždy domáca pani.

Polievka je sa lyžicou, predjedlo vidličkou alebo zvláštnym príborom (ryby). Mäso s príkrmom je sa vidličkou v ľavej ruke a nožom len odkrajuje a pomáha na vidličku nabrať. Zlozvykom sa stalo nožom narábať natoľko pri jedení, že i zeleninové, vaječné a iné jedlá sa nožom krájajú, miesto toho, aby sa vidličkou v pravej ruke držanou jedly, pri čom pomáhame si kúskom chleba v ľavej ruke. Pri jedle nemá byť hluk, nesmie byť počuť náraz príborov o taniere, tým menej samotné jedenie. Mäkšie múčniky jedia sa vidličkou, so smotanou alebo krémom podávané kávovou lyžičkou, tvrdšie múčniky dezertnou vidličkou a nožíkom. Ovocie sa na tanieriku rozkrajuje, jeho čistota sa síce predpokladá, avšak aspoň pri podávaní hrozna pripraví sa ešte zvláštna nádobka s vodou na jeho opláchnutie. Stojanky pre príbory, ako i zvláštne tanieriky na kosti sú už prežitkom, lebo stalo sa zvykom, že pri ďalšom jedle podáva sa zvláštny tanier a použitý i s kosťami na okraj taniera umiestnenými odstránime.

Pozvaní hostia musia sa snažiť prísť včas, v stanovenú dobu k obedu alebo večeri, aby hostitelia nemuseli so začiatkom podávania jedál čakať, prípadne hotové jedlo ohrievať. Len k čaju sa nemusí prísť celkom presne. Ohlek k slávnostnejšej príležitosti má byť vhodne volený, na pr. k čaju obliekajú sa jednoduché vlnené šaty, prípadne odpoludňajšie hodvábne, tmavších farieb, ale nie výstredné spoločenské šaty. Takéto hodia sa len na veľké bankety, recepcie a iné príležitosti. Jednako nevhodné je prísť do spoločnosti (ako i do divadla) v sukni a blúze alebo svetri, práve tak ako smiešne pôsobia v úzkom kruhu známych vyslovene večerné šaty dám, alebo športové šaty pánov. Slušné chovanie sa v spoločnosti, zvlášť pri stole, patrí okrem

zovňajšku človeka medzi najpravdivejšie legitimácie a doporučujúce vysvedčenie jednotlivca, zvlášť v zahraničí. Tohoto si musia byť vedomé i naše demokratické ženy a výchovou seba a svojich detí majú pozdvihnúť stolovanie a spoločenské chovanie na úroveň ostatných kultúrnych národov. Tým zanechajú najvzácnejšie dedictvo pre svoje potomstvo.

Hoci my Slováci máme povesť pohostinného národa, posledné roky začína u nás tejto vlastnosti ubúdať. Príčinou je čiastočne zhoršenie hospodárskych pomerov, ďalej malé byty, a často i neúprimnosť, ktorá nedovoľuje nazrieť vzájomne do rodinného života, lebo tento sa zavše nestotožňuje s predstieraným pohodlím a zámožnosťou. Tiež veľkomestský zvyk spoločenského stýkania po kaviarňach obmedzuje srdečné návštevy v rodinách, ktoré sú omnoho prirodzenejším prostredím pre pestovanie priateľstva. I s výchovného hľadiska je dobre zvykať deti slušnému chovaniu a jedeniu pri stole, i v prítomnosti hostí. Veď pohostenie nemusí byť vždy tak nákladné, aby na úkor jednej návštevy javil sa nedostatok v rodinnom kruhu za celý týždeň. Známych si môžeme pozvať len na šálku čaju, ktorú so zákuskom alebo chlebom s maslom alebo džemom podáme, lebo na čiernu kávu po obede alebo po večeri, pri čom sa hosť nemusí dlhší čas zdržať. Keď pri obede prekvapí nás nečakaný hosť, pri slušnom stolovaní neprivedie nás toto do rozpakov, lebo pohotová gazdina ľahko doplní množstvo podávaného jedla zásobami studených jedál, ako paštiky, syra, ovocia a srdečne pohostí príchodiaceho. V našich stredných vrstvách najčastejšie býva tomu tak, že neočakávaný hosť spôsobí mnoho ruchu a starostí gazdine, ktorá pre samu starostlivosť a obsluhu ani nemá času sadnúť si ku stolu. Pri takom chápaní hostiteľstva je pre gazdinu i príchod sebe príjemnejšieho hosťa iba utrpením.

V malom byte, kde členovia rodiny v rôzny čas obedujú, môže sa i kuchyňa použiť za jedáleň, aby ďalšia práca v obývacej izbe nebola hatená. I v tomto prípad musí byť kuchyňa upratená, stôl vkusne prikrytý a jedlo na teplom mieste udržiavané. Sporák môže byť vhodnou prikrývkou alebo linoleom počas obeda prikrytý, ba i vázičkou s kvetami ozdobený. Dobre je zvyknúť členov rodiny na to, aby si každý po sebe použité taniere a príbory odložil tak, aby stôl robil vždy dojem vkusne pripraveného. Dobrým pomocníkom pri rýchlej príprave jedla alebo jeho ohrievaní je plyn, len treba dbať na správne zaobchádzanie s ním a pečlivé uzavieranie prívodu, aby sa predišlo častým nehodám a nešťastiu. Mäsá, omáčky, ktoré by stálym ohrievaním trpely a zahustly, postavíme do inej nádoby s horúcou vodou a len nad parou ich zohrievame. Podávanie jedál uľahčí vám už spomínaný servírovací stolík, ktorý, najmä keď je na kolieskach, ušetrí gazdine mnohé zbytočné kroky. Odkladajú sa naň použité taniere, pripravia sa naň čisté, i studené jedlá, šaláty, kompoty a ovocie môžu byť na ňom prichystané.

Pri účelnom zadelení práce a pri použití rôznych moderných pomôcok v domácnosti, môže zamestnaná, i domácnosti sa venujúca žena považovať, vkusnú úpravu jedál a stolovanie za vec samozrejmú, patriacu k určitej životnej úrovni našich rodín. Nepodceňujme túto prácu, ale venujme jej trochu snahy, ktorá príjemným posedením v rodinnom prostredí, dobrou náladou všetkých členov rodiny, stane sa nezbytným doplnkom rodinného šťastia. Šťastný, spokojný život v rodinách, vytvorený spoluprácou všetkých, nám najlepšie zaisťuje budúcnosť nášho národa.

Jiřina Gjuričová—Vacková:

Teoria kuchárskeho umenia.

Kuchárstvom rozumieme onu časť ľudskej činnosti, ktorá prispôsobuje daný materiál, poživatiny, ľudskej potrebe tak, aby uspokojil po všetkých stránkach. Cieľom potravy je zachovanie života jedinca. Musí teda v prvom rade splniť túto úlohu podľa potrieb ľudského organizmu. Tieto zásady shŕňa a vysvetľuje náuka o ľudskej výžive, o ktorej hovorí zvláštna časť tohoto diela.

Kuchárstvo nazýva sa niekedy tiež umením, čo je oprávnené do tej miery, že výsledok tejto činnosti má vzhľadom k niektorým smyslovým orgánom funkciu estetickú, nemá však vlastnosti umeleckého diela. Kuchárstvo má starú tradíciu, je jednou z prvých známok počínajúcej civilizácie. I mnohé slávne mená historické nachodíme v dejinách kuchárstva, kardinál Mazarin, Richelieu, princ Soubise zaoberali sa varením a vymýšľaním nových jedál ako obľúbeným zamestnaním vedľa svojej obvyklej práce. Markýz Bechamel de Nointel je podnes známy svojimi veršovanými predpismi a zakladateľ učených úvah o kuchárstve Brillat Savarin je autorom veľmi podrobného diela Fyziologia chuti. Vedľa týchto slávnych mien bolo kuchárstvo povolaním veľa ľudí, najmä žien, ktoré riešia otázku stravovania v rodine, v ústavoch a inde.

Materiálom kuchárstva sú suroviny rozlične upotrebiteľné. Tak niektoré prírodné produkty sú priamo požívateľné a netreba ich podrobiť prípravným procesom. Takými sú ovocie, väčšina zelenín, med, mlieko, vajcia a niektoré morské „plodiny". Väčšinu materiálu však treba spracovať. Rozumieme tým i mechanické spracovanie, ktoré treba previesť, aby sa materiál, čiže potravina mohla stráviť, a aby ju mohlo ľudské telo využiť. Tak krájanie, strúhanie, odležanie, korenenie, rozdrtenie a lisovanie sú do istej miery umelou prípravou. Takto spracúvame potraviny i pri t. zv. strave surovej, aby sa usnadnilo využitie výživných látok. Pri tomto spôsobe výživy používajú sa suroviny, ako obilniny, najmä vo forme vločiek, vajcia, mlieko, mliečne výrobky, smotana sladká a kyslá, med, orechy, olej ako hlavné zdroje kalórií, a podstatnými súčiastkami sú zeleniny a ovocie (všetky druhy, i sušené, ale nie zavárané). Tento systém je veľmi podrobne vypracovaný švajčiarskym lekárom Bircher-Bennerom, a používa sa s výbornými výsledkami najmä pri niektorých chorobách. Je to strava kaloricky pomerne chudobná, veľmi bohatá na vitamíny, nerastné látky a nestraviteľné zvyšky.

Pri obvyklom stravovaní civilizovaného sveta je najužívanejšia metoda úpravy potravín pôsobením tepla. Spôsobuje zložité zmeny látkové, ktoré surovinu robí stráviteľnejšou. Škroby menia sa v mazy alebo sa premieňajú v dextríny, lebo surový škrob nie je pre ľudský organizmus stráviteľný. Bielkoviny sa srážajú a denaturujú sa, to znamená, že strácajú svoje špecifické vlastnosti, prestávajú byť pre telo cudzou látkou, ale len materiálom pre voľné spracovanie. Tuky sa rozkladajú, aby boly ľahšie stráviteľné. Vznikajú i nové hodnoty chuťové, tvoria sa látky aromatické, čo zvyšujeme vhodnými kombináciami jednotlivých súčiastok, doplňujeme celý rad iných opatrení: solíme, koreníme, nakladáme, údime a výsledkom je produkt stráviteľný, chutný a upotrebiteľný.

Jiřina Gjuričová—Vacková:

Teoria kuchárskeho umenia.

Kuchárstvom rozumieme onu časť ľudskej činnosti, ktorá prispôsobuje daný materiál, poživatiny, ľudskej potrebe tak, aby uspokojil po všetkých stránkach. Cieľom potravy je zachovanie života jedinca. Musí teda v prvom rade splniť túto úlohu podľa potrieb ľudského organizmu. Tieto zásady shŕňa a vysvetľuje náuka o ľudskej výžive, o ktorej hovorí zvláštna časť tohoto diela.

Kuchárstvo nazýva sa niekedy tiež umením, čo je oprávnené do tej miery, že výsledok tejto činnosti má vzhľadom k niektorým smyslovým orgánom funkciu estetickú, nemá však vlastnosti umeleckého diela. Kuchárstvo má starú tradíciu, je jednou z prvých známok počínajúcej civilizácie. I mnohé slávne mená historické nachodíme v dejinách kuchárstva, kardinál Mazarin, Richelieu, princ Soubise zaoberali sa varením a vymýšľaním nových jedál ako obľúbeným zamestnaním vedľa svojej obvyklej práce. Markýz Bechamel de Nointel je podnes známy svojimi veršovanými predpismi a zakladateľ učených úvah o kuchárstve Brillat Savarin je autorom veľmi podrobného diela Fyziologia chuti. Vedľa týchto slávnych mien bolo kuchárstvo povolaním veľa ľudí, najmä žien, ktoré riešia otázku stravovania v rodine, v ústavoch a inde.

Materiálom kuchárstva sú suroviny rozlične upotrebiteľné. Tak niektoré prírodné produkty sú priamo požívateľné a netreba ich podrobiť prípravným procesom. Takými sú ovocie, väčšina zelenín, med, mlieko, vajcia a niektoré morské „plodiny". Väčšinu materiálu však treba spracovať. Rozumieme tým i mechanické spracovanie, ktoré treba previesť, aby sa materiál, čiže potravina mohla stráviť, a aby ju mohlo ľudské telo využiť. Tak krájanie, strúhanie, odležanie, korenenie, rozdrtenie a lisovanie sú do istej miery umelou prípravou. Takto spracúvame potraviny i pri t. zv. strave surovej, aby sa usnadnilo využitie výživných látok. Pri tomto spôsobe výživy používajú sa suroviny, ako obilniny, najmä vo forme vločiek, vajcia, mlieko, mliečne výrobky, smotana sladká a kyslá, med, orechy, olej ako hlavné zdroje kalórií, a podstatnými súčiastkami sú zeleniny a ovocie (všetky druhy, i sušené, ale nie zavárané). Tento systém je veľmi podrobne vypracovaný švajčiarskym lekárom Bircher-Bennerom, a používa sa s výbornými výsledkami najmä pri niektorých chorobách. Je to strava kaloricky pomerne chudobná, veľmi bohatá na vitamíny, nerastné látky a nestraviteľné zvyšky.

Pri obvyklom stravovaní civilizovaného sveta je najužívanejšia metoda úpravy potravín pôsobením tepla. Spôsobuje zložité zmeny látkové, ktoré surovinu robí stráviteľnejšou. Škroby menia sa v mazy alebo sa premieňajú v dextríny, lebo surový škrob nie je pre ľudský organizmus stráviteľný. Bielkoviny sa srážajú a denaturujú sa, to znamená, že strácajú svoje špecifické vlastnosti, prestávajú byť pre telo cudzou látkou, ale len materiálom pre voľné spracovanie. Tuky sa rozkladajú, aby boly ľahšie stráviteľné. Vznikajú i nové hodnoty chuťové, tvoria sa látky aromatické, čo zvyšujeme vhodnými kombináciami jednotlivých súčiastok, doplňujeme celý rad iných opatrení: solíme, koreníme, nakladáme, údime a výsledkom je produkt stráviteľný, chutný a upotrebiteľný.

Rozlišujeme teda v sostave potravy *potravinu a pokrm*, ktorý je produktom umele vyrobeným patričnými procesmi a vo vhodných sostavách.

Tieto sostavy musia sa premyslieť tak, aby splnily svoju funkciu biologickú a estetickú.

Svoju biologickú funkciu splnia, keď dodajú organizmu všetky potrebné súčiastky a keď uspokoja. A uspokoja vtedy, keď privedú telo do biologickej rovnováhy, to znamená, že ukoja pocit hladu a vyhovejú telesnej potrebe potravy a pritom pôsobia pôžitok. Telesná potreba potravy sa prejaví pocitom hladu. Tento reguluje príjem množstva potravy, kvalitatívne nerozlišuje, jeho sídlo je v žalúdku a riadi sa vegetatívnym nervovým systémom. Túžba po jedle sa prejavuje chuťou. Umožňuje kvalitatívne hodnotenie potravy a riadi sa centrálnym nervovým systémom. Tejto činnosti sa účastnia i niektoré orgány smyslové. Dôležitým činiteľom je tu chutnosť dotyčného jedla.

Keď má potrava vyhovieť dennej potrebe, musí byť výživná, a to so stanoviska látkového, ktoré riadi výber potravín podľa ich zloženia a dostatočná v tepelnej hodnote, — i sýta, teda dostatočná v množstve. Toho dosahujeme vhodnými kombináciami rozličných pokrmov, teda správne zloženým jedálnym lístkom.

Množstvo jedla je vecou do veľkej miery individuálnou a riadi sa telesným zložením, národnými alebo krajovými zvykmi v jedle. Niekedy je vhodnejšie dodávať menšie množstvo v častejších intervaloch (pri niektorých chorobách, pri stučňovacej kúre, v detskej strave, kde potreba potravy je veľká, ale organizmus by nemohol spracovať veľké dávky naraz s dlhými pauzami, čo však je veľmi často obľúbeným spôsobom i celkom zdravých ľudí), inokedy v malom počte denných dávok väčšie množstvo sýtych pokrmov. Spôsob podávania jedla je vecou rodinných alebo krajových zvyklostí podľa rozdelenia pracovného dňa. Pri troch denných dávkach sme u nás zvyklí asi takému rozdeleniu, že raňajka je jednoduchá, povedzme šestina dennej stravy, obed asi tri šestiny a večera dve šestiny. V zemiach anglosaských je raňajka asi dve šestiny, poludňajšie jedlo, lunch, jedna šestina a večera tri šestiny dennej stravy. Tým sa riadi voľba jedál a ich kombinácia. Správne volená strava dbá vedľa patričného množstva i na vhodnú kombináciu jedál. Teoreticky možno rozdeliť potravu podľa živín, podáme na pr. na raňajky časť bielkovín, na poludnie uhľovodany s vitamínmi a minerálne látky, večer tuky. Ale nerobíme to, pretože by nebolo možno pripraviť chutné jedlá a po raňajšom jedle by nastal skoro hlad, večerné jedlo by zase organizmus priveľmi zaťažilo. Vedeckými pokusmi sa zistilo, ako pôsobia jednotlivé potraviny samy o sebe a ako v rozličných kombináciách. Tak i po dosť značnom množstve mäsa, i keď nehľadíme k ťažkostiam trávenia, ktoré by nastalo pri jednostranne bielkovinnej strave, nastáva skoro pocit hladu, mäso v menšom množstve so zemiakmi opustí žalúdok neskoršie, najdlhšie zanecháva pocit nasýtenosti mäso so zemiakovou kašou omastenou. Treba teda voliť jedlá tak, aby nasýtily, avšak nezaťažily zažívacie ústroje príliš zložitým jedlom, podaným naraz v nevhodných kombináciách.

Brillat Savarin hovorí: „Stvoriteľ, keď donútil človeka, aby jedol, pozýval ho chuťou a odmeňuje za to pôžitkom".

Pôžitok z jedla je potrebnou súčasťou uspokojenia u normálneho človeka. Slovo pôžitok netreba brať iba so stanoviska labužníka teda so stanoviska istej rafinovanosti jedinca, ale v jeho význame fyziologickom, v dôsledku pôsobenia na smysly. Ide teda o estetický zjav, ktorý spôsobí u dotyčných smyslov určitý dojem s výsledkom buď príjemným, buď nepríjemným. Zúčastnené smysly sú: chuť, čuch, vjem hmatovo-chuťový, ktorý spôsobujú hmatové telieska na jazyku, sekundárne i zrak a hmat, lebo podľa psychologického náhľadu je hmat vlastne predĺžený zrak. Podľa účinkov na smysly

Rozlišujeme teda v sostave potravy *potravinu a pokrm*, ktorý je produktom umele vyrobeným patričnými procesmi a vo vhodných sostavách.

Tieto sostavy musia sa premyslieť tak, aby splnily svoju funkciu biologickú a estetickú.

Svoju biologickú funkciu splnia, keď dodajú organizmu všetky potrebné súčiastky a keď uspokoja. A uspokoja vtedy, keď privedú telo do biologickej rovnováhy, to znamená, že ukoja pocit hladu a vyhovejú telesnej potrebe potravy a pritom pôsobia pôžitok. Telesná potreba potravy sa prejaví pocitom hladu. Tento reguluje príjem množstva potravy, kvalitatívne nerozlišuje, jeho sídlo je v žalúdku a riadi sa vegetatívnym nervovým systémom. Túžba po jedle sa prejavuje chuťou. Umožňuje kvalitatívne hodnotenie potravy a riadi sa centrálnym nervovým systémom. Tejto činnosti sa účastnia i niektoré orgány smyslové. Dôležitým činiteľom je tu chutnosť dotyčného jedla.

Keď má potrava vyhovieť dennej potrebe, musí byť výživná, a to so stanoviska látkového, ktoré riadi výber potravín podľa ich zloženia a dostatočná v tepelnej hodnote, — i sýta, teda dostatočná v množstve. Toho dosahujeme vhodnými kombináciami rozličných pokrmov, teda správne zloženým jedálnym lístkom.

Množstvo jedla je vecou do veľkej miery individuálnou a riadi sa telesným zložením, národnými alebo krajovými zvykmi v jedle. Niekedy je vhodnejšie dodávať menšie množstvo v častejších intervaloch (pri niektorých chorobách, pri stučňovacej kúre, v detskej strave, kde potreba potravy je veľká, ale organizmus by nemohol spracovať veľké dávky naraz s dlhými pauzami, čo však je veľmi často obľúbeným spôsobom i celkom zdravých ľudí), inokedy v malom počte denných dávok väčšie množstvo sýtych pokrmov. Spôsob podávania jedla je vecou rodinných alebo krajových zvyklostí podľa rozdelenia pracovného dňa. Pri troch denných dávkach sme u nás zvyklí asi takému rozdeleniu, že raňajka je jednoduchá, povedzme šestina dennej stravy, obed asi tri šestiny a večera dve šestiny. V zemiach anglosaských je raňajka asi dve šestiny, poludňajšie jedlo, lunch, jedna šestina a večera tri šestiny dennej stravy. Tým sa riadi voľba jedál a ich kombinácia. Správne volená strava dbá vedľa patričného množstva i na vhodnú kombináciu jedál. Teoreticky možno rozdeliť potravu podľa živín, podáme na pr. na raňajky časť bielkovín, na poludnie uhľovodany s vitamínmi a minerálne látky, večer tuky. Ale nerobíme to, pretože by nebolo možno pripraviť chutné jedlá a po raňajšom jedle by nastal skoro hlad, večerné jedlo by zase organizmus priveľmi zaťažilo. Vedeckými pokusmi sa zistilo, ako pôsobia jednotlivé potraviny samy o sebe a ako v rozličných kombináciách. Tak i po dosť značnom množstve mäsa, i keď nehľadíme k ťažkostiam trávenia, ktoré by nastalo pri jednostranne bielkovinnej strave, nastáva skoro pocit hladu, mäso v menšom množstve so zemiakmi opustí žalúdok neskoršie, najdlhšie zanecháva pocit nasýtenosti mäso so zemiakovou kašou omastenou. Treba teda voliť jedlá tak, aby nasýtily, avšak nezaťažily zažívacie ústroje príliš zložitým jedlom, podaným naraz v nevhodných kombináciách.

Brillat Savarin hovorí: „Stvoriteľ, keď donútil človeka, aby jedol, pozýval ho chuťou a odmeňuje za to pôžitkom".

Pôžitok z jedla je potrebnou súčasťou uspokojenia u normálneho človeka. Slovo pôžitok netreba brať iba so stanoviska labužníka teda so stanoviska istej rafinovanosti jedinca, ale v jeho význame fyziologickom, v dôsledku pôsobenia na smysly. Ide teda o estetický zjav, ktorý spôsobí u dotyčných smyslov určitý dojem s výsledkom buď príjemným, buď nepríjemným. Zúčastnené smysly sú: chuť, čuch, vjem hmatovo-chuťový, ktorý spôsobujú hmatové telieska na jazyku, sekundárne i zrak a hmat, lebo podľa psychologického náhľadu je hmat vlastne predĺžený zrak. Podľa účinkov na smysly

sú výsledkom buď jednoduché počitky (jedlá iba slané, sladké, kyslé a horké), buď zloženiny vjemov.

Tieto zloženiny sú častejšie ako výsledky kombinovania potravín. Niektoré typy takých kombinácií vo smysle ich estetického pôsobenia sú: chuť súladná (na pr. čokoládový múčnik s čokoládovým krémom), chuť s chuťovou dominantnou, kde niektorá príchuť prevláda (sladké múčniky s rozličnými ovocnými alebo kávovými krémami), chuť kontrastná, keď sa spojujú zdanlivo si odporujúce príchuti, ktoré však dávajú kladný výsledok (na pr. niektoré nasládle omáčky podávané k mäsu).

Príliš zložité a umelé prípravy niekedy skôr potraviny znehodnocujú. Inokedy dobre premyslená kombinácia i kontrastných chutí pôsobí potešenie. Individuálna chuť je jedna z hlavných vodítok pri voľbe potravín, ich úprave a podávaní.

Často neuspokoja pokrmy veľmi zložitých chutí. Keď niekto odmietne určitú potravinu, postačí niekedy malá zmena v jej úprave a prestane budiť nechuť. Zdá sa to byť častejšie dôvodom k nespokojnosti s jedlom, ako zásadné odmietanie určitej potraviny. Je, pravda, otázkou, ako máme ponechať neomedzenú pôsobnosť len zvyklostiam vo vareni. Len preto, že sa to odo dávna robievalo, trpí chuť niektorých jedál nevhodným korenením, iné sa znehodnocujú neumelou úpravou. Na pr. mäsá sú potravinou chuti dostatočne výraznej a osobitej, že pri nich postačí prostá kuchynská úprava bez príliš zložitých omáčok a korenenia, aby vznikol pokrm celkom vyhovujúci po všetkých stránkach, pri čom využijeme i všetkých prirodzených vlastností tejto potraviny. Tak každej potravine prislúcha určitý spôsob zaobchádzania, úpravy a príchuti, pri ktorých má svoje najväčšie hodnoty.

Vedľa pôsobenia na chuť uvedomujeme si, že i ostatné smysly, sú zúčastnené, takže pokrm vo smysle estetickom je správny, keď má príjemne dráždivé vône. Tvrdosť, mäkkosť, ostrosť, teda hmotné vlastnosti jedla vyvolávajú rozličné podráždenia a vždy inakšie počitky hmatovo-chuťové. Teplota pokrmu je tiež dôležitá, pôsobenie pokrmov studených občerstvuje, patričná teplota pokrmov teplých príjemne telo prehrieva. Vzhľad jedla pekne upraveného na misách a pozorne servírovaného je už dávno uznanou a podstatnou zložkou úspešného stolovania. Na túto podrobnosť sa niekedy zabúda pri jedle detí, ktorým sa nepodáva často jedlo dosť úpravne, pozorne a čisto, a keď nemajú chuti a nechcú jesť, hľadá sa márne iná príčina ich nechutenstva.

Kvalita pokrmu, ktorý je látkou už pripravenou k požívaniu, závisí i na správnom organizačnom postupe pracovnom. Pracovnú techniku pri príprave jedla možno rozvrhnúť v niekoľko etáp: 1. zásoba surovín (nákup a úschova), 2. spracovanie hrubého materiálu, 3. vlastná kuchynská úprava (teplom či inakšie), 4. podávanie jedla.

Zásoba surovín sa riadi potrebami domácnosti. Vo veľkých podnikoch je podstatnou časťou nákupu a spotreby, v malých domácnostiach sa obmedzí na príručnú komoru s najnutnejšími potrebami. So stanoviska správneho využitia peňazí je otázkou veľmi dôležitou. Podrobnejšie o nákupe prehovoríme pri jednotlivých potravinách. Tiež úschova potravín sa riadi druhom. Na miestach chladných, s teplotou asi do 5 stupňov C, v chladiarňach a fašničkách, uchovávame mlieko, mliečne výrobky, mäso, čerstvé tuky. V teplote okolo 8—14 stupňov C, v pivniciach, ukladáme zeleniny, ovocie, nápoje a zemiaky. Koloniálny tovar, obilné výrobky, vajcia, konzervy a pod. udržiavame v suchých a vzdušných miestnostiach za normálnej temperatúry. Keď nie je v menších domácnostiach dosť vhodného miesta k správnemu uloženiu zásob, radšej sa zriekneme zásobovania vo väčšom množstve, lebo straty v zle uložených zásobách sú značné a práce s ich udržiavaním zbytočné. Žiad-

sú výsledkom buď jednoduché počitky (jedlá iba slané, sladké, kyslé a horké), buď zloženiny vjemov.

Tieto zloženiny sú častejšie ako výsledky kombinovania potravín. Niektoré typy takých kombinácií vo smysle ich estetického pôsobenia sú: chuť súladná (na pr. čokoládový múčnik s čokoládovým krémom), chuť s chuťovou dominantnou, kde niektorá príchuť prevláda (sladké múčniky s rozličnými ovocnými alebo kávovými krémami), chuť kontrastná, keď sa spojujú zdanlivo si odporujúce príchuti, ktoré však dávajú kladný výsledok (na pr. niektoré nasládle omáčky podávané k mäsu).

Príliš zložité a umelé prípravy niekedy skôr potraviny znehodnocujú. Inokedy dobre premyslená kombinácia i kontrastných chutí pôsobí potešenie. Individuálna chuť je jedna z hlavných vodítok pri voľbe potravín, ich úprave a podávaní.

Často neuspokoja pokrmy veľmi zložitých chutí. Keď niekto odmietne určitú potravinu, postačí niekedy malá zmena v jej úprave a prestane budiť nechuť. Zdá sa to byť častejšie dôvodom k nespokojnosti s jedlom, ako zásadné odmietanie určitej potraviny. Je, pravda, otázkou, ako máme ponechať neomedzenú pôsobnosť len zvyklostiam vo vareni. Len preto, že sa to odo dávna robievalo, trpí chuť niektorých jedál nevhodným korenením, iné sa znehodnocujú neumelou úpravou. Na pr. mäsá sú potravinou chuti dostatočne výraznej a osobitej, že pri nich postačí prostá kuchynská úprava bez príliš zložitých omáčok a korenenia, aby vznikol pokrm celkom vyhovujúci po všetkých stránkach, pri čom využijeme i všetkých prirodzených vlastností tejto potraviny. Tak každej potravine prislúcha určitý spôsob zaobchádzania, úpravy a príchuti, pri ktorých má svoje najväčšie hodnoty.

Vedľa pôsobenia na chuť uvedomujeme si, že i ostatné smysly, sú zúčastnené, takže pokrm vo smysle estetickom je správny, keď má príjemne dráždivé vône. Tvrdosť, mäkkosť, ostrosť, teda hmotné vlastnosti jedla vyvolávajú rozličné podráždenia a vždy inakšie počitky hmatovo-chuťové. Teplota pokrmu je tiež dôležitá, pôsobenie pokrmov studených občerstvuje, patričná teplota pokrmov teplých príjemne telo prehrieva. Vzhľad jedla pekne upraveného na misách a pozorne servírovaného je už dávno uznanou a podstatnou zložkou úspešného stolovania. Na túto podrobnosť sa niekedy zabúda pri jedle detí, ktorým sa nepodáva často jedlo dosť úpravne, pozorne a čisto, a keď nemajú chuti a nechcú jesť, hľadá sa márne iná príčina ich nechutenstva.

Kvalita pokrmu, ktorý je látkou už pripravenou k požívaniu, závisí i na správnom organizačnom postupe pracovnom. Pracovnú techniku pri príprave jedla možno rozvrhnúť v niekoľko etáp: 1. zásoba surovín (nákup a úschova), 2. spracovanie hrubého materiálu, 3. vlastná kuchynská úprava (teplom či inakšie), 4. podávanie jedla.

Zásoba surovín sa riadi potrebami domácnosti. Vo veľkých podnikoch je podstatnou časťou nákupu a spotreby, v malých domácnostiach sa obmedzí na príručnú komoru s najnutnejšími potrebami. So stanoviska správneho využitia peňazí je otázkou veľmi dôležitou. Podrobnejšie o nákupe prehovoríme pri jednotlivých potravinách. Tiež úschova potravín sa riadi druhom. Na miestach chladných, s teplotou asi do 5 stupňov C, v chladiarňach a fašničkách, uchovávame mlieko, mliečne výrobky, mäso, čerstvé tuky. V teplote okolo 8—14 stupňov C, v pivniciach, ukladáme zeleniny, ovocie, nápoje a zemiaky. Koloniálny tovar, obilné výrobky, vajcia, konzervy a pod. udržiavame v suchých a vzdušných miestnostiach za normálnej temperatúry. Keď nie je v menších domácnostiach dosť vhodného miesta k správnemu uloženiu zásob, radšej sa zriekneme zásobovania vo väčšom množstve, lebo straty v zle uložených zásobách sú značné a práce s ich udržiavaním zbytočné. Žiad-

na domácnosť nemá, pravda, postrádať vzdušnej, dobre vetrateľnej a suchej miestnosti ako komory, po prípade ľadničky.

Hrubé spracovanie materiálu a vlastná kuchynská úprava deje sa v malých pracovných jednotkách, v domácnostiach, v jednej miestnosti, v kuchyni, vo väčších podnikoch sa rozdeľuje v niekoľko oddelení a deje sa v niekoľkých miestnostiach.

Úspech vykonávania spočíva v malom i vo veľkom podniku na plánovitom rozdelení jednotlivých častí miestnosti, na voľbe primeraného a správne rozostavaného nábytku, na používaní technicky dokonalých zariadení, ako riadu, náradia, strojov a prístrojov, v počte a veľkosti vhodných pre dotyčnú kuchyňu. Potom nasleduje plán pre určité omedzené pracovné obdobie, na pr. varenie obeda. Pokrmy majú sa sostaviť tak, aby sa nepoužívalo vždy rovnakých pomôcok, a tým aby jedno jedlo nestálo po prípade hotové a nemuselo sa udržiavať, dokiaľ sa pripravuje jedlo druhé. Treba, aby všetky pokrmy sa dohotovily včas a aby sa podávaly čerstvé. Kuchynské úpravy sú rozličné, ako sme sa už zmienili. Úpravy teplom sú: varenie, dusenie, pečenie, smaženie, pečenie na roštoch a rožňoch.

Varením rozumieme úpravu vo vode do 100 stupňov C. Teplotu varu môžeme zvýšiť varením pod tlakom, vo zvláštnych tlakových nádobách (Papinov hrniec). Väčšina chuťových a vonných látok, i značné procento výživných látok, prechádza pri tom do odvaru.

Dusenie je úprava pokrmu v pare, ktorá vzniká z vody v potravine obsaženej (kuchársky sa hovorí „vo vlastnej šťave"), niekedy sa pridáva tuk. Dusenie sprevádzame v nízkych, dobre zatvorených nádobách, teplota je blízka teplote varu, pary vychádzajúce sú o niečo teplejšie.

Pečenie deje sa v rozohriatej rúre, bez pokrývok, vo vyhriatom vzduchu. Teplota vzduchu v rúre sa pohybuje medzi 150 — 350 stupňami C.

Smaženie, vyprážanie, je úprava pokrmov v horúcom tuku. Teploty rozohriatych a dostatočne rozpálených tukov sa pohybujú medzi 180—280 stupňami C. Zo všetkých kuchynských úprav sú vyprážané pokrmy najmenej stráviteľné a sú obľúbené len preto, že sa vyvinie veľa aromatických látok. Pečenie na roštoch a rožňoch je priame pôsobenie plameňov, za teploty veľmi vysokej. Užíva sa pri úprave mäsa a spôsobuje rýchle utvorenie kôrky a tým uchovanie šťavnatého vnútra.

Z predchádzajúceho výkladu vyplýva niekoľko všeobecných pravidiel pre sostavenie jedálnych lístkov. Riadi sa: 1. množstvom jedla v počte denných jedál, 2. obsahom živín, 3. ročným obdobím, 4. vzhľadom, chuťou a kuchynskou úpravou, 5. niektorými individuálnymi podmienkami (na pr. diétou a pod.), 6. rozpočtom.

Nasleduje konečná úprava jedla, ochutnávanie a prípravy na podávanie. Dnes sa riadime v tomto ohľade prostými a prirodzenými názormi, ale rozličné historické obdobia upravovaly svoju kuchyňu podľa svojho vkusu. V stredoveku, azda tým, že vedecké základy výživy z nedostatku znalosti lekárstva a chemie boly na tak nízkom stupni, sa zdôrazňovala až nevhodne estetická stránka pôsobenia. Pre pobavenie zmienime sa o niekoľkých takých podrobnostiach. Mandlová kaša bývala štvorbarevná: barvila sa šafránom na žlto, slivkami na čierno, biela barva bola prírodná a zelenilo sa barvou z apatéky. Tiež sa nemierne, nám nepochopiteľne, ba nepredstaviteľne korenilo. V jednom pokrme bol na pr. hrach, slivky, baza, ruža, čierne korenie, ďumbier, škorica a prach z čerešňových jadier. A čo také „šauesen"! V Bavorovej kuchárskej knihe je takýto predpis: „Na desku ať kuchařka vstaví příkopy z těsta moučného, vymeje vejcem, obarví modrou barvou. V každém rohu stojí věž. Na věži udělej špice a v jedněch pokojích aby byli sejři mandlovi, v druhých kaše, v třetích kyselice. Svrchu na krovích aby kohouti stáli.

Stromky do obory z chvojky jedlové polité těstem vaječným, na každý strůmek ovoce z forem. Celý stromek těstem obalený v másle vypékati. Na štěpích aby seděli ptáci z formy. Postav též střelce, lovce se psem, muže oděnce k branám. A co k tomu více můžeš vymysleti, to lépe."

V takých krásach na pohľad sa stredoveké kuchárky musely predstihovať, keď chceli mať úspech. Z toho si príklad nevezmeme, lebo nemáme ani času, chuti ani peňazí, aby sme pracovali tak neúčelne s daným materiálom. Ale je to zábavná podrobnosť stredovekej kuchyne a v mnohom smere negatívne poučná.

Naše servírovanie má k dispozícii i pre najširšie vrstvy krásne príbory, porculán, sklo, ktoré sú i v lacnom prevedení vkusné a nadostač ozdobné, keď sa pekne na stole upravia.

Pri celom pracovnom postupe, od nákupu až k stolnej bielizni a riadu, dbáme úzkostlivo čistoty z dôvodov estetických i hygienických.

Jednotlivé skupiny potravín vyžadujú podľa pôvodu a zloženia určitého zaobchádzania a mimo toho treba dbať istých pravidiel pri nákupe, spracovaní a použití.

Mlieko je prvou potravou mladého, vyvíjajúceho sa organizmu, a preto ním začíname. Najčastejšie používame mlieka kravského, menej často kozieho a ovčieho. Dobré mlieko je bielej farby s jemne nažltlým odtieňom, príjemnej vône a mierne nasládlej príchuti. Keď dlhšie stojí, utvorí sa na povrchu tuková vrstva, dobré mlieko nesmie ukazovať usadzeninu. Chybné mlieko je pritrpklej, horkastej chuti. Pretože je mlieko najmä pre veľkomesto jednou z najdôležitejších potravín, treba postarať sa o dostatočné a dobré zásobovanie. Nakupujeme surové a pasterizované mlieko. Najlepšej kvality je mlieko surové, pravda, iba vtedy, keď sa dbá všetkých hygienických pravidiel pri zaobchádzaní s dobytkom, pri zariadení chlievov, čistoty osoby a hlavne pri doprave mlieka do predaju. Práve pre zmienenú potrebu veľkomiest sa mlieko pasterizuje, čím sa nivočia bakterie nákazlivých chorôb a bakterie mliečneho kysnutia. Pasterizovanie sa robí dvojakým spôsobom: buď dlhodobým, za nižšej teploty, alebo krátkodobým za teploty vyššej. Teplota pri pasterizovaní však nikdy nesmie dosiahnuť výšky vyše 70 stupňov C. I po pasterizácii musí byť mlieko poriadne zatvorené a v chlade uschované, inakšie vzniká nebezpečie novej nákazy zo vzduchu, ktorá je preto nebezpečnejšia, že sa pri pasterizácii zničia bakterie mliečneho kysnutia, ktoré pôsobia, že mlieko po nejakom čase v teplejšom prostredí skysne, a tým sa utvorí prostredie nepriaznivé väčšine škodlivých bakterií. Je teda pasterizácia výhodou pre zásobovanie veľkých miest, ale len vtedy, keď sa riadne deje a keď sa odbyt deje rýchlo.

Na sváranie mlieka používame nádob iba pre tento cieľ určených; varíme asi tri minúty a hneď mlieko ochladzujeme. Mlieko obsahuje všetky živiny v ľahko stráviteľnej forme a je jedným z najhodnotnejších prírodných produktov vôbec a to nielen samotné, ale i ako základ k výrobe ďalších cenných potravín: smotany sladkej a kyslej, kyslého mlieka, jogurtu a kefíru, tvarohu a rozličných druhov syrov.

K mliečnym výrobkom počítame i *maslo*. Dobré maslo sa dá ľahko roztierať, nie je ani príliš mäkké, ani tvrdé, má príjemnú chuť a vôňu, jasne alebo tmavožltú farbu (čo závisí na krmive) a lesklý povrch. Je to najstraviteľnejší tuk, obsahuje vitamíny a prirodzené látky chuťové a vonné, ktorých umelým tukom nemôžeme dodať. Podľa trhových druhov rozoznávame maslo čajové, vyrobené zo sladkej smotany, zakvasenej umelo na určitý stupeň, je jemnej chuti a vône a rovnomernej farby. Maslo dedinské vyrába sa zo shieranej kyslej smotany. Jeho horšie druhy sú drobivé, olejovité, mierne nakyslé a predáva sa na rozpúšťanie. Za porušené pokladáme maslo s väčším

obsahom vody ako 18 percent s prídavkom soli nad 3 percentá, alebo keď je primiešaný margarín, loj, múka, tvaroh, krieda, alebo keď obsahuje niektoré konzervujúce prostriedky, ako kyselinu benzoovú, salicylovú, formaldehyd.

Ostatné tuky sú buď pôvodu rastlinného, buď živočíšneho. Tuky pôvodu rastlinného sú: 1. oleje tekuté: olivový, podzemnicový, mandlový, slnečnicový a repkový, 2. tuky pevné: olej kokosový, palmový, palmojadrový, kakaové maslo, ktorých sa používa najmä pri výrobe umelých tukov. Tuky pôvodu živočíšneho sú: loj hovädzí, baraní a sadlo.

Tuky sú potraviny jednostranné a používame ich len v kombinácii s potravinami škrobovými a bielkovinnými.

Mäso. Do tejto skupiny zaraďujeme všetky požívateľné časti zvierat, teda svalovinu i vnútornosti. Výživnosť, chutnosť a stráviteľnosť mäsa závisí na mnohých podmienkach: na veku a krmení zvierat, na časti tela a u niektorých druhov na vymiškovaní. Mäso mladých zvierat je chutnejšie a stráviteľnejšie, ale u mnohých druhov zvierat je mäso najlepšie v rozličnom veku: vôl sa má porážať v 4. roku, teľa do 6 týždňov, hydina do 10 mesiacov a baran do poldruha roka. U cicavcov je najlepšie mäso zo stehna a zadnej časti chrbta, u hydiny a vtákov vôbec je najlepšie mäso z hrudi a u rýb chrbát a chvost. Krmenie dobytka má podstatný vliv na jakosť mäsa, zvieratá vonku pasené majú vždy lepšie mäso ako chované v chlievoch, ktoré sa často krmia priemyslovými odpadkami. Chuť mäsa vymiškovaných zvierat (kapún, poulard, vôl a škopec) je lepšie a mäso je stráviteľnejšie, lebo tieto zvieratá majú jemný a rovnomerne rozložený tuk a jemnejšiu svalovinu.

Po zabití zvieraťa mäso tuhne a až po niekoľkých dňoch účinkom mliečnej kyseliny, ktorá sa tvorí z cukru v mäse obsaženom, mäso sa stáva mäkším a väznina krehkejšia. Pri odležaní sa tvoria i niektoré látky chuťové, preto nechávame mäso odležať v chladnej miestnosti, v lete kratšiu dobu, 1—2 dni, v zime i niekoľko dní. Niektoré druhy mäsa, ako na pr. divočinu, treba dať uležať na dlhšiu dobu, srnčie a jelenie mäso dokonca treba naložiť do pácu s octom, aby sme uľahčili a zrýchlili zmäknutie mäsa. Iné mäsá zase musíme použiť hneď. Ryby zabíjame tesne pred úpravou, lebo ich mäso sa veľmi rýchlo hnilobne rozkladá. Každé mäso kuchynskou úpravou stráca na váhe a strata je spôsobená väčšinou vodou, minerálnymi látkami, zčasti i látkami chuťovými a veľmi malým percentom bielkovín, ktoré prechádzajú do odvaru a do šťiav. Umele zjemňujeme mäso naklopaním, po prípade naložením do mlieka a octu na krátku dobu. Pre jednotlivé kuchynské úpravy volíme vždy kus mäsa z vhodnej časti: na pečenie berieme mäso najlepšieho druhu a na mäso zaprávané a guláše mäso lacnejšie. Pritom vždy dbáme i ročnej doby a upravujeme jedálne lístky podľa mäsa sezónneho, ako je tomu na pr. u ovocia: na jar volíme mäso jahňačie, kozlie a mladé kurčatá, v lete hydinu, na jeseň a v zime divočinu a ryby.

Nakoniec pripojujeme niekoľko všeobecných pravidiel pri úpravách mäsa: 1. mäso očisťujeme od šliach, blán, kostí a prebytočného tuku, 2. omývame rýchlo v letnej vode, ale nikdy nemáčame, lebo sa pri máčaní rozpúšťajú bielkoviny a výťažkové látky, 3. naklopeme, aby väznina bola krehkejšia, 4. volíme určitú kuchynskú úpravu, lebo pri varení je dôležité, či chceme mať chutné mäso alebo chutnú polievku. Keď nám záleží na chutnosti mäsa, vkladáme ho do vriacej vody, čím obmedzíme vyluhovanie chuťových látok, ktoré zostanú v mäse. V druhom prípade vkladáme mäso do studenej vody a po prípade i pokrájame, aby sme docielili silnej polievky. Mäso je pri tejto úprave, pravda, menej chutné. Pri dusení a vyprážaní dodržiavame všeobecné pravidlá o dusení a vyprážaní potravín. Pred pečením mäso prudko opečieme, čím sa utvorí kôrka, ktorá obsahuje chuťové látky a dodáva mäsu zvláštnej jemnej chuti.

Vajcia sú vedľa mäsa biologicky najdôležitejšou bielkovinnou potravou. Okrem toho obsahujú vajíčka v žĺtku veľmi jemne rozptýlený a hodnotný tuk a cenné minerálne ľahko stráviteľné látky. Stráviteľnosť vajec je rozličná podľa kuchynskej úpravy. Najstráviteľnejšie je vajíčko na mäkko, menej stráviteľné je vajíčko na tvrdo a najťažšie vaječné oko. Rovnako ľahko stráviteľné je vajce rozptýlené v nápojoch, v puddingu a nákype. Vajcia uchovávame v suchej, vzdušnej a chladnej miestnosti a častejšie ich obraciame. Tým spôsobom možno udržať vajíčko v bezvadnom stave i po niekoľko týždňov, pričom sa z nich vyparí iba časť vody. Vajcia sú nepostrádateľnou surovinou v kuchyni a to nielen preto, že zo samotných môžeme pripraviť rozličné jedlá, ale hlavne preto, že sú podstatnou zložkou pri výrobe väčšiny druhov cesta a niektorých zeleninových a mäsových jedál.

Múka je najužívanejší produkt zo zŕn obilných. Biela múka pšeničná je vnútorná časť obilného zrna, ktoré pozostáva zo škrobových zrniek s lepkom. Podľa druhu pšenice obsahuje vnútorná časť viac alebo menej lepku a na tom závisia vlastnosti múky. Lepok dobrej jakosti a v patričnom množstve spôsobuje schopnosť múky viazať tekutiny. Dobrá pšeničná má nažltlú farbu, je príjemnej, nasládlej chuti a sviežej vône, je sypká a jemná. Jemnosť múky sa riadi mletím, podľa toho rozoznávame múku hladkú, ktorej používame na zahusťovanie, na múčniky z cesta, ktoré sa vyťahuje, biele pečivo pekárske, a múku polohrubú a hrubú, ktorá je vhodná na úpravu väčšiny múčnych jedál pečených a varených.

Tmavé múky obsahujú väčšiu alebo menšiu časť obalovej vrstvy, a tým sa zachovajú v nich i cenné látky minerálne, vitamíny a buničina. Čím väčšie množstvo obalovej časti múka obsahuje, tým má menšiu schopnosť tvoriť tvárlivé a kypré cesto. So stanoviska správnej výživy sú však výrobky z tmavých múk hodnotnejšie. Múky žitnej, ražnej, sa užíva na výrobu chleba, obvykle sa však mieša s určitým percentom tmavej múky pšeničnej.

Anglosaská kuchyňa už dávno s obľubou používa ovosných vločiek. Biologicky sú potravinou veľmi cennou, pretože obsahujú i časť obalovej vrstvy zrna. Chutná je nielen ovosná kaša s mliekom a cukrom, ale aj polievka z ovosných vločiek, môžeme z nich pripraviť i mnoho druhov pečiva.

Krúpy a krúpky z jačmeňa sa v československej kuchyni oddávna užívajú a vždy si radi pochutnávame na „nastavovanej" kaši a iných prostých dedinských jedlách. Škoda, že sme temer zabudli zaradiť kaše do svojich jedálnych lístkov. Prečo sa tak málo objavujú na našich stoloch? A preca boly tak obľúbeným jedlom minulých generácií, a to nielen kaša krupičná a ryžová, ale i prosná a pohanková (žltá kaša). Môžeme ich podávať teplé i studené s ovocím, s ovocnými šťavami a zapečené.

Obilné výrobky sú podstatnou časťou pri našom spôsobe stravovania, sú však potravinami jednostrannými (múka obsahuje 75 percent škrobu a ostatných živín len nepatrné množstvo), musíme ich teda doplňovať potravinami bielkovinnými a tukmi.

Zemiaky sú u nás jednou z najdôležitejších potravín. Daria sa i v najhoršej pôde horských krajov, sú lacné a zároveň veľmi hodnotnou výživnou potravinou. Naše prosté dedinské hospodyne zaslúžia si obdivu, ako veľa výborných a rozličných jedál vedia vytvoriť z mála surovín, ktoré majú k dispozícii. Zemiaky sa vždy vyskytujú v ich jedálnom lístku, nech varené, pečené, smažené, pripravené na slano, na kyselo, na sladko. Po celý rok správne a dobre nasýtia svoju rodinu zemiakovými jedlami s mliekom, tvarohom, inokedy s ovocím, kapustou, kelom, a vedia pripraviť veľa chutných príkrmov a múčnikov pridaním trocha múky, krupice alebo krúp. Podľa druhu sú zemiaky buď takzvané múčnaté, ktoré obsahujú viac škrobu a ktorých upotrebujeme na úpravu cesta, buď žltomäsé, ktoré sú chutnejšie k

jedlu, niekedy ich tiež rozdeľujeme podľa tvaru na rožky, ľadvinky a iné. Zemiakov sa spotrebuje v rodinách veľké množstvo, preto ich mávame vo väčšej zásobe. Uchovávame ich vo vzdušných a tmavých miestnostiach, kde teplota neklesá k bodu mrazu a nestúpa nad 15 stupňov C, kladieme ich na dosky alebo do bedien a nikdy nie priamo na kamennú dlážku. Zemiaky pred väčším nákupom varíme na skúšku. Správny druh zmäkne naraz v celom obsahu a kožka nepopraská, zlé druhy sa na povrchu rozvárajú, zatiaľ čo vnútro je tvrdé. Najhustejšia vláknina je tesne pod kožkou, teda i najväčšie procento výživných látok je v tejto vrstve. Vyvarujeme sa teda veľkých strát, keď okrajujeme kožku na tenko, alebo varíme zemiaky v kožke v pare, pokiaľ to dovoľuje predpis, aby pripravovaný pokrm neutrpel na chutnosti a vzhľade.

Strukovín užíva jednoduchá kuchyňa veľmi často vedľa zemiakov. Strukoviny sú sušené semená motýľokvetých rastlín, počítame k nim fazuľu, hrach, šošovicu a soju. Semeno, ako zárodok budúcej novej rastliny, obsahuje všetky živné látky, potrebné pre jej vývoj, je teda strukovina potravou veľmi výživnou. Výživné látky sú však uložené v bunkách so silnými stenami, ktoré sú pre ľudský organizmus nestraviteľné. Kuchynská úprava sa musí prispôsobiť tým, že strukoviny sa dokonale do mäkka uvaria. Tým sa rozrušujú obalové kožky, po prípade ich odstránime lisovaním, takže organizmus môže využiť potom všetky výživné látky. Správne varíme strukoviny tak, že ich namáčame niekoľko hodín pred varením, v tej istej vode ich potom uvaríme, alebo vodu na varenie strukovín zmäkčíme, alebo ich upravujeme v parných nádobách. Varením nabývajú na objeme a prijímajú značné množstvo vody. Pripravujeme z nich polievky, príkrmy, šaláty, ale sú i dostatočne výživným hlavným jedlom.

Bez zeleniny a ovocia vyzeral by náš stôl veľmi jednotvárne. Sú jedlom občerstvujúcim, ktoré spestruje náš jedálny lístok, zároveň sú významnými nositeľmi vitamínov, minerálnych solí a buničiny. Poskytujú nám mnoho možností rozličného spracovania. Zo zelenín pripravujeme v nespočetných kombináciach chuťových a farebných šaláty surové i varené, alebo ich podávame ako príkrmy. V zložitejších úpravách, ako puddingy, záviny, závitky, karbenátky a pod. vyrobíme zo zelenín veľa jedál chutných, výživných, môžeme povedať i ozdobných. Zeleniny však musia byť správne spracované, keď máme využiť všetkých ich prirodzene dobrých vlastností. Zeleniny sú veľkou skupinou potravín, ktorej jednotliví členovia sa veľmi rôznia svojím zložením a svojimi osobitými vlastnosťami. Preto tiež každá z jednotlivých skupín vyžaduje iného zaobchádzania pri kuchynskej úprave, keď má zachovať žiaduce vlastnosti. Záleží 1. na zachovaní farby, 2. na zachovaní vône a chuti, 3. na zachovaní výživných látok. Farbivá jednotlivých druhov sú rozdielneho chemického zloženia a podľa toho s nimi zaobchádzame.

Zelené zeleniny, špenát, rozličné druhy kelu, zelená fazuľka, majú chlorofylové farbivo, ktoré sa rozkladá dlho trvajúcimi vysokými teplotami a v kyslom prostredí. Väčšina z nich uvoľňuje pri varení nepríjemne páchnuce látky. Pravidlá pre varenie teda sú: zeleninu vkladáme do pomerne veľkého množstva vody, prudko vriacej, varíme bez pokrývky, čo najkratšiu potrebnú dobu, čím zároveň obmedzíme straty výživných látok. Pridávanie bikarbonátu do vody je odôvodnené iba u tých druhov zeleniny, ktoré varíme dlhšie ako 10 minút, kedy i nepatrné množstvo spôsobí zosilnenie zelenej farby. Je to potrebné vtedy, keď je voda neutrálna alebo kyslá, pôsobnosť väčšiny pitných vôd je však mierne alkalická. Vody, v ktorej sa tieto zeleniny varily, často nepoužívame pre nepríjemnú príchuť, čo platí hlavne pre kel.

Žlté zeleniny, mrkva, niektoré druhy repy, rajčiny, majú farbivo stále,

preto ich môžeme pripravovať v malom množstve vody, v pare — teda ich dusíme — pod pokrývkou.

Červené zeleniny, červená kapusta, repa, niektoré druhy reďkovky, majú barvivo, ktoré sa mení, modrajú v alkalickom prostredí, preto odporúčame pridať do vody na varenie niekoľko lyžičiek octu. Pripravujeme ich v primeranom množstve vody.

Biele zeleniny, kaleráb, cibuľa, celer, špargľa nemôže, pravda, stratiť barvu, ale môžeme tu hovoriť o zmenách spôsobených dlhotrvajúcimi vysokými teplotami, ako sčernanie alebo zhnednutie. Pravdepodobnosť týchto zmien zmenšíme, keď varíme zeleninu čo najkratšiu potrebnú dobu, aby zmäkla. Vkladáme ich do primeraného množstva vriacej vody, prvých niekoľko minút môžeme ich variť bez pokrývky. Niektoré z nich, ako kaleráb, môžeme i dusiť.

Ovocie je nielen potravinou, ale i pochúťkou. Pekne upravená misa s ovocím na stole je dekoratívnejšia ako drahý, s veľkou prácou ozdobený múčnik. Podávame ho čerstvé alebo ako kompoty, peny, kaše, nápoje a zmrzliny z ovocných štiav. Múčniky a deserty pripravené s ovocím sú najchutnejšie zo všetkých rozličných múčnikov. Zeleniny a ovocie sa uznávajú v kuchyni všetkých národov a od najstarších čias a v najjednoduchšom prostredí, kde sa ľudia živia lesnými plodmi a korienkami.

Vidíme teda, že so stanoviska správnej výživy i pre materiál vlastného kuchárenia vyžaduje takrečené umenie kuchárske mnohotvárnu techniku remeselnú a organizačnú. I najjednoduchšie hospodárske vedenie domácnosti znamená cieľavedomú, organizačne hospodársku prácu pre dobrú a správnu obživu i uspokojenie.

Etiketa jedla predstavovala už od pradávna a vo všetkých kultúrach a vrstvách významný znak stupňa osvety. Z potreby urobiť z kuchárskej techniky i vec obradnú, ceremoniálnu, vznikaly prečetné zvyky, ktorým sa i dnes obdivujeme pre ich čisto estetický význam.

Všestranné plánovité hospodárenie každej gazdiny so všetkými zložkami znalostí teoretických a obratností technických a do istej miery i schopností výtvarných, je, pravda, dôležitou zložkou života a ukazuje, ako si vieme utvoriť kultúrny vzťah k praktickému životu.

M. Ulehlová—Tilschová:

Detská strava.

Všetky veľké štáty, ako Anglia, USA, Nemecko, Sovietsky Sväz, prejavujú dnes zvýšenú pečlivosť o deti, a obzvlášť o ich výživu. A keďže tak robia veľké národy sveta, musíme tak robiť tým skôr my, ako príslušníci národa malého, lebo len zdravá a silná mládež je bezpečnou zárukou a nádejou pre našu budúcnosť.

Riadna výživa dietok nie je síce jedinou podmienkou ich zdravia, ale je vedľa dostatku slnca a vody aj pohybu na čerstvom vzduchu preca to najhlavnejšie. Starosť o ňu pripadá v útlom veku detskom výlučne, a neskoršie z väčšej čiastky len *matke*. Vďaka poradniam pre matky a kojencov, vďaka odborným spisom, sú dnes v hrubých obrysoch temer všeobecne známe zásady toho, ako treba malé dieťa odstavovať a prikrmovať.

* * *

V prvom roku života má byť strava dieťaťa pod kontrolou lekárskou. Temer výlučným pokrmom najmenej do ½ roka má byť mlieko materinské, ktoré v jeho složení a jedinečnom význame žiadon iný pokrm nahradiť nemôže. Keď však matka preca pre chorobu a pod. nie je vstave dieťa prikájať, vtedy sa dieťaťu obyčajne dáva mlieko kravské, zriedené v tom pomere, ako podľa veku nariadi lekár.

Mlieko kravské riedi sa preto vodou alebo čajom, či odvarom z ryže, krúp, ovosných vločiek a pod., lebo obsahuje viac bielkovín ako mlieko materinské. Keď sa však zriedi, obsahuje menej uhlohydrátov, a preto sa prisladuje obyčajne cukrom mliečnym alebo medom, nie však cukrom obyčajným, lebo taký nevie ešte malý kojenec ľahko stráviť. V ostatnom čase odporúčajú lekári na riedenie mlieka aj zeleninový odvar, ktorý sa podľa prof. Dr. *Ericha Müllera* varí štvrťhodinu z 250 gr. mrkvi, šalátu alebo špenátu, jemne pokrájaných v 500 gr. vody zo zemiakov. Napokon sa vyvarená voda doleje opäť na 500 gr. Zeleninové odvary, ako aj pozdejšie kašičky zo zeleniny, osožia najmä preto, že dodávajú dostatok nerastných látok zásaditých, ktorých obsah v mlieku, zriedenom len vodou sa opäť veľmi znížil.

Aby malé deti umele chované netrpely detským skorbutom a chudokrvnosťou, totiž nedostatkom vitamínov a železa, dáva sa im pri umelom chovaní hneď od začiatku vždy po lyžičke aj surová šťava, pretlačená z nakrájanej mrkvi, posekaného špenátu alebo šalátu, paradajok a pomarančov. Od štvrtého mesiaca začína sa už aj s tuhou potravou, kašičkou zo zeleniny, jabĺk, zemiakov a pod. Hlavnou zásadou je, aby sa už od malička deťom dostalo v ľahkej úprave aj ovocia a zeleniny okrem mlieka, zapraženej polievky a kašičky z krupice alebo iných obilnín. Tieto kašičky nevaria sa v prvých mesiacoch priamo v mlieku, ale najprv vo vode a len, keď sú obilniny už mäkké, pridá sa mlieko a cukor. Príliš dlhým varením sa mlieko znechodnocuje a stáva sa ťažšie stráviteľným, naopak zase obilniny potrebujú dlhší čas, aby sa varením ich škrob stal stráviteľnejším. Preto sa užíva tohoto zvláštneho postupu, pomer prísad riadi sa opäť podľa veku dieťaťa.

V druhom roku si už dieťa pomaly privyká na stravu rozmanitejšiu, pri ktorej sa tiež nikdy nesmie zabúdať na zeleninu a ovocie, primerane upravené. Hlavný základ, pravda, je vždy len mlieko, neskoršie môže sa na dovolenie lekára pridávať aj surový žĺtok alebo vajcia na mäkko. Prechod ku strave mäsitej robí mozog, brzlik a pasírovaná teľacia pečienka.

* * *

Neskoršie, keď už dieťa povyrastá a chodí do školky alebo školy, sa jeho výživa ponecháva najčastejšie náhode a ďeťom podáva sa bez akéhokoľvek rozmýšlania tá istá strava ako dospelým a to aj v rodinách ináč uvedomelých. Nebolo by veru námietok, keby strava dospelých zodpovedala ozaj všetkým moderným požiadavkam hygienickým, čo, bohužiaľ, nie je dosiaľ pravidlom. Na druhej strane je však úplne zbytočné a pri obmedzených prostriedkoch finančných i nemožné, aby sa pre deti varilo inakšie, a tak aby sa gazdine pridávalo zbytočne viac práce. Otázku možno však riešiť celkom jednoducho, a to tak, že stravu dospelých primerane prispôsobíme, na pr. vynecháme zbytočné solenie a korenenie a tiež alkohol, predovšetkým však tým, že hľadíme k zvláštnym potrebám detského tela. A tu sa problém detskej výživy vyjadruje najmä týmito otázkami:

Koľko potravy? Akú? Ako? Kedy?

Koľko?

Pokiaľ sa množstva potravy týka, nie je potrebné predpokladať, že deti potrebujú menej ako dospelí len preto, že sú menšie. Práve naopak, vzhľadom na svoju váhu potrebujú pomerne viac, čo je celkom prirodzené, lebo rastú a tiež sa obyčajne viac pohybujú.

A tak podľa medzinárodnej stupnice Cathcart — Murrayovej potrebuje dieťa do jedného roku 600 kalórií, do dvoch rokov 900, do troch rokov — 1200, od 3—6—1500, od 6—8—1.800, od 9—10—2.100, od 10—12—2.400 a od 12—14 rokov 2.700. Keď dospelý muž pri strednej robote potrebuje denne asi 2.700 a žena 2.400, vidíme podľa stupnice, že vlastne 10ročné dieťa potrebuje, hoci malé, už toľko, ako jeho dospelá sestra a 12 ročný chlapec toľko ako jeho otec.

Preto pri rozpočte v domácnosti netreba na stravu detí počítať menej ako pre dosplých. Predovšetkým rozdiel v množstve je nepatrný alebo vôbec nejestvuje a ďalej sa práve pri deťoch nemôže šetriť na jakosti a výbere potravín. Organizmus detský sa len vyvíja, rastie, a preto potrebuje tým výživnejšiu a obzvlášť biologicky hodnotnú stravu. Nedostatky stravy v detskom veku prejavujú sa škodlivými následkami o veľa skoršie a skazonosnejšie ako pri dospelých, čo je prirodzené pri zvýšenej citlivosti nevyvinutého organizmu. Preto pri deťoch tým viac treba dbať nielen kalorickej, ale aj biologickej hodnoty.

* * *

Akú potravu?

Dieťa buduje len svoje telo a kostru, preto potrebuje ako stavebný materiál nadovšetko *dokonalé bielkoviny* a ďalej *nerastné látky*, obzvlášť *fosfor*, *vápnik* a tiež *železo*, okrem týchto aj *vitamíny*, ktoré ho chránia pred rôznymi chorobami.

S ohľadom na tieto zvláštne potreby bol vyhotovený aj obežník amerického ministerstva zdravotníctva o lacnej detskej strave, ktorý tiež nám môže poslúžiť ako príklad. Odporúča pre deti takýto *jedálny lístok:* 1. Každý deň 4—8 dcl. mlieka, 2. veľa chleba, ryže alebo zemiakov, 3. každý deň zeleninu alebo ovocie, keď možno oboje, 4. ďalej vajce alebo mäso či syr, 5. z tukov maslo, smotanku alebo rybí olej.

1. *Základom detskej stravy* je tedy vždy *mlieko*. Mlieko určila už

sama príroda deťom za hlavný pokrm ako bohaté nielen dokonalými bielkovinami, ale obsahujúce aj veľa vápnika a fosforu, ktorých bezpodmienečne treba k riadnemu vývinu všetkých kostí, aj zubov. Plnotučné mlieko obsahuje ďalej i *vitamín A*, ktorý je pre deti tým dôležitejší, že podporuje vzrast.

Vysokej dávky mlieka netreba sa zľaknúť, lebo ho deťom nedávame vždy ako nápoj, ale len s kakaom, sladovou kávou alebo samotné. Moderní lekári neodporúčajú dávať deťom priveľa tekutiny, vody alebo mlieka, lebo jej nadbytok v tele poskytuje živnú pôdu zárodkom nákazlivých chorôb, najmä tuberkolózy. Preto v detskej kuchyni upotrebujeme mlieko obzvlášť ako pokrm, pripravené na rôzne jedlá mliečne, ako kašu a nákup. Sú výživné aj ľahko stráviteľné, deťom veľmi zdravé a pri tom pomerne i lacné.

2. Druhé miesto pripadá *uhlohydrátom*, t. j. škrobu a cukru. Pretože deti málo sedia a stále behajú, musia aj výdatne doplňovať vydanú energiu pohybovú. Preto deťom tak chutia sladké múčniky a pečivo, preto im dopriajeme dostatok ovocia, tak čerstvého ako aj sušeného, ktoré je cukrom veľmi bohaté, preto im dávame na chlieb aj med, ktorý je taktiež veľmi zdravý a výživný. I čokoládu, pokiaľ sa po jej požití dobre vyčistia zuby, netreba pokladať za hriešnu paškrtu, lebo je veľmi výživná a obzvlášť bohatá železom, ktoré chráni deti pred chudokrvnosťou.

Ináč pri deťoch ako aj dospelých hlavný zdroj energie pohybovej predstavujú okrem ryže a strukovín nadovšetko *zemiaky a chlieb*. Tu zase dávame prednosť čiernemu chlebu z hrubej múky, lebo je na nerastné soli bohatšie a jeho hryzením cvičí sa a zosiľuje detský chrup. Tiež *strukoviny*, pravda, pretláčané, sú deťom veľmi zdravé, pretože obsahujú veľa vápnika a šošovica aj dosť železa. Zemiaky varené alebo pečené v kožke predstavujú obzvlášť v zime istý a pri tom lacný prameň vitamínu C, ktorý zvyšuje ich odolnosť voči rôznym chorobám.

3. Tretí požiadavok, aby deti mali *každý deň zeleninu*, riešime celkom ľahko a lacno v lete, keď máme veľký výber. Vždy však dávame prednosť surovému šalátu a paradajkám, ďalej *špenátu a hrášku*, lebo tie sú najbohatšie na všetky vitamíny aj vápnik a posledné i za železo. V zime vypomáhame si lacnou mrkvou, ktorá je bohatá ako na vzrastový vitamín A, tak na protikurdejový C.

Z ovocia vyberáme v lete nadovšetko *lesné plody*, ako jahody, maliny, čučoriedky a černice, ktoré sú veľmi zdravé svojimi vitamínmi a vápnikom a ktoré pri tom alebo lacno kúpime alebo samy v hore nasbierame. Na jeseň dávame prednosť *slivkám*, lebo sú veľmi bohaté na vzácne železo a vzrastový vitamín, ďalej *našim jabĺčkam*, ktoré obsahujú tiež vitamín C. Jabĺčka sú aj preto pre deti zdravé, lebo sú ľahko stráviteľné, práve naopak zase tvrdé čerešne a egreše nie sú pre deti súce pre tuhé a nestráviteľné šupky.

Každé ovocie samozrejme dávame deťom len dobre zrelé, riadne umyté, dbáme tiež, aby po ovocí deti nepily veľa vody, lebo rastlinná buničina chytro napučí a pôsobí potom v zažívacích orgánoch ťažkosti. Najlepšie a najzdravšie ovocie pre deti sú pomaranče, ktoré obsahujú najviac vitamín A i C a okrem nich aj veľmi veľa vápnika. Keďže sú pomaranče pridrahé, nahrádzame ich celkom rovnocennou šťavou citrónovou, ktorú treba, pravda, prícukriť.

4. *Mäsom*, hoci je výživné, netreba deti, práve tak ako i dospelých, prekrmovať. Najlepšie im osožia *vnútornosti*, mozog, ktorý je ľahko stráviteľný a obzvlášť *pečienka*, ktorá je najlepším liekom oproti chudokrvnosti. Obsahuje nielen vitamíny C, ale najmä *veľa železa*. Najhodnotnejšia je pečienka teľacia, hovädzia neodporúča sa preto, lebo je príliš tučná, a preto ťažká. Iné mäsá musia byť pre malé deti vždy dostatočne dusené, či varené, po

pr. zomleté alebo naškrabané. Najlepšie sa hodí mäso biele, teľacina, hydina, ryby bez kosti, t. j. také mäso, ktoré má kratšie svalové vlákna. Malé deti, ktoré majú ešte len mliečny chrup, nevedia tuhšie mäso dobre pohrýzť, lebo trecie plochy ich zubov sú malé a zuby sa im ľahko obrúsia.

V zime na mieste mäsa môžme dať niekedy deťom i *lacné morské ryby*, najmä *údeniče*, pravda obozretne, bez kosti. Sú výživné bielkovinami a tukom a tiež veľmi zdravé, ako všetky dary mora obsahujú *dôležitý jód*, ktorý je ináče v našich potravinách vzácny a ktorý práve chráni pred poruchami žľazy štítnej. Ďalej obsahujú vzrastový vitamín A a tiež *vzácny D*, ktorý jediný je istým liekom proti ťažkej chorobe útleho veku — *proti krivici* (anglickej chorobe).

Na jar nahrádzame mäso vajcami, ktoré sú v tom čase lacné a deťom o veľa zdravšie, lebo obsahujú opäť veľa vápnika a vzácnych vitamínov. Inokedy miesto mäsa dáme deťom radšej tvaroh alebo syr, tiež bohaté na dokonalé bielkoviny. Tu dávame prednosť bryndze, lebo je ľahko stráviteľná, hoci dosť tučná, ináč len v puberte nedávame večer deťom syry, najmä staré a uležané, lebo ich na noc dráždia. Podávame tedy deťom okrem v mlieku bielkoviny aj v iných potravinách, ale tu vždy dáme *len jednu z nich:* alebo vajce alebo tvaroh, či kúsok ryby a pod.

5. Okrem bielkovín a uhlohydrátov potrebujú deti aj tretiu hlavnú živinu, totiž *tuky*, obzvlášť v zime, keď je ich spotreba v tele väčšia. Najzdravšie je pre deti *čerstvé maslo* s chlebom, ktoré pre jeho vitamíny žiadon iný tuk nahradiť nemôže. Preto šetrime na masti radšej pri varení, ale deťom doprajeme čerstvé maslo, obzvlášť v lete, keď je najhodnotnejšie a najlacnejšie. V zime, keď je drahé, môžeme im dať rybí olej alebo už spomenuté morské ryby, ktoré majú podobne blahodarný účinok na ich zdravie.

* * *

Ako a kedy?

I takáto strava, hoci by bola dostatočne a primerane sostavená, nič by neosožila, keby deti nemohly jedlo stráviť v pokoji! Preto dbáme o to, aby ráno včas vstaly a raňajky sa odbavily pred odchodom do školky alebo do školy, pomaly a spokojne. Obzvlášť pri deťoch prespoľných treba dbať, aby sa hneď ráno výdatne posilnily na dlhú cestu aj na učenie.

Na raňajky, pokiaľ možno, doprajeme im okrem mlieka alebo kávy a chleba tiež maslo, lekvár alebo med, po prípade urobíme im nejakú kašu z mlieka, ako je dobrým zvykom v severných krajinách. Ďalej dávame deťom so sebou tiež desiatu a to zas len čierny chlieb s maslom, bryndzou alebo tvarohom. Pokiaľ možno pridáme k tomu i čerstvé ovocie alebo predplatíme v škole mlieko, keď to naše prostriedky dovolia.

Zato pri obede netreba deti prepchávať, lebo často prídu ukonané, že ani jesť nemôžu. Pri príchode zo školy ich nenáhlime, ani nenútime k jedlu, počkáme, kým si trochu oddýchnu, alebo sa prebehnú. Slabšie deti majú si na chvíľku ľahnúť nielen pred obedom, ale aj po ňom. A tak doprajeme deťom aj po obede odpočinok, aby všetko dobre zažily, nenútime ich hneď zase do učenia, veď už staré latinské príslovie hovorí: Plný žalúdok — planý žiak . . .

Hoci pre dospelých úplne postačia tri jedlá denne, deťom dávame nielen desiatu, ale aj poobede olovrant, opäť mlieko, kávu alebo kakao a chlieb, podľa možnosti s maslom alebo lekvárom, v lete stačí len chlieb a ovocie. Večeru dávame deťom celkom *ľahkú*, pravda, bez mäsa a korenia. Hlavné je, aby deti *večerali včas*, najneskoršie o 7., tak aby menšie mohly ísť spať o 8. hodine a väčšie aspoň o 9. hodine.

* * *

Keď tedy deťom doprajeme jedlo v spokojnosti bez ponáhľania stráviť, bude im iste osožiť aj strava celkom jednoduchá. Treba len, aby sme aj stravu dospelých prispôsobili požiadavkám zdravotným, zriekli sa zbytočného solenia, korenenia, a najmä alkoholu. Je potrebné aj pri dospelých dávať prednosť mlieku a mliečnym výrobkom pred mäsom, zemiakom a čiernemu chlebu pred bielym pečivom a drahými múčnikmi, a najmä nezabúdať každý deň na zeleninu a niečo čerstvého ovocia alebo šalátu!

Takto bez akéhokoľvek zvláštneho varenia a bez väčšieho vydania budú naše deti skutočne dobre chované, čo znamená, že budú *prospievať nielen na tele, ale aj na duchu* k našej radosti — ako nádej celého národa!

M. Úlehlová-Tilschová:

Vegetariánska strava.

Hoci sa súdi, že vegetariánske hnutie je dielom modernej doby, preca práve ono má tiež svoju dávnu historiu; veď už slávny filozof a matematik grécky Pythagoras nejedol mäso. *Prvý dôvod*, prečo sa ľudia počali zriekať mäsa, bol *morálny*. Tak na pr. budhistické náboženstvo od dávnych čias až posiaľ nedovoľuje požívanie mäsa. Podľa učenia Budhovho všetky zvieratá sú našimi bratmi, a preto ich zabitie je práve takým hriechom, ako vražda človeka. Bohužiaľ, tento šľachetný ohľad nemôže sa v praxi do dôsledku uplatňovať. Podľa dnešnej vedy rastliny sú práve tak živé ako zvieratá, a preto, keď nechceme zomrieť hladom, musíme sa preca len živiť ničením iných bytostí.

Hnutie vegetariánske prebudilo sa po dlhej dobe k novému životu až v 19. storočí, a to ako *prirodzená reakcia na neobyčajne stúpajúcu spotrebu mäsa*. Vtedy prvý raz prišly k slovu aj dôvody zdravotné, ktoré začiatkom 20. storočia boly doplnené najmä pokusmi amerického profesora Chittendena a roku 1906 známym pokusom vo Wisconsine. Až do tých čias sa totiž preceňovala kalorická hodnota potravy a najmä dávka bielkovín sa ustálila príliš vysoko. Tiež všetky ďalšie objavy o rôznych jakostiach bielkovín, o vitamínoch, o rovnováhe medzi kyselinami a zásadami, o škodlivom vplyve tepla na potraviny a iné, priviedly predtým podceňované vegeteriánstvo k novej vážnosti. Dnes už vieme, že *najzdravšia je strava miešaná*, ktorá zaručuje telu dostatok živín a látok doplňujúcich, *strava zväčša rastlinná*.

A takouto stravou je práve strava vegetariánska vo svojej miernejšej forme, totiž *strava ľahká, vegetabilná*. Je to strava, ktorá síce vylučuje požívanie mäsa, ale pripúšťa aj mlieko a výrobky z neho, aj vajcia, ako potraviny získané nie zabíjaním, ale zo živého zvierata. Táto reformná strava má svoje prednosti jak po stránke zdravotnej, tak aj finančnej; zväčša sa obyčajnej meštianskej strave veľmi podobá. Predovšetkým *netrpí nadbytkom bielkovín a purinových i extraktívnych látok*, ktoré ináč pri prílišnom požívaní mäsa ohrožujú naše zdravie a pripravujú pôdu rôznym ťažkým a zdĺhavým chorobám, ako lámke, úsadu, kornateniu tepien atď. Rovnako a práve preto, že nepoužíva mäsa, *netrpí ani nadbytočným solením a korenením*, ktoré je opäť pre zdravie veľmi škodlivé. Nepodporuje rôzne choroby, najmä srdca a obličiek a okrem toho nesvádza tiež k pitiu alkoholových nápojov, lebo nevyvoláva prílišný smäd.

Strava reformná sa ďalej priaznive líši od obvyklej mäsitej tiež tým, že dodáva telu ešte aj *dostatok nerastných solí*, potrebných k udržaniu rovnováhy medzi kyselinami a zásadami v tele, aj *hojnosť vitamínov v neporušenom stave a v ideálnom prirodzenom pomere*, a to tým viac, lebo jej dôležitou súčiastkou je strava surová. Strava lakto-vegetabilná, ktorou sa vlastne živí zväčša ešte náš vidiecky ľud, má tiež tú výhodu oproti mäsitej, že je lacnejšia. Je známym zjavom, že pri stúpajúcom blahobyte rastie nápadne aj spotreba mäsa, pravda, len z nedostatočného uvedomenia obyvateľstva. Obrátene to však znamená, že pri bezmäsitej strave, zväčša rastlinnej, doplňovanej mliekom a syrom, vystačí sa s menšími prostriedkami.

Dôvod finančnej úspory odpadá však celkom pri *prísnej strave vegeteriánskej*, ktorá nepripúšťa vôbec žiadne potraviny pôvodu živočíšneho, tedy ani mlieko, ani maslo, syr alebo vajcia. Z dôvodu zdravotného síce nie je námietok ani proti tejto strave, prísne vegeteriánskej, lebo podľa modernej vedy aj takto môže sa telo celkom riadne a dostatočne vyživiť; zato však v našich krajinách po *stránke finančnej aj technickej predstavuje značné ťažkosti*, a najmä výdaje. Keď chceme totiž dokonalé živočíšné bielkoviny, aké obsahuje mäso alebo mlieko, nahradiť potravou rastlinnou, máme pomerne malý výber. *Väčšina potravín rastlinných obsahuje len bielkoviny nedokonalé*, ktoré samy o sebe k životu nestačia; také bielkoviny, hoci vo veľkom množstve, obsahujú aj naše strukoviny a obilniny, a preto ich treba vždy doplňovať mliekom a pod.

A preca aj v rastlinách nachádzame bielkoviny také, ktoré sa živočíšnym úplne vyrovnajú; sú predovšetkým v zelených listoch, ako špenáte, šaláte atď., ale nemajú pre nás praktického významu, lebo je ich primálo. *Výdatné pramene dokonalých bielkovín poskytujú* vlastne len dve potraviny rastlinné, a to *jadrá orechov* a orieškov a ďalej *orientálne strukoviny*. Obidve tieto potraviny prichádzajú však v našich krajinách v úvahu len s výhradou. Jadrá orechov a orieškov sú síce veľmi výživné dokonalými bielkovinami a množstvom tuku a zdravé svojimi nerastnými soľami, ale sú drahé a pri nanašej príprave jedál zriedka užívané. Ničmenej v prísnej strave vegeteriánskej, a najmä v strave surovej, pripadá im dôležitá úloha ako hlavným nositeľom bielkovín, a preto sa aj podávajú pred každým jedlom alebo po ňom, alebo miešajú do šalátov a pod.

Z orientálnych strukovín, ktoré na rozdiel od našich domácich obsahujú bielkoviny živočíšnym rovnocenné, daria sa u nás len *sojové bôby* a *cícer*, tiež „*slovenka*" zvaný. Len týmto strukovinám a ešte iným ďakujú veľké národy Orientu, ako Číňania a Indovia, že cez celé tisícročia vyžily temer len na strave rastlinnej. Z obidvoch japonská soja sa len v ostatne dobe u nás zavádza a pestuje, najmä na južnej Morave a Slovensku v dvojkultúre s kukuricou. Zato cícer, neprávom zabudnutý, nie je novinkou, lebo ho na južnom Slovensku predtým naši predkovia bohate pestovali, o čom ešte teraz svedčia zbytky kultúry okolo Levíc a Nitry. Pretože cícer, ktorého zrno má tvare baranej hlavy, je veľmi chutný a nerozvára sa ako hrach, zaslúžil by si pri svojej neobyčajnej výživnosti opäť povšimnutia u našich gazdiň. Zo sojových bôbov sa v Oriente vyrába celý rad potravín a pokrmov, ale u nás okrem oleja prichádza do predaju len *sojová múčka*. Táto nie je však obyčajnou múčkou v pravom slova smysle, ale skôr bielkovitým preparátom. Pridáva sa do cesta, do zápražky, polievok a iných pokrmov, pri čom im lacno dodá tú istú výživnosť a dokonalé bielkoviny, ako mäso alebo vajcia.

Pokiaľ sa tukov týka, je u prísnych vegetariánov *zakázané i maslo*, preto sa všetky pokrmy pripravujú podobne ako na juhu, *na oleji alebo rastlinnom masle*. Obidva *tieto tuky sú* ostatným úplne rovnocenné, veľmi výdatné a najmä *ľahko stráviteľné*, chybujú im len tie vitamíny, ktoré sú v čerstvom masle. Táto okolnosť nemá však veľkého významu, lebo prísni vegeteriáni celkom alebo čiastočne dávajú prednosť *strave surovej*, ktorá zabezpečuje vždy dostatok všetkých vitamínov.

Výlučná strava surová je najprísnejšou formou vegeteriánstva, a hoci sa rozšírila len v posledných rokoch, znamená vlastne návrat k najstaršiemu, prvotným dobám, kedy človek nepoznal ešte ohňa a živil sa len surovým jedlom. Najchýrečnejším jej hlasateľom je dr. Bircher-Benner z Curychu, ktorý surovou stravou lieči s úspechom v svojom sanatoriu „Živá sila" rôzne choroby, a ktorý ju aj pre zdravých odporúča ako *ochrannú diétu*. Surová

strava, ktorá je celkom nezbytná tiež len ako doplnok stravy mäsitej, má ozaj svoje zvláštne prednosti.

Vyniká predovšetkým *biologickou výživnou hodnotou*, čo znamená, že ľudské telo vie lepšie využiť stravu surovú a nepotrebuje jej toľko ako varenej. Ďalej ako každá strava vegetariánska, netrpí nadbytok bielkovín ani soli kuchynskej, ale zato dodáva telu hojnosť zásaditých látok, i neporušených vitamínov a tiež *dôležitých enzymov*, ako katalásy, ktoré sa varením zničia.

Všeobecne známou a hlavnou prednosťou surovej stravy je obzvlášť to, že jednako mechanicky *podporuje peristaltiku čriev* vysokým obsahom nestraviteľnej buničiny, a tak bráni zapekaniu, jednako aj to, že nás núti k riadnemu hryzeniu. Práve tak ako pri prežúvaní tvrdého chleba z celého zrna, tak aj *pri hryzení surovej zeleniny* a tvrdého ovocia i orechov *sa veľmi cvičí a posilňuje náš chrup*. Pri tom sa tiež potrava premieša dobre so slinami, takže je potom ľahko straviteľná, niekedy ľahšie ako varená, ale chytro prehltnutá.

Surová strava vyžaduje ovšem zvláštnej a pečlivej prípravy; potravu treba nielen vždy pečlive umyť a očistiť, aby bola prostá choroboplodných zárodkov, ale aj nakrájať alebo posekať zvláštnymi prístrojmi. Preto výlučná strava surová opäť prináša pre gazdinu viacej roboty a výdavku; avšak s mierou užívaná, len *ako doplnok stravy varenej, sa veľmi osvedčuje*, lebo je s hľadiska zdravotného priam neoceniteľná.

* * *

Mierna forma vegeteriánstva, *strava lakto-vegetabilná* rovnako ako strava miešaná len s miernym požívaním mäsa, doplnená vždy aj stravou surovou, má tedy *svoje veľké výhody jak po stránke zdravotnej tak i finančnej*.

Avšak má svoje prednosti aj s hľadiska sociálneho, a okrem toho tiež *veľký význam pre obranu štátu* práve tak ako — *svetový mier!*

Veď, keby sa európske ľudstvo odklonilo od stravy živočíšnej a priblížilo viac k rastlinnej, zmenil by sa aj spôsob celého hospodárstva. Pre zásobovanie bielkovinami bolo by potrebné pestovať viac strukovín, pre zásobovanie tukami väčšie množstvo domácich rastlín olejodarných. Aby sa lepšie využilo zrna obilného, bolo by treba zaviesť nové metody k jeho spracovaniu. Týmto spôsobom by vznikly nové odvetvia zemedelstva a priemyslu, vyžadujúce odbornej a väčšej práce ako pomerne jednoduhé pestovanie a doterajšie obrábanie obilia. A tak by *sa rozriešila na dlhé časy aj nezamestnanosť* iste uspokojivejšie ako zvýšeným zbrojením. Okrem toho by sa prospelo tiež vymrskanej pôde, ktorá sa stále vyčerpáva jednostranným osievaním.

Pre našu Republiku, ktorá nemá morí ani kolonií, bolo by také hospodárstvo aj hlavným *predpokladom obrany štátu vo výžive*. Len takto dosiahlo by sa bezpečného zásobovania obyvateľstva domácimi surovinami v prípade válečnej blokády; vtedy bola by totiž hospodárska autarkia, hoci v miere nežiaduca, celkom nevyhnuteľná.

Takáto hospodárska zmena znamenala by aj pre celú Európu a všetok civilizovaný svet veľkú nádej do budúcnosti. Len týmto spôsobom *dala by sa vyriešiť* bez krveprelievania stále *vzrastajúca ľudnatosť* Starého sveta. Celý Orient, ktorého múdrosť rovnako ako skúsenosť jednoduchého ľudu vždy sa ešte prezerá, objavil už dávno Kolumbovo vajce výživy, že je totiž celkom zbytočné živiť sa okľukou cez zvieratá, keďže sa môže toho istého ľahšie a lacnejšie dosiahnuť *priamo stravou rastlinnou*.

Len tak si vysvetlíme, že v Číne ako aj v Indii vyživí toľko ľudí, že preca len jestvujú, keď ich je aj 750 na 1 km²! A podľa tohoto príkladu vyrátal aj známy dánsky reformátor dr. Hindhede, že by tiež Európa, hoci nie

zem tropická, bola v stave uživiť 3—4 razy viac obyvateľov ako teraz — čo znamené, že by *odpadol akýkoľvek dôvod k vojne z preľudnenia!*

A tak či sme celkom vegeteriánmi alebo nie, nezabúdajme v prospech nášho zdravia i sociálnej spravedlivosti a budúcnosti celej Republiky na slová Písma, kde v Genesi I. 29 je písané: „Aj, dal jsem Vám všelikou bylinu, vydávající símě ... to bude vám za pokrm!"

M. Úlehlová-Tilschová:

Diétna strava.

Slovom diéta označujeme dnes ľahkú alebo zvlášť prispôsobenú stravu pre chorých. Pôvodne sa však týmto starým gréckym výrazom „hé diaita" označoval nielen spôsob života, ale aj priam život sám. Keďže sa pozdejšie tohoto slova užívalo aj v terajšom smysle, je zrejmé, aký význam už starí lekári pripisovali strave pri liečení rôznych chorôb.

Tak už Hippokrates v 5. storočí pred Kr. a neskoršie Celsus i Galenos liečili chorých primeranou „diétou". Tiež vo stredoveku udržaly sa ešte liečby hladom a smädom a v 18. storočí zaviedol i slávny botanik Linnée opäť ovocné liečebné kúry. Len v 19. storočí prerušila sa na čas stará tradícia, aby sa moderná doba tým viac vrátila k poznaniu, aký veľký vplyv má správna výživa alebo diéta na človeka zdravého, a tým viac na chorého. V dnešných dňoch lieča sa diétou už nielen choroby zažívacieho ústroja, ale aj choroby, ktoré nie sú so stravou zdanlive v súvislosti, ako na pr. choroby duševné. Rovnako diéte prislúcha veľká úloha pri chirurgických zákrokoch i v gynekológii: tiež v liečení ťažkej tuberkulózy kože a kostí, často s úspechom užíva sa zase diéty a to neslanej, Gerson-Herrmansdorfer-Sauerbruchovej.

To všetko sú, pravda, obyčajne ťažšie prípady, ktoré vyžadujú ošetrenia v nemocnici; ale jestvuje aj veľa takých nemocí, že chorý zostáva doma, po pr. môže aj chodiť a zastávať svoju prácu, ale preca potrebuje zvláštnej diéty. A tu práve čaká na gazdinku nesnadný úkol, ako uviesť v skutočnosť nariadenie lekárske, ktoré býva často dané len v obrysoch, ale musí sa previesť do všetkých podrobností a prispôsobiť individualite chorého. Táto zodpovedná úloha sa jej veľmi zľahčí, keď sa oboznámi so zásadami niektorých obvyklejších diét, keď pochopí, prečo sa práve to či ono jedlo zakazuje alebo dovoľuje. Ďalej je potrebné, aby pri všetkých chorobách rovnako venovala zvláštnu pečlivosť príprave jedál a úprave stolu.

Rôzne diéty.

Lekári predpisujú zväčša podľa rôznych chorôb určité diéty, hoci sa často aj všeobecne hovorí o „diétnej strave". Tou sa obyčajne rozumie potrava, ktorá nekladie veľké požiadavky na zažívacie ústroje. Pretože stráviteľnosť určitého jedla neriadi sa len tým, ako dlho toto leží v žalúdku, a pretože závisí od veľa iných, najviac individuálnych činiteľov, nie je vlastne za terajšieho stavu vedy možno celkom presne vymedziť to, čomu sa hovorí: *ľahká diéta*. Obyčajne sa do nej zahrňujú polievky, ako bouillon, tak aj zapražené s ryžou, ságom, zeleninou a pod., ale vždy pasírované. Ďalej z rýb, sem patria všetky ryby chudé, ako šťuky alebo pstruh, ale len varené, alebo na oleji alebo masle opekané. Z mias obzvlášť mozog, brzlík, holubi, kurčatá, teľacina a šunka považujú sa za diétne. Všetko varené alebo dusené alebo opekané, ale nie vyprážané. Zo zeleniny patria sem najmä špenát, varený šalát, mrkva, z príkrmov ryža, pražená krupica, fučka a po pr. mäkký kompot, najlepšie kaša z jabĺčok. Zo sladkých jedál ľahké sú nákypy, pu-

dingy, piškotové cesto, chaudeau a rôzne krémy z mlieka, čokolády, karamelu, ďalej všetky kaše a chladné flamri. Vajcia obyčajne len na mäkko, 3 minúty varené, zo syrov: imperiál, Gervais, po pr. bryndza, z nápojov: čaj, káva s mliekom, kakao s vodou, jogurth, sladké a kyslé mlieko. Z pečiva diétne je biele pečivo, suchary a po pr. Grahamov chlieb, a vôbec všetko staršie pečivo. Takejto „ľahkej diéty" užíva sa aj pri horúčkovitých, na pr. infekčných nemociach, kým nie je horúčka príliš vysoká.

Diéta pri angine.

Pretože prehltanie pri zapálenom hrdle bolí a pretože je pri ňom obyčajne vysoká horúčka, gazdina musí podávať vždy len tekutiny alebo jedlá úplne mäkké. Keďže pre bolesť deti nechcú jesť, osvedčujú sa najlepšie rôzne sladké maškrty so smotánkou a pod., ktoré dodajú telu preca len výživných látok. Samozrejme, ako všade inde, tak aj tu treba predovšetkým dbať nariadenia lekárovho. Obyčajne sa podáva okrem polievky, keď je mäso dovolené, len mozog alebo brzlík, kurča alebo zaprávané alebo zomleté. Zo zeleniny len hladké kaše alebo prívarky cez sito pretláčané. Ináč sa podávajú kaše z obilnín s malinovou šťavou, jogurth, salcburské nočky, pure z ovocia, pomiešané so šľahanou smotánkou alebo surovým žĺtkom, aby bolo výživné, chaudeau z mlieka, vtačie mlieko zo snehu a pod. K pitiu dáva sa čaj s mliekom, mandlové mlieko, minerálka s ovocnou šťavou, limonáda, ktorou však netreba chorého prelievať.

Diéta pri žalúdočných a črevných chorobách.

Podobá sa v zásadách „ľahkej diéte", ale práve tu sú veľké a jemné rozdiely; preto si gazdina musí od ošetrujúceho lekára vyžiadať bližšie pokyny. Ide na pr. o to, či chorý má nadbytok, či nedostatok kyseliny v žalúdku, či mu treba stravy chudej alebo naopak bohatej na extraktívne látky, čo znamená, či smie jesť mäso a mäsovú polievku alebo nie a pod. Ďalej sa mení aj podľa toho, či chorý má náklonnosť k behavke alebo obrátene.

I. *V prvom prípade* treba z polievok podávať len husté, slizké odvary z ryže, ovsa, krúp a pod. Keď je mäso dovolené, vtedy len ako pure alebo haše, tiež mozog. *Zelenina sa obyčajne celkom zakazuje ako i čerstvé ovocie.* Z kompotov môže jesť len čučoriedky varené vo vode alebo v červenom víne. Ďalej možno podávať ľahké pudingy s čokoládou, piškotové cestá, rôzne souflées, snehové nočky s čokoládovou omáčkou alebo chaudeau z červeného vína a pod. Hoci takí chorí mávajú obyčajne aj veľký smäd, *netreba im dávať veľa vody, tým menej mlieko v akejkoľvek podobe*, z nápojov len kakao alebo čokoládu vo vode varenú, čučoriedkový čaj, odvar z ryže, mandlové mlieko z vody a pod. Miesto chleba alebo žemle môžu jesť len suchary, neskoršie staré rožky.

II. *V druhom prípade*, keď chorý trpí zapekaním, je potrebná iná diéta. Polievky robia sa také isté, len redšie a do hotových sa pridá malý kúsok čajového masla, mäso ako predošle, tiež posekaná šunka. Ďalej môže jesť chorý tiež ľahké pudingy z mäsa alebo syru, zeleninu a zemiaky len pasírované cez sito. Z kompotov kašu z jabĺk, hrušiek alebo gduli a broskýň. Zo sladkých jedál dovoľujú sa ľahké pudingy a nákypy, ale všetky *bez orechov* alebo bez mandlí, s ovocnou šťavou, mliečnym chaudeau a pod., rôzne flamri a ovocné i snehové nočky. Ináč však mlieko a mliečne pokrmy možno podávať len na povolenie lekárovo. Z nápojov podávajú sa čaj s mliekom alebo kakao s vodou.

Diéta pri chorobách žlči a pečienky.

Táto diéta je vlastne ľahká *diéta II. bez tukov*. Tuky sa pri žltačke celkom zakazujú, pri iných chorobách veľmi obmedzujú. Preto pečlivá gazdina chorému nielen že nedopraje chlieb s maslom, ale aj inde šetrí s masťou. Tak na pr. soberie masť i s polievky, mäso len varí alebo chytro opeká a podáva bez šťavy. Tiež zeleninu len varí alebo dusí v pare — opäť bez masla. Tiež zo sladkých jedál podáva len tie, ktoré sú pripravené bez omasty, preto samozrejme odpadnú tiež všetky vyprážané jedlá vôbec. *Keďže sa šetrí omastou, nešetrí sa vodou*, ktorej môže najmä minerálnej, ako karlovarskej, chorý vypiť veľa a to aj v prestávkach medzi hlavnými jedlami. Pri chorobách žlči je totiž obzvlášť dôležité hojné odtekanie žlči, a preto sa *jedlo podáva častejšie*, cez deň v kratších prestávkach, asi po 2—3 hodinách. Pri tom gazdina zároveň vždy dbá aj o riadnu a výdatnú stolicu, ktorej docieli najmä častým podávaním rôznych kompotov. Celkom *zakázané sú* však *ostré korenie, alkohol, jedlá, ktoré napínajú*, ako strukoviny, kapusta a pod., *chlieb a čerstvé pečivo* s droždím vôbec, tiež *tučné alebo čierne mäso*, temer *všetky vnútornosti*, najmä *pečienka*, ktorá obsahuje veľa purinových látok, zmrzlina a akékoľvek *ľadové jedlo* alebo nápoj. Rovnako požívanie vajec je vylúčené alebo veľmi obmedzené, takže táto diéta kladie na zručnosť gazdiny ozaj značné požiadavky, tak ako i diéta neslaná.

Diéta pri chorobách obličiek, srdca, lámky, úsadu a pod.

Pri týchto a iných chorobách často lekár predpisuje *diétu neslanú*, ktorá sa *obyčajne dopĺňuje ešte aj surovou stravou*. Pri nej je používanie soli kuchynskej celkom zakázané, alebo aspoň veľmi obmedzené. Tu potom čaká ťažký úkol na gazdinu, ako takú stravu pripraviť, aby chorým skutočne chutila a im tiež osožila. Pretože rovnako ako soľ a všetko ostré korenie, ako čierne, paprika atď. sú zakázané, pomáha si ináč *najmä citronovou šťavou a kôrou, paradajkami, hubami, cibuľou a cesnakom, zeleným petržlenom a kôprom* práve tak ako *inými korennými bylinami*, ako tarkaňom, dymiánom, majoránom atď., ktoré predtým boly v každej kuchyni celkom bežné, a teraz sú neprávom zabúdané.

V ťažkých prípadoch je celkom *zakázané mäso a polievka* mäsová, tiež šunka a *všetky údeniny;* požívanie vajec je veľmi obmedzené. V ľahších prípadoch dovoľuje sa asi 2—3 razy do týždňa celkom málo bieleho mäsa, takže jedálny lístok pozostáva *najmä zo zeleniny, ktorú netreba vôbec opárať, čo je najdôležitejšie*, ďalej z rôznych múčnikov aj puddingov so šalátom alebo kompotom, *z ovocia a hojnosti mlieka, smotanky a všetkých mliečnych jedál vôbec.*

Diéta pre chudokrvných

je najmä *strava pečienková*, pri ktorej *sa podáva chorému pečienka každý deň*, vždy, pravda, v inej úprave, aby sa neprejedla. *Hlavné je, aby sa pečienka dlho na ohni nezohrievala* a nestratila tak svoju biologickú hodnotu. Hodí sa každá, obzvlášť teľacia a hovädzia, tiež bravčová, barania a z hydiny. Tu sa pečienka dáva do polievky oko ryža, knedličky alebo halušky, či purée. Robí sa z nej pudding, haché, klobásy, rezy, závitky, pridávajú sa do risotta a makarónov; praží sa, dusí a opeká. Pečienkou plnia sa amolety, chlebíky, vajcia, zelenina a pod.; pri všetkom nikdy nezabúda sa tiež na hojnosť surovej stravy, najmä ovocia a takých šalátov a zeleniny, ktoré sú vzácne na železo a bohaté na vitamíny C.

Diéta pre diabetikov.

I *strava pre chorých na cukrovku* kladie veľké požiadavky na vynaliezavosť a šikovnosť gazdiny, lebo *pri nej treba sa úplne alebo čiastočne vyhýbať uhlohydrátom, škrobu a cukru.* Okrem toho chorí na cukrovku trpia často smädom, a preto *nie je dovolené jedlá pre nich príliš soliť alebo korenit.* Pretože sú dráždiví, neosoží im ani zrnková káva, najmä čierna a tuhý čaj. Keďže cukor je celkom zakázaný, *sladí sa sacharinom*, čo sa týka škrobu, môže len lekár ustáliť a vypočítať od prípadu k prípadu, koľko *chleba sojového, vzdušného, aleuronátového*, či iných *špeciálnych sucharov* alebo pečiva môže za deň chorý požiť. Gazdine nastáva zase ťažká úloha, aby aj ostatné jedlá chutne pripravila len z toho, čo je dovolené. Pri tom vždy používa jemných vážok aj odmeriek, aby neprekročila stanovenú toleranciu uhlohydrátov.

Varenie je tým ťažšie, že v mnohých prípadoch sa nielen múka, zemiaky, ryža a pod., ale *aj mlieko celkom alebo čiastočne zakazujú*, lebo obsahujú dosť cukru mliečneho. Tiež jogurth je z toho istého dôvodu zakázaný. Práve naopak sa veľmi osvedčuje *hustá kyslá smotánka*, v ktorej niet temer uhlohydrátov a ktorú prof. Noorden dovoľuje denne v dávke 125—200 g vedľa bielkovín. Tukom totiž pripadá dôležitá úloha k posilneniu organizmu pri cukrovke. Tu patrí prednosť vždy maslu, ale pre zmenu sa niekedy dobre osvedčuje tiež *údená slanina*, opekaná, ktorou sa spestria chudobné raňajky alebo ináč nevýživné jedlo zeleninové. *Mäso všetko je dovolené, aj ryby*, jak čerstvé tak i v oleji naložené, len pečienka je zakázaná, lebo obsahuje veľa glykogénu, čiže živočíšneho škrobu. K príprave neslobodno použiť múky ani strúhanej žemle na vyprážanie, keď nie sú to drobky zo špeciálneho chleba pre diabetikov. Dovolená je *každá zelenina* a z tej *topinamburmi*, ktoré obsahujú *insulin*, možno niekedy nahradiť zemiaky, všetko však vždy len bez zápražky. Tiež šaláty sa veľmi osvedčujú a málo sladké ovocie, ako grape-fruity, egreše, jahody a pod. Samozrejme aj zeleninu a ovocie treba zarátať do potrebnej tolerancie. Kompoty sú tiež dovolené, ale nesmú sa sladiť cukrom práve tak ako „múčniky". Z tých sa môže podať len *koláč alebo pečivá z mandlí a orechov*, ďalej rôzne ľahké nákypy a puddingy z vajec alebo tvarohu, tiež studené puddingy, pripravené pomocou želatiny z ovocia, ovocnej šťavy, šľahanej smotany a pod., všetko so sacharínom alebo sionónom či iným špeciálnym sladidlom — bez cukru a bez múky. Múky netreba použiť ani na vysypanie formy, na miesto nej sa použije pod pečivo naolejovaný papier do formy rovnako vymastenej.

* * *

V prvom rade dbá tedy gazdina vždy pokynov lekára, ktoré sa menia nielen podľa choroby, ale aj pri tej istej chorobe od prípadu k prípadu. Podľa nich usiluje sa, aby strava obsahovala ozaj všetky tie látky, ktoré chorý potrebuje a aby neobsahovala to, čo chorému škodí.

Týmto všetkým nie je však ešte jej úloha vyčerpaná, treba aj, aby chorého udržiavala stále pri dobrej chuti, k čomu je potrebné nielen pečlivej prípravy jedál, ale aj peknej úpravy stolu.

Pečlivá príprava.

Prvým predpokladom diétnej kuchyne je *rozmanitosť*. Dnes už diétna kuchyňa nesmie znamenať celý rad nechutných a rovnakých jedál; práve naopak, treba sa usilovať, aby sa chorému jedlo častým opätovaním nezprikrilo. Tak na pr., keď je pri vysokých horúčkach dovolené len mlieko, vtedy ho raz osladíme, druhý raz osolíme, inokedy pridáme trochu cognacu, raz lyžicu od-

varu z anýzu alebo ho pomiešame s kávou, čajom, či Selterskou vodou a pod.

Keďže je v dome chorý, nemôže gazdina šetriť ani časom ani peniazmi. Musí byť vždy pripravená, lebo chorí obyčajne jedia v kratších prestávkach. *Jedlo sa nemá nikdy zohrievať, ale treba ho vždy pripraviť znovu čerstvé.*

K príprave jedál pre chorých treba použiť vždy len *surovín prvotriednej jakosti. Z omasty* sa zväčša pripúšťa *len čerstvé maslo alebo olivový olej,* ktoré sú okrem smotánky najľahšie stráviteľné. *Zelenina má byť vždy mladá;* preto túto treba kúpiť niekedy aj vtedy čerstvú, keď je drahá. Obyčajne sa pripravuje na kašičku tak, že sa v pare varená pretiera cez sitko a po pr. zlepší maslom alebo zápražkou.

Mäso je tiež najlepšie z *mladých zvierat,* hydiny alebo rýb, lebo tie majú jemné a krátke vlákna svalov. Za najľahšie sa pokladá mäso varené, po pr. zaprávané, alebo na rýchlo pečené. Čím je menej pečené, tým je ľahšie stráviteľné, preto *sa hovädzina* častejšie podáva *i surová* v podobe škrabaného bifteaku.

Kaše obilné varia sa rovnako ako pre deti, najprv vo vode a len nakoniec sa pridá mlieko. *Vajcia sa podávajú na mäkko alebo surové;* tu sa žĺtky rozmiešajú do polievky alebo mlieka a z bielkov urobí sa sneh.

Keďže je dovolená aj strava surová, ako čerstvé ovocie a šaláty, je potrebné venovať najväčšiu pozornosť umývaniu, aby potrava bola skutočne zo zdravotných ohľadov bezzávadná a neobsahovala choroboplodných zárodkov. Preto je potrebné nie raz, ale niekoľko rázy zeleninu umyť vo vode; najlepšie sa odporúča v tekúcej vode pod vodovodom, tak isto aj ovocie. Keď je obava pred nákazou, treba použiť aj slabého roztoku nadmangaňanu draselnatého.

Pekná úprava

je ďalším dôležitým činiteľom v úsilí, aby chorému jedlo osožilo. Veď *diétna je len taká strava, ktorá je ozaj chutná.* Slávny ruský fyziolog Pavlov svojimi pokusmi bezpečne dokázal, že jedlo s chuťou užité vie telo rýchlejšie a lepšie využiť ako iné, hoci ľahšie, ktoré bolo požité bez chuti. A k tomu, aby sme na jedlo mali chuť aj pri dlhšom ležaní, je potrebné nielen pečlivej a rozličnej prípravy, ale aj vkusne pripravenej misy i čisto prikrytého stolu. Veď len takto sa aj zdravým už pri prvom pohľade *„sliny sbiehajú"*. A práve *sliny majú dôležitú úlohu pri trávení,* lebo podnecujú tiež ostatné zažívacie žľazy k čulejšiemu vymešovaniu. Pri tom, pravda, majú veľký vplyv aj dobrá nálada a iné psychologické momenty okrem individuálnej konštitúcie.

Chutná úprava a podanie jedla nevyžaduje ani veľa času ani peňazí, len trochu dobrej vôle a krasocitu u gazdiny. Miesto, aby sme ryžu len nedbanlive dali na misu, vtlačíme ju do cedníka a potom vyklopíme ako peknú pologuľu, ktorú obložíme mäsom alebo zeleninou. Inokedy zase dáme rezne na dlhú misu a pekne ich do venca obložíme malými zemiačikmi. Je to úhľadnejšie, ako keď len neporiadne — ako obidvoje na misu nakladieme — a pri tom všetkom ušetríme ešte aj jedon kúsok riadu. Taktiež veľmi pekne môžme ozdobiť studené misy paradajkami, citrónom, petržlenom a pod., ak je to, pravda, v rámci diéty dovolené.

Na druhej strane treba však pamätať i na to, že *každé jedlo vzbudzuje viac chuti, keď ho nepodáme príliš veľa naraz.* Toto pravidlo platí aj pre chorých. Keď donesieme celkom vrchom preplnenú misu zemiakov alebo halušiek, vyvolá táto úprava skôr odpor ako chuť k jedlu. Preto je vždy lepšie, obzvlášť chorému, priniesť radšej dva razy na tanieriku po troche, ako ponúknuť misu, z ktorej temer tečie.

Taktiež *je o veľa chutnejšie podať naraz viac rôznych jedál,* ako len

jedon druh a veľké množstvo. Nie je to o nič drahšie, lebo z každého sa zje zase menej, len je potrebné venovať tomu trochu viac práce, a najmä dobrej vôle u gazdiny. Toto pravidlo platí tiež pre zdravých a obzvlášť u nás, kde až príliš prevláda akási obľuba „najesť sa" jedným jedlom — snáď preto, aby bolo menej riadu! Aj tu si ľahko poradíme: keď na pr. máme večeru zo zbytkov, môžme ich veľmi pekne upraviť na zvláštnu misu s oddielmi, takže nám zase postačí jeden kus riadu. V západných krajinách je tiež zvykom, že aj na najjednoduchší stôl stredných vrstiev prichádza vždy viacero jedál v bohatšom výbere — ale pri tom v menšom množstve!

Chutný vzhľad jedál zvyšuje, pravda, aj *pekná úprava stolu*, ktorý musí byť vždy v prvom rade *čisto prikrytý*. Nie je potrebné drahých a ťažkých damaskových obrusov, ani ručne vyšívaných pokrývok, ani brúseného skla, postačí úplne jednoduchý obrus z obyčajného plátna a lacný, ale *celkom biely riad*, ktorý sa môže vždy doplniť. *Hlavnou vecou* je vždy, aby jak obrus tak i riad boly vždy celkom čisté a *aby pri jedle boli všetci pokojní*. K tomu je potrebné, aby hneď od začiatku od obrúsku až po príbory i pečivo alebo — aj kvety — bolo všetko na svojom mieste a gazdina aby nemusela behať semtam. Jedlo takto pekne a kľudne podané chutí každému najlepšie a obzvlášť chorému prinesie najskôr uzdravenie.

Veď už staré latinské porekadlo hovorí „Optimum medicamentum cibus bene datus est", t. j.: *Najlepším liekom je dobre podané jedlo.*

Domáce účtovníctvo.

(Príklad.)

Datum	Poznámka	Príjem Kč	Výdaj						Celkový výdaj za deň	Zbytok na hotovosti
			Strava	Byt	Odev	Zdravie	Kultúra	Drobné		
1.IX.	Od manžela 1200 Kč, za hodiny 200 Kč	1400·—								
	Nákup u kupca za mesiac 150 Kč, mlieko za mesiac 74·40		224·40							
	Plat posluhe 120·—, topánky deťom 88·—			120·—	88·—					
	Predplatné čas. Žena a domov 30·, holič 5·—						30·—	5·—	467·40	932·60
2.IX.	Mäso 6·—, zelenina 4·—, maslo 5·—, chlieb 4·40		19·40							
	Výlet s deťmi					10·—				
3.IX.	Paradajky na zimu 15·—, ovocie 3·—, vajce 6·—			24·—						
	Elektrika 30·—, pošta 2·—, almužna —·50				30·—			2·50	29·40	903·20

30. IX. Celkom za mesiac _____

M. Ú. 482

Rozvrh domácich prác.

(Príklad jedného týždňa.)

Deň	6—8	8—10	10—12	12—2	2—4	4—6	6—8
Pondelok	Raňajky, deti do školy, upratovanie okrem spální	Nákup v trhu a upratovanie spální.	Varenie	Obed a umývanie riadu	Prechádzka s deťmi	Namáčanie bielizne	Príprava večere, deti uložiť, riad umyť, boty čistiť
Utorok	„	„ pranie	Pranie	Rýchly obed	Pranie	Pranie	„
Streda	„	„ pranie	„	„	Odpočinok**		„
Štvrtok	„	Nákup a upratovanie	Varenie	Obed a umývanie riadu	Prechádzka s deťmi	Spravovanie punčoch***	„
Piatok	Raňajky a deti	Týždenné upratovanie	„	Sviatočný obed	Týždenné upratovanie príslušenstva		„
Sobota	„	Veľký nákup, upratovanie	„	Obed a umývanie riadu	Týždenné upratovanie kuchyne		„
Nedeľa	Raňajky, malé upratovanie	Voľno	„	„	Odpočinok		Studená večera

* Alebo žehlenie či iná veľká práca mesačná, pri čom sa ráta s pomocnicou.

** Raz do mesiaca ročná práca.

*** Alebo čistenie obliekov a pod.

M. Ú.

Jedálny lístok v zásadách.

(V podrobnostiach mení sa podľa ročnej doby.)

	Zelenina	Bielkoviny	Uhlohydráty	Surová strava
Obed	Prívarok	Vajce	Koláč	
Večera		Z mlieka	Kaša	Ovocie
Obed	Polievka zeleninová	Mäso	Zemiaky	
Večera		S bryndzou	Halušky	Šalát
Obed	Zelenina varená ako predjedlo	Z tvarohu	Knedlíky	
Večera		Mlieko	Chlieb	Maslo a surová zelenina
Obed	Prívarok	Mäso	Polenta z kukurice	
Večera		Z mlieka palačinky slané		Šalát
Obed	Polievka zeleninová	Z vajec	Trhanec	
Večera		Vnútornosti	Zemiaky	Šalát alebo ovocie
Obed		Zo syru polievka	Múčnik	Ovocie
Večera	Nákyp zo zeleniny	Orechy	Chlieb	
Obed	Zelenina	Plnená mäsom	Ryžou	Ovocie
Večera		Syr alebo tvaroh	Chlieb	Maslo

M. Ú.

Maria Miklendová:

Živíme sa rozumne?

Všetko, čo je na svete živé, od najmenších, okom neviditeľných organizmov, od rastlín až k zvieratám a ľuďom, všetko potrebuje k svojmu životu potravy. Bez akejkoľvek potravy nebolo by života, pretože potrava nahradzuje telu látky, ktoré životnými dejami boly spotrebované. Keby tieto látky neboly nahrádzané novými, ubúdalo by ich, až by život zanikol.

Tedy nežijeme preto, aby sme jedli, ale jeme, aby sme žili.

Bez potravy nie je života.

Nechceme však len žiť. Chceme žiť spokojne, zdravo a dobre. Práve pečlivosť o telo viedla k väčšiemu záujmu o výživu. Preto i výživa, ktorá je základom života, musí byť dobrá a zdravá, ak nemáme žiť len polovičaté — bez zdravia.

Veľa žien, gazdín, ktoré vedia variť veľmi chutne, nevedia variť hospodárne a zdrave, pretože sa tomu nikdy neučily. Kuchárske knihy síce sú plné receptov chutných jedál, ale zriedko tedy vysvetlia žene, akých potravín telu treba a v akom pomere či množstve. Nie preto div, že varí iba tak od oka, ako sa hovorí — podľa chuti a nie podľa skutočnej potreby. Plýtva sa drahými potravinami, ktorých telo nepotrebuje a nevyužije sa dosť lacných, výživných, pre telo dôležitých. Keď pozreme na naše stravovanie, vidíme tri hlavné chyby vo výžive. Malé deti prekrmujeme, domnievajúc sa, že každý plač dieťaťa je volaním po potrave — podvyživujeme školskú mládež, nevenujúc jej dosť pozornosti — a konečne dospelí sa často prekrmujú, nevediac, že výživa má byť úmerná vykonanej práci.

Závodníci pod dozorom trenérov dodržiavali im určený spôsob života, a v ňom i správna výživa mala svoje čestné miesto. Prekonané rekordy boly pripisované práve tomuto prísnemu tréningu, ktorý však bol tajomstvom trenérov.

V novinách boly popisované i rôzne výživné spôsoby. Lekári po dobrých skúsenostiach s upravenou výživou ju častejšie predpisovali. A týmto práve sa v širokých kruhoch javil záujem o správny spôsob výživy.

Pred nové úlohy boly tu postavené gazdiny. Mały pripravovať nielen chutnú, lacnú a dobre stráviteľnú potravu, ale žiadalo sa od nich o veľa viac, ako kedy počuly. Dnes, keď záujem o výživu je všeobecný, keď varenie vedené je podľa rôznych zásad a hesiel lekársko-biochemicko-špekulatívnych, zdá sa, ako by mal väčšiu cenu, než je vlastná chuť jedla.

Potraviny obsahujú takmer všetky živné látky, ktoré telo potrebuje, ale ich váhové množstvo nie je vždy rovnaké. Niektoré potraviny obsahujú živnú látku vo väčšom množstve, iné v menšom, alebo vôbec ju neobsahujú. Tak na príklad cukor dodá telu veľké množstvo tepelných jednotiek (kalórií), ale nedodá mu tie látky, ktoré potrebuje k vzrastu a stavbe tela (bielkoviny, nerastné soli). Podobne je tuk aj v iných potravinách. Preto nemôžme sa živiť s úspechom jednou potravinou, zvlášť keď si uvedomíme, že sa nám čoskoro prejе a nechutí nám. Musíme jedálny lístok urobiť tak, aby bol pestrý, striedaly sa chuti, ale hlavne aby obsahoval všetky živné látky.

Vedľa rozmanitosti potravy ďalšou a nie menej dôležitou podmienkou je, aby sa ľudskému telu dalo dostatočné množstvo potravy, nie však prebytok. Zle a nedostatočne živený človek ľahko ochorie a tiež nemôže dobre pracovať (prax to veľa ráz ukáže), ale i druhý extrém, totiž tĺstka ma svoje vady a ako vraví vtipný francúzsky gastronom A. Brillat-Savarin v svojej Fyziologii chuti, má špatný vplyv na obidve pohlavia, lebo škodí kráse, telu i zdraviu.

Nesprávna výživa nemi iba tá, ktorá je nedostatočná. Tiež nevhodný pomer výživných látok v potravinách vedie k onemocneniu. Vieme, že nedostatok čerstvých potravín, hlavne zelenín, vedie k vážnym poruchám zdravia z nedostatku vitamínov. Najväčšia dôležitosť, ba skoro nepostrádateľnosť zeleniny javí sa pri ocenení obsahu protikurdejového vitamínu C. Túto látku, organizmu potrebnú, nachádzame iba v zelenine a ovoci, ale len v stave čerstvom. Okysličovaním, buď priamo na vzduchu pri dlhodobom uložení ovocia a zeleniny, alebo pri varení sa pôsobivosť tejto látky veľmi zmenšuje, alebo celkom ničí.

Pri nových metodách konzervovania zeleniny a ovocia, pri ktorých je vylúčená možnosť prístupu vzduchu, zachová sa i v konzervovanej zelenine účinnosť vitamínu C. Zelenina spoločne s ovocím dodáva telu potrebnej buničiny na podporovanie pohybu črevnej steny (peristaltiky). a napomáha lepšie fyziologické využitie potravy. Potrava obsahujúca mnoho uhľovodanov (škroby, cukry) vedie k poruchám výmeny látok (cukrovka), potrava bohatá na bielkoviny, hlavne mäso, zhoršuje lámku, urýchľuje arteriosklerosu, zhoršuje choroby srdečné a obličkové. Výživa naša obsahuje rôzne pokrmy, ktoré majú nestejné množstvo bielkovín, tukov, uhľovodanov, vody, minerálií a vitamínov.

Vedľa kalorický dostatočnej hodnoty potravín, ktorú odhadujeme u bielkovín a uhľovodanov na 4 kalorie na 1 g a u tukov na 9 kalorií, musí telo dostať ešte dostatočné množstvo nerastných solí, vody a vitamínov. Soli, voda a vitamíny neslúžia priamo k výžive, ale sú nepostrádateľné pri stavbe organizmov, k udržovaniu biochemických zákonností a vnútorným dejom živého tela. Strava musí byť tedy kalorický dostatočná a musí tiež obsahovať i všetky vymenované látky. A práve na znalostiach, ako sú potraviny zložené, je založená celá výživa.

Žena, ktorá nevie, aké živné látky potraviny obsahujú, akých telo naše potrebuje a v akom množstve, nebude môcť nikdy variť úsporne a zdravo, hoci by varila najchutnejšie.

Spotreba i potreba jednotlivých potravín, hľadanie hodnotných náhrad za dovážané potraviny, tlak na hospodársky trh, môžu byť riadený správne len tým, kto ovláda dokonale výživu. Každá živná látka má pre organizmus svoj vlastný význam. Zaujíma nás otázka a či riešenie otázky, koľko človek má potravy dostať, koľko kalorií. Azda povieme, toľko kalorií, koľko pohybom, prácou vydal.

U zdravého organizmu si týmto problémom lámať hlavu nemusíme. O dostatočné množstvo kalorií sa stará organizmus sám a síce pocitom hladu a nasýtenosti. Mladý organizmus nielen že buduje, ale ukladá. Váha jeho sa zväčšuje, je to dôkazom zdravého tela. Ale najviac dohadov je o bielkovinách: koľko ich má zdravá strava obsahovať a či je dôležité dať prvenstvo bielkovinám rastlinným pred živočíšnymi. Tedy netreba zbytočne veľa mäsa (zvieracích bielkovín). Množstvo bielkovín vôbec nemá prevyšovať 100 g denne a ešte má byť zadelené na bielkoviny živočíšne a rastlinné.

Matilda Sutorisová:

Konzervovanie potravín, uloženie zeleniny a ovocia.

Potraviny, ktoré slúžia k výžive a stavbe nášho tela, k náhrade prácou opotrebovanej energie, môžu sa stať aj nebezpečným škodcom ľudského organizmu. Pôsobením vzduchu, svetla, teploty a veľkého množstva hniloboplodných mikrobov sa zloženie potravín mení a vyvinujú sa v nich rôzne zdraviu škodlivé, jedovaté látky. Čím má ktorá potravina väčší obsah vody, tým rýchlejšie podlieha skaze, preto na príklad mlieko, ktoré je svojím zložením živín najideálnejšia potravina, pre svoj veľký obsah vody najrýchlejšie sa kazí.

Zistilo sa, že bakterie a plesne, zapríčiňujúce rozklad potravín, potrebujú k svojej úspešnej činnosti okrem *výživného podkladu*, za ktorý im slúži samotná potravina, i *vodu*, určitú *teplotu* a väčšina z nich i *vzduch*. Preto pri konzervovaní potravín na kratšiu, alebo dlhšiu dobu sa prihliada v prvom rade k tomu, aby sa niekoľko alebo aspoň niektorý z týchto životných faktorov odobral, a tak aby sa obmedzil ďalší rozvoj bakterií. Nízkou alebo zase opačne vysokou teplotou sa potraviny konzervujú, preto na príklad mlieko stavia sa do chladného prostredia, alebo sa zvýšenou teplotou (pasterizáciou, sterilizáciou), usmrcuje v ňom väčšie množstvo škodlivých mikrobov. Obyčajný spôsob prevarenia mlieka je nedostatočný spôsob konzervovania, ak nenasleduje i jeho rýchle ochladenie, lebo ináč pri pomaly klesajúcej teplote a za prístupu vzduchu poskytuje sa rozkladníkom znova možnosť pokračovať v zhubnej práci.

Pri zamedzení prístupu svetla sa čiastočne tiež obmedzí kazenie potravín, zvlášť u masla a iných tukov; týmto spôsobom vyhneme sa i známej vade masla — žlknutiu. Prístup vzduchu zamedzuje sa najlepšie uzavretím potravín do vzduchotesných nádob a ich trvanlivosť zaistí sa zvýšenou teplotou, určitú dobu trvajúcou. Týmto spôsobom úschovy stretávame sa pri ovocných, zeleninových, mäsových a iných konzervách, v sklenených alebo plechových nádobách prechovávaných. Na tomto základe prevádza sa i zaváranie ovocia a zeleniny vo vlastnej šťave alebo s prídavkom cukru v patentných pohároch. Pri použití obyčajných pohárov blanou alebo pergamentovým papierom oviazaných, je prístup vzduchu nie dostatočne zamedzený, preto okrem zvýšenej teploty pri sterilizácii treba i väčším prídavkom cukru alebo iného konzervačného prostriedku zabrániť rozmnožovaniu rozkladných bakterií. Známe je totiž, že bakterie neznášajú príliš *sladké, slané, kyslé a liehové* prostredie.

Z uvedeného je patrné, že potraviny a hotové pokrmy sa s úspechom prechovávajú s jedného dňa na druhý v *chladnej miestnosti*, kdežto na dlhšiu dobu musia sa konzervovať vhodným spôsobom. Hoci zloženie väčšiny potravín v čerstvom stave je najhodnotnejšie, jestvujú i také, na príklad mäso, ktoré niekoľkodňovým uležaním na chladnom mieste (lebo v ľadničke) sa svojím zložením nemenia, ba naopak, získavajú na stráviteľnosti, lebo sa im

uvoľnia svalové vlákna. Preto v domácnosti pri zabíjačke čerstve pečené mäso býva tuhé, tak iste hydina, práve pred úpravou zabitá, kdežto uležaná sviečkovica na anglické bifteaky je veľmi krehká. V sanatoriách, nemocniciach a rôznych ústavoch pre rekonvalescentov sa mäso na 5—7 dní ukladá do ľadom chladených komôr. Zajac, bažant, srňacie mäso a rôzna iná divočina nechávajú sa i niekoľko týždňov v koži na chladnom mieste odležať.

Druhý spôsob úschovy mäsa je jeho *solenie:* niekoľko týždňovým pôsobením soľného roztoku presiaknu čiastky mäsa natoľko soľou, že sa zamedzí jeho rozklad. Nevýhodou tohto postupu je, že sa mäso soľou a ďalším umývaním pred jeho úpravou znehodnotí, lebo sa z neho vymočia rôzne živné látky. Niekedy je solenie len prípravou pre konzervovanie údením, kde pôsobením kreozotu v dyme obsaženého konzervuje sa mäso, zvlášť jeho povrch, na veľmi dlhú dobu. Pri tomto však nastávajú straty na obsahu živín i stráviteľnosti. Solenie mäsa, ktoré sa prevádza len niekoľko dní (3—5) pred naložením tohto do moridla, aby sa zjemnenila chuť pred jeho vyúdením (na príklad šunka), považuje sa za najvhodnejší spôsob konzervovania, pri tom však treba dbať na to, aby sa mäso chránilo pred vysušením dostatočnou tukovou vrstvou.

Upečené alebo uvarené mäso môže sa na dlhšiu dobu uschovať, keď sa *zaleje masťou*, prevareným maslom alebo olejom. Toto sa musí diať pozorne, aby pri zalievaní nezostávaly voľné vzduchové priestory, ktoré by pozdejšie zapríčiňovaly jeho skazenie. Zvlášť hydina, pečené bravčové mäso, jaternice, pečienky, paštiky, oškvarky, sa týmto spôsobom v dobe ich prebytku odkladajú.

Najlepším spôsobom konzervovania mäsa je jeho *sterilizácia* v patentných pohároch alebo nádobách z pozinkovaného plechu. Pre tento účel sa hydina alebo iné mäso obvyklým spôsobom pripraví (guláš, paprikáš s hríbmi, zeleninou atď.), ale len do polomäkka udusí, potom zbytočných kostí zbavené do sklenice narovná, šťavou zaleje a uzavreté jednu, až jeden a pol hodiny pri 100 stupňoch sterilizuje. Patričná príchuť, ako smotánka, citrónová šťava alebo čerstve udusená cibuľka, zelenina, pridajú sa len pred jej použitím počas ohrievania pokrmu. Masité konzervy hodia sa len dobre na výlety, cesty, lebo v nedostatku času urýchlia prípravu obeda. Ináč potreba konzervovania javí sa hlavne u tých potravín, ktoré sa vyskytujú len v určitom období v čerstvom stave, alebo sú v niektorých mesiacoch cenove pre väčšinu obyvateľstva nepripustné. Ďalšou príčinou konzervovania niektorej potraviny býva jej prebytok v domácnosti. Medzi potraviny, ktoré sa najčastejšie konzervujú, okrem hydiny a mäsa, patrí hlavne ovocie a zelenina.

Ovocie, takzvané *tvrdé*, s menším obsahom vody, hlavne zimné odrudy možno udržať v mrazu prostej miestnosti rozložené niekoľko mesiacov v čerstvom stave. Za tým účelom zhotovia sa police, lepšie sú z úzkych latiek ako širokých dosák (aby mal vzduch prístup), na tie rozprestre sa tenká vrstva slamy a na ňu ukladajú sa pečlive prebrané, nepoškodené jablká alebo hrušky. Pred ukladaním ovocia sa miestnosť (každoročne) vybieli, vysíri, aby sa zničily hniloboplodné zárodky. Ovocie sa nemá ukladať do jednej miestnosti so zemiakmi alebo zeleninou, lebo možnosť plesne a hniloby by sa ľahko preniesla i na ovocie. Aby sa ovocie príliš nevyparovalo a nestrácalo na váhe, potrebné je udržiavať určitú vlhkosť vzduchu v miestnosti. Za teplého počasia v zime, zvlášť cez obed, sa vetrá, ale studený vzduch nemá prúdiť priamo cez ovocie. Ukladanie ovocia do obilia, rašeliny, alebo jeho natieranie parafínom prevádza sa preto, aby sa obmedzilo jeho vyparovanie, avšak keď je ovocie na hromade složené, je neprehľadné a často sa stáva, že jedno od druhého pohnije.

Ovocie mäkké konzervuje sa celé alebo rozkrájané, prípadne olúpané.

uloží do fliaš, zaleje cukrovým roztokom a sterilizuje. I prc tento účel musí byť ovocie prebrané a vždy len zdravé použité, lebo ináč by celá práca bola zbytočná. Pri zaváraní má sa dodržiavať úzkostlivá čistota všetkého, s čím ovocie príde do styku (nádoby, voda, ruky), lebo ináč bakterie a rôzne zárodky plesní dostanú sa do fliaš a tam zvlášť, ak neboly vyššou teplotou dostatočne umŕtvené, rýchle sa rozmnožia a skazia celý obsah sklenice. Z tohto dôvodu nemajú sa pri zaváraní používať také nádoby, v ktorých sa niečo mastné varilo, taktiež nepoužívajme vodu zbarvenú alebo s príchuťou. Sklenice pripravia sa napred, vymyjú sódovou vodou alebo čistým alkoholom alebo sa vysíria, potom čistou teplou vodou vypláchnu a nechajú bez utierania hore dnom obrátené oschnúť. Používať sa môžu obyčajné sklenice, o ktorých sme sa už zmienili, že pre nedostatočný uzáver sú nevýhodné, alebo takzvané patentné, ktoré majú zabrúsený okraj i vrchnák, medzi ktoré vloží sa gumový krúžok, a tak je umožnené vzduchotesné uzavretie. I pri svojej vyššej cene sú tieto výhodnejšie, lebo pri ich použití stačí len malé množstvo cukru (polovičná dávka ako do obyčajných), čím sa podrží ich pravá chuť a pri správnom postupe najlepšie sa zaistí trvanlivosť konzervy. Pred zaváraním sa prebrané ovocie umyje (pre dezinfekciu môže sa pridať trochu salicylu do vody), celé alebo rozkrájané, surové alebo prevarené ukláda sa do fliaš, pri čom hľadí sa dobre využiť miesto. Sklenice nesmú sa naplniť až po okraj, ale len tak, aby po zaliatí vychladnutým syrupom zostal ešte 2—3 centimetrový voľný priestor od okraja. Syrup je zvarený cukor s vodou, ktorého hustota riadi sa podľa chuti a zrelosti ovocia. Priemerne býva 20—40 procentný, má byť prefiltrovaný alebo aspoň precedený. Lúpanie ovocia prevádza sa za surova (jablká, hrušky, marhule), alebo niekoľkominutovým ponorením do variacej vody (slivky, marhule, broskyne), v každom prípade však olúpané ovocie musí sa vkladať do studenej vody s prídavkom citronovej šťavy alebo octu, aby nezhnedlo. Biela farba ovocia docieľuje sa tiež sírením, kedy na site rozložené prikryté olúpané ovocie podrží sa niekoľko minút nad parami zapálenej síry, potom sa dobre vodou prepláchne, aby sa odstránil zápach. Lúpané ovocie má sa čím skôr plniť do fliaš a hneď zaliať syrupom. Okraj naplnenej sklenice sa čisto otrie, gumička sa pred použitím spari za niekoľko minút v horúcej vode a uzavretá sklenica s ostatným, rovnako pripraveným ovocím, stanovenú dobu sterilizuje. Pri použití obyčajných sklenic je dobre používať dvojitého pergamentového papiera, medzi ktorý sa môže rozotrieť trochu salicylu. Salicyl dávať priamo na ovocie alebo do syrupu sa neodporúča, lebo obsahuje silnú, žalúdočnú stenu leptajúcu kyselinu, a takáto je zdraviu ľudskému škodlivá.

Zavára sa v hrncoch obyčajných alebo takzvaných patentných, opatrených dvojitým dnom, zapadujúcou pokrývkou a teplomerom. Patentný hrniec dobre nahradzuje parák, používaný pri varení zemiakov. Sterilizácia prevádza sa zohrievaním vody a vytvorením pary na stanovený stupeň 70—90° C podľa prípravy ovocia. V hrncoch obyčajných sťažuje sa sterilizácia často tým, že sa naleje príliš mnoho vody a sklenice sa ešte obložia stružlinami, senom alebo papierom. Pri použití hrnca patentného stačí naliať vody po jednu tretinu výšky sklenice, kdežto pri obyčajnom hrnci do jednej polovice. Zahrievanie prevádza sa postupne, zvlášť pri zaváraní celých plodov pozorne, lebo prudko varené ovocie sa rozvarí, čím sa stane ťahším, vypláva na povrch a pod ním zostane čistá šťava. Pri zaváraní ovocia nesmie sa použiť vyšší stupeň teploty ako 80—90 stupňov a nesmie trvať viac ako pol hodiny. To znamená, že skôr než voda začne vrieť, musí sa hrniec odtiahnuť. Po stanovenej dobe sterilizačnej sa fľašky nechajú v hrnci pomaly vychladnúť (nestavať horúci hrniec na kamennú dláždku alebo do prievanu) a až po niekoľkých hodinách sa z patentných fliaš zoberajú perá. Ak niektorá fľaška ne-

zostala po sterilizácii vzduchotesne uzavretá, musí sa nová gumička sparíť a očisteným víčkom prikryté znovu na niekoľko minút dať do pary. Často používajú sa pri konzervovaní ovocia rôzne chemické barvivá, ktoré však najčastejšie bývajú zdraviu ľudskému škodlivé. Pribarvovanie ovocných konzerv má sa diať len šťavou z malín rybezlí, černíc atď.

Jamy (džemy) sú obľúbeným druhom ovocnej konzervy, pri čom ovocie je v kuskoch rozvarené v huspeninovej hmote. Obľúbené sú zvlášť z niekoľkých druhov ovocia zmiešané. K výrobe huspenín používajú sa hlavne tie druhy ovocia, ktoré obsahujú dostatočné množstvo pektinových látok (rosolovitých), ako nezrelé jablká, rybezle, černice a iné. Pri varení lekvárov dôležité je použité ovocie dobre rozvariť, prepasírovať v širokých nádobách po malom množstve variť a len po dostatočnom zahustení hmoty pridať stanovené množstvo cukru. S cukrom nemá sa lekvár variť dlhšie ako 10—15 minút. Práve tak i huspenina. Chutné sú lekváre zhotovené s miešaním viac druhov ovocia, na príklad hrušky s jablkami, slivkami, prípadne i rozvarenými paradajkami. Z niektorých druhov ovocia pripravujú sa i ovocné syry (dulový), ktoré sú vlastne v podstate hustým lekvárom, pripraveným s malým prídavkom vody a značne vysušené. Môžu sa pridať do neho i nakrájané orechy alebo mandle a v olejom vymastených formách nechať stuhnúť.

Konzervovanie zeleniny vyžaduje väčšej opatrnosti ako ovocie. Zelenina, ako hrášok, karfiol, zelená fazuľa alebo miešaná zelenina sa najprv uvarí v slanej vode, vychladnutá plní sa do fliaš, prevarenou čistou alebo slanou, prípadne okyslenou vodou zalieva a sterilizuje pri 100 stupňoch, pol až jednu hodinu. Konzervy zeleninové sa po týždni znova sterilizujú, avšak už len poloičnú dobu.

Zelenina koreňovitá, ako je mrkva, petržlen, celer, kaleráb atď., ukladá sa na zimu do piesku, a preto nie je potrebné iným spôsobom ju konzervovať. Zelenina pre tento účel má sa vykopávať za suchého počasia, poškodená má sa odstrániť, a čistým riečnym pieskom presýpaná, vrstviť. Pivnica pred ukladaním zeleniny a zemiakov má sa vybieliť, prípadne i vysiriť, aby sa zárodky plesní zničily. Piesok udržiava sa mierne vlhký (kropí sa), lebo inák by zelenina v ňom uložená príliš vyschla. Na vypestovanie zelenej vňati petržlenu alebo celeru môže sa niekoľko koreňov zasadiť do bedničky s pieskom a na teplom mieste polievajúc udržiavať. Zelenina listnatá, ako kapusta, kel, zimný karfiol, vykopáva sa s koreňovým balíkom a vysadzuje sa do hriadky z piesku v pivnici. Týmto spôsobom docielime, že z karfiolu zimného, ktorý pri vykopaní mal len listy — vyrastie v pivnici pekný kvet (ruža) a ostatná zelenina sa dlho udrží čerstvá. Cibuľa a cesnak neukladajú sa do pivnice, kde by shnily, ale do suchej miestnosti, na pr. na pôjd (poval).

Zelenina môže sa konzervovať i *sušením*, hoci týmto spôsobom stáva sa menej stráviteľnou. Pred sušením je potrebné zeleninu na drobnejšie kúsky rozkrájať a pri stálej vyššej teplote na vhodných lieskach rozloženú sušiť. Sušenie na slnku je menej výhodné ako v sušiarniach k tomu určených, lebo pôsobením slnka stráca zelenina farbu. V domácnosti vhodné je zo zeleniny sušiť iba oprané jemné lístky petržlenu alebo celeru, ktoré sa uchovávajú potom umleté v sklenkách s brúsenou zátkou alebo v plechových nádobách. Ako konzervovanie ostatných potravín, tak zeleniny prevádza sa len v najnútnejších prípadoch, lebo sebe pečlivejšie uschovaná zelenina nevyrovná sa svojím zložením živín a stráviteľnosťou zelenine čerstvej.

Vajíčka konzervujú sa tiež chladom, avšak na dlhšiu dobu je potrebné naložiť ich do nejakého konzervačného roztoku. Najrozšírenejší spôsob konzervovania vajec je ich naloženie do vápenej vody, avšak pôsobením tejto zredne bielok vaječný a stáva sa pre použitie v domácnosti menej cenným, odhliadnuc od toho, že takéto vajíčka dostávajú príchuť po vápne. Omnoho

vhodnejší spôsob je nakladanie vajec do garantolu alebo do vodného skla, ktoré sa zriedi prevarenou, vychladnutou vodou v pomere 1:3(10). Roztok tento po čase zhustne, takže zabraňuje prístupu vzduchu cez škrupiny vaječné a ani sám nepresakuje do nich. Pred nakladaním vajec dôležité je však presvedčiť sa o ich čerstvosti, čo sa deje presvetlením alebo ponorovaním do soľného roztoku. Na pol litra vody 6 dkg soli. Použijú sa len tie vajcia, ktoré v tomto roztoku klesnú na dno. Po použití vajec zostalý roztok vodného skla upotrebí sa v domácnosti na čistenie dreveného riadu alebo podlahy miesto mydla, lebo je to vlastne kremičitan draselný.

Rozumná a starostlivá gazdina používa osvedčených spôsobov konzervovania, majúc na zreteli heslo: Šetriť časom, prácou a peniazmi. To má byť smerodatné pri práci v domácnosti vykonávanej.

Milada Valachová:

O domácom hospodárstve.

Ako má vyzerať terajšia kuchyňa.

V novostavbách nestretávame sa s veľkými kuchyňami, v ktorých donedávna trávili temer celý deň všetci členovia rodiny. Dnes sa šetrí v obytných domoch miestom, odstraňuje sa zbytočný nábytok, šetrí sa pohybami. Namiesto obytných kuchýň robia sa miestnosti dve: obývacia izba alebo hala a kuchyňa, ktorá je pracovňou, v ktorej sa pripravujú pokrmy. Najpotrebnejším zariadením je sporák, príborník, umývací stôl, pracovný stôl a otáčacia stolička.

Sporák: obyčajný uhľový stolový sporák býva najčastejšie nahradený oveľa lepším plynovým sporákom. Veľmi dobrý je sporák elektrický. Pri využití výhod, ktoré poskytujú elektrárne a pri správnom zaobchádzaní a šetrení prúdom dá sa na ňom variť len o niečo drahšie ako na sporáku obyčajnom. Odpadá tu čistenie, prikladanie, vynášanie popoľa, je bezpečný a varí rýchle. Každý sporák má byť prístupný s troch strán.

Príborník. Často sa vyskytujú otázky, či sú príborníky v múroch praktické. Áno, sú, najmä v moderných kuchyniach, ktorých plocha obnáša len 4—6 m², lebo nezaberajú žiadneho miesta, a keď sú prístupné aj z jedálne, ušporí sa hospodyni prenášanie riadu. Inakšie používame príborníkov o trochu nižších ako stôl, zato širokých a účelne zariadených. Sú v nich umiestené sklenené alebo porcelánové nádobky na sypké potraviny, na pr. múku, cukor, soľ, ryžu atď. Potraviny neprijímajú žiadnych príchutí a sú vždy pri ruke. Nové príborníky sú tak priestranné, že sa do nich uloží všetko kuchynské náradie a náčinie. Nemusí sa rozvešovať po múroch a vystavovať tak prachu.

Pracovný stôl zasluhuje značnej pozornosti. V prvom rade musí byť primerane vysoký, asi 120—130 cm. Jeho výška riadi sa výškou hospodyne. Pracovná stolná doska má byť z dobrého materiálu, ktorému neškodia tuk a teplo a dá sa ľahko čistiť. Vyhovuje dobré tvrdé drevo, zinkový plech alebo smaltovaný, linoleum, eternit. V poslednej dobe sa zhotovuje z terazza. Uvedený materál sa ľahko čistí a netvorí s potravinami škodlivé slúčeniny. Stôl má byť opatrený zásuvkami, do ktorých sa ukladajú kuchynské príbory, varechy a pod.

Umývací stôl nemá chýbať v žiadnej kuchyni. Musí byť správne umiestnený, aby hospodyňa zbytočne neprechádzala pri ukladaní umytého riadu. Každý stôl má 2 nádoby: v jednej sa riad umýva, v druhej oplachuje. Po obidvoch stranách sú dosky na odkladanie riadu: vpravo na riad upotrebený, vľavo na umytý. Táto má byť šikmá, aby voda, ktorá odkvapkáva s riadu, stiekla priamo do nádoby. Keď je v byte vodovod, má byť pri umývacom stole kohútik na teplú a studenú vodu. Tam, kde nie je teplá voda, je výhodné elektrické zariadenie na ohrievanie vody. V umývacích nádobách sú výhodnejšie otvory na vypúšťanie vody na spodku ako nádoby celé, z ktorých sa musí voda vynášať. Povrch umývacieho stola môže sa upraviť ako pracovný stôl, keď sa pokryje drevenou doskou. Niekedy sa táto poťahuje linoleom.

Ľadnička je veľmi dobrým zariadením tam, kde nie je ani pivnica, ani chladná komora. Býva zariadená na ľad, ktorý sa vkladá do zvláštnej nádrže, nie je však praktická, lebo sa musí odstraňovať voda, ktorá vzniká topením ľadu. Je drahá, lebo ľad vyžaduje veľkého finančného nákladu. Oveľa výhodnejšie sú ľadničky elektrické alebo plynové, ktoré sa môžu chladiť podľa potreby a môže sa v nich ľad vyrábať.

Otáčacia stolička nemá chýbať v žiadnej kuchyni a hospodyňa ju má vždy používať, keď je to možno. Výška stoličky musí sa vždy prispôsobiť výške stolu, u ktorého sa pracuje. Steny kuchyne majú byť jasné, vzor maľby drobný, jednoduchý, alebo majú byť celkom hladké. Steny aspoň okolo sporáku a vodovodu majú byť obložené kachličkami, alebo natreté olejovým náterom asi do výšky 120—150 cm.

Lampa má byť sťahovacia a má byť umiestnená tak, aby svetlo dopadalo vždy s ľavej strany, a aby ju bolo možno umiestniť i nad sporák.

Dlážka sa má ľahko čistiť. Najideálnejšia je guma. Je však dosiaľ príliš drahá. Možno nahradiť linoleom, alebo xylolitom. Tvrdé dlážky, ako terazzo, brúsený beton, kachličky, unavujú pri chôdzi, a keď sú vlhké, sú kĺzké. Okolo sporáku majú byť vždy kachličky.

Zariadenie komory.

Má byť obrátená na sever, priamo vetrateľná, v okne sieť proti hmyzu. Sú tu umiestnené poličky, v nich sklenené a drevené nádoby na potraviny a stojánok na vajcia. Výhoda týchto nádob je ľahká čistiteľnosť a potraviny neprijímajú od nich príchuť. Steny majú sa bieliť vápnom, lebo vápno nivoči plesne a bakterie. Bielenie je lacné, preto sa môže často obnovovať. Dlážka má byť tvrdá, dlaždicová, betonová alebo terazzová, má sa ľahko čistiť a byť chladná. Osvetlenie komory je najlepšie elektrické a lampa má byť až u povaly.

Zariadenie predsiene.

Nikdy sa z nej nemá robiť skladište prebytočných vecí. Má byť v nej len predsieňová stena s vešiakmi, s poličkou na odkladanie klobúkov, stojanom na dáždniky a zrkadlom. Stenu môžme nahradiť dvoma skriňami, spojenými zrkadlom a poličkami na klobúky. Vešiaky bývajú umiestnené na skriniach, stojan na dáždniky po boku. Do skríň ukladáme odev, čím získame miesto v byte. Keď je predsieň väčšia, najmä keď je svetlá, môže sa do nej dať stolček a stoličky, alebo prútený nábytok a máme ju zariadenú ako čakáreň. Moderné závody vyrábajú aj bedny na rozličné predmety, ktorých sa dá užiť ako lavíc v predsieni.

Zariadenie kúpeľne.

Kúpeľňa má byť vedľa spálne a nemusí byť príliš veľká. Dáva sa do nej: vaňa buď kameninová, buď kachličková alebo smaltovaná s prívodom studenej a teplej vody, s poličkou na odkladanie toaletných potrieb, zrkadlo, vešiak na šaty a stolička. Kde nie je ústredného kúrenia, musí tu byť i pec na uhlie, plyn alebo elektrinu. V niektorých domácnostiach sa privádza teplá voda z t. zv. boilerov. Je to nádoba tvaru bedny, umiestnená v kuchyni nad sporákom s prívodom studenej vody. Z nej vychádzajú dve rúry. Jednou rúrou preteká studená voda, ktorá prechádza pecou, kde sa ohrieva a druhou vystupuje opäť do nádoby. Po dobu varenia je vždy teplá voda, ktorá sa v nádobe udržiava i keď sa prestane kúriť a potrubím sa môže odvádzať do kúpeľne. Toto zariadenie môže byť iba tam, kde sa kúri uhlím.

Steny kúpeľne majú byť obložené kachličkami alebo opatrené olejovým náterom do výšky 120—150 cm, inakšie sú celkom biele.

Dlážka býva dlaždičková, lebo sa ľahko čistí, u vane býva pokrovec drevený, korkový alebo gumový. Svetlo má byť elektrické, bezpečné, vypínač len šnúrový, lebo mokré ruky sú veľmi vodivé. Obyčajné vypínače smú byť podľa nariadení umiestnené len vonku. Prenášanie lampičky do kúpeľne je veľmi nebezpečné a bolo príčinou mnohých nešťastí.

Zariadenie prádelne.

Prádelňa je už dnes v každom dome. Sú v nej korytá na prádlo, buď drevené, buď kameninové, ktoré bývajú zapustené priamo do zeme odtokom, kotol na vyváranie bielizne, ktorý sa zohrieva uhlím alebo plynom, stôl na mydlenie bielizne, rozličné vedrá na namáčanie a lavica na drevené koryto. V niektorých prádelniach bývajú i pracie stroje.

Steny bývajú vybielené, najlepší je olejový náter.

Dlážka kamenná má byť u kanálu zošikmená, aby vypustená voda odtekala a nerozlievala sa po dlážke. Pod nohy sa majú klásť drevené rohožky. Svetlo je najlepšie elektrické, zabezpečené tak jako v kúpeľni.

Obytné miestnosti

zariaďujeme primerane jednoducho a vkusne. To znamená, že tam nedávame žiadne zbytočné predmety, iba nábytok, ktorého treba. Dnešné byty so zmenšenou obytnou plochou nemôžeme zariadiť ako predtým. Nábytok aj doplnky volíme nenápadné a jednoduché a vhodne ich rozostavíme. V jednoduchosti je veľa krásy.

Steny miestností majú byť maľované mierne zladenými farbami, ktoré sú v harmonii s ostatným zariadením.

Dlážku pokryjeme pokrovcom, lebo robí miestnosť teplejšou, tlmí zvuky, lepšie sa po ňom chodí, lebo je pružný.

Osvetlenie: Tam, kde pracujeme, dáme sťahovaciu lampu, do spálne pevné osvetľovacie teleso u povaly, okrem toho rozostavíme po byte príručné lampy na nočných stolkoch alebo na pracovných stoloch. Nad posteľami môžu byť namontované zvláštne nočné osvetľovacie telesá. V jedálni býva nákladnejší luster s viacerými žiarovkami. Od každého svetla žiadame, aby bolo bezpečné.

Steny ozdobíme obrazmi, vhodnými do nášho prostredia, najlepšie niekoľkými dobrými originálmi alebo reprodukciami diel chýrnych majstrov, na okná dáme vzdušné záclony, na divany niekoľko vkusných podušiek a vyhneme sa zbytočným predmetom: bibelotom, rozličným pamiatkovým predmetom, albám, ukážkam nerastov a drobným ručným prácam, v ktorých sa len udržiava prach a často kazia dobrý vkus.

Na terasu

dáme prútený nábytok, záhradný slnečník, takže tu možno pracovať i za slnečných dní bez toho, že by trpely naše oči. Okolie ozdobíme kvetinami. Tam, kde sú rovné strechy, môžu sa podobne zariadiť strechové terasy.

Čistenie riadu.

Každá hospodynka má si byť vedomá, že najdôležitejšia je čistota v kuchyni, kde sa upravujú pokrmy. Nestačí mať čisté prostredie, čisto robiť, ale treba predovšetkým pečlivo dbať o naprostú čistotu riadu. Srazenie mlieka nezaviní vždy zlá jakosť mlieka, ale často nie dosť pečlivo vymytá nádoba. Nečistá nádoba môže ohroziť i zdravie človeka. Riad sa umýva vždy po upotrebení, občas však treba ho dôkladnejšie vyčistiť.

Drevený riad čistí sa rozvareným mydlom, sódou, teplou vodou, ostrým kartáčkom. Dobre sa vydrhne vždy len menšia časť a hneď sa oplachuje čistou vodou, aby drevo nezostalo šedivé. Varechy, ktoré sú nasiahle tukom, vyvárajú sa vo vode so sodou a potom sa dobre v mydlovej vode vydrhnú. Občas treba vydrhnúť všetky drevené nádoby na potraviny. Čistý riad sa suší na miernom teple, v lete v tôni. Pôsobením veľkého tepla sa drevo ohýba.

Kamenný riad omýva sa teplou vodou s mydlom a sódou. V čistej vode sa oplachuje, otiera suchou handrou a na teple suší.

Hlinený riad polievaný sa tiež drhne pieskom, oplachuje v teplej vode a suší.

Cínový riad sa nikdy nečistí pieskom. Málo špinavý sa omýva mydlovou vodou, viac znečistený sa vyvára v mydlovej vode, čistou vodou omýva a suší. Pre zvýšený lesk pretiera sa práškom, môže sa však čistiť aj kašičkou z plavenej kriedy a denaturovaného lichu. Riad sa ňou pretrie a za sucha mäkkou handrou vyleští. V tomto prípade sa už neumýva. Tmavé škvrny na cínovom riade ľahko odstráni slabý roztok kyseliny sírovej. Potom však treba riad zvlášť dobre umyť.

Medeného riadu sa už teraz na varenie nepoužíva, lebo tvorí s pokrmami jedovaté slúčeniny, zdraviu ľudskému škodlivé. Keď je vyložený iným kovom, na pr. hliníkom, je bezpečný, pokrmy sa v ňom rýchle varia, ale je veľmi drahý.

Medenka s nádob sa odstráni trením pálenou hlinou, veľmi zašlé sa čistia pálenou hlinou, namočenou v octe. Iný spôsob čistenia je octom a soľou, kyslou kapustou alebo varenými otrubami, smiešanými s kyselinou sírovou. Nádoba sa vždy trie tak dlho, až nadobudne pôvodnej farby. Potom sa umyje v teplej vode a ľanovou handrou vysuší a vyleští.

Mosadzný riad čistí sa podobne ako medený, teda slabými organickými kyselinami. Keď sa pri čistení používa sidolu, potom sa vždy dobre otrie, aby potraviny nečernely. Riad hliníkový je vodivý, ľahký, kyseliny ho však porušujú, a preto sa nehodí na varenie kyslých vecí. Ľahko sa čistí bezsódovým mydlom a jemnou kovovou vatou. Keď sa varia v hliníkových nádobách dlhšiu dobu tekutiny, najmä voda, vytvoria sa na ich stenách tmavé škvrny, ktoré sa odstraňujú varením vody s trochu octu, šupkami z jabĺk, srvátkou alebo kyslým mliekom. Podobne čistí sa i spodok riadu, keď stmavne pri varení na plyne. V tomto prípade sa na čistenie používa jemnej kovovej vaty, zredeného octu a bezsódového mydla. Nádoba sa vydrhne, opláchne v teplej vode a mäkkou handrou vysuší. Docieli sa tým pekného lesku a nádoba vyzerá opäť ako nová. Nikdy sa nepoužíva sódy, lebo leptá hliník a nádoba je na povrchu kalná a hrubá. Podobne pôsobia i silnejšie kyseliny. Menej zašlá nádoba sa vyčistí plavenou kriedou, zredenou vodou a za sucha sa dobre vyleští.

Riad z nehrdzavejúcej ocele je dosť rozšírený pre pekný zovňajšok, dobrú vodivosť, ľahkú čistiteľnosť a preto, že sa neslučuje s pokrmami. Umýva sa vodou a mydlom, občas sa vyleští kašičkou z plavenej kriedy a lichu a za sucha sa vyleští. Podobne sa čistia zašlé miesta na spodku nádoby, spôsobené väčším žiarom. Nikdy ich pieskom nečistime.

Oceľový riad sa čistí pieskom, mydlom, sódou a vodou. Keď zhrdzavie, čo sa stáva najčastejšie u príborov, odstráni sa hrdza mechanicky, siraxom, smirkom, popolom z dreveného uhlia a pod. Keď sa hrdza rozšíri na väčšom mieste, navlhčia sa tieto miesta petrolejom a potom sa čistia uvedenými prostriedkami. Hrdzaveniu sa zabráni, keď sa predmety dobre vysušujú a potierajú sa olejom alebo iným tukom. Smaltovaný riad je pokrytý krehkým emailom, ktorý chráni nádobu pred hrdzou. Pri neopatrnom zaobchádzaní smalt popraská, na pr. pri náraze, prudkom ohriati alebo ochladení. Odpuk-

nutý smalt uvoľní cestu k plechu a nádoba v tých miestach hrdzavie. Smalt sa môže dostať do pokrmov a spôsobiť ochorenie. Tiež sa tu zachycuje nečistota a také nádoby sa zle čistia. Čistia sa teplou vodou, sódou, mydlom a pieskom. Keď sú viac znečistené, vyvaria sa v sódovej vode alebo sa nechajú stáť s vodou, do ktorej sa pridalo trocha chlorového vápna a to tak dlho, až je poleva čistá.

Začernalé škvrny na smaltovanom riade sa odstránia vyparením horúcej vody s prídavkom kyseliny soľnej. Vydrhnú sa ešte pieskom a dobre sa v teplej vode opláchnu a osušia.

Porcelánový riad sa omýva v teplej vode, v čistej a teplej vode sa oplachuje a leští suchou handrou. Najlepšia je ľanová, saje dobre vlhkosť. Porcelán nikdy nedrhnime pieskom, lebo sa tým poškodzuje povrch. Znečistený porcelán alebo škvrny na ňom sa čistia soľným roztokom, kašičkou z plavenej kriedy a lihu, kriedovým práškom a celkom zanedbané škvrny slabým roztokom kyseliny soľnej. Škvrny s porcelánových predmetov nepolievaných čistia sa vodou a bezsódovým mydlom. Mydlový roztok sa nechá chvíľu pôsobiť a potom sa omyjú v čistej vode.

Sklenený riad sa umýva v teplej vode neveľmi horúcej a dvoma handrami suší a leští. Tu sa opäť hodia najlepšie handry ľanové, lebo nezanechávajú na skle chĺpky. Keď zostane sklenený riad dlhšiu dobu neumytý alebo neosušený, zajde a zle sa čistí. Potom sa používa mydlovej vody alebo sa nádoba vyvára v sódovej vode. Nádoba sa musí dať do studenej vody, ktoré sa miernym zahrievaním uvedie do varu, aby nádoba nepraskla. Dlhším pôsobením prachu sklo žltne. Nažltlé zabarvenie sa odstráni umývaním vo vode, do ktorej sme pridali čpavku alebo lihu.

Nádoby, ktoré nemôžeme vymývať rukou, umývame buď zvláštnymi štetečkami alebo ich naplňujeme rozbitými škrupinami z vajca, do ktorých pridáme trochu kuchynskej soli a trepaním vyčistíme. Škrupiny môžu sa nahradiť tiež jemnejším pieskom. Potom nádobu dobre vypláchneme čistou vodou a vysušíme. Tie miesta, ktoré sa nedajú vytrieť handrou, vysušíme filtračným papierom.

Veľmi zašlé nádoby sa čistia slabým roztokom kyseliny soľnej alebo chlórovým zredeným vápnom. Na 1 liter vody sa dáva 9—10 g chlórového vápna. Roztok sa nechá podľa potreby stáť v nádobe, ktorá sa dôkladne vymyje teplou vodou. Ozdobné predmety, na pr. z krištáľu alebo brúsené, umývajú sa v čpavkovej vode alebo vo vode s lihom, dobre opláchnu a vyleštia. Ich lesk sa zvýši natieraním kašičkou z plavenej kriedy a benzínu. Potom sa flanelovou handričkou krieda sotrie a jelenicovou kožou vyleští. Na leštenie skla sa hodí jelenicová koža, nahradí ju však aj novinový papier.

Čistenie dlážky.

Dlážky zhotovujú sa z rozličného materiálu. Každý druh vyžaduje iného ošetrenia, preto hospodyňa má znať, akého čistenia ktorá dlážka vyžaduje, aby zostala vzhľadná, nepoškodená a ktorej čistenie nezaberie veľa času. Obyčajná dlážka dosková drhne sa ostrým kartáčkom, rozvareným sódovým mydlom a splachuje teplou čistou vodou, ktorá sa často vymieňa. Tým sa odstráni nečistota a dlážka zostane pekne biela.

Časom však preca stmavne. Pôvodná bielosť jej dá obnoviť vydrhnutím pieskom alebo sódovým luhom. Dlážka príliš zašlá sa čistí chlórovým vápnom. Potom sa vydrhne mydlovou vodou ako obyčajne.

Pre ľahšie čistenie a lepší vzhľad sa doskové dlážky moria roztokom hypermangánu a potom sa leštia ako parketové. Sú peknejšie ako z obyčajných dosák nemorených. Inakší spôsob úpravy doskovej dlážky je natieranie

barvami a lakmi. Pri čistení natrených dlážok sa nesmie používať prostriedkov, ktoré by farbu leptaly alebo porušovaly, na pr. sódy, kyseliny a pod. Omýva sa vlažnou vodou, bezsódovým mydlom, po prípade drhne mäkkým kartáčom. Potom sa dobre vysuší.

Keď chceme zvýšiť lesk a trvanlivosť náteru, nanesieme občas tenkú vrstvu dobrého dlážkového vosku a mäkkým suchým flanelom ju preleštíme. Časom sa v doskových dlážkach tvoria medzery, v ktorých sa pri umývaní zachycuje nečistota. Medzery treba vyplniť drevom, aby do nich nemohla vnikať voda, udržiavať sa nečistota a bacily.

Parketová dlážka sa zhotovuje z tvrdého, dobre vyschlého dreva. Preto ju treba chrániť pred vlhkosťou. K čisteniu parket nepoužívame vody a tam, kde by dlážka trpela vodou, obkladá sa linoleom alebo pokrovcom. I do detskej izby, kde je dlážka parketová, sa odporúča na celú plochu dať linoleum, pretože by parkety trpely častým čistením. Čistenie parket deje sa suchým procesom, ktorým sa najskôr odstráni nečistota. Odierajú sa oceľovými stružlinami alebo kartáčmi, vždy parketa po parkete. Čistenie deje sa po lete dreva, aby sa na parketách nenarobily štrbiny. Nečistota sa hneď stiera suchým flanelom. Takto odrená a sotrená dlážka nanesie sa vrstvičkou parketovej pasty a leští sa flanelom, kartáčmi alebo leštičmi. Leštenie flanelom sprevádza sa buď ručne, buď sa flanel upevní na nohy a dlážka sa leští. Takéto leštenie je zdĺhavé a únavné. Rýchlejšie a pohodlnejšie je leštenie leštičmi, zvlášť elektrickými.

Inakší spôsob čistenia je pomocou terpentínu. Namáčajú sa do neho stružliny alebo oceľový kartáč a drhne sa, ako sme už uviedli. Nečistota sa stiera handrami, ktorými sa zároveň dlážka vysuší. Potom sa opäť natiera pastou a leští.

Voskovaním zabraňujeme vnikaniu prachu a nečistoty do dreva. Prach sa zachycuje na povrchu, postačí, keď každého dňa sa suchým flanelom odstráni, čím dlážka nadobudne opäť lesku. Zvýšenie lesku parket získame, keď natreme dlážku horúcim dlážkovým voskom. Skôr, ako ho nahrejeme, presvedčíme sa, či neobsahuje zápalné alebo výbušné súčiastky.

Škvrny sa odstraňujú aj benzínom, ktorý sa nanáša na dlážku handrou a škvrna sa hneď vytrie oceľovými stružlinami, navoskuje a leští.

Hoci sa vždy zdôrazňuje, že parkety neznášajú vodu, preca ich treba asi raz do roka umyť vodou, bezsódovým mydlom a kartáčom, tak ako obyčajnú drevenú dlážku. Mydlový roztok musí byť slabší, drhne sa po malom kúsku, rýchle splachuje čistou vodou a hneď suchým flanelom vytiera do sucha a nechá sa do druhého dňa dobre vyschnúť. Potom sa na dlážku nanesie slabá vrstva parketového alebo včelieho vosku. Až potom sa pastuje. Parkety takto upravené sú krajšie, ich povrch je hladký a lesklý, lebo voskom sa vyplnia všetky medzery a spotrebuje sa aj menej pasty.

Parketová dlážka, kde sa zdržiava viac ľudí dlhšiu dobu, na pr. v školách a verejných miestnostiach, sa nemá voskovať. Pretiera sa asi dvakrát do roka ľanovým olejom a patrne umýva.

Linoleum sa veľmi dobre čistí, má pekný vzhľad a chodenie po ňom neunavuje. Používa sa ho preto do miestností, ktoré sa často čistia, na pr. do kuchyne, detskej izby, predsiene. Pri pokrývaní dlážky linoleom má byť pokrytá celá plocha a vrstva, ktorá je pod ním, musí byť rovná. Keď sú na nej hrbolce a medzery, linoleum sa ľahko prešliape.

Čistí sa každý deň vlhkou handrou, vysuší sa a flanelom preleští. Treba ho však aspoň raz týždenne umyť a natrieť dlážkovou pastou. Na umývanie používame letnej vody, horúcou sa linoleum nivočí, umývame ho roztokom bezsódového mydla, mäkkým kartáčom, splachuje sa čistou vodou a dobre vysuší. Suché sa natiera slabou vrstvou dlážkového vosku alebo pasty a fla-

nelom alebo leštičom preleští. Medzi jednotlivými kusami linolea nesmú byť medzery, ktorými by pri umývaní zatekala voda, lebo by sa kazil. Niekoľkokrát do roka treba ho dobre natrieť smesou jedného dielu vosku, šiestich dielov terpentínového oleja s trochou ľanového oleja. Všetko sa smieša za tepla.

Škvrny z linolea vytierame handričkou, navlhčenou v terpentínovom oleji, alebo rozomletou pemzou, zvlhčenou ľanovým olejom. Vyčistené miesta sa hneď omyjú čistou vodou a napustia olejom. Keď zostane pri čistení na dlážke jasnejšia škvrna, pretrie sa terpentínovým olejom celý povrch linolea. Tým sa odstráni všetka nečistota ako pri umývaní. Terpentín sa i s nečistotou sotrie čistou handričkou, hneď sa môže napustiť pastou a vyleštiť. Výhoda tohoto čistenia je najmä tá, že netreba čakať s pastovaním, až linoleum uschne. Nikdy však z linolea nič nesoškrabujeme, ani čistiace prostriedky naň nenalievame. Tým sa nivočí.

Kvapky vody alebo stopy mydla majú sa hneď sotrieť, aby nezanechaly jasnejšie škvrny. Keď vzniknú, natierajú sa olejom tak dlho, až nadobudnú pôvodnej barvy.

Veľmi dobrým čistiacim prostriedkom na linoleum je letné mlieko, ktoré sa nanáša handričkou.

Dlážky kamenné, prírodné umývajú sa teplou vodou, mydlom a kartáčom. Pri väčšom znečistení môže sa užiť aj drsnejších prostriedkov.

Xylolit umýva sa teplou vodou, mydlovým roztokom a mäkkým kartáčom. Nečistota sa dobre splachuje čistou vodou, dobre vysuší, natiera olejom, pastou alebo voskom a vyleští.

Terazzo sa čistí ako kamenná dlážka, nesmie sa však použiť prostriedkov, ktoré rozpúšťajú cement, ktorý tvorí spojujúcu časť.

Ošetrovanie pokrovcov.

V domácnosti používa sa niekoľkých druhov pokrovcov. Každý vyžaduje iného spôsobu čistenia. Na čistení závisí často aj ich trvácnosť. Nedávajme vždy vinu obchodníkovi, keď sa nám pokrovec znivočí v pomerne krátkej dobe v miestnosti, v ktorej sa vždy nezdržiavame. Najčastejšie sa nivočí nie tak chodením ako čistením ryžovou vlhkou metlou, ktorou sa s pokrovcov stiera prach. Pokrovce sú drahé zariadenie pre byt, sú však nepostrádateľné, lebo ho robia útulným, teplejším a tichším. Snahou každej hospodynky by malo byť, aby pokrovce dlho boly pekné; preto ich musí správne čistiť.

Pokrovec kokosový každý deň zametie, aspoň raz za týždeň vyklope, a keď je špinavý, vyperie. Perie sa v letnej mydlovej vode buď polomäkkým kartáčom, buď sa nečistota odstraňuje len máchaním. Vypraný pokrovec sa vymácha v čistej vode a dá pomaly schnúť. Nie celkom suchý sa pripevní na dlážku veľkými pripínacími klincami, aby zostal napnutý a nechá sa doschnúť, najlepšie cez noc.

Pokrovec bouclé sa denne smetá navlhčeným polomäkkým kartáčom. Ostrý smetáčik rozodrie a poruší jeho vládna, takže sa skoro znivočí. Keď sa práši pri zametaní, pokryje sa smetáčik vlhkou handričkou, do ktorej sa prach zachycuje. Handrička sa musí častejšie vymáchať v čistej vode.

Aspoň raz do týždňa pokrovec vyklopeme po obidvoch stranách a potom mierne navlhčeným mäkkým kartáčom po líci sa vyčešeme, aby sa odstránil prach, ktorý zostal na povrchu. Na klopanie používa sa buď tenkej pružnej trstiny, buď trstinového klopadla.

V tých domácnostiach, kde majú vysavač prachu, odpadá denné smetanie pokrovcov. Čistenie je oveľa rýchlejšie, vyžaduje menej námahy a pokrovce netrpia. Keď sa čistia pokrovce vysavačom prachu, klopú sa len raz za mesiac.

Pokrovce plyšové a ručné viazané nemajú sa čistiť vysavačom prachu,

lebo sa vyťahujú vlákna, ktoré sú voľné. Čistia sa klopaním. Na klopanie sa však odporúčajú kožené remienky, lebo u zvlášť jemných pokrovcov trstina preráža vlákna pokrovca a ten sa nivočí. Pokrovce s vlasom majú sa klopať len po opaku a na líci sa češú mäkkým kartáčom. Chodením po týchto pokrovcoch sa vlas láme, preto je dobre vždy po dlhšej dobe ho česaním odstrániť, lebo klopaním sa tenký prelámaný vlas neodstráni.

I keď pokrovce každého týždňa klopeme alebo každého dňa vysávame, treba ich občas dôkladne vyčistiť alebo vyprať a osviežiť farby. V zime kladieme pokrovce na čistý sneh lícnou stranou a na opaku klopeme. Prach sa zachytuje v snehu a zostáva tam. Vyklopaný pokrovec potom treme snehom po lícnej strane, čím sa odstraňuje nečistota.

Keď je povrch pokrovca matný, nasype sa naň vyvarený vlhký čaj, čím sa odstráni prach a nečistota.

Inakší spôsob čistenia je vytieranie pokrovca handrou navlhčenou vo vode, do ktorej pridáme trocha terpentínu.

Na osviežovanie farieb používa sa v domácnosti jednoduchého prostriedku, kyslej kapusty. Nesmie byť príliš vlhká. Pokrovec sa ňou posype a časť po časti vytiera. Vlhká kapusta sotrie nečistotu a kyselina v nej obsažená dodá farbám jasnejšieho vzhľadu.

Ďalší spôsob osviežovania farieb je natieranie zredeným čpavkom, do ktorého sa namáča handrička alebo mäkký kartáčik.

Veľmi ušpinené pokrovce je lepšie vyprať v slabom roztoku rozvareného bezsódového mydla, do ktorého pridáme trochu čpavku, boraxu alebo terpentínu.

Miesto toho môže sa použiť odvaru mydlových korienkov. Do roztoku namáčame handru, čiastočne z nej vymačkáme vodu a stierame povrch pokrovca časť po časti. Potom čistou handrou namočenou a vyžmýkanou opäť pokrovce stierame a suchým flanelom vysušíme.

Farebné pokrovce sa musia čistiť opatrne. Najskôr vyskúšame, či farby nepúšťajú, a keď sme si nie isti o trvácnosti farby, pridáme do vody ocot. Čistenie sa prevádza tak ako v prípadoch predošlých, len sa musí rýchle vysušovať.

Príliš znečistené pokrovce perú sa pomocou mäkkého kartáča a silnejšieho mydlového roztoku z bezsódového mydla. Sušia sa na nie veľmi teplom mieste a suché sa kladú na dlážku.

Behúny sa perú podobne, po vyschnutí sa však napínajú veľkými pripínacími klincami na dlážku, aby zostaly napnuté. Plyšové pokrovce čistia sa buď čistou kapustou, buď čpavkovou vodou, buď sa vytierajú slabým roztokom mydla; musia sa však čistou handrou dobre vytrieť a suchou vysušiť. Po uschnutí je dobre pokrovce vykartáčovať, aby sa narovnal slepený vlas.

Drahé pokrovce ručne viazané čistia sa podobne ako plyšové. Poškodené miesta môžeme si sami opraviť vlnou, ktorá sa farbou shoduje s poškodeným miestom. Zaobchádzame s nimi veľmi opatrne.

Čistenie nábytku.

Nenatretý nábytok sa drhne ako drevený riad kartáčom, vodou, mydlom, sódou a čistou vodou splachuje. Nábytok natretý farbou olejovou a fernežou najčastejšie sa používa v kuchyni a detskej izbe. Umýva sa vlažnou vodou, slabým roztokom bezsódového mydla a mäkkou handrou. Splachuje sa čistou letnou vodou, dobre do sucha vytiera a dá vyschnúť. Vysušený sa natiera nábytkovým alebo stolným olejom a flanelom sa leští. Oleja používame k lepšiemu vzhľadu a lesku; zabraňuje praskaniu farby, ktorá sa mytím vysušuje.

Biely nábytok sa veľmi dobre čistí kašičkou z plavenej kriedy a vody alebo denaturovaného liehu. Nábytok sa ňou natrie, dá uschnúť a za sucha vyleští flanelom. Keď je farba vysušená, natrie sa nábytok olejom a vyleští.

Dobrým čistiacim prostriedkom je petrolej. Ním sa dobre odstraňuje nečistota, najmä mastná. K čisteniu sa používa petroleja dobrej jakosti. Nábytok natretý emailovou farbou čistí sa plavenou kriedou.

Nábytok napúšťaný číže matný je veľmi chúlostivý. Vyžaduje opatrného čistenia. Prach sa stiera flanelom každého dňa.

Keď sú na nábytku škvrny, odstránia sa vatou, namáčanou v benzíne, alebo sa trie škvrna zmesou olivového oleja a soli. Keď je škvrna tvrdošijná, nechá sa zmes pôsobiť na dlhšiu chvíľu a až potom sa vyleští mäkkým flanelom. Inakší spôsob čistenia je vyšúchanie škvrny jemným skelným papierom. Potom sa miesto napustí brunolínom a vyleští.

Nábytok leštený sa čistí vlhkou utierkou a rýchle sa suchou vyleští. Nečistota sa odstráni olejom alebo petrolejom, alebo kašičkou zo škrobu alebo oleja. Po vyčistení sa nábytok vždy vyleští flanelom.

Biele škvrny, vzniklé od vody — najčastejšie bývajú pod vázou — natrú sa olejom, vazelínou alebo iným tukom, ktorý sa nechá pôsobiť tak dlho, až škvrna stmavie. Potom sa vyleští. Inakšie ich čistíme tým spôsobom, že biele miesto treme korkovou zátkou, opálenou nad plameňom, sotreme vlažnou vodou, natreme olejom alebo petrolejom a leštíme tak dlho, až dosiahneme pôvodného lesku. Zašlý lesk nábytku sa obnoví, keď ho natreme olejom alebo zvláštnou nábytkovou pastou a flanelom dobre vyleštíme.

Lesk nábytku mahagonového alebo palisandrového sa obnoví olejom a červeným vínom. K tomuto cieľu užíva sa horšieho druhu vína a treba nábytok dobre suchým flanelom alebo ľanovou utierkou vyleštiť.

Keď je nábytok značnejšie poškodený alebo veľmi opotrebovaný, je najlepšie zavolať si odborníka.

Nábytok s látkovým poťahom sa klope a kartáčuje, alebo sa prach odstráni vysavačom. Farby sa osviežujú tak ako u pokrovcov.

Nábytok, potiahnutý kožou, sa čistí terpentínovým olejom alebo octom s bielkom. Pretože väčšina kože na nábytku je farbená a pri čistení sa farba porušuje, vyskúša sa čistiaci prostriedok najskôr na nenápadnom mieste. Keď púšťa farbu, sotiera sa nábytok len veľmi opatrne navlhčenou handrou.

Nábytok kovový sa stiera suchou utierkou a občas natrie kašičkou z plavenej kriedy a benzínu a vyleští.

Nábytok prútený sa čistí mydlovým roztokom, kartáčom, letnou vodou splachuje a nechá na miernom teple vyschnúť. Miesto mydlového roztoku sa môže použiť roztoku soľného.

Zašlý prútený nábytok sa vybieli roztokom vody a šťavelovej soli. Na 2 l vlažnej vody sa dáva 15 g šťavelovej soli. Potom sa nábytok dobre spláchne čistou vodou a dá sa pomaly schnúť.

Nábytok lykový sa čistí podobne ako prútený.

Ošetrovanie perín.

Periny sa majú denne rozložiť proti otvoreným oknám, aby sa prevetrali. Občas sa dajú na mierne slnce a voľný vzduch po celý deň. Potom sa ľahko vyklopú a pokrývky sa vykartáčujú. Nikdy však nesmú byť na prudkom slnci, lebo perie sa v nich láme a povlak sa nivočí.

Periny sa zastelú iba vtedy, keď sú dobre prevetrané. Pri ustlaní sa periny nestlačujú. Len povrch sa uhladí, aby perie zostalo nakyprené. Keď sa používajú dlhšiu dobu, perie sa sľahne, čo znamená, že sa z neho utvorily tuhé hrčky a perina je potom ťažká. Preto treba občas perie vyprať, na hus-

tom veľkom site preosiať, aby sa z neho odstránil prach a potom sa naparí nad parou tak, že perie sa dá na sito a s ním na nádobu s variacou vodou. Perie sa pôsobením pary a tepla pri sušení nakyprí, je pružné a ľahké.

Keď je znečistené, perie sa v teplej vode. Dá sa na sito, s ním sa ponorí do teplej vody, v nej sa premačkáva a potom v čistej vode preperie. Čisté sa suší opäť v site buď v miestnosti, buď na peci. Sito sa musí obviazať látkou, aby perie pri sušení nevylietalo. Keď sa má prať veľké množstvo peria, môže sa čistiť len voľne v nádrži na pranie, alebo sa dá do vreca z riedkej čistej tkaniny a v mydlovom roztoku sa prepiera a vymačkáva, aby voda odstránila všetky nečistoty. Perie sa tak dlho, až zostáva voda čistá. Suší sa opäť v tom istom vreci alebo na slnci alebo v prievane, alebo sa dá na sito na pec dosušiť.

Veľmi znečistené perie sa nechá niekoľko dní v slabom sódnom roztoku ležať, potom sa opäť v čistej vode pere a usuší.

Periny, ktorých používali chorí nákazlivou chorobou, vyžadujú dôkladného vyčistenia a dezinfikovania. Potom ich je možno opäť používať. Perie z týchto perín dá sa do nádoby, poleje roztokom mydla a pridá sa dezinfekčný prostriedok, na pr. kyselina karbolová, lysol, odoform a i. Perie sa s roztokom, dobre premieša, pretlačí, preloží do inej nádoby, poleje horúcou vodou, aby sa odstránilo mydlo. Potom sa usuší. Lepšie je dať dezinfikovať perie do ústavu, kde sa dokonale zbaví choroboplodných zárodkov.

Aspoň raz do roka treba osovky vyprať, lebo sa ľahko znečisťujú prachom a potom.

Ošetrovanie bielizne.

Špinavá bielizeň nemá sa ukladať do zatvorených bedien a tesne stlačovať. Má mať k nej vzduch prístup. Na ukladanie špinavého prádla sa najlepšie hodia koše. Ľahko sa vetrajú, neudržiava sa v nich vlhkosť, nemôže sa v nich bielizeň kaziť plesňou, zabraňuje sa tvorenie zažltlých škvŕn, ktoré vznikajú vlhkosťou a nedostatkom vzduchu. Taká bielizeň sa ťažko perie a i po seba väčšej námahe nedosiahne sa jej pôvodnej bielosti.

Prádlo odevné i ložné sa znečisťuje potom a prachom. Pot obsahuje kyseliny a rozličné látky, ktoré telo vylučuje, na pr. kyseliny mastné, kyselinu močovú, tuk, bielkoviny a vodu. Stolné a kuchynské prádlo sa znečisťuje tukmi a pokrmami. Keď sa nechá špinavá bielizeň dlho ležať a nemôže sa dobre vetrať, nečistota sa rozkladá. Tuk žĺkne, kyseliny zhubne pôsobia na tkanivo, porušujú ho, látka žltne a ťažko sa pere. Keď zostáva dlho nevyprané, veľmi skoro sa trhá práve pôsobením kyselín. Preto sa nemá nechávať bielizeň nevypraná dlhšie ako 3 týždne.

Bielizeň treba pri používaní často vymieňať, aby sa príliš neušpinila a lepšie sa prala. Najmä bielizeň farevnú meníme často, veď sa ušetrí nielen čas pri praní, ale ušetrí sa na prádle, lebo sa nemusia násilne odstraňovať škvrny, alebo používať prostriedky, ktoré by mu škodily.

Prádlo sa vyvára len tak dlho, pokiaľ toho nezbytne potrebuje a pomaly. Na vyváranie bielizne sa počíta 5—10 minút, čo záleží na jeho znečistení. Dlhý a prudký var bielizeň porušuje.

Často sa hospodynky obávajú používať rôznych práškov na pranie. Netreba sa obávať takzv. práškov kyslíkových. Pridávajú sa buď do namáčania, buď do vyvárania. Obsahujú okrem rozomletého mydla tiež perboritan, ktorý zohrievaním uvoľňuje kyslík, ktorý má na bielizeň taký účinok ako slnce v prírode. Pri správnom zaobchádzaní, t. j. keď sa zahrieva prádlo pomaly vo vyváraní, a keď sa pridal takýto prášok, kyslík sa uvoľňuje pomaly a môže dlhšiu dobu pôsobiť na prádlo a vybieliť ho. Treba sa však chrániť všetkých práškov, ktoré obsahujú chlórové vápno, ktoré veľmi porušuje tkaninu. V tej

veci treba veriť spoľahlivým firmám, ktoré na svojich výrobkoch uverejňujú prehlásenie, že neobsahujú chlórového vápna alebo inej látky bielizni škodlivej.

Každá hospodynka má svoj spôsob prania a svoje skúsenosti. Všetky môžu byť dobré, keď sa osvedčily, tu len naznačíme postup prania.

Spoločná práca pre všetko pranie je roztriedenie podľa druhov, barvy, jakosti, znečistenia. Potom sa prádlo spočíta.

Pranie bielej bielizne.

Namáčanie:

1. Máchanie v studenej vode, ktorým sa odplaví prach a rozpustia bielkoviny. Teplou vodou sa bielkoviny srážajú a prádlo zostáva sivé.
2. Roztriedená bielizeň sa dá do pripravených nádob, zaleje vlažným roztokom rozvareného mydla a sódy. Množstvo mydla a sódy riadi sa tvrdosťou vody. Prádlo sa nechá do druhého dňa.

Pranie:

1. Odopieranie v teplej mydlovej vode.
2. Máchanie v jednej vode.
3. Vyváranie asi 8—10 minút v zredenom mydlovom roztoku.
4. Prepieranie.
5. Máchanie v toľkých vodách, až zostáva čistá.
6. Modrenie (svetlenie) a škrobenie. Neškrobí sa prádlo odevné a ložné.
7. Žmýkanie. V lete sa žmýka menej, najmä keď sa vešia prádlo von, v zime sa voda dobre vytlačí.
8. Vešanie a sušenie.

Pranie bielizne bez odopierky.

Namáčanie:

1. Máchanie v studenej vode.
2. Mydlenie, pri ktorom miesta viac znečistené mydlíme výdatnejšie.
3. Zaliatie mydlovým roztokom s prídavkom terpentínu alebo čpavku.

Pranie:

1. Zohriatie v roztoku, ktorým sa prádlo zalialo, na 40—60 stupňov. C. Zohrievanie robí sa pomaly.
2. Máchanie.
3. Vyváranie.
4. Odopierka z vyvárania.
5. Máchanie.
6. Modrenie (svetlenie) a škrobenie.
7. Vešanie a sušenie.

Rozdiel je v tom, že bielizeň nepereme, ale nechávame v pripravenom roztoku pomaly zohriať na určitú teplotu. Nečistota sa tým uvoľní, bielizeň trením netrpí.

Pranie bielizne bez vyvárania.

Namáčanie: — ako v predošlých prípadoch.

Pranie:

1. Odopierka v ohriatom roztoku, do ktorého sa bielizeň namočila.
2. Zaliatie variacim roztokom mydla s pridaním trocha sódy.

Nechá sa asi 1 hodinu ležať.

3. Prepieranie ako po vyváraní.
4. Máchanie.
5. Modrenie a škrobenie.
6. Vešanie a sušenie.

Pranie bielizne zamastenej.

Prádlo sa mácha v studenej sódovej vode, dobre namydlí, zaleje zredeným roztokom mydla, do ktorého sa pridalo trochu čpavku, terpentínu a sódy. Zaliate nechá sa ležať do druhého dňa. Potom sa v kotli zohrieva na 40 stupňov C, čím sa nečistota uvoľní. Zohriate sa dá do koryta, odopere a v studenom mydlovom roztoku vyvára. Vyvárané sa opäť prepere a namočí do silnejšieho roztoku, pripraveného z mletého mydla, 20 procentného vodného skla, 10 proc. perboranu sodného, 12 dg persilu, 7 dg sody, 4 lyžice čpavku a 40—50 l vody. Nechá sa asi 1 hodinu stáť, dobre vymácha a ukončuje tak ako bielizeň pri normálnom praní. Keď zostane prádlo aj po vyváraní žlté, nechá sa chvíľku bieliť v slabom roztoku kyseliny šťavelovej, potom sa veľmi pečlivo vymácha.

Pranie bielizne farebnej.

1. Nenamáča sa, aby sa neporušila farba prádla, tvrdá voda sa zmäkčí boraxom. Sóda sa nesmie používať na farebnú bielizeň, lebo farby po nej blednú.
2. Pere sa v teplej vode, bielizeň chúlostivých farieb vo vlažnej vode.
3. Pere sa bezsódovým mydlom, vločkami, odvarom quilajovej kôry alebo mydlových korienkov, tmavú bielizeň pereme žlčovým mydlom.
4. Pere sa rýchlejšie a vo väčšom množstve vody.
5. Nevyvára sa, aby sa nepoškodila farba.
6. Mácha sa v studenej vode, pridáva sa ocot, ktorý zabraňuje púšťaniu farieb a osviežuje ich. Môže sa pridať aj do prania, keď farba púšťa.
7. Suší sa v tôni, lebo na slnci vyblednе.

Pranie prádla vlneného.

1. Nenamáča sa.
2. Pere sa vo vlažnej vode, radšej v chladnejšej.
3. Používa sa rozvareného bezsódového mydla, najlepšie vločiek, pri praní sa bielizeň nemydlí, lebo mydlením chlpatie a pôsobením sódy tvrdne.
4. Nepere sa, ani sa nežmýka, len sa vymačkáva a mácha. Keď púšťa farbu, pridá sa do vody ocot. Pere sa v jednej nádobe vždy len 1 kus prádla.
5. Nevyvára sa.
6. Mácha sa vo vlažnej vode s pridaním octu.
7. Roztok mydla a voda na máchanie sa často vymieňajú.
8. Vysušuje sa v utierke, rozprestre sa a na vzduchu pomaly dosúša. Vlnená bielizeň sa nikdy nevešia, aby sa nevytiahla. Pekného vzhľadu získa vlnená bielizeň, keď sa po vypraní rozprestre na príklad na plachtu, vytiahne do potrebného tvaru a vyváľa. Všetka voda sa vytlačí, bielizeň rýchlejšie vyschne a nemusí sa žehliť.
9. Žehlí sa cez vlhkú uterku po opaku, alebo vlhká bielizeň cez suchú handru.
10. Prostriedky na pranie prádla vlneného: vločky, odvar mydlových korienkov, odvar quilajovej kôry, zredené rozstrúhané surové zemiaky (na svetlú bielizeň sa olúpajú, na tmavšiu sa nechajú so šupou, musia sa však pečlive umyť). Rozstrúhané zemiaky sa rozredia vodou, musí sa však dobre máchať, aby sa odstránily zemiaky, odvar bielej fazule, sušených gaštanov, žlčové mydlo, najmä na tmavšiu bielizeň.

Pranie bielizne hodvábnej.

1. Nenamáča sa.
2. Mácha sa vo vlažnej vode, farebná v studenej.

3. Nežmýka sa, len sa mácha a premačkáva a voda sa vytlačuje.
4. Pere sa v jemnom bezsódovom mydle, na pr. vo vločkách, odvare mydlových korienkov, v marseillskom mydle.
5. Nevyvára sa.
6. Mácha sa v niekoľkých vlažných vodách.
7. Vysúša sa v utierke a pomaly dosušuje v tôni.
8. Žehlí sa za vlhka.

Pranie čipiek.

Čipky sa pri praní ľahko trhajú, preto sa musí s nimi opatrnejšie zaobchádzať.

1. Namáčajú sa do studenej vody, keď sa skôr prišijú na kus bielej látky a s ňou sa namáčajú.
2. Perú sa vo vlažnom roztoku bezsódového mydla.
3. Nežmýkajú sa, len máchajú a mačkajú.
4. Mydlový roztok sa toľkokrát mení, až zostane čistý.
5. Len čipky hrubšie môžeme vyvárať.
6. Máchajú sa v niekoľkej vlažnej vode.
7. Sušia sa len pomaly a nie celkom do sucha.
8. Žehlia sa po opáčnej strane, niektoré sa napínajú polovlhké na mäkkú podložku a nechajú sa dosušiť. Nemusia sa žehliť.
9. Až vyprané sa odpárajú s látky.

Jemné čipky sa navinú na láhev a máchajú v roztoku mydla tak dlho, až sú čisté. Potom sa na láhvi navinuté vymáchajú v čistej vlažnej vode, odvinú a v suchej utierke vysušia.

Keď ich chceme spevniť, pridáme do poslednej vody, v ktorej sa máchajú, ryžový škrob, rozpustenú želatínu alebo arabskú gumu.

Keď chceme dosiahnúť jemného nažltlého odtieňu, máchajú sa v slabom odvare čaju alebo čiernej kávy. Veľmi dobre sa vybielia, keď sa nechajú ležať asi 1 deň v kyslom mlieku. Takto vybielené sa vymáchajú a usušia. Na bielenie čipiek sa nikdy nesmie užívať chlóru.

Čierne čipky sa môžu prať vo vode, do ktorej sa pridalo volskej žlči, alebo sa perú v slabom roztoku žlčového mydla.

Pranie záclon.

1. Namáčanie: Oprášené sa dajú do studenej vody a nechajú sa do druhého dňa odmočiť.
2. Perú sa v teplom roztoku mydla, ktorý sa niekoľkokrát mení podľa potreby.
3. Keď sú z hrubšej tkaniny, môže sa na zmäkčenie vody pridať trocha sódy, jemné sa perú vo vode zmäkčenej boraxom.
4. Nemnú sa, len sa mačkajú a máchajú.
5. Hrubšie môžu sa vyvárať len asi 5—8 minút.
6. Máchajú sa v niekoľkých vlažných vodách.
7. Nežmýkajú sa, nechajú sa len odkvapkať alebo sa trocha vymačkajú. Krútením sa nivočia vlákna tkaniny.
8. Škrobia sa dosť, aby mali pekný vzhľad. Na škrobenie sa uživa zemiakového škrobu, ryžového škrobu alebo želatíny.
9. Vešajú sa veľmi opatrne po dĺžke, ale tak, aby sa nevytiahly, alebo sa napínajú medzi 2 šnúry.
10. Žehlia sa na stole tak širokom, ako je šírka záclony, opatrne, aby sa nepomačkaly. Niekedy sa žehlia na dlážke, ktorá sa pokryje plachtami, ktoré sa vyrovnajú, aby na záclonách nevznikly hrbolce.

11. Farevné záclony sa:
a) nenamáčajú,
b) nevyvárajú,
c) na pranie sa užíva bezsódového mydla,
d) škrobia sa roztokom želatíny, alebo ryžového škrobu,
e) sušia sa v tôni.

12. Nažltlé záclony sa pribarvujú odvarom čaju alebo čiernej kávy, nesmú sa však prať nikdy s bielymi, pretože by tieto od nich zažltly.

13. Miesto žehlenia môžu sa záclony iba vyváľať. Rovnomerne zavlhlé sa na seba složia, dobre sa vyrovná vlákno a niekoľkokrát za sebou opatrne preváľa. Potom sa zavesia v miestnosti a dajú sa doschnúť. Ich vzhľad je pekný, sú rovnomerne hladké a lesklé.

Pranie bielizne v benzíne.

Perie sa tak jemné prádlo farevné, vlnené a hodvábne. Používa sa benzínu dobrej jakosti. Naleje sa do nádoby, namočí sa do nej vyklopaný a vykartáčovaný kus prádla a mačká sa tak dlho, až zostáva benzín čistý. Pravda, musí sa meniť tak často, až je bielizeň čistá.

Veľmi špinavé prádlo perie sa v roztoku mydla a benzínu. Používa sa bezsódového mydla. Vypraný kus prádla sa vymácha v čistom benzíne a zavesí alebo rozprestrie, aby uschol.

Pri praní benzínom treba veľkej opatrnosti. Pre svoju ľahkú zápalnosť býva príčinou veľkých nešťastí, nesmie nikdy prísť do blízkosti otvoreného plameňa alebo do blízkosti tepla. Preto sa má prať a čistiť benzínom v chladnej miestnosti alebo vonku, a keď treba použiť svetla, teda len elektrického.

Ošetrovanie odevu.

Na odev sa vynakladá veľká časť z príjmov, preto je dôležité ho vhodne ošetrovať, aby zostal čo možno najdlhšie pekný. Keď sa príde domov, zamení sa vychádzkový, pracovný alebo spoločenský oblek za pohodlnejší domáci, v ktorom sa ľahšie vykonávajú práce a nemusí sa dávať úzkostlivý pozor, aby sa oblek neumazal, čoho sa ťažko uchrániť, lebo pri práci sa oblek snadno zapráši alebo poškvrni. Najmä ženské domáce šaty z pracej látky ľahko sa perú a udržujú v čistote. Šaty z drahších látok preobliekaním a šetrením nedostanú lesk a ich tvar sa neporuší. Kto chce vždy pekne vyzerať, musí venovať dostatok pečlivosti svojmu odevu. Po návrate domov sa dôkladne vykartáčuje, občas vyklope, zavesí na ramienko a dá na chvíľku vyvetrať pred uložením do skrine. Keď sú šaty pomačkané alebo dažďom zvlhlé, treba ich vyžehliť a zavesiť na ramienko. Nikdy sa šaty nevešajú za pútko, lebo sa vytiahnu a pokrčia. Zavesením na správny vešiak sa svojou vlastnou ťarchou vyrovnajú a majú vždy pekný tvar. Pri kartáčovaní odevu treba mať viac druhov kartáčov, aby sa jemné látky nepoškodily hrubými kartáčmi, alebo nesprávnym kartáčovaním. Vlnené látky sa kartáčujú po vlase a mäkkým kartáčom.

Keď sú šaty zastriekané blatom, nechá sa blato zaschnúť, jemne sa vymnú a vykartáčujú. Keď sa neodstráni blato týmto spôsobom, znečistené miesta ľahko sa vytrú mäkkým flanelom, navlhčenom vo vode, do ktorej sa môže pridať trocha octu alebo citrónu a dajú sa uschnúť. Šaty zvlhlé dažďom sušia sa pomaly, menovite šaty z látok vlnených, opäť sa povesia sa ramienko a sušia pomaly na vzdušnom mieste. Ešte mierne vlhké sa žehlia na opaku cez suchú uterku. Keď sa srazia dažďom, treba ich pri žehlení vyťahovať a tým dodať im pôvodného tvaru a veľkosti. Šaty s vlasom, velurové a zamato-

vé sa sedením časom stlačujú a zvlhnutím slepujú. Nadobúdajú pôvodného vzhľadu, keď sa navlhčujú nad parou, kartáčom sa vlas uvoľní a šaty prežehlia. Žehlenie spočíva v pomalom preťahovaní napnutej látky cez teplú žehličku. Šaty s vlasom nikdy sa nekladú na dosku, ale žehlia sa vo vzduchu, inakšie vlas tesne prilieha.

Svetlé pracie šaty, keď sú znečistené, jednoducho sa vyperú. Nečistota je na nich vidieť, ale šaty z tmavších látok buď vlnených, buď bavlnených sa často po celú dobu nosenia vôbec nečistia. Špina nie je na nich vidieť, preto sa zanedbávajú. Prichádzajú rovnako do styku s telom ako šaty zo svetlých látok, a preto sa aj rovnako ušpinia. Mali by sa tak často čistiť ako šaty z látok svetlých. Najviac trpia miesta na chrbte a ramenách, lebo v týchto miestach tesne priliehajú k telu, vsakujú pot, mastnotu i prach, ktorý sa na tele usadzuje. Čistenie šiat z vlnených látok vyžaduje veľa času a niektoré sa i častým čistením poškodzujú. Preto sa do nepriesvitných šiat všíva kúštik plátna alebo tenkej pracej látky tak, aby pokrýval ramená, sahal asi do polovice chrbta a vpredu do hĺbky prieramkového výstrihu. Všije sa len na švoch ceľkom ľahko, takže sa môže častejšie vybrať, vyprať a šaty sa uchránia.

Preca však treba občas šaty dôkladne vyčistiť alebo vyprať. Keď sú zašpinené len v hornej časti, potom sa čistí len táto. U vlnených a hodvábnych látok používa sa k takému čisteniu benzínu, u niektorých látok vlnených a bavlnených používa sa na čistenie čpavku, zredeného vodou. Keď sa čistí benzínom, namáča sa čistý kúštik látky alebo plátna do benzína a vytiera sa ním znečistené miesto. Látka, ktorou čistíme, sa musí častejšie vymieňať za čistú, aby sa nečistota nevtierala nazad do látky. Pri namáčaní sa benzín ľahko vytlačí z látky, aby sa ním čistená látka nenasiakla a nepremáčala a netvorila na rozhraní miesta čisteného a čistého ohraničenú škvrnu. Keď už škvrna vznikne, roztierame ju látkou len málo navlhčenou v benzíne, smerom k časti nečistenej, až sa škvrna stratí. Potom odev dáme dobre uschnúť na vetrateľné miesto.

Čistenie čpavkom robí sa podobne ako benzínom. Do vlažnej vody sa pridá trocha čpavku a mäkkým kartáčkom sa nanáša na znečistené miesto, ktoré sa ním ľahko pretiera. Kartáčik treba častejšie namáčať v pripravenom roztoku a vždy dobre otrepať, aby nevznikaly škvrny podobné ako pri čistení benzínom. Roztokom čpavku sa môžu čistiť celé šaty, najmä keď sú znečistené prachom. Zašlé farby sa čpavkom osviežujú. Vyčistené šaty sa dajú uschnúť a suché žehlia.

Občas treba celé šaty dôkladne vyčistiť, najlepšie vyprať. Obyčajné bavlnené perú sa tak ako pracie. Šaty z látok vlnených sa perú v roztoku mydlových vločiek, bezsódového mydla, quilajovej kôry alebo mydlových korienkov. Voda na pranie nesmie byť horúca, aby sa šaty nesrážaly. Perú sa v ruke, voda sa z nich odstraňuje mačkaním, nikdy nie krútením, máchajú sa v niekoľkých vodách, aby v nich nezostalo mydlo a do posledného máchania sa môže pridať trocha octu alebo čpavku na osvieženie farieb. Vyprané sušíme len pomaly a žehlíme po opaku.

Šaty čisto vlnené a jemné sušia sa v utierkach a ešte za vlhka sa žehlia z opaku cez suchú utierku dosť teplou žehličkou.

Vlnené šaty sa môžu prať i v rozstrúhaných zemiakoch. Na pranie svetlejších šiat sa zemiaky olúpu, rozstrúhajú do vody a dajú na chvíľku ustáť. Potom sa precedia a v tomto roztoku sa šaty máchajú a mačkajú, až sú čisté. Na šaty z tmavších látok sa používa čisto omytých, neolúpaných zemiakov. Potom sa musia šaty pečlivo vymáchať, aby sa odstránil škrob a kúsky zemiakov.

Pletené vlnené šaty sa perú tak ako vlnené prádlo.

Hodvábne šaty sa perú vo vlažnom roztoku mydlových vločiek alebo v odvare quilajovej kôry alebo mydlových korienkov.

Šaty z pravého hodvábu perú sa jemným toaletným alebo benátskym mydlom, pestro zbarvený hodváb žlčovým mydlom alebo odvarom quilajovej kôry. Do vody sa pridáva borax alebo čpavok a šaty sa dobre vymáchajú. Žehlia sa za vlhka. Iba surový hodváb sa nechá úplne zaschnúť, inakšie žltne a tvrdne.

Pri praní farebných šiat, ktorých farba ľahko púšťa, pridáva sa do vody na pranie i máchanie ocot, ktorý zabraňuje, aby sa farby rozpúšťaly. Šaty z jemných látok vlnených alebo hodvábnych sa praním pri sebe väčšej opatrnosti srážajú tak, že sa nedajú nosiť, alebo farba púšťa, alebo sa inakšie poškodia. Preto je dobré skúsiť vyprať odstrižok látky v benzíne. Keď nezráža látka vodu, naleje sa potom do nádoby len toľko benzínu, aby sa mohly v ňom šaty namočiť. Musia sa vopred dobre vyklopať a vykartáčovať, v benzíne sa mierne mačkajú a máchajú, benzín sa vždy vymieňa, až zostane čistý. Vyčistené šaty sa na ramienku na dobre vetrateľnom mieste sušia. Celkom suché sa žehlia po opaku. Čierne látky sa perú žlčovým mydlom alebo vo vode, do ktorej sme pridali trocha soli a pri máchaní sa pridá octu, aby farba zostala jasná.

Ošetrovanie kožušín.

Kožušiny sa nosia nielen pre ozdobu, ale hlavne pre teplo. Sú veľmi drahé, vyžadujú dobrého zaobchádzania a opatrovania. Spracúvajú sa z rozličných druhov srstnatých zvierat. Dobre ošetrované vydržia dlhú dobu. Nosia sa za chladnejšieho počasia, cez leto sa ukladajú. Ako každý odev, i kožušiny sa musia čistiť. Denne sa pretrepú a kartáčujú pri čistení obleku. Dobre je ich čistiť vysavačom. Keď je kožušina vlhká, voda sa s nej nestiera, len sa sotrepe a dá uschnúť na mierne teplo. Nikdy sa nesuší u pece. Koža prudkým teplom stvrdne, srsť sa vysuší a láme sa. Suchá kožušina sa preklope, pretrepe a keď je slepená, vyčeše riedkym hrebeňom proti srsti a kartáčom uhladí. Najmä s kožuchmi musíme zaobchádzať opatrne. So zmokšého perzianového kožucha sa voda sotrepe, a keď sú smyčky rozstrapané alebo sa rozkrucujú, rovnajú sa hrebeňom cez prst, aby zostaly pekne stočené. Kožušiny, ktoré stratily lesk, premnú sa dôkladne prehriatymi pšeničnými otrubami, alebo horúcimi drevenými pilinami. Potom sa vyklopú a vyčešú. Tak nadobudnú opäť pôvodného lesku.

Svetlé kožušiny sa vymnú horúcou zemiakovou múkou, otrubami alebo sádrou. Všetky tieto prostriedky musia byť horúce. Nasypú sa medzi vlas kožušiny a táto sa dôkladne vymnie. Keď nezmizne špina hneď, čistiaci prostriedok sa ohreje a čistenie sa tak dlho opakuje, až je kožušina čistá. Po každom čistení sa dobre vyklope tenkou trstinou a vyčeše, aby sa odstránil čistiaci prostriedok.

Tmavé kožušiny sa čistia iba horúcimi otrubami.

Ako sa kožušiny ukladajú cez leto.

Ako začne na jar slniečko trocha hriať, nastane gazdinám starosť s ukladaním kožušín. Veď to nie je maličkosť. Nikto nevie, kde sa ukryje moľ, aby sa vrhol na kožušiny, nakládol do nich vajíčka, z ktorých sa liahnu larvy a ktorých potravou cez leto budú len kožušiny, vlnené látky alebo pokrovce. Larvy si pochutnávajú, a keď hospodyňa vytiahne na jeseň kožušinu alebo kožuch, s hrôzou vidí miesta poškodené od moľov. Kožušinu treba dať opraviť, čo stojí veľa peňazí. Molia samičky kladie vajíčka voľne do kožušín alebo látok. Keď hospodyňa častejšie vyklope kožušinu alebo látku, dobre ju vy-

kartáčuje, odstráni tak molie vajíčka. Dá všetko dobre prevetrať, slnkom prehriať a len potom uloží. Keď im nemôže venovať toľko pečlivosti, musí užiť chemických prostriedkov. To sú buď látky, ktoré zápachom moľov odpudzujú, buď ich nivočia. Vždy účinnejšie sú tie, ktoré ich nivočia. Na pr. naftalín alebo gáfor moľa neusmrtia, iba ho odpudzujú. Po čase vyprchajú a moľ sa opäť usadí do chránenej kožušiny a rozožerie ju. Preto sa odporúča zabaliť kožušiny do čerstvých novín, postriekaných smesou 60 g denaturovaného lichu, 5 g gáfru, 5 g polynkového oleja, 2 g levandulového oleja, 5 kvapák kreozotu a nimi sa kožušiny obalia. Iná smes sa pripravuje z gáfru, benzínu a terpentínového oleja v pomere 5:60, alebo sa kladie pod kožušiny otvorená lahvička s tabakovou tresťou, terpentínom alebo octom. Výpary týchto látok moľov usmrcujú.

Dobrými chemickými prípravkami na hubenie moľov sú globol, areginal, smrtonoska molia, ktorá má príjemnú vôňu a nivočí vajíčka, larvy i motýľov.

Kožušiny, ktoré sa chránia chemickými prostriedkami, musia sa nepriedušne zavrieť do bedien alebo kufrov, aby ochranný prostriedok mohol pôsobiť a nevyparil sa.

I pri týchto opatreniach treba kožušiny občas dať na vzduch, prehriať slnkom, lebo slnečné paprsleky nivočia molie vajíčka a vyklopaním a česaním sa z kožušiny odstránia.

Čistenie rukavíc.

V dnešnom čase nosia sa rukavice kožené, v zime vlnené, v lete priadzové alebo hodvábne. Rukavice sa ľahko ušpinia. Každý druh vyžaduje iného spôsobu čistenia.

Čistenie rukavíc vlnených robí sa tak ako u vlneného prádla. Priadzové perú sa v roztoku bezsódového mydla a vo vlažnej vode a dobre sa máchajú. Hodvábne biele sa namočia do vlažnej vody s trochou čpavku, vymáchajú sa niekoľko ráz v čistej vlažnej vode, vysušia v utierke a prežehlia cez hodvábny papier. Pri praní farebných hodvábnych rukavíc nepridávame čpavok.

Pri nakupovaní kožených rukavíc zistíme, ktoré sú pracie a ktoré nie. Pracie rukavice sú: jelenice, srnčie, z kože teľacej, bravčovej, kozlej a i. Rukavice t. zv. glacé sa nesmú prať vo vode, ale čistiť len v benzíne. Väčšinou koža na rukavice sa farbí a pri praní farba z rukavíc púšťa, takže zostávajú po vypraní škvrnité. Preto sa musí pred praním skúsiť, či farba nepúšťa.

Rukavice glacé sú jemné a pri čistení sa naleje benzín do nádobky, do ktorej sa rukavice ponoria, nechajú chvíľku ležať, potom sa vymačkajú ľahko premnú a dobre vytlačia. Benzín sa podľa potreby vymieňa. Čisté sa suchou utierkou dôkladne vytierajú, vytiahnu do správneho tvaru, sušia buď položené na suchej utierke, buď sa nafúknu, vždy dve a dve spoja a zavesia na šnúru. Sušia sa pomaly. Biele pred doschnutím sa vysypú mastkom. Farebné, ktoré ľahko púšťajú farbu, nenechajú sa namočené v benzíne, ale rýchle sa vymačkajú a vysušia utierkou. Málo špinavé sa navlieknu na ruky, nečistota sa s nich odstráni vytieraním vatou alebo flanelom, navlhčeným v benzíne. Suchou utierkou sa vysušia a napnú. Príliš znečistené sa perú v roztoku benzínového mydla. Keď zostanú po uschnutí rukavice v benzíne prané tvrdé alebo škvrnité, mnieme miestečko po miestečku, až nadobudnú opäť pôvodnej pružnosti a škvrny zmiznú. (Pri praní benzínom treba dbať čo najväčšej opatrnosti, lebo sa ľahko stane nešťastie).

Rukavice jelenicové sa perú vo vlažnej vode z bezsódového mydla alebo jemných vločiek a pridá sa trochu čpavku a oleja. Olej dodáva rukaviciam väčnosti. Navlečú sa na ruky a trú sa v roztoku tak dlho, až sa nečistota odstráni. Mydlová voda sa podľa potreby vymieňa. Vyprané sa vymáchajú v čistej mydlovej vode s olejom, suchou utierkou vysušia, vyformujú do tvaru

a rozložené pomaly sušia. Môžu sa prať i v mydlovej vode s glycerínom tak dlho, až sú čisté, potom sa voda vymení a čistý roztok mydlový s glycerínom sa z nich neodstraňuje. Suché sa dobre vymnú a môžu sa rýchlo prežehliť málo teplou žehličkou.

Rukavice srnčie sa perú v roztoku mydla a čisté sa namáčajú do mydlovej vody s prídavkom 2—3 lyžíc dobrého oleja alebo glycerínu. Sušia sa pomaly buď rozprestreté, buď zavesené. Potom sa vymnú podľa potreby. Rukavice z bravčovej kože perú sa vo vlažnom roztoku jemných vločiek alebo marseillského mydla s prídavkom čpavku, olivového oleja alebo glycerínu. Dobre sa vymnú, čisté vymáchajú vo vlažnej mydlovej vode s glycerínom alebo alejom, vytrú suchou utierkou a pomaly sušia. Po usušení sa miestečko po miestečku vymnie.

Kožené pracie rukavice sa perú ako rukavice z bravčovej kože.

Aj biele kožené sa tak perú, len ich vymáčame vo vlažnom mlieku, v ktorom rozpustíme jemnú kriedu. Sú potom pekné biele. Môžu sa po vypraní natrieť kašičkou z plavenej kriedy a tak sa sušia. Krieda sa po uschnutí vymnie. Keď perieme žlté kožené rukavice, pridávame miesto kriedy prášok z okru. Farevné kožené rukavice, ktoré púšťajú farbu, perú sa rýchle v benzíne, alebo sa trú mäkkou utierkou namočenou do mlieka. Keď sú viac ušpinené, pridáva sa trocha salmiakového liehu.

Rukavice hladené navliekajú sa na ruky, vytierajú mäkkou vlnenou látkou namočenou v roztoku mydla, horúceho mlieka a jedného žĺtka (na 1 žĺtko sa dáva na ½ l chladného roztoku) a pred upotrebením sa pridá niekoľko kvapák čpavku. Vysušené sa dajú pomaly schnúť. Alebo sa máčajú v benzíne a potom mäkkou utierkou alebo vatou sa trú tak dlho, až zmizne špina. Môžu sa trieť zmesou terpentínového oleja a liehu. Vytierajú sa vlažným mliekom, až sú čisté. Tento spôsob čistenia sa hodí len pre rukavice málo zašpinené.

Čierne hladené sa čistia ako predošlé. Keď sú odrené, natierajú sa zmesou oleja a čierneho atramentu zmiešaného v pomere 1:1. Vytierajú sa vlnenou utierkou a dajú sa sušiť.

Biele rukavice z prírodnej kože sa máchajú v studenej vode tak dlho, až zostane voda čistá. Mastné škvrny alebo miesta viac špinavé sa potrú žĺtkom a opäť máchajú. Vyprané sa vložia do octu na niekoľko hodín, potom sa sušia a cez hodvábny papier žehlia.

Viac znečistené sa mnú v roztoku vlažnej dažďovej vody a jemného mydla. Vysušené utierkou vlhčia sa citrónovou šťavou, posypú dosť silnou vrstvou jemne rozomletej kriedy a tak dlho mnú suchými utierkami, až uschnú. Toto čistenie sa najlepšie prevádza, keď sú rukavice navlečené na rukách. Každé rukavice treba po usušení mnúť, aby nedobudly pružnosti.

Ošetrovanie klobúkov.

Keď má zostať klobúk pekný, vyžaduje značnej pečlivosti. Pri odložení sa má vždy položiť tak, ako to vyžaduje forma klobúka. Vešať sa smú len klobúky pevné, velurové, plstené, alebo z tuhej slamy. Mäkké slamené klobúky, z jemnej mäkkej plsti, alebo iných jemných pletív sa nesmú vešať, aby sa nepoškodil ich tvar, ale sa pokladajú strieškou hore. Tie, ktoré sa práve nenosia, kartáčujú sa mäkkým kartáčom, u vlasových sa ním vlas urovná a uložia sa buď do krabíc na klobúky, buď na zvláštne stojanky, aby klobúk neležal na tvrdom podklade, a tým aby sa neporušil jeho tvar.

Nosením sa klobúky znečistia prachom, potom, niekedy i dažďom. Treba ich občas vyčistiť. Rozličné druhy materiálu vyžadujú rozličného spôsobu čistenia.

Farebné plstené klobúky trú sa ľahko mäkkou utierkou, navlhčenou vo zmesi čpavku a lihu tak dlho, až na nečistota odstráni. Utierka sa musí často namáčať a vymieňať, aby špina, ktorá sa na nej zachytila, sa opäť nevtierala do čisteného miesta. Vyčistený klobúk sa vytiera po vlase flanelom. Pri čistení sa nesmie utierka príliš namáčať, aby sa klobúk nepremočil a nestratil tvar. Po vytretí sa upraví do správneho tvaru a pomaly suší. Plstené biele klobúky sa čistia čpavkom, ktorý sa nanáša buď hubou alebo mäkkou látkou. Čisté sa pretrú čistou vlažnou vodou a vysušia. Natierajú sa i kašičkou z páleného magnezia a benzínu, zaschnuté potom jemným kartáčom vykartáčajú.

Plstené svetlé klobúky sa čistia ako biele čpavkom, alebo sa natierajú zmesou 3 lyžíc lihu, 3 lyžíc čpavku a 1 lyžice kuchynskej soli. Soľ musí sa rozpustiť. Potom sa pretrú flanelom, navlhčeným v čistej vlažnej vode, suchým vysušia a pomaly dajú schnúť. Plstené čierne klobúky sa navlhčia vodou, nasype sa na ne trocha prášku uhličitanu amonného a mäkkým kartáčom trú sa tak dlho, až sa objaví hustá pena. Potom sa klobúk vytiera utierkou, zvlhčenou čistou vodou a vysuší.

Plstené klobúky znečistené vodou, natierajú sa celé zmesou čpavku, lihu a vody v rovnakom pomere a pridá sa trocha kuchynskej soli. Svetlé sa potrú košíčkou z páleného magnezia a lihu a suché kartáčujú. Drsná plsť sa urovná, keď sa napará nad parou a kartáčom vlas urovná a uhladí. Prepotené miesta sa natrú čpavkom, v ktorom sme rozpustili trocha kuchynskej soli. Roztok sa vtiera tak dlho, až škvrna zmizne a vysuší sa.

Slamené biele klobúky sa vykartáčujú a potom čistia vlažnou vodou s trochou lihu alebo octu. Potom sa natierajú roztokom zredenej kyseliny šťavelovej tak dlho, až je klobúk pekne biely. Vytrú sa čistou vodou a vysušia. Môžu sa pretierať vlažným mliekom tak dlho, až sa odstráni nečistota.

Slamené farebné klobúky, ktorých farba slnkom vybledla, alebo ktoré dažďom stratily tvar, sa vyčistia od prachu, natrú šťavou z citróna a uložia na niekoľko hodín na tmavé miesto. Potom sa trú flanelom, posypaným sírnym kvetom. Klobúk vyzerá zase ako nový.

Klobúky lykové sa čistia vlažnou vodou so čpavkom, biele sa môžu čistiť bezsódovým mydlom. Potom sa pretrú čistou vodou a dajú schnúť. Klobúky t. zv. panama sa omyjú roztokom kyseliny citrónovej a destilovanej vody v pomere 9:1, v studenej vode rýchle opláchnu, pomaly sušia a vyžehlia cez hodvábny papier. Keď sú špinavé od chytania prstov, vyčistia sa škvrny zredeným čpavkom alebo benzínom. Svetlé panama klobúky sa čistia vlažným mliekom.

Pri všetkých druhoch čistenia klobúkov *treba odstrániť všetky ozdoby a odpárať podšívku.*

Ošetrovanie obuvi.

Nosená obuv sa musí každý deň čistiť. Keď je zablatená, má sa hneď otrieť blato vlhkou utierkou a do rána sušiť na dobre vetrateľnom mieste, v miernej teplote (nikdy nie na peci) oprená o špicu a podpätok tak, aby vzduch mohol k podrážke, aby sa i tá dobre vysušila. Ráno sa čistí ostrejším kartáčkom z prachu. Prach a nečistota sa odstránia i z podrážok a podpätkov. Miesta, kde sa kartáčom nemôže, sa vyškrabú drievkom alebo tupým nožom. Potom sa topánky, zbavené prachu, otrú mäkkým flanelom. Natrú sa krémom a *natrie sa aj miesto medzi podpätkom a podrážkou.* Pre každý druh a farbu obuvi užívajme primeraného čistiaceho prostriedku. Obyčajné topánky kožené hnedé a čierne čistia sa krémom zhodným s farbou obuvi alebo krémom bielym. Krém sa nanáša len v slabej vrstve a topánka sa mäkkým kartáčkom alebo flanelom vyleští.

Obuv lakovaná. Odstráni sa najskôr flanelom prach (tvrdým kartáčom by sa lak poškriabal). Natre sa bielym krémom a vyleští. Môže sa čistiť aj vlažným mliekom. Nadobudne potom pekného lesku. Aby lak nepraskal, vtiera sa do obuvi vazelína alebo iný čistý tuk, aby koža zostala vláčna. Občas je dobre pretrieť ju rozkrojenou cibuľou a napnúť. Potom lak nepuká.

Obuv z bielej kože sa omýva vlažným mliekom a natiera bielym krémom. Keď nie je dosť biela, natiera sa kašičkou z plavenej kriedy a mlieka alebo vody.

Obuv atlasová sa čistí benzínom a naťahuje na kopyto, alebo vypchá papierom, po prípade látkou, a tak suší.

Obuv hodvábna sa čistí ako atlasová benzínom, pri väčšom znečistení kašičkou z benzínu a zemiakovej múky. Po uschnutí sa dobre vytiera jemným flanelom.

Obuv jelenicová alebo z prírodnej kože sa čistí mäkkým gumovým kartáčom od prachu a nečistoty. Keď sa vlas oleští, pretiera sa ľahko jemným sklovitým papierom, až sa lesk stratí. Občas sa natiera špeciálnym tekutým krémom alebo práškom na prírodnú kožu. Potom sa suší a gumovým kartáčkom kartáčuje.

Gumové galoše sa nosia do dažďa a blata. Blato sa s nich omýva čistou vodou a flanelom alebo mäkkou hubou. Pre zvýšenie lesku pretierajú sa vlažným mliekom alebo špeciálnym lakom a potom sa sušia.

Obuv plátená sa kartáčuje polomäkkým kartáčom z prachu. Nečistota sa s nej odstraňuje zredeným čpavkom s vodou, ktorý sa nanáša mäkkou handričkou alebo hubou. Potom sa natre špeciálnym krémom alebo kriedou a napnutá sa suší.

Obuv brokátová sa čistí benzínom ako hodvábna. Po upotrebení a vyčistení sa musí hneď pečlivo zabaliť do čierneho papiera, v ktorom sme ju kúpili. Bez neho oxyduje, t. j. zelenie a tmavne.

Obuv turistická sa zbaví vopred prachu a blata, napína sa na kopyto, napúšťa olejom a ukladá. Keď je mokrá, vypchá sa teplou látkou alebo novinovým papierom (oboje vsakuje vlhkosť) a na mierne teplom mieste suší, suchá sa napúšťa olejom, napína a ukladá.

Obuv lyžiarska sa po túrach dobre vysuší, vytiera flanelom, vypchá sa látkou alebo novinami tak ako turistická a pomaly suší. Keď sa suší mokrá obuv na prílišnom teple, koža sa rýchle vysúša a láme sa. Podrážka pri sušení musí byť voľná, aby k nej mal prístup vzduch a aby dobre vyschla. Suchá sa napúšťa olejom, zvlášť dobre sa nepúšťa olejom ryha, ktorá vzniká spojením svršku a podošvy. Niektorí turisti vylievajú topánky aj vo vnútri rybím olejom, aby boly mäkké a neprepúšťaly vodu. Cez leto sa uchovávajú dobre napustené olejom na suchom mieste, lebo vo vlhku sa na nich tvorí pleseň. Je dobré niekoľko ráz cez leto ich prezrieť a namastiť. Nová obuv sa má niekoľko ráz upotrebiť, až sa zodrie lesklý povrch na podošve, potom ju napúšťame horúcim ľanovým olejom alebo horúcou fermežou. Podošva takto upravená neprepúšťa vodu.

Obuv plstená sa vykartáčuje a znečistené miesta sa čiastia flanelom, namočeným vo zmesi rovnakých dielov čpavku, denaturovaného lihu a kuchynskej soli. Vyčistená sa vypchá a suší.

Ukladanie obuvi. Keď má obuv vydržať a zostať pekná, má sa správne ukladať. Veľmi často sa v našich domácnostiach skladá do šatníka alebo nočných stolíkov jedna topánka na druhú. Týmto ukladaním sa nielen stlačuje, maže od podrážok, ale nemôže sa ani vetrať. V tých domácnostiach, kde je viac obuvi, má sa zriadiť dobre vetrateľná skrinka, ktorá sa najlepšie umiestni v predsieni. Odporúča sa postaviť ju do zatvorenej miestnosti preto, že obuv vyžaduje rovnomernej teploty. Gumová obuv neznáša teplo, lebo sa lá-

me, laková zase neznáša chladno. Vnútro skrinky má sa upraviť tak, aby sa obuv mohla opreť o podpätok a špičku a podrážka aby zostala voľná. Teda najlepšie umiestniť v určitej vzdialenosti dve žŕďky, na ktoré sa obuv kladie. Treba pamätať na obuv vysokú a ponechať pre ňu miesto, aby sa mohla postaviť. Nikdy sa neskladá. V preložených miestach sa láme. Obuv, ktorej denne nepoužívame, sa napína. Keď nemáme nadostač kopýtok, vypcháme ju aspoň papierom, aby podržala pekný tvar.

Obuv, ktorá sa natiera krémami, má sa občas umyť vlažnou vodou, aby sa s nej odstránila vrstva leštidla, ktoré sa na ňu pri čistení nanáša. Potom sa natre dobrým olejom na kožu.

Čistenie šperkov. Nosením sa šperky znečisťujú, strácajú lesk a niektoré, na pr. strieborné, černejú. Zlaté predmety čistíme vodou a boraxom. Borax sa rozpustí vo vode, v nej sa zlatý predmet omyje, potom sa otre a leští mäkkým flanelom alebo kožou, až nadobudne pekného lesku. Alebo sa potre šťavou z cibule, ktorá sa nechá niekoľko hodín pôsobiť a potom sa leští. Omýva sa vo zmesi vody a čpavku. Veľmi pekne sa čistia zlaté predmety cigaretovým alebo cigarovým popolom. Na mäkkú handričku sa nanesie trocha popola a predmet sa ním trie, až zmizne špina a predmet sa pekne ligoce. Škvrny sa odstránia trením kašičkou z cigaretového popola a čistého petroleja. Vyčistený predmet sa v čistej vode omyje, vysuší a vyleští. V drogeriách sa dostane zvláštna vata na zlato, napustená čistiacim prostriedkom, ktorou sa predmet leští, až je čistý. Pre zvýšenie lesku sa pretre kožou.

Lesklé zlato sa ľahko čistí parížskou červenou farbou, ktorú kúpime v drogeriách. Rozpustí sa v liehu a týmto roztokom sa predmet natiera. Potom sa omyje a vyleští. Môže sa trieť aj parížskou červenou farbou v prášku. Matné zlato sa čistí roztokom mydla v liehu.

Zlaté retiazky a reťazi sa čistia najlepšie v ľáhvi, do ktorej sa dá vlažný roztok mydla a trochu čpavku: ľáhvou sa trepe, až je predmet čistý. Opláchnu sa vo vlažnej vode a leštia.

Predmety znečistené potom sa čistia kašičkou z plavenej kriedy a čpavku, celé zlaté bez drahokamov sa varia vo vode s čpavkom. Pozlátené predmety sa natierajú slabým roztokom vody a boraxu, alebo popolom z cigariet.

Strieborné predmety sa čistia jemnými prípravkami, aby sa povrch neoškrábal alebo inakšie neporušil. Podobne ako zlato omývajú sa roztokom boraxu a vody alebo sa čistia cigaretovým popolom. Mimo toho sa natierajú horúcim octom, opláchnu, vysušia, natierajú jemnou kriedou. Môžu sa tiež natrieť kašičkou z plavenej kriedy a liehu alebo čpavku a leštiť.

Sčernalé striebro sa natiera jemnými sadzami a vyleští, alebo sa trie jemne roztlčenou kuchynskou soľou a vyleští. Môže sa i vyvariť v roztoku boraxu, do ktorého sa pridá vínny kameň. Miesto boraxu sa môže použiť kuchynskej soli. U zašlých predmetov strieborných sa obnoví lesk pretieraním salmiakovým liehom, opláchnutím v horúcej vode a vyleštením. Ľahko je čistiť striebro špeciálnou vatou a potom kožou preleštiť.

Strieborné retiazky sa vyvárajú v slanom mlieku, osušia a vyleštia. Brilianty sa trú jemným mäkkým kartáčkom v mydlovej pene, opláchnu v čistej vode, do ktorej sme pridali trocha čpavku a mäkkým flanelom vysušia. Viac znečistené sa položia do čistého liehu. Podobne sa čistia všetky priesvitné drahokamy. Perly nadobudnú strateného lesku, keď sa dajú do látky s trochou kuchynskej soli a vypierajú vo vlažnej vode tak dlho, až sa soľ rozpustí. Potom sa omyjú v čistej vlažnej vode, vymnú v pšeničných otrubách a vysušia. Navliekajú sa vždy na hodvábnu šnúru, lebo je veľmi pevná. Takto sa môžu čistiť i perly, ktoré sú zasadené do šperkov.

Opál sa dobre vyčistí, keď ho necháme ležať v kašičke z plavenej krie-

dy a liehu alebo čpavku. Potom sa omyje vlažnou vodou a suší mäkkým flanelom.

Korály sa ponoria na chvíľu do roztoku kuchynskej soli, vysušia a vyleštia flanelom.

Jantarové predmety sa čistia liehom a flanelom.

Jemná perleť sa čisti kašičkou z bielej hlinky a vody.

Milada Valachová:

Čistenie škvŕn.

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
bariev anilinových	látky vlnené	lieh	Škvrna sa pokape liehom, ktorý anilinovú farbu rozpustí a flanelom vytre a vysuší alebo vysaje hodvábnym papierom. Predtým je však radno skúsiť, či lieh nepoškodzuje farbu látky.
	hodvábne	lieh	Čistia sa ako vlnené, zastaralé škvrny sa touto zmesou navlhčia a mäkkou utierkou vytierajú. Zo spodu sa vždy podloží flanel, ktorý vsakuje nečistotu.
	hodvábne	lieh + ocot alebo citron	
	látky nebarvené	voda + kyselina sírová 1/1	Škvrna sa pokape roztokom, ktorý sa nechá chvíľu pôsobiť a v čistej vode sa dobre vypere.
olejových	pracie látky	terpentín	Škvrna sa potre terpentínom a vypere v horúcej vode.
	vlnené látky	terpentínový olej	Škvrny sa nechajú v ňom dlhšiu dobu ležať, až sa farba rozpustí a potom vypere.
	biele vlnené látky	terpentín, benzín	Škvrny sa vytierajú látkou navlhčenou terpentínom, zbytky terpentínu sa odstraňujú benzínom.
		terpentínový olej, mydlová voda	Škvrny potierajú sa terpentínovým olejom až sa farba rozpustí a vyperú vo vlažnej mydlovej vode.

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
olejových		terpentínový olej + čpavok 1:1, benzín alebo voda	Škvrny sa vytierajú látkou, namočenou v zmesi terpentínového oleja a čpavku, vyčistia benzínom alebo vyperú v čistej vode.
		terpentínový olej + čpavok + ocot	Postup ako v predošlom prípade.
	hodváb	maslo, benzín	Škvrna sa potre maslom, nechá chvíľu ležať a vyčistí benzínom.
vodových	pracie látky, látky vlnené	voda + mydlo	Vyperú sa v roztoku mydla, škvrny sa vytierajú vlažnou vodou, a keď nepustia, handrička sa namydlí bezsódnym mydlom a škvrna sa ňou pretiera tak dlho, až sa odstráni. Potom sa pretre čistou vodou.
	hodváb	benzín	Vyčistí sa benzínom.
lakových	látky pracie, vlnené, hodvábne	terpentín	Čistia sa ako od farieb olejových.
glejových	látky pracie, vlnené, hodvábne	horúca voda + mydlo	Čerstvé škvrny sa čistia horúcou vodou, staršie sa namydlia a čistou vodou vytrú. U látok vlnených a hodvábnych používa sa bezsódneho mydla.
farieb	rukavice	terpentín, benzín, voda, mydlo	Farebné škvrny na rukaviciach sa čistia ako na látkach. Tie, ktoré neznášajú vodu, vyčistia sa benzínom. Škvrna sa potre terpentínom a vyčistí benzínom. Pracie látky sa môžu čistiť mydlovou vodou. Ak by zostala na rukavici po čistení svetlejšia škvrna, musí sa celá

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
			rukavica vyprať. Viď čistenie rukavíc.
olejových	mramor	mazlavé mydlo + voda	Znečistené miesto sa omyje roztokom mazľavého mydla, celý povrch mramoru sa splákne čistou vodou a vysuší.
		potaš + voda	Týmto roztokom sa natierajú staršie škvrny a mramor sa potom omyje ako v prípade predošlom.
olejových	sklo	terpentínový olej, sódová voda	Škvrna sa zoškrabie, natre terpentínovým olejom, mäkkou handričkou, namočenou v sódovej vode smyje, vysuší a vyleští.
		mazlavé mydlo	Nechá sa na škvrne dlhšiu dobu pôsobiť a všetko sa smyje.
		potaš + voda	Čistí sa ako mramor.
cukru	látky pracie, vlnené, hodvábne	vlažná voda	Škvrna sa vytiera vlažnou vodou a suchou utierkou vysuší.
od čaju:	pracie látky	horúca voda, voda + mydlo, slaná voda	Čerstvé škvrny sa polejú horúcou vodou a vyperú v mydlovej vode, alebo sa vytierajú roztokom kuchynskej soli, na 1 liter vody asi 5 dkg soli.
		mlieko	Škvrna sa natiera čerstvým mliekom a vypere.
		glycerín	Staršie škvrny natierajú sa glycerínom a vyperú v mydlovej vode. Do vody pri prepieraní sa môže pridať trocha kuchynskej soli alebo liehu.

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
od čaju:	pracie látky	kyselina vínna	Používa sa len u škvŕn zašlých. Po vyčistení sa látka dobre prepere.
		chlórové vápno	Zatvrdlé škvrny sa natierajú silne zredeným chlórovým vápnom a rýchle sa vymáchajú.
	vlnené látky	glycerín, benzín	Škvrna sa rozpustí glycerínom a potom vyčistí benzínom. Látka, ktorej neškodí voda, sa vypere.
	hodvábne látky	glycerín, benzín	Čistia sa ako vlnené.
		mydlo + voda	Čerstvé škvrny sa natierajú navlhčeným a namydleným flanelom. Používa sa jemného mydla. Po vyčistení sa pretre vlažnou vodou.
čokolády	látky pracie, vlnené, hodvábne	studená voda	Čerstvá škvrna sa vytiera studenou vodou až zmizne. Pracia látka sa v studenej vode prepere.
		studená voda + mydlo	Zatvrdzelé škvrny sa vytierajú studenou mydlovou vodou. Na látky vlnené a hodvábne používa sa jemného bezsódového mydla, alebo odvaru mydlových korienkov.
dehtu	pracie látky	olej, benzín	Škvrna sa potre olejom, ktorý sa nechá pôsobiť tak dlho, až sa deht rozpustí, a vyčistí benzínom. Podľa potreby sa ešte preperie.
		olej, benzín + terpentín	Zatvrdzelé sa rozpustia olejom, pokapkajú zmesou benzínu a terpentínu o dobre vytierajú. Škvrna sa má podložiť zo spodu

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
			flanelom, aby sa pri čistení nečistota do neho vsakovala. Ak zmizne škvrna, látka sa prepere.
dehtu	pracie látky	petrolej	Čerstvé škvrny natrú sa petrolejom a v studenej vode vyperú.
	vlnené látky	žĺtok, voda	Potrú sa žĺtkom a vo vlažnej, čistej vode vyperú.
		žĺtok, benzín	Jemnejšie látky vlnené potrú sa žĺtkom a čistené miesto sa vytre benzínom.
	hodvábne látky	žĺtok, benzín	Čistia sa ako látky vlnené, prací hodváb sa môže preprať vo vlažnej vode.
		olej, benzín	Mieto žĺtku môže sa použiť oleja, ktorý sa odstráni benzínom.
fermeže	látky	olej, terpentín, terpentínový lieh	Škvrna pretre sa olejom a potom vytiera terpentínom. Nakoniec sa prepere v teplej vode alebo sa čistí terpentínovým liehom a prepere v chladnej čistej vode, alebo pretre benzínom.
	nábytok	petrolej, terpentínový lieh	Škvrna sa pretiera utierkou, navlhčenou petrolejom alebo terpentínovým liehom a suchým flanelom vyleští. Keď vznikne svetlejšia škvrna, najmä na nábytku matnom, pretre sa brunolínom a dobre vyleští.
	pokrovce	olej, bravčové sadlo, alebo iný tuk, terpentín	Škvrna sa natre olejom, bravčovým sadlom alebo iným čistým tukom a vytiera tak dlho terpentínom, až zmizne. Vyčistené miesto sa vymácha v teplej čistej vode.

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
atramentu čierneho	pracie látky biele	citron, voda, mydlo	Čerstvé škvrny sa pokvapkajú citronovou šťavou, nechajú chvíľu pôsobiť a vyperú vo vlažnej vode. Keď atrament nesnadno púšťa, vypere sa v teplej mydlovej vode, plátno sa vyvarí v mydlovej vode.
		citron + kuchynská soľ	Čerstvé, ale zatvrdzelejšie škvrny čistia sa citronovou šťavou a kuchynskou soľou. Škvrna sa posype soľou, pokvape citrónom a nechá chvíľu pôsobiť. Opäť sa prepere.
		sladké mlieko	Ešte vlhká atramentová škvrna sa pretre čerstvým mliekom, vysuší, opäť potre mliekom a vysuší. Opakuje sa tak dlho, až zmizne.
		kyslé mlieko, srvátka	Staršie škvrny sa ponoria do kyslého mlieka alebo srvátky niekoľko hodín a čisté sa preperú.
		peroxyd vodíku + čpavok	Škvrna sa slabo potiera smesou z peroxydu vodíku (kyslič-níku uhličitého) a trochu čpavku. Suší sa na dennom svetle, najlepšie na slnci.
		kamenec + vinný kameň	Škvrna sa navlhčí a potiera práškom z kamenca a vinného kameňa (pomer 1:2) tak dlho, až zmizne.
		kyselina citronová	Škvrna sa pretiera nie príliš silným roztokom kyseliny citronovej. Keď nepúšťa, môže sa vymnúť kuchynskou soľou a vyprať.

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
atramentu čierneho		kyselina citronová	Príliš zastaralé škvrny: natierajú sa silnejším roztokom kyseliny citronovej a látka sa rýchle vymácha, čo sa opakuje tak dlho, až škvrna zmizne.
	pracie látky biele	kyselina šťavelová	Čistí sa podobne ako kyselinou citronovou, látka sa musí dobre vymáchať, po prípade vyprať v sódovej mydlovej vode.
		javelská voda	Škvrna sa potrie javelskou vodou a rýchle v roztoku bezsódového mydla vypere. Keď treba, pokvape sa citrónovou šťavou a vymácha
		benzín + citrónová šťava	Jemnejšie látky pomoria sa na chvíľu do zmesi benzínu a citrónovej šťavy a vyperú v mydlovej vode.
	pracie látky farevné	citrónová šťava	Čerstvé škvrny čistia sa tak ako látky biele.
		kyslé mlieko, srvátka	Staršia škvrna vloží sa na dlhšiu dobu do kyslého mlieka alebo srvátky a prepere.
		vínny kameň + kamenec 1:1	Škvrna sa pretiera roztokom vínneho kameňa a kamenca. Vyčistená sa vypere v čistej vode.
		šťavelová soľ	Škvrna sa navlhčí, pretrie šťavelovou soľou a vymácha alebo vypere. Užíva sa na čistenie tých látok, ktoré sa nesnadno odfarbujú.
červeného atramentu	látky vlnené a hodvábne	javelská voda	Zvlhčená škvrna sa potrie javelskou vodou a rýchle vymácha.
	plátno	kyselina šťavelová	Škvrna sa navlhčí kyselinou šťavelovou,

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
			ktorá sa nechá chvíľu pôsobiť, látka sa vypere, opäť potre a vypere, a tak sa opakuje, až škvrna zmizne.
hektograf. atramentu	látky	terpentín, voda	Škvrna sa navlhčí vlažnou vodou, pokvape terpentínom, vymácha, opäť pokvape, čo sa dľa potreby opakuje.
atramentu	rukavice	citronová šťava	Škvrna na rukavici sa pokvape citronovou šťavou a stiera flanelom. Citrón sa odstráni mydlovou vodou.
		teplé mlieko	Škvrna sa navlhčí teplým mliekom, vysuší, opäť navlhčí a nakoniec flanelom vysuší.
		benzín + citronová šťava	Škvrna sa natiera zmesou benzínu a citronovej šťavy a pretre mydlovou vodou. Takto sa čistia rukavice pracie. Nepracie sa čistia iba benzínom.
	pokrovce	citronová šťava	Čerstvé škvrny sa pokvapú citronovou šťavou, potom roztokom mydla a vysušia.
		čerstvé mlieko	Alebo sa pokvapú čerstvým mliekom a vždy vysajú. Staršie škvrny sa pokvapú mliekom, ktoré sa nechá dlhšiu dobu pôsobiť. Vyčistené sa pretrú rozvareným mydlom, potom čistou vodou a vysušia.
		kyselina citr., kysel. vínna	Zastaralé škvrny sa pokvapú kyselinou citronovou alebo vínnou, ktorá sa nechá chvíľu pôsobiť, vysušia sa, dobre čistou

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
atramentu čierneho			vodou vyčistia. Keď treba, čistenie sa opakuje.
	dlážka	voda, mydlo	Dlážka sa vydrhne mydlovou vodou a pieskom, škvrna sa natre kyselinou buď sírovou, buď soľnou a nechá chvíľu pôsobiť. Potom sa vodou, mydlom a pieskom vydre. Spláchne sa čistou vodou a vysuší.
		sádra	Staré škvrny sa pred čistením pokryjú sádrovou kašou a nechajú niekoľko hodín. Suchá sádra sa soškriabe a škvrna vydrhne roztokom mydla a sody.
	pracie látky	denaturovaný lieh	Škvrna sa vytiera mäkkou handričkou navlhčenou liehom. Musí sa zo spodu podložiť flanelom a handrička, ktorou sa čistí, sa často vymeňuje.
	vlnené látky	citrónová šťava	Čistí sa ako v predošlých prípadoch. Miesto prania stačí pretieranie najprv mydlovou vodou, potom čistou.
		sladké mlieko	Škvrna sa pokvape sladkým mliekom a flanelom pretre. Opakuje sa toľko ráz, až sa škvrna odstráni. Staršie škvrny sa na chvíľu do mlieka ponoria. Keď nezmiznú úplne, pokvapú sa citrónovou šťavou a vyčistia čistou vodou.
		kyslé mlieko	Škvrna nechá sa ležať chvíľu v kyslom mlieku. Látka stálobarevná sa nechá ležať v

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
			sladkom mlieku tak dlho, až skysne. Potom sa prepere.
		kyselina citrónová, šťavelová soľ	Biela vlnená látka sa pokvapne roztokom kyseliny citrónovej, vymácha v čistej vode. Keď zostane žltá škvrna, pretre sa šťavelovou soľou, aby vyhľadla a vymácha sa.
		denaturovaný lieh, vínny lieh	Čistí sa ako u pracích látok farevných. Preperú sa vo vínnom lihu a dobre vymáchajú.
	súkno	horúce mlieko, benzín	Atramentové škvrny na súkne sa pokvapú horúcim mliekom niekoľkokrát za sebou a vždy vysušia buď pijavým papierom, buď vatou. Nakonec sa vyčistia benzínom, celkom čerstvé pretierajú sa benzínom.
	hodvábne látky	benzín	
		teplé mlieko, benzín	Postup ako pri čistení súkna. Mlieko nesmie však byť tak horúce.
		denaturovaný lieh	Čistia sa ním jako látky vlnené.
		mydl. voda + čpavok	Škvrny sa pretierajú smesou mydlovej vody a čpavku, vymáchajú. Nakonec sa vždy látka vymácha.
červeného atramentu	látky vlnené a hodvábne	denaturovaný lieh	Čistia sa tak ako u škvŕn od čierneho atramentu.
	linoleum	ľanový olej + kuchynská soľ	Škvrna sa vytiera ľanovým olejom smiešaným so soľou. Nakonec sa olej zotre, a keď nezmizne škvrna úplne, dre sa pozorne jemným sklovitým papierom, umyje sa čistou vodou,

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
atramentu			vysuší, napustí pastou a vyleští.
		kyselina citrónová	Staršie škvrny sa vytierajú slabším roztokom kyseliny citrónovej. Čistené miesto sa sotre vlažnou vodou, napustí pastou a vyleští.
	nábytok	petrolej	Škvrna sa natiera petrolejom, až sa odstráni a vyleští mäkkým flanelom.
		pivo	Dubový matný nábytok poškvrnený atramentom omýva sa niekoľkokrát teplým pivom. Zatvrdzelá škvrna sa najprv odre jemným sklovitým papierom, omyje pivom a napustí brunolínom.
	papier	denaturovaný lieh	Škvrna sa natre denat. liehom a vysuší po obidvoch stranách pijavým papierom.
		denaturovaný lieh + kyselina soľná	Staršie škvrny sa natrú liehom, do ktorého sa pridá niekoľko kvapôk kys. soľnej. Zaťažia sa dvoma pijavými papiermi a nechajú sa uschnúť.
		javelská voda	Škvrna sa slabo navlhčí vodou, potre javelskou vodou, nechá chvíľku pôsobiť, opäť sotre čistou vodou, obloží pijavými papiermi a zaťaží. Keď zostane papier po vyčistení drsný, vyhľadí sa nehtom alebo iným hladkým predmetom.
	mramor	voda + mydlo	Čerstvé škvrny sa odstránia omývaním teplou mydlovou vodou, až škvrna zmizne. Po

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
			umytí sa celý povrch spláchne čistou vodou a do sucha vyleští.
		javelská alebo chlórová voda	Zatvrdzelé škvrny sa natrú javelskou alebo chlórovou vodou, rýchle omyjú čistou teplou vodou a do sucha vyleštia.
jodovej tinktúry	pracie látky	lieh, voda + mydlo	Škvrny sa pokvapú čistým liehom, podložia flanelom a druhým vytierajú. Potom vo vlažnom mydlovom roztoku vyperú a v čistej vode vymáchajú.
		čpavok + prevarená voda	Pokvape sa smesou 1 dielu čpavku a 2 dielov prevar. chladnej vody a vymácha.
		sirnatan sodný + voda	Poškvrnený odev sa namočí na chvíľu do roztoku sírnatanu sodného vo vode. (Na 1/4 l vody sa dáva 20 g sirnatanu sódneho). Potom sa odev vypere.
	vlnené látky	lieh, voda + mydlo, čpavok + prevarená voda	Škvrny na vlnených látkach sa čistia tak jako na pracích látkach prvými dvoma spôsobmi.
	hodvábne látky	lieh, voda + mydlo, čpavok + prevarená voda	čistia sa ako látky vlnené.
kávy	látky	(viď škvrny od čaju)	Čistia sa tak ako škvrny od čaju.
		syrovátka	Mimo toho môžu sa nechať namočené v syrovátke 12—24 hodín a potom preprať.
kakaa	látky		Tie isté čistiace prostriedky a ten istý spôsob čistenia ako pri škvrnách od čaju a kávy.

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
kolomaže	látky	(Viď čistenie škvŕn od dechtu! maslo	Iný spôsob čistenia je: škvrna sa potre čerstvým maslom a nechá chvíľu ležať dľa potreby. Pracie látky sa potom preperú v teplej mydlovej vode. Látky vlnené sa zbavia tuku benzínom.
krému na obuv	látky	terpentín terpentínový olej	Škvrna sa vytiera terpentínom. Pracie látky sa preperú v teplej vode, vlnené a hodvábne sa pretrú zmesou liehu a čpavku alebo benzínom. Čistí sa ním tak ako terpentínom.
krvi	pracie látky	studená voda benzínové mydlo	Čerstvé sa preperú v studenej vode. Keď zostane látka zažltlá, pomydlí sa a prepere. Namydlia sa benzinovým mydlom a vymáchajú v studenej vode.
	vlnené látky	studená voda voda + kuchynská soľ škrob + voda	Škvrny sa prepierajú v studenej vode, najlepšie dažďovej, až zmiznú. Nechajú sa chvíľu namočené v slanej vode, potom sa v nej preperú a v čistej vode vymáchajú. Krvavé škvrny sa pokryjú hustejšou kašou z pšeničného škrobu a studenej vody a nechajú sa dlhšiu dobu ležať. Suchá hmota sa soškriabe a látka vyčeše. Keď treba, pretre sa čistené miesto benzínom.
	hodvábne látky	škrob + voda čistý lieh	Čistia sa jako v predošlom prípade. Vytierajú sa čistým liehom.

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
krvi		mydlové korienky	Čerstvá škvrna na pracom hodvábe sa prepere v studenom odvare mydlových korienkov.
		plavená krieda + benzín	Škvrna sa natre kašičkou z plavenej kriedy a benzínu a nechá chvíľu ležať, až uschne. Suchá sa sotre a vykartáčuje, alebo vyčistí benzínom.
	papier	čistý lieh	Čerstvá škvrna sa potre čistým liehom a vysuší pijavým papierom.
		škrob + voda	Potre sa kašou zo škrobu a vody. Suchý škrob sa sotre.
		javelská voda	Zastaralé krvavé škvrny sa potrú niekoľkokrát po sebe javelskou vodou, vysušia a pretrú vínnym liehom, čím papier získa opäť pôvodného vzhľadu..
	dlážka nenatretá	chlórová voda	Vydrhnú sa chlórovou vodou a mydlom a sódovou vodou dobre vydrhnú a čistou vodou spláchnu.
		kyselina sírová	Zastaralé sa potrú slabým roztokom kys. sírovej a umyjú.
	linoleum	studená voda	Čerstvé sa umyjú studenou vodou.
		škrob + voda	Škvrny sa natrú kašou zo škrobu a vody, suchá zmes sa vlhkou utierkou sotre, vysuší, natre pastou a vyleští.
	mramor	plavená krieda + benzín	Škvrny sa pokryjú kašou z plavenej kriedy a benzínu, nechajú zaschnúť, potom sotrú a povrch mramoru sa obmyje čistou

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
			vlažnou vodou a do sucha vyleští.
		chlórová voda	Staršie sa pokvapú roztokom chlórovej vody, rýchle opláchnu a vysušia.
kyselín		zásady	Škvrny spôsobené kyselinami čistia sa zásadami (t. j. sódové mydlo, roztok sódy, čpavok, chlórové vápno atď.). Škvrny sa musia čistiť rýchle, aby zvláštť silnejšie kyseliny neporušily predmet skoršie, než sa začne čistiť.
likérov	pracie látky	vlažná voda	Čerstvé škvrny sa vytierajú utierkou, zvlhčenou vo vlažnej vode alebo sa v nej preperú.
		voda, lieh	Farebné likéry zanechajú často ešte po vypraní farebné škvrny. Tieto sa odstránia liehom a vyperú.
		mlieko + soľ	Škvrna sa ponorí na chvíľu do slaného mlieka a dobre vo vlažnej čistej vode vymácha.
	vlnené látky	vlažná voda	Postup práce ako pri čistení pracích látok.
		voda, lieh	Postup práce ako pri čistení pracích látok.
		mlieko + soľ	Postup práce ako pri čistení pracích látok.
		čpavok	Škvrna sa natre čpavkom a vymácha vo vlažnej vode.
	hodvábne látky	lieh + voda	Škvrna sa vytiera zredeným liehom.
		čpavok + voda	Vytiera sa zredeným čpavkom po opačnej strane a na lícnej dobre vytiera suchým flanelom do sucha.

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
lyzolu	látky	čpavok + voda	Natierajú sa roztokom čpavku tak dlho, až zmiznú. Potom sa vlažnou vodou vytrú.
		chlórová voda	Potrú sa roztokom chlórového vápna a rýchle vymáchajú.
	mramor	čpavok chlórové vápno	Potrú sa čpavkom a umyjú vlažnou vodou. Zriedi sa trochu vodou, pokryje sa nim škvrna, za chvíľu sa umyje čistou vodou a vysuší.
tukov	pracie látky	voda + mydlo + sóda	Nebarvené pracie látky sa vyperú v teplej mydlovej vode, do ktorej sa pridalo trocha sody a vyvaria sa. Farebné látky sa vyperú v teplej mydlovej vode bez sódy, lebo sóda porušuje farbu. Nevyvárajú sa.
		terpentín	Škvrna sa natre terpentínom a za chvíľu vypere v teplej vode.
	vlnené látky	benzín, čpavok, lieh, éter	Škvrny sa vytierajú uvedenými čistiacimi látkami tak dlho, až sa odstránia. Pri čistení má sa škvrna vždy s opačnej strany podložiť mäkkým flanelom, ktorý vsakuje rozpustenú mastnotu. Tiež utierku, ktorou čistíme, je nutné často vymieňať, aby sa tuk nevtieral späť do látky.
		pálená magnezia + benzín	Škvrna sa potre kašičkou z pálenej magnezie a benzínu a nechá uschnúť. Magnezia vsaje mastnotu, ktorú benzín rozpustil.

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
tukov	vlnené látky	pálená magnezia + benzín + teplo	Škvrna sa natre tou istou kašičkou, podloží a pokryje pijavým papierom a prežehlí teplou žehličkou. Suchá magnezia sa vyčeše alebo sotre benzínom.
		žlčové mydlo	Škvrny na tmavších vlnených látkach sa namydlia žlčovým mydlom a preperú v teplej vode. Tie, ktoré vodu neznášajú, sa ňou len vytrú, lebo sa mydlo odstráni benzínom.
		lieh kuchynská soľ	Vytiera sa roztokom kuchynskej soli v liehu. Týmto spôsobom zmiznú škvrny snadno, zvlášť keď sú čerstvé.
	hodvábne látky	benzín, éter, lieh	Čistia sa nimi tak ako látky vlnené.
		mydlo + lieh	Vyperú sa v roztoku mydla v liehu a v čistej vode vymáchajú. Takto sa čistia látky nebarvené.
		lieh kuchynská soľ	Čistia sa jako látky vlnené.
		pálená magnezia + teplo, pijavý papier	Škvrny sa posypú pálenou magneziou, pokryjú po opaku i líci pijavými papiermi a prežehlia nie príliš teplou žehličkou. Keď treba, procedúra sa opakuje.
		zemiakový škrob	Svetlé látky sa pretierajú horúcim zemiakovým škrobom, až škvrna zmizne. Potom sa vykartáčuje.
	látky s vlasom	éter	Mastné škvrny na zamate, velure a pod. pokvapú sa éterom a čistou vatou rýchlo vytierajú.

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
tukov		škrob + teplo	Posypú sa horúcim škrobom, ktorý sa nechá chvíľu pôsobiť a vykartáčuje sa. Dľa potreby sa opakuje.
	papier	benzín	Škvrny sa pokvapú benzínom a vysušia pijavým papierom. Niekoľkokrát sa opakuje.
		horúci škrob alebo mastok	Čerstvá škvrna sa posype horúcim škrobom alebo mastkom v prášku.
		pálená magnezia + benzín	Potre sa po obidvoch stranách kašičkou z pálenej magnezie a benzínu, po oboch stranách, pokryje pijavými papiermi a zažaží. Zatvrdzelejšie sa zažažia teplou žehličkou.
	plsť	čpavok, vinny lieh + kuchynská soľ	Mastné škvrny na plsti a súkne natierajú sa smesou uvedených látok vo stejnom pomere — kuchynskej soli len trocha.
	kožené rukavice	benzín	Čerstvé škvrny sa vytierajú benzínom. Pri čistení treba dať pozor, aby nevznikly škvrny. Najlepšie je nakvapať na škvrnu benzínu a čistým flanelom sotrieť. Tým sa odstráni rozpustený tuk a škvrna zmizne. Ak sú rukavice ušpinené, musia sa po vyčistení vyprať, inakšie by na čistenom mieste zostala svetlejšia škvrna.
		pálená magnezia + benzín	Škvrna sa pokryja kašičkou z pálenej magnezie a benzínu alebo éteru a nechá sa zaschnúť. Suchá sa so-

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
tukov			tre flanelom. Keď treba, opakuje sa.
		terpentín, bielko	Tmavšie rukavice sa vyčistia terpentínom, natrú šľahaným bielkom a mäkkým flanelom vysušia.
		chlieb + teplo	Svetlé rukavice sa pretierajú nahriatou chlebovou striedkou. Keď treba, posype sa škvrna ešte teplým škrobom.
		uhličitan amonný + voda	Škvrna sa pokvape silnejším roztokom uhličitanu amonného vo vode a tre sa mäkkým kartáčkom tak dlho, až sa utvorí pena. Tá sa sotre a koža do sucha vysuší. Ak by zostala drsná, vyhladí sa hladkým predmetom.
	kožená obuv	terpentín, bielko, benzín	Čistí sa ako rukavice.
		cibuľa	Mastné škvrny na lakovej koži sa odstránia pretieraním rozkrojenou cibuľou.
	parketová dlážka	terpentín, pasta	Škvrna sa pokvape terpentínom, vydrhne železnými hoblinami, sotre suchou mäkkou utierkou, natre parketovou pastou a vyleští.
		benzín	Alebo sa pretiera handričkou navlhčenou benzínom. Potom sa napastuje a vyleští.
		hlinka + benzín	Natre sa kašičkou z hlinky + benzínu, nechá chvíľu pôsobiť, potom sa sotre mierne vlhkou utierkou, suchá sa napastuje a vyleští.

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
	linoleum	mydlo	Škvrna na linolee sa vymyje bezsódym mydlom a preleští.
	nábytok bielo natretý, nelakovaný	plavená krieda + ocot	Škvrny na nábytku natrú sa kašou z plavenej kriedy a octu, ktorá sa nechá dlhšiu dobu pôsobiť. Suchá sa sotre vlhkou utierkou a suchou sa preleští.
	nábytok matný	benzín, brunolín	Mastná škvrna na nábytku matnom sa vytre benzínom, suchá pretre brunolínom a vyleští.
		sklovitý papier, brunolín	Sklovitým papierom sa škvrna ľahko vydre, pretre brunolínom a vyleští.
		plavená krieda + benzín	Škvrna sa natre kašičkou z plavenej kriedy a benzínu a opäť pretre brunolínom.
	sklo	lieh + voda	Sklo, znečistené tukom, sa umýva silnejším roztokom liehu vo vode alebo len samotným liehom.
		plavené krieda + benzín	Sklo potre sa kašičkou z plavenej kriedy a benzínu alebo vody a nechá sa zaschnúť. Suchá sa sotre a sklo vyleští. Tento spôsob čistenia je najlepší pre sklo mliečne.
mlieka	pracie látky	studená voda mydlo	Čerstvé škvrny sa preperú v studenej vode. Keď nepustia, trocha sa namydlia a opäť preperú alebo sa
	vlnené látky	čpavok + kuchynská soľ	potrú roztokom čpavku vo vode a pridá sa trocha soli. Potom sa pretrú vlhkou utierkou, navlhčenou v

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
mlieka			čistej studenej vode a vysušia.
	hodvábne látky	glycerín + voda + čpavok	Glycerín sa rozriedi stejným množstvom vody, pridá sa niekoľko kvapôk čpavku a týmto roztokom sa mliečna škvrna natre a nechá uschnúť. Ak nezmizne, procedúra sa opakuje. Suchá látka sa vyžehlí po opaku.
	sklo	studená voda	Sklenice od mlieka sa vypláchnu studenou vodou, po prípade mydlom.
		sóda + studená voda	Zaschlé a zašlé sklenice sa vypláchnu studenou vodou a sódou.
		kyselina soľná voda	Alebo sa vypláchnu slabším roztokom kyseliny soľnej.
múch	látky	terpentín	Látky vytrú sa terpentínom a preperú alebo pretrú benzínom.
	nábytok leštený a lakovaný	petrolej	Natierajú sa utierkou zvlhčenou petrolejom, suchou sa stierajú a leštia.
		škrob + voda	Potrú sa kašičkou zo škrobu a vody a suchou utierkou sa sotrú a vyleštia.
		bezsóde mydlo + voda	Navlhčia sa roztokom bezsódeho mydla a vysušia.
	nábytok matný	bezsóde mydlo	Nábytok otiera sa málo zvlhčenou utierkou v roztoku bezsódeho mydla, čistou vlhkou sa sotrú. Ak by zostala svetlejšia škvrna, natre sa brunolínom a vyleští.
		čpavok + voda	Škvrna utre sa vatou, navlhčenou v čpavku

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
			a dľa potreby napusti brunolínom.
	sklo, zrkadlá	čpavok + voda	Omývajú sa roztokom čpavku vo vode a vyleštia.
	pozlatené rámy	lieh + voda	Škvrny sa natrú vatou namočenou vo zredenom liehu. Na čistenie sa nesmie braf nič drsného, aby sa slabá pozlátená vrstva nepoškodila.
		terpentínový olej, vata	Potrú sa niekoľko ráz terpentínovým olejom a vatou vysušia.
	obrazy olejové	mlieko	Zľahka sa natrú vatou, zvlhčenou mliekom a vysušia.
		voda + salmiak	Omyjú sa slabým roztokom salmiaku a vysušia.
		ľanový olej	Pretierajú sa ľanovým olejom a vatou sotrú.
octu	pracie látky	voda, čpavok, chlórová voda	Vyperú sa v teplej vode, ak sa praním škvrny neodstránia, pretrú sa čpavkom alebo zriedenou chlórovou vodou, teda látkami zásaditými.
	vlnené látky	čpavok + voda	Škvrna sa potiera zredeným čpavkom, až zmizne.
	hodvábne látky	čpavok + voda	Čistia sa ako látky vlnené, na jemnejšie druhy sa používa úplne slabého roztoku.
od oleja	pracie látky	čpavok + voda	Škvrna sa natiera zredeným čpavkom tak dlho, až sa začne strácať. Potom sa vypere v mydlovej vode a vymácha v čistej.
		terpentín	Škvrna sa pokvape terpentínom a vypere.
	vlnené a hodvábne látky	čpavok + lieh	Škvrna sa vytiera zmesou stejných die-

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
			lov čpavku a liehu, až sa odstráni.
		čpavok + lieh + kuchynská soľ	Čistí sa tou istou zmesou a pridá sa do nej trocha kuchynskej soli.
	pokrovce		Čistia sa jako škvrny od fermeže.
	papier	pálená magnezia + benzi	Škvrna sa potre kašičkou z pálenej magnezie a benzínu, zafačí sa a nechá uschnúť. Suchá sa sotre. Podľa potreby sa opakuje.
od zelených orechov	látky	terpentínový lieh	Čistia sa terpentínovým mydlom tak dlho, až zmiznú.
		kyselina vínna	Svetlé látky sa potrú kyselinou vínnou a vymáchajú sa dobre v čistej vode.
		kyselina chlórová	Pestré látky sa čistia slabším roztokom kyseliny chlórovej a vymáchajú sa dobre v čistej vode.
od ovocia	pracie látky	sladké mlieko	Ovocné škvrny sa majú čistiť hneď čerstvé. Zastaralé alebo prané nikdy sa celkom nevyčistia. Čerstvé škvrny sa perú vo vlažnom sladkom mlieku.
		podmaslie, syrovátka	Buď sa vyperú v podmasli, buď v syrovátke.
		kyslé mlieko	Nechajú sa niekoľko hodín namočené v kyslom mlieku, vyperú v mydlovej vode, najlepšie terpentínovým mydlom a vymáchajú.
ananasu		horúca voda, žlčové mydlo	Škvrna sa po opačnej strane poleje horúcou vodou, namydlí žlčo-

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
			vým mydlom a vypere vo vlažnej vode. Celkom čerstvé stačí poliať len horúcou vodou.
od horoviek	pracie látky	citronová šťava	Čerstvé sa pokvapú citronovou šťavou, ktorá nechá sa dlhšiu dobu pôsobiť, terpentínovým mydlom namydlia a preperú.
		voda, síra	Škvrny na látkach nebarvených sa navlhčia vodou a dajú nad horiacu síru. Najlepšie je dať kúsok síry na plech, zapáliť, priklopiť nálevníkom a nad zúženým koncom držať škvrnu. Ako začnú miznúť, preperú sa v studenej vode a usušia.
malín, jahôd, čerešní	pracie látky	mlieko	Čerstvé sa nechajú chvíľu ležať v sladkom mlieku alebo sa v ňom preperú.
		kyslé mlieko, syrovátka	Staršie sa namočia na niekoľko hodín do kyslého mlieka alebo syrovátky a preperú vo vlažnej vode.
	vlnené látky	horúca voda, žlčové mydlo	Čistia sa tak jako látky pracie. Tento spôsob čistenia je dobrý hlavne na škvrny od ovocia, ktoré nebarví jako ananas, jablká, hrušky a pod.
		lieh, žlčové mydlo	Horúca voda sa môže nahradiť liehom, žlčovým mydlom sa škvrna namydlí, vypere, vymácha, vytre do sucha a cez suchú utierku vyžehlí.
		citronová šťava, mäkká voda	Škvrny sa pokvapú citronovou šťavou, nechajú chvíľu ležať, pokvapú mäkkou vo-

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
ovocia			dou a vytrú do sucha.
		kyslé mlieko	Biele alebo dosť svetlé látky vlnené sa nechajú namočené v kyslom mlieku jako látky pracie.
	hodvábne látky	horúca voda	Čerstvé škvrny sa polejú z rubu horúcou vodou, avšak len na látkach, ktorým voda neškodí.
		lieh	Vytierajú sa vatou, navlhčenou v liehu, tak dlho, až škvrna zmizne. Vata sa musí často vymeniť.
		lieh, žlčové mydlo	Staršie škvrny sa potrú liehom, namydlia žlčovým mydlom, zľahka vymnú a buď liehom, buď vlažnou vodou sa mydlo sotre. Zohlí sa hneď po rubu cez suchú utierku.
		citronová šťava dažďová voda	Škvrny sa pokvapú citronovou šťavou a v mäkkej, najlepšie dažďovej vode vyperú. Citronová šťava sa môže nahradiť slabým roztokom kyseliny citronovej.
	rukavice	lieh	Škvrna na rukaviciach sa vytiera zľahka liehom.
		terpentínové mydlo	Pracie rukavice sa perú v roztoku terpentínového mydla a v čistej mydlovej vode vymáchajú.
piva	pracie látky	mydlo + voda	Plátno sa prepiera v studenej mydlovej vode a dobre vymácha.
		líah a voda	Látka sa vytiera rozredeným liehom alebo iným čistým alkoholom.
	vlnené látky	lieh + voda	Vlnené látky čistia sa

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
			ako pracie látky, lieh sa zredí v pomere 1:1
		čpavok, bezsóde mydlo + voda	Svetlé vlnené látky sa navlhčia zredeným čpavkom a vyperú bezsódym mydlom.
			Hodvábne látky čistia sa ako látky vlnené.
petroleja	látky	pálená magnezia, benzín	Látky sa čistia buď benzínom, buď sa pokryjú kašičkou z pálenej magnezie a benzínu. Suché sa vyčešú.
	papier	pijavý papier + teplo	Škvrna sa s obidvoch strán pokryje pijavým papierom a na chvíľu zafaží nie príliš teplou žehličkou.
		benzín	Keď púšťa nesnadno, navlhčí sa benzínom, pokryje pijavým papierom a opäť prežehli.
plesne	látky	sladké mlieko	Vyperú sa alebo vytierajú sladkým mliekom.
		voda + mydlo	Pracie sa vyperú v mydlovej vode, nebarvené sa vyvaria.
	drevo	horúca voda, ocot, dubová trieslo	Drevo, napadnuté plesňou, sa vyparí horúcou vodou, omyje zredeným octom, potom odvarom dubového triesla a nechá sa dobre vyschnúť.
	vinné sudy	vápno, voda + sóda + jalovec + orechové listie	v sude sa uhasí vápno, rozredí sa a riedkou vápennou kašou vypláchne. Vymyje sa studenou vodou a vyparí variacou vodou, do ktorej sa pridalo trocha sódy, bobuľí, jalovca a listia z vlašského orechu. Vo vyparenom sude sa za-

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
			páli kúsok síry prikryje a nechá vysírit. Po vysírení sa dobre vypláchne čistou vodou. Použiť sa dá len ten, z ktorého zmizly všetky škvrny.
potu	prádlo	voda + mydlo	Prádlo sa vypere v mydlovej vode, vyvarí a nechá na slnci vybieliť.
		voda + marseillské mydlo	Biele sa vytiera roztokom marseillského mydla, sotre handričkou zvlhčenou v čistej vode a usuší.
	látky vlnené a farevné	ocot, alebo denaturovaný lieh	Škvrny sa potierajú alebo octom alebo denaturovaným liehom tak dlho, až zmiznú.
		čpavok + voda	alebo sa čistia zredeným čpavkom.
	hodvábne látky	čpavok, alebo lieh	Zľahka sa natierajú zredeným čpavkom alebo liehom, mäkkou handričkou, ktorá sa stále vymieňa. Žehlia sa po opaku cez suchú utierku.
	látky zamatové	lieh	Čistia sa denatur. liehom po vlase. Suché sa vykartáčujú najprv proti vlasu a potom po vlase.
	rukavice	ocot, alebo čpavok	Škvrna sa pretiera octom alebo zredeným čpavkom, vypere v príslušnom roztoku (viď pranie rukavíc) a po uschnutí vymnie medzi prsty.
	klobúky	čpavok + kuchynská soľ	Prepotené miesto sa pokvape rozredeným čpavkom so soľou, mäkkým flanelom vytiera tak dlho, až zostane klobúk čistý.

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
smoly	látky	terpentín alebo lieh	Pokvape sa terpentínom alebo liehom a vatou alebo flanelom pretiera.
		terpentínový olej, lieh	Podobne sa čistí terpentínovým olejom a sotre denaturovaným liehom.
od hrdze	pracie látky	voda, kyselina šťaveľová	Hrdzavá škvrna sa navlhčí vodou alebo sa drží nad parou, posype práškom kyseliny šťaveľovej, vymnie a vymácha. Ak zostane ešte škvrna, procedúra sa opakuje.
		voda, citrón	Drží sa nad parou, pokvape citrónovou šťavou, ktorá sa nechá pôsobiť tak dlho, až škvrna zmizne. Potom sa vypere vo vlažnej vode.
		kyselina citrónová	Staršie sa pokvapú roztokom kyseliny citrónovej a čistia ako v predošlom prípade.
		vodička na odstránenie hrdzavých škvŕn	V 1 dcl variacej vody, 3 g arabskej gumy, 5 g kyseliny vínnej, 5 g kyseliny šťaveľovej sa nechá rozpustiť. Touto vodičkou sa hrdzavé škvrny potrú a rýchlo vo vlažnej vode vyperú.
	vlnené látky	para, citrón	Čistia sa ako látky pracie.
		citrón + teplo	Pokvape sa citrónovou šťavou, podloží a pokryje a zaťaží teplou žehličkou.
	hodvábne látky		Čistia sa ako vlnené.
	železo	petrolej	Čerstvá hrdza sa natre petrolejom a suchou handričkou odstráni.
		smirek, petrolej	staršia sa odre smirkom, natre petrolejom a vysuší.

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
		vosk, kuch. soľ	potre sa zahriatym voskom a vydrhne kuchynskou soľou.
	oceľ	petrolej	Oceľ natre sa petrolejom, ktorý sa nechá pôsobiť podľa potreby a vysuší sa,
		čpavok	pretierajú sa čpavkom,
		olivový olej	natre sa olivovým olejom a nechá niekoľko dní pôsobiť.
	mramor	petrolej	Škvrny potrú sa petrolejom a omyjú čistou vodou,
		krieda + benzín	natrú sa kašou z kriedy a benzínu a suchá sa sotre.
sadzí	prádlo	voda, mydlo	Prádlo znečistené sadzami as vypere v teplej mydlovej vode.
	látky vlnené a hodvábne	chlieb, benzín	Škvrna sa zľahka pretiera chlebom. Nesmie byť tvrdý, aby sa trením nepoškodily vlákna látky. Keď zostane mastná škvrna po sadziach, pretre sa benzínom.
smoly	látky	sádlo alebo maslo, benzín	Škvrna sa potre sadlom alebo maslom a nechá chvíľu pôsobiť. Potom sa otre a mastná škvrna sa u látok pracích odstráni vypraním, u látok vlnených a hodvábnych benzínom.
	ruky	tuk, voda, mydlo	Smola z rúk sa odstráni, keď sa natre tukom a v teplej vode mydlom umyje.
spálenia	látky	voda	Zažltlé miesto sa vytiera mäkkou utierkou, namočenou v studenej vode a na slnci nechá uschnúť.

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
	látky	ocot + voda	alebo sa natiera zredeným octom a opäť nechá na slnci uschnúť.
		cibuľa	Farebné látky sa čistia cibuľovou šťavou, viac spálené miesta sa natierajú slabým roztokom chlóru vo vode a vymáchajú. Spálenina sa odstráni len vtedy, keď nebolo poškodené vlákno.
		chlór + voda	
tabaku	látky vlnené	žĺtok + čistý lieh	Škvrna sa natre zmesou žĺtku a čistého liehu, nechá chvíľu ležať, pretre liehom, a keď zostane ešte škvrna, vypere sa.
trávy	pracie látky	lieh, mydlová voda	Čerstvé škvrny sa pokvapú liehom a vyperú v mydlovej vode.
		čpavok, mydlová voda	Lieh sa môže nahradiť rozredeným čpavkom. Čpavku sa používa na čistenie látok farebných.
	vlnené látky	čpavok + voda	Čistia sa zľahka zredeným čpavkom.
		voda + kuch. soľ	Látka sa nechá chvíľu ležať v slanej vode a čistou vodou vytre. Dobre sa takto čistia hlavne látky bavlnené a pracie vlnené.
		vínny lieh + čpavok	Pokvapú sa zmesou vínneho liehu a čpavku a vytierajú tak dlho utierkou, až zmiznú.
	látky vlnené	síra	Biele vlnené látky sa držia chvíľu nad horúcou sírou, potom sa preperú.
	hodvábne látky	síra	Biele hodvábne čis-

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
		čpavok + voda	tia sa tak ako biele vlnené látky, farevné sa čistia čpavkom tak ako vlnené.
vápna, luhu a zásaditých žeravín	pracie látky látky vlnené	vlažná voda citronová šťava, voda, kyselina citrónová	Rýchlo sa vyperú vo vlažnej vode, slabšie a čerstvé škvrny pokvapeme citrónovou šťavou a vypereme vo vlažnej vode. Škvrny od silnejších zásaditých žeravín vytierame navlhčenou handričkou v slabom roztoku kyseliny citrónovej. Treba škvrnu čistiť rýchle, aby sa neporušily vlákna.
vína	pracie látky	vodná para, mydlo, voda	Obrus alebo prádlo znečistené vínom drží sa nad parou variacej vody tak dlho, až škvrna zmizne. Potom sa prádlo vypere v mydlovej vode.
		kyslé mlieko alebo syrovátka	Staršie škvrny sa musia nechať dlhšie nad variacou vodou. Vyčistené sa vyperú.
			Zastaralé škvrny od vína namočia sa na niekoľko hodín do kyslého mlieka alebo syrovátky. Potom sa vyperú, vymáchajú v mäkkej vode a nechajú na slnci vybieliť buď na trávniku, buď povešané na šnúrach a musia sa často polievať vodou. Vybielené suché namočia sa opäť na niekoľko hodín (najlepšie na noc) do kyslého mlieka alebo syrovátky a vyperú.
		lieh	Čerstvé škvrny sa po-

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
			kvapú liehom, namydlia a vyperú.
		kyselina vínna	Biele plátno sa navlhčí, posype práškom kyseliny vínnej, ktorým sa škvrna vymnie a vymácha.
		kyselina sírová alebo chlórová voda	Zastaralé škvrny sa natierajú zredenou kyselinou sírovou alebo chlórovou vodou a rýchle vymáchajú.
	látky vlnené a hodvábne	citronová šťava	Čerstvé škvrny sa pokvapú citronovou šťavou a vyperú alebo vytierajú flanelom, namočeným v čistej vode,
		lieh	pokvapú sa niekoľkokrát liehom a vyperú,
		peroxyd vodíka	alebo sa navlhčí peroxydom vodíka (kyselinou uhl.) 3 procentnou niekoľkokrát podľa potreby, potom zredeným čpavkom a konečne sa vypere v čistej vlažnej vode.
		kyselina sírová	Škvrna na bielom hodvábe alebo vlnenej látke sa pretre silne zredenou kyselinou sírovou a dobre vymácha.
vody	vlnené látky	para	Drží sa nad parou, až navlhne a po opaku sa prežehlí cez vlhkú utierku.
	plyš	čpavok, žehlička	Pretre sa zredeným čpavkom a po opaku pretiahne cez teplú žehličku (nikdy však žehličku cez látku).
		para, žehlička	Škvrna sa navlhčí nad parou, po opaku sa pretiahne cez teplú žehličku a po licnej strane sa vykartáčuje.

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
	zamat	para, žehlička	Zamat sa čistí ako plyš.
	leštený nábytok	olej alebo vazelína, flanel	Škvrna sa natre olejom, vazelínou alebo iným tukom a nechá pôsobiť tak dlho, až stmavne, potom sa dobre vyleští.
		opálená korková zátka, olej, flanel	pretiera sa opálenou korkovou zátkou, navlhčí olejom a leští flanelom tak dlho, až nadobudne pôvodného lesku.
	napustený nábytok	olej, soľ, brunolín, flanel	škvrna sa vytiera olejom so soľou, stmavlá sa natre brunolínom a vyleští flanelom.
	natretá dlážka	cigaretový popol	Natre sa cigaretovým popolom a pretre olejom.
		ocot	navlhčí sa octom, pokvape olejom a vyleští.
	linoleum	olej	Škvrna na linoleu sa natiera olejom tak dlho, až zmizne.
vosku	látky	pijavý papier, žehlička, benzín	Vosk sa soškriabe, pokryje pijavým papierom a prežehlí teplou žehličkou. Ak zostane mastná škvrna, vyčistí sa benzínom.
		žĺtok, benzín	Vosk sa soškriabe, škvrna potre žĺtkom, nechá chvíľu v kľude a nakoniec pretre benzínom.
		plavená krieda	Škvrna, zbavená vosku, sa potre kašičkou z plavenej kriedy a benzínu, pokryje pijavým papierom po oboch stranách látky a zažaží teplou žehličkou.
	plyš, zamat	benzín, žehlička	Vosk sa soškriabe, potre benzínom, pokryje pijavým papierom

Škvrny od	Materiál	Čistiaci prostriedok	Spôsob čistenia
		vínny lieh	a po opaku pretiahne cez teplú žehličku. Škvrny sa potrú vínnym liehom a po opaku pretiahnu cez žehličku.
	strieborné svietniky	horúca voda	Ponoria sa do horúcej vody, dobre omyjú a vyleštia flanelom.
		benzín	Vosk sa zľahka soškriabe, potre benzínom a vyleští.
pečatný vosk	látky	terpentín, lieh	Pečatný vosk sa vydre a škvrna sa pokvape niekoľkokrát terpentínom a nechá chvíľu v kľude. Potom sa pretre liehom.
	nábytok	nábytková politúra	Vosk sa soškriabe s nábytku a škvrna sa natre nábytkovou politúrou.

Maria Singerová:

Hygiena odevu.

Keď si niektorí ľudia zadovážia nové šaty, prizerajú len k tomu, aby vyhovovaly ich estetickým požiadavkom, aby boly podľa poslednej módy, ale či sú hygienické, či neohrožujú zdravie, na to sa často zabúda. Vieme, že šaty majú veľký vplyv na naše zdravie, a preca sa zväčša na tento fakt nedbá.

Najmä matky by sa mały viacej zaujímať o hygienu odevu, veď na nich leží celá zodpovednosť, či sú šaty členov ich rodiny dobre volené. Veď často môžu to byť nevhodné šaty, ktoré bránia deťom vo fyzickom i duševnom vývine.

Ale pritom treba zdôrazniť, že stále stúpa procento žien, ktoré sa vedia dobre a primerane obliekať. Treba si len všimnúť našich žien, nech už na ulici, nech v spoločnosti.

Podľa našich dnešných požiadavkov sú šaty vtedy dobré, keď vyhovujú trom požiadavkom: hygieny, vkusu a účelnosti. Tieto požiadavky by mały byť tak zharmonizované, že by sa všetkým vyhovelo a žiadny by sa na úkor druhého nezatlačoval. Nemôžeme mať šaty len hygienické, ktoré nedbajú o pekný vzhľad, o dobrý vkus. Je známe, že kultúrna úroveň človeka sa posudzuje tiež podľa toho, ako sa vie prispôsobiť daným pomerom. Stačí si tu pripomenúť, že podľa šiat človeka prijímame a podľa rozhovoru sa s ním lúčime. Inakšie povedané, prvý dojem spôsobia šaty a iste každému záleží na prvom dojme, ktorý urobí.

Ani účelnosť odevu nemožno prezerať. Treba sa ku každej príležitosti vhodne obliekať. To znamená k práci do pracovných šiat, na vychádzku do vychádzkových, do spoločnosti do spoločenských atď. Nie je nič nevkusnejšieho, ako keď sa tento základný požiadavok nedodržuje. Keď na príklad gazdina dotrháva doma v kuchyni plesové alebo spoločenské šaty, pretože sú nemoderné, pôvodnému účelu nevyhovujúce, a preca je ich škoda zahodiť. Čo teda s nimi? Na doma to stačí. Gazdiny tak často zabúdajú, že práve doma majú byť pekné. Keď majú snahu niekomu sa páčiť, potom v prvom rade sa majú ľúbiť svojim najbližším. Veď do cudzích je im nič, a preca sa ľudia často len pre cudzích obliekajú. Toto je však celkom iná kapitola. Chcem si povšimnúť len tretieho požiadavku a to je hygiena, ktorú považujeme v obliekaní za najdôležitejšiu.

Šat je v prvom rade ochranou proti povetrnostným vplyvom, ale len potiaľ, pokiaľ sa telo nevie brániť samo. To znamená, že v lete sa nemáme schovávať príliš pred slniečkom a v zime sa nezahaľujme zbytočne, aby sme neschúlostiveli.

Telo vyrába prácou svojich orgánov, hlavne ústrojom zažívacím, z prijatej potravy veľké množstvo tepla. Prebytočné teplo odchádza z tela pľúcami, t. j. dychom, močom a kožou, t. j. potom. Pri ťažkej práci, tanci, telocviku, nastáva v našom tele intenzívnejšie spaľovanie. Prirodzený dôsledok je zvýšená telesná teplota. Aby nestúpla škodlivo, je tu v pohotovosti regulátor, a to je pot. Prebytočné teplo uteká parami, ktoré sa na tele srážajú v kvapôčky, tieto sa rýchle odparujú, teplota sa vyrovnáva a zabráni sa

prehriatiu tela. Táto výroba a výdavok tepla sú u zdravého organizmu tak presné, že sa telesná teplota udržuje stále na rovnakom stupni, okrem nepatrného kolísania na 37° C. Za chladna naopak je omedzené vyparovanie kože tým, že i cievy kožné sa smršťia, zúžia, póry sa pomocou maličkých svaličkov uzavrú, ľudove sa tomu hovorí husacia koža. Koža má tedy dôležitú úlohu dýchania a vymeňovania, ktoré slúžia hlavne tepelnej regulácii. Ďalej je v koži uložený smysel hmatový, smysel pre teplo a studeno a pre bolesť. V mazových žľazách kožných sa tvorí tuk, ktorým si koža udržuje pružnosť. Suchá koža ľahko praská a porušuje sa. Vznikajú odreniny a praskliny, ktorými môžu vniknúť do tela choroboplodné zárodky, ktoré môžu vyvolať choroby kožné, ba i celkové. Preto je tak potrebné udržiavať kožu v dobrých podmienkach, neprehrievať ju, nedráždiť ju, nebrániť odparovaniu a chrániť ju pred vonkajšími vplyvmi. Pečovať, aby bola vždy čistá, hladká a celistvá. Pri tom má odev veľkú úlohu, a preto je tak dôležité, aby bol hygienický.

Zdravotne nezávadný šat nesmie brániť odparovaniu potu z tela, musí telo v prípade potreby hriať, nesmie omedzovať jeho pohyb a tiesniť obeh krvný.

Aby šat týmto podmienkam vyhovel, záleží veľmi na farbe a jakosti látky a na strihu.

U látok má veľký zdravotný význam ich tepelná vodivosť. Je jednou z najdôležitejších vlastností nášho odevu. Čím horším vodičom tepla sú naše šaty, tým je nám v nich teplejšie. Preto látky dobrej vodivosti tepelnej budeme nosiť v lete a obrátene, látky zlej vodivosti tepelnej budeme nosiť v zime, aby nám bolo teplo.

Poznať dobrú a zlú tepelnú vodivosť u látky nie je tak ťažké. Uvedomme si, že zlá vodivosť u látok, alebo ako my hovoríme, hrejivosť, zapríčiňuje množstvo vzduchu v látke obsažené. Vzduch, ako je známe, je zlý vodič tepla. Tvorí tedy v látke izolačnú vrstvu medzi telom a vonkajším vzduchom. Tým zabraňuje priamemu prístupu vonkajšieho vzduchu ku koži a naopak zabraňuje odvádzaniu telesného tepla von.

Najhorším vodičom tepla sú kožušiny, preto kožušiny sú najteplejším odevom. A zase kožušiny s vysokým vlasom sú teplejšie ako s nižším vlasom. To je preto, že vyššia srsť drží v sebe viac vzduchu ako nižšia. Na príklad v takom koníčkovom plášti by sme sa veľmi nezohriali, keby nebol dnu aspoň dvojnásobný vatelín.

Z látok podľa pôvodu najhrejivejšia je vlna, potom hodváb, ale len pravý a na ostatok príde bavlna. Ľan s umelým hodvábom nehrejú vôbec.

Množstvo vzduchu v látkach je podmienené tvarom vláken jednotlivých pradív. Látky z pradív hladkých nemôžu udržať v sebe toľko vzduchu ako látky z pradív kaderavých. Po tejto stránke vyhovuje najlepšie vlna. Má vlákna kaderavé s šupinkovatým povrchom. Kučeravosť u vlny je rôzna. Najkaderavejšia vlna je tá, kde sa dá v každej vlnke opísať krúžok. Najmenej kaderavej vlny sa používa na takzvanú česanú priadzu, lebo priadza sa ozaj češe, aby bola hladká. Odtiaľ je odvodené jej meno. Vlnená priadza pre kaderavosť vláken nie je nikdy celkom hladká, vždy je akoby nakyprená. Také sú i vlnené látky.

Bavlnené vlákno sa podobá mierne skrútenej, po krajoch zosílenej stužke. Nevyrovná sa nikdy vláknu vlnenému, a preto tiež nemôže nikdy tak hriať ako vlna.

Ľanové vlákno je celkom hladké. Je to tyčinka, prerušovaná kolienkami. Z hladkých vláken môžu byť zas len látky hladké, neuzavierajúce vzduch, a preto vôbec nehrejú, naopak chladia. Ale i to je dobrá vlastnosť, ba vítaná vlastnosť. Na príklad v lete je veľmi príjemné ložné prádlo, alebo nočné ko-

šele z ľanového plátna, pretože svojou hladkosťou veľmi príjemne chladia. To isté platí, ako som už hore napísala, o umelom hodvábe. Túto v lete vítanú chladivosť látok by sme v zime nevydržali. Tu je potom príjemný bavlnený damašok, pretože je teplý.

Nie je to len tvar vláken, ktorý zapríčiňuje hrejivosť. Spolupôsobí tu tiež väzba látky, to jest spôsob, akým je látka utkaná. Čím je väzba látky hustejšia a hladšia, tým menej hreje. Na príklad veľký rozdiel v hrejivosti bude u trikotínu a obyčajného plátna, urobených z jednej a tej istej priadze. Trikotín uzaviera vlnitým prepletaním vzduchové priestory a tým sa stáva hrejivým. Plátno je husto tkané, vzduchových priestorov nemá, a preto tak nehreje. Práve tak ako trikotín, vari ešte teplejší, je flanel. Ten uzaviera zase vzduch vo vlase. Pri flanele je však nebezpečie, že nosením a praním sa vlas zoderie a látka potom stráca na hrejivosti.

Množstvo vzduchu v tkaninách pôsobí tiež na prijímanie vlhkosti, a to má veľký význam v obliekaní.

Keď zmokneme alebo sa zapotíme v bavlnenej, plátenej košeli alebo bavlnených šatách, je tu veľká možnosť prechladnutia preto, že šaty pobrú čo najviac vody, celkom sa premočia. Voda vytlačí všetok vzduch a látka, zaťažená vodou, sa prilepí na telo a ta je práve to nebezpečie. Voda v šatách obsažená berie z tela teplotu, potrebnú k vyparovaniu, a tým sa prirodzene telo veľmi schladí. Takýmto rýchlym znížením teploty môžeme veľmi ľahko prechladnúť.

Vo vlnených šatách sa človek tak rýchlo neprechladne. Keď sa vlna aj namočí, zostáva stále pórovitou. I namočená obsahuje vždy vzduch, a preto sa nemôže prilepiť na telo a to je neoceniteľná vlastnosť. Tým si vysvetlíme, prečo sa už toľko rokov nosia vlnené plavky a iste sa hneď tak skoro nosiť neprestanú. Látkové plavky by síce rýchlo uschly, ale ako by nám bolo zima! Museli by sme z nich vysušiť vodu vlastným teplom. Toho nás vlnené plavky ušetria. Hoci sú mokré, ani veľmi nechladia. Je to tým, že voda nemôže vytlačiť vzduch z pleteniny. I keď je mokrá, preca zastáva pórovitá, nemôže sa na telo prilepiť, neberie toľko tepla k vyparovaniu vody, a preto tak nechladí.

Pre tieto neoceniteľné vlastnosti doporučovalo by sa nosiť vlnené prádlo aspoň na turistiku. Je síce veľmi dobré, keďže má spomenuté dobré vlastnosti vlny, ale dosť ťažko sa perie, dlho sa suší, vyvárať sa vôbec nedá a najväčšia chyba, myslím, je, že je to prádlo veľmi drahé. Tedy dobré vlastnosti vlneného prádla sú zatienené zlými.

Veľmi dobrú náhradu za vlnené prádlo máme v bavlnených a hodvábnych pleteninách, ktoré majú ešte i tie dobré vlastnosti, že sa nekrčia a dobre sa perú. Vytiahnu sa podľa tvaru tela a neprekážajú v pohyboch. Myslím, že vieme náležite oceniť pletené prádlo, lebo si už skoro ani nevieme predstaviť, že by sme mali chodiť len v plátenom prádle.

Okrem pletením vyrába sa veľmi mnoho takzvaných zdravotných látok. Sú to riedke, pórovité, jemné látky na prádlo i dámske halienky. Dajú sa krásne prať. Je ich celá stupnica, podľa ceny i jakosti. Ako poznať dobrú jakosť od menej cennej? Levnejšia tkanina je vyrobená z horšej bavlnenej priadze. Po vypraní sa úprava látky poruší, pekný vzhľad mizne, zostáva nelesklá, ochmýrená, často veľmi sbehnutá tkanina. K dobrému vzhľadu tu prispieval škrob, ktorý ju činil aj tuhšou, preto hľadajme látky vždy radšej mäkšie. Tuhosť látky pripúšťa len husto tkaná látka.

Neodborník ťažko rozozná v obchode dobrú látku od zlých druhov; je niekoľko známok, ktorými sa môžeme pri výbere látky riadiť. Predovšetkým na prvý pohľad vidíme rozdiel v farbách. Zlý tovar máva ostré, krikľavé farby. Lepšie druhy sú zfarbené tlmenými alebo lomenými farbami. Jasnosť

bariev u lacného tovaru pri všetkej krikľavosti nie je taká, ako jasnosť jemných odtieňov u drahších druhov, ktoré mávajú biely nádych.

I hmatom dobre poznávame tkaniny. Všetky zdravotné látky sú drsnejšie ako vĕby a plátna, ale u dobrých tkanín je táto drsnosť poddajná a mäkká. Oproti tomu u škrobeného tovaru cítime pri mnutí odpor. Pri rozhodení nepadá v mäkkých záhyboch, ale leží meravo. Aj tá mäkkosť a vláčnosť majú však svoje medze. Keď je výsledkom zle spracovaných nití, potom je to rovnaké ako pri tuhom, preškrobenom materiále. Najlepšie sa vyznáme na okraji tkaniny. Keď sú nitky pekné, rovné, stejnomerné, kraj nezaškrobený a rovný, celá látka mierne lesklá, potom môžeme hovoriť o dobrej jakosti.

O pevnosti sa môžeme presvedčiť vytiahnutím a pretrhnutím osnovnej niti (to je niť po dĺžke tkaniny). Podľa toho, koľko námahy treba na pretrhnutie niti, usudzujeme na pevnosť. To istě urobíme s niťou utkovou (to je niť po šírke tkaniny).

Ako je veľa druhov látok čo do jakosti a barvy, tak je i mnoho druhov čo do vzorkov, do ktorých boly utkané. Niektoré pripomínajú panama, niektoré majú riedku väzbu až sieťkovú. Všetky druhy týchto látok sa pri praní sbehnú, niekedy i o niekoľko cm na metre. Čím pravidelnejšia a pevnejšia je väzba, tým je menšie nebezpečie sbehnutia. Čím je voľnejšie prepletenie nití, čím ťahavejšia látka, tým viac sa pri praní sbehne. Preto sa odporúča pred šitím látku opariť vrelou vodou, vypláchať v studenej vode a nezaschlú vyžehliť. Samozrejme to platí len pre látky bavlnené a ľanové. Vlnená a hodvábna tkanina sa opárať nesmie, tá by sa celkom pokazila.

Všetky dobré vlastnosti látok veľmi často pokazí gazdina sama, a to nesprávnym zaobchádzaním pri praní a žehlení. Niekedy prílišným vyváraním, inokedy zase používaním veľkého množstva sódy poruší sa čoskoro barva.

I škrobiť sa musí opatrne, nie všetko rovnako. Pravda, naškrobené prádlo a šaty vyzerajú krajšie, sú lesklejšie a nešpinia sa tak skoro. Takým škrobením sa však zalepia v látke všetky medzery, mangľovaním a žehlením sa potom látka uhladí, uleští a stuhne. Takáto tvrdá tkanina dráždi pokožku a neprijíma vôbec vlhkosť (pot). Preto by sme prádlo nemaly vôbec škrobiť.

Pletené bavlnené a flanelové prádlo by sa nemalo vôbec mangľovať, len ľahúčko prežehliť, aby sa veľmi nestlačilo. Znižuje sa tým veľmi jeho hrejivosť. Práve tak nežehlíme vlnené, pletené šaty. Žehlením sa síce stáva pletenina lesklou, ale stlačuje sa, je tenšia, medzery v pletenine sú menšie. Látka či pletenina pohltí potom menej vzduchu, takže toľko nehreje.

Nehreje len látka sama, ale i vzduchové medzery medzi jednotlivými súčiastkami odevu. Je to niečo podobného ako dvojité okná. Pri jednoduchých je zima. Tie druhé nehrejú o nič viac samy o sebe, ale chráni nás vzduchový priestor medzi nimi. Preto keď chceme byť teple oblečené, složíme svoj šat z niekoľko častí odevu slabšieho, miesto jednej časti silnejšej. Na príklad je výhodnejšie nosiť spodný živôtok a ľahšie šaty, alebo ľahšie šaty a sveter, ako šaty zo silnej látky. Tiež výhodnejší a teplejší je kabát z tenšej látky s vatelínom, ako kabát zo silnej látky bez vatelínu. Vrstva šiat sa má riadiť počasím. Nemáme sa obliekať podľa kalendára, ale podľa teplomeru. V tom sa chybuje najmä na jar. Tak v marci, keď je ešte zima, obliekajú sa za každú cenu jarné šaty.

Okrem vonkajšej temperatúry musíme vziať v úvahu tiež výrobu tepla osobného, to znamená prizerať k tomu, či sa budeme v obleku intenzívne pohybovať, či budeme sedeť. Pri pohybe vyvinuje sa viac tepla, a preto netreba tak teplého odevu. Túto podmienku dobre pochopili pri športových oblekoch. Tu je veľmi dobre vystihnutý účel odevu. Dnes sa nikto na lyžovanie neoblečie inakšie ako do lyžiarskych nohavíc, do košele z trikovej alebo

zo zdravotnej látky, svetru a vrchného kabátku, ktorý má chrániť proti snehu. Na najväčšiu zimu je to pomerne málo šiat, ale viac ani netreba pri tak výdatnom pohybe. Na prechádzku by ten istý odev bol veľmi málo teplý a k zamestnaniu, pri ktorom sedíme, vôbec nedostačujúci.

Nielen pohyb, ale i zdravie bude meritkom, ako sa obliekať. Chorý a starý človek potrebuje teplejšie šaty ako mladý a zdravý. Treba však pamätať, že priveľká ochrana proti zime je tiež nie dobrá. Prílišnou pečlivosťou otupíme prispôsobivosť nášho tela, čiže schúlostivieme, a tým sa pripravíme o najlepšiu ochranu, ktorú máme vždy so sebou. Človek otužilý s chatrným odevom je lepšie zabezpečený oproti zime ako schúlostivelý s dvoma kožuchmi.

I barva látky má vliv na hrejivosť odevu. Je známe, že od bielej barvy sa slnečné lúče odrážajú, a preto hovoríme, že biela barva „chladí", hodí sa preto pre leto. Aby boly biele šaty v lete ozaj účelné, nesmú byť priliehavé, ale voľné, aby sa zadržané teplo odvádzalo vzdušným prúdom a pohybom šiat.

Opačne zasa čierna barva slnečné lúče pohlcuje a my hovoríme, že je v nej teplo, preto tmavé šaty sa hodia na zimu.

Použitie gumy v odevníctve nás musí tiež zaujímať. Pokiaľ sa užíva v pružných pásoch a týchto správne používame, nemôže byť proti nej námietok. Najnebezpečnejšie nášmu zdraviu je použitie gumy na natieranie plášťových látok, aby sa docielilo nepremokavosti. Súčasne s nepremokavosťou docieli sa však i nepriedyšnosti látky. Keď sa do takého plášťa oblečieme, pozorujeme o chvíľu, že sa potíme a že spodná strana plášťa je celkom mokrá. To pot sa nemôže vyparovať, a preto sa sráža na vnútornej strane kabáta. Keď rozopneme plášť, nastane zase náhle ochladnutie, pretože sme sa v ňom parili. Právom sa hovorí, že takéto plášte chladia. Sú tedy gumové plášte nehygienické, a preto ich treba zavrhnúť. Oveľa lepšie sú hodvábne nepremokavé pláštenky, ktoré sa nosia na obyčajnom kabáte. Neprepúšťajú síce tiež vzduch, ale je tu možnosť prúdenia vzduchu zdola.

Najlepšie nepremokavé plášte sú tie, ktoré prepúšťajú vzduch, ako na príklad lodenové. Tu sa docieli nepremokavosti vyčesaním vlasu jedným smerom a jeho impregnovaním.

Celkom nepremokavá by mala byť obuv, lebo nohy najviac môžu sa premočiť, znečistiť a prechladnúť. Máme veľmi dobrú ochranu v snehovkách a galošiach, len ich musíme správne užívať. Máme ich nosiť ozaj len v daždi a vlhku. Vtedy sú nenahraditeľnou súčiastkou nášho obleku. Žiaľ, že sa nechávajú na nohách niekoľko hodín, najmä školská mládež vie v nich sedeť celé dopoludnie. Vtedy sa nohy zbytočne paria, lebo sa zamedzí prístup vzduchu.

U šiat nestačí všímať si len barvy a jakosti látky. Dôležitú úlohu tu hraje aj strih. Práve tvarom šiat sa môže urobiť veľa závad. Dnešné naše šaty sú pomerne veľmi hygienické. Dobre urobené šaty dnes nikde netiesnia. Ich dĺžka je primeraná, to jest taká, že v nej nie je zima na kolená a zase nie tak dlhá, aby pri chôdzi prekážaly alebo dokonca sa ťahaly po zemi. Príliš dlhými sukňami sa doslova zametaly ulice a nielen to, doniesol sa domov prach a pri čistení bola nová príležitosť nadýchať sa ho. To je však už dávno za nami, o tom nám môžu rozprávať už len naše matky alebo staré matky a úfajme, že sa to nevráti, práve tak ako sa nevrátia vysoké límečky, ktoré škrtily, pretože musely byť neúprosne pevné. Stačilo ísť v takom límečku pár minút a žena bola červená v tvári a ustatá. Krv sa jej hnala do hlavy, ale späť nemohla. To preto, že tepny sú uložené hlbšie pod kožou a majú silnejšie steny, tedy krv v nich môže prúdiť do hlavy ďalej i keď sú stiahnuté odevom. Žily sú však uložené viac pri povrchu, je ich celkom dobre vidieť pod kožou, steny majú slabšie ako tepny, a preto také stiahnutie zabraňuje

ich funkcii. Krv nemôže prúdiť späť k srdcu a hromadí sa v hlave. Pôsobí nepriaznivejšie najmä pri krátkozrakosti, ktorá sa každým prekrvením zhoršuje.

Vari na to teraz ani netreba poukazovať. Nenosíme vysoké limečky, ale za to si škrtíme práve tak nemilosrdne paže gumami v rukávoch a ešte častejšie škrtíme si nohy okrúhlymi podväzkami, nech už pod kolenom u moderných letných punčôch alebo nad kolenom. Svierajú žily a prekážajú voľnému odtoku krvi z nôh. Podporuje sa tým vznik zdurenia žíl, takzvané miestky či kŕčové žily. Oveľa lepšie, zdraviu prospešnejšie sú podväzky, pripevnené na páse. Ale tento nie je bez chyby. Nenosíme už nešťastné šnúrovačky, ktoré tak nemilosrdne tiesnily, stlačovaly pás a tiesnily hrudník. Naša generácia ich vlastne ani nepoznala. Aby nám nebolo ľúto, že si chodíme tak voľne, nesošnúrované, máme brušné pásy. Neboly by ani tak zlé, keby si taký pás mohla každá žena, ktorá ho potrebuje, dať ušiť na svoju mieru, aby jej postavu len upevnil a nie škrtil. Zdravotné brušné pásy sa doporučujú nosiť ženám s uvoľnenými svalmi brušnými. Vtedy je taký pás veľmi potrebný, ale musí rovnomerne stlačovať celú stenu brušnú a nie ju tiskať dolu alebo hore. Tiež po pôrode by mala každá žena nosiť taký dobrý, na svoju mieru šitý pás, aby sa uvoľnená stena brušná dostala do pôvodného stavu. Najväčšia chyba sa robí pri nosení. Pre pomerne vysokú cenu pásov a v snahe ušetriť ich, sa neperú veľmi často a radšej sa nosia často niekoľko mesiacov neprané. Potom si hovoríme, že žijeme v storočí hygieny! To isté sa robí s krásnymi prešívanými hodvábnymi županmi. Pekne sa nosia, sú teplušké, vatelínom plnené, ale prať sa nedajú, lebo by sa vatelín zbehol. Čistením by sa veľmi zdražily a tak, keď je aspoň tmavý, utešuje sa nositeľka, že na ňom špinu nevidieť. Zaujímavá by bola štatistika, koľko ľudí a ako často si dávajú svoje vlnené šaty čistiť. Tieto, keď už sa nedajú tak často prať a čistiť, by sa mali aspoň dôkladne vyklopávať, kartáčovať a často striedať, aby mohly dôkladne prevetrať.

Pleteným svetrom a šatom sa tiež venuje nedostatočná pečlivosť. Je preca prirodzené, že v drsnom povrchu pletením zachytí sa viac prachu ako na látkach hladkých. Pletené šaty sa neklopú, neprášia a nekartáčujú ani tak často ako šaty z hladkých látok, len preto, že na hladkej látke je vidieť každý prášok a na pletenine nie. Veľmi dobré služby pri čistení šiat urobí vysavač prachu.

Dôležitou súčiastkou nášho obleku sú topánky. Hádam je to šport, ktorý nás naučil nosiť a ceniť si dobré topánky. Dobrá topánka musí byť modelovaná podľa základných línií nohy. Musí nohu pevne obopínať, ale nie tiesniť. Nesmie brániť voľnej cirkulácii krvi a napínaniu svalov nohy. Špica má byť trocha zaokrúhlená, aby netiesnila prsty. Ideálny podpätok je široký a nie príliš vysoký. Pravidlo je: tvar topánky sa riadi jej účelom. Pracovné k práci, športové k športu a jemné črievičky do salónu. Lakové topánky nepatria na nohu, ktorá sa poti, pretože lak je nepriedyšný a noha sa v ňom pari. Na zimu kupujeme radšej voľnejšie topánky. Je to to isté ako u šiat. Vzduch medzi punčochou a topánkou nás izoluje pred vonkajším chladom. Rozhodne budeme voľnými topánkami lepšie poistení proti zime ako vlnenou punčochou a tesnými topánkami.

Práve tak ako šaty, máme aj topánky vetrať, nie položené, ale postavené, aby vzduch mohol k podrážke. Tiež je dobré topánky striedať, aby sa mohly riadne vysušiť.

I punčochy často vymieňame, aby sa pot v nich nerozkladal. Punčochy kupuje primerane dlhé v chodidle, lebo krátke sa skoro trhajú a tiesnia prsty. Dlhé sa shrnujú, spôsobujú otlačeniny a pľuzgiere. Na turistiku a šport

nosíme vlnené ponožky cez punčochy, aby saly pot a aby sa nohy v ťažkých topánkach neotlačily. Dôležité a žiaduce by bolo, aby ženy v zime zamenily hodvábne pavučinkové punčochy za teplejšie a nevystavovaly sa tak prechladnutiu.

Nakoniec ešte niekoľko poznámok o deťoch. Len zdravé dieťa je krásne, a preto treba zdravie pestovať nielen správnou výživou, ale i hygienickým oblekom. Dieťa má byť oblečené tak, aby mu šat umožňoval čo najväčšiu voľnosť pohybu a v lete prístup slnka a vzduchu. V chladných dňoch má odev telo dieťaťa chrániť a pritom dieťa nesmie schúlostiť. Dieťa musíme účelne obliekať hneď od malička. Nebaľme malé deti do perín! Doprajme im voľnosti a pohybu, ktoré sú potrebné pre zdravý vzrast. Páperové perinky veľmi dobre nahradia zavinovačky, plnené koňským vlasom alebo vlnou. Dobré služby urobí tiež flanelová prikrývka. Hlavne nehrešme na deťoch tou „nenahraditeľnou" kaučukovou plenou! Pravidelne do nej maminka dieťa zakrúti a úbožiatko je odsúdené sa v nej pariť. Takáto plienka je dobrá len vtedy, keď jej kraje nesiahajú k sebe, aby výpary mohly unikať. Väčším deťom nedávajme kaučukové nohavičky, uzavreté v páse i nad kolienkami na gumu. Oveľa lepšie sú nohavičky z látky, len dole opatrené gumou. Keď takéto nestačia, potom trojrohé plienkové celkom iste vyhovejú.

Na detské prádelko a plienky je dobre používať ideálnych mäkkých látok, ako je tetra, duplo, hygea a i. Sú to tkaniny z mäkkej, menej krútenej priadze a sú dvojité. Ich pomerne riedka väzba pohlcuje tekutinu a pri tom prepúšťa vzduch. Sú pomerne drahšie, ale zato ozaj hygienické. Tiež mäkký, riedky, opraný flanel je dobrým materiálom na detské prádlo. Nikdy neužívajme látky tvrdej a hrubej, tiež nie škrobenej, lebo všetky tieto látky dráždia jemnú detskú pokožku. Z toho istého dôvodu by sa nemalo detské prádlo svetliť. Len vyváraním, po prípade bielením na slnku a potom žehlením by sa malo dezinfikovať, aby bolo celkom čisté.

Švy sa robia ploché, aby dieťa netlačily. Okrem materiálu a šitia je tiež dôležitý strih. Detské šaty majú byť voľné, nesmú nikde tiesniť a váha šiat musí spočívať na ramienkach. Traky na podväzky sa odporúčajú celé gumové, aby sa nezarezávaly dieťaťu do ramienok. Pre deti, ktoré nie sú ešte celkom čistotné, je výhodné pripínať nohavičky zvlášť na živôtik, aby sa mohly častejšie vymieňať.

Na noc dávame celkom malým deťom spacie vrecia. Je to košieľka, ktorá sa dá vpredu od krčku až dolu rozopínať a ešte dole je na zapnutie upravená. Celá sa rozopína preto, aby sa ľahko vymieňaly plienky. Pre väčšie deti šijeme pyjamas vcelku s papučkami. Tieto obidvoje nočné šaty chránia dieťa pred odkopaním a pred prechladnutím.

Šatočky celkom malých detí sú najlepšie pletené. Sú pružné a prispôsobia sa každému pohybu. V lete sú bavlnené, v zime vlnené. Pod vlnené dávame ešte bavlnené prádlo, aby vlna nedráždila pokožku. Látkové šaty volíme vždy sviežich farieb a vzorov. Šijeme ich čo možno najjednoduchšie, aby sa dali dobre prať a žehliť. Keď ideme na prechádzku či na menší výlet, je lepšie dať dieťaťu miesto zdobených šiat pracie šaty a ešte jedny vziať do tašky. Keď sa dieťa zašpiní, preoblečieme ho do druhých čistých šiat. Užije takto voľnosti a nemusíme naň stále volať, aby sa nezašpinilo a pekne chodilo.

Pre väčšie deti sú praktické nohavičky alebo sukienka z vlnenej látky a do toho niekoľko pracích haleniek, ktoré možno často striedať, aby bolo dieťa vždy čisté. V chladných dňoch obliekajú cez to svetrík.

Detské topánky sú v prstoch pomerne veľmi široké proti patičke. Len také sú správne, lebo vyhovujú tvaru detskej nožičky. Často sa stáva, že deti chodia špičkami do vnútra. Vtedy im dajme zvýšiť vnútornú stranu podrážky.

V zime treba veľkej opatrnosti, najmä u detí chudokrvných a u detí so zlým obehom krvným. Je potrebné dobre im opatriť nožičky voľnou a teplou topánkou, ručičky teplými rukavičkami, popripade rukávničkom a úška čiapočkou. Inakšie by mohly ľahko omrznúť.

O obliekaní detí platí to isté ako u dospelých. Lepšie je niekoľko navrstvených kusov odevu ako jeden silný. Pre celkom malé deti sa vyrábajú kabátky z dvojitej pleteniny.

Najhlavnejší požiadavok hygieny u dieťaťa je zase čistota, a preto ich obliekajme hlavne do látok pracích a nebojme sa vyprať aj vlnené šaty. Keď sú z dobrého materiálu a budeme si počínať opatrne, nič sa im nestane.

Maria Singerová:

O ženskej ručnej práci.

Dejiny výzdoby šiat a okolia, v ktorom sa žena pohybuje, sú veľmi staré. Homér ospevuje v Iliade Helenu, ktorá vie tkať alebo vyšívať obrazy bojov Trojanov s Grékmi. Penelopa v Odyssei tká svojmu manželovi rúcho plné okrás. I Čínania majú doklady o histórii vyšívania svojich predkov. Už 5000 rokov pred Kristom vyšívaly Číňanky slamou, vlasmi a perím na kožiach a kôre stromovej. I Assyrania a Egypťania majú doklady o vysokej vyspelosti vo vyšívačskom umení. Nielen kultúrne národy krášlily svoje šaty, i divosi vyšívali svoje šaty, ak sa šatmi môžu nazývať rôzne prikrývky ich tela. K vyšívaniu užívali najrozmanitejšieho materiálu, ktorý im príroda poskytovala, ako steblá trávin, slamu, lyko, vlasy, perie a pod. Ich práce boly veľmi zaujímavé nielen technikou, ale i ornamentom. Z toho vidíme, že vyšívaly od nepamäti všetky národy. Menia sa len techniky a spôsob užitia podľa súdobého vkusu a ustáleného názoru na krásu.

I my máme svoj celkom odlišný názor na výzdobu, ako mali naše mamičky.

Dávno minuly časy, keď sa všetky voľné chvíle žien a dievčat vypĺňovaly vyšívaním najnemožnejších predmetov. Vyšívaly sa nielen predmety potrebné, ale i zbytočné. Každý kus nábytku, pokiaľ bolo možné, prikryl sa nejakou pokrývkou. Vyšívaly sa rôzne obaly, vešiaky, bielizeň a vôbec všetko, čo sa dalo. Najhoršie na tom bolo, že tieto vyšívané predmety pre veľkú prácu, ktorú daly, sa musely šetriť, a preto sa neužívaly, boly len akýmsi dokumentom pilnosti domácej panej alebo dcéry.

Pred niekoľkými rokmi sa zasa považovala takzvaná ručná práca za degradáciu pre modernú ženu. Bolo to niečo pod úroveň kultúrne žijúcej ženy. Dnes sa časy celkom zmenily, možno povedať k dobru. Ideme takzvanou strednou cestou. Zaoberáme sa skoro všetky ručnou prácou. I to často počujeme, že akademicky vzdelané ženy neopovrhujú ihlicami na pletenie alebo háčkom a často veľmi zručne urobia si niečo pre radosť.

Chcem len toľko zdôrazniť, že ručnou prácou sa zaoberáme len vtedy, keď si chceme urobiť alebo niečo potrebného, užitočného, bez čoho by sme sa nevedely obísť, alebo keď si chceme urobiť niečo pre radosť, máme to vopred dobre premyslené, v hlave vopred hotový návrh. Teda vec, z ktorej sa môžeme tešiť, nielen ako z veci hotovej, ale aj z práce samej. Konečne máme ručné práce, ktoré sú nám akýmsi upokojujúcim prostriedkom, pri ktorých si naše unavené nervy dobre odpočinú. Keď spojíme všetky tieto tri predpoklady takzvaných ženských ručných prác, vidíme, že je to práca nielen užitočná, ale rozhodne žene vhodnejšia ako vari hranie karát alebo iné krátenie dlhej chvíle.

Z toho všetkého je zrejmé, že dnešná ručná práca vyzerá celkom inakšie ako práca minulých pokolení. Nevyšívame pokrývku len preto, že sa nám veľmi páči a že je pekná, ale preto, že ju potrebujeme, aby sa na príklad ušetrila hladká plocha malého stolíka. Prv ako začneme pracovať, dobre si rozmyslíme, ktorá farba by bola najlepšia, ktorá by harmonovala dobre s oko-

lím. I o vzore budeme rozmýšľať, aby azda nejaké divné kvety nerušily harmoniu a jednoduchosť moderne zariadenej izby. A zase do izby starej matky, k jej vyrezávanému nábytku, nedáme príliš modernú pokrývku, zdobenú len niekoľkými linkami. Vyzerala by tam cudzo.

Pokrývka je veľmi milá práca, nie je to veľký kus do ruky, ľahko sa odkladá pri domácej práci a je v domácnosti často potrebná. Keď ich už máme dosť, a preca by sme rady nejaký robily, môžeme si spraviť, teraz veľmi obľúbené takzvané anglické prestieranie. U nás sa ho ešte zriedkavo užíva. Verím, keby ženy znaly výhody jeho užívania, že by mu venovaly viac pozornosti. Pozostáva z radu malých pokrývočiek, ktoré kladieme na nepokrytý stôl. Netreba teda veľkého obrusa, ušetríme prania a okrem toho sú také pokrývočky veľmi rozmilé. Podľa cieľa môžeme mať celkom maličké pod likérové pohárky, väčšie pod šálky, ešte väčšie pod dezertné tanierky. Všetky tieto druhy môžu byť okrúhle i štvorcové. Pod taniere, príbor, po prípade pohár, urobíme obdiaľniky. Na stred stola ako doplnok ku každému súboru spravíme jednu veľkú pokrývku pod fľašu, konvicu alebo misu. Všetky tieto pokrývočky robia sa najčastejšie z ľanového plátna, zriedkakedy biele. Najobľúbenejšia je žltá všetkých odtieňov, ale ani iné farby sa nevylučujú. Dobre vyzerá kombinovanie dvoch farieb spolu alebo kombinovanie sieťoviny s látkou. K vyšívaniu vezmeme bavlnku alebo perlovku. Vzor bude celkom jednoduchý: niekoľko dobre umiestnených rovných čiar. Kraje sa môžu zapevniť ažúrkou a len vystrapkať alebo obšiť obnitkou alebo smykovaním. Tiež veľmi dobre pôsobí čipka zložená len zo stĺpkov a dierok.

Ďalšou obľúbenou robotou i obľúbeným predmetom je poduška. Tých nie je v domácnosti nikdy dosť. Všetko, čo som hore napísala o ručnej práci vôbec, platí predovšetkým o poduškách. K týmto treba ešte zdôrazniť, že nemajú byť príliš nákladné, lebo potom nemôžu slúžiť svojmu cieľu. Iste je zbytočná taká poduška v izbe, z ktorej sa oprašuje len prach a nedaj Bože, aby si na ňu niekto ľahol alebo sadol! Na niektorých by sa ani sedieť vôbec nedalo, keďže majú na prostriedku bábkinu hlavu. Práve tak zbytočné v izbách sú všetky háčkované zvieratká a pajáce, do ktorých sa len prach sbiera a musia sa dať po čase do čistiarne. Praktického účelu ozaj nemajú a ten okrasný je temer vždy sporný.

Keď podušky majú byť len praktické, potom sa budete pýtať, z akého materiálu sa majú teda robiť. Dobre pôsobí sošívanie rôznobarevnej plsti. Vyšitím niekoľkoľkých farevných ozdobných stehov na plátne dostaneme tiež peknú podušku. Menej praktické sú podušky hodvábne; tie zdobíme našívaním stúh a šnúročiek. Veľkých efektov možno dosiahnuť podložením hodvábnej látky mäkkým flanelom, na ktorom sa vytvorí stepovaním na stroji vzor. Najpraktickejšie podušky, ktoré nedajú skoro žiadnu prácu a dajú sa dobre prať, sú z farevného, vzorkovaného kretonu. Záleží len na voľbe vhodného vzoru a zafarvenia. Hodia sa rovnako do obývacej alebo detskej izby, ako do kuchyne alebo predizby a haly. Majú tiež tú výhodu, že môžeme z jedného materiálu urobiť okrem podušky aj pokrývku alebo záclonku.

Dnes sa zaoberáme v ručných prácach najviac pletením alebo háčkovaním. Je to veľmi vďačná robota, lebo netreba na ňu stále pozerať ani myslieť, a tak sa dá naraz počúvať radio a pliesť, dávať pozor na dieťa, ako sa hrá v piesku a podobne.

Pletenie je jedno z najstarších ručných prác ženských. Kedy a u ktorých národov sa začalo najskorej užívať pletenín na hotovenie odevu, presne nevieme. Už u starých Egypťanov sa stretávame s veľmi úzkym odevom, ktorý podľa vyobrazenia musel byť len z pletenej látky, inakšie by sa v ňom, ďľa obrázku, nedalo vôbec chodiť. Tiež na reliefoch z dôb perského vládca Cyra z roku 550 až 529 pred Kristom vidíme bojovníkov válečníkov, ktorí majú

nohavice prispôsobené tvaru nohy. Slúžily im asi súčasne ako nohavice, punčochy i topánky. Boly totiž na chodidle zakončené podošvou. V stredoveku nebol tento druh odevu, dole podošvou zakončený, žiadnou zvláštnosťou.

Asi v polovici 16. storočia objavily sa vo Švajčiarsku prvé pletené punčochy. Boly hotovené z hodvábu a pre nedostupnú cenu zostaly dlho vzácnosťou. Ešte koncom 16. storočia bránila sa manželka istého bohatého šľachtica obliecť hodvábne punčochy, lebo vraj je ženou skromnou a nie nejaká parádnica.

Tieto punčochy sa plietly ručne.

Prvý stroj na pletenie, takzvaný stávok, sostrojil v roku 1581 Angličan William Lee v Cambridge. Svojím vynálezom vzbudil v Anglii veliký rozruch, takže sama kráľovna Alžbeta ho v chudobnom príbytku obdivovala. Ľutovala len, že sa na ňom môžu pliesť len punčochy vlnené a nie hodvábne.

Priaznivci Leeovi sa prihovárali u kráľovny, aby Lee dostal patent k využitiu svojho vynálezu. Kráľovna však naprivolila, udávajúc za dôvod, že by poškodila výrobcov pleteného tovaru. Rozhodnutie svoje nezmenila ani vtedy, keď Lee zhotovil r. 1598 stávok k výrobe jemného tovaru a prvý pár hodvábnych punčoch daroval kráľovne. Zlé ocenenie vynálezu vo vlasti roztrpčilo Leea tak, že sa vysťahoval na radu francúzskeho vyslanca so svojím bratom, 8 robotníkmi a 8 stávkami do Francúzska, kde úfal v priaznivejší osud. Vyslanec ho predstavil v Paríži kráľovi Jindrichovi IV., ktorý mu sľúbil veľkú podporu. Ale zavraždením kráľa sa neuskutočnila jeho nádej. Lee zomrel v biede a zabudnutý r. 1610. Po jeho smrti priviezol Leeov brat stávok späť do Anglie a dal tým základ k tamojšiemu priemyslu pletárskemu, ktorý sa neskoršie rozšíril aj do Nemecka.

Keď okolo r. 1630 začaly sa nosiť krátke nohavice a dlhé punčochy, boly Leeove stroje hľadané. Punčochám nastal zlatý čas. Hodvábne punčochy mizly čím ďalej tým viacej a bavlnené boly pre svoju praktičnosť a lacnosť všeobecne nosené. Táto obľuba pleteného tovaru trvá s prestávkami až podnes. Naše staršie generácie obstarávaly si pletené súčiastky šiat svojou vlastnou prácou. Dnes už sa v domácnostiach toľko nepletie. My už punčochy ani nepletieme ani nepripletáme. Nevyplatí sa nám to a nenosily by sme tak hrubé punčochy, okrem pri športe. Omedzujeme sa väčšinou len na pletenie svetrov, viest, šálov, čiapok a pod., a to preto, že na tom môžeme uplatniť svoj vkus a že tieto predmety nerobíme pravidelne tak dlho. I preto, že naozaj pekné strojové veci sú obyčajne o mnoho drahšie ako doma robené. Keď pletieme doma, užívame toho najlepšieho materiálu, lebo ručné pletenie si to zaslúži. Taká práca je vždy pekná, mäkká, pružná, trvácna a čo hlavného, príjemne sa nosí.

Keď máme mať pri pletení dobré výsledky, musíme dbať od začiatku určitých pravidel. Už pri navíjaní vlny na klbko pamätáme na to, že máme v ruke materiál veľmi cenný, ktorý si žiada zvláštnej opatery. Navíjame celkom voľne, cez niekoľko prstov, keby sme stočily vlnu v pevné klbko, zničily by sme jej pružnosť, najmä vtedy, keby sme ju nechaly stočenú dlhšiu dobu.

Pri pletení postupujeme asi takto: Najprv si opatríme dobrý strih. Potom si vypočítame, na koľko očiek začneme. Veď každá pletieme inakšie. Jedna priťahujeme očká viac, druhá menej. Keď máme ešte k tomu iné číslo ihlíc a inú vlnu, potom už dokonca nemôže byť práca rovnaká. Preto je najlepšie, keď si upletieme vzorček z 20-tich očiek a koľkokrát sa nám upletený kúsok zmestí do danej šírky strihu, toľkokrát dáme tých 20 očiek.

Keď máme takto vyskúšaný vzor, pletieme už len podľa zjednodušeného strihu. Halienku robíme bez záševku. Miesto miernych oblôčkov vypletáme priamky. Tiež je dobré pliesť diely asi o 2 cm menšie, aby sa nám pletenina počas nosenia nevytiahla.

Po upletení nesmieme zabúdať na jednu veľmi dôležitú prácu, a tou je žehlenie. Predmet tým veľmi získa. Žehlíme vždy pred sošívaním. Pri práci postupujeme týmto spôsobom: jednotlivé diely napíname špendlíkmi, ktoré zapichujeme husto do krajov dľa strihu na mäkkú podložku. Diely sú veľmi poddajné a môžeme ich veľmi dobre formovať. Potom položíme na ne vlhkú handru a prežehlíme. Ale žehličku neprikladáme ťažko, len sa utierky dotýkame. Tým sa pletenina naparí, a keď dáme utierku preč, necháme jednotlivé diele našpendlené riadne dosušiť. Nikdy ich nedosušujeme žehličkou. Len teraz môžeme prácu dokončiť, t. j. sošiť, ak treba, obháčkovať a pod., Pri sošívaní pamätáme na to, že pletené predmety sú pružné, a preto nesťahujeme, aby nám azda už pri prvom obliekaní stehy nepopraskaly.

Dôležitou podmienkou k zachovaniu pletenín, aby boly dlho pekné, je správne ich pranie. Nesprávnym praním sa vlna sbehne a plstnatie. Zapríčiňuje to veľmi teplá voda, sóda a trenie. A preto sa tomuto vyhýbame a užívame vždy len letnej vody na pranie i plákanie. Užívame dobrého mydla, najlepšie sa osvedčily mydlové vločky, ktoré sa prv, kým sa začne prať, rozpenia. Keď perieme mydlom, tak ho vopred rozvaríme. Nikdy vlnenú pleteninu nemydlíme, to jej škodí, ako trenie vôbec. Neperieme teda, ako sme zvyknuté, ale pleteninu len ľahko preplákame v mydlovej pene, aby táto medzi nitkami všade prúdila. I miesto obyčajného žmýkania vodu len tlakom v rukách odstraňujeme. Nesmieme šetriť mydlom a tým menej vodou pri plákaní. Použijeme niekoľkej vody za sebou. Vyprané, vody zbavené šaty, položíme dobre urovnané medzi plachty, stočíme ich a tým temer vysušíme, keď treba, opakujeme toto ešte raz, až sa nám zdajú suché. Takto pripravené položíme urovnané do tvaru na dosku a dáme dosušiť. Nikdy ich nevešiame na šnúru, lebo by sa vytiahly.

Maria Rezníčková:

O rozoznávaní látok.

Väčšina žien je toho názoru, že pri vyberaní a kupovaní látok sú hlavné peniaze, že tu netreba dlhého rozmýšľania. Peniaze sú sice veľmi dôležitým činiteľom pri nákupe, ale rovnako dôležité je vedieť, ako poznáme, z čoho látka je. Kupujeme len dobré, praktické a solídne látky, lebo lacné dvakrát platíme.

Je známe, že hlavné suroviny, z ktorých sa látky spracúvajú, sú bavlna, vlna, ľan, pravý a umelý hodváb. Jestvuje niekoľko znakov, podľa ktorých tieto suroviny rozpoznáme. Je dobré to znať, aby sa lacný tovar nekupoval za drahší. Hovorí sa, že dobrá gazdinka pozná látku v končekoch prstov. Zrak nás často pri kupovaní látok oklame, lebo dnes vedia továrne veľmi dobre upraviť i lacnú látku, aby sa páčila. Hľadia tým zamaskovať menej dobrú kvalitu látky. Keď kupujeme látku, vysvetlíme predavačovi, akú látku chceme, na čo má byť a koľko chceme asi vydať. Svedomitý predávač, ako odborník, nám poradí v módnych novinkách i čo sa jakosti týka. Preto kupujme v jednom alebo málo obchodoch, kde predavač pozná vkus zákazníčky a vie, čo má predložiť.

Vlnené látky sú vedľa hodvábu a ľanu najrozšírenejším a najcennejším materiálom v odevníctve. Vlnené vlákno je dlhé 3—10 cm, podľa druhov oviec, ktoré vlnu poskytujú. Niektoré ovce majú vlnu skaderenú, iné rovnú, mäkšiu alebo drsnú. Vlnené vlákno má nerovný šupinkastý povrch, preto sa dajú vlnené látky plstiť, to znamená, že látka sa lisovaním a preparovaním upraví tak, že nie je vidieť jednotlivé niti a ich utkanie. Z každého druhu vlny sa robia iné látky. Zo skaderenej sa tká súkno, velúr, silné pánske zimníkové látky, skrátka všetky látky, na ktorých nevidno väzbu, pretože táto vlna, zvaná mykaná, dá sa zvlášť dobre plstiť.

Z rovných, jemných vláken robia sa látky, kde je dobre poznať väzbu, na pr. ryps, popeliny, voál, jemné šatové česané látky a pod. Táto hladká, nekaderavá vlna je česaná. Tkaniny z nej vyrobené sú mäkké, pružné, poddajné. Niektoré druhy vlny česanej sú tvrdé, ostré. Z tých sa tkajú listry, ševioty; sú veľmi trvanlivé a nekrčia sa. Všetky vlnené látky dobre prijímajú farbu.

Obľúbené a praktické vlnené látky sú takzvané melírované. Nie sú jednofarebné, niť je upradená z rôznofarebných vláken, na pr. šedočierna, modrošedá, šedozelená, béžovohnedá a pod. Z takýchto látok šijú sa všetky obleky pre šport a každodennú potrebu; kostýmy, kabáty, sukne a praktické vychádzkové šaty. Na melírovaných látkach nie je tak vidieť prach a každú sebamenšiu škvrnu. Keď sú zhotovené z prvotriednej vlny, vôbec sa nekrčia.

Vlnenú látku poznáme predovšetkým na omak, ako ju stiskneme. Je mäkká, pružná a hrejivá. Keď ju pomačkáme, vystre sa. Preto pokrčené šaty z dobrej vlny sa vyvesia, z iného materiálu sa nevyrovnajú. Jednoduchá skúška je pálenie. Keď odstrižok dobrej vlnenej látky priblížime k plameňu, nehorí, ale škvarí sa a škvár páchne ako spálené vlasy; kdežto bavlna horí jasným plameňom a zanecháva sypký popol. Keď je v škváre primiešaný po-

pol, nie je látka celkom vlnená, je v nej bavlna. Aby sme presne určili jakosť, je dobré vytiahnuť z odstrižka niekoľko nití osnovných (to sú niti po dĺžke látky) a niekoľko nití z utka (po šírke látky) a páliť každé zvlášť. Často sú jedny niti z lacnejšieho materiálu. Zvlášť silné vlnené látky dúbl, ktoré majú dva utky, bývajú z dvojakého materiálu. Vrchný (na líci látky) tenký je z vlny, spodný útok je z tlstej bavlnenej priadze alebo z menej cennej odpadkovej látky.

Čisto vlnená látka je trvanlivá, pevná, a preto drahá. Aby bola dosažiteľná všetkým vrstvám zákazníkov, smiešajú sa vlnené vlákna s bavlnou, alebo so strojenou vlnou. Tá sa robí z vlnených odstrižkov a starých vlnených látok, ktoré sa na strojoch roztrhajú, rozcupujú a čistia. Pretože sú tieto roztrepané vlákna krátke, pridá sa pre snadnejšie spriadanie niečo dobrej vlny alebo bavlny. Látky z tejto strojenej vlny sú na omak hrubšie, ťažšie, krčia sa a nie sú pevné. Keď vytiahneme niť z čisto vlnenej látky, je pevná a keď ju rozkrútime, vidíme vlákno asi 3 cm i viac dlhé, lesklé, kaderavé. Niť zo strojenej vlny je opačne slabá, ľahko sa dá pretrhnúť. Vlákno je krátke, bez lesku, konce sú rovné, neskaderené, čo zapríčinilo násilné roztrhávanie vlnených odpadkových látok.

Vlnené látky sa ťažšie čistia ako bavlnené a ľanové. Nesmú sa prať v teplej vode ani vyvárať. Kabáty, kostýmy sa čistia v čistiarňach, menšie kusy ako halienky, detské šatočky, svetry, sa perú vo vlažných mydlinkách. Netreme ich pri praní, len mierne mačkáme. Keď sú čisté, niekoľko ráz ich vyplákame v čistej vode. Pri poslednom plákaní pridáme trocha octa na osvieženie farby. Šaty sa nesmú žmýkať, len ľahko vymačkať, vodu vysušíme v ručníku. Sušia sa na miernom teple, zavesené na ramienku; pletené veci sa rozprestrú na doske. Vlnené šaty sa žehlia po rubovej strane cez vlhkú handričku. Pleteniny žehlíme len vtedy, keď sú hladké, reliefne vzory sa vôbec nežehlia.

Na letné športové šaty, halienky, na detské šatôčky a pracovné obleky je výhodnejšia bavlnená látka. Dá sa výborne prať a vyvárať, čo je u týchto šiat dôležité. Čo sa kvality týka, je bavlna podradnejšia ako vlna, je to najlacnejší textílny materiál. Má však tú dobrú vlastnosť, že ju možno prispôsobiť všetkým drahším látkam. Pri dobrom spracovaní sú látky tiež pevné a pekné. Bavlna pochádza z toboliek bavlníku, t. j. rastliny pestovanej na veľkých plantážach v tropických krajoch rovníkových. Po odkvitnutí bavlníka utvorí sa tobolka, veľkosťou podobná vlašskému orechu. Má vo vnútri semená, podobné fazuli. Z drsnej pokožky týchto semien vyrastajú jemné biele alebo nahnedlé vlákna, ktoré plnia tobolku, pukajúcu až po úplnom dozretí. Zrelá bavlna sa zbiera, triedi, zbavuje semien, čistí, balí a posiela do priadelní. Vlákno je dlhé 15—60 mm, podľa druhov, kde sa bavlna pestuje. Nie je tak pevné a pružné ako vlna. Zato má veľa iných dobrých vlastností, hlavne látka je lacná,dobre sa perie a prijíma farbu.

Niektoré druhy bavlny sa mercerujú, t. j. máčajú sa v určitých žiravinách. Takto upravená bavlna je lesklá, veľmi pevná. Leskom sa podobá hodvábu. Robí sa z nej priadza na vyšívanie, háčkovanie, tkajú sa z nej lepšie druhy látok. Všetky výrobky zhotovené v mercerovanej bavlny, hlavne z priadze, pletené prádlo i látky, sú oveľa pevnejšie než z obyčajnej bavlny.

Z bavlnených látok sa najviac užíva zefíru. Tká sa z farebných, niekedy tiež mercerovaných nití, preto je stálobarevný. Šijú sa z neho praktické letné šaty, halienky, detské šatôčky, mužské prádlo, pyjamas. Je jednobarevný, pruhovaný, alebo kockovaný. Zefíru sa vzorom podobá oxford, ktorý má silnejšie niti. Potrebuje sa hlavne na mužské pracovné košele. Lepší druh zefíru je popelín, ktorý je zhotovený z mercerovanej bavlny. Domáce, zástery sa šijú z potlačeného kartúnu. Veselými farbami potlačený kartún je vhod-

ný na plážové šaty a pyjamas. Peknejšie dievčenské šatôčky sa robia z nepriesvitného bavlneného etamínu a organdy. Na športové teplé košele a halienky, teplé pyjamas a košele je výborný bavlnený flanel. Je mäkký, hrejivý, dobre sa perie a vyvára. Flanelu sa podobá barchent, ktorý má vlas vyčesaný po rubnej strane, kdežto flanel po oboch stranách. Bavlna je tiež veľmi užívaný materiál na pletené prádlo ženské, mužské a detské. Najlepšie bavlnené pleteniny sa robia z egyptskej bavlny, mako. Majú tú prednosť pred vlneným, že sa môžu vyvárať, nesrážajú a neplstia sa častým praním ako pleteniny z vlny.

V prádle ložnom a stolnom je bavlne len ľan vážnym konkurentom. Bavlna sa tu uplatňuje najviac. Temer všetky plátna, batisty, šifony, damašky satény, grádly, sú zhotovené z bavlny. Kombinovaním lesklých mercerovaných nití s matnými docieli sa u damašku, grádlu a zefíru veľkých efektov.

Najstarší zo všetkých textilných materiálov je ľan. Skôr slúžil len na bielizeň a na súčiastky ľudových krojov. Teraz je obľúbený aj na letné športové šaty, šortky, letné kostýmy a plášte, pánske letné obleky, plážové pyjamas a pod. Ľan sa pestuje hlavne v Rusku, Belgii a Írsku. U nás v Československej republike je od nepamäti doma. Spracovanie ľanu v našej republike je na vysokom stupni, takže si naše ľanové výrobky zasluhujú právom čo najväčšej priazne a pozornosti. Okrem toho pomáhame spotrebou ľanu chudobným horským obyvateľom v ich nezamestnanosti.

Ľanové vlákno je najdlhšie zo všetkých vláken, užívaných na výrobu šiat a prádla. Pochádza z lodyhy byliny asi 60 cm—100 cm vysokej. Pod kôrou lodyhy je lyko, ktoré je dlhé a pevné. Ľan sa vytrháva po odkvitnutí, keď lodyhy začnú žltnúť a lístky vädnúť. Vytrhaný ľan sa suší v hrstiach a zbavuje sa semien na drhleňoch. Potom sa máča alebo rosí podľa krajových pomerov a zvyklostí. Rosením a máčaním uvoľní sa vlákno od kôry a dreňa ľahšie sa získava. Vymáčaný ľan sa láme na lamačkách, trie, vochluje, aby sa vlákno oddelilo od drevnatých súčiastok. V mnohých horských krajoch, kde sa ľan najviac pestuje, najdeme ešte dnes primitívne nástroje na spracovanie ľanu. Ľanové vlákno má pred bavlneným veľa predností. Je dlhé 50—90 cm, je o veľa pevnejšie a lesklejšie ako bavlnené. Je plavé, nahnedlé, alebo šedivé. Pekné druhy dobre spracovaného ľanu sú veľmi jemné, krásneho hodvábneho lesku. Pretože vlákno je dlhé, nevyčnievajú z látky chĺpky, látka je hladká, neušpiní sa tak chytro ako bavlnená. Nezanecháva chĺpky na šatách a na riadu, najmä na pohároch. Ľan prijíma a odparuje oveľa chytrejšie vlhkosť ako bavlna. Pre všetky tieto dobré vlastnosti sú neoceniteľné ľanové utierky, ručníky, vreckovky, obrusy, damašky na ložné prádlo. Jedinou námietkou proti ľanovým látkam je ich vyššia cena, zato sú oveľa trvácnejšie a krajšie ako bavlna.

Ako každý pekný materiál svádza k napodobneniu, ani ľan tomu neujde. Napodobňuje sa hlavne bavlnou. Tejto sa dodáva lesku, škrobí sa, niť sa zploští, aby sa podobala ľanovej. Tiež príjemná chladivosť, ktorou sa vyznačujú ľanové látky, sa imituje prísadou nerastnej beloby.

Jak poznáme čisto ľanovú látku od napodobneniny? Keď pozeráme ľanovú látku proti svetlu, vidíme nerovnomerne silné hrčovité nite, naopak bavlna má nite silné rovnomerne. Ľanová niť, vytiahnutá z látky, je oveľa pevnejšia ako bavlná. Dobrá ľanová látka sa nedá dobre trhať, bavlnená ľahko. Keď poťažkáme stejné množstvo ľanovej a bavlnenej látky, je ľanová ťažšia. Na omak je chladnejšia ako bavlna, preto sú ľanové šaty v lete príjemné na nosenie. U pretrhnutej ľanovej niti konce vláken trčia, sú dlhé, lesklé; u bavlnenej sú krátke a zvlnené. Od bavlny sa líši hlavne leskom, ktorý ani po prádle nezmizne. Ľanová látka sa snadnejšie rozodrie, preto sa nehodí za podšívku do vačkov, zkrátka nikde tam, kde sa látka šúcha.

Je menej pružná ako bavlna, preto sa ľanové látky krčia. Priadza aj látka z ľanu sa nesnadno barvia. Barva sa z nich skoro zodrie a je väčšinou, okrem modrej a červenej, nestála. Preto sa na vzorovanie ľanových látok (u farebných obrusov) používa farbenej priadze z iného materiálu. Šatové ľanové látky sa väčšinou nebarvia, ponechávajú sa v prirodzenej plavej farbe, na bielizeň sa bielia. Látky nie celkom vybielené sú trvácnejšie, lebo prílišným neopatrným bielením, čo sa robí chemicky, poškodzuje sa pevnosť nití. Dobré ľanové aj bavlnené plátno sa neškrobí. Iba lacné látky sa škrobia, aby vyzerały pevnejšie a hustejšie. Škrobenú látku poznáme ľahko, je tuhá, a keď ju mneme medzi prstami, vydrobí sa škrob a látka je riedka. Keď máme k dispozícii vzorok látky, vyvaríme kúsok odstrižka. Po vypraní sa hneď pozná jakosť látky. Veľa prádlových látok stolných a ložných sa tká na polovic z ľanu, na pr. osnova je bavlnená, útek je ľanový. Musíme tedy prezerať nite po dĺžke i po šírke.

Vlivom veľkého pokroku vo výrobe lacného umelého hodvábu, je dnes morušový hodváb najmenej používanou surovinou. Je to materiál cenný a príjemný na nosenie, ale je veľmi drahý, pre väčšinu spotrebiteľov cenou nedosažiteľný. Pestuje sa v Japonsku, tiež v južnej Európe, domovom jeho je však Čína. Hodvábne vlákna sú výmešky húsenic búrca morušového, ktoré húsenica vylučuje z otvorov dolného pysku, keď sa zakukľuje. Tieto zámotky, zvané kokóny, obsahujú asi 4000 m hodvábneho vlákna. Kokóny s usmrtenými kuklami sa triedia, máčajú v teplej vode, aby sa rozpustilo lepidlo, ktorým sú vlákna spojené. Potom sa vlákno z kokónov odmotá, vyvára, aby nadobudlo lesku, hebkosti a mäkkosti. Surový hodváb je nažltlý, látky z neho zhotovené sú veľmi pružné, jemné, hebké a pevné. Hodváb prijíma veľmi dobre farbu, preto často farbením sa porušuje jeho pevnosť. Pretože je hodváb veľmi ľahký, farbami sa robí ťažším. Skoro všetky hodvábne látky sú farbené, ani biele a nažltlé nemajú prirodzenú farbu.

Z hodvábnych látok je najužívanejší surový hodváb na pánske košele, športové halienky a šaty. Jemu sa podobá pevnejší šantunk, ktorý má nestejnomerne silné nite. Tieto surové látky sú veľmi pevné, pretože sa nebarvia. Na dámske nočné košele, kombinácie a halienky sa potrebuje farebný lavabl, je to tiež pevný druh pravého hodvábu. Letné vychádzkové šaty šijú sa z krásnych nemačkavých látok francúzskych. Sú väčšinou pestro tlačené, často drsného krepového povrchu. Okrem týchto praktických látok robia sa z pravého hodvábu luxusné látky, hodvábne zamaty na večerné šaty. Význačnou vlastnosťou všetkých týchto látok, je ľahkosť, pružnosť a krásny jemný lesk, ktorým predčia všetky iné pradivá.

Umelý hodváb je čo do veku najmladšou surovinou v textilnictve. Jeho výroba je známa len od 19. storočia, ale pokročila už tak, že vážne ohrožuje pravý hodváb. Kto by sa bol domnieval ešte v nie veľmi dávnych dobách, že možno z dreva získať niť na hodvábne punčochy a šaty? Rad chemických objavov umožnil výrobu látky ni drahej, ktorá aspoň vzhľadom sa podobá hodvábu. Surovinou pre výrobu umelého hodvábu je buničina, získaná z bavlny dreva smrekového, v poslednej dobe tiež tvrdého dreva bukového. V liehu a éteru rozpustená buničina, smiešaná s rôznymi chemikáliami, sa vháňa veľkým tlakom do vlasove tenkých trubičiek, ktoré ústia do vody. Buničina stuhne vo vlákno. Prvotné výrobky z umelého hodvábu neuspokojovaly pevnosťou ani pružnosťou, boly krikľavo lesklé, chúlostivé na vodu. Bolo treba množstvo pokusov, kým vyhovel umelý hodváb všetkým požiadavkom pružnosti, pevnosti, jemnosti, odolnosti vo vlhku, stálosti farby a jemnosti lesku.

Umelým hodvábom sa nahradzujú nielen látky z pravého hodvábu, ale i bavlnené výrobky. Prádlo, ktoré sa skôr šilo len z bavlny a ľanu, je dnes

väčšinou (najmä dámske) z trikotínu, zhotoveného z umelého hodvábu; tiež punčochy, kravaty, halienky, pánske košele, šaty, stuhy. Všetky látky, spracovávané skôr z pravého hodvábu, sa teraz robia z umelého.

Vlivom zdokonalenej výroby sa ťažko pozná umelý hodváb od pravého. Prvým rozdielnym znakom pravého hodvábu je zvláštny vrzgavý šuchot, ktorý počujeme pri mnutí medzi prstami. Umelý hodváb takto nešuchoce. Spoľahlivou skúškou je, podobne ako u vlny, pálenie. Pravý hodváb sa pálením smršťuje a je cítiť ako spálené vlasy, kdežto umelý hodváb horí, lebo pochádza z buničiny. Pretrhnúť niť z umelého hodvábu sa nám ľahko podarí, pravý hodváb je veľmi pevný. Ani pružnosť sa nevyrovná pravému hodvábu.

Látky z pravého i umelého hodvábu sa perú rovnako ako vlnené látky, nie v horúcej vode a nesmú sa vyvárať. Neopatrným praním pozbývajú lesku, schlupatia sa, čím trpí pevnosť i vzhľad.

Okrem rozpoznania kvality látky a jej pevnosti presvedčujeme sa tiež pri nakupovaní o stálobarevnosti látky, lebo prudké slnce vie objaviť všetky nedostatky po tejto stránke. U pracích bavlnených barevných látok skúšame stálobarevnosť tým, že navlhčenou bielou vreckovkou šuchneme cez látku. Keď sa vreckovka zbarví, je látka nestálej barvy. Doma môžeme odstrižok látky dôkladnejšie vyskúšať. Odstrižok namočíme v teplej vode a mokrý vypneme na bielej látke. Keď pustí barvu, je to dôkaz nestálobarevnosti. Pri vzorkovaných látkach, na pr. kartúnu, si všímame, či je na kraji vytlačená značka, ktorá zaručuje stálobarevnosť. Krikľavé barvy, najmä zelená, sú známe ako nestále. Tu platí pravidlo: čím kvalitnejšia surovina, tým kvalitnejšia barva.

Pri odhadu kvality látky nie je vždy smerodatná cena, lebo vliv módy na cenu látky je veľký, najmä u látok šatových. Môže byť jakosť seba lepšia, keď nevyhovuje vzorom alebo spôsobom tkania alebo barvou panujúcej móde, padá jej cena. Oproti tomu sa často predávajú novinky látok vnútorne málo cenných, len pre efekt upravených, veľmi draho.

Tedy dobrý vkus záleží predovšetkým v tom, že nekupujeme každý brak. Len málokedy sa stane, že lacná látka je dobrá. Čím častejšie nakupujeme, tým viac prichádzame k poznaniu, že keď pridáme peňazí, temer vždy a so všetkým dobre pochodíme. Dobrá vec sa musí zaplatiť, nikto nám nedá nič zadarmo.

Matilda Sutorisová:

Rodinná záhradka.

Pod názvom rodinná záhradka predstavujeme si menšiu či väčšiu záhradu, obyčajne pri dome sa nachádzajúcu. Podľa veľkosti záhrady a záľuby majiteľa vysadzujú sa do záhradky i ovocné stromy a zelenina, ale docielená úroda sa najčastejšie nespeňažuje, ale len vo vlastnej domácnosti zužitkuje. Pri menších rozmeroch záhrady je lepšie celú plochu upraviť v záhradu okrasnú, ktorá má vlastne slúžiť za rozšírenie bytu a nahradiť človeku, zvlášť mestskému, bližší styk s prírodou. Práca v záhradkách je ľuďom duševne pracujúcim vítaným osviežením a zdraviu prospešným športom.

Pri zakladaní záhrady musíme najprv uvážiť, aký je stav a zloženie pôdy a prispôsobiť ju požiadavkám rastlín. Tak na pr. ťažkú, hlinitú zem zlepšíme pridaním piesku, humusu, vápna alebo hnoja, zvlášť konského, ľahké, piesočnaté zeme zase naopak viažeme prídavkom hlinitej a ílovitej zeme. Stav spodnej vody je tiež dôležitý, lebo kde táto vystupuje príliš vysoko, zapríčiňuje hnilobu korienkov rastlín, tak ovocných ako i okrasných stromov. Voda na zalievanie musí byť blízko záhrady zaistená a v prípade, že sme odkázaní na studničnú alebo vodovodnú vodu, dobre je pripraviť nádrže alebo aspoň sudy, v ktorých by sa voda pre polievanie čiastočne ohriala, odstála. Druh oplotenia záhrady volí sa podľa účelu, osadenia a súladu s budovou. Keď si zakladáme novú záhradu, dobre je poradiť sa s odborníkom, ktorý podľa nášho priania načrtne plánok, podľa ktorého pri rozdelení a osadzovaní záhrady budeme postupovať.

Pri výbere ovocných a okrasných stromov, ale i kerov a kvetín,berie sa do úvahy *nadmorská výška, poloha záhrady, svetové strany, osvetlenie, zloženie pôdy* a rôzne iné prirodzené podmienky. Dôležité je tiež už pri výbere ovocných stromov pamätať na ich odolnosť proti chorobám. Vysadzovanie stromov v jeseni odporúča sa hlavne v ľahkých, piesočnatých pôdach, kdežto v ťažších radšej na jar, ale i v tomto prípade sa jamy vykopú už v jeseni, aby cez zimu dôkladne vymrzly a vyvetraly. Jamy musia byť dostatočne veľké, asi 100 cm do štvorca a do hĺbky 50—60 cm kopané. Vzdialenosť ich riadi sa druhom ovocných stromov, ich tvarom a výškou. Pri kopaní vyhadzuje sa vrchná zem na jednu stranu jamy, spodná na druhú a pri sadení stromkov sa horná (živá), dobre prehnojená zem sype ku koreňom, spodná sa prihádže na povrch. Dôležité je, aby sme korene stromkov pred sadením prehliadli a všetky poranené alebo inak poškodené odrezali. Proti zajacom a iným hlodavcom sa kmene mladých stromkov chránia drôtenou sieťou alebo sa opletú tŕním, čo je výhodnejšie ako slamou, lebo pod touto sa udržiava rád hmyz. Ďalšie opatrovanie ovocných stromkov spočíva v zalievaní, štepení, prerezávaní, usmerňovaní koruny, postriekavaní proti chorobám, okopávaní, prihnojovaní atď. V malých rodinných záhradkách pestujú sa ovocné stromy skôr zo záľuby ako pre výnosnosť, lebo práca s ich ošetrovaním poskytuje príjemnú zmenu duševne pracujúcim ľuďom. Jediný strom je vlastne predstaviteľom a malým výsekom veľkej prírody, ktorá nám ukazuje na ňom svoju moc, divy a zázraky. Od skorej jari do

pozdnej jesene prejde ovocný strom toľkými zmenami, že pozorne sledujúceho človeka núti sám k úvahám o Vyššej moci, ohromnej sile, ktorá všetko okolo nás tak podivuhodne usmerňuje a riadi.

Počas vegetácie mladšie i staršie stromy ovocné potrebujú okopávania, ale nielen okolo kmeňa, ako je to zvykom robiť, ale v obvode celej koruny, aby sa umožnil prístup vzduchu a vody k najjemnejším koreňom. Tieto rozmery dodržiavajú sa i pri prihnojovaní, ktoré je lepšie previesť v jeseni, avšak nikdy nie čerstvým hnojom, ale jeho roztokom, prípadne kompostom. Zem okolo stromu upraví sa vo forme misy, v ktorej sa môže väčšie množstvo vody zadržať. Kôra kmeňa i konárov čistí sa dróteným, alebo ryžovým kartáčom, namočeným vo vápenej vode, s 10 proc. prídavkom carbolinia. Vápno v tejto smesi ničí hmyz na kôre stromu sa nachádzajúci a súčasne chráni túto pred náhlymi zmenami teploty. Proti hmyzu a rôznym chorobám, hubám, osvedčilo sa postriekavanie koruny dendrínom, neodendrínom alebo inými chemickými prípravkami, čo sa prevádza niekoľkokrát do roka, ale zvlášť na jar pred kvetom a v jeseni po opadaní listov. Na zachytávanie hmyzu v jeseni a na jar priväzujú sa tiež okolo kmeňov ovocných stromov takzvané lepkavé pásy, aby hmyz nemohol sa dostať do koruny. Zimný a letný rez ovocných stromkov, ako i tvarovanie korunky, pri ktorom hrubšie konáriky skracujú sa menej, tenšie viacej, prevádza sa vždy ostrým záhradníckym nožíkom tesne nad očkom, smerujúcim von z koruny. Pri zimnom reze odstraňujú sa tiež vetvičky chorobou, na pr. rakovinou napadnuté, zaschnuté a križujúce sa. Toto by boly stručne spomenuté práce, ktoré sa pri vysadzovaní a opatrovaní ovocných stromov prevádzajú. Tam, kde sa pestovanie určitých druhov ovocných stromov dobre darí, nemali by ich osadzovanie obmedziť len na rodinnú záhradu, ale mali by nimi obrúbiť tiež obecné priestranstvá, poľné cesty a hradské. Na základe priaznivých prirodzených podmienok, potom výberom vhodných odrúd pre patričný kraj, odborným ošetrením ovocných stromov, mohlo by naše ovocinárstvo mnohým našim občanom poskytovať dobrý vedľajší zdroj príjmov. Pestovaním kvalitného ovocia obmedzil by sa tiež dovoz ovocia cudzozemského, ba naopak, mohlo by sa počítať i s vývozom, čím by sa stali všetci pestovatelia ovocných stromov národohospodársky dôležitými činiteľmi v našom štátnom živote.

Pestovanie zeleniny v malých domácich záhradkách mohlo by sa považovať za nerentabilné, zvlášť v mestách, kde je po celý rok možnosť nákupu lacnej čerstvej zeleniny. Zelenina vo vlastnej záhrade vypestovaná pri správnom ošetrovaní je omnoho jemnejšia, vždy čerstvá a lepšie chutí ako kúpená, ba i pohľad na svieže, bohaté hriadky naplňujú hrdosťou ich majiteľa. Na dedinách, kde nákup čerstvej zeleniny je vzdialenosťou od trhu sťažený, nútená je gazdina pestovať si všetku zeleninu doma, kdežto v mestách pestujú sa hlavne skoré druhy zeleniny, rýchle rastúce, ako šalát, reďkevka, paradajky, hrášok atď., prípadne zase pozdná zelenina, ktorú na zimu odkladáme.

Podľa potreby a priania zadelia sa hriadky pre jednotlivé druhy zelenín už v jeseni, a podľa toho sa i pohnoja. Zelenina listnatá vyžaduje zem bohatú na dusík, preto prídávajú sa k nej hnojivá dusíkaté, zvlášť maštaľný hnoj. Koreňovitá zelenina by s prídavkom dusíka len do vňate rástla, preto pod túto sa miesto čerstvého hnoja prídáva radšej draslo. Zelenina, tvoriaca zrno, ako sú strukoviny (fazuľa a hrach), je vďačná, keď okrem draselnatého hnojiva prídáme i patričné množstvo fosforečného. Pri vysievaní i vysadzovaní (presádzaní) zeleniny dbajme na to, aby každá rastlina mala dostatočné miesto k vývinu podľa svojho vzrastu, ďalej, aby sa burina (plevel) vytrhala, dokiaľ je mladá, aby zbytočne neuberala živiny

hlavnej kultúre. Zalievanie musí byť dokonalé, lebo z nedostatku vody a pomalého vzrastu zelenina drevnatie. Tiež povrch hriadok okrem pletia často kypríme, aby okrem vody i vzduch mal prístup ku koreňom. Zeleninu, ktorá k svojmu vývoju potrebuje len krátku dobu niekoľkých týždňov, nevysadzujeme na samostatnú hriadku, ale sadíme medzi riadky inej zeleniny, na príklad šalát, reďkevka, letný kaleráb nepotrebujú zvláštnu hriadku.

Pri zriaďovaní rodinnej záhradky bývajú ovocné stromy a zelenina, zvlášť v záhradkách menších, podradného významu, lebo ako hlavný cieľ sleduje sa rozšírenie bytu a k tomuto účelu nám skôr vyhovuje záhrada okrasná. Pri zakladaní okrasnej záhrady je dobrá rada odborníka a presne nakreslený plán skoro tak nezbytný ako pri stavbe domu. Najčastejšie stretávame sa s preplnenými záhradkami, lebo ich majitelia pri osadzovaní nepamätajú na vzrast stromov a ozdobných kríkov, a tak po niekoľkých rokoch vznikne z toho nepriehľadná húština. Inokedy zase majiteľ vysadzuje a presadzuje stále podľa toho, kde čo pekného a zvláštneho videl, bez ohľadu na to, či sa to do prostredia jeho záhradky hodí. Do náčrtku ozdobnej záhrady v zmenšenom meritku označia sa v prvom rade cestičky, ktoré sa i prvé budujú, potom vyznačí sa miesto pre každý strom, ker, i rozmery kvetinových hriadok. Vodítkom nám je pri tom výška, rozloha, farba dotyčného stromu alebo kra, jeho prirodzené požiadavky, svetové strany, osvetlenie záhrady, nadmorská výška, zloženie pôdy atď. Stromy a ozdobné kry vysadzujú sa jednotlivo, ale tiež do skupín, zvlášť do trávnika, avšak tak, aby každý samostatne i vcelku vynikal. Zladenie prevádza sa nielen podľa výšky stromov a krov, ale podľa doby kvetu, farby kvetov, ba i dreva i listia zfarbeného po odkvete. Obyčajne vyššie skupiny lepšie sa uplatňujú okolo plotu, a smerom do stredu sa postupne znižujú. Pred skupinami je pekná trávniková plocha.

Najväčšia plocha záhrady sa v posledných rokoch podľa anglického vzoru venuje trávnikom, ktoré svojou sviežou zeleňou poskytujú najlepší odpočinok pre unavené oči a vyčerpané nervy. Chybou by bolo domnievať sa, že trávnik nepotrebuje takej opatery ako kvetinové hriadky. Ak má byť vždy pekný, hustý, svieži, musí sa často zožať, kropiť, valcovať. Zvlášť pred prvým osiatím je dôležité plochu pre trávnik stanovenú pečlive upraviť, aby povrch bol podľa možnosti vodorovný, lebo v priehlbinkách, jamkách sa voda pri polievaní i dažďoch udržiava a tráva vyhniva.

Kvetinové hriadky sú vkusnejšie jednoduché, úzke obdĺžniky, zvlášť keď ich umiestnime do zelenej plochy trávnika, než rôzne geometrické tvary, lemované skalami, prípadne fľašami. Lemovanie hriadok je najkrajšie zelenými alebo jednofarebne kvitnúcimi nízkymi rastlinami, ako je sédum, lobelka, rmen, agerátum a iné.

Vhodných kvetín pre domáce záhradky je veľké množstvo, len je potrebná určitá znalosť, aby sa umiestňovaly podľa doby trvania kvetu, podľa výšky a farby. Aby naša záhradka bola po celý rok pekná, nielen v určitých mesiacoch, treba prihliadať pri jej osadzovaní a výbere kvetín hlavne i na dobu kvetenstva. Používanie trvaliek (perien) je v menších rodinných záhradkách ešte vždy nie dosť ocenené, hoci obrázkami rôznych anglických a amerických časopisov sa vieme nesmierne nadchnúť. Množstvo perien je tak veľké, že pri každom vkuse môže byť výber uspokojivý. Trvalky majú tvoriť vlastne základ kvetinových hriadok, ktoré sa letničkami len doplňajú. I keď sa nám ceny trvaliek zdajú proti letničkám nepomerne vyššie, sú vlastne pre ich viacročné použitie, pohodlné ošetrovanie a rozmnožovanie lacné. Vytrvalým rastlinám (perenám) dávame prednosť pred jednoročnými už aj preto, že kvitnú skoro celé leto, od apríla až do novembra, potrebné je len podľa požiadavku slnca, alebo tieňa uro-

biť vhodný výber a podľa toho ich umiestniť. Keď je hriadka viac v tôni umiestnená, volíme si na príklad tavolník, ľalie, tulipány, orlíčky, nezábudky, sasanky, fialky, (okrem rôznych ozdobných krov), keď je vystavená ostrému slnečnému osvetleniu, vtedy hlavne floxy, fialy, vlčince, maky, afrikány, astry, chryzantémy, solidága a iné. Pôda pre pereny podľa požiadavku jednotlivých druhov prispôsobuje sa prídavkom vápna alebo piesku. Trvalky vysadzujú sa jednotlive alebo v skupinách, v ktorých sú zladené podľa výšky a farieb, a keď je hriadka asi 80—100 cm široká, v trávnikovej ploche s pozadím ozdobných kríkov umiestnená, zvlášť pekne pôsobia. Do trávnika hlavne pod kríkmi môžeme nasadiť i rôzne cibuľkové rastliny, ako tulipány, krokusy, snežienky, konvalinky a iné, ktoré skoro po stopení snehu a po odhrabaní ochranného listia zvestujú nám príchod jara.

Hriadky, ktoré sú určené pre osadenie jednoročnými rastlinami, letničkami, uhrabeme skoro na jar, hneď ako pôda rozmrzne a dokiaľ vypestujeme priesadu pre ne stanovenú, osadíme ich najotužilejšími kvetinami: sirôtkami a nezabúdkami. Len v máji, keď už pripadne mrazy definitívnu siatbu nám neohrožujú, vysadzujeme na hriadky pivonie, georginy, šalviu, begonie, ľadníček, fialy, klince, krásnoočká, astry a iné.

Kráľovnou medzi kvetmi je ruža, ktorá má nesmierne množstvo odrúd farieb, a odtieňov. Do malých záhradiek nesadíme však nikdy vysokokmenné ruže i pri ich kráse, lebo by sa zdala záhradka ešte menšia. Nízkokmenné ruže vyskytujú sa už tiež v bohatom výbere a ich ošetrenie je menej zložité ako vysokokmenných. Ruže sa prestrihávajú, prihnojujú a v jeseni prihrnutím zeme alebo listia chránia proti mrazom. Vysokokmenné ruže majú korunu chúlostivejšiu, a preto okrem kmeňa i koruna sa obaľuje papierom novinovým, slamou alebo senom. Popínavé ruže, ako i iné podobné rastliny, na príklad plamienok (clematis), vistária, ozdobný svlačec, rdesno, ľadníček a iné, sadia sa obyčajne ku stene domu alebo k plotu, prípadne okolo letníka. Pri ich výbere treba prihliadať k tomu, aby neporušovaly múry, ďalej aby neprispievaly k udržovaniu vlhkosti a nestaly sa prechovávačom rôzneho hmyzu.

Domáca záhradka alebo čisto ozdobná alebo úžitková je pravým požehnaním pre ľudí mestských, v úradoch, školách, továrňach pracujúcich, lebo im dáva možnosť zdržiavať sa na čerstvom vzduchu, poskytuje príjemné prostredie pre odpočinok, deťom pre zábavu, a približuje nás s prírodou. Krása vkusne upravenej záhradky povznáša ducha, uspokojuje nás a samočinne pôsobí na dobrú náladu. Záhrada úžitková, ovocinárska i zeleninárska, poskytuje pre domácnosť potrebné a zdraviu prospešné potraviny, ba často svojím výnosom stáva sa jedinou živiteľkou celej rodiny. Z týchto dôvodov naše ženy, okrem starostí o domácnosť mały by sa snažiť získať si i určité odborné znalosti záhradnícke a uplatňovať ich vedľa svojej každodennej práce, aby tak ťažká borba o každodenný chlieb mohla byť ožiarená v našom živote i jasnejšími a radostnejšími lúčami.

Anna Balšianková:

O hydinárstve.

Aj ten, kto má čo len pár štvorcových metrov zeme, či už dvora, sadu, alebo záhrady, rád si chová pár zajačkov, včely, ale najčastejšie nejakého operenca, hoci týchto chová len toľko, aby kedy-tedy bol obohatený jedálny lístok rodiny. Veď všetko z hydiny, všetky výrobky z nej sú nepostrádateľné, či už to vajíčko, stehienko, hrianočka s husacou masťou a či dobrá teplá páperová perinka.

Hydinárstvo v súhrne svojich výrobkov reprezentuje vždy hodnoty, ktoré sú dôležité nielen pre podnikateľa, pre ktorého je to zdroj príjmov, ale tiež pre celé ľudstvo, lebo predstavuje každodennú súčiastku potravy. A naozaj je tomu tak, či je už hydinárstvo prevádzané v zemedelskom podniku malom alebo väčšom, a či je len predmetom záľuby ľudí inak zamestnaných. Stačí poukázať na výživnosť, ba nepostrádateľnosť vajíčka v každodennej potrave. Výživná hodnota vajíčka rovná sa hodnote 40 gr mäsa. Keď uvážime k tomu význam hydiny čo mäsa pre výživu obyvateľstva, treba uvažovať, koľko peňazí vydáme cudzine za dovoz týchto výrobkov. Na príklad, len vajíčok dovážame k nám zo zahraničia na 100 miliónov kusov ročite. Práve preto odporúča sa so stanoviska súkromnohospodárskeho, ako i národohospodárskeho zaoberať sa chovom hydiny všade, kde sa len dá.

Význam toho je ďalekosiahly. Nielen umožňuje našim domácim paniam lepšie stravovanie rodinky, ale pri známej sporivosti a vynaliezavosti sa kedy-tedy niekoľko vajíčok odpredá v čase ich najvyššej ceny a tak sa zlepší aj hmotné položenie rodiny.

Chov hydiny má význam aj po stránke estetickej. Či nezjemňuje dušu človeka voňavá kytka, záhonček hoci obyčajnej kapusty, alebo kŕdlik milých zlatožltých kuriatok, či kačiek? Či uprostred shonu a starostí terajšieho života netreba tiež takýchto čistých radostí? A práca s chovom hydiny dáva nielen radosti, ale v nemalej miere aj úžitok.

Chov hydiny, včelárenie, králikárčenie, záhradničenie vplýva na občianstvo i po stránke etickej. Pod skromnými strechami mnohých rodinných domčekov zrodilo sa najviac ušľachtilých snáh a záľub. Bolo by potrebné, aby každý človek u nás mal aký-taký kúsok zeme, na ktorej po lopotnej a jednostrannej práci, po shone každodenného boja o vozdajší chlebíček by sa podľa záľuby mohol venovať tomu, čo ho pojí s hrudou-darkyňou života, a tak nepriamo i s našou milou vlasťou.

Tu by som chcela poukázať na okolnosť, že už v deťoch treba pestovať záľubu a smysel pre drobnú a radostnú prácu s chovom a opatrovaním hydiny. Týmto podarí sa mládež zbližovať s prírodou, budiť smysel pre ušľachtilé a zdravé zápolenie a čisté radosti. Práca s chovom hydiny je ľahká, zábavná, úžitočná, a hlavne dosiahne sa ňou toho, že dieťa je vedené k poznávaniu tajomstva a účelnosti prírody. Dieťa si obľúbi prácu, a keď dorastie, stane sa z neho úžitočný člen ľudskej spoločnosti. Človek, ktorý pri skromnejších majetkových pomeroch potrebuje vedľajšie zamestnanie, najde ho v chove hydiny, tým sa stáva sebavedomejším, samostatnejším a v prípade

zmenšených zárobkových možností neodvislejším (polozamestnanosť, nezamestnanosť).

Z toho vyplýva tiež veľký národohospodársky význam hydiny. Dnes v každom pokrokovejšom štáte otázkami hydinárstva zaoberajú sa najpopřednejší činitelia, lebo úžitok, získaný chovom hydiny je predmetom zárobkových možností nielen veľmi mnohých chovateľov, ale tiež rozsiahlych iných zamestnaní, v obchode, priemysle (perie, labutenky, ozdoby).

Hydina, ako spotrebiteľka krmív a odpadkov v gazdovstve i v domácnosti, nebola u nás dosiaľ docenená. Naša vlasť s nesmiernym bohatstvom prírodných krás a množstvom kúpeľov má veľké možnosti cudzineckého ruchu. Turistické strediská a kúpeľné miesta spotrebujú mnoho vajec a hydiny, nevieme ich nimi zásobovať, takže popri vajíčkach dováža sa k nám aj kvalitná hydina z cudziny.

V našich pospolitých domácnostiach neraz vidíme, že spotreba vajec a hydiny neuspokojuje. Vajíčok sa upotrebí ešte koľko-toľko, menovite v letných mesiacoch, či už ako náhla výpomoc pri nenadálej potrebe, ako náhrada za mäso, ale hydinu, kuriatko, kačicu, hus — o morke ani nehovoriac — často považujú i v stredných vrstvách za jedlo drahé, ba až prepychové. O vajciach sa síce tvrdí, že sa skoro prejedia, čomu sa však ľahko dá odpomôcť, keď sa ich naučíme upravovať v najrôznejšej forme, buď ako náhradu za mäso (stratené vajíčka, volské oká, vaječné a zeleninové omelety), buď ako doplnku chudobnejšieho obeda (rôzne múčniky). Rozhodne by bolo len v prospech veci, keby sa i v mestách propagovala väčšia spotreba vajec. Menovite by tu neškodilo spotrebovať viacej vajec do jedál, ako sú rozmanité šaláty, majonézy, ruské vajíčka, obložené chlebíčky, studené večere, ako je to zastúpené vo francúzskej kuchyni.

Je však tiež pravdou, že spotreba hydiny v domácnostiach s menším dôchodkom naráža na niekoľko ťažkostí. Prvá a závažná ťažkosť je tá, že hydina oproti inému mäsu je o niečo drahšia, čo je stupňované ešte tým, že k úprave je potrebné mnoho príprav, ako masla, masti, slaniny, čím sa obed nepomerne zdraží. Toto, pravda, možno tvrdiť len vtedy, keď kupujeme hydinu najlacnejšiu, chudú a nie vtedy, keď hľadáme kvalitné, vykrmené kusy. Takáto hydina má mäso krehké, šťavnaté a chutné. Na takúto nebudú ani mužovia šomrať, že dá mnoho oberania a že je lepší kus bravčoviny alebo hovädziny. Všetky tieto starosti, spojené s nákupom dobrej hydiny, odpadnú, keď si sami odchováme niekoľko kusov, zužitkujúc pri tom mnohé odpadky zeleniny, ovocia, zemiakov, chleba, mlieka a keď k tomuto prikúpime niečo obilia. Prirodzene tam, kde odpadkov z kuchyne a záhrady nemáme a nútené sme kupovať každé zrnko, nerozumieme sa poriadne do držania hydiny — tam sa nám chovanie hydiny málo vypláca, menovite keď prísne odhliadneme od ideálnej stránky, ako bolo hore uvedené.

Uvážme k tomu, že mäso hydiny je výživné, jemných svalových vláken, z niektorých druhov biele, z iných ružové, ľahšie stráviteľné než bravčovina alebo hovädzina, ba z mladej hydiny je ľahko stráviteľné i pre deti, ľudí odkázaných na diétu, chorých i rekonvalescentov. Ťažko stráviteľná je vykrmená stará hus a kačka. Výborné je mäso holúbät a moriek. Mäso moriek menovite na Vianoce dáva najdelikátnejšiu pochútku.

Aj zdravie národa by bolo lepšie, keby spotreba vajec a hydiny stúpla. Ešte treba zdôrazniť, že vajíčka, biele mäso hydiny a jedlá z nich sa zvlášť hodia pre mládež, deti, ženy tehotné a vôbec pre ľudí duševne pracujúcich, ktorí vždy radšej siahajú po jedlách ľahšie stráviteľných. U národov západných ťažko stráviteľná bravčovina a hovädzina sú už vytlačené jemným mäsom z hydiny a i vaječnými jedlami.

Preto Vy, milé čitateľky, chopte sa tejto radostnej práce, a kde to len

trošku pomery dovolia, zaoberajte sa chovom hydiny a potom doprajte svojej rodinke v hojnej miere týchto prevýborných darov prírody. Vyvolajte záujem nielen o väčšie produkovanie, ale i o väčší konzum, lebo tým posilníte zdravie, zdatnosť a brannosť nášho národa.

Uvažujte, prosím, o tomto všetkom, zaslúži si to Vašej pozornosti!

Kurín.

Všeobecne možno povedať, že u nás je hydina veľmi macošsky ubytovaná. A práve všetkým nezdarom, chorobám, stratám sú najčastejšie na vine tmavé, vlhké, studené, prievanom trpiace, zlé, alebo vôbec nevetrateľné a nebieliteľné kuríny. V takýchto kurínoch sa poriadok a čistota udržiavať nemôžu, preto sú v nich chúdence zvieratká trápené najrôznejšími prížívnikmi, či už všami, plošticami, perožrútmi, ba i najrozmanitejšími choroboplodnými zárodkami.

Nie div, že od jara do jesene, ale často i v zime hydina radšej vyhľadáva konáre stromov a strechy. Najhoršie je s ňou v zime, keď v takomto tmavom, špinavom a vlhkom kuríne je hydina mučená nielen prížívnikmi, ale je aj od zimy skrehnutá, takže sa sotva môže udržať pri živote. Keď upozorníme naše gazdinky na tieto do očí bijúce nedostatky, kľudne nám odpovedia: „Pre tú háveď je to dobré, veď aj tak nič nenesie a len zbytočne znečisťuje dvor!" Ale, moja milá gazdinka, keby niekto s tebou tak nakladal, ako ty so sliepočkami, iste by si stratila chuť aj k životu. Aj tá drobotina potrebuje čistotu a poriadok. Podporíme ňou nielen zdravie, ale aj úžitkovú schopnosť. Či môže byť vajíčko z takéhoto kurína čisté a pre výživu ľudstva chutné? Prach kurína prechádza i do mäsa a vajec. Veď každý poriadku a čistoty milovný človek musí sa od takého špinavého vajíčka hnusom otriasť. Preto čistota kurína a vajíčka je obrazom čistoty a poriadku milovnosti každej chovateľky hydiny.

Kurín má byť vždy suchý, v zime teplý, v lete chladný. Hodne svetlý a vzdušný, lebo len v takomto sa udrží zdravie zvierat. Materiál na postavenie kurína môže byť pálená tehla, váľky, nabíjaná stena, ale najčastejšie to býva drevo. Záleží na tom, čo dostaneme najlacnejšie kúpiť. Aby bol suchý, postavme ho na 40—50 cm vysokých základoch. Pri voľbe miesta pre kurín voľme, nakoľko je to možné, miesto chránené od vetrov a prednou stenou postavme ho buď na východ, buď na juhovýchod, ale nikdy nie na sever alebo západ.

Výšku prednej steny urobíme na 180—200 cm, zadnú stenu na 160—170 cm. Veľkosť kurína sa riadi počtom sliepok, ktoré mienime chovať. Treba vedieť, že na m^2 umiestnime 4—5 sliepok, alebo 3—4 kačice, alebo 2—3 husi, prípadne morky. Ak robíme kurín z dreva, musia byť steny dvojité. Vzduchový priestor medzi doskami vyplníme drobným škvarom. Toto robí kurín v lete príjemne chladným, v zime zase teplejším. Vnútornú stenu obijeme trstinou, na ktorej dobre drží omietka. Takýto kurín dá sa potom bielením udržiavať vo vzornom poriadku. Povalu tiež urobíme dvojitú a okožujeme. Dlážku je najlepšie urobiť zo škvarového betónu v pomeru 1:12. Strechu urobíme z dechtovanej lepenky alebo škridlice, alebo len z trstiny. Musíme pamätať na to, aby sme v prednej stene urobili hodne veľké okná, nad ne vetracie okienka, i svetlo vo zvýšenej miere. Dvere umiestnime na bočnej stene. Vnútorné zariadenie usporiadame tak, aby sa nám pohodlne pracovalo a aby sme dobre využitkovali miesto. K zadnej stene do výšky 80—100 cm urobíme pánty z latiek, ktorých vrchné ostré hrany zaokrúhlime. Pod tieto dáme si zhotoviť dosky krížom položené, od pántov na 15—20 cm nižšie. Toto opatrenie uľahčí nám v čistote udržiavať kurín, lebo odtiaľto môžeme ľahko od-

strániť každodenne trus. Tu umiestnime aj hniezda, do ktorých od jara do zimy dávajme piesok (vši a iní príživnici nemajú ho radi), v zime každý týždeň čistú drobnú slamu alebo seno. Okrem toho umiestnime sem stolec, na ktorý dáme nádobu s vodou. Voda je pre tvorbu vajec nesmierne dôležitá a treba ju denne niekoľko ráz vymeniť, menovite v lete. Pod ostrešie či na iné vhodné miesto umiestnime plytkú bedničku, do ktorej nesbierame dreveného popola s pieskom, prípadne s troškou tabakového prachu a troškou vápeného prachu, v čom sa sliepky dobre vypopolia.

Nový kurín budeme stavať len v tom prípade, keď nebudeme mať žiadnu inú miestnosť, šopu, dreváreň, alebo primeranú povalu, ktorú po vhodnej úprave by sme mohli použiť pre dobré ubytovanie hydiny. Hlavné je, aby takáto úprava zabezpečila nám vzdušnú, jasnú, v zime teplú, v lete príjemne chladnú, suchú, na dokonalé bielenie súcu miestnosť.

Kuríny udržujme vo vzornom poriadku, často vyhadzujeme trus, podostieľajme aspoň dva razy do roka, steny dôkladne čerstvo haseným vápnom vybieľme, postarajme sa vždy o dôkladnú čistotu všetkého, čo je v kuríne.

Na tomto mieste sa o veci viac rozpisovať nemôžem. Kto by sa o stavbe kurínov chcel poučiť viac, nech si zakúpi brošúrku inž. E. Svozila, zemedelského referenta pre Slovensko: Dróbež na roľníckom dvore, alebo výborné dielo dra Štefana Schurmanna: Hydinárska farma, v ktorom veľmi názorne a podrobne pojednáva o stavbách kurínov.

Márne sa budeme snažiť zaopatriť si najlepšiu plemennú hydinu, márne ju budeme dobre kŕmiť, ak nebudeme mať dobré prístrešie pre hydinu, všetko počínanie je bezvýsledné. Celkový úspech či neúspech berie svoj počiatok v dobrom či zlom kuríne.

Plemená.

Pri tomto namanie sa nám nechtiac otázka, či je pravdou, že len čistokrvná hydina sa vypláca? Horkýže pravdou! To sa posúdi podľa miestnych pomerov, trhových cien, ceny krmív, lebo niekde sa osvedčí čistokrvná hydina, inde zase obyčajné plemená.

Zošľachtené plemená hydiny sa osvedčujú tam, kde s najväčšou pečlivosťou, pomocou odborných znalosti vyťažíme čo najväčší úžitok, lebo výdavky s racionálnym chovom sú vždy značné. Je to nielen vyššia cena chovného materiálu, ale aj výdavok na dobrý kurín, správne kŕmenie a iné opatrenia, ktoré zošľachtená hydina musí mať, ak má zaistiť príjem. Tam tedy, kde nemáme ideálne podmienky, ani možnosti venovať sa s veľkou pečlivosťou našim drobným priateľom, kde ani ubytovacie pomery nie sú najlepšie, tam sa uspokojíme radšej s domácou sliepkou, ktorú kríženie s čistokrvným ušľachtilým kohútom.

U nás sa často stretávame s prípadmi, že najrozmanitejšie exotické plemená sú odporúčané s veľkou a aj účinnou reklamou. Horlivec, ktorý si zaviedol chov takéhoto plemena, bol sklamaný, dosiahol smutných výsledkov lebo nemohol vyhovieť tým náročným požiadavkom, ktoré takéto plemená žiadajú. Či by ste pestovali u nás datlovník? Preto len tam, kde majiteľka, milovníčka hydiny, poctive sa sama zaoberá jej opatrovaním, je na mieste, aby sa zaviedol chov čistokrvnej hydiny. Nie nadarmo sa hovorí „Kde gazdinka dozerá, tam stádočko priberá". Nezáleží na tom, či má čistokrvné plemeno či obyčajných krížencov, ale viac na tom, či ho s láskou opatruje a ako sa kŕmi. Neraz v kŕdli obyčajnej hydiny nájdú sa jedinci neobyčajne výkonní, ktorí pri dobrej opatere a vhodnom kŕmení sú niekedy schopní veľmi slušne vrátiť náklad za kŕmenie a opatrovanie najmä, keď ich krv dozná osvieženia čistokrvným plemenným kohútom. V malých mestských dvorkoch, v nedostatočných ubytovacích pomeroch je lepšie chovať výkonné kusy

obyčajné, ale nemusia byť čistokrvné. Ako sa nevypláca chovať chorľavého koňa, vola, kravu, dávajúcu málo mlieka, krmníka, ktorý nepriberá, lebo miesto zisku máme stratu, tak isto nevypláca sa chovať hydinu málo výkonnú. Treba poznať chybu, odstrániť ju a výsledok môže byť prekvapujúci. Tak vhodná úprava kurína, správne krmenie, ako aj výber jedincov prinesú veľké, viditeľné zmeny. Takýto úspech nás povzbudzuje, aby sme pokračovali v zdokonaľovaní. Bohužiaľ, málo je tých chovateľov, ktorí uznávajú potrebu vzdelávať sa, študovať nové smery a výskumy u drobného zvieractva. Radšej menej zvierat chovajme, ale také, ktoré obsluhu, krmenie, ako aj ostatný náklad svojou úžitočnosťou nahradia.

Z každého druhu hydiny je veľmi mnoho plemien, ale obmedzím sa len na tie, ktoré sa u nás najlepšie osvedčujú, ba dľa výnosu ministerstva zemedelstva číslo 90.964/37 sú uznávané a rozširované. Je to Červienka (Rhode Islandka), Wyandotka biela, Leghornka.

Plemená sliepok rozlišujeme na vajconosné, na mäso a plemená s kombinovanou produkciou.

Prvá skupina sliepok vyniká lýrovitým tvarom tela, neobyčajne čulou letorou, má veľkú schopnosť v produkcii vajec, ktoré sú najčastejšie s hnedou škrupinou. Málo, alebo vôbec nekvokajú, skoro rastú a pomerne málo žrádla spotrebujú. Potrebujú však veľa miesta na výbeh, preto sa pre mestské úzke a malé dvorky nehodia. Sem patrí biela Leghornka, ktorá bola a je i dnes ešte v posledných rokoch u nás veľmi rozšírená pre veľkochovy.

Plemená sliepok na mäso vyznačujú sa mohutnou stavbou tela, načuchraným perím, krátkymi nohami, čo všetko zvyšuje mohutnosť postavy. Sú lenivé, nesháňajú sa za potravou, preto ich chov sa i pri hojnosti chutného mäsa predražuje. Sú to u nás známe Orpingtonky žlté a biele.

K plemenám s takzvanou kombinovanou úžitkovosťou patria tie, ktoré sú jednako dobré na mäso, ako aj na snášanie vajec a sú tiež dobrými kvočkami. Tieto plemená najlepšie vyhovujú našim drobným chovateľkám, lebo keď si tieto chovajú hydinu pre vlastnú domácnosť, môžu dobre použiť vajíčok, chutného mäsa a sliepku môžu použiť tiež na vyliahnutie a odchov mladej hydiny. Najrozšírenejším plemenom z tejto skupiny je Červienka. Je to dobrá, až výborná nosnica, pekného zbarvenia, žltej kože a chutného, šťavnatého mäsa. Vajíčka sú obľúbenej, tmavšej škrupiny. Je spoľahlivou kvočkou.

Ministerstvo zemedelstva a Zemedelská rada s pomocou hospodynských škôl a zemedelských poradieň usilujú o čím väčšie rozšírenie plemena Červeniek a ich zošľachtenie, lebo to má veľký význam aj po stránke národohospodárskej. Máme už aj na Slovensku dobre prosperujúce veľkochovy tohoto plemena, takže dobrý zošľachtený materiál možno vždy ľahko dostať. Vytýka sa im síce, že sú pomerne málo otužilé a že trpia najrozmanitejšími chorobami. Tieto vady bývajú najčastejšie zavinené samým chovateľom hydiny, keď im neposkytuje ani riadne ubytovanie, ani vhodné krmenie, ani opatrovanie, a tak Červienka, ako ktorékoľvek iné zviera, v horších životných podmienkach musí podľahnúť. Vo veľkochovoch otužujú teraz už Červienky pastevným odchovom. Kurence sú chované od jari do jesene na lúkach a poliach, takto si na drsný spôsob života privyknú a zdravotnú stránku tohoto plemena zlepšia. Tam, kde sú všetky predpoklady riadneho chovu splnené, toto plemeno je v najvyššej miere cenené. Aj vytýkaná prílišná kvokavosť je uvádzaná ako nevýhoda, táto sa však dá výberom jedincov odstrániť, ba vhodnou klietbou snadno odučiť. Kvočku dáme do klietky, ktorá je so všetkých strán z latiek a pri výdatnom krmení v tejto klietke kvokavosť za 2—3 dni prestane. V súťaži roku 1936/37 v Štátnej hospodynskej

škole v Komárne prevedenej Zemedelskou radou pre Slovensko, zvíťazila Červienka.

Wyandotka biela je tiež dobre známe plemeno u nás. Je to krásna biela, milá sliepočka, zaokrúhleného tela, krátkej hlavičky s ružicovým hrebeňom, žltých nôh a zobáka. Hodí sa hlavne na pekné zelené dvory, kde je skutočnou okrasou. Uznávaná je za dobrú zimnú nosnicu a dáva hodne chutného, šťavnatého mäsa. Dobrou zimnou nosnicou je len vtedy, keď je z včasného jarného odchovu, správne krmená a ubytovaná v teplom kuríne.

Hoci je naše československé hydinárstvo v produkcii vajec a v chove hrabavej hydiny zaostalé, je na vysokom stupni a usmernené v produkcii hydiny vodnej. Je preto našou povinnosťou chov vodnej hydiny udržať aspoň na tej výške a odstrániť to, čo by jeho význam mohlo poškodiť. V chove kačiek okrem malej domácej, krajovej kačky zavádza sa veľké plemeno kačíc pekingských. Toto plemeno vyniká nielen váhou, ale aj akosťou mäsa. Ak nemá teplého chlieva, oneskoruje sa v snášaní, a tým sa odchov zdrží. Rýchle sa vyvinuje, preto sa odporúča malé kačičky hneď od začiatku výdatne krmiť, aby v čím kratšom čase dostala sa chutná mladá kačka na pekáč. Toho možno dosiahnuť za 8—9 týždňov. Škoda, že sa chová mnoho kačíc degenerovaných, pomalého vývoja, preto by bolo žiaducne pre osvieženie krvi zavádzať káčerov z plemena veľkých kačíc pekingských. Týchto máme v našej komárňanskej škole utešene vypestovaných a nimi, ako aj násadovými vajcami môžeme poslúžiť.

Naša domáca hus má síce cenné vlastnosti, preca sa odporúča vyberať pre chov len čisto biele husi a osviežiť krv plemenom Českej husi, ktorá má veľmi dobré chovné vlastnosti.

Vzhľadom k tomu, že dvory v mestským domoch sú malé, chovanie kačíc a husí v nich nie je dobre možné. Táto hydina narobí veľa špiny a potrebuje tečúcu vodu, alebo aspoň väčšiu nádrž s vodou.

V posledných rokoch zvyšuje sa záujem o chov moriek. Pre naše pomery je veľmi dobrá morka bronzová, ktorá je väčšia než morka biela, virginská. V prvých týždňoch vyžaduje väčšej pečlivosti, hlavne ochrany pred vlhkom, ináč jej chov nie je zvláštnym zaťažením pre gazdinu, menovite keď majú veľký a suchý výbeh, kde si morky nahľadajú dosť potravy, takže ich treba krmiť len raz, najviac dva razy za deň.

Morka a hus je hydiná pastevná, preto kde pastvy niet, upustíme od ich chovu.

Od každého druhu hydiny chceme mať aj mláďatá. Aby sme mali zdarilý chov, treba vyhýbať príbuzenskej plemenitbe, čoho dosiahneme, keď si každým rokom opatríme dobrého plemenika, či už káčera, kohúta, moriaka, atď. Zaručene zdravých a osvedčených plemenníkov vám dodá Krajinský svaz spolkov chovateľov drobného zvieractva v Bratislave, ulica dra Jesenského č. 70.

Liahnutie a odchov.

Liahnutie ako i odchov má veľký vliv na úspech a radosť z chovu hydiny. Toto môžeme prevádzať cestou prirodzenou alebo umelou. V mestských pomeroch neodporúča sa prevádzať liahnutie doma. Mestský chovateľ nech si radšej opatrí tých niekoľko kuriatok jednodenných alebo starších u Svazu chovateľov drobného zvieractva, prípadne v spolkoch, kde sa prevádza liahnutie spolkové. Nedostatok miesta umožňuje chovať často len pár sliepočiek bez kohúta, čo je hospodárnejšie, aj vajíčka sú trvanlivejšie. Takáto gazdina nemá po ruke dobré násadové vajíčka, a tak iste nejedna z milých čitateliek uvíta možnosť zaopatriť si jednodenné kuriatka. Vonkovské gazdinky použijú, pravda, do odchovu vlastných kvočiek.

Miesta je nedostatok, no jednako zmienim sa, ako si počinať pri liahnutí, aby sme sa vyvarovali chýb, a tým aj strát. Predovšetkým opatríme si kvočku, prezreme ju, aby nemala príživníkov. Ak má, poslúžime jej poriadnym kúpeľom v drevnom popole. Kvočka sa pozná podľa opŕchnutého peria na bruchu, kvoká, nechce opustiť hniezdo. Urobíme jej tedy hniezdo z čistej, drobnejšej slamy, hobľovačiek alebo sena. Na dno hniezda dáme za hrsť drevného popola a práškovitého vápna. Pod kvočku podložíme 15—17 vajíčok, podľa veľkosti kvočky. Umiestnime ju na tiché, primerane teplé miesto. Násadové vajíčka nemajú byť ani príliš veľké, ani veľmi malé, najlepšie 55—65 g ťažké, ani veľmi silnej, ale ani slabej škrupiny. Vajíčka majú byť aj čerstvé, čisté, ale hlavne od takých sliepok, ktoré sú v našom kŕdli najlepšími nosnicami, predpokladajúc pravda, že máme aj kohúta. Najlepšie je kvočky kŕmiť len zrnom, a to kukuricou. Čerstvá voda na napájanie musí byť vždy pohotove. Dobre je, keď si naraz podsypeme niekoľko kvočiek, máme naraz väčší kŕdeľ rovnakých kuriatok.

Po siedmich dňoch vajíčka presvietime, čisté, priehľadné odstránime ako neoplodnené, aby zbytočne nezavadzaly, neochladzovaly zárody. Štrnásty deň zas prezeráme zárody a odstránime t. zv. „odumrelé zárody". Dobre urobíme, keď 19. a 20. deň namočíme vajíčka do teplej vody, 35° C. Týmto kúpeľom škrupina zmäkne a liahnutie je ľahšie. Vyliahnuté kuriatka odkladáme do košíčka vystlaného vatou alebo teplou látkou, a keď sú všetky vyliahnuté, pridelíme ich kvočke. Umiestnime ich do teplého, vzdušného, suchého miesta a po 24—48 hodinách predložíme im prvý pokrm. Prvé tri dni majú byť kuriatka krmené každé dve hodiny a to len suchým, nevareným krmivom. Najlepšie sa hodí k tomu pšeno, jačmenné krúpky, pšeničný a kukuričný šrot hrubo lámaný, preosiaty. Krmivo im podávame na dostičku a po piatich minútach ho odložíme. Rozdrtené drevené uhlie s pieskom majú vždy pred sebou. K pitiu dávame zpočitku čistú vodu, potom kyslé mlieko. Najlepšie napájadlo urobíme z tanieročka, na ktorý hore dnom obrátime starší hrnček. Štvrtého dňa dáme kuriatkam už aj zbytky rozmrveného suchšieho chleba, zbytky jedál na drobno posekané so zeleným krmivom, a to predložíme, jačmenný alebo ovosný šrot, navlhčený kyslým mliekom. Potom už krmíme pravidelne 5-6 ráz denne. Dáme len toľko žrádla, čo za 10 minút požerú. Zbytky krmiva musíme vždy odložiť, takto si kuriatka navyknú na poriadok a s vyprázdneným žalúdkom vrhnú sa vždy s chuťou na žrádlo. Ináč ostanú prieberčivé, žrádla viac rozhrabú, ako ho užijú. Tvaroch, chlieb, zbytky od obeda, ako krúpy, ryža, buchty, šišky, strukoviny, rozdrvené kosti, ako aj zbytky mlieka sú hodnotné a dobré, s ktorými sa našim milým kuriatkam zavďačíme. Večer im dávajme vždy rozdrvené zrno.

Kuriatka 3—6 týždňové kŕmime zmiešaninou šrotu jačmenného, ovsného, kukuričného, čiernej múky, otrúb, k čomu na spevnenie kostry pridávame 2—3% krmného vápna. Mäsové a rybie múky kupujeme len vtedy, keď prevádzame cieľuvedomý racionálny chov. Tejto pridávame 10—15%.

Ak môžeme našej drobotine popriať voľný rozbeh v záhradke či sade, kde si najde pochútku v podobe červíkov, chrobákov, mušiek, spestrí si potravu lístkami rastlín i potrebnými nerastnými látkami, pieskom a kamienkami, v tom prípade je radosť i úžitok veľký. Aký to milý pohľad na rodinu kuriatok, keď sa za teplého slnečného dňa rozbehnú po záhradke! Márne budeme hľadať zrakom túto drobotinu, roztratila sa na všetky strany. Pri tomto spôsobe chovu kuriatok ony nám nielen dobre rastú, ale budú zdravé, otužilé a iste aj s lepšou schopnosťou k nádejnému úžitku.

Mládočky, ktoré rozpoznáme po 7—8 týždňoch, budeme dobre kŕmiť, ak si chceme zaistiť včasnú zimnú snášku, aby nám do jesene pekne urástly na dobre vyvinuté sliepočky. Tie sa nám v dobrom teplom kuríne v šiestom

alebo siedmom mesiaci odmenia vajíčkami, práve vtedy, keď sú najhľadanejšie, najdrahšie, a tedy aj najvzácnejšie.

Správne krmenie sliepok-nosníc je najväčším umením v chove hydiny. „Krmiť práve toľko, koľko je potrebné, je veľkým úspechom, krmiť viac je stratou, krmiť menej je načisto škodou".

Od nosnice očakávame hodne vajíčok a chceme ju mať zdravú. Ani veľmi chudá, ani vykŕmená tučná sliepka neuspokojí nás produkciou vajec. Ľahká, chudá sliepka pri nedostatočnom krmení sotva udrží svoj život, na produkciu vajec sa jej už látok nedostáva. U veľmi dobre živenej sliepky, menovite po jednostrannom krmení kukuricou, orgány na tvorbu vajec pokryjú sa tukovou vrstvou, a vajcia sa tvoriť nemôžu. Takáto sliepka tiež nebude dobrou nosnicou. Dobre je preto vedieť, že na 2—2.5 kg ťažkú sliepku máme rátať na deň 10—12 dkg krmiva v podobe zrna a rozmanitých šrotov z neho. Kde sliepky môžu po celý deň pobehávať po sade alebo záhrade, tam nosnica dá úžitok aj pri menšom množstve žrádla zrnitého. Bezpodmienečne sa treba postarať hydine o zelené krmivo, menovite tam, kde je hydina chovaná v malých úzkych dvorkoch. Sliepkam treba podať odpadky zeleniny, ovocia, trávy, ďateliny, repy, skrátka hodne surového krmiva šťavnatého, ktorým dodáme sliepkam potrebné vitamíny a látky pre udržanie zdravia.

Kto si chce počínať naozaj správne pri krmení sliepok, nech postupuje takto: Večer do steliva (sečky) rozhodí 5 dkg zrna na kus, alebo si to rozdelí tak, že ráno rozhodí 2 dkg, večer 3 dkg na každý kus. Zrno sa môže miešať, jačmeň, ovos, pšenica i kukurica. Množstvo kukurice sa môže v zimných mesiasoch zvýšiť. Ostatných sedem dkg skrmíme ako miešaninu šrotov spomenutých obilnín, krmnej múky, krmného vápna a ak chceme zvýšiť nosnosť, pridáme odpadný hrach, fazuľu, strusky ďatelinové, odstredené mlieko, cmar, srvátku, tvaroh (syr), rybej alebo mäsovej múčky. Miešanina na zimu môže byť v tomto pomere:

30% pšeničných otrúb,
15% jačmenného šrotu,
15% šrotu ovsného,
10% kukuričného šrotu,
25% mäsovej alebo rybej múčky a
5% krmného vápna.

Prirodzene, že krmíme vždy takými krmivami, ktoré dostaneme lacnejšie. Miesto mäsovej múčky môžeme dať sojový šrot, aspoň čiastočne. Miešaninu podávame dvakrát denne, a to ráno a na obed, ale nikdy nie večer. V zime môžeme miešaninu navlhčiť teplými zemiakmi, alebo teplou vodou. Zvyknime si denne podávať zelenú sekanú ďatelinu, lucernu, odpadky zeleniny. V zime hlávku kapusty, repy, povesíme na špagát na 50 cm od zeme, aby sme aspoň čiastočne nahradili pastvu. Nosniciam nezabudnime nikdy dávať čerstvú vodu, veď aj vajíčko je zložené najviac z vody. Čím teplejšie dni, tým dôležitejší je dostatok čistej pitnej vody.

Bolo už spomenuté, že zrnité krmivo sypeme do podostieľky, aby sa sliepky dlhšie zabavily vyhrabávaním. Iné krmivá treba predkladať v krmítkach. Tieto si môžeme veľmi jednoducho sami urobiť zbitím dvoch dostičiek v podobe písmena V. Krmítka treba držať v čistote, aspoň raz týždenne ich vydrhnúť, veď aj zvieratá potrebujú čistotu ako človek, lebo ináč sa nám to vypomstí, že rôzne choroby počet sliepok zdecimujú. Podrobnejšie pojednanie o krmení hydiny nájdete v publikáciách, spomenutých v predošlej state.

Odchov kačičiek shoduje sa s odchovom kuriatok v tom, že v prvé hodiny nedáva sa im žiadne krmivo. Staráme sa u nich predovšetkým o vodu, o drevené uhlie na drobno roztlčené, o piesok. Dávame im navlhčený šrot ovesný a jačmenný s kyslým mliekom. Zo zeleného krmiva šalát, špenát, mla-

dú ďatelinku, všetko na drobno posekané. Po 3—4 týždňoch pridávame aj otruby a ak chceme veľmi skorý vývoj, pridáme aj mäsovej múčky. Všetky odpadky kuchyne a stola, spomenuté u kuriatok, môžu dobre zužitkovať aj kačičky.

Malé morky majú veľmi v obľube rebríček, čiže myší chvostík, ktorý im dávame posekaný a pomiešaný s kyslým mliekom, tvarohom, s kukuričným šrotom. Krmíme ich tiež odpadkami z kuchyne. Občas trochu parenej kaše pre zmenu je tiež dobre skrmovať.

Každý kus hydiny, aj keď ju dobre, výdatne krmíme, musíme pred zabitím uzavrieť a prikrmiť, ak chceme mať z nej chutnejšie a krehkejšie mäso. Na trhu kúpenú lacnú, hladnú hydinu si akostne veľmi zlepšíme, keď ju na niekoľko dní zavreme v obmedzenom priestore a krmíme vždy na vlhku zbytkami jedál, ale hlavne kukuričnou kašou, máčanou v mlieku, bez podávania vody na pitie s pridaním zeleného krmu.

Kačky a husi vytučňujeme napchávaním. Ak nám záleží len na chutnom mäsku a nie na masti, stačí prevádzať výkrm 10—14 dní, ak chceme však získať hodne masti a veľkú pečienku, treba krmiť 3—4 týždne.

U nás vykrmujeme najčastejšie kukuricou, máčanou v slanej vode, do ktorej pridávame aj čierne korenie, aby zviera viacej pilo a aby sme dosiahli veľkej, chutnej pečienky (jatier). V Čechách je zvykom napchávať husi a kačice šúľkami zo zemiakov, múky, šrotov, soli a korenia.

K vytučňovaniu zvierat treba poznať tieto zásady. Miestnosť, kde zvieratá vytučňujeme, má byť čistá a vzdušná, opatrená klietkou, kde hus alebo kačicu zavreme, aby pohyb bol obmedzený na najmenšiu mieru. Postaráme sa o pitnú vodu, do ktorej pridáme hrubozrnejšieho piesku, ako aj rozdrvené drevené uhlie. Voda má byť vymenená za čerstvú po každom krmení a nikdy nesmie chýbať. Podostieľku vymeňujeme, lebo čím čistejšie držíme klietku, tým chutnejšia bude kačička alebo husička. Ba pri čistote môžeme aj z vykrmovanej hydiny použiť peria, keď aj nie na najjemnejšie periny, aspoň na ozdobné podušky.

Poznávanie kvality výrobkov hydiny.

V poslednej kapitole treba sa zmieniť o znakoch, podľa ktorých poznávame kvalitu hydiny, jej výrobkov, ako aj o úprave hydiny pre konzum. Táto otázka je ďalekosiahlou nielen pre producentky, ale aj pre domáce panie, ktoré sú odkázané zásobovať sa hydinou a jej výrobkami kúpou na trhu.

Najlepšie bude začať od vajíčka. Aký to dômyselný súdok s dvojakým vínkom, s bielkom a žĺtkom, a preca predstavuje v sebe všetko, čoho je potrebné na tvorbu dokonalého kuriatka, jeho kostry, mäsa i peria. Jeho obsah pôsobí blahodarne pre posilu a zdravie mladým, starým, slabým, nemocným, tedy všetkým ľuďom.

Obsah čerstvého vajíčka je úplne sterilný, a preto pre výživu ľudí najzdravší. Jeho životodarný obsah sa bohužiaľ i po kratšom čase stráca a jeho biochemická hodnota je ďaleko za hodnotou vajíčka čerstvého. Týmto sme prišli ku koreňu veci. Domáca produkcia býva sústredená najčastejšie len na niekoľko jarných mesiacov, kedy je vajec nadbytok a treba ich rozumne odložiť k jeseni alebo k zime. Rozumne robí každá šikovná a prezieravá gazdina, keď si v čase najvyššej produkcie (najnižšej ceny vajec) vajíčka naloží dobrou konzervačnou metodou do vápenej vody, do vodného skla, alebo garantolu a pod. Takto po celý rok konzumujú sa v domácnosti vajíčka najnižšej nákupnej ceny, s výnimkou tých niekoľkých vajíčok čajových (pitných), ktoré musia byť vždy čerstvé.

Veľkoobchod s vajcami si práve tak pomáha. V lete lacno nakúpené vajíčka ukladá na zimu, a vôbec na čas, keď bude nedostatok čerstvých vajec. Ak nemá dosť naložených, kryje potrebu dovozom z krajov väčšej produkcie. Pre konzumentov nevyhovuje ani prvý, ani druhý spôsob, lebo aj vajcia konzervované — hoci tou najdokonalejšou metodou — aj vajcia dovážané, sú vždy ďaleko za hodnotou zaručene čerstvého vajíčka.

Gazdiny, ktoré sú v tom menej šťastnom položení, že vajíčka musia kupovať, mali by samy usilovať, aby bol upravený trh s vajcami. Krátka cesta *čerstvého* vajíčka od producenta k spotrebiteľovi mala by byť lepšie cenená samými spotrebiteľmi. Vajíčka čerstvé máme lepšie ceniť a radšej kupovať než vajíčka chladiarenské. Spravedlivé by bolo, keby aj všetky dovážané vajcia musely byť na škrupine označené, ako vajcia chladiarenské. Vajcia čajové (pitné) sú v Bratislave označované písmenom Z (zdravotné), čo možno len schvaľovať, že takýmto spôsobom chráni sa kvalitné vajce čerstvé od starého, uskladneného, alebo z ďalekej cudziny dovážaného. V 11. — 12. čísle časopisu Slovenský hospodár z roku 1935 môže nájsť každá záujemníčka obšírnejšie poučenie o tejto veci.

Vedľa tejto otázky bolo by si treba priať tiež úpravu predaju vajec na váhu (kg). Toto úspešne zavádza Ústredné družstvo v Bratislave pomocou potravných družstiev, ktoré pri speňažovaní vajec fungujú ako sberne. Tento spôsob je tak pre producenta, ako aj pre spotrebiteľa najspravedlivejším, lebo uplatnené sú tu tak snahy zveľaďovacie, ako aj chránenie záujmu konzumentov.

Zabíjanie a úprava hydiny pre vlastnú domácnosť sa značne líši od zabíjania a úpravy pre trh. Ako to robíme pre domácnosť, je známou vecou a dosť dobre vyhovuje pri rýchlom skonzumovaní. Je však potrebné, aby naše pokrokové domáce panie poznaly aj správnu úpravu hydiny pre obchod. Pekný vzhľad ponúkaného tovaru má vplyv aj na cenu, čo máme vedieť, ak chceme prebytok hydiny odpredať.

Hydinu kupujeme alebo predávame buď živú, buď — vo veľkých mestách — aj zabitú a upravenú. Tie čitateľky, ktoré kupujú živú hydinu, iste bude zaujímať, ako rozpoznáme hydinu mladú od starej, akostnú od menej cennej. Mladú hydinu domácu i divú poznáme podľa týchto znakov. Koža na nohách, menovite na tlapkách je jemná, farby jasnejšej, pazúrky sú špicaté a ostré, zobák slabší a bledý. Stará hydina má hrubý, silný hlas, kožu na nohách drsnú, mozoľovitú. Starý kohút má ostrohy veľké, do jedného roka len hrbôlček. Zdravie hydiny poznáme podľa červeného hrebeňa a lalôčku, jasného, bystrého oka, živosti. Hrebeň namodralý, rozčuchrané perie sú známkami choroby.

Veľké mestá sú zásobované väčšinou zabitou hydinou. Prvou podmienkou chutnej a správnej prípravy hydiny je, aby sme ju zabíjali s prázdnym žalúdkom a hrvoľom. Pred zabitím nemáme tedy hydinu kŕmiť 17—20 hodín, len mliekom napájať. Podrobné pojednanie o zabíjaní a úprave hydiny pre trh nájdete v spomenutej už brošúrke ing. Svozila.

Kvalitu zabitej hydiny poznáme podľa krásnej žltej kože bez namodralých škvŕn podkožných. Koža kvalitnej hydiny je suchá, celistvá, nepotrhaná, nemá byť na nej perie, ani zbytky po ňom.

Aj pre domácnosť je dobre zabíjať hydinu deň dva pred kuchynskou úpravou.

Kupujte vždy len kvalitnú, dobrú hydinu, aj keď je táto na peniaze o niečo drahšia, veď kvalitná hydina je chutnejšia, lebo svalové vlákna sú šťavnatejšie a tuk uložený pod kožou medzi svalstvom robí ju krehkou a výživnejšou.

O chorobách, príživníkoch hydiny a ochrane proti nim.

Mnohým našim gazdinkám liahnutie aj odchov mladej hydiny sa podarí veľmi dobre, no ich usilovnosť a celý úspech zmarený je potom hromadným hynutím peknej, dospelej hydiny i kurčat. Pohroma prichádza najčastejšie v čase, keď kŕdlik máme v najlepšom úžitkovom stave. Týmto spôsobom s roka na rok zakopú a zničia sa miliony národného majetku a dochádza k tomu pre nedostatočné preventívne opatrenia, nevedomosť, *nedbalosť a ľahostajnosť*. Veď neraz počujeme, že v niektorej obci zúrila táto pohroma natoľko, že všetka hydina vyhynula. Býva tomu veru tak. Keď to začne na dolnom konci, zastaví sa len na hornom, sotva zvýšil nejaký kus na plemeno.

S poľutovaním musíme zistiť, že príčinou týchto veľmi citeľných strát sme často my sami, chovatelia a chovateľky. Z neprajúcnosti jeden druhému, bez rozvahy hádžu sa zdochliny do jarku, kanála, záhrady, humna, ba dakedy aj priamo do súsedovho dvora. Súcitnejšia gazdina daruje zdochnutú hydinu cigánke, ktorá sa jej obyčajne odmení tým, že vnútornosti zahynutej hydiny hodí do dvora medzi zdravú ešte hydinu, aby zdochľačka trvala ďalej a ona sa mohla dlhšie hostiť. Aj obchodníci hydinou, takzvaní kurenčiari, rozširujú nákazu. Niektorá nesvedomitá gazdina, keď vidí, že jej hydina chorie, všetku živú hydinu predá kurenčiarovi, a tá potom na voze zdochýňa. Kurenčiar, aby nemal veľkú stratu, reže cestou zdochýňajúcu hydinu. Krv vyteká na hradskej a táto sa kolesami vozov a šľapami ľudí zanesie do dedín, čím sa nákaza nebezpečne šíri ďalej. Ba aj vrabci, vrany, havrani, prenášajú nákazu s dvora do dvora. Inou príčinou šírenia nákazlivých chorôb hydiny je aj to, že roľnícke dvory bývajú otvorené, hydina z jedného dvora stýka sa s hydinou z druhého dvora, a tak nastáva katastrofálne vyhynutie všetkej hydiny v obci. Lepšie sú na tom v tomto ohľade mestské uzavreté dvorky, do ktorých sa neprenesie tak snadno nákaza. Mnohým stratám môže sa predísť aj tak, že v čase, keď vypukne nákaza, podelíme náš kŕdeľ hydiny na menšie partie, podozrivé a choré kusy úplne oddelíme.

Zapamätajme si dôkladne, že i v našom dvorku číhajú na hydinu najrozmanitejšie zárodky chorôb, príživníci čakajú len na vhodnú chvíľu, v ktorej by napadli hydinu, zoslabnutú nesprávnym a nedbalým opatrovaním, ubytovaním a zlým krmením, aby zničili našu prácu. Je preto našou svätou povinnosťou, aby sme sa usilovali zo všetkých síl zamedziť vypuknutie nákazy, lebo toto je o veľa ľahšie a lacnejšie ako nákazu zastaviť. Bedákame, nariekame nad stratami každým rokom, keď hydina hynie a naša práca vychodí nazmar, čo nielen že zaťažuje rentabilitu chovu, ale odoberá nám chuť, lásku a iniciatívnosť v podnikaní. Pri tom je najhoršie to, že nikto si nechce priznať, že pohrome je sám na príčine, lebo keby bola hydina lepšie ubytovaná, správnejšie opatrovaná, rozumnejšie krmená, napájaná, kuriny pečlive čistené a dezinfikované, chov udržiavaný podľa zásad cieľuvedomej plemenitby v dobrej zdravotnej kondícii, nemusela by byť hydina nákazou napadnutá, alebo aspoň nie s takým katastrofálnym následkom.

V niekoľkých bodoch pripomeniem, ako treba nákazu zamedziť:

1. Predovšetkým ubytujme hydinu v suchom, zdravom, svetlom, dobre vetrateľnom kuríne. Kurín prepchaný hydinou napomáha šírenie nákazy. *Najviac dbajme na každodenné vynášanie trusu, a dôkladné týždenné čistenie kurína.* Vynášajme trus, podostieľajme riadne, suchou, čistou podostieľkou. Aspoň 2—3 razy za rok olíčme čerstvo haseným vápnom. Všetky korýtka, napájačky a všetky nádoby, ktoré pri hydine používame, udržujme v úzkostlivej čistote, rajbaním, umývaním horúcim lúhom, a kedy-tedy horúcim, čerstvo haseným vápnom. Bidlá, ako aj dosky na trus po vydrhnutí napustíme

niekoľko ráz do roka roztokom kreolínu, alebo vápenným mliekom z čerstvo haseného vápna.

2. Aspoň každým 2. — 3. rokom obnovme krv nášho kŕdla plemenníkom (kohútom, káčerom) z iného chovu zdravého, ušľachtilého. Veľmi mnoho strát zapríčiňuje po našich dvoroch príbuzenská plemenitba, ktorou hydina veľmi stráca na odolnosti proti chorobám, znižovaná je jej úžitková schopnosť, čo rýchlo vypozorujeme na malom percente oplodnených zárodov, na slabej snáške a snáške malých vajec. Z príbuzenskej plemenitby býva veľa odumrelých zárodov, slabé, piskľavé kuriatka, ktoré sa potulujú dlho bez peria, slabo zarastajú a vôbec vyzerajú veľmi úboho, zostávajú prvými obeťmi nákaz, príživníkov a vlečú za sebou škodu do nášho chovu.

Aký úžitok môže dať taký jedinec, ktorý sa len-len udržuje pri živote? Veru nestačia mu sily na produkciu. Plemenný kohút z dobrého chovu, môže nás uchrániť v našom kŕdli mnoho škôd. Preto nikdy neľutujme nákladu na zaopatrenie nového plemenného kohúta alebo káčera. Kupujme, pravda, len zo zaručene zdravých chovov, kde je 100%-ná záruka za dodaný plemenný materiál. Jestli by sme kúpili kohúta z miesta, kde by sme nemali túto záruku, nepúšťajme ho hneď do nášho kŕdla, ale až po 10. — 12. dňoch, keď ho za ten čas vyskúšame, či je úplne zdravý. Ba ani kuriatka, prikúpené z iného chovu, nedávajme hneď medzi svoje zdravé, až po 8 dňoch, lebo nevieme, či práve týmito si nezavlečieme medzi ne veľmi nebezpečnú chorobu, t. zv. bielu hnačku.

3. Zostarlé, úžitku neschopné kusy nechovajme, lebo práve tieto sú najčastejšie nositeľmi bacilov a ich úžitok nerovná sa nákladu na ne. Obyčajne vyhovujeme osobným záľubám členov rodiny a k vôli nim chováme niektorú starú sliepku a táto sa nám aj týmto spôsobom zle odpláca.

4. Pre liahnutie použime vajec len od 2—3ročných sliepok, lebo len od takýchto bude náš chov zdravý a výkonný.

5. Pečujme o skoré jarné liahnutie, lebo takýto materiál je pre chov najspoľahlivejší, dáva najviac úžitku a je odolný voči chorobám. Hydina neskoro vyliahnutá nemá času do zimy sa poriadne vyvinúť, nie je ešte dobre operená, teda nemá dostatočnú ochranu pred zimou a má väčšiu náklonnosť k chorobám.

6. Všímajme si ustavične zdravotného stavu našej hydiny. Najlepšie je preto, keď hydinu vždy opatruje, krmí jedna osoba. Táto na prvý pohľad zbadá smutnú sliepku alebo kačicu, podozrivú zavčasu oddelí od zdravých a tak môže zamedziť vypuknutie nákazy. Môžeme sa pokúsiť aj takýto podozrivý kus zachrániť, keď ho držíme oddelene a pečlivo opatrujeme.

7. Pri vypuknutí nákazy je dôležitá dôkladná dezinfekcia všetkého, s čím prišla chorá alebo už zdochnutá hydina do styku. Líčme čerstvo haseným vápnom, drhnime horúcim lúhom z dreveného popola, posýpajme z-m dvorca i kurína vápeným prachom, ale menovite zdochnuté kusy úplne spáľme. To je najspoľahlivejšia cesta k zničeniu zárodkov chorôb. Jestli zdochliny zakopeme, zakopme ich aspoň 1 m hlboko a polejme čerstvo haseným vápnom. Nepohadzujme zdochliny len na hnoj alebo do jarku, lebo tak ich psi po celom okolí rozvlečú, a s nimi aj nákazu. Aj po prejdení epidemie treba všetko poriadne dezinfikovať. Odporúča sa chovať zvieratá počas nákazy zatvorené a na dlážku kurína posypávať aspoň cm hrubo vápený prach. V tomto zárodky choroby hynú a nebezpečie skorej prestáva.

Dezinfikovať vnútornosti hydiny pomocou dezinfekčných prostriedkov nemožno, lebo roztok im nemôžeme dať koncentrovaný a slabý zas nepôsobí. Kto by preca chcel počas nákazy dať hydine niečo používať ako ochranu, môže im dať chinosol, hypermangan, kyselinu soľnú alebo zelenú skalicu.

Smie sa to dávať len počas nákazy, lebo ináč by si organizmus na to zvykol a účinok by nebol žiadon.

Znám z praxi síce radikálny (snáška sa zastaví), ale dobrý prostriedok pre prípad, že v okolí zurí mor, a keď si chceme svoje stádo pred týmto zachrániť.

a) Hydinu zavrieme do kurína a vôbec ju v tomto čase nevypúšťame von.

b) Krmíme i napájame len v kuríne.

c) Do pitnej vody dáme máličko dymavej kyseliny soľnej (na 5 l vody 1 lyžicu).

d) Tiež do roztoku pod c) uvedeného namáčame zrno (na 1 hodinu ponoriť) a tým krmiť.

e) Do dobre zavretého kurína povesíme na špagát aspoň 1 m od stropu (aby ho hydina nemohla dosiahnuť) 1 láhvičku so širším hrdlom otvorenú s koncentrovanou kyselinou soľnou. Pary dezinfikujú povetrie, ničia nebezpečné zárodky chorôb.

f) Pred dvere kurína možno tiež umiestniť bedničku s dezinfekčnými pilinami, kde si každý pred vstupom do kurína nohy ponorí.

8. Najlepšou ochranou proti chorobám je otužovanie odchovu pastevnou cestou. Kuriatka od 8—9. týždňa chovajú sa na lúkach, pasienkoch, poliach, horských stráňach, ako to prevádzajú naši veľkochovatelia, Velecký, Biedermann a Schneemar vo Félu a iní.

9. Od jara do jesene nechajme kurín bez sklenených okien, ale s drôteným pletivom. V zime nezabudnime otvárať ventilačné okienka. Pamätajme tiež na to, aby sme ráno z vyhriateho kurína nevyhnali sliepky do chladnej a vlhkej nepohody. Hydinu musíme mať otužilú, nie ju „dusiť" v kuríne cez noc.

10. Pri hromadnejších podozrivých prípadoch ochorenia hydiny obráťme sa na najbližšieho zverolekára, pri zvláštnych podozrivých prípadoch pošlime chorý alebo uhynutý kus do Diagnostického ústavu v Ivanoviciach na Morave, alebo Zverolekárskej škole v Brne. Môžeme, keď je podozrenie epidemie, prostredníctvom obecného úradu hlásiť vypuknutie choroby okresnému úradu (článok z roku 1903).

Kto sa bude pridržiavať uvedených pokynov, predíde mnohým škodám zapríčineným bacilmi chytľavých chorôb.

Bacily dostanú sa do tela ústrojmi dýchacími a zažívacími do krvi a prúdením krvi rozídu sa po celom tele. Veľmi chytro sa rozmnožia a prevezmú vládu nad silou zvieraťa. Vtedy poznáme chorobu už aj podľa vonkajších znakov. Čas, ktorý uplynie od vniknutia bacila do tela až po znateľné vypuknutie choroby, menuje sa časom inkubačným.

Podľa dávnych a osvedčených metod môžeme ochrániť hydinu pred chytľavými chorobami t. zv. ochranným očkovaním, čiže štepením. Keby sa očkovanie stalo všeobecným, predišli by sme nielen veľkým stratám, ale očkovanie by aj zlacnelo.

Popisovať jednotlivé choroby nepovažujem za nevyhnuteľne nutné, lebo obsiahlejšie diela venujú tomuto tématu dosť miesta. No preca sa zmienim aspoň o najčastejších. Medzi prvé patrí už spomenutá bicia hnačka. Choroba naoko nevinná, preca zničí na tisíce drobnej hrabavej hydiny. Nákazu nesú sliepky a kohúti, ktorí sú naoko úplne zdraví, ale ktorí už boli chorí na túto chorobu. Z vajec od týchto sliepok liahnu sa už kuriatka nakazené, tieto zas nakazia ostatné zdravé kuriatka. Liečenie je bezvýsledné. Predísť tejto chorobe možno len tým spôsobom, že u chovných kusov urobí sa skúška krvi a u ktorého kusa bola táto s pozitívnym výsledkom, ten z ďalšieho chovu vylúčime a ponecháme na chov len tie kusy, u ktorých skúška krvi je nega-

tívna, t. j. u ktorej skúška ukázala, že sliepka nemá v sebe zárodky bielej hnačky. Akciu prevedenia skúšky krve úspešne prevádza v posledných rokoch Zemedelská rada pre Slovensko pomocou svojho inštruktora a odporúča sa ju prevádzať všade tam, kde sa biela hnačka vyskytuje, a vôbec kde sa plemenný materiál chce chovať.

Proti rôznym parazitom na tele a perí najúspešnejšie je bojovať zas len čistotou a poriadnym kúpeľom v drevenom popole a vápenom prachu. Suchý, čistý, svetlý, často čistený a bielený kurín príživníkov asi nemá. Ak by sa preca vyskytly vši, odporúčam nasledovný prostriedok: do 30 g bravčovej masti primieša sa 10 g fluornatria, urobia sa z toho guľočky ako hrach a vložia sa medzi perie tak, aby sa kože nedotýkaly. Tiež je možno miesta na hlave, krku, pred krídlami a okolo ritného otvoru natrieť aspoň glycerínom, alebo tiež masťou z tabakového popola a z rybieho tuku.

Proti perožrútom:

Oleum animalis foetidum	250 g
Lanol anhydricum	250 g
Kreolin anhydricum	10 g
Asa foetida	50 g

K docieleniu náležitej hustoty treba toto všetko smiešať s práškom mastka.

Tiež je veľmi dobre s času na čas spáliť v kuríne za neprítomnosti hydiny 60—70 g sírneho prachu (živého ohňa). Vtedy však treba zapchať všetky štrbiny a špáry.

Vo vlhkých kurínoch sa často vyskytuje vápenka, či prašivina na nohách. Toto zapríčiňuje t. zv. zákožka (ako u svrabu), čo sa pri včasnom spozorovaní odstráni veľmi jednoducho. Nohy sa dobre natrú petrolejom, alebo glycerínovou masťou a v mydlinách draselného mydla sa vykúpu. Šupinky s nôh *nesmieme strhávať násilne*, lebo pomocou masti petroleja a kúpeľa zmäknú a samy odpadnú.

Proti príživníkom vnútornosti ako hlístam, červíkom, tasemniciam je dobre previesť po tri dni za sebou v mesiaci krmenie tabakovým prachom, ktorý preosiaty zamiešame do tvarohu alebo iného mäkkého krmiva. Gram tabakového prachu ráta sa na kus a deň.

Proti *cholere a moru:* vždy hlásiť prostredníctvom obecného úradu na okresný úrad. Husi dať v obci hromadne štepiť, ochrana na dobrého pol roka, výsledky s týmto štepením veľmi dobré.

Proti *tuberkulóze* odporúča sa očkovať (stojí asi 50 hal. okrem práce zverolekára). Táto choroba po našich dvoroch je viacej rozšírená ako by sa zdalo, a preto odporúča sa všetko podozrivé, vychudnuté a hlavne staré, sošlé kusy v stáde hydiny vylúčiť.

Proti *difterii* (či záškrtu) odporúča sa previesť skoro v jeseni ochranné štepenie. (Stojí asi 60 hal. okrem práce zverolekára.) Táto choroba je veľmi podobná nádche a pri vypuknutí choroby možno slabšie prípady liečiť vytieraním hrdla Chinosolom, alebo po odstránení žltkavej usadeniny v krku natierať 10 proc. roztokom jodovej tinktúry spolu s 90 proc. glycerínu. Zanedbané kusy dostanú nákazu i do očí, schudnú a nenesú. Takéto je najlepšie zabiť.

V uzavretých dvoroch starajme sa, aby hydina mala ustavične pred sebou drobný štrk, tiež rozdrtené drevené uhlie, čím zabezpečíme a uľahčíme dokonalé trávenie a tým predídeme mnohým poruchám zažívacieho traktu. Prirodzene dostatočné množstvo zdravej pitnej vody prispieva tiež vo veľkej miere k dobrému zdravotnému stavu hydiny.

Alma Křemenová:

Dobré rady pre domácnosť.

Podívajme sa trochu do kuchýň! Sú rôzne, ako sú aj rôzne typy žien. Jedny varia dobre, ba veľmi chutne, bez ohľadu na to, či jedlo je zdravé, či nie. Len keď všetkým chutí a všetci chvália, nezáleží ani na tom, či cena prekročila rozpočet alebo nie. Nedbajú, že vyhadzujú peniaze, a okrem toho privolávajú na členov svojej rodiny choroby. Prílišné tučnenie pôsobí lámku, cukrovku, žalúdkové, pečienkové, aj iné choroby.

Niektoré ženy opatrne rátajú a riadia sa presne zásadami zdravej výživy. Ale stáva sa im, že členovia rodiny nechcú niektoré jedlá jesť. Vtedy ponúka gazdina: „Len jedz, to je zdravé!" Neviem však, či by niekomu bolo na osoh, keď pojedol s donútením a sebazaprením. Aj diétna strava musí byť chutná. Potom netreba núkať. Pravda je, že chuť je individuálna. Ale každá domáca pani členov svojej rodiny zná a môže im podľa možnosti vyhovieť a nemusí pri tom porušiť zásady hygieny aj šetrnosti.

Variť sa má s láskou, vtedy je iste jedlo chutné. Vo veľkých podnikoch aj tam, kde sa čisto pracuje a nešetrí sa priveľa, nie je preca strava tak dobrá ako domáca, pretože sa odbýva remeselnícky.

V prvom rade treba rozumieť potravinám, pri nákupe si treba vedieť vybrať. Len z čerstvých potravín je možno pripraviť chutné jedlá. Pri nákupe už treba potraviny všetkými, a to vycvičenými smyslami skúmať. Na príklad horké maslo môže celý obed pokaziť, práve tak horkastá smotana, staršie vajce a pod. Škodlivé sú cukrovinky zo starých mandlí, orechov, lieskových orieškov. Niektorá kuchárka zomelie všetko, čo kúpi. Druhá pozorne preberá, ochutnáva. Väčšina ľudí neľúbi jedlá s makom. Prečo? Pretože takmer vo všetkých obchodoch pomiešajú starý, horký mak do čerstvého, takže je všetok horký. Tiež býva obyčajne na hrubo umletý. Mak treba kúpiť čerstvý, zo spoľahlivého prameňa na vidieku. Na jemno umletý je pochúťkou, je lacný i zdravý, ako ešte neskôr spomeniem. Takto by sme mohli posúdiť každú potravinu. To však patrí do inej kapitoly.

Dôležité je tiež, aby sa nenakupovaly zbytočne veľké zásoby potravín. Niektoré šetrné gazdiny poznaly výhodu nákupu vo veľkom, nakúpily lacno, ale tak veľké množstvo, že doma všetci jedia potom dlho zo starých, nie tak dobrých potravín i vtedy, keby už by mohli jesť čerstvé. Beda, keď sa niekto ozval, že mu nechutí.

Mnoho záleží na samotnej príprave potraviny, prípravou má sa stať chutnou a nie sa pokaziť. Nepripáliť jedlá, najmä masť, maslo, cibuľu, zásmažku. Je dobre mať zásadu: „Odo mňa z kuchyne to musí vždy voňať tak, aby sa každému sliny zbiehaly." Z ktorej kuchyne je cítiť spálenú zásmažku alebo cibuľu, tam sa veru nedajte pozvať. Hoci sa zásmažka vždy mieša a nie je prihorená, je preca horkastá, keď bola náhlo robená na veľmi horúcej platni.

Môže to byť len nevinná kvapka polievky, omáčky, masti ukvapnutá na rozpálenú platňu a urobí zápachu dosť. Keď sa toto stane, alebo niektoré jedlo prekypí, treba vždy hneď mokrou handrou platňu umyť, alebo pri väčšom množstve pieskom posypať. Zápach a dym z kuchyne nerobia dobrú rek-

lamu, ale škodia i dýchaciemu ústroju gazdiny najviac (pôsobia katarhy priedušiek). Kuchyňa musí byť dobre vetraná a platňa aj pri varení vždy čistá.

Pri smažení vždy treba dať pozor, aby masť neprihorela, čo tiež kazí vzduch. Z bravčovej masti vychádzajú jedovaté výpary. Preto pri preškvarení väčšieho množstva masti sa robieva kuchárkam zle, bolí ich hlava, nemôžu jesť, iba čistú kávu vypijú. Pomáha tu len čistý vzduch. Kto kupuje mastnoty, nech radšej smaží na slnečnicovom oleji. Je aj ľahšie stráviteľný.

Nádoby na platni majú byť okrem pri varení koštiaľovitých zelenín vždy prikryté, aby vzduch v kuchyni nebol plný pár, ťažko sa dýcha, šaty i vlasy nasiaknu parami, sú vlhké, človek aj pri malom prechladnutí ľahko ochorie.

Keď sa parami často nezvlhčuje zbytočne kuchyňa, netrpí ani nábytok ani maľba múrov. V prikrytých nádobách sa jedlo i skorej uvarí.

Správne je používať vždy vhodných a čistých riadov a náradia, od ktorého nedostane jedlo nedobrú chuť. Na príklad kyslé jedlá a zeleniny stratia dobrú chuť i farbu na odpukaných, emailovaných kastroloch, práve tak i mlieko a voda na čaj varená v nádobe, kde sa aj iné jedlá varily. Sladká šľahaná smotana v mosadznom kotlíku nielenže príjme nedobrú príchuť, ale u niektorých ľudí vyvolá prudké katarhy črevné i žalúdkové. Kyselina mliečna rozpúšťa čiastočne medenku. Smotanu treba šľahať len v porcelánových alebo v kamenných nádobách. Katarhy spôsobia tiež jedlá, ktoré boly uschované, hoci len do druhého dňa v nádobách emailovaných, hlinených a pocínovaných. V poleve či glazúre týchto nádob aj v cíne je olovo. Dlhším pôsobením solí aj kyselín v potravinách obsažených sa olovo čiastočne rozpúšťa a tvorí nové otravné slúčeniny. Pre uchovanie potravín, najmä zbytkov jedál hodia sa najlepšie porcelánové alebo kamenné hrnčeky.

Stáva sa ešte dosiaľ, že často podajú peknú bábovku, dobre pripravenú a preca nie je dobrá. Má páľčivú chuť od starej smotany, ktorá sa vpila do bábovky z trhlinieck glazúry starej hlinenej formy a ktorá vyteká pri pečení. Forma je starým rodinným majetkom po starej mame a teda vo vážnosti. Nech sa nechá na pamiatku a kúpi nová.

Na pečenie je najlepšia bábovková forma kamenná. Na tejto je neškodná, neolovnatá poleva či glazúra, ktorá nepuká. V kamennej forme tiež bábovka tak ľahko neprihorí ako v plechových.

Chuť jedla môže pokaziť aj stará varecha, nasiaknutá starou masťou, cibuľkou atď. Preto treba staré varechy vyhodiť. Okrem toho je dobre mať varechy označené a zvlášť uložené pre jedlá mliečne, mäsové, zásmažkové, cibuľku, na zarábanie cesta a na zaváranie. Tiež sa nemôže hociktorej dostičky použiť. Drevo je pórovité, ani po vydrhnutí nestratí sa z neho zápach po cibuli a cesnaku. Jedlá z múky alebo cukrovinky keby len chvíľu na takejto doske ležaly, nasiakly by. Na múčniky, cukrovinky, na krájanie mandlí má byť zvláštna doska, iná na mäso, iná na cibuľku a cesnak.

Aby zeleniny boly chutné, treba nielen nového smaltovaného, aluminiovaného, alebo pochromovaného riadu, ale tiež treba, aby zeleniny boly čerstvé, nesmú sa zbytočne vymáčať, variť vo veľkom množstve vody. Nezasmážajme tmavou zásmažkou. Nemasťme masťou, len maslom a olejom. Karfiol, špargla, zelený hrášok, kelové ružičky, kapusta sú zvlášť dobré, keď pridáme do slanej vody kúsok cukru pri varení. Väčšina zelenín sa len málo zapráši múkou a nezasmáža sa. Má sa dusiť na masle alebo upiecť v rúre. Zeleniny sa tiež nesmú veľa soliť, aby soľ nezakryla jemné vlastné, osobitné chuti zelenín. Prisoliť možno vždy ešte na stole. Zeleniny, ktoré majú koštiale, varia sa všetky odkryté, aby s parami odišly látky štipľavé, ktoré pôsobia nadúvanie.

„Bez práce niet koláčov", hovorí staré porekadlo. Ani dobrý recept nie je ešte všetko. Podľa jedného receptu môže byť urobený chlieb, koláče aj

iné múčniky od rôznych gazdín. Jeden je podarený, druhý menej a tretí je celkom nepodarený. Jakosť jedla (múčnika) záleží na dobrej hladkej múke, hlavne však na dobrom vypracovaní cesta (čím viacej, tým lepšie), na dostatočnom vykysnutí a konečne tiež na upečení. Keď sa cesto len trochu pomieša a myslí sa, že kysnutie všetko spraví, je to omyl. Dobrý koláč musí byť ľahúčky, chutný a zďaleka musí voňať. Ani sa cesto tak veľa omastiť nemusí, ani žĺtkov netreba veľa, len keď sa dobre vymiesi, je potom oveľa chutnejší. Práve tak je to s chlebom. Dobrá múka, dobre vymiesené cesto je hlavnou podmienkou zdaru i chuti. Vykysnuté koláče sa chytro v horúcej rúre do zlata upečú. Keby sa piekly pomaly, rozlialy by sa.

Pri tortách, aj iných snehových múčnikoch, najviac sa chybuje v tom, že je sneh málo ušľahaný. Aby sa sneh podaril, treba mať čerstvé, čisté bielky, čistý kotlík, čistú metlu. Zo začiatku šľahať pomaly, postupne vždy rýchlejšie. Na koniec veľmi rýchlo. Medzi šľahaním nesmie sa prestávať. Znakom toho, že sneh je dosť ušľahaný, je nie, ako sa obyčajne myslí, že sneh nevypadne, keď sa nádoba so snehom obráti. To sa ešte vždy musí šľahať, až je tak tuhý, že sa môže krájať. Takýto sneh sa hneď neroztečie a robí múčniky kyprými, nesrazia sa. Pri zamiešaní do cesta treba len pomaly zo spodku cesto so snehom obracať, aby sa sneh nerozmiešal.

Snehové múčniky všetky pečú sa v miernej rúre.

Keď si chceme koláče aj iné pečivá udržať niekoľko dní mäkké, nesmú sa uchovať vo veľmi suchej miestnosti. Niektoré gazdiny pomáhajú si tak, že uložia pečivo do nového hrnca a prikryjú ho, alebo sa každý deň prikryjú na mise čistou vodou pokropenou utierkou. Dostať kúpiť tiež pekné, zvlášne truhlíčky na pečivá.

Čajové pečivo, najmä slané, býva vždy trochu tvrdšie ako sušienky, slané preclíky a pod. Tie sa nesmú podávať samotné, ale len k čaju alebo k vínu. Že sú pritvrdé, toho vinou môže byť niekedy aj to, že sa do nich pri práci naváľalo veľa múky.

Pri príprave mäsitých jedál, najmä pri dusení a pečení, má na chuť vplyv opečenie mäsa na rozpálenej masti pred dusením vlastným. Tým., že sa na povrchu bielkoviny srazia, nevytekajú z mäsa šťavy pri dusení.

Pre chuť do jedál pridáva sa korenie. Mierne korenie, aj keď sa dá trocha viacej, neuškodí. Na príklad rasca, majoránkové plevy, sladká paprika aj škorica. Pri ostatných treba veľkej opatrnosti. Do zveriny, sekaných mäsitých jedál, paštik, klobás a pod., kde sa dáva viacej druhov korenia, nemá žiadne prerážať. Deťom a chorým lepšie nekoreníme vôbec.

Kysliť jedlá treba len dobrým vínnym octom. Pre ľudí nepohybujúcich sa dosť na čerstvom vzduchu, alebo chorých, má sa kysliť len citrónom, rybezlovou, rajčiakovou alebo rebarborovou šťavou. Všetky jedlá tuhej chuti privodia po čase žalúdočné aj iné vnútorné choroby. Najlepšia je jednoduchá strava. Staré porekadlá nám hovoria: „Dobrého málo.“ „Veľa medu, prameň jedu.“ „Keď najlepšie chutí, prestaň!“ České: „Jez do polosyta, pij do polopita, vyjdou ti na plno léta.“ Dospelí ľudia po 30-tom roku majú jesť azaj len striezlivo. Nie viacej, ako tri razy denne. Koľko sa ráta ktorej živnej látky, ukážu nám rôzne tabuľky. Mäso na večeru sa neodporúča. Keď môže byť niekto bez neho vôbec, tým lepšie preň.

Veľmi dôležité pre zdravie je, aby sa nesprávnym sostavením jedál na jedálnych lístkoch neprekyseloval ľudský organizmus. O tom obšírnejšie poučenie možno hľadať vo spiskoch MUDra Pavla Viskupa aj iných.

Podávame tu len skúsenosti z praxi.

Ryža neprekyseľuje, keď sa vopred na masti alebo masle do žĺta opraží či zdextrinuje, potom sa až zaleje vodou a dovarí. Zemiaky sú tiež po tejto stránke najlepšie pečené. Mastiť sa má olejom. Miesto múky aspoň čiastočne

pokiaľ možno používajme pšeničného šrotu do všetkých múčnikov. Je chutný, vydá mnoho a zasytí. Obsahuje viac bielkovín, ale aj solí, ktoré kosti vyživujú a čo je hlavné, neprekyseľuje. Ľudia dávajú obyčajne najlepšie z pšenice vo forme šrotu a otrúb zvieratom a sami jedia to, čo prekyseľuje človeka, to je biela múka, škrob, z čoho sa tučnie, ale čo sily nedá. Mnoho sladkostí prekyseľuje, tiež kompoty veľmi sladké, najmä zavarené z nezrelého ovocia. Nezrelé ovocie obsahuje mnoho kyseliny šťavelovej, táto sa nestratí zaváraním v cukre a pôsobí v tele veľmi škodlivo. Častejšie dávajme jedlá s dobrým makom miesto s orechami. Mak je zásadotvorný a lacnejší.

Hoci najviac pozornosti po tejto stránke bude sa venovať príprave jedál i sostaveniu jedálnych lístkov, sú ešte iné príčiny prekyselenia štiav v tele. Je to nedostatočné okysličenie krvi a duševný stav.

Krv je u človeka zdravého zásaditá a musí sa takou udržiavať. Preto treba pohyb na čerstvom vzduchu, hlboké dýchanie, časté vetranie bytu atď. Ľudia v mestách a v miestnostiach málo vetraných pracujúci sa skôr prekyselia, a tým stávajú sa nervóznejšími, zlostnejšími. Pociťujú skôr po jedle pálenie žľahy, užívajú preto sódu bikarbonu, magnezium, čo kyselinu neutralizuje. Ale to je odpomoc len čiastočná. Na čerstvom vzduchu, v prírode, dobre okysličená krv sa sama osvieži, spália sa vlivom kyslíku škodlivé kyseliny.

Veľmi prekyseľuje a škodí každé rozčúlenie, zvlášť trápenie, zarmutok. Darmo sa nehovorí ľudove, že sa človek jeduje. Pri zlosti vytvorí sa v tele človeka toľko kyselín, že ho až otravujú. Vtedy je lepšie nejesť. V takomto stave zjedené jedlo skôr uškodí ako osoží. Nerozčuľovať sa pred jedlom, pri jedle a po jedle. Škodí to pečienke, pôsobí žalúdočnú nervózu, kŕče a iné rôzne nevoľnosti aj choroby.

Preto každá domáca pani má si svojich členov rodiny tak vychovať, aby pri jedle nevyprávali nič nepríjemného. Život už je taký, že prináša viacej nepríjemného ako naopak. Ale s ohľadu na zdravie všetkých sa musí nepríjemnosť zamlčať aspoň pri jedle a treba ju nechať na inú chvíľu, príhodnejšiu. Pri stole treba byť veselým, vyprávať krátke veselé historky. Veselosť pôsobí na pečienku a všetky šťavy v tele veľmi blahodarne. Staré príslovie: „Veselosť pol zdravia" je tu na mieste. Pri jedle treba príjemnej nálady, preto býva hudba pri hostinách, dnes si každý otvorí radio a nájde si, čo mu je milé. Pekne prestretý stôl, kvety, pekne upravené misy, nie je zbytočná paráda. To má vedľa estetického významu aj význam hygienický. Pri pohľade na krásne prestretý stôl, veselé tváre, vzornú čistotu, krásne upravené jedlo až sa sliny v ústach sbiehajú. Ale v tomto okamihu nielen že chuť sa povzbudí, ale aj ostatné šťavy zaživacie sa viacej vylučujú. V takomto stave zjedené jedlo nerobí ťažkostí, ale osoží.

V čom teda záleží chutná strava?

V nákupe potravín.
V pozornej príprave.
V čistote riadu.

V čom záleží strava zdravá?

V striedmosti a chuti.
V správnej kombinácii či sostavení jedál.
V čerstvom vzduchu a v dobrej nálade.

V tom je celé umenie kuchárske!

Prídavok.

Ph. Dr. M. L. Černá:

Bibliografia kníh vhodných pre vzdelané ženy.

I. Dejepis, kultúrne a literárne dejiny

Cremieux, Benjamin
Panorama soudobé literatury italské.
Pr., J. Laichter 1930.

Černý, Václav
O básnickém baroku.
Pr., Orbis 1937.

Čítanka, Slovenská
2. vyd. uspoř. Jan Kabelík.
Pr., E. Šolc 1925.

Čulen, Konštantín
Slovenské študentské tragedie.
Bratislava, Slov. Liga 1935.
Roky slovenských nádejí a sklamaní.
Trnava, 1932.

Denis, Arnošt
Čechy po Bílé hoře I—II.
Pr., Šolc a Šimáček 1931.
Rakúska otázka. Slováci.

Dérer, Ivan
Slovensko v prevrate a po ňom.
Pr., prof. knihař. a nakl. družst. 1924.

Faust, Ovidius
Zo starých zápisníc mesta Bratislavy.
Brat. Vedecké ústavy v Brat. 1933.

Fay, Bernard
Panorama soudobé literatury francouzské.
Pr., A. Srdce 1929.

Fülöp-Müller, René
Vůdcové, snílci a rebelové.
Pr., Vilímek 1935.

Gašparíková, Anna
Povstanie Rákócziho a Slovania.
Bratislava, 1930.

Goláň, Karol
Na revolučnom Slovensku 1848—49.
Myjava, Pažický 1931.

Göllnerová, Alžbeta
József Eötvös.
Bratislava, 1938.
Počátky reformace v Banské Bystrici.
Bratislava 1930. roč. IV. č. 4—5.

(Gregor-Tajovský, J.)-F. Písecký
Slovník rozpomienok ruských legionárov-Slovákov.
Brat., Št. naklad. 1933.

Hajšman, Jan
1. Česká Mafie. 2. Mafie v rozmachu I—II.
Pr., Sfinx 1932—36.

Huščava, Alexander
Kolonizácia Liptova do konca XIV. st.
Bratislava, 1930.

Chaloupecký, Václav
Zápas o Slovensko 1918.
Pr., Čin 1930.

Chrobák, Dobroslav
Rukoväť dejín slovenskej literatúry
2. vyd.
Pr., L. Mazáč 1936.

Jankák, Štefan
Slovensko v dobe uhorského feudalizmu.
Bratislava.

Ključevskij, Vasil Osipovič
Ruské dějiny I—V.
Pr., St. Minářík 1927—29.

Krasko, Ivan
Básne.
Pr., L. Mazáč 1937.

Krofta, Kamil
Bílá Hora.
Pr., J. Otto 1914.

Krofta, Kamil
Čechové a Slováci před svým státním sjednocením.
Pr., Orbis 1932.

Krofta, Kamil
Malé dějiny československé.
Pr., Matice česká 1932.

Macůrek, J.
Dějiny Maďarů a uherského státu.
Pr., Melantrich 1934.

Mráz, Andrej
Povojnový slovenský román.
Ján Kalinčák. Matica Slovenská.

Medvecký, Karol
Slovenský prevrat I—IV.
Trnava, Komenský 1930—31.

Nor, A. C.
Moderní literatura československá.
Pr., Sfinx 1934.

Novák, Ludovít
Jazykovedné glosy k československej otázke.
T. Sv. Martin, Matica Slov. 1935.

Novotný, Václav
České dějiny I—III.
Pr., J. Laichter 1911—1928.

Paulová, Milada
Dějiny Maffie I.
Pr., Čsl. graf. unie 1937.

Pekař, Jos.
Bílá Hora.
Pr., Vesmír 1920.

Pekař, Jos.
Kniha o. Kosti. 2. vyd.
Pr., Melantrich 1935.

Pekař, Jos.
Svatý Václav.
Pr., Hist. klub 1929.

Pekař, Jos.
Žižka a jeho doba I—IV.
Pr., Vesmír 1927—33.

Pirenne, Henri
Středověká města.
Pr., Hist. klub 1928.

Pišút, Milan
Štúrova básnická škola.

Pokrovskij, Michajl Nikolajevič
Dějiny Ruska.
Pr., K. Borecký 1930.

Pollard, Albert Frederick
Anglické dějiny.
Pr., Jos. Laichter 1921.

Rapant, Daniel
K počiatkom maďarizácie. I—II.
Bratislava, 1927.

Rapant, Daniel
Slovenské povstanie roku 1848—49.
Turč. Sv. Martin 1937. Matica Slovenská.

Pražák, Albert
Češi a Slováci.
Pr., St. naklad. 1929.

Pražák, Albert
Dějiny spisovné slovenčiny po dobu Štúrovu.
Pr., G. Voleský 1922.

Pozner, Vladislav
Moderní ruská literatura 1885—1932.
Pr., J. Laichter 1932.

Scotus, Viator
Národnostní otázka v Uhrách.
Brno, 1923.

Smolařová-Čapková
Stručný přehled dějin Slovanstva I. díl.
Pr., Jednota slovansk. žen 1935.

Smrek, Ján
Slovenská prítomnosť literárna a umelecká.
Pr., L. Mazáč 1931.

Staněk, Josef
Dějiny světové literatury pro školy i soukromé studium.
Brno, Dědictví Havlíčkovo 1932.

Stanojević, Stanoje
Dějiny národa srbského.
Pr., J. Laichter 1937.

Šalda, F. X.
Dřevoryty staré i nové.
Pr., Melantrich 1936.

Šalda, F. X.
Loutky i dělníci boží.
Pr., Melantrich 1936.

Šimák, J. V.
Kronika československá I—III.
Pr., Vesmír 1922—25.

Šusta Jos.
Dějiny Evropy v letech 1812—1870 I—II.
Pr., Vesmír 1923.

Šusta, Jos.
Dvě knihy českých dějin I—II.
Pr., Česká akademie 1919—1926.

Šusta, Jos.
Soumrak Přemyslovců.
Pr., J. Laichter 1935.

Šusta, Jos.
Světová politika v letech 1871—1914 I—VI.
Pr., Vesmír 1925—1931.

Tobolka, Zdeněk Václav
Politické dějiny československého národa od r. 1848 až do dnešní doby I.
Pr., Kompas 1932.

Trockij, Lev. Dimitr.
Dějiny ruské revoluce 1905—1917. I.
Pr., Borový 1934.

Urbánek Rudolf
České dějiny III. 1—3. Věk Poděbradský.
Pr., J. Laichter 1916—30.

Varsik, Branislav
Slováci na pražskej univerzite do konca stredoveku.
Bratislava 1926.

Varsik, Branislav
Husiti a reformácia na Slovensku do žilinskej synody.
Bratislava 1932.

Vlček, Jaroslav
Dejiny literatúry slovenskej.
T. Sv. Martin, Matica Slov. 1923.

Vočadlo, Otakar
Současná literatúra Spojených států (severoamer.).
Pr., J. Laichter 1934.

Wels, A. G.
Stručné dějiny světa.
Pr., Družst. práce 1931.

Wilson, Woodrow
Dějiny amerického lidu I—V.
Pr., St. Minařík 1920—1927.

Za svobodu I—V.
Obrázková kronika čsl. revolučního hnutí na Rusi 1914—20. — Vydáva a obraz. část řídí leg. J. Vaněk. Hl. spolupracovníci br. Vojta Holeček a vrchní red. br. Rud. Medek.
Pr., Památník odboje 1924—29.

II. Životopisy a paměti.

Armstrong, A. C.
Šedý vlk Mustafa Kemal Paša
Pr., Vilímek 1935.

Bachová, Mária
Malá kronika.
Pr., F. Topič 1936.

Crabitès, C.
Beneš — státník střední Evropy.
Pr., V. Petr 1935.

Čapek, Karel
Hovory s T. G. Masarykem I—III.
Mlčení s T. G. Masarykem.
Pr., Čin 1936.

Duncanová, Isadora
Můj život.
Pr., Družst. práce 1932.

Ford, Henry
Můj život a dílo I—II.
Pr., Sfinx 1926.

Gandhi, Mahatma
Můj život.
Pr., Orbis 1931.

Gebauerová, Marie
Rodinné vzpomínky I—III.
V Kladně, Šnajder 1926—32.

Graves, Robert
Já, Claudius.
Pr., Kvasnička a Hampl 1937.

Heiden, K.
Adolf Hitler
Pr., Borový 1936.

Herben, Jan
Chudý chlapec, který se proslavil.
2. vyd. (O T. G. M.).
Pr., Čin 1930.

Herben, Jan
Kniha vzpomínek.
Pr., Družst. práce. 1935.

Herben, Jan
Masarykův rodinný život, 3. vyd.
Pr., Borový 1936.

Herben, Jan
T. G. Masaryk I—III.
Pr., Mánes 1928.

Hrubý, František
Ladislav Velen ze Žerotína.
Pr., Hist. klub 1932.

Jaššák, Štefan
Ivan Fajnor
Bratislava.

Janin, Maurice
Milan Rastislav Štefánik.
Pr., Orbis 1932.

Jesenský, Janko
Cestou k slobode. Úryvky z deníka 1914—1919.
Turč. Sv. Martin, Matica Slov. 1932.

Kavalirová, Antonie
Paměti babičky Kavalirové.
Pr., T. Topič 1930.

Kleinschützová, Flora
Andrej Sládkovič a jeho doba.

Kvapil, Jaroslav
O čem vím.
Pr., Orbis 1932.

Listy
Otakara Březiny Anně Pammrové.
Ve Žďárci 1933.

Lockhart, Bruce R. H.
Cesta ke slávě.
Pr., Borový 1936.

Lockhart, Bruce R. H.
Návrat do Malajska.
Pr. Borový 1937.

Lockhart, Bruce R. H.
Ústup ze slávy.
Pr., Borový 1935.

Ludwig, Em.
Napoleon.
Pr., Melantrich 1932.

Ludwig, Em.
Duch a čin.
Pr., Čin 1935.

Ludwig, Em.
Vůdcové Evropy.
Pr., Jos. R. Vilímek 1935.

Mc Nair Wilson, R.
Napoleonova matka.
Pr., V. Petr 1936.

Maminky, Naše
Uspořádali J. Fischer a Fr. Halas.
Pr., Orbis 1933.

Matky, Slovenské.
Usporiadal Andrej Kostolný.

Masaryk, T. G.
Cesta Demokracie I—II.
Pr., Čin 1933—34.

Masaryk, T. G.
Světová revoluce za války a ve válce 1914—1918.
Pr. Čin a Orbis 1925.

Maurois, André
Byron I—II.
Pr., Symposion 1931.

Maurois, André
Intimní spisy Disraeliho, 2. vyd.
Pr., Topič 1931.

Maurois, André
Život Benjamina Disraeliho, 2. vyd.
Pr., Topič 1930.

Nejedlý, Zdeněk
Bedřich Smetana I—IV.
Pr., Hud. Matice um. Besedy 1924—33.

Nejedlý, Zdeněk
T. G. Masaryk I.
Pr., Melantrich 1930.

Němcová, Božena
Výbor z korespondence Boženy Němcové. Usp. Zdeněk Záhoř, 2. vyd.
Pr., St. Minařík 1922.

Olden, R.
Hitler.
Pr., Čin 1936.

Pálka, Ján
Zápisky.
Pr. YMCA 1932.

Písecký Ferdinand
M. R. Štefánik v mém deníku.
Brat., Eos 1934.

Polívka, Vladimír
Zápisník M. R. Štefánika z Equadoru z roku 1913, 2. vyd.
B. Bystrica, Slovan 1933.

Rektorys, A.
Ema Destinová.
Pr., Girgal 1937.

Rolland, Romain
Beethoven.
Pr., Družst. práce 1932.

Romieu, E. a G.
Život sester Bronteových
Pr., Orbis 1930.

Steed, Henry Wickham
Třicet let novinářem. 1892—1922.
2 vyd.
Pr., Orbis 1927.

Šoltésová, Elena
Vlastný životopis.

Šourek, Otakar
Život a dílo Antonína Dvořáka I—II.
Pr., Hud. Matice 1916—17.

Šujan, Štefan
Mladý Štefánik a mladé Slovensko.
Pr., Orbis 1932.

Turcerová-Devečková, Helena
Z intimneho života Štúrovho.
Letopis Živeny 1928.

Tvůrcové dějin
(P. R. Rohde) č. vyd. red. K. Stloukal.
I—V. + Rejstřík, 2 rozmn. vyd.
Pr., L. Mazáč 1934—37.

Tyršová, Renata
Miloslav Tyrš, jeho osobnosť a dílo
I—II.
Pr., Č. čtenář 1932.

Vansová, Terezia
Ján Vansa.
Lipt. Sv. Mikuláš 1938.

Winter, G.
Státnící dnešní Francie.
Pr., Orbis 1935.

Zvěřina, L. N.
Milan Rastislav Štefánik I—IX.,
4 sv.
Pr., F. Borový 1928—34.

III. Zeměpis, vlastiveda a cestopisy.

Bass, Eduard
Holandský deníček.
Pr., Máneš 1930.

Čapek, Karel
Italské listy Pr., Aventinum 1923.
Anglické listy Pr., Aventinum 1924.
Obrázky z Holandska.
Pr., Borový 1932.
Výlet do Španiel.
Pr., Aventinum 1930.

Domin, Karel
a dr. Vl. Mladějovský (red.)
Naše Tatry.
Pr., Min. veř. zdravotnictví 1931.

Hedin, Sven
S Hedinem celým světem I—II.
Pr., J. R. Vilímek 1912.

Johnson, Martin
Safari. Pr., V. Petr 1933.
Simba Pr., V. Petr 1932.

Johnsonovi, Martin a Osa
Letadlem nad africkými pouštěmi.
Pr., V. Petr 1936.

Klíma, Stanislav
Slovenská zem I—II.
V Košiciach, J. Kustra 1921.

Koláček, Frant.
Evropa po stránce antropogeografické a politicky zeměpisné.
Pr., Sfinx 1928.

Koláček, Frant.
Evropa po stránce fysiky zeměpisné.
Pr., Sfinx 1926.

Lázňovský, Bohusl.
Průvodce po čsl. republice I—IV., 3. vyd.
Pr., Orbis 1937.

Majerová, Marie
Africké vteřiny (Tunis, Alžír, Maroko).
Pr., Čin 1933.

Majerová, Marie
Má vlast.
Pr., Čsl. graf. unie 1933.

Medek, Rudolf
Do nejkrásnější země světa.
Pr., E. K. Rosendorf 1922.

Medek, Rudolf
Pout do Československa I—III.
Pr., J. Otto 1931—32.

Nejedlý, Otakar
Malířovy dopisy a vzpomínky z Ceylonu a Indie, 2 vyd.
Pr., Borový 1923.

Peřinka, F. V.
Veselé putovanie po Slovensku.
Pr., Orbis 1936.

Spalová, Kamila
Republika československá na podkladě kulturně zeměpisném, 2 vyd.
Pr., Ústř. naklad. a knihkup. učit. čsl. 1932.

Spalová, Kamila
Zeměpis pro samouky.
Pr., Orbis 1931.

Vojtěch, Václav
Námořníkem, topičem, psovodcem (za jižním polárním kruhem).
Pr., Nákl. vl. 1932.

Welzel, Ján
Třicet let na zlatém severu, 2 vyd.
Pr., Borový 1930.
Po stopách polárních pokladů.
Pr., Borový 1930.

Winter, Gustav
Don Quijote na rozcestí.
Pr., Sfinx 1935.

Za domovem.
Vlastivěda československá. Napsali B. Bauše, K. Rožek, A. Sedláček a A. Wenig, I—IV.
Pr., Topič 1923—28.

Zenatý, B.
Země pruhů a hvězd.
Pr., Borový 1927.

IV. Filozofia, psychologia, etika, sociologia, náboženstvo, výchova.

Claparède, Edouard
Psychologie dítěte. I—II.
V Brne, 1925—28.

Bláha, Inocenc Arnošt
Filozofie mravnosti.
Brno, A. Píša 1922.

Bláha, Inocenc Arnošt
Dnešní krize rodinného života.
V Brně 1933.

Bláha, Inocenc Arnošt
Sociologie inteligence.
Pr., Orbis 1937.

Bláha, Inocenc Arnošt
Sociologie sedláka a dělníka.
Pr., Orbis 1937.

Buzková, Pavla
Krise ženskosti.
Pr. Melantrich 1925.

Croce, Benedetto
Brevíř estetiky.
Pr., Orbis 1927.

Čejčík-Andreas, Karel
Společenský rádce pro všechny životní okolnosti.
Mor. Ostrava, Buchsbaum 1932.

Drtina, Frant.
Úvod do filozofie I—II., 2. vyd.
Pr., J. Laichter 1926—29.

Hoch, A. A. — Bohuslav Koutník
Technika duševní práce.
Pr., Orbis 1932.

Hořejší, Jan
Jak studovat.
Hradec Král., Osma 1932.

Hrdinová, Jos.
Nauka o společenském styku pro odb. školy pro ženská povolání, 3 vyd.
Pr., St. naklad. 1935.

Chalupný, Em.
Úvod do sociologie I—III., 2. vyd. dopln. a rozš.
Pr., Melantrich 1925—26.

Jiřák, Gustav
Společenská výchova.
Pr., Průlom 1926.

Knihovna
jako instituce národní. Anketa o veřejných knihovnách.
Brno, Spolek veř. ob. knih. 1928.

Knihy, Dobré
do veřejných knihoven.
Pr., Masar. lidových. ústav 1933.

Kozák, Jan Blahoslav
Přítomný stav etiky.
Pr., Děd. Komenského 1930.

Kratochvil, Josef a Karel Černocký
Filosofický slovník., 2. opr. a dopln. v.
V Brně, Obč. tiskárna 1932.

Krejčí, Frant.
Filosofie posl. let před válkou, 2. vyd.
Pr., J. Laichter 1931.

Kuelpe, Oswald
Úvod do filozofie.
Pr., Melantrich 1932.

Lancová, Juliána — Tomáš Trnka
Psychologie ženy.
Pr., Masarykův lidových. úst. 1929.

Linhart, Frant.
Úvod do filosofie náboženství.
Pr., Sfinx 1931.

Mahen, Jiří (Antonín Vančura)
Knížka o čtení praktickém.
Brno, Kočí 1924.

Masaryk, T. G.
Ideály humanitní, 6. vyd.
Pr. Čin 1930.

Masaryk, T. G.
Jak pracovat.
Pr., Čin 1928.

Masaryk, T. G.
Mravní názory.
Pr., St. naklad. 1925.

Mendousse, Pierre
Duše dospívající dívky.
Pr., Plamja 1932.

500 vybraných knih do všech knihoven.
Pr., Masarykův lidových. ústav 1930.

Rádl, Emanuel
Dějiny filosofie I—II.
Pr., Lajchter 1932—33.

Rambousek, Ján
Kam zmeštianskej alebo nižšej strednej školy.
Žilina, O. Trávniček 1933.

Rusell, Bertrand
Boj o štěstí.
Pr., Orbis 1931.

Rusell, Bertrand
Manželství a mravnost.
Pr., Aventinum 1931.

Rusell, Bertrand
O výchově, zejména v ranním dětství.
Pr., Orbis 1932.

Santayana, George
Essaye o filosofii, náboženství a umění.
Pr., J. Laichter 1932.

Skořepa, Miloslav
Náš dorost, jeho dospívání a výchova.
Pr., St. naklad. 1930.

Skořepa, Miloslav
Puberta., 2. rozš. vyd.
Pr., Očt. Komenského a ÚSJU. 1932.

Sorokin
Současné nauky sociologické.
Pr., J. Laichter 1933.

Zákon, Nový
Přel. Fr. Žilka.
Pr., J. Laichter 1933.

V. Nár. hospodárstvo-sociálne otázky.

Engliš, Karel
Malá finanční věda.
Pr., Borový 1932.

Gide, Charles
Zásady národn. hospodářství.
Pr., Spolek posluchačů vys. šk. obch. 1932.

Glos, Bohuslav
Práce a mzdy žen.
Pr., Sociální ústav ČSR. 1937.

Jindřich, Alois J.
Sociální pojištění u nás i v cizině
Pr., Sfinx 1927.

Macek, Jos.
Práce, peníze, politika.
Pr., J. Laichter 1932.

Mendl, Bedřich
Hospodářský vývoj Evropy.
Pr., St. naklad. 1931.

Paulová-Růžičková, Eleonora
Světová krise i s otázkou nezaměstnanosti bude rozřešená vědeckou péči o lidského činitele na základě norem eubiotických.
Pr. Jednota přátel Mas. ak. pr. 1932.

Pimper, Antonín
Národohospodářská čítanka, 2. rozš. v.
Pr., A. Neubert 1932.

Sandtnerová, Marie
Kniha rozpočtů a kuchařských předpisů.
Pr., Unie 1932.

Shaw, George Bernhard
Průvodce inteligentní ženy po socialismu.
Pr. Družst. práce 1929.

Štěpánková, Růžena (red).
Účelná domácnost základem šťastného domova.
Pr., Zeměd. jednota 1929.

Totomiane, Vagar Tomič
Stručná učebnice družstevnictví.
Pr., Ústř. svaz čsl. družstev 1925.

Vilikovský, Václav
Zbožiznalství hospodářské a zemědělsko-průmyslové.
Pr., Minist. zeměd. 1923.
Volba, Správná, povolání.
Pr., Ústředí pro volbu povolání 1925.

VI. Zdravoveda, telovýchova a výživa.

Babák, Eduard
O výživě., 3. vyd.
Pr., St. nakl. 1928.

Boigey, M.
Padesátka — věk kritický.
Pr., Jos. Svoboda 1936.

Bureš, Prokop-Jan Plachta
Sport a tělesná kultúra v čsl. republice a v cizině.
Pr., Almanach sportu 1931.

Brdlík, Jiří
Zdravé dítě., 2. vyd.
Pr., Topič 1929.

Curton, Pavel
Dietika a jednoduchá kuchyně.
Pr., J. Svoboda 1933.
Cesty k správné výživě.
Pr., Sfinx 1932.
Cesta ke svěžesti.
Pr., Čsl. červ. kříž 1932.

Driml, Karel
Domácí zdravotnictví pro ženy.
Pr., Orbis.

Fischer, Ludvík
Žena—matka—dítě.
Pr. B. Koči 1924.

Freud, Siegmund
Tři úvahy o sexuální theorii.
Pr., Srdce 1926.

Friedland, L. S.
Za zavřenými dveřmi.
Pr., Borecký 1929.

Hraše, Jan
Eugenické a kultúrní úkoly ženy.
Pr., J. Otto 1928.

Chvojka, Ant.
Příchod dítěte.
Pr., Melantrich 1919.

Kejřová, Anna
Weekend.
Brno, Polygrafie 1932.

Kessler, Jan
Kosmetika.
Pr., F. Topič 1930.

Kettner, Jan
Hygienická a dietná kuchyně.
Pr., Svěcený 1927.

Klein, K.
Správná výživa zdravých i nemocných., 2. vyd.
Pr., Orbis 1937.

Klímová-Fügnerová, MUDr.
Mladá žena vpřed.
Pr., Jos. Svoboda 1936.

Křivý, Mir.
Desať kapitol o chorobách nervových a duševných pre každého.
Brat., Univ. Komensk. 1934.

Kolb, Otto-Jar. Hüttlová
První pomoc při úrazech.
Pr., Koči 1931.

Kuklová-Štárová, Božena
Nákazlivé choroby.
Pr., Jednota matem. a fys. 1931.

Lane, J.
Kouzlo ladné postavy., II. vyd.
Pr., Jos. Svoboda 1936.

Matoušek, Mil.
Stručná fysiologie ženy.
Pr., Jos. Svoboda 1936.

Merhaut, Antonín
Hygiena ženy.
Pr., Melantrich 1925.
Návrh na všeobecnou úpravu tělesné výchovy.
Pr., Min. veř. zdr. 1926.

Neffová, Alžběta
Rychlé vaření bez kuchyně.
Pr., Koči 1928.

Němilov, A. V.
Tragedie ženina života.
Pr., Borecký 1930.

Očenášek, Ang.
Základy rytmického tělocviku sokolského. I—II.
Pr., Tel. jednota Sokol, Žižkov 1928.

Ostrčil, Antonín
Hygiena ženy.
Pr., A. Hynek 1928.

Pitkin, Walter B.
Život začíná ve čtyřicítce.
Praha, Sfinx 1936.

de Pomiane, Edouard
Veselé umění kuchařské.
Pr., Fr. Borový 1937.

Příručka denního tělocviku pro ženy
Pr., Topič 1932.

Schneider, J. Z.
Věda v kuchyni.
Pr., Orbis 1937.

Úlehlová-Tilschová, M.
Jak a čím se živit., 2. vyd.
Pr., Družst. práce 1937.

Úlehlová-Tilschová M.
Moderní kuchařka.
Pr., Čsl. kompas 1930.

Vacková-Chlumecká, Jiřina
Pokyny pro kuchyňskou úpravu dietních pokrmů.
Pr., Orbis 1937.

Viskup, Pavel
Výživa a jíd. lístek rozmn. člověka. 2. vyd.
Pr., Neubert 1934.

Vitek, Jiří
Ze zdravovědy, sportu a tělocviku
Pr., J. Otto 1926.

Vrba, Ján
Zlatý klíček.
Pr., J. Otto 1932.

Watson, Thomas
Porod a mateřství.
Pr., Havránek.

Weigner, Karel
Tělověda., 3. vyd.
Pr., Prof. nakl. a knihk. 1932.

Záhoř, Zdeněk
Praktický rádce v pohlavní výchově.
Pr., YMCA 1931.

Záhoř, Zdeněk
Příručka pohlavní výchovy pro rodiče., 2 vyd.
Pr., Spolek pro potírání nakl. chorob 1931.

Základy rytmického tělocviku sokolského.
Red. A. Očenášek.
Pr., Tel. jed. Sokol, Žižkov 1938.

VII. Žena a ženská otázka.

Čítanka, Vychovávatelská.
Sborník statí pro matky. Uspořádali J. Kubálek a A. Matula.
Pr., St. naklad. 1931.

Gregorová, Hana
Slovenská žena pri krbe a knihe.
Pr., Mazáč 1929.

Stoneovi, H. M. a A.
Kniha o manželství, 2. vyd.
Pr., Družst. práce 1937.

Lancová, Juliána
Kniha ženských zaměstnání.
Pr., Melantrich 1929.

Masaryk, T. G.
O ženě. Se statí F. F. Plamínkové „několik poznámek o práci čsl. ženy".
Pr., Čin, 1929.

Meissnerová, Vilma
Čítanka pro ženy.
Ml. Boleslav, K. Vačlena 1929.

Neumann, St. K.
Dějiny ženy. I—III.
Pr., Melantrich 1932—1937.

Pořízková-Urbanová Marta
Kuchyně, její výstavba, zařízení a vedení.
T. Sv. Martin, Nová knihtl. 1932

Pořízková-Urbanová, Marta
Technický pokrok bydlení a vedení domácnosti.
Pr., Šolc a Šimáček 1929.

VIII. Přírodné vedy a příroda.

Brehm, Alfred Edmund
Velký Brehmův život zvířat I—VI.
Pr., Otto, s. a., nové vyd. bude I—XI.
Pr., J. Hoka 1938.

Hradilová, Marie-Jan Tupý a Josef Vrbka
Chov domácího zvířectva.
Pr., Orbis 1933.

Janda, Jiří
Velký ilustrovaný přírodopis všech tří říší. I—II.
Pr., Ústř. naklad. a knihkup. učitelstva čsl. 1930—31.

Janda, Jiří
Zoo.
Pr., Ústř. naklad. a knihkup. učitelstva čsl. 1927.

Jirásek, František
Chcete míti krásnou zahrádku?
Milotice n. B., Z. Dudák 1932.

Kavina, Karel
Houby.
Pr., Topič 1919.

Klika, Jaromír
O vzniku, vývoji a zániku života
Pr., Sfinx 1925.

de Kruif, Paul
Bojovníci se smrtí.
Pr., Orbis 1934.

Kučera, Cyril
Výživa domácích zvířat, díl I—V.
Pr., A. Neubert 1925—26.

Maeterlinck, Maurice
Inteligence květin.
Pr., B. Klika 1925.

Maeterlinck, Maurice
Život mravenců.
Pr., F. Topič 1931.

Maeterlinck, Maurice
Život včel.
Pr., J. Otto 1914.

Švec, František
Zahradnictví.
Pr., Čsl. akad. zemědělská 1931.

Vrba, Jan
Bažantnice a jiné obrázky z přírody. 4. vyd.
Pr., J. Otto 1928.

Vrba, Jan
Les,. 8. vyd.
Pr., J. Otto 1928.

IX. Technické vedy.

Baborovský, Jiří
Úvod do teoretické a fysikální chemie I—II.
Pr., Sfinx 1928.

Běhounek, František a Jaroslav Hojrovský
Úvod do radioaktivity.
Pr., Jednota čs. matematiků a fysiků 1931.

Černý, Emil
Hospodářské stroje.
Pr., Čsl. akademie zeměd. 1931.

Černý, Jan
Domácí elektrotechnik, díl I. Zařízení labořatoře. Elektřina statická. 2. pozm. vyd.
Pr., Šolc a Šimáček 1920.

David, Ludvík
Davidův rádce ve fotografii 7. nově zprac. vyd.
Pr., E. Beaufort 1930.

Novák, Vladimír
Pohádka o rozbitém atomu.
Pr., Jednota čs. matem. a fysiků 1930.

Petira, Stanislav
Domácí elektrotechnik, díl II. Elektřina galvanická 1, 2.
Domácí elektrotechnik, díl III. Zvonky, telefony, článkové osvětlení 2. rozmn. vyd.
Pr., Šolc a Šimáček 1920—23.

Prokop, Miloš
Domácí elektrotechnik, díl IV. 1, 2. Instalace, elektr. světlo., 2. rozmn. vyd.
Pr., Šolc Šimáček 1925—26.

Šimon, Robert Antonín a Vl. Tanderlik
Kurs amatérské fotografie.
Pr., Orbis 1931.

X. Politické, právné a státné vedy.

Beneš, Eduard
Francie a Nová Evropa.
Pr., Mánes 1935.

Beneš, Eduard
Světová válka a naše revoluce I—III.
Pr., Čin a Orbis 1927—28.

Botto, Július
Slováci., 2 vyd.
T. Sv. Martin, Knihtl. úč. spol. 1923.

Clemenceau, Georges
Velikost a bída jednoho vítězství
Pr., Fr. Borový 1930.

Dérer, Ivan
Čsl. otázka.
Praha, Orbis 1935.

Gunther, John
Evropa jaká je.
Pr., Borový 1936.

Ivanka, Milan
Slováci a Maďari., 3. vyd.
Brat., Acad. 1923.

Joachim, Václav
Co má věděti každý občan., 3. vyd.
Pr., St. naklad. 1928.

Madariaga, Salvador de
Angličané, Francouzi, Španělé.
Pr., Orbis 1931.

Masaryk, T. G.
Nová Evropa.
Pr., G. Dubský 1920.

Masaryk, T. G.
Rusko a Evropa. I—III., nové vyd.
Pr., J. Laichter 1935—36.

Peroutka, Ferdinand
Budování státu. I—III.
Pr., Borový 1934—37.

Slovensko kedysi a teraz.
Polit. prehľad. So slov. autormi spracoval R. W. Seton-Watson. K vyd. pripotovil Msgr. dr. Al. Kolísek.
Pr., Orbis 1931.

Sobota, Emil
Ústava republiky čsl. I—IV.
Pr., J. Otto 1926—27.

Siegfried, André
Duešní Francie.
Pr., Melantrich 1932.

Šeba, Jan
Rusko a Malá dohoda v politice světové.
Pr., Melantrich 1936.

Šrobár, Vavro
Osvobozené Slovensko. I.
Pr., Čin 1928.

Vavřinek, Frant.
Parlament a politické strany.
Pr., Jednota čs. matem. a fys. 1930.

Šimon, Robert Antonín a Vl. Tarčerlík
Kurs amaterské fotografie.
Pr., Drbis 1931.

X. Politické, právné a štátne vedy.

Beneš, Eduard
Francie a Nová Evropa.
Pr., Mánes 1935.

Beneš, Eduard
Světová válka a naše revoluce I—III.
Pr., Čin a Orbis 1927—28.

Botto, Julius
Slováci., 2. vyd.
T. Sv. Martin, Kníhtl. úč. spol. 1923.

Clemenceau, Georges
Velikost a bída jednoho vítězství
Pr., Fr. Borový 1930.

Dérer, Ivan
Čsl. otázka.
Praha, Orbis 1935.

Gunther, John,
Evropa jaká je.
Pr., Borový 1936.

Ivanka, Milan
Slováci a Maďari., 3. vyd.
Brat., Acad. 1923.

Joachim, Václav
Co má věděti každý občan., 3. vyd
Pr., St. naklad 1928.

Madariaga, Salvador de
Angličané, Francouzi, Španělé.
Pr., Orbis 1931.

Masaryk, T. G.
Nová Evropa.
Pr., G. Dubský 1920.

Masaryk, T. G.
Rusko a Evropa. I—III., nové vyd.
Pr., J. Laichter 1935—36.

Peroutka, Ferdinand
Budování státu. I—III.
Pr., Borový 1934—7.

Slovensko kedysi a teraz.
Polit. prehľad. So slov. autormi spracoval R. W. Seton-Watson. K vyd. prihotovil Msgr. dr. Al. Kolísek.
Pr., Orbis 1931.

Sobota, Emil
Ústava republiky čsl. I—IV.
Pr., J. Otto 1926—7.

Siegfried, André
Dnešní Francie.
Pr., Melantrich 1932.

Šeba, Jan
Rusko a Malá dohoda v politice světové.
Pr., Melantrich 1936.

Šrobár, Vavro
Osvobozené Slovensko. I.
Pr., Čin 1928.

Vavřínek, Frant.
Parlament a politické strany.
Pr., Jednota čs. matem. a fys. 1930.

Weber, Max
Politika jako povolání.
Pr., Orbis 1929.

Weyr, Frant.
Soustava čsl. práva státního.
Pr.—Brno, Orbis 1930.

Weyr, Frant. a Zdeněk Neubauer
Ústavní listina čsl. republiky.
Pr.—Brno, Orbis 1931.

Zimmermann, Michal Arturovič
Společnost národů.
Pr., Orbis 1931.

XI. Umenie, divadlo, hudba.

Blahník, Vojtěch Kristián
Světové dějiny divadla.
Pr., Aventinum 1927.

Branberger, J.
Katechizmus všeob. dějin hudby., II. v.
Pr., Fr. A. Urbánek a 1. 1932.

Černušák, Gracian
Dějepis hudby. I—II., 2. vyd.
V Brně, O. Pazdírek 1930—31

Dějiny Nár. divadla 1883—1933. I
Pr., O. Girgal 1933.

Divadlo, Nové české I—IV.
Pr., Aventinum 1926—1932.

Dvořák, Max,
Umění jako projev ducha.
Pr. J. Laichter 1936.

Herain, Karel, Lad. Sutnar a Lad. Žák
O bydlení.
Pr., Svaz čs. díla 1932.

Hofman, Jan
Staré umění na Slovensku.
Pr., Orbis 1930.

Jak bydleti. Cyklus přednášek pořádaných ŽNR.
Pr., Orbis 1935.

Koula, Jan Emil
Obytný dům dneška.
Pr., Družst. práce 1931.

Kovárna, F.
Současné malířství.
Pr. Orbis 1932.

Křička, Jaroslav
Co jsou to C-dury a c-molly, opery a věty.
Pr., St. naklad. 1931.

Matějček, Antonín
Dějepis umění I—V.
Pr., J. Štenc 1922—33.

Teige, Karel
Nejmenší byt.
Pr., V. Petr 1932.

Vydra, Josef
Lidové stavitelství na Slovensku.
Pr., J. Štenc 1925.

Vydra, Josef
Nauka o kroji. Nově přepracováno podle knihy Renáty Tyršové.
Pr., St. nakl. 1931.

Wirth, Zdeněk
Umění čsl. lidu.
Pr., Vesmír 1928.

Zich, Otakar
Estetika dramatického umění.
Pr., Melantrich 1931.

Žákavec, Frant.
O českých výtvarnících.
Pr., J. Štenc 1928.

XII. Naučné slovníky.

Encyklopedie čsl. mládeže pro školu i dům. Hl. red. dr. Jos. Keprta I—IV.
Pr. Přítel knihy — 1929--32.

Slovník. Masarykův, naučný. Díl I—VII.
Pr., Čsl. kompas 1925—1933.

Slovník, Ottův, naučný nové doby Dodatky k velikému Ottovu slovníku naučnému. I—V.
Pr., J. Otto 1930—1937.

Slovník, Slovenský náučný. I—III. (Red. dr. Pavel Bujnák).
Brat.. Litevna" 1932.

Století, Dvacáté, co dalo lidstvu. I--V.
Pr., V. Orel 1931—33.

Teyssler-Kotyška
Technický slovník naučný. I—XII
Pr., Borský a Šulc 1927—36.

Vlastivěda, Československá. I—X doplňky a rejstřík.
Pr., Sfinx 1922—37.

XIII. Zábavná četba.

Allen, Hervey
Anthony Adverse. I—III.
Pr., Kvasnička a Hampl 1936.

Baudyšová, L.
Krásné je býti ženou.
Pr., Sfinx 1934.

Baumová, Vicki
Studující chemie, Helena Wilfüerová.
Pr., Plamja 1931.

Begovič, Milan
Kdoule v truhle.
V Brně, j. Janoušek 1924.

Beneš, K. J.
Uloupený život.
Pr., Melantrich 1935.

Beneš, K. J.
Vítězný oblouk.
Brat., Družst. práce 1937.

Benešová, Božena
Kruté mládí.
Pr., Melantrich 1935.

Benešová, Božena
1. Úder, 2. vyd. Pr., Pokrok 1929.
2. Podzemní plameny. Pr., Pokrok 1929.
3. Tragická duha. Pr. Melantrich 1933.

Björnson, Björnst
Rybářka.
L. Sv. Mik., Tranoscius 1936.

Bourget, Paul
Žiak.
Brat., Spoločnosť priateľov klasických kníh 1935.

Bronteová, Charlotta
Shirley.
T. Sv. Martin, Matica Slov. 1936

Bucková, Pearle S.
Dobrá země.
Pr., Družst. práce 1934.

Carlisleová, Helena G.
Krev mé krve.
Pr., T. Topič 1932.

Carlisleová, Helena G.
Žena.
Pr., V. Petr 1935.

Catherová, Willa
Smrt si jde pro arcibiskupa.
Pr., Kvasnička a Hampl 1930.

Catherová, Willa
Ztracená.
Pr., Avertinum 1930.

Colette,
Zlatíčko.
Pr., Borový 1931.

Čajak, Jan
Rodina Rovesných I—II., 2. vyd.
Prešov, Nakl. slov. profesorov 1928.

Čapek, Karel
Hordubal.
Pr., Borový 1936.

Čapek, Karel
Loupežník. 5. vyd.
Pr., Aventinum 1931.

Čapek, Karel
Povídky z jedné kapsy.
Povídky z druhé kapsy.
Pr., Avent. 1929.

Čapek, Karel
První parta.
Pr., Borový 1937.

Čapek, Karel
Továrna na absolutno.
Pr., Avertinum 1926.

Čapek, Karel
Zahradníkův rok.
Pr., Aventinum 1929.

Dorgelès, Roland
Dřevěné kříže.
Pr., Vesmír 1921.

Dreiser, Theodor
Americká tragedie I—II.
Pr., Čin 1928—30.

Dreiser, Theodor
Jenny Gerhardtová.
Pr., Čin 1931.

Duhamel, Georges
Život mučedlníků.
Pr., Seda 1919.

Dumas, Alex.
Tři mušketýři. I—II.
Pr., Jos. R. Vilímek 1926.

Durych, Jaroslav
Bloudění.
Pr., Melantrich 1933.

Fabricius, J.
Jeli tudy komedianti.
Melodie dálek.
Tanec kolem šibenice.
Pr., B. M. Klika 1935—36.

Figuli, Margita
Pokušenie.
Pr., L. Mazáč 1937.

Földesová, Jolán
Ulice u rybařící kočky.
Pr., Družst. práce 1937.

Francis, R.
Kronika rodiny za třetí republiky I—IV.
Pr., Petr 1935.

Frank, Josef Maria
Život jedné z nás.
Pr., J. Hokr 1932

Frank, Leonhard
Bratr a sestra.
Pr., Mánes 1930.

Furmanov, D.
Čapajev.
Pr., Odeon 1935.

Galsworthy
Patricij.
Pr., Kv. a Hampl. 1921.

Galsworthy
Sága rodu Forsytů I—VI., 2. vyd.
Pr., Aventinum 1929—30.

Galsworthy
Tmavý kvet. (prel. Vl. Roy).
Brat., Academia 1933.

Gide, André
Škola žen. — Robert.
Pr., Aventinum 1920.

Gide, André
Vatikánske kobky.
Pr., Topič 1930.

Glaeser, Ernst
Ročník 1902.
Pr., J. Hockr 1930.

Gregor-Tajovský, Joz.
Rozprávky o čsl. legiách v Rusku.
Brat., A. Bezděk 1920.

Gregorová, Hana
Vlny duše.
Brat., Bibliioteka 1933.

Hallová, Radclyffe
Studna osamění.
Pr. Symposion 1931.

Hallová, Radclyffe
Nerozžatá lampa.
Pr., F. Otto 1932.

Havlasa, Jan
Děti neklidu, 3. vyd.
Pr., Ústř. naklad. a knihk. učit. čsl. 1923.

Hémon, Louis
Mária Chapdelainová.
T. Sv. Martin, Živena 1932.

Herben, Jan
Do třetího a čtvrtého pokolení I—II.
Pr., Šolc a Šimáček 1926.

Herben, Jan
Hostišov. 4. vyd.
Pr., Klika 1936.

Hoel, Sigurd
Jednoho dne v říjnu.
Pr., Mánes 1933.

Holeček, Josef
Naši. I—X., 4. vyd.
Pr. Topič 1927—31.

Hronský, Josef Ciger
Proroctvo doktora Stankovského.
Pr., L. Mazáč 1930.

Hrušovský, Ján
Verný hrdina I—III.
Pr., L. Mazáč 1937.

Chrobák, Dobroslav
Kamarát Jašek.
Pr., L. Mazáč 1937.

Jégé (Lad. Nádáši)
Adam Šangala., 2. vyd.
T. Sv. Martin, Matica Slov. 1934.

Jégé (Lad. Nadáši)
Alina Orsagová.
Pr., L. Mazáč 1934.

Jégé (Lad. Nadáši)
Kuruci.
T. Sv. Martin, Mat. Slov. 1931.

Jesenský, Janko
Demokrati., 2. vyd.
Turč. Sv. Martin, Matica Slov. 1935.

Jilemnický, Peter
Pole neorané.
Pr., Družst. práce 1932.

Jilemnický Peter
Kompas v nás.
Pr., Družst. práce 1937.

Jilemnický Peter
Víťazný pád.
Pr., Fr. Borový 1937.

Jirásek, Alois
F. L. Věk I—V. 3—II. vyd.
Pr. J. Otto 1922—35.
Maloměstke historie II. vyd.
Pr. J. Otto 1925.
U nás. I—IV. 1927—29.

Kipling, Rudyard
Kim.
Pr., Hejda a Tuček 1924.

Kiplng, Rud.
Kniha džungle., 2. vyd.
Brat. Academia 1932.

Knap, J.
Puszta.
Pr., Novina 1937.

Knap, Josef
Vysoké jarní nebe, 2. vyd.
Pr., Topič 1933.

Kompiš, Peter
Bludná púť velikého čarodeja.
Pr., L. Mazáč 1929.

Konrád, E.
Mámení po převratu.
Pr., V. Petr 1935.

Kopta, Jos.
Třetí rota. II. vyd.
Pr., Čn 1929.

Křelina, Fr.
Hubená léta.
Pr., Novina 1936.

Křelina, Fr.
Puklý chrám.
Pr., Novina 1937.

Kukučin, Martin
Dom v stráni I., 3. vyd.
T. Sv. Martin, Matica Slov. 1929.

Kukučin, Martin
Sobrané spisy I—XI.
T. Sv. Martin, Matice slov. 1919—34.

de Lacretelle, Jacques
Rod Darembertů I—IV.
Pr., 1934—36.

Lagerlöfová, Selma
Historie rodu Löwensköldu I—III.
Pr., Družst. práce 1927—31.

Laichter, Jos.
Manželstvi, 4. vyd.
Pr., J. Laichter 1934.

Langer, Frant.
Pes druhé roty, 7. vyd.
Pr., G. Voleský 1928.

Lewis, Sinclair
Anna Vickersová.
Pr., Aventinum 1933.

London, Jack
Malá dáma z velkého domu.
Pr., Tisk 1936.

London, Jack
Měsíční údolí. I—IV.
Pr. Kočí 1922.

London, Jack
Volání divočiny.
Pr., Kočí 1930.
Bílý tesák.
Pr., Kočí 1928.
Syn vlkův.
Pr., Srdce 1922 (3. vyd.).

Loti, Pierre
Islandský rybár. (Prel. Ján Beluay).
Brat., Bibliotéka 1933.

Macaulayová, Rose
Nebezpečná stáří.
Pr., Aventinum 1929.

Majerová, Marie
Nejkrásnější svět.
Pr. ňin 1928.
Náměstí republiky.
Pr., Čin 1929.

Majerová, Marie
Přehrada.
Pr., Čin 1932.

Mann, Thomas
Buddenbrockovi. I—II.
Pr., Melantrich 1930.

Mann, Thomas
Kouzelný vrch. I—II.
Pr., Melantrich 1930.

Mann, Thomas
Královská výsosť.
Brat., Academia 1934.

Martin du Gard, Roger
Rodina Thibaultů —V.
Pr. Topič 1929—30.

Mauriac, Fr.
Klubko zmijí.
Pr., J. Laichter 1936.

Maurois, A.
Mlčení plukovníka Brambla
Pr., K. Neumannová 1930.

Maurois, A.
Rodinný kruh.
Pr., Aventium 1932.

Maurois, A.
O lásce a přátelství.
Pr., Albert 1935.

Martínek, Fr.
Jakub Oberva.
Brno, Mor. kolo spis. 1926.
Plameny.
Brno, Mor. kolo spis. 1929.
Země duní.
Pr., Sfinx 1932.

Medek, Rud.
Veliké dni, 10. vyd.
Pr., J. R. Vilímek 1929.

Merežkovskij, Dimitrij S.
Kristu a antikrist I—V.
I. Smrt bohů. Julian Odpadlík.
II. Vzkříšení bohové. Leonardo da Vinci.
III. Antikrist. Petr a Aleksej.
Pr., Kvasn. a Hampl 1924.

Michaelis, Karin
Bibi. Pr., Melantrich 1929.
Bibi na cestách.
Pr., Melantrich 1930.

Michaelis, Karin
Strom poznání I—II.
Pr., Aventinum 1928.

Mitrovský, Th. A.
Paní Helène, 2. vyd.
T. Sv. Martin, Mat. Slov. 1932.

Munthe, Axel
Kniha o životě a smrti.
Pr., Petr 1932.

Munthe, Axel
Kniha o lidech a zvířatech.
Pr., V. Petr 1933.

Němcová, Božena
Babička.
Pr., Kvasn. a Hampl 1928.

Nejf, Vladimír
Dva u stolu.
Pr., Melantrich 1937.

Němeček, Zd.
Na západ od Pannonie.
Pr., Sfinx 1935.

Němeček, Zd.
New York. Zamlženo.
Pr., Sfinx 1932.

Nováková, Tereza
Děti čistého živeho...
Pr., Jos. R. Vilímek 1921.

Nušič, Bronislav
1915.
Pr., Družst. práce 1923.

Olbracht, Ivan
Golet v údolí.
Pr., Melantrich 1937.

Olbracht, Ivan
Nikola Šuhaj, loupežník.
Pr., Sfinx 1933.

Pecháčková, Fr.
Země miluje člověka.
Pr., Družst. práce 1937.

Polívka, Jur.
Výbor ľudových rozprávok.
T. Sv. Martin, Mat. slov. 1933.

Porterová, E. H.
Pollyana I—II.
Pollyana dorůstá II.
Pr., Sfinx 1929—30.

Posse-Brázdová, Amelie
Pestrá volnost.
Pr., F. Topič 1935.

Posse-Brázdová, Amelie
Slunné zajetí.
Pr., Topič 1934.

Pourrat, Henri
Kašpar z hor I—II.
Pr., Melantrich 1932.

Pujmanová, Marie
Lidé na křižovatce.
Pr., Fr. Borový 1937.

Rais, K. V.
Zapadlí vlastenci.
Pr., Unie 1925.

Rázus, Martin
Maroško. Príbehy detstva.
Maroško študuje. Príbehy zo štud. živ.
Pr., L. Mazáč 1932—33.

Richardson, Henry H.
Ultima Thule.
Pr., Aventinum 1932.

Rolland ,Romain
Dobrý člověk ještě žije.
Pr., Škeřík 1924.

Rolland ,Romain
Jan Kryštof I—X.
Pr., Kvasn. a Hampl 1928—29.

Rolland ,Romain
Okouzlená duše.
Pr., Škeřík 1928.

Rolland ,Romain
Petr a Lucie, 2. vyd.
Pr., R. Škeřík 1932.

Seidlová, Božena
Přes bolševické fronty.
Pr., Památník odboj. 1920.

Seton, Ernest Thompson
Děti divočiny.
Pr., Otto 1927.

Seton, Ernest Thompson
Povídky o zvířatech I—II.
Pr., Společnost Čsl. červ. kříže 1931.

Scheinpflugová, Olga
Dvě z nás
Pr., Borový 1933.

Schnitzler, Arthur
Teréza.
Pr., Al. Srdce 1930.

Sinclair, Upton
Kniha života.
Pr., Družst. práce 1929.

Strachey, Lytton
Alžběta a Essex.
Pr., L. Kancíř 1930.

Svobodová, Růžena
Marné lásky, 2. vyd.
Pr., Unie 1919.

Šolochov, M.
Rozjitřená země
Pr., K. Borecký 1934.
Tichý Don I—II.
Pr., K. Borecký 1930—32.

Šoltésová-Maróthy, Elena
Proti prúdu I—II., 2. vyd.
T. Sv. Martin, Knihtl. úč. spolok 1925.

Šoltésová-Maróthy, Elena
Sobrané spisy I—IV., 2. vyd.
T. Sv. M. Knihtl. úč. spol. 1927—31.

Thomasová, Adrienna
Katrin vojákem.
Pr., Albert 1934.

Thomasová, Adrienna
Ze tří čtvrtin zvědavost.
Pr., V. Petr 1935.

Tilschová, Anna Marie
Dědicové.
Pr., Borový 1924.

Tilschova, Anna Marie
Haldy I—II.
Pr., Borový 1927.

Tilschová, Anna Marie
Matky a dcery.
Pr., Borový 1935.

Tilschová, A. M.
U modrého kohouta.
Pr., Fr. Borový 1937.

Timrava
Hrdinovia.
Pr., L. Mazáč 1934.

Tolstoj, L. N.
Anna Karenina I—II.
Pr., B. Kočí 1929.

Tolstoj, L. N.
Vojna a mír.
P., Vilímek 1923.

Undsetová, Sigrid
Hořící keř. I—II.
Pr. L. Kancíř 1932.

Undsetová, Sigrid
Jaro, 3. vyd.
Pr., Kancíř 1932.

Undsetová, Sigrid
Kristina Vavřincová I—III.
Pr., „Vyšehrad" 1935—36.

Urban, Milo
Hmly na úsvite.
Pr. Družst. práce 1930.

Urban, Milo
Živy bič.
Brat., Družst. práce 1933.

Vachek, Emil
Bidýlko.
Pr., Sfinx 1927.

Vámoš, G.
Odlomená haluz.
Pr., Melantrich 1935.

Vansová, Ter.
Ilenin výdaj a iná próza.
Pr., L. Mazáč 1933.

Vansová, Ter.
Z fary a zo školy.
Pr., L. Mazáč 1933.

Vrba, Jan
Chodské rebelie I—III.
Pr., Čsl. podniky tisk. a vyd. 1923—26.

Výbor
z krásné prózy československé. V. red. K. Sezima, dr. Ant. Veselý, dr. P. Bujnák a P. Eisner.
I. Česká prosa I—VIII.
Pr., Sfinx 1932.
II. Slovenská próza.
Pr., Sfinx a St. nakl. 1931.
III. Němci v č. zemích.
Pr., Sfinx a St. nakl. 1931.

Wells, Herbert George-Julian Huxley a George P. Wells
Věda o životě I—III.
Pr., Borový 1932.

Wickerhauser, G.
Žena do pohody.
Pr., V. Petr 1937.

Winter, Zikmund
Mistr Kampanus I—II., 8. vyd.
Pr., Otto 1925.

Zguriška, Zuzka
Obrázky z kopanic.
Pr., L. Mazáč 1929.
Dvanásť do tucta.
T. Sv. Martin, Matica slov. 1932.
Bičianka z Doliny.
Pr., Družst. pr. 1938.

Zvěřina, L. N.
Levoča.
Pr., Aventinum 1926.

Zweig, Arm.
Mladá žena z r. 1914.
Pr., Družst. práce 1936.

XIV. Poezia.

Bezruč, Petr
Slezské písně. 2. vyd.
V Brně, Nový lid 1928.

Březina, Otakar
Básnické spisy.
Pr., Melantrich 1936.

Čapek, Karel
Francouzská poezie.
Pr., Borový 1936.

Dyk, Viktor
Devátá vlna, 2. dopl. vyd.
Č. Třebová, Fr. Lukavský 1931.

Halamová, Máša
Dar.
Brat., Lit. odb. Um. bes. slov. 1928.

Hulas, František
Staré ženy.
Pr., Borový 1935.

Hviezdoslav
Sobrané spisy básn. I—III., 3. vyd.
T. Sv. Martin, Matica slov. 1924—28.

Hurban Vajanský, Svetozár
Tatry a more,
Trnava, Beža 1923.

Král, Janko
Balady a piesne.
T. Sv. Martin, Matica slov. 1923.

Krasko Ivan
Nox et solitudo, 2. vyd.
T. Sv. Martin 1919.
Smrť Jánošíkova
T. Sv. Martin, Mat. slov. 1927.

Lukáč, Emil Bohuslav
Hymny k sláve hosudarovej.
Brat., Lit. odb. Slov. um. besedy 1926.

Lukač, Emil Bohuslav
O láske neláskavej.
Pr., L. Mazáč 1928.

Monumenty
a kvetiny T. G. Masaryka.
Pr., V. Petr-Fr. Borový 1937.

Novomeský, Laco
Otvorené okná.
Pr., L. Mazáč 1936.

Roy, Vladimír
Perutou sudba máva.
Uh. Skalica, F. G. Obetko 1927.
Výbor z poezie.
Pr., L. Mazáč 1937.

Smrek, Ján
Básnik a žena.
Pr., L. Mazáč 1934.

Sova, Ant.
Ještě jednou se vrátíme, 3. vyd.
Pr., Aventinum 1926.

Sova, Ant.
Lyrika lásky a života.
Pr., Aventinum 1930.

Výbor
slovenskej poezie ľudovej.
I. Piesne epické. II. Piesne lyrické.
T. Sv. Martin, Matica slov. 1923—27.

Wolker, Jiří
Dílo I—III., V. vyd.
Pr., V. Petr. 1930—31.

Zpěvy, Starofrancouzské
milostné i rozmarné.
(Překl. Hanuš Jelínek.)
Pr., Mánes 1936.

Maria Singerová:

Soznam dobrých ženských časopisov pre vedenie domácnosti, kuchárskych kníh a módnych listov.

Domácnost
Praha XII. Fochova 62. . . Kč 28.—
Hospodyňské listy
Praha-Vinohrady Mánesova 78. Kč 12.—
Nová žena,
Praha III. Šeříkova 4. . . . Kč 15.—
Práce ženy,
Brno, Květná 8. . . . . Kč 50.—
Praktická hospodyňka,
Praha XII. Barthouova 78. . Kč 20.—
Radost domova,
Praha XII. Slezská 32. . . Kč 25.—
Radost hospodyňky,
Praha-Vinohrady, Lublaňská 35.
Svět mladých žen (Škola a rodina),
Praha XVI. Vyšehradská 1?. Kč 30.—
Vkus,
Praha, Melantrich jednotlivě Kč 6.—
Zora,
Praha II. Spálená 13. . . . Kč 16.—
Žena a domov,
Praha I. Janská 100. . . . Kč 35.—
Ženský obzor,
Praha XII. Řipská 3.
Ženský svět,
Praha II. Lützowova 3. . . Kč 32.—
Živena,
Turčanský Svatý Martin.

14tideníky:
Československá žena,
Praha II. Karlovo nám. 5-6. Kč 20.—
Eva,
Praha, Melantrich . . . . Kč 66.—

Týždeníky:
Československá rodina,
Praha-Vinohrady, Belgická 25. Kč 26.—
Hvězda,
Praha, Melantrich jednotlivě Kč –.90
Křesťanská žena,
Brno, Dominikánské nám. 5. Kč 18.50
Lada,
Mladá Boleslav . . . . . Kč 52.—
List paní a dívek,
Praha, Melantrich, jednotlivě Kč 1.—
Pražanka,
Praha, Melantrich, jednotlivě Kč 1.—
Rozkvět,
Brno, Švehlova 7. . . . . Kč 36.—
Slovenka,
Praha, Melantrich, jednotlivě Kč 1.—
Ženské noviny,
Praha II. Hybernská 7. . . Kč 26.—

Nepravidelně:
Příručky Práce ženy,
Brno, Květná 8. jednotlivě . Kč 10.—