ŽENSKÁ HLÍDKA.

ŘÍDÍ M. BUREŠOVÁ.

F. X. SVOBODA:

JARNÍ.

Země si s líce setřela
sníh bělostný a jasný led,
písnička drozdů zazněla,
dumně se krajem ztrácela,
a v dál když lesem letěla,
bylo tu jaro hned.

Rozkvetlo mladé hlohoví,
zavoněl modrý bez,
tkal ptáček hnízdo v keřoví,
a malý mráček nachový
plul nebem, rděl se bláhový,
jak princeznu by nes'.

Za ním jsem hleděl do dáli,
stesk duši moji jal;
sny sladké v srdci volaly,
tajemnou písní zpívaly,
perutě svoje rozpjaly
a odletěly v dál.

Toužebně očekávané jaro již zde! Vítáme je s otevřenou náručí — a doufáme, že nám vynahradí svojí krásou a užitkem nepříjemnosti, kterých jsme zažili tak za kruté a dlouhé zimy. Vše se začíná probouzeti k novému životu, jak ta příroda, tak i člověk, každý s chutí pouští se do práce, jak polní, tak i v upravování svých hnízdeček. Vše pilně pracuje!

V tomto jarním ruchu jeví se činnost mezi omažskými dámami, a zvláště mezi sbory Jednoty Českých Dam. Jak je již všeobecně známo, připravují dotyčné sbory bazar, který se bude odbývat první týden v máji a jehož výtěžek bude věnován základnímu fondu pro postavení své vlastní budovy pro schůze a ušlechtilé zábavy. Těší mě velice, že máme mezi sebou tolik energických pracovnic, kteréž na se vzaly tento vznešený úkol.

Budova taková bude krásným pomníkem našich českých žen... Jen svorně v před, a dílo naše setká se s úpným zdarem.

Doufám, že naši krajané budou podporovati podnik tento liberálně. K úspěchu již předem gratuluje Pořadatelka.

Sbírka pro Ženskou Útulnu v Brně na Moravě.

Prostřednictvím pí. H. F. Koukalové, Spring Ranch, Nebr.:

Pí. Anna Richter, Spring Ranch, Nebr.	$1.00
Pí. Františka Šebek, Spring Ranch, Nebr.	1.00
Pí. Marie Volencova, South Omaha, Nebr.	.25
Celkem	$2.25
Již dříve oznámeno	6.75
Činí celkem	$9.00

PÉČE O ZDRAVÍ.

M. Nečesaná z Brna.

Základem krásy jest zdraví. A co je zdraví? Jsou-li všecky orgány těla našeho schopny vykonávati pravidelně svou práci, pravíme, že jsme zdrávi. Zdrávi jsme, můžeme také říci, dokud žádnou část našeho těla necítíme, jakmile však některou ucítíme, víme, že jsme churavi.

Zkušenost nás poučuje, že k udržení zdraví jest třeba: určitá jakost a určité množství vzduchu, potravy a nápoje, světla, pohybu a klidu. Tyto potřeby sice známe, ale o jejich jakosti a množství jsou vědomosti naše tak pozadu, že zvěř v tom ohledu svým vrozeným pudem často nás předčí.

My lidé, obdaření rozumem, žijeme ponejvíce s ohledem na stávající fakta, jimiž se massa lidí řídí, ale přemýšleti o tom, zdaž tato strnulá fakta odpovídají požadavkům našeho organismu, k tomu zřídka se odhodláme. Tak panuje mezi lidem domněnka, že žaludek možno naplniti tím neb oním, na tom že nezáleží, anť do žaludku nikdo nevidí, až na základě lékařských výzkumů víme nyní zcela určitě, že původem nemocí jest nejčastěji špatná výživa, k níž arci přistupují i ostatní jmenovaní již činitelé.

Abychom porozuměli našemu zdraví, jest nutno, abychom znali aspoň poněkud složení svého těla.

Kostra a svaly.

V těle našem uloženo je množství kostí (215), tvořících kostru. Kosti ty tvoří různé dutiny: lebeční, oční, nosní, čelní, ústní, hrudní a břišní a kanál pro míchu; dále tvoří kosti končetiny horní a dolní.

Dutina lebeční jest pevná a nehybná, a uložen jest v ní mozek. Dutinu hrudní či-li hrudník tvoří hrudní kost, k níž se pojí pohyblivě žebra, vzadu páteř se širokými kostmi, lopatkami a kosti ramenní s klíčními, které udržují ramena ve výši. V dutině hrudní chrání se plíce, srdce, velké cevy a průdušnice a od dutiny břišní oddělena jest tenkou bránicí.

Páteř skládá se ze 33 malých obloučků s malými násadci. Obloučky, obratle, spojeny jsou pohyblivě pružnými destičkami. Středem páteře probíhá mícha z mozku vystupující.

Dutina pánevní utvořena jest bederní částí páteře, kostí křížovou a kostrčí skoro úplně nehybné. V ní uloženy jsou ústrojí močové a pohlavní.

Kosti nohou a rukou jsou duté, čímž pevnost jejich zvětšována, a jsouce klouby spojeny, mohou vykonávati různé pohyby.

Na kostech upevněny jsou svaly, — maso — sestávající z vláken, spojených ve větší svazečky. Svaly slouží pohybu. Prostoupeny jsou cevami, jimiž probíhá krev a také množství nervů prostupuje svalstvo, roznášející povely z mozku a míchy, kde sídlí naše vědomí a city.

Nervy.

Z mozku a míchy vycházejí pevná vlákna nervová, jež se rozvětvují ve velejemná vlákna, přinášející povely od svých středisk do všech svalů, ústrojí a pokožky. Z mozku jako po elektrickém drátě donese nerv rozkaz, a ruka se pozvedne, víčko oční se sklopí, ústa se stáhnou k úsměvu, hlásivka vydá hlas, oko vidí oblohu, ucho slyší zpěv, nos ucítí vůni jehličí, jazyk ochutná lahodu ovoce, prsty ohmatají hebký mech, pokožka ucítí zavanutí libého větérku.

Nervy čili živy sestávají z bílkovin, tuků a jiných součástek. Ze zemitých látek jest hojněji zastoupen draslík a kyselina fosforečná. Nervy velice snadno se podráždí. Zvlášť jedy snadno živy dráždí, ale snadno pak také drážděním ochrnují, a proto se máme jedů chrániti, ať jsou to jedy v alkoholu, v nikotinu nebo léku. Je-li výměna látek v těle našem porušena, vznikají také jedy, které přerušují činnost soustavy nervové.

Jest tudíž velmi důležito poskytovati tělu našemu patřičné stravy, aby činnost ústrojí vnitřních byla vždy normální, zamezující tvoření jedů. Třeba také cvičiti hojně svaly, aby nervy jimi probíhající neochabovaly. Žijíce správně, nebudeme nikdy naříkati na nervy a nervositu, jak nyní téměř již jest modou.

Krev.

"Duše všelikého těla v krvi jest," čteme ve III. knize Mojžíšově 17. 11. a jest v pravdě krev sprostředkovatelem života. Bez krve není života. Krev roznáší potravu svalům, nervům, vlasům, nehtům, kostem i pokožce. Asi třináctý díl našeho těla jest krev. Řízneme-li se, vytéká z rány čistá, červená krev, která však brzy ztemní a ve středu zhoustne, kdežto kolem spatříme žluton tekutinu, v níž jsou bílkoviny, soli a kyselina uhličitá. V usazenině jsou tak zvané krvinky, sestávající z bílkovin a barviva krevního čili haemoglubinu, mající důležitou vlastnost, že snadno přijímá kyslík a snadno se ho také zprošťuje. Obsahuje 9-10 kyslíku.

Krvinky jsou nepatrné, okrouhlé destičky, v prostřed prohloubené, průměru 0.007 milimetru. Však jak úžasně složité jest sestavení našeho těla, dosvědčuje ohromné množství krvinek v těle našem. Jest jich 250 tisíc miliónů!

(Pokračování.)

Emma Smersh, Bridgeport, Nebr. — Ctěná pořadatelko a milé družky! Předně přijměte nejsrdečnější pozdrav. Též musím jednou mezi Vás a přispěti něčím do naší "Ženské Hlídky". Odebíráme milý nám "Pokrok" již po dva roky. Zůstáváme na homesteadu a máme do města Bridgeport 10 mil. Moji rodiče zůstávají 4 míle od Bridgeport a tak máme k nim pouze 6 mil. Mám tři sestry a dva bratry. Dvě starší sestry zůstávají ve východní Nebrasce a moji bratři mají homesteady vedle svých rodičů. Nejmladší moje sestra je ještě doma a pomáhá mamince vařit a v domácnosti. Rodiče mého manžela zůstávají ve staré vlasti. Měli jsme zde letos velikou zimu a sníh nám zde stále trvá od Nového roku. Nyní ale již asi týden sluníčko zde pěkně hřeje, tak že se sníh pomalu ztrácí. Myslím, milé čtenářky, že mnohá z Vás se na to krásné jaro již velice těší. Já mám moc ráda pěknou zahrádku a ráda okopávám. V minulém čísle jsem četla v dopise jedné paní ze South Dakoty, jak ona pěstuje rajská jablíčka a že prý neseje do boxen. Myslím, že zde v západní Nebrasce by nejlépe tak rostla. Já jsem je loňského roku zasila do baxny, načež jsem si zajela k mamince na besedu a pobyla jsem tam do druhého dne. Když jsem pak přijela domů, byla jablíčka zmrzlá a tak jsem neměla v letě co zavařet. Já je zavařím s lemonem. Rozkrájím celý jeden lemon na řízky do tří kvartů nakrájených jablíček, přidám k tomu dva koflíčky cukru a nechám je hezky povařit, načež je dávám do lahví. Tak vydrží celý rok čerstvé. Také Vám zde podám recept na čokoládové "carmels". Ty dělám takto: Dám rozehřát tři velké lžíce másla a pak k tomu přidám dva koflíky melasu, jeden koflík hnědého cukru a půl koflíku sladké smetany a když se to začíná vařit, přidám dva kousky hořké čokolády a půl lžičky vanilky, načež to nechám vařit a pak zkusím, jestli se candy nerozhřívají ve studené vodě, a neli, vyleji vše do nádoby a nakrájím na čtverečky. Pak si dám rozehřát dva kousky hořké čokolády nad horkou vodou, přidám k ní půl lžičky másla a ty candy v čokoládě pěkně obalím. Nesmí ale být čokoláda tuze horká, sice by candy nebyly světlé a zůstaly by strakaté, jaké někdy dostaneme ve štoru. Pro dnešek jsem Vám toho pověděla již dosti. Jest to můj první dopis a jestli milá pořadatelka a redaktor těchto několik řádek uveřejní, tak podruhé zase něco napíšu. (Uveřejnili jsme rádi a bude nás velice těšit, budete-li, milá paní, dopisovat pravidelně, totiž co nejčastěji. — Poř.) Zdravím srdečně všechno čtenářstvo tohoto listu.

Františka Otoupalíková, David City, Nebr. — Drahý "Pokroku" a milí čtenáři! Jak se všichni máte? My v David City se máme dobře. Zimy jsme měli dost a sněhu ještě víc. A tak jsme hezky seděli v teple a jen vařili a jedli. Tento týden jest již lépe, slunko hřeje a sníh jde kvapem dolů. Řeky jsou rozvodněny a jest potíž s ledy. Dnes se byli dívat na řeku a pravili, že jest vše pod vodou. — Tak máme zase před volbou a myslí se, že letos budeme mít zase saloony, neb jest vidět, že toho mají všichni dost. Farmeři, když nemusí, tak sem nejedou a tak ti obchodníci koukají jeden na druhého. Ale dobře jim tak! Město se takto jen poškozuje. My jsme zde odkázáni jen na farmáře a jak ti sem nejezdí, jest město naše u konce. Ale ti Američané (kostelníkáři) jsou do toho tak zažraní, že kdyby o všechno přišli a neměli co jíst, oni přece budou stále jen zpívat: "David City dry". A místo kostelů mají své shromaždiště v naší nové knihovně, kdež jim někdo za peníze huláká a zase chtějí zmoci, aby město bylo suché, ale každý povídá, že se jim to tentokráte nepovede. (A povedlo se jim to a sice značnější většinou než loni. Letos zvítězili "suší" 49 hlasy, loni pouze 37 hlasy. Myslíme, kdyby ti, již uznávají potlačení hostinců za škodlivé pro město, místo "povídání" byli raději "jednali", že by byl výsledek jiný. — Pozn. red.) — Tak již zde máme tři muže z Vaší Omahy, jen ať jich přijde ještě více, všichni zde budou mít dost práce. První přišel Karel Kotlář a zůstal u nás na stravě. Pak přijel Frank Košák, jak je vidět, dobrý krejčí, který má již dílnu zařízenou a práce dost a dost. Jest šikovný a — svobodný a to také dopomáhá k získání práce; zvláště co se vyjádřil, že dovede také šíti ženské obleky. Navštěvují ho i mnohé ženské a některé jako záminku přinesou si ku správce sukni neb kabát. Nu přeji mu štěstí. A teď sem přijel Jan Kvasnička, obuvník, jako na zavolání a také si již zařídil svou dílnu a začal již dělat. Jest to muž rozumný a rozšafný, vyzná se ve svém řemesle a též jest svoboden. Praví všichni, jakmile se zařídí, že se ožení. Jsem jista, že se najdou vhodné nevěsty. Pan Košák, zručný krejčí, má dobrou příležitost vyhlédnouti si některou ze svých sličných zákaznic a rovněž tak i pan Kvasnička, kterýž má za okny vyložené krásné střevíčky a těm dívky neodolají. Škoda, že již mám všechny dcery provdány až na dvě bejbínka — holčičky, které si nechám pro radost, ale — jestli mi jen zůstanou doma? Nu, zdali se někdy provdají, tož si je přece ponechám doma, neb bych zůstala sama a to nechci. Ten třetí hoch bude barvit, jest řemeslu tomu vyučen. Nám již vše obarvil a vyzná se v tom dobře. Krajané naši by měli být těmto mladým pracovníkům nápomocni. Máme velikou českou osadu v městě i na venkově poblíž města a každý z nich něco potřebuje, nuže, proč zadávati svou práci jinonárodovcům, kteří o nás Čechy nedbají, nýbrž jen o naše peníze. Přeji vám, hoši, štěstí jak v práci tak i v ženění a budu-li moci, pomohu vám jak radou tak i skutkem. Již mnohým takovým jsem byla dobrou rádkyní ba i matkou, tak že mne vzpomínají, ke mně se hlásí a děkují a jejich maminky ve staré vlasti též. Před lety přišli k nám na stravu také dva takoví hoši a co mi udělali? Ku konci mi odvedli dvě krásné a ještě mladé dcery. Vynáněla jsem je sice, ale oni se vybnat nedali a tak jsem jim musela dcery dát. A od těch dob se těch hochů bojím. — Teď jsem Vás, milé čtenářky, chtěla žádat, která z Vás má rozmarinu, já bych ji ráda koupila. Pak bych ráda holku, která by chtěla jít do města, aby se učila šít, dělat v obchodě aneb něco podobného, a při tom mi za stravu chtěla chvíli vypomoci při práci. U nás je jídla dost a vždy veselo, tak že by se zle neměla. — Pan D. píše, co prý mají v redakci s lidmi za potíž. Věřím, že ano, ale jaká pomoc? Někteří lidé píšou špatně, protože jinak neumí, ale redakce už musí míti s takovými trpělivost, aneb to hodí do..... Já se taky někdy zlobím, proč mi lidé nepíšou správně, avšak všichni jsme se dali do nějakého boje — jako třeba já teď. Napsala jsem toho už dost, ale vím, že jsem nepověděla nic užitečného a tak mi již odpusťte.

Rosarie Prucha, Newport, Mich. — Ctěná redakce a milé dopisovatelky! Osměluji se též napsati několik řádek do našeho milého "Pokroku", jestli totiž ctěná pořadatelka dovolí a pan redaktor dopis můj upraví. Poznáte zajisté z mého dopisu, že mi schází dobrá škola. Ani v Čechách to nebývalo jinaké na velkých živnostech — jak děti trochu dorostly, musily pomáhat, co mohly. Snad je nyní v Čechách lepší škola jako všude jinde, ale před 50 roky na vesnicích jiné to nebylo. — Tady ve východním Michiganu ta královna zima nechce se od nás jaksi odstěhovat a také jí to nemám co vyčítat. Vždyť než se zase příští sezona zimní dostaví, snad mnohý z nás už tady nebude, obzvláště my staří osadníci odebéřeme se tam, odkud není návratu. S bolestným srdcem čtu o těch úmrtích tu a tam — jak umírají staří i mladí. Inu, jak jsme říkávali v Čechách: "Mladí mohou a staří musí." Vždyť to ani jinak být nemůže — my staří musíme se uhýbat těm mladým. — Také vám musím sdělit, ctěné čtenářky, že jsme tady neviděli naši drahou matičku zemi skoro od Božího narození pro samý sníh a ledy. Teprve minulý týden se sníh trochu tajil, ale všude je vidět veliké závěje a na jezeře všude samý led. Ráda čítám všechny dopisy, ale od těch našich bečláků mě zajímají nejvíce. Sama totiž také bečlařím, manžel mi před dvěma roky zemřel. A též se Vám přiznávám, že si také často zapláču nebo zabečím, jak říkají ti bečláci, ježto také sama zůstávám. Ale ti bečláci, to jsou přec jen labužníci. Jaké nám to podávají návody do kuchyně! Onehdy jsem četla od jednoho dopis, a jen si pomyslete, ctěné čtenářky, on prý dělal cementové buchty! Sliny se mi v ústech sbíhaly, když jsem to četla a pomyslela jsem si, že to muselo být výtečné pochutnáníčko. Jiný zase dával návod na úpravu zajíce, ale zapomněl se zmíniti, jak mu chutnal. Nyní jsou ovšem zajíci hubení, bylať na ně tuhá zima. Panu Dongresovi všechna čest! Ctěná redakce v něm získala vydatnou pomoc a sílu. Ta dvě poslední čísla "Venkova" byla vypravena, že jsem je četla několikráte. Sleduji jeho dopisy hned z Oklahomy a poslední podzim ze západu. "Venkov" i "Pokrok" mne pravidelně docházejí, začež vám děkuji. Jestliže můj dopis nenajde pohodlného místa v koši, bude psáti častěji. (Jak vidíte, ctěná paní, dopisy, jako jest Váš, neházíme do koše, nýbrž pěkně je uveřejníme. Zároveň podotýkáme, že nepochybujeme v nejmenším, že slibu svému — že totiž častým dopisem do "Pokroku" a "Venkova" přispějete — plně dostojíte. Pozn. red.)

Teta Vítámvásová, Omaha, Neb. — Milé družky! I hlehle, kde pak se nám tu vzala pojednou pí. Nedbalová? I vítáme Vás pěkně! To je zase záhadná jakás smůla pro mne, neboť vězte, kdybyste už všechny neznaly tak dobře mustr, směr mých **dopisů**, ihned bych nastoupila místo pí. Dbalové. Ale takhle to nejde! Než doufám pevně, že se k naší potěše co nejdříve představí též pí. Dbalová. Jest mi věru divno, jak víte, že jsem šila, že se mi můj starý smál a že jsem kroutila hlavou? Vše to jest pravda, ale jak Vy Jste to zvěděla? Kdo Jste a kdo Vám to řekl? Kdybyste byla v Omaze, pak bych se tomu už tak nedivila, neb vím, že ti mužští mlčet nedovedou a má-li žena v něčem malér, tu má muž z toho nehoráznou radost. A tak to bylo i se mnou. Ano, šila jsem, avšak i na vzdor brejlím měla jsem krušnou práci s navlečením jehly do šicího stroje. Konečně se mi to přece podařilo a já kvapem jsem šila rukávy. A ušila jsem je dobře, jenže oba — levé. Nu, pomyslím si, nic nevadí, teď ustřihnu jiné a udělám zase oba pravé a budu mít dva páry rukávů. Ale v tom mě překvapila návštěva — přihrnula se na mne jako velká voda — to víte, holky z Havelock, pí. Heindrichová a Tříletá, a měly velmi na kvap. Teto sem a strýče tam — a já při tom pilně šiju. Starý nosil na zádech housera a holky se mu smály. Konečně jsem si oddechla, že již mám ušito. Ale tisíc a nic víc, zase jsou oba rukávy levé. Holky se mi smály a starý povídá: "Naše máma si šije výbavu a dělá to všechno na jedno kopyto!" Ale celkem to nebylo tak zlé. Všechny byly bílé, tak se dva obrátily na rub a už to bylo! Tak, pí. Nedbalová, jen zase brzy přijďte. Jest mi jen divné, že Jste mě neviděla, jak jsem drala peří. To byste se byla teprve zasmála! Pí. M. Kučerová, naše číslo jest **1414 So. 15. Str.**, Omaha, Nebr. Možná, že se také sejdem, jako jsme se sešli po 30 letech s Janem Palátem. Doufám, že se pamatujete na dopis pí. Kytkové z Wagner, S. Dak. Onen Jan jest jejím bratrem. Tehdy jsme se honívali jako děti po ulicích a dnes oba jsme už šediví. Pověděli jsme si toho hodně o Hrotovicích a také o tom, jak Jan roznášel po vsi poštu, natahoval na kruchtě měchy u varhan, dělal zvoníka na věži kostelní a několikráte zvonil jako by zvonil na poplach požární, začež jej ovšem neminul pořádný výprask. Inu, byl to kluk, dareba zlý a také se nám k tomu sám přiznal, jinak bychom se snad ani nebyli na něj upamatovali. — Pan Kučera má jaksi s kopce na suffražetky. Což nevíte, že jsou to ženy prostravé a že chtějí dělat z mužů chůvy? Nevíte, co jich pozavírali? Nemyslíte, že jim tím velice posloužili, ježto již nutně asi odpočinku potřebovaly? Slč. Lipovská, velice schvaluji, že vybízíte děvčata i chlapce, aby do "Pokroku" dopisovali. Což Ty, Lillie Proškovcova? Přijď zas! Ano? Vím již, že s maminkou je vše marné, ta že už sází kytky. Ano, abych nezapomněla, onen Jan Palát se mne také ptal, kde že prý jest Mary Blatná? Stěžoval si, jak prý jej jednou probnala za North-bendským mostem. Měl prý to u ní schováno, hned když Blatným nosil psaní z Ameriky. Pamatuješ to, pí. Bartošová? — Pí. Heindrichová, pište též. Zdeňka mi povídá, jaké prý míváte časem prudké záchvaty. Soudila bych, že jsou to podle všeho žlučové kamínky. Hleďte si pomoci zavčas! Zdeňka právě přišla domů a dělá moc pěknou práci, kreslí vejce. — Líbí se jí tu a musí mne poslouchat. Ha, ha, **musí**. Milé družky, jak Vám již známo, slč. Marii Hotovcové zemřela dne 23. března její drahá matička. Projevme jí tudíž srdečnou soustrast jako milé naší družce. Jednakaždá víme, že v podobném trudném případu slova útěchy působí blahodárně. Slovo soucitné jest hojivý balsám pro zarmoucené srdce každého. Protož, drahá Marie, přijmi od všech svých družek hluboce cítěnou soustrast.

Meruňkový (Apricot) páj.

Uvař pěkné suché meruňky, udělej křehké těsto na páj, dej na jeden páj as pint meruněk, ne však mnoho šťávy, přidej k nim šťávu z půl citronu, půl koflíku cukru, smíchaného se čtvrt lžičkou mleté skořice, ždibec hřebíčku a též tolik zázvoru a čtyry velké lžíce přepuštěného másla. — Přikryj těstem a peč. Jest dobrý teplý neb studený.

Pečené brambory s ořechy.

Upeč pěkné velké brambory se slupkou v množství pro kolik osob chceš. Když jsou pečené, každou propíchni, aby pára mohla uniknouti, pak každou v tom místě překroj opatrně ostrým nožem v půli a lžičkou opatrně vyškrab vnitřek z bramboru do nádoby, ve které je dobře rozmačkej, přidej buď koflíček dobrého mléka aneb smetany, soli a papriky, lžičku drobně nakrájené petrželky, lžičku másla a malý koflíček drobně usekaných ořechů, vše dobře promíchej, až je to jako smetana, nadij tím ty bramborové slupky a po vrchu popraš každou ostrouhanou smaženou žemličkou. Vlož půlky na pekáč a nech do zlatova as deset neb více minut péci. Uprav pak na talíř, zelenou petrželkou okrášlený, a dej na stůl.

Laciný dort bez vajec.

Dej do misky jeden koflík mletého cukru, půl koflíku másla, jeden koflík kyselého mléka, do kterého přimíchej půl malé lžičky sody (Baking soda), jednu lžičku mleté skořice a čtvrt lžičky hřebíčku a též tolik muškátové kuličky a jeden koflík usekaných hrozinek bez pecíček a dva koflíky mouky, vše dobře promíchej a dej do formy a peč při mírném ohni.

SETŘESTE JE.

Zbavte se zbytečného břemene. Omažský občan ukazuje vám, jak.

Nenoste zbytečných břemen.
Břímě chatrných zád jest zbytečné.
Zbavte se ho.
Doan's Kidney Pills jsou pro chatrná záda;
Pro chromá, slabá a bolavá záda;
Hromada místních dosvědčení to dokazuje.

Paní D. E. Elledge, 2712 již. 25. ul., Omaha, Nebr., praví: "Doan's Kidney Pills byly užívány v mé rodině a osvědčily svou hodnotu, přivodivše okamžité ulehčení od bolení zád. Osoba postižená trpěla velice touto nemocí a nebyla s to sehnouti se neb cokoliv zvednouti, jakkoliv lehké. Doan's Kidney Pills též sesílily ledviny a upravily činnost výměšků ledvin."

Na prodej u všech obchodníků. Cena 50 ctů. Foster-Milburn Co., Buffalo, New York, jediní jednatelé pro Spojené Státy.

Nezapomeňte na jméno — Doanovy — a neberte jiné.

Velký výběr

dobrých a laciných nevzdělaných pozemků, jakož i farem v Minnesotě, Wisconsinu, Michiganu a Kanadě. V nevelké vzdálenosti od velkých měst St. Paul a Minneapolis. Dosud dobrá příležitost ku koupi dobré a laciné půdy. Píšte na: F. B. MATLACH, český pozemkový jednatel, 370 Robert Str., St. Paul, Minnesota. 47-6mC