

ŽENSKÁ HLÍDKA

Pořadatelka M. Burešová

PO LETECH.

F. X. Svoboda.

Když přijdu do parku, kde naposledy jsme spolu mluvili, mne sevře žal, a všechn pomaten a všechn bledý se dívám v zeleň, kde jsem a tebou stál.

Však současně již v dobrém vidím kvítí spor onen, který tehda rozved' nás, jak očka hadí ze zelené svítí, jež pýchou moje rozdmýchují zas.

Sokolům a Sokolkám na cestu do matičky Prahy přeji šťastnou cestu a volám "NA ZDAR"

Pořadatelka.

ČESKÁ UMĚLKYNĚ.

Jak je našim čtenářům již známo, slečna Marie Míková po svém návratu z Paříže, kde strávila úspěšné dva roky studiem hudby na piano, uspořádala v Brandeisově divadle v Omaze koncert, který se setkal jak s morálním tak i s finančním úspěchem. Její hra na piano byla skutečně uměleckou a také zdejší hudební kritičky od demního veřejného tisku o ní tak referovali a zvláště o její technice pochvalně se změnili. Slečna ovládá piano úplně, a se slabé postavy, její tón je tak jistý a plný jako Paderewskiho. — Slyšela jsem již několikrát dobré pianisty jako první třídy, avšak každá postaradala ve fortissimu plnost tónu. Každý, kdo koncertu byl přítomen, se mnou doznává, že slečna Míková hrála přímo úchvatně, a každému se zamlouvala, což dokazovaly bouřlivé applausy, jejichž se jí dostalo po ukončení každého čísla programu. řekneme krátko, její výkony v těžkých pasážích jsou umělecké a přímo uchvacující.

Slečna je povahy skromné, ale hrdou Češkou všude a vždycky. — Nejenom Omaha česká, ale celá Omaha se může chlubit již čtvrtou uměleckou silou zde zrozenou a odhovanou. Pan Fr. Mach, který studoval pod Šefčíkem housle a nyní prof. hudby zde v Omaze, pan Stanislav B. Letovský, který studoval hru na piano a skladbu pod Burmeisterem a Janova v Berlíně a nyní jest hudebním ředitelem opery v Poznani a v Berlíně a jest skladatelem opery a několika sonat, symfonií a ouvertur, a Karel Havlíček, který s úspěchem studuje hru houslovou pod prof. Vitkem v Berlíně. Někteří kritičkové se vyjádřili o p. Havlíčkovi, když koncertoval v New Yorku a jiné, že je to druhý Kubelík. — A nyní slečna Míková při svém prvním vystoupení přímo uchvatila obecenstvo svojí hrou a mužská kritika ji staví mezi umělce.

Jak nám slečna sdělila, hodlá opět na podzim se vrátiti do Paříže a věnovati se dalším studium hudby. Slečně Míkové přejeme úspěch a jsem jista, bude-li věnovati touž plní hudbě jako až dosud, že jí budou i muži záviděti, neboť neradí vidí ženu vynikati na umělecké dráze, aneb v jakýchkoliv oborech.

Pořadatelka.

PÉČE O ZDRAVÍ.

M. Nečasová : Bma.

(Pokračování.)

Ovoce.

Ovoce je poživatina velice delikátní, již si vážíme pro hojnost cukru a kyselin ovoceých, snadno vřebatelých a rychle do krve přecházejících. Požívání ovoce má velice příznivý vliv na zažívání, ovšem nepojídáme-li příliš mnoho ovoce najednou.

Bílkovin, tuků a škrobovin obsahuje jen nepatrné množství, pouze mandle, ořechy a kaštiny číi výjimku.

Bílkovin — tuků — škrob.

Kaštiny 11% 3% 74%
Mandle 34% 52% 8%
Ořechy vlašské . . . 16% 57% 13%
Ořechy kokosové 9% 67% 12%

Při takovém bohatství bílkovin, tuků a škrobovin můžeme se snadno jim obětovati, spojíme-li je se šťastným ovocem, tak ku př.

mandle s hrozny, kaštiny s jablky, ořechy s fíky.

Také sušené ovoce je potravina prospěšná tělu a bylo by dobře, aby v našich rodinách zavlád co nejdříve způsob, zakončiti jídlo raději ovocem ať čerstvým, vařeným, dušeným, nakládaným neb sušeným — místo obilné černé kávy neb lihovin. Děti navyklé při jídle požívání ovoce, nesahaly by později po lihovinách.

Lékaři dozvali, že v kraji ovocném zřídka vyskytují se kamenky žlučové, zákal oka a choroby jater. Náš lid právem říká: "Kdo před spaním jídla jablko, připravuje lékaře o výdělek."

Koření.

Co říci o koření? Pro hladový žaludek ho netřeba. Jest jen pro ty potřebné, kdož neznají hladu a jejichž ústrojí různým drážděním tak je uvyklé, že bez nich již nechce ani pracovati, až konečně byvši do nejvyšší míry podrážděno — vypoví službu a nefunguje více.

Koření má učiniti pokrm chutí příjemně. Zvyšuje trávení, neboť drážděním sliznice odměňuje se více slin, šťav žaludečních i střevních, jen že se zapomíná, že za častým drážděním následuje ochrnutí — nečinnost drážděných ústrojí.

Nejvíce kořením jsou ovocné šťavy a kyseliny, kura citronová a pomerančová a různé zeleniny. Koření, jako: pepř, hřebíček, muskát, skořice a j. máme jen velmi zřídka a mírně užívati. O soli jsme si již obšírně promluvíli, je třeba zmíniti se ještě o octu. Ocet rozkládá se v těle ve vodu a kyselinu uhlíčitou, tělu neprospěšnou. Prospěšný je tím, že rozpouští některé látky nesnadno zátvorné. Pouze octa vinného, neb z ovoce připraveného máme užívati a ještě lépe jest připravovati pokrmy, zvláště saláty, se šťavou citronovou.

Co máme jísti?

Národové necivilisovaní neznají dlouhých příprav pokrmů, neznají umění kuchařského, ale člověk civilizovaný potřebuje, aby se mu potrava vařila, dusila, pekla, smažila, pařila, nasolovala, nakládala, zavařovala, aby přirozená chuť a vůně se zapudila a různým kořením a přípravami pozměnila i zvýšila a také značně zdražila — a touto rozsáhlou úpravou jídel byla žena ku plně větší část dne upoutána a neměla kdy na vyšší zájmy lidstva mysliti a jimi se zabývati.

A přece, kdybychom my ženy začaly naše kuchyně reformovati, uvolnily bychom přece značné pouta, která nás k vařečce vřítí a jísti lidstvu bychom tím prospěly a zdraví jeho by se zlepšilo. Jest jen záhodno věnovati větší zájem potravě nevařené, syrové, jako: mléku a mléčným výrobkům, ovoce, salátu a některým zeleninám — pak potravě prosté, jednoduše a účelně připravené.

Důmyslná hospodynka znajíc složení těla a součástky, z nichž tělo se skládá, znajíc také složení potravin, vynasází se sestrojiti jídlo vždy tak, aby skutečně odpovídalo potřebám těla, nepoškozovalo ho. Není ta dobrou kuchařkou, která dovede pokrýti stůl dobrými a lahodnými jidly, od něhož stoluječtí vstávají choťi a snad i klesají náhle v nárné smrti.

Dovednou je však ta kuchařka, která jídla tak umělecky sestaví, že tělu dostane se právě těch látek jen, jejichž mu třeba, takže nesoulad v těle nastati nemůže.

Ovšem, při bohatých hostinách nezáleží tak na kuchaře, jako na stoluječtích, kteří nedovedou své vášně na uzdě držeti, ať zdá se mi, že je to hanbou inteligentních lidí zasedati k hostinám, při nichž užívá se nejhrubších dráždidel, jen aby jmenem mohlo projiti to ochromené množství jídel, jejichž žaludek nikterak zpracovati nemůže, co zatím druhá — větší část lidstva — ukazuje zvláště keď lice, kalné oko, kymáčovou chůzi a kýchly mohla — i pránský žaludek.

Kdy dospějeme až tam, by takové zjevy byly nemožny? (Pokračování.)

Anna Kuliková, South Omaha,



To svaté slovíčko: Vlast! Hleslo mé a má je zlaté, krev, co má podobá žily, duševní, tělesné síly tobě dám! I čela pot, své zdraví a svůj život! P. J. Kaminský.

Sestry sestřím, bratři bratrům neste naše vřelé pozdravy do dálné drahé vlasti české!

Kvapem se blíží doba a již co nevidět dostaví se okamžik, kdy nám nastane loučení s bratry a sestrami, již se vydají na cestu dálnou, by se sčítanili všesokolského sletu. Láska k vlasti, to mocné pouho, je táhne v rodnou vlast a zajistí, až přijedou zpět, že nebudou litovati námahy a všech obtíží, jež spojeny jsou s cestou tak dalekou, ale že přijedou potěšeni a že přijetí, jakého se jim dostalo ve staré vlasti, ne vymizí jim nikdy z paměti. Jakmile vlak vjede na rodnou půdu, zaplesá srdce ve vás všech, každý strom, cestička, víska, kostelíček, budou se vám zdáti známými a maně budete činiti přirovnání. Taký byl též tam, odkud jsem já. . . . A v duchu již vidím, jak rychle se budete blížit naší zlaté Praze. Zjeví se vám zahalená v šedý závoj, utkaný z kouře, vyházejícího z komínů továren, jejichž je mnoho v pražských předměstích. Projedete Karlínem a v nádraží na Poříčí vás budou vítat. Bude to uvítání srdečné! Přijdou všichni, aby vás spatřili a pozdravili. A ještě nic netrvá věčně, tak i tu zapsáno bude zlatými slovy do knihy minulosti, jak oslaveno bylo 50leté trvání Jednoty Sokolské. A vy — zatoužíte po rodišti, přátelích svých a známých a rozjedete se každý jiným směrem, plní nedočkavostí, zdali vás poznají po tak dlouhé době, již jste v cizině strávili. Snad ten neb onen bude zklamán ve svém očekávání. . . . cizí, neznámé tváře budou vás vítat. A tu budete musit na ně uvyklá — však vás cizina naučila odříkati se lečeho — nervy vaše jsou otužily a vy zmužíli. Ba ani to vás nesmí nroučiti, že tehdy, když jste opouštěli rodný krov, loučili se s vámi rodiče a sourozenci a dnes při návratu svým, abyste je navštívili, musíte konati — mnohý z vás — trudnou cestu na hřbitov — kde hrob zanedbaný a nápis s pomníku deštěm smytý, jakoby všichni zapomněli na toho, kdo v něm odpočívá, vás zarádí. A proč! A tu se mi maně vkrádají v mysl slova z básně Irmý Geisslovy:

"Proč mé srdce duše drahé vždycky najde, ve dne jako v noci, den-li zajde, mluvíť dřív než kříd, jenž slzám svítí! bolest, kterou na těch místech cítí!"

A ruka vaše maně bude sahat po kvítečku, ano i nepatrném lističku a dětiněsky se budete radovat, že si odnášíte vzácnou památku. . . .

"To malé kvítečko, pozdrav srdce Tvého, matičko!"

Nuže, "Na zdar!" Sokolci a Sokolky a vy všichni, již podnikáte cestu do staré vlasti!!!

Růžena H., Nicollet, Minn. — Vážená pořadatelko a milé čtenářky! Nesmélou nohou vstupují mezi vás do "Ženské Hlídky". Nevím, jak budu přijata, ale doufám, že budete vůči mně shovívaví, až vám povím, že jest toto po-
prvé, co do veřejnosti píšu. Tedy vás prosím, abyste laskavě přehledly mé chyby. Snad si dovedete představit, jak jest česce, která miluje svou řečskou řeč celou svojí duší a jest nucena okolnostmi trávit život svůj mezi samými Němci a rok od roku neslyšeti ty milé zvuky řeči mateřské. Pro-

to odebírá několik českých časopisů a na ty se těším jako na zvláštní požitek duševní. Avšak nejvíce ze všech listů mě těší "Pokrok" a tu chvátám nejdříve do "Hlídky", abych se pobavila s vámi, milé a upřímné Česky. Dopisy slečny Arny z Prahy mě velice baví, avšak slečna jest příliš sentimentální. Skutečně jsem si Vás, slečno, představovala jako starou pannu a zatím podobenka Vaše nám ukazuje růži v prvním rozkvetu mládí. Vy šibalko! Já jsem také svobodna. Či vinou, zdali svou vlastní neb okolností, to nevím a také po tom nepátrám. Když si zasednu ku svému šálku s kávičkou, řekli byste, že není šťastnější staré panny na světě. Ale upřímně se přiznávám, že stav můj také není záviděnlivý. Každý stav má své jasné i stinné stránky života. Podám vám tuto obrázek z manželského stavu. Minulý týden jsem byla na pohřbu jisté německé matky. Kládli ji do hrobu v nejkrásnějším věku dvatřiceti let. Zemřela při porodu a dítě, které jí život stálo, již mrtvé položili do náruče. Nad hrobem stálo pět sirotek. Nejstarší děvčátko sotva jedenáctileté, nejmladší asi dvouleté. A manžel doposud mladý, při nejlepší možné síle, hleděl ztrnule za rakví, jak zvolna spouštěli ji dolů a ve výrazu jeho bledé tváře četla jsem jasné celý ten jeho nesmírný bol, který se nářkem a slzami neprojevoje. Tužil asi, že milou tou bystostí, která ještě před několika dny plná zdraví oživovala jeho domov, odešlo mu všecko a bezpochyby že hrozil se další budoucnosti, co počne si sám s těmi malými, které ještě potřebovaly péče mateřské. Odešel z nimi zvolna, nejmladší máje na rukou, s hlavou skloněnou, nevímaje si něčeho vůkol sebe. A já stála rozamutněná do nehlubších záhybů duše své a patřila za nimi. Bylo mi líto těch malých. Věděla jsem, že nežli rok s rokem se sejde, budou mít macechu a jen Bůh ví, jak ta bude s nimi zacházet a maně přišla mi na mysl stará píseň: "Osirelo dítě o půl druhém létě," a jak špendlíkem kopalo, jehličkou hrabalo, aby se dohrabalo to dobré matičky, která, "když nozičky mývala, vždycky je hlábala" atd. Ano, ještě před týdnem tato matka své dítky hlábala, s nimi se laskala a za nic na světě nebyla by je dala od sebe. Mývala je vždy tak čistoučké a hezoučké jako z cukru. Jaké asi budou v budoucnosti? Přišla jsem domů rozstesknená a smutná. Uvařila jsem si honem kávičku a skrajně vonný ten nektar, rozhlédla jsem se po té své tiché samotě a ze srdce si vzdychla: "Díky nebesům, že jsem starou pannou!" Končím s vřelým pozdravem všem čtenářkám.

Anna Marcelino, Half Moon Bay, Cal. — Čtená redakce! Nejprve paní Burešové srdečně děkuji za upomínku k velikonočním svátkům. Též já přeji p. Burešové mnoho zdraví a štěstí k svatodušním svátkům. Zde vždy odslavují tyto svátky skvěle. V sobotu večer, když jde procesí do kostela, je mnoho muziky a ohňostrojů. A v neděli je zase veliké procesí a slavné mše svatá, na to zde Portugalské moe drží. Když přijdou z kostela, mají všichni oběd pod širým nebem, mají k tomu připravený malý park. Zabili 2 neb 3 mladé voly, k tomu dají dost chleba a vína, a každý, kdo přijde, ať je národnosti jakékoli, může se dost najíst a napít. A někdy jim ještě zbudne mnoho masa a vína. To vše a moc peněz obětují svatému Duchu. Vše je zde krásné. Letos je zde sázeno mnoho kulatého hrášku a krásné kvete, jen že zas ty mušky či vši se zde ukazují na některých místech. V březnu jsme dostali krásné deště, v dubnu též krásné tiché deště, ale také dost silných větrů. Nyní některý den svítí slunko a hřeje a druhý den zas je mlhavo a chladno, tak že musíme hledat zimní šaty. Já říkám, že jsme v krkonošských horách — v létě zima a v zimě též. Věru, zde se málo obřejeme. Letos je zde mnoho černého kašle a není jednoho domu, aby lidé velebili malí nekašlati. My jsme bojova-

Zápas českých farmerských hochů

o to, kdo z nich vypěstuje nejvíce korny na prostore 1 akru.

CENA: zlaté hodinky

s vyřtým jménem a věnováním

Zápasu mohou se účastniti synové odběratelů "Česko-Amerického Venkova" do věku 21 let, to jest ti, kdož dosáhnou plnoletosti až v roce 1913.

Každý, kdo chce zápasiti, musí se předem přihlásit a sice nejdéle do 1. července 1912.

Musí vykonávati veškeré práce od prvé do poslední sámy, bez jakékoli pomoci.

Musí zvoliti si k tomu odměnou prostoru jednoho akru — a sice určitou, kterou nemůže pak při výsledku zaměnit za jinou.

Akr měří 43,560 čtverečních stop, tak že délka a šířka je stopách spolu násobeny musí dáti tento počet stop. Ostatně jest každému necháno na vůli, jak hustě jí chce sežít a vůbec jak jí bude pěstovati. To je jeho věc.

Tento akr si může zvoliti kde chce na farmě, třeba docela oddělený od ostatní korny neb plodin.

Musí zapisovati postup práce, datum a čas, který poli tomu věnoval. S výsledky pak podá podrobný výkaz o práci, kterou této korně věnoval a jak jí obdělával.

Výsledek musí býti oznámen do 1. prosince 1912 a musí býti doprovázen přísežným affidavitem otec nebo matky zápasníka, že jest údaj správný a podmínkami zápasu bylo vyhověno.

Skříze* musí býti udána v librách váhy a sice v klasech i odrobená. Kdyby se stalo a dva nejvyšší zápasníci sklídili stejné korny, případně cena tomu, jenž vykáže se menším rozdílem korny v klasech a korny odrobené.

Přísežné výpovědi nemusí býti zaslány každým hned s oznámením výsledků. Požadáme o ně před rozhodnutím pouze ty, kteří budou státi nejvyšše.

Hodinky jsou celé zlaté ze závodu pana Albina Cechy v Omaze, jsou zaručeny a mají cenu přes \$35.00. Budou chloubou a potěšením vítěze po celý jeho život.

Dalším pěstitelům, kteří dosáhnou nejvyšších výsledků, dáme:

1. "Česko-Americký Venkov" po celý jeho život a diplom.
2. "Česko-Americký Venkov" na dobu pěti let a diplom.
- 3.—4.—5. čestné diplomy.

Kdo se chce zápasu účastniti, musí býti předlatitelem "Venkova" na třetí ročník.

Jména všech kandidátů budou uveřejněna na měsíce před skončením zápasu. Adressujte:

Česko-Amer. Venkov

1417 So. 13th St. Omaha, Neb.

li proti nemoci té co jsme mohli, jen aby dítky mohly do školy, neb jich mnoho jest nuceno zůstat doma. Já jsem děti povídala: "Nic jiného nedělej, jen jim dávej dost safránu," a všechny chodí pořád do školy a mají 2 míle. Nového je zde to, že se sem na zimu bude stěhovati mnoho Italů, mnoho farem tu pronajali a z farem, z nichž se platilo 12 set nájem, platí oni 3 tisíce a farmeru, který má svou vlastní farmu, chtějí platit 35 až 40 dollarů z akru, jenže někteří jim ani nechťi farmu rentovat. Italové pěstují zeleninu jménem artičoky, jejichž zde sázejí celé lány. — Již zde též ženské volily minulou volbu. Nu, pomoz pán Bůh, to bude brzo vojna, vždyť nemají co dělat a děti nechtějí vychovávat. Jak Japonci říkají, California je moe veliká a moe bohatá, ale lidí nemá. Američanky děti nechtějí mít, ale Japonky mají děti rády a moe děti chtějí mít, ty je nezabíjí, a nebude to dlouho trvat a bude California Japonců. To řekl jeden Japan mému zetovi, když dělal na železnici, kdež zeť můj je foremanem. A u Japonců je foreman velký pán. Železnice jde přes farmu mého zetě. Tak se máme nač těšit. — Zdravím všechny čtenáře a čtenářky a etěnou redakci.

(šum) seber a vař vše as dvacet minut, pak dej ovoce do připravených čistých sklenic a dobře zatřesouj. Čeche-li míti ovoce sladší, můžeš dát jednou tolik cukru. **Pieplant či rebarbora (rhubarb)** se může zavářeti takto: Oloupat dva a nakrájet na malé kousky as jednu palec dlouhé, narovnat je do ovoceých lahvi, naplnit tyto pak vodou studenou až přetéká a nejmehat takto stát as 10 minut. Pak vodu slej, nalej na něj zas čerstvou studenou vodu, dej na láhve gumy a dobře láhve zašroubuj. A když chceš pieplantu použiti, jest jako čerstvý. Srstky zelené se mohou též na tento způsob zachovávat i rebarbora se může též zavářeti s cukrem, tak jako angrešt čili srstky.

Zavářené jahody.

Očisti pěkně, ne příliš přezrálé jahody, na libru ovoce vem libru cukru. Dej do hrnku vždy vrstvu jahod a posyp hojně cukrem a zas jahody, ale aby byly jen as čtyři palec tlusté v hrnku; dej hrnek s ovocem na kamna a při mírném ohni nech přijíti do varu, pěnu (šum) seber a ovoce pak nech jen deset minut povařit od času, co přišlo do varu. Pak ovoce i se šťavou vylej do hlubokých talířů, aby nebylo více jak as dva palec tlusté, dej pak talíře a ovocem do světnice neuzívané k koku na slunce, a nech je tam tři neb čtyři dni. V tom čase ovoce pěkně stuhne a nabude a šťava zůstane jako jelly. Pak je můžeš dát zrovna studené do skleniček a zalepiti neb dobře zašroubovat.

Višně zavářené s rybízovou šťavou.

Na 12 kvartů višní vem 3 kvarty rybízové šťavy a dva kvarty cukru. Rybíz ober, dej do hrnku trochu povařit a pak jej rozmáčekej a skrz sítké plátne přeceď. Višně přeber a pečičky vyndej, ale všechnu šťavu zachovej. Dej pak do hrnku šťavu z rybízu, cukr a ty vyloupané višně, a dej vařit. Když tyto přijdou do varu, pěnu

Nejen na farmách, ale i v městech měli by štati "Č. A. Venkov", neb jest to list jediný svého druhu v Americe. Předplatné \$1.00 na rok.