

ŽENSKÁ HLÍDKA

Podatelka M. Stodolová

Adolf Heyduk:

K ČINU!

Trudné chvíle! Chmury blíž i v dáli, zakalené nebe, oko, sluch, zahalené vše i ideály, sivou mlhou zakryt druhů drub; všecko stínem, bída! Zlobě k děku umíráme řadu dlouhých věků.

Smutné žiti: náky jen a lkání; místo přímo k cíli jdeme zpět— ne však, ne! v před letíme, jsme hnutí v hroznou propast tisícových béd; už, pěvi, mečem slov i skutků odhodlaně zasáháme v pátku!

Všem, kdo hání, braňte odhodlaně, stavme moči šílený ten proud, a kde zloba, maže jménem Páně vykonáme neuprosný soud, třeba za to v hrůzy divém letu v propast srazili tu naši četa.

Až ji naplníme, bude snáze; zakonečme aspoň doby muk, vždyť až vzrostou trupy naše v hrůze, musí zastavit se plachý vuk; by svou pleck opřel o jich boky, mečem práva potěl dravé soky.

Potom zas, ty svatá otevři prsti, simé slávy v zlatý vztýčíš klas; brat' na hlavě rúze, palmu v hrsti, vzkřísí k žiti vědy lásky čas, a kdo ve propasti budou tít, tu ti věčné hvězdy Bůh ti vznítí.

NÁŠ POSTUP, JAKO V POHÁDCE.

Když zahloubáme se trochu do minulosti země koruny České a zíráme na to utrpení a pronásledování českého lidu po staletí od věkého barbarického Teutona, jak jej nazval Julius Caesar 50 let před Kristem, shledáme, že vzor všemu tomu, český lid zůstal chraabrým, rytýřským nezdolným, zachoval svoji mírumilovnost, svoji píseň, svoji lásku k vlasti. Otročtí snížilo jeho rázovitost k odboji, však nikdy neutekl z boje pro právo a svobodu. Jdeme-li dějinami českého národa, ba i bájeslovím, všude tázá charakteristika se jeví— ideál práva a volnosti, mírumilovnost, — však vždy vytrvalost v boji za právo a svobodu chrabrosti rekovnou.

V poslední době před touto hroznou světovou válkou byli jsme rozostřáni nejen v Čechách, ale i snad ve všech koutech světa, kde český lid bydlel v koloniích. Když však hodina nebezpečí uhořela, shlukli se všichni pod jeden prapor bez reptání a nastoupili odboj proti úhlavnímu nepříteli, a jako v pohádce, na všech frontách objevili se rytíři Blaničtí na Rusy, zpěvně Itálii a slunně Francii. S jakým rekostvím potírají nepřítel, vzbudili obdiv celého světa.

Zde v této zemi svobody potírali jsme se pro přesvědčení náboženské, sociální a politické, a proto nezbylo nám času ku propagandě české věci mezi Američany. Když Český Národní Sdružení bylo založeno, tisíce krajanů mělo nedvěru v tento podnik národní, ba i ještě před krátkým časem bylo slyšeti, že musíme vědět, kam ty peníze jdou, máme-li se dodělati úspěcha v Č. N. S. A. hle, v době čtyř roků je válčící spojence oproti našemu staletému nepříteli, v minulých těchto pár rokách zřímé obraz práce, když zanechali jsme nesváří a jdeme blahodárně dále, když jednomu každému ponecháme právo na jeho vlastní svědomí. Doufáme, že válka ta zhojí naše národní boláky, které ještě do nedávna se zdály nezhvojitelné a nastane mezi námi to pravé bratrství!

ZA BAZAREM SVOBODY.

Bazar Svobody v Omaze zakončen, ale v myslí naší a před očima dosud tkví ten malebný obraz skupin všech stánků vkusně vyzdobených a krásnými a užitečnými věcmi naplněných, kde si každý mohl nakoupiti zásohy zboží, a to od krásných ručních prací, až do potřeb kuchyní, neboť zde byli zařazeni pekáři, řezníci a i uzenáři. A co při tom bylo nejvábnivějším, že v každém tom stánku se nalézaly známé a milé nám tváře spolkovalých sester a bratrů a vůbec krajanů a krajanek. A což pak ty davy, které naplňovaly každé odpoledne a večer prostornou síň Auditoria, sestávaly nejvíce z českého lidu, ale Američané bylo též hodně přítomno. Setkali jsme se tu s krajanů a krajanekami, které jsme mnoho roků neviděli a vzru-

že to na nás působilo velice dojemně, a dojem ten tak brzy s myslí nesejde, neboť jest hluboce vryt v paměť naší a dlouho jistě že každý z nás bude rád vzpomínati na krásné chvíle zažité v týdnu Bazaru Svobody, který nejen morálně, ale i finančně velice dobře zakončil. Zde opět důkaz, že ve spojení je síla a co dobrá vůle zmůže. V této akci pomáhal každý upřímný krajan a krajanek a zvláště výborům náležející plně uznání za námahu, jakou se práci této obětvovali.

Nechtí i práce všech těch našich bojovníků, kteří od začátku tak svědomitě pracují za osvobození Československého národa, setká se s úplným zdarem! Sláva našemu tatíčkovi Masarykovi a sláva Národní Radě, jakož i všem bojovníkům, kteří tak statečně bojují za nás všechny. Kéž zvíťazí právo a pravá demokracie!

Všechna čest našemu prezidentu Wilsonovi a všem těm, kteří jdou vstříce našemu utlačovanému národu!

Povzbuzení k činu pro dobro člověčenstva nese sebou blahé upomínky v životě a čistě svědomí.

Obraz z dějin našeho vlastního života bouří přesto naše svědomí, a rádi bychom je zahallili před duševním zrakem: obě je však marné.

Naše ctizádost, je-li v zájmu dobra a není-li s pýchou spojená, dovede nás na vrchol slávy a, pakli je s kalnými zájmery spojená, tož pomalu, ale jistě nás vede do záhubné propasti.

Sláva národa vede k vznešeným cílům každého jednotlivce.

Na poli militarismu, zbudovaného po staletí Němci, sláva odumírá ve Francii a Itálii.

Marie Stodolová, Wakita, Okla., 4. září, 1918. — Ctěná pořadatelko Ž. H. a milé členičky, srdečný pozdrav vám všem! Co pak dělají všechny ty staré dopisovatelky, že je teď tak málo dopisů v milé Hlídkě? Večery již jsou trochu delší, tak jen každá věnujte trochu toho času na psaní, ať máme zase co číst. Zajisté každá z vás nejdříve hledáte dopisy, tak jako já; látky ku psaní se najde vždy dost a zvláště my farmářky, co která vypěstovává drůbeže a co zeleniny a jak se která činila ve znič. My jsme měli žně beze všech překážek, za to ale když jsme to měli všecko pěkně hotové, tak přišel takový vítr, že byly všechny hromádky rozhozené a z některého snopku zbyl jen provázek. Byla to zase práce, všecko znovu šakovat a sbírat po poli. To se neptejte, jak jsem se modlila; při mlácení byly zase takové větry, tak že se hodně pšenice rozházelo. Nyní nám po těch velkých horkých dšt napřelo, tak se každý činí orat. Tak z toho mám radost, že je zase naděje, že nějakou tu pšeničku vypěstujeme pro naše spojence. O mlácení jsem jela z města a potkávala jsem tolik for s pšenici. Tu jsem měla z toho takovou radost, co tu bude chleba pro naše vojáky. Sama mám moje chlápce ještě malé, ale měla jsem v Čechách tři bratry a tři sestry všichni žijí. Od vypuknutí války nedostali šem o nich žádnou zprávu; možná, jsou-li ještě na živu, že se nalézají v zajetí, nebo v naší slavné Československé armádě. Snad náhodou by toto mohli číst! Jsou to Vojtěch, Anton a Václav Kálavé ze Starého Rožmitálu. Mám v Čechách ještě otec a tři sestry, z nichž jedné muž padl v boji již před dvěma roky; zbyli po něm dva malí sirotci. Co tam vdov a sirotků! Jak bolno člověku u srdce! Kéž by už byla ta válka u konce— jistě to přáním nás všech! Zaslalám dva dollary na Československou armádu.

Ctěná přítelkyně! Přijmete srdečný děk za příspěvek, který kvitujujeme v rubrice příspěvkové a rovněž velký děk za dopis. Kéž byli ty ostatní naše dopisovatelky přišly zase do naší "Hlídky" na návštěvu, věru, že se nám již po nich stýká. Srdcečné vás, jakož i

celou vaši etěnou rodinu zdraví a těší se na další vaše dopisy— Pořadatelka.

Teta Vitánvásová, Omaha, Neb. — Ctěná pořadatelko a družky! Tak již jsem doma ze žní. Ptáte se, jak jsem se měla a jak se mně tam líbilo, celkem dobře! To jsem vám již pověděla, když jsem ještě tam byla. Doma se mně líbí ještě lépe a taky se mám dobře. Ale něco mně přece seháží a to něco jest hodně mnoho! Snad si budete myslet, že ti pěkní hadi, nebo ty žáby, anebo mauzifci, myši a ty rosičky, které jsem neviděla, co jsem z Evropy odjela. A také se nic nedivte, že mně to bylo vše vítaným. Tak jsem v brzku té hávěti zvykla, že jsem byli ti nejlepší přátelé; nebála jsem se jich, ani ne jestěcky. Hospodyně říkala— Teto, dejte si pozor, ať vás nestřipne, to jsou pot . . . ory! Ale kdež, Všichni ti Boží tvorové nejsou tak ukrutní, jako když se vyskytne jeden zlý člověk, který se vám stává tím nejlepším přítelem. Však za zády kuje plány, z očí mu srší blesky, z úst mu stříká samý jed, nímž otravuje ne sama sebe, ale celý svět. Takového hadu jest radno se vyhnout. Ale tahle malinká ubohá zvířátka já jsem měla tak ráda, že když se neslo na jeho, bylo mně po nich smutno! Jeden had to musel vědět, že se mně stýská, tedy se usadil poblíž kuchyně a ráno jsme se vždy pozdravili a šli každý po svém. On do ubí a já slepím pro krmivo. Však ještě něco jiného mně seháží a to je — teplé nadužené mléko, smetánka o tom ostatním raději ani . . . I darmo si dělat laskominy; když to není, tak to není a je to! Dabyste nemyslely, že jsem byla v Dakotě pro zábavu, tedy vám povím, jak jsme se se Zdenou pustily do práce. Do Geddes jsme přijely 20. července, asi k deváté hodině večer. Turnovecvi nás čekali. Hallo, Teto a Zdenko! Tak pojděte, půjdeme do města. No tak ano, my šly jako ovečky; každý ale na nás koukal, co jsme za vystěhovalce. První známou osobou, kterou jsme potkaly, byla Mary Počekte! Tak tohle je teta V. . . z Omahy a Zdenka; a tohle je Mary Vaříková, vy ji znáte; jezdí taky do Omahy k Vaškovi. Řekla jsem, že ano! Však moje paměť jest perníkova, rozpadne se a já již o ničem nevím. Potkaly jsme jiné a tak šlo seznamování dále a dále, tak že jsme jich poznaly mnoho. Však moje perníkova paměť se rozspala a druhý den se nepamatovala na nikoho a později, když jsem někoho potkala, neb k nám někdy přišel, já jej již neznala. A abych sama zavela řeč, já, cizí ženská, to řeč; co aby mně tak dal někdo přes hubu. Toho jsem se, pane, chránila! Když jsme byly ve městě hotovy, sedly jsme jako nějaké vzácné kostě do pěkného auta a hnaly to domů. Když jsme byly asi 2 míle od města, tak kdosi na kopečku vyskočilo světlo. Hospodyně praví— holky rozžaly světlo; dělají večeři. Za chvíli jsme byly doma a vsuknutí stůl upraven, na něm všecko dost a my nemyslely jinak, než že mají již na nás překvapeníčko. Tak se zasedlo a jedlo se a bavily se až bychom byly zapomněly jít spat. O půl noci jsme si konečně daly dobrnou noc a šly spat. A snad bychom byly prospaly Dakotu hned tu první noc, jak se nám to spalo. V neděli ráno jsme vstaly tak jako bychom byly bývaly v Turnověci od jakživa, líbilo se nám tam; na dvoře jest rozlehlý stavení, že to vypadá jako malá vesnička. Po snídaní jsme se daly do parády a jely sekat oves; Zdena zůstala doma pomáhat vařit. Já jsem si pořídila na své žně nové šaty; chtěla jsem si vzít na práci tu ženskou uniformu— kalhoty, ale knoza Donátová mně to zkazila, že jestli přý blázniv; co by tam lidé o mne řekli, až by uviděli takové strašidlo z Omahy. — Jestě vás tam zavřou! No, před tím jsem přece dostala jakýsi strach a myslila si — Teto, s kalhotama žádné špačky, neboť je. Tedy jsme se pěkně nalázily a jedem. Hospodyně, Emma, Gustav a Teta; ta měla slavný klobouk po způsobu Armády Spásy. Ta omádnina si jí stále okukovala a snižla se Tetě za zády. Přijímám vás, taková dáma, když přijede na žně, tu se musí okoukat. Vždyť ji neviděl nikdy před tím. Tak již jsme na poli a počlo se sekat. Emma povídá — Teto, my si ohlíží sedneme, než tátn asi d-krát objede. Prohlížím si obilíčko, políčko a myslím si — Teto, tohle bude pro tebe pěkná procházka, vlastně pro ty tvoje ubohé nohy; než obejdeme jednou dokola, to je jako od nás čtyřikrát k Brandeisovi a zase odtud domů. Konečně jsme již počli šakovat. Povídně Emmě — tak pochodem, pochodem, v levo, v pravo, ohnout, spažit, zdvihnout, předpažit, ku předu, v šik, v pochod, ráz, jedna, dvě, zastavit, stát, ohnout, postavit, obrátit a marš pro jiné snopky! Krásné to prostné cvičení — to přijde k duhu! — (Pokračování.)

Varené Macaroni. Dej 2 kvarty vody do hrnka s jednou velkou žičí soli a když se voda vaří, dej do ní tři čtvrtě koflíku makaronu na malé kousky nalámaných a vař 20 neb více minut, až jsou měkké, pak je vlej do cedníku, propláchni studenou vodou, dej je na kastrol neb mísku nad mírný oheň pookřát, naley na ně půl koflíku sladké smetany a osol dle chuti.

Makarony s omáčkou. Uvař jako na předešlý způsob. Omáčku udělej takto: Dej na kastrol dvě velké lžíce másla, přidej dvě lžíce koflíku, dobře promíchej, naley na to jeden a půl koflíku horkého sladkého mléka, udělej hladkou omáčku, náležitě osol a vlej ji na makarony.

Tímto způsobem se mohou též připravit a pak po vřehu posypati strouhanou žemličkou v másle obalenou nebo s krekosem a pečeno do zlatova.

Makarony se sýrem pečené. Uvař jako předešle, dej do másla vymazané formy vrstven makaronů, posyp strouhaným sýrem a opaku, až je vše složeno, polej pak vše omáčkou shora utvařenou, posyp krekosovým strouháním, v másle obaleným, a peč až je to pěkně červené.

Tímto způsobem se mohou též připravit se sosem z rajských jablíček na místě s bílou omáčkou a po vřehu posypati sýrem.

Makarony na italský způsob. Uvař ve slané vodě jako předešle, udělej bílou omáčku jako předtím, ale přidej do ní dvě třetiny koflíku strouhaného sýra a jak se tento rozpustí, osol omáčku a přidej trochu papriky, polej ji makaronky, posyp tyto po vřehu se čtyřmi koflíky vařící vody, dej do nich malou lžičku soli a postav je s hrnkem do vody vařit (double boiler) a nech je tři neb čtyři hodiny pozvolna vařit. Mezi tím vyper v horké vodě jeden koflík datlí, nakrájej je na malé kousky a asi čtvrt hodiny před odstavěním krup přidej datle do nich a předlož na stůl.

Malé krupky s datlemi. Vyper dobře jeden koflík malých krup, ovař je as deset minut, vodu slej a naley na ně asi čtyři koflíky vařící vody, dej do nich malou lžičku soli a postav je s hrnkem do vody vařit (double boiler) a nech je tři neb čtyři hodiny pozvolna vařit. Mezi tím vyper v horké vodě jeden koflík datlí, nakrájej je na malé kousky a asi čtvrt hodiny před odstavěním krup přidej datle do nich a předlož na stůl.

Naše Beseda

COLOMBE, SO. DAK., 9. září 1918. — Ctěná redakce "Pokroku"! Zaslalám dopis k otisknutí "zároveň výtříček z angl. zdejšího časopisu s dopisem od mého syna 36-letého dobrovolníka, jenž slouží při 3. pěším pluku v Eagle Pass, Texas, a který nadšeně líčí, jak státiškie našich hochů, vesměs výkvět to naší mládeže, bojujete za svobodu a pravdu, kdežto jiné státiškie po celé této zemi koná sие méně okázalou, přes to ale stejní výsoce důležitou práci. Jdlo Američané máme být nad čim hrdí a nabádat, že za žádnou cenu na světě nemáme si nechat ujíti příležitost ku vykonání plné své povinnosti, neboť dost možná jiná se nám nikdy více nenaskytne. Nikdo nemá myslet, že jediným nástem ke plnění povinnosti pro svoji vlast je válečné pole; každé duše maskává se nesčetných příležitostí ve vlastních našich bydlíštích — pohodování ve vlasteneckých průvodech, bráti zájem v dotnobraně, kdykoliv počkáme vojína, máme ho zdravít a dát mu na vědomí, že se velice oň zajímáme; pracovat plně máme, jist rozumně a nicm neurčit, šiti pro Červený kříž, pomáhat Y. M. C. A. a jiným podobným organizacím. Jež z zájmu našich hochů konají obdivuhodnou práci, zvyšují jejich vlastenečtí a povzbuzují bojovnou

náladu. Pokud se pak týče příspěvků na dobré účely, nezáleží na tom, jak mnoho dáváme; musíme cítiti, že to není ještě dosti. Za obvyčejných poměrů máme právo žiti v pohodlí a prepehu, však za přítomné doby, kdy naše vlast potřebuje všestranné pomoci, byli bychom slackerové, kdybychom v plné míře nějakým způsobem jí neshlžili jak na poli válečném tak i doma, v dílnách, na farmách a vůbec v každém užitečném povolání . . . Nyní však přikročim k vlastnímu dopisu. Na mapě Spojených Států je naznačena naše rezervace pod jménem "Rose Bud" (růžové poupě) a první část této rezervace byla otevřena asi před 30 léty a poslední část asi před desíti roky. Tato rezervace se rozkládá částečně v severo-západní Nebraska a jiho-východní South Dakotě a to krásné jméno "Růžové Poupě" (Rose Bud) se osvědčilo velmi případně, ba mohlo by se skorem říci, že zde dobří rolníci mají na růžích ustláno — ani letos nevyjímaje a k tomu ty válečné ceny za všechny plodiny ještě ten blahobyt zvyšují. Jako všude jinde, dělá i zde našince velké pokroky, a dle pokroku za minulý rok, je dobrá naděje, že zde našince skoupí vše, co bude ku prodeji. Ta hrozná válka ovšem zhožbně pracuje na nervy naš pravých zasvěcených. Ale díky Bohu a všemna čest a sláva prezidentu a kongresu Spojených Států Amerických a všem našim spojencim evropským za uznání naší odvčké chrabrosti a věrnosti a přijmutí nás mezi sebe jako slavný a zaslužilý národ . . . Srdce naše plešá nad tím, co již vykonáno jest a co pak ten krásný rozhled do budoucnosti! Naš americký vojín, který padne v boji, bude oplakán co hrdina pro vlast a o ty, kteří se živi navráti, bude prý vládou postaráno. Což ale ten slavný Čecho-Slovák, ten nezbytný článek mezi spojenci na západě a dalekém východě a pak ta zobražená česká země?! Kdo se o ty postará, aby po válce mohli začít nový život? To by měl chovat na mysli každý věrný Čech a Slovák a řídit se dle dobročinného ducha amerického — totiž ponábat dle všech sil tam, kde pomoci potřeba a obzvláště, když matka Čechie k nám volá o pomoc po prvě za tři sta let. Já doufám, že z nás není nikdo tak padlého smýšlení, aby nepřispěl dle možnosti. Jako v každé nové krajině, tak i my jsme zde ještě rozptýlení, ale spojujeme se dohromady, a mňíme uspořádat bazar ve Winner, So. Dak., kde moje malíčkost se mňi přidat a obětovat něco z mých peněžních úspor na zakrácený a zobražený oltář české vlasti, a doufám, že seženeme na nás zde slušnou sumu. — Váš věrný, Frant. Matoušek.

Ctění přáteli! Doufáme, že nyní po delším již odpočinku zahájíte opět dopisovatelkou svoji činnost a častěji zašlete zprávy k otisknutí v "Pokroku", tak aby opět jednou tisíce našich čtenářů zvěděli, jak česká osada v Rosebud pokračuje. Podáváním různých zpráv svěmu okolím prospějete.

ST. PAUL, NEBR., 7. září 1918. — Ctěná redakce "Pokroku"! — Doufám, že popřejete trochu místa ve vašem demňku k otisknutí těchto několika řádek. Letošního roku jsme tu měli hodně sucha, jinůž bylo drobné obilí značně poškozeno a nejvíce ovsy utrpěly. Koriy jsou také hodně poškozene, ale která se udržela, tak jest doba; pastviny jsou špatné, ale proto ještě vše jest obstojné. — Přímární volby už minuly a tak teď víme, kdo jsou naši kandidáti do úřadů. My zde v okresu Howard jsme měli 3 kandidáty za okresního klerka a všichni byli schopní a na demokratickém listku, tak že si bylo těžko vybrat, ale štěstí se obrátilo na slečnu Kláru Szamovú, jež jest čekatelkou do úřadu okresního klerka v listopadové volbě. Jak tomu nyní vše nasvědčuje, tak má dobrou vyhlídku na zvolení, nad čimž zdejší krajané mohou být hrdí, že zase českého pávodu osobnost bude zastupovat tento úřad. Slečna Szamová má dobrou zkušenost v tomto úřadu, lede byla přírncí po mnoho roků. Pan K. D. Babenský zastupoval úřad okresního klerka po 7 let a o zvěděli se schopným úřadovkem, což jest ke etí našim krajanům. — Z. Č. E. J. řád "Kutná Hora" zvolil článek, který měl pracovat na

sbfírku mezi krajanů ve prospěch Bazaru Svobody na podporu Československé armády, která bojuje po boku našich spojenců pro osvobození českého národa od Rakouska a maďarských tyranů. Zde jsou následující dárci: \$100.00 C. V. Svoboda; po \$25.00: J. J. Szamová; Jos. Komzák, Frank Kremlíček, Theodor Březina, Josef Kottík; po \$10.00: Peter P. Ševčík, F. J. Ševčík, John Vineik, John Vopat, Matěj Svantner, James Shalda, Peter Ševčík, F. J. Ambrož, Matt Matoušek, Tom Kosmatn, Theodore Ševčík, Josef Trubl a Frank Kotrč; po \$5.00: J. L. Trubl, J. C. Toman, Anton Jedlička, Frank Moravec, Louis Moravec, Josef Procházka, Jos. Černý, Albert Ambrož, Frank Polanský, Chas. Nohavec, John S. Ševčík, Frank J. Blažek, Anton Snehánek, Frank Manasil, Frank Gruber, Josef Trubl, Jos. Svantner, Frank Svoboda, Frank Ševčík, Sr., Frank Ševčík, Jr., Albert Ševčík, Sr., Albert V. Ševčík, Josef Matoušek, Chas. Taylor, A. T. Lanka; po \$3.00: John Stuple; po \$2.00: John Komsák, John Bartůnek, Alois Jelínek; po \$1.00: Thos. Ogard, Niels Jorgensen, Anton Lanka, Anton Kasal, James Tenopír, Josef Svobánek, John Matoušek, Jr., C. J. Humpal, Louis Warne, Jos. F. Matoušek, Mrs. A. French; po \$1.50: Josef Bruner; po 50c: James Dvořák.

Frank J. Blažek, jednatel. Ctění přáteli! Dopis milerádi uvěřujme, že se nyní častěji budete zprávy k otisknutí v "Pokroku" zasílat, Česká voasada zasluží, by i jinde krajané usídlení zvěděli, jak tam u vás pokračujete.

LÉČENÍ SVĚTLEM.

Slunce je zdrojem života, ale ve všechny ústrojné bytosti potřebují a snesou jeho světlo ve stejné míře. Jedněm se daří v plném jeho záru, jiným v polosvětlu, některé snesou jen tmou, ač nesmíme míti za to, že ve tmě slunce nepůsobí. Zelená rostlina bez slunce hynie, ale choroboplodným zárodkům se na slunci nedáří.

Veliká většina savců mňuje slunce. I člověk je zdravěji na slunci. Bez slunce ztrácí zbarvení kožní a stává se chudokrvným. Kam slunce nechodí, tam chodí lékař. Je patrné, že slunce má velikou léčebnou sílu zejména při chorobách spojených s vysvětlím a se zastaralými následky. Lázně sluneční (kdež se slunce nechal účinkovati na holé tělo) zná již ve starověku. Ale i na tělo lidské mohou míti přímé paprsky sluneční neblahý vliv. Na kůži, která obvyčejně bývá šatem kryta, způsobují silný záneť. Nešťovice v našem podnebí nejvíce se usazují v místech, která nejsou obvyčejně šatem chráněna; na obličejí a na rukou.

Světlo sluneční je bílé. Hranolem skla neb křemene rozkládá se však na barvy duhové, z nichž největší účinek na živou tkáň mají barvy modré, fialové a ultra-fialové (paprsky neviditelné za barvou fialovou). Vyloučíme-li tyto barvy, nechávajíce je procházeti červeným sklem, vyloučíme jeji zlý vliv. Na tom se zakládá léčební nešťovic červeným světlem.

Jindy opět si přejeme, aby právě tyto fialové a ultrafialové paprsky rozrušily chorobnou tkáň, která snáze podléhá než zdravá a užívá se jich při léčení nemocí kožních, zejména lupusu (tuberkulosa kůže). Ale tu se užívá jako zdroje světelného elektriny. V oboru tomto cestu razil dánský lékař Finsen, jehož jméno zůstano nerozlučně spojeno s léčením světelným. Finsen užíval obloukovky lampy elektrické o svítivosti 30—40 tisíc svíček a světlo to nechal procházet čočkou z křišťálu na nemocnou kůži a docílil při lupusu i jiných chorobách skvělých výsledků.

Příbuzný světelnému je i účinek Roentgenových a radiových paprsků, které při rakovině kožní, lvsivosti a některých jiných nemocech konají lékařství dobré služby. Ale musí se i jich užívati s obezřetností, poněvadž mohou způsobiti rozsáhlou úmrť kůže, ztrátu vlasů, oslepnutí.

AMERICA MUST FEED ITS FOOD SUPPLY. A NATIONAL STRENGTH. ČESKÝ NÁROD. ČESKÝ NÁROD. ČESKÝ NÁROD.