

VEJCE CO POTRAVA.

Píše Dr. Miloslav J. Breuer,
Lincoln, Nebr.

Vejsce jsou dobrým jídlem, ale nemají takovou cenu jako za ně poslední dobu kupci žádají. Za normálních okolností potravních zásob, jako existovaly před několika lety, mají pro nás látky ve vejci cenu asi dvou centů. Totiž, koupili bychom to samé množství výživy v některém jiném tvaru za tuto cenu. Od té doby, zvýšení v ceně vajec daleko přesahovalo zvýšení v ceně jiných potravin, ku příkladu mléka a chleba.

Jsou vejce, připravované tím samým způsobem, stejně zažívány v každém zdravém žaludku? Nikoli. Výzkumy, nikoli pouze s vejci, nýbrž se všemi druhy jídla, dokazují, že jsou rozdílné druhy zdravých žaludků. Dvoje druhy žaludků s kterými se často shledáme jsou ty které se o zvuou rychle a určitě vedou potravu, a ty které se o zvuou zdoluhavě a lhostejně té samé potravě. Dva další druhy jsou ty které se rychle vyprázdňují, a ty které se vyprázdňují pomalu.

V nejlepších knihách na potravnictví že dvě na měkko vařené vejce vyjdou ze žaludku za hodinu a tři čtvrtiny, avšak že to trvá tři hodiny nežli vyjdou dvě vejce na tvrdo vařené. Přesnější výzkumy dokazují že v některých zdravých žaludcích toto platí, a že dvě na měkko vařené vejce vyjdou za hodinu a tři čtvrtiny, avšak, jsou jiné zdravé žaludky, zdánlivě ve všem stejné, v kterých to trvá tři hodiny nežli vyjdou dvě na měkko vařené vejce do střeva.

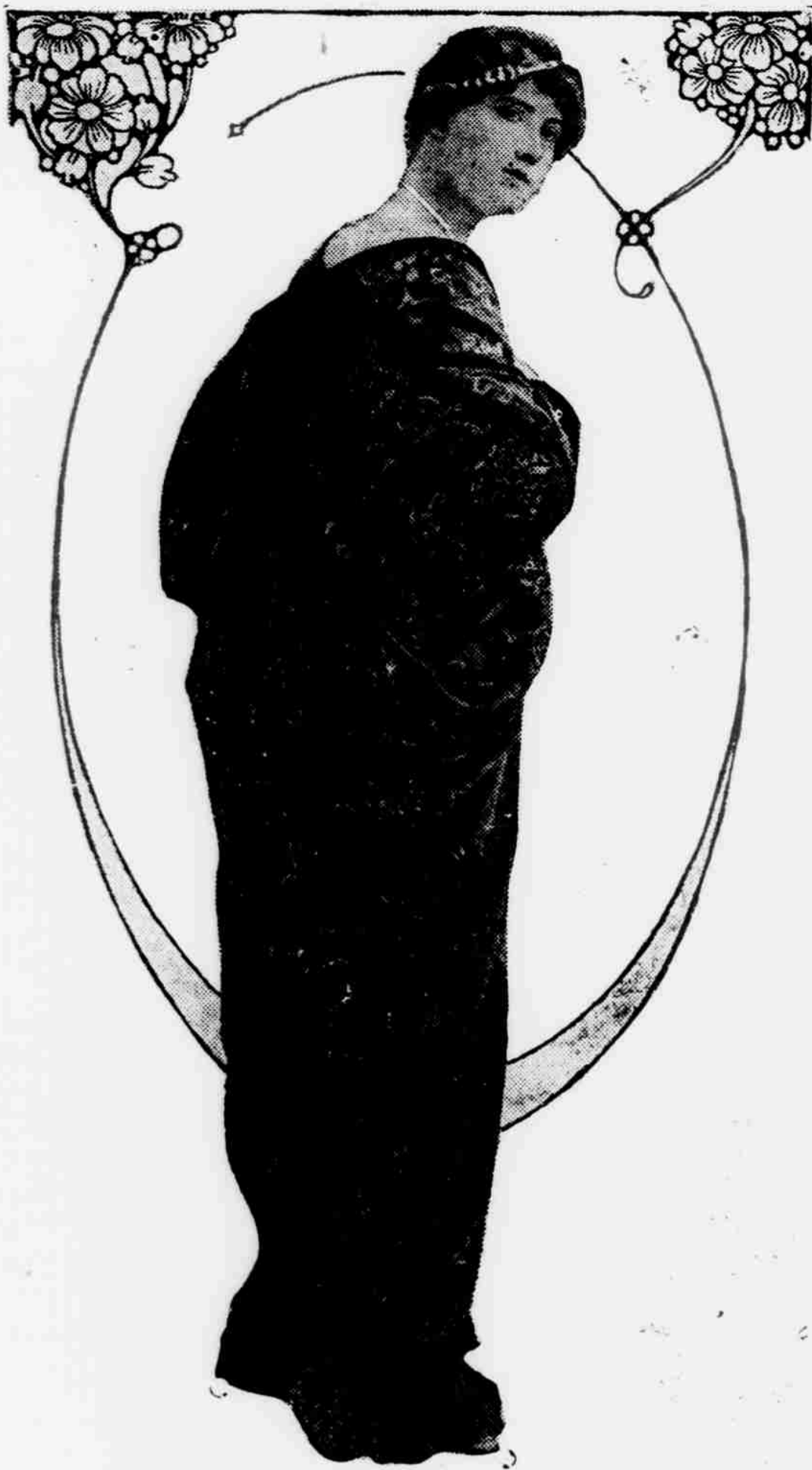
Shledáváme, že to trvá déle aby se ztrávil na tvrdo vařené vejce nežli na měkko vařené. Avšak ten žaludek který vyžaduje dlouhou dobu na ztrávení vajec, ztráví vejce pomalu, ať jsou jakkoliv připravované. Když žaludek ztráví potraviny s vejci rychle, tak ztráví každou takovou potravu rychle, ať si je jakkoliv připravována, vařená, smažená, pečená, na měkko neb na tvrdo. Člověk který má citlivou, tak zvanou nervosní povahu, obvyčejně má takový žaludek který se o zvuou rychle když do něj vejde potravina, a rychle ji ztráví. Zdlouhavý, flegmatický člověk má žaludek, který vyžaduje dlouhou dobu nežli se o zvuou a ztráví vešlou potravinu.

Mnoho-li syrových vajec má člověk za den snísti? Když jest člověk nemocným, tak jest tato otázka pro jeho lékaře k zodpovězení. Když není nemocným, tak to záleží na jeho osobní chuti. Někteří lidé mají nepřijemné pocity když snědí jedno neb dvě syrové vejce, a tu a tam se najde osoba která jest "otrávena" snědením vajec jednoho. Jest to to samé jako když někteří lidé se rozemohou když pijí mléko, neb jiné nemohou jísti některé druhy masa, a jiné nemohou zacházeti s některým ovocem neb obilím. Toto se nazývá potravní idiosyncracie. Někdy bývá jisté osobě některé nepřijemné, ačkoli nikoli škodlivé; jest lépe aby tedy toto jídlo z potraviny vynechala.

Jest vypracována zkouška s její pomocí se může lékař dozvědět zdali jísti potravina jest pacientovi škodlivá. Těže malé množství této potraviny se očkuje do kůže, a dle změn v tomto okolí lze poznat jaké účinky na jeho tělo učiní.

Počet vajec jež některé osoby mohou snísti bez škodlivých následků může býti překvapivě velký. Vím o rekonvalescentovi který užíval osmnáct syrových vajec a tři pinty mléka za den mimo třech plných jídel; a o jednom nemocném který snědl šest a třicet vajec a několik kvartů mléka. Tyto jsou případy neobvyčejné. Obvyčejně kdyby člověk snědl tolik vajec a mléka tak by bral do sebe více jídla nežli jeho tělo může použít, a tedy by to bylo plýtváním.

V této době vysokých cen živobytí, jest nutno dozvědět se mnoho-li jídla skutečně potřebujeme, a bychom se odbyli s nejmenším množstvím a zároveň udrželi vši svou schopnost. Když jíme více nežli potřebujeme, jest dvojnásobná škoda: jest to dražota, a přebytek potravin škodí pátřím, srdci, cévám a jiným ústrojím. Mnoho-li vajec má jísti zdravý neb nemocný, jest otázkou pro jednotlivce, záležející na osobních vlastnostech a na okolnostech. Obvyčejně, když jest toto třeba, po šesti syrových vejcích a třech pintech mléka, přibude člověku na váze tolik jako po třikrát tak velkém množství. Jsou důvody k domněnce že bílek syrového vejce není tak důkladně v těle využitkován jako z vařeného vejce.



Pohodlný šat pro letní období ve velké oblíbě.

nežli potřebujeme, jest dvojnásobná škoda: jest to dražota, a přebytek potravin škodí pátřím, srdci, cévám a jiným ústrojím. Mnoho-li vajec má jísti zdravý neb nemocný, jest otázkou pro jednotlivce, záležející na osobních vlastnostech a na okolnostech. Obvyčejně, když jest toto třeba, po šesti syrových vejcích a třech pintech mléka, přibude člověku na váze tolik jako po třikrát tak velkém množství. Jsou důvody k domněnce že bílek syrového vejce není tak důkladně v těle využitkován jako z vařeného vejce.

V pádu že má člověk vejce nerad, jsou-li dostatečně ztráveny v žaludku? Ve zkouškách profesora Hawka na zažívání jídel v žaludku, mezi všemi lidmi kteří tak laskavě propůjčili své žaludky na experimenty, našli pouze jednoho který měl odpor k vejci, a který žádal aby jej použili ke zkouškám jiného jídla. Když mu vysvětlili jak by to bylo cenné dozvědět se jak zachází žaludek s jídlem který je mu odporné, svolil ke zkouškám s vejci. Shledalo že žaludek jeho ztrávil vejce právě tak rychle a důkladně jako žaludek člověka který ve vejcích má zálibu. Z tohoto se může soudit že tak zvané "potravní idiosyncracie" nezáleží úplně na žaludku.

Jak mají vejce býti připravována aby byly nejlehčí k ztrávení? Jest více nežli sto různých způsobů připravování vajec. Toto zní jako přetahování, ale jsou dvoji lidé kteří jsou dosvědění. Jeden profesionální šéf, a druhý jest nemocný člověk který pro nějakou příčinu nesmí jísti maso na delší dobu. Mléko, vejce, a rostlinná jídla jsou hlavní látky na něž se spolehnají lidé kteří nesmí jísti maso; a když musí člověk býti živ rok nebo více na takové stravě, musí hospodně využívat vši své umění aby připravila jídla tak aby byla chutná.

Výzkumy dokazují že vejce na měkko vařené jsou nejlehčí k ztrávení; avšak rozdíl mezi vejci na měkko vařenými, a vejci jinými způsoby připravovanými jest tak malý že nestojí za řeč.

Proč jest smažené vejce těžší k ztrávení nežli vařené? Jest hluboko usazené předsudek proti smaženým jídlům. Avšak v těch žaludcích na nichž byly konány výzkumy, se vejce ztrávily zcela do-

bře a snadno. Smažené vejce byly tak dobře odbyty jako vařené; ať si byly jakkoliv masné, přece je žaludek všele uvítal, a uspokojivě ztrávil. Toť se ví, když jest vejce hodně dlouhou dobu sežávané, zevnější část ztuhne. Část této tuhé bílkoviny může přijít do střeva, a konečně stupně zažívání mohlo býti značně zdrženo. Také jest to pravda že některé žaludky nacházejí obtíže v trávení vajec hodně dlouhou dobu smažených celkem, v úvaze všech zraných fakt, přicházíme k úsudku že není žádný základ všeobecnému předsvezení proti smaženým vejci.

Když se smíchají vejce s mlékem, jest zažívání obojích jinac nežli když se snědí zvlášť? Ano! Když je však doprovodili do žaludku vejce, jest to jinak. Když jest mléko dobře s vejcem smícháno, již se nesráží na velké kusy. Proto, mléko tímto způsobem připravené, jest lepší zažívané nežli syrové samo, bez vejce. Mléko smíchane s vejcem jest zalíbenou potravou pro nemocné, a příčina toho jest že vejce nedovolí srážení velkých kusů, a mléko jest lépe tělem využitkováné. Vejce, z této směsi, jest stejně ztrávené jako vejce samotné.

Jsou vejce ze studeného skladu uspokojivě ztráveny v žaludku? Ano; výzkumy dokazují že žaludek nedává žádnou přednost eo se týče vajec. Staré vejce z města jsou právě tak všele uvítány jako nejčerstvější z venkova. Když to člověk upřímně uváží, musí uznat že není žádného důvodu k předsvezení že vejce ze studeného skladu jsou těžké k ztrávení. Ku příkladu, když vezme chemik dvě vejce, jedno čerstvé, a druhé jež bylo osm měsíců v studeném skladu, nenajde mezi nimi žádný rozdíl. Potravní cena vajec netrpí tímto žádnou škodu.

Jak se chovají zmrzlé vejce v žaludku? Slyšeli jsme mnoho nechtutných a netečných tvrzení o zmrzlých vejcích které jsou v tržích na prodej. Bakteriologové je prohlíželi, a našli tolik bakterií, že je nebylo možno spočítati. Z úradí čistých jídel jest prodej těchto vajec neschvalován. Proto jest úsudek mezi lidmi že jídla z těchto zmrzlých vajec nestojí si dobře mezi těmi kteří dovedou rozoznat dobré vejce od špatného.

Vzdor všem těmto neutivých věcím které byly proti nim vyslo-

veny, mají zmrzlé vejce ještě jednoho přítele, a to jest lidský žaludek. Výzkumy dokazují že žaludek nezná žádného rozdílu proti zmrzlým vejci. Jídla připravovaná ze zmrzlých vajec jsou v žaludku právě tak dobře ztráveny jako jídla z čerstvých vajec. Ze spravedlnosti musíme tvrditi že některé ze zmrzlých vajec jsou totiž uspokojivějším jídlem. Zmrzlé vejce které byly ve výzkumech používány nebyly tak špatné jako ty jež prohlíželi řečníci bakteriologové. Kdyby v nich bylo i tolik bakterií, tyto by byly všechny zničeny při pečení neb vaření. A kdyby i zůstali na živu, a dostal se jim vstup do žaludku, žádostiví boje, toto by žaludek do žádné míry neznepokojovalo. Lidský žaludek jest schopen brániti se proti většině útočníků; kyselina v žaludeční šťávě zničí snadno většinu druhů bakterií. Nikoli však střevu. Jisté druhy bakterií které někdy bývají v mléce, vodě, a rostlinných jídlech, mohou způsobiti smrtelnou škodu jestli prodou touto ochrannou blokadou v žaludku.

Proč jest omeleta stravitelnější nežli jinak připravované vejce? Čím má jídlo více povrchní plochy, tím více přístupu mají k němu zažívací šťávy, tím rychleji jest ztrávené. Správně připravená omeleta jest lehká, porovná, jako houba, a následkem toho jest více plochy pro přístup zažívacích šťáv, nežli ku příkladu u smažených vajec. Proto se omeleta snažejí ztrávit.

Mnoho-li vařených vajec má míti rozumný člověk dosti? To záleží docela na jednotlivci. Jest-li jest to nějaký hromotluk dělník z lesa, tak jej neuspokojí méně než-

KUPUJEME DOBYTEK!

Oznamujeme všem farmerům v Clarkson a okolí, že věnujeme se nyní živnosti se živým dobytkem. Kupujeme veškerý hovězí dobytek za nejvyšší tržní cenu a zaručujeme každému úplné uspokojení kdo s námi jednatí bude. Máte-li nějaký dobytek v jakémkoliv množství na prodej, oznamte nám to buďto osobně aneb telefonujte na číslo 133. 18tf

Krofta Bros., Clarkson, Nebr.

"NICITEL"

škrkavek u prasat

velmi snadno vydělá pěknou sumu peněz a získá si mnoho přátel mezi sousedy, kteří pěstují prasata. — Škrkavky jsou tím největším hubitelem prasat. "Nicitel" jest jistý a jednoduchý lék, velmi snadný k upotřebení a přinese Vám vždy dobrý výdělek. Cena připraveného léku jest \$1.



Pište česky aneb anglicky.
DODGE, NEBRASKA



"Spoddy"

jest Arabský hřebec (strakatý). Pěkné postavy, 3 roky starý.

Státí bude v tuto sezonu pouze doma a sice na farmě Adolfa Toplyho, 2 míle jižně a půl západně od Clarkson.

Podmínky: \$15.00 za hříbě když se má k životu. Dobrá pozornost bude se všemu věnovati, ale v pádu nějakého neštěstí, nebude majitel hřebce za nic zodpovědný. V pádu, že by kobyla byla prodána aneb odstěhována z okresu, bude poplatek splatný ihned. (20)

Frank J. Toman, maj.
Clarkson, Nebraska

Výtečné mýdlo.

Mýdlo na zušlechťování pleti a ke koupeli má míti tyto vlastnosti: má býti čisté, léčebné, antiseptické a prosté látek dráždivých.

Severovo Léčebné kožní mýdlo

(Severa's Medicated Skin Soap) spojuje v sobě všechny tyto vlastnosti. Jest to výtečné mýdlo na koupání malíčkových. V mnoha rodinách jest každodenně upotřebováno všemi členy rodiny. Cena 25 centů.

W. F. SEVERA CO., CEDAR RAPIDS, IOWA

Severův Antisepsol

jest antiseptickou sloučeninou k vnitřnímu i zevnějšímu upotřebení, jako ústní vodička, vyplachovací a k místnímu upotřebení. Cena 25 centů.

Severův Prášek na nohy

(Severa's Foot Powder) doporučuje se na odstraňování nepříjemného zápachu a jako úleva pro potíci se, naběhlé, bolavé, svědící a popraskané nohy. Cena 25 centů.

Mimo těchto jsou ještě jiné léky a toaletní přípravky připravované a prodávané pod ochrannou značkou "Severa". Žádejte proto vždy a všude jen Severovy přípravky. Jsou na prodej v každé lékárně. Nemůžete-li je u vás obdržeti, objednejte si je přímo od

Dr. K. H. Breuer

Specialista na ženské nemoci, a operační případy.

Dr. Mil. J. Breuer

Specialista na vyšetřování a léčení těžkých vnitřních nemocí.

Pokoj 216 v Security Mutual budově 121a a 0 ulice

Lincoln, :: Nebr.
Pište nám neb přijďte.

W. B. Sadilek, Český právník

a bondování abstraktor

SCHUYLER, NEBRASKA
Room 2. P. O. Building

FRANK HAMPL, — registrovaný —

OPTIK
státu Nebraska.

Jsem vždy připraven každému posloužit se všim co do oboru toho to náleží. Navštivte mne v mém zlatnickém obchodu

v Howells, - Nebraska

Dopisujte do tohoto listu. Učíním jej tím zábavnějším.

Dr. J. W. Koutský

ČESKÝ LÉKAŘ

Prakti svou obzvlášť výhradně na nemoci a prostředky laboratorně k rozpoznání a léčení nemocí vnitřních a operačních. — Ordnuje dopoledne v nemocnici a odpoledne od 2 do 6 hodin v úřadovně č. 405 No 24. Str.

SO OMAHA, NEBR.

DR. J. J. WARTA,

český specialista v nemocích očí, uší, nosu, hrdla a upravování brejlí. 51

322 Rose Building

OMAHA, :: NEBRASKA.

Dr. O. P. Schnetzky

lékař a operátor

Úřadovna v budově First Nat. Bank

Zkušená ošetrovatelka vždy při ruce.

SCHUYLER, NEBRASKA

WALTER C. HRONEK

právní zástupce

Všem právníkům záležitostem věnuje se ta nejlepší pozornost. Telefon 90. (9)

Schuyler, Nebraska

Máte již jistotu

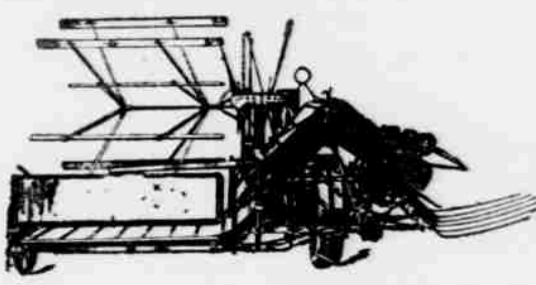
že budete míti provázek na žně?



Zdali ne tak rádi přijďte k nám a dejte vaši objednávku neb jak vše nasvědčuje bude velký nedostatek provázku na letošní žně. Cena tento čas jest nejnižší a protože neodkládejte s koupi že po případě bude později levnější—což nebude neb bude dražší. Máme tři druhy provázku, které jsou všeobecně známé a sice PLYMOUTH, STANDARD a INTERNATIONAL.

Nedostatek strojů!

Následkem toho že vláda potřebuje veškeré železo a ocel na válečné potřeby, zásoby hospodářských strojů se velmi snížili a protož jsou obavy, že bude nedostatek strojů zdali válka



v krátkosti nekončí. Potřebujete-li vazák, senovku aneb jakýkoliv stroj—kupte si jej hned. Navštivte nás a prohlédněte si naše druhy strojů, které jsou hlavně ROCK ISLAND a JOHN DEERE výroby.

Těž si přejeme vás upozorniti na bleskosvody—a zdali je dosud nemáte tak si je zaopatřte hned neb letošní rok bude velmi mnoho elektrických bouří. Máme ten nejlepší druh bleskosvodu, které jsou úplně zaručené.

Bukáček a Zrust,

Clarkson,

Nebraska,