Das häusliche Glück

Courierbeilage für unsere Frauen

Unter dem Lindenbaum

Wir saßen am sonnigen Morgen
Dort unter dem Lindenbaum,
Wir träumten vom Lenze der Liebe
Den wunderbar seligsten Traum.

Vom Himmel da droben hernieder
Sah freundlich der Sonnenschein,
Die Glocken von ferne erklangen,
Sie luden zur Andacht uns ein.

Wohl steht in dem Gärtchen vorm Tore
Noch immer der Lindenbaum,
Sie aber ist von mir gegangen,
Die Liebe, sie war nur ein Traum.

Heile einen Schaden, solange er noch klein ist

Ein kleiner Riß, sei er in der Kleidung, sei er in der Freundschaft, oder in der Ehe, läßt sich immer leichter heilen, als wenn er längere Zeit ansieht.

Nur zu häufig wird ein gutes Kleidungsstück für besseren Gebrauch ganz untauglich, weil man einen entstandenen Riß nicht sofort ausgebessert hat. Durch feines Stopfen wäre er unsichtbar gewesen, nachdem er aber ausgefranst ist, kann die feinste Stopfarbeit ihn nicht unsichtbar machen. Deshalb sollte man sofort jedes Loch stopfen, jedes abgerissene Stückchen Band oder Schnur sofort annähen, jeden Fleck sofort beseitigen. Werden die Kleidungsstücke so instand gehalten, werden sie immer ordentlich aussehen und werden lange Zeit Dienste leisten können. Das Reparieren eines Schadens, solange er noch klein ist, nimmt auch viel weniger Zeit in Anspruch, als wenn er erst größer geworden ist. Wie es mit den Kleidungsstücken sich verhält, ist es auch mit allen anderen Gegenständen der Fall. Eine Reparatur, die zeitig am Hause vorgenommen wird, ist mit viel weniger Mühe und Kosten verbunden als eine, die man erst dann vorgenommen hat, wenn der Schaden sich vergrößert hat.

Nicht nur sollten materielle Schäden sobald als möglich nach ihrem Entstehen ausgebessert werden, auch dem Körper zugefügte Wunden, Abschürfungen oder gar Brüche sollten sofort ihre Behandlung finden. Ja, Krankheiten, die im Entstehen die richtige Behandlung finden, können oft im Keim erstickt werden, wenigstens kann man vorbeugen, daß sie nicht so schlimm werden, als wenn man sie vernachlässigt, wo sie denn manchmal unheilbar werden. So hat sich schon manch einer den Vorwurf zu spät gemacht: „Ach, warum habe ich nicht früher einen Arzt konsultiert oder diese und jene Behandlung vorgenommen oder mich geschont!" So kommt oftmals die Reue, und deshalb sollte man die geringste Erkältung oder irgend eine andere im Entstehen begriffene Krankheit so schnell wie möglich zu kurieren suchen, um Schlimmerem vorzubeugen.

Auf Kinderunarten läßt sich dieselbe Warnung anwenden. Verbietet man Kindern von Anbeginn an kleine Untugenden, die sich begehen, so erstickt man auch hier die Unart im Keim, die, wenn nicht zeitig gezügelt, sich später nur mit Schwierigkeiten bekämpfen lassen mag. Kinder lassen sich leicht in die richtigen Bahnen lenken, aber man darf nicht erst über ihre kleinen Torheiten lachen und später, wenn sie größer werden und gleiche Unarten begehen, sie dafür bestrafen. So undgräbt man sich selbst die Disziplin und muß unwillkürlich, um eine solche eingewurzelte Unart zu bekämpfen, zu schärferen Maßregeln greifen, als es einem beliebt. Nicht nur das Kind, sondern auch der Erzieher muß unwillkürlich darunter leiden.

Ein anderes Thema, das sich auch unter diesen Titel bringen läßt, ist das Bezahlen von Schulden. Man hat wohl hier und da mal eine kleine Schuld abzutragen. Das Geld ist da, aber wenigstens eine dieser kleinen Schulden zu tilgen. Anstatt es aber für diesen Zweck zu benutzen, läßt man sich unklugerweise verleiten, eine andere Anschaffung zu machen. So werden die alten Schulden nicht getilgt und vergrößern sich dann meistens, bis man aus Bezahlen kommt. Man macht sich somit Sorgen, denen man hätte vorbeugen können.

Ein unüberlegtes Wort erzeugt oftmals einen Riß in der Freundschaft, der, weil er nicht gleich durch weiges Besprechen wieder beseitigt wurde, unheilbar wird. So ist schon manche Freundschaft in die Brüche gegangen, weil keiner das erste Wort zum Heilen des Zerwürfnisses sprechen wollte.

In der Ehe verhält es sich ebenso. Eine geringfügige Meinungsverschiedenheit wuchs schon oft zu Zorn und Uneinigkeit und riß schließlich eine Kluft, die nicht wieder zu überbrücken ist. Hätte aber einer gleich das richtige Wort gefunden, so wäre das Mißverständnis schnell vergessen und hätte man vielleicht später gemeinsam über den Grund der Uneinigkeit gelacht.

So sorge man dafür, daß selbst der kleinste Schaden, ganz gleich auf welchem Gebiet er entsteht, geheilt wird, ehe es zu spät ist.

Kehren Sie ein im

Hotel Broadway

1653 Broad Street

Regina, Sask. Phone 5485

Unter Leitung von N. Wolfman.

Alles nach der Außenseite, rein, traulich, bequeme Zimmer. Dampfheizung.

$1.00 Einzelzimmer, 1.50 Doppelzimmer per Tag.

Kinderlähmung.

Dr. M. M. Seymour, Deputy-Minister der öffentlichen Gesundheit, gab an, daß vier Fälle von Kinderlähmung in Saskatchewan berichtet worden sind. Jedoch meint Dr. Seymour, daß Fälle von Kinderlähmung seit etwa fünf Jahren sich alljährlich ereignet haben.

Kinderlähmung ist, wie ja schon das Wort besagt, eine Kinderkrankheit, obwohl auch Erwachsene von derselben befallen wurden. Es greift das Nervensystem an, wobei es in vielen Fällen den Rückenwirbel beschädigt und dadurch verschiedene Stadien von Lähmung hervorruft.

Die Kinderlähmung erscheint meist in Form einer Epidemie, manchmal auch in Einzelfällen. Meistens herrscht dieselbe während der Sommermonate.

Art der Uebertragung.

Man hat noch nicht genau feststellen können, auf welche Art sich die Krankheit verbreitet, man glaubt aber annehmen zu dürfen, daß dieselbe durch Ausscheidungen aus Nase und Hals ansteckend wirkt, ebenfalls durch die Ausscheidungen der Eingeweide. Auch Staub soll zur Verbreitung von Kinderlähmung beitragen, ebenso wie Stiche von Insekten, besonders von Stallfliegen.

Die Entwicklungsperiode soll 3—10 Tage dauern. Gewöhnliche Symptome sind:

Das Kind kann anscheinend ganz gesund zu Bett gehen und am Morgen krank erwachen. Uebelkeit, Erbrechen. Durchfall und manchmal Halsschmerzen sind die ersten Anzeichen. Die Temperatur steigt, das Kind leidet an Kopfschmerzen und beim Versuch, sich zu erheben, ist eine gewisse Form von Lähmung bemerkbar.

Man muß betonen, daß die ersten Anzeichen die einer bloßen Erkältung sind, mit etwas Fieber und Kopfschmerzen, etwas Brechreiz und in den meisten Fällen Verstopfung. Es ist in solchen Fällen unbedingt ratsam, den Arzt zu konsultieren.

Deshalb sollen die Eltern, wenn ein Kind sich nicht wohl fühlt, den Arzt rufen. Wie mild auch das Unwohlsein erscheinen möge, ist es doch gut, so schnell als möglich eine Feststellung des Krankheitsfalles durch einen Arzt zu erhalten.

Vorsichtsmaßregeln gegen Verschleppung der Krankheit.

Der Kranke muß in einem Zimmer isoliert werden, dessen Fenster durch Netzd gegen das Eindringen von Insekten geschützt ist. Alle Lappen mit Ausscheidungen aus Mund und Nase müssen verbrannt werden. In die Bettschüsseln mit Exkrementen etc. muß genügend Formalin oder Carbolic Acid gegossen werden. Alle Tassen, Bestecke usw., die der Patient gebraucht, müssen sterilisiert werden und die Ueberreste seiner Mahlzeiten müssen verbrannt werden.

Die Schulen sollen nicht geschlossen werden.

Der Lehrer soll am Morgen gleich bei Schulbeginn alle seine Schüler möglichst genau beobachten. Jedes Kind, das müde, ruhelos oder nicht wohl zu sein scheint, soll sofort nach Hause geschickt werden. Es soll zu Hause isoliert werden. So ist die Verbreitung durch die Schule auf ein Minimum reduziert. Wenn es auch eine weise Vorsichtsmaßregel ist, Kinder von Kindhäusern und anderen öffentlichen Plätzen ferngehalten, ist es nicht ratsam, die Schulen zu schließen.

Wie Kinderlähmung zu behandeln ist.

Weder Massage noch elektrische Behandlung soll während des akuten Stadiums dieser Krankheit angewandt werden, d. h. solange in den Muskeln und Gliedern Schmerzen wahrnehmbar sind. Die Glieder sollen durch Schienen gestützt werden. Nachdem alle akuten Anzeichen verschwunden sind, kann Massage angewendet werden, um die gelähmten Muskeln in normale Verfassung zu bringen. Man muß es der Natur überlassen, auf welche Weise und wie weit dieselbe die Muskeln zu normalen Funktionen zurückbringt.

Sehen Sie sich diese niedrigen Preise an

Schneiden Sie diese Adresse aus und senden Sie die Bestellung heute ab.

Wir verkaufen nun

Doppelte Seraz Kappen, per Groß	40c
Einfache Kappen per Groß	35c
„Indestro" und „Eveready" Kappenmaschinen, jede zu	$1.75
Cream of Malt, einfach oder kombiniert, Stout Horse, mit Hopfen. 2½ Pfd. Büchse	$1.75
Extra Paket XXX Hopfen, 4 Unzen zu	25c

Bestellen Sie sofort, diese Preise sind nur für eine kurze Zeit gültig.

REGINA DISTRIBUTING HOUSE

1831 Rose St. Phone 8457

REGINA

Schiffskarten von und nach Europa und Rußland

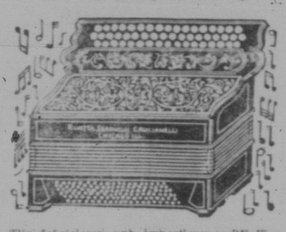
Geldüberweisungen nach allen Teilen der Welt in Dollars und in der Landeswährung durch Kabel, Check und Money Order. Rechtsgültige Dokumente, Einwanderungspapiere nach den Staaten, Pässe, Bürgerpapiere sind meine Spezialität.

Versicherungen aller Art in nur erstklassigen Gesellschaften.
Ich verwalte Nachlässe, kollektiere Gelder und besorge Anleihen.
Verkauf und Tausch von Farmland und Stadteigentum.
Vertreter der ältesten und bekanntesten Schiffsgesellschaften:
White Star Dominion Line — Red Star Line — American Line — Cunard Line— Anchor-Donaldson Line — Scandinavian American Line — United American Lines und Hamburg-Amerika Linie.
Vertreter der Bank of United States und der American Expreß Co.
Mein Name bürgt für ehrliche und zuverlässige Bedienung.

H. SCHUMACHER

Schiffskartenagentur, Oeffentlicher Notar, Eideskommissar u. Auktionator.
Office Phone 5790 — Haus Phone 6068.
1607—11th Ave. Regina, Sask.

Italienische Handorgeln



Wir fabrizieren und importieren erstklassige, handverfertigte Italienische Handorgeln aller Art. Die besten der Welt. Zehn Jahre Garantie. Unsere Preise sind niedriger als die Preise aller anderen Fabriken.

Freie Akkordeonschule an Käufer.
Schreibt um freien Katalog.

RUATTA SERENELLI & CO.
1014 Blue Island Ave., Dept. 96, Chicago, Ill.

Zärtlichkeit bei Kindern.

Was von Zärtlichkeitsausbrüchen gegenüber Säuglingen gesagt wird, gilt auch für das ältere Kind. Niemals richte man die Kinder zur Zärtlichkeit ab. Da gibt es schon dreijährige Kinder, die alles abküssen; was ihnen in den Weg kommt. Ein solch angezüchteter Kußfanatismus kann bei manchen Kindern bis ins Krankhafte steigen. Man verlange nie von seinen Kindern eine Zärtlichkeit! Der Gutenacht- oder Gutemorgen- oder Geburtstagskuß auf Kommando ist mir persönlich von jeher lächerlich vorgekommen. Eine Zärtlichkeitserregung muß stets eine freie Gabe sein, die im gegebenen Augenblick von selbst aus vollem Herzen kommt; alles andere ist eben mehr oder weniger Gewohnheit, in manchen Fällen sogar Heuchelei. Ich erinnere nur an die Auseinandersetzungen zwischen Eltern und Kindern, die häufig mit der Aufforderung enden: „So, jetzt sei wieder lieb und gib mir einen Kuß," während der Groll noch im Herzen des Kindes sitzt. Verweigert das Kind in ganz richtiger Erkenntnis der Sachlage den Kuß, so pflegt dann der Tanz auf's neue loszugehen: „Man sehe nur das unartige Kind, das nicht einmal, usw., usw." Gibt das Kind nun um des lieben Friedens willen nach, so heuchelt es. Ebenso unnötig ist die Küsserei der Kinder untereinander. Von selbst fällt das den Kindern gar nicht ein; es steckt immer ein „Gebt euch ein Küßlein" der Eltern dahinter. Man greife kindlichen Gefühlsäußerungen niemals vor und leite das Kind nicht durch Aufforderungen zur vorzeitigen Gefühlsverplemperei an. Wenige, aber echte Gefühlsäußerungen sind mehr wert als die Wolke von — niemals recht offizieller — Zärtlichkeit, die in manchen Familien alles umhüllt. Wenn man die Kinder nicht in dieser Hinsicht beeinflußt, und sie dann den Eltern ab und zu aus freien Stücken eine Zärtlichkeit erweisen, so ist das dann umso herzerquickender wie alles, was wahr und unvermittelt aus der Tiefe des Herzens kommt.

Bemerkenswerte Bargains

in

Gebrauchten Phonographen

$5.00 Bar $2.00 Wöchtl.

Victor	$35
Victor	$50
Sonora	$65
Edison	$75
Starr	$70
Brunswick	$85
McLagan	$65
Victor Consol, 210 Modell	$80
Victor Consol, 240 Modell	$85

Ye Olde Firme

Heintzman & Co.

1859 Scarth St., Regina.

Sende den Kupon ein

Heintzman & Co., Regina, Sask.

Bitte, senden Sie mir die neueste Liste von deutschen Rekords. Ich interessiere mich für den mit X angezeichneten Phonographen.

Name .....

Adresse .....

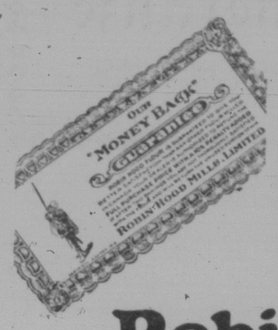
Der Winteranzug für groß und klein.

Von Dr. Georg Kaufmann, Dresden.

Die meisten Männer ziehen sich zu warm an. Das liegt allerdings weniger an einer Verweichlichung als an den Vorschriften der Mode und Gewohnheit. Vor allem für den Sommer wäre eine leichtere Herrenkleidung erwünscht. Die Einführung ganz leichter Herren-Kleiderstoffe für den Sommer erscheint durchaus erstrebenswert, während ein schwerer Stoff für den Winteranzug vorbehalten sein sollte. Dagegen kann die Unterkleidung gleichmäßig im Sommer und Winter getragen werden, vorausgesetzt, daß dafür ein leichter Baumwollstoff Verwendung findet. Das Unterzeug aus lockerem, lufthaltigem Gewebe soll weniger zur Erwärmung dienen, als zur Regulierung der Hauttemperatur beitragen. Das lockere Gewebe saugt die Hautausdünstung besser auf als Leinen und bildet eine Isolierschicht nach außen. Nur die Oberkleider müssen der Jahreszeit angepaßt sein.

Der Erwachsene gewinnt bald ein eigenes Urteil, welche Art der Bekleidung für ihn am bequemsten und praktischsten ist. Schwerer ist es, die richtige Bekleidung für Kinder, besonders für kleine Kinder zu wählen. Die meisten Mütter huldigen dem Grundsatz: „Nur nicht erkälten!" Also warm anziehen, je wärmer, desto besser. Da werden dann, so einem armen Dreikäsehoch bei 40 Grad, nur weil es Winter ist, Mäntelchen, eine dicke wollene Unterjacke, sogenannter Pullover, und Gamaschenhosen angezogen. Was soll denn dann das Kind anziehen wenn einmal Zero herrscht? Ein Kind geht beim Spazierengehen nicht langsam und gemächlich, sondern bewegt sich für seinen kleinen Körper recht schnell, jedenfalls schneller als der Erwachsene. Das Kind hat einen starken Bewegungsdrang und wird darin durch die übermäßig dicke Kleidung behindert. Außerdem verlaufen alle Stoffwechselvorgänge beim Kinde schneller als beim Erwachsenen. Dabei entsteht viel Wärme, das Kind schwitzt und fühlt sich unbehaglich in seiner Ausrüstung, die beinahe an die eines Polarforschers erinnert. Der gesundheitliche Wert der Bewegung in frischer Luft geht infolgedessen teilweise verloren. Das Kind ermüdet bald, wird unartig und will wieder nach Hause. So wird der Spaziergang zu einer Qual für Kind und Begleitung, und was noch schlimmer ist, die Erkältung tritt infolge der Erhitzung sehr leicht ein, sobald das Kind in Ruhe kommt. Es ist hier wie bei vielen andern Dingen, bei einer Arznei, beim Sport, beim Vergnügen. Ein Zuviel schadet ebenso wie ein Zuwenig, und jede Körperanstrengung muß der Schutzbedürftigkeit und Leistungsfähigkeit der einzelnen Person angepaßt werden. Ein gesundes, lebhaftes Kind, das viel herumspringt, soll auch an kalten Tagen nicht allzuviel warmes Zeug anziehen. Ist das Kind einigermaßen abgehärtet, so kann es bei Sonnenschein und windstillem Wetter selbst bei Temperaturen, die nur wenig über dem Gefrierpunkt liegen, in Wadenstrümpfchen und einem leichten Mäntelchen ausgehen. Dagegen soll ein zartes Kind, das leicht müde wird, erheblich wärmer angezogen werden. Enge Kleidungsstücke sind, selbst wenn sie dick und warm aussehen, ungemein schädlich. Solche ausgewachsene, straffsitzende Kleidungsstücke wirken wie ein enger Lederhandschuh, in dem die Hände erfahrungsgemäß mehr frieren, als ohne Handschuhe. Das Kind wird in so engen Sachen in seiner Beweglichkeit gehindert. Es schwitzt, wird müde, geht langsamer und fängt schließlich an zu frieren. Auf diese Weise entsteht ein Schnupfen viel leichter als bei zu leichter Kleidung. Die Lebhaftigkeit und die Körperbewegung des Kindes kann die vermehrte Wärmeabgabe durch leichte Kleidung ausgleichen. Gegen zu enge und zu warme Kleidung ist aber das Kind hilflos. Nicht selten ist das Kind selbst vernünftiger als die Mutter. Es will das dicke Mäntelchen nicht anziehen. Dann soll man es ruhig gewähren lassen und trage das warme Kleidungsstück unter dem Arm.

Spürt das Kind die Kälte erst stärker, so wird es gern den Mantel nehmen, denn gewöhnlich war die Weigerung des Kleinen nicht durch Eigensinn, sondern von einem richtigen Gefühl für das, was dem Körper zweckmäßig ist, diktiert. Dann bringe man das Streitobjekt, den Mantel, unbenutzt nach Hause, und die Erkältung bleibt aus.



Seht!

Ihr Geld zurück und noch dazu 10%, wenn Sie nicht zufrieden sind mit dem

Robin Hood FLOUR

„Geld Zurück"-Garantie in jedem einzelnen Sack

Kalte Füße.

Die kalten Füße sind eine lästige Beigabe der kalten Jahreszeit. Es gibt aber auch viele Leute, die Sommer und Winter an kalten Füßen leiden. Diese „Kaltfüßler" brauchen nicht erst auf feuchtkaltes Wetter zu warten. Sie haben es geradezu ein angebornes Talent zu kalten Füßen. Gewöhnlich sind das Menschen von zarter Körperkonstitution, langem schmalen Oberkörper, flacher Brust, Leute, die zur Blutarmut und zehrenden Krankheiten neigen und schwache Muskeln haben. Gewohnheitsmäßig kalte Füße werden aber auch nicht selten erworben durch Verweichlichung, langes Sitzen in überheizten Räumen, ungenügende Körperbewegung usw. Ab und zu hört man von einem solchen „Kaltfüßler", er habe sich an diesen Zustand gewöhnt und kümmere sich nicht mehr darum. Das mag sein, der Mensch, vor allem der sehr bequeme Mensch, ist ein Gewohnheitstier und paßt sich den unangenehmsten Zuständen in manchmal geradezu überraschender Weise an. Aber die Fußkälte hat oft noch andere Erscheinungen, an die man sich doch nicht gern gewöhnt. Kalte Füße haben eine merkwürdige Beziehung zu den Erkältungskrankheiten. Diese Beziehung ist so auffallend, daß man in Versuchung kommen könnte, die Regel aufzustellen: „Die Erkältung entsteht am entgegengesetzten Ende der Abkühlungsstelle." Also erst kalte Füße, dann Kopfschmerzen und Schnupfen. Friert man bis zu den Waden, so ist eine Luftröhrenentzündung fällig mit allen Uebergängen bis zur Lungenentzündung. Aber auch ohne ein Schema aufstellen zu wollen, läßt sich sagen, daß die Füße mit ihrem ausgedehnten Blutgefäßnetz an die kühle oder feuchte Umgebung sehr rasch und sehr viel Wärme abgeben müssen. Ist die Durchblutung der Füße ungenügend, tritt zum Beispiel leicht eine zu starke Verengung der Blutgefäße ein, so pflanzt sich dieser nervöse Reiz auch auf andere Teile des Körpers fort. Menschen mit sehr empfindlichen Blutgefäßnerven, z. B. Personen, die leicht erröten, leiden auch häufig an kalten Füßen.

Die Füße müssen zur richtigen Temperaturregelung erzogen werden. Fußsack, wollene Strümpfe, Wärmflasche schützen wohl vor der Abkühlung, sind aber kein Heilmittel gegen kalte Füße. Im Gegenteil, sie verschlimmern das Leiden. Man muß seine Blutgefäßmuskeln trainieren, wie man die Bewegungsmuskeln übt. Der Sportsmann ist nie ein Kaltfüßler. Ein ausgezeichnetes Mittel sind Wechselfußbäder. Erst werden die kalten Füße gerieben und massiert, dann in lauwarmes Wasser getaucht und nun abwechselnd in kaltem und warmem Wasser gebadet. Im warmen Wasser immer etwas länger als im kalten Wasser. Niemals gehe man mit kalten Füßen ins Bett. Wer vor dem Schlafengehen durch leichte Gymnastik Massage und Wechselfußbad, seine Füße erwärmt hat, behält auch im Bett warme Füße, vorausgesetzt, daß die Bettlacken nicht feuchtkalt sind. Ein ausgezeichnetes Mittel zum Abhärten der Füße ist auch das Barfußgehen bei warmer Witterung. Enge Strümpfe und Schuhe, runde Strumpfbänder, Florstrümpfe bei großer Kälte verschlimmern das Leiden. Auch der angeborene Kaltfuß kann geheilt werden und die blutarme, muskelschwache Konstitution wird ausgeglichen, wenn der Körper von Jugend auf in zweckmäßiger Weise abgehärtet und durch regelmäßige Leibesübungen durchgebildet wird.

Naturwunder.

Büchlingsnest mit Schwalbenschwanz.

Radikalheilung d. Nervenschwäche

Schwache, rechtliche Personen, geplagt von Hoffnungslosigkeit und schlechten Träumen, erschöpfenden Ausflüssen, Brust-, Rücken- und Kopfschmerzen, Haar-Ausfall, Abnahme des Gehörs und Sehkraft, Katarrh, Magendrücken, Stuhlverstopfung, Mißtrauen, Erröten, Zittern, Herzklopfen, Brustbeklemmung, Kenntlichkeit und Trübsinn — erfahren aus dem „Jugendfreund" wie alle Folgen jugendlicher Verirrungen gründlich in kürzester Zeit und Strikturen, Samenfluß, Phimosis, Krampfader- und Wasserbruch nach einer völlig neuen Methode auf einen Schlag geheilt werden.

Dieses unterhaltende und lehrreiche Buch (neueste deutsche Auflage), welches Jung und Alt, Mann und Frau lesen sollte, wird gegen Einsendung von 25 Cents in Briefmarken versandt von

Private Clinic, 149 East 36. St. (Dept. 33) New York.

EMPIRE

Die Zeit erklärt es als das beste

LAGER
STOUT
ALE

EMPIRE BREWING CO., LTD.
BRANDON, MAN.