Neue verbesserte

**De Laval Separatoren**

Molkerei-Größen:

$45 —— bis —— $175

Es ist kein Unterschied in der Qualität der 10 Arten und Größen der DeLaval Separatoren; der Unterschied im Preis zeigt nur den Unterschied in Größe und Fassungskraft an. Nichtinformierte Käufer werden mitunter veranlaßt, einen minderwertigen Separator zu kaufen, weil er unter dem Preise der vorherrschenden Größe der in diesem Distrikt gebrauchten De Lavals angeboten wird. Wenn Sie durch Prüfung die aktuelle Leistungsfähigkeit der gekauften Maschine erfahren hätten, würden Sie erfahren, daß für weniger Geld eine De Laval von gleicher oder größerer Leistungsfähigkeit und unendlich überlegener mechanischer Bauart hätte gekauft werden können.

Solche, welche kaufen wollen, sollten vor dem Kauf einen freien Versuch der Neuen Verbesserten De Laval erlangen durch die Kompanie oder deren nächsten Agenten und sich so selbst mit dem Standard bekannt machen, mit dem Molkerei- und Milchleute von internationalem Rufe jeden anderen Separator gemessen haben und nicht zureichend gefunden haben.

**The De Laval Separator Co.,**

Montreal Winnipeg Vancouver


## Farm und Haus.

### Arm und Reich.

Warum von „arm" und „reich" wir immer reden?
Sind wir nicht alle arm, nicht alle reich?
Ist nicht die Gottes-Sonne da für Jeden?
Lacht jedem nicht des Frühlings wonnig Reich?

Schwellt nicht die Luft, der reine Quell des Lebens
Des ärmsten Bettlers wie des Königs Brust?
Ist nicht der Schlaf der Born erneuten Strebens?
Ist nicht der süße Traum zu aller Lust?

Stehn wir nicht alle vor dem Herrscherthrone?
Des Todes nackt und jedes Schmucks beraubt?
Nimmt nicht der Knochenmann des Königs Krone,
Gleichwie den Fetzen von des Bettlers Haupt?

Was wir von arm und reich nur immer reden?
Wir alle sind so arm, wir alle reich.
Natur ist immer ganz, ist ganz für Jeden,
Ob König oder Bettler, ihr ist's gleich.

### Was ist Erschöpfung, und wie überwindet man sie?

Unser Körper ist, wie wir alle wissen, dem Gesetze unterworfen, daß er eine unaufhörliche, immer wiederholte Anstrengung nur eine Zeitlang aushält, daß er aber, wenn ihm nicht Ruhepausen und Abwechslung bewilligt werden, ermüdet. Er ist nicht länger imstande, das von ihm Gewünschte zu leisten, gleichgültig, ob es auf geistigem oder körperlichem Gebiete liegt, er verlangt seine Ruhe. Dies Gefühl von Ermüdung ist ein Warnungssignal, das durchaus gleichwertig ist mit den Gefühlen des Hungerns und Durstens und genau so beachtet werden muß wie sie. Wo das nicht geschieht, da steigert sich die Ermüdung zur Erschöpfung. Die Arbeits- und Lebensenergie ist so ungebührlich aufgebraucht worden, daß der Körper sich dagegen empört. Die Zufuhr neuer Kräfte hat damit nicht Schritt gehalten, und das rächt sich.

Man kann nun zwar durch künstliche Reizmittel, Kaffee, Thee, Wein, die Erschlaffung scheinbar überwinden, wie ein roher Kutscher sein Pferd, das vor Entkräftung zusammenbricht, durch Peitschenhiebe noch eine kurze Strecke vorwärts treiben kann. Er macht aber dadurch den Schaden für das arme Tier nur umso größer. So wird auch der Zusammenbruch bei einem künstlich aufrecht erhaltenen Weiterschaffen des erschöpften Menschen nachher um so gründlicher und verhängnisvoller.

Es ist nämlich nachgewiesen worden, daß in solchen Fällen nicht nur die Lebensenergie übermäßig in Anspruch genommen wird, sondern, daß sich in den Muskeln dabei sogenannte „Ermüdungsprodukte" bilden, die als Gifte wirken, ins Blut übergehen und alle, auch die anscheinend gar nicht beteiligten Organe, in Mitleidenschaft ziehen können.

Gegen diese ernste Gesundheitsstörung nun, die man mit dem Namen Erschöpfung bezeichnet, giebt es nur ein unbedingt sicheres Mittel — Ruhe, ausgiebige Ruhe, vor allem Schlaf. Was man unbedachter Weise dem Körper entzogen und damit man das Leiden verursacht hat, das fordert er jetzt doppelt und dreifach, ehe er sich wieder zufrieden giebt. Je schneller man zu dieser Einsicht kommt, desto leichter ist die Sache abgetan.

Nun aber gehört auch zu dieser unerläßlichen Ruhe eine gewisse Kunst und Wissenschaft, die leider nicht alle Leute besitzen. Nicht wenige Frauen bilden sich ein, sie gönnten sich Ruhe, indem sie sich in ihren Schaukelstuhl legen und eine feine Handarbeit vornehmen. In halb liegender, halb sitzender Stellung, den Kopf gezwungen vornüber gebeugt, sticken, häkeln, stricheln sie mühsam drauf los und lassen damit nur eine neue Anstrengung an die Stelle derjenigen treten, von der oder von denen sie Erholung suchen. Wer weiß, wieviel ratsamer ist es, sich lang hinzulegen und gar nichts zu tun, wenn man sich ausruhen will!

Andere haben die Fertigkeit noch nicht erlernt, ihrem Körper sowohl beim Mittags- wie beim Nachtschlaf und auch beim Gesundschlafen in Erschöpfungszuständen die zwanglose, natürliche Lage zu geben, die ihm erst wirkliche Ruhe verschafft! Wer z. B. den Brustkasten drückt, so daß er nicht frei Atem holen kann, oder die Arme, so daß sie ihm einschlafen, oder wer sein Rückgrat hohl oder übersteif legt und vielleicht den Kopf zu hoch oder zu niedrig, der kann keine Ruhe und keinen guten Schlaf finden. Auch alle beengenden Kleidungsstücke müssen entfernt oder gelockert werden.

Die zweckmäßigste Art des Schlafens selbst beruht auf folgenden Grundsätzen: Soll der Körper genügende Ruhe finden, so müssen wir uns im Bette nicht nur der Länge nach ausstrecken, sondern auch vollständig ausziehen können. Die Matratze muß dick, elastisch und möglichst durchläßig für Luft sein; Roßhaar eignet sich deshalb besser als Seegras, weil letzteres, wenn viel gebraucht, zusammengedrückt und undurchläßig für Luft wird. Der Kopf sei nur mäßig erhöht. Die Einrichtung der Rollen, die unter den Kopf geschoben werden, ist weit zweckmäßiger als Keilkissen, auf denen der Körper abwärts rutscht. Als Decke verwende man weiche und elastisch wollene Decken, die warm halten und doch nicht belästigen; die schweren, mit Federn gefüllten Zudecken sind geradezu gesundheitsschädlich; sie hemmen den Blutumlauf und hängen sich mit den Produkten der Hautausdünstung so voll, daß sie oft genug zu Trägern von Krankheitsstoffen werden.

Ganz ebenso wichtig ist es, in welcher Art von Luft man seine Ruhe und Erholung sucht. Es genügt dazu nicht ein kurzes vorheriges Lüften des Zimmers und dann ein hermetisches Verschließen der Fenster und Türen; denn es handelt sich darum, die Ermüdungsprodukte des Körpers loszuwerden, und dazu ist viel frische Luft ein unentbehrlicher Faktor. Das Leben der Stadtbewohner, zumal der Frauen und ganz besonders älterer Frauen, vollzieht sich an und für sich vielzuviel innerhalb geschlossener Räumlichkeiten; daher sind sie es in erster Linie, die dem grauen Elend der Erschöpfung anheimfallen. Es macht ihr Herz schwach und reizbar, es ist schuld an ihrer trägen Blutzirkulation in der Leber, ihren schlecht funktionierenden Nieren; die natürliche Folge ist, daß sie unter dem ewigen Einerlei ihrer täglichen Aufgaben auch am schnellsten vor Erschöpfung zusammenbrechen. Wenn sie nun wenigstens verständig genug sind, sich bei Nacht die Wohltat geöffneter Fenster und reichlicher Luftzufuhr zu gönnen und die irrtümlich gefürchtete ozonreiche Nachtluft einzustimmen, so hält das den Verfall noch einigermaßen auf. Man sollte aber in der wärmeren Jahreszeit stets bei offenen Fenstern leben — schon schlimm genug, daß einem diese beste aller Medizinen den langen Winter hindurch versagt ist.

Ueber die Dauer des Schlafes in gesunden Tagen läßt sich kein allgemein giltiges Gesetz aufstellen. Man rechnet im großen Ganzen sieben Stunden dafür; viele Leute haben jedoch an sechs Stunden genug, manche schon an fünf. Die meisten sollten sich 8 Stunden Schlaf gönnen, wenn auch nicht hintereinander, sondern auf Nacht- u. Mittagsruhe verteilt. Am besten kommt, nebenbei bemerkt, der weg, dem es möglich ist, sobald er sich ermüdet fühlt, seine Arbeit zu unterbrechen und ein Viertelstündchen oder, auch nur zehn Minuten zu „nicken". In Perioden allgemeiner Erschöpfung aber ist es notwendig, soviel zu schlafen, wie man irgend kann, nicht nur des Nachts und tief in den Morgen hinein, sondern auch im Laufe des Tages, so oft man das Verlangen danach empfindet. Man schläft sich auf diese Weise gesund — die zuverlässigste und billigste Badekur, die es giebt!

* *

Für Leute, die ihr Leben im Winter viel oder meistens im Hause verbringen, spielt die Temperatur in den Räumen eine große Rolle. Die Temperatur im Wohnzimmer soll nicht zu hoch gehalten werden, denn dies giebt den größten Anlaß zu Erkältungen; der Körper gewöhnt sich an die höhere Wärme und fühlt dann die Kälte viel mehr, auch ist der Unterschied zu groß beim gelegentlichen Verlassen der Wohnung und Hinaustreten ins Freie. Die Stubentemperatur soll durchschnittlich nicht mehr als 66 Grad F. betragen; für Kinder kann sie noch niedriger und für bejahrte Leute etwas höher sein, doch soll sie nie über 70 Grad steigen. Kinder werden in zu warmer Luft schlaff, schläfrig und überhaupt verweichlicht. Das fortwährende „am Ofen hocken" soll Kindern durchaus verboten werden und man soll streng darauf halten, daß es befolgt wird; es ist nur zu ihrem Besten. Wird es ihnen zu kühl, so mögen sie sich körperliche Bewegung machen, welche das gesundeste Erwärmungsmittel ist und sie sollen wärmer angezogen werden.

Auch für die lieben Alten ist es besser, nicht so viel zu heizen, sondern dafür wärmere Kleidung anzuziehen. Wenn sie gewohnt sind, in der Nähe des Ofens zu sitzen, mögen sie wenigstens öfter ihre Stellung ändern und der Wärme nicht immer dieselbe Körperseite zuwenden, sonst nimmt es schließlich die andere übel und rächt sich durch Reißen, Hexenschuß und dergleichen. Ist der Lieblingsplatz am Fenster, so muß geachtet werden, daß das Fenster gut schließt und womöglich die Fensterwand bis zum Fußboden noch mit einer Decke behängt wird. Von innen heizen die Greise am besten mit gutem Wein; er bildet ein probates Feuerungsmaterial für den Leibesofen und heißt mit Recht „die Milch der Alten."

**Carevale**, Sask., 20. Febr. 1910.

Lese im Courier vom 2. Februar über den Dünger. Ich muß sagen, daß ich schon von vielen deutschen Farmern ausgelacht worden bin, wenn ich ihnen sagte, verbrennt euren Dünger ja nicht. Ihr braucht ihn noch mal. Bin freilich doch zu jung in diesem Land, um Urteile fällen zu können, aber soviel kann ich jedenfalls sagen, daß ich keinen Dünger verbrenne. Ich halte es am besten, den Dünger gut verwerten zu können. Man mache eine Kuhle auf einem Ende zum herein- und am andern Ende zum herausfahren des Düngers. Wer es noch mit einem Dach versehen kann, desto besser. Dann ab und zu mit ein paar Pferden darauf herumreiten, um den Dung gut festzustampfen, oder man lasse im Sommer das Vieh darauf liegen. Je fester, je besser hält den Dung. Wenn er dann aufs Land gefahren werden soll, so ist der Dung bald untergepflügt. Langen Dung und Stroh kann man hier nicht aufs Land bringen, weil es im Winter zu lange friert. Aber wenn der Dung gut festgeritten wird, so zersetzt sich der Dung hier grad so gut als wie irgendwo anders.

Mit Gruß

L. Ebers.


Josef Ambrosi

**Deutsches Barbiergeschäft**

und **Pool Room.**

Feinste Bedienung,

Ecke 10. Avenue und St. John Str.



**Schwindsucht. Buch Frei**

Dieses wertvolle medizinische Buch hat den Zweck, in klaren und einfachen Worten darzulegen, wie die Schwindsucht in Ihrem eigenen Heim kuriert werden kann. Falls Sie irgend jemand kennen, der an der Schwindsucht, an Katarrh, Bronchitis, Asthma oder anderen Hals- oder Lungenkrankheiten leidet, oder Sie selbst davon heimgesucht sind, wird dieses Buch Ihnen den Weg zu einer Heilung zeigen. Sogar wenn Sie im vorgeschrittenen Stadium der Krankheit stehen und keine Hoffnung mehr vorhanden ist, wird dieses Buch Sie lehren wie andere geheilt wurden nachdem alle andern Mittel, die sie versucht, fehlgeschlagen und sie ihren Fall als hoffnungslos ansehen.

Schreiben Sie sofort an die Dr. Herman Consumption Remedy Company, 179 Kings St., Kalamazoo, Mich., die gerne bereit sein wird, Ihnen das Buch, deutsch oder englisch, sowie eine ausreichende Portion der Medizin, zur Probe der neuen Behandlung umgehend und absolut kostenfrei zuzusenden, da die jener Firma sehr daran liegt, daß alle Leidende diese wundervolle Medizin erhalten und davon Gebrauch machen ehe es zu spät ist. Hören Sie nicht—schreiben Sie heute. Ihr Leben mag dadurch erhalten bleiben.



**10 PACKETS Farm SEEDS 10¢**

A great trial collection of farm seeds composed of Speltz, the cereal and hay wonder, Silver King Barley, capturing the world prize with 170 bus. per A., Rel. Banana Oats, backed by four fine farms for biggest yields, Billion Dollar Cress, the Ten Ton Grass Wonder, Salzer's hardy, luxuriant Alfalfa, endorsed by Gov. Hoard as the best on earth, and Five other packages. All for 10c in stamps, or send 15c and we will add a package of Kanota Oats for you to try and name and win

**$500.00 in Gold**

Write to-day. We are the largest growers of farm and vegetable seeds in the world. Catalogue free.

JOHN A. SALZER SEED CO., 178 So. 6th St. · LaCrosse, Wis.



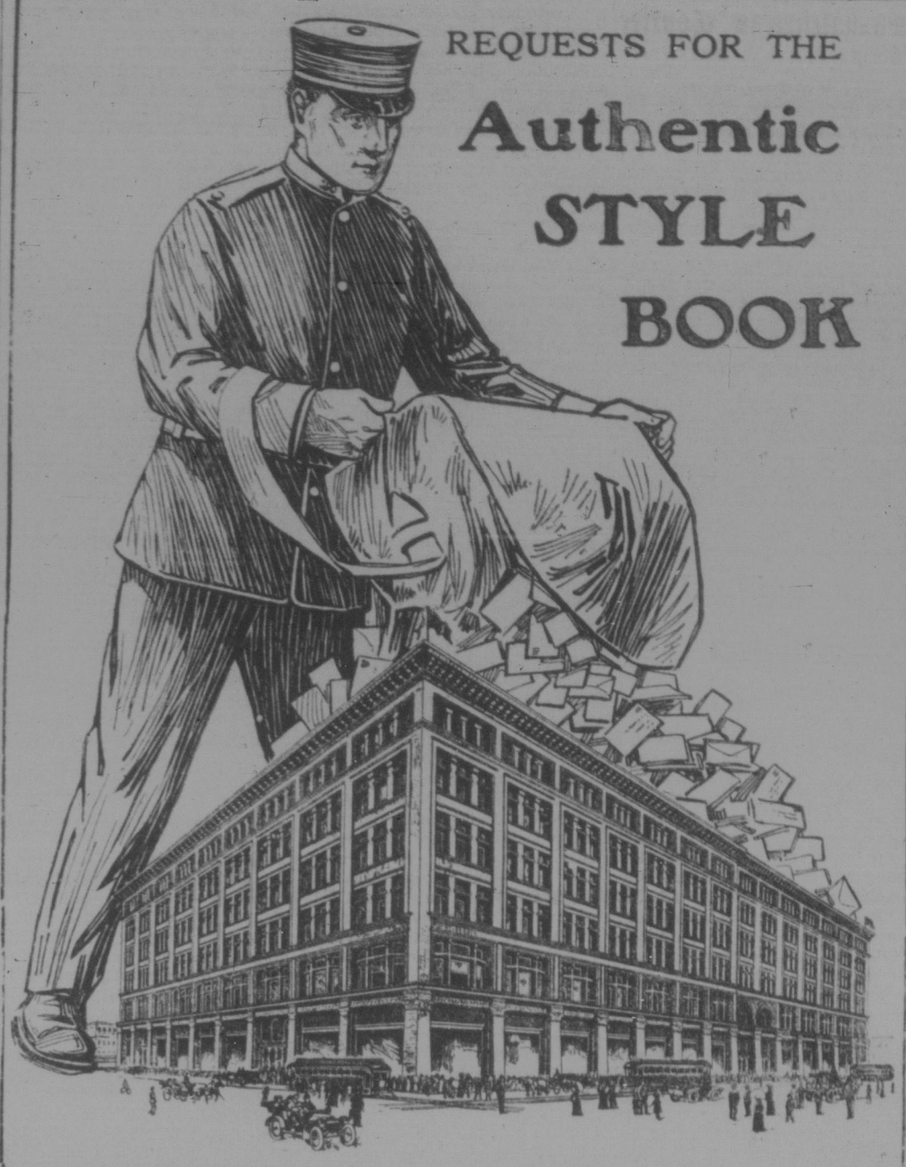
— Chamberlains Magen- und Leber-Tabletten dringen immer Erleichterung für Frauen, die an chronischer Verstopfung, Kopfschmerz, Magenleiden, Schwindel, Trockenheit der Haut und Verdauungsstörungen leiden. — Verkauft von allen Drugisten und Händlern.


— Eine alte Marketenderin, Frau Luise Schröder, wurde in Hamm zur letzten Ruhe bestattet. Die 78-Jahre alte Frau hatte die Feldzüge von 1866 und 1870—71 als Marketenderin bei den 4. Kürassieren und 8. Husaren mitgemacht. Im Feldzuge 1870—71 war sie 16 Wochen Kriegsgefangene der Garibaldischen Truppen. Nach dem Kriege begleitete sie die genannten Regimenter, sowie zuletzt das 15. Infanterie-Regiment noch 30 Jahre in's Manöver.

— Eine seltsame Form hat ein Bismarckbrunnen erhalten, der in Arnstadt, der zweiten Residenz des Fürstenthums Schwarzburg-Sonderhausen, kürzlich eingeweiht worden ist. Der künstlerisch hochstehende Dresdener Bildhauer Prof. Wrba suchte in dem Brunnen ein Symbol der Vereinigung des Deutschen Reiches zu schaffen. Aus dem oberen von zwei übereinander angebrachten Becken wächst ein Baumstamm hervor, dessen Zweige in drei Reihen übereinander angeordnet sind. Jeder der Zweige trägt das Wappen eines deutschen Bundesstaates. Die unteren Aeste werden von acht auf dem Brunnenrande stehenden Knaben gehalten. Aus 128 Oeffnungen rinnt das Wasser über die Anlage, welche bis auf die Brunnendecken in Bronze ausgeführt ist. Das Denkmal wurde mit einem Kostenaufwand von 15,000 Mark hergestellt.

— Unter all den sonderbaren Objekten, die im Gebiete des britischen Reiches zur Ausbeutung durch Aktien-Gesellschaften geeignet befunden werden, kann gewiß das neueste der Art den Anspruch auf Eigenartigkeit machen. Das ist die Stimme einer jungen Dame als Besitzthum der Aktionäre. Von Australien ist diese Kunde an die Londoner Börse gelangt. Durch Zufall wurde eine angeblich herrliche Sopranstimme entdeckt, und da die Besitzerin nicht in der Lage war, die erforderlichen Aufwendungen für die Ausbildung der Stimme zu machen, that sich ein Syndikat zu dem Zweck auf. Man gründete eine Aktien-Gesellschaft mit einem Kapitel von vorläufig 1000 Pfund in Aktien von je einem Pfund und schickte die junge Dame nach Paris; damit sie von Madame Marchesi zur Sängerin ausgebildet werde. Hiergegen verpflichtete sich die zukünftige Primadonna, nach erfolgter Ausbildung eine Serie von Concerten in den bedeutendsten Städten Australiens zu geben, und aus diesen hoffen die Aktionäre eine beträchtliche Dividende einzuheimsen; so beträchtlich, daß alsdann die Liquidation der Gesellschaft erfolgen kann. Eventuell ist auch in Aussicht genommen, daß die Sopranstimme der jungen Dame auch ferner als das Eigenthum der Aktionäre verbleibe, um von der Gesellschaft nutzbringend ausgebeutet zu werden.

Die bedeutendste Stadt der Welt für Tabakfabrikation ist St. Louis, wo jährlich für etwa $45,000,000 Tabak verkauft wird, oder 18 Prozent der Gesammtproduktion der Ver. Staaten.

REQUESTS FOR THE

**Authentic STYLE BOOK**

Das erste Erscheinen unseres neuen Fruchjahrs- und Sommer-Katalogs bringt eine wahre Lawine von Anfragen darnach. Wäre er früher erschienen, wäre er nicht maßgebend inbezug auf Stile gewesen. Er wird Ihnen die maßgebenden Kleidermoden für 1910 ebensowohl als die neuesten Neuheiten, die unsere Armee von Einkäufern aus Europa gebracht hat, zeigen. Ihre Adresse auf einer Postkarte wird Ihnen dieses postfrei bringen.

THE ROBERT **SIMPSON** COMPANY, LIMITED

TORONTO



**Farmer!**

**Wir brauchen Geld — Ihr braucht Ware!**

Wir haben jetzt ein gut sortiertes Lager von

**Blech- und Granitwaren**

an Hand, die wir zu

**bedeutend reduzierten Preisen verkaufen**

wollen. Ebenso haben wir ein

schönes Lager in **Wasch- und Wring-Maschinen.**

Kommt und besichtigt das Lager selbst.

**Schultz Bros. Kronau, Sask.**



**Farmer!**

**Wollt Ihr das beste Mehl für Euren Weizen?**

**Wenn so**

**Dann bringt ihn zu unserer Mühle!**

Wir haben diesen Sommer wieder einige neue Maschinen eingestellt und haben jetzt die Mühle so vollständig wie nur möglich. Ferner haben wir einen erstklassigen Müller angestellt, welcher langjährige Erfahrung hat, sind infolgedessen imstande, besser Mehl zu liefern, als je zuvor, und da wir Tag und Nacht unsere Mühle im Gang haben, so können wir alle Aufträge schnell und gut erledigen.

Farmer, welchen ihren Jahresbedarf an Mehl kaufen müssen, erhalten solches von uns zu ganz besonders ermäßigten Preisen.

Wir garantieren alles von uns gelieferte Mehl, ob es nun gekauft oder für Weizen umgetauscht ist.

Auch schroten wir wieder alle Tage alle Sorten Futtermehl. Zahlen die höchsten Preise für Weizen und Hafer.

Kommt und überzeugt euch und ihr werdet zufrieden sein.

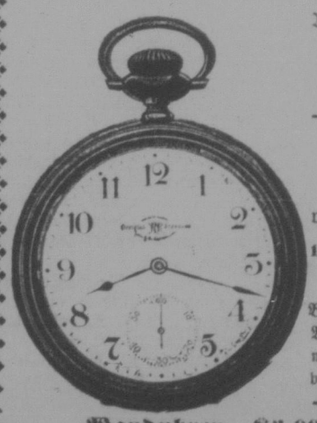
**Lemberg Flour Mills.**

Fred. Karlenzig, Eigentümer.

**Lemberg, Sask.**



**An die Farmer!**



Besichtigt unsere **neuen**

**Uhren.**

Wir verkaufen

**Waltham Uhren**

von **$5.00** aufwärts.

**17 Steine, in Goldgehäuse, $18.00.**

Bringt alle Eure Taschen- und Wanduhren-Reparaturen zu mir. Wir werden sie gut und billig machen.

**Wanduhren, $3.00 bis $6.00.**

Wir verkaufen Augengläser und untersuchen die Augen umsonst.

Besucht uns, wenn Ihr in der Stadt seid.

Scarth Str. **M. G. Howe** Regina.



**W. J. Hydes' Mühle und Elevator**

**Balgonie,** Sask.

Unser Mehl ist das Beste. Wir mahlen nur alten Weizen und **garantieren jeden Sack Mehl,** der von uns gekauft wird.

Wir haben die beste Einrichtung zum Getreide-Schroten und machen dies eine Spezialität.

**Regina Niederlage 2133 Süd Railway Str.**

**Phone 777**