Ratgeber zur Pslege der gelundheit



Uriaden anb Somptome ber Rervofitat. Rerben haben alle. Die gange Belt ift nervos, und manche leiben ar an Rervous Profitation ober einem Rervous Breatbown, wie in unserer Landessprache oft beift. Bir alle haben "Rerben". Und boch, was find Rerben, wenn und bod, was find Rervenschem et-man fich das gange Rervenschiem et-was näher ansicht? Denn es gibt allerlei Rerven. Die medizinische Wissenschaft versieht darunter alle Strange, welche bie Rervenenb. organe mit ben hauptstellen im hirn und Rudenmart und biefe wiederum schichte ist nicht so einsach. Jum Rervenspstem gehören nämlich erstens bie Empfangsstellen. Ratürlich, Au-ge, Ohr und Rase nehmen wie die Geschmackstnospen auf der Junge aus ber Außenwelt entgegen, fonft wurde man überhaupt

feben, boren, riechen ober en. Außerbem ift jeber ein

Sefühlsmenfc, benn er fühlt gang

mancherlei: Ralte und Sige, febe Berührung bom garteften Streicheln

ber Liebsten bis zu ber geborigen Tracht Prügel. Und baber wiffen

svir alle, wo es uns judt, brüdt ober gar fomerzt. Manchmal ist es die Haut, manchmal sind es die Mus-

Anochen weh, und manchmal wiederum zwicht es uns in den Eingeweiben. Sanz allgemein gesprochen, denn auch darunter kann man sehr viel verstehen. Es mag einem in der Rase sizeln oder im Ohre oder ganz irgendwo unten; es sann einem in der Rehle frazen; das herz kann sich verstehen ausgemanntzungen oder man einem zusammentrampfen ober man hat Krämpfe im Magen, im Darme, in ben Harnleitern ober weiß ber himmel wo fonft noch. Alles in und an uns ift Gefühl. Alles, nicht nur an uns ist Gefuhl. Alles, nicht nur der Berfland, sondern sogen bie Handschaftellen die Hisparagen. Ueberall also müffen Antwort nach irgend einem Teile Antwort nach irgend einem Teile aussenden, bann müffen ihnen darwurzeln. Um die, an den Genden follen, dann müffen ihnen ben Saarwurzeln. Um die, an der Berfügung stehen. Und solche Reize zum hirn und Rückenmarke sind in der Tat nach allen Richtunweiterzutragen, sind zweitens die Gescheidig von der Reiselle nach den Rusteln Sach fühlsnerven nötig.

Leicht verftanblich, benn wenn bie noch innen leitenben Rerben burch. schnitten ober sonftwie gerftort find, erfahren eben bie Rervengentren erfahren eben nichts und garnichts. wie mit unferen Sausgloden. Unfer bester Freund tann ben Anopf an ber Ture noch so fehr bruden; wenn ber Draht taput ift, flingelt eben unfere Schelle nicht. Drittens geboren gum Rervenfufteme bie Sauptftellen im hirn und Rudenmart, bie Rervengentren.

alle gibt es in einem gesunden Kör-per nicht. Wenu die nötige Antwort nicht fofort erfolgt ober nicht richtig, dann ist schon etwas saul im Ober-

gen reichlich borhanben. So Beifpiel nach ben Dusteln. Musteln! Denn bas befagt febr biel. Wenn uns ein Stäubchen ins Muge fliegt, ichließen wir Liber blitsichnell. Wenn einem je-mand auf bie Bebale iteigt, gieht man fie gurud. Wer geeitelt wird ober berprügelt, ber judt und frümmt fich. Wenn bem Karl etwas in die falfche Rehle tommt, huftet wenn ber fleine Otto etwas Bertehrtes gegeffen, muß er fich bre-chen. Benn, fich bie Raroline auf einen talten Stein gefett ober bie Rathrine fich gerabe mabrenb ihrer

melt und verarbeitet. Bon ihnen wird erwartet, daß eine Antwort erfolgt und awar schnell und vernünftig. Denn die gewöhnlichen Entschulbigungen der Telephongesellschaft: wir haben noch teine Berbindung betommen können, der Draht ift besetzt der in Antwort – die Runde mag sich ein Speichesssuch in Frage tommen. Die Augen sie fern Tränen, die Kasen niesen, im Runde mag sich ein Speichesssuch in Frage tommen. Die Augen sie fern Tränen, die Kasen niesen, im Runde mag sich ein Speichesssuch von der von der verschaften der ver ober zu wenig arbeiten, wie oft auch ie Berbauungswege. Und schließlich barf auch nicht ber-

geffen werden, daß gewisse Rerver in den Bänden der Blutgesähe en-den. Je nachdem deren Röhrchen erschlaffen oder sich zusammenzteben. wird bas bon ihnen berforgte Bebiet blutreicher ober sarmer. Bon ber Durchblutung ift aber bie Tätigfeit ber einzelnen Teile abhängig: tein Blut — teine Arbeit! Ja, man tann noch mehr sagen: schlechtes, stauen-bes Blut — schlechte Arbeit! Und enblich hängt fogar ber gange Barunferes Rorpers von ber Blutzufuhr ab. Doch bamit find wir eigentlich

con jum fünften Beftanbteile bes Rerveninftems gelangt, gu ben Enbeftellen ber, nach außen leitenden Rerbenftrange. Rur ein Beiptel batur, was bas beißt. Gine Fliege hat fich auf unfere Rafe gefett. Die empfinbenden Stellen in berfelben merfer bas und leiten bie Rachricht gum Behirn. Das enticheibet, bag bie es die Dus werben die empfangenen Reize ober Rathrine fich gerade mabrend ihrer Bliege entschieden weggezagt werden doch wohl tein Zweifel bestehen: bie gangen magrenommenen Gefühle gesams Beit naffe Fuße geholt, bann gibt es muß. Die notigen Anordnungen wenn ein Nerv, ober beffer, wenn ein

werben auch in den richtigen Berbindungsstrang gegeben, aber mit dem Endapparat stimmt es nicht. Die Arme mögen gelähmt sein. Bielleicht könnte man mit dem Kopse wachen, aber den muß man gerade stillhalten. Also nichts zu machen. Es ift gerabe fo, als ob bas gange Glieb nicht vorhanden.

Sechstens mögen alle bie Emp-fangs- und Endstellen und alle die, diese mit den hauptstellen in hirn und Rüdenmarkverbindenden Drabte dungen swischen den verschiedenen Zentralftationen find zerriffen riffen vielleicht burch einen Schlaganfall, bei bem eine Blutung etwas girn und Rudenmart gerftorte. Es bas etwa fo, als wenn bie Berbindung zwifden bem Boligeiber Feuerwehr, bes Fernsprecher-Umtes, ber Baffer-Bersorgung ober Rrantenbäufern unterbrochen

Rerb ift allerbings Rerb. Aber es gibt beren leiber allgu viele unb, mas noch fchlimmer: allerlei. Das Rervenfuftem ift ein Banges an fich, tropbem, wie gefagt, fechferlei bogu Dan ift nervos und leibete gar an einer Rervengerrüttung. Doch tommt in Betracht? Und wenn man biefe icon ertanntegu baben glaubt: che burfen angesprochen werben als bie Urheber ber Unordnung? Gin jeber ift nervos nach feiner Art. Bo foll er ba ben Git gerabe feiner Rervosität suchen? Darüber tann

Radikalheilung 4er Mervenschwäche.

a lefen folle, wird gegen Ginfenbung bon 20 Gents in greefmarten terfantet oon Private Clinic, 137 East 27. Str., New York, N. Y.

Zeil bes Rerbenfpftems verfagt, muß nit eine Reid in den Auto genom

immer eine Urfache ba fein. Rerv jammert und ftöhnt um nichts. Reiner ist nervöß zu seinem Bergnügen. Im Gegenteil, die Rerven vertragen sehr viel — aber schließlich reißt der Faben boch.

Robes Gleifch in ber Rrantenfuche.

Robes Fleisch foll besonders leicht verdaulich fein, und in ber Rranten-tuche wird baber bas robe Fleisch nicht felten verordnet. In Betracht tommt bas Fleisch bom Rind und Schweinefleifch ift, abgeeben bon feiner Schwerverbaulichfeit, beswegen auszuschließen, weil fehr leicht Trichinen und Finnen baburch übertragen werbei. hammelfleisch empfiehlt fich jum Robgenuß weniger, hammelfleifc weil es nicht so appetitlich aussieht, vielmehr eine trübrötliche Farbe bat. Bum Robgenuß ift bas Rindfleifch wegen feines ichonen Aussehens und Bohlge chmades am meiften geeignet, jeboch foll man nicht bie Stude mablen, weil biefe erft beim Rochen ben beften Geschmad aufweifen. Die Mergte Dr. hirt und Beaufume empfehlen gum Robeffen bie Mustein, Die an ber Innenfeite bes Schentels liegen, nicht von Jett burchmachfen find und leicht geschabt Das robe barf nicht gehadt, fonbern muß ge-schabt werben,u. Die Gewinnung von Schabefleisch wird erleichtert, man bas F eifch ichief gegen bie Dus-tulatur ichneidet. Danche Berionen tonnen robes Fleisch nicht ohne wei teres genießen, man muß baber ben Beschmad burch Jusap von Pfeffer und Sala, allenfalls auch burch Jutfer und Altohol, verbeffern. Auch fann man es in fleinen Portionen verabreichen, die in Oblaten einge-ichloffen find. Die Frangofen empfehlen, bas Schabefleifch in lauwars mer, nicht gu fetter Bouillon gu neh-men. Bu Beginn jeber Hauptmahl-geit follen je 3 Ungen genommen werbefteht Widerwillen bagegen, fo nimmt mon es in beiger Bouillon, beren Menge nach und nach berrin-

Oftener Schreibebrief des Philipp Sanerampter.

Mein lieber Berr Redaftionart-



Bas denke Se wohl, was die Lia Bie, mas meine Alte ich se den schöne Fahlhut fredenzt fredenst hen, wo ich for vier Dahler in acht un neinzig Tents for gefauft gehabt Rein

hut an den Ropp geschmisse. Ich ben gleich jo en Sonich gehabt, daß fe mehbie das Schehp nit gleiche delit un hen gejagt, ich batt sie aus lauter greud driwwer, dan die Automobil. geschicht jo gut ausgange is, den Hut gefauft, menn ich awwer mehbie ihren Tehit nit fo gang edfadtlie ge-troffe hatt, dann jollt fie nur gleich in den Stohr gebn un fich auspide, was se besser gleiche deht. Da har je e plessentes Febs gemacht un hat jogar geschmeilt. Wenn das der Ras is, hat fe gesagt, dann tonne mer ja die Sach ichnell fiffe.

Se hat jich angezoge un is gleich fort gange un wie je widder tomme is, da hat je e große Bads mitgebracht un da is der hut orin gewese. 3ch muß fage, der hut is inteterlie bifferent von den gewese, wo ich mitgebracht gehabt hen. Biel mehr elabboreht. Jehs, hen ich gesagt, wenn es auf Tehst aufomme dust, bann bift du da. Die Liszie fagt, fe batt den annere Sut gurudgemme un hätt noch verzig Dayler drauf gelegt. Se wißt, hat se gesagt, daß ich es gleiche deht, wenn fie fcon aufgericht war un wenn mer fo e feine Car breime beht, dann müßt mer auch efordinglie gedreßt fein.

Bas se sonst noc, gesagt hat, weis ich nit, biekahs ich ben geschntet. Denke Se 'anwer auch nur emal an, gibt die Bummen fünf un verzig Dahler für en Hut aus! Un da-bei werd immer auf das Automobil gefündigt! Baft du denn soviel Gelo mit did gehabt? hen ich gefra it un da fagt fe, fe hätt mehbie so vial gehabt, wenn ich je nit immer jo ver-dollt knapp halte deht. Se hätt den hut tichartiche laffe un das war ja grad jo gut und dann will ich dich noch ebbes annerichter jage, bat fe gefagt: Wenn du dich noch enimal unnerstehn duhft un duhft mich fo ebbes tichiepes in en Bargenfehl auspide, dann friegit du das Biegeleife an den Kopp geschmisse — wei der Stohrkieper hot gesagt, er hätt keine Eidie gehabt, daß der Hut for mich intendet war, sonst hätt er es dich ausgeredt.

Bell, ich hen mein Meind aufge-macht, daß ich nie nicks mehr for die Lidzie kaufe wollt; gleiche duht se es za doch nit, so was is die Juhs? Ich muh mich nur emal ausscheitene, was alles an den Efaunt von die Car angeschafft werd; bis iett hen mer noch

mitaus daß die Ligite immer ericht ebbes bat faufe muffe. Einmal fin Dreg gebraucht, dann en Dobt un den Beg is es immer gange un ich fin schubr, wenn ich alles ausmme iggere beht, dawn fonnt ich mich for den Emannt bald midder e neues Automobil fauje.

Es is ja gut gering, ich gleich: menn die Liggie ichen gediefit is, am icer for ins Auto, da is einiges aut genug. Gang den nämliche geht es auch mit die Buwe. Wenn die e Reit bamme folle, dann muß auch immer erich eingefauft werde un bei die Lausbuwe da is doch alles meggemorfe; menn die einmal e neue Wehft anben, dann gudt fe aus, als ob fe den Behperredsmann aus den Sad gezoge worde war. Bell, ich ben mein Meind aufge macht, daß niemand mehr e Reit friege dubt, menn quericht noch e gange Latt Edspenges damit per

3ch fin zu den Wedesweiler hen ihn zu e Reit eingelade, biefahs ich fann feine Feindschaft zu jemand halte, das is nit meine Rebticher Er hat sich gefreut, hat awwer jagt, es mar aut, daß ich es in Reite jage deht, biefahs feine Alte mußt jid, nod, verschiedenes auschaffe un er elbit mußt fich e neue Rapp faute rit die alte debte er ausgude wie en Eramp. Da ben ich Sann gerebn, en ich e wenig besser gefühlt. ing Ihne gang itrebt lage, daß id eit fellen Edgibent meine Mafchien nit mehr angegudt gehabt ben Wenn mich in die Bett einer fünj Cabler für geoffert batt, dann batt en Bargain hawwe konne. Her Redactionar, ben Sie fcon

mal e Majdien geronnt? ann is es auch fein Juhs Ihne gu sfreiwe, mas es meint, wenn mer Automobil vier Boche lang ftehn läßt, mitaus es zu totiche. Das verdollte Ding is gang ichredlich doftie un moddig gewese. schmiert wern musse; Alles hat ge schmiert wern muffe; es war auch fein Del un fein Gaffelien mehr drin in ich ben genohtist, daß die Maschien bei den Edzident doch auch e ganze Lat: Deninetich gelitte hat. Ich hen gedenkt, es is das beste ich laffe mich en Riepehrmann fomme, wo die Maschien widder auffiche buht un das hen ich auch gedahn. Die Lizzie hat gemeint, jo viel mußt ich boch enihan ichon gelernt ben, for es felbit zu dubn, amwer ei foutt worrie, womit ich verbleiwe Ihne

Bhilipp Saudrampfer

Bur Dienftbotenfrage.

Dbgleich bie Ertremitäten fich bebotenfrage bas Richtige in ber Mitte gu liegen, indem es allerdings man-che hausfrauen gibt, welche nicht einmal wiffen, bag bie Milch, wenn fie tocht, überläuft, und bie ein armes Dienstmädden ben gangen Morgen nach allerlei Krimstrams ausschiden und basfelbe beim Mittagstifc abtangeln, wenn ber Braten ange-brannt ift, wogegen aber auch viele Dienftmabchen mehr Bergnügen an fconen Rleibern als an harter Ars beit haben und am Conntag nachmits tag aufs Pidnid gehen, um erft am Mittwoch morgen wieber nach Saufe gu tommen, und auch gubiel Unhang baben, inbem bie Berehrer gebrangt hintereinander stehen wie die Queue an einer Theatertasse, wohingegen ein Dienstmädden nichts bafür tann, wenn es unglüdlicherweise hubich ift und auch bem Sausberen nicht miß fallt, was aber tein vernunftiger Grund ift, bag bie Frau bes Saufes gleich ungehalten wird, inbem boch jeder ehrenwerte Mann fich in biefer hinficht gewiß nichts zu Schulben tommen laffen wirb, und bas Rublbleiben unter allen Umftanben bas Rlügfte ift, bei welcher Gelegenheit ich leicht erregbaren Sausfrauen noch ben wohlgemeinten Rat geben möchte nur haftliche Mabden gu engagieren, woburch ihre Schonheit in einem glangenberen Lichte ericheint, wobei ich gerne zugeben will, baß es auch fehr ungenierte Dienstmädchen gibt, bie fonft zwar manches nehmen, nur fein Blatt bor ben Mund, und ber herrichaft bei ber geringften Beronlaffung ben Laufpaß geben, so baß in ber Tat im Intereffe beiber Teile zu einer ruhigen und leibenfchaftslofen Be fprechung ber Frage zu raten ift, weil man in ber hibe manches tut, was einen bei ruhigerem Blute gereut,"

Blumeniprache. Gin Gergeant ftellt an ben Einjährigen Baderl eine Frage über Feld-bienit. Diefer gibt dem Sergean-"Ich muß mir diese Frage überle-

Rach einer Beile, als ber Ginjährige antworten will, meinte ber Gergeant: "Ueberlegen Gie fich die Frage lieber noch einmal!"

THE Western Supply House

Bestellzettel

Western Supply House

P. O. Box 124, Regina, Sask.

Beiliegend finden Gie ben Betrag von \$ c wofür Gie mir nachstehend bestellte Betränke per Expreg zusenden wollen:

Scotch Whisten

Riften FI.	(Gine Rifte enthält 12 Flafchen)	Rifte	Flasche	\$e.
. Riften Fl.	Bilfon's Special	\$35.00	\$3.50	\$e.
. Riften FI.	Rohal Scotch	. 38.00	\$4.00	\$e.
. Riften FI.	Sandy McDonald	. 38.00	\$4.00	\$e.
"Riften Fl.	Ring George	.\$40.00	\$4.00	\$e.
. Riften Fl.	Blad and Bhite	.\$40.00	\$4.00	\$e.
Riften FI.	John Dewars Special	\$42.00	\$4.00	\$c.
. Riften	Rilmarnod Red Label (3. Balter)	\$45.00	\$4.50	\$e

Rne Whisten

.Mistengl. Imperial (good quality)	. \$32.00	\$3.00	\$e
Riffen Fl. Balfer's Old Ripe	. \$32,00	\$3.00	\$e
Risten Fl. (8 and B ordinary	. \$32.00	\$3,90	\$,e
Riften Fl. G and B special	\$35.00	\$3.50	\$e.

Brandy — Coanac

	\$4.00	D
Riften 31. henneffn, 3 Star \$45.00 .	\$4.50	\$e.
KistenFl. Dupun 3 Star Brandy\$35.00	\$3.50	\$e.
	\$3.50	\$e.

Gin

Riften FI.	Bilfon Sloe Gin	\$26.00	\$2.50	\$e
Riften Fl.	John De Rupper, gelige Flasche	\$25,00	\$2.50	\$e
Riften FI.	John De Rupper, edige Flasche			∌e

15 große Flafchen) Rum

....Riften FI. Old Blad Joe (Jamaica) \$38.00 \$4.00 \$..... e...

	*DIIII	4		
Riften FI.	St. Julien Claret	\$22.00	\$2.50	\$c
Riften FI.	Cruzado Portwein (extra quality)	\$24.00	\$2.50	\$e
Riften FI.	Favorite Cherry Wine	\$24.00	\$2,50	\$c
Riften FL.	Barfac Sauterne (old)	\$26.00	\$2.75	\$c
Riften FI.	Italian Bermouth Bine, große Fl.	\$32.00	\$3.50	\$c.

Whisten und Weine in Gallonen

		1	. 5	
Gallonen	Fine Old Ripe		Gallonen \$70.00	
Gallonen	B.O.B., Berh Old Scotch	\$16.00	\$70 00	\$c.,
Gallonen	B.O.P. Cognac (Old Brandy)	\$16.00	\$70.00	\$c
Gallonen	Fine Old Jamaica Rum	\$18.00	\$75.00	\$c
Gallonen	Crufado Portwein (vern old)	\$ 9.00	\$40.00	\$c.
Gallonen	Alfohol, 65 Prozent	\$14.50	\$62.00	\$c
	Biere			
4				

	Calgary La	iger Bier "C	Silver Spray".	24	
			d "Bint" Flaschen		
Riften			"Bint"-Flaschen	\$4.00	0
Dubend	Guineffes @	Stout (echter	importierter)		
	Preis f	ür 1 Duben	d Flaschen	\$4.00	\$

arctit Manie t	h	 		
oftoffice:		 	 Probing:	

P. O. Box 124 Regina, Sask. Das große dutiche Berfandgeschäft, das täglich viele

DuBende von Sendungen altoholhaltiger Betrante an Besteller in den Provinzen Manitoba und Alberta abichict.

Da es gur Zeit unmöglich ift, von den großen Brennereign Ont rive oder den Montrealer Importeuren irgend welche Getrante in Waggonladungen zu faufen, muffen mir die Einrichtung von Zweigneschäften in Alberta und Manitoba - von wo aus mir an unfere Runden in Sasfatchewan ichiden wollen - noch einige Wochen hinausichieben, bis es uns möglich fein wird, folche Mengen von (Betränken einzukanfen, daß mir drei (Beichäfte in den verichtedenen weitlichen Provinzen im Bange halten tonnen,

Versandbedingungen

Bir fenden alle bestellten Baren in forgfältiger fester Bolgfiftenverpadung fo fonell wie möglich nach erhaltener Bestellung ab. Bestellungen aus Alberta und aus Manitoba

nehmen auch feine Aruge ober Flaschen gurud.

Bahrend unfere Breife Berpadung ete einschliegen, muffen wir naturlich bie Beitreis tung der Expregtoften unferen Bestellern überlaffen. Wir fenden bestellte Waren durchweg bei Expreg "charges collect" ab, fodaß der Besteller beim Empfange bem Stationsagenten die Roften für die Beforderung feiner Gendung gu gablen bat

Unfere Runden in Alberta maden wir noch befonders barauf aufmertfam, bag infolge bort erlaffener Bestimmungen, bie Exprefgefellichaften feine Genbungen nach 21. berta annehmen, die mehr als eine Quartflaiche Bhisten, Cognac, Bin ober Rum enthalten. Rach Alberta barf alfo immer nur 1 Glafche auf einmal an eine Abreffe gefandt

Unferen Runben in Manitoba fiebt es frei, beliebige Mengen an begieben. Riftenbegug ift natürlich vorzugieben, und gwar nicht nur bet bamit verbundenen Erfparnis wegen, fondern auch befonders beshalb, weil bei ber gegenwärtigen riefigen Rachfrage bie Lager ber Importeure und Fabrifanten im Often gum Teil ichon jest geleert find und es fehr fdwer fein und lange bauern wirb, bis wirflich gute Qualitaten bon Getranten wieder reichlich vorhanden fein werben.

Man trenne neben angefügten Bestellgettel ab und fende ihn ausgefüllt mit dem Geldbetrage an unfere Abreffe.

Für Nebersendung bes Gelbes benühe man am beften "Boftal Rotes", "Boft Money Orbers" ober ", Expres Money Orbers". Ber Bargelb ichidt, ichreibe bas Bort "Reaiftereb" auf bas Auvert und laffe ben Brief vom Boftmeifter "Ginidreiben", fonft iff Die Nebersendung bes Gelbes nicht ficher. Dan vergeffe bitte nicht, Ramen, Boit-Office und Ramen ber nachften Exprefftation auf ben Bettel gu fdreiben, und flebe das Anvert forgfältig gu. Ber Belb burch eine Bant fenben will, laffe fich von feiner Bant eine fogenannte "Bant Money Orber" ausfiellen. Wer per "Cheque" bezahlen will, vergeffe nie dem Betrage auf dem Schedformular die Borte "and exchange" beigufügen.

Die Lager der größten Montrealer Importsirmen find infolge des kolossalen Bedarfes nach Aufhebung der Tomininialverordnung geleert. Die Preise steigen fort= gesett und schnell. Es wird in Zufunft fehr schwer sein, wirflich gute, unverfälichte Getrante preiswert zu taufen. Bedienen Sie sich deshalb unseres reichen, vor vielen Monaten eingerichteten Lagers und bestellen Sie fofort.

Wer einen guten Tropfen liebt und pünktlich, zuvorkom= mend und ehrlich bedient sein will, bestellt bei

THE WESTERN SUPPLY HO