

Die Kunst des Athmens.

Das Athmen hat den Zweck, die umgebende Luft in so nahe Berührung mit dem in unseren Adern kreisenden Blute zu bringen, daß Sauerstoff aus der Luft in das Blut, Kohlenäure aus dem Blute in die Luft übertritten kann.

Schnellere Athemzüge, die unwillkürlich dem gesteigerten Bedürfnis zu entsprechen streben, vermögen nicht lange genügende Luft bereinzuschaffen, wenn auch der Mund sich öffnet, um ihr breiteren Zugang zu gewähren.

Ganz anders gestaltet sich die Sache, wenn tiefe und gleichmäßige Athemzüge dem gesteigerten Luftbedürfnis entgegenkommen: der durch Rippen und Zwerchfell allseitig sich erweiternde Brustraum zwingt die Lunge, sich gleichfalls vollständig zu entfalten und auszudehnen, wodurch die Gefäßbahnen gestreckt, erweitert und also durchgängiger werden.

Tief- und Vollathmen hat noch weitere wichtige Folgen. Durch seine Uebungen werden die Athmuskeln kräftiger, lernen also die ihnen zugemutheten Anstrengungen fortwährend leichter auszurichten: die Rippen wachsen und werden beweglicher in ihren Gelenkverbindungen, und auch die Lungen werden größer und kräftiger, wodurch sie auch gegen Erkrankungen besser geschützt sind.

Die Athmewerkzeuge können durch Alles geübt und gestärkt werden, was unter gehöriger Berücksichtigung der Kräfte und ihnen angemessener Steigerung der Anforderungen ergebigeres Athmen herbeizuführen geeignet ist.

Schleunigtem Athmen beträchtlich schaden können. Die systematische Athembildung verlangt langames Einathmen bei geschlossenem Munde bis zur größtmöglichen Erweiterung des Brustraums und darauf ebenfalls langsames und gleichförmiges Ausathmen.

Die methodische Uebung des Tiefathmens wird zweckmäßig mit Rückwärts- und Hochheben der Arme verbunden, weil Anfänger darin ein Maß der Schnelligkeit und Gleichmäßigkeit haben und weil die Muskeln, welche die Arme heben, zugleich bei der Rippenhebung betheiligt sind.

Die Kunst des Athmens ist nicht angeboren, sondern will, wie andere Künste, gelernt und geübt sein.

Eigenthümliche Spionage. Aus St. Louis berichtet man: Angefällter im hiesigen Postdienst, namentlich Briefträger, werden jetzt fast ebenso streng bewacht, wie die Militärs in Russland, und müssen jeden Tag gewärtig sein, selbst bei treuer Pflichterfüllung, vor den „grünen Tisch“ geladen und unter Umständen suspendirt zu werden.

Die Spionage, welcher die Angefällten ausgesetzt sind, wird keineswegs von den Postämtern inspektoren oder von den Vorgesetzten im Postamt ausgeübt, obwohl auch diese Herren ein wachames Auge haben, sondern von Personen, welche ihr Examen für eine Stelle im Postamt bestanden haben, aber vorläufig auf den ziemlich langen Listen derer stehen, die auf eine Vakanz in dem Departement, in das sie einzutreten hoffen, warten.

Kürzlich bei kaltem Wetter und langen Dienststunden, wie sie die Träger zwischen Weihnachten und Neujahr hatten, war die Versuchung groß, einmal in eine Wirtschaft einzutreten, einen wärmenden Trank und einen kleinen Zumbiß zu sich zu nehmen.

Dieselbe Spionage dehnt sich auch auf die Clerks im Postamt selbst aus, selbst die kleinen 14 Jahre alten Knaben, welche zur Beförderung der Briefe angestellt sind, zeigen sich gegen seitig wegen Verschönerung, Cigarrettenrauchens u. s. w. an, um Balancen für ihre Freunde, welche ihre Gesuche eingereicht haben, zu schaffen.

Vom Parlamente geehrt wurde kürzlich die Millionäreinwohnerin Helen Gould von Tarrytown, N. Y. Der Abgeordnete Finn beantragte im Unterhause des Staates New York die sofortige Annahme einer Resolution, in welcher Frau Gould für die großen patriotischen Tugenden, die sie im Laufe des Krieges mit Spaniern den Kranken und verwundeten Soldaten dankbar gedenkt hat, der aufrichtige Dank des Volkes von New York ausgesprochen wird.

Die Uficaner.

Erzherzog Ludwig Salvator von Oesterreich hat seinen schon erschienenen Schriften kürzlich einen neuen ohne Nennung des Verfassers erschienenen Neuenband „Uffica“ folgen lassen und darin wiederum einmal sozusagen eine terra incognita erschlossen.

Die Uficaner. Erzherzog Ludwig Salvator von Oesterreich hat seinen schon erschienenen Schriften kürzlich einen neuen ohne Nennung des Verfassers erschienenen Neuenband „Uffica“ folgen lassen und darin wiederum einmal sozusagen eine terra incognita erschlossen.

Die Uficaner. Erzherzog Ludwig Salvator von Oesterreich hat seinen schon erschienenen Schriften kürzlich einen neuen ohne Nennung des Verfassers erschienenen Neuenband „Uffica“ folgen lassen und darin wiederum einmal sozusagen eine terra incognita erschlossen.

Die Uficaner. Erzherzog Ludwig Salvator von Oesterreich hat seinen schon erschienenen Schriften kürzlich einen neuen ohne Nennung des Verfassers erschienenen Neuenband „Uffica“ folgen lassen und darin wiederum einmal sozusagen eine terra incognita erschlossen.

Niedrigste Raten, Beste . . .

Über die Union Pacific Overland Route World's Pictorial Line für alle Punkte in Nebraska, Colorado, Wyoming, Utah, Pacific Küste u. den Puget Sund.

Heiraths-Vermittlung. Wir haben in den letzten Jahren des ehestlichen Verkehrs mehrere hundertmal als Vermittler zwischen Mann und Weib fungirt.

Neue Spezial-Prämie für unsere Leser. Diejenigen, welche die Geschichte des neuen deutschen Reichs kennen, werden in dem Brachtwert „Bismarck, von der Wiege bis zum Grab“

Niedrigste Raten, Beste . . .

Uffomodationen

Über die Union Pacific Overland Route World's Pictorial Line für alle Punkte in Nebraska, Colorado, Wyoming, Utah, Pacific Küste u. den Puget Sund.

Heiraths-Vermittlung. Wir haben in den letzten Jahren des ehestlichen Verkehrs mehrere hundertmal als Vermittler zwischen Mann und Weib fungirt.

Neue Spezial-Prämie für unsere Leser. Diejenigen, welche die Geschichte des neuen deutschen Reichs kennen, werden in dem Brachtwert „Bismarck, von der Wiege bis zum Grab“

Neue Spezial-Prämie für unsere Leser. Diejenigen, welche die Geschichte des neuen deutschen Reichs kennen, werden in dem Brachtwert „Bismarck, von der Wiege bis zum Grab“

Neue Spezial-Prämie für unsere Leser. Diejenigen, welche die Geschichte des neuen deutschen Reichs kennen, werden in dem Brachtwert „Bismarck, von der Wiege bis zum Grab“

Neue Spezial-Prämie für unsere Leser. Diejenigen, welche die Geschichte des neuen deutschen Reichs kennen, werden in dem Brachtwert „Bismarck, von der Wiege bis zum Grab“

Neue Spezial-Prämie für unsere Leser. Diejenigen, welche die Geschichte des neuen deutschen Reichs kennen, werden in dem Brachtwert „Bismarck, von der Wiege bis zum Grab“

Neue Spezial-Prämie für unsere Leser. Diejenigen, welche die Geschichte des neuen deutschen Reichs kennen, werden in dem Brachtwert „Bismarck, von der Wiege bis zum Grab“

Neue Spezial-Prämie für unsere Leser. Diejenigen, welche die Geschichte des neuen deutschen Reichs kennen, werden in dem Brachtwert „Bismarck, von der Wiege bis zum Grab“

Neue Spezial-Prämie für unsere Leser. Diejenigen, welche die Geschichte des neuen deutschen Reichs kennen, werden in dem Brachtwert „Bismarck, von der Wiege bis zum Grab“



Abraham Lincoln.

Sein Leben und seine öffentlichen-Dienste von P. A. Sanford.

Wir Alle wissen, wer Lincoln war und was er für sein Vaterland gethan und wenn wir auch häufig Bruchstücke aus seinem Leben gelesen haben, so giebt es doch Viele unter uns, die noch nicht in dem Besitze eines Werkes sind, welches das Leben unseres Märtyrer-Präsidenten von seiner Geburt bis zu seinem Tode beschreibt.

Dieses Buch ist in einem eleganten illustrirten Papierdeckel gebunden, enthält 189 Seiten, ist klar und schön gedruckt und ist von uns zu beziehen zum Preise von nur 25 Cents.

Anzeiger und Herold.

305 W. 2. Straße.

Bestische Baumpflanzen.

Diejenigen, die beabsichtigen Bäume zu pflanzen, können Geld sparen, indem sie direkt von uns kaufen.

Verleumdung in sechs Stunden.

Castoria. Dasselbe was Ihr Frueher Bekant hat. Tragt die Unter-schrift von Chas. H. Fletcher.

Die Aders- und Gartenbau-Zeitung wird allen unseren Lesern geschild. Sie erhalten also jede Woche den Anzeiger und Herold, das „Sonntagsblatt“ und die Aders- und Gartenbau-Zeitung, drei Zeitungen zu einem Preise, nämlich \$2.00 pro Jahr in Vorauszahlung.

Kutschner's Conversations-Lexikon

ist ein Werk, das Jeder haben sollte. Es beantwortet Euch alle Fragen prompt u. richtig. Dies Buch ist sonst immer zu \$3.75 verkauft worden und war äußerst billig zu diesem Preise.

Habt Ihr Gebrauch für alte Zeitungen? Ihr braucht Papier unter Cure Teppiche, zum Einwickeln von Sachen, zum Feueranmachen u. s. w. Wir verkaufen Euch Zeitungen das Hundert für 10 Cents.

I. WALDMANN & CO

Feine Weine, Whiskies, Liqueure und Cigarren.

Agentur für das berühmte Schlitz Milwaukee Bier, en gros und en detail.

Aufträge für Faß- und Flaschen-dier von Roth und Fern werden pünktlich ausgeführt und Ablieferung in der Stadt nach irgend welchem Platz geschieht kostenfrei. Kommt und besucht uns.

Telephon No. 116. 107 E. 3te Straße, Grand Island.

JAMES H. FOLEY.

Glaciert 1884.

Importirte Weine, Liqueure u. Cigarren.

For \$9.50 Suit. We can make to your measure a Fine, All-Wool Latest City Styles. You can know how to buy. Free!



Im Granateneuer von Königgrätz, am 3. Juli 1866.

Um dieses Brachtwert richtig würdigen zu können, muß man es gesehen haben und es steht fest, daß jedem Deutschen bei Besichtigung desselben das Herz höher schlägt und der Wunsch rege wird, dasselbe zu besitzen. Die Verleger haben keine Kosten gescheut, das Werk in jeder Hinsicht in seiner Art einzig zu gestalten.

ANZEIGER UND HEROLD, GRAND ISLAND, NEBRASKA.