

# Hochgradiger Verkauf von hochgradigen Waaren

Wohnt diesen 9-tägigen Verkauf bei.

Hochgradig = 1. Weil wir nur das Beste kaufen, keine alten Ladenhüter, und 2., weil wir wirkliche Preis Reduktionen geben.

Donnerstag den 8ten bis Samstag den 17ten

Unser Lager ist absolut rein und neu und wir müssen es so erhalten. Darum haben wir diesen 9-tägigen Räumungsverkauf von Sommerwaaren angezettelt. Beachten Sie unsere Ankündigungen im Fenster und dem Plakaten-Brett.

Donnerstag den 8ten bis Samstag den 17ten

**GITCHEL-DOUGLASS COMPANY**  
GOOD - DEPENDABLE CLOTHES.

Wohnt diesen 9-tägigen Verkauf bei.

"Society Brand" und andere erstklassige Herrenkleider neu, sauber, modern distinkt zum Verkauf für...

|         |       |         |
|---------|-------|---------|
| \$ 7.50 | Anzug | \$ 5.00 |
| \$10.00 | Anzug | \$ 6.65 |
| \$12.50 | Anzug | \$ 8.35 |
| \$15.00 | Anzug | \$10.00 |
| \$17.50 | Anzug | \$11.70 |
| \$20.00 | Anzug | \$13.35 |
| \$22.50 | Anzug | \$15.00 |
| \$25.00 | Anzug | \$16.65 |
| \$27.50 | Anzug | \$18.35 |
| \$30.00 | Anzug | \$20.00 |

Bei Einkauf von mindestens **\$20** Werth werden Reisekosten im Umkreis von 40 Meilen bezahlt.

|         |       |        |  |
|---------|-------|--------|--|
| \$ 2.50 | Anzug | \$1.75 | Perfection                               |
| \$ 3.00 | Anzug | \$2.00 |  |
| \$ 3.50 | Anzug | \$2.35 | Knickerbocker                            |
| \$ 4.00 | Anzug | \$2.75 | Hüszüge                                  |
| \$ 4.50 | Anzug | \$3.00 | für Knaben, die besten                   |
| \$ 5.00 | Anzug | \$3.50 | die Mütter für den Herbst kaufen sollen. |
| \$ 6.00 | Anzug | \$4.00 |  |
| \$ 7.50 | Anzug | \$5.00 |  |
| \$10.00 | Anzug | \$6.65 |  |
| \$12.50 | Anzug | \$8.35 |  |

Da Tausende diese Anzeige lesen, werden die Anzüge nicht lange vorhalten. Kommt so bald als möglich.

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p><b>Feine weiche Sommer-Hemden.</b></p> <p>\$3.50 Werthe ..... \$2.50<br/>                 3.00 Werthe ..... 2.00<br/>                 2.50 Werthe ..... 1.75<br/>                 2.00 Werthe ..... 1.35<br/>                 1.50 Werthe ..... 1.00<br/>                 1.00 Werthe ..... .75</p> <p>Seit sicher und erhält eilige Leinwand Hemden.</p> <p>\$1.00 Coralls 75c<br/>                 \$1.00 Seiden 75c</p> | <p><b>Männer-Sommer-Hemden und Unterhosen, 50c Werthe, jetzt zu..... 35c</b></p> <p><b>Knaben Halbbriggan Hemden und Unterhosen, 25c Werthe, jetzt .. 2 für 25c</b></p> <p>\$1.50 Kappen ..... \$1.00<br/>                 1.00 Kappen ..... .75<br/>                 .75 Kappen ..... .50<br/>                 .50 Kappen ..... .35</p> | <p><b>McDonald's Red Seal, beste Arbeitshemden, jetzt nur ..... 39c</b></p> <p>Knaben 50c Kompers. 25c<br/>                 Knaben 50c Handschuh 15c</p> <p>\$7.50 Panama Hut ..... \$5.00<br/>                 6.00 Panama Hut ..... 4.00<br/>                 4.75 Panama Hut ..... 3.75</p> <p>Anderer Strohhüte 1/2 ab.</p> | <p><b>Auswahl von Knaben-Wäsche - Anzügen, \$5.00 Werthe zu \$1.00 Kommt schnell.</b></p> <p><b>Niedrige Schuhe für Knaben</b></p> <p>\$2.25 Werthe, jetzt, \$1.65<br/>                 \$2.50 Werthe, jetzt, \$1.85</p> |
|---|--|---|--|

Neun Tage, Donnerstag, den 8. Aug. bis Samstag, den 17. Aug.

Hochgradiger Verkauf

**GITCHEL-DOUGLASS COMPANY**  
GOOD - DEPENDABLE CLOTHES.

Hochgradige Waaren

GRAND - - - ISLAND, - - - NEBRASKA

## Trinken beim Essen.

Soll man während der Mahlzeit Flüssigkeiten zu sich nehmen?

Wenig ist, das durch die Beobachtungen zweier Forscher über die Frage verbreitet wurde.

Für jene, die mager, und für jene, die dicker werden wollen, für alle, die aus irgendeinem Grunde Ursache haben, auf ihre Verdauung zu achten, ist es seit Langem eine wichtige Frage: Soll man während des Essens auch Flüssigkeiten zu sich nehmen oder nicht? Bisher war man allgemein der Ansicht, daß Getränke während der Mahlzeit selbst auf die Verdauung von ungünstigem Einfluß seien, und die ärztlichen Ratschläge gingen daher dahin, das Trinken während der Mahlzeiten selbst nach Möglichkeit zu vermeiden. Der bisher herrschenden Ansicht zufolge soll das Trinken in Verbindung mit dem Essen aus verschiedenen Gründen für den Organismus schädlich sein. Man ist der Meinung, daß die künstliche Befuchtung der festen Nahrungsmittel die natürliche Arbeit, die bei der Verdauung der Speisen dem Speichel zukommt, verhindert und überflüssig macht. Eine ganz bestimmte Rolle spielen ferner bekanntlich bei der Verdauung die Magenkräfte. Wenn man diese, so lautet die medizinische Ansicht, während des Essens mehrfach mit Wasser verdünnt werden, so sind sie natürlich nicht imstande, ihre reguläre Aufgabe zu erfüllen. Schließlich

glaube man bisher auch an einen rein mechanisch ungünstigen Einfluß des Wassers auf die Verdauung. Es ging die Anschauung dahin, daß das Wasser den Magen und den Darm ziemlich rasch durchfließt und Speisetheile mit sich reißt, bevor diese noch vom menschlichen Organismus vollständig ausgearbeitet wurden.

Trotzdem diese Anschauungen allgemein befestigt sind, haben sich doch neuerdings zwei in Paris lebende amerikanische Gelehrte abermals eingehend damit befaßt und haben die Frage nach den Regeln der strengen Wissenschaft studiert. Die Doctoren Nuttill und Gawn sind dabei der Begründung der Frage nachgegangen, ob man bei gleichzeitigem Genuß von Speisen und von Getränken die Speisen besser oder schlechter verwertet. Der Einfluß des Trinkens auf die Verdauung wurde von den Amerikanern auf rein experimentellem Wege festgestellt. Die Experimentreihe begann damit, daß man den prozentuellen Nährwert der verschiedenen Nahrungsmittel für den Menschen feststellte. Nun wurde einem Menschen eine bestimmte Quantität von Nahrungsmitteln verabreicht, worauf sich natürlich unvorhergesehenes ließ, wieviel davon das betreffende Individuum behalten habe. Hierauf wurde dieselbe Speisemenge bei gleichzeitigem Genuß von Getränk verabreicht.

Bei jenen Subjekten, denen man während der Versuchsmahlzeit einen Liter Wasser zu trinken gegeben hatte, ergab sich in dem Verdauungsprodukt

eine merkliche Abnahme des Stickstoffes und des Kohlenstoffes; ein Beweis dafür, daß die Verdauung gründlicher vor sich gegangen war. Dieses erste Experiment fand in den folgenden seine Bestätigung. Wenn nämlich die verabreichte Wassermenge herabgesetzt wurde, so blieb der Effekt derselbe und zeigte sich nur mit geringerer Vehemenz, was das Fett und den Zucker betraf. Die Verdauung einweihaltiger Substanzen blieb die gleiche. Die verdauungsfördernde Wirkung des Wassers auf die Verdauung ging aber nicht etwa rasch vorüber, sondern hielt noch ziemlich lange an.

Da ihre Versuche ein Resultat ergaben, welches den bisherigen Anschauungen glatt entgegengelehrt war, so stellten die beiden Amerikaner zur Erklärung dieser Erscheinung auch eine Hypothese auf, welche der bisherigen theoretischen Erklärung strikte entgegengesetzt ist. Während man bisher gerade die Verdünnung des Mageninhaltes als etwas die Verdauung Behinderndes angesehen hatte, betrachteten sie dies als für die Verdauung günstig und schreiben außerdem der stimulierenden Wirkung des Wassers überhaupt einen günstigen Einfluß auf die Verdauung zu.

Im Gegensatz zu der obwaltenden Anschauung kann man also sagen, daß das Wasser während der Mahlzeiten nährt. Natürlich repräsentiert es nicht an sich einen erheblichen Nährwert, aber es hebt in nennenswerter Weise den Nährwert der gleichzeitig genossenen Speisen. Die

Folgerungen dieser Erkenntnis können nun nicht für alle Individuen gleich sein. Menschen, die zur Fettleibigkeit neigen, insbesondere solche, die außerdem noch starke Esser sind, tun unbedingt gut daran, während des Essens, aber auch unmittelbar vor und nach der Mahlzeit nicht zu trinken. Dadurch verhindern sie ihren Körper an einer vollkommenen Ausnutzung der genossenen Speisen, was zwar nicht vom ökonomischen, in diesen Fällen aber sicherlich vom hygienischen und ästhetischen Standpunkt das Richtige ist. Gerade umgekehrt verhält es sich bei Menschen, die einer entschieden kräftigen bedürfen, insbesondere bei solchen, die körperlich oder geistig hart arbeiten. Ihnen ist ein ausgiebiger Trunk während der Mahlzeit bestens zu empfehlen.

Das Österreichisch-ungarische Wehrgesetz ist endlich mit Hängen und Bürgen unter Dach und Fach gebracht. Das Mehr des Rekrutenkontingents um 54,400 Mann mußte von der Regierung durch Einführung der zweijährigen Dienstzeit und Abkürzung der Gesamtdienstpflicht erkauft werden.

Die Gattin des Rebellenführers Orozco ist nicht, wie gemeldet wurde, als Quartiermacherin nach Europa abgereist, sondern hat sich mit ihren Kindern und der Kasse häuslich in Los Angeles eingerichtet. Da braucht der tapfere Gatte nicht so weit zu reisen, wenn er sich wieder auf seine Reisen begeben will.



"Hello!" ist ein unschönes Wort.

"Hello!" ist ein unschönes und ungeschliffenes Wort, das bei Telefon-Gesprächen manchmal viel Kergerniß, Kreuzfragen und Unbehaglichkeit verursacht.

Die richtige Einleitung eines Telefon-Gesprächs ist zuerst den Firmen-Namen oder Personen-Namen und Wohnplatz zu nennen z. B.:

„Jones & Company-Herr Jones spricht“ oder „Herrn Schmidt's Wohnung-John Schmidt spricht.“

Diese Methode gibt den Sprecher sofort zu erkennen und ist direkt, wodurch Zeit und unnötige Gespräche erspart werden. Versucht es.

Nebraska Telephone Co.

Bell System



## Dining At Home

is made more enjoyable when the room is brilliantly lighted by the rays of the new Edison Mazda Lamp. The best substitute for sunlight in the home yet produced is obtained by the use of this latest improvement in electric lighting.

The noteworthy feature of the new Edison Mazda is its durability and strength to withstand all ordinary handling.

Come in to-day and let us show you the merits of this new lamp.

GRAND ISLAND ELECTRIC CO.  
223 No Pine St. Phone 21

## Wie kommt es,

daß so viele Krankheiten, welche augenscheinlich der Geschicklichkeit berühmter Aerzte getrotzt haben, dem beruhigenden Einfluß eines einfachen Hausmittels weichen, wie

## forni's Alpenkräuter

Weil er direkt an die Wurzel des Uebels, die Unreinlichkeit im Blut, geht. Er ist aus reinen, Gesundheit bringenden Wurzeln und Kräutern hergestellt, und ist über ein Jahrhundert lang im Gebrauch gewesen, lange genug, um seinen Werth gründlich zu prüfen. Er ist nicht, wie andere Heilmittel, in Apotheken zu haben, sondern wird den Kunden direkt geliefert durch die alleinigen Fabrikanten und Eigentümer.

DR. PETER FAHRNEY & SONS CO.,  
19-25 So. Hoyne Ave., CHICAGO, ILL.

## Die Erste National Bank

GRAND ISLAND, NEBRASKA

Thut ein allgemeines Bankgeschäft. : : : Macht Farm-Anleihen.

Vier Prozent Zinsen bezahlt an Zeitdepositen.

Kapital und Ueberfluß: \$215,000.00

S. N. WOLBACH, Präf. JOHN REIMERS, B.-Präf. I. M. TALMAGE, Kassierer  
L. R. ALTER, Jr. 1te Vizepräsident. S. E. SINKE, Kassierer