Night Phone Service Uncommon in Europe

In Switzerland 42% of the telephone exchanges give service only from 6 a. m. to 9 p. m. In Sweden only 75 out of 2,000 exchanges give all night service, and these charge extra for night calls.

In Austria less than 2% of the exchanges give all night service. In Germany all small exchanges close during the night, and larger exchanges charge extra for night calls.

In England small exchanges are only open during the day. In France small exchanges are closed at 7 p. m., two hours at noon, and after 10 a. m. on Sunday.

American telephone service is 24-hour service, and the rates here are the lowest in the world.

NEBRASKA TELEPHONE COMPANY

Land zu verkaufen, Land zu vermiethen, Land für Heimstätten

Geht westlich durch das Land der Burlington entlang und seht Euch die Ernten und Ernteaussichten, die die Welt in Erstaunen versetzen, an. Der Westen sieht zweifellos wiederum einem Cyclus wunderbarer Ernte-Jahren, wie solche den Werth westlicher Ländereien bereits vermehrfacht haben, entgegen.

Billige und begehrenswerthe Ländereien für sichere Milchwirthschaft im westlichen Nebraska und nordöstlichen Colorado—günstige Bedingungen und Hilfeleistung.

Sichert Euch eine berieselte Regierungs-Heimstätte im Big Horn Bassin am North Platte Thale. Gesetzesvorlagen, welche eine Frist von zwanzig Jahren zur Zahlung vorsehen, sind bereits unterbreitet. Mondell Heimstätten, 320 Acker, für eine begehrenswerthe Viehzucht- und Molkerei-Farm, für nichts weiter als die Eintraggebühr in Höhe von $22.00. Besitztitel nach dreijährigem Aufenthalt am Platze.

Sagen Sie mir, was Sie für Land haben möchten. Lassen Sie dieses Jahr nicht vorübergehen, ohne die Ernten, die Viehzucht, die Heime, die Prosperität und die Ackerbau-Resultate auf westlichen Ländereien, die noch vor einigen Jahrin ähnlich waren wie die Ländereien, welche Sie sich heute aneignen können, wahrgenommen zu haben.

Burlington Route

S. B. Howard, Assistent Einwanderungs-Agent, Omaha, Neb.
1004 Faruam Straße

Geddes & Co.
Leichenbestatter und Einbalsamirer
313-315 westl. 3. Str.
J. A. Livingston, lizensirter Einbalsamirer, als Sachverständiger.

Der Tod ist ein schmerzlicher Verlust, der früher oder später in jedem Hause zu beklagen ist.

Jedoch werden Trauer und Leid leichter ertragen, wenn man die besonderen Dienste eines guten Leichenbestatters in Anspruch nimmt — welcher für die Einzelheiten in ruhiger, bedachter, unverdrossener Weise Sorge trägt.

Wir sind vorbereitet, einen solchen Dienst zu leisten, solcherweise die schwer Heimgesuchten jeder Schwierigkeit und Verantwortlichkeit hinsichtlich der Arrangirung von Leichenbegängnissen enthebend.

Telephon: Ash-5901

Anrufe werden Tag oder Nacht prompt beantwortet.

Bezahlt Eure Zeitung indem Ihr uns $1.25 zuschickt.

Dr. Oscar H. Mayer
Deutscher Zahnarzt
Hedde Gebäude Phone L 51

Entfettung.

Eine Uebersicht empfehlenswerter Methoden.

Vor Geheimmitteln kann nicht genug gewarnt werden.

Nicht von jenen Entfettungskuren soll hier die Rede sein, die in neuerer Zeit immer häufiger junge und ältere Damen durchführen, die in Verehrung der schlanken Linie, der gothischen Spitzbogenarchitektur auch in der Körperform, auf Kosten der Breiten- und Tiefenentfaltung nur die Längsentwicklung des Körpers erstreben. Für Entfettungskuren dürfen weder ästhetische noch kosmetische Gesichtspunkte maßgebend sein, sondern nur hygienische!

Entfettungskuren ohne ärztliche Empfehlung und Aufsicht durchzuführen, verrät einen hohen Grad sträflichen Leichtsinns, der oft mit schwerer Gesundheitsschädigung und anderen Nachteilen gebüßt wird. Dem Laien muß immer wieder gesagt werden, daß eine Entfettungskur einen starken Eingriff in die Oekonomie des Gesamtorganismus bedeutet, gleichviel auf welche Weise sie zur Durchführung gelangt.

Eine Entfettung des Körpers läßt sich in mannigfacher Weise erreichen. In der Hauptsache sind es aber nur zwei Prinzipien, die zum Erfolg verhelfen: die Verminderung der Nahrungsaufnahme einerseits, die Steigerung der Muskelarbeit andererseits. Auf beiden Wegen kann man die Einschmelzung überschüssigen und überflüssigen Fettes erzielen. Eine Täuschung ist dagegen die Verminderung des Körpergewichtes durch Wasserverluste, wie sie durch Schwitzprozeduren und energische Abführmittel erreicht wird.

Von den beiden bezeichneten Wegen zur Erreichung forzierter Fetteinschmelzung hat sich von jeher die Nahrungsverminderung als der weitaus wirksamere Heilfaktor erwiesen. Auf diesem Prinzip beruhen alle die bewährten älteren Entfettungskuren von Harvey-Banting, Ebstein, Kisch, Oertel-Schweninger u. a. m.

Auf dem Grundsatz energischer Nahrungseinschränkung beruht auch die Wirksamkeit all der einseitigen Ernährungsformen, die man in neuerer Zeit für Entfettungszwecke vorgeschlagen und vielfach mit Erfolg durchgeführt hat. Ich nenne hier in erster Reihe die Kartoffelkur, die den Magen mehrere Wochen mit so großen Mengen dieses beliebten Nahrungsmittels belastet, daß der Appetit für andere Nahrung von selbst schwindet. Magenfüllung und Befriedigung des Sättigungsgefühles, ohne Zufuhr hoher Nährwerte — das ist die Lösung guter Entfettungskuren. In angenehmer Weise erreicht man dieses Ziel nach meinen auf diesem Gebiete sehr reichen Erfahrungen durch eine vegetarische Kost — die eine so große Mannigfaltigkeit zu bieten vermag, daß fast alle, die sie beginnen, auch wirklich durchführen, was sonst bei Entfettungskuren sehr oft nicht zutrifft. Neben Gemüsen, Salaten und rohem Obst in reicher Menge und bunter Abwechslung werden auch Schrotbrot, Weißkäse und Eierspeisen gewährt, daneben aber auch vor allem ohne Einschränkung Getränke, welche vom Publikum bei Entfettungskuren ohne innere Berechtigung ängstlich gemieden zu werden pflegen. Freilich müssen diese Getränke ohne Nährwert sein: Bouillon, Buttermilch, Kaffee, Tee, Selterwasser, Mineralbrunnen und Zitronade mit Sacharin.

Gut bewährt haben sich auch in neuerer Zeit vielfach Milchkuren, die in verschiedenartiger Weise zur Durchführung gelangen können. Aber auch bei anderen Fettleibigen bringt diese forzierte Methode glänzende Erfolge. Bei fünf- bis siebentägiger Durchführung ausschließlicher Milchernährung (ein bis eineinhalb Liter in zweistündigen Portionen) magert mancher zehn Pfund und mehr ab. Aber die Kur erfordert unbedingte Bettruhe und strenge ärztliche Beobachtung. Eine angenehme Form dieser Entfettungskur ist ihre Modifikation als Milchtage, die ein- bis zweimal wöchentlich zur Ausführung kommen. Zu zwei- bis dreistündlichen Milchportionen von 100 bis 200 Kubikzentimeter kann man eventuell kleinste Mengen rohen Obstes hinzufügen, wenn die Patienten sonst nicht genug Energie zur Durchführung dieser Kur besitzen.

Auch ausschließlich Obsttage, in der gleichen Weise mehrere Wochen hintereinander durchgeführt, erzielen zuweilen eine erhebliche Körpergewichtsabnahme. Und das radikalste Mittel dieser Art stellen die sogenannten Hungertage dar, an denen nur die schon oben erwähnten Flüssigkeiten genossen werden dürfen. Bei all diesen Kuren ist es natürlich notwendig, auch in der Zeit zwischen den einzelnen Diättagen eine bestimmte Beschränkung der Nahrungszufuhr in quantitativer und qualitativer Hinsicht durchzuführen, die vom Arzte im Einzelfalle bestimmt werden muß.

Zu günstigen Resultaten gelangt man bei manchen Patienten, die an starkes Essen unbewußt gewöhnt sind, schon dadurch, daß man jede ihrer einzelnen Nahrungsaufnahmen kontrolliert und selbst Gemüse, Salate und dergleichen nur in abgewogener Menge ihnen gewährt.

Schließlich ist noch zu erwähnen, daß in neuerer Zeit Erfolge berichtet werden durch die Anwendung des „Fletcherns", d. h. jener von dem Amerikaner Horace Fletcher empfohlenen Methode des Kauens, die darin besteht, daß jeder Bissen etwa 32 Mal im Munde herumgewirbelt werden soll, ehe er verschluckt wird. Das erfordert natürlich so viel Zeit, daß die gesamte Nahrungsaufnahme dadurch beschränkt wird. So erklärt sich der Erfolg dieser eigenartigen Kur.

Vor der Entfettung mittelst der Schilddrüsentabletten muß nachdrücklichst gewarnt werden, weil sie oft schwere Schädigungen des Herzens, der Nieren, des Stoffwechsels und des Nervensystems nach sich zieht. — Die oft empfohlenen Geheimmittel zur Entfettung enthalten meist den Extrakt von „Blasentang" und anderer jodhaltiger Meeresalgen. Sie sind gewöhnlich wenig wirksam und nie ungefährlich.

Den diätischen Behandlungsmethoden gegenüber spielen die physikalischen stets nur eine untergeordnete Rolle und sind meist für sich allein wenig oder gar nicht erfolgreich. Dahin gehören vor allem die verschiedenartigen heißen und kalten Wasserprozeduren. Ganz verfehlt ist die vielfach übliche Anwendung der Massage: sie entfettet mehr den Masseur als den Massierten! Dagegen erzeugt die gesteigerte Tätigkeit der aktiven Muskelarbeit einen erhöhten Stoffwechsel der auch zur vermehrten Verbrennung von Fett führt. In welcher Form diese gesteigerte energische Muskelarbeit zur Ausführung kommt, ist im Grunde genommen gleichgültig. Er eignen sich dafür alle Turnübungen, sportliche Betätigung jeglicher Art, besonders Bergsteigen, Gymnastik, namentlich bei nacktem Körper, und dergleichen mehr. In neuerer Zeit hat man eine mühelose Steigerung der Muskeltätigkeit durch deren elektrische Erregung zu erreichen gesucht.

Gleichviel, auf welche Weise die Entfettung erstrebt und erlangt wird, wichtiger ist stets die Erhaltung des Erfolges. Wie oft erleben wir es, daß das Fett, das im Sommer in Marienbad oder Kissingen mühsam abgeschmolzen worden ist, zu Weihnachten wieder in vollem Glanze erstrahlt! Wertvoller als jede forzierte kurze Kur ist die dauernde Einhaltung zweckmäßiger Lebens- und Ernährungsweise.

Leben der Strauße.

Die Strauße leben, vor allem in der Brütezeit, in Gesellschaften von nicht mehr als vier bis fünf Tieren, wovon eines ein männlicher Strauß und die übrigen weibliche sind. Die zu einer solchen Gesellschaft gehörigen Straußhennen legen ihre Eier gewöhnlich in ein gemeinschaftliches Nest ab, das aus einer flachen, von ihnen mit den Füßen ausgescharrten Vertiefung besteht, in deren Umkreis sie die ausgescharrte Erde in der Form einer Art Walles aufhäufen, dem dann die äußerste Reihe der Eier anliegt. Zuweilen finden sich fünfzig bis sechzig Eier in einem solchen Neste. In der Nacht hocken die großen Vögel stets darauf, am Tage aber liegen die Eier unbedeckt, da geht ihre Ausbrütung durch die Wärme der Sonne schon allein weiter. Der männliche Vogel beteiligt sich übrigens auch am Brutgeschäft, er sitzt dabei in der Mitte des Nestes, und die Hennen um ihn herum. Vor dem Neste werden stets noch mehrere Eier abgelegt, zur geeigneten Zeit aber von den alten Vögeln aufgehackt, um als Nahrung für die jungen Tiere zu dienen, deren Magen noch viel zu zart ist, das grobe Futter zu vertragen, bei dem die erwachsenen Strauße so gut gedeihen. Sobald die Vögel einer Farm das Alter von achtzehn Monaten erreicht haben, werden zum ersten Male Federn von ihnen gepflückt.

Sibirienforschung.

Aus Christiania wird geschrieben: Das Storthing hat einen Betrag von 10,000 Kronen (über 11,000 Mark) bewilligt, damit der norwegische Zoologe und Botaniker Oerjan Olsen in die Lage versetzt werde, seine geplante große Expedition nach Sibirien vorzunehmen. Der Hauptzweck der Expedition ist die Untersuchung der sibirischen Fauna und Flora. Ueberdies sollen ethnographische Forschungen vorgenommen werden. Der Hauptgrund, weshalb das Storthing die nachgesuchte staatliche Unterstützung gewährte, liegt darin, daß man die Hoffnung hegt, es solle dem Forscher gelingen, in Sibirien gewisse Arten von Nadelholz zu entdecken, die auch in Norwegen in denjenigen nördlichsten Landesteilen verbreitet werden könnten, wo zurzeit kein Nadelholz wächst, und wo die ganze jetzige Vegetation aus Zwergbirken besteht. Es ist eine feststehende Tatsache, daß das norwegische Klima, soweit diejenigen Teile des Landes in Betracht kommen, die nördlich vom Polarzirkel liegen, dieselben Voraussetzungen für die Vegetation bietet wie dasjenige Sibiriens, wo auch die Bodenbeschaffenheit zum großen Teil dieselbe ist wie in Norwegen. Man hat allen Anlaß, anzunehmen, daß es der Expedition gelingen wird, botanische Entdeckungen zu machen, die dazu führen werden, daß die Nadelholzgrenze in Norwegen weiter nach Norden gerückt werden kann, als dies jetzt der Fall ist.

Goldfunde.

Neuentdeckte Lager im Amurgebiet Sibiriens.

Dieselben sollen von fabelhafter Reichhaltigkeit sein.

Die fortschreitende Vollendung der Amurbahn, die auf der Strecke bis Nikolajewsk noch im Laufe dieses Sommers in Betrieb genommen werden soll, eröffnet ungeahnte wirtschaftliche Möglichkeiten in einem Gebiete von ungeheurer Ausdehnung. Das Gelände, das zum Teil in der Zone der ewigen Vereisung liegt, ist so enorm reich an Gold, daß aus Petersburg und Moskau ganze Scharen von Abenteurern und Goldsuchern aufbrechen und sich in das Amurgebiet begeben, um dort nach Gold zu suchen. Gold findet sich dort in solchen Mengen, daß das Gebiet in dieser Beziehung die übrigen sibirischen Fundorte weit hinter sich läßt. Schichten, die man im Ural als lohnend anspricht und systematisch abbaut, läßt man im Amurgebiete unbeachtet, denn man betreibt natürlich Raubbau. In der Taiga entwickelt sich ein betriebsames und buntes Leben, das freilich nicht gefahrlos ist, denn das Klima ist geradezu mörderisch und Mord und Totschlag sind an der Tagesordnung, man findet oft ganz kleine Ansiedelungen ausgeraubt und die Einwohner ermordet, doch hindern diese Dinge natürlich nicht die Goldsucher, denen eine glänzende Zukunft beschieden zu sein scheint. Um die Vergangenheit dieser Leute kümmert sich niemand und das mag auch gut sein, denn man würde wahrscheinlich nur wenig Erfreuliches erfahren.

Von der Beschaffenheit des Klimas kann man sich ein ungefähres Bild machen, wenn man weiß, daß die Kälte im Winter selbst —58 Grad Fahrenheit, die Hitze im Sommer + 112 Grad Fahrenheit beträgt. Diese Witterungsverhältnisse ergeben ganz eigenartige Erscheinungen, vor allen Dingen fördern sie die ungeheuren Waldbrände, die oft monatelang währen. Die ungeheure, schneelose Kälte dörrt Moos und Torf aus, im Sommer werden die Wälder trocken wie Zunder; ein Funke genügt, um sie in Flammen zu setzen. Man fährt tagelang durch Gebiete, die ausgebrannt sind; die Bäume, die keine Pfahlwurzeln in den ewig vereisten Boden treiben können, liegen wirr durcheinander und sie bilden Verhaue, die nur mit der Axt mühselig zu bewältigen sind. In diesen nordischen Dschungeln haust auch der Amurtiger, der sich nicht selten einen Arbeiter holt und ihn im nächsten Dickicht zerfleischt.

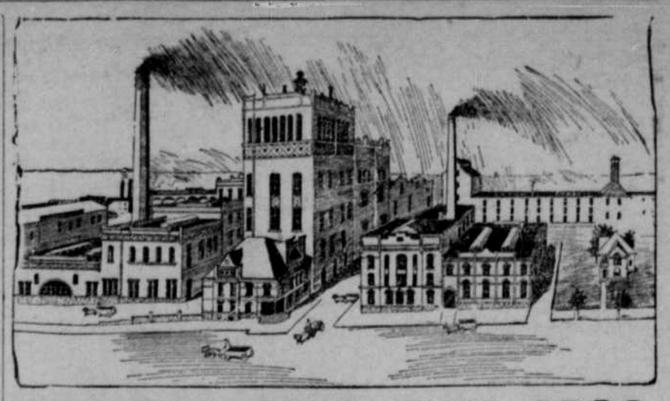
Eine außerordentlich interessante Erscheinung ruft die ungeheure Kälte hervor, die fast ohne Uebergang eintritt und den Boden sofort erstarren macht. Das Grundwasser findet keinen Ausgang und bildet daher, wo es an geschützten Stellen hervorbrechen kann, ganze große Eisberge. Man findet in der Taiga unbewohnte Häuser, aus deren Türen und Fensteröffnungen Kaskaden von Eis brechen, oft hat das Eis sogar das Dach verrückt. Das Grundwasser drängt sich auch durch die Ritzen der Tunnelfütterungen, so daß diese im Winter voll riesiger Eisstalaktiten hängen.

Da der weitaus größte Teil des Gebietes für die landwirtschaftliche Bearbeitung vollständig ungeeignet ist, so wird im Amurlande sich wohl ein ähnlicher Betrieb entwickeln, wie in Australien und Südafrika: es wird ein Goldland par excellence werden. Es ist sogar schon eine neue Stadt, Alexejewsk entstanden, die freilich noch sehr primitiv ist, aber alle Chancen hat, rasch aufzublühen. Das Gebiet hat bereits im vorigen Jahre für 20 Millionen Rubel Gold geliefert. Ein weiteres Produkt ist der Amurlachs, der sogenannte Keta, der aus dem Stillen Ozean in den Amur und seine Nebenflüsse steigt, um dort zu laichen. Die Fischmassen sind so groß, daß man den Lachs einfach mit Schaufeln ans Ufer wirft, wo er gesalzen oder gedörrt wird. Sehr wertvoll ist der rote Ketakaviar, der an Ort und Stelle mit etwa sechs Kopeken pro Pfund bezahlt wird, während er in Moskau und Petersburg 80 Kopeken bis zu einem Rubel pro Pfund kostet. Die Fischerei, die nur von wenigen Unternehmern in der geschilderten primitiven Weise betrieben wird, muß sich nach der Vollendung der Amurbahn natürlich in kolossaler Weise entwickeln und sie wird Millionenwerte schaffen.

Ein Schlaumeier.

Keiner von den Dummen war der Bienenzüchter in Staufen, Bezirk Lenzburg (Aargau), der auf recht originelle Weise die Bienenweide verbesserte. Verschiedene Landwirte hatten wahrgenommen, daß ihre Wiesen sehr viel Senfkraut, bekanntlich ein Unkraut enthielten. Eines Morgens früh sah nun ein Bauer auf seinem Grundstück einen Mann, der eifrig Samen ausstreute, sich jedoch, als man seiner ansichtig wurde, rasch entfernte. Der Bauer stellte fest, daß es Samen des Senfkrautes war, welcher von dem Bienenzüchter ausgestreut wurde, um damit seine Bienenweide zu verbessern — auf Kosten des lieben Nachbarn.

Schillers Hutmaß betrug nur 54 Zentimeter.



HEADQUARTERS DICK BROS.
Alle Sorten Kisten und Faßbier
Das berühmte Pilsener Bier.
124 N. Eleburn St. Phone Black 521

Bonsen's Fleischladen
F. Nichols, Geschäftsleiter.
Nachfolger von John Meier, 307 westl. 3. Straße

Frisches und gesalzenes Fleisch. Fische während der Saison.

Oliven, Dill-Gurken, eingemachtes Cornbeaf und Meerrettig.

Probirt unser, in offenen Kesseln sich befindendes selbstausgelassenes Fett. Prompte Ablieferung aller Einkäufe.

Gebt uns einen Versuchs-Auftrag

Im Lyda-Theater.

Seht unser $6000.00 Wurlitzer Wandelbilder-Orchester. Wiegt vier Tonnen

Es ist das erste Instrument auf dem Markte, welches völlig den Anforderungen des Wandelbilder-Theater entspricht. Beim Illustriren verschiedener Bilder verleihen die verschiedenen musikalischen Effekte mit den rasch zu ermöglichenden Wechseln der Vorstellung Reiz und Effekt, was sonst, selbst mit einem hochbezahlten Orchester bester Musiker nicht möglich ist. Die Wirkungen sind einfach wunderbar und das Instrument muß man hören, um es voll würdigen zu können.

Ein frisches Lager von echten
J. L. STALNAKER
GREAT WESTERN REMEDIES
stets an Hand.
Alleinige Agentur.
Theo. Jessen's Apotheke
Opernhaus-Block

Bauholz aller Arten, Hart- und Weichkohlen, usw. Wenn Ihr zu bauen beabsichtigt, versäumt nicht, vorzusprechen bei der
CHICAGO LUMBER COMPANY
John Dobrn, Geschäftsführer

Metz Berühmtes Flaschenbier
Zu haben bei den Herren EBERL & KRUEGER Grand Island, Nebraska