Gute Nerven durch guten Schlaf

Gesundheit ist dem Menschen nötiger als alle Annehmlichkeiten des Lebens. Leider sind heute aber die wenigsten Menschen ganz gesund. Wirklich Gesunde findet man eigentlich nur noch auf dem Lande und in den Seestädten. In den Großstädten war von jeher der Gesundheitszustand weniger gut als anderswo.

Der Stadtmensch sollte deshalb in erster Linie danach trachten, seinen Körper soviel wie möglich mit klarer, reiner Luft in Verbindung zu bringen. Das schützt ihn vor allem gegen die immer mehr um sich greifenden Lungenkrankheiten. Wer bei Tage im Büro beschäftigt ist, sollte es, wenn er seine Arbeit beendet hat, niemals unterlassen, einen Spaziergang von einer bis anderthalb Stunden zu unternehmen, und des Nachts sollte man nach Möglichkeit bei offenem Fenster schlafen.

Ueberhaupt das Schlafen! Infolge der überall herrschenden Nervosität werden die meisten Menschen heute viel von der Schlaflosigkeit geplagt und begehen dabei sehr häufig den Fehler, Schlafpillen und auch Tabletten dagegen einzunehmen. Sie bedenken nicht, daß sie dadurch ihr Nervensystem empfindlich schädigen. Wer also Wert auf seine Gesundheit und gute Nerven legt, wird gut daran tun, derartige Mittel nur im äußersten Notfalle anzuwenden.

Körperliche Arbeit, möglichst im Freien, ist für Bürorbeiter das beste Schlafmittel. Auch sollten sie sich am Abend beim ersten Anzeichen von Müdigkeit sofort zu Bett legen; denn viele Menschen können nur deshalb nicht schlafen, weil sie den günstigen Moment, in dem sie sofort Schlaf finden würden, verpassen. Starke, den Geist anregende Getränke müssen Leute, die an Schlaflosigkeit leiden, unter allen Umständen meiden.

Sehr wichtig für das Allgemeinbefinden ist die allmorgendliche Pflege des Körpers. Man verfahre dabei am besten nach dem Vorbilde berühmt gewordener Leute, die jeden Tag — im Winter sowohl wie im Sommer — morgens ein kaltes Bad nach dem Aufstehen nehmen. Auch Spazierritte sind natürlich sehr zu empfehlen; da wir solche jedoch in den meisten Fällen nicht unternehmen können, so ersetzen wir sie durch einen kleinen Spaziergang nach den üblichen, unerläßlichen Freiübungen im zugelüfteten Zimmer.

Verfährt man in dieser Weise, so wird man schon in kurzer Zeit die Segnungen solcher Hygiene verspüren.

Der Mitteldeutsche Rundflug der NSFK

Sonnabend zwischen 8.30 und 9.30 Uhr trafen in Dresden vorschriftsmäßig die Teilnehmer am mitteldeutschen Rundflug ein. Im ganzen waren es 46 Maschinen.

Nachdem die Mannschaften ihre Aufgabezettel erhalten hatten, wurde der Rundflug durch NSFK.-Gruppenführer Zimmermann nach einer kurzen Ansprache für eröffnet erklärt. Unter den anwesenden Vertretern der Wehrmacht befand sich auch Generalmajor Loerzer.

Der Weg führte über Torgau, Nürnberg, Regensburg nach Marienbad. Dort wurde übernachtet. Die Flieger trafen, von Marienbad kommend, über Bautzen wieder auf dem Dresdner Heller ein. Die weitere Flugroute führte über Erfurt zum Steinhuder Meer und nach Braunschweig-Waggum weiter.

Ohne nennenswerte Zwischenfälle haben die 46 beteiligten Maschinen den Zielflughafen Braunschweig erreicht. Die Wettbewerbsteilnehmer haben die auf der Flugroute zu lösenden Aufgaben zufriedenstellend bewältigt, ein eindrucksvoller Beweis für den hohen Ausbildungsstand unserer Flieger.

Auf dem Flughafen Regensburg war eine der schwierigsten Aufgaben zu lösen: die Ziellandung. Auf einem außerordentlich eng bemessenen Raum in einer Ausdehnung von nur 30 mal 200 Meter mußten die Flieger niedergehen, ausrollen und zum Stehen kommen.

Die erste Aufgabe des Sonntags war der Pünktlichkeitswettbewerb auf der Strecke Marienberg—Bautzen—Dresden. Diese Uebung setzte große Fähigkeiten des Flugzeugführers voraus. Die Strecke des Pünktlichkeitswettbewerbs war 230 Kilometer lang. Es galt also, gleich nach dem Start eine genaue Zeiteinteilung vorzunehmen, unter besonderer Beachtung der Windverhältnisse.

Ueber Thüringen galt es eine Ortsaufgabe zu lösen, und dann mußte Erfurt als Zwangslandeplatz angeflogen werden. Auf dem Weiterflug nach Hannover war über dem Steinhuder Meer ein Zielabwurf vorzunehmen. Nach einer Geschicklichkeitsprüfung endete der gesamte Wettbewerb im Zielhafen Braunschweig-Waggum.

4000 studentische Erntehelfer aus Sachsen

1100 Leipziger Studenten fuhren bereits zum Ernteeinsatz

Aus dem Gau Sachsen, der 26 Hoch- und Fachschulen hat, werden über 4000 Studenten und Studentinnen für die Einbringung der Ernte eingesetzt. In sechs Sonderzügen werden sie in diesen Tagen in ihre Einsatzgebiete befördert.

1100 Erntehelfer der Leipziger Hochschulen, darunter 180 Studentinnen, fuhren bereits in die Grenzmark. Die Erntehelfer werden in Zellen von 12 bis 20 Mann zusammengefaßt, die auf die einzelnen Dörfer verteilt werden. Jeder Zelle werden ein bis vier Studentinnen zugeteilt, die die Bäuerinnen entlasten und sich der Kinder annehmen werden.

Weil sie links fuhr ...

Auf der Hauptstraße Königsfeld—Bad Lausick fuhr eine Frau, die sich auf der abschüssigen Bahn links hielt, mit dem Fahrrad so heftig auf einen entgegenkommenden Kraftwagen auf, daß die Radfahrerin über den Kühler hinweg durch die Windschutzscheibe flog. Die Bedauernswerte erlitt schwere Verletzungen am Kopf und Körper, insbesondere auch eine erhebliche Beinverletzung.

Neue Schnellzugverbindung Berlin—Dresden—Prag

Vom 17. Juli 1939 wird zwischen Prag und Berlin über Dresden eine neue Schnellzugsverbindung (D 145 und D 146) mit folgenden Verkehrszeiten eingerichtet:

D 145: 6.24 Uhr ab Prag Masaryk Bf., 9.44 Uhr an Dresden Hbf., 9.49 Uhr ab Dresden Hbf., 12.19 Uhr an Berlin Anh. Bahnhof.

D 147: 17.07 Uhr ab Berlin Anh. Bhf., 19.28 Uhr an Dresden Hbf., 19.42 Uhr ab Dresden Hbf., 23.13 Uhr an Prag Mai. Bhf.

D 145 wird vereinigt mit D 55 (Karlsbad—Berlin) zwischen Dresden-Neustadt und Berlin und D 146 mit D 56 (Berlin—Karlsbad) zwischen Berlin und Bodenbach. Die Züge D 145 und D 146 führen Wagen erster, zweiter und dritter Klasse Prag—Berlin und zurück.

Vom gleichen Tage an verkehrt D 55 (Karlsbad—Berlin) von Dresden Hbf. um 11 Minuten zeitiger (ab 9.38) und von Dresden-Neustadt um 8 Minuten später (ab 10.05).

Deutsche Jugendmeisterschaften

Die Deutschen Jugendmeisterschaften werden zum vorgesehenen Termin (vom 22. bis 27. Juli) in Chemnitz ausgetragen.

Neues Wählamt in Weinböhla

Am Dienstag, dem 18. Juli, wird in Weinböhla der Fernsprechwählbetrieb aufgenommen. Vom gleichen Tage an gelten im Ortsnetz Weinböhla neue dreistellige Rufnummern. Auf Seite 5 enthält das Amtliche Fernsprechbuch auch die „Anweisung zur Benutzung des Fernsprechers". Ferngespräche werden zunächst noch beim Fernamt Weinböhla durch Anruf der Ziffer 0 angemeldet.

Kraftrad gegen Lastauto — Zwei Tote

Gegen 4 Uhr morgens kam es auf der Reichsstraße Chemnitz—Reichenhain in Flur Adelsberg zu einem Zusammenstoß zwischen einem Motorradfahrer und einem Lastkraftwagen. Der Zusammenprall war so stark, daß der Kraftradfahrer und sein Begleiter, ein Tischlermeister und ein Malermeister aus Adelsberg, auf der Stelle getötet wurden.

Kunst und Kultur

Neues Naturschutzgebiet

Auf Grund des Reichsnaturschutzgesetzes ist mit Ermächtigung des Landesforstmeisters in Dresden dem Schutz des Reichsschutzgesetzes unterstellt:

Die in der Landschaftsschutzkarte bei dem Regierungspräsidenten in Leipzig mit roter Farbe eingetragenen Landschaftsteile im Bereich des Kreises Döbeln: Gemeinde Klosterbuch ((Vorwerk Paudritzsch), lange Altwasserlache, in dem Umfange, der sich aus der Eintragung in der Landschaftsschutzkarte ergibt.

„Feuersnot" — Uebertragung vom Dresdner Musiksommer

Am 24. Juli, 20.15 Uhr, überträgt der Reichssender Leipzig aus der Dresdner Staatsoper das Singgedicht in einem Akt von Ernst von Wolzogen „Feuersnot", Musik von Richard Strauß. „Feuersnot" ist die zweite Oper des Komponisten und wurde 1901 beendet. Im gleichen Jahre fand ihre Uraufführung in Dresden statt. Der Stoff zu dem Werk entstammt einer holländischen Sage. Ernst von Wolzogen hat die Handlung in die Münchner Sphäre verlegt und mit dem altdeutschen Sonnwendfest verknüpft.

Letzte Meldungen

„Graf Zeppelin" über Chemnitz

DNB. Chemnitz, 16. Juli. Um 19.30 Uhr passierte das Luftschiff „Graf Zeppelin", von Görlitz kommend, die östlichen Vororte der Stadt und fuhr nach Süden weiter. Infolge des Gewitters hat sich das Luftschiff genötigt gesehen, eine andere Schleife zu fahren, als vorgesehen war.

Will Roosevelt in die Moskauer Verhandlungen eingreifen?

DNB. Warschau, 17. Juli. Die hoffnungslose Verfahrenheit der Moskauer Verhandlungen hat jetzt anscheinend auch den offensichtlich um den Erfolg der Einkreisungspolitik besorgten Präsidenten Roosevelt auf den Plan gerufen. „Kurjer Warszawski" will erfahren haben, daß der Washingtoner Sowjetgesandte Umansky im Laufe des heutigen Montags in Moskau eintreffen wird, um Stalin die „persönlichen Wünsche" Roosevelts für einen „glücklichen" Verlauf der englisch-französisch-sowjetrussischen Verhandlungen vorzuschlagen. (!)

Schweres Eisenbahnunglück bei Warschau

DNB. Warschau, 17. Juli. 20 Kilometer südlich von Warschau, in der Nähe von Wilanow, stießen gestern in den späten Abendstunden zwei mit heimkehrenden Ausflüglern überfüllte Vorortzüge infolge falscher Weichenstellung bei voller Fahrt zusammen.

Tokioter Verhandlungen auf Mittwoch verschoben

DNB. Tokio, 17. Juli. Die für heute angesagte Unterredung zwischen Außenminister Arita und dem britischen Botschafter Craigie wurde noch einer Mitteilung des japanischen Außenamtes auf Mittwoch verschoben, da Craigie bisher keine neuen Instruktionen von Indien erhalten habe und infolgedessen zu dem von Arita am Sonnabend vorgeschlagenen Verhandlungsprogramm noch nicht Stellung nehmen könne.

Garantiemanöver kosten Geld

Neue Rüstungsanleihe als Nervenbelastung

Sir John Simon kündigte im englischen Unterhaus an, daß eine neue beträchtliche Rüstungsanleihe notwendig geworden ist. Diese Mitteilung hat anscheinend auf die englischen Nerven störend gewirkt, denn die Blätter versichern zwar, daß die britische Oeffentlichkeit diese neue Last bereitwillig tragen werde, können aber doch nicht um die offensichtliche Beunruhigung herum, die die Oeffentlichkeit ergriffen hat.

So stellt „Daily Telegraph" fest, daß die englischen Rüstungsausgaben allein für das laufende Jahr sich bereits auf vier Fünftel der gesamten Staatsschulden beim Ausbruch des Weltkrieges stellten. Wenn auch der Steuerzahler an einer sofortigen Steuererhöhung vorbeigekommen sei, so sei es doch ganz klar, daß eine Steuererhöhung notwendig würde, wenn man weiter fortfahre, solche Rüstungsausgaben zu machen. Man solle sich auch nicht dadurch in Sicherheit wiegen, daß im Augenblick der Schatten einer Inflation noch nicht sichtbar sei. Im übrigen brächten die Rüstungskredite für „befreundete" Länder eine neue Anspannung der britischen Finanz- und Arbeitskraft mit sich. Die „News Chronicle" schreibt, diese gewaltigen Ausgaben würfen schwere Bedenken für die Zukunft auf und würden ernste und störende Auswirkungen auf das Wirtschaftsleben haben. Auch der „Daily Herald" hält Preissteigerungen und eine Erhöhung der Verwaltungskosten für unvermeidlich.

Stoßtrupp des arabischen Kampfes

Strasse Organisation gegen britische Unterdrücker.

Das rigorose Vorgehen der englischen Truppen gegen die Palästina-Araber, die brutalen Durchsuchungen und die sinnlosen Zerstörungen arabischer Dörfer, haben, statt die Freiheitsliebe des tapferen arabischen Volkes zu brechen, den Willen der Araber, das britische Joch abzuschütteln, nur verstärken können. Um den Kampf gegen die britischen Unterdrücker mit größerem Nachdruck zu betreiben, sind die Freischärler jetzt in einer strafferen Organisation zusammengefaßt worden. Als Stoßtrupps der großen arabischen Revolution nennen sich die neuorganisierten Abteilungen Mudjahideen, d. i. „Glaubenskämpfer".

Diese Aktivierung des Kampfes hat bereits zu einer regeren Gefechtstätigkeit geführt. Die Mudjahideen sind auch dazu übergegangen, der verlogenen Berichterstattung der Engländer, die die Meinung des Volkes vergiften will, die Spitze abzubrechen. Daher haben sie eine Zentrale geschaffen, die regelmäßige Berichte des Hauptquartiers über die Tätigkeit der Mudjahideen herausgibt und das grausame Vorgehen der Engländer in eigenen Pressemeldungen an die Oeffentlichkeit bringt.

Börse, Handel, Wirtschaft.

Meißner Getreide- und Landesproduktenpreise

vom 15. Juli.

Heute gezahlte Preise: Weizen 75/77 Kilo, effektiv, Juli-Festpreis 10,45; Roggen, 70/72 Kilo, effektiv, Juli-Festpreis 8,95; Gerste, 2zeilig 9,20; Gerste, 4zeilig 8,20; Hafer, neu, 46/49, Festpreis 8,80; Raps trocken 20,00; Mais, inländ., Erzeuger-Festpreis —,—; Rotkleesaat —,—; Trockenschnitzel 5,39—6,09; vollwertige Zuckerschnitzel 7,12—7,52; Wiesenheu neu 2,70—3,20; Stroh (Weizen- und Roggen-) 1,30—1,50; Stroh (Preß-) 1,40—1,60; Weizenmehl, Type 812 16,32½; Roggenmehl, Type 11,20, Asche 1,120 12,65; Roggenkleie 6,17—6,27; Weizenkleie 6,67—6,77; Speisekartoffeln neue gelbe lange 5,25; Kartoffelflocken 8,45; Landeier, gestempelt, Marktpreis ein Stück 0,09½—0,13; Landeier, ungestempelt, Marktpreis 1 Stück 0,10; Butter, Marktpreis ¼ Kilo-Stück 0,76—0,80.

Wetterbericht

des Reichswetterdienstes, Ausgabeort Dresden. Vorhersage für den 18. Juli: Teilweise auffrischender südwestlicher bis westlicher Wind, auch Frühdunst oder Frühnebel, Wechselnd bewölkt, nachmittags Gewitterneigung, warm.

Die heutige Nummer umfaßt 8 Seiten

Hauptschriftleiter: Hermann Lässig, Wilsdruff, zugleich verantwortlich für den gesamten Textteil einschließlich Bilderdienst. Verantwortlicher Anzeigenleiter: Erich Reiche, Wilsdruff. Druck und Verlag: Buchdruckerei Arthur Zschunke, Wilsdruff. D.A. VI. 1939: 1365. — Zur Zeit gilt Preisliste Nr. 8 gültig.

Für die uns anläßlich unserer Vermählung erwiesenen Aufmerksamkeiten

danken wir aufs herzlichste,

zugleich im Namen unserer Eltern.

Arno Opitz und Frau Johanna geb. Weber

Moritzburg den 17. Juli 1939. Wilsdruff

Für die herzliche Teilnahme durch Wort, Schrift, herrlichen Blumenschmuck beim Heimgange meiner lieben Entschlafenen, Frau

Marie Irmer

geb. Flade

spreche ich hierdurch meinen

innigsten Dank

aus. Besonderen Dank Herrn Pfarrer Probst für die tröstenden Worte am Grabe, Herrn Dr. Roch für seine Bemühungen sowie den Trägern für das freiwillige Tragen.

Grumbach, den 17. Juli 1939.

Die trauernden Hinterbliebenen

Von der Reise zurück

Rechtsanwalt und Notar Hofmann

Gasthof Grumbach

Heute Montag von abends 7 Uhr an

zum Schulfest feine Ballmusik

Wiederholung des Heimatfestspiels

im Gasthof Grumbach

am Dienstag, dem 18. Juli 1939, 20 Uhr

Warum Schlaflosigkeit?

Nehmen Sie doch abends einen Teelöffel Klosterfrau-Melissengeist mit einem Eßlöffel Wasser verdünnt, dann werden Sie wahrscheinlich bald nicht mehr unter Schlaflosigkeit leiden! Warum? Durch seinen günstigen Einfluß auf grundlegende Funktionen des menschlichen Organismus beruhigt Klosterfrau-Melissengeist Herz und Nerven und erleichtert so das Einschlafen auf natürliche Weise. Er führt selbst bei dauerndem Gebrauch nicht zur Gewöhnung.

Besorgen Sie noch heute von Ihrem Apotheker oder Drogisten den echten Klosterfrau-Melissengeist in der blauen Packung mit den 3 Nonnen, damit Sie ihn im Bedarfsfalle sofort zur Hand haben. Flaschen zu RM. 0.90, 1,65 und 2,80 (Inhalt: 25, 50 und 100 ccm).

Werben heißt Leben

Nichtwerben ist Stillstand, ja oft Rückschritt. Wer leben will, muß werben. Ständig werben. Wer ständig wirbt, wird die hohe Werbekraft der Anzeige im „Wilsdruffer Tageblatt" zu schätzen wissen.