

Ueber körperliche Ausdauer.

Der französische Dr. Tissot, der mit der Oberaufsicht über die körperlichen Übungen an den höheren Lehranstalten von Bordeaux betraut ist, hat kürzlich ein lehrreiches Buch über die Abstimmung und körperliche Ausbildung veröffentlicht.

Unter sorgfältiger Anleitung verleiht er die Summe aller Übungen, welche darauf hinarbeiten, den menschlichen Körper mit möglichst geringer Abspannung des Systems von Arbeit leisten zu lassen. Seit einer Reihe von Jahren hat er sich unter Athleten und Sportmännern der verschiedensten Art, besonders Radfahrer, gemiekt, um auch außerhalb seines Erziehungsbereiches in den Schulen nach jener Richtung gründliche Beobachtungen machen zu können.

Dr. Tissot erwartet von einer weisen körperlichen Erziehung der Jugend und der vorzüglichen Erziehung — er gebraucht das Wort keineswegs nur für berufsmäßige Sportleute — eine geistige und körperliche Uebergehung des abgespannten Menschengeschlechtes. Aus der langen Reihe beherrschenderer Athleten, welche der französische Arzt Allen etwilt, die sich irgend einem Sport gewidmet haben, wollen wir hier die wichtigsten wiedergeben.

Dr. Tissot hat eine Reihe von Erfahrungen gesammelt, welche Radfahrer bei übermäßigen Anstrengungen an sich gemacht hat. A. In den meisten Fällen trat nach heftiger Anstrengung ein, der Magen erhob sich zuerst Widerstand. Alle wurden früher oder später von einem starken Gefühl des Uebelrucks („Gewalt“) befallen, das wohl als kennzeichnendes Merkmal jeder bis zum Uebermaß gehenden Anspannung gelten kann.

Der Uebermaß Quasi im Kaiserhof. Das deutsche Kolonialhaus (Bruno Anselmann in Berlin), dem eine Reihe bekannter Herren aus der Kolonialbewegung nahe stehen, beging kürzlich die Feiertage des Kaiserhofes.

Einem bedenklichen Ausgange für alle Beteiligten hätte die Beschränkung oder vielmehr geringere Wirksamkeit von sechs Tagen und sechs Nächten Dauer in New York. Alle fielen der Reihe nach wie tot von ihren Plätzen; zwei überlebten sich längere Zeit hindurch nur schwach.

Sibberald Dry Goods Co. Lincoln, Nebraska.

Kleiderwaren. 15c Bargains. Feine Kasimir, schwarz und alle Farben 26 Zoll breit, werth 25c die Yd zu 12 1/2

35c Bargains. Schwere, ganz wollene Suiting 40 Zoll breit, letzten Herbst zu 50c die Yd verkauft, 10 Stücke übrig, zu 25c

39c Bargains. 46zöllige französische Serge, schwarz und alle Schattierungen, ganz Wolle, werth 50 die Yd, zu 12 1/2

Sei Dir selbst treu!

Es wird sich dann auch herausstellen, daß wenn Sie Waren zu den gegenwärtigen niedrigen Preisen kaufen, es Ihnen mehr Geld einbringt, als wenn Sie das selbe anhalten.

Bänder. 200 Stücke neue schöne Bänder, 3/4 bis 5 Zoll, breit, neuesten Farben, werth 1/4 die Yd, die Auswahl in diesem Lager für 1/2

Seide. 20zöllige schwarze Brocade Indische Seide, per Yd, 63c 24zöllige schwarze Brocade Duche Seide, per Yd, 88c

LININGS. Feinere Canvas, werth 15c die Yd, zu 9c 24zöllige Canvas, werth 15c die Yd, zu 14c

Kleiderwaren. 49c Bargains. 46zöllige französische Serge, fein Tuill, glatte Oberfläche, aber doch stark, schwarz und alle Farben, unsere eigene Importation, werth 70c die Yd, hier 1/2

Mäntel. Treffen Eure Wahl jetzt. Ihr könnt während dieses Verkaufes wenigstens 35c auf jeden Dollar sparen.

Was fürbt den Meger Schwarz? Ueber diese Frage haben zwei amerikanische Gelehrte, Abel und Davis, in dem „Journal für experimentelle Medizin“ Untersuchungen veröffentlicht.

Die Sichtung der Pensionisten. Die Sichtung der Pensionisten führt wohl dringend Noth. Wie man z. B. in Port Jervis, N. Y., entdeckt hat, ist dort Pension von Betrage von \$72 monatlich für einen Mann bezahlt worden, der schon seit zwei Jahren todt ist, dessen Witwe ihn nur kurze Zeit überlebt hat.

Die Sichtung der Pensionisten. Die Sichtung der Pensionisten führt wohl dringend Noth. Wie man z. B. in Port Jervis, N. Y., entdeckt hat, ist dort Pension von Betrage von \$72 monatlich für einen Mann bezahlt worden, der schon seit zwei Jahren todt ist, dessen Witwe ihn nur kurze Zeit überlebt hat.

Die Sichtung der Pensionisten. Die Sichtung der Pensionisten führt wohl dringend Noth. Wie man z. B. in Port Jervis, N. Y., entdeckt hat, ist dort Pension von Betrage von \$72 monatlich für einen Mann bezahlt worden, der schon seit zwei Jahren todt ist, dessen Witwe ihn nur kurze Zeit überlebt hat.

Die Sichtung der Pensionisten. Die Sichtung der Pensionisten führt wohl dringend Noth. Wie man z. B. in Port Jervis, N. Y., entdeckt hat, ist dort Pension von Betrage von \$72 monatlich für einen Mann bezahlt worden, der schon seit zwei Jahren todt ist, dessen Witwe ihn nur kurze Zeit überlebt hat.

Die Sichtung der Pensionisten. Die Sichtung der Pensionisten führt wohl dringend Noth. Wie man z. B. in Port Jervis, N. Y., entdeckt hat, ist dort Pension von Betrage von \$72 monatlich für einen Mann bezahlt worden, der schon seit zwei Jahren todt ist, dessen Witwe ihn nur kurze Zeit überlebt hat.

Die Sichtung der Pensionisten. Die Sichtung der Pensionisten führt wohl dringend Noth. Wie man z. B. in Port Jervis, N. Y., entdeckt hat, ist dort Pension von Betrage von \$72 monatlich für einen Mann bezahlt worden, der schon seit zwei Jahren todt ist, dessen Witwe ihn nur kurze Zeit überlebt hat.

Die Sichtung der Pensionisten. Die Sichtung der Pensionisten führt wohl dringend Noth. Wie man z. B. in Port Jervis, N. Y., entdeckt hat, ist dort Pension von Betrage von \$72 monatlich für einen Mann bezahlt worden, der schon seit zwei Jahren todt ist, dessen Witwe ihn nur kurze Zeit überlebt hat.

Unsere Prämien. Wöchentliches Marktbericht.

Wir werden jedem unserer Leser, welcher den Nebraska Staats-Anzeiger ein Jahr im Voraus bezahlt, eine der nachstehenden Prämien portofrei zuwenden:

Nebraska Staats-Anzeiger ein Jahr im Voraus bezahlt, eine der nachstehenden Prämien portofrei zuwenden: Prämien-Buch, „Die alte und die neue Welt“, „Polstickerbuch“

Serr und Fran Beyer, von Paul Lindau, Eine interessante und unterhaltende Erzählung.

Adressen-Änderung. Wir ersuchen jene unserer Abonnenten, welche ihren Wohnort wechseln, uns davon in Kenntnis zu setzen, damit wir die Adressen-Änderung rechtzeitig besorgen können.

Herzkrankheit geheilt. Einem mobilsten Bediener nach jahrelangen Leiden an Herzkrankheit, geheilt durch Dr. Miles' Herz Cure.

Für 14 Cents. Wir haben 1200 neue Karten erhalten und haben sie für 14 Cents zu verkaufen.

Die Sichtung der Pensionisten. Die Sichtung der Pensionisten führt wohl dringend Noth. Wie man z. B. in Port Jervis, N. Y., entdeckt hat, ist dort Pension von Betrage von \$72 monatlich für einen Mann bezahlt worden, der schon seit zwei Jahren todt ist, dessen Witwe ihn nur kurze Zeit überlebt hat.

Die Sichtung der Pensionisten. Die Sichtung der Pensionisten führt wohl dringend Noth. Wie man z. B. in Port Jervis, N. Y., entdeckt hat, ist dort Pension von Betrage von \$72 monatlich für einen Mann bezahlt worden, der schon seit zwei Jahren todt ist, dessen Witwe ihn nur kurze Zeit überlebt hat.

Die Sichtung der Pensionisten. Die Sichtung der Pensionisten führt wohl dringend Noth. Wie man z. B. in Port Jervis, N. Y., entdeckt hat, ist dort Pension von Betrage von \$72 monatlich für einen Mann bezahlt worden, der schon seit zwei Jahren todt ist, dessen Witwe ihn nur kurze Zeit überlebt hat.

Die Sichtung der Pensionisten. Die Sichtung der Pensionisten führt wohl dringend Noth. Wie man z. B. in Port Jervis, N. Y., entdeckt hat, ist dort Pension von Betrage von \$72 monatlich für einen Mann bezahlt worden, der schon seit zwei Jahren todt ist, dessen Witwe ihn nur kurze Zeit überlebt hat.

ihm nicht das versprochene Federbett gegeben. Sein Arzt erklärte, er wäre vollständig und unbefähigt, ihn zu erheben.

Das Licht der Zukunft. Das Licht der Zukunft ist erdend. Der Traum aller Erfinder im Beleuchtungswesen ist zur Wirklichkeit geworden.

Der Uebermaß Quasi im Kaiserhof. Das deutsche Kolonialhaus (Bruno Anselmann in Berlin), dem eine Reihe bekannter Herren aus der Kolonialbewegung nahe stehen, beging kürzlich die Feiertage des Kaiserhofes.

Einem bedenklichen Ausgange für alle Beteiligten hätte die Beschränkung oder vielmehr geringere Wirksamkeit von sechs Tagen und sechs Nächten Dauer in New York.

Erbschaftenertrags-Cuppenwürze. Wer die von den Erbschaftenertrags-Cuppenwürze bereiten Hüllfen sind ungenießbar geworfen, der hält sich einen vorzüglichen, billigen Suppenwürze.

Das Licht der Zukunft. Das Licht der Zukunft ist erdend. Der Traum aller Erfinder im Beleuchtungswesen ist zur Wirklichkeit geworden.

Der Uebermaß Quasi im Kaiserhof. Das deutsche Kolonialhaus (Bruno Anselmann in Berlin), dem eine Reihe bekannter Herren aus der Kolonialbewegung nahe stehen, beging kürzlich die Feiertage des Kaiserhofes.

Einem bedenklichen Ausgange für alle Beteiligten hätte die Beschränkung oder vielmehr geringere Wirksamkeit von sechs Tagen und sechs Nächten Dauer in New York.

Die Sichtung der Pensionisten. Die Sichtung der Pensionisten führt wohl dringend Noth. Wie man z. B. in Port Jervis, N. Y., entdeckt hat, ist dort Pension von Betrage von \$72 monatlich für einen Mann bezahlt worden, der schon seit zwei Jahren todt ist, dessen Witwe ihn nur kurze Zeit überlebt hat.

Die Sichtung der Pensionisten. Die Sichtung der Pensionisten führt wohl dringend Noth. Wie man z. B. in Port Jervis, N. Y., entdeckt hat, ist dort Pension von Betrage von \$72 monatlich für einen Mann bezahlt worden, der schon seit zwei Jahren todt ist, dessen Witwe ihn nur kurze Zeit überlebt hat.

Die Sichtung der Pensionisten. Die Sichtung der Pensionisten führt wohl dringend Noth. Wie man z. B. in Port Jervis, N. Y., entdeckt hat, ist dort Pension von Betrage von \$72 monatlich für einen Mann bezahlt worden, der schon seit zwei Jahren todt ist, dessen Witwe ihn nur kurze Zeit überlebt hat.

Die Sichtung der Pensionisten. Die Sichtung der Pensionisten führt wohl dringend Noth. Wie man z. B. in Port Jervis, N. Y., entdeckt hat, ist dort Pension von Betrage von \$72 monatlich für einen Mann bezahlt worden, der schon seit zwei Jahren todt ist, dessen Witwe ihn nur kurze Zeit überlebt hat.

Die Sichtung der Pensionisten. Die Sichtung der Pensionisten führt wohl dringend Noth. Wie man z. B. in Port Jervis, N. Y., entdeckt hat, ist dort Pension von Betrage von \$72 monatlich für einen Mann bezahlt worden, der schon seit zwei Jahren todt ist, dessen Witwe ihn nur kurze Zeit überlebt hat.

Die Sichtung der Pensionisten. Die Sichtung der Pensionisten führt wohl dringend Noth. Wie man z. B. in Port Jervis, N. Y., entdeckt hat, ist dort Pension von Betrage von \$72 monatlich für einen Mann bezahlt worden, der schon seit zwei Jahren todt ist, dessen Witwe ihn nur kurze Zeit überlebt hat.

Die Sichtung der Pensionisten. Die Sichtung der Pensionisten führt wohl dringend Noth. Wie man z. B. in Port Jervis, N. Y., entdeckt hat, ist dort Pension von Betrage von \$72 monatlich für einen Mann bezahlt worden, der schon seit zwei Jahren todt ist, dessen Witwe ihn nur kurze Zeit überlebt hat.

Die Sichtung der Pensionisten. Die Sichtung der Pensionisten führt wohl dringend Noth. Wie man z. B. in Port Jervis, N. Y., entdeckt hat, ist dort Pension von Betrage von \$72 monatlich für einen Mann bezahlt worden, der schon seit zwei Jahren todt ist, dessen Witwe ihn nur kurze Zeit überlebt hat.

Die Sichtung der Pensionisten. Die Sichtung der Pensionisten führt wohl dringend Noth. Wie man z. B. in Port Jervis, N. Y., entdeckt hat, ist dort Pension von Betrage von \$72 monatlich für einen Mann bezahlt worden, der schon seit zwei Jahren todt ist, dessen Witwe ihn nur kurze Zeit überlebt hat.

Die Sichtung der Pensionisten. Die Sichtung der Pensionisten führt wohl dringend Noth. Wie man z. B. in Port Jervis, N. Y., entdeckt hat, ist dort Pension von Betrage von \$72 monatlich für einen Mann bezahlt worden, der schon seit zwei Jahren todt ist, dessen Witwe ihn nur kurze Zeit überlebt hat.

Die Sichtung der Pensionisten. Die Sichtung der Pensionisten führt wohl dringend Noth. Wie man z. B. in Port Jervis, N. Y., entdeckt hat, ist dort Pension von Betrage von \$72 monatlich für einen Mann bezahlt worden, der schon seit zwei Jahren todt ist, dessen Witwe ihn nur kurze Zeit überlebt hat.