

Aftenstemning.

—o—

Nu trækker Bonden
 sit Hors i Stald,
 nu søger hvert Kryb sin Rede.
 Smaafuglen tier i Skovens Hal,
 og Ræven lusker fra Hede.

I Vesterled en Port saa rød
 sig aabner bag gyldne Banker.
 Did vaudrer at hvile
 i Himmelens Skød
 de dagtrætte Mennesketanker.

Den Gud, der redte
 hver lille Fugl
 en Dunseng for lunt den at fjæle,
 han glemte vel ikke
 et naadigt Skjul
 for hjemløse Menneskesjæle.

Henrik Pontoppidan.

Et Livsspørgsmaal.

—o—

Sundhedens Værdi

af Overlæge Carl Ottosen.

—o—

Overlægen paa det nu verdensberømte Skodsborg Sanatorium, Dr. Carl Ottosen, der i disse Dage i Anledning af sin 60-aarige Fødselsdag er blevet hyldet alle Vegne fra, har i „Sundhedsbladet“ offentliggjort følgende interessante Artikel, der har Bud ikke blot til de Syge og Halvt-Raske, men til alle og Evhver.

Naar Talen bliver om at udføre et bestemt Arbejde for at opnaa en højere Sundhedstilstand, kommer ogsaa straks det Spørgsmaal frem: Betaler det sig? Dette Spørgsmaal er berettiget, men det kan, som vi nu nøjere skal begrunde det, besvares med et absolut ja, og ikke det alene, man kan med god Samvittighed sige, at intet i Verden betaler sig bedre, giver rigere Udbytte og højere Tilfredshed.

Det at Sundheden stiger gennem hele Organismen, det at Livsprocesserne foregaar med højere Intensitet, det at Stofskiftet er i den fuldkomneste Orden, der er Sundhed, og det betyder i det lange Løb følgende: Større Erhvervsevne, bedre økonomiske Kaar og et rigere Sjæleliv.

1. Større Erhvervsevne:

Den ansete Nervespecialist Prof. Fr. Lange har paa Basis af sin rigte Erfaring udtalt sig som følger: „Det er det mest centrale økonomiske Spørgsmaal her i Verden at have sin Hjerneorganisme i den fuldkomneste Orden, derpaa hviler til syvende og sidst alle Forudsætninger for Livet“. Denne Udtalelse kan vi helt og fuldt underkræve, og fordi det er sandt, derfor betyder det saa meget, at Stofoplægelsen og Ernæringen, Stofomsætningen og Stofudskillelsen foregaar saa fuldkomment, at der sta-

En amerikansk Spejderlejrs Hovedkvarter.



Amerika er talmæssig det førend Land indenfor Spejderbevægelsen. Bevægelsen kom til Amerika tre Aar efter, at den var startet af Sir Baden-Powell i England, og den voksede med ægte amerikansk Fart, saaledes at Spejderhæren i U. S. A. nu tæller op imod 700,000 Spejdere, nemlig 144,000 frivillige Førere, 513,000 Drengene og 827 betalte Hjelper. Amerika har 2700 fuldt udrustede, mønsterværdige Lejre, i hvilke over 200,000 Drengene levede et herligt Friluftsliv sidste Sommer.

Ovenfor ser man en amerikansk Spejderlejrs Hovedkvarter i en vild Egn, der er egnet til at sætte Fantasien i Bevægelse hos Drengene. Hovedkvarteret er, som man ser, et smukt og meget rummeligt Bjælkehus, der staar godt til Landskabet, hvori det ligger.

dig gaar en Strøm af rent og næringsrigt Blod til Hjernens 900 Millioner højt udviklede Celler; thi derpaa hviler i det lange Løb Energi og Handlekraften. Hjernen er ikke alene det fysiske, men ogsaa det sjælelige Livs højeste Bærer. Fra Hjernecellernes Livsvirksomhed udspringer Initiativet, Opfinderevnen, Hittapaasomheden, Skaberkraften og Raadsnarheden, kort sagt: der har ikke alene Erkendelsen, Følelsen og Viljen sit Sæde, men ogsaa Handlekraften og alle de andre Sider af Begavelsen, der sætter os i Stand til at erhverve det mest mulige i den kortest mulige Tid af dette Livs intellektuelle og økonomiske Goder. Herfra udspringer de Egenskaber, Idéer og Tanker, der er i Stand til at føre den Enkelte saavel som hele Samfundet fremad.

Et af Sundhedsplejens første og allervigtigste Bud bliver derfor: Hold Hjernecellerne oppe paa deres højeste Ydeevne gennem et rationelt Arbejde for Højnelse af hele Sundhedstilstanden og Livskraften.

Sundheden har ikke alene Betydning for Erhvervsevnen, men derigennem ogsaa for et rigere Menneskeliv. De Forhold, der betinger den forhøjede Erhvervsevne betinger nemlig ogsaa en højere Arbejdsevne, denne føder atter Arbejdslysten og Arbejdsglæden. Hvilken Velsignelse er det ikke at kunne arbejde med Iver og Lyst uden at trættes af Arbejdet, saaledes som de Syge og Halvt-Raske

gør det. Det er Arbejdskraften og Arbejdsevnen, der gør Arbejdet til en Lyst og en Velsignelse. Og hvilken Fryd vækker det ikke i Sjælen, naar man efter et fuldent Arbejde føler Skaberglæden, Nydelserne over at have fuldført noget godt, noget stort eller noget skønt. Den Snedker, der har lavet et smukt Stykke Møbel, kan paa sit Omraade føle samme Skaberglæde som den Billedhugger, der har skabt en Jason; vi kan alle inden for hver sit Omraade faa Del i denne store Velsignelse, naar vi ejer Sundhedens Kraft dertil, og den kan de allerfleste skaffe sig, naar blot de gaar rationelt til Værks.

2. Bedre økonomiske Kaar:

En højere Sundhedstilstand betyder desuden bedre økonomiske Kaar; thi de hører jo sammen med Erhvervsevnen. Forøgelse, og de bedre økonomiske Kaar sætter os atter i Stand til yderligere at forhøje vor Sundhed og Arbejdsevne og skænker os desuden den store Glæde at kunne være til Hjælp for andre. Det er vel en stor Velsignelse at modtage Hjælp naar man selv er i Nød og Trang; men det er en endnu større Velsignelse at kunne yde den, jævnfør det gamle Ord: „Saligere er det at give hellere end at tage“. Den højere Sundhedsstand kan bringe os op paa dette Standpunkt; thi selv om vi ikke alle naar til at kunne rutte med vore Penge midler; saa kan vi i ethvert Tilfælde naa til at kunne rutte med

vor Livsglæde, med lyse Smil, venlige Blikke, Haandtryk, opmuntrende Ord og modige smaa Handlinger, altsammen Ting, som er betinget af den varme Tro paa Livet og den højere og rigere Sundhedstilstand, som findes hos os.

3. Et rigere Sjæleliv.

Endelig betyder den højere Sundhedstilstand et rigere Sjæleliv; først naar den højere Sundhedstilstand har bragt alle Hjernecellerne i udmærket Funktion, strømmer der det rigest mulige Sjæleliv fra Sjælens Instrument, ligesom den fineste Musik fra det bedste Musikinstrument. Saa er vor Erkendelse, vort Følelsesliv og vort Viljesliv paa det højeste, saa nyder vi ganske anderledes Kunst og Vidskab, saa er det ligesom Livsmusikkens Toner faar en højere, ædlere og lysere Klang, saa glæder vi os mere over de forskellige Sprogs smukke Lyde og fine Ejendommeligheder, saa nyder vi Historien og Filosofien bedre, fordi vor Opfattelsesevne er højere og mere omfattende. Billedhugger- og Malerkunsten tiltaler vor Sjæl paa en dybere Maade, og vi kaster os med større Glæde ind i Studiet af religiøse, sociale, nationale, videnskabelige og kunstneriske Spørgsmaal og faar større Udbytte baade af at granske dem og føre dem til Selvoplevelse, kort sagt Sjælelivet bliver rigt og blomstrer i samme Grad, som den bedre Sundhedstilstand har højet Hjernens og dermed Sjælelivets Funktioner.

Det nye J. P. Müller System kan nu ogsaa læres i Sandvig.

For at imødekomme talrige Opfordringer om at give Kursus i det fuldstændige, nye forbedrede Müller-System, som det nylig demonstreredes af Kapt. Jespersen baade her og i Rønne. Da Forstander Faustinus allerede i forrige Uge begyndte en Række Øvelses-Timer, hvori deltog baade svenske og tyske Kurgæster. — Men der vil blive oprettet nye Kursus-Hold hver Dag saa længe Interessen vedvarer.

Det nye Müller-System er ikke blot simplificerede gymnastiske Øvelser, det tager lige meget Sigte paa at oparbejde Aandedrættet og Hjertevirksomheden, Mavefunktionerne og Hudvirksomheden. Det kan læres paa 8—10 Dage med ca. en Times Træning hver eller hveranden Dag, og er det først lært, tager det kun 5 Minutter at udføre det. Det kan læres med Lethed ogsaa af Damer og Børn. For Kontorfolk eller Mennesker der fører et meget stillesiddende Liv eller har altfor ensartet Beskæftigelse er det uundværligt.

Naar dette System nu gaar sin Sejersgang over Verden skyldes det bl. a. at det ikke kræver nogen Slags Apparater, kan udføres i en almindelig Stue til enhver Tid, passer lige godt for alle Alderstrin lige fra Barnearene til Alderdom, giver Velbefindende med det samme, hærdet og styrket i det lange Løb; giver Slankhed, forøget Sundhed og Arbejdsudholdenhed, for Raske og Halvt-Raske og berber Nerve- og Gigt-sygge for deres Lidelser.

I London hvor I. P. Müller selv leder sit store, berømte Institut, sender engelske Læger tusindvis af Patienter dertil og det samme er Tilfældet i København, hvor Kapt. Jespersen med sin Afdeling af Müller-Institutet er knyttet til Carl Ottosens Kuranstalt, Patienter med alvorlige kroniske Sygdomme maa forinden de deltag i et Kursus raadføre sig med deres Læge.

Gudstjeneste og Møder.

Søndag den 10. August.
 Øls Kirke Kl. 8.
 Allinge Kirke Kl. 10.

Overretssagfører
Bojesen Kofoed, Rønne
 St. Mortensgade 17.
 Inkassations, Dokumentkrivning etc.
 Træffes i Hasle Onsdag Formd.
 Forts.

LOËTTA

„ROYAL“ Koge-Chokolade
„BECA“ Koge-Chokolade
FINESTE DANSK FABRIKAT

De bedste Kvaliteter i Arbejdstøj.

Mine gode bekendte amerikanske Overalls og Trojer i alle Størrelser baade til voksne og Børn. Prima blaa Molskindsbeklæder og mange andre forskellige Arbejdsbeklæder, Trojer, Bluser og Skjorter. Underbeklædning i Uld og Bomuld til voksne og Børn. Alt i mægtigt Udvalg til smaa Priser.

Jens Hansen.

Vine og Spirituosa

fra C. H. Menster & Søn, København.
Portvin, Madeira, Bordeaux, Bourgogne Vine.
Rom og Cognac
anbefales i vellagrede fine Kvaliteter.

Allinge Kolonial- & Produktforretning

P. Wulfs Cigarer.

Alle Mærker vellagrede.
Tobak, Shaglobak, Cigaretter.
tyrkiske, ægyptiske, Virginia — stort Udvalg i

Allinge Kolonial & Produktforretning

Leer, Lebomme.

Strygespaan, Hostriver med prima Hasselskafter, Roehakker og Hypejern haves paa Lager i stort Udvalg.

Allinge Kolonial- og Produktforretning

Har De endnu ikke bestilt

Standard Høstbindegarn

i store, faste Nøgler, saa tilraades det meget at afgive Deres Bestilling da Priserne er stærkt opadgaende og vi endnu kan levere til en meget billig Pris i

Allinge Kolonial- og Produktforretning.

BORNA MARGARINE

er fin, frisk og velsmagende og giver
LÆKKERT SMORREBRØD

Taglak Carbolinium

finsk Tjære, Cement, Tjærekoste og Kalkkoste

og iøvrigt alt hvad der hører til for at faa pudset Facaden, laas bedst og billigst i

Allinge Kolonial- & Produktforretning.

LOËTTA

Fyldte Chokolader
„ALBA“ Spise-Chokolade
„ANKER“ Cacao kun i 1/8 kg Pakker
FINESTE DANSK FABRIKAT

Nu er Tiden inde

til at lade Selvbindersejlene efterse og reparere, saa de kan være i Orden til Høsten. Og det faar de bedst og billigst i Klemensker Sadelmagerforretning. Nye Selvbindersejle, Staksejl og Presenninger til billigste Pris. Forlang Tilbud.

Klemensker
Sadelmagerforretning.
Tlf. n. 20.

Tandlæge Hess-Petersen

træffes for Fremtiden paa Hotel Allinge, Allinge hver Lørdag fra 10-4.



Biografen.

Søndag den 10. August Kl. 8.

Guldjægeren fra Yokon

Stort Folkeskuespil i 6 Akter.
I Hovedrollen den berømte Skuespiller William Farnum.

Høns

og Kyllinger købes til Dagens højeste Pris.

F. Hansen. Søndergade.

J. P. Muller-Systemet

under Ledelse af

Forstander Faustinus

Nye 8-Dages Kursus begynder paa Mandag; Enhver kan da deltag straks enten i et Morgen-ell. Formiddagshold, Eftermiddags ell. Aftenhold.

Man kan ogsaa begynde Tirsdag eller Onsdag, men maa da først tage et Par Privat Timer for at kunne følge med.

Øvelserne foregaar i Institutet for sjælelig Hygiejne ligeover for Strandhotellet; Indgang gennem Haven.

Til Syltning

anbefales til billigste Priser.

Topmellis
Stødt Krystalmellis
Prima dansk Demarara
Stødt Melis
Ægte Set. Croix Sukker
Syltepulver i Bece
Hvid Rom
50 pCt Husholdningssprit
Salicyl Pergament.
Heidelberg Sylteeddike
Bedste Krydderier

Allinge Tlf. 12. J. B. Larsen.

Lemonadepulver

5 Øre Pk.

I. B. Larsen.

Vort Arbejdstøj

er det bedste og stærkeste til Prisen.

Graa Buckskindsbeklæder	6,50
Blaa Maskin do.	7,00
do. svære do.	8,75
Molskindsbeklæder, extra svære	10,00
Hvergarnsbeklæder	12,00
Maskinjakker	7,00
Blaa Overalls	8,00
Svære amerikanske Overalls	10,00

Nordlandets Handelshus

Alle Mennesker,

som har set, hvorledes

Bornholms Vegetabil Margarine,

fremstilles, behandles og opbevares, vil ganske uvilkaarligt forlange dette højfine Produkt til sine Maaltider. - Alle Forretninger i Allinge-Sandvig sælger Bornholms Vegetabil Margarine.

Blikkenslager- og Glarmester-

arbejde udføres hurtigt og billigt baade paa Landet og i Byen.

M. C. Funch, Allinge.

Aut. Vend- og Gasmester. — Tlf. 34.

En Sending Bomuldsstrømper

af svær Kvalitet i sort og brunt er hjemkommet og sælges fra 85 Øre pr. Par.

Nordlandets Handelshus.

Ølster Motorværk

afholder Møde hos E. Madsen Mandag den 11. ds. Kl. 8.

Resterende Tærskpenge maa omgaaende indbetales.

Tørrede Æbler

Abrikoser,
Blommer med og uden Sten
til billigste Priser.

J. B. Larsen.

Giv Agt!

5 gode Enspænderseler, de 3 aldrig reparerede, 1 brugt Chaiselongue med ny Plyds 80 Kr. samt en Del Spiralsenge og Madrasser sælges uhørt billigt.

Klemensker
Sadelmagerforretning.
Klemens St., Tlf. n. 20.

Grise,

der bliver 4 Uger den 9de ds. er til Salg.

Jens Frigaard, Tein.
Tlf. Allinge 116 x

RØ Husmandsforening

og Socialdemokratisk Forening afholder Løses Sommermøde i Vassebak Søndag den 10. ds. Kl. 2,30

J. P. Nielsen, Grønavang og Folketingsmand Rasmussen taler. — Alle indbydes.

En 2-3-aars Plag

ønskes til Køb.

Peter Hansen.
New Yorks Minde, Ølster



slanke Flasker
m. Guld-Etk.

Pryder et
festdækket
Bord.

Mejeriet „Humledal“

afholder Licitation Mandag den 11. August Kl. 6,30 Eftm paa Mejeriets Kontor over 3. Mælkerute fra Tiden 13. August til 1. Januar.

Bestyrelsen.

Cykle-Dæk.

Cambridge Dunlop Dæk udsælges til 5 Kr. pr. Stk.

Cyklehandler
M. C. Funch.
Allinge.

HØ

sælges paa Skovgaard Mandag og Tirsdag.