St. Peters-Kolonie.

Münster. — Letzten Donnerstag hat der Hochw. P. Virgil Michel, O. S. B., die dreitägigen Exerzitien im St. Peters-Kloster zum Abschluß gebracht. Nachdem er in Begleitung seines Cousins, des Hochw. P. Matthäus von Münster die verschiedenen Pfarreien der St. Peters-Kolonie in Augenschein genommen hatte, kehrte er am Montag, dem 23. Juli wieder in das St. Johannes-Kloster zu Collegeville, Minn., zurück. Die Kolonie hat dem Hochw. Herrn außerordentlich gefallen und er hat sich löblich darüber ausgesprochen.

— Der Ehrw. Fr. Severin erlebte am Freitag, dem 20. Juli eine große und freudige Ueberraschung, als kurz vor 12 Uhr ein Automobil aus seiner früheren Heimat, Minnesota vor dem Kollegium ankam. Dem Automobil entstiegen sein Bruder und seine Schwägerin, Herr und Frau J. H. Steinke, Frau Tina Schillo mit Tochter Ermalin u. Herr Wm. Jansen aus Eden Valley, Minn. Nachdem sie am Samstag einige der größeren Ortschaften in der St. Peters-Kolonie besucht und auch an der Wallfahrt auf dem Berge Carmel teilgenommen hatten, kehrten sie am Montag über Montana und N. Dakota wieder nach Minnesota zurück. Es macht allen Anschein, daß die Herrlichkeiten unserer Kolonie eine große Anziehungskraft besitzen, denn erst kürzlich konnte man ein Automobil aus Stillwater, Minnesota, in der Kolonie herumfahren sehen. So kann man daraus schließen, daß die St. Peters-Kolonie ein schönes, gewiss s „Etwas" an sich hat, was Minnesota nicht besitzt.

— Vom 5. bis 18. Juli hatte der Setzer des St. Peters Boten, Herr Jakob F. Isaak, seine Ferien. Während dieser Zeit befand er sich samt seiner Familie in Winnipeg bei Eltern und Geschwistern. Gerne wäre er noch länger geblieben, aber die Pflicht rief, und am 19. Juli kehrte er wieder zurück. Seine Gattin und Töchterchen weilen noch in Winnipeg und werden ungefähr Ende dieses Monats nach Münster zurückkommen.

— Am Sonntag, dem 22. Juli, taufte der Hochw. P. Leonhard in der Kapelle des Kollegiums das kleine Söhnchen des Viktor Zimmer und der Regina Kovatz aus Guernsey, Sask., und gab dem Kinde den Namen Viktor. Möge Gottes Segen über dem Kinde walten!

— Am letzten Samstag kehrte Hermann Specken (aus Vancouver, B.C.), ein Student des Kollegiums, nachdem er einige Wochen in Engelfeld und Vanscoy zugebracht hatte, wieder ins Kollegium zurück. Er wird während den Sommerferien speziellen Studien obliegen.

Pilger. — Am Freitag, dem 20. Juli starb Herr Stephan Thell, wohlvorbereitet durch öfteren Empfang der hl. Sakramente, an einem hartnäckigen und peinlichen Magenleiden. Als der Hochw. P. Mathias am Donnerstag von den dreitägigen geistlichen Exerzitien, die er in Münster mitmachte, nach Marysburg zurückkehrte, wurde er noch in später Abendstunde nach Pilger gerufen und spendete dem mit dem Tode Ringenden noch zum letzten Male die hl. Sterbsakramente. Sein Leichnam wurde am Montag, dem 23. Juli auf dem Gottesacker zu Pilger beigesetzt. Möge der liebe Gott seiner Seele die ewige Ruhe verleihen.

Marysburg. — Am 21. Juli wurde das zehnte Kind der Familie Aloys Joeb auf den Namen Walter Bernhard getauft. Kindersegen — Gottessegen! Auch wir wünschen der glücklichen Familie mit dem ersten auch den letzteren Segen!

Leofeld. — Am 24. Juli verband der Hochw. P. Fridolin bei einem Brautamte Herrn Albert Blaseg, Sohn des August Blaseg, und Frl. Margareth Miho, Tochter des Stephan Miho im hl. Ehestande. Möge der vom Priester gesprochene Brautsegen sich an ihnen erfüllen!

— Ein heftiger Sturm, begleitet von Hagelschlag, ging am 20. Juli über Leofeld, wobei Mike Borstmayer seine ganze Ernte von 100 Acker verlor. Auch andere Farmer, wie Anton und Wm. Schlosser und Frank Lopinski wurden durch diesen Hagelsturm sehr stark beschädigt, indem sie die halbe Ernte einbüßen mußten. Es wird auch mitgeteilt, daß einige Farmer aus der Umgegend von Cudworth schweren Schaden erlitten haben.

Humboldt. — Der liebe Gott hat der Familie Jos. Klugs ein Söhnlein geschenkt, das am 15. Juli vom Hochw. P. Dominik auf den Namen Wilfred Adolf getauft wurde. Gott segne den jungen Erdenbürger und seine Eltern!

— Herr und Frau J. J. Daniels und Familie befinden sich auf der Reise nach Denver, Col.

— Herr und Frau A. Mettel und Familie fuhren vor kurzer Zeit in ihrem Auto nach Wadena, Minnesota.

— Herr Frank Ecker, der auf der Weitsichte des Waldsea Lake eine Farm besitzt, kam letzte Woche mit knappem Leben davon, als er auf d. Feld arbeitete und der Blitz plötzlich in seinen Pflug einschlug. Herr Ecker blieb bewußtlos liegen und eines seiner Pferde wurde zu Boden geschlagen. Frau Ecker eilte herbei und trug ihren bewußtlosen Mann ins Haus. Glücklicherweise wurde er nicht ernstlich verletzt und kam bald wieder zum Bewußtsein. Der Pflug jedoch wurde stark beschädigt.

Bruno. — Am Dienstag, dem 24. Juli wurde im St. Ursula-Konvent die Wahl für eine neue Oberin vorgenommen, da die Amtszeit der Ehrw. Mutter Antonia abgelaufen war. Der Hochwst. Abt Severin leitete als Ordinarius der Abbatia Nullius den Wahlakt, wobei ihm der Hochw. P. Bernhard als Sekretär assistierte. Schon beim ersten Wahlgang ging die Ehrw. Schwester Klara, die schon früher einmal das Amt als Oberin bekleidete, aus der Wahl hervor.

— Der Zustand des seit einiger Zeit schwer krank darniederliegenden Herrn Roman Schwinghamer hat sich etwas gebessert und man glaubt, daß er das Schlimmste überstanden hat. — Alle Freunde werden jedoch gebeten, seiner hie und da in ihren Gebeten zu gedenken.

Danksagung.

Es sei hiermit allen jenen der herzlichste Dank gesagt, welche während der Krankheit, sowie nach dem Tode meines lieben Mannes und unseres geliebten Vaters, uns Trost, Hilfe und Unterstützung gewährten, und namentlich durch ihre zahlreiche Gegenwart und ihre Gebete bei dem Leichengottesdienste und der Begräbnisfeier ihre aufrichtige Liebe und Sympathie bezeugten.

Frau Barbara Thell
und Kinder.
Pilger, Sask.

Von Lake Lenore.

Mr. Heinrich A. Leßmeister war mit seinen Söhnen in der neuen St. Bonifatius-Kolonie am Beaver River, und haben dort Heimstätten aufgenommen. Das Land hat ihm dort sehr gut gefallen, es ist ziemlich eben, guter Boden, teils Busch, teils schweres Holz, aber auch viel offene Prärie, ungefähr so, wie früher hier in der St. Peters Kolonie.

Wegen der neuen C. P. R. Eisenbahn, die dort durchgebaut wird, strömen die Landsucher jetzt von allen Seiten dorthin, besonders deutsche Katholiken kommen in großen Scharen. Mr. Leßmeister ist bereit, Landsucher mit seinem Automobil zu der neuen Kolonie zu fahren und ihnen die Heimstätten zu zeigen. Man wende sich an

H. A. Leßmeister, Lake Lenore

Husten und Erkältungen. „Wir haben sechs Kinder, die während der Winterzeit beständig an Erkältung litten," schreibt Herr Artur Moreau, aus St. Gedeon, Que. „Im letzten Winter sind sie aber stets gesund gewesen, denn sobald sie ein wenig husteten, gaben wir ihnen etliche Dosen Forni's Alpenkräuter." Husten und Erkältungen werden durch diese ausgezeichnete Kräutermedizin schnell beseitigt; sie wird nicht durch den Drogenhandel verkauft, sondern von Dr. Peter Fahrney & Sons Co., 2501 Washington Blvd., Chicago, Ill., geliefert.
Zollfrei geliefert in Kanada.

Verloren

Mr. Albert Bittmann verlor Rim und Tire seines Autos auf dem Wege von Fulda nach Mt. Carmel Sonntag, den 22. Juli. Finder wird gebeten zu telephonieren.

Was darf und soll eine Mutter tun, um ihre Töchter glücklich zu verheiraten?

Alle Frauenbewegungen der Welt, seien sie, was sie wollen, werden nicht vermögen, aus den Herzen der Mutter den einen Wunsch zu vertreiben, ihre Tochter glücklich zu verheiraten.

Mit dieser geraden Behauptung greifen wir wissentlich in ein Wespennest, hören im Geiste das Summen u. Brummen der Tausend u. abertausend Mütter, die sie voller Entrüstung lesen werden, und — fürchten uns gar nicht, sondern reden in aller Einfachheit weiter. Der Wunsch einer Mutter, ihre Tochter glücklich zu verheiraten, ist recht gut. Wir deutschen Mütter sind durchaus nicht im Unklaren darüber, welcher „Beruf" der richtige ist für unsere Mädchen, wie dies bei so vielen Müttern anderer Länder und Zungen der Fall zu sein scheint. Es ist in der Tat zu beklagen, daß die meisten Mütter sich nicht früh genug darüber klar werden, was sie tun dürfen und sollen, um ihre Töchter glücklich zu verheiraten. Denn zu einer glücklichen Ehefrau erziehen nur die Mütter ihre Töchter, die damit zeitig genug anfangen, lange Jahre, ehe sie daran denken, sie zu verheiraten. Wie erreichen diese Mütter ihr Ziel? Vor allem dadurch, daß sie ihre Töchter so erziehen, daß sie liebenswert sind. Wie mancher Mütter fallen erst dann alle die schönen Tugenden ein, die ihre Tochter besitzen sollte, wenn ein Freiersmann auf der Bildfläche erscheint; dann werden noch nachträglich Erziehungsversuche angestellt, um der Tochter Liebenswürdigkeit, Anstand und gute Sitten, Rücksichtnahme auf ältere Leute, u. s. w., Kochen, Backen, Wäsche in Ordnung halten, Kranken- und Kinderpflege, u. s. w., beizubringen, die in der Regel aber kläglich scheitern.

Eine weise Mutter wird zeitig den wahren Beruf des Weibes ins Auge fassen und ihn bei der Erziehung ihrer Tochter auch nicht wieder aus den Augen verlieren. Nur bei einer liebevollen, ernsten Mutter werden die herrlichen Tugenden, die eine Gattin und Mutter in späteren Jahren zieren, voll und ganz entwickelt. Auch an der Schulbildung sollte man bei den Mädchen nicht kargen, damit sie nicht wie die Gänschen umherlaufen, vom Leben nichts wissen, und einen jungen Mann wohl beim ersten Sehen entzücken können, ihn aber unbefriedigt lassen beim näheren Kennenlernen. Ferner lasse eine Mutter ihre Tochter nicht in Aeußerlichkeiten aufgehen, wobei sie nichts als Gesellschaften, Kränzchen, Klubversammlungen mit den nötigen Kleider- und Putzsorgen im Kopfe hat, sondern gebe ihr Pflichten, die durchgeführt werden müssen, und lasse die Geselligkeit den Schmuck des Lebens, nicht aber den Hauptzweck sein. Lehrt eine Mutter ferner ihre Tochter sparsam und bescheiden sein, so wird der zukünftige Schwiegersohn, er sei noch so wohlhabend, die Mutter tausendfach segnen.

Ein Weiteres, das eine Mutter tun darf und soll, um ihre Tochter glücklich zu verheiraten, ist, daß sie nach allen Regeln der Gesundheitspflege eine gesunde Frau heranzieht. Turnen, Schlittschuhlaufen, Tennisspiel, als Sport, Gartenarbeit, Besorgungen in der frischen Luft u. s. w. als Arbeit, dabei die peinlichste Reinlichkeit am Körper, werden, wenn von Jugend auf gewohnt und betrieben, das Ihrige dazu beitragen, ein gesundes, schönes Mädchen zu einer gesunden Frau heranreifen zu lassen. Ist alles dies geschehen, so haben die Mütter die schwerste aber auch die schönste Hälfte getan, um ihre Töchter glücklich zu verheiraten.

Eine Mutter

Münster Getreidepreise:

Mittwoch, den 25. Juli 1928

		Street	Track
Weizen	Nr. 1 Northern	1.03	1.11⅞
	Nr. 2 „	.92	
	Nr. 3 „	.88	
	Nr. 4 „	.79	
	Nr. 5 „	.69	
	Nr. 6 „	.62	
	Futter „	.50	
	Nr. 1 Rejected	.90	
	Nr. 2 „	.88	
	Nr. 3 „	.82	
Hafer	No. 2 C.W.	.40½	.51
	No. 3 C.W.	.37	
	Extra Futter	.37	
	No. 1 Futter	.35	
	No. 2 Futter	.32½	
	Rejected	.28½	
Gerste	No. 3 CW	.62	.74⅞
	No. 4 CW	.60	
	Rejected	.58	
	Futter	.57	
Roggen		.80	
Flachs		1.56	

Zäher Weizen bringt 6 Cents und feuchter Weizen 15 Cents weniger als der Grad, zu dem er gehört. Die Angaben für den Weizen sind auf der Basis von No. 3.

Unbekannte Nahrungsstoffe
Die Vitamine

Von Werner Jacobson

Bei der Untersuchung der Frage, welche Stoffe der Körper zum Leben notwendig erfordert, fand man, daß die bekannten Arten von chemischen Verbindungen, wie die Eiweiß-, die Fette, die Kohlenwasserstoffe (z. B. Zucker, Mehl u. a.) zusammen mit einigen Salzen in der ausreichenden Menge gemischt, doch nicht genügten, um den Organismus in seiner Lebenstätigkeit aufrecht zu erhalten. Voraussetzung war, daß alle Stoffe in chemisch reiner Form dem Körper zugeführt wurden. Es entzogen sich also unserer Kenntnis noch Nahrungsstoffe, die lebenswichtig waren, und die der Körper unter normalen Umständen mit den üblichen Nahrungsmitteln zu sich nahm, wo er ja nicht chemisch reines Eiweiß, Fett oder Kohlenwasserstoffe angeboten bekommt. — Genauere Untersuchungen zeigten nun, daß es sich um vier verschiedene Substanzen handelt, deren längeres Fehlen in der Nahrung stets ein besonderes Krankheitsbild hervorruft. Man nennt diese Substanzen „Vitamine" und hat die durch ihr Nichtvorhandensein ausgelösten Krankheiten als „Avitaminosen" bezeichnet, von denen es also auch vier verschiedene gibt.

Um der Art dieser unbekannten Nahrungsstoffe auf den Grund zu kommen, ging man auf folgende Weise vor: Die Versuchstiere wurden mit chemisch sorgfältig gereinigter Kost ernährt, die also nur die oben erwähnten bekannten Stoffe enthielt, und dann setzte man von unseren gewöhnlichen, also nicht chemisch reinen Nahrungsmitteln gerade so viel hinzu, als genügte, um eine Erkrankung zu verhindern, die durch Nährschaden bedingt war. So gewann man allmählich über alle unsere Nahrungsmittel einen Ueberblick, ob sie reich an diesen unbekannten Nährstoffen seien oder nicht, indem man nämlich nur wenig von ihnen der chemisch reinen Kost zuzusetzen brauchte, um all Nährschäden zu vermeiden, wenn sie reich an Vitaminen waren, mehr hingegen, wenn ihr Vitamingehalt ein geringer war.

Welcher Art sind nun diese Nährschäden? Schon seit langer Zeit ist einer von ihnen bekannt. Die konservierte Nahrung, wie sie früher die Segelschiffe auf den weiten Fahrten ausschließlich viele Wochen hindurch mit sich führen mußten, brachten die Gefahr des sogenannten Skorbutes mit sich, einer Erkrankung, die mit Blutungen des Zahnfleisches beginnt und allmählich auf die ganze Mundhöhle übergreift. Es treten später überall Blutungen auf, in der Haut, an den Knochen und Gelenken usw., die mit Schwellung und Schmerzen einhergehen. Früher fielen stets auf den weiten Reisen zur See mit Segelschiffen Menschen dieser Erkrankung zum Opfer; heute gehört sie mehr zu den seltenen Erkrankungen, die wir bisweilen noch bei Säuglingen finden, die einzig und allein nur mit kondensierter Milch und Mehl- und Reispräparaten ernährt wurden.

Nahrungsstoffe, die dieses Vitamin reichlich enthalten, sind in erster Linie Zitronen, Orangen, dann Gemüse, Obst, Kartoffeln. Durch längeres Kochen — wie beim Konservieren — wird es zerstört. — Als um das Jahr 1600 von England nach Indien zur Gründung der Ostindischen Compagnie vier Schiffe ausgesandt wurden, erhielt die Mannschaft des Admiralitätsschiffes täglich pro Mann drei Löffel Zitronensaft, und nicht ein Todesfall war auf diesem Schiff, der durch Nährschaden hervorgerufen worden wäre, während auf den drei anderen zusammen 105 Menschen während der Fahrt an Skorbut u. a. zugrunde gingen! Und Cook hatte auf seiner Fahrt von 1772—1775 nur einen Todesfall, was er der Maßnahme verdankte, daß er täglich einen süßen Extrakt ausgekeimter Gerste — ähnlich unserem Bierextrakt — austeilen ließ. Diese zwei Beispiele mögen genügen, um zu zeigen, wie leicht zu verhindern und wie schwer die Folgen dieses Nährschadens sind. (Außer dem Menschen sind u. a. der Affe und das Meerschweinchen sehr empfindlich gegen den Mangel dieses Vitamins.)

Eine andere Erkrankung, die auf dem Fehlen eines anderen von den vier Vitaminen beruht, ist eine entzündliche Veränderung der Nervenenden, die sich zuerst in Bewegungsstörungen äußert, die schließlich auch zum Tode führen können. Das sogenannte Beri-Beri der Japaner gehört in diese Gruppe der Erkrankungen, hervorgerufen durch den ausschließlichen Genuß von poliertem Reis, dessen Hüllen dieses Vitamin enthalten, das also gerade bei der Politur entfernt wird. Diese Substanz ist sonst noch enthalten im Vollkorn der Getreidearten und in der Hefe, Tomat und in den Kartoffeln. Es wird durch die kuchenmäßige Zubereitung nicht zerstört, verliert aber durch langes Lagern an Wirksamkeit, es ist also nicht unbegrenzt lange in diesen Nahrungsmitteln enthalten. — Auch dieser Stoff

(Fortsetzung auf S. 8)

Gemeindefest zu
St. Gregor
am 12. August
dem zweiten Sonntag im August

Jedermann ist freundlichst eingeladen

Benötigen Ihre Uhr, Armbanduhr und Schmucksachen die Aufmerksamkeit eines Experten? **Senden Sie diese Sachen an uns** und Sie können versichert sein, gute Arbeit u. Bedienung zu erhalten. Unsere Preise waren immer sehr mäßig.

M. J. Meyers,
Humboldt, Sask.

— Einzige deutsche Apotheke in Humboldt. — Moderne Einrichtung.

Sparen Sie Geld. Kaufen Sie beim Emil.

Emils deutsche Apotheke

Lassen Sie Emils Geschäft Ihr Hauptquartier sein, wenn Sie in Humboldt sind. — Hier finden Sie die nötigen Medizinen, Schreibmaterialien, Toilettenartikel, Konfekte, Tabak, usw.

Emil L. Gasser

Sechzehn Jahre Erfahrung. Auf die Ausfüllung der ärztlichen Rezepte wird die größte Sorgfalt verwendet. Tragen Sie Ihrem Arzte auf, die nächste Verschreibung hierher zu telephonieren. **Phone No. 216. Humboldt, Sask.**

Kaufen Sie gewohnheitsmäßig bei Emil.

Die einzige Apotheke in Humboldt, wo deutsch gesprochen wird.

Sommer-Spezialitäten

Pebble Satin, ein großartiges Material und sehr geeignet für geschmackvolle Sommerkleider. Vorrätig in den Farben: Pfirsich, Blau, Grün, Weiß, Schwarz und Rosa. Sonst $1.25 per Yard. Einführungspreis per Yard

79c

Halbwollene Strickjacken für Damen. Mit Schulterbändern und Spitzen versehen.
15c das Stück

Geschmackvolle Herrenhemden aus Broadcloth. Zu Weiß, Blau, Rosa, Gelb. Größen 14½ bis 17.
$1.50

Herrensocken 49c.
Die bekannten „Circle Star" Socken mit 4 Rippen und Lisle mit doppelter Zehe und Absatz, schöne Streifen und Farben.
49c

Halbwollene Kleider für Damen. Gute „Serie Jubilee" in den Farben Weiß, Rosa, Blau, Kelly, Purpur und Rot.
39c das Stück

„Straw Boaters" für Herren. Früher $1.75 bis 2.00. Jetzt nur
$1.29

Knaben-Anzüge aus gutem Tweed. Solide Arbeit und passendes Muster. Manche haben zwei Paar Pantoholen.
$3.95

Kleidsame Sommermützen für Herren

In verschiedenen Mustern aus importiertem Tweed. Mit Satin gefüttert. Ein Brill Fabrikat. Sonst $2.50 und $2.75. — Jetzt nur

$1.95

Mädchenkleider. — Gute Qualität gestreiftes Gingham, hübsche Muster. Vorzüglich geeignet für die heiße Sommerzeit.
79c

Wadenstrümpfe für Kinder. Aus guter Baumwolle, dreiviertel Länge und reiche Auswahl von farbigen Streifen. Per Paar
25c

Brusers
LIMITED
WHERE EVERYBODY GOES
HUMBOLDT, SASK.