

# COLLEGE COLUMN

## MENS SANA IN CORPORE SANO — a healthy mind in a healthy body.

That the health of the mind greatly depends on the health of the body is quite evident. For instance, if you have a headache, a stomachache or any other such ache you will find that you can not make proper use of your mind. The reason why the brain cannot work properly when any part of the body is affected, is because the brain is the seat of consciousness, it is the head quarters of the nerves. The nerves carry the messages to the brain from every part of the body and, consequently, as soon as any part of the body is out of order, the brain must also suffer.

To keep "Mens sana in corpore sano", we must take good care of our body. This is best done by observing regular hours, by eating properly and taking exercise.

It is very important to rise at a set hour, neither too early nor too late, and to retire early so as to give the body a chance to recuperate its strength and rest its wearied limbs. Adults should sleep 7 hours, while younger people should give nature a longer time for strengthening the body.

Great care should be taken in eating. We must be careful not to eat too fast, nor too much. The food should be thoroughly chewed before it is sent down to the stomach so that the digestive organs need not do more than their share in preparing the food for assimilation. Our diet should be a varied one; for, to eat of one kind of food only, means to nourish only certain parts of the body.

Last but not least, the body must have proper exercise. But here as in all other things moderation must be exercised. Over-exertion may be as harmful as lack of exercise. A good exercise is one in which all parts of the body are kept moving. Swimming, for example, is one in which this requisite is had. Here the limbs and practically all parts of the body are in motion except, perhaps, the mouth. This organ, however, gets its share of exercise after the swim. Such exercises, of course, must be taken at the right time.

The observance of these suggestions will have gratifying results. The body will be in good condition; it will be healthy and, consequently, every organ of the body will be so. The brain, the important part of the rational animal, will function properly. Keep the body in good health and your mind will certainly be a mens sana in corpore sano; in other words, your "thinking machine" will run properly.

H. L.

In youth we learn, in old age we understand. Eschenbach.

It is not so much what you say, as how you say it.

The boom of the "boob" expands as his brains contract.

Learning is more profound when in few solid authors it may be found. A few books, digested well, do feed the mind: much clogs, and doth ill humor breed. Robert Heath.

It is said that between an stubborn man and an ass there is a great similarity. But there exists this difference: One CANNOT change his mind, while the other WILL not.

### A MISMAP.

While walking through one of the crowded streets of a large city, a young man who was not accustomed to city life met with a terrible accident. A street car met him and he was just going to step to the right, when a motor truck came up to him. As he was going to jump to the left, a taxi cab was already waiting for him to get out of the way. Looking around he saw a team pressing close upon him waiting to get by. He resolved to jump up and hold on to an electric street car wire, but just then an airship was about to alight where he was. Standing on a manhole he quickly removed

the cover and jumped down. Here he was run over by an underground railway train. A. S.

### THE OLD AND THE NEW STYLE

Among the guests of a wedding, there was an old man, by trade a bookbinder, who said his prayers before he sat down at table.

The action of the old man was noticed by a student who knew something about Latin and Greek, but nothing about God and religion. After the meal the student met the pious bookbinder and asked him: "Is that old style still kept up in your house, that everyone prays before and after meals?" "I don't think that everyone prays", answered the man. "If you are the *Pater familias*, that is what we call the head of the house in Latin, you ought to know whether everyone prays in your house or not", replied the student. "I remember now", said the man, "that two don't pray." "And who are those two wise fellows who are like myself and think that prayers before and after meals are useless mummerly?" asked the student. "The two pigs in my pigsty", was the answer. J. M.

In his book "PARISH LIFE IN MEDIAEVAL ENGLAND" Gasquet writes: "Grace with meals — before and after — was not only the law, but the practice. To ask God's blessing over what His bounty had provided, and to thank Him afterwards, was an elementary duty of all living the Christian life. Children were taught the importance of associating God and His providence with their meals, and, as in so many other matters, instruction was conveyed in some simple rhymes like —

*He that without grace sitteth down to eat  
Forgetting to give God thanks for his meat  
And rising again letting Grace overpass  
Sitteth down like an oze and riseth like an ass.*

### MURDER.

It was midnight, and the moon shed only a faint light over the earth. At a table sat a man, apparently in great agony. Cold sweat was rolling down his face. His heart was beating fast, as if ready to burst in his bosom. In front of him lay a revolver, which had just been loaded. The man was writing at some very important document, as it seemed, on which there was an enormous red seal. At times he would get up, walk up and down the room, wipe the sweat off his face, and sit down again to write. A loud long-drawn wail, like that of a woman, again brought him to his senses. He sprang up, wiped his face and paced again about the room. At length he stopped short, and said in a trembling voice: "It must be done," and walking to the table, he took the revolver, directed his steps to the window, looked out, took aim, and shot. Something fell with a loud thump, and then all was silent.

On the following morning the man was digging a hole in his back yard — for a dead cat. B. H.

## Aus Canada

### Saskatchewan.

Regina. Sechs kleine Mädchen, alle unter dreizehn Jahren, die im besten Teile der Stadt wohnen, haben seit Mitte Dezember die Polizei in Atem gehalten, indem sie Diebstähle in Wohnhäusern begingen, teils um ihre Weihnachtsgeschenke bestreiten zu können, teils um in die "Kinos" zu gehen. Im ganzen haben sie Sachen und auch Geld im Werte von \$150 gestohlen.

Die Saskatchewan Co-operative Elevator Co. hatte im letzten Geschäftsjahr sehr großen Erfolg. Es gingen über 37 Millionen Bushel Getreide durch die 350 Elevatoren dieser Gesellschaft. Außerdem

wurde noch viel Getreide über die Plattform verladen und durch obige Gesellschaft verkauft.

In Regina herrschen die Wägen ziemlich stark; neunzig Fälle wurden in einem Monat gemeldet.

Melfort. Einem Feuer, welches das Farmhaus des John Erickson im Melfort Distrikt einäscherte, fielen drei kleine Kinder der Familie zum Opfer. Der Vater war zur Zeit des Feuers abwesend und die Mutter trankte das Vieh. Als sie ins Haus wollte, stand alles im Innern des Hauses in Flammen.

Marcelin. Das Haus des Farmers Bonhour, in Chellwood wurde durch Feuer zerstört und zwei kleine Kinder fanden ihren Tod in den Flammen.

Hague. Im letzten Monat haben mehrere Farmer diesen Distrikt verlassen und sind nach dem Swift Current Distrikt gezogen, um dort zu farmen. Die "Bumper Crop" des letzten Jahres ist die Anziehungskraft gewesen, welche diese Leute bewogen hat, eine neue Heimat zu suchen.

Windhorst. Auf der Wolsley-Station Zweigbahn der C.N.R. kam der Heizer Arney aus Souris, Man., ums Leben, als die Lokomotive und der Tender entgleisten. Der Lokomotivführer rettete sich durch zeitiges Abpringen, erlitt aber Verletzungen.

### Ontario

Ottawa. Die canadische Behörde für das Flugwesen berichtet, daß im verfloßenen Jahre canadische Flieger mit 9163 Passagieren und einer Fracht von 77,850 Pfund eine Gesamtstrecke von 293,499 Meilen durchflogen. In Saskatchewan wurden 3622, in Manitoba 1622 und in British-Columbia 1112 Passagiere in Flugzeugen befördert. Die Flieger erwarteten sich bei der Bekämpfung von Waldbränden in British-Columbia und in Quebec große Verdienste. 20 Wasserflugzeuge und 5 gewöhnliche Flugmaschinen wurden von der canadischen Regierung ausschließlich in den Forstüberwachungsdiens gestellt und viele Flugpattouillen haben während des letzten Jahres durch rechtzeitige Mitteilung über den Ausbruch von Bränden Waldbestände im Werte von mehreren Millionen Dollar vor der Vernichtung bewahrt.

Die Regierungen von Canada und Groß-Britannien haben bei der Regierung in Washington Proteste eingelegt. Beim Verkauf von Schiffen an ausländische Käufer müssen sich letztere verpflichten, kein Geheiß der Ver. Staaten bei Benutzung der Schiffe zu verletzen. Viele Amerikaner verkaufen ihre Schiffe an Canadier oder Engländer. Die amerikanische Regierung sucht durch ihre Vorkämpfe zu verhindern, daß diese Schiffe zum Transport altholischer Getränke verwendet werden. Canada und England stellen sich jedoch auf den Standpunkt, daß die amerikanische Regierung nicht das Recht hat, Untertanen anderer Länder Vorschriften zu machen, wie sie außerhalb amerikanischer Gebietes ihr Geschäft betreiben sollen.

Hon. Graham sprach kürzlich über die Staatsbahnen. Bei Einfluß der Grand Trunk Bahn hatten dieselben einen Betriebsüberschuß von rund 4 Millionen Dollar. Der Ueberschuß der Grand Trunk allein betrug \$13,929,467, während die übrigen Staatsbahnen ein Defizit von \$9,736,318 aufwiesen. Doch zeigen sämtliche Bahnen erhebliche Besserung gegen das Vorjahr. Das Gesamtdefizit der Bahnen ist um 12 Millionen geringer als im Vorjahr, beträgt aber noch 60 Millionen. Dies kommt von der Reberkapitalisation der Bahnen.

Premier King gab bekannt, daß er jetzt von zwei Provinzen das Erlaß erhalten, die Weizenboard-Befehle um ein Jahr zu verlängern, und daß deswegen die nötige Order-in-Council erlassen worden sei.

Toronto. In Cochrane herrscht eine schlimme Typhusepidemie; im ganzen sind 492 Fälle gemeldet worden.

Hamilton. Die zweite Bombenexplosion, welche sich innerhalb von vier Tagen in dieser Stadt ereignete, zerstörte die ganze

"Some record for the fleet last month, George! What have you been doing?"  
"Just one thing, chief. We kept 'em out of the shop. I tried out Sunoco oils and greases and I'm blamed if they didn't save almost all repairs. Some lubricants, those are. I'll use 'em from now on!"

**Good lubrication or new parts?**

If you use motor trucks in your business, you're interested in anything that will help you reduce operating costs. There's one safe, positive step in the right direction — get acquainted with

**SUNOCO**  
THE DISTILLED OIL

For perfect lubrication. You'll soon learn some interesting facts about the comparative costs of a good lubricant and expensive new metal parts.

You know what oil is supposed to do; and you probably know the results of using poor oil — even though you may not have recognized your oil as the source of those results. We know lubrication, too; and by careful tests we found the best oil — Sunoco. It's a pure lubricant. We know it means more power; time and money saved; more efficient operation. You'll know it, too, when you use Sunoco.

There are six types of Sunoco — all distilled. One of them is best for any car. Ask any Sunoco dealer for booklet, "What's Happening Inside Your Motor?" It will tell you a number of facts you ought to know.

**BUY YOUR "SUNOCO"**

From These Local Dealers:

**WOELL MERCANTILE CO.,**  
MUNSTER, SASK.

**WM. GREIG,**  
HUMBOLDT, SASK.

**MARSHALL WELLS COMPANY**  
VANCOUVER MOOSE JAW EDMONTON CALGARY WINNIPEG

THESE DEALERS SELL SUNOCO-TALK LUBRICATION WITH THEM

**SMITH BROS., - WATSON. CHEYNE & ANDERSON, NAICAM.**  
**J. SHANNON, QUILL LAKE. A. J. RIES, - ST. GREGOR.**  
**J. ASHENBRENNER, ANNAHEIM, SASK.**

Vorderseite eines Wohnhauses, aber niemand von den Insassen wurde verletzt. Vier Verdächtige wurden verhaftet. Eine Zeitbombe verursachte einen Brand, welcher die hiesige Anlage der Uniform Cap Co. zerstörte.

Fort William. Durch einen Kienbrand wurde hier der Victoria Block eingeschleiert; der Verlust beläuft sich auf eine halbe Million Dollar und ist zu 80 Prozent durch Versicherung gedeckt. Ein Feuerwehrmann kam ums Leben.

### Vereinigte Staaten

Washington. Das Verhör in Sachen der Verschmelzung der Chicagoer Schlichterfirmen, das am 2. April in Washington beginnen sollte, ist verschoben worden. Es soll jetzt am 9. April in Kansas City, Mo., beginnen. An diesem sollen sich Verhöre in Omaha, St. Louis, Chicago und anderen Orten, sowie ein Schlussverhör in Washington, anschließen.

Die englische Regierung trifft Vorbereitungen, den vollen Betrag zu zahlen, der gemäß den kürzlich erfolgten Abmachungen für dieses Jahr fällig ist, und beabsichtigt am fünfzehnten Juni 68 Millionen Dollar von den Kriegsschulden abzutragen.

Die hiesige mexikanische Botschaft wurde benachrichtigt, daß der amerikanische Delegrat Edward Doherty ein an das Gebäude der amerikanischen Botschaft anstoßendes Grundstück im Werte von 50,000 der amerikanischen Regierung angeboten habe und daß das Anerbieten angenommen wurde. Dies bestätigt das Gerücht, daß die amerikanische Regierung beabsichtigt, ein neues Botschaftsgebäude in der Stadt Mexiko zu errichten. Man vermutet, daß die Anerkennung der mexikanischen Regierung nahe bevorsteht.

Seattle, Wash. Es wurde bekannt gemacht, daß vom 1. Juni an durch den Dampfer Buford regelmäßige Verbindung von San Francisco und Seattle aus über St. Michaels und Nome in Alaska nach

den hiesigen Häfen eingerichtet werden wird, und zwar für Passagiere sowohl wie Fracht.

New York. George Casper aus Fairlawn, ein 10-jähriger Knabe, rettete zwei Mädchen vom Tode des Ertrinkens, als sie auf dem Ufer eines Teiches nahe Patterson, N. Y., ertranken. Er brachte ein drittes Mädchen aus dem Wasser, das später im Hospital starb. Er hatte unter dem Eise schwimmen müssen, um zu ihm zu gelangen. Eine Bewegung ist im Gange, dem Knaben die Carnegie-Medaille für Heldenmut zu verschaffen.

75 Personen wurden von Feuerwehrleuten über die Feuerleiter in Sicherheit gebracht, als im vierten Stockwerk eines fünfstöckigen Tenementhauses ein Feuer ausbrach. Fünf Familien, die im vierten Stockwerk wohnten, verbanden ihre Rettung einem Hunde, der sie durch sein Gebell aus dem Schlafe weckte, als die Korridore sich mit Rauch füllten.

Pittsburgh, Pa. Sechs Leuten einer Bande von 16 Ku Klux Klan Mitgliedern in weißen Kapuzen wurden ihre Lärven in einer Schlägerei abgerissen, nachdem Prediger Urmey sie aus der Bellevue Methodist Episcopal Church ausgewiesen hatte. Der Dienst hatte eben begonnen, als die weißgekleideten Männer eintraten und gegen die Kanzel schritten. Der Anwalt Ribney, ein Mitglied des Kirchenrats, hielt sie an und befahl ihnen, die Kirche zu verlassen.

Providence, R. I. Das Repräsentantenhaus von Rhode Island beschloß mit 46 gegen 42 Stimmen, das Durchführungsgezet zur Staatsprohibition aufzuheben. Der Beschluß ist davon abhängig, daß das Volk die Abschaffung des Durchführungsgezetes bei der nächsten allgemeinen Wahl im Jahre 1924 billigt.

New Orleans. Nach einer Meldung, die dem hiesigen Konsul der Republik Venezuela zugegangen ist, wurde kürzlich bei La Hoya in der Nähe von Maracaibo in Venezuela eine Delaquelle erschlossen, die 120,000 Faß Öl täglich ergibt und

damit als die reichste Delaquelle der Welt angesehen wird. Sollte sich das bewahrheiten, dann ist es mit dem Frieden von Venezuela verbunden.

Chicago. Der Mantel eines Polizisten rettete zwei Frauen, welche aus Fenstern eines brennenden Miethauses abprangen, das Leben. Frau Agnes Barber, 70 Jahre alt, sprang aus einem Fenster des dritten Stockwerks in den von vier Schutzleuten gehaltenen Mantel. Das Kleidungsstück brach die Gewalt des Sturzes und rettete ihr Leben. Sie erlitt infolgedessen einen Hustenbruch und sonstige leichte Verletzungen. Frau Mitchell, ihr zweijähriges Kind in den Armen, sprang aus einem Fenster des zweiten Stockes in das improvisierte Rettungsgesch. Beide blieben unverletzt. Das Feuer hatte andere Rettungsmöglichkeiten abgebrannt und Rauch füllte den Raum.

St. Paul, Minn. Am hiesigen St. Lukas-Hospital wurde kürzlich ein 14-jähriger Knabe aus Northfield nach einer Blinddarmerkrankung als geheilt entlassen. An diesem Patienten machten die Ärzte die eigentümliche Entdeckung, daß er das Herz nicht auf der linken Seite hatte, wie das im menschlichen Körper gewöhnlich der Fall ist, sondern auf der rechten. Auch die Lage des Blinddarms war eine entgegengelegte. Die übrigen Organe des Knaben sind normal und gesund.

Zoologie-Professor D. Lange berichtet, daß in Minnesota in den letzten drei Jahren nicht weniger als 600,000 Siberische gemauerten wurden. Im ganzen wurden in Minnesota in den drei Jahren 91,000,000 wilde, harmlose Tierchen ihres Felles wegen getötet.

Richmond, Minn. Das vom "Richmonder Reporter" okkupierte Gebäude wurde unlängst durch Feuer zerstört, kurz nachdem der Herausgeber des Blattes mit dem Druck der Bodennummer fertig geworden war. Die ganze Ausfertigung ging zu Grunde. Selbst eine erst vor einem Jahre in der Druckerei aufgestellte neue Presse wurde völlig unbrauchbar.