



Volkverein deutsch-canadischer Katholiken

Obmann: G. H. Riederer, C.M.S., Generalsekretär, 429 Main St., Winnipeg, Man.
A. J. Bauer, Humboldt, Sask., Gede. G. H. Riederer, Winnipeg, Man.
Generalsekretär, einwanderungssekretär, Generaldammerker, Generaldammerker.

St. Peters-Kolonie

Wannier. — Letzten Sonntag abend führten die Studenten des St. Peters-Kollegiums ein lustiges Stück in vier Akten auf, das nach dem Hauptcharakter 'Uncle Rube' betitelt war.

Die C. M. V. wird ihre regelmäßige Versammlung am Donnerstag, dem 14. November, abhalten.
Der Volkverein der St. Peters-Kolonie hatte seine jährliche Diakonatsversammlung am vergangenen Sonntag in der Columbus-Halle zu Humboldt.

Die C. M. V. wird ihre regelmäßige Versammlung am Donnerstag, dem 14. November, abhalten.
Der Volkverein der St. Peters-Kolonie hatte seine jährliche Diakonatsversammlung am vergangenen Sonntag in der Columbus-Halle zu Humboldt.

Mr. Hubert Rauw verkaufte sein Garage-Geschäft an Mr. G. Lambert von Denholm, Sask. Doch werden er und Mr. J. Blauer das Grundstück und das Gebäude in ihrem Besitz behalten.

Cudworth. — Dr. G. Longault, der früher in Cudworth praktizierte

te und im Jahre 1925 den Anstoß zur Errichtung des Hospitals gab, selbst gab, kam vor ein paar Wochen auf einen Besuch zurück, um seine alten Freunde und Bekannten wiederzusehen.

Am Dienstag, dem 5. November, vereinigte der Hochw. P. Cajimir Herrn Joseph Dauber und Fr. Natalia Willebörner im hl. Sakramente der Ehe. Gott segne diesen Bund.

Lake Lenore. — Der jährliche Ball der letzten Sonntag abgehalten wurde, war sehr gut besucht.

Letzte Woche wurde Herr Johann Langenhoff auf dem Friedhofe zu Lake Lenore zur letzten Ruhe beigesetzt. Er war im Hospital zu Humboldt noch längerer Krankheit, wohl vorbereitet durch den Empfang der hl. Sakramente, im Alter von 77 Jahren gestorben.

für viele ist es eine gute Gewohnheit, etwa zehn Minuten zu lesen, nachdem sie sich zur Ruhe gelegt haben.

Wie schon viele Tausende erfahren haben, ist es eine ausgezeichnete Gewohnheit, im Bette den Rosenkranz zu beten: Sie fördert die Andacht, füllt den Geist mit guten Gedanken, erlangt den göttlichen Schutz und löst meistens einen erquickenden Schlaf herbei.

Wir wiederholen es, der Grundgrund von Schlaflosigkeit ist die Unruhe, man möchte nicht einschlafen können. Wenn diese Unruhe verstanden ist, kommt gewöhnlich der Schlaf.

Questions concerning Health addressed to the Canadian Medical Association, 184 College Street, Toronto, will be answered. Questions as to Diagnosis and Treatment will not be answered.

Stelle gesucht
Kinderlose Witwe sucht Stelle als Haushälterin bei einem Priester. Adresse: St. Peters Note - Vor 3 Nummer, East.



Süchertlich
Königette, Louis Frederic, Der Geist über den Göttern.

Pioniere im Norden Kanadas. Aus Deutsche übertragen von Elizabeth Keumann, 80 (X und 166 2) Freiburg im Breisgau 1929. Herder, 2.60 M.; in Leinwand 4 M.

Ein erschütternder Bericht über das stille Schicksal der Pioniere im weissen Norden. Sie kamen mit dem Worte Gottes als einzige Botschaft zu den Indianern. Auf 250 Quadratkilometern fanden sie nur eine menschenleere Wüste.

Man ist oft viel leichter ein, wenn man eine regelmäßige Zeit zum Schlafen hat. Man sollte während des Tages genügende physische Arbeit tun oder Vorkommnisse vornehmen, so daß der Körper zur Zeit des Schlafengehens ermüdet ist.

Münster Getreidepreise
Mittwoch, den 13. November 1929.

Table with 2 columns: Grain type and Price. Includes items like Weizen No. 1 Northern, Weizen No. 2, Weizen No. 3, Weizen No. 4, Weizen No. 5, Weizen No. 6, Futter, Rejected, Gerste No. 3 CB, Gerste No. 4 CB, Gerste No. 5 CB, Gerste No. 6 CB, Roggen, Hafer.

nach mehr die grandiose stille Kraft heiligen Willens geben diesem 'Seelestrom' aus dem hohen Norden die erschütternde Kraft und Wärme dieses Buches wurde als ein schönes Weihnachtsgeschenk willkommen sein.

Förster, Peter, Abenteuer des Peter Jarde. Roman 80 (IV und 111) Freiburg im Breisgau 1929. Herder, in Leinwand \$1.80.

Peter Jarde ist ein Abenteuer des Schicksals. Er hat das Abenteuer nicht gesucht, das Abenteuer ergriff ihn in phantastisch grandiosen Spiel und wirbelte ihn durch fremde Länder, Völker und Ereignisse.



Freiwillige von der Zimmerwärenden Hilfe Maria

Humboldt Chautauqua in der Columbus Halle, am Donnerstag, Freitag und Samstag, dem 28., 29. und 30. November.

Diserte für den Monat November
Erstausgabe 60 Cent, 2. Auflage in Leinwand von 25 bis 30 Pfund zu 25 Cent, 3. Auflage in Leinwand von 80 bis 90 Pfund bezahlt. Bestellen Sie die Diserte, die Sie brauchen. Auf den Karten von Regina, Saskatoon und Prince Albert im Jahre 1929 erhielt jeder seine eigene Karte, jede Karte und einen neuen Preis.

ROSE LAWN CHEESE FACTORY
Engelfeld, Sask.

Weihnachts Krippen
Statuen, Kreuzwege, Kirchenbaenke, Altäre, Messgewaender & Fahnen. Kirchengeraete aller Art, grosse Auswahl von Devotionalien. Gaspard & Company Limited, 179 Bannatyne Ave East, WINNIPEG.

Children Need the VITAMINES in WAMPOLE'S EXTRACT OF COD LIVER. Price \$1.00 per bottle. Emil L. Gasser, Humboldt, Sask.

Kalender!

Bestellen Sie Ihren Kalender bald, bevor das neue Jahr anbricht. Je eher ihr ihn bestellt, desto länger habt ihr den Genuß davon. Schickt das Geld mit der Bestellung.

- St. Josephs-Kalender (deutsch) 25 Cents
St. Joseph's-Almanac (englisch) 25 ,,
Wanderer Kalender (deutsch) 40 ,,

HEALTH SERVICE OF THE CANADIAN MEDICAL ASSOCIATION

Wachsen Sie darüber hinaus?
Die Menschen haben hinsichtlich der Seelkraft viele abergläubische Ideen. Die meisten derselben sind bloß lächerlich, einige davon aber sind wegen des wirklichen Schadens, den sie anrichten, gefährlich.

Das Schicksal kommt oder erkränkt in einer von den Dingen, die vernachlässigt wird. Wenn es vernachlässigt wird, heilt es nicht von selbst, und das Schicksal ist, daß die Zeit der Heilung des einen Auges ganz oder doch teilweise verloren geht.

Der Chronikfluß sollte niemals ohne die rechte Behandlung gelassen werden. Der Ausfluß mag mit der Zeit aufhören und es mag somit scheinen, daß die Natur eine Heilung bewirkt habe. Was aber in vielen Fällen unterdessen geschieht, ist dies, daß das Hebel, welches den Chronikfluß verurlicht, der Gehörapparat derartig beschädigt hat, daß entweder völlige Taubheit oder doch ein teilweiser Verlust des Gehörs erfolgt.

Humboldt. — Der jährliche Ball der St. Augustinus-Gemeinde, der am 6. und 7. November in der Columbus-Halle abgehalten wurde, war nicht gerade ein großartiger Erfolg, doch kann die Gemeinde damit zufrieden sein.

Kalender!

Bestellen Sie Ihren Kalender bald, bevor das neue Jahr anbricht. Je eher ihr ihn bestellt, desto länger habt ihr den Genuß davon. Schickt das Geld mit der Bestellung.

- St. Josephs-Kalender (deutsch) 25 Cents
St. Joseph's-Almanac (englisch) 25 ,,
Wanderer Kalender (deutsch) 40 ,,

HEALTH SERVICE OF THE CANADIAN MEDICAL ASSOCIATION

Schlaflosigkeit (Insomnie)
Schlaflosigkeit ist ein Symptom (Anzeichen), das in einigen Krankheiten auftritt, aber in einem gewissen Zustande ist sie eine böse Gewohnheit, deren Ursachen abgeheilt werden können.

Das Einschlafen ist eine Gewohnheit. Man ist oft viel leichter ein, wenn man eine regelmäßige Zeit zum Schlafen hat. Man sollte während des Tages genügende physische Arbeit tun oder Vorkommnisse vornehmen, so daß der Körper zur Zeit des Schlafengehens ermüdet ist.

In vielen Fällen kommt Schlaflosigkeit davon her, daß man sich der Nacht überläßt, man werde nicht einschlafen können. Man braucht sich nicht darüber zu grämen. Liegt man ruhig im Bette, sogar im wachen Zustande, so ist das Ruhe. Und verstanden man die Nacht, daß man vielleicht nicht schlafen könne, so wird der Schlaf nicht kommen.

Wie gesagt, soll sich niemand mit der Nacht überlassen, daß er vielleicht nicht schlafen könne. Und jede nervöse Anstrengung einzuschalten wird höchst wahrscheinlich das gerade Gegenteil bewirken. Es gibt jedoch manches, das man tun kann und das, wie die Erfahrung zeigt, in vielen Fällen den Schlaf befördert. Ein Spaziergang am Abend, ein warmes Bad, ein warmer Trank sind Dinge, die bei vielen förderlich sind. Das Schlafzimmer soll gut geheizt und kühl sein, oder man soll das Bett in der Vorhalle (Ward) haben. Das Bett soll fest und bequem sein, das Kissen niedrig. Gemäßliche oder gleichförmige Laute oder die Abwesenheit von allem Geräusch befördern ebenfalls den Schlaf. Man schläft am besten, wenn der Magen praktisch leer ist. Eine schwere Mahlzeit mag für eine Zeitlang Schlaflosigkeit verursachen, stört aber im späteren die Ruhe. Wer durch starken Schlafmangel verurlicht wird, soll den Gebrauch von Koffein oder Tee vermeiden. Das Lesen eines nicht interessanten Buches ist auch nützlich, die Aufmerksamkeit zu verstreuen, und