

LA FOI

"Enfin malgré l'affront et le deuil des orages
Le cher navire auquel tu confias ton sort,
Le cher et le lent navire est entré dans le port,
Et voici la mer calme et les rians parages.

Quand le flot nous crachait l'écume de ses rages,
Quand nous sentions courir les frissons de la mort,
Elle ne mentait pas l'étoile, qui du nord,
Exaltait nos espoirs et guidait nos courages.

Malheur à qui n'a pas, jouet du vent amer,
Une étoile en son cœur pour aller sur la mer;
La nôtre, ô mon amour, brillait comme une aurore.

Parfois, pourtant, la nuit nous voilà sa clarté
Nous disparaissait-elle, on y croyait encore
Et nous aurions péri si nous avions douté.

Auguste Dořchain.

A des jeunes filles

Si j'avais en ce moment près de moi
une jeune fille vraiment jeune, neuve,
une de ces bonnes volontés qui ne sont
pas nombreuses, même dans la jeunesse,
je lui dirais:

Quelque soit votre vocation, que vous
deviez être religieuse, vieille fille ou
mère de famille, soyez savantes en religion.
Vous aurez tant de conseils à
donner, surtout si vous vous mariez!
tant de sottises à relever, d'ignorance à
suppléer, de faiblesses à soutenir! Je
jouis souvent de ce spectacle, d'un
homme important et sectaire, très décoré,
renommé dans une certaine science
nul en tout le reste, et que devine, démasque,
réfute, confond, empêche de nuire,
d'un seul mot, une petite femme
dont il ne se défiait pas et qui sait son
catéchisme.

Lisez les bons livres, dont la réputation
est faite, beaucoup d'histoire de
l'Eglise, de biographies de grands personnages,
peu de romans, parce que le
romanesque est déjà en vous. Surtout
n'essayez ni à présent ni plus tard "d'être
au courant". C'est une entreprise
tout à fait folle, inutile, dangereuse
pour l'équilibre de l'esprit, d'un ennui
plus certain encore.

Ne vous attristez pas du peu de fortune
de vos parents ou de votre fiancé.
La pauvreté rend toute chose difficile.
Mais la médiocrité est un merveilleux
départ pour un être de courage. Ceux-
qui n'ont qu'un petit avoir, qui s'aiment
et qui travaillent, c'est la plus belle
vie, pleine de conquêtes, d'échecs réparés,
de recommencements, de preuves évidentes
d'une bonté qui nous suit. Le grand Michel-Ange,
écrivait à son neveu Léonard qui allait se marier.
"Ne te soucie pas outre mesure de la beauté.
Ne sois exigeant que sur l'excellence de la famille,
la santé et la bonté. Ne te chagrine pas non plus
si elle est peu fortunée, elle ne rougira pas de
regarder aux écuelles de la maison, et te laissera
traîner aux fêtes et aux noces, aux repas
et à toutes les folies de ce genre. Ensuite
épouser une jeune fille pauvre est une
manière de faire l'aumône."

Soyez joyeuse. Qu'on ne pleure pas
chez vous, du moins quand vous êtes là!
Vous avez le devoir de répandre la joie.
Vous l'aurez toute votre vie. Le secret?
on a dû vous le dire, c'est de s'oublier
dans la distribution du bonheur. "Vous désirez
que je sorte avec vous? Soit. Que je demeure?
Me voici." La devise n'est pas facile à suivre.
C'est celle du sacrifice fréquent et il semble,
à qui la lit seulement, qu'u-

ne vie ainsi commandée ne va pas sans
tristesse. Mais ceux qui ont pu observer
ces mères, ces sœurs aînées, de qui
rayonne tout le bonheur d'une famille,
ont reconnu qu'elles étaient joyeuses,
d'une joie très supérieure à celle du
monde, et qu'il ne comprend pas.

Partout où il y a un foyer heureux, il
y a une femme qui est ainsi oubliée de soi.

René Bazin.

Le vrai remède

Tout le long de notre pauvre existence,
l'épreuve nous accompagne avec une
fidélité que parfois nous souhaiterions
moins constante. Pour échapper au
froid voisinage de cette trop fidèle
compagne, nous nous efforçons, parfois,
de fabriquer du bonheur avec les pires
éléments: joies défendues, satisfaction
des passions. Plus souvent nous le
demandons aux créatures, nous le
recherchons dans les joies innocentes,
mais vaines et superficielles. L'y trouverons-
nous?

Nous savons toutes que les consolations
des hommes sont, la plupart du temps,
lourdes et grossières: elles sont si
rares les grandes âmes qui savent
comprendre!... Toutefois, le réconfort
apporté à nos cœurs endoloris, par les
sympathies humaines, n'est que passager,
et nous le voulons à jets continus!...

Quel sera donc, ce soleil qui dissipera
les ombres, chassera les papillons noirs
— "La Communion, nous répond le
Père Eymard, est un baume, une douce
et bienfaisante lumière... elle est un
remède toujours nouveau, toujours éner-
giste pas. La Communion est un remède
pour les âmes blessées par la douleur."

Communions souvent, communions
dans l'épreuve; ne laissons pas nos âmes
se courber sous l'empire de la tristesse,
quand nous trouvons à notre portée un
remède infailible, un Céléste Médecin.

Cousine Reine.

Drummondville, 9 juin 1923.

Recueil de Chansons,
Monologues, Comédies

La Bonne Chanson... 35 cts
Nos Chansons Françaises... 35 "
Les Belles Chansons de
France par abonnement
les 12 numéros... \$3.00

RAOUL VENNAT
642 St-Denis, Montréal

Catalogue envoyé franco sur réception
de 3 cts pour frais de port.

Quelle nourriture il faut manger

D'après un bulletin de l'Institut
pour la prolongation de la vie, de New-
York, les règles suivantes vous mettront
à même de vous alimenter ainsi que votre
famille sans peser votre nourriture.

"Pesez-vous deux fois par mois. Si
votre poids est au-dessus de la moyenne
vous avez besoin de moins de nourriture.
Si vous êtes très grêle et que vous per-
dez du poids, vous avez besoin de plus
de nourriture.

Arrangez-vous de sorte que votre
régime alimentaire contienne chaque
jour quelque nourriture volumineuse,
des aliments crus, des céréales, des fruits
et un peu de lait.

Ne mangez de viande, de poisson,
volaille et œufs qu'une fois par jour et
modérément. Passez-vous de viande
pendant un ou deux jours chaque semaine.

Vous qui pesez trop n'oubliez pas
que vous portez un fardeau qui pourra
briser votre santé. Mangez moins de
matières grasses, d'aliments amidoneux
ou sucrés, et évitez les boissons alcooliques.
Mangez plus de fruits et de légumes,
céleri, épinards, haricots verts, de
concombres, carottes, tomates, navets
et du chou marin. Donnez-vous de
l'exercice chaque jour.

Vous qui êtes pâle et grêle et qui
perdez du poids—mangez tant et tout
ce que vous voulez de nourriture et sur-
veillez votre poids et votre teint. Res-
pirez profondément et faites des exer-
cices de gymnastique. Tâchez de manger
plus de fruits, légumes et jaunes
d'œufs frais.

Vous qui êtes constipé—mangez beau-
coup de céréales complètes, son, jus de
citron et oranges, chou et autres légumes
volumineux. Evitez strictement les
eaux minérales, les pilules et les laxatifs.
Prenez de l'huile minérale, si c'est né-
cessaire une ou deux onces avant de vous
coucher. Prenez de l'exercice, buvez
beaucoup d'eau entre les repas et allez
à la selle à des heures régulières. Si ces
méthodes naturelles ne suffisent pas,
consultez un médecin.

Vous qui travaillez dans un bureau
mangez peu de matières amidoneuses,
grasses ou contenant du sucre, et recher-
chez plutôt les fruits, les légumes frais
et le lait.

Vous qui travaillez dur—mangez
beaucoup. Pesez-vous souvent. Evitez
l'obésité. Excès de graisse n'est bon ni
pour le boxeur de profession ni pour vous.
Les hommes doivent toujours "s'entraî-
ner"; ils doivent avoir des muscles bien
développés et se méfier de masses de
graisse inutile et gênante. Diminuez
vos rations de pain, de beurre, de sucre,
de puddings et de céréales aussitôt que
vous remarquez que votre poids aug-
mente. Les patates importent peu.
Elles contiennent 80 pour cent d'eau,
mais sont très nourrissantes et il est peu
probable que vous en mangiez tant que
cela puisse affecter votre santé.

Vous qui n'êtes que modérément
actif, qui ne travaillez pas dur, mais
qui prenez beaucoup d'exercice et ne
passez pas toute la journée penché
sur une table ou sur une machine—
mangez modérément et n'oubliez pas
que votre régime alimentaire doit con-
tenir des fruits et des légumes frais."

Lisez le Bulletin de la Ferme

La cuisine canadienne

Rotie au lait

1 t. de lait 1 c. ta. farine, 1 c. ta. de beurre,
quelques grains de sel.

Faire fondre le beurre. Ajouter la farine
en remuant jusqu'à ce que le mélange soit
bien lié et mousseux. Ajouter le lait et
faire cuire en remuant constamment jus-
qu'à épaississement du mélange. Verser
sur des tranches de pain grillé, sec. Laissez
reposer une minute et servir chaud.

Lait caillé (Junket)

1 tablette de "Junket", 1 pt. de lait,
1 c. ta. d'eau froide, 4 c. ta. de sucre, Es-
sence.

Faire bien dissoudre la tablette de Jun-
ket dans l'eau froide. Faire chauffer le lait
mais seulement jusqu'à ce qu'il soit tiède.
Ajouter le sucre au lait puis, lorsqu'il est
dissout, ajouter, en remuant rapidement,
la tablette de junket dissoute, puis l'es-
sence. Verser dans un plat de verre puis
laisser reposer dans un endroit chaud jus-
qu'à ce que le mélange se soit solidifié.
Laisser refroidir et servir; si le lait devient
trop chaud, laisser reposer jusqu'à ce qu'il
soit tiède avant d'ajouter la tablette dis-
soute.

Après Chaque Repas

WRIGLEY'S

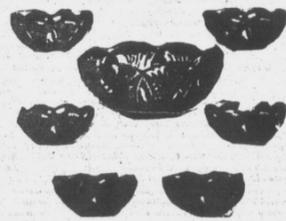
Non seulement la
WRIGLEY aide la diges-
tion, mais elle étanche la
soif et conserve la bouche
fraîche et humide, les
muscles de la gorge se
détendent et deviennent
souples et les nerfs sont
apaisés.

La WRIGLEY est la
meilleure gomme qui
puisse être fabriquée. Elle
vous est vendue empâque-
tée en papier ciré pour en
conserver la fraîcheur.

La
saveur
dure
long-
temps



Pour Un
Meilleur
Jeu



Gratis

Magnifique set en cristal

13 Morceaux

Donnés gratis avec le thé

MIKADO

Vert ou Noir

Demandez-le à votre épiciers

GLOBE TEA CO.

309 Notre-Dame Ouest

Tel. Main 5036.

Montréal

19

19

19