Fait un Meilleur Pain
Demandez à votre épicier pour
LES GALETTES DE LEVAIN ROYAL
LA QUALITE PLUS ELEVEE POUR AU-DELA DE 50 ANS


## Boîte aux lettres
POUR LES COUSINES

**Nous répondrons à toutes les lettres simplement signées d'un pseudonyme et nous publierons les manuscrits qu'on nous enverra pourvu que le bon sens et la grammaire y soient suffisamment respectés.**

**Cousine Pauline.**—Votre article paraîtra et merci pour cet appui que vous apportez à une bonne cause. Je chercherai une devise qui exprime bien cette idée de modération et nous l'adopterons à la page.

**Cousine Laure.**—Cette bonne opinion est après tout consolante, c'est un encouragement à bien et mieux faire. Les journaux ont été lus avec plaisir. Vous ne parlez pas des dernières tempêtes, il me semble que vous ne les trouvez pas trop terribles, car vous connaissiez bien d'avance le climat de cette région.

**Berthe Lay.**—Je sais qu'il y a bien des petits ennuis imprévus qui nous empêchent de nous acquitter de devoirs agréables. Je vous attends toujours, mais je ne suis pas mécontente quand vous n'êtes pas exacte au rendez-vous. L'absence ne vous a rien enlevé de mon estime. Il me faudrait consulter pour retrouver le nom de cet explorateur que j'ai déjà su, mais que j'ai oublié comme vous.

Je félicite volontiers Gervaise de votre part, son article était bien fait puisqu'il a même fait sortir de son mutisme, M. Pierre Fouille Partout qui se défendait de se mêler de la discussion.

Oui Primavéra est bien la troisième personne du trio, qui jadis fréquentait assidûment la page de Madeleine à la Patrie. L'autre est depuis longtemps décédée.

**Fleur des Ondes.**—La petite Ontarienne est deux fois la bienvenue: la première, parce que c'est une cousine qui désire fréquenter chez nous et la seconde parce que c'est un devoir de garder l'affection des nôtres qui s'éloignent de la petite patrie.

Vous faites bien de lui garder le meilleur de votre cœur, tout en vous accommodant des avantages actuels et en acclimatant dans ce joli coin de terre où vous habitez. Un ruisseau, des arbres, et deux étangs voilà de quoi agrémenter le paysage; et une nombreuse famille c'est ce qu'on peut emporter de plus beau dans une province d'adoption. Votre lettre est intéressante et j'espère que vous viendrez souvent causer au courrier et même me demander des conseils, puisque vous croyez qu'ils puissent vous être utiles. N'être qu'une petite bonne femme de ménagère, ce n'est pas aussi banal que vous semblez le croire, et pourquoi n'y aurait-il pas un brave garçon qui découvrirait vos vertus cachées, dans un voisinage où l'on fait très librement la cour aux jeunes filles. Ces bonheurs si facilement acquis ne vous contenteraient probablement pas. J'attends votre prochaine lettre et la suite de vos confidences.


**GOITRE** Une dame qui essaya tout en vain et découvrit enfin un Remede sur et simple envoie tous de GRATUITEMENT. Alice May, Box 18 AT-Windsor, Ont.

UKELELE-GUITARE-VIOLON Gratis
Pour vendre seulement 16 boîtes de cachets anti-douleurs Aspirine à 25c. Le tout envoyé sur demande avec notre catalogue de cadeaux gratis.
PREMIUM MAIL ORDER Rse'd
EDIFICE BEDARD, QUEBEC.


# CHEZ-NOUS
*Section féminine* *Le foyer, L'école*

## Le repas familial

Les bonnes ménagères qui s'occupent elles-mêmes d'acheter les provisions et d'aller au marché, font bien d'y conduire leurs jeunes filles afin de les initier de bonne heure aux prix et à la qualité des produits, afin qu'elles ne soient pas à la merci de commerçants trop exigeants et qu'elles reçoivent pleine valeur pour l'argent qu'elles dépensent, ce qui est un item important du budget.

De même elles doivent apprendre aux enfants que l'on mange pour vivre et non pas par gourmandise; pour réparer ses forces, plutôt que pour flatter son goût et ses caprices.

Une grande régularité et simplicité doit présider à la préparation des repas, et l'on ne doit pas perdre de vue, non plus, les principes d'une sage économie. Bien que l'on ne doive pas priver des adolescents qui grandissent, la frugalité et une connaissance de la valeur nutritive des aliments sont des conditions essentielles à la santé.

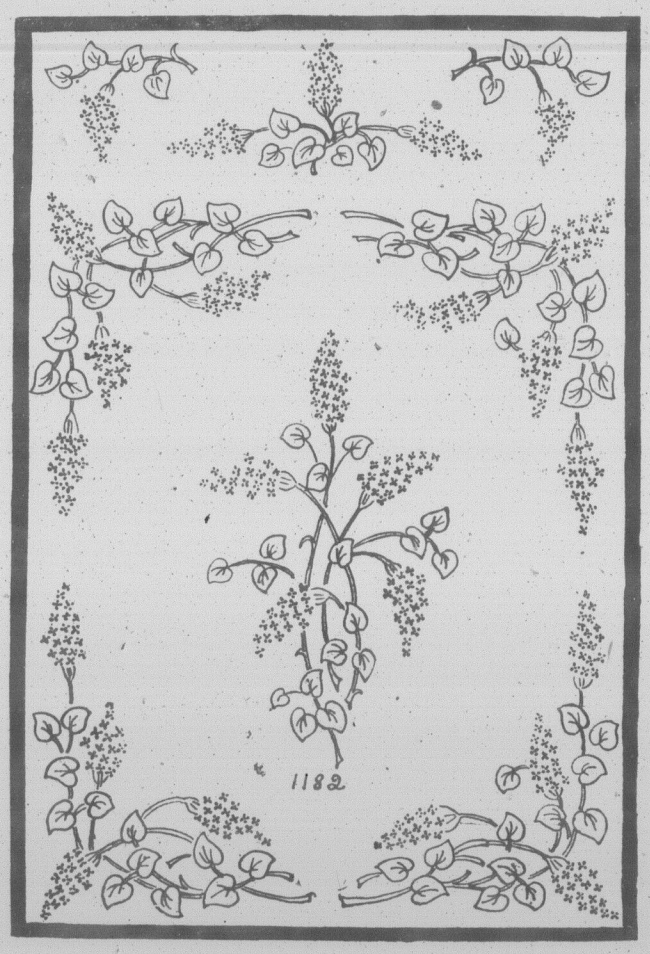
Quand il y a des visiteurs, ce qui nécessite un menu plus recherché, les enfants ne devraient pas paraître dans la salle à manger, ou être servis à part sur une petite table, des mets qui sont nécessaires à leur développement physique. Les pâtisseries, les sauces grasses, les mets fortement épicés ne leur conviennent nullement.

Pendant le carême, il faut leur enseigner à se priver de friandises entre les repas, et même à retrancher quelque petite chose de ce qui leur est permis. Cela trempera leur caractère et leur apprendra à faire des sacrifices sans se plaindre et sans s'exagérer ces privations.

Les anciens faisaient des repas un acte important de leur vie quotidienne, ils n'oubliaient pas le bénédicité et les grâces et ne manquaient pas non plus de faire le signe de la croix avec le couteau sur la miche. Combien nous pourrions conserver ou faire revivre de ces traditions familiales qui sont une part de notre patrimoine.

**Cousine Avette.**

## La broderie est un agréable passe-temps




No 1182. Dessus de lit, broderie de couleur. Patron à tracer centre 20c, coin 20c, toilette 15c. Perforé complet $1.00. Au fer chaud centre 20c, 4 coins 35c, oreiller 15c. Tout étampé sur coton jaune rouleau à même $2.65. Sur coton fini toile $4.25.

Coton M. F. A. de couleur pour la broderie $1.80.

**BULLETIN DE LA FERME, Case 129, Québec.**


## Elle était très faible Nerveuse et mélancolique

Mme Geo. McKenzie, de Campbellford, Ont., écrit: "Il y a quelque temps, mon cœur et mes nerfs me causaient beaucoup de trouble, et la cause, je crois, c'est que j'étais à l'époque critique du "retour d'âge".

"J'étais très faible et mélancolique, et si nerveuse que je pouvais à peine souffrir le tic-tac de l'horloge et je ne dormais pas bien.

On me conseilla d'essayer les Pilules Milburn pour le cœur et les nerfs et j'en envoyai chercher une boîte immédiatement; je les pris, et avant d'avoir fini la boîte je me sentais mieux, mes nerfs s'étaient raffermis, aucun bruit ne me troublait plus, et je dormais comme une bienheureuse Je ne puis trop les recommander à celles qui souffrent comme j'ai souffert."

MILBURN'S HEART AND NERVE PILLS

Prix 50 sous la boîte chez tous les pharmaciens et les détaillants ou envoyées directement par la malle sur réception du prix par la T. Milburn Co., Limitée, Toronto, Onet.


## Aux Cousines du "Chez-nous"

Je lis dans un journal très bien: A signaler une heureuse innovation dans les modes!

J'y plante des prunelles arrondies: heureuses innovations!

Tout un cortège de toilettes seyantes réjouit l'imagination: les robes arborent une bonne direction supérieure; autant à la partie inférieure: la rondeur des épaules s'habille jusqu'à l'avant-bras: c'est la joliesse d'une grâce achevée.

Un déclanchement se produit comme les yeux attaignaient les quelques lignes suivantes: clic!! Suppression des encombrants jupons.....

—Ils sont pourtant si légers!

Point!..... Il n'en faut plus!

Et l'on continue la lecture effarante:

"Les jupes seront ouvertes en plusieurs panneaux sur des transparents légers! Ah!

Le décolleté en canot s'abaissera de façon prononcée en avant de l'épaule gauche, une grande rose de tulle adoucira l'effet. (Sic).

—Ce n'est pas tout!.....

Quelques centimètres de moins aux jupes à volants, enjoliveront de beaucoup la silhouette.....

Merci, et grand bien vous fassent vos absurdes innovations. Nos canadiennes ne suivront sûrement pas sur ce territoire de l'outre-deshabillé! Bon sang ne peut mentir! Eh donc! Chrétiennes de corps comme d'esprit, l'erreur ne saurait plus longtemps gâter leurs goûts, dans l'habitude du beau, abaisser leur volonté à l'acceptation de satisfaction de caprices éclos en des cervelles désertées par la raison.

—Continuez si bon vous semble, nous n'irons pas plus loin! La modération est le plus admirable étendard qui soit, drapons-nous dans ses plis, du moins serons-nous convenablement vêtues et fortes pour la tâche d'extermination du ridicule dont nous nous faisons l'esclave depuis des ans. Trop multipliés.

Ne serait-il pas temps, en effet, d'endiguer la vague malsaine qui envahira également la génération qui s'amène dans les plus petits?

Coupons le mal à sa racine..... couvrons dignement cette chair faite pour l'ombre, et les jeunes grandiront comme grandirent les petites mamans que tant ils aiment. L'on verra encore des mamans et des grandes sœurs vraies et non plus ces poupées de bazar dont un rien fait le vêtement, dont un rien également, attire l'attention et la présence à l'extérieur, au grand détriment du bonheur du foyer.

—Modération! Pourquoi ne ferions-nous pas notre mot de ralliement au "Chez-nous" où la bonne Cousine Avette nous reçoit..... est-ce dit?..... Et seront-elles nombreuses les adhésions.

COUSINE PAULINE.

**GRATIS CETTE MONTRE**

Demandez 100 paquets de graine de jardin, vendez-les à vos voisins et retournez $6.00 vous recevres aussitôt une prime à votre choix. Catalogue de 500 primes sur demande.

ALLEN NOUVEAUTÉS, St-Zacharie, Qué.




## SUGGESTIO
fournie pa
Editeur de la Chronique
Patro

**ROBES SUPERBES**

Parmi les dernières créations remporté le plus de succès aux ouv des modes des grands magasins de on remarque deux robes, l'une de noir combiné avec un satin crêpe leur chair et l'autre en jersey uni.

La première est intéressante pa les bords du velours se prêtent à ture.

Grandeur moyenne requiert 3 1-8 de velours de 39 pouces de larg 1 7-8 d'un tissu léger.

Les femmes qui donnent la préfé l'apparence juvénile accordent leu frages à la robe unie boutonnant en le gilet étant relié à la jupe par u ruban. Grandeur moyenne requier verges d'une étoffe de 54 pouces de

Premier modèle; Pictorial Revie ted Pattern No 4031. Grandeurs ans et 34 à 42 de buste, 50 cents. B No 13147; transfer, bleu ou jau cents.

Second modèle: Printed Patte 4036. Grandeurs 14 à 18 ans et 34 buste, 45 cents.

**SIMPLICITÉ ABSOLUE**

D'un chic achevé ces deux robe que le dessinateur ait surtout voulu tuer leur simplicité. Le modèle de en flanelle quadrillée est garni de La jupe est plissée; le gilet est fe cou par un collet retourné qui forme Grandeur moyenne requiert 3 verge flanelle de 54 pouces et 3-8 de verg étoffe unie.

Le second modèle est en satin à Les lignes diagonales sont brodé partie supérieure boutonne sur gauche, remplis aux épaules. Jupe et brodée. Si on le préfère, on peu tre le jabot. Grandeur moyenne 3 verges d'un satin de 36 pouces de verge d'un matériel uni pour l

Premier modèle: Pictorial Revie ted Pattern No 4045. Grandeurs ans et 24 à 44 de buste, 45 cents.

Second modèle. Printed Pat 4048. Grandeurs 14 à 18 ans et 34 buste, 45 cents. Transfer No 131 ou jaune, 30 cents.