



neusement te méfieras.
ri jureur, buveur, menteur,
r l'or du monde ne prendras.
gt fois avant de dire oui,
langue en bouche tourneras.
is avant tout, pour être heureuse
ri chrétien tu choisiras.

- CAFÉ - ÉPICES
Qualité supérieure
HARTRAND & CIE
Place Jacques-Cartier
ndes par maille MONTREAL

fiterez-vous de l'offre de
s gratuits du "Bulletin de
e"?

is des
es de
naillés



porcelaine
l'acier
ons marchands

MALADIES DES FEMMES
ENT GRATUIT

maladies des femmes. Il s'appliq
tière morte défectueuse de la région
congestionnée est expulsée, don
nant un soulagement immédiat,
mental et physique; les vais
seaux sanguins et les nerfs sont
tonifiés et renforcés; la circulation
redevient normale. Comme ce
traitement est basé sur des prin
cipes strictement scientifiques, et
agité sur la localité actuelle de la
maladie, il ne peut qu'être bon
dans toutes les formes des mala
dies féminines, y compris la
menstruation retardée et doulou
reuse, leucorrhée, descente de
matrice, etc. Prix \$2.00 la boîte,
suffisante pour un traitement de
30 jours.

Un traitement d'essai gratuit
de 10 jours valant 75c, sera en
voyé gratuitement à toute femme
et votre adresse à Mme Lydia W.

aux pharmaciens

**les
Gallettes
De levain
Royal**

LA QUALITE
PLUS ELEVEE
POUR AU-DELA
DE 50 ANS

FAIT UN
MEILLEUR
PAIN
DOMESTIQUE



**La régénération du
lait par le miel**

(SUITE)

Dès 1911, plusieurs éminents physio
logistes, notamment Casimir Funk, étu
dièrent le phénomène et parvinrent à ex
traire des aliments crus une substance
introuvable dans les aliments cuits. C'est
une base pyrimidique, cristallisable, ayant
pour formule chimique C17 H20 N2 O7.
Ce corps instable, sensible aux influences
les plus diverses, reçut le nom de "vita
mines" en raison de sa parenté chimique
avec les acides animés, et du rôle biolo
gique important qu'il joue dans l'écono
mie animale.

La découverte des "vitamines" permit
d'expliquer pourquoi un chien nourri
exclusivement de viandes très cuites,
meurt au bout de quelque temps de ce ré
gime, alors qu'un de ses congénères nourri
de viandes crues continue à se bien porter.

Un célèbre physiologiste essaya de nour
rir au lait cru une souris qui se développa

**NOUVELLE LAMPE
BRULE 94% D'AIR**

Bat l'Electricité et le Gaz.

Une nouvelle lampe à l'huile qui donne
une lumière étonnamment brillante, blan
che et douce, même supérieure au gaz
et à l'électricité, vient d'être éprouvée
par le gouvernement américain et 35 des
meilleures universités, et a été trouvée
supérieure à 10 lampes à l'huiles ordi
naires. Elles brûlent sans odeur, bruit ou
fumée, — pas de pompage, est simple,
propre et sûre. Brûle 94% d'air et 6%
d'huile de charbon ordinaire.

L'inventeur G. P. Johnson, 246 rue
Craig-Ouest, Montréal, offre l'envoi d'une
lampe pour un essai gratuit de 10 jours;
et il en donnera même un gratuitement à
quiconque l'aidera à l'introduire dans sa
localité. Ecrivez-lui aujourd'hui pour
avoir tous les détails. Demandez-lui
aussi de vous expliquer comment vous
pouvez obtenir l'agence et sans argent ni
expérience gagner de \$250.00 à \$500. par
mois. Ann.

**COUPONS
D'ETOFFE**

Nous offrons un lot merveilleux de coupons
d'étoffes assorties comme lot d'essai. Ces cou
pons sont de longueurs convenables pour tra
vaux généraux tels que costumes pour dames et
demoiselles, blouses, jupes, aussi coupons de
longueurs diverses de tous styles et couleurs à
la dernière mode. Argent remis sans discussion
si non satisfait. Paquets de grosse valeur à \$1.,
\$2., \$3. et \$5 francs.

LE MAGASIN DES COUPONS,
J.N.O. New-Glasgow, Qué.

Chez-nous
Section féminine Le foyer, L'Ecole

MARIAGES IMPRUDENTS

Autrefois, on se mariait jeune, et l'on croyait, surtout à la cam
pagne, qu'il y avait une sorte de disgrâce à arriver à la vingtaine
sans être pourvue d'un mari; et l'on se dépêchait de prendre le premier
venu, en s'estimant heureuse qu'il ait daigné jeter les yeux sur sa
chétive personnalité, et si l'on était déçue, l'on avait le tact de n'en
rien laisser paraître.

Les temps sont bien changés, et sans prétendre que les femmes
ont désormais le droit de choisir et de demander elles-mêmes l'élu de
leur cœur, il est certain que la crainte d'être laissée pour compte hante
moins les filles comme aussi leurs parents. Celles-là savent qu'elles
pourront quand même utiliser leurs aptitudes et leurs talents; et
ceux-ci comprennent qu'elles sont moins une charge qu'un capital.

Cela ne doit pas enrayer le nombre des bons mariages, mais
donne le temps de la réflexion à des femmes sérieuses et intelligentes
et les empêche de se jeter à la tête du premier venu. La belle affaire
d'être mariée si vous prenez un homme qui ne vous convient pas, et
ne serez-vous pas moins à plaindre si vous êtes libre de travailler,
d'étudier, de faire le bien, d'aider vos parents, et de leur prouver votre
reconnaissance.

Si c'est votre vocation d'être épouse et mère, ne refusez pas le
compagnon de route qui saura vous guider dans un chemin difficile
mais rempli de compensation pour la femme sensée et coura
geuse qui veut faire son devoir; mais n'acceptez pas un mari pour ses
qualités brillantes, ni pour sa fortune, prenez le temps de réfléchir
et si vous perdez cette chance ne soyez pas désespérée, Dieu vous en
fournira d'autres.

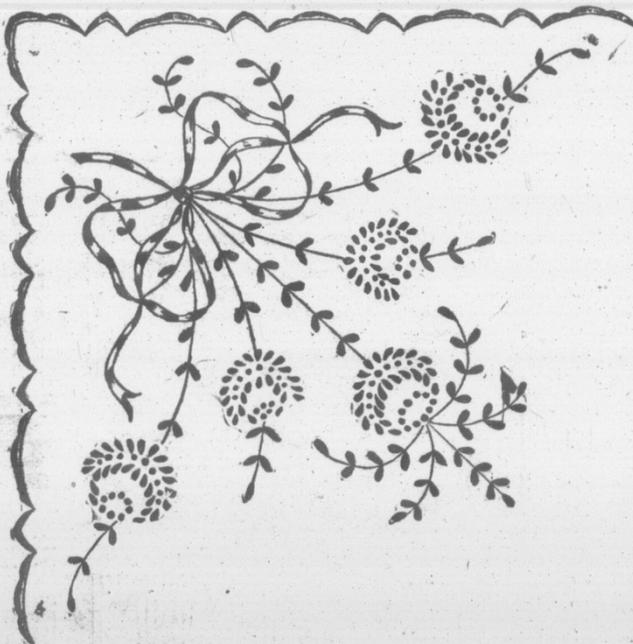
Cousine AVETTE.

bein; après quoi il remplaça le lait par une
mixture où entraient dans des proportions
identiques: la caséine, la graisse, le sucre,
les sels etc., bref du lait artificiel. Quelque
temps plus tard l'animal succombait.

L'absence des "vitamines" explique,
également, certains troubles causés par
les aliments fabriqués par l'industrie tels
que: sucre, alcool, gélatine, lait stérilisé,
lait artificiel, etc., troubles dont les plus
connus sont: la maladie de Barlow, le
scorbut infantile, le rachitisme, et en géné
ral les troubles métaboliques variés des
maladies de la nutrition.

Il est à remarquer qu'un demi-siècle
auparavant, les illustres chimistes Bous
singault, J.-B. Dumas et Chevreuil avaient
pressenti l'existence des vitamines lors

La broderie est un agréable passe-temps



No. 6019 Nappes les Dalhias, tout à l'anglaise et au plumetis.
Patron carbone coin 25c, côté 15c, centre 15c. Perforés coin 50c, côté 25c, centre 25c. Papier car
bone bleu ou blanc 15c.

Tout estampé 2x2 1/2 verges sur coton fini toile \$5.50, sur pure toile \$8.50.
Coton M. F. A. nécessaire à la broderie 3 à 4 dos à 4c l'écheveau, 45c la doz. Coton à bourrer
10c l'écheveau. Coton 6 brins 35c le gros écheveau.

Demandez notre catalogue de broderie de 1000 patrons en vente dans tout le Canada sur recep
tion de 35c. Catalogue de musique gratis.

Revue mensuelle de broderie et musique contenant des patrons au fer chaud, texte anglais et
français à 25c l'abonnement par an.

LE BULLETIN DE LA FERME, Case 129, Québec



**Elle rit, croyant que
c'était une farce**

Brooklyn. Mme K. Kummer, écrit:—
"Vous voyez que j'ai encore à vous écrire
de nouveau. J'ai souffert de ce que je
crus être du rhumatisme. Je ris quand on
me suggéra d'essayer les Petites Pilules
Carter pour le Foie, car je n'aurais jamais
cru que mon mal était de la constipation.
Environ trois mois après je m'aperçus que
j'étais une personne nouvelle. Je vous suis
reconnaissante du bien que vos pilules
ont fait pour moi et pour mes amies."

Les Petites Pilules Carter pour le Foie
chassent les poisons de la constipation
hors du système. Elles ne font pas con
tracter d'accoutumances. Chez les phar
maciens. Paquetages rouges, 25c et 75c.

qu'ils soutenaient que les aliments, pour
être franchement utilisables, devaient
être "vitalisés". Toutefois, ce n'est qu'a
vec la découverte des vitamines que l'on
acquiesça la preuve scientifique de ce qu'il ne
suffisait pas de fournir au corps une cer
taine quantité d'azote ou un certain nom
bre de calories, qu'un autre élément était
indispensable et qu'il faudrait modifier en
ce sens le régime alimentaire en honneur.

L'existence des "vitamines" vint sin
gulièrement renforcer l'opinion de ceux
qui préconisaient l'usage du lait cru: "le
lait bouilli, disaient-ils, c'est du lait tué",
"Il vaut mieux, ripostaient les autres,
tuer le lait que le lait nous tue!" Finale
ment, la présence possible de microbes
fort dangereux demeura un contre-poids
suffisant pour maintenir l'usage de l'ébul
lition du lait.

Sommes-nous donc condamnés, en bu
vant notre lait, à absorber un breuvage qui
ne nous fait pas de bien s'il est cuit ou qui
risque de nous faire du mal s'il est cru?
N'est-il pas possible de sortir de ce di
lemme?

C'est très possible si l'on raisonne avec
un peu de bon sens.

(A suivre)



GRATIS Ce pho
nographie
ou 100 autres belles pri
mes. Demandez 50 pa
quets de graines, quand
vendue retourner \$3.00.
Catalogue de 500 bargains
gratis.

ALLEN NOUVEAUTES, ST-ZACHARIE, QUEBEC



GRATIS

Magnifique service en porcelaine.
14 morceaux. (Valeur \$4.50.) Donné gratis
avec

Le THE et CAFE

MIKADO

VERT, NOIR ou JAPON

EN VENTE PARTOUT—DEMAN
DEZ-LE A VOTRE FOURNISSEUR

GLOBE TEA CO.

309 Notre-Dame Ouest, Montréal
Tél. Main-5036.