

## CONDOLEANCES

BUREAU EXECUTIF. — Extrait des minutes de l'Assemblée du 27 février :

"Il est proposé et résolu unanimement :  
 "Les membres du Bureau Exécutif de l'Alliance Nationale ont appris avec peine la mort de Madame Emma Blouin, épouse de M. Oscar Lavallée, Président de l'Union St-Pierre ;  
 "Ils désirent profiter de cette occasion, pour offrir à ce dernier et à sa famille leurs profondes sympathies dans la grande épreuve qui les atteint  
 "Ils prient également leur Président Général, M. L. - A. Lavallée et les membres de sa famille d'accepter dans cette douloureuse circonstance, leurs condoléances les plus sincères."

## CERCLES.

Les cercles ci-après ont adopté des résolutions de condoléances en faveur des personnes mentionnées ci-dessous :

Cl. St-Charles No 10.—A Mme F. X. Chagnon, à l'occasion du décès de ce dernier ; à M. J. B. Gagnier, à l'occasion du décès de son frère ; à M. Jos. Vincent, à l'occasion du décès de son beau-frère ; à MM. Joseph et Alexandre Lamoureux, à l'occasion du décès de leur père.

Cl. Jeanne d'Arc, No 53.—A M. C. M. A. Millette, à l'occasion du décès de son frère. A. M. Z. Meloche et R. Aumais, à l'occasion du décès d'un membre de leur famille.

Cl. Trifluvien No 124.—A la famille de feu Louis Leclerc à l'occasion du décès de ce dernier.

Cl. Jacques-Cartier, No 49.—A la famille de feu Ernest Schetagne, à l'occasion du décès de ce dernier.

Cl. Lanoraie, No 71.—A M. Z. Picard et sa famille, à l'occasion du décès de sa fille.

Cl. Limoilou, No 168.—A M. P. Boucher, à l'occasion du décès de sa fille.

Cl. St-Valier, No 20.—A Mme Cléophas Audy, à l'occasion du décès de son mari. Et à M. J. A. Rochette, à l'occasion de la mort de son père.

Cl. Montmorency, No 325. A M. Philippe Larivé, à l'occasion du décès de son épouse.

Cl. Dorval, No 4.—A la famille de feu le Révérend Père Mathieu, à l'occasion du décès de ce dernier.

Cl. Sacré-Coeur, No 6.—A la famille de feu O. J. P. Paradis, à l'occasion du décès de ce dernier.

Cl. St-Georges, No 69.—A Madame Olivier Daoust, à l'occasion du décès de son mari. A M. A. Beaupré, à l'occasion de la mort de sa fille.

Cl. Delorimier, No 112.—A M. J. R. Picard, M.D., à l'occasion de la mort de sa soeur A. M. Aimé Taillon, à l'occasion du décès de sa belle-soeur. A M. Emile Guyon, à l'occasion du décès de sa belle-mère.

Cl. Champlain, No 108.—A la famille de M. Chs. DeGuise, à l'occasion du décès de ce dernier.

DEMANDE D'EMPLOI  
PAR UN DE NOS MEMBRES

M. Charles Maillé, 45, 5ème avenue, Viauville, désirerait avoir de l'emploi, comme collecteur dans une assurance-vie.

## FELICITATIONS

Le Cercle St-Casimir No 82, offre des félicitations à M. et à Mme N. Henry Tardif, à l'occasion de leur récent mariage.

## UN REGIME DE VIE

Comment les employés de bureau peuvent conserver leur santé.

La grande misère des employés de bureau, c'est le défaut d'exercice, le manque d'air, et par suite les migraines, maux d'estomac, etc.

Oh! si nous pouvions toujours vivre à la campagne, si les vacances pouvaient se continuer tout le long de l'année. Comme c'est malheureusement impossible, voici, d'après un docteur ami du "Temps", un régime de vie qui remplacera en partie le bon air de la campagne et aidera à chasser les maladies, et à donner à tous, force, vigueur et santé.

Au lever, commencer la toilette par s'éponger abondamment le haut du corps, quand on ne peut prendre un bain complet. Commencer par l'eau tiède et que l'on remplace graduellement par de l'eau plus froide, jusqu'à l'eau glacée si possible. S'essuyer bien sec avec une serviette rude, endosser un vêtement chaud, ouvrir la fenêtre toute grande, s'y adosser et faire les exercices respiratoires suivants : Se mettre le dos à la fenêtre, et faire entrer l'air dans les poumons, par les narines, ayant la bouche bien fermée ; retenir la respiration et compter quatre ; puis renvoyer l'air, encore par les narines, en comptant sept. Faire cet exercice une dizaine de fois. Plaçant maintenant la figure à la fenêtre, tenir la tête bien droite, et les épaules en arrière, mettre les mains bien appuyées sur les hanches, faire entrer l'air par la bouche bien avant dans les poumons, retenir la respiration et compter quatre, puis renvoyer l'air en comptant sept. Répéter ce mouvement six fois au moins.

Se tenir debout bien droit, les bras pendants puis relever les bras au-dessus de la tête, et maintenant faire entrer l'air par les narines en comptant quatre, et renvoyer en comptant sept. Cet exercice six fois.

Prendre ensuite un verre d'eau bien chaude dans laquelle on aura fait dissoudre une cuillerée de soda. Cela garantit contre la constipation et donne un teint frais.

Discontinuer le soda de temps à autre et le remplacer par un simple verre de limonade, non sucré.

Marcher le plus vite possible en allant au bureau ou en revenant.

Se tenir toujours assis bien droit devant son pupitre ; les deux pieds touchant la terre, et en évitant de pencher le corps d'un côté ou l'autre.

De retour à la maison changer de vêtements, surtout de chaussures.

Avant de coucher prendre une tasse d'eau chaude et dormir la fenêtre grande ouverte tant qu'il ne fait pas trop froid.

Avant de s'endormir chasser de sa tête toute idée du travail ou des occupations de la journée.

## ENCYCLOPEDIE

La courtoisie est une tradition et une qualité nationale, dans le nord de l'Europe. A chaque rencontre, en s'abordant, la conversation commence par cette formule : "Soyez assez bon", et en se quittant par "Adieu". Après un déjeuner ou un dîner, les invités s'approchent de la maîtresse de la maison en disant : "Merci pour le repas", et se saluent entre eux par cette formule : "Soyez le bienvenu". En Danemark, on dit : "Bien vous advienne. Que cela vous profite."

## COMMENT FORMER LE CARACTERE DE L'ENFANT

Faire la culture du caractère, c'est aider l'enfant à développer ses bonnes inclinations et à combattre les mauvaises, en un mot à corriger ses défauts et à pratiquer les vertus morales et naturelles.

Les défauts sont des maladies morales de gravité diverse, auxquels l'éducateur doit opposer des remèdes appropriés. Chaque défaut comme chaque maladie, demande son remède spécifique et son traitement. On ne guérit pas par les mêmes procédés les penchants à l'orgueil et à la paresse, au mensonge et à l'empêtement.

Corriger l'enfant de ses défauts doit être l'une des principales occupations de l'éducateur.

Un des défauts les plus populaires de l'enfance, c'est la légèreté. Il y a chez les enfants deux sortes de légèreté ; l'une naît de l'âge, et l'autre, plus grave et qui a sa source dans l'absence de qualités sérieuses, met l'enfant en état de ne tenir aucune bonne résolution. Soyez patient et modéré dans la répression de l'une et de l'autre forme de défaut ; car à trop tenir l'enfant léger, vous risquez de le rendre méchant. Il convient que vous fermiez parfois les yeux sur quelques-unes de ses étourderies irréfléchies afin de vous ménager une autorité efficace pour réprimer ses fautes plus volontaires.

Un autre défaut ordinaire à l'enfant, c'est le penchant au mensonge. Cependant il n'y a pas de qualité que l'on doive développer avec plus de soin chez les enfants que la droiture et l'amour de la vérité ainsi que la fidélité à la parole donnée.

Sans la franchise et la loyauté peut-il avoir une vie honorable ?

L'éducateur ne doit donner de repos que lorsqu'il a su inspirer aux enfants une grande horreur du mensonge. C'est une pratique salubre de pardonner parfois une faute avouée sans détour, en considération de la noblesse de caractère et de courage qu'a montrée le coupable en convenant de ses torts.

Vous aurez encore à combattre, avec méthode et constance, le respect humain qui guette l'enfant à son entrée dans la vie sociale, la jalousie et la manie du dénigrement, le penchant à la moquerie et à la taquinerie la mollesse et la paresse. Pour corriger ce défaut il ne faut pas oublier que le désir d'être agréable à ses parents, c'est pour l'enfant un puissant stimulant à corriger son indolence et sa paresse naturelles.

Aux esprits emportés et orgueilleux, il faut opposer le calme, la douceur, la fermeté la justice des procédés et s'efforcer de leur faire comprendre qu'autant la suffisance, la morgue et le dédain déprécient un jeune homme et une jeune fille et provoquent, en ceux qui vivent auprès d'eux, l'aversion et même le dégoût, autant la simplicité, la modestie et la bonté condescendant leur gagnent les coeurs.

## ENCYCLOPEDIE

Dans l'expression : Avoir maille à partir avec quelqu'un, le mot "maille" représente une ancienne pièce de monnaie très petite, et en cuivre de la valeur d'un demi-denier. Elle était le synonyme d'obole, et c'est cette maille qu'il fallait partager (partir) ou disputer à quelqu'un.