

Chez - nous

Section féminine

Le Foyer, L'Ecole

Restons chez-nous

On entend parler chaque jour de la désertion des campagnes de la fuite de nos cultivateurs vers les villes américaines, séduisantes par les salaires qu'elles promettent.

Ce sont les hommes qui décident ainsi, mes chères cousines, mais, si vous ne cédiez pas, ils seraient bien en peine de réaliser leur projet.

C'est vous qui devriez stimuler et entretenir le culte du foyer; c'est vous qui devriez faire la maison si bonne et si agréable qu'aucun ne songerait à la quitter.

C'est vous qui souffrirez davantage de cette transplantation. Vous ne retrouverez plus dans la cité tapageuse les visages connus, les habitudes d'autrefois, l'église, le cimetière de chez nous.

On vous poussera dans les fabriques pour que votre salaire grossisse la bourse commune. En place des travaux d'intérieur auxquels vous excelliez, on vous donnera une machine à conduire, une machine sans âme et sans cœur, besogne à laquelle vos filles seront bientôt plus habiles et mieux rétribuées.

Les repas qui étaient votre triomphe ne seront plus composés que de conserves, de charcuterie, d'éléments divers préparés à la hâte et dont vous ignorerez parfois la nature et la composition.

Le dimanche après une messe basse et un sermon que vous comprendrez à peine, vous resterez solitaires à ce foyer d'occasion, tandis que vos fils et vos filles, et quelquefois votre mari, adopteront avec des connaissances nouvelles, des amusements qui vous répugneront.

Pour n'être pas responsables de la désertion des campagnes soyez optimistes et confiantes dans l'avenir de la race, du village, du pays. Peinez pour garder chez vous les enfants dont le travail libérerait des lourdes dettes et améliorerait le bien paternel.

N'ayez peur que de l'inconnu et ne vous débarrassez pas trop facilement des fardeaux auxquels votre épaule est habituée.

C'est en vos mains, bonnes cousines, que repose ce problème de la désertion des campagnes et du rapatriement des nôtres.

Cousine Avette.

Le soin des malades à la maison

Les bains sont importants pour ceux qui sont malades comme pour ceux qui sont en santé. La friction et le savon dissolvent les impuretés, qui empêchent le bon fonctionnement des pores de la peau qui ont la charge d'éliminer certaines substances de l'organisme et de maintenir la température du corps.

Bains froids: Ils doivent être courts, parce qu'autrement, ils déprimerait sans que la réaction qu'ils doivent produire suive.

Bains tièdes: (85 à 95 F.) Ils n'agissent sur la peau et n'affectent pas les centres nerveux, ni la température du corps.

Bains chauds: (96 à 104 F.) Ils sont courts, ils accélèrent le pouls et la respiration, ils stimulent; mais trop prolongés, ils sont débilitants.

Bains très chauds: (102 à 110 F.) Ils ne doivent jamais dépasser un quart d'heure; ils font transpirer, mais ils fatiguent et congestionnent.

Lorsqu'un malade est mis dans un bain chaud, on doit lui couvrir les épaules avec une couverture.

En sortant on doit le couvrir d'un drap chaud, l'essuyer et le remettre au lit le plus tôt possible.

Les enfants sont quelquefois effrayés de la vapeur qui sort du bain, on doit alors les mettre sur une couverture et les descendre graduellement dans l'eau.

Afin d'éviter les accidents on doit toujours mettre l'eau froide la première et la réchauffer jusqu'au degré voulu. Un thermomètre spécial entouré de bois, sera toujours employé à cet usage et on ne jettera pas l'eau dessus mais on le plongera dans le bain.

Un bain à 100 F et un laxatif administrés à propos à un enfant fébrile, le sauveront quelquefois d'une grave maladie.

Un bain de vapeur est très utile lorsque les rognons fonctionnent mal, en faisant sortir les impuretés du système à travers les pores de la peau. On met un seau d'eau bouillante sous une chaise, on y assis le patient en l'enveloppant de couvertures et l'on fait chauffer trois briques que l'on jette dans l'eau bouillante à tour de rôle.

Il y a des baignoires spéciales, entr'autres ce bain de bras s'emploie en cas d'infection. Le bras peut y reposer des heures entières dans une solution antiseptique.

Le bain turc est un bain de va-

Boîtes 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.

Bernard de Flée:—J'aime mieux votre prose que vos vers et je publierai votre article peut-être dès cette semaine.

Merci pour tout ce que vous me dites de bon de notre page féminine et de sa directrice. Je lirai vos essais avec plaisir.

Hirondelle Frileuse:—Il va bien falloir replier vos ailes, petite hirondelle, et rester bon gré mal gré au nid, pour reprendre des forces. Ce n'est qu'aux êtres remuants que le repos est méritoire, tant d'autres préfèrent laisser faire. Il faut accepter cela pour obtenir des grâces à ceux qui n'en demandent pas, et qui n'en méritent guère plus. Il y a des âmes qui sombrent dans le découragement auxquelles vous pouvez obtenir la lumière; il y a des cœurs qui sont tristes à qui vous pouvez redonner la joie. Voilà un apostolat qui vous convient et que vous remplirez à merveille.

Petite campagnarde:—Il me vient beaucoup de lettres, c'est pourquoi je préfère que l'on répète son nom véritable au bas de chaque article et lorsqu'on demande quelque renseignement. Il a fait un temps superbe pour les processions de la Fête-Dieu; il me semble que cela porte bonheur lorsque Notre Seigneur se promène ainsi par nos rues et dans nos campagnes. Les fêtes religieuses, comme les fêtes de famille sont les seules qui ne laissent pas de remords, ni de regrets.

Je le voudrais, mais je n'ai pas le temps d'écrire des adresses, je vous enverrai les renseignements le plus tôt possible.

Je comprends que les vacances soient les bienvenues après dix mois de travail assidu, cela ne vous empêche pas d'être une institutrice dévouée. Lorsque vous passerez à Québec, je serai très contente de vous dire bonjour.

peur, le bain russe est un bain de vapeur suivi d'une lotion froide, d'un massage et d'un repos au lit.

Il faut laisser un intervalle de trois heures entre le dernier repas et l'heure du bain.

Il y a encore les bains médicamenteux qui s'emploient comme toniques ou dans certaines affections de la peau.

Bain salé: On ajoute 3 à 5 livres de sel marin dans une baignoire d'eau.

Bain d'amidon: une demi-livre de fécule d'amidon ajoutée à l'eau du bain.

Bain de son: 1 livre de son bouilli et mêlé à l'eau de la baignoire.

Les bains ne doivent pas être administrés à tous indistinctement. Il a été constaté que les bains de mer en particulier étaient préjudiciables à certains malades tandis que d'autres en retirent de grand bénéfices.

Toujours à la disposition de tous

RAOUL VENNAT

642 Saint-Denis, Montréal

Téléphone Est 822-3065

Demandez notre catalogue de musique envoyé Franco dans tout le Canada sur réception de 30c. pour frais de port.

DÉTRESSE APRÈS LES REPAS.

Elle souffrit jusqu'au jour où elle fit l'essai des "Fruit-a-tives"

Pourquoi "Fruit-a-tives" remet-il les gens sur pied après qu'ils ont souffert pendant des années.

Tout simplement parce que "Fruit-a-tives" est entièrement différent de tous les autres médicaments du monde. Il est tiré du jus des fruits et de toniques par un procédé secret connu seulement de la compagnie des Fruit-a-tives. Madame Arthur Boucher, 805 rue Cartier, de Montréal, souffrit pendant des années de dyspepsie, de douleurs après les repas, de gaz et de maux de tête. Elle vit des médecins qui ne purent lui procurer aucun soulagement. Elle déclara: "Une amie me conseilla de prendre des "Fruit-a-tives". J'en pris, maintenant je suis bien portante, forte et vigoureuse."

50c la boîte, 6 pour \$2.50, boîte d'essai 25c. Chez tous les marchands ou de Fruit-a-tives Limitée, Ottawa, Ont. et Ogdensburg, N. Y.

Pour la ménagère

Quand les cheveux sont fourchus, il faut en brûler la pointe.

Les touches de piano se nettoient avec une flanelle bien imbibée d'eau oxygénée.

Pour engraisser, on conseille de manger des farineux, de se lever tard et d'éviter les longues veilles.

On peut purifier l'air d'une pièce, brûler sur une pelle rouge, des peaux d'orange préalablement desséchées.

Vous ne devez pas à moins de prendre l'opinion d'une personne compétente, vous laver la tête plus que tous les mois.

Pour conserver les fleurs, mettez-les pour la nuit dans un vase où trempera toute la tige. Coupez un peu tous les jours.

Les taches d'encre s'enlèvent en les humectant de lait chaud, à l'aide d'un tampon de ouate. Rincez ensuite à l'eau claire.

L'hermine se nettoie en la frottant à rebrousse-poil avec de la farine de blé d'inde. Quand cette dernière reste blanche, secouez la fourrure pour faire disparaître toute trace.

Pour maigrir, ne pas manger de farineux, mais des viandes froides, boire du thé chaud peu sucré, manger peu de sucreries et prendre le plus d'exercice au grand air.

Pour les pellicules, lavages au bois de panama ou encore onctions avec mélange suivant: Lanoline, 35 grammes, huiles de ricin 10 grammes, tanin, 1 gramme, nitre 2 grammes, soufre précipité 1½ gramme, plus 20 essence de jasmin.

Pour les rugosités de la peau, lavage à l'eau très chaude additionnée de glycérol pure et des onctions de 5 minutes, faites le soir avec la pommade suivante: 40 grammes céral de galien, 10 grammes de savon vert, résorcine, 5 grammes, oxyde de zinc 2 grammes, iodure de soufre, 1 gramme.

Le salon

Ce petit salon d'rideaux blancs r lumière de ce soir déjà les feuillages était d'une grande

L'ameublement vieux malgré leur

A gauche, on p petite table garni sur laquelle posai verdâtre.

Une gravure, da quart de siècle, charmant d'une je frage et qui, pour parvenue à se su plantée sur la pla

Au mur du fen deux délicieux po et de la mère de J

Au-dessous, un était finement clo fleuri et le portra sont la seule par Mai 30 1923.

Al
Cha
Re

WRIG
tiendra
Mang
mastic
puis ai
avec
WRIGL
Ingré
fabrica
propre
cacheté
toute i
que vou
WRIGL