

IX
t
DA"
feuilles et des
ur à aucun thé
ez-le! H634FR



es-fermiers M. Alphonse
té Yamaska, P. Q.

mentation de veaux d'East-Hereford
Shortorn :
rgeron, Agronome)
osants : 48
Belouin,
n. Belouin,
vid Marquis,
rien Paquet,
rmond Gélinau.

imentation de veaux de Waterville,
Ayrshires :
elaine, Agronome)
osants : 46
nce Rouillard,
mand Létourneau,
s. Roy,
al Ménard,
eph Fleury.

le passe-temps



et à jour. Patron au carbone avec

tout le Canada sur réception de 35c,
129 Québec.

C'est le meilleur pour la propreté
N'appellez pas le plombier quand l'égoût de l'évier est bouché; un peu de Lessive de Gillett le débouchera dans quelques instants. Une multitude d'autres usages dans le foyer sanitaire.

LESSIVE PURE DE GILLET

Ce que l'on fait avec les restes de viande

PATÉ A LA VIANDE ET AUX TOMATES

Pour faire ce pâté on utilise les restes de viande froide, soit du mouton ou du bœuf froid. Si vous employez des tomates fraîches, pelez et tranchez-les; si elles sont en conserve, égouttez-les. Mettez dans un plat allant au four un rang de tranches de viande et un rang de tomates, saupoudrez de farine ces deux rangs, ajoutez un peu de poivre et de sel. Recommencez jusqu'à ce que le plat soit presque rempli, alors mettez un autre rang de tomates et couvrez le tout avec un rang de pâte, de croûtes de pain ou de biscuits. Quand la quantité de viande est petite on ajoutera des pommes de terre bouillies ou autres légumes. Des champignons ou des truffes donnent de la saveur à ce pâté, spécialement si on emploie du bœuf. La cuisson sera de 1/2 heure ou 1 heure suivant la grosseur du pâté et la chaleur du four.

RISSOLE AU POISSON

Enlevez la peau et les arêtes d'un poisson cuit et froid. Pilez très fin avec une fourchette d'argent. Mélangez avec une gale quantité de pain râpé, assaisonnez de sel et de poivre et légèrement de persil haché, très peu de moutarde et un petit oignon émincé. Roulez suffisamment dans de

\$3.95 pour ce Phonographe Jouant tout record de 10 pouces. Une valeur de \$10, envoyé frais payé sur option de \$3.95. Catalogue de 500 bargains gratis. Demandez 50 paquets de graines. Quand vendus, retournes \$3.95. Prime gratis.

ALLEN NOUVEAUTES St-Zacharie Québec.

COUPONS D'ETOFFE

Nous vous offrons un bel assortiment très varié de coupons de longueur convenable pour certains vêtements: tels que costumes, manteaux, jupons, et robes pour dames et jeunes filles; chemises d'hommes; aussi d'autres coupons et pièces de tissus des plus récentes teintes et de la dernière mode. Argent remboursé si vous n'avez pas entière satisfaction. Prix \$1.00 franco.

Georges Grant Agent Mfr. New Glasgow, Qué.

ELLE GUÉRIT SON RHUMATISME

Ayant connu malheureusement ce que sont les souffrances terribles qu'occasionnent le rhumatisme, Mme J. E. Hurst, qui demeure au No 204 de l'Avenue Davis, D 61 Bloomington, Ill. est si reconnaissante d'avoir été guérie qu'elle est anxieuse de révéler à toute autre personne qui en souffre comment se débarrasser de cette torture par un moyen simple, à la maison.

Mme Hurst ne vend rien du tout. Découpez tout simplement cette annonce, adressez la lui, mentionnant vos nom et adresse, et elle vous fournira tous les renseignements très appréciés gratuitement. Ecrivez-lui de suite avant que vous mettiez cela en oubli.

Chez-nous
Section féminine Le Foyer, L'Ecole

LE CALME DE L'AME

Il y a une grande noblesse dans le calme d'une âme qui sait se défendre contre les émois, les oscillations, les trépidations, qui agitent les faibles; ce n'est pas du tout insensibilité, mais seulement maîtrise de soi; il faut dominer, en quelque sorte, les évènements et les individus, pour demeurer fixe au milieu de leurs remous.

Cette vertu de sang-froid et de stabilité est rare; nous sommes plutôt enclins à nous laisser entraîner par les courants qui passent auprès de nous, sans chercher à discerner s'ils sont raisonnables et logiques: les agités nous agitent, les inquiets nous donnent de l'inquiétude, les malveillants nous amènent à leur suite à la misanthropie, les ambitieux nous communiquent des soifs nouvelles et les apathiques nous portent à l'à-quoi-bonisme.

Ce ne sont pas simplement nos semblables qui ont la possibilité de nous saisir dans leur cycle d'activité, les faits eux-mêmes sont capables de modifier notre équilibre et de nous plier à leur rythme.

Nous ressemblons souvent au brin de paille que la locomotive, allant à folle allure, soulève du champ voisin et entraîne dans son sillage: il subit la force de l'appel d'air que la locomotive détermine par son rapide mouvement, il n'est qu'un jouet; c'est l'insignifiance de sa masse et son inertie qui le mettent à la merci du mastodonte qui passe.

Je crois que, si nous faisons un retour sincère sur nous-mêmes, nous noterons mille circonstances dans lesquelles nous n'avons pas eu plus de poids, plus d'autonomie que la petite paille.

Dans de telles conditions nous n'avons vraiment plus l'initiative de notre conduite morale! nous sommes responsables, en bloc, de toutes les fautes que nous fait commettre cette veulerie initiale, mais nous n'avons même plus part à la détermination et au choix de nos actes successifs.

Une telle abdication est vraiment indigne d'un être pensant; à mesure que nous cédon's aux mouvements étrangers, notre personnalité s'efface de plus en plus, nous ne sommes plus nous-mêmes: nous devenons le satellite le tout ce qui sent, de tout ce qui se meut autour de nous. Nous n'examinons guère si l'impulsion qui nous est fournie par le dehors n'est pas toujours consciente ni réfléchie; nous ne lui demandons pas d'avoir des qualités de logique pour la subir, c'est simplement parce que notre âme est mobile et sans équilibre propre que nous nous en laissons atteindre.

Comment modifier cet état fâcheux? comment acquérir la stabilité personnelle? Il faut évidemment des efforts nombreux et bien coordonnés pour atteindre cette solidité.

En premier lieu, il est nécessaire d'en reconnaître le prix, de comprendre de quelle dignité, de quelle paix sereine nous serons investis, quand nous serons parvenus à nous mettre à l'abri des mouvements incohérents. La possibilité de recevoir le choc sans chanceler, celle de résister aux courants au milieu desquels nous sommes plongés, nous permettent d'avoir un programme de vie et une méthode de perfectionnement: au lieu d'être livrée au hasard des forces étrangères, notre activité suit une route choisie par nous; nous pouvons alors accomplir des choses sérieuses parce que nous avons la continuité du dessein et la continuité du labeur.

Ces avantages reconnus, saurons-nous les assurer? Il faut le vouloir fortement d'abord, il faut ensuite être en garde, constamment, contre notre fragilité. Chaque fois que nous sommes pris dans un remous moral, chaque fois que l'émotion d'un de nos frères tente de nous agiter, arrêtons-nous et examinons avec sang-froid la situation, voyons si l'agitation, la colère, l'enthousiasme, l'indignation, le découragement qui s'offrent ont un sens. S'ils sont justifiés, avant de céder à l'impulsion, soumettons-la à notre examen; si, après notre étude nous acceptons de la subir, ce ne sera plus passivement, mais activement; le mouvement auquel nous déciderons de prendre part deviendra nôtre par la délibération qui nous aura amenés à y participer.

Cette maîtrise de soi ne s'acquiert que lentement; il est bon de faire chaque jour un examen de conscience pour déterminer exactement tous les cas où elle a été en défaut et pour préciser les précautions nécessaires à sa consolidation.

Quand nous serons parvenus à la posséder, après de lents et pénibles efforts, ne nous berçons pas de l'illusion de l'avoir définitivement, trop d'ennemis concourent à nous l'enlever: non seulement nos propres passions qui nous troublent nous rendent vacillants et émotifs, mais encore la trépidation de nos semblables; ceux qui n'ont pas de sérénité d'âme ne savent pas la respecter chez autrui, soit qu'ils en ignorent le prix, soit qu'une secrète envie les porte à détruire le trésor qu'ils ne possèdent pas.

Il est encore un ennemi de notre sang-froid que je dois vous signaler, — nombre de vous, amies lectrices, en sont victimes, — c'est le chagrin, le chagrin répété avec son cortège d'échecs, de lassitudes et de disgrâces: il use notre persévérance, il nous enlève la claire vue du devoir, il nous enlève aussi la confiance en nous-mêmes et la foi dans l'effort.

La vraie force d'âme se maintient aussi bien dans la réussite que dans l'épreuve, elle résiste aux assauts du dehors et du dedans. C'est un pilier indispensable à l'édifice de la vie morale.

Ne négligeons rien pour l'acquérir et pour la conserver.

LE THÉ King Cole
DE QUALITÉ SUPÉRIEURE
Vous en aimerez le goût

l'œuf battu et faites-en de petits pains plats. Faites frire dans de la graisse chaude. Ajoutez à la graisse un peu de farine et brunissez légèrement, mettez, en remuant constamment, un peu d'eau ou de sauce de poisson. Assaisonnez, et finissez en ajoutant un peu de jus de citron. Mettez la sauce autour des rissoles.

CRÈME GLACÉE AU PAIN BRUN

Trois chopines de crème, 1 1/4 tasse de croûtes de pain brun sec, 1 tasse de sucre, 1/4 de cuillerée à thé de sel. Trempez les croûtes de pain dans le quart de la crème et laissez imbiber environ 15 minutes, passez au tamis, ajoutez le sucre, le sel, puis le reste de la crème. Gelez.

OCCASION SPECIALE
No 21
Tout pour 12 c.—Un paquet de retailles de soie en pointes ou carrées; un paquet de soie à broder; un sachet bien parfumé. Un dé argent, et un anneau de naissance; aussi épinglette à cravate camé et deux épingles à collet. Le tout franc de port 12 cents; 3 lots pour 35 cts. Adressez à Seville Lace Co. Dept P Pelte 217, Orange, New Jersey.

Pour l'ouverture des Classes
NOUS AVONS toute la musique
RAOUL VENNAT
3770, St. Denis,
Montréal, P. Q.
PROSPECTUS SUR DEMANDE.

Gardez vos Dents!

Mâchez APRES CHAQUE REPAS, la gomme Wrigley — friandise délicieuse — nettoie les dents et les protège en enlevant les parcelles d'aliments qui en causeraient la carie.

Grâce à son agréable saveur qui dure, les fumeurs la trouveront rafraîchissante et calmante.

WRIGLEY'S SPEARMINT
THE PERFECT GUM
MINT LEAF FLAVOR

WRIGLEY'S
Après Chaque Repas

8

8

8