

atch
saine
orete

er de cuisine avec
particules flocon-
es enlèvent toute
visible ou invis-
lement propre et
gne ni ne blesse
du temps, du tra-
vous servant de
cuisine.

isine canadienne

SOUPES

remarques: Une ménagère
saine de ce nom doit savoir faire
soupe. Nous donnons ici quel-
ques recettes qui vous aideront à varier
et à présenter à vos convives
appétissantes. En premier lieu,
la soupe doit être de la première frai-
cheur. Les légumes doivent être soigneusement lavés et enle-
ver le cœur de la viande noircie et
Ne jamais faire de soupe dans
un fer. Les viandes crues ne
doivent être lavées; épongez-les
avec du papier dans de l'eau chaude.

Potage Suisse.

Prenez une quantité suffisante
de bœuf. Battez bien ensemble
deux cuillères à soupe de farine
et de lait. Versez ce mélange à
l'eau dans la soupe bouillante
poivre.

Potage velours.

Prenez du bouillon de bœuf, ajou-
tez de crème ou de lait assai-
sés. Versez maintenant len-
gement quatre jaunes d'œufs, délayés
dans une demi-tasse de lait. Réchauffez
tout de suite dans des assiettes

AMON (Cuit de Veauville, France),
de guérir: **DIABÈTE**,
REINS, **FOIE**, **ESTO-**
MAC, **BRONCHES** et toutes
affections incurables.

RIEN QUE DES PLANTES

française, française ou anglaise.

Demander. Adressez

NIQUES ET MARINS

Montréal.

MUSIQUE

en pièces musicales instru-

RE

le-française au pays.

suiviment en morceaux de

ion par les plus hautes com-

année seulement

9 - Québec

Faites Votre SAVON

et économisez de l'argent!
Tout ce qu'il faut, c'est
de la graisse de rebut et de la

LESSIVE FLOCONNÉE GILLET

Directions Complètes
à l'intérieur de Chaque Canistre
VOTRE ÉPICIER VEND CE PRODUIT



Propos d'hygiène Mangeons du miel

On peut dire que le miel est l'aliment
sain par excellence puisqu'il contient 85
pour cent de son poids de sucre interverti,
c'est-à-dire entièrement digéré et qui
passe directement dans la circulation gé-
nérale pour engendrer la chaleur et augmen-
ter ainsi l'énergie musculaire.

A en croire certaines analyses, il est
quatre fois plus nourrissant que le beurre.
Nous devrions donc en user de préférence
à ce dernier qui, comme toutes les graisses
est indigeste, ou au sucre qui attaque les
dents, produit des perturbations dans
l'estomac, et doit subir la digestion du so-
dale pour être absorbable. Nous devrions
en consommer d'autant plus qu'il préserve
de beaucoup de maladies. Il est reconnu
que certaines infirmités, celles de la gorge
et de la poitrine par exemple, ont multi-
plié leurs victimes depuis que le miel a été
remplacé par le sucre: celui-ci est échauf-
fant, tandis que le miel est rafraîchissant;
de plus il est légèrement laxatif et purgatif
et son emploi ne peut jamais nuire, même
en temps d'épidémie.

Le miel agit favorablement sur le canal
intestinal, dont l'action régulière est indis-
pensable aux fonctions du foie: pourquoi
il est souverain pour ceux qui souffrent de
constipation et d'insomnie.

Le miel est des plus efficaces dans les
affections fébriles en général, les affections
des reins et de la vessie; il est très employé
comme émollient dans les maux de gorges,
les angines, etc.

Bien des congestions pulmonaires se-

Bandage



Herniaire

Si vous désirez guérir votre Hernie
n'attendez pas qu'il soit trop tard
pour la soigner.

Notre bandage herniaire la retien-
dra parfaitement.

Demandez nos questionnaires
sur la Hernie.

Adresses-vous à nous pour cein-
ture abdominale.

Nous avons la ceinture Mater-
nité "PATRICIA" recommandée
par la faculté médicale.

Ecrivez-nous en expliquant votre
cas.

Une dame de grande expérience
est à votre disposition.

G. MARTIN

36 et 38, rue CRAIG Est, dépt. A.
MONTREAL.

Chez-nous

Section féminine

Le foyer, L'Ecole

Comment choisir une carrière

Une cousine qui vient de finir ses études, me demande des conseils
sur le choix d'une carrière. Elle appartient à une famille nombreuse
et il n'est pas question d'y continuer les traditions, il lui faut gagner
sa vie au dehors.

Elle ne semble pas avoir de goût ni de préparations spéciales pour
un art ou pour une profession et elle est indécise de savoir comment
utiliser sa jeunesse et sa bonne volonté, de façon intéressante et
lucrative.

Ce qui est important, ma cousine, ce n'est pas tant ce que l'on
fait que la manière de s'y prendre. Il faut choisir une besogne pour
laquelle vous avez des aptitudes, ce qui vous permettra de vous y
perfectionner, ce qui est la base du succès.

Etudiez-vous tout d'abord, avant de vous lancer à l'aventure.
Si vous avez de l'adresse manuelle plutôt que des goûts intellectuels,
pourquoi ne pas apprendre à faire des robes ou des chapeaux. Si vous
savez faire une bonne lettre, si vous épelez de façon convenable, si
vous êtes ponctuelle et rangée, vous avez des chances de devenir une
sténographe experte. Si vous aimez les enfants, si vous savez bien
exprimer vos pensées et faire part de vos connaissances, pourquoi ne
pas entrer dans la belle carrière de l'enseignement? Enfin si vous
avez bonne santé, compassion, patience, vous réussirez dans le soin
des malades, car il n'est pas nécessaire d'envier les travaux des hommes,
vous pouvez tout aussi bien parvenir en adoptant une profession qui
vous permette de demeurer vraiment femme.

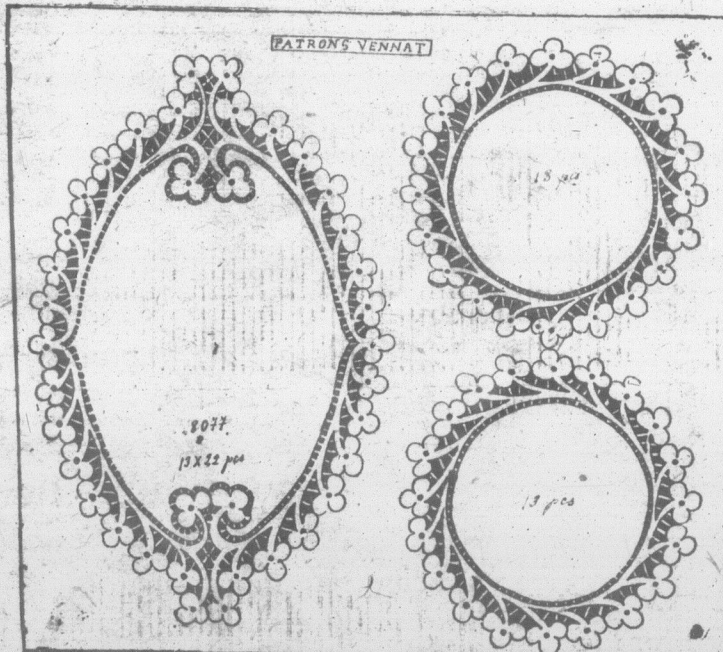
Il ne s'agit pas de prendre la première position offerte, mais une
fois que vous aurez choisi, faites l'impossible pour vous y adapter
comme si vous deviez y demeurer toute votre vie. Il ne s'agit pas d'un
pont de soupirs que l'on traverse entre l'école et le mariage, mais d'un
devoir permanent, d'une raison de vous sentir indépendante et
heureuse.

Cela ne vous empêchera pas, si c'est votre vocation, d'épouser
l'homme qui vous convient; mais s'il ne se présente pas de parti qui
vous tente, vous ne serez pas à charge aux autres et à vous-même et
cela demande moins d'efforts pour être une employée de premier
ordre, qu'une personne qui ne se sent chez elle nulle part et à laquelle
on craint de confier un travail important ou soigné.

En somme, ne croyez pas que la chance soit un mot bien signifi-
catif; elle ne s'attache qu'à ceux qui, par leur initiative et leur persé-
vérance, savent la conquérir.

Cousine Avette.

La broderie est un agréable passe-temps



Set de buffet ou de meuble vanity en 3 morceaux, No 8077.

Patron au carbone ovale de 13 x 22 pcs, 20c centre rond de 13 pcs 15c.

Patron perforé l'ovale, 40c le rond 30c.

Tout estampé sur coton fini toile un centre ovale 40c 2 centres ronds de 13 pcs, 40c.

Sur pure toile centre ovale 75c 2 centres ronds de 13 pcs, 75c.

Coton M. F. A. nécessaire à la broderie, 4c l'écheveau.

Demandes notre catalogue de broderie envoyé dans tout le Canada sur réception de 35c.

Demandes notre catalogue de musique gratis.

LE BULLETIN DE LA FERME Case 129 Québec.



raient enrayées si dès le début l'on usait
de ce remède.

Le miel combat avec succès les laryngi-
tes, comme aussi l'aphte ou muguet des
enfants. Une cuillerée de miel pur le soir
rend la fraîcheur à une voix fatiguée et
enrouée; nous le recommandons aux per-
sonnes que leurs fonctions obligent à parler
beaucoup.

Une cuillerée de miel prise chaque matin
au déjeuner réchauffe le corps et le fortifie.
C'est pourquoi il est si utile aux personnes
âgées, à qui la chaleur fait défaut.

L'usage fréquent et modéré du miel
exerce une influence bienfaisante sur les
organes intérieurs, il soulage les maux
d'estomac, excite et facilite la digestion;
par l'union de son acide formique avec les
acidités gastriques, il guérit les dyspepsies,
et ramène la joie et le bonheur au foyer
domestique; une douloureuse expérience
apprend à trop de personnes que rien n'ai-
gri le caractère et n'affaiblit l'intelligence
comme les digestions laborieuses.

Une simple cuillerée à café de miel tiède
prise toutes les deux heures guérit la toux.
Une pâte faite avec de la farine et du miel
est un excellent onguent pour faire mûrir
les abcès.

Un liniment fait d'un peu de miel et de
térébenthine est le meilleur médicament
contre les engelures.

Le miel est le remède par excellence contre
les inflammations des yeux; on en fait
dissoudre un peu dans une cuillerée d'eau
tiède; quatre ou cinq fois par jour, on laisse
tomber dans l'œil une goutte de ce mélange
puis on ferme la paupière. Après quelques
minutes de repos on essuie le visage sans
toucher l'œil. L'inflammation disparaît
en peu de jours.

Les boutons du visage cèdent bientôt
à une pommade composée de cresson broyé
avec une petite quantité de miel. On passe
le tout à travers un linge et on le conserve
pour s'en servir avant le coucher.

Mais ce n'est pas seulement à l'homme
que le miel rend des services signalés: les
vétérinaires aussi l'emploient contre les
maladies du bétail.

Faisons des vœux pour que chaque
famille possède un pot de miel cet qu'elle
en fasse abondamment usage.

A ces usages il faut ajouter la fabrication
de l'hydromel, de la bière au miel et du pain
d'épices. Nous y reviendrons.

Pilules GALEGINES

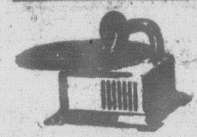


Reconnu par le
monde entier comme
le remède le
plus puissant pour
le développement
du buste.

Le flacon \$1.00
par la poste.

Brochure explicative

Agence Mondiale d'Importation
46 St. Alexandre Ch. 311 Montréal



GRATIS Ce pho-
nographie
ou 100 autres belles pri-
mes. Demandes 50 pa-
quets de graines, quand
vendus retournes \$3.00.
Catalogue de 500 bargains
gratis.

ALLEN NOUVEAUTES, ST-SACHARIE, QUE.