Pour les gens pressés

(Suite de la page 747)

—Depuis quelque temps les désastres se succèdent avec une fréquence déconcertante. Le dernier en date est un raz-de-marée qui a englouti 5,000 personnes en Chine. Cette même vague a aussi déferlé sur une île japonaise et a fait 400 autres victimes.

—On se souvient sans doute du sinistre Jacques l'Eventreur qui fut la terreur de Londres il y a quelque trente ans. A Bridgeport, Conn., un individu parait vouloir renouveler ses macabres exploits. Il en est à sa 24e victime, une fillette de 14 ans, qu'il a poignardée dans un parc.

—M. Pierre Demulle, 76 ans, de Saint-Philippe, Laprairie, a été encorné et piétiné à mort par quatre vaches affolées dans un champ où elles paissaient. La victime s'approchait des vaches pour les traire, lorsqu'un petit chien les effraya. Les vaches excitées se précipitèrent sur le vieillard.

—Il y aura mercredi prochain 435 ans que le Nouveau Monde fut découvert par Christophe Colomb. Il aurait été bien surpris si on lui avait prédit qu'un jour on ferait en quelques heures la traversée qu'il lui avait fallu plus de deux mois à accomplir. En effet, parti de Gênes le 3 août il ne toucha San Salvador que le 12 octobre.

—A l'occasion du centenaire de sa naissance, le vénérable sénateur Dessaulles, de Saint-Hyacinthe, a reçu des messages de Sa Sainteté le Pape Pie XI, de Lord Willingdon, gouverneur général du Canada, du Premier Ministre King, du Premier Ministre Taschereau et de centaines d'autres. A leurs félicitations, nous joignons de tout cœur les nôtres.

—Une terrible tornade a visité St-Louis, Missouri, avec pour résultat des centaines de morts et de blessés et des pertes matérielles se chiffrant à 75 millions de piastres. Les catastrophes qui se succèdent depuis quelques temps avec une fréquence inusitée, devraient nous faire réfléchir à l'instabilité des choses terrestres et à la précarité de la vie humaine.

—Pour faire de l'esprit aux dépens de "l'habitant" canadien-français, le "Witness" publie un bout d'un prétendu dialogue entre moissonneurs: "Dix tonnes en l'air! Comment est-ce que ça se fait?..... Et on traverse l'océan avec ça?..... Mais personne n'habite l'autre côté de l'océan, N'est-ce pas ?..... Oui? Il y a des gens par là ? Tiens!"

Au "Witness", on est plus avancé que cela: on croit qu'il y a du monde dans la lune. Il y en a aussi à St-Jean-de-Dieu.

—La bouilloire de la beurrerie de St-Clément, comté de Kamouraska, en faisant explosion a causé la mort de Ludger Desbiens, 29 ans, et Léon Migneault, 40 ans. Blessés: Olivier Caron, 75 ans, qui ne survivra probablement pas à ses blessures; Omer April, 40 ans; Philéas Gamache, 40 ans; Louis Lauzier, 20 ans; Gérard Rousseau, 16 ans et Julien Gauvin, 16 ans. Tous souffrent de brûlures graves et de blessures internes qui mettent leurs jours en danger.

—La Cour criminelle ouvrira à Québec mardi prochain. Nous voyons sur le rôle plusieurs causes importantes:

Le Dr Michel Brunet, avortement et meurtre.

La femme Sprague, troisième procès pour l'empoisonnement de son mari.

Philippe Rouleau, de Lévis, quatre causes pour homicide involontaire coupable. Il est actuellement au pénitencier purgeant une première condamnation. Cinq personnes sont mortes d'avoir bu de la boisson qu'il leur aurait vendue.

Eugène Duchesne, pour tentative de bestialité.

Joseph Roy, inceste.

Mme Charles Arsenault, avoir négligé de donner les soins nécessaires à un enfant nouveau-né.

Quelques accusations de vol, de faux prétextes, d'avoir causé des blessures avec auto, par négligence coupable. Voilà le bilan de ce terme assez chargé.

Charité.—Nous ne devons donner, d'ordinaire, que de notre superflu; mais le bonheur, dans le devoir, c'est d'en dépasser les limites. Le don qui ne laisse point de vide chez nous, comment laisserait-il une trace? Mme Swetchine.

Que contiendra la boîte de "lunch" aujourd'hui ?

La question des lunchs pour les enfants qui ont à les apporter à l'école est d'importance capitale, et toute personne qui s'occupe de travail d'éducation dans une sphère quelconque doit y être intéressée.

Tant de lunchs préparés à la maison sont insuffisants et peu appétissants! Nombre d'enfants marchent une longue distance souvent sur de mauvais chemins, travaillent, jouent, étudient toute la matinée et à l'heure du diner ils sortent d'une chaudière pas ou mal lavée, ou encore de leur poche, beurrées, pointe de tarte ou gâteau enveloppés dans la de gazette ou autres papiers plus ou moins propres! Voilà ce qui constitue le repas principal de l'enfant! Y trouve-t-il suffisamment pour réparer les forces qu'il a dépensées dans la matinée de travail et de jeu et pour lui donner de nouvelles forces, pour continuer son après-midi de classe? Non!

L'enfant a besoin d'une nourriture abondante et reconstituante tant pour son développement mental que pour son développement physique. Si on va à la source de certaines maladies chez les écoliers, on trouvera souvent qu'elles sont dues en majorité à une nutrition insuffisante.

C'est du devoir de la mère de s'occuper davantage de ce que l'enfant mange et boit et surtout de donner plus d'attention à la préparation des lunchs pour ceux qui ont à les apporter à l'école

Le lait et les préparations au lait devraient être la base de tout lunch. Il est admis que le lait est l'aliment essentiel pour les enfants qui grandissent, il contient tous les éléments nécessaires à la formation des différentes parties du corps et à l'entretien de la vie. Les recherches faites en ces dernières années prouvent énergiquement les avantages de son plus grand emploi tant au point de vue économique que nutritif.

Le lait contient d'abord l'albumine nécessaire à la construction des muscles. La qualité de l'albumine est maintenant reconnue comme étant aussi importante que la quantité qui, jusqu'à dernièrement, était le seul point considéré pour juger de la valeur d'un aliment comme "constructeur". Il est prouvé que l'albumine du lait se place au premier rang tant pour la qualité que pour la quantité.

Une autre phase de la nutrition qui reçoit à l'heure actuelle une attention spéciale est la nécessité pour un régime de contenir une proportion suffisante de matières minérales. Un des dangers marquants des régimes ordinaires est le manque de chaux, de phosphore, et la quantité qui existe dans le lait et pratiquement tous ses produits, est une autre raison pour sa proéminence dans la liste des aliments. Nous savons que les matières minérales sont particulièrement nécesaires durant les étapes de la croissance pour la formation de bonnes dents et d'os solides.

Le lait contient aussi des matières grasses sous une des formes les plus faciles à digérer, et le sucre de lait d'une valeur spéciale, et les vitamines nécessaires à la croissance. Ces constituants nécessaires à l'alimentation sont suppléés sous diverses formes, mais le lait liquide est de tous les produits laitiers celui qui en contient davantage.

Donc le lait devrait entrer pour une large part dans l'alimentation en général de l'enfant et par le fait même être la base de la préparation des lunchs pour l'écolier.

Voici quelques suggestions qui aideront peut-être certaines mères de familles à résoudre ce problème qui semble si difficile:

Sandwiches avec tranche de viande—Pomme cuite—Biscuits.

Tranches de pain de viande ou de fèves (moulées—fruit en compote—petit gâteau crèmé.

Petit pain vidé et farci avec viande ou poisson, haché et en sauce—pomme, mélange de fruits tranchés, ou petits fruits—gâteau.

Sandwiches au céleri ou à la laitue—cossetande en tasse—sandwiches à la gelée.

Sandwiches au fromage domestique ou un petit pot de fromage avec pain beurré—sandwiches aux pistaches—fruit et gâteau.

Oeufs cuits durs—petits pains à la poudre à pâte—céleri ou radis—sandwiches au sucre brun ou au sucre d'érable.

Pain à la farine de blé d'Inde—dattes, pomme.

Pain aux raisins ou aux noix avec beurre—fromage—orange—sucre d'érable.

Sandwiches avec fèves et laitue—sauce aux pommes—morceau de chocolat.

Sandwiches au pain brun et fromage—orange, biscuits—Cacao.

Une **BOUTEILLE DE LAIT** devrait être servie avec chacun des menus suggérés.

Tout lunch devrait être apporté dans une chaudière propre, bien lavée et aérée chaque soir—ou dans une boîte de carton que l'on renouvellera de temps à autre lorsque souillée. Les aliments devraient être enveloppés dans un papier huilé ou un papier blanc ou brun, propre, non imprimé. Il serait bon d'ajouter dans la boîte ou chaudière une serviette que l'enfant pourra étendre sur son pupitre en guise de napperon.

Lorsqu'on a à la maison une bouteille "thermos", pourquoi ne pas préparer pour les journées froides de l'hiver une soupe chaude, du chocolat chaud, que l'enfant apportera à l'école? Ces préparations garderont leur chaleur jusqu'à l'heure du diner et l'enfant les dégustera avec beaucoup de plaisir.

Concluons que cette question des lunchs est une question vitale à laquelle il nous faut donner plus d'attention. Songeons que les enfants sont l'avenir de notre pays et qu'il faut leur donner à l'âge de la croissance de bons soins et une bonne alimentation afin d'en faire des êtres aussi solides, robustes, sains qu'il soit possible de l'être.

Mlle EVELYNE LEBLANC

Monsieur et Madame ALFRED-LOUIS ANCTIL.

M. Anctil a remporté la quatorzième médaille d'argent au récent concours du Mérite Agricole.

Nous avons publié le compte rendu de la belle journée agricole qui a eu lieu sur la ferme de M. Anctil.

M. Anctil est un cultivateur de progrès qui s'est mis sous la direction de son agronome pour transformer sa terre en ferme de démonstration, et le succès a couronné ses efforts. Nos félicitations.

NOS VIEUX

Quand leur pas s'alourdit et que leur force baisse,
Nos vieux prennent logis à l'ombre du saint lieu.
Ils prient avec ferveur longtemps après la messe,
L'église les retient comme le coin du feu.

A travers leurs regards embués de vieillesse,
Ils discernent le jour qui pointe dans le ciel bleu,
Et leur cœur allégé de l'humaine tristesse
Se sent tout réchauffé par le printemps de Dieu.

Aux terrestres splendeurs se ferment leurs paupières
Et pour elles s'éteint l'éphémère clarté;
Mais leur âme entrevoit l'éternelle beauté.

Sous son rayonnement s'exhalent leurs prières.
Leur amour avec Dieu qui va les rajeunir,
Commence l'entretien qui ne doit pas finir.

Armand Chossegros, S. J

Si vous avez des animaux ou n'importe quoi à vendre, ne perdez pas votre temps à chercher un acheteur. Mettez tout de suite une petite annonce dans "Le Bulletin de la Ferme". C'est infaillible.

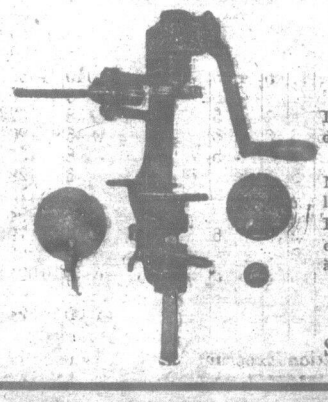
RHUMATISME? Ne souffrez pas plus longtemps de cette maladie, mais écrivez pour avoir des informations concernant le traitement Oxydonor par lequel des milliers de cas ont été guéris.
Demandez notre livre gratuit.
Dr. H. SANCHE & Co.,
Dépt. F 622 Sherbrooke-Ouest, Montreal.

TOMBER D'UN MAL

Des centaines d'épileptiques ont retrouvé la santé grâce au fameux EPILEXITE.—Traitement scientifique et rationnel, facile à suivre à la maison et peu dispendieux.
GRATIS.—Sur réception de 25 centins pour emballage et transport nous vous expédierons une bouteille échantillon et livret donnant le mode de traitement. —S'adresser à
RUMAX COMPOUND REG'D
Casier Postal 711. - 08 - Québec.

Lisez le Bulletin de la Ferme

100 SERTISSEUSES GRATIS 100
"LA BONNE FERMIERE"



OCCASION UNIQUE

Profitez de notre dernier concours. 100 machines "La Bonne Fermière" complètes, pour fermer, couper et reborder les boîtes Nos 2½ et 4, à écouler. Prix $25.00.

Quiconque achètera pour une valeur de $100. de boîtes No 2½, émaillées à raison de $5.00 le cent, ce qui fait un lot de 2,000 boîtes, aura droit à "Une sertisseuse gratuite. Le prix des boîtes comprend l'emballage, mais livrées sur char à St-Anselme Station. Adressez-vous immédiatement à

Adélard Bégin
St. Anselme Sta. P. Qué.