

Chez-nous

Section féminine

Le Foyer, L'Ecole

Les chutes du Niagara

Les merveilles de la nature ont une supériorité sur celles bâties de main d'homme : notre esprit même averti ne peut s'en faire une idée exacte à l'avance. On a beau les connaître, elles trouvent le moyen de nous étonner. A Niagara, les beautés se multiplient, et ceux qui viennent pour contempler uniquement des chutes, remportent une série d'impressions plus magnifiques les unes que les autres.

Pour les gens de Toronto, il n'y a qu'une manière de s'y rendre, par le bateau qui fait le service de jour sur le lac ; seulement je conseille aux lectrices qui feront ce voyage de se défier des vents d'est qui font danser la vague de façon pittoresque mais désastreuse pour ceux qui n'ont pas le pied marin.

Si le vent souffle de cette façon retardez votre voyage ou prenez prosaïquement le chemin de fer, quoique la route soit plus longue, vous prendrez le même temps et vous éviterez une connaissance superflue avec le mal de mer. On se sent d'abord une petite inquiétude qui empêche de trouver aussi séduisants les flots frangés d'écume ; puis... le malaise s'accroît... la tête tourne et le cœur... aussi. Si désagréable que soit cette première étape, elle n'approche pas de celle qui la suit : une sensation d'inertie, d'anéantissement. Vous n'êtes plus un être qui pense qui raisonne et qui souffre vous n'êtes plus qu'une pauvre chose, ballottée sur un lac immense, sur un bateau couvert d'autres épaves semblables.

Il se peut, tout de même qu'à Queenstown vous puissiez secouer votre malaise et que vous puissiez descendre à Lewiston, où vous pourriez au moins vous reposer. De là vous prendrez le tramway qui serpente le long de la gorge et qui vous offrira plus d'un spectacle inattendu : le pont suspendu entre Lewiston et Queenstown avec son monument du général Brock qui mourut en 1812 en défendant le Canada contre l'invasion américaine ; les rapides du Whirlpool qui roulent des flots furieux entre des rives étroites et le singulier rocher à face humaine auquel on a donné le nom de démon de la Gorge et qui semble garder le Whirlpool, ce remous dangereux dont le précipice est si profond qu'il ne rend rien de ce qu'on lui confie. Le mauvais génie de ce lieu n'a jamais répété les noms de ceux qui sont tombés dans cet entonnoir, volontairement ou par accident.

Des géologues affirment que les chutes du Niagara coulaient d'abord à Lewiston (une distance de sept milles) et que l'eau en mangeant la pierre a fui jusqu'à l'endroit où elles s'étalent aujourd'hui, mais ces savants disent tant de choses. On n'admire bien les chutes que de la rive canadienne, mais avant il faut parcourir tous les sentiers de l'île de la Chèvre, le parc de la Lune entre la Chute centrale et la Chute américaine, Prospect Point, et la Caverne de Vents, qu'on visite surtout par bravade, pour entendre rouler un tonnerre au dessus de sa tête, pour suivre crânement malgré le vent qui souffle, le guide qui s'aventure sur l'étroite passerelle attachée aux flancs du rocher, les Îles des Trois Sœurs séparées par des arches de pierre.

On se rend sur la rive canadienne par le tramway, et l'on peut même traverser le pont à pied. Un ascenseur mène au vapeur "La fille de l'abîme" sur lequel les touristes, revêtus d'imperméables vont se faire balloter par la houle et admirer les chutes de plus près.

Du parc de la reine Victoria, l'on a une bonne vue d'ensemble et l'on se rend mieux compte de la forme du fer à cheval et des chutes américaines. L'on montre l'endroit où madame Taylor a sauté dans un tonneau, le 24 octobre 1901, sans se tuer dans cette folle équipée.

Nous laissons ces chutes fameuses, mes chères lectrices, aux masses floconneuses comme la neige éclatantes comme l'argent ou vertes comme l'émeraude pour poursuivre notre voyage dans l'ouest.

Cousine Avette.

La cuisine canadienne

GATEAU-EPONGE

4 œufs, leur poids de sucre, et la moitié de leur poids de farine. Séparez les jaunes et les blancs, battez en neige, battez le sucre et les jaunes jusqu'à ce que le mélange soit léger.

Montez les blancs, ajoutez le zeste et le jus du citron, puis la farine qui a été tamisée quatre fois. Faites cuire 30 minutes dans un fourneau modéré.

BISCUITS AUX ORANGES

Battez ensemble, $\frac{1}{4}$ d'une tasse de beurre, $\frac{1}{4}$ d'une tasse de sucre et un œuf, ajoutez $\frac{1}{4}$ d'une tasse de jus d'orange, et trois tasses de farine, avec 2 c. à thé de poudre à pâte. Quand tous ces ingrédients ont été bien battus, ajoutez le zeste d'une orange, rapée si fin qu'il y ait aucune pellicule blanche. Roulez très

mince, coupez avec un moule et faites cuire dans un fourneau modéré. Ces biscuits se garderont longtemps.

Professeurs et Amateurs de Musique

La place pour acheter : Musique Classique, Moderne, Populaire et Religieuse, et Toute la Musique Française. C'est chez

RAOUL VENNAT

642 St-Denis, Montréal

Catalogue envoyé sur demande

TROP NERVEUX POUR DORMIR.

Les "Fruit-a-tives" lui Procurèrent un Sommeil Réparateur.

Cela paraît presque un miracle que le jus des fruits, sous une forme quelconque puisse surmonter l'insomnie ou le manque de sommeil. Pourtant les "Fruit-a-tives" qui sont tirées du jus des pommes, des oranges, des figues, des pruneaux et de toniques, produisent ce résultat.

"Je souffrais de mauvaise digestion et de maux de tête et je devins si nerveux que je ne pouvais plus dormir. Je fis l'essai des "Fruit-a-tives" et maintenant ma digestion est bonne, les maux de tête ont disparu et mon sommeil est parfait," écrit Monsieur Hector Desjardins, 104 rue Shepherd, à Montréal.

Si vous ne dormez pas bien, si vous êtes nerveux et souffrez de mauvaise digestion, prenez des "Fruit-a-tives". 50c la boîte, 6 pour \$2.50, boîte de 25c. Chez les marchands ou de Fruit-a-tives Limitée, Ottawa, Ont. et Ogdensburg, N. Y.

Les conseils de la ménagère

Pliez les ourlets de toile, nappes, draps, etc. et passez un fer dessus ceci rendra cette tâche beaucoup plus facile.

Si la ceinture de votre robe est devenue molle, passez là dans l'empois cru et repassez immédiatement.

Pour enlever les vieux timbres, passez un fer chaud sur le revers de l'enveloppe et la chaleur enlèvera la colle immédiatement.

Pour préserver les allumettes de l'humidité, trempez dans la paraffine chaude. Aussitôt qu'elles refroidissent, elles seront imperméables.

Quand vous vous brûlez les doigts, en faisant la cuisine, passez-les dans la farine qui en séparant l'endroit du contact de l'air empêchera de sentir la brûlure.

Pour couper de la soie mince ou du crêpe de chine, mettez-le entre deux doubles de papier de soie et vous le taillerez aussi facilement que si c'était du drap.

COUPONS



Argent remboursé promptement si pas satisfait. Prix l'assortiment \$1.00 frais de poste payés.

GEO. GRATTEN

Agent de manufacture

J.n.o.

New-Glasgow, Que.

NOUVEAU CATALOGUE DE BRODERIE

Le bon goût Français chez soi. Superbe album adressée franco et assuré dès réception de

35 CENTS

RAOUL VENNAT

642 rue St-Denis, Montréal



GRATIS—Cette bague ou mes. Demandez 50 paquets de graines à 6cts. Quand vendues, retournez \$3.00. Catalogue gratis. Adresse.

ALLEN NOUVEAUTES, ST-ZACHARIE, QUEBEC.

\$7.500.00
DONNE GRATIS.

Ce montant a été Donné Gratis, ainsi que des centaines de Prix en Marchandise \$200.00 en ARGENT seront encore donnés comme suit :-

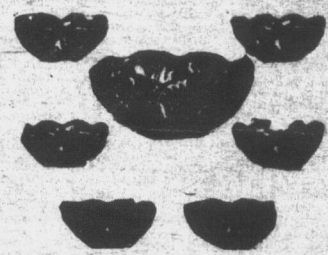
1er Prix, \$50.00 en argent.
2ème Prix, \$40.00 en argent.
3ème Prix, \$35.00 en argent.
4ème Prix, \$25.00 en argent.
5ème au 9ème Prix—chacun \$10.00 en argent.



Resolvez cette devinette et obtenez un PRIX EN ARGENT. Si vous regardez de près vous verrez les figures de six personnes, à part les deux campeurs.

POUVEZ-VOUS LES TROUVER ? Si vous les trouvez marquez-les d'un X, découpez la vignette et envoyez-nous la avec un papier sur lequel vous écrirez : "J'ai trouvé toutes les figures et les ai marquées." Ecrivez aussi votre nom et votre adresse. Dans le cas d'égalité l'écriture et la propreté seront un point important. Si votre réponse est juste nous vous aviserons par le retour de la malle, d'une condition très simple à remplir. N'envoyez pas d'argent. Vous pourrez être un des gagnants sans dépenser un sou de votre argent. Envoyez votre réponse directement à

GOOD HOPE MANUFACTURING COMPANY
Batisse Mutual Life Rue Craig Ouest. MONTREAL



Gratis

Magnifique set en cristal

13 Morceaux

Donnés gratis avec le thé

MIKADO

Vert ou Noir

Demandez-le à votre épicer

GLOBE TEA CO.

309 Notre-Dame Ouest
Tel. Main 5036. Montréal