

CONCOURS SEMI-ANNUEL

Grand concours de recrutement du 1er juillet au 31 décembre 1919.

Par décision de l'Exécutif.

DROITS D'ENTREE

Art. 1.—Les droits d'entrée durant ce concours sont les suivants:

Pour un certificat de \$ 250.....	\$2.00
“ “ “ 500.....	2.00
“ “ “ 1000.....	2.00
“ “ “ 2000.....	2.50
“ “ “ 3000.....	3.00
“ “ “ 4000.....	4.00
“ “ “ 5000.....	5.00

Les droits d'inscription à la caisse des malades sont les suivants:

Inscription simple.....	\$0.50
Inscription double.....	1.00

RECOMPENSES OFFERTES PAR L'EXECUTIF

Art. 2.—1o—Au proposeur de chaque aspirant définitivement admis et porteur de certificat système No 1, 2, 3 ou 4:

Pour certificat de \$ 250.....	\$1.00
“ “ “ 500.....	1.50
“ “ “ 1000.....	2.00
“ “ “ 2000.....	3.00
“ “ “ 3000.....	4.00
“ “ “ 4000.....	5.00
“ “ “ 5000.....	6.00

2o—Au proposeur de chaque aspirant définitivement admis et porteur de certificat système No 5:

Pour certificat de \$ 250.....	\$1.50
“ “ “ 500.....	2.00
“ “ “ 1000.....	2.50
“ “ “ 2000.....	4.50
“ “ “ 3000.....	5.50
“ “ “ 4000.....	6.50
“ “ “ 5000.....	7.50

3o—Au proposeur de chaque aspirant définitivement admis et porteur de certificat système No 6:

Pour certificat de \$ 250.....	\$2.00
“ “ “ 500.....	2.50
“ “ “ 1000.....	3.00
“ “ “ 2000.....	5.00
“ “ “ 3000.....	6.00
“ “ “ 4000.....	7.00
“ “ “ 5000.....	8.00

PRIX D'HONNEUR

4o—En plus de récompenses mentionnées aux paragraphes 1, 2, et 3 du présent article, les proposeurs auront droit:

- pour trois membres, à un manuel couvert en manilla.
- pour quatre membres, à un manuel, couvert en cuir
- pour cinq membres, à un loquet scapulaire pour dames ou à une chaîne de montre pour hommes.
- pour dix membres, à une montre en argent
- pour quinze membres à une montre en or.

PRIX SUPPLEMENTAIRES

5o—Dans la première semaine de chaque mois, de juillet 1919 à janvier 1920, une somme de \$25 sera tirée au sort entre les proposeurs des aspirants définitivement admis dans le mois précédent. Chaque membre admis donnera droit à une participation à ce tirage.

6o—Les membres qui auront présenté et fait admettre au moins un membre chaque mois, durant ce concours, participeront à un tirage additionnel d'une somme de \$50. Chaque membre admis donnera droit à une participation à ce tirage.

7o—Le gagnant, dans les tirages mentionnés aux paragraphes 5 et 6 de l'article 2 sera le proposeur du membre dont le numéro d'examen correspondra à celui qui sera tiré de l'urne.

Art. 3.—Pour avoir droit aux prix ci-dessus, il faudra que les membres admis durant ce concours aient acquitté deux contributions avant le 1er mars 1920. Cette condition ne sera pas exigée pour les tirages mentionnés aux 5e et 6e paragraphes de l'article 2.

Art. 4.—Les agents-recruteurs rémunérés par la Société ne pourront prendre part au concours

ASSURANCE INFANTILE—RECOMPENSES OFFERTES PAR L'EXECUTIF

Art. 5.—Au proposeur de chaque enfant, une somme égale à une contribution mensuelle, soit: Pour demi-bénéfice..... \$0.15
Pour bénéfice entier..... 0.25
Pour bénéfice double..... 0.50

PRIX D'HONNEUR

Au proposeur de 50 enfants, une montre en or.

CHS. DUQUETTE,

L'inspecteur en chef.

DANS LE MONDE DES ILLUSIONS....

... La Goutte à Boire

Il faut s'alarmer de la soif qu'on éprouve, surtout dans les villages, ouvriers et autres, de se désaltérer au goulet de tous les liquides susceptibles de contenter la bête humaine. Ainsi, on trouve dans maints villages des fabricants de diverses boissons qu'on prétend inoffensives et qui sont faites et mises en vente sous prétexte de distillate de boissons alcooliques. Ces boissons portent, par exemple, les noms techniques de **petite bière**, de **bière à l'orge**, de **vin de blé**, de **vins de cassis** assaisonnés au besoin de **couperose**, de **vitriol** et d'**alcool de bois**, en attendant, c'est à prévoir, le **vin St-Jean-Baptiste** dont tout bon Canadien devra s'abreuver, sous peine de se voir pour toujours dépourvu de cheveux sur la tête et de barbe au menton.

Un vrai fléau que toutes ces sales liqueurs préparées n'importe comment et avec n'importe quoi pour apprivoiser la gorge de nos jeunes gens voire même de nos enfants. Et il n'est pas plus consolant de constater déjà que la plupart de ces jus venimeux enivrent ceux qui les boivent. Mais les vendeurs vous diront sans doute que c'est **surnaturel** que de telles **lavures** enivrent. Pour nous, nous nous demandons où est la conscience de ceux qui pour de l'argent se livrent à ce commerce criminel.

Pourquoi ne pas mettre, au premier jour, tout cela à l'inspection et à l'analyse exacte. Avis aux parents qui veulent faire quelque chose pour nous aider à sauver leurs enfants. Beaucoup meurent avant l'âge, empoisonnés par l'habitude de boire de sales liqueurs préparées n'importe comment et avec n'importe quoi pour les tuer.

Nous croyons cependant les jeunes gens assez intelligents et assez courageux pour s'arracher aux mauvais entraînements que nous venons de signaler. Nous croyons qu'ils voudront prendre le conseil de notre franche amitié pour eux. Quant à ceux qui voudraient se laisser aller, nous

leur demandons de ne pas céder encore avant d'avoir médité de bon coeur la boutade qu'un éducateur consciencieux lançait un jour à des jeunes gens vagabonds et incorrigibles:

"Buvez, jeunes gens: vous arrivez dans le monde, et vous êtes déjà lassés de la vie! Buvez: et dans le monde où vous arrivez, vous ne resterez pas longtemps!..." —P. L.

RECETTE POUR DEVENIR CENTENAIRE

- Eviter les excès de tous genres;
- Dormir 8 heures par jour;
- Manger à heures réglées; manger peu mais bien;
- Prendre de l'exercice physique au grand air;
- Eviter le passage brusque du chaud au froid;
- Préserver les pieds contre le froid et l'humidité, la tête contre la chaleur;
- Prendre des bains fréquemment;
- Regarder l'alcool comme un véritable poison;
- Ne pas s'entêter avec une maladie, mais la soigner par l'hygiène;
- Garder le système nerveux en bon ordre par la distraction, etc.

RECETTE CONTRE LA DYSPEPSIE

- Régime lacté de quelques jours pour reposer l'estomac.
- Choisir les aliments digestibles: lait, oeufs, fruits mûrs, viandes rôties;
- Ne manger ni gâteaux, ni friandises, ni épices, ni aliments gras;
- Manger à heures réglées;
- Manger lentement;
- Eviter de boire pendant que la première phase de la digestion s'accomplit dans la bouche;
- Combattre la constipation au moyen de végétaux, de rhubarbe, d'exercice;
- Ne pas manger de pain ou boire de lait avec de la viande; ne pas tremper le pain dans la soupe, ou la sauce.
- Ne pas manger quand on est fatigué; ne pas se fatiguer après avoir mangé.
- S'abstenir complètement d'alcool, de liqueurs, de café, de thé, de tabac.

On pourrait varier à l'infini ces tableaux de recettes utiles ou de régime rationnel pour toutes sortes de maladies. Le public y trouverait une science d'assimilation facile.

Une coordination des efforts de toutes les sociétés mutuelles, pour lancer et maintenir l'enseignement constant de l'hygiène domestique, au moyen d'articles de journaux, de conférences, de brochures, de tableaux, s'impose. En cette matière, comme en toutes choses, de savantes méthodes d'organisation et le systématisme devraient être mises en oeuvre. Aucune œuvre ne saurait être plus profondément humanitaire. Quand on songe au nombre formidable de personnes qui perdent la santé et la vie par leur propre ignorance des préceptes les plus rudimentaires de l'hygiène, c'est navrant. La médecine n'y peut rien, puisque, généralement, l'intervention du médecin est accidentelle ou se fait auprès de cas désespérés. Prévenir vaut mieux que guérir. Et, pour prévenir, il faut une rééducation en permanence des masses populaires. La nature humaine est ainsi faite qu'elle n'apprécie le bien inestimable qu'est la santé qu'une fois qu'elle l'a perdue. Il s'agit de protéger l'homme contre son pire ennemi, c'est-à-dire contre soi-même, parce qu'il s'acharne toujours avec rage à abrégé son existence. Il ne meurt pas, il se tue.