

Chez-nous

Section féminine

Le Foyer, L'Ecole

Les petites industries de la ferme

Fruits et légumes

Il semble que l'une des meilleures ressources, pour les femmes de la campagne qui disposent d'un peu de temps, surtout celles qui demeurent à la proximité des villes, est la culture de certaines spécialités dont le débit est toujours facile quand les produits sont de première qualité.

Les restaurants et les hôtels seraient prêts à retenir toute la récolte s'ils savaient qu'ils peuvent s'approvisionner auprès et sans avoir besoin de recourir aux intermédiaires.

Il y a des variétés de rhubarbe hâtive que l'on pourrait cultiver à peu de frais et dont on retirerait relativement un prix assez élevé. Avec un carré de dimensions restreintes, après quelques années, on aura une cueillette abondante d'asperges. Avec des soins intelligents, ces mêmes plants produisent, pendant longtemps aussitôt que la neige est partie, ces primeurs si appréciées.

Les petits fruits: fraises, framboises, groseilles, gadelles blanches, rouges ou noires offrent à tour de rôle un profit qui en vaut la peine pourvu qu'ils soient offerts d'une façon appétissante, qu'ils soient à point, ni pas assez, ni trop murs.

Il est facile de disposer en faveur de la table familiale, le surplus qui a été cueilli ou de le mettre en conserves pour varier l'alimentation en hiver. Avec le lait et ses sous-produits: la crème, le beurre, le fromage; les œufs de ses poules, la fermière n'a pas à chercher bien loin la composition du menu qu'elle peut offrir à son mari et à ses enfants, surtout si l'on tient compte des provisions que l'on garde d'une année à l'autre de pommes de terre, de carottes, de navets, de poireaux, de choux, de fèves et de pois secs, sans compter le beau lard rose qui déborde du saloir.

Où trouver, plus qu'à la campagne, la véritable indépendance, la vie craiment large. Combien cependant la quittent parce qu'ils n'ont pas su lui faire donner tout ce qu'elle peut, ou pour suivre un mirage que l'on a fait briller à ses yeux? Ne soyez pas de ceux-là, mes cousines, contribuez à développer les petites industries de la ferme.

COUSINE AVETTE.

Pour vivre bien et longtemps

"C'est dans la nature seule, a dit je ne sais quel écrivain, qu'on trouve la vérité, le repos et la santé."

Le symbolisme, qui est la forme primitive de la sagesse, nous a montré un géant, fils de la Terre, qui, terrassé plusieurs fois par Hercule, se relevait, rempli d'une vigueur nouvelle, aussitôt qu'il avait touché sa mère.

Une grande vérité hygiénique et morale se cache sous le voile de cette ingénieuse fiction.

Rien n'est plus propre que les occupations horticoles à faire oublier les soucis de la grandeur, les revers de la fortune et les déceptions de la vie.

Dès les temps héroïques, nous voyons Alcinoüs et Laerte abandonner le soin des affaires publiques pour prendre la bêche et soigner ces jardins dont Homère nous a laissés une si délicieuse peinture. Dioclétien oubliait les soucis du trône et les intrigues de Galérius en cultivant son jardin de Salone. Salomon lui-même, le plus sage et le plus magnifique des rois, faisait ses délices de son jardin du Liban; c'est aux fleurs et aux fruits qu'il emprunte les plus gracieuses images, quand il peint la beauté de la jeune Sulamite pour laquelle un époux mystérieux se consumait d'amour.

Même au point de vue purement matériel il semble que les émanations de la terre aient quelque chose de vivifiant. Bacon recommandait comme très salutaire une ancienne pratique qui consistait à respirer tous les jours l'odeur d'une terre fraîchement remuée, soit en marchant à la suite de la charrue, soit en piochant soi-même la terre de son jardin. Ce grand chancelier d'Angleterre a même connu un vieillard

remarquable par la bonne santé dont il jouissait et qui attribuait ce privilège à ce que tous les matins, à son réveil, il se faisait apporter un baril de terre fraîche qu'on remuait sous son nez, afin qu'il pût en respirer les vapeurs.

L'arome des fleurs peut lui-même imprimer à l'organisme une stimulation bien-faisante.

Les médecins grecs recommandaient, pour le traitement des maladies nerveuses, des promenades fréquentes dans des jardins ornés de fleurs odorantes.

On remarquait que les plantes opéraient d'autant plus promptement la guérison que les malades les aimaient davantage.

C'est surtout au déclin de la vie que les occupations faciles du jardinage offrent un genre d'exercice aussi salutaire qu'attrayant. Cicéron, dans le dénombrement qu'il fait des vieillards romains, les représente presque tous comme cultivant un jardin.

La culture des fleurs était un des moyens qu'employait le célèbre Vénitien Cornaro pour prolonger sa débile existence.

L'horticulture résume toutes les conditions physiques et morale qui peuvent conduire à un âge avancé et jeter quelques teintes joyeuses sur les derniers jours ordinairement si décolorés de la vie. Air pur, exercice, occupations attrayantes, sérénité d'esprit. A aucun âge, l'air des champs n'est peut-être aussi nécessaire que dans la vieillesse. L'air est le pain de la respiration; il est digéré par les poumons comme les aliments sont digérés par l'estomac. Or, le vieillard, par suite de certaines modifications que l'âge apporte dans la structure de ses organes respiratoires, absorbe à chaque inspiration une moindre quantité d'air que l'adulte.

L'équilibre vital ne peut donc être maintenu qu'à une condition: c'est que le fluide destiné à l'entretien de la vie soit plus sub-

Parce qu'il est le meilleur

LE THÉ

"SALADA"

H404F

a la vente la plus considérable de toutes les marques de thé empaquetées en Amérique du Nord—Essayez-le.

tantiel et plus pur.

L'exercice physique et l'activité morale sont des conditions essentielles de longévité. On l'a dit avec raison: "La vie est une tension plus ou moins énergique de nos forces. Le relâchement, c'est la maladie, c'est la mort." L'homme qui n'a plus rien à craindre ni à espérer dans ce monde, et pour lequel l'emploi de la journée est un problème sans cesse renaissant, est généralement doué d'une faible vitalité. Pour qu'un vieillard marche longtemps et d'un pas ferme dans la vie, il faut que chaque lendemain lui réserve une crainte ou un plaisir, que chaque jour lui amène, dans la mesure de ses forces, un devoir à remplir, une tâche à surmonter. Il faut qu'il soit sans cesse stimulé par la perspective d'un but à atteindre, comme l'enfant dont la mère encourage les premiers pas en lui présentant un objet qu'elle fait scintiller à ses

yeux, mais qu'elle éloigne au moment où ses petites mains vont le saisir.

L'homme à qui l'âge ou la fortune ont fait des loisirs doit non seulement imposer un but à son activité, mais se mettre en garde contre les défaillances de la volonté. L'horticulture, avec son heureux enchaînement de travaux faciles et de douces jouissances, n'est-elle pas le plus agréable des stimulants et la plus aimable des sujétions? On a de tout temps considéré la paternité et les devoirs qu'elle impose comme une cause de ténacité vitale. Or, élever les plantes qu'on a vues naître, protéger ces êtres vivants dans leurs évolutions successives, surveiller le bourgeon qui s'entr'ouvre, la fleur qui s'épanouit, le fruit qui se colore, n'est-ce pas (qu'on me pardonne cette comparaison) l'amour paternel avec ses espérances et ses craintes, ses appréhensions et ses joies?

La vie agreste contribue encore à la longévité et au bonheur en nous rapprochant de la nature qui est non seulement une source d'émotions salutaires et d'impressions fortifiantes, mais une école de philosophie et de sagesse. Par une espèce de dérivation morale, elle nous soustrait à cette atmosphère de mensonges de toutes sortes, elle dissipe les vains prestiges, les vagues rêveries, les folles illusions.



Secrets de Beauté Gratis

La révélation des secrets de beauté de l'antique Egypte met à la portée de toutes les femmes le moyen d'augmenter leur beauté et de prolonger leur jeunesse d'une façon étonnante. "LES SECRETS DE BEAUTE DE L'ANTIQUE EGYPTE" envoyés gratis à toute personne qui en fait la demande accompagnée d'un timbre de 1c.

FASCINA assure aux yeux les plus ternes un éclat et un brillant vraiment séduisant. Quelques gouttes suffisent. Produit absolument inoffensif. La bouteille avec 40 gouttes, \$1. S'adresser à

Madame de Thèbes,
Laboratoire Vaucluse,
586 Av. Henri Julien, Montréal

ACHETEZ

Les deux grands succès de la saison:

Valse de l'Oiseleur

Chant et piano..... 40

Valse de la Fille Quaker

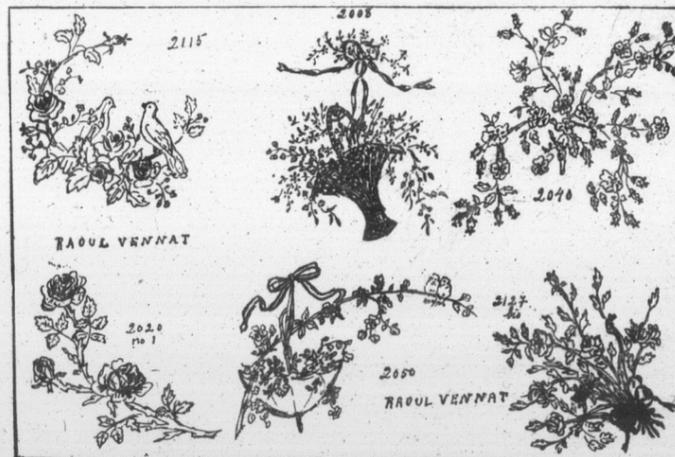
Chant et piano..... 50

RAOUL VENNAT

642 St-Denis, :: Montréal.

Demandez notre catalogue.

La broderie est un agréable passe-temps



Six modèles de coussins, à broder à la soie, coton couleur, ou peinture. Chaque modèle, au carboné, 23c. Perforé, 35c. Etampage seul, 35c.

Le No 2008 fait plutôt à la broderie blanche, pour coussins de chambre.

Pour broder chaque modèle, il faut 75c de soie, ou 60c de coton M. F. A. de couleur.

Pour le No 2008. 4 écheveaux de coton M. F. A. à 4c.

Grande feuille de papier carbone, bleu à blanc, 15c.

Petite feuille de papier carbone, bleu, blanc, rouge ou noir, 8c la feuille, 2 pour 15c.

Demandez notre catalogue de broderie, envoyé franco dans tout le Canada, sur réception de 35c.

LE BULLETIN DE LA FERME,

Case 129, Québec.



Les trois modèles 3680 se font tous en et se rangent plutôt gorie des vêtements qu'ils soient faits de coton. Ils suivent toutes droites et conviennent jeunes filles. Les n'ont être un peu à celles qui n'aiment les bras nus sur la robe 3544 attachée.

La cuisine canadienne

POTAGE D'ORGE

Potage nourrissant et facile à cuire, deux heures de cuisson. Pour le faire, lavez l'orge et mettez bouillir dans du bouillon, ajoutez un peu de sel au moment de servir. L'orge a de grandes propriétés saines, qu'il contient des vitamines, et de l'acide phosphorique par conséquent a une grande valeur intellectuelle et aux enfants.

POMMES A LA MANNE

On ne saurait trop recommander les pommes dans l'alimentation, car elles sont saines et mûres, et de bonnes qualités, et on connaît la propriété de désinfecter l'estomac.