

publie l'association et dont vous pouvez avoir un exemplaire du secrétaire de votre cercle, ou du Secrétaire Général. Vous pouvez encore les trouver dans votre journal!

Si vous saviez quelle importance on accorde aux Etats-Unis au journal qui est l'organe de l'assurance de la famille...

C'est le magazine favori de tous. Il en est qui atteignent des proportions de grande revue. Le vôtre est plus restreint, plus modeste. Mais que chacun le lise avec le fervent désir d'en tirer un principe d'action et de propagande et le résultat vous surprendra.

GRAND CONCOURS DE RECRUTEMENT Du 1er janvier au 31 mai 1912

ARRETE DU BUREAU EXECUTIF

Il est institué un concours de recrutement qui commencera le premier janvier et se terminera le 31 mai 1912 inclusivement.

Droits d'entrée

Art. I.—(a) Les droits d'entrée durant ce concours sont les suivants:

- \$.50 pour un certificat de participation de... \$ 500.00
1.00 pour un certificat de participation de... 1000.00
2.00 pour un certificat de participation de... 2000.00
3.00 pour un certificat de participation de... 3000.00

(p) L'honoraire d'examen doit être payé au Médecin-examineur au taux fixé par les statuts, art. 175.

(c) Le droit d'inscription à la caisse centrale des malades est supprimé.

Récompenses offertes par le Bureau Exécutif

Art. 2.—(1) \$2.00 au proposeur de chaque candidat définitivement admis durant ce concours.

Prix d'honneur

(2) En outre des \$2.00 mentionnés au paragraphe 1 du présent article, les prix suivants seront accordés:

- (a) A tout proposeur de 3 membres, un volume de littérature canadienne;
(b) A tout proposeur de 5 membres, un pendan de montre (fob) ou une épingle à cravate, (au choix du proposeur).
(c) A tout proposeur de 8 membres, un médaillon en or aux armes de la Société;
(d) A tout proposeur de 10 membres, une paire de boutons de manchettes, aux armes de la Société;
(e) A tout proposeur de 12 membres, une chaîne de montre en or;
(f) A tout proposeur de 13 membres, une bague en or, aux armes de la Société;
(g) A tout proposeur de 20 membres, une montre en or.

Nul ne peut recevoir plus d'un prix d'honneur.

Art. 3.—Pour avoir droit aux prix mentionnés dans ce décret, il faut:

- 1°. Que tout proposeur présente et fasse admettre ses candidats dans le cercle ou le bureau de perception auquel il appartient;
2°. Que les nouveaux membres admis acquittent deux contributions de la manière et

au temps prescrits par les statuts de la Société.

Prix de Cercle

Art. 4.—Il sera accordé aux cercles un billet de passage de première classe, aller et retour, du siège d'affaires du cercle à Woonsocket, R. I., pour chaque 25 membres que le cercle aura fait admettre durant arrête.

Art. 5.—Ne seront comptés pour l'adjudication de ce prix que les membres qui auront acquitté deux contributions avant le 1er juillet 1912,

Conditions diverses

Art. 6.—Les fondateurs de cercle ou de bureau de perception, ainsi que les membres agrégés par lettre de sortie, ne tombent pas sous l'effet du présent arrête.

Art. 7.—Les organisateurs ou recruteurs rémunérés par la Société ne pourront prendre part au concours. Les cercles et les bureaux de perception qui bénéficieront de leur aide seront, par le fait, hors concours, ainsi que leurs membres, pour tous les nouveaux membres qu'ils recruteront et feront admettre pendant cette période.

Art. 8.—Les cercles et les bureaux de perception devront faire rapport des résultats qu'ils auront obtenus dans ce concours, spécifiant les noms et prénoms des candidats admis, ainsi que les noms des proposeurs; ce rapport devra être transmis à l'inspecteur en chef, avant le 10 juillet 1912, à défaut de quoi, ils pourront être déclarés hors concours.

G. MONET. Sec.-Gén.

CONSEILS D'HYGIENE PRATIQUE

Je ne suis point un pédant, et ne vous ferai point de longues phrases hérissées de mots barbares. C'est une qualité, mais en revanche j'ai un défaut: c'est celui d'aimer que l'on m'écrive d'abord, que l'on ne m'interroge pas pour me demander le "pourquoi" et les raisons de ce que je conseille.

Voilà mes avis; je les crois bons, j'en ai le droit, mais s'il fallait pour chacun d'eux pérorer pendant une demi-heure pour vous décider à les suivre, ce serait du temps perdu; d'abord, je ne vous convaincrais pas, et puis pendant cette demi-heure de de mes malades, mes chères lectrices, pourrait bien aller faire ce voyage qu'il faut toujours faire, mais que l'on retarde le plus possible.

Ainsi donc, c'est entendu, vous accepterez mes modestes conseils sans commentaires, comme ils seront donnés, et ceci dit, je commence.

En vous réveillant le matin n'oubliez jamais de vous essuyer très-soigneusement avec un linge le derrière des oreilles.

Ne vous lavez jamais—en hiver surtout—avec de l'eau chaude.

A peine levé, il est excellent d'avaler une gorgée d'eau, une seule: il y a des personnes qui en prennent un grand verre et auxquelles cela réussit, mais ce n'est pas bon à conseiller à tout le monde.

Ne faites jamais chauffer votre linge de corps.

Si vous sortez par un temps de neige ou par un temps boueux, et si vous rentrez les pieds humides, n'hésitez pas, si vous pouvez le faire, changez de bas et de chaussures. C'est la moi-

tié de la santé. Pieds chauds, c'est bien; pieds secs, c'est mieux.

Je m'arrête et tout simplement pour répondre à ce sourire que je vois poindre sur vos lèvres. Ce sourire veut dire: "Mais nous savons tout cela..."

Je n'ai point l'intention de vous apprendre du nouveau, mais de vous rappeler ces mille détails presque enfantins grâce auxquels souvent on conserve sa santé...

"Je sais cela... je sais cela..." Parbleu!... mais ce n'est pas tout, il faut s'en souvenir en temps. On rencontre à chaque instant dans le monde des gens qui savent qu'il ne faut pas jouer, qu'il ne faut pas voler; ça ne les empêche pas de cueillir une bourse ou de tailler un baccarat. Ne faites pas comme eux... vous, volez pas à vous-mêmes votre santé, et ne jouez pas votre existence... Ca ne se regagne pas... Docteur D...

COMMENT GOUVERNER SON MARI

- En vous mariant, aimez-le.
Après votre mariage, étudiez-le.
S'il est honnête, honorez-le.
S'il est généreux, appréciez-le.
S'il est triste, consolez-le.
S'il se fâche, amusez-le.
S'il est parleur, écoutez-le.
S'il est querelleur, ignorez-le.
S'il est paresseux, prouvez-le.
S'il est noble, louez-le.
S'il est confidentiel, encouragez-le.
S'il est discret, ayez pleine confiance en lui.
S'il est jaloux, guérissez-le.
S'il ne s'occupe pas des plaisirs, cajolez-le.
S'il aime la société, accompagnez-le.
S'il vous rend des faveurs, remerciez-le.
Quand il le mérite, embrassez-le.
Laissez-lui savoir combien vous le comprenez. Mais ne lui laissez jamais savoir que vous le gouvernez.

LE MAIRE LAVALLEE

COMPETENCE ET SOUCI

Le discours d'inauguration prononcé par le maire Lavallée, lundi dernier, dénote chez notre premier magistrat une compétence indiscutable en matières municipales et un louable souci de la bonne administration de nos affaires publiques. 'Le Pays', 17 Fév. 1912.

ENCYCLOPEDIE

Un pension de \$2.50 ou 10 shillings par semaine, prises sur la liste civile est accordée à chacune des quatre petites filles du célèbre romancier Dickens "en reconnaissance de leur élévation littéraire de leur grand-père et en compensation de leur déchéance dans lequel elle sont."

Celui qui donne aux pauvres prête à Dieu son aumône est une dette que Dieu acquitte.

Le grand profit de la charité, c'est de nous obliger à sortir du culte de nous-même. J. Simon.