



**Rapidement obtenus par l'emploi de ANCHOR WEAKNESS TONIC**

Sa composition scientifique en fait le plus puissant des toniques. Il convient aux convalescents, vieillards, femmes, enfants et aux personnes débiles et délicates.

En vente dans toutes les bonnes pharmacies  
**W. BRUNET & CIE Limitée**  
Pharmaciens en Gros  
DISPOSITAIRES  
139 RUE ST-JOSEPH — QUEBEC

"grippe", ou un simple "rhume". Ne vous laissez pas tromper par ces mots rassurants, mais soignez-vous comme s'il s'agissait d'une rechute. Ces rechutes peuvent facilement se produire, même dans les cas les plus légers. Il ne faut pas en méconnaître la gravité, mais adopter le traitement voulu immédiatement. Ils s'annoncent généralement par un amaigrissement rapide et continu, le retour d'une sensation exagérée de fatigue, une recrudescence de toux et d'expectoration, une légère élévation de température. Si de tels symptômes se présentent, ne différez pas de vous soigner, mais remettez-vous tout de suite à un repos, sinon absolu, au moins partiel. Souvent, il vous suffira de garder le lit pendant quelques temps, pour vous débarrasser des symptômes alarmants et pour surmonter le mal. Mais, ne vous attendez pas que tout aille bien, sans que vous vous donniez les soins nécessaires. La négligence de ces symptômes avertisseurs est la cause de bien des rechutes fatales.

**Comment vivre au foyer**  
Quant à votre vie au foyer, suivez les instructions déjà données au sujet de votre chambre et de l'hygiène en général. N'oubliez pas que, si vous avez à travailler à l'intérieur toute la journée, il devient d'autant plus important que vous effectuez une compensation en vous accordant tout le grand air possible pendant vos heures de repos. Au début, en reprenant son travail, la malade se sentira peut-être un peu accablé; il fera donc bien de passer toutes ses heures de loisir à se reposer au grand air. Plus tard, quand il pourra accomplir son travail sans trop de fatigue, il pourra alors consacrer ses loisirs à la récréation ou à l'exercice.

**Choix des amusements**  
Soyez très prudents dans le

**AU FOYER**

**Resignation**

Je ne demande pas de Toujours réussir,  
Pendant le pauvre trajet de ma pauvre vie,  
Car la vaine gloire n'est pas de mon envie,  
Eviter les écueils n'est pas de mon désir.

La fortune n'est pas à mes vœux asservie.  
Entre tribulations, entre le vain plaisir,  
Entre la charité, je ne veux pas choisir,  
Qui n'a pas de devoir sur la route, dévie...

Et sur la maire mondaine où chante le trépas,  
Je vais les yeux fermés, Dieu gouverne mes pas;  
Si je vois le danger je tremble mais j'espère.

Je sais que tout humain resigné à mon sort,  
Est digne des trésors qu'offre aux cieux notre père,  
Et cela me suffi j'envisage la mort.....

Saint Léonard, N. B.,

"Clairette"

**Coin de la cuisinière**

**Poisson**

En usant plus de poisson et moins de viande dans les repas quotidiens, on réduira de beaucoup la cherté des vivres. Le poisson contient la même valeur nutritive que la viande, à un prix beaucoup plus bas, et donne une nourriture qui non seulement est délicate, mais est aussi de digestion facile.

Le poisson blanc, le merlus, le halibut, la morue, le flétan, le carrelet, l'éperlan, la perche, le brocheton, le poisson-lune appartiennent à la classe des poissons à chair blanche.

Le saumon, l'aloise, la truite des lacs, le merina et hareng appartiennent à la classe des poissons à chair rouge.

Comment le poisson à chair blanche est considéré plus facile à digérer que celui à chair rouge il doit être choisi de préférence pour les invalides, les convalescents ou ceux qui ont une pauvre digestion.

Le poisson doit être mangé frais et en saison. Quand il est passé, il contient des poisons; en sorte qu'il doit être choisi avec grand soin. Le poisson contient de l'albumine, et comme l'albumine (qui est semblable au blanc d'oeuf) se coagule à une basse température, il doit être cuit à une température au-dessous du degré d'ébullition de l'eau.

Autant que faire se peut, on doit user du poisson pêché dans la localité même. Informez-vous des variétés de poissons que vous pouvez obtenir dans votre pays.

**Comment choisir le poisson frais**  
Choisissez un poisson dont les yeux et les ouïes sont clairs, les écailles luisantes, la chair ferme, et qui n'ait aucune mauvaise odeur.

**Comment nettoyer le poisson**  
Enlevez les écailles passant un couteau sur le poisson et râclant de la queue à la tête.

Essayez le poisson intérieurement et extérieurement avec un linge trempé dans l'eau froide salée d'abord et ensuite avec un linge sec et propre mis à part pour cet usage. La tête et la queue peuvent être laissées ou enlevées selon la mode de cuisson.

**Manière de cuire le poisson**  
Les meilleures méthodes de cuire le poisson sont: sur le grill; au four ou à la vapeur.

Les poissons propres à être grillés sont: le maquereau, le poisson blanc, l'éperlan et le petit poisson. Pour le griller—arrosez-le de graisse fondue, saupoudrez-le de farine, sel et poivre, et cuisez sur la flamme ou sur un feu vif.

Les poissons propres à cuire au four sont: le poisson blanc, la morue, le merlus, les petits saumons, l'aloise. Suivez les directions données pour le poisson au four.

Les poissons propres à être bouillis sont: le saumon, le halibut, la morue, le merlus, la truite, etc. Enveloppez dans une toile et ajoutez 1 cuillerée à soupe de vinaigre et 1 cuillerée à soupe de sel par chaque pinte (litre) d'eau.

Les poissons propres pour la friture sont ceux à chair blanche. Cuissez immergés dans la graisse profonde, ou bien faites sauter dans la poêle, avec une petite quantité de graisse.

appartiendra à la mère de donner une base solide à l'intelligence et aux aspirations de la jeune fille, d'affirmer et d'élever sa conscience de presque femme. Toutes les qualités brillantes qu'elle aura pu acquérir devront en effet, servir au bonheur du futur ménage.

Dans les conversations qu'elle peut avoir cœur à cœur, elle lui fera comprendre son rôle complexe, elle lui inspirera le désir d'être utile, et se dévouer. Ainsi la jeune fille, tout en perfectionnant son éducation pratique de maîtresse de maison se préparera solidement au futur rôle qu'elle est appelée à jouer dans la société.

Sus. C.

**CRISIS**  
Demandez le livre gratuit donnant des renseignements complets au sujet de la préparation Trench universellement réputée contre l'épilepsie et les convulsions. Simple traitement domestique. Plus de trente ans de succès. Témoignages de toutes les parties du monde, plus de 1,000 en un an. Ecrivez immédiatement à  
TRENCH'S REMEDIES LIMITED,  
1137 St James Chambers, 79 Adelaide St E  
Toronto, Ontario. (DECOUPEZ CETTE ANNONCE)

**LA TUBERCULOSE**  
Comment la prévenir et comment la guérir

**Retour des symptômes**  
La tuberculose offre cette caractéristique qu'à certains moments les symptômes du mal n'apparaissent presque pas, tandis qu'à d'autres moments le malade est victime d'une rechute et de l'activité des bacilles. On appelle souvent cette rechute une

**SPECIALEMENT DEDIE AUX MARCHANDS.**

Un journaliste américain a, jadis, étudié les annonces insérées dans les journaux. Il en vint à la conclusion que leur effet était les suivantes:

- PREMIERE INSERTION: le lecteur ne voit même pas l'annonce;
- DEUXIEME INSERTION: il la voit mais ne la lit pas;
- TROISIEME INSERTION: sa curiosité est piquée, il la lit;
- QUATRIEME INSERTION: le lecteur remarque le prix de l'article annoncé;
- CINQUIEME INSERTION: il remarque cette fois l'adresse de la maison où se vend l'article;
- SIXIEME INSERTION: il parle de l'annonce à sa femme;
- SEPTIEME INSERTION: il se propose d'acheter l'objet annoncé;
- HUITIEME INSERTION: il l'achète;
- NEUVIEME INSERTION: il parle de l'annonce à ses amis;
- DIXIEME INSERTION: il parle de nouveau l'annonce à ses amis lesquels en font part à leur femmes. En sorte que la famille de chacun les amis est instruite et si les insertions continuent, les effets sont ceux de la boule de neige, le succès complet.

MORALE: L'Annonce soutenue est l'annonce qui paie.

**Offre Speciale**  
POUR 30 JOURS SEULEMENT

**15 a 33 p. c.**

D'ESCOMPTE sur les LIVRETS de COMPTOIRS

Achetez immédiatement et sauvez cet escompte.

**Le MADAWASKA**

choix de vos amusements. Bon nombre de nos amusements préférés sont imprudents et dangereux. N'allez pas au bal et ne fréquentez pas les salles de danse, qui sont toujours poussiéreuses et surchauffées, et où vous serez exposé à trop vous fatiguer. Evitez également les cinématographes, qui sont rarement bien ventilés. Fuyez tous les endroits encombrés, renfermés, poussiéreux, où vous courez grand risque de contracter la grippe, qui bien souvent remet en activité les bacilles tuberculeux. Prenez toujours vos précautions en plein air, et jusqu'à ce que vous soyez complètement rétabli, retracez tous les amusements du soir.

**Alors que vous êtes au travail**  
Tâchez de travailler dans un endroit ensoleillé et bien aéré. Enseignez à vos compagnons de travail ce que vous avez appris, touchant l'importance du bon air et le danger provenant de l'expectoration sur le plancher. Avez une existence bien réglée, et reposez-vous un peu après vos repas avant de retourner au travail.

**Hygiène personnelle**  
Comme il a été dit précédemment, lavez-vous souvent les mains et la bouche, tenez-vous les dents bien propres et en bon état. Si votre travail est pénible et fatiguant, passez les journées du dimanche au lit, en ayant soin d'ouvrir vos fenêtres. Veillez à ne pas infecter votre famille ou vos amis par suite de votre négligence, lorsqu'ils vous entourent. Couchez-vous de bonne heure et accordez-vous au moins huit heures de sommeil. Prenez au moins un bain chaud par semaine et, si vous y êtes habitué et que cela vous fasse du bien, prenez une douche d'eau froide tous les matins. Soignez-vous contre la constipation, mais en évitant de prendre des laxatifs violents.

VOYEZ les bons marchés de nos marchands en page 5

**Le Role Moral de la Femme**

Lorsque la femme a déploré toute son ingéniosité, toute l'habileté de ses petites mains aux ongles sacrés, à embellir son chez-soi, à le décorer avec le plus de goût et d'économie possibles, lorsqu'elle a assuré de mieux le côté matériel de l'existence et donné à tous les citoyens de sa petite république, le plus grand bien-être possible avec les ressources dont elle dispose, son rôle n'est pas entièrement terminé. En effet, toute jeune fille rêva aujourd'hui

de jouer au sien de sa future famille, un rôle plus élevé, un rôle moral. Elle rêve d'être non pas seulement la femme "pot-au-feu", mais d'être l'associée de son mari et d'avoir une voix consultative dans toutes les graves décisions qui pourront être prises d'un commun accord. C'est seulement à cette condition qu'elle se sentira réellement la compagne de l'époux choisi, la compagne dans toute la force du terme.

Pour se hausser à ce niveau intellectuel et moral et pour remplir, sans maladresse et sans défaillance, tous ces devoirs de la femme et de la mère, il est nécessaire que la jeune fille, avant de se marier, ait été préparée par sa mère, qu'elle ait reçu à la maison, une éducation spéciale, multiforme et complexe, qu'aucune "institution de demoiselles" ne saura jamais lui donner. Mais elle peut la recevoir à la maison paternelle, lorsqu'elle aura terminé ses études, car c'est justement quand elle aura terminé ses études... que l'on pourra commencer à lui apprendre vraiment quelque chose.

C'est aussi qu'il conviendra d'habituer la jeune fille à l'économie de la maison, à la tenue des livres. La mère pourra très bien acheter cette éducation en confiant à sa fille le secret qu'elle a tenu jusqu'alors à l'office, à la lingerie à la cuisine. Elle pourra laisser peser sur elle la responsabilité entière et la direction du petit empire, tout en conservant bien entendu droit de contrôle et droit de critique. C'est ainsi que l'on confie les éènes à un débutant quitte à les ressaisir en cas de faute commise ou d'emballage de l'attelage. Rien ne vaudra, d'ailleurs, l'expérience que la jeune fille acquerra par elle-même quand elle sera livrée à seules forces dans son ménage. Mais, peut-être est-il bon de lui donner, par avance, quelques notions pratiques indispensables, afin qu'elle évite les plus grosses fautes. Voilà pour le côté matériel.

Quant au développement intellectuel de la jeune fille, qu'il convient évidemment de poursuivre, on devra surtout se préoccuper des goûts personnels de chacune, la meilleure éducation générale pour ra se faire bien facilement. Dans beaucoup de villes des cours existent la Faculté qu'une jeune fille peut suivre avec fruit. Enfin, on lui permettra de s'adonner à la pratique des arts qu'elle affectionne: la musique, la peinture, voire même la sculpture, ouvrant un champ illimité aux intelligences féminines.