

## Lecture pour les Dames

### PETITS CONSEILS AUX ESTOMACS DÉBILES

Il est absolument superflu de mettre des clous dans une bouteille et de boire l'eau soi-disant ferrée qui résulte de cette macération. Elle ne contient que des traces absolument infinitésimales de fer et par suite est tout à fait insuffisante pour combattre l'anémie.

\* \*

Si l'huile de foie de morue vous répugne, employez la formule suivante :

Huile de foie de morue blonde . . .  $\frac{1}{2}$  litre  
Eau de chaux médicinale . . . . .  $\frac{1}{2}$  litre

Cela constitue une émulsion blanche d'un goût supportable et d'une digestion facile.

\* \*

Prenez trois fois par jour un verre à liqueur de la préparation suivante :

Iode . . . . . 1 gr.  
Tannin . . . . . 1 —  
Sirop d'écorces d'orange amère . . . 100 —  
Vin de Malaga . . . . . 900 —

L'estomac supporte très bien ce vin qui est du reste d'un goût agréable.

### COMMENT FAIRE SES EAUX MINÉRALES

A la demande d'un grand nombre de personnes, nous allons aujourd'hui donner quelques indications sur la fabrication des eaux minérales artificielles.

Les eaux minérales naturelles sont une excellente chose et, si les médecins les prescrivent volontiers, peu de personnes, en raison de leur prix assez élevé, peuvent s'accorder la satisfaction de faire une cure fondée sur leur emploi.

Voici quelques formules permettant de remplacer les eaux minérales d'un prix assez élevé.

Voici une première formule :

Chlorure de calcium . . . . . 3 gr. 30  
— de magnésium . . . . . 2 70  
— de sodium . . . . . 11 "  
Carbonate de soude cristallisé . . . 9 "  
Sulfate de soude . . . . . 1 "

On fait dissoudre ces substances dans un litre d'eau, et l'on a de quoi préparer dix bouteilles d'eau minérale pouvant s'employer au même titre que les eaux de *St-Galmier*, *Condillac*, *Soultzmat*, etc.

Pour préparer une bouteille d'eau minérale, il suffit de prélever sur le litre contenant la dissolution des sels cités plus haut cent grammes de liquide environ. On verse dans une bouteille, l'on complète avec de l'eau de seltz et l'on bouche solidement.

Mais, me direz-vous, y a-t-il économie à procéder ainsi ? Une très grande, car on peut vous délivrer le mélange des sels ci-dessus à raison de 1 fr. (20 cents), ce qui mettra la bouteille d'eau minérale à 2 cents.

Voici une deuxième formule qui permettra d'obtenir une eau servant aux mêmes emplois que les eaux de *Vichy*, de *Val* et celles de composition analogue. Cette formule est pour dix bouteilles d'eau.

Bicarbonate de soude . . . . . 31 gr. 20  
— de potasse . . . . . 2 30  
Sulfate de magnésium . . . . . 3 50  
Chlorure de sodium . . . . . " 80

Faites dissoudre dans un litre d'eau, filtrez et employez comme il est dit plus haut.

Le prix de revient est le même que le précédent. Vous voyez donc quelle énorme économie vous pouvez réaliser en employant ces diverses formules et combien simple aussi est la manipulation. Au total, une bouteille d'eau de *Vichy* que vous payez 20 cents et plus cher, suivant les localités, pourra être remplacée par une bouteille d'eau vous revenant à 2 cents.

### BONNES CHOSES A SAVOIR

Les miettes de pain nettoient les robes de soie.

On peut nettoyer les gants à la maison au moyen de la gazoline.

La soupe aux tomates peut être rendue exquise par l'addition de quelques quartiers d'orange juste au moment de servir.

Le sucre est le meilleur aliment pour former les chairs. Les maigres ne sauraient trop en user ; les gras ne sauraient trop s'en défier.

Une autorité française en matière de cuisine indique les règles que voici pour éprouver la chaleur d'un four. Employez un morceau de papier blanc. Si le feu est trop âpre, le papier noircira ou s'enflammera ; si le papier brunît, le feu est à point pour la pâtisserie ; s'il devient jaune foncé, le feu est à point pour le pain et les grosses variétés de biscuits ; une teinte jaune pâle indique bon feu pour gâteaux et pâtes légères de dessert.

### MENUS AMÉRICAINS

(Pour les lectrices de la *Semaine Commerciale*)

**PUDDING AU FROMAGE.** — Battez bien 2 œufs dans  $\frac{1}{2}$  tasse à thé de crème ; ajoutez un peu de sel et cayenne, et  $\frac{1}{2}$  tasse à thé de riche fromage râpé. Mêlez bien le tout, couvrez de pain émietté et faites cuire jusqu'à teinte brun délicat. Ce mets est tout à fait savoureux.

**SANDWICH de veau.** — C'est aussi bon que le poulet, et plus économique, l'eau dans laquelle le veau a été étuvé pouvant servir à la soupe du lendemain. Faites bouillir le veau très tendre et hachez fin à froid. Mêlez y une bonne mayonnaise et étendez le tout entre tranches de pain.

**HUITRES A LA CRÈME.** — Mettez au feu 2 cuillerées à table de beurre, 1 demiard de lait ou de crème, une pincée de sel, de poivre et de maïs ; lorsque le tout bouillit, ajoutez  $\frac{1}{2}$  tasse de miettes de biscuits durs, puis 1 phopine d'huitres. Servez dès que les huitres sont bien renflées.

— o - x - o - x - o —

Le rapport préliminaire du surintendant des assurances pour 1895 indique une diminution de 17,738 sur 1894 dans le nombre des nouvelles assurances contractées et de \$4,473,673 dans le montant des nouvelles polices. Ce mouvement de recul est surtout sensible pour les compagnies américaines, qui ont assuré pour \$1,000,000 de moins qu'en 1894.

## MARCHÉ AUX CHEVAUX

(Ecrit expressément pour la *Semaine Commerciale*)

Les dernières cotes du marché de Chicago sont les suivantes : pour chevaux de promenade, vites \$200 à \$300 ; chevaux d'express pesants, \$70 à \$175 ; chevaux légers pour voiturage, \$25 à \$45 ; chevaux ordinaires, \$55 en montant. Comme on le voit, la demande est surtout forte pour les chevaux de qualité, les chevaux inférieurs se donnant à très bas prix. L'exportation de chevaux de promenade, vites, va toujours en augmentant et vont encore augmenter en valeur. A ce propos, voici un bon conseil donné aux éleveurs et propriétaires de chevaux par le *Horse man* : "Voici le temps pour les éleveurs de se défaire de leurs chevaux communs ; si vous avez une jument commune, n'élevez pas avec elle, si vous avez un étalon commun, ne le faites pas servir et castrez-le ; si vous avez un trotteur commun, ne le portez pas dans les courses, et de même pour un ambleur. Vendez ce stock inférieur à n'importe quel prix pour servir comme chevaux d'express ou de charretier, etc. Le temps est passé où l'on pouvait retirer des profits de ces sortes de chevaux. N'élevez que ce qu'il y a de mieux." L'état du marché par tous les Etats-Unis et le Canada prouve la sagesse de ce conseil.

Le gouvernement autrichien vient de mettre à la disposition des éleveurs de ce pays neuf étalons standard bred, importés des Etats-Unis, aux prix excessivement bas de \$2 et \$1.50. On n'épargne aucun sacrifice là-bas pour améliorer la race chevaline. Le gouvernement mérite succès dans cette entreprise et je le lui souhaite.

La semaine dernière, le maire Fleming de Toronto a appelé une assemblée des citoyens de la ville désireux de l'aider dans les efforts qu'il a faits auprès du gouvernement pour faire sanctionner une loi permettant au Conseil-de-Ville de choisir certaines rues, speedways, de la ville où les amateurs de chevaux, propriétaires, éleveurs, pourront conduire leurs chevaux à l'allure qu'il leur plaira. La plupart des propriétaires de chevaux de race étaient présents à l'assemblée et ont chaudement approuvé la conduite du maire. Le Dr And. Smith déclare que Toronto est beaucoup arriérée sur ce point et de

vrait avoir, comme presque toutes les villes américaines, des rues spéciales (speedways) où l'on permettrait de conduire les chevaux à l'allure que l'on désirerait. Un comité de plusieurs citoyens a été formé et s'est mis à l'œuvre immédiatement. Quand fera-t-on la même chose à Québec ?

### DERNIÈRES COTES DE LIVER POOL

4 mars.

Blé print,  $5/8$  à  $5/8\frac{1}{2}$  ; roux d'hiver  $5/8\frac{1}{2}$  à  $5/9\frac{1}{2}$  ; maïs  $3/$  ; pois  $4/9$  ; lard  $50/$  ; saindoux  $27/3$  ; bacon  $25/5$  à  $26/6$ . Suif  $20/6$  ; fromage  $48/$ .

AV  
Laf  
son  
seil  
cond

La no

BI  
Le s  
dela d  
blé qu  
Québe  
heures  
ferrée.  
Tout  
à vape  
nemen  
Robery  
Le cl  
JEAN  
TRA  
St-Jean  
l'ues d  
de 150 l  
de 300 l  
d'un ch  
sra tra  
100 livr  
Les ca  
aller ex  
sage de  
\$275 ch  
Les ce  
en cultu  
Pour l  
terres, e  
Couronn  
n'ougn  
colonsat  
Trans  
LAC ST  
BUREAU F  
ALEX  
Agel

LIMES

Fat  
"BEA

Demand