

CARTES PROFESSIONNELLES

Avocat F. DODD TWEEDIE
Cours des rues
Canada & Court
Edifice Hall
Edmundston, N.-B.

Avocat Casier-P. "S" Tél.: 42
M.-D. CORMIER
B.A.
Avocat, Notaire Public
Edmundston, N. B.

Comptable H.-G. HOBEN
Comptable Licencié
Fredericton, N. B.

Avocat J.-E. MICHAUD
Bureau: rue St-François,
autrefois occupé par M.
Pius Michaud.
Edmundston, N. B.

Médecin-Chirurgien Casier-P. "S" Tél.: 46
A.-M. SORMANY
Edmundston, N. B.

P.-C. Laporte
CLAIR, N.-B.
Spécialité: Chirurgie
Maladies des femmes
Heures de Bureau: 9 h. à 11 h. a.m., 2 h.
à 4 h. p.m.

Avocat Albert J. DIONNE
B.A.
Avocat, Notaire Public
Bureau: Chez J. Têtu
Voisin de Jos. E. Bard
Edmundston, N. B.

Entrepreneur A. BOUCHER
Peinture - Limitations
Frais Funéraires
Spécialité: Réparation des
vieux meubles.
Royal Hotel. Tel. 126-21

ASSURANCE-VIE
LA SAUVEGARDE
La Seule Compagnie Canadienne-Française
Le Canada aux Canadiens
Et pour les Canadiens.
H.-C. Richard, agent local
A. Pituze, gérant provincial

Architectes BEAULE & MORISSETTE
ARCHITECTES
SPECIALITES: Edifices publics et religieux,
constructions à l'épreuve du feu.
OSCAR BEAULE ALBERT MORISSETTE
A.A.P.S. & R.I.C.A. B.A.A. A.A.P.S. R.I.C.A.
21 Rue d'Aiguillon, QUEBEC

VOUS TROUVEREZ TOUJOURS A
L'HOTEL ROYAL
Repas Bien Apprêtés - Bonnes Chambres
Service de Première Classe
Salles d'Echantillons - Voitures et Autos
D. MORRISON, Prop. Edmundston, N.-B.

Une belle boîte de papier à lettre avec enveloppes - papier
en toile, rose bien ou blanc - avec initiales sur le papier et
votre nom et adresse au revers de l'enveloppe. Le tout pour
\$1.00, frais de poste inclus. Adressez immédiatement votre
commande à:
Le Madawaska
EDMUNDSTON, N.-B.

AU FOYER

L'AUTRE FOYER

Les deux femmes s'arrêtaient devant l'église...
Tous les deux étaient en deuil, courbés sous la même épreuve...
Mais, l'une croyait... L'autre avait perdu la foi...
— J'entre... dit la première...
— Je vous laisse... murmura la seconde...
— Pourquoi me laissez-vous?
— Vous le devinez bien!
— Si vous saviez la force, l'espérance, la douceur encloses dans cette église que vous méconnaissiez... Voulez-vous? Faisons encore ensemble quelques pas ensemble...? Il me semble que vous ne pouvez pas ne pas me comprendre!

HOMME D'ÉTAT

C'était un bavard de talent très mince,
Et, pendant trente ans, il avait été
Fameux en ville, grand homme en province,
Ministre deux fois, toujours député.
Traité d'éminent et de sympathique,
Il avait trahi deux ou trois fois serments
Ainsi qu'il convient dans la politique;
Bref, c'était l'honneur de nos parlements!!
Il mourut. Sa ville, — elle était très fière
D'avoir enfanté ce contemporain! —
Dès qu'il fut enfin muet dans la bière
Le fit sans tarder revivre en airain!
J'ai vu sa statue; elle est sur la place
Où se tient aussi le marché couvert.
C'est bien l'orateur; son geste menace,
Et sa redingote est de bronze vert.
Mais les paysans, vile multitude,
Vendant les produits du pays natal,
Sans y voir malice, et par habitude,
Laisseront leurs baudets près du piédestal.
Et tous les lundis, quand les paysannes,
Sous les piliers noirs viennent se ranger,
Le tribun d'airain harangue des anes...
Et ça ne doit pas beaucoup le changer!
F. COPPEE.

JANVIER

- FÊTES RELIGIEUSES
S. 1) Circoncision de N.-S. J.-C.
D. 2) Le très Saint Nom de Jésus
L. 3) Ste Geneviève, vg.
M. 4) S. Robert, év.
M. 5) Vigile de l'Épiphanie.
J. 6) Epiphanie.
V. 7) S. Lucien, prêtre et mr.
S. 8) S. Séverin, abbé.
D. 9) Oct. de l'Épiphanie.
L. 10) S. Guillaume, abbé.
M. 11) S. Théodore, abbé.
M. 12) S. Arcade, martyr.
J. 13) Ste Véronique, vierge.
V. 14) S. Hilaire de Poitiers.
S. 15) S. Paul, ermite.
D. 16) II Epiphanie.
L. 17) S. Antoine, abbé.
M. 18) Charge de S. Pierre, à Rome
M. 19) S. Marius, martyr.
J. 20) S. Fabien et Sébastien,
V. 21) Ste Agnès, vg et m.
S. 22) S. Vincent et Anastase.
D. 23) III Epiphanie.
L. 24) S. Timothé, év. et mr.
M. 25) Conversion de S. Paul.
M. 26) S. Polycarpe, év et mr.
J. 27) S. Jean Chrysostome.
V. 28) S. Paulin, év., conf.
S. 29) S. François de Sales.
D. 30) IV Epiphanie.
L. 31) S. Pierre Nolasque, conf.
31 jours écoulés.

RECETTES

D'AVOINE
Une tasse de fleur, 2 tiers de
tasse de sucre brun, 1/2 cuillerée à
thé de soda 1/2 cuillerée à thé de
sel, 3 tasse de pâte d'avoine, 1/2
tasse de beurre ou de graisse. Mé-
langez avec un peu de lait sur ou
d'eau froide.
BOSTON COOKIES
Deux oeufs, 1 tasse de beurre,
1 tasse de sucre, 2 tasses de dat-
tes, 1/2 tasse de noix broyées, de
la vanille, 1/2 cuillerée à thé de so-
da, dissolvé dans une demi-tasse
de lait, de la farine pour épaissir
Déposez une cuillerée à la fois
dans une casserole et cuisez
promptement.
HERMITES
Une tasse et demi de sucre
brut, 1 tasse de beurre, 1 tasse de
grains de raisins, 3 oeufs, 1 cuil-
lerée à thé de soda, 1 cuillerée à
thé de cannelle et une cuillerée à
thé de muscade. De la fleur pour
épaissir, environ 2 1/2 tasse. Dépo-
sez dans des casserolles beur-
rées et cuisez dans un four très
chaud.
GALETTE DE PATE

BOITE AUX

Question: —
Quels sont les devoirs d'état
d'une fille?
Réponse: —
Je suppose qu'il s'agit d'une fil-
le jeune dont l'état n'est pas en-
core fixé... L'estime alors que son
premier devoir est de "Préparez
son avenir, de s'efforcer d'appren-
dre aujourd'hui, ce qu'elle devra
avoir et pratiquer plus tard, pour
avoir le bonheur des siens et opé-
rer son salut. Mais que devra-
t-elle faire plus tard? Elle ne le
sait pas encore? Pourtant, elle
le sait jusqu'à un certain
point: Elle sait qu'elle devra, que
que soit son état de vie, prêcher
le bon exemple et valoir au
point du ménage. En consé-
quence son devoir présent tient dans
ces quelques formules: Lo Pratiquer
le vertus de la femme chrétienne
selon qu'il a été écrit, à une jeun-
ne personne: "C'est par le respec-
te vous-même, la douceur et la
bonté, que vous vous préparez au
dieu que Dieu vous a réservé: l'é-
tendue du foyer". — 2o. Apprendre
les lois élémentaires de l'hygiène
et sans le vouloir directement
ou indirectement — Dans votre
esprit n'y a rien de volontaire dans
ce qui provoque la colère de votre
père: donc, pas de péché. — Prenez
votre tâche à patience. Et vous hé-
riterez de la promesse faite aux
enfants, qui honorent leurs pa-
rents.

Pourquoi le rire aide la digestion

On nous a souvent dit que
cela produit de bons effets d'a-
voir l'humeur joyeuse quand on
est à manger et que le rire aide à
la digestion. En effet, tout étran-
ge que cela puisse paraître, le rire
aide la digestion.
L'estomac réside immédiate-
ment sous le diaphragme, qui est
une mince cloison musculaire sé-
parant l'estomac du coeur. Quand
nous respirons, le diaphragme fait
mouvement l'estomac du haut en
bas.
Si nous respirons profon-
dément, ce mouvement cadencé de-
vient plus violent. Quand nous
riions, nous augmentons naturel-
lement l'action du diaphragme sur
l'estomac. Cela éprouve à l'esto-
mac d'accomplir son travail de
digestion et de faire passer les ali-
ments aux intestins d'une manière
plus vigoureuse. Les aliments mis
dans l'estomac passent dans les
intestins par une série de con-
tractions vermiculaires, de 2,500
à 3,000 contractions étant néces-
saires pour digérer un repas.
Plus lentement et superficielle-
ment nous respirons plus lente-
ment nos aliments sont digérés,
tandis que le rire augmente l'ac-
tion du diaphragme sur l'esto-
mac, en raison du fait que lorsque
nous dormons, notre respiration
est légère et superficielle. Durant
le sommeil, ce nous prend deux
fois aussi longtemps pour digé-
rer nos aliments que lorsque nous
sommes éveillés.
Le temps requis pour la diges-
tion complète d'un repas de mé-
taux dans lequel la matière in-
digestible et inutile demeurant à
être portée dans la colon ou gros
intestin, est de huit heures et de-
mie. Ce temps varie avec les dif-
férents aliments, les uns se digé-
rant plus vite que d'autres.

BOITE AUX

Question: —
Quels sont les devoirs d'état
d'une fille?
Réponse: —
Je suppose qu'il s'agit d'une fil-
le jeune dont l'état n'est pas en-
core fixé... L'estime alors que son
premier devoir est de "Préparez
son avenir, de s'efforcer d'appren-
dre aujourd'hui, ce qu'elle devra
avoir et pratiquer plus tard, pour
avoir le bonheur des siens et opé-
rer son salut. Mais que devra-
t-elle faire plus tard? Elle ne le
sait pas encore? Pourtant, elle
le sait jusqu'à un certain
point: Elle sait qu'elle devra, que
que soit son état de vie, prêcher
le bon exemple et valoir au
point du ménage. En consé-
quence son devoir présent tient dans
ces quelques formules: Lo Pratiquer
le vertus de la femme chrétienne
selon qu'il a été écrit, à une jeun-
ne personne: "C'est par le respec-
te vous-même, la douceur et la
bonté, que vous vous préparez au
dieu que Dieu vous a réservé: l'é-
tendue du foyer". — 2o. Apprendre
les lois élémentaires de l'hygiène
et sans le vouloir directement
ou indirectement — Dans votre
esprit n'y a rien de volontaire dans
ce qui provoque la colère de votre
père: donc, pas de péché. — Prenez
votre tâche à patience. Et vous hé-
riterez de la promesse faite aux
enfants, qui honorent leurs pa-
rents.

Pourquoi le rire aide la digestion

On nous a souvent dit que
cela produit de bons effets d'a-
voir l'humeur joyeuse quand on
est à manger et que le rire aide à
la digestion. En effet, tout étran-
ge que cela puisse paraître, le rire
aide la digestion.
L'estomac réside immédiate-
ment sous le diaphragme, qui est
une mince cloison musculaire sé-
parant l'estomac du coeur. Quand
nous respirons, le diaphragme fait
mouvement l'estomac du haut en
bas.
Si nous respirons profon-
dément, ce mouvement cadencé de-
vient plus violent. Quand nous
riions, nous augmentons naturel-
lement l'action du diaphragme sur
l'estomac. Cela éprouve à l'esto-
mac d'accomplir son travail de
digestion et de faire passer les ali-
ments aux intestins d'une manière
plus vigoureuse. Les aliments mis
dans l'estomac passent dans les
intestins par une série de con-
tractions vermiculaires, de 2,500
à 3,000 contractions étant néces-
saires pour digérer un repas.
Plus lentement et superficielle-
ment nous respirons plus lente-
ment nos aliments sont digérés,
tandis que le rire augmente l'ac-
tion du diaphragme sur l'esto-
mac, en raison du fait que lorsque
nous dormons, notre respiration
est légère et superficielle. Durant
le sommeil, ce nous prend deux
fois aussi longtemps pour digé-
rer nos aliments que lorsque nous
sommes éveillés.
Le temps requis pour la diges-
tion complète d'un repas de mé-
taux dans lequel la matière in-
digestible et inutile demeurant à
être portée dans la colon ou gros
intestin, est de huit heures et de-
mie. Ce temps varie avec les dif-
férents aliments, les uns se digé-
rant plus vite que d'autres.

BOITE AUX

Question: —
Quels sont les devoirs d'état
d'une fille?
Réponse: —
Je suppose qu'il s'agit d'une fil-
le jeune dont l'état n'est pas en-
core fixé... L'estime alors que son
premier devoir est de "Préparez
son avenir, de s'efforcer d'appren-
dre aujourd'hui, ce qu'elle devra
avoir et pratiquer plus tard, pour
avoir le bonheur des siens et opé-
rer son salut. Mais que devra-
t-elle faire plus tard? Elle ne le
sait pas encore? Pourtant, elle
le sait jusqu'à un certain
point: Elle sait qu'elle devra, que
que soit son état de vie, prêcher
le bon exemple et valoir au
point du ménage. En consé-
quence son devoir présent tient dans
ces quelques formules: Lo Pratiquer
le vertus de la femme chrétienne
selon qu'il a été écrit, à une jeun-
ne personne: "C'est par le respec-
te vous-même, la douceur et la
bonté, que vous vous préparez au
dieu que Dieu vous a réservé: l'é-
tendue du foyer". — 2o. Apprendre
les lois élémentaires de l'hygiène
et sans le vouloir directement
ou indirectement — Dans votre
esprit n'y a rien de volontaire dans
ce qui provoque la colère de votre
père: donc, pas de péché. — Prenez
votre tâche à patience. Et vous hé-
riterez de la promesse faite aux
enfants, qui honorent leurs pa-
rents.

Pourquoi le rire aide la digestion

On nous a souvent dit que
cela produit de bons effets d'a-
voir l'humeur joyeuse quand on
est à manger et que le rire aide à
la digestion. En effet, tout étran-
ge que cela puisse paraître, le rire
aide la digestion.
L'estomac réside immédiate-
ment sous le diaphragme, qui est
une mince cloison musculaire sé-
parant l'estomac du coeur. Quand
nous respirons, le diaphragme fait
mouvement l'estomac du haut en
bas.
Si nous respirons profon-
dément, ce mouvement cadencé de-
vient plus violent. Quand nous
riions, nous augmentons naturel-
lement l'action du diaphragme sur
l'estomac. Cela éprouve à l'esto-
mac d'accomplir son travail de
digestion et de faire passer les ali-
ments aux intestins d'une manière
plus vigoureuse. Les aliments mis
dans l'estomac passent dans les
intestins par une série de con-
tractions vermiculaires, de 2,500
à 3,000 contractions étant néces-
saires pour digérer un repas.
Plus lentement et superficielle-
ment nous respirons plus lente-
ment nos aliments sont digérés,
tandis que le rire augmente l'ac-
tion du diaphragme sur l'esto-
mac, en raison du fait que lorsque
nous dormons, notre respiration
est légère et superficielle. Durant
le sommeil, ce nous prend deux
fois aussi longtemps pour digé-
rer nos aliments que lorsque nous
sommes éveillés.
Le temps requis pour la diges-
tion complète d'un repas de mé-
taux dans lequel la matière in-
digestible et inutile demeurant à
être portée dans la colon ou gros
intestin, est de huit heures et de-
mie. Ce temps varie avec les dif-
férents aliments, les uns se digé-
rant plus vite que d'autres.