

FEVRIER

Dernier quartier, le 7, Nouvelle lune, le 13, Premier quartier, le 21.

- 1) J. S. Ignace
2) V. Purific, de la B.V.M.
3) S. Blaise.
4) D. Sexagésime.
5) L. Ste Agathe, vierge.
6) M. S. Tite, év.
7) M. S. Romuald.
8) J. S. Jean de Matha, conf.
9) V. S. Cyrille d'Alexandrie.
10) S. Ste Scholastique.
11) D. Quinquagésime.
12) L. Les 7 SS. Fondateurs.
13) M. S. Polyevte.
14) M. Les Cendres, S. Valentin.
15) J. SS. Faust et Jovite, mm.
16) V. S. Onésime.
17) S. Théodide, mart.
18) D. L. du Carême, S. Siméon.
19) L. S. Julien, m.
20) M. S. Eucher, év.
21) M. Q. Temps, S. Félix, év.
22) J. Ch. de S. Pierre à Ant.
23) V. Q. Temps, S. Pierre Damien.
24) S. Q. Temps, S. Mathias, ap.
25) D. IIe du Carême, S. Donat, mart.
26) L. S. Nestor, év.
27) M. S. Gabriel de l'Addolorata.
28) M. S. Romain, abbé.

COIN DE LA BONNE CUISINIÈRE

BISCUITS A LA MELASSE

- 1 tasse de beurre ou de graisse
1 tasse de saucennade
1 tasse de mélasse de Porto Rico
1 tasse de lait sûr
2 cuillerées à thé de soda
1 cuillerée à thé de sel
1 cuillerée à thé de gingembre
1 cuillerée à thé de cannelle
1 cuillerée à table de vinaigre
A peu près 5 tasses de farine Regal
Réduisez en crème le beurre ou le graisse et mêlez-le avec la saucennade; ajoutez la mélasse et le lait sûr. Tamisez ensemble trois tasses de farine avec le soda, le sel et les épices. Ajoutez ceci au premier mélange avec le vinaigre. Ajoutez le reste de la farine, en ayant soin de maintenir la pâte très moelle. Mettez pour la nuit dans la glacière ou dans un endroit froid. Le matin, roulez-la, pas très mince. Découpez en formes désirées et faites cuire sur tôle graissée pendant à peu près quinze minutes à 350°C.

Les Commandements du mari

- 1—Si vous aimez votre épouse, ayez au moins quelques attentions pour elle, soyez aussi galant pour elle que pour les autres femmes.
2—Si vous aimez votre épouse, ne tenez pas pour acquis qu'elle le sait bien; elle aime se l'entendre dire; dites-lui donc: "Je t'aime".
3—Si vous croyez que votre épouse est l'esprit, l'âme de votre foyer et la source du confort et de la beauté qui s'y trouvent et qui vous plaisent, ne pensez pas que cela est tout naturel; sachez-lui en gré et remerciez à l'occasion.
4—Si vous êtes assuré sans conteste quelle ne vit que pour vous seul au monde, ne vous contentez pas d'après cette conviction; essayez d'en faire encore la conquête.
5—Si votre épouse est votre égale par l'intelligence, faites-en votre camarade; faites-lui partager vos pensées intimes et ne l'écrasez pas de votre supériorité.
6—Si votre épouse, par sa naissance ou son intelligence, n'est pas votre égale, voyez en elle la mère de vos enfants, et traitez-la en conséquence.
Il y a du bon dans ses commandements, mais depuis des siècles qu'on les répète, rien n'a été changé sous le soleil des ménages.

Simple dialogue:
—D'abord, Z... est un filou. Je ne sais s'il vient du bagne, mais on ignore d'où il sort...
—Crois-tu?
—J'en suis absolument certain, c'est un de mes amis.

Échos de vendredi dernier.
Chez un libre-penseur:
—Julie vous avez oublié de mettre de l'huile dans la lampe!
—Je vais vous dire, monsieur: ce vous serait plutôt que de lui faire autre chose!

AU FOYER

J'ai été un homme, ce qui signifie un lutteur.— Goethe.

La ligne droite... toujours!

par PIERRE L'ERMITE

(La Croix)
—Quand on voit tout ça, eh bien, on se redresse!...
La phrase vient de m'être jetée dans la rue par un vieux cheminot, retraité des chemins de fer de l'Est.

Tout ça!... C'est la Franc-Maçonnerie, partout!... la gabegie, partout!... le je "m'enfoutisme", partout!... le pot-de-vin, partout!
Tout ça!... C'est, aujourd'hui, la déboussolante affaire de Bayonne, et tous ces dessous qu'on ne connaîtra probablement jamais.

Tout ça!... C'est le sentiment de lassitude qui fait dire à certains: "Nous ne sommes que des "potres". A quoi bon la vertu!..."
Alors, chaque chrétien peut se redresser, comme se redressait mon cheminot.

Quelle fierté d'avoir une foi, un idéal, un amour, qui nous mettent en dehors de toutes ces décompositions-là!
Voir clairement son chemin.
Béni l'intransigeante barrière de ses Dix Commandements.

Avoir une paroisse, une église, où l'on vient régulièrement respirer l'air pur et chercher le réconfort.
—Pouvoir s'appuyer sur un prêtre, lequel, habitant un plan supérieur, vous donnera toujours un conseil avisé et désintéressé.

Trouver, dans sa religion, la certitude que tout se réglera un jour, pour la gloire des uns et la confusion des autres.
Cela, c'est la sécurité morale telle que, c'est aussi, déjà, un peu de Paradis sur la terre...

La tentation serait de se replier sur soi-même.
— de se dire: Puisque le monde est si pourri, eh bien, qu'il s'en aille donc à son destin!... Moi, je m'en désintéresse. Et, réfugié dans ma solitude morale... ne demandant rien à la terre, je vivrai seul ma vie terrestre, en attendant l'autre.

Raisonnement ainsi, c'est raisonner comme un "embourqué."
C'est par la grâce de Dieu que nous sommes ce que nous sommes.
Le ciel a un pitié de nous. Notre devoir, à nous, c'est d'avoir pitié des autres.

Alors, tâchez de devenir, de plus en plus, quelqu'un.
Intensifiez sa vie intérieure, source de tout le reste.
Puis, se sentant fort de sa foi, armé de convictions bien étudiées... "palaisier" autour de la puissance sociale qu'on est devenu la poussière de tant d'âmes, hésitantes et déconcertées.

Actuellement, tout le monde attend quelqu'un.
Mais, ce quelqu'un, il ne tombera pas, tout botté, du ciel...
Dans votre famille...
Dans votre atelier ou votre bureau...
Dans votre paroisse...
Dans votre quartier...
Dans votre ville, soyez ce quelqu'un là, comme le fut la petite Geneviève... la bergère Jeanne d'Arc... la paysanne Bernadette ou l'humble Vincent de Paul.

Toutes ces cellules, saines et rayonnantes, finiront bien par se rejoindre.
Et ce sera le commencement du salut.
Mais, dès à présent, soyez fier de la position nette que vous fait prendre votre religion.

La fausse modestie est le dernier raffinement de la vanité.— La Bruyère.

LE PAPE

Le Pape!...
Nom haut, universel, qui se voit de partout, comme une cime au-dessus des cimes.
Et si l'on ferme les yeux pour contempler la vision en soi-même elle se développe, plus formidable encore dans l'atmosphère de la réflexion.

En ceci, elle est l'opposé des grands humains, belles de loin, mais si souvent décevantes quand on se butte contre elles sur le terrain de la réalité.

Le Pape!...
Lorsqu'on prononce ce nom, on voit un homme, souvent au cinquième acte de sa vie, et qui, poussé de main en main, par la hiérarchie... du prêtre à l'évêque; de l'évêque au cardinal; du cardinal au Souverain Pontificat, atteint ainsi une situation absolument unique sur la terre.

Il y a beaucoup de rois et de présidents de Républiques.
Il n'y a qu'un Pape.
D'autres règnent sur les corps par la force de leurs canons et par la volonté changeante des peuples.

Lui, il règne sur les âmes, par une élection lente, réfléchie, sans appel pour toujours.
Et, en regardant jusque dans les profondeurs du passé, il voit sa lignée atteindre Pierre et le Christ.

Quel est le souverain qui a autant de sujets?
Quel est celui qui se voit honoré de tant de haine... environné de tant d'amour...?
Le Pape!...
Quand on prononce ce nom, le tout petit enfant des catéchismes a la sensation de la puissance suprême.

Les jeunes époux, au jour de leurs noces, sollicitent humblement sa Bénédiction.
Aux plus grands laïques de la terre, il manie quelque chose lorsqu'ils n'ont pas fait, comme les évêques, leur voyage ad limina.

Et quand le malade s'allonge sur son lit pour mourir, c'est une consolation très douce pour lui d'apercevoir, au mur, l'indulgence plénière au-dessus de laquelle rayonne la figure du Saint-Père qui l'accorde.

Ne dites pas: je m'en rappelle, mais je me rappelle ou je m'en souviens.
Ne dites pas: j'ai traversé le pont (à moins que vous ne soyez allé d'un parapet à l'autre), car ce n'est pas le pont que vous traversez, mais la rivière ou la route qu'il domine.
Dites: j'ai passé le pont.

Ne dites pas: en face la maison, mais face à la maison ou en face de la maison.
Ne dites pas: j'ai lu sur le journal (à moins que vous ne l'ayez lu dans le journal).
Ne dites pas: j'ai à choisir entre deux alternatives, mais entre deux solutions. Ou dites: j'ai été placé dans cette alternative: ou ceci, ou cela.

Ne dites pas: de manière à ce que mais de manière que.
Ne dites pas: une astérique, ce qui constitue une double faute et de syntaxe et de prononciation, mais un astérique.
Ne dites pas, nous allons partir à Narbonne, mais partir pour.
Ne dites pas: le but qu'il se proposait de remplir, mais d'atteindre. On atteint un but, on ne le remplit pas.

Ne dites pas: j'ai laissé la clé après la porte, mais à la porte, ou mieux: dans la serrure.
Ne dites pas: c'est une ville conséquente, mais importante.
Ne dites pas: cet homme est fortuné, si vous voulez faire entendre qu'il a de la fortune. Dites: cet homme est riche. Un homme fortuné est un homme heureux, favorisé du sort.

tribunaux, de l'armée... Où voulez-vous donc qu'il aille se loger mieux que dans un cœur pur de petit enfant?
Tiens, reprit l'autre, tu es raisonnable, tu es plus fin que moi.

HYGIENE ET COSTUME DE BAIN

Lors d'un congrès international tenu à Madrid, en octobre 1933, il a été démontré par plusieurs savants médecins, que l'abus de la cure soignée était une des causes déterminantes du cancer.

D'autre part, l'Académie des Sciences de Paris, dans son rapport de décembre 1932, apportait une déclaration analogue.
Ces témoignages d'autorité médicales font donc contre-partie aux théories naturistes et plus particulièrement à celles qui favorisent le port du costume genre nudiste que l'on voit sur toutes les plages depuis quelques années.

La Ligue Catholique féminine se faisant l'interprète de milliers de femmes chrétiennes, a fait des démarches auprès des fabricants et marchands de costumes de bain, pour obtenir la mise en vente de costumes plus convenables.

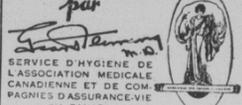
Une attention toute spéciale a été apportée aux considérations d'ordre moral, pratique et hygiénique qui ont été exposées à ce sujet.
Et grâce à cette bienveillante coopération qui est maintenant assurée, il sera facile de se procurer, pour la prochaine saison de villégiature, un costume de bain répondant aux exigences de la santé morale et physique comme à celles du bon goût.

TU ES PLUS FIN QUE MOI

C'était en France, dans une ville de Province.
Deux ouvriers travaillaient ensemble. Et, en travaillant, ils devisaient, l'un dit à son compagnon:
—Ta petite fille, qui n'a pas encore sept ans, va donc faire sa première communion? Quelle idée! Autrement on nous faisait attendre bien plus longtemps. Maintenant, on n'y comprend plus rien...

Le père de la petite après un moment de silence, répliqua: "Que veux-tu? Maintenant on chasse Dieu de partout: de l'école, de l'hôpital, des

L'HYGIENE



La Constipation

La constipation constitue une des affections les plus communes de l'organisme humain. La régularité dans l'évacuation de l'intestin est recommandée, mais ce besoin physiologique peut varier en fréquence selon les individus. Il est généralement admis qu'une défécation par jour est la meilleure habitude à adopter pour tout le monde.

L'habitude régulière à se présenter à la chambre de toilette est un des moyens les plus sûrs de prévenir ou de corriger la constipation. L'on devrait adopter une heure fixe et ne jamais y manquer. Ainsi, une demi-heure après les repas semble être un bon temps car la nourriture absorbée est un stimulant naturel des voies digestives.

Boire de l'eau en quantité suffisante est aussi un excellent moyen de prévenir la constipation; on ne doit généralement pas assez d'eau. Un grand verre d'eau pris le matin en se levant favorisera l'évacuation intestinale; l'on devra aussi en prendre entre les repas. Pour plusieurs raisons, les légumes verts et les fruits frais doivent entrer dans le menu quotidien, mais une des principales raisons est qu'ils excitent les mouvements de l'intestin. Dans certains cas, il faut combattre la constipation, mais éviter d'irriter l'intestin.

A l'habitude régulière et à l'alimentation appropriée, il faut ajouter l'exercice. En effet, l'exercice pris régulièrement chaque jour, fait fonctionner les muscles abdominaux, est un facteur important dans la prévention et la guérison de la constipation. Une marche d'une heure par jour au grand air est recommandée.

Nous ne voulons pas terminer sans ajouter un mot d'avertissement.
Les purgatifs ne constituent pas la guérison de la constipation; ils n'apportent qu'un soulagement passager. Tant qu'on n'aura recouru qu'à des laxatifs et aux purgatifs, la constipation subsistera.

Donc rien de plus simple ni de plus facile. Prenons l'habitude d'assurer l'évacuation de notre intestin à heures régulières; assurons-nous une alimentation appropriée; prenons chaque jour une marche en plein air; nous serons sûrs ainsi de prévenir ou de guérir la constipation. Nous savons qu'elle prédispose à la maladie, provoque les maux de tête, diminue les forces et favorise la fatigue; en somme, c'est un état indésirable. Prenons donc les mesures nécessaires pour éviter la constipation et ayons assez de volonté pour persister dans l'habitude qui s'impose.

Pour questions au sujet de la santé en général, écrivez à l'Association Médicale Canadienne, 184 rue Colborne, Toronto. Une réponse personnelle sera envoyée par écrit.

Un artiste de plus grand mérite est gravement malade. Son médecin lui dit, pour le consoler un peu:
—Si votre vie est courte, vous aurez une grande page dans l'histoire.
Le malade:
J'aimerais mieux que ce fut la page qui fût plus courte!

—Et les lagunes?
—Superbes!... le Rialto, le pont des Soupirs, Saint-Marc, admirables! sublimes! étonnantes! mais!
—Mais?
—Les Vénitienas ne sont pas riches. Ils encombrent tous les jours de la canalette.