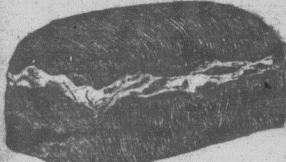


BOULANGEZ VOTRE PROPRE PAIN AVEC

LES GALETTES DE LEVAIN ROYAL

La Qualité plus élevée pour au-delà de 50 ans



Boîte aux lettres POUR LES COUSINES

Nous répondrons à toutes les lettres simplement signées d'un pseudonyme et nous publierons les manuscrits qu'on nous enverra pourvu que le bon sens et la grammaire y soient suffisamment respectés.

Chrysanthème.—Votre bonne lettre m'a apporté tous vos aimables messages, dont je vous remercie. Je pense que c'est une excellente attitude de nous montrer optimistes envers la nouvelle année, et pourquoine pas supposer que les problèmes par fois si ardues que nous avons à résoudre auront leur solution dans le cours des prochains douze mois, cela aura le bon effet de vous exhorter à la patience. Je crois bien que la présence de la chère nièce a suffi pour faire passer plus vite ces journées déjà trop brèves, mais les fêtes ne sont belles qu'à cette condition d'avoir dans notre voisinage des cœurs vraiment jeunes. Je n'ai guère de nouvelles de votre seconde visiteuse à laquelle je m'intéresse toujours, elle a mené une vie fort mouvementée depuis quelques années. Je félicite celle qui choisit cette année la meilleure et je veux espérer que sa santé reconquise suffira à sa nouvelle vie. Je ne suis pas de celles qui croient qu'un séjour même passager au noviciat puisse faire du tort. Votre Noël éblouissant laissera des traces profondes dans la mémoire des petits qui le voyaient pour la première fois, ce sont de ces souvenirs qui nous poursuivent chaque année à l'époque des fêtes et qui compensent pour la pauvreté des joies pour grandes personnes, qui, chacun le sait, ne

GOITRE Une dame qui essayait tout en vain et découvrit enfin un remède sur et simple envoi tous détails GRATUITEMENT. Allez Mgr, Box 12 AT-Windsor, Ont.

GRATIS CETTE MONTRE
Demandez 100 paquets de graines de jardin, vendes-les à vos voisins et retournez \$5.00 vous recevrez aussitôt une prime à votre choix. Catalogue de 500 primes sur demande.
ALLEN NOUVEAUTÉS,
St-Zacharie, Qué.

COUPONS D'ETOFFE
Nous offrons un lot merveilleux de coupons d'étoffes assorties comme lot d'essai. Ces coupons sont de longueurs convenables pour travaux généraux tels que costumes, aussi jupes, coupons de longueurs diverses de tous styles et couleurs à la dernière mode. Argent remis sans discussion si non satisfait. Paquet de grosse valeur à \$1., \$2., \$3. et \$5. franco.
LE MAGASIN DES COUPONS.
J.D.O. New-Glasgow, Qué.

CHEZ - NOUS

Section féminine

Le foyer, L'école

L'art de se bien porter

A cette saison de rhumes et de gripes, n'est-il pas à propos, chères cousines, de nous rappeler quelques notions d'hygiène, doublement nécessaires au moment où l'on se renferme dans les maisons que la température nous pousse à garder hermétiquement closes.

L'air pur nous est indispensable autant et plus que la nourriture et l'hiver ne doit pas nous empêcher de ventiler libéralement l'atmosphère surchauffée et souillée de nos appartements. La lumière et le soleil font la guerre aux microbes, laissons-les pénétrer partout et ne leur opposons pas d'épaisses draperies et de lourdes tentures.

L'eau est le plus actif des désinfectants; bien à la portée de toutes les bourses, on n'en peut trop recommander l'usage abondant et journalier. Quant aux mesures préventives contre les maladies contagieuses, elles dépendent de la bonne volonté de chacun et il est un peu étrange de voir comment des gens instruits et intelligents observent les lois sanitaires.

Ce n'est pas une tyrannie que de forcer les gens à garder leurs enfants chez eux quand l'un d'eux est malade et c'est la simple justice de ne pas exposer tous les enfants d'une classe à prendre un mal qui peut être plus sérieux chez celui qui le prend que chez celui qui le donne, et cela sous prétexte de se débarrasser. C'est par les enfants des écoles que se propagent la plupart des maladies infantiles.

Ne nous soignons pas non plus à l'aveugle avec des médicaments dont nous voyons tous les jours la description avec des témoignages à l'appui. Ils peuvent être efficaces dans les cas qu'on nous cite, mais il est toujours dangereux de juger ses propres symptômes. La façon la moins dispendieuse de se guérir, c'est encore d'appeler un bon médecin, le meilleur que l'on connaisse, et de suivre ses prescriptions à la lettre, de remplacer les boîtes de pilules multicolores par un régime vivifiant ou par une diète sévère suivant le cas, d'ajouter autant d'exercices faciles en plein air qu'il est possible d'en prendre, et même si la marche est trop fatigante, rien n'empêche de s'habiller chaudement et de respirer du bon air dans une chambre largement ouverte. Ceci s'applique surtout aux tout petits bébés qu'on gardait autrefois tout l'hiver renfermés dans la maison et qu'on sort maintenant tous les jours, ce qui les rend moins susceptibles de prendre le rhume, leur donne de l'appétit et ajoute encore de l'éclat à leurs joues roses, à leurs yeux bleus ou noirs.

Il faut encore s'astreindre pour se bien porter à une besogne régulière: rien ne vaut les travaux du ménage pour fortifier les pauvres santes et la gymnastique des balais et des plumeaux est à recommander aux jeunes filles qui se plaignent de vagues malaises, et c'est une panacée souveraine contre l'ennui et la tristesse. Il n'y a pas de chagrin qui résiste à se faire ainsi secouer un certain nombre d'heures; en tout cas, c'est une méthode qui ne comporte aucun risque et qui ne coûte pas cher.

Pour être en bonne santé, il ne faut pas prendre la vie par son côté tragique, il faut mettre un frein à son humeur et veiller sur sa langue, il faut être indulgent, non seulement aux autres, mais aux événements et à soi-même, il faut travailler sans cesse à se rendre utile sans écraser les autres de sa supériorité et savoir au besoin se reposer à propos: c'est là tout le secret de se bien porter.

COUSINE AVETTE.

peuvent se comparer à celles des petits mais ont aussi leur douceur.
Vous voyez que j'ai répondu longuement à votre chère missive, il faudra recommencer.

Petite fille des Champs.—J'ai été heureuse de pouvoir publier votre article, et j'essaie de faire ce petit espace aussi large que possible. Je pense comme vous que ce collaborateur est taquin, mais bien que je ne l'aie jamais vu, je ne crois pas du tout

qu'il réponde au portrait que vous nous faites de lui. Je le crois sage et expérimenté, et désireux de voir, toutes les femmes aussi bonnes que belles, de là vient qu'il critique ce qu'il croit nos travers. S'il en nous voit pas toujours telles que nous sommes, il ne faut pas douter de sa bienveillance et de l'intérêt qu'il nous porte. Il ne faut pas non plus, prendre, la critique au tragique, mais essayer de voir le véritable point de vue de ceux que nous croyons

Ca ne coûte pas cher Pour être élégante et à la Mode

Depuis quatre ans, mes amies me complimentent sur mon apparence élégante, car je porte toujours les vêtements les meilleurs pour la qualité et le style. Et cependant j'ai dépensé moins d'argent qu'elles pour mes habits. C'est que j'achète chapeaux, manteaux et costumes directement de Hallam par correspondance, et je n'ai jamais manqué d'être satisfaite. Vous devriez écrire aujourd'hui même pour demander le

Livre de Modes No 75 de Hallam's

Contenant les Nouveaux Styles du Printemps.—IL NE COUTE RIEN.
Et vous voyez des manteaux, des costumes, des chapeaux, etc., de haute qualité et à des prix extrêmement bas.

HALLAM MAIL ORDER CORPN., Limited,
870 HALLAM BUILDING, TORONTO.
Établie depuis plus d'un tiers de siècle.



Elle était très faible Nerveuse et mélancolique

Mme Geo. McKenzie, de Campbellford, Ont., écrit: "Il y a quelque temps, mon cœur et mes nerfs me causaient beaucoup de trouble, et la cause, je crois, c'est que j'étais à l'époque critique du 'retour d'âge'."

"J'étais très faible et mélancolique, et si nerveuse que je pouvais à peine souffrir le tic-tac de l'horloge et je ne dormais pas bien."

On me conseilla d'essayer les Pilules Milburn pour le cœur et les nerfs et j'en envoyai chercher une boîte immédiatement; je les pris, et avant d'avoir fini la boîte je me sentais mieux, mes nerfs s'étaient raffermis, aucun bruit ne me troublait plus, et je dormais comme une bienheureuse. Je ne puis trop les recommander à celles qui souffrent comme j'ai souffert."

Prix 50 sous la boîte chez tous les pharmaciens et les détaillants ou envoyées directement par la malle sur réception du prix par la T. Milburn Co., Limitée, Toronto, Ont.

nos adversaires et qui ne sont souvent que des admirateurs plus exigeants. Ce sont les souvenirs heureux de notre enfance qui illuminent ces anniversaires, et pourvu que nous ayons des enfants dans notre voisinage nous ne pouvons passer que de très belles fêtes.

Il est entendu quand on envoie des articles qu'ils restent soumis à la direction de la page et qu'elle peut y changer quelques mots si elle le juge à propos; c'est sans doute ce qui est arrivé au vôtre, je ne m'en souviens pas.

Petite Peopolskienne.—Je ne connais pas de procédé domestique pour faire friser les cheveux, je sais qu'il se vend dans le commerce un produit qui se nomme, je crois, de la brillantine et que l'on emploie pour cet usage, mais je ne puis vous vanter son efficacité, je ne le connais pas personnellement. Si quelque lectrice connaît quelque autre moyen à part les fers et les bigoudis, je vous le transmettrai avec plaisir. Je vous souhaite une bonne et heureuse année.

GRATIS
Montre-bracelet, rideau, coutellerie et plusieurs beaux cadeaux donnés à ceux qui vendront nos graines de jardin.
Demandez 50 paquets de graines et notre catalogue.

L'Union des Jardiniers Lévis P. Q.

MONTRE GRATIS
MONTRE, BAGUE ET AUTRES
CADEAUX donnés GRATUITS pour vente seulement 20 statuettes de Ste Thérèse de l'Enfant-Jésus, à 0.15 cent chacune.
Catalogue de cadeaux et statuettes envoyés sur demande.
CANADA MAIL SYSTEM Reg'd.
Cite Postale 80 LÉVIS P.Q.

GRATIS
Montre-bracelet, rideaux, boîte de toilette, coutellerie, nappes et plusieurs autres beaux cadeaux donnés à ceux qui vendront nos graines de jardin.
Demandez notre catalogue.
L'Union des Jardiniers, Lévis. 15-22

ABONNEZ-VOUS
au Journal Mensuel de BRODERIE ET MUSIQUE
VENNAT
3770, St-Denis, Montréal.
Numéro spécimen 5 cents

ABONNEZ-VOUS
au Journal Mensuel de BRODERIE ET MUSIQUE
VENNAT
3770, St-Denis, Montréal.
Numéro spécimen 5 cents

ABONNEZ-VOUS
au Journal Mensuel de BRODERIE ET MUSIQUE
VENNAT
3770, St-Denis, Montréal.
Numéro spécimen 5 cents

silence, et il avait gagné, avec la vague percée d'œil sur ses plumes, n'avait pas vu de songeait aux ennemis questions que l'on avait quet Petit à Constant C lui aussi, quitter la bon pour aller battre le du et un profond décourag lassitude l'envahissant.

Le vieux paysan pot semble lui briser l'apoi bras, comme pour étrein aimait tant, et il se la qu'il ne s'assit sur un vi moussues qui bordait ce mur, il y avait un mais, dont les jeunes t poussées, balançaient, feuilles étroites, sembla verts. Ce champ app Lambert, comme la pra en face de lui, de l'aut C'était une prairie de épis roses commençai Elle était parsemée de

En

\$ 7

Tell

"E"
ment à tr la machi son trava ne m'inqu MME. A

Vous A Gagn

LORSQUE M sur l'auto-tricot idée qu'elle pou mois. Pas plus Elle se deman si mes prétenti bien être vraies rer. Et voici, je des chaussettes loisir chez elle, j ble pour chaque plus, je lui four rait employer à voulait venir se oile et consacrer men ne pourrait J'ai affirmé la d'autrespersonn et des femmes d convertissent en

Vendez

N'attendez-vous p le fait Mme Elia Quand vous commen à faire—Tricoter de plus! Je vous paye ce Et je vous fournis g settes que vous trier en gros—et j'ai de toutes les paires qui

Vous Etes

Ce qu'il y a de heu vos y consacrer aut Vous n'avez pas de somme de travail, minutes ou les heu moment de vos ché complètes, mais co chaussettes réutili vos ne gaspillez p Quand vous suez t moins que celui v le retour du courri tricoteur ainsi qu'u