Cartes d'Affaires

Avocat F. Dodd Tweedie Edifice LONG, rue Canada Edmundston, N.-B.	Avocat M.-D. CORMIER M.P. O.R. M.A. Notaire Public C.P. : 9 - Tél. : 42 Edmundston, N.-B.
Avocat Albert J. DIONNE B. A. Edmundston, N.-B.	Avocat J.-E. MICHAUD M. L. P. Edifice LONG Edmundston, N.-B.
Avocat A.P.N. McLaughlin Notaire Public Campbellton, N.-B.	Collecteurs Credit Guarantee Percepteurs de Vos Crédits en souffrance. 39, rue Canada Edmundston, N.-B. C.P. : 734 - Tél. : 323
Architectes BEAULE & MORISSETTE ARCHITECTES SPECIALITES: Edifices publics et religieux, constructions à l'épreuve du feu. OSCAR BEAULE ALBERT MORISSETTE A.A.P.Q. & R.I.C.A. B.A.A. A.A.P.Q. R.I.C.A. 21 Rue d'Aiguillon, QUEBEC	
Comptables P. Lansdowne Be'ye W. Clarence McNeice C.A., P.C.P.A. C.A., C.P.P.A. BELYEA ET MCNEICE COMPTABLES LICENCIES Dans La Province De Québec Et Au Canada Auditeurs Pour La Ville de Campbellton Les Comtés De Restigouche Et Gloucester, N. B. Bureau: St-Jean, — Moncton, — Campbellton, N. B.	

AU FOYER

Mais réserver notre indulgence pour les par-fais... — Valenciennes.

Se réparer et recom-mencer, voilà la vie. — Charbelles.

Fleurs Naturelles pour toutes les occasions

THE FLORIST
Woodstock, N. B.
Telephone No. 17-21

Toutes commandes seront ex-pédiées avec promptitude.

LES MINERAUX ET L'ALIMENTATION

Les minéraux sont d'une grande importance parce qu'ils servent à maintenir le fonctionnement des divers systèmes du corps, et à fournir les matériaux de construction pour les tissus dont le corps est composé.

Dans l'alimentation, les minéraux ont le même rôle que celui de l'huile que l'on met dans une machine pour sonner les minéraux qui donnent aux os leur solidité et leur résistance. Ce sont les divers éléments qui servent à maintenir le fonctionnement normal.

Nous savons que nous avons besoin d'un régime bien ordonné afin de fournir au corps tous les éléments nécessaires. Il faut, par exemple, maintenir l'alcalinité du sang afin qu'il puisse neutraliser les acides qui se forment à la suite de l'activité des muscles. Pour savoir la réaction d'un aliment est acide ou alcalin, le chimiste en fait l'expérience. D'après les résultats de ses expériences, se déterminent les effets que produisent les divers aliments dans le corps. C'est ainsi que nous savons que le lait et la plupart des fruits et légumes ont une réaction alcaline, et que ceux des œufs, des viandes et des céréales est acide.

Le chaux est nécessaire à la formation des os et des dents pour maintenir le sang en équilibre et pour régler le fonctionnement des divers organes du corps. Les autres expectatives et nourrices, ainsi que les jeunes enfants ont besoin d'un régime dans leur régime alimentaire, donc leurs repas doivent comprendre le lait, le fromage, les légumes, à feuilles, les carottes, les navets, les oranges et les céréales graines complètes. Le phosphore entre dans la composition des fluides et des tissus du corps. Le phosphore et le chaux servent à prévenir le rachitisme. Le phosphore se trouve dans le lait, le fromage, les œufs, la viande, malgré, le poisson, les pois, les patates et les céréales graines complètes.

Le fer est le porteur de l'oxygène, donc il est nécessaire au sang. Par moyen de ce minéral, l'énergie qui se trouve dans les divers aliments est mise à la disposition du corps. Nous trouvons le fer dans les œufs, le bœuf maigre, le foin, les légumes à feuilles, la mélasse, les fèves séchées, les pois, les fruits secs et les céréales à grains complets.

Nous voyons donc que pour nous assurer un approvisionnement adéquat de chaux, de phosphore et de fer, nous devons avoir un régime varié qui comprend le lait, les légumes verts à feuilles, les fruits, les céréales à grains complets, ainsi que la viande et les œufs. L'emploi régulier de ces aliments nous assure la quantité de vitamines dont nous avons besoin.

Un régime qui ne comprend pas une suffisance de minéraux est une cause de maladie et d'un manque de rendement. La santé du corps dépend d'un régime bien ordonné et varié, qui comprend les légumes à feuilles, les fruits, les céréales et le lait. Pour préserver les minéraux pendant la cuisson, il faut cuire les légumes d'abord, et les peaux quand ils sont cuits. Si la peau sur les légumes et les pois est cuite dans l'eau, il faut conserver l'eau de la cuisson et la

TERRE NOUVELLE

Lorsque le blanc Hiver, aux jours froids mêlé,
Recule vers le Nord de montagne en montagne,
La gaité du semeur ennoblit la campagne,
Et du sein des greniers remplit l'âme du blé.

Essai de mars, espoir d'avril, attente et rêve !
C'est, avant les bourgeons et les proches labours,
L'inquiétude exquise et sourde des amours...
C'est dans l'arbre vivant le frémissement de la sève.

C'est ton oeuvre, soleil, créateur des matins,
Semeur de jours, passant du souverain abîme,
Toi qui, malheureux, vas les chemins sublimes,
Jetant un printemps neuf sur nos printemps défaits.

C'est pour l'aimer, soleil, et vivre ta lumière,
Que le semeur ailli s'accueille à l'horizon,
Que le blé, prisonnier dans sa blanche maison,
Dès les aubes d'avril redemande la terre !

Albert FERLAND.

BOITE AUX QUESTIONS

Q.—Quel fut le premier prêtre à remplir le charge officielle de sous-ministre de l'Agriculture et de la Colonisation au Canada ?
R.—Mgr Antoine Labelle, curé de St-Jérôme, P. Q., qui fut avec raison appelé l'apôtre de la colonisation. Il vécut de 1834 à 1891.

Q.—Doit-on signer un mot écrit sur une carte de visite ?
R.—On ne signe pas, si on écrit sur la face de la carte. Si on écrit au dos, on met seulement ses initiales.

Q.—Écrit-on mille mercis ou mille merci ?
R.—Merci n'a pas de pluriel, dit la grammaire.

Q.—Pouvez-vous me donner un conseil pour blanchir le peau ?
R.—On dit que le suivant est d'ordinaire très efficace: Mélanger une bonne cuillerée de glycérine et d'eau de fleur d'orange, une cuillerée de borax de soude, une goutte (pas plus) de glycérine. Appliquer deux fois par jour et laisser sécher sans essuyer.

Q.—Comment s'appelle saint Paul avant sa conversion ? D'où était-il originaire et à quelle secte appartenait-il ?
R.—Saul. C'était un homme de Tarse, et de la secte des Pharisiens, que l'on confie à un ami pour remettre à une tierce personne ?

Q.—Doit-on cacheter une lettre ?
R.—Non. Cacheter sa lettre serait un manque de confiance grossier envers son ami; mais si on lui donne une lettre pour la remettre à la poste on doit fermer l'enveloppe tout-fait.

Q.—Comment faire disparaître les boutons du visage ?
R.—Comment ces boutons sont généralement causés par un sang vicié, la manière la plus efficace de les faire disparaître, est de voir à purifier le sang. Cependant, il peut arriver que le traitement suivant montre quelque efficacité; si vous l'employez assidûment: Après lotolette du matin, passez sur le visage un mélange de glycérine et d'eau de Cologne; sponges ensuite légèrement, sans essuyer, et laissez sécher.

Q.—Qui s-t-on surnommée la "Généraliste de l'Amérique du Nord" ?
R.—Catherine Tépoukova, jeune trouquaise du bourg Saint-Louis, remarquable par son amour de la périté, morte en odeur de sainteté, à l'âge de 24 ans.

Q.—D'où vient que l'on appelle la lune le satellite de la terre ?
R.—Satellite, signifie escorte. La lune est le satellite de la terre, parce qu'elle l'accompagne dans sa marche autour du soleil.

Dr A. M. SORMANY

RAYONS-X — TRAITEMENTS ELECTRIQUES DE TOUTES SORTES

Heures de bureau: —
8 heures à midi — 1 hre à 4 hres de l'après-midi
— 7 à 9 heures du soir ou par rendez-vous.

L'HOMME DE MON TEMPS

(«La Croix», Paris)

Deux jeunes gens se succèdent à mon bureau.

Le premier, un petit brun, aux yeux noirs, vient, au nom de ses camarades de l'École Centrale, me demander une quittance pour leur Conférence de Saint-Vincent de Paul.

Vous lisez bien... ? Leur Conférence.

Un grand blond, ses yeux bleus, vient, au nom de ses camarades de l'École Normale Supérieure, me demander exactement la même chose.

Ils quèteront donc aux portes intérieures de l'Église, de 8 heures du matin à midi. Et ils s'en iront, heureux à la pensée qu'ils ont récolté une somme de cent francs.

Les camarades de l'École Normale Supérieure ont demandé exactement la même chose.

Vous pensez bien que je n'ai rien refusé à cette élite, laquelle sera la France de demain.

Mais quand ils furent partis, j'ai passé ma main sur mon front, en me disant: «Quel progrès !... Quelle différence avec l'homme de mon temps !»

De mon temps, c'est-à-dire vers 1888, et bien avant, l'homme de la «société» — sans quelques exceptions ne mettait jamais le pied à l'Église.

Élevé, avec exaltation, dans le culte de la Science et du Progrès, il considérait la religion comme un obstacle à son développement.

Courtoisement quelquefois, il lui donnait un coup de chapeau, à cette religion, comme on en donne à certaines personnes.

J'aurais parlé de la vieille chanson qui a bercé nos pères... Et Viviani chantait à la chambre des députés. Mais une foule de mes contemporains haïssaient la religion tout court... «l'obscurantisme» comme on disait dédaigneusement.

Leur vague de mépris avait été lancée par différents motifs d'ordre, tout convergent vers le même but: Le cléricalisme, voilà l'ennemi !

Un taxi passant à vide attirait son attention. Il le hâta. La voiture vint s'arrêter devant lui. Alors il commanda au chauffeur de le conduire à un bureau de télégraphie, le plus proche.

Un taxi passant à vide attirait son attention. Il le hâta. La voiture vint s'arrêter devant lui. Alors il commanda au chauffeur de le conduire à un bureau de télégraphie, le plus proche.

POUR S'ORIENTER

Savez-vous vous orienter? Pas toujours peut-être.

Voici un moyen de ne pas vous tromper. Vous prenez votre montre et la tournez de façon que la petite aiguille soit dirigée du côté du soleil. Le sud se trouvera exactement à midi-chemin entre cette aiguille et le chiffre XII du cadran.

Exemple: s'il est 4 heures, dirigez la petite aiguille vers le soleil, le chiffre II du cadran vous donnera exactement la direction du sud. S'il est 8 heures, le chiffre X du cadran sera en plein sud.

COIN DE LA BONNE CUISINIÈRE

COTELETTES DE PORC GRILLÉES

Composition: —
7 ou 8 côtelettes maigres, 2½ onces de beurre, 1 once de farine, 1 cuillerée de sauce, 2 cuillerées à table de cornichons hachés, 1 cuillerée à table de vinaigre, sel et poivre.

Préparation: —
Enlevez le gras et donnez une belle apparence aux côtelettes. Saupoudrez les deux côtés de sel et de poivre trempés dans du beurre chaud, et revêtés de croûtes de pain. Faites griller sur un feu clair pendant vingt minutes en les retournant trois ou quatre fois. Mettez le reste du beurre dans une petite casserole, ajoutez la farine que vous aurez fait griller trois minutes, et que vous jetez dans la sauge en même temps que le vinaigre bouilliant. Assaisonnez au goût, et ajoutez les cornichons. Arrangez les côtelettes sur un plat plat chaud, versez-y la sauce et servez.

BUREAU DE PLACEMENT

Désirez-vous un emploi comme servante dans un hôtel ou maison privée? Donnez-nous votre nom et vos références. Avez-vous besoin d'une bonne servante? Nous pouvons vous en trouver avec de bonnes qualifications.

GATEAUX FRAIS ET DELICIEUX

De La Célèbre Marque «JAMES STRACHAN» de Montréal — Différentes Sortes.

A Vendre Chez
PHILIPPE MONETTE,
Edmundston, N.-B.

POUR VOUS DONNER DE L'ENTRAIN

SHREDDED WHEAT

Seis minéraux, vitamines, protéines et le son—voilà les éléments du grain de blé entier à votre portée pour plus de vigueur et d'énergie.

12 GRÉS BISCUITS
THE CANADIAN SHREDDED WHEAT COMPANY, LTD.

TARTE AUX BISCUITS

Quatre biscuits écrasés bien fin, une tasse d'eau bouillante, une tasse de ration haché, gros comme un œuf de beurre, une tasse de sucre blanc, un œuf, une demi-tasse de vinaigre, une tasse et demi d'eau froide; mélangez et coulez de grolle au goût.

SECRETES DE LA BONNE CUISINIÈRE
En vente à l'imprimerie du Madawaska — Edition de luxe augmentée: \$2.00

LES AMOURS DE W. BENJAMIN

Roman Canadien Inédit, par J. M. LEBEL

Tous droits réservés, 1930, par Édouard Garand, 1423-27, rue St-Elisabeth, Montréal, P. Q. où l'on peut se procurer ces volumes au prix de 25 sous chacun.

Par la Poste: 30 sous.

—Non... cela n'est pas possible ! répondit Miss Jane d'une voix rauque. Puis elle s'écria avec un accent désespéré :
—Que faire, grands dieux !
—Cours à l'Hôtel Américain ! suggéra Rutten.
—Et après ?
—Si c'est là, un des de votre charme fascinateur pour le ramener à vos pieds !
—Mais si, cette fois, mon charme demeurait impuissant ?
—Leurs regards se croisèrent, se croisant et leurs lèvres dessinèrent un sourire terrible.
—En ce cas, tant pis pour lui !
—Soit donc ! grimp Miss Jane. Alors l'Hôtel Américain.

De nouveau il pressa son front où sa pensée semblait rebelle. Puis il murmura doucement et comme à regret :
—Henriette !
La crispation de ses traits s'accroûtait. Mais bientôt un sourire rayonna sur ses lèvres, et ce nom flotait sur ses lèvres.
—Jenny !... Jenny !...
Mais, comme il s'apprêtait à se précipiter et prononça à mi-voix :
—Où, c'est de Kuppman qu'il s'agit de suite !
D'un pas saccadé et mal sûr il alla à un étage où se trouvait son appartement. Il s'arrêta pour réfléchir, mais se souvint de gens qui entraient ou sortaient et qui lui lançaient des regards singuliers.
Toujours sous l'empire de l'émotion qui tracasait son cerveau, il quitta brusquement l'édifice et se mit à descendre Fifth Avenue d'un pas rapide.
Un taxi passant à vide attirait son attention. Il le hâta. La voiture vint s'arrêter devant lui. Alors il commanda au chauffeur de le conduire à un bureau de télégraphie, le plus proche.

Pierre, débarrassé maintenant de son obsession, retourna, par un instinct malade, chez Miss Jane !
—C'est entendu, j'irai chez vous que sais-je !
—Mais j'aurai chosé un autre domicile.
—Is se séparèrent, et Miss Jane reprit le chemin de ses appartements sur Fifth Avenue.
—Un demi-heure après, elle pénétra chez elle.
—Mais alors elle faillit tomber à la renverse en retrouvant dans son salon Pierre Lebon... qui lui souriait de son sourire d'habitude.
—Le troisième épisode aura pour titre «La Petite Canadienne».

Ne Manquez Pas:

Le Premier Numéro

de notre prochain feuilleton

«LA PETITE CANADIENNE»

(3e et dernier Episode de ce Roman)

Lisez les feuilletons canadiens, que publie régulièrement «Le Madawaska»; ils vous instruiront tout en vous procurant une distraction.