

SECTION FEMININE

Le fromage, aliment économique

L'emploi du fromage dans les diètes de secours. Opinions de Mlle Marion McColl, experte en alimentation.

LE BUDGET FAMILIAL

AU cours de la Semaine Nationale du Fromage, il a été donné au publiciste du ministère de l'Agriculture de Québec de rencontrer Mlle Marion McColl, experte en alimentation au service de la Metropolitan Life Insurance Company, qui était de passage au bureau des gardes-malades de cette compagnie, à Québec.

Prisée de donner son opinion sur la valeur nutritive du fromage, Mlle McColl a déclaré :

"Riche en protéine, en gras et en matières minérales, le fromage possède une grande valeur nutritive. Etant donné la forte concentration des éléments nutritifs les plus importants du lait que l'on retrouve dans un aliment qui se conserve très bien, le fromage mérite d'avoir une meilleure place dans notre alimentation courante.

"C'est aussi un aliment économique à cause de sa concentration même, et comme substitut à la viande, il offre une plus grande valeur nutritive pour le même argent dépensé. C'est pour cette raison que nous lui donnons une si large part dans les diètes de secours à l'heure actuelle.

"Par diètes de secours", poursuit Mlle McColl, "nous entendons des cédules alimentaires dont nous suggérons l'adoption aux familles qui, possédant de l'assurance chez nous, éprouvent de la difficulté à rencontrer les deux bouts. Dans la majorité des cas, nous constatons que ces familles ne font aucun usage de fromage. Le beurre et les viandes—souvent dispendieuses—figurent pour une large part dans leur budget. Nous étudions avec elles leurs besoins, et nous leur conseillons de substituer le fromage à telle autre denrée d'un prix souvent plus élevé et la plupart du temps moins nutritive que le fromage. Les parents qui ont suivi nos suggestions ont ainsi réalisé une économie appréciable, sans compter les bienfaits qu'ils en ont retirés, eux et leurs enfants, sous le rapport d'une meilleure santé".

Une famille de neuf personnes

Mme. Alex Berns, de Monona, Iowa, écrit : "Nous avons employé le Novoro du Dr Pierre continuellement cet hiver. Nous sommes neuf dans notre famille et nul d'entre nous n'a été malade pendant l'hiver, bien que nous ayions quatre de nos enfants à l'école. Il y a eu beaucoup de maladies autour de nous, spécialement des maux d'estomac. J'emploie aussi le liniment Oléolo pour des douleurs rhumatismales et c'est la seule chose qui me donne du soulagement. Je ne sais pas comment je pourrais exister sans ces remèdes." Le Novoro du Dr Pierre et le liniment Oléolo sont deux remèdes qui ont fait leurs preuves et qui ont été employés par les personnes malades quatre générations durant avec un succès remarquable. Il ne sont pas en vente chez les pharmaciens et peuvent seulement être obtenus par des agents locaux spécialement désignés par Dr. Peter Fahrney & Sons Co., 2501 Washington Blvd., Chicago, Ill.

Livré exempt de douane au Canada.

OXYMEL

SIROP AU MIEL.—Oxymel à l'Eucalyptus devrait être essayé dans toutes les familles. Remède efficace contre les rhumes, bronchites, coqueluche, etc. Procurez-vous-en une bouteille chez votre pharmacien ou chez J.-E. Livernois et W. Brunet.

Protection des rosiers durant l'hiver

Par L. C. YOUNG, Station expérimentale fédérale, Fredericton, N.-B.

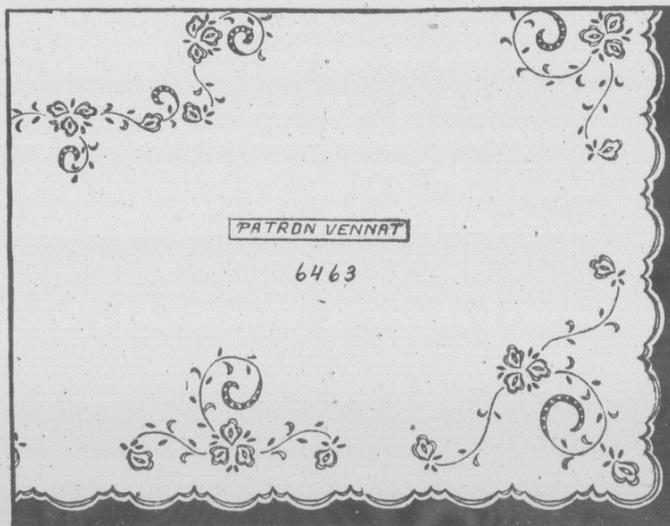
C'est toujours un problème difficile que d'hiverner les rosiers dans l'Est du Canada. En fait, les pertes causées par l'hiver sont telles qu'elles découragent souvent beaucoup d'amateurs, qui pourraient devenir de grands producteurs de roses. Et cependant la station expérimentale de Fredericton, Nouveau-Brunswick, a démontré par des essais conduits pendant une série d'années que ces pertes peuvent être réduites à un minimum. Il suffit de prendre certaines mesures de précaution.

La première chose à noter, c'est que l'hivernage des rosiers dépend de l'action combinée de certains facteurs, tous importants. En premier lieu il est nécessaire d'avoir un arbrisseau vigoureux, bien développé, dont le bois est bien aouté ou mûri avant l'arrivée des froids. Ceci signifie que le rosier doit être planté dans un endroit favorable, et bien engraisé et bien cultivé. Les façons d'entretien doivent être conduites de façon à provoquer une pousse vigoureuse au commencement de l'été, suivie par un ralentissement de la végétation à la mi-été et un aoutement parfait du bois en automne. Il ne faut donc pas appliquer d'engrais azotés après la première semaine d'août; de même les arrosages doivent graduellement être réduits au minimum. Il est bon d'appliquer une forte couche d'engrais au commencement de l'été pour provoquer une pousse vigoureuse. Les petits arbrisseaux qui n'ont fait qu'une maigre pousse pendant l'été sont beaucoup plus exposés à souffrir de l'hiver que les grands arbrisseaux vigoureux, à condition que le bois de ces derniers soit bien aouté.

Si nous avons pris ces précautions nous aurons des rosiers bien développés. Il s'agit maintenant de les protéger pour l'hiver. Le meilleur moyen pour cela est de butter ou de rechauffer chaque rosier séparément jusqu'à une hauteur d'au moins 8 pouces avec de la terre en remplissant les espaces entre eux avec du fumier ou un autre genre de pailis. Il faut avoir soin d'enlever le fumier très tôt au printemps afin que le sol pardessus puisse dégeler rapidement. On déterre ensuite les rosiers dès que la terre peut être enlevée.

Encouragez nos annonceurs

La broderie est un agréable passe-temps



PATRON VENNAT

6463

No 6463.—A tracer 35c, perforé 75c, au fer chaud 2 x 2 1/2 vgs \$1.00, 2 x 3 vgs \$1.25. Etampée sur bon coton anglais blanc 2 x 2 1/2 vgs \$2.25, 2 x 3 vgs \$2.65. Sur meilleur coton fini toile Wabasso 2 x 2 vgs \$4.10, 2 x 3 vgs \$4.65. Sur belle toile irlandaise pesante ou superbe toile hultre 2 x 2 1/2 vgs \$5.50, 2 x 3 vgs \$6.75. Sur toile extra fine souple et serrée, 2 x 2 1/2 vgs \$7.25, 2 x 3 vgs \$7.75. Serviettes assorties à chaque nappe, patron à tracer 15c, perforé 30c, au fer chaud.

No 6443.—3 pour 25c. Une douzaine de 17 pes étampée sur coton fini toile deux qualités \$1.98 ou \$2.65. Sur pure toile deux qualités \$3.50 ou \$4.50. Coton à Broder Français brillant comme de la soie superbe valeur, pour la nappe environ \$1.80 les serviettes 45c.

Circulaire de nappes 5c. Circulaire de baptême 5c. Circulaire religieuse 5c.

Abonnez-vous à notre Revue Mensuelle de Broderie et Musique 12c seulement par an.

BULLETIN DE LA FERME, No 1, de la Couronne, St-Roch, Québec.

Pharmacie Bissonnette

Remèdes, prescriptions, articles de toilettes et développement des pellicules photographiques aux prix les plus bas. Attention spéciale aux commandes par la poste, service prompt et garanti.
PHARMACIE BISSONNETTE
898 rue St-Vallier, Québec.

Pour la ménagère

SOUPE-CREME RAPIDE.

4 cuillerées à soupe de beurre
4 cuillerées à soupe de farine.
1 pinte de lait
1 tranche d'oignon
1 cuillerée à thé de sel
2 tasses de carotte ou de navet cru râpé

Faites fondre le beurre. Incorporez la farine et ajoutez graduellement le lait. Faites cuire en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe; ajoutez l'oignon, le sel et les légumes râpés, et faites cuire sur de l'eau chaude jusqu'à ce que les légumes soient tendres (environ 10 minutes). Enlevez l'oignon. Jetez un peu de persil haché sur la soupe juste avant de servir.

OCCASION No 2

Articles utiles et excellents pour quelques sous. Contient une baguette plaquée or de fantaisie, un paquet de coupons de soie, un lot de soie à broderie, Lucky Elephant Charm et épinglette de cravate camée. Le tout payé, seulement 10 cents. Adresse:

BUCHANAN & CO., City Hall Station.
Boîte 1152, New-York City, N. Y.

GRATIS! GRATIS!

Magazine illustré mensuel consacré à la Broderie et à la musique, contenant les modèles les plus nouveaux, leçons sur les arts domestiques, dernières créations musicales et théâtrales; aussi diverses attractions.

Ce Magazine vous sera envoyé chaque mois pendant un an, sur réception de 12c pour payer les frais de poste. Ecrivez à:

RAOUL VENNAT
3770-3772 ST-DENIS
MONTREAL