

UNE SAINTE VIEILLESSE

SOUVENT LA PLUS BELLE PARTIE DE LA VIE

Aide les femmes au retour de l'âge

La Providence a alloué à chacun de nous au moins soixante-dix ans pour accomplir notre mission en cette vie, et c'est généralement de notre faute si nous mourons prématurément.



L'épuisement nerveux, provoque la maladie. Cet axiome est absolument vrai. Quand tout devient un fardeau et que la moindre marche vous cause une fatigue excessive, que vous transpirez facilement, que votre figure s'empourpre, et que vous vous excitez à la moindre provocation, et que vous n'acceptez aucune contrariété, vous êtes en danger; vos nerfs sont épuisés, il vous faut vous soigner immédiatement! Pour reconstituer le système nerveux d'une femme lors du retour de l'âge nous ne connaissons pas de meilleur remède que le Composé Végétal de Lydia E. Pinkham. En voici un exemple.

Mme Mary J. Dabruzzo, 150 Main St., Winnipeg, Man., écrit :

Chère Madame Pinkham : — "Le Composé Végétal de Lydia E. Pinkham a été pour moi une bénédiction pendant cette période délicate connue sous le nom de retour de l'âge. Pendant dix ans elle désorganisa complètement mon système. J'avais des chaleurs, j'étais extrêmement nerveuse, je devenais pâle et débile; mes menstrues étaient très irrégulières et tout mon sang semblait affluer à la tête. J'avais de fréquentes palpitations de cœur; de fait, tout mon système était désorganisé. "Je ne reçu aucun soulagement aux souffrances inhérentes à cette période jusqu'à ce que j'eusse pris du Composé Végétal de Lydia E. Pinkham; mais je date le soulagement que j'éprouvai du jour où j'en pris la première bouteille. Mon état s'améliora graduellement; la nature reprit son cours sans douleur et en un temps normal j'étais complètement rétablie."

Madame Pinkham, de Lynn, Mass., invite toutes les femmes malades et souffrantes à lui écrire pour lui demander son avis. Sa grande expérience est à leur service gratuitement.



SIROP du Dr LEONARD

Spécifique pour les Coliques des enfants, Diarrhée, Dysenterie, Dentition douloureuse et difficile, Toux, Rhume, et toutes maladies des Poumons. En vente chez tous les pharmaciens. PRIX 25 CENTS.

Préparé par la CIE CHIMIQUE "LEONARD," 3141 rue Notre-Dame, Montréal.

Pour cuire les haricots. — Les haricots secs, blancs ou autres, fatiguent souvent l'estomac. Voici la vraie manière de les cuire: Après les avoir triés, les laver à plusieurs eaux fraîches, puis les mettre dans une casserole avec deux pintes d'eau froide; les faire bouillir et retirer alors la casserole du feu, les couvrir et les laisser reposer environ une heure. On les égoutte alors complètement, puis on remet dans la casserole avec deux pintes d'eau chaude; on ajoute sel, persil, gousses d'ail (si on l'aime), et on laisse cuire lentement jusqu'à parfaite cuisson. On les assaisonne alors selon le goût.

Nécrologie

Sous cette rubrique, nous donnerons les noms des personnes mortes à Montréal durant la semaine précédant l'impression de notre revue.

Ce faisant, nous croyons remplir une grande lacune et rendre un réel service à ceux de nos compatriotes qui, absents du pays natal, ignorent la fin de nombreux amis et connaissances.

- Donelley, Rose, fille de Ths., 19 ans.
Blais, Albert, fils de Jos., 17 ans.
Gauthier, Dame Jos., née Goh'er, 26 ans.
Lemay, veuve Eulesippe, née Lafarge, 47 ans.
Parenteau, Rosalie, fille de Chs, 19 ans.
Neveu, veuve Elie, née Laferrière, 91 ans.
Hervieux, J.-Bte, 73 ans.
Palmer, Will., Francis, 92 ans.
Parent, Dme Pierre, née Demers, 45 ans.
Quinn, James, fils de Will., 20 ans.
Beaulieu, Wilfrid, 26 ans.
Dufault, Charles, 62 ans.
Hêtu, Félix, 69 ans.
Dagenais, Dme Will., née Thibodeau, 32 ans.
Guilbault, Dme Trefflé, née St Martin, 64 ans.
Lapointe, Dme Emilien, née Lauzon, 40 ans.
Cadieux, Sarah, fille d'Adrien, 16 ans.
Sansfaçon, Jean, 76 ans.
Brazeau, Dme F.-X., née Léonard, 39 ans.
Monette, Norbert, 24 ans.
Benson, veuve Jas., née Doherty, 81 ans.
Beausoleil, Bruno, 27 ans.
Bourgouin, Geo.-Avila, 43 ans.
Greffe, Dme Calixte, née Chalut, 79 ans.
Petit Louis, 86 ans.
Polozzi, Guiseppe, 28 ans.
Alain, Michel, 46 ans.
Boutin, Dme Jos., née Bourdon, 25 ans.
Papillon, veuve J.-B., née Thivierge, 78 ans.
Dufresne, Narcisse-Arsène, 68 ans.
Thibault, Edouard, 50 ans.
Ross, vve Alex., née Desoulières, 84 ans.
St Jacques, veuve J. O., née Leclair, 58 ans.
Dillon, Dme Michael, née Espie, 25 ans.
Desmarais, Dme L. E., née Gauthier, 63 ans.
Pelletier, Dme J. Henri, née Blais, 24 ans.
Lavigne, Dme Ludger, née Laroche, 41 ans.
Blanchard, Edmond, 40 ans.
Valières, Olivier, 82 ans.
Morley, James, 55 ans.
Cafferty, Dme Paul, née Syron, 73 ans.
Gaffney, Will., James, 73 ans.
Pinet, Juliette, fille de Hector, 27 ans.
Robillard, Dme Louis, née Labrecque, 38 ans.
Brisebois, Frs.-Xavier, 54 ans.
Patenaude, Dme Eug., née Murphy, 22 ans.
Cullin, Dme Pat., née Clément, 34 ans.
St Onge, Dme F.-X., née Barré, 69 ans.
Thuot, Agapit, 73 ans.
Burke, Dme Daniel, née O'Toole, 24 ans.
Pelletier, veuve Louis, née Archambault, 82 ans.
Robillard, veuve Pierre, née Beaudry, 84 ans.
Couture, Dme Jos., née Desjardins, 21 ans.
Lamontagne, Dme L.J., née Lortie, 44 ans.
Sicard, Rose-Anna, fille de Adolphe, 18 ans.
Phaneuf, J.-B., 74 ans.
Lamarche, Dme Olivier, née Desnoyers, 79 ans.
Loiseau, veuve Albert, née Gauthier, 72 ans.
Jobin, Pierre, 72 ans.
Perrault, Jos., Xavier, 69 ans.
Dubus, Dme Alfred, née Saint-Laurent, 43 ans.
Côté, Dme Georges, née Ouimet, 68 ans.
Bourmetti, Madalena, fille de Francesco, 23 ans.
Campagna, Dme Pierre, née Bilodeau, 46 ans.
Couture, Dme Georges, née Nolet, 40 ans.
Gadbois, Olivier, 39 ans.
Perrault, Hermine, 62 ans.
Abel, Dme Désiré, née Abel, 42 ans.
Radiga, Joseph, 39 ans.
Duplessis, Ferinand, 43 ans.
Béland, Rose, fille de Jos., 19 ans.
Girard, veuve Michel, née. Beaupré, 79 ans.
Plamondon, Théodore, 69 ans.
Perron, Narcisse, 60 ans.
Robert, Jos. Cyrille, 49 ans.
McCarthy, Estelle, fille de James, 23 ans.
DeGrandmaison, Marie-Anna, 22 ans.
S'Keith, Dme Will., née Mathon, 20 ans.
Madore, Dme Etienne, née St Aubin, 30 ans.
Bourdeau, Moïse, 48 ans.

Comment vivre avec \$10.00 par semaine



VEC dix dollars par semaine, peut-on bien vivre? Voici, pour arriver à ce résultat, comment il faut organiser les menus de la semaine.

SAMEDI

Déjeuner.—Rognons d'agneaux brouillés. Pommes de terre. Bananes confites, sauce au citron. Rôties. Café.

Dîner.— Consommé aux légumes. Beefsteak, garniture de persil. Soufflé au maïs. Noix au sirop de citron. Biscuits. Café.

Souper.— Poisson, sauce à la crème. Petits pains blancs, beurre. Pommes cuites. Crème. Thé.

DIMANCHE

Déjeuner.— Omelette. Pommes de terre écrasées. Gâteaux. Beurre. Café.

Dîner.— Soupe. Amandes salées. Agneau rôti, sauce tomates. Patates frites. Pois verts. Salade de laitue. Fromage à la crème. Glace aux pêches. Pain. Café.

Souper.— Tranches froides d'agneau. Sauce Mayonnaise. Pain, beurre, fromage. Conserves de fraises. Thé.

LUNDI

Déjeuner.— Tapioca. Hachis d'agneau. Rôties, beurre. Café.

Dîner.— Soupe aux tomates. Côtelettes d'agneau. Sauce Soubise. Pommes de terre en croquettes. Pois verts à la crème. Laitue. Charlotte russe. Café.

Souper.— Choux-fleurs à la crème. Petits pains. Beurre. Pêches confites. Thé.

MARDI

Déjeuner.— Riz au lait. Oeufs pochés sur toasts. Petits pains. Beurre. Framboises. Café.

Dîner.— Soupe au vermicelle. Langues de veau bouillies, sauce tomates. Oignons farcis. Pain. Pudding au tapioca. Compote d'oranges. Café.

Souper.— Tomates au riz. Pain. Beurre. Tartelettes aux framboises. Thé.

MERCREDI

Déjeuner.— Blanc-manger. Panade aux tomates. Pommes de terre fromagées. Pain. Beurre. Café.

Dîner.— Purée de maïs aux tomates. Boeuf braisé, sauce piquante. Laitue. Croquettes de riz. Sauce aux pistaches. Gâteaux à la vanille. Café.

Souper.— Langue froide. Fraises. Pain. Beurre. Thé.

JEUDI

Déjeuner.— Pommes en compote. Quenelles de veau, sauce blanche. Gâteau au riz. Beurre. Pain. Café.

Dîner.— Soupe aux légumes. Beefsteak, sauce au citron. Pois verts. Gâteaux. Pommes. Café.

Souper.— Pâtés aux huîtres. Patates frites. Petits pains. Beurre. Pommes. Thé.

VENDREDI

Déjeuner.— Omelette. Crème. Conserves de pêches. Radis. Pain. Beurre. Café.

Dîner.— Soupe maigre. Toasts. Saumon rôti. Pommes de terre au persil. Laitue. Petits pains. Crème italienne. Café.

Souper.— Saumon en mayonnaise. Laitue. Pain. Beurre. Thé. Pommes glacées. Sauce à la muscade.

TABLEAU DE LA DEPENSE

Trois douzaines et demie d'oeufs à 22 cts la douzaine: 77 cts. Quatre rognons de mouton, 10 cts. Deux livres et demie de beurre de crèmerie à 23 cts: 70 cts. Deux livres de beurre de cuisine à 20 cts: 40 cts. Onze livres de farine à 3 cts la livre: 33 cts. Poudre à pâte, 2 cts. Sel, 1c. Une livre et demie de café à 40 cts la livre: 60 cts. Une mesure de patates, 13 cts. Oignons, 2 cts. Amandes, 15 cts. Lait, une pinte par jour à 6 cts la pinte: 42 cts. Une demi-douzaine de citrons, 8 cts. Une livre de fromage, 12 cts. Une chopine de vinaigre. Un quart de livre de thé, 10 cts. Poivre, épices. Une douzaine d'oranges à 15 cts. Sucre, 30 cts. Essences, etc., 10 cts. Pommes, 20 cts. Quatre livres de boeuf à soupe, 20 cts. Légumes, 10 cts. Beefsteak, 30 cts. Trois boîtes de fraises, 30 cts. Un quartier d'agneau, 50 cts. Petits pois, 10 cts. Six livres de pêches, 25 cts. Tomates, 25 cts. Framboises, 10 cts. Petits pains, 40 cts. Saumon, 15 cts. Choux-fleurs, 10 cts. Vermicelle, 5 cts. Macaroni, 5 cts. Radis, 5 cts. Pistaches, 5 cts. Bananes, 20 cts. Laitue, 15 cts. Extra.— Crème et lait, 75 cts. Biscuits, 15 cts. Le persil est fourni gratuitement par le boucher avec les envois de viande. Total: \$9.95.

CARDEZ VOTRE ARGENT



Plutôt que de jeter par les fenêtres en achetant pour le teint des poudres et lotions sans valeur renfermant souvent des ingrédients nuisibles et des poisons. Si votre visage est enlaidi par des boutons, ou si la peau est rougeâtre, rugueuse, grasse, fâchez-vous de vous la guérir sûrement et sans danger. Vous pouvez préparer le mélange pour dix sous. La préparation resserre la peau, et en fermant les pores en chasse toutes les impuretés, empêche les rides et laisse la peau saine et en bon état.

CHEVEUX GRIS.

Si vous avez les cheveux blancs ou si vous grisonnez, et si vous voulez leur rendre leur nuance primitive, j'ai une formule pour cela. C'est sans danger aucun, pour les cheveux, le cuir chevelu et la santé en général; ne contient pas de soufre, plomb, nitrate d'argent, couperose, ni poison d'aucune sorte. Ne s'enlève pas au toucher, ne colle, ni salit, ni poisse les cheveux, ne tâche pas le cuir chevelu; fait pousser les cheveux, leur donne une apparence souple et lisse. Pour quelques sous vous pouvez en faire assez.

BLANCHEUR DU TEINT.

Je peux vous envoyer la formule pour blanchir le teint; préparée d'avance, elle se vend \$2.00 chez le pharmacien. J'en ai fait usage et je puis vous garantir que cette préparation enlève les taches de rousseur, dissipe le hâle ou les rougeurs de la peau. Vous la préparez pour le dixième du prix que coûtent les lotions vendues pour le teint.

POUR FAIRE POUSSER LES CHEVEUX.

C'est tout ce qu'il y a de plus simple. Je les fais pousser sur le champ, en arrêtant la chute, prévient les pellicules, tend à faire friser ou à boucler les cheveux, empêche la calvitie et fait pousser les cheveux à profusion. Parfaitement pur et sans danger. Peut-être préparé pour quelques sous seulement.

RIDES PRÉCOCES.

J'ai une préparation infaillible pour faire disparaître les rides. Applications faciles, sans danger et bon marché. Elle comble les parties creuses en nourrissant la peau qui redevient unie, souple et blanche. Guérit les gerçures des mains et des lèvres, et la rugosité causée par le froid et les savons impurs. Facile à préparer et à peu de frais.

TROUAILLE.

Lotion pour le visage; fera disparaître l'apparence grasse et luisante de la peau, la rendant souple et blanche en cinq minutes; en huit jours enlève tous les boutons, dissipe le hâle, blanchit la peau sans irriter; sans danger aucun; ne contient pas de poisons. Pour cinq sous vous en ferez assez pour durer six mois.

POILS FOLLETS.

Au visage, cou, bras et autres parties du corps; les détruit vite et les enlève sans douleur, sans décoloration et aucun dommage à la peau. Agit d'une manière efficace en moins de trois minutes. Sans danger et absolument certain.

TRANSPIRATION EXCESSIVE.

Des pieds et des aisselles; guérison certaine sans clore l'orifice des pores et sans nuire au corps. Les dames qui transpirent beaucoup des aisselles seront guéries d'une façon permanente. Soulagement immédiat pour les pieds tendres et sensibles. Plus de mauvaise odeur causée par la sueur. Peut se préparer pour quelques sous seulement.

Les Recettes seront envoyées sous enveloppe ordinaire cachetée. Prix: 50 cents pour deux; 75 cents pour quatre; \$1.00 pour les six. (MANDAT OU TIMBRES.) Ces Recettes sont simples, sans danger et font tout ce qu'elles promettent. Nous avons des centaines de témoignages à l'appui de leur efficacité. Les pharmaciens vendent les ingrédients de mes recettes et vous n'êtes pas obligé de m'écrire pour les avoir. Ecrivez à

MADAME LAJEUNESSE, Dermatologiste, TORONTO, ONT. - - CANADA.

LE ROBUR

Janvier 1905. M. PEAUPRÉ. Il y a trois ans j'étais un homme fini, mais quelques flacons de votre incomparable ROBUR m'ont rendu la force et la santé malgré mon âge avancé, et je suis depuis ce temps aussi bien et aussi vigoureux que j'ai jamais été. Quatre médecins m'avaient traité en vain pendant une couple d'années, et sans autre résultat que de me dire qu'il n'y avait plus rien à faire pour moi, et que ma seule ressource était de m'en aller à l'hôpital. Je n'aurais jamais cru qu'un seul remède eût amené un effet aussi prompt et aussi durable que ce ROBUR, auquel je dois la vie, dans mon entière conviction. PIERRE COLLIN, 157 Désiré. Le ROBUR est préparé à la PHARMACIE C. BEAUPRÉ, 73 DESIRY, HOCHELAGA. En vente partout.

COFFRES-FORTS DE MEILINK
À L'ÉPREUVE DE LEAU ET DU FEU
DE \$16.00 À \$50.00

LE FER À CHEVAL NEVERSUP
EST LE MEILLEUR SUR LE MARCHÉ

LUDGER GRAVEL AGENT
TEL. MAR. 964 MONTREAL
"BEEL MAIN 64"

Ecrivez pour nos prix et catalogues et mentionnez "l'Album Universel."

POILS FOLLETS ENLEVES

"THORENE", le nouveau traitement, enlève les poils follets sûrement, sans danger et sans douleur. Pas d'acides ni autres ingrédients malfaisants. Toute dame ainsi affligée devrait employer le remède souverain, envoyé par la poste, scellé sûrement, \$1.00. Adresse :

The Madam Thora Toilet Co.
Toronto, Canada.

JEUNES ET VIEUX

Feront usage du BAUME RHUMAL avec succès dans tous les cas de rhume, toux, coqueluche ou bronchite. Ce remède français n'a pas de rival sous le rapport de l'efficacité.