

CONSEIL, DU MEDECIN

Vous avez, sans doute, remarqué qu'un brusque changement de température vous fait éprouver une certaine cuisson dans les yeux, évitez donc les alternatives subites de chaud et de froid. Ne vous exposez pas non plus sans nécessité aux rigueurs de la bise, car elle produirait sur vous le même fâcheux effet.

Pour travailler au bureau, tâchez d'avoir toujours, avec une lumière suffisante, le jour, à votre gauche; évitez surtout de l'avoir en face, autrement votre vue serait bientôt fatiguée.

Un globe en verre blanc ou taillé éprouve beaucoup moins la vue que les teintes souvent trop vives des abat-jour de couleur; la croyance contraire est un préjugé qu'il faut combattre.

Quelques-uns s'imaginent rafraîchir leurs yeux, lorsque ceux-ci ont de l'inflammation, en les baignant dans l'eau froide, c'est encore une erreur... il faut, au contraire, se servir pour cela d'eau aussi chaude qu'on la peut endure si l'on veut obtenir un réel soulagement.

La position de votre lit n'est pas pour votre vue une chose indifférente: il ne faut pas qu'à votre réveil, le soleil vienne darder ses rayons sur vos yeux. C'est surtout à l'égard des enfants que cette précaution doit être minutieusement prise.

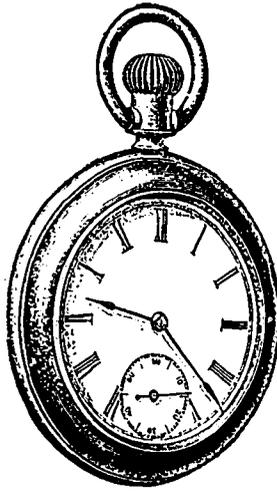
Pendant la saison des bains, n'ouvrez jamais les yeux en plongeant, surtout dans l'eau de mer.

Nous devrions prendre un très grand soin de nos yeux, puisque nous n'en avons pas de rechange et que c'est principalement par eux que nous sommes en rapport avec le monde extérieur et que nous jouissons de sa beauté.

RECETTES

Maquereau grillé à la maître d'hôtel.—Videz soigneusement; essuyez bien l'intérieur et l'extérieur. Fendez le dos de la tête à la queue. Salez, poivrez, dessus et dessous et faites griller sur un feu vif; retournez et laissez quinze minutes environ pour la cuisson. Retirez et mettez dans un plat chaud, sur une bonne maître d'hôtel, en réservant une partie que vous mettez à l'intérieur du maquereau.

Contre les crevasses aux mains.—Voici l'hiver qui amène à sa suite les engelures et les crevasses.



GARÇONS ET FILLETES

CETTE MONTRE GRATUITE

Vous n'avez qu'à nous envoyer votre nom et votre adresse, sans un son d'argent, et en retour nous vous enverrons 10 exemplaires de L'AMI DU LECTEUR que vous distribuerez à vos amis, et ils vous donneront chacun vingt-cinq centins (25c) pour un an d'abonnement, quand ils auront lu les jolies histoires qu'il y a dans ce journal. Alors, envoyez-nous les \$2.50 que vous avez collectées, ainsi que les noms et adresses de vos abonnés, et nous vous expédierons immédiatement, tous frais payés, cette belle montre Yankee. Ces montres tiennent bien le temps et sont garanties par les manufacturiers.

Ecrivez-nous IMMEDIATEMENT afin d'être les premiers dans votre voisinage à offrir notre journal, ce qui vous donnera plus d'avantage pour le placer. Adressez :

"L'Ami du Lecteur", Montreal, Canada.

Pour les éviter, passez sur vos mains quelques gouttes de jus de citron, avant de mettre vos gants. Elles seront ainsi parfaitement préservées.

Essayez et vous verrez que vous serez satisfaits de la recette.

Taches d'encre sur bois vernis.—Pour enlever les taches d'encre du bois vernis, il faut d'abord enlever le vernis, ce qui se fait en le frottant avec de l'alcool absolu; ensuite on mouille la tache et on y répand de l'acide oxalique qu'on laisse pendant une heure en contact avec le bois, puis on lave abondamment. Les taches qui persistent s'enlèvent par un lavage avec de l'acide chlorhydrique étendu. Une fois les taches lavées et le bois séché, on peut lui donner de nouveau une couche de vernis.

INTERRUPTION INATTENDUE

Le patron.—Avez-vous réussi à collecter le petit montant dû par M. Cynicus dont vous vous dites l'ami personnel?

Le commis.—Oui et non.

Le patron.—Expliquez-vous.

Le commis.—En arrivant je lui ai dit: "Je viens pour une petite affaire délicate..." Je n'ai pu aller plus loin car il a pris la parole: "C'est bien, je vous accorde sa main et soyez heureux tous deux."

NOS JEUNES

Tom.—Qu'est-ce c'est ça, un enfant posthume?

Toto.—C'est celui qui vient au monde après la mort de ses parents.

LE COMBLE DE LA DISTRACTION

Madame.—As-tu vu les belles fleurs que j'ai mises sur ton bureau?

Le mari (un professeur).—Oui, mais en quel honneur?

Madame.—De notre quatorzième anniversaire de mariage.

Le mari.—C'est bien gentil de ta part. Quand l'anniversaire du tien arrivera, dis-moi-le! je te rendrai la pareille.

VOIES DÉTOURNÉES



Elle.—Tu ne m'aimes plus!...

Lui.—Certainement si!

Elle.—Je ne le crois pas, car on n'aime pas une femme avec d'aussi vieilles robes, ça n'est pas possible!

L'Asthme

Envoyez votre adresse afin de recevoir GRATUITEMENT et franco un paquet-échantillon de la **POUDRE ANTI-ASTHMATIQUE** du Dr Coderre. Si vous êtes souffrant, essayez ce remède et vous serez soulagé. Guérit l'Asthme et les Maladies Bronchiques. Adressez :

THE WINGATE CHEMICAL CO. (Limited) Montreal

Bronchite