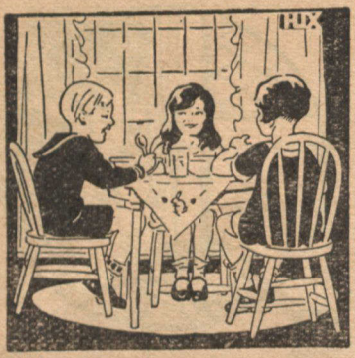
POUR BIEN DRESSER LE COUVERT



Étendez la nappe pour qu'elle tombe également bien de tous les côtés. Vous pourrez fort bien vous servir de napperons si vous le préférez. Laissez une distance d'au moins 25 pouces entre chaque couvert. A droite de l'assiette se placent les couteaux, le tranchant du côté de l'assiette. A la suite des couteaux se placent les cuillères, la partie creuse en l'air, et dans l'ordre ou elles serviront (la cuillère à potage tout à fait à droite). A gauche de l'assiette se placent les fourchettes, les dents en l'air, également dans l'ordre où elles serviront. Le verre à l'eau se place près de la pointe du couteau. L'assiette à pain et beurre devrait se trouver un peu au-dessus et à gauche des fourchettes.

MAMANS EN BONNE SANTÉ—ENFANTS BIEN PORTANTS

Une mère en bonne santé est presque certaine de mettre au monde un enfant bien portant. La santé, voilà le cadeau le plus précieux que vous puissiez donner à un enfant. Si vous êtes enceinte et que vous ne vous sentiez pas aussi bien que vous devriez l'être, ne négligez pas davantage votre santé. Pour l'amour de votre enfant, prenez régulièrement du **Composé Végétal Lydia E. Pinkham.**

FORTE APRÈS UN ACCOUCHEMENT

"Après la naissance de mon bébé j'étais si faible et si épuisée que j'avais peine à marcher. J'ai vu une brochure traîtant du **Composé Végétal Lydia E. Pinkham** et je m'en suis procuré. J'en prends et cela me renforce. Mes nerfs sont meilleurs et je dors beaucoup mieux. Je conseille le **Composé Végétal** et je répondrai à toute demande que l'on m'adressera."

MME. EMERY NOWLIN,
White Rock, La Nouvelle-Écosse