

HYGIÈNE USUELLE

Quiconque se lève de bonne heure fait bien. Le sommeil, cet état de repos des organes, pendant lequel le système nerveux recouvre son aptitude à agir, ému-

De l'être qui ne dort pas assez et de celui qui dort trop, le premier est sans doute le plus à plaindre, à tous les points de vue ; mais la santé des deux pâtit, qu'il y ait excès ou insuffisance.

Si les gens privés de sommeil deviennent pâles, maigrissent et présentent les signes d'une vieillesse prématurée ; s'ils sont portés à demander aux boissons alcooliques une énergie factice, stimulation funeste hâtant le terme de leur vie, ceux qui restent trop longtemps au lit ne sont pas moins malheureux.

Les gros dormeurs deviennent obèses, leurs chairs sont bouffies, ils souffrent de maux de tête fréquents, la paresse de leur esprit atteint des degrés incroyables, ils ne pensent plus, ils ne sentent plus, ils n'aiment plus. La moindre contrariété les irrite, le plus petit mouvement les fatigue. Ils vivent en se rendant insupportables à tous ceux qui les approchent, jusqu'au jour où une bonne attaque d'apoplexie vient finir leur ennui et celui de leurs proches.

De tout cela il résulte qu'il faut régler la durée de son sommeil.

Pendant combien de temps doit-on dormir ? A cette question il est impossible de faire une réponse précise et surtout applicable à tous les cas. Ce qu'on peut dire d'une façon générale, c'est qu'il est imprudent de reposer moins de six heures et de dormir plus de dix. L'âge, la profession, les habitudes font varier, selon les individus, la durée du sommeil nécessaire, mais cette durée ne peut guère qu'osciller entre les deux limites indiquées, malgré les exemples, souvent cités, du naturaliste Lacépède et du chanoine-poète Santeuil.

Le premier ne dormait que quatre heures sur vingt-quatre ; ils moururent tous les deux, sans décrépitude physique ni morale, à l'âge de soixante-dix ans.

Il ne ferait pas bon se fier à ces faits isolés. Si l'histoire a pu retenir des noms d'hommes ayant impunément violé les règles de l'hygiène, la science en a enregistré des milliers formant la longue liste des victimes de l'imprudence.

On se lèvera donc après six, sept, huit, neuf, ou dix heures de sommeil. Quand on aura eu une grande fatigue la veille, on choisira les gros chiffres, on se réglera sur les petits dans les cas contraires.

En hiver, quand il fera bien froid et que la douce chaleur du lit invitera à la paresse, nous conseillons de faire ce calcul :

Si de l'âge de vingt ans à celui de soixante un homme se lève deux heures plus tôt, il vivra pendant ce temps vingt-neuf mille deux cents heures de plus, soit douze cent dix-sept jours.

Pour ceux qui trouvent, avec Hippocrate, que la vie est courte, cela est à méditer.

DE F. B.

LA SANTÉ PAR LES CHALEURS

Dès que les premières chaleurs se font sentir, le corps, épuisé par les excès de plaisir, les veilles, les travaux physiques ou intellectuelles exagérés, se trouve alors sans force pour résister aux influences de l'atmosphère. Aussi, dès la première chaleur comme dès le premier froid, on ne voit que des gens transpirant ou grelottant.

Il est reconnu que ces sueurs répétées et non combattues aggravent considérablement l'état anémique. Aussi, peut-on dire hardiment de tout individu que les chaleurs ordinaires de notre climat font transpirer au point de l'affaiblir, qu'il est anémique.

Le plus souvent, au lieu de rechercher la cause de cette faiblesse, on l'augmente encore par un régime absurde comme bois-

sons glacées, fruits, crudités, etc. Alors on ne respire plus, on est abattu, épuisé, anéanti, sans force, sans énergie, sans volonté pour lutter contre une chaleur ordinaire de 25 à 30 degrés. De là, pâles couleurs, débilité générale, atonie des organes, maux d'estomac, éblouissements, étourdissements, névralgies, migraines, etc., et tout le nombreux cortège des accidents causés par cet appauvrissement du sang. — "Allez aux eaux, insinue un ami. Aux bains de mer, en Suisse, à Nice, etc," dit un autre.

— On peut se dispenser de ces déplacements, souvent inutiles, toujours très-coûteux, que les occupations de chaque jour ou des raisons de fortune rendent souvent impossibles, et obtenir plus vite, surtout plus économiquement, une guérison plus certaine en prenant chaque jour, immédiatement et avant chaque repas, 15 à 20 gouttes de FER BRAVAIS (fer liquide en gouttes concentrées) dans un peu de vin ou d'eau sucrée.

Tous les médecins reconnaissent aujourd'hui la supériorité du Fer Bravais sur les autres ferrugineux. Etant exempt de tout acide, le FER BRAVAIS ne peut noircir les dents. Sans odeur et sans saveur, il est pris sans la moindre répugnance par la personne la plus difficile, la plus délicate.

Le FER BRAVAIS a naturellement ses admirateurs fanatiques. Que les personnes qui ne l'ont pas encore expérimenté prennent un ou deux flacons, et lorsque, grâce à ce conseil, leur sang épuisé sera redevenu plus jeune, plus chaud, plus vigoureux, elles se féliciteront d'avoir essayé.

On trouve le FER BRAVAIS dans toutes les pharmacies de France et de l'étranger, et un dépôt général à Paris, rue Lafayette, 13. Le public est prié de se méfier des imitations dangereuses vendues comme fer dialysé, et qui n'ont aucune des qualités du FER BRAVAIS. S'assurer de la signature et marque de fabrique.

LE JEU DE DAMES

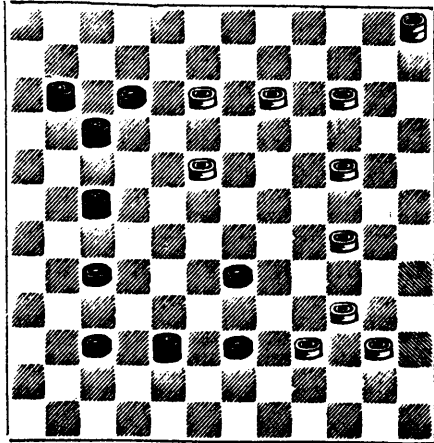
Adresser toutes les communications concernant le Jeu de Dames à M. J.-E. TOURANGEAU, bureau de L'Opinion Publique, Montréal.

PROBLÈME No. 186

Composé par M. P. D. Létourneau, North Brookfield, Mass.

LETTRE "L"

NOIR.



BLANCS.

Les Blancs jouent et gagnent.

Solution du Problème No. 184

Table with 2 columns: Les Blancs jouent de, Les Noirs jouent de. Lists numbers for each side.

Solutions justes du Problème No. 184

Montréal.—N. Chartier, J.-O. Pément, R. Denis, H. Larose, N. Saugier. Saint-Hyacinthe.—MM. F. Charbonneau et Joseph Pouliot, E. Laplante, R. Vézina. Bâtiscan.—Un Amateur. Québec.—N. Langlois, J. Lemieux, François Bernard, P. L'Heureux, J.-B. Trudeauau, North Brookfield: P. D. Létourneau.

Le problème que nous publions aujourd'hui forme la lettre L de l'alphabet. C'est le premier problème que nous recevons de ce genre. Les blancs forment la lettre L en retournant le journal. Honneur à l'auteur.

LES ÉCHECS

MONTREAL, 23 Octobre 1879.

Pour nouvelles littéraires, s'adresser à M. le Dr T. LAMOURBUX, 599, rue St-Catherine. Pour parties, problèmes, énigmes, etc., à M. O. TREMPA, 698, rue St-Bonaventure, Montréal.

AUX CORRESPONDANTS

Solutions justes du problème No. 180: MM. M. Toupin, J. Gauthier, L. Lafrenière, Montréal; Un amateur, Trois-Rivières; A. O., Saint-Jean; Z. Delaunais, V. Gagnon, Québec; M. Lalandy, New-York.

LES ÉCHECS EN BARBARIE.

Les Échecs sont tenus en honneur par les Maures de Tunisie. Les règles adoptées par ces joueurs sont assez curieuses, si on les compare aux lois suivies en Europe, pour que nous prenions la peine d'en faire connaître quelques-unes à nos lecteurs. Le Roi se place toujours sur la case à droite de la Dame; le Pion ne fait jamais un seul pas en avant; le Roi, s'il n'a pas reçu d'échec, peut prendre la marche du Cavalier, mais ce mouvement peut-être exécuté une fois seulement durant le cours de la partie.

LES ÉCHECS ET LEUR UTILITÉ.

Le jeu d'échecs est une de ces occupations qui n'ont pas de sphère particulière, il convient à tous. Ses maîtres et ses disciples sont de toutes les nationalités, de tout grade, de toute profession, de tout état. Il a une dignité qui lui est propre. Le monarque, le noble, le ministre de l'évangile, le légiste et le savant cherchent à s'y distinguer. Se faire une bonne réputation comme joueur d'échecs, c'est s'entourer d'un charme qui fait pardonner bien des défauts. Montrez votre habileté à ce noble jeu, et l'on vous concédera ces talents qui, bien appliqués, ont distingué les grands hommes.

Dans la lutte journalière, combien de ceux qui s'y lancent aveuglément, périssent dès le début ! L'empire sur soi-même qui nous fait hésiter devant les plus brillants coups dans la vie, pour les peser et juger de leur portée, peut s'acquiescer en pratiquant souvent sur ce simulacre de champ de bataille. La prudence du respect pour votre adversaire, une juste appréciation de la valeur de ce qui doit nous servir à remporter la victoire, une connaissance parfaite de votre mérite—sont le résultat des utiles leçons que donne infailliblement le jeu d'échecs.

Au sein de l'opulence, les Échecs trouvent leur place; dans l'étude du littérateur, ils apportent un doux repos au travail ardu de l'intelligence; au foyer du marchand, ils forment un agréable contraste avec le tracis du bureau ou du comptoir; et souvent, dans le cottage de l'ouvrier intelligent, ils remplissent certaines heures qui, sans cela, auraient peut-être été passées moins sagement, et ainsi, ils rendent un bon service.

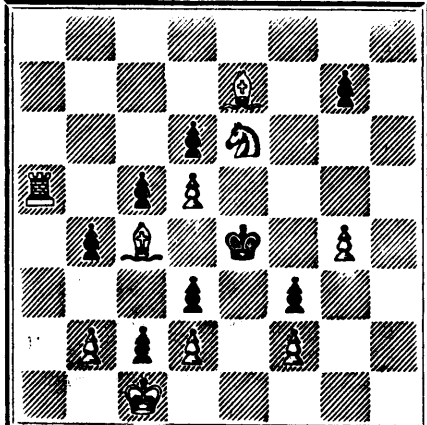
Nous croyons donc que les Échecs sont un noble jeu; ils donnent une nouvelle ardeur à l'esprit, et font acquiescer cette prudence et cette science délicate en fait de jugement qui ne peuvent s'obtenir d'aucune autre manière avec autant de plaisir.—Branford Courrier.

PROBLÈMES JUMEAUX Nos. 182 et 183.

Composés par M. J. MURPHY, Québec.

PREMIÈRE POSITION.

NOIRS.



BLANCS.

Les Blancs jouent et font échec et mat en 4 coups.

DEUXIÈME POSITION.

Transposez la Tour de 5e T D à 2e T D, et ajoutez un Pion blancs à 3e T R. Les Blancs font mat en 4 coups.

Solution du problème No. 180.

Table with 2 columns: Blancs, Noirs. Lists moves for both sides.

98ème PARTIE.

TOURNOI D'ÉCHECS CANADIEN PAR CORRESPONDANCE.

Joué par correspondance entre MM. J. Henderson, de Montréal, et M. J. Murphy, de Québec.

Blancs. Noirs.

Table with 2 columns: J. HENDERSON, M. J. MURPHY. Lists chess moves for both players.

Table with 2 columns of chess moves and their outcomes.

NOTES — PAR A. P. BARNES, NEW-YORK.

- (a) P 3e F D est le meilleur mouvement. F 2e D est aussi donné comme conduisant à une position supérieure pour les Noirs. Mais le coup alloué aux Blancs n'est pas le meilleur à leur disposition. (b) Cela est certainement supérieur à P 4e C D, tel que donné par les autorités, mais ce coup est défectueux en ce que le résultat donne deux doubles pions isolés. P 4e D me paraît être un assez bon mouvement, et qui devrait fixer l'ouverture en faveur du premier joueur. (c) Riquer serait mieux, vu que les Blancs n'auraient plus la chance de jouer avec avantage P 4e D. (d) Le but de ce coup est très-évident, mais comme les Noirs ne sont pas obligés d'échanger de Cavalier, P 4e D paraît encore le mouvement correcte. (e) Je ne puis me rendre compte du motif qu'ont eu les Noirs en déplaçant et réunissant les Pions de leur adversaire. Comme ils sont placés, ils peuvent servir de cible d'attaque et créer un point faible dans la partie des Blancs; présentement, ils sont très-formidables. (f) Il apparaît que les Noirs peuvent reprendre leur Pion en jouant: 15 F pr C, 16 P pr F, 17 F 2e C, 18 F pr P R, 18 T 1er R, 19 F pr C, 20 T 1er F D. (g) C pr P C donnerait un mauvais résultat: 18 C pr P O, 19 F pr C. (h) P pr C paraît être plus fort. (i) Ce mouvement sert à hâter leur défaite, qui, cependant, ne peut être qu'une question de temps.

Prix du Marché de Détail de Montréal

Montréal, 17 octobre 1879.

Table listing prices for various goods like flour, grains, and vegetables.

Table listing prices for dairy products and poultry.

Table listing prices for meats and other food items.

Marché aux Bestiaux

Table listing prices for various types of livestock.

En police correctionnelle: Le président.—Prévenu, levez-vous. —Le prévenu.—Pardon, mon président. Un mot avant mon interrogatoire? Le président.—Que voulez-vous? Le prévenu (avec sollicitude).—Savoir si vous n'avez pas été malade... Je vous trouve changé depuis la dernière fois!