

CONSEILS D'HYGIÈNE PRATIQUE

Nous allons aujourd'hui nous occuper rapidement du bain, du bain chaud bien entendu...

On doit prendre le bain à jeun, ou au moins deux heures après le repas, et mieux trois heures, afin que l'on soit certain que la digestion est bien faite.

Quelques précautions sont utiles pour prendre le bain chaud : lorsque l'on s'est assuré que la température de l'eau est convenable, il est bon de plonger d'abord les pieds et les jambes seuls pendant quelques minutes, afin que cette sorte de bain de pieds empêche le sang d'affluer vers la tête.

La durée du bain doit être d'environ une heure ; plus courte, elle est généralement insuffisante ; plus longue, elle détermine de l'affaiblissement, et les personnes d'une constitution débile ne peuvent même supporter le bain plus d'une demi-heure ou trois-quarts d'heure.

DOCTEUR D.

ÉCONOMIE DOMESTIQUE

BEIGNETS SOUFFLÉS.—Mettez dans une casserole un verre et demi d'eau, les zestes d'un citron, une pincée de sel fin, deux onces de sucre, gros comme un œuf de beurre ; faites bouillir dix minutes, mettez dans une autre casserole quatre cuillerées de farine, faites un trou au milieu, versez-y peu à peu votre préparation et tournez en même temps.

Dès que la farine est bien délayée ne mettez plus d'eau, posez la casserole sur le feu, et continuez de tourner jusqu'à ce que la pâte soit si ferme que vous ne puissiez plus la tourner.

Alors retirez la casserole du feu, mettez un œuf entier, et continuez de tourner ; quand il est bien mêlé ajoutez-en un autre, et ainsi de suite, jusqu'à ce que votre pâte soit molle et délicate ; versez-la sur un plat frotté d'huile d'olive, faites chauffer de la friture sur un fourneau.

Quand elle est à son plus haut degré de chaleur sans bouillir, trempez une cuiller à café dans la friture et servez-vous-en pour détacher des morceaux de pâte gros comme des noix que vous faites couler à mesure dans la poêle ; quand il y en a une douzaine, remuez avec le manche d'une cuiller de bois, et lorsqu'ils sont bien gonflés et dorés, retirez-les avec l'écumoire, faites-les égoutter dans la passoire ; faites vos autres beignets, servez-les secs et brûlants, couvrez-les de sucre en poudre.

BEIGNETS DE RIZ.—Mettez dans une casserole plein une tassé à café de riz épluché et lavé, versez dessus une chopine de lait, ajoutez un morceau de cannelle, 4 onces de sucre, faites cuire une bonne heure sans remuer ; ne couvrez pas, le lait tournerait. Lorsqu'il s'épaissit au point de s'attacher, retirez-le, ôtez la cannelle, remuez le riz pour l'écraser, ajoutez une pincée de sel, une cuillerée de farine, trois jaunes d'œufs, tournez sur le feu jusqu'à ce que cela forme une pâte ferme et liée ; si elle est trop dure, remettez un peu de farine, versez-la dans un plat. Lorsqu'elle est froide, détachez-en des morceaux gros comme des noix, roulez-les dans un œuf battu, puis dans la farine, faites-les frire de belle couleur, égouttez-les et poudrez-les de sucre.

CRÊPES.—Mettez dans une terrine trois grandes cuillerées de fleur, faites un trou au milieu, ajoutez deux pincées de sel fin, trois œufs entiers bien frais, une cuillerée d'huile d'olives, une d'eau-de-vie, remuez et versez peu à peu trois verres de lait, que cela forme une bouillie extrêmement claire ; ayez une poêle bien coulante, mettez dedans gros comme une moitié de noix de saindoux frais ; dès qu'il est fondu sur un feu clair, versez au milieu de la poêle une grande cuillerée et demie de votre mélange, penchez adroitement et prestement la poêle, pour que la pâte s'étende également sur toute la largeur du fond, posez sur le feu et secouez de temps en temps pour voir si la crêpe se détache, et lorsqu'elle vous paraît sèche, faites-la sauter pour la retourner ; étant sèche et dorée du second côté, faites-la couler sur un plat et saupoudrez, et après en avoir fait une autre glissez-la sur la première ; trois dans le même plat suffisent.

Le grand amusement est de les faire sauter, c'est à qui sera le plus adroit ; on se moquera des maladresses.

LE JEU DE DAMES

Nos nouveaux abonnés qui s'intéressent au Jeu de Dames devront voir le numéro du 2 décembre dernier pour les explications.

Les personnes qui auraient des problèmes à nous envoyer pour être publiés, pourront les adresser à M. J. A. Rodier, No. 14, rue Allard, Montréal.

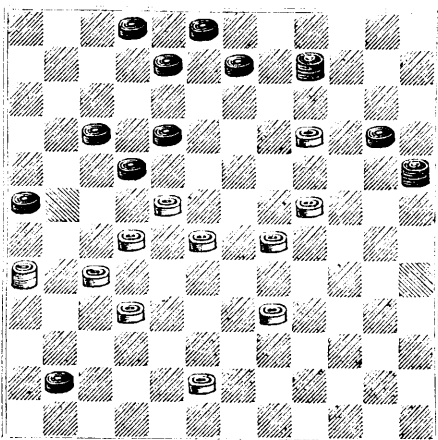
Les solutions doivent être également envoyées à la même adresse.

Vu la quantité de problèmes que nous recevons pour être publiés, nous en publierons de temps à autres en chiffres comme celui que nous publions aujourd'hui.

PROBLÈME No. 18

PROBLÈME DU CONCOURS

Par G. E. Lamer, Montréal NOIRS



BLANCS

Les Blancs jouent et gagnent

Solution du Problème No. 15

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

Dans le problème No. 17, il s'est glissé une erreur typographique : le pion blanc placé sur la case 30 doit être placé sur la case 35. Nous espérons que ce sera la dernière fois qu'il se commet des erreurs semblables.

PROBLÈME No. 19

PROBLÈME DU CONCOURS

Par C. Labelle, Montréal

Placez des pièces noires sur les cases suivantes : 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 20, 21, 23, 25, 29, 30, 32, 36, 51, 60.

Blanches : 27, 33, 41, 44, 46, 47, 48, 49, 52, 57, 67, 69, 71. Les blancs jouent et gagnent.

Il ne faut pas oublier que les chiffres accompagnés d'un astérisque (*) désignent une Dame.

Prix du Marché de Détail à Montréal.

Large table listing market prices for various goods like flour, grains, legumes, dairy, and meats.

Marché aux Bestiaux

Table listing prices for various types of livestock such as beef, veal, mutton, and hogs.

COMPAGNIE D'ASSURANCE "LA ROYALE CANADIENNE."

Capital. - - - - - \$6,000,000

Actif Disponible - - - - - pres de - \$1,200,000



OFFICIERS :

Président : J. F. SINCENNES.
Gérant Général : ALFRED PERRY.
Assist. Gérant : DAVID L. KIRBY.

Vice-Président : JOHN OSTELL.
Sec. et Trés. : ARTHUR GAGNON.
Gérant de la Marine : CHS. G. FORTIER.

ACTIF EN OR

Table listing gold assets including bonds, stocks, and other securities with their respective values.

PASSIF

Table listing liabilities including claims and accounts payable with their respective values.

Assure tous les Risques d'Incendie, ainsi que les Bâtiments voyageant dans les eaux intérieures et leurs Cargaisons, et les Frêts et Cargaisons des Navires à vapeur et à voile Océaniques de première classe.

BUREAU PRINCIPAL : 160 RUE ST. JACQUES, MONTREAL

7-1-45

La Santé est une Bénédiction Couronnée de la Vie.



Remedes Modeles Anglais DE WINGATE.

Ces précieux remèdes qui ont subi toutes les épreuves, sont les meilleurs que l'expérience et des recherches soignées ont produits pour la guérison des différentes maladies pour lesquelles ils sont spécialement désignés.

Epurateur du Sang, de Wingate.—Le remède le plus efficace connu, pour la guérison de Scrofule, Erysipèle, Feu Volage, Maladies de la Peau, et toutes les Impuretés du Sang, Maladies Chroniques, et Désordres du Foie. Un parfait Rénovateur et Vigorateur du système. Mis en grandes bouteilles. PRIX, \$1.00 PAR BOUTEILLE.

Preservatif de Wingate pour Enfants.—Le plus sûr et le meilleur remède pour la Dentition des Enfants, Diarrhée, Dysenterie, Coliques, et toutes les différentes maladies de l'Enfance. Il apaise les douleurs, et calme les souffrances de l'enfant, et produit un sommeil tranquille. En usage dans toute l'Europe depuis plus de 80 ans. PRIX, 25 CTS. PAR BOUTEILLE.

Pièces Cathartiques de Wingate.—Pour toutes les maladies de l'Estomac, du Foie et des Intestins. Elles sont douces, certaines et promptes dans leur opération ; elles nettoient entièrement le canal alimentaire, régularisent les sécrétions, et arrêtent court les progrès de la maladie. PRIX, 25 CTS. PAR BOITE.

Pilules Nervo-Toniques de Wingate.—Employées avec un succès remarquable pour la Névralgie, Epilepsie, Choléra, Paralysie, Adoucissement du Cerveau, Perte de Mémoire, Dérangements Mental, Faiblesse, et toutes les affections nerveuses. PRIX, \$1.00 PAR BOUTEILLE.

Tablettes Dyspeptiques de Wingate.—Pour la guérison de la Dyspepsie, Indigestion, Flatuosité, Irritabilité de l'Estomac, Perte d'Appétit, et Débilité des Organes Digestifs. Un aide puissant à la Digestion, et beaucoup plus efficace que les autres remèdes ordinaires. PRIX, 50 CTS. PAR BOITE.

Trochisques Pulmoniques de Wingate.—Un excellent remède pour la Toux, Rhumes, Enrouement, Bronchites, Asthme, et les irritations de la Gorge et des Poumons. Les Orateurs et les Chantres publics les trouveront très efficace en donnant du pouvoir et de la clarté à la voix. PRIX, 25 CTS. PAR BOITE.

Pastilles de Wingate contre les Vers.—Un remède sûr, plaisant et efficace pour les Vers, admistrés doucement, elles n'injurient pas l'enfant le plus délicat, et sont suffisamment laxatives pour enlever toutes les sécrétions malsaines, et régulariser l'action des Intestins. PRIX, 25 CTS. PAR BOITE.

Soulage-Douleur de Stanton.—La meilleure Médecine de Famille pour l'usage interne et externe. Il guérit les Crampes et les Douleurs dans l'Estomac, le Dos, les Côtés, et les membres. Il guérit les Rhumes Soudains, Mal de Gorge, Ecrasûres, Brûlures, Rhumatisme, Névralgie, et toutes les douleurs et souffrances. PRIX, 25 CTS. PAR BOUTEILLE.

Renovateur des Montagnes Vertes, de Smith.—Nous avons seuls le contrôle dans la Puisse du Canada, pour la vente de ce remède bien connu, lequel, comme Correcteur du Foie, et spécifique pour les désordres bilieux, et les maladies du Foie, est sans égal. PRIX, \$1.00 PAR BOUTEILLE.

Les Remèdes ci-dessus sont vendus par tous les Droguistes et Marchands de Médecines. Des Circulaires de description sont fournies sur demande, et des paquets simples sont envoyés, gratuitement, sur réception du prix.

PRÉPARÉS SEULEMENT PAR LA COMPAGNIE DE PRODUITS CHIMIQUES DE WINGATE, (LIMITÉE.) MONTREAL. 7-8-52-1

GLACE! GLACE!! GLACE!!!

POUR LA SAISON DE 1876.

D. MORRICE & CIE.

Reçoivent maintenant des commandes pour l'approvisionnement d'été, et espèrent qu'ils seront favorisés d'un patronage aussi libéral que durant les dix dernières années.

Chaque morceau de cette glace a été coupé en haut du Pont Victoria.

Des conducteurs polis et soigneux sont engagés. Même prix que l'année dernière.

Bureau de Ville : 2, PLACE VICTORIA. 7-13-4-20

A LOUER.

DEUX MAISONS DE PREMIÈRE CLASSE dans Abbotsford Terrace, rue Ste. Catherine Ouest, angle de la rue Stanley, en très-bon ordre, à l'épreuve des rats et bien drainée.

S'adresser à JAMES MUIR, Agent d'Immeubles, Ou à GEO. B. BURLAND.

A LOUER.

DEUX BUREAUX au premier étage de la bâtisse faisant l'angle des rues Bleury et Craig. Aussi UN ÉTAGE ENTIER de la même bâtisse, convenable pour des bureaux ou une manufacture.

S'adresser à G. B. BURLAND, 115, rue St. François-Xavier.

\$225. PIANOS POUR \$225.

Neufs—pleinement garantis, 7 Octaves,—toutes es Améliorations modernes,—le son est plein, riche et pathétique,—Combinaison exquise, produisant un magnifique effet d'orchestre. Notre désir est qu'ils soient soigneusement essayés et examinés, \$225 chaque. Réparations de toutes sortes à prix modérés.—A. M. LEICESTER & CIE., Fabricants de Pianos, 845 et 847, Rue St. Joseph, Montréal. 7-1-48

Coutellerie FOURCHETTES ET CUILLERES, HUILLIERS, plaqués à prix réduits. Aussi vendus d'être reçus : CAGES D'OISEAUX, CAFETIÈRES FRANÇAISES à alambique et PLUMEAUX FRANÇAIS, chez L. J. A. SURVEYER, 524, Rue Craig, Montréal. 7-1-18

Corniches ROULEAUX ET ANNEAUX, aussi BARRES D'ESCALIERS, la plus grande variété dans les derniers goûts, chez L. J. A. SURVEYER, 524, Rue Craig, Montréal. 7-1-18

LE RANGE

ou Fourneau à cuisiner le plus amélioré est Le "NEW ENGLAND"

Ses qualités sont trop nombreuses pour être énumérées, mais on peut facilement se convaincre en en faisant l'inspection.

MEILLEUR & Cie.,

652, RUE CRAIG,

Près de la Rue Bleury.

MACHINE A LAVER DE BUNNELL,

TORDEUSE ET REPASSEUSES,

Machine à peler les pommes, à trancher le pain, les légumes, les viandes, &c. 7-1-16

L'OPINION PUBLIQUE est imprimée au Nos. 5 et 7, rue Bleury, Montréal, Canada, par la COMPAGNIE DE LITHOGRAPHIE BURLAND-DEBRAS.