

POUR MES CONCITOYENS SEULEMENT



CHARLES JOHNSON, No. 159 Holman St. Hammond, Ind









POUR CHANTER

-Il n'y a rien de si vulgaire que les précautions que la voix exige, et il n'y a rien de si méconnu. L'usage des discours à la fin des banquets, par exemple, est aussi universel que pernicieux. Aussi une Revue, qui s'appelle la Voix parlée et chantée, et qui est dirigée par le docteur Chervin, réédite-t-elle les préceptes méconnus de l'hygiène vocale. Un chanteur doit s'abstenir de boissons gazeuses et de mets féculents. Il doit s'abstenir de substances stimulantes, poivre, moutarde, raifort, cornichons, harengs saurs, anchois, certains fromages, amandes, noix, noisettes, huile frite, vin alcoolique, liqueurs et tabac. Il doit s'abstenir de substances excitantes: café, thé, coca. Il doit éviter de boire trop chaud : un potage brûlant gâte la voix. Il doit aussi s'abstenir de boire trop frais. Il doit s'interdire les mets astringents : artichauts, cardons, aubergines, nèfles, groseilles, pommes, etc... Il ne doit user, ni de bromures, ni de belladone, ni de cocaïne, ni de créosote. Il doit s'abstenir d'excès, cela va de soi. L'usage des soupers fins est détestable : il suffit d'un bouillon et d'un beefsteak et de se coucher. Mais cela n'est qu'une faible partie des prescriptions com-munes aux divas. Ils prendront soin de ne pas s'adonner aux métiers de charretier, de cocher, ni de blanchisseuse. Ils se promèneront, ils rameront, ils nageront, ils prendront des douches, ils se feront masser, ils patineront, ils danseront, ils monteront à cheval et à bicyclette, ils chasseront, ils tireront des armes. Ils useront de tout et ils n'abuseront de rien.

MADAME. - Jeanne, y a-t-il un policeman dans la cuisine

JEANNE (tremblante). - Oui, madame. MADAME. - Ah! Dieu soit loué! Dites lui qu'il monte immédiatement pour tuer la souris.

CONSERVATION DES CHAMPIGNONS

Epluchez et lavez les champignons, mettez-les dans une casserole sur le feu avec un morceau de beurre pour leur faire jeter leur eau, ajoutez-y du citron proportionnellement au nombre des champignons, pour en conserver la blancheur; laissez-les sur le feu jusqu'à ce que cette eau soit réduite de moitié ; retirez-les du feu pour les laisser refroidir dans une terrine ; mettez-les en bouteilles et déposez-les dans un chaudron dans lequel vous aurez mis un tas de paille au fond et que vous aurez rempli d'eau jusqu'aux bouchons des bouteilles ; mettez le chaudron sur le feu et laissez refroidir l'eau avant; elle n'est plus que piquante, retirez les bouteilles, mettez les bouchons et conservez à la cave.

LECLIENT.—Garçon, comment expliquez vous que ces œufs soient si vieux. LE GARÇON.—Bien monsieur, je peuse que c'est une vieille poule qui les a pondus.

L'avocat (en contre-examen à un té moin de la partie adverse).-Ditesvous entièrement la vérité?

Le témoin.-Sans doute que je dis la vérité. Est-ce que je ressemble à un

C'EST POURTANT VRAI

Le rhume, la toux, c'est incommode et ça fait souffrir. Tuez-les dès le principe avec le Baume Rhumal. 24

Lettre de Ste-Croix

PILULES CARDINALES

DU DR ED. MORIN

SANS RIVALES

Madame Adolphe Legendre querie de grande faiblesse d'estomac par leur influence extraordinaire.

Ste Croix, janvier 1900.

A.M. Dr Ed. Morin, Québec.

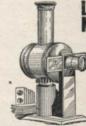
Je ne saurais assez louer cette préparation magnifique qui m'a sauvé la vie, les Pilules Cardinales du Dr Ed. Morin.

Une forte attaque de grippe m'avait laissée dans un grand état de faiblesse, je crus d'abord que le temps me rendrait les forces perdues, mais il n'en fut pas ainsi. Au contraire, j'allai de mal en pis! je ne pouvais plus rien faire; la digestion du peu que je prenais ne se faisait que difficilement, le sommeil était presque

J'étais découragée. énervée de ce malheureux état. J'avais pris plusieurs Toniques inutilement. Un jour que je me sentais aller, je résolus de prendre les Pilules Cardinales du Dr Ed. Morin. Les effets de la première boîte que je pris n'étaient pas de nature à m'encourager. J'en pris cependant une deuxième boîte qui me fit un grand bien. Après un usage de quelques mois, j'étais parfaitement guérie, ayant repris la santé d'autrefois.

Je suis maintenant forte et courageuse, mangeant et digérant on ne peut mieux.

Madame ADOLPHE LEGENDRE.



LANTERNE GRATIS ENGINA







OR SOLIDE