

Ne dormez jamais la tête exposée au courant d'air venant d'une porte ou d'une fenêtre.

Mettez plus de couvertures sur les pieds que sur le corps. Ayez sous la main une autre couverture, afin de vous couvrir au cas d'un trop grand changement de température pendant la nuit.

Ne vous arrêtez jamais au dehors pour un instant, surtout aux coins des rues, quand même vous n'auriez marché qu'une petite distance.

Ne vous placez jamais en voiture près de la fenêtre ouverte, fût-ce pour une demie-minute ; surtout si vous venez de marcher ; beaucoup ont perdu la vie, ou ruiné leur santé pour l'avoir toujours fait.

Ne mettez jamais une chaussure neuve en partant pour voyage.

Ne portez jamais de souliers de caoutchouc, quand le temps est froid et sec.

Si vous êtes obligé de faire face à un vent très froid, couvrez-vous la figure avec un mouchoir de soie, l'air froid est beaucoup modifié par son agence.

Ceux qui sont sujets à sentir le frisson en sortant, doivent faire ouater leur gilet ou autre vêtement entre les deux épaules, pour protéger les poumons qui viennent s'attacher en cet endroit, un peu d'ouate dans cette partie vaut cinq fois plus que la même quantité placée sur la poitrine.

Ne vous placez jamais le dos tourné au feu ou au poêle pendant plus de cinq minutes.

Évitez de vous appuyer contre les coussins ou le dos des bancs à l'église ; si les planches sont froides, tenez-vous droit et ne leur touchez pas.

Ne partez jamais pour voyage avant d'avoir déjeuné.

Après avoir parlé, chanté ou prêché dans une chambre chaude en hiver, ne sortez qu'au bout de dix minutes, et même après ce temps, fermez la bouche, mettez vos gants, enveloppez-vous le cou, mettez votre par-dessus avant de sortir ; bien des hommes utiles et honnêtes ont perdu la vie avant leur temps pour l'avoir négligé.

Ne parlez pas si vous êtes enrôlé, particulièrement s'il faut faire des efforts, ou si cela cause une sensation douloureuse, car il en résulte une extinction totale de la voix, pour le reste de ses jours.—*Hall's Journal of Health.*

ÉCONOMIE AGRICOLE.

CENDRES DE CHARBON.—Les cendres de charbon dur quoiqu'elles ne soient pas aussi bonnes que celles du bois, contiennent néanmoins beaucoup d'alkalis, surtout quand on se sert de bois pour l'allumer, et ne doivent pas être jetées aux quatre vents. Elles sont très propres à rendre friable les sols compactes, pesants, et on peut les employer avec avantage sur les prairies en les répandant de la même manière que le plâtre.

LE SEL DANS LE FUMIER.—On prétend que le sel ajouté au fumier en fermentation se combinera avec lui et retiendra l'ammonia qui s'échappe. Que tel soit le cas ou non, le sel est par lui-même un puissant fertilisateur sur presque tous