



Mademoiselle Agnès Miller, de Chicago, dit aux jeunes femmes les dangers des périodes.

« Aux jeunes femmes: — J'ai souffert pendant dix ans des périodes douloureuses, si cruellement, que je redoutais chaque mois, sachant que cela représentait pour moi trois ou quatre jours d'intenses souffrances. Le médecin me dit que cela résulterait de l'inflammation des organes internes, due à des refroidissements répétés et négligés.

Si les jeunes filles comprenaient combien il est dangereux de prendre du froid dans une période critique il leur serait épargné beaucoup de souffrances. Le Composé Végétal de Lydia E. Pinkham est le seul remède qui m'ait soulagé. Il n'y avait pas trois semaines que j'en prenais que je remarquai un changement notable dans ma santé, et à mes périodes suivantes les douleurs avaient considérablement diminué. Je continuai le traitement et un mois après j'étais guérie. Je suis une toute autre personne depuis. Ma santé est parfaite, mes yeux sont brillants et j'ai engraisé de 12 livres; mon teint est bon et je me sens heureuse et jeune. » — Mademoiselle Agnès Miller, 25 Ave. Potomac, Chicago, Ill.

Nous paierons \$5,000 si nous ne pouvons produire l'original de la lettre ci-dessus, prouvant son authenticité.

Les troubles mensuels indiquent la condition de santé de la femme. L'on devrait accorder une soigneuse et prompt attention à tout symptôme alarmant, à cette période.

CONSEILS PRATIQUES

POUR SAVOIR SI LE BEURRE EST BON. — Prenez un morceau de papier blanc, graissez-le le beurre, roulez le papier et mettez-le sur le feu. Si le beurre est pur, l'odeur sera agréable, mais si le papier exhale une odeur de graisse, c'est que le beurre est composé, en tout ou en partie, de graisses animales.

POUR CONNAITRE LE BON VIN. — Un moyen sommaire et pratique pour reconnaître si un vin est naturel: Prenez une petite fiole et remplissez-la avec le vin suspect; placez ensuite le doigt sur l'ouverture de la fiole et renversez celle-ci dans un verre d'eau bien claire; puis retirez le doigt très doucement. Si le vin est naturel, il restera intact dans la fiole; s'il est, au contraire, factice ou falsifié, il se mêlera promptement à l'eau.

CONTRE L'HUMIDITE DES MURS. — La façade des constructions en briques du côté de l'ouest est toujours très humide. Un moyen peu coûteux pour parer à cet inconvénient est le suivant: enduire la façade avec une dissolution bouillante de "silicate de potasse", qu'on obtient facilement en fondant ensemble 10 grammes de potasse et 15 grammes de grès pulvérulent; il se forme un verre soluble dans l'eau bouillante. En étendant cette solution bouillante il se forme un enduit vitreux très peu altérable à l'air, qui ne laisse pas pénétrer l'humidité.

TRAITEMENT DE LA CONVALESCENCE DANS LA GRIPPE. — Les indications à remplir sont multiples: relever l'état des forces, combattre l'état neurasthénique, la dépression nerveuse, l'anorexie, favoriser l'élimination rapide des toxines grippales. Contre l'asthénie, le repos au lit est néces-

saire. Pour éliminer les toxines grippales, le régime lacté convient le mieux. On peut permettre quelques potages de pâtes, des panades additionnées de jaune d'oeuf, de la gelée de viande, des poissons de digestion facile etc. Contre l'anorexie, on prescrira une teinture amère. S'il y a diarrhée, le régime sera composé de lait, d'oeufs, de viande crue. L'état neurasthénique sera traité par les frictions excitantes, les toniques la strychnine, l'arsenic, la kola, le fer.

LES USAGES DU CITRON. — Les usages du citron sont nombreux et variés. En cas d'angine, il faut, dès les premières atteintes, se gargariser avec le jus d'un citron; pour les enfants on badigeonne leur gorge avec un tampon d'ouate hydrophile imbibé d'un jus de citron. Pour avaler un remède gras, tel que l'huile de ricin, on met dans une tasse le jus exprimé d'un citron, au-dessus on verse doucement l'huile, puis ensuite un nouveau jus de citron; on avale le tout sans reprendre haleine, et on n'a pas senti le goût de l'huile. Dans le cas d'inflammation des gencives, il suffit de se frotter les gencives avec un jus de citron. Une infusion de camomille additionnée de jus de citron soulage les maux d'estomac; une infusion de thé avec jus de citron convient aux maladies de foie. Rien ne nettoie mieux les mains salies par l'encre ou par les travaux du ménage qu'un jus de citron; de même, il blanchit les chapeaux de paille blancs salis par la poussière et la pluie ou fanés par le soleil. Il est astringent et soulage les engelures, les crevasses, fait disparaître les rougeurs et embellit la peau. Il ravive l'éclat des lèvres. Connaissez-vous toutes les propriétés du citron, chères ménagères?

L'Ivrognerie Secretement Guérie



Guérit son mari.

Echantillon Gratuit et circulaire contenant détails, témoignages, et prix, envoyés dans une enveloppe cachetée. Correspondance religieusement confidentielle. Incluez un timbre pour la réponse. Adressez: The Samaria Remedy Co., 23 Jordan St., Toronto, Can.

POUR RIRE

M. Prudhomme rencontre un mendiant qui lui demande l'aumône. Il lui remet majestueusement deux sous et lui dit:

— Tenez, mon ami, voici deux sous et vous verrez bien que l'argent ne fait pas le bonheur.

× × ×
— Jeannot, ton nouveau maître est gentil? ...

— Oh! je ne sais pas... Je ne lui ai pas encore joué de mauvais tour.

× × ×
— Qu'est-ce que tu as donné à ta belle-mère pour ses étrennes? ...

— Une peau de panthère et je t'assure qu'elle a paru très sensible à cette attention.

× × ×
— Mon garçon, vous voudriez me refaire, mais je ne suis pas aussi idiot que je vous le paraît...

— Alors, croyez bien, monsieur, que je le regrette! ...

CARRIERE OPTICIEN Réfractionniste

Détermination pratique de la réfraction oculaire à l'Hôtel-Dieu, tous les Mardis, Mercredis, Jendis et Vendredis, de 10 heures à Midi. Toutes les après-midi, au Numéro

1741 Ste-Catherine. Tél. Est 2257

Entre St-Denis et Sanguinet.

ASSAUT DE POLITESSE



— Comment, vous ne connaissez pas le chemin! Mais le premier imbécile venu connaît ça!

— C'est justement pourquoi je vous le demande.

Dessert Exquis Pour Dix Personnes

100 le Paquet ou 3 Paquets pour... 250

100 le Paquet ou 3 Paquets pour... 250

PRÉPARE AVEC LES ESSENCES SUIVANTES :

Fraise, Framboise, Citron, Orange, Vanille, Anana, Pêche, Poire, etc.

En Vente dans toutes les Epiceries.