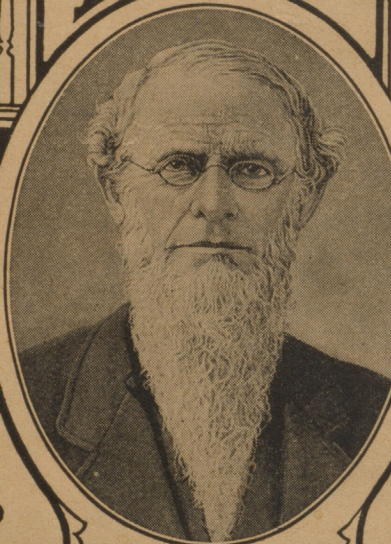


ACCROCHEZ-MOI

ALMANACH CALENDRIER DU DR. A. W. CHASE

1943



*Respectfully
A. W. Chase, M.D.*

POUR LE
**FOYER, L'ATELIER
LA FERME, LE BUREAU**

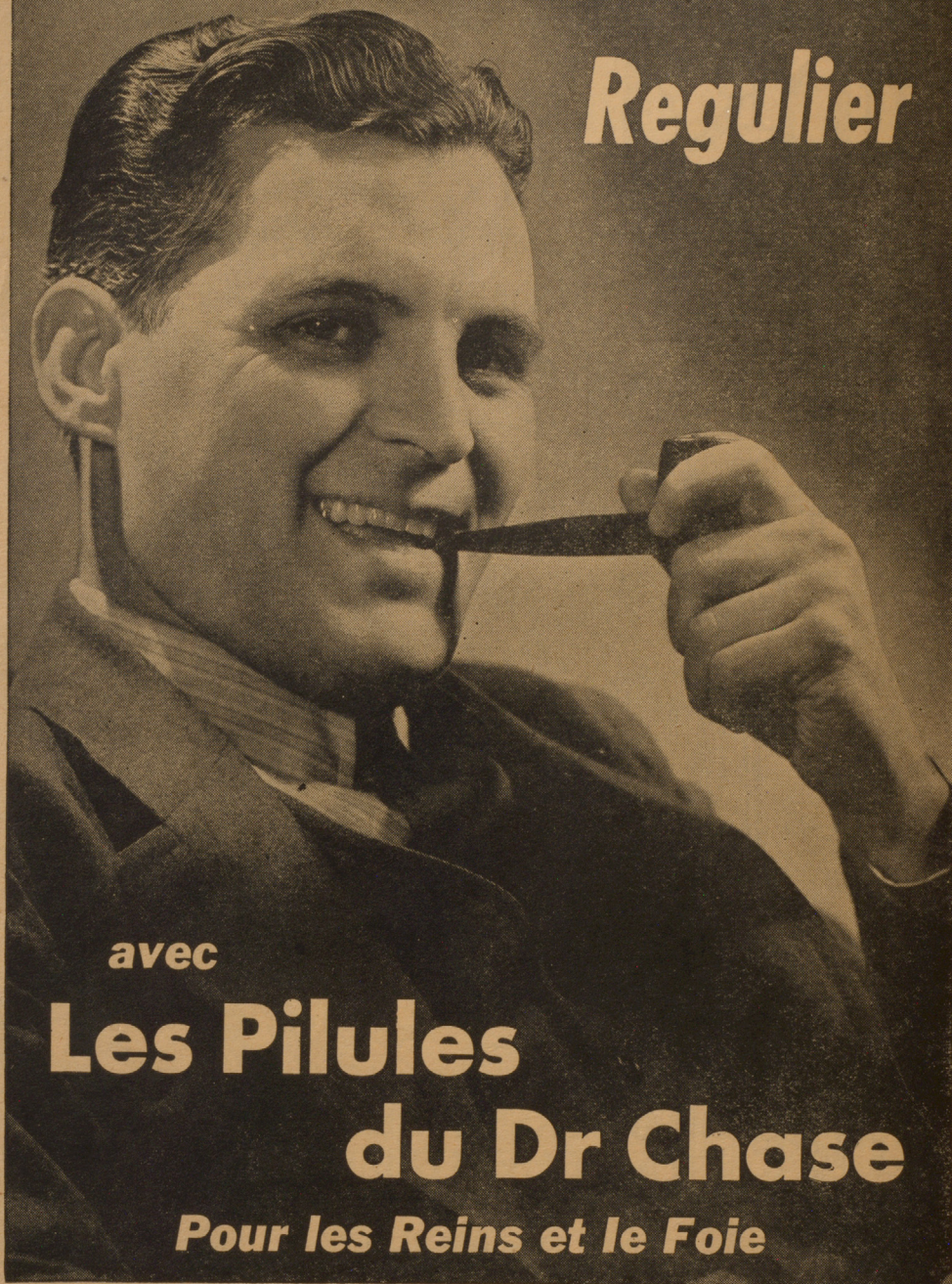
PUBLIE PAR
THE DR. A. W. CHASE MEDICINE CO.

OAKVILLE, CANADA LIMITED



Maintenez-vous

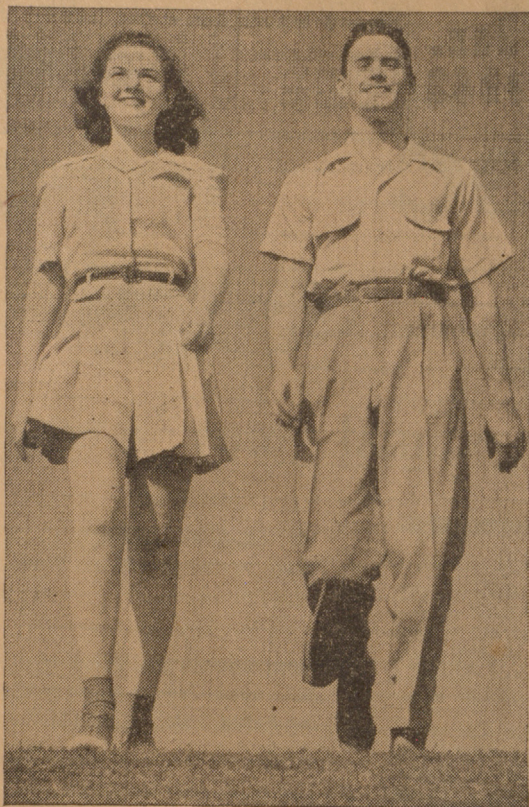
Regulier



avec

**Les Pilules
du Dr Chase**

Pour les Reins et le Foie



Entrez Dans Une Vie Nouvelle

Jusqu'à ce jour, il se peut que vous n'avez joui qu'à demi de la vie, que vous n'avez pareillement dépensé que la moitié de votre énergie cérébrale, que vous n'avez pas goûté davantage les joies de l'existence.

POURQUOI? Parce que probablement vous étiez épuisée et vous souffriez de prostration nerveuse. Hésitez-vous à prendre une décision? Etes-vous impatiente, irritable, mécontente de vos actions et de votre manière de vivre?

Si vous êtes mariée, considérez-vous que votre situation est aussi belle que vous le souhaiteriez?

Cet état d'impuissance paralyse-t-il vos efforts pour surmonter les obstacles?

Si la réponse est OUI, même à une seule de ces questions, vous devez certainement souffrir d'épuisement nerveux.

Dans ce cas, vous passez votre vie dans l'obscurité, sans jamais connaître le bonheur ou la satisfaction d'exercer la plupart de vos capacités.

Quelle tristesse! Non seulement vous vous consommez vous-même, mais vous trichez ceux qui vous aiment.

Pourquoi ne pas changer cela dès aujourd'hui? Sortez sous les rayons ensoleillés d'une existence nouvelle, d'une vie réelle, féconde en réels accomplissements. Pour cela, commencez incessamment à rétablir votre santé, votre énergie nerveuse et votre vitalité.

Si vous prenez aujourd'hui la décision de prendre un traitement de la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs (*seulement six boîtes de format régulier ou seulement deux de grand format économique*), vous constaterez qu'il vous aidera bientôt à regagner votre vigueur, à accroître grandement votre vitalité, à donner à votre système nerveux la force dont vous avez besoin pour développer pleinement votre personnalité, et pour vous acquitter de vos devoirs quotidiens avec décision et confiance en vous-même.

Si vous vous persuadez maintenant de constater combien la Nourriture du Dr Chase vous aidera, vous jouirez d'ici à trois mois, d'une santé beaucoup meilleure et vous serez beaucoup plus heureuse.

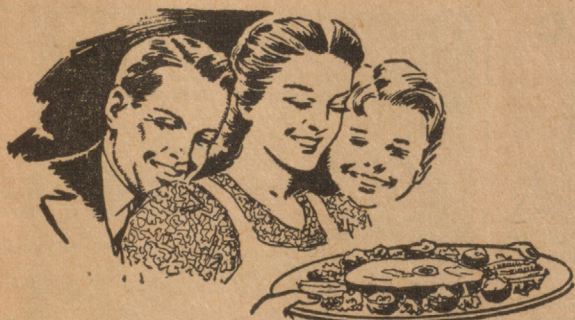
Jours du Mois	Jours de la Semaine	Signes du Zodiaque	Probabilités Atmosphériques	Jan. 1943	Phases de la Lune	Ont. et Qué.		Prov. Mar. et Terre-Neuve		Heure Moyenne Locale Ont., Qué., Prov. Mar. et Terre-Neuve		
						j.	h. m.	j.	h. m.	Lever du Soleil	Couch. du Soleil	Lever de la Lune
1	V				☾ Nouvelle Lune...	6	7 37 a.m.	6	8 37 a.m.	7.38	4.28	1.24
2	S		Début		☾ Premier Qtr.	13	2 48 a.m.	13	3 48 a.m.	7.38	4.29	2.34
3	D		tempé-		☾ Pleine Lune.....	21	5 48 a.m.	21	6 48 a.m.	7.38	4.30	3.45
4	L		tueux.		☾ Dernier Qtr.	29	3 13 a.m.	29	4 13 a.m.	7.38	4.31	4.58
5	M									7.38	4.32	6.08
6	M		Temps							7.38	4.33	7.14
7	J		variable							7.38	4.34	cou.
8	V		général-							7.38	4.35	p.m.
9	S		ment							7.37	4.36	8.32
10	D		nuageux.							7.37	4.37	9.43
11	L									7.37	4.39	10.52
12	M		Temps							7.37	4.40	11.59
13	M		clair et							7.36	4 41	a.m.
14	J		froid							7.36	4.42	1.03
15	V		piquant.							7.35	4.44	2.05
16	S		cette							7.35	4.45	3.05
17	D		semaine.							7.34	4.46	4.03
18	L									7.34	4.48	4.58
19	M									7.33	4.49	5.49
20	M		Légère							7.32	4.50	6.36
21	J		chute							7.32	4.51	7.18
22	V		de neige,							7.31	4.53	lever
23	S		mais							7.30	4.55	p.m.
24	D		beau							7.29	4.56	8.05
25	L		en							7.28	4.58	9.06
26	M		somme.							7.28	4.58	10.09
27	M									7.27	5.00	11.13.
28	J		Beau							7.25	5.02	a.m.
29	V		et							7.24	5.03	0.19
30	S		froid.							7.23	5.04	1.27
31	D									7.22	5.05	2.36

Plus de Vitamines et de Santé de vos Repas

Les Vitamines A. B. C. sont essentielles pour une bonne santé. La Vitamine A vous aidera à passer l'hiver sans rhume. La Vitamine B peut contribuer à vous donner, ainsi qu'à votre famille, beaucoup d'énergie et de vitalité.

La Vitamine C vous procurera plus de santé et de bonheur.

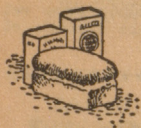
Heureusement, quantité d'aliments très riches en Vitamines sont peu dispendieux, si bien que vous pouvez servir des repas riches en vitamines avec un modique budget.



Servez

ces aliments
tous les jours

pour maintenir votre famille en santé



● Pain et céréales—Produits de grain entier ou de farine et pain enrichis.



● Lait—Au moins une chopine pour chaque personne, plus pour les enfants—fromage ou lait évaporé ou en poudre.



● Oranges, tomates, pamplemousses, ou chou cru—au moins un de chaque.



● Œufs—Au moins deux à quatre par semaine. Cuits de n'importe quelle façon, ou servis sur plat.



● Légumes, avec feuilles vertes et jaunes. Un gros ou plus, quelques-uns cuits, quelques-uns crus.



● Pommes de terre et pommes—et autres légumes et fruits.



● Viande maigre, volaille ou poisson—Quelquefois haricots ou pois secs.

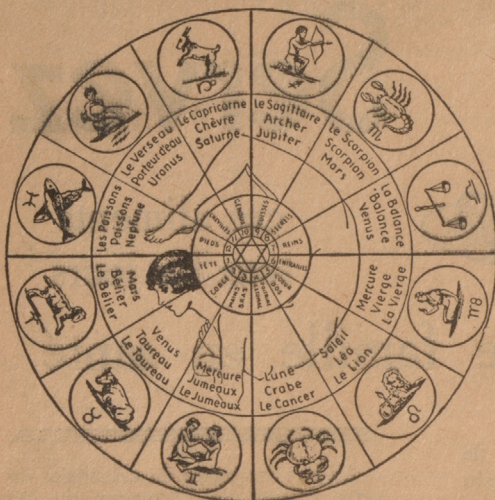
Au bas des pages du calendrier de cette édition de l'Almanac du Dr Chase, vous trouverez des renseignements sur la manière d'obtenir la plus grande valeur nutritive des aliments que vous faites cuire pour votre famille.

Ces informations sont importantes, car il appert à une récente enquête, sous la surveillance du Dr L.-B. Pett, directeur des Services de la Nutrition au Canada, que 60% des familles interrogées, sans égard à leurs revenus et à leur éducation, ne consommaient pas les aliments appropriés à leur santé. Vous avez intérêt à donner à votre famille des mets qui contribueront à améliorer leur santé.

Vous avez aussi intérêt à cuire et à servir à votre famille des mets coûtant moins cher, mais contenant une plus grande valeur nutritive, au lieu de la nourriture que vous préparez peut-être actuellement pour elle.

En effet, quand vous connaissez la valeur des aliments en vitamines, vous pouvez vous rendre compte qu'une dépense de \$5 par personne pour un repas dont la composition n'est pas proprement balancée n'est pas aussi profitable quand une dépense de quelques sous par tête pour un repas contenant des vitamines pourrait protéger chacun des membres de votre famille contre les maladies.

SIGNES DU ZODIAC



1943

Lettre dominicale. C Cycle solaire. 20
 Epacte. 24 Indiction romaine 11
 Cycle lunaire ou
 Nombre d'or. 61 Période julienne. . 6656

L'année 5704 de l'Ere Juive commence au lever du soleil le 29 septembre, 1943, du calendrier Grégorien.

L'année 1362 de l'Ere Mahométanne ou de l'Ere de l'Hégire commence au lever du soleil, le 7 janvier 1943, du calendrier Grégorien.

La huitième année du règne du roi Georges VI commence le 12 décembre, 1943.

La 77e année de la Confédération du Dominion du Canada commence le 1er juillet, 1943.

La 168e année de l'Indépendance des Etats-Unis commence le 4 juillet, 1943.

Le 14 janvier, 1943, du calendrier Grégorien, correspond au 1er janvier, 1943, du calendrier Julien.

Eclipses en 1943

I.—Eclipse totale du soleil le 14 février. Invisible, sauf dans l'extrême nord-ouest du continent. Elle commence le 4 février, à 5.47 p.m. Altitude à 6.50 p.m. Fin à 7.27 p.m.

II.—Eclipse partielle de la lune les 19-20 février. Visible sur l'océan Atlantique, en Amérique du Nord et du Sud et sur la partie est la l'océan Pacifique. Elle commence le 19 février, à 11.03 p.m. Altitude, le 20 février, à 0.38 a.m. Fin à 2.13 a.m.

III.—Eclipse annulaire du Soleil, du 31 juillet au 1er août. Invisible sur les continents américains. Visible seulement au sud du Pacifique. Elle commence le 31 juillet, à 10.05 p.m., et finit le 1er août, à 0.25 a.m.

IV.—Eclipse partielle de la lune, le 15 août. Visible au commencement au sud du Pacifique. Invisible en Amérique du Nord et seulement dans la partie extrême sud-est de l'Amérique du Sud et au sud de l'Atlantique. Elle commence le 15 août, à 0.58 p.m. Altitude à 2.28 p.m. Fin à 3.58 p.m.

Ces chiffres sont ceux de l'heure normale dans l'Ontario, le Québec, la Jamaïque et le Panama. Aux endroits où prévaut l'épargne de la lumière solaire, on doit ajouter une heure. Dans les Provinces Maritimes,

à Terre-Neuve et à Trinidad où prévaut l'heure de l'Atlantique, on doit ajouter une heure. Au Manitoba et en Honduras Britannique, une heure doit être déduite. En Alberta et en Saskatchewan, déduction de deux heures. En Colombie Britannique, déduction de trois heures pour avoir le temps normal.

Saisons

Printemps. Le soleil entre dans le Bélier—Le printemps commence, dans Ontario et Québec, le 21 mars, à 7.03 a.m.; dans les Provinces Maritimes et à Terre-Neuve, le 21 mars, à 8.03 a.m.

Été. Le soleil entre dans le Cancer—L'été commence, dans Ontario et Québec, le 22 juin, à 2.13 a.m.; dans les Provinces Maritimes et à Terre-Neuve, le 22 juin, à 3.13 a.m.

Automne. Le soleil entre dans la Balance—L'automne commence, dans Ontario et Québec, le 23 septembre, à 5.12 p.m.; dans les Provinces Maritimes et à Terre-Neuve, le 23 septembre, à 6.12 p.m.

Hiver. Le soleil entre dans le Capricorne—L'hiver commence, dans Ontario et Québec, le 22 décembre, à 0.30 p.m.; dans les Provinces Maritimes et à Terre-Neuve, le 22 décembre, à 1.30 p.m.

Les probabilités atmosphériques publiées dans cet Almanac sont nécessairement de nature générale et sujettes aux conditions locales.



En Quel
Mois

Etes-Vous Né?

Vous serez surpris de trouver une fidèle description de vous-même en jetant un coup d'œil sur le mois dans lequel vous êtes né. Vous y découvrirez votre caractère, ce que vous pouvez et devriez faire.

Cette description procède d'une joviale inspiration, il va sans dire, et ne doit pas être trop prise au sérieux. Quoiqu'il en soit, nous croyons que vous y trouverez non seulement un sujet d'amusement, mais aussi des indices très révélateurs.

JANVIER

Si vous êtes né dans ce mois, vous êtes naturellement doué pour commander. Vous aimez à voyager et vos relations sont étendues. Vous avez bon caractère. Vous êtes loyal et fidèle. Vous devriez réussir, car vous tenez toujours à la tâche tant qu'elle n'a pas été accomplie.

Vous avez du magnétisme et vous attirez les gens, mais vos affections ne sont pas démonstratives.

—Suite à la page 9.



Voilà où Peuvent Conduire l'Insomnie et les Ennuis

Aussitôt que vous avez éteint la lumière, les événements de la journée reviennent-ils tourbillonner dans votre cerveau? Tous vos ennuis renaissent-ils pour vous tourmenter pendant vos insomnies et vous empêcher de prendre votre repos, vous laissant de la sorte las et épuisé le lendemain matin?

Si telle est votre condition, il ne vous reste qu'une chose à faire: aller tout droit à la source du mal pour y rétablir votre force nerveuse, enrichir votre sang et procurer à votre corps la vigueur et la vitalité que seule peut assurer une robuste santé.

Vous vous dites peut-être qu'il est facile de faire cette suggestion, mais que c'est une toute autre chose que de la réaliser.

Cependant si vous aviez personnellement reçu les milliers de lettres qui affluent au bureau du Dr Chase et nous apprennent combien la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs a heureusement contribué à soulager l'insomnie et les ennuis, vous seriez convaincu que cette Nourriture pourrait en faire autant pour vous.

En effet, l'on ne peut attendre qu'un tel résultat de la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs. Ce tonique contient la Vitamine B₁, du fer et d'autres matières minérales essentielles, en un mot tous les ingrédients qui manquent à votre organisme et sans lesquels votre système nerveux se détraque, ce qui fait que vous perdez votre sommeil.

Essayez la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs pendant quelques semaines, voyez comme elle apporte du coloris à vos joues, comment elle aide à vous donner une vigueur et une vitalité nouvelles, et ce qui vaut mieux encore comment elle contribue à affermir vos nerfs, si bien que vous pouvez trouver un repos réparateur dans un sommeil naturel et profond.

370 Bombardiers Perdus au Canada

La mauvaise santé a été cause que 3,250,000 heures de travail humain ont été perdues au Canada en février dernier. Eut-on utilisé ce temps et ce travail, ils auraient suffi pour la construction de 370 bombardiers.

Pensez-y bien, 3,250,000 heures perdues dans un mois, à cause de maladies que l'on aurait pu prévenir beaucoup de façon très simple en se mettant en état de résister aux rhumes et aux autres affections.

Il n'est pas difficile de fortifier votre corps et l'empêcher ainsi d'être la proie des microbes et des épidémies éventuelles.

La Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs contient la Vitamine B₁, du fer et divers autres minéraux essentiels.

Vous avez besoin de tout cela pour avoir une santé robuste et vigoureuse et faire votre travail quotidien sans fatigue, pour résister aussi aux microbes et aux épidémies qui minent votre santé et vous volent des heures précieuses de travail.

Un traitement de quelques semaines avec la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs vous convaincra que ce tonique contient justement les ingrédients dont votre organisme a besoin pour vous maintenir en excellent état d'efficacité.

Pourquoi trainer misérablement un corps épuisé et hors de service pendant des jours interminables de travail quand en vous décidant *maintenant* à prendre la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs, vous pouvez regagner vite l'énergie et la vitalité qui vous feront paraître facile votre travail, plus courts les jours et vous permettront d'arriver à votre foyer le cœur débordant d'enthousiasme pour une agréable soirée avec votre famille et vos amis.

l'Âge Heureux

Sept ans est l'âge le plus agréable du sexe féminin. A sept ans, une femme s'assied sans hésitation sur les genoux d'un homme, sans gêne ni affectation, ni malaise pour dormir. Elle aime à l'écouter, elle l'encourage à parler et croit tout ce qu'il lui raconte. Sa curiosité sur le sort de sa chevelure est quelquefois embarrassante, mais la sympathie que lui cause cette perte est incontestablement sincère. Bien qu'indûment intéressée, peut-être, à l'état de ses affaires et jamais trop orgueilleuse pour accepter une aide financière, elle n'est pas une exploiteuse dont la gratitude se mesure à la somme de contribution. Pour aussi peu que deux sous, elle le prodiguera de baisers jusqu'à mettre ses lunettes hors d'usage, et il croit en sa reconnaissance. A sept ans, elle est plus ou moins sûre d'elle-même et édentée. A sept ans, elle ne se poudre pas encore le nez et ne se teint pas les ongles; elle n'a pas non plus encore commencé à faire usage de tabac. A tout considérer, un âge charmant!—N.Y. Times.

Jours du Mois	Jours de la Semaine	Signes du Zodiaque	Probabilités Atmosphériques	Fév. 1943	Phases de la Lune	Ont. et Qué.		Prov. Mar. et Terre-Neuve		Heure Moyenne Locale Ont., Qué., Prov. Mar. et Terre-Neuve		
						j.	h. m.	j.	h. m.	Lever du Soleil	Couch. du Soleil	Lever de la Lune
					☾ Nouvelle Lune...	4	6 29 p.m.	4	7 29 p.m.			
					☾ Premier Qtr.	11	7 40 p.m.	11	8 40 p.m.			
					☾ Pleine Lune.	20	0 45 a.m.	20	1 45 a.m.			
					☾ Dernier Qtr.	27	1 22 p.m.	27	2 22 p.m.			
1	L	♈								7.21	5.07	3.46
2	M	♈	Variable,							7.20	5.08	4.52
3	M	♈	puis							7.19	5.09	5.52
4	J	♈	très							7.18	5.10	6.46
5	V	♈	froid.							7.17	5.12	cou.
6	S	♈								7.15	5.14	p.m.
7	D	♈	Un							7.13	5.16	8.31
8	L	♈	peu							7.12	5.17	9.41
9	M	♈	moins							7.11	5.18	10.48
10	M	♈	froid							7.10	5.19	11.53
11	J	♈	avec							7.08	5.21	a.m.
12	V	♈	tempêtes							7.06	5.23	0.56
13	S	♈	de							7.05	5.24	1.51
14	D	♈	neige.	St-Valentin.....						7.04	5.25	2.51
15	L	♈								7.03	5.26	3.44
16	M	♈	Froid							7.00	5.28	4.33
17	M	♈	d'hiver							6.58	5.30	5.16
18	J	♈	intense,							6.57	5.31	5.57
19	V	♈	cette							6.57	5.32	6.32
20	S	♈	semaine.							6.55	5.34	lever
21	D	♈		Septuagésime.....						6.54	5.35	p.m.
22	L	♈	Temps							6.52	5.37	8.02
23	M	♈	clair							6.50	5.38	9.06
24	M	♈	et							6.48	5.39	10.11
25	J	♈	froid.							6.47	5.40	11.18
26	V	♈								6.45	5.42	a.m.
27	S	♈	Humide.							6.43	5.43	0.25
28	D	♈								6.41	5.45	1.32

Plus de Vitamines et de Santé de vos Repas

Un adulte a généralement besoin d'environ : 5,000 unités internationales de Vitamine A, 600 unités internationales de Vitamine B₁, 1,500 unités internationales de Vitamine C.

Nous pouvons obtenir la Vitamine A des légumes verts, des produits laitiers et des viandes d'organes, tels que le foie, les rognons, etc. La Vitamine C se trouve dans les salades et les jus de fruits.

La Vitamine B₁ est plus difficile à avoir, parce que les aliments simples en contiennent peu et que d'autre part il s'en perd beaucoup faute d'une bonne cuisson.

Plus la cuisson des aliments est longue, plus vous perdez de Vitamine B₁. Rappelez-vous que 30% de la Vitamine B₁ de n'importe quel aliment sont susceptibles de se dissoudre dans l'eau de cuisson — ainsi ne jetez jamais cette eau. mais utilisez-la dans vos soupes et vos cocktails de légumes.



Peur de l'Avenir ?

Si vous êtes fatigué, épuisé et à bout d'énergie, vous devenez alors une victime facile de la crainte et de l'ennui. L'avenir vous paraît sombre, et vous désireriez pouvoir échapper à vos responsabilités. Mais combien différent est l'aspect des choses lorsque vous débordez de vigueur et de vitalité.

Vos troubles n'ont alors rien d'exagéré et vous avez confiance en votre habileté pour les surmonter. Si vous vous sentez faible, nerveux et épuisé, c'est le moment précis de commencer à rétablir votre santé.

La Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs est un tonique qui vous aidera à triompher dans cette lutte. Elle contient la Vitamine B₁—la Vitamine qui fournit aux nerfs l'énergie et la vigueur.

Elle contient du fer et d'autres minéraux essentiels dont vous avez besoin pour restaurer votre sang et le fortifier vigoureusement afin qu'il puisse nourrir vos nerfs et vous aider à récupérer votre force nerveuse.

Ce tonique ne fait pas de miracle, mais il est soigneusement préparé et contient les ingrédients dont la plupart des gens ont besoin pour recouvrer la santé lorsqu'ils sont fatigués, épuisés et sur le point de sombrer dans la prostration nerveuse.

En Quel Mois Etes-Vous Né?

(Suite de la page 6)

Vous devriez avoir une meilleure chance de bonheur, en vous mariant pendant que vous êtes jeune.

Lorsque vous vous êtes malheureux, car vous fâchez, un tempérament calme contribue grandement à votre bonheur. Vous êtes ambitieux et aimez à commander. Vous êtes friand de plaisirs excitants et de bon temps.

Vous êtes original; ayez donc confiance en vous-même et poursuivez vos idées.

Vous devriez essayer de travailler à votre propre compte, car vous êtes apte à réussir beaucoup; vous devez vous appliquer à tirer le plus grand parti possible de vos talents. Faites-vous une idée précise de ce que vous pouvez créer, puis tenez à la tâche jusqu'au bout.

FEVRIER

Vous êtes un grand ami et un mauvais ennemi. Les femmes nées durant ce mois sont de splendides maîtresses de maison. Les hommes remueront ciel et monde pour soutenir leur femme et leur famille.

Vous êtes très déterminé, mais beaucoup trop attaché aux apparences extérieures. Si vous êtes compris et apprécié, il n'est presque rien que vous ne puissiez accomplir. Vous devez apprendre à concentrer vos idées et à devenir indépendant.

Ne faites pas d'engagement, si vous ne pouvez le tenir. Lisez de bons livres et essayez d'accroître vos connaissances; rappelez-vous qu'une promesse est chose due.

Vous travaillez plus fort quand c'est pour un autre. Plus vous mettrez d'entrain à l'ouvrage, plus vous développerez votre caractère. Ne construisez pas de châteaux dans les airs, si vous n'êtes pas en mesure de mettre des fondations en-dessous.

Ne perdez pas votre temps en de vains regrets sur les chances que vous avez manquées, mais occupez-vous plutôt de réaliser vos rêves dès aujourd'hui. N'attendez pas à demain.

MARS

Si vous êtes né dans ce mois, vous êtes doué de grandes aptitudes pour le théâtre, la mécanique et la littérature. Vous feriez un bon architecte.

(Suite à la page 11)

Vos Nerfs Manquent-ils de Vitamine B₁?

par James L. Gardiner

Promettez de ne pas prendre cette expérience trop diagnostiquement (un médecin seulement peut interpréter les symptômes pouvant signifier beaucoup de choses différentes,) et nous vous donnerons une chance de vérifier, si possible, la déficience de la vitamine B₁ dans votre diète. De toutes les vitamines, c'est l'une que probablement vous ne consommez pas en quantité suffisante. Les légères et imperceptibles déficiences de la vitamine B₁, sont, croit-on, beaucoup plus communes qu'on ne le suspecte généralement. Voici quelques indications:

J'observe ce symptôme:

Jamais Quelquefois Souvent

Lourdeur des jambes, sensibilité des muscles du mollet lorsqu'ils sont pressés.....	
Brûlement de la plante des pieds.....	
Faiblesse ou absence de réflexe du tendon du genou.....	
Brûlement, engourdissement, faiblesse des mains.....	
Perte de l'appétit et nausées.....	
Courte haleine et palpitation du cœur après un très léger exercice.....	

La vitamine B₁ (aussi appelée thiamine) est nécessaire au corps pris en entier, non à aucun des organes spécifiques. Si vous mangez beaucoup d'aliments gras, vous n'aurez pas autant besoin de la vitamine B₁, car le gras tient lieu de vitamine. Mais si votre diète est riche en carbohydrates, vous avez besoin de beaucoup de vitamine B₁, car l'absorption de cette vitamine doit être proportionnée aux calories que vous consommez. Pour cette raison, si vous buvez des liqueurs alcooliques en quantité quelconque, vous êtes presque certain de ne pas avoir assez de B₁, puisque l'alcool fournit des calories mais non des vitamines.

Il a fallu 17 ans pour isoler B₁, que l'on trouve dans 20 à 30 parties par million aux sources alimentaires les plus riches. Elle est aussi nécessaire aux plantes et aux insectes qu'à vous-même. Manquant en grande quantité, elle laisse prise au beri-beri. Son manque total dans votre diète causera des symptômes au bout de vingt jours.



Vitalité!

"Trop fort pour moi" pourriez-vous dire en regardant cette illustration. Mais quelle grande différence il y a entre chercher à l'obtenir, comparée à l'exubérance provenant d'une bonne santé.

Aussi pourquoi ne pas prendre ce qu'il y a de meilleur dans la vie—le plus de santé—de succès—de bonheur?

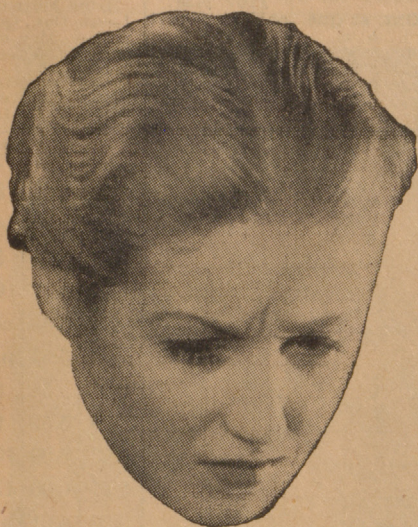
A moins que vous ne souffriez de quelque maladie chronique grave, vous pouvez faire beaucoup pour acquérir une énergie et une vitalité nouvelles en prenant la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs.

Le manque d'énergie et d'ambition, l'insomnie, l'irritabilité, la dépression et le découragement dénotent l'épuisement nerveux.

Le manque d'énergie nerveuse est une cause de faiblesse pour les organes du corps; il a pour résultats: l'indigestion, la constipation et la paresse du foie et des reins.

Il est vraiment surprenant de constater tout le bien que l'on peut obtenir en faisant usage de la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs. Et cela plus que jamais aujourd'hui à cause de la vitamine B₁ qui a été ajoutée à la formule, la nouvelle vitamine qui aide à reconstituer la force nerveuse et la vitalité.

Pour un nouvel entrain et une énergie nouvelle, pour la vigueur de l'esprit et du corps qui procure la santé, le succès et le bonheur, faites usage de la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs. Vous pouvez compter sur elle pour restaurer vos nerfs fatigués et épuisés et pour acquérir la résistance contre la fatigue et la maladie.



Anémie et Nervosité

L'anémie et les troubles nerveux vont souvent de pair, car l'anémie provient du sang détérioré à l'état clair. La figure et les lèvres sont pâles et le patient ressent de la fatigue, manque de vitalité.

Quand le sang est dans une condition aussi pauvre, il est incapable de nourrir le système nerveux convenablement, de sorte que les nerfs deviennent en lambeaux et soubresautent. Vous êtes dans un perpétuel état de lassitude et d'ennui.

Le fer est très important dans le traitement de l'anémie. La Vitamine B₁ aide également à restaurer les nerfs. Conséquemment, vous pouvez voir quelle ordonnance bien balancée est la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs dans les cas d'anémie et de troubles nerveux.

En effet, ce tonique contient la Vitamine B₁, du fer et d'autres minéraux importants, tous considérés comme étant les plus efficaces pour enrichir le sang et restaurer les nerfs de quiconque souffre d'anémie.

Allant directement à la source du mal, la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs est un tonique qui réellement aide à rendre (1) Riche et Rouge le sang, (2) Vigoureuses la santé et la vitalité, (3) Forts et Fermes les nerfs. Elle est en vente dans toutes les pharmacies. Pourquoi ne pas commencer dès aujourd'hui à en faire l'essai?

En Quel Mois Etes-Vous Né?

(Suite de la page 9)

Vous êtes enclin à l'oisiveté et au septicisme; vous jouissez d'une vigoureuse vitalité.

Vous entretenez un amour profond mais caché pour la nature et vous êtes prodigue d'affections.

Vous avez du magnétisme et aimez à aider les autres.

Vous êtes trop modeste et vous manquez de confiance en vous-même. Vous parlez trop et posez trop de questions. Vous êtes honnête et probe, mais ne vous associez jamais avec ceux qui n'ont pas les mêmes qualités que vous. Vous devriez voyager fréquemment.

Vous êtes enclin aux ennuis à propos de rien et trop prodigue de votre argent. Vous devriez apprendre à finir tout ce que vous entreprenez.

Vous devriez mener une vie sobre et tranquille et à avoir confiance en vous et en vos habilités.

Rappelez-vous qu'il n'est pas bon de se tracasser de ce qui est passé. Cultivez en vous la confiance en vos habilités, travaillez fort maintenant et l'avenir est à vous.

AVRIL

Vous savez user de votre jugement et trouver la solution de tous vos problèmes.

Vous êtes porté à croire que les autres sont aussi capables que vous. Vous êtes naturellement doué du don de commandement, mais vous êtes trop faible pour en jouir.

En amour ou dans la vie matrimoniale, vous devez vous garder de la jalousie ou de l'impression que vous êtes traité à la légère.

Dans les circonstances normales vous êtes presque sûr de réussir dans toutes vos entreprises, mais surveillez votre tempérament et évitez ce qui pourrait vous causer des regrets.

Vous ne devriez pas vous marier sous l'impulsion du moment, car vous êtes plus fier qu'affectueux; soyez sûr de pouvoir aimer toujours la personne que vous épouserez.

Vous devriez cultiver la fermeté, tenir en vue le but que vous désirez atteindre et vous y rendre en droite ligne.

Efforcez-vous de respecter l'opinion des autres et d'être patient à leur égard, car tout le monde n'a pas votre habileté de commandement.

Lorsque vous aurez une bonne fois mis un frein à vos défauts, votre grande habileté vous ouvrira la voie partout.

MAI

Ceux qui naissent dans ce mois sont braves et bons.

Vous êtes si bon que vous êtes enclin à assumer les fardeaux d'autrui. Vous aimez les parties de plaisir et chérissez vos amis.

Vous êtes quelquefois infatué de personnes qui présentent de fausses apparences de grandeur;

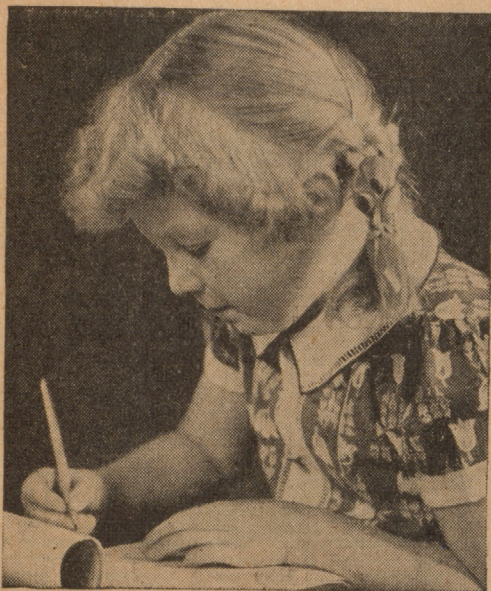
(Suite à la page 13)

Jours du Mois	Jours de la Semaine	Signes du Zodiaque	Probabilités Atmosphériques	Mars 1943	Phases de la Lune	Ont. et Qué.		Prov. Mar. et Terre-Neuve		Heure Moyenne Locale Ont., Qué., Prov. Mar. et Terre-Neuve		
						j.	h. m.	j.	h. m.	Lever du Soleil	Couch. du Soleil	Lever de la Lune
1	L	♈		St-David	☾ Nouvelle Lune	6	5 34 a.m.	6	6 34 a.m.	6.39	5.47	2.37
2	M	♈	Temps		☾ Premier Qtr	13	2 30 p.m.	13	3 30 p.m.	6.38	5.47	3.38
3	M	♈	variable.		☾ Pleine Lune	21	5 8 p.m.	21	6 8 p.m.	6.35	5.49	4.33
4	J	♈			☾ Dernier Qtr	28	8 52 p.m.	28	9 52 p.m.	6.33	5.51	5.22
5	V	♈	Froid.							6.31	5.52	6.04
6	S	♈								6.30	5.53	cou.
7	D	♈	Forte	Quinquagésime						6.30	5.54	p.m.
8	L	♈	chute							6.27	5.56	8.27
9	M	♈	de							6.25	5.58	9.35
10	M	♈	neige	Mercredi des Cendres						6.23	5.59	10.40
11	J	♈	obstruant							6.21	6.00	11.43
12	V	♈	les							6.20	6.01	a.m.
13	S	♈	chemins.							6.18	6.03	0.42
14	D	♈								6.16	6.04	1.37
15	L	♈	Plus							6.14	6.05	2.27
16	M	♈	froid.	St-Patrice						6.12	6.06	3.13
17	M	♈								6.11	6.07	3.54
18	J	♈								6.08	6.09	4.31
19	V	♈	Le							6.06	6.10	5.04
20	S	♈	temps							6.04	6.12	5.34
21	D	♈	se							6.03	6.13	lever
22	L	♈	radoucit;							6.02	6.14	p.m.
23	M	♈	neige							5.59	6.15	8.02
24	M	♈	ou							5.57	6.17	9.10
25	J	♈	pluie.							5.55	6.18	10.17
26	V	♈								5.53	6.19	11.25
27	S	♈	Fin							5.52	6.20	a.m.
28	D	♈	de							5.49	6.22	0.31
29	L	♈	mois							5.47	6.23	1.32
30	M	♈	humide.							5.45	6.24	2.28
31	M	♈								5.43	6.26	3.17

Plus de Vitamines et de Santé de vos Repas

Ne jetez pas les feuilles et le cœur de chou, les tiges et les pelures de carottes, les feuilles et les tiges de chou-fleur, les feuilles extérieures de laitue, les pelures de pommes de terre, les tiges et les pelures de betterave, les feuilles de brocoli, les tiges de céleri, les pointes d'asperges, les tiges d'épinard, les tiges et les feuilles de chou de Bruxelles. Vous pouvez épargner une grande quantité de Vitamines B₁ et C en utilisant ces restes dans vos soupes, dans vos cocktails froids ou comme base dans vos apprêts alimentaires.

La Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs est une source splendide de Vitamine B₁, de fer et autres minéraux essentiels. Si vous êtes épuisé, prenez un traitement de Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs pendant quelques semaines; il aura vite fait de vous remettre en bonne forme.



Plus de 80% pour Marie

Marie a obtenu de hauts points à l'école parce que sa mère sait combien il est important pour un enfant de jouir d'une bonne santé afin de bien travailler à l'école.

La mère de Marie a soin de voir à ce que sa fille ne devienne pas anémique et épuisée; elle lui donne de la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs après les repas et avant de se mettre au lit pour la nuit.

De cette façon Marie a la Vitamine B₁, du fer et les autres minéraux essentiels qui aident à lui donner de l'entrain et à la maintenir en bonne santé.

Ce traitement lui aide aussi à acquérir de la vitalité et de la résistance pour traverser le long hiver; il lui permet encore de défier les maladies de l'enfance et les rhumes si faciles à contracter dans l'atmosphère de l'école.

Pourquoi ne donnez-vous pas ce supplément de protection à vos enfants? Il est à votre portée. Donnez à vos enfants de 10 ans et plus de la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs après chaque repas et au coucher.

En leur faisant acquérir de la résistance pour le début de l'automne et les mois d'hiver, vous leur aiderez à franchir cette période avec un corps vigoureux et un cerveau alerte.

Mieux encore, vous serez surpris comme ce traitement contribuera à la régularité de leur assiduité à l'école.

—Dites-moi, patron, servez-vous des moules?...

—Nous servons tout monde, monsieur!...

En Quel Mois Etes-Vous Né?

(Suite de la page 11)

apprenez plutôt à apprécier auparavant leur valeur.

Vous devriez être un bon orateur et un bon écrivain. Vous êtes un bon ami et un ennemi acharné.

Evitez d'accorder trop de temps aux plaisirs physiques de la vie. Vous devez apprendre à maîtriser votre tempérament et vous garder d'être trop volage, si non vous ne ferez jamais un mariage réellement heureux.

Vous ne cherchez pas à trouver les autres en faute et vous vous gardez de ce qui pourrait vous mettre en colère trop facilement. Rappelez-vous qu'il faut toute espèce de gens pour faire un monde.

Vous êtes apte à trouver plus de bonheur dans les circonstances modestes. Ne dépendez pas des autres, comptez plutôt sur votre personnalité.

Souvenez-vous que vous êtes assez habile pour exceller sur les autres, si vous voulez vous en donner la peine.

JUIN

Vous êtes enclin à avoir une double nature, faites en sorte que la meilleure l'emporte.

Vous êtes un bon ami pour ceux qui sont dans l'embarras. Vous êtes affectueux, généreux et fier de votre famille.

Essayez de ne pas dépenser votre temps en plaintes et en récriminations contre les autres. Cela est très important si vous êtes marié.

Efforcez-vous de n'être pas soupçonneux et de prendre ombrage de tout ce que peut vous suggérer votre imagination. Soyez prudent dans le choix de vos amis.

Faites chaque chose avec modération.

En vous faisant aimable et agréable, vous attirerez les gens à vous.

Apprenez à maintenir tranquilles vos mains et vos jambes; prenez la résolution de ne pas vous plaindre.

Finissez un travail commencé avant d'en entreprendre un autre.

Soyez toujours prêt à assumer des responsabilités.

Ne soyez satisfait que lorsque vous aurez réussi à développer votre caractère jusqu'au plus haut degré d'efficacité et à atteindre le but que vous désiriez toucher.

(Suite à la page 17)

La Future Maman

Dans les premiers mois de la grossesse, si vous êtes dans un état de bonne santé normale, continuez alors à vivre normalement.

N'ayez ni crainte ni ennui sur votre condition, mais sortez plutôt, rencontrez vos amis et oubliez vous vous-même.

Mangez à satiété de bonne nourriture saine, mais évitez les mets riches.

Vous trouverez dans la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs un grand moyen d'enrichir le sang et de reconstituer votre santé générale; elle affermira vos nerfs et vous donnera une réserve d'énergie pour une grossesse normale et, ce qui vaut mieux encore, pour un bébé sain et vigoureux.

Après l'Arrivée du Bébé

La mère trouvera dans la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs une aide particulièrement précieuse pour lui aider à reprendre de la vigueur et lui permettre de nourrir abondamment un bébé affamé.

Le propriétaire (à un locataire en perspective) — "Vous savez, nous tenons à avoir de l'ordre et de la tranquillité ici. Avez-vous des enfants?"

"Non."

"Un piano, un radio, un victrola?"

"Non."

"Jouez-vous un instrument de musique quelconque? Avez-vous un chien, un chat ou un perroquet?"

"Non, mais ma plume fontaine griche un peu quelquefois."

Changement de Vie

La Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs a aidé beaucoup de femmes à traverser leur changement de vie.

En effet, ce tonique contient les véritables ingrédients dont votre système peut avoir besoin à cette époque: la Vitamine B₁ (la vitamine qui fortifie les nerfs), du fer et d'autres minéraux essentiels (pour enrichir votre sang et aider au rétablissement de votre santé).

Ainsi vous le voyez, la formule de ce tonique peut contribuer grandement à vous aider à passer heureusement et en toute sécurité cette période critique de votre vie.

Si vous consultez votre médecin ou interrogez vos amies, vous constaterez bientôt que vous ne faites pas une expérience quand vous prenez la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs.

Elle a aidé un si grand nombre d'autres, pourquoi ne vous aiderait-elle pas vous-même?

Fausses Terreurs du Changement de Vie

PAR LOUIS-E. BISCH, M.D., dans "Your Life"

Trois femmes sur quatre redoutent l'âge de quarante-cinq. Elles ont entendu raconter tant de choses terribles susceptibles de survenir — la folie spécialement — à l'époque de la ménopause (vulgairement appelée "changement de vie") que beaucoup d'entre elles craignent même de s'enquérir des faits en consultant leur médecin de famille. Elles préfèrent "laisser en paix le chien qui dort".

Elles ont redouté si longtemps cette période de la vie moyenne, elles ont conjuré de leur esprit tant d'idées fantastiques touchant ce qui pourrait leur arriver qu'elles ressentent, lorsque tout va bien, l'impression de sortir comme d'un cauchemar. C'est comme si vous aviez franchi vous-même le passage culminant d'un mélodrame qui ne s'est jamais produit.

Ce qu'elles craignent le plus, c'est naturellement la folie. La plupart des femmes en effet, âgées de quarante ans ou environ, qui visitent un médecin, parce qu'elles sont en proie à des troubles mentaux ou émotionnels, s'imaginent qu'elles sont menacées de perdre la raison.

Cependant, il n'est pas une femme sur mille qui court le danger de contracter la folie par suite de ménopause.

Il est vrai qu'un état de nervosité générale puisse se manifester en pareil temps, qu'une instabilité émotionnelle puisse se traduire, mais de telles manifestations ont simplement un caractère névrotique — non psychologique; elles passent et disparaissent avec la cessation des menstrues. De plus, aucun changement émotionnel, mental ou physique (autre que la diminution de l'écoulement menstruel à intervalles réguliers, caractéristique de l'ancienne périodicité individuelle) peut ne pas se produire du tout. En d'autres termes, selon l'expression dont pourrait se servir un médecin "la situation n'a rien d'anormal". Il n'y a rien de grave à appréhender.

Je vois si fréquemment des femmes s'alarmer relativement à ce spectre de ménopause, que je demande à plusieurs comment il se fait qu'elles aient cédé à de si fausses notions. "Au moins, pas un médecin vous a dit cela", leur dis-je, "et vous ne pouvez non plus invoquer de témoignages scientifiques, écrits ou oraux, pour justifier vos craintes."

"Pas une grand-mère ne vous dira que les femmes ne doivent pas être sur leur garde après avoir dépassé la quarantaine", soulignait l'une d'elles. "En garde de quoi?"

"Je ne sais pas; en garde seulement, je suppose." Et la patiente de sourire, car elle se rendit compte que ses alarmes ne reposaient que sur une base vague et absurde.

Les femmes sont de nos jours des artisanes de leurs propres troubles névrotiques, simplement parce qu'elles prêtent oreille à ces propos insensés et s'y complaisent; elles s'en émeuvent et s'en effraient à tel point qu'elles finissent par succomber à la nervosité, ce qui en retour contribue à aggraver leurs frayeurs.

Si vous vous trouvez en un pareil dilemme, consultez votre médecin et demandez-lui de vous rassurer. Si vous ne pouvez vous-même faire fi des propos ridicules que vous entendez sur le changement de vie, ou si votre raison ne suffit pas à vous convaincre de votre erreur, ne laissez pas dormir une semence maligne dans votre esprit, car il pourrait un jour en sortir un sujet d'alarme à l'improviste. Renseignez-vous sur la ménopause; cherchez la vérité; écoutez vos doutes et vos craintes; acquérez des connaissances sûres touchant votre physiologie.

Toutes les femmes redoutent le temps où il leur arrivera de croire qu'elles ne sont plus attrayantes, où leurs enfants les quitteront pour se marier, où leurs principaux devoirs à accomplir étant satisfaits, elles n'auront plus à se dire — comme elles le croient — qu'elles ne sont plus aimées, qu'elles sont devenues inutiles et sont reléguées à l'écart.

Néanmoins, la ménopause n'est pas la fin de la vie pour une femme. C'est réellement le commencement d'une vie nouvelle. La populaire expression: changement de vie, a une profonde et fondamentale signification psychologique, comme on le dit souvent. La femme est affectée au triple point de vue, biologique, physiologique et émotionnel, oui; elle change. Mais — à moins qu'elle ne le veuille autrement — elle change pour le mieux, non pour le pire.



Les Bonnes Nouvelles Voyagent Vite

C'est ce qui explique pourquoi l'on entend les femmes parler de plus en plus de Paradol du Dr Chase.

C'est une bonne nouvelle, en effet, que d'apprendre que vous n'avez plus à souffrir de maux de tête fiévreux et de douleurs périodiques.

Que vous n'avez plus à vous abstenir de travailler pendant des jours précieux.

Que vous pouvez désormais prendre des engagements pour des réunions sociales, des expositions, des danses et *savoir* que vous pourrez les tenir.

La prochaine fois que vous souffrirez d'un mal quelconque, prenez une tablette de Paradol et constatez vous-même la véracité de cette bonne nouvelle.

Découvrez vous-même comment vous pouvez soulager promptement vos douleurs. Vous serez agréablement surprise de constater qu'au lieu d'être laissée dans un état de dépression énervante, vous pouvez conserver votre maintien naturel, sans rien sacrifier de votre confort.

Après avoir expérimenté le soulagement que procure Paradol, vous voudrez également rapporter la bonne nouvelle à vos amies et leur demander de s'enquérir auprès de leur médecin de ce qu'il pense de Paradol. Il leur répondra que c'est l'un des meilleurs médicaments connus de la science médicale pour le soulagement des maux de tête et des autres douleurs.

Souffrante Tous les Mois

"J'avais coutume de souffrir tellement chaque mois que j'avais perdu tout espoir de soulagement, si je puis ainsi dire.

"Une amie me recommanda un jour Paradol — me disant qu'elle en avait éprouvé un grand bien.

"N'étant pas facile à persuader d'essayer des remèdes inconnus, j'hésitai, mais je cédai finalement aux instances de mon amie et je pris une tablette de Paradol.

"En très peu de temps, j'avais repris mon entrain et ma douleur était grandement soulagée.

"Ainsi, vous pouvez facilement comprendre pourquoi je suis reconnaissante aux fabricants de Paradol. Je l'ai trouvé excellent non seule-

ment pour les douleurs féminines, mais aussi pour les maux de tête et de dents.

"Vous remerciant de la part de mon amie et en mon nom pour le Paradol du Dr Chase, je demeure, Sincèrement vôtre, B.B.C., Port Carling, Ontario."

Terribles Souffrances

"J'ai souffert de maux de tête et de terribles souffrances jusqu'à ce qu'un jour une amie m'avisât de faire usage de Paradol du Dr Chase.

"Maintenant mes maux de tête et mes douleurs sont promptement soulagées et je suis délivrée de tout trouble." Sincèrement vôtres, Mlle R.R.S., Eden Grove, Ontario, R.R. No 2.

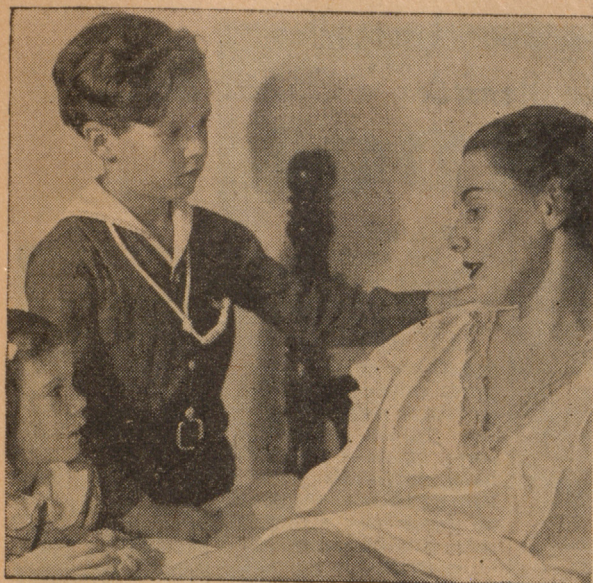
Jours du Mois	Jours de la Semaine	Signes du Zodiaque	Probabilités Atmosphériques	Avril 1943	Phases de la Lune ● Nouvelle Lune... ☾ Premier Qtr.... ☽ Pleine Lune.... ☾ Dernier Qtr....	Ont. et Qué. i. h. m. 4 4 53 p.m. 12 10 4 a.m. 20 6 11 a.m. 27 2 51 a.m.	Prov. Mar. et Terre-Neuve i. h. m. 4 5 53 p.m. 12 11 4 a.m. 20 7 11 a.m. 27 3 51 a.m.	Heure Moyenne Locale Ont., Qué., Prov. Mar. et Terre-Neuve		
								Lever du Soleil	Couch. du Soleil	Lever de la Lune
1	J	♈		Poisson d'Avril.....				h.m. 5.43	h.m. 6.26	a.m. 4.00
2	V	♈	Beau					5.40	6.28	4.37
3	S	♈	et					5.38	6.29	5.11
4	D	♈	plus					5.36	6.31	cou.
5	L	♈	doux.					5.35	6.32	p.m.
6	M	♈						5.34	6.33	8.22
7	M	♈	Temps					5.31	6.34	9.27
8	J	♈	clair					5.29	6.36	10.28
9	V	♈	mais					5.27	6.37	11.27
10	S	♈	encore					5.26	6.38	a.m.
11	D	♈	froid.					5.25	6.39	0.20
12	L	♈						5.24	6.41	1.08
13	M	♈						5.22	6.42	1.51
14	M	♈	Beaux					5.20	6.43	2.29
15	J	♈	jours					5.18	6.44	3.04
16	V	♈	printaniers.					5.16	6.45	3.35
17	S	♈						5.14	6.47	4.04
18	D	♈	Plus	Dimanche des Rameaux.....				5.12	6.49	4.32
19	L	♈	doux.					5.10	6.50	lever
20	M	♈	suivi	1er Jour de la Pâques Juive.....				5.08	6.51	p.m.
21	M	♈	d'orages					5.07	6.52	8.05
22	J	♈	électriques.					5.05	6.53	9.15
23	V	♈		Vendredi Saint et St-Georges.....				5.03	6.54	10.24
24	S	♈	Belle					5.01	6.56	11.28
25	D	♈	et	Pâques.....				4.59	6.57	a.m.
26	L	♈	chaude					4.59	6.58	0.26
27	M	♈	fin					4.57	7.00	1.17
28	M	♈	de					4.55	7.01	2.00
29	J	♈	mois.					4.53	7.02	2.38
30	V	♈						4.51	7.04	3.12

Plus de Vitamines et de Santé de vos Repas

Coupez en petits morceaux le foie de volaille. Mélangez-les avec la farce ou mettez-les dans la sauce. La famille entière aura ainsi sa juste part du haut contenu de Vitamine A qu'ils renferment.

Ajoutez $\frac{1}{4}$ de livre de foie de bœuf émincé au pain de bœuf que vous ferez prochainement. Vous en améliorerez ainsi la saveur et vous en obtiendrez plus de 2,800 unités internationales de Vitamine A.

En répandant du gratin de fromage de lait entier sur les pommes de terre ou en faisant une sauce au fromage pour la servir avec du chou-fleur ou des asperges, vous ajouterez un bon supplément de Vitamine A à ces plats.



Vous Paraissez Beaucoup Mieux, Maman

"Et c'est ainsi que je le devrais être, chéri, car j'ai pris régulièrement la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs, pour m'aider à regagner ma vigueur."

Cette petite scène se répète sans doute dans bon nombre de foyers du pays, car la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs est célèbre comme un tonique reconstituant la santé après une longue et peut-être grave maladie.

Le fer et les autres minéraux qu'elle contient aide à faire du sang riche et rouge, c'est pourquoi elle fournit un aliment à votre corps.

La Vitamine B₁, jointe aux minéraux, aide à restaurer la vitalité du système nerveux, et lorsque les nerfs sont vigoureux, la volonté et la détermination d'être en bonne santé sont aussi renforcées.

Si vous êtes convalescent et cherchez à refaire votre énergie, essayez ce tonique à double fin. Si vous le faites, vous aurez pris une longue avance sur le chemin pour la recouvrance d'une vigueur nouvelle et d'une robuste santé.

"Richesse"

—Ma voix est ma seule richesse.

—N'en soyez pas honteuse: pauvreté n'est pas vice.

Au restaurant

—Bigrement dur, votre rôti!

—Oh! monsieur, un tout jeune cheval...

—Alors... j'ai dû tomber sur le sabot!...

En Quel Mois Etes-Vous Né?

(Suite de la page 13)

JUILLET

Si vous êtes né durant ce mois, vous devriez être doué d'une haute intelligence et capable de grandes entreprises.

Vous dirigez votre maison et préférez vous entourer de personnes que vous aimez.

Vous êtes généreux et avez bon cœur, mais vous devez être en garde contre la jalousie de vos amis.

Vous aimez les voyages et l'argent, aussi ayez garde de tomber dans la misère.

Vous avez une excellente mémoire, l'esprit prompt et vif.

Si vous avez des enfants, ne leur accordez pas toute votre affection. Rappelez-vous que vous êtes aussi un mari ou une épouse, selon que le cas peut arriver.

Essayez de maîtriser vos goûts ou vos dégoûts, et cherchez à faire du bien à autrui.

Vous aurez toujours plus de succès à travailler pour vous-même que pour les autres. Lorsque vous avez décidé de faire une chose, tenez bon jusqu'à la fin.

Ne vous mariez que lorsque vous serez absolument sûr de vos sentiments.

A OÛT

Vous avez du magnétisme et un bon cœur.

Vous avez une forte intuition de ce que vous devriez suivre.

Vous avez une grande puissance pour le bien et vous pouvez aider autant les autres que vous-même.

Vous aimez à faire votre volonté et les gens vous laissent habituellement libre d'en agir ainsi.

Vous aimez les grandes entreprises, mais non les détails. Vous êtes enclin à l'oisiveté et aimez à flâner plus que la plupart des autres.

Si vous êtes femme, vous aimez naturellement à prendre soin du ménage. On peut vous accorder confiance.

Vous pourriez faire un insuccès de votre premier mariage, mais vous serez plus heureux au second.

Lorsque vous empruntez des articles, voyez à les retourner. Ce serait une bonne chose pour vous de lire un bon livre au moins une fois par mois.

—Suite à la page 37,

Six Raisons pour Lesquelles Votre Cabinet de Remèdes à Besoin de **PARADOL**

TENEZ VOS ENGAGEMENTS

Quand vous avez Paradol sous la main, il n'est plus nécessaire de manquer le cinéma ni les danses en certains temps du mois.

Car une tablette de Paradol aura vite fait de soulager les maux de tête et la douleur.

Mieux encore, après avoir pris une Paradol, vous ressentez un bien-être intérieur, car Paradol ne laisse pas d'effets déprimants à sa suite.



DOULEURS PÉRIODIQUES

Si vous souffrez sans nécessité chaque mois, le message suivant vous intéressera :

"Depuis l'âge de douze ans, je souffrais terriblement tous les mois. Je n'eus jamais de soulagement réel que lorsque j'eus fait usage de Paradol du Dr Chase. Il m'épargne maintenant deux ou trois jours de vives souffrances chaque mois."

Mlle L. M. C.



DOULEURS RHUMATISMALES

Si vous souffrez de douleurs rhumatismales, Paradol peut vous soulager.

"Je souffrais de douleurs rhumatismales très vives à ma jambe et à mon épaule droites. Il me fallait de l'aide pour endosser mon habit et monter les escaliers. Après avoir pris trois tubes de Paradol du Dr Chase, mes douleurs rhumatismales étaient soulagées."

—Mr. J. B.



RHUME—MAL DE GORGE

Voici ce que fera Paradol pour un rhume ou un mal de gorge :

"Mon mari et mon fils ont été grandement soulagés du rhume de la grippe en faisant usage de Paradol. J'avais un mal de gorge et un écoulement nasal, mais je pris une tablette de Paradol, je me fis un gargarisme avec une autre dans un verre d'eau, et le lendemain suivant, je me portais aussi bien que jamais auparavant."

—Mme J. E.



VOTRE MAL DE TÊTE

Ne passez pas une longue journée avec un mal de tête et l'esprit déprimé, les nerfs détraqués, désintéressé de tout ce que la vie peut vous procurer de joie.

Au lieu de cela—Prenez une tablette de Paradol du Dr Chase. Votre mal de tête sera vite soulagé, sans effets déprimants à sa suite.

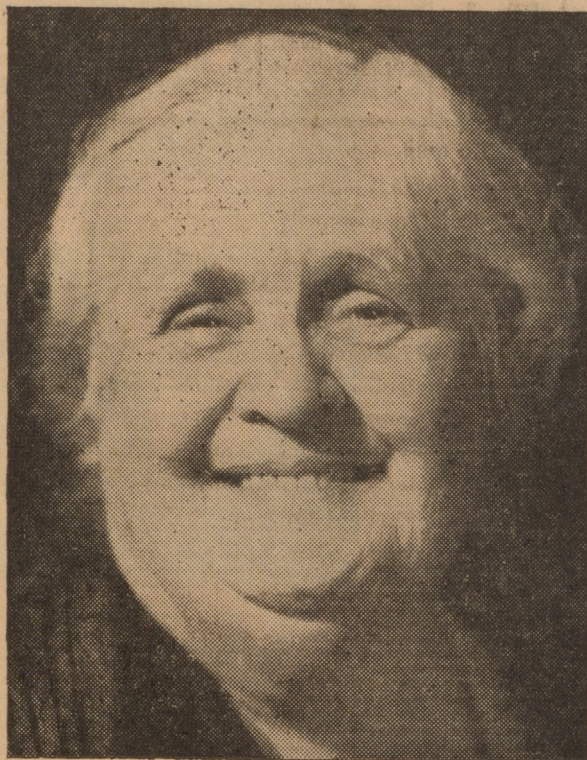


LE MATIN APRÈS

Ne vous êtes-vous jamais assis au pied de votre lit et vous êtes-vous alors demandé comment vous passeriez à travers une longue journée avec un mal de tête assommant ?

La chose à faire en pareille circonstance est de prendre une tablette de Paradol du Dr Chase. En un court espace de temps le mal de tête est soulagé, la tension disparaît et vos nerfs sont complètement calmés.





Attention . . . Et Ecoutez Ce Que Dit . . . Grand'Maman!

Vous sentez-vous déprimée, découragée, avez-vous mal à la tête, au dos? Alors, suivez le conseil que je donne à mes propres enfants et à mes petits-enfants.

Donnez à vos reins et à votre foie un bon élan avec une pilule du Dr Chase pour les Reins et le Foie. Ces pilules vous aideront à tenir en alerte vos Reins et votre Foie, en filtrant les poisons de votre organisme.

Puis, observez comme votre vivacité renaît promptement! Ce mal de tête, ces douleurs au dos seront vite oubliés, et vous vous surprendrez à chanter à votre travail.

Ma mère avait pour règle à la maison de nous faire prendre à chacun de nous une pilule du Dr Chase pour les Reins et le Foie au moins une fois par semaine.

Il n'y avait à ce temps-là ni diète spéciale, ni assistance médicale. Mère devait s'en rapporter à son bon jugement. Mais elle n'était jamais à bout de ressources, elle était brave et déterminée et, grâce à elle, nous avons joui d'une bonne et vigoureuse santé pendant notre croissance.

Vous pouvez comprendre maintenant pourquoi les Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie sont encore à l'honneur dans notre famille et j'espère qu'elles seront également appréciées à votre foyer.

Il ne dévia pas de la Vérité

Un corpulent monsieur, bien déterminé à perdre de l'embonpoint pendant un séjour sur une ferme, courut au magasin général pour y acheter des salopettes. Il prit une paire assez grande pour d'énergiques exercices. Une pensée le frappa soudain. "Attendez un instant", dit-il au commis, "ces salopettes me vont maintenant,

mais je m'attends à perdre un peu de poids, je ferais peut-être mieux d'en prendre une paire plus petite."

Le commis hocha de la tête. "Monsieur, si vous pouvez rétrécir aussi vite que le peuvent ces salopettes, vous pourrez vous compter assez bon," dit-il, et il procéda avec calme à envelopper les salopettes.—*Rockefeller Center Magazine.*

Jours du Mois	Jours de la Semaine	Signes du Zodiaque	Probabilités Atmosphériques	Mai 1943	Phases de la Lune	Ont. et Qué.		Prov. Mar. et Terre-Neuve		Heure Moyenne Locale Ont., Qué., Prov. Mar. et Terre-Neuve		
						j.	h. m.	j.	h. m.	Lever du Soleil	Couch. du Soleil	Lever de la Lune
1	S			Fête de mai.....	☾ Nouvelle Lune..	4	4 43 a.m.	4	5 43 a.m.	4.51	7.04	3.43
2	D		Tempé-		☾ Premier Qtr.	12	4 52 a.m.	12	5 52 a.m.	4.50	7.05	4.13
3	L		rature		☾ Pleine Lune.....	19	4 13 p.m.	19	5 13 p.m.	4.49	7.06	4.42
4	M		belle		☾ Dernier Qtr.	26	8 33 a.m.	26	9 33 a.m.	4.47	7.07	cou.
5	M		et							4.45	7.08	p.m.
6	J		agréable.							4.44	7.10	9.15
7	V									4.42	7.11	10.12
8	S									4.40	7.12	11.02
9	D		Plus							4.39	7.13	11.48
10	L		chaud							4.38	7.14	a.m.
11	M		avec							4.37	7.16	0.28
12	M		les							4.35	7.17	1.04
13	J		jours							4.34	7.18	1.36
14	V		ensoleillés.							4.33	7.19	2.05
15	S									4.32	7.20	2.33
16	D									4.31	7.22	3.00
17	L		Générale-							4.30	7.23	3.28
18	M		ment							4.29	7.24	3.59
19	M		beau,							4.28	7.25	4.33
20	J		mais							4.27	7.26	lever
21	V		averses							4.26	7.28	p.m.
22	S		en							4.25	7.29	10.20
23	D		fin de							4.24	7.30	11.15
24	L		semaine.	Fête Victoria.....						4.23	7.31	a.m.
25	M									4.22	7.32	0.02
26	M		En							4.21	7.33	0.42
27	J		partie							4.20	7.34	1.16
28	V		nuageux							4.20	7.35	1.48
29	S		et							4.19	7.36	2.17
30	D		pluvieux.	Dimanche des Rogations.....						4.19	7.37	2.46
31	L									4.18	7.37	3.15

Plus de Vitamines et de Santé de vos Repas

Quand vous coupez du bœuf pour un ragoût, coupez-le en petits morceaux. Vous en obtiendrez deux ou trois fois autant de Vitamines B₁ que si vous le coupiez en plus gros morceaux.

Parce que les petits morceaux cuisent en moitié moins de temps.

Lorsque vous faites cuire des légumes n'ajoutez pas de Soda à pâte. Il détruit le Vitamine B₁.

Si vous êtes épuisée, nerveuse, irritable, prenez la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs. Elle ne contient pas seulement la Vitamine B₁, mais aussi du fer et d'autres minéraux essentiels. Voyez combien vous recouvrirez promptement votre entrain et votre énergie.



Pas de Ralentissement Dans Votre Organisme

Quand vos reins et votre foie ne fonctionnent pas convenablement, ils permettent aux poisons et aux matières de rebut de s'accumuler dans votre organisme. Ces poisons vont dans le sang et sont la cause d'un affaïssement de tout votre corps.

Ils sapent votre énergie et votre vitalité. Ils font de vous une proie facile pour tous les germes infectieux.

Les Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie sont une prescription du Dr Chase spécialement faite pour vous aider à surmonter cette condition.

Elles stimulent vos reins et votre foie de façon si rapide que les poisons et les rebuts sont vite expulsés de votre organisme. Cela étant fait, la sensation d'épuisement disparaît promptement et fait place à un nouvel afflux d'énergie et de vitalité.

Nombreuses sont les personnes sages qui prennent une Pilule du Dr Chase pour les Reins et le Foie au moins une fois par semaine; elles savent que, grâce à cette précaution, il y a très peu de danger pour leur organisme d'être miné par une accumulation de matières toxiques.

Les Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie n'engendrent pas d'accoutumance.

"Pourquoi ne réglez-vous pas votre cas hors de cour?", disait un juge irlandais aux plaideurs devant lui.

"C'est ce que nous faisons, votre seigneurie, quand la police est intervenue."

Cours de Premiers Soins

Charles-B. Scully dans "Your Life"

Il suffit de 20 à 25 heures avec un instructeur compétent pour apprendre les premiers soins à donner efficacement dans les cas urgents. Mais, même sans un pareil entraînement, de simples règles sont faciles à retenir pour tout le monde. La plus importante chose à apprendre après celle de savoir ce que nous devons faire est de nous abstenir de ce que nous ne devons pas faire. Ces "non" se résument à 14 principaux.

Ne dérangez jamais une victime d'accident avant de savoir la nature et l'étendue de ses blessures. La négligence de cette règle cause plus de mal que toute autre erreur. Ne soulevez même pas la tête de la victime pour lui faire boire de l'eau; si elle souffre d'une lésion au cou, le moindre mouvement pourrait amener une rupture de la moelle épinière. Quand une personne ne peut ouvrir ou fermer les doigts, elle a probablement le cou cassé. Si elle ne peut remuer les jambes, c'est qu'elle peut souffrir de rupture de la colonne vertébrale. Remuer les victimes de tels accidents exige tant d'habileté que même les médecins s'en effraient. Toutefois, si la blessure n'est pas plus grave, la victime peut être souvent traitée avec succès.

Maintenez la personne blessée étendue sur le dos jusqu'à l'arrivée d'un médecin ou d'un aide expert dans l'art des premiers soins. Ne laissez personne vous inciter à la changer de place. Si elle est au milieu du chemin et obstrue le trafic, placez votre voiture de façon que les autres véhicules passent à côté. Si la victime est prise dans les pièces d'une auto, laissez-la dans cette position, à moins que l'auto ne soit en feu et que vous ne puissiez éteindre les flammes.

Si une personne perd connaissance, n'essayez pas de la ranimer en la secouant, comme le font souvent certains spectateurs excités. La perte

Suite sur la page 25.

Posez-vous ces Questions à Vous-même

pour voir si vous ne souffririez-vous pas

De Troubles des Reins et du Foie

	Oui	Non
1. Allez-vous à la selle au moins une fois par jour?		
2. Votre appétit est-il pauvre?		
3. Souffrez-vous d'indigestion?		
4. Votre langue est-elle chargée ou empâtée?		
5. Votre urine est-elle insuffisante et fortement colorée?		
6. Souffrez-vous de douleurs au dos?		
7. Souffrez-vous de maux de tête occasionnels?		
8. Avez-vous le teint pâle et couvert de boutons?		
9. Etes-vous de mauvaise humeur et facilement irritable?		
10. Souffrez-vous d'acidité?		

Si vous répondez OUI à aucune de ces questions, il se peut que vos maux proviennent du fait que vos reins et votre foie ne fonctionnent pas convenablement.

En effet, quand leur fonctionnement n'est pas naturel, votre organisme s'empoisonne de **matières toxiques** qui y séjournent et peuvent facilement engendrer l'un des troubles ou même tous les maux ci-dessus énumérés.

Que Faire Pour y Remédier?

L'expérience de nombreuse années et les milliers de lettres que nous avons reçues de gens qui ont recouvré leur santé grâce aux Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie attestent que ces pilules sont exceptionnellement efficaces lorsqu'il s'agit de stimuler l'action saine des reins et du foie.

Les poisons sont alors expulsés de votre organisme et quand le fait est accompli nous savons que vous êtes du nombre de ceux que les Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie ont aidé à recouvrer enfin une santé, une vigueur et une vitalité nouvelles.

Nous sommes si confiants que les Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie vous aideront, si vous souffrez d'aucune des affections ci-haut mentionnées, que nous sommes impatients et heureux d'avance de vous expédier un échantillon des Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie, afin que, avant d'avoir dépensé un sou de votre argent, vous puissiez avec satisfaction établir la preuve absolue de la véracité de chacune de nos assertions.

Pour avoir un échantillon des Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie, vous n'avez qu'à envoyer une carte postale à la Dr A. W. Chase Medicine Company, Limited, Oakville, Ontario, Canada.

Votre échantillon spécial d'essai de Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie vous sera immédiatement expédié par la poste.

L'esprit de l'employée

L'autre jour un client facétieux se présente au guichet d'un bureau de poste et dit à la jolie brune préposée:

—Je me demande ce qui arriverait si je mettais à la boîte une lettre adressée au plus grand niais de France?

Et la jolie brune aux yeux malicieux (vous ai-je dit qu'elle voit les yeux malicieux?) de répondre dans un sourire:

—Ce qui arriverait? Retour à l'envoyeur, tout simplement! Tête du client!

L'esprit d'autrefois

On parlait courage, et l'impératrice Catherine dit: "Si j'avais été homme, j'aurais été tué avant d'être capitaine."

Le prince de Ligne lui répondit vivement: "Je n'en crois rien, madame, car je vis encore."

Précaution

—Madame ne m'avait-elle pas permis de jeter mon eau par la fenêtre? . . .

—Si, à condition de regarder où elle tombe.

—Eh! bien j'ai regardé: c'est monsieur en rentrant, qui l'a reçue. . .

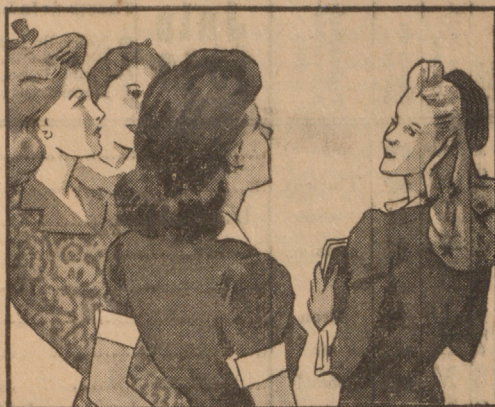
Sauvée!

Une partie de Bridge

•

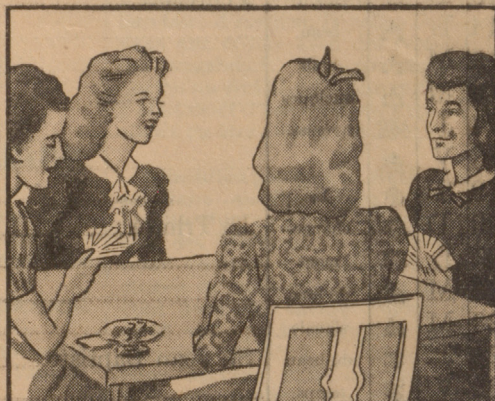
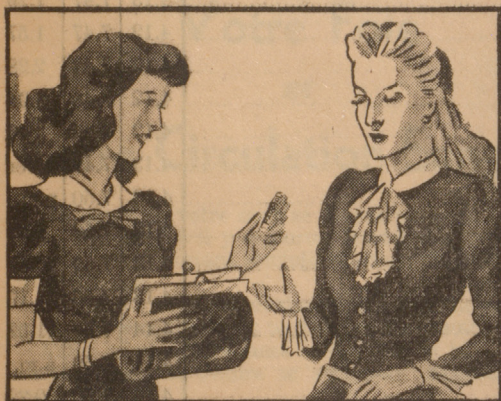
Perdu!

Un Mal de Tête



"Sûrement, Marie, vous n'êtes pas pour partir maintenant? Nous allons justement commencer une partie de bridge."

"J'en suis peinée, Jeanne, mais j'ai un terrible mal de tête, et je m'en vais me coucher chez moi."



"Vous n'avez pas besoin de faire cela. N'avez-vous pas entendu parler du PARADOL, du Dr Chase? Prenez un de ces comprimés et vous serez tout à fait bien pour jouer dans cinq minutes."

"Bien, Jeanne, je n'aurais jamais pensé de pouvoir m'amuser autant que cet après-midi. Merci de m'avoir fait connaître le PARADOL. En retournant chez moi, j'en achèterai un paquet que je mettrai dans mon réticule."

Paradol vous apportera le même prompt et agréable soulagement chaque fois que vous souffrirez du mal de tête ou de douleurs périodiques.

Un homme ivre, ayant embarqué dans un autobus à deux ponts à Chicago, parvint, en dépit de la foule, à s'installer sur un siège près du conducteur.

Il parlait et parlait, quand finalement le conducteur lui suggéra adroitement de monter sur le pont supérieur pour y jouir du grand air et de la beauté du panorama.

Aimablement, l'homme ivre se fraya un chemin

parmi les voyageurs et disparut en haut de l'escalier. Mais il revint au bout de quelques minutes.

"Qu'y a-t-il? N'avez-vous pas aimé le grand air, ou la vue?" demanda le conducteur d'un ton résigné.

"Oui, belle vue, bon air," répondit l'homme ivre. "Mais, pas sûr—pas de conducteur!"

Iowa Green Gander

Jours du Mois	Jours de la Semaine	Signes du Zodiaque	Probabilités Atmosphériques	Juin 1943	Phases de la Lune	Ont. et Qué.		Prov. Mar. et Terre-Neuve		Heure Moyenne Locale Ont., Qué., Prov. Mar. et Terre-Neuve		
						j.	h. m.	j.	h. m.	Lever du Soleil	Couch. du Soleil	Lever de la Lune
					☾ Nouvelle Lune...	2	5 33 p.m.	2	6 33 p.m.			
					☾ Premier Qtr....	10	9 35 p.m.	10	10 35 p.m.			
					☾ Pleine Lune....	18	0 14 a.m.	18	1 14 a.m.			
					☾ Dernier Qtr....	24	3 8 p.m.	24	4 8 p.m.			
1	M	♈								4.17	7.39	3.46
2	M	♈	Pluvieux							4.17	7.40	4.20
3	J	♈	cette	L'Ascension						4.16	7.40	cou.
4	V	♈	semaine.							4.16	7.41	p.m.
5	S	♈								4.15	7.42	9.44
6	D	♈	Beau							4.15	7.42	10.27
7	L	♈	et							4.15	7.43	11.04
8	M	♈	chaud							4.14	7.44	11.37
9	M	♈	toute la	Anniversaire du roi Georges VI (Célébration)						4.14	7.44	a.m.
10	J	♈	semaine.	Aussi Pentecôte hébraïque (Shebuoth)						4.13	7.45	0.07
11	V	♈								4.13	7.45	0.35
12	S	♈	Générale-							4.13	7.46	1.02
13	D	♈	ment	Pentecôte						4.13	7.47	1.29
14	L	♈	beau,							4.12	7.47	1.57
15	M	♈	mais							4.12	7.48	2.28
16	M	♈	quelques							4.12	7.48	3.04
17	J	♈	averses.							4.12	7.49	3.46
18	V	♈								4.13	7.49	lever
19	S	♈	Le							4.13	7.50	p.m.
20	D	♈	change-	La Trinité						4.13	7.50	9.57
21	L	♈	ment							4.13	7.50	10.41
22	M	♈	de lune							4.13	7.50	11.19
23	M	♈	signale							4.14	7.50	11.52
24	J	♈	du beau	St. Jean Baptiste						4.14	7.50	a.m.
25	V	♈	temps.							4.14	7.50	0.22
26	S	♈								4.15	7.50	0.51
27	D	♈	Fin de							4.15	7.50	1.19
28	L	♈	mois							4.15	7.50	1.49
29	M	♈	pluvieuse.							4.16	7.50	2.22
30	M	♈								4.16	7.50	2.57

Plus de Vitamines et de Santé de vos Repas

Pendant les temps chauds, servez des salades de légumes verts. Elles sont riches en Vitamines.

La Vitamine A est nécessaire pour une bonne vue et des dents saines.

Les carottes, les épinards, le brocoli, d'autres légumes ainsi que les fruits contiennent la Vitamine A; on la trouve aussi dans les œufs, le beurre, le lait et le fromage.

Mais, ne l'oubliez pas, c'est avec votre foie que vous pouvez tirer la Vitamine A de ces aliments. Si votre foie ne fonctionne pas convenablement, vous ne pouvez vous approvisionner suffisamment de Vitamine A, même si vous vous bourrez l'estomac de nourriture.

Si votre foie est paresseux, prenez une Pilule du Dr Chase pour les Reins et le Foie à votre coucher. Elle stimuler l'action du foie et vous aidera à faire la Vitamine A dont votre organisme a besoin.



Votre Foie et Votre Circulation Sanguine

Un quart de votre sang se trouve toujours dans votre foie. Pendant qu'il y séjourne, les cellules de votre foie purifient votre courant sanguin et en expulsent les poisons par le filtrage.

Si ces poisons restaient dans votre sang, ils causeraient de graves désordres dans tout votre organisme.

Votre foie fabrique aussi et distribue la bile, qui est la méthode dont la nature se sert pour stimuler l'action intestinale.

Il est conséquemment facile de constater comment le foie est l'un des plus importants organes de votre corps et comment votre bonne santé dépend si grandement de son fonctionnement convenable.

Le Dr Chase appréciait toute l'importance du foie quand il prescrivait pour ses patients les Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie.

Ce remède a toujours très efficacement contribué à stimuler l'action du foie et des intestins.

C'est pourquoi un si grand nombre de gens qui ont fait usage de Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie ont pu rétablir leur santé et même recouvrer une santé meilleure que celle dont ils jouissaient auparavant.

Si vous avez raison de croire que vos reins et votre foie ne fonctionnent pas convenablement, vous pouvez prendre les Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie en toute confiance, sachant que vous n'expérimenterez pas, mais que vous prenez un médicament qui a soulagé des milliers et des milliers d'autres personnes.

Les Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie n'engendrent pas l'accoutumance.

Cours de premiers soins—Suite

de connaissance est habituellement la conséquence d'une fracture du crâne ou d'une concussion cérébrale. Ne faites rien boire à une personne qui est sans connaissance—vous pourriez l'étouffer à mort. La trachée est protégée par une porte-trappe appelée épiglotte qui se ferme automatiquement chaque fois que l'on avale, ce qui ne pourrait pas se faire peut-être dans le cas d'une personne privée de ses sens.

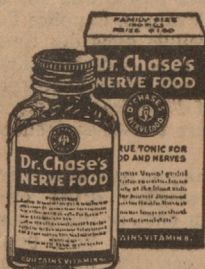
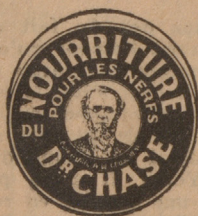
N'assumez pas du fait qu'une personne sent l'alcool qu'elle est sans connaissance parce qu'elle est ivre: elle peut s'être blessée à la tête ou avoir été frappée d'apoplexie. Voici un exemple typique d'erreur qui fut fatale à un homme d'affaires de New York. Il avait pris un verre dans une taverne en revenant à son domicile, mais comme il sortait il glissa et sa tête donna sur le pavé. Sans faire d'examen, la police l'enferma dans une cellule avec des ivrognes et des vagabonds. Lorsque finalement quelqu'un vint à lui des heures plus tard, il était mort d'une fracture du crâne qui aurait pu être traitée avec succès.

N'oubliez pas que la victime d'un accident souffre d'un choc. La gravité d'un choc se révèle peu en dehors des hôpitaux. Vous pouvez ressentir un léger choc quand vous vous coupez ou vous vous écrasez un doigt: vous avez des sueurs froides sur le corps, votre pouls est rapide, vous êtes hors de vous-même. C'est que le système nerveux perd le contrôle des vaisseaux sanguins, le sang est en stagnation—principalement dans la région abdominale—et le cœur ne se remplit pas chaque fois qu'il pompe. Dans les chocs graves, les victimes sont insouciantes ou peut-être sans connaissance, les yeux ont une vague expression, la respiration est irrégulière; une prompt intervention peut sauver la vie.

Le procédé est simple. La chaleur étant de première importance, recouvrez la victime d'une couverture, de manteaux ou de journaux. Si possible, appliquez des bouteilles d'eau chaude sous les aisselles et entre les cuisses, près des grosses artères. *Tenez étendue la personne blessée.* Si elle a sa connaissance, donnez-lui un stimulant—café ou thé chaud, ou une cuillerée à thé d'esprit d'ammoniaque aromatisé dans un demi-verre d'eau.

Suite sur la page 29.

La Campagne Pour La Santé



Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs pour l'insomnie, le mal de tête, l'irritabilité, l'anémie, la faiblesse du sang et l'épuisement du Système Nerveux. 60 cents la boîte; format de famille, \$1.50.

En Action Depuis Plus

CETTE campagne du Dr Chase pour la Santé Nationale commença réellement il y a plus de cinquante ans dans la ville universitaire d'Ann Arbor, Michigan, où Alvin-Wood Chase, M.D., fit ses études médicales et débuta dans la pratique de la médecine.

Comme sa renommée de médecin digne de confiance, couronnée de succès, était très répandue au loin, il avait coutume de visiter de nombreux centres du Michigan, de l'Ohio et de la province d'Ontario.

Ainsi s'accrut la demande de renouvellement de ses ordonnances jusqu'à ce que finalement ses remèdes furent mis en vente dans les pharmacies. Tel fut le point de départ d'un commerce qui s'est depuis étendu à un grand nombre de pays.

La Campagne de Santé entreprise par le Dr Chase eut pour fondement les Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie auxquelles furent ajoutés plus tard la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs et d'autres remèdes.

Jusqu'à ces toutes récentes années, les formules éprouvées par le temps de ces médicaments n'avaient jamais changé. Les récentes découvertes justifiaient certains changements, mais sans intervenir dans les parties essentielles des ordonnances originelles.

Par exemple, la Vitamine B₁ fut ajoutée à la Nourriture du

En Vente Chez Tous les Pharmaciens

The DR. A. W. CHASE

Dr. Chase Building, Oshkosh, Wis.



Sirop du Dr Chase avec Graine de Lin et Térébenthine

pour la Toux, le Rhume, le Croup, la Bronchite, etc. Son goût agréable le fait aimer des enfants.

35 cents
et
75 cents

Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie pour Constipation, Indigestion, Bilio-sité, Troubles du foie, Mal de dos, Rhumatisme et Désordres rénaux. 35 cents la boîte.



Liniment du Dr Chase

pour Rhumatisme Lumbago Mal de dos Raideur des Muscles Sciatique Névralgie Mal de gorge Rhume de poitrine 35 cents la bouteille

Si c'est un produit du Dr Chase vous savez qu'il est digne de confiance

27

Le du Dr. Chase

te Nationale

Plus d'un Demi-Siècle

Dr Chase pour les Nerfs comme supplément aux minéraux essentiels, que ce produit avait toujours contenus. De la sorte, sans que rien ne fut enlevé, la Vitamine B₁ fut ajoutée afin de moderniser ce traitement consacré par une longue expérience et de le rendre plus efficace pour aider la restauration de la richesse du sang et de la vigueur du système nerveux.

Naturellement, après cette Campagne d'un demi-siècle, la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs est bien connue et a gagné la confiance de beaucoup de gens qui trouvent que de temps en temps ils doivent accroître leur supplément de Vitamine B₁ et de minéraux essentiels afin de recouvrer la santé et la vigueur nécessaire à leur confort, à leur bonheur et à leur succès.

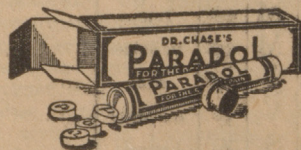
Lorsque vous avez besoin de Vitamine B₁, vous manquez probablement aussi des minéraux qui se rencontrent en si petite quantité dans les légumes que vous mangez. La Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs est un traitement complet parce qu'elle contient ces deux éléments.

Quand vous déciderez de faire usage de Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs, faites en sorte de la prendre régulièrement et avec persistance pendant plusieurs semaines, jusqu'à ce que vous sentiez que votre santé est parfaitement rétablie. Il est économique d'acheter la grosse bouteille qui contient 180 pilules et se vend \$1.50.

Les Pharmaciens

MEDICINE CO., Limited

Markville, Ontario, Canada

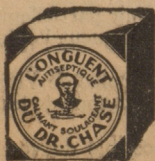


Paradol du Dr Chase. Un prompt soulagement pour Maux de Tête, Névralgie et Douleurs Rhumatismales. Il est spécialement recommandé pour les douleurs périodiques dont souffrent les femmes et jeunes filles à certains temps. 35 cents la boîte; format de famille, \$1.00.



Poudre du Dr Chase pour le Catarrhe pour rhume de cerveau, Catarrhe et Fièvre des Foins. 35 cents la boîte.

Onguent du Dr Chase pour Eczéma, Echauffaison, Hémorroïdes, Irritations, de la peau. 60 cents la boîte ou le tube; format de famille, \$2.00.



Remède du Dr Chase pour le Foie

Un tonique purément végétal de racines et d'herbes pour Désordres du Foie et Jaunisse.

\$1.00 la bouteille



Jours du Mois	Jours de la Semaine	Signes du Zodiac	Probabilités Atmosphé- riques	Juillet 1943	Phases de la Lune	Ont. et Qué.	Prov. Mar. et Terre-Neuve	Heure Moyenne Locale Ont., Qué., Prov. Mar. et Terre-Neuve		
						j. h. m.	j. h. m.	Lever	Couch.	Lever
					☾ Nouvelle Lune...	2 7 44 a.m.	2 8 44 a.m.			
					☾ Premier Qtr....	10 11 29 a.m.	10 12 29 a.m.			
					☾ Pleine Lune....	17 7 21 a.m.	17 8 21 a.m.			
					☾ Dernier Qtr....	23 11 38 p.m.	23 12 38 p.m.			
					☾ Nouvelle Lune...	31 11 6 p.m.	31 12 6 p.m.			
1	J	♈	Début	Fête du Dominion.....				h.m. 4.17	h.m. 7.50	a.m. 3.37
2	V	♈	de					4.17	7.50	4.22
3	S	♈	mois					4.18	7.50	cou.
4	D	♈	chaud.					4.18	7.50	p.m.
5	L	♈						4.19	7.50	9.39
6	M	♈	Temps					4.19	7.49	10.10
7	M	♈	variable					4.20	7.48	10.38
8	J	♈	avec					4.21	7.48	11.05
9	V	♈	quelques					4.22	7.48	11.31
10	S	♈	jours de					4.22	7.48	11.58
11	D	♈	chaleur.					4.23	7.47	a.m.
12	L	♈						4.24	7.46	0.27
13	M	♈	Frais et					4.25	7.45	0.59
14	M	♈	nuageux					4.26	7.45	1.37
15	J	♈	cette					4.26	7.45	2.23
16	V	♈	semaine.					4.27	7.44	3.16
17	S	♈						4.28	7.43	lever
18	D	♈	Pluie.					4.29	7.42	p.m.
19	L	♈						4.30	7.41	9.16
20	M	♈	Clair					4.31	7.41	9.52
21	M	♈	et					4.32	7.40	10.24
22	J	♈	très					4.33	7.39	10.54
23	V	♈	chaud.					4.34	7.38	11.23
24	S	♈						4.35	7.37	11.53
25	D	♈	Beau					4.36	7.36	a.m.
26	L	♈	et					4.37	7.34	0.24
27	M	♈	très					4.38	7.33	0.59
28	M	♈	chaud					4.39	7.32	1.37
29	J	♈	en fin					4.40	7.31	2.20
30	V	♈	de					4.42	7.30	3.07
31	S	♈	semaine.					4.43	7.29	3.59

Plus de Vitamines et de Santé de vos Repas

Si vous souffrez de rhumatisme, la cause peut en provenir partiellement du manque de Vitamine C. Les fruits juteux sont riches en Vitamine C; le sont également l'épinard jeune, le chou, les tiges de betterave, les fèves et les pois.

En vieillissant et en séchant, ces aliments contiennent moins de Vitamine C.

Lorsque vous coupez en dés ou hachez des légumes, hâtez-vous de les faire cuire avant qu'ils sèchent et perdent leur Vitamine C.

Rappelez-vous que pour obtenir le plus de valeur possible de vos aliments, ils doivent être convenablement digérés. C'est pourquoi une Pilule du Dr Chase prise une fois par semaine vous aidera à maintenir votre santé en splendide condition.



Indigestion, Mal de Tête Pas d'Appétit

Quand vous souffrez de tous ces maux, c'est très souvent un symptôme de constipation, de paresse du foie ou d'impuissance des reins à remplir leur fonction convenablement.

La nourriture que vous avez mangée a subi un retard en passant dans le tract digestif, et elle commence à fermenter.

Résultats: mal de tête, perte de l'appétit, langue chargée et manque d'énergie, autant de choses qui presque toujours ouvrent la voie à de plus graves maladies.

Dans de telles circonstances, il importe de raviver le plus tôt possible le fonctionnement des Reins et du Foie. C'est le temps pour vous de recourir avec confiance aux Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie.

Elles aident très promptement le foie à fournir abondamment la bile, agissant alors comme laxatif de la Nature, débarrasse promptement votre corps de ses aliments fermentés et de ses matières de rebut. Les Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie aident aussi les reins à filtrer les poisons de l'organisme.

N'attendez pas que l'indigestion, le mal de tête ou la perte de l'appétit tournent en maladie grave; prenez plutôt une pilule du Dr Chase pour les Reins et le Foie au coucher le soir.

Que Dit Le Missionnaire?

Un missionnaire ayant été capturé par des aborigènes fut condamné à mort. Pour décider de quelle manière se ferait l'exécution, selon la coutume de la tribu, la victime devait faire une déclaration affirmative. Si le grand-prêtre considérait comme vraie la déclaration, la victime était abbatue d'une flèche empoisonnée, mais s'il la considérait comme fausse, la victime mourait par le feu. Prompt à répondre, le missionnaire fit une courte déclaration, mais en termes si perplexes, qu'il fut impossible de procéder à l'exécution. Que dit le missionnaire?

Réponse sur la page 50.—Harold Hart.

Cours de premiers soins—Suite

Ne donnez jamais de liqueurs spiritueuses sous une forme quelconque à la victime d'un accident. Le brandy ou le whiskey est la première chose que la plupart des gens offrent aux accidentés. Les instructeurs de premiers soins font la suggestion suivante: "Buvez-le vous-même." N'administrez aucun stimulant après une blessure à la tête—cela pourrait être fatal—ou jusqu'à ce que le sang abondant soit arrêté.

Défiiez-vous du tourniquet! Il est toujours dangereux et l'on ne devrait l'employer que si le sang ne peut être arrêté autrement. Un tourniquet coupe l'afflux sanguin; s'il est laissé trop longtemps, la gangrène est à craindre et l'amputation peut être nécessaire. Si on le pratique, on doit le desserrer toutes les quinze minutes. Les tourniquets ont été si fréquemment oubliés ou cachés sous les bandages, avec de désastreux résultats, que l'on marque aujourd'hui, en Angleterre, d'un grand T la place et le temps où le tourniquet a été appliqué—avec du rouge à lèvres, de la suie ou de la graisse de roues, etc.—sur le front ou le cou de la personne blessée. Aux États-Unis on emploie les lettres "TK".

Les tourniquets ne devraient être employés que pour arrêter le sang artériel, que l'on reconnaît à sa couleur rouge-brillant et à son jaillissement impulsif; le sang veineux est plus foncé et coule librement. On peut arrêter le saignement, même abondant, par une large compresse—au moyen d'un mouchoir ou d'un morceau de chemise—maintenue fortement en place jusqu'à ce que le sang se coagule et que la blessure puisse être pansée. N'exercez jamais une pression sur une blessure à la tête—vous pourriez déplacer les os du crâne ou provoquer une fracture.

N'essayez pas de changer la position d'un coude blessé; vous pourriez peut-être avarier ou blesser la jointure. Fixez-la dans même position avec des éclisses jusqu'à l'intervention du médecin.

N'appliquez pas d'huile ou d'onguents gras sur des brûlures profondes ou étendues. La graisse devra être enlevée—au prix d'une grande douleur ou d'un autre choc—avant que la brûlure puisse recevoir un

Suite sur la page 33.



d'acide urique empoisonné dans votre organisme où ils causent la raideur et la douleur des muscles. Les Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie sont particulièrement efficaces à cause de leur double et unique action tant sur les reins que sur le foie.

Si, à cette minute même, vous souffrez de rhumatisme ou de lumbago, vous vous devez de voir si les Pilules du Dr. Chase pour les Reins et le Foie ne vous apporteront pas le soulagement qu'elles ont procuré à un si grand nombre d'autres personnes.

Les Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie n'engendrent pas l'accoutumance.

Lachez-vous la Partie ?

PAR JAMES-W. BARTON, M.D.

Depuis des semaines vous vous dépensez à l'étude d'un projet. Vous l'avez examiné sur tous ses angles et vous croyez avoir trouvé la solution à chacune des objections éventuelles. Vous croyez d'être capable de surmonter ces objections grâce à des faits actuels. Vous avez tout arrangé pour rencontrer les intéressés. Puis quelque chose survient. Quelques jours avant la réunion, vous commencez à perdre votre enthousiasme. Vos arguments ne vous semblent plus aussi forts ou les faits aussi convaincants que vous l'aviez pensé.

Maintenant, il n'y a rien de mal dans votre projet, ni dans votre plan de le présenter, mais quelque chose s'est produit en vous. Vous semblez comme épuisé par l'entreprise, vous êtes devenu un lacheur. Pourquoi ?

Il se peut que vous soyez fatigué, mais le plus souvent c'est que votre foie et votre fiel ont réellement cessé de fonctionner et d'accomplir leur travail dans votre corps. Votre cerveau a subi l'influence de votre foie.

Est-il possible que cet organe aristocratique et hautement spécialisé — le cerveau — puisse être influencé par le foie que beaucoup d'entre nous considèrent comme un organe commun ?

Laissez-moi dire tout d'abord que le foie n'a rien de commun ; il est justement appelé le roi des organes. Il est non seulement le plus gros organe du corps, mais il est le plus important si l'on juge par la somme et la variété du travail qu'il fait.

L'un de ses produits — la bile — est jaune en apparence, mais ce n'est pas son unique caractéristique ; si elle ne fonctionne pas proprement, elle peut couler en sens inverse, monter dans l'estomac au lieu de descendre

Les Douleurs du Rhumatisme et du Lumbago

Vous Font Comme

l'Ombre de Vous-Même

Quiconque a souffert de douleurs rhumatismales n'a pas besoin qu'on lui dise ce que cette affection comporte de souffrance et combien il est dur d'en subir l'atrocité.

Nombre de personnes font de grandes dépenses pour obtenir un soulagement, même partiel. Mais il y en a beaucoup d'autres plus fortunées qui ont trouvé un réel réconfort dans le simple et efficace traitement qui suit :

"Une Pilule du Dr Chase pour les Reins et le Foie prise chaque soir au coucher jusqu'à ce que les intestins soient réguliers et actifs."

Ce remède stimule l'action des reins et du foie et aide à vous débarrasser des dépôts

dans les intestins ; elle peut encore se répandre dans les tissus cutanés et leur donner une apparence jaune. Non seulement votre peau devient jaune, mais votre état mental prend aussi une tournure équivalente. En d'autres termes, vous n'êtes courageux que dans la mesure où la bile fabriquée et envoyée par votre foie dans les intestins s'acquitte de sa tâche.

Que fait la bile dans votre corps ? Elle broie et émulsionne les aliments gras afin qu'ils puissent être absorbés par votre organisme. La bile est un antiseptique naturel qui, en se mélangeant avec la nourriture et les autres substances leur enlève leurs propriétés nuisibles. Finalement, elle stimule l'action des intestins et est justement appelée "purgatif de la Nature".

Qu'arriverait-il si votre bile n'était pas fabriquée et distribuée convenablement ?

Elle pourra remonter dans votre estomac et vous donner un goût amer à la bouche, recouvrir d'une couche votre langue, provoquer des nausées et, heureusement, vous détourner de toute envie de manger sur le coup. Cela signifie que les aliments gras que vous absorbez ne sont pas digérés, parce qu'ils ne sont pas divisés comme ils devraient l'être si la bile était présente.

Cela signifie de plus que les aliments gras fermentent faute de l'action antifermentative de la bile. Ces aliments restent indigérés et en fermentation dans les intestins, sans mouvement, par manque d'action pour stimuler l'évacuation intestinale.

Si précieuse est la bile que contrairement à ce qui arrive à d'autres jus du corps qui passent après avoir rempli leur rôle, elle reste dans le sang qui la retourne au foie pour servir à nouveau. Le bile peut être comparée à une paire de chevaux supplémentaire employée pour aider une autre paire de chevaux à monter une lourde charge au haut d'une côte et que l'on ramène au bas de la montée pour un autre charge.



Je Souffrais des Reins Depuis 2 ans

"Je travaille dans des puits de mine suintant l'eau. Naturellement, je porte des vêtements en caoutchouc, mais ils ne me protègent pas beaucoup contre l'humidité, vu que le caoutchouc la retient à l'intérieur des habits, et au bout de quelques heures, je suis aussi mouillé que si je n'avais pas porté de vêtements protecteurs.

Pendant deux ans, j'ai souffert de troubles rénaux à tel point que je ne pouvais absolument pas travailler en certains temps.

"Je prenais des remèdes de toutes sortes, mais j'en ressentais très peu de soulagement, quand l'été dernier un autre mineur me parla des Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie. Je n'ai eu qu'à en prendre deux boîtes et, depuis, je n'ai jamais été ennuyé par des troubles rénaux.

"Je désire exprimer ici aux commanditaires des Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie mes plus sincères remerciements en retour du bien qu'elles m'ont fait et vous dire que je recommanderai à tout le monde les Remèdes du Dr Chase."

M. Robert Craig,
Quesnel Forks, C.A.

Elles M'ont Sauvé la Vie

"Je n'exagère pas ce que les Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie ont fait dans mon cas: quand je dis que je ne serais pas ici aujourd'hui sans elles, selon ma conviction.

"Je pensais réellement que j'étais en voie de mourir tant je souffrais de constipation et de bouleversement de l'estomac. Mais les pilules m'ont vite soulagée, et je me porte maintenant aussi bien que jamais de ma vie."

Mme Wm. Andrews,
Arthur, Ontario.

Regain de Santé avec les Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie

"J'ai gagné une chose—une bonne santé en faisant usage de Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie.

"J'étais allée trois fois à l'hôpital l'an dernier, souffrante du mal de reins. Les médecins n'ayant pu rien faire pour moi, je revins déçue chez moi.

"M. Wilson, mon pharmacien, avenue St. Clair, me recommanda vos Pilules pour les Reins et le Foie, et j'en fais maintenant régulièrement usage. Elles m'ont procuré un soulagement si remarquable que je pense de pouvoir me rétablir parfaitement sans plus de dépense.

"Je vous inclus un dépliant de cartonnage de vos Pilules pour les Reins et le Foie pour attester que je fais vraiment usage de votre remède."

Mme T. Payne,
328, Boon Ave., Toronto, Ont.

l'Esprit des Autres

Gare à l'explosion!

—Comment, vous fumez en manipulant des tonneaux de poudre, malheureux! Ne savez-vous pas que tout récemment une pareille imprudence a coûté la vie à quarante personnes.

—C'est possible, mais ça ne risque pas d'arriver ici.

—Et pourquoi donc?

—Nous ne sommes que deux personnes, vous et moi.

Un mauvais plaisant

Sur une petite ligne, un train s'avance en soufflant et grognant très fort; la locomotive semble à bout de forces et le trajet, cependant, est encore assez long; à chaque station les haltes se font plus longues. Un voyageur s'impatiente et interpelle le chef de train:

—Qu'a donc votre machine à aller si lentement?

—Je n'en sais rien, répond le chef de train agacé; mais vous êtes libre d'aller à pied.

Alors le voyageur:

—Je sais, mais je ne suis attendu qu'à l'heure du train. Je n'ai aucun intérêt à arriver trop en avance.

"J'ai resté debout assez longtemps", disait un humoriste pendant qu'on lui amputait les jambes".

—Annapolis Log.

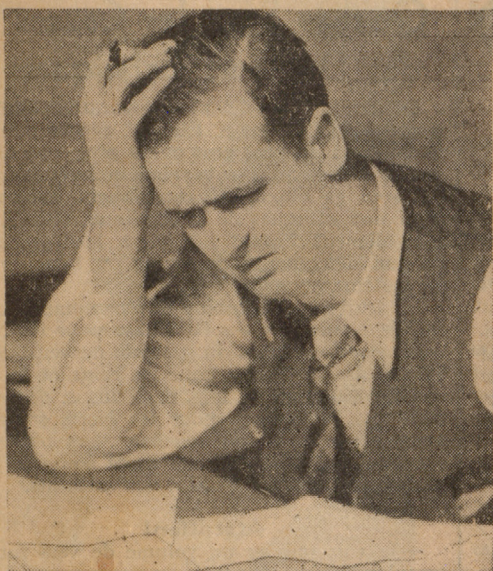
Jours du Mois	Jours de la Semaine	Signes du Zodiaque	Probabilités Atmosphériques	Août 1943	Phases de la Lune	Ont. et Qué.		Prov. Mar. et Terre-Neuve		Heure Moyenne Locale Ont., Qué., Prov. Mar. et Terre-Neuve		
						j.	h. m.	j.	h. m.	Lever du Soleil	Couch. du Soleil	Lever de la Lune
1	D				☾ Premier Qtr. ...	8	10 36 p.m.	8	11 36 p.m.	4.44	7.28	4.54
2	L		Beau		☾ Pleine Lune ...	15	2 34 p.m.	15	3 34 p.m.	4.45	7.27	cou.
3	M		et		☾ Dernier Qtr. ...	22	11 4 p.m.	22	12 4 p.m.	4.46	7.25	p.m.
4	M		chaud		☾ Nouvelle Lune ...	30	2 59 p.m.	30	3 59 p.m.	4.47	7.24	9.09
5	J		pour							4.48	7.22	9.35
6	V		commencer							4.50	7.21	10.01
7	S		le							4.51	7.19	10.29
8	D		mois.							4.52	7.18	10.58
9	L									4.53	7.17	11.32
10	M		Semaine							4.55	7.15	a.m.
11	M		de							4.56	7.14	0.12
12	J		grande							4.57	7.12	1.00
13	V		chaleur.							4.58	7.11	1.58
14	S									4.59	7.10	3.04
15	D		Orages							5.01	7.09	lever
16	L		électriques							5.02	7.07	p.m.
17	M		violents							5.03	7.05	8.21
18	M		et							5.04	7.03	8.53
19	J		plus							5.05	7.02	9.23
20	V		frais.							5.07	7.00	9.54
21	S									5.08	6.58	10.25
22	D									5.09	6.56	10.59
23	L		Beaux							5.10	6.54	11.37
24	M		jours							5.11	6.53	a.m.
25	M		et							5.12	6.51	0.18
26	J		cieux							5.13	6.50	1.04
27	V		sans							5.14	6.48	1.54
28	S		nuage.							5.15	6.46	2.48
29	D									5.17	6.45	3.45
30	L		Frais.							5.18	6.43	4.44
31	M									5.19	6.40	5.43

Plus de Vitamines et de Santé de vos Repas

Aimeriez-vous à varier vos menus, à manger des mets plus légers peut-être? Rappelez-vous alors que les fruits et les légumes contiennent plus de Vitamine B₁ que les viandes et les céréales par chaque 100 calories.

Ne jetez pas l'eau dans laquelle vous avez fait cuire les légumes; la Vitamine B₁ se dissout dans l'eau et celle-ci est conséquemment riche en Vitamines. Servez-vous-en pour faire des soupes, des sauces ou conservez-la au frais dans un bocal fermé. Ajoutez un cube de bouillon ou du jus de tomates pour enrichir la saveur et servez comme cocuétel végétal.

Les diètes modernes ne semblent jamais donner suffisamment de Vitamine B₁—la Vitamine de l'énergie. La Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs contient la Vitamine B₁.



La Constipation Vole Votre Santé

La constipation peut vous faire plus de mal qu'aucun voleur nocturne, si vous ne faites rien pour l'enrayer.

Car alors les poisons se glissent à travers votre organisme et le dépouillent de sa vitalité, vous laissant épuisé et à moitié mort.

C'est à tel point que nombre de personnes se sont tournées vers les Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie et qu'elles ont trouvé justement l'aide dont elles avaient besoin.

Et avec raison, puisque les Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie ont été prescrites spécialement pour surmonter cette condition. Elles agissent promptement et efficacement sur le foie et les reins, si bien qu'en très peu de temps vous vous délivrez des poisons accumulés dans votre organisme.

Ce traitement ne provoque pas seulement une évacuation des intestins pour en exiger une autre dose avant que ceux-ci agissent à nouveau.

Au contraire, les Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie, par leur action sur le foie, stimulent la sécrétion de la bile qui est le laxatif de la Nature et le moyen qu'elle emploie la Nature pour débarrasser votre organisme de ses poisons.

Cette action naturelle et hygiénique continue, de sorte que, après quelques traitements, vous êtes d'un grand bout en voie d'éliminer la cause de votre constipation.

La prochaine fois que vous passerez devant une pharmacie, pourquoi ne pas acheter une boîte de Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie. Vous n'aurez qu'à les essayer une seule fois pour constater que vous avez enfin trouvé le traitement que vous cherchiez.

Cours de premiers soins—Suite

traitement médical. Gardez-vous bien aussi d'enlever des petits morceaux de vêtement de la partie brûlée du corps. La mesure urgente la plus sûre—si on peut y recourir avant l'arrivée du médecin—est de la gaze ou du linge fraîchement lavé dans une buanderie (jamais du coton absorbant) mouillé dans une solution de bi-carbonate de soude légèrement chaude. Dans les brûlures graves, le premier traitement devrait être pour le choc nerveux.

Ne traitez pas les engelures par le frottement—surtout, ne frottez pas avec de la neige. Le corps est de 65 pour cent composé d'eau et les superficies d'un blanc-gris sont en fait gelées. Il est conséquemment facile de les blesser, et la gangrène pourrait en résulter. Dégelez la partie affectée en la couvrant de la main, et si la main est gelée, réchauffez-la sous l'aisselle. L'exposition d'une engelure à la chaleur artificielle peut causer une blessure permanente.

Ne cédez pas à la panique si vous êtes mordu par un serpent. La frayeur seule a tué des personnes mordues par des serpents *non vénéneux*. Voyez les marques laissées par les crochets. Avec les serpents vénéneux, tels les serpents à sonnettes, les têtes de cuivre et autres de même espèce, les morsures ne laissent qu'une ou deux traces de forme cunéiforme. Les serpents non vénéneux font avec leurs dents un petit fer à cheval ou des égratignures. Si le serpent est vénéneux, faites une coupure en forme de croix d'un huitième de pouce de profondeur sur chaque marque de croc pour provoquer une forte saignée et conduisez en toute hâte la victime chez un médecin. *N'essayez pas* de sucer avec votre bouche le poison de la blessure. Si vous aviez une égratignure ou une pustule dans la bouche, vous pourriez vous aussi être gravement empoisonné. Et rappelez-vous que le whiskey ne doit pas être administré, car il ne guérit pas les morsures de serpent.

Ne permettez pas à une victime ranimée par la respiration artificielle de se lever immédiatement, dussiez-vous user de force. En recommençant à respirer, la victime tente souvent de se lever et devient même violente. Lui permettre de se lever peut causer sa mort.

Suite sur la page 37.

Des Gaz Sur Votre Estomac ?

Ce très ennuyeux malaise provient habituellement de l'indigestion et de la fermentation de la nourriture, qui en retour cause la formation des gaz.

Les Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie contribuent promptement à stimuler l'action des reins, du foie et des intestins et soulagent vite l'indigestion.

Quand ces organes fonctionnent convenablement, les aliments passent vite dans le tract alimentaire, sans laisser de prise à la fermentation, à la flatulence, aux bouffées de chaleur, aux vomissements et autres symptômes désagréables de l'indigestion.

Un Traitement Combiné pour la Faiblesse des Reins

Quand l'action des reins s'affaiblit et permet aux poisons de s'accumuler dans le sang, les médecins s'efforcent de soulager de leur fardeau ces organes de filtration en reconstituant la santé générale.

Dans ce but l'on recommande un traitement combiné. Prenez la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs après les repas et au coucher. Mais une fois ou deux par semaine substituez une pilule du Dr Chase pour les Reins et le Foie à la Nourriture pour les Nerfs à l'heure du coucher.

Ce traitement combiné contribue à nettoyer l'organisme de ses impuretés toxiques et à restaurer votre santé.

C'est ainsi qu'il aide tous vos organes à reprendre leur force et leur vigueur.

Avez-Vous Mal Au Dos ?

Parce qu'il peut provenir de multiples causes, le mal de dos est une des plus fréquentes manifestations de la douleur.

Que votre mal particulier ait pour cause le lumbago, le rhumatisme, la sciatique ou les troubles rénaux, vous pouvez être sûr que les Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie vous aideront à vous en délivrer.

Car ce traitement agit sur les reins, le foie et les intestins. Il élimine promptement de votre organisme les poisons et les rebuts, en atteignant à sa source même la cause de vos troubles.

Quelles Sont les Causes ? des Douleurs Sciaticques ?

La sciatique est des plus torturantes douleurs connues de l'homme. Elle est causée par l'inflammation du plus gros et du plus sensible des nerfs qui descend à travers la hanche et la cuisse. Le froid et l'humidité contribuent habituellement aux attaques de la sciatique, mais il y a généralement aussi une cause sous-jacente—l'action défectueuse des reins ou l'épuisement du système nerveux.

Un traitement combiné se recommande en ce cas: la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs comme restauratrice du système nerveux, et les Pilules du Dr Chase pour les reins et le Foie comme stimulant du foie, des reins et des intestins. La Nourriture pour les Nerfs se prend après les repas et au coucher. Les pilules se prennent au coucher juste assez souvent pour maintenir l'action régulière des intestins.

Attention!

—Je vais publier un volume de vers sous le pseudonyme de Dupont.

—Vous ne devriez pas faire cela: vous allez faire soupçonner des milliers d'innocents.

Votre Colon Paresseux

La plus grande partie de la digestion a lieu dans le petit intestin ou intestin supérieur. La matière toxique s'accumule dans le colon ou gros intestin. C'est ici que la constipation chronique se commence et qu'elle persiste en dépit des laxatifs "édulcorés" qui n'ont d'effet que dans le petit intestin.

Manquant d'un traitement approprié, le colon devient un foyer de propagation pour les germes de la maladie. C'est là que se développent les poisons qui engendrent l'inflammation intestinale, les douleurs rhumatismales, le mal de reins, le lumbago et nombre d'autres affections pénibles et dangereuses.

Un véritable remède est requis pour vider complètement le colon paresseux et ce sont en pareil cas les Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie. Vous pouvez compter sur chaque dose de ce médicament pour vous délivrer des poisons accumulés dans le colon et conséquemment obtenir un soulagement satisfaisant de la constipation chronique.

En outre, les Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie aident à restaurer l'activité hygiénique du foie et des reins et à purifier le sang. C'est à ce titre que ce remède tient le premier rang dans le commerce pharmaceutique. On peut toujours lui accorder confiance. Une ou deux doses par semaine aident à stimuler l'action du foie et à prévenir la constipation avec son cortège de maladies.



"L'Autre Côté de la Côte"

Telle est la phrase dont se servait sir Walter Scott pour décrire la seconde moitié de nos ans.

Ce temps de la vie peut-être agréable, spécialement si vous protégez votre santé.

Les rapides jours d'insouciance de la jeunesse sont passés et avec une bonne santé vous pouvez maintenant prendre le temps de jouir des beautés de l'existence.

Nombre de personnes plus âgées ont trouvé que la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs avait grandement contribué à préserver leur santé et à leur donner l'énergie nécessaire pour jouir d'une santé normale et heureuse.

La vitamine B₁ avec le fer et les autres minéraux qu'elle contient est un tonique recommandable pour le sang. Elle l'aide à s'enrichir, elle engendre la vitalité et fortifie tout le système nerveux.

Si vous constatez que votre santé n'est pas ce qu'elle devrait être, que vous n'êtes pas aussi alerte que vous pourriez l'être, commencez dès maintenant à suivre un traitement avec la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs. Prenez-la suivant les directions pendant environ deux mois.

Au cours de ces deux mois elle devrait contribuer à vous donner une meilleure santé et à donner à vos nerfs plus d'énergie et de fermeté.

Grâce à ces inestimables bienfaits vous tirerez une plus grande somme de jouissance de chaque jour de votre vie.

Le Danger d'Une Basse Vitalité

Une basse vitalité constitue un réel danger lorsqu'elle est associée au malaise de la fatigue continuelle et à l'inhabileté de jouir de la vie.

Vous êtes en effet la proie facile de toute sorte d'affections. Votre sang n'est pas en état de combattre avec succès le rhume, l'influenza ou toute autre maladie microbienne. Vous n'avez ni protection, ni de force suffisante en réserve pour résister aux attaques de la maladie.

Vous devez améliorer la qualité de votre sang avec un restaurateur de sang digne de confiance comme la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs.

Il n'est pas question ici d'une simple déclaration mais d'un fait basé sur une expérience de nombreuses années et les résultats de l'observation rapportés par plusieurs milliers de personnes qui doivent leur présente bonne santé à l'influence reconstituante de cette grande ordonnance.

Présenté Personnellement

Un soir que Mark Twain devait adresser la parole à la Washingtonian Lyceum Society à l'Opéra House de Newark, un homme de grande taille et d'apparence distraite, vêtu en habit de soirée, s'avança sur l'estrade et procéda à la présentation du conférencier: "Mesdames et messieurs, il me fait grandement plaisir de souhaiter la bienvenue à un aussi splendide auditoire dans une occasion aussi solennelle. Les Washingtoniens se sont surpassés eux-mêmes en présentant le très distingué homme qui est notre hôte. Je vous dirai les efforts faits pour l'avoir parmi nous. Non seulement avon-nous dû prendre en considération l'énorme coût de sa conférence, mais nous avons dû en outre payer ses dépenses de New York à Newark et retour, lui fournir une voiture pour aller aux stations de chemin de fer et en revenir, et solder sa note d'hôtel. — Cela s'est monté à une somme considérable, je peux vous l'assurer, mais en cette occasion nous étions déterminés à obtenir ce que l'argent peut acheter de meilleur. Et maintenant, mesdames et messieurs, j'ai le grand plaisir de vous présenter Samuel L. Clemens, autrement connu comme Mark Twain." L'orateur demeura debout. Personne ne se présenta. Finalement l'audience comprit que l'orateur était Mark Twain lui-même. — William Lyon Phelps dans *Scribner's*.

La morale est comme les vitamines. Vous ne pouvez la voir. Vous ne pouvez la toucher, ni la goûter. Cependant, si elle vous fait défaut, vous êtes perdu. — Jan Struther, auteur Anglais.

Jours du Mois	Jours de la Semaine	Signes du Zodiaque	Probabilités Atmosphériques	Sept. 1943	Phases de la Lune	Ont. et Qué.		Prov. Mar. et Terre-Neuve		Heure Moyenne Locale Ont., Qué., Prov. Mar. et Terre-Neuve		
						j.	h. m.	j.	h. m.	Lever du Soleil	Couch. du Soleil	Couch. de la Lune
					☾ Premier Qtr....	7	7 33 a.m.	7	8 33 a.m.			
					☾ Pleine Lune....	13	10 40 p.m.	13	11 40 p.m.			
					☾ Dernier Qtr....	21	2 6 a.m.	21	3 6 a.m.			
					☾ Nouvelle Lune..	29	6 29 a.m.	29	7 29 a.m.			
1	M	♈								5.20	6.38	7.40
2	J	♈	Nuageux							5.22	6.36	8.06
3	V	♈	et							5.23	6.36	8.32
4	S	♈	grands							5.24	6.34	9.01
5	D	♈	vents.							5.25	6.32	9.33
6	L	♈		Fête du Travail						5.26	6.30	10.10
7	M	♈	Pluies							5.28	6.28	10.53
8	M	♈	légères							5.29	6.26	11.44
9	J	♈	suivies							5.30	6.24	a.m.
10	V	♈	de							5.31	6.22	0.44
11	S	♈	beau							5.32	6.20	1.53
12	D	♈	temps.							5.34	6.18	3.06
13	L	♈								5.35	6.17	4.23
14	M	♈	Change-							5.36	6.14	5.40
15	M	♈	ment							5.37	6.12	lever
16	J	♈	de							5.38	6.10	p.m.
17	V	♈	lune							5.39	6.08	8.22
18	S	♈	marqué							5.40	6.07	8.56
19	D	♈	de							5.41	6.05	9.33
20	L	♈	jours							5.43	6.02	10.14
21	M	♈	sereins.							5.44	6.00	10.58
22	M	♈								5.46	5.59	11.48
23	J	♈	Beau							5.47	5.58	a.m.
24	V	♈	et							5.48	5.55	0.41
25	S	♈	sec.							5.50	5.53	1.37
26	D	♈								5.51	5.51	2.35
27	L	♈	Nuageux							5.52	5.49	3.35
28	M	♈	avec							5.53	5.48	4.35
29	M	♈	pluie.							5.55	5.46	5.37
30	J	♈		Nouvel an Juif (Rosh Hashanah)						5.56	5.44	6.40

Plus de Vitamines et de Santé de vos Repas

Ayez soin de faire usage de céréales de grains entiers. Pourquoi? Parce que, par exemple, la farine de blé entier contient 49 unités internationales de Vitamine B₁ par once contre seulement 8 unités internationales dans la farine blanche.

Le pain de blé entier contient 27 unités internationales de Vitamine B₁—le pain blanc seulement 4 unités. Le riz entier contient 32 unités—le riz blanc seulement 2 unités.

Assurez-vous de la plus grande valeur alimentaire que possible et d'une bonne santé en faisant usage de céréales de grains entiers.

Et chaque fois que vous le pouvez, ajoutez un peu de jus de citron ou de vinaigre aux aliments que vous faites cuire. Cela aide à retenir la Vitamine B₁.



Contre les Boutons à Tête Noire—et pour un Teint Plus Clair *Faites Deux Choses - -*

(1) Le soir, avant de vous coucher, appliquez-vous sur toute la figure de l'Onguent du Dr Chase et laissez-le ainsi pendant la nuit entière. Le lendemain matin, vous constaterez que vos boutons à tête noire et les autres tares de votre peau ont cédé la place à un teint plus clair et plus sain.

(2) Avant de vous mettre au lit, prenez de plus une Pilule du Dr Chase pour les Reins et le Foie.

Le boutons à tête noire et les tares de la peau ont souvent pour cause une élimination défectueuse. Vos reins et votre foie ayant manqué d'éliminer les poisons et les déchets de votre organisme, des taches se produisent sur votre épiderme.

Les Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie vont directement à la source de ce mal. Agissant en même temps sur les reins et le foie, elles les stimulent et les assainissent naturellement en nettoyant le système digestif.

En faisant usage de Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie une ou deux fois par semaine, vous vous convaincrez que lorsque l'Onguent aura clarifié votre teint, vos troubles ne reviendront plus.

Il vous fera sans doute aussi plaisir de voir que non seulement votre teint est plus clair, mais que votre digestion est meilleure et que le bon état de votre santé s'affirme avec plus de vivacité.

Cours de premiers soins—Suite

Ne pensez pas qu'un mouchoir est un masque à gaz, si vous entrez dans une chambre remplie de gaz pour y secourir quelqu'un. Beaucoup de gens sont mortes de l'avoir cru. Le tissu peut filtrer les fumées irritantes, mais non le gaz délétère. Cependant, dans une chambre remplie de fumée, un mouchoir mouillé appliqué sur la bouche est utile.

N'essayez jamais de ranimer une personne apparemment noyée en la roulant sur un baril ou en lui dardant le corps. Le manque d'oxygène dans le tract sanguin, plus encore que la présence de l'eau dans les poumons, cause la mort; souvent il y a très peu d'eau. La respiration artificielle au moyen de pression exercée sur la victime étendue à plat ventre est la seule méthode approuvée dans les cas de noyade, de choc électrique et d'empoisonnement par le gaz, ce que tout le monde devrait apprendre parfaitement. La respiration a été rétablie après huit heures de respiration artificielle. En conséquence, l'on ne devrait jamais employer les moyens ordinaires pour s'assurer s'il y a mortalité.

Ne perdez pas la tête si vous êtes mordu par un chien suspecté de rage. La rage se développe chez les chiens dans l'espace de dix jours, mais requiert 21 jours à deux mois pour se manifester chez les humains. Il y a donc amplement de temps pour recourir au traitement Pasteur si on le juge nécessaire.

Exceptions: Toutefois, le traitement Pasteur devrait être administré immédiatement dans le cas de morsures sur le cou ou sur la tête.

En Quel Mois Êtes-Vous Né?

(Suite de la page 17)

Rappelez-vous que vous êtes né pour conduire, mais que vous ne pouvez le faire que si vous apprenez à vous diriger vous-même.

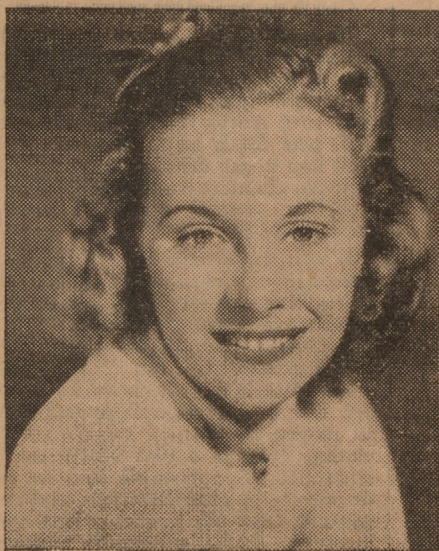
SEPTEMBRE

Vous êtes généreux, affectueux et avez bon cœur.

Vous aimez la musique et vous feriez un excellent professeur.

Vous pouvez garder un secret, car vous gardez les secrets des autres autant que les vôtres.

(Suite à la page 45)



Un Heureux Mariage Pour Vous

Si vous réalisez que le véritable amour commence plutôt qu'il finit après le mariage

Si votre amour grandit sans cesse après le mariage, il en sera ainsi de votre bonheur et de votre personnalité.

De cette façon, votre jouissance de la vie s'accroît sous tous ses aspects et de même se multiplient vos chances d'atteindre une mutuelle harmonie.

L'un des premiers devoirs d'une jeune femme est certes de voir à ce que son mari et elle-même conservent leur bonne santé, car si l'un d'eux devient nerveux, excentrique ou épuisé, il en résulte des querelles inutiles et des malentendus déplorables.

L'un des meilleurs moyens de conserver une bonne santé est de prendre la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs dès les premiers signes de fatigue nerveuse.

Ce tonique, avec sa Vitamine B₁, son fer et d'autres minéraux essentiels, aide à restaurer la vitalité du système nerveux, à vous donner de l'énergie et une bonne santé robuste, ce dont vous avez besoin pour que le bonheur de votre vie conjugale soit durable.

Le père (à son jeune fils): "Lorsque Abraham Lincoln était de ton âge, il faisait son propre chemin."

Le fils: "Oui, et lorsqu'il était de votre âge, il était président".—Carnegie Tech.

Vos Habitudes Nerveuses Ennuient les Autres

Tapotter avec vos doigts,
Pianotter sur la table de bridge,
Par-dessus tout, se ronger les ongles,
Sont des habitudes nerveuses
Qui ennuiement les autres
Et qui devraient vous avertir
Que vos nerfs sont à haute tension.
Vous gaspillez en tracas et en irritabilité
La force nerveuse dont vous disposez
Pour conduire la machine de votre corps
De là l'indigestion, les maux de tête, l'insomnie.
Les médecins disent que 60% des maladies
actuelles
Sont causées par l'épuisement des nerfs.
Vous pouvez accroître votre force nerveuse
En faisant usage de la Nourriture du Dr Chase
pour les Nerfs.
C'est un moyen naturel de rétablir la
Santé, la vigueur et la force de votre organisme.

Votre Mémoire à l'Epreuve

Traduit de "Your Life"

Qui était l'avocat de la défense dans le "procès du singe" à Dayton, Tenn.?

Quel est le nom du petit infirme dans "Christmas Carol" de Dickens?

Qui a dit: "Une rose de tout autre nom sentirait aussi bon"?

Quand le soleil est-il le plus près de la terre—pendant l'hiver ou l'été?

Les acteurs croient que si une certaine ligne d'une pièce est dite durant la répétition, la malchance en résultera sûrement. Quelle est cette ligne?

Qui a écrit la "Biographie de Benjamin Franklin"?

Qui a rendu Jumbo le plus célèbre éléphant aux Etats-Unis?

Nommez l'auteur de chacun des ouvrages de fiction suivant: *Penrod*; *Tom Sawyer*?

Toutes et chacune des Sept Merveilles de l'Ancien Monde existent-elles encore?

Combien y a-t-il d'allumettes dans un paquet de papier ordinaire?

Réponses sur la page 50



Le Pêcheur Avisé Emporte L'Onguent du Dr Chase

En cas de Blessures par les Hameçons ou pour d'autres Affections Cutanées

L'Onguent du Dr Chase n'est pas seulement une crème calmante; c'est de plus un antiseptique qui apporte un prompt soulagement aux blessures et qui prévient les infections en détruisant les germes nocifs.

C'est donc l'espèce de première aide qu'il vous faut quand vous êtes à des milles de distance d'un médecin et que vous avez besoin d'un traitement immédiat.

Aussi, lorsque vous préparez votre bagage pour une partie de pêche, même d'un jour, rappelez-vous que le premier traitement d'urgence est autant nécessaire que votre attirail de pêche et que l'Onguent du Dr Chase vous assure une première aide curative en plus d'une protection.

Piqûres d'Insectes

Vous n'avez seulement qu'à faire une application d'Onguent du Dr Chase pour réaliser que c'est précisément le traitement dont vous avez toujours besoin en cas de piqûres d'insectes.

Il aide à faire disparaître la piqûre et la démangeaison cesse presque en même temps.

Contre l'Empoisonnement Par l'Herbe à Puce et autres Plantes vénéneuses

S'il vous arrive d'être infecté par aucune de ces plantes, l'Onguent du Dr Chase vous procurera un prompt et doux soulagement, vu que ses forts effets antiseptiques détruisent les germes et contribuent à prévenir les infections.

Brûlures du Soleil

Pour calmer les brûlures du soleil, prévenir l'infection, soulager la peau affectée par des

pustules, faites doucement des applications d'Onguent du Dr Chase sur les parties souffrantes.

Vous aurez plaisir à constater le prompt soulagement que vous en ressentirez et ses bons effets à la fois hygiéniques et adoucissants sur votre peau.

Blessures

La première chose à faire est de prévenir les germes. Ceux-ci peuvent en effet causer de l'inflammation, de l'enflure, voire l'empoisonnement du sang s'ils pénètrent dans le réseau sanguin.

En faisant usage d'Onguent du Chase, copieusement, vous obtenez le soulagement du malaise et de la douleur et détruisez en même temps les germes présents. On peut appliquer l'Onguent directement sur la blessure, ou si vous avez un morceau de coton absorbant, y appliquer l'onguent puis le retenir sur la partie affectée par un bandage de toile ou de coton bien net. L'Onguent du Dr Chase est fortement antiseptique; il détruit promptement les germes et aide la peau à reprendre son état nature.

Parasites et Pied de l'Athlète

Vous pouvez soulager promptement les Affections Parasitaires et le Pied de l'Athlète en prenant un bain chaud de pieds et en appliquant copieusement l'Onguent du Dr Chase, spécialement entre les orteils où la peau est irritée.

Cet Onguent adhère à l'épiderme, le tient souple et hâte le cours de la guérison. Par son action antiseptique il détruit les germes de la maladie et procure un soulagement durable.

Jours du Mois	Jours de la Semaine	Signes du Zodiaque	Probabilités Atmosphériques	Oct. 1943	Phases de la Lune	Ont. et Qué.		Prov. Mar. et Terre-Neuve		Heure Moyenne Locale Ont., Qué., Prov. Mar. et Terre-Neuve		
						j.	h. m.	j.	h. m.	Lever du Soleil	Couch. du Soleil	Couch. de la Lune
1	V	♈	Beau		☾ Premier Qtr....	6	3 10 p.m.	6	4 10 p.m.	5.57	5.42	7.04
2	S	♈	au		☾ Pleine Lune....	13	8 23 a.m.	13	9 23 a.m.	5.58	5.40	7.35
3	D	♈	début.		☾ Dernier Qtr....	20	8 42 p.m.	20	9 42 p.m.	5.59	5.39	8.10
4	L	♈			☾ Nouvelle Lune..	28	8 59 p.m.	28	9 59 p.m.	6.00	5.37	8.50
5	M	♈								6.02	5.35	9.38
6	M	♈	Semaine	Jour d'Expiation (Yom Kippur)						6.03	5.33	10.34
7	J	♈	de							6.04	5.31	11.38
8	V	♈	beau							6.05	5.30	a.m.
9	S	♈	temps							6.07	5.28	0.47
10	D	♈	clair.							6.08	5.26	2.00
11	L	♈								6.10	5.24	3.15
12	M	♈	Devenant							6.11	5.22	4.30
13	M	♈	plus							6.12	5.21	lever
14	J	♈	froid	Première Fête des Tabernacles (Succoth)						6.14	5.19	p.m.
15	V	♈	avec							6.15	5.17	6.51
16	S	♈	pluie.							6.16	5.15	7.26
17	D	♈								6.17	5.13	8.06
18	L	♈								6.18	5.12	8.50
19	M	♈	Moins							6.20	5.10	9.38
20	M	♈	froid							6.22	5.08	10.31
21	J	♈	avec							6.23	5.06	11.26
22	V	♈	des							6.24	5.05	a.m.
23	S	♈	jours							6.25	5.04	0.24
24	D	♈	ensoleillés.							6.27	5.02	1.23
25	L	♈								6.28	5.00	2.23
26	M	♈	Grands							6.30	4.58	3.24
27	M	♈	vents							6.31	4.57	4.27
28	J	♈	et							6.32	4.56	cou.
29	V	♈	plus							6.33	4.54	p.m.
30	S	♈	froid.							6.34	4.52	6.09
31	D	♈		Hallowe'en						6.36	4.50	6.48

Plus de Vitamines et de Santé de vos Repas

Il y a plus de vitamine B dans du bœuf tendre que dans du bœuf coriace. La viande coriace prend plus de temps à cuire et perd ainsi beaucoup de son contenant de vitamine B.

Lorsque vos moyens ne vous permettent pas d'acheter des coupes dispendieuses de viande, ajoutez des œufs et des légumes au menu afin d'obtenir en compensation les vitamines qui sont perdues lorsque la viande doit subir une longue période de cuisson.

Les boules émincées constituent une splendide façon de servir les viandes. Le temps court requis pour la cuisson sauve les vitamines. Ils sont économiques et faciles à digérer.

Tenez les fruits et les légumes dans un contenant couvert dans le réfrigérateur. La vitamine C qu'ils contiennent se perd promptement lorsqu'ils sont exposés à l'air.



seulement au mal, mais aussi aux germes de l'infection par son action antiseptique.

Eruptions Causées par les Langes

La plupart des bébés, souffrent de temps à autre d'éruptions causées par les langes et résultant de démangeaisons. Négligée, cette condition dégénère en eczéma, et le bébé devient en proie à de brûlantes démangeaisons. Le traitement logique est dans ce cas l'Onguent du Dr Chase, parce qu'il exerce sur l'épiderme une action apaisante et curative. Le soulagement vient presque immédiatement après l'application et les pores de la peau ne sont aucunement obstrués.



paraît et l'épiderme assaini par le traitement revient à son état normal de santé.

Impétigo

L'impétigo s'attaque habituellement aux enfants de 3 à 10 ans, à la figure, aux mains et aux pieds. Il n'y a pas de démangeaison, mais l'inflammation cutanée se produit et l'épiderme se couvre de pustules de la grosseur de pois fendus en deux. L'impétigo dure environ deux semaines. Des croûtes se forment et laissent des taches rouges sur l'épiderme, sans cicatrices de longue durée. Pour délivrer de l'impétigo l'enfant qui en souffre, ouvrez les pustules lorsqu'elles sont arrivées à maturité et faites une copieuse application d'Onguent Antiseptique du Dr Chase. Ce traitement médical détruira l'infection et adoucira en même temps l'épiderme du bébé redevenu en état de santé parfaite.

Votre Bébé a Besoin

D'Onguent du Dr Chase

Après le Bain

Voici le temps de protéger la peau du bébé par des moyens préventifs contre les infections cutanées, d'où qu'elles proviennent.

L'épiderme du bébé est si sensible et tendre qu'il est constamment exposé aux dangers des infections de la peau.

Lorsque le bébé a fini son bain, si son épiderme présente des signes de rougeur ou d'infection, appliquez l'Onguent antiseptique du Dr Chase, car cet onguent remédiera promptement non



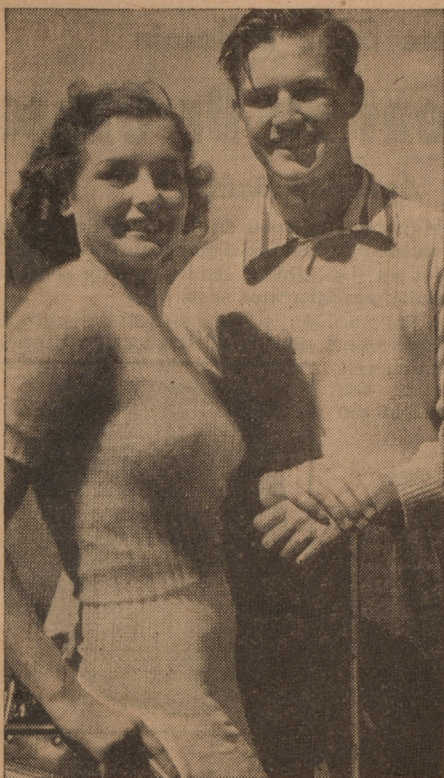
Eczéma

Les bébés contractent habituellement l'eczéma par suite de la démangeaison causée par les langes ou par le frottement des vêtements, et encore aux endroits où les replis de la peau se touchent.

Les autorités médicales admettent maintenant que l'eczéma n'est pas une maladie du sang et qu'on doit le traiter conséquemment par des applications locales plutôt que par une médication interne.

Depuis une longue période d'années l'Onguent du Dr Chase a démontré son efficacité dans le soulagement de l'eczéma, des irritations et des éruptions similaires de la peau. Presque aussitôt après l'application de l'onguent, la démangeaison et les sensations de brûlures diminuent graduellement et si l'on persiste à en faire usage, le feu de l'infection disparaît et l'épiderme assaini par le traitement revient à son état normal de santé.





Ruinez-vous les Traits de Votre Figure?

Suivant de prééminentes autorités, il appert que nombre de femmes et de jeunes filles, qui suivent des régimes alimentaires non contrôlés, ruinent leur santé en même temps que les traits de leur figure.

Elles deviennent si émaciées, si épuisées, qu'il leur est très difficile de recouvrer la santé et de refaire leur physionomie.

Si vous êtes maigre, faible et toujours fatiguée, ne restez pas dans cet état dangereux un jour de plus qu'il n'est nécessaire, car vous êtes une proie facile pour les microbes et les maladies.

Commencez maintenant à reconstituer votre vigueur et à arrondir votre figure. Un bon moyen pour cela est de pratiquer une diète bien balancée et de prendre la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs avant chaque repas et au coucher.

Avec sa Vitamine B₁, son fer et ses autres minéraux essentiels, ce tonique fournira à votre organisme les éléments dont il a besoin pour regagner sa vigueur perdue et vous aidera à réparer vos traits. Vous acquerrerez ainsi une vitalité nouvelle et un bien-être général.

Vous POUVEZ Soulager les Hémorroïdes

Bien que d'habitude les médecins recommandent une intervention chirurgicale dans le cas des hémorroïdes, il n'est généralement pas nécessaire de recourir à ce moyen extrême; d'autre part il n'est pas sûr qu'une opération puisse apporter un soulagement permanent.

Le hémorroïdes sont appelées externes quand elles apparaissent à l'extérieur de l'anus et internes lorsqu'elles sont à l'intérieur. Quand les hémorroïdes internes émergent au dehors on les appelle protubérantes, et saignantes si du sang s'en échappe.

Depuis nombre d'années l'Onguent du Dr Chase s'est créé une grande renommée comme l'un des plus efficaces traitements pour les hémorroïdes de toutes espèces. Premièrement, parce qu'il soulage promptement la démangeaison et la brûlure qui accompagnent cette affection. Secondement, parce que son usage persistant aide à cicatriser les ulcères et procure un soulagement durable.

Un bain d'eau savonneuse est recommandé pour les hémorroïdes internes et l'application d'eau chaude ou froide pour soulager l'inflammation. Dans le cas d'hémorroïdes protubérantes, on doit les repousser doucement en place à l'intérieur en appliquant l'onguent.

Comme les hémorroïdes ont habituellement pour cause la constipation, on devrait les prévenir en faisant usage de Pilules du Chase pour les Reins et le Foie.

On Peut Soulager Promptement les Affections Suivantes en Faisant Usage d'Onguent du Dr Chase

Eczéma, Pied d'Athlète,
Dartre et taches parasitaires
Teigne de la tête et Eczéma du bébé,
Pustules et Boutons à tête noire,
Échauffaison et Irritation cutanée,
Pieds et orteils endoloris,
Ongles incarnés des pieds,
Peau rude et rouge,
Engelures et morsures par le froid,
Herbe à la puce,
Démangeaison de la Barbe et des Prairies,
Piqûres d'insectes,
Gerçures des seins,
Coups de soleil, Brûlures par le feu ou l'eau bouillante,
Paupières enflammées ou endolories,
Vieilles Plaies, Plaies de lit,
Démangeaison particulière aux femmes,
Hémorroïdes Démangeantes, Saignantes ou Protubérantes.

Quand Vous Externuez

C'est le temps d'enrayer votre rhume

Le rhume ordinaire est le plus grand ennemi de l'homme. La moitié de nos maladies, la moitié de la perte de temps au travail, la moitié de l'absence des instituteurs et des élèves aux écoles sont attribuées au rhume ordinaire.

Dans un discours à l'Académie de médecine de Toronto, le Dr Walter Campbell disait que 85 pour cent des personnes souffrant de troubles aigus des reins ont préalablement contracté des rhumes infectieux. Le Dr Dachez, de New York, affirmait que les rhumes favorisent les rechutes de rhumatisme et de névrite.

Que Faire Dans Ce Cas

Les médecins s'accordent aujourd'hui à reconnaître l'importance de se mettre au lit dès le premier symptôme d'un rhume. Si, dans le même temps, vous prenez une ou deux tablettes de Paradol du Dr Chase et une bonne tasse de thé de gingembre ou de limonade, vous aurez la chance d'enrayer promptement le rhume et d'échapper à quelques jours ou quelques semaines de maladie.

Si, pour une raison ou pour une autre, le rhume a atteint la gorge ou les bronches, ou si vous êtes déprimé par la toux ou l'enrouement, le Sirop du Dr Chase avec Graine de Lin et Térébenthine vous apportera un grand soulagement. C'est beaucoup plus qu'une potion contre la toux, car il contient des médicaments dispendieux, en outre des ingrédients ordinaires, qui surmontent le rhume avant qu'il ne dégénère en maladie plus grave.

La Bronchite Est Dangereuse

Beaucoup de gens traitent négligemment une bronchite, l'appelant seulement un rhume. Mais la bronchite est une inflammation des tubes bronchiques et a tendance à devenir chronique. Elle a souvent pour causes des rhumes d'hiver et peut durer pendant des mois. Dans sa forme plus chronique, la respiration est difficile, pousse, comme dans l'asthme.

Les quintes de toux épuisent la santé générale et affectent les muscles du cœur. Le Sirop du Dr Chase avec Graine de Lin et Térébenthine procure dans ce cas un soulagement. Ses succès obtenus à cet égard ont grandement contribué à sa popularité. Les gens disent que s'il soulage la bronchite il devrait être un traitement satisfaisant pour le rhume et la toux, quelle qu'en puisse être la nature.

Un Rhume est Une Maladie

Une personne sur quatre environ contracte facilement le rhume, en souffre deux ou trois fois durant l'année et perd un ou trois jours de travail. Les effets du rhume sont des plus graves pendant l'enfance, à l'âge d'environ 25 ans et pendant la vieillesse.

Le rhume ordinaire est une maladie ayant un cortège illimité d'affections possibles. C'est pourquoi l'on devrait s'efforcer de l'enrayer sérieusement et sans tarder.

L'un des traitements les mieux connus et les plus acceptables est le Sirop du Dr Chase avec Graine de Lin et Térébenthine. Il soulage en effet le rhume et la toux, la bronchite, le croup et l'asthme, même dans les cas où tous les autres remèdes semblent impuissants.

Ce traitement est agréable à prendre et convient en conséquence spécialement aux enfants. Il est également merveilleux pour soulager le rhume chez les adultes.

Le Sirop du Dr Chase Avec Graine de Lin et Térébenthine et Votre Garantie de Qualité

Quand vous achetez un sirop pour le rhume, rappelez-vous que vous avez besoin d'un produit ayant la propriété d'enrayer promptement un rhume, de vous épargner en conséquence d'autres frais en vous évitant une réelle maladie supplémentaire.

Il est donc important pour vous d'avoir un sirop pour le rhume de la plus haute qualité et contenant les ingrédients les plus efficaces, soit précisément un traitement tel que le Sirop du Dr Chase avec Graine de Lin et Térébenthine.

La Dr. Chase Medicine Company, qui est restée fidèlement attachée aux standards de qualité demandée par le Dr Chase a, pendant les cinquante dernières années et plus, tenu à suivre cette consigne et en ce faisant elle a donné une vogue croissante à ce traitement devenu aujourd'hui très populaire.

Vous comprendrez facilement que si la vente de ce traitement s'est accrue pendant un demi-siècle, ce n'est pas le fait d'une retentissante publicité. Non—le sirop du Dr Chase pour la Toux n'a pu établir son record progressif que par la haute qualité d'un produit qui n'a jamais failli à la réputation qu'il s'est créée.

Vous êtes donc sûr d'avoir, pour vous et votre enfant, le meilleur sirop quand vous achetez le Sirop du Dr Chase avec Graine de Lin et Térébenthine.

Jours du Mois	Jours de la Semaine	Signes du Zodiaque	Probabilités Atmosphériques	Nov. 1943	Phases de la Lune Premier Qtr. Pleine Lune Dernier Qtr. Nouvelle Lune ..	Ont. et Qué. j. h. m. 4 10 22 p.m. 11 8 26 p.m. 19 5 43 p.m. 27 10 23 a.m.	Prov. Mar. et Terre-Neuve j. h. m. 4 11 22 p.m. 11 9 26 p.m. 19 6 43 p.m. 27 11 23 a.m.	Heure Moyenne Locale Ont., Qué., Prov. Mar. et Terre-Neuve		
								Lever du Soleil	Couch. du Soleil	Couch. de la Lune
1	L			La Toussaint.....				h.m. 6.37	h.m. 4.49	p.m. 7.34
2	M		Début					6.38	4.48	8.28
3	M		de					6.40	4.47	9.30
4	J		mois					6.41	4.45	10.37
5	V		clair					6.43	4.44	11.47
6	S		et froid.					6.44	4.43	a.m.
7	D							6.45	4.42	1.00
8	L		Nuageux					6.47	4.40	2.12
9	M		avec					6.49	4.39	3.24
10	M		grands					6.50	4.38	4.36
11	J		vents et	Fête de l'Armistice.....				6.52	4.37	lever
12	V		pluie.					6.52	4.36	p.m.
13	S							6.55	4.34	5.59
14	D		Jours					6.56	4.33	6.41
15	L		sombres					6.57	4.32	7.28
16	M		durant					6.58	4.31	8.19
17	M		toute					6.59	4.30	9.14
18	J		la					7.00	4.29	10.11
19	V		semaine.					7.02	4.28	11.09
20	S							7.03	4.28	a.m.
21	D		Clair et					7.05	4.26	0.09
22	L		beau					7.06	4.26	1.10
23	M		suiwi					7.07	4.25	2.11
24	M		de					7.09	4.24	3.15
25	J		mauvaise					7.10	4.24	4.20
26	V		tempé-					7.11	4.23	5.27
27	S		rature.					7.12	4.22	cou.
28	D			1er Dimanche de l'Avent.....				7.14	4.21	p.m.
29	L							7.15	4.21	6.19
30	M		Froid.	St-André.....				7.16	4.21	7.20

Plus de Vitamines et de Santé de vos Repas

Lorsque vous faites cuire de la viande, gardez-en le jus excédentaire pour vos soupes.

Le foie est une bonne source de Vitamine A.

Le foie de bœuf et de veau ont une valeur alimentaire à peu près égale, mais le veau est naturellement plus tendre. Le foie est aussi riche en fer et en cuivre; il constitue ainsi une aide précieuse dans le traitement de l'anémie.

C'est pourquoi la Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs, qui contient aussi du fer et d'autres minéraux essentiels, contribue si heureusement au soulagement de l'anémie.

Pourquoi ne faites-vous pas usage de Nourriture du Dr Chase pour les Nerfs pendant quelques semaines et ne constatez-vous pas vous-même tout le bien qu'elle peut vous faire?



Voici le Sirop du Dr Chase!

Si votre enfant manifeste des symptômes de rhume ou de toux, protégez sa santé par un prompt traitement. Les rhumes peuvent facilement ouvrir la voie à de graves maladies; il est donc dangereux de les négliger.

Mettez l'enfant au lit et donnez-lui du Sirop du Dr Chase avec Graine de Lin et Térébenthine, suivant la direction.

Il soulage rapidement la toux, dégage les flegmes et rend la respiration facile.

En donnant à votre enfant du Sirop du Dr Chase avec Graine de Lin et Térébenthine, aussitôt que vous découvrez les symptômes d'un rhume, vous pouvez enrayer le mal avant qu'il n'ait la chance de provoquer une longue et dispendieuse maladie; vous empêcherez de plus votre enfant de perdre de nombreux et précieux jours à l'école.

Le Goût

Le Sirop du Dr Chase avec Graine de Lin et Térébenthine étant agréable à prendre, vous n'avez pas à l'administrer de force à votre enfant. Voilà qui est beaucoup mieux que de bouleverser un enfant en lui faisant ingurgiter contre son gré un remède désagréable dans une gorge déjà endolorie par la toux.

Croup, Asthme

Vous pouvez être sûr d'obtenir un prompt soulagement de l'un ou l'autre de ces maux, si vous prenez du Sirop du Dr Chase avec Graine de Lin et Térébenthine.

Il aide à calmer la toux, le larynx et les bronches irrités. Le flegme se dégage si bien que la congestion de la poitrine disparaît vite et la respiration se fait beaucoup plus facilement.

En Quel Mois Etes-Vous Né?

(Suite de la page 37)

Mais, rappelez-vous que vous ne pouvez vous attendre à ce que les autres soient aussi parfaits que vous-même.

Vous aimez à accumuler de l'argent, mais vous paraissez assez sage pour jouir aussi de la vie.

Vous aimez à ce que tout ce qui vous entoure respire le bon ordre.

Si vous vous mariez ayez soin de choisir une personne heureuse et de bon caractère, n'étant pas trop exigeante.

Efforcez-vous de voir dans les autres leurs qualités au lieu de leurs défauts.

Soyez franc et ouvert et ne vous laissez jamais décevoir pas les apparences.

Quand vous êtes fatigué, accordez-vous des distractions extérieures pendant quelques heures.

Apprenez à vous maîtriser et à tirer bon parti de votre habileté, et vous aurez alors une vie heureuse.

OCTOBRE

Si vous êtes né dans ce mois, vous êtes ambitieux et débordant d'enthousiasme—une défaite ne vous décourage jamais.

Mais vous devez transiger avec prudence vos affaires d'argent et vous garder de toute extravagance.

Si vous mettez de la volonté dans votre travail, vous accomplirez presque tout ce que vous désirez.

Suivez votre propre intuition, car elle est habituellement droite.

Rappelez-vous que l'opinion que vous avez de vous-même est plus importante que celle d'autrui.

Vous êtes très enclin à subir l'influence des autres, ainsi soyez sage dans le choix de vos amis.

Ne faites pas trop de choses à la fois. Le succès exige un peu de patience.

Vous désirez d'être aimé, rappelez-vous alors que c'est en aimant les autres que vous y parviendrez le mieux.

Pour atteindre au succès et au bonheur, suivez vos propres idées.

NOVEMBRE

Vous êtes doué d'un grand pouvoir de volonté, vous avez du poids et vous êtes habile de vos mains.

Vous êtes apte à exercer une grande influence sur les autres. En affaires, vous êtes prompt et au point.

—Suite à la page 49



Un Tonique Purement Végétal pour Trouble du Foie, Biliosité, Constipation

Il Aide à Vous Donner
Un Grand Appétit et Une Meilleure Santé

Après avoir pris ce tonique pendant peu de temps vous trouverez qu'il contribue à faire disparaître votre constipation et à aiguïser votre appétit, si bien que vous n'êtes plus ennuyé par des accès de biliosité.

Il aidera au changement d'un foie inactif et paresseux, d'un foie qui permet au poison de s'accumuler et de saper votre vitalité. Il en fera un foie actif fonctionnant aussi bien que longtemps auparavant et vous ferez l'expérience d'une nouvelle énergie et d'une bonne santé.

Lorsque vous prenez ce tonique avant vos repas, son goût plutôt amer en fait un apéritif idéal de telle sorte que durant les premiers jours vous remarquerez la disparition de tous les signes de biliosité; vous digérerez et jouirez de vos aliments aussi facilement et avec autant de voracité que lorsque vous étiez enfant.

SURVEILLEZ CES SYMPTÔMES D'UN FOIE EN DÉSORDRE—langue chargée, douleurs sous les omoplates, fatigue et langueur, pauvre appétit et pauvre digestion; vous noterez aussi que vous devenez facilement maussade et irritable. Si vous souffrez d'aucun de ces symptômes, commencez immédiatement à prendre le remède du Dr Chase pour le Foie.

Ce tonique végétal se compose seulement de racines et d'herbes. Deux de ses ingrédients, la mandragore et la dent-de-lion, sont particulièrement efficaces pour stimuler l'action du foie et provoquer ainsi le flux naturel de la bile.

C'est donc un tonique dont vous ne devez pas vous dispenser. Voyez par vous-même comment la Médecine du Dr Chase pour le Foie vous aidera à surmonter la biliosité, l'indigestion et la constipation, et comment elle contribuera à améliorer votre appétit. Mais ce qui est plus

important, vous verrez comment son action sur votre foie, qui après le cœur est le plus important organe du corps, aidera à tonifier tout votre organisme à tel point que vous jouirez abondamment d'un regain de santé, d'énergie et de vitalité. En ce faisant durant quelques courtes semaines vous vous sentirez une toute différente personne.

La Jaunisse

La jaunisse se reconnaît au teint jaune qu'elle donne à votre physionomie. Elle se manifeste d'abord dans le blanc des yeux, puis dans la figure, au cou et à la poitrine par suite de l'introduction de la bile dans le sang.

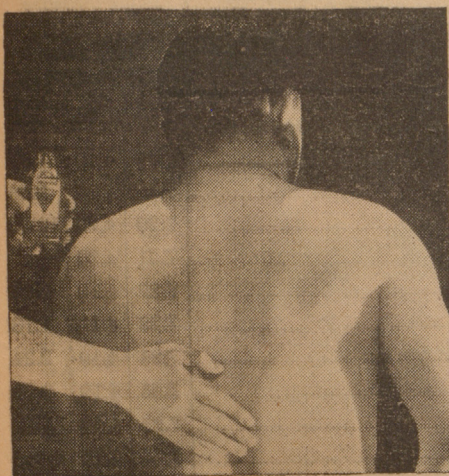
Un goût amer apparaît habituellement dans la bouche, la langue est chargée et l'urine foncée. Le malade est fort déprimé et ressent des accès de fatigue et des nausées.

La jaunisse provient de l'inactivité du foie. La bile reste dans le sang, elle empoisonne et décolore les tissus du corps. La nutrition est enrayée, la santé générale décroît et le patient maigrit beaucoup.

Le soulagement se trouve dans l'usage de la Médecine du Dr Chase pour le Foie qui, par son action immédiate sur le foie, stimule aussitôt cet important organe de filtration et lui aide à exercer ses fonctions.



La Médecine du Dr Chase pour le Foie



Frictionnez le Dos Endolori avec le

Liniment du Dr Chase

Pour un Soulagement Prompt et Calmant

Vous aimerez à ressentir de quelle façon le Liniment du Dr Chase pénètre droit à la douleur et à la racine du mal, et comment il soulage promptement les souffrances du mal de dos le plus obstiné.

Vous aimerez aussi à éprouver la manière avec laquelle il vous procure une détente et vous permet de vaquer à vos occupations plus librement.

La raison de l'efficacité du Liniment du Dr Chase est dans sa formule qui exige des ingrédients très dispendieux. Toutefois, malgré son coût montant chaque année, le liniment n'a jamais rien perdu de

sa qualité et est resté fidèle aux idéals du Dr Chase, sans que sa valeur n'ait subi de dépréciation. Pour le soulagement parfait, rapide et efficace du mal de dos, des entorses, des douleurs rhumatismales, de la raideur musculaire, vous pouvez en toute confiance compter sur le Liniment du Dr Chase.

Douleurs Sciaticques

Pour savoir si vous souffrez de sciaticque, essayez de lever la jambe à angle droit avec le corps. La chose est impossible si vous en êtes vraiment atteint. La marche est douloureuse, si non empêchée. Vous êtes forcé de tenir le genou ployé.

Des frictions avec le Liniment du Dr Chase apportent le soulagement et devraient être pratiquées quatre ou cinq fois par jour pendant que le patient est au repos dans son lit. Quand ce traitement est terminé, recouvrez la jambe d'une flanelle ou d'un morceau d'étoffe. Dans les cas graves, on devrait humecter la flanelle d'eau chaude et l'asperger de Liniment avant de l'appliquer.

Douleurs Rhumatismales

En traitant les douleurs rhumatismales chroniques, on devrait avoir grand soin d'éviter que les jointures s'ankylosent, ce qui aurait pour effet de causer des douleurs, des raideurs et de la boiterie. Le patient devrait continuer de prendre de l'exercice et de se frictionner de Liniment du Dr Chase deux ou trois fois par jour pour soulager la souffrance. En pétrissant d'avant en arrière et vice-versa la jointure, on prévient la raideur musculaire.

Pellicules de la Tête

A cause des fines huiles essentielles qu'il contient, le Liniment du Dr Chase s'est acquis une renommée comme traitement des pellicules.

Si vous souffrez de pellicules, essayez ce liniment, vous serez étonné de constater combien il contribuera promptement à vous délivrer de ce trouble.

Athlètes

Les athlètes apprécient de plus en plus les qualités qui ont rendu célèbre le Liniment du Dr Chase.

Il va directement au siège de la douleur et de la fatigue des muscles, il les assouplit et leur aide à fonctionner de nouveau facilement en toute liberté de mouvements.

Ce Liniment donne de bons résultats parce qu'il est composé d'huiles essentielles de haute qualité.

Si vous participez à des jeux athlétiques quelconques, ce liniment est le meilleur que vous devriez avoir. C'est pourquoi nous vous suggérons de vous procurer une bouteille de Liniment du Dr Chase, car ce traitement de qualité aidera à vous tenir en bonne forme durant la saison la plus rude.

Le Liniment du Dr Chase

Calme et Soulage ces Affections

Raideur et Douleurs des Muscles	Douleurs Rhumatismales
Mal de Gorge et Rhume de Poitrine	Lumbago
Coupures, Blessures, Brûlures	Mal de Dos
Pellicules et irritations	Sciaticque
	Néuralgie
	du cuir Chevelu

Jours du Mois	Jours de la Semaine	Signes du Zodiaque	Probabilités Atmosphé- riques	Déc. 1943	Phases de la Lune Premier Qtr.... Pleine Lune.... Dernier Qtr.... Nouvelle Lune..	Ont. et Qué. j. h. m. 4 6 3 a.m. 11 11 24 a.m. 19 3 3 p.m. 26 10 50 p.m.	Prov. Mar. et Terre-Neuve j. h. m. 4 7 3 a.m. 11 12 24 a.m. 19 4 3 p.m. 26 11 50 p.m.	Heure Moyenne Locale Ont., Qué., Prov. Mar. et Terre-Neuve		
								Lever du Soleil	Couch. du Soleil	Couch. de la Lune
1	M		Clair et					h.m.	h.m.	p.m.
2	J		froid.					7.17	4.20	8.27
3	V							7.18	4.20	9.38
4	S							7.20	4.20	10.50
5	D		Variable					7.21	4.20	a.m.
6	L		mais					7.22	4.19	0.02
7	M		générale-					7.23	4.19	1.13
8	M		ment					7.24	4.19	2.24
9	J		beau.					7.25	4.19	3.33
10	V							7.25	4.19	4.41
11	S		Froid					7.26	4.18	lever
12	D		suivi de					7.27	4.18	p.m.
13	L		vent, de					7.28	4.18	5.19
14	M		pluie ou					7.29	4.18	6.08
15	M		de					7.30	4.18	7.02
16	J		grésil.					7.31	4.19	7.59
17	V							7.31	4.19	8.57
18	S							7.32	4.19	9.56
19	D		Nuageux					7.32	4.20	10.56
20	L		avec					7.33	4.20	11.56
21	M		chute					7.33	4.21	a.m.
22	M		légère					7.34	4.21	0.58
23	J		de neige,					7.35	4.21	2.01
24	V		puis					7.36	4.22	3.06
25	S		beau.					7.36	4.23	4.14
26	D							7.37	4.23	cou.
27	L		Belle					7.37	4.24	p.m.
28	M		et					7.37	4.24	5.03
29	M		froide					7.38	4.25	6.09
30	J		fin de					7.38	4.26	7.22
31	V		mois.					7.38	4.27	8.36
								7.38	4.27	9.51

Plus de Vitamines et de Santé de vos Repas

Tout le monde devrait manger au moins 4 ou 5 œufs par semaine. Ils sont riches en vitamines et en minéraux.

Bouillis ou pochés, les œufs sont ainsi sous leur forme la plus digestible à servir.

A prix égal, le fromage fournit plus de Vitamine A et plus d'énergie que les muscles de la viande. Il est plus facile à digérer s'il est servi avec des salades et des biscuits.

Servez du poisson au moins une fois par semaine, ne serait-ce que pour l'iode qu'il fournit.

En aucun temps, quand vous souffrez de troubles digestifs, faites usage de Pilules du Dr Chase pour les Reins et le Foie. Grâce à leur prompt action sur les reins et le foie, elles vous aideront vite à rétablir votre santé.



Symptômes et Traitement du Catarrhe

Quand vous souffrez du catarrhe, la sécrétion s'accroît grandement.

Vous éternuez fréquemment et les passages respiratoires du nez sont si obstrués parfois qu'il n'est possible de respirer que par la bouche.

Votre sens de l'odorat s'émousse et votre haleine devient repoussante.

A ces désagréments s'ajoutent des écoulements purulents dans la gorge qui entravent la digestion et vous forcent à cracher et à tousser.

Si vous souffrez de ces symptômes, laissez la Poudre du Dr Chase pour le Catarrhe vous aider à vous en délivrer. Elle contribue presque instantanément à l'expulsion des mucosités, clarifie votre cerveau et normalise votre respiration.

Voici comment en faire usage :

Ainsi qu'on le voit dans l'illustration, il y a dans le carton, le long de la bouteille, un tube en caoutchouc avec bout en verre. Mettez le verre à environ un demi-pouce dans la poudre, introduisez-le ensuite dans le nez et soufflez à l'autre extrémité du tube. De cette façon, vous projetez la poudre dans les voies respiratoires où elle calme et soulage les membranes irritées. Après un ou deux traitements, la Poudre du Dr Chase pour le Catarrhe vous donnera un soulagement immédiat et, si vous persistez, vous constaterez qu'elle dégagera entièrement votre système respiratoire.

En Quel Mois Etes-Vous Né?

(Suite de la page 45)

Vous êtes ingénieux et vous feriez un bon orateur.

Vous êtes un rude travailleur quand vous êtes intéressé, mais sensible à la flatterie et à la louange.

Vous aimez à accomplir de grandes choses; plus vos projets ont d'envergure, plus vos succès sont notoires.

Evitez d'être sarcastique et dominez votre penchant à ridiculiser les autres.

Essayez d'être plus compatissant envers les autres et moins égoïste de vos sentiments.

Vous devez apprendre à vous maîtriser, si vous voulez que votre vie soit heureuse et prospère.

DECEMBRE

Vous êtes naturellement franc et énergique et vous avez une grande confiance dans les autres.

Vous êtes optimiste et vous réussissez habituellement dans toutes vos entreprises.

Mais essayez d'être moins impulsif et empressé; rappelez-vous que les autres ne peuvent vous suivre au même pas.

Quand vous tombez en amour, c'est pour tout de bon.

Vous croyez souvent que vous êtes incompris, parce que vous agissez et pensez si vite que les autres ne peuvent suivre vos idées.

Quand vous promettez, vous êtes sincère.

Essayez de cultiver la tranquillité. Rappelez-vous que souvent "on avance plus vite à moins se hâter."

Faites en sorte d'avoir suffisamment de sommeil et de repos.

Prenez le temps de bien développer vos talents, et vous serez sûr de réussir.

Soyez généreux quand vous appréciez les autres et efforcez-vous de pratiquer la charité dans vos paroles.

Si vous voulez que votre mariage soit heureux ne cherchez pas trop à dominer.

Rappelez-vous que vous pouvez accomplir tout ce que vous décidez de faire.

Une demi-raison

—Mais enfin, quel motif invoquez-vous pour ne payer que la moitié de la taxe sur les appareils de T. S. F.?

—Ben, j'suis sourd d'une oreille!

Les Employés de Bureaux Sont Plus Enclins à la Fièvre des Foins

La fièvre des foins s'attaque plus fréquemment aux employés de bureaux qu'aux rudes travailleurs. Elle est inconnue chez les sauvages à fort épiderme.

L'écoulement nasal dans la fièvre des foins—ou inflammation des muqueuses du nez et de la gorge—est abondant et aqueux, blanc ou jaune, et le patient se pourvoit d'avance d'un supplément de mouchoirs. Cet écoulement est acre et irritant. A force d'être frotté, le bout du nez prend souvent l'apparence d'un bulbe rouge.

Les traits du malade traduisent la souffrance qu'il endure. Les paupières se congestionnent, les yeux se rougissent et larmoient, tant ils deviennent sensibles à la lumière vive. Le matin, à son lever, le patient est sujet à avoir les paupières "engluées" ensemble comme d'une fine couche de pellicule, mais celle-ci est facile à enlever. Le patient se plaint aussi de démangeaison aux yeux.

Il arrive parfois à ce dernier de s'arrêter soudainement, alors qu'il est en voie de marcher ou de converser, d'ouvrir légèrement la bouche comme pour éviter un choc auriculaire et attendre, dans l'attitude du repos complet du corps, que l'explosion nasale se produise. Cette crise peut arriver n'importe où et durer quelques minutes, voir plusieurs heures, selon l'activité du patient ou les changements climatiques des environs.

Que Faire pour la Fièvre des Foins

1. Se tenir à distance des mauvaises herbes, des gazons et des fleurs. Tenez en dehors de la maison les plantes florifères.

2. Evitez la poussière autant que possible, soit dans votre chambre à coucher, dans les autres pièces de la maison, ou dehors.

3. Ne faites pas usage d'oreillers de plume.
4. Gardez à distance les petits animaux domestiques pendant la saison de la fièvre des foins.
5. Portez des vers colorés, lorsque vous sortez sous les rayons du soleil.
6. Si vous souffrez de la fièvre des foins, faites usage de Poudre du Dr Chase pour le Catarrhe. Cette poudre calmante a un effet si curatif sur les membranes irritées du nez et de la tête qu'elle soulage promptement la sensation de brûlure, de démangeaison dans votre nez et vos yeux.

Elle vous délivre de la congestion cérébrale et vous permet de respirer plus aisément.

Ne faites pas fi de la fièvre et des irritations causées par la fièvre des foins. Ayez plutôt sous la main la Poudre du Dr Chase pour le Catarrhe, elle vous aidera à vous délivrer presque instantanément du malaise cérébral, de la démangeaison des yeux et de l'écoulement nasal. Vous n'appréciez jamais la Poudre du Dr Chase pour le Catarrhe à moins d'en faire usage; vous ressentirez alors combien c'est un grand soulagement que de se délivrer des ennuyeux symptômes de la fièvre des foins et de pouvoir respirer librement encore une fois.

Tous les huit jours!

Le roi nègre de Burma était allé visiter Partstown. On lui fit admirer les nouveaux bâtiments scolaires.

Au moment de l'entrée des visiteurs les fillettes emballaient soigneusement de petits paquets.

—Que font ces enfants? s'enquit le roi.

—Elles préparent des dons qu'elles vont adresser à la reine Mary d'Angleterre à l'occasion de son anniversaire.

—Mais pourquoi ces fillettes ne m'envoient-elles rien à l'occasion du mien?

—Mais, sire, elles seraient sans doute heureuse de le faire si elles en connaissaient la date.

—la date? Oh! c'est facile à retenir tous les mardis.

Une nouvelle qui jette un froid

Mme Grandois à son mari:

—J'ai une nouvelle à t'annoncer...

—Elle est fraîche, au moins?

—Si elle est fraîche? Je me suis enrhumée pendant qu'on me la racontait.

Ce que dit le Missionnaire

(Suite de la page 29)

Le missionnaire dit: "Je mourrai par le feu". Si le grand prêtre décidait que cette déclaration était vraie, l'exécution avait lieu par le tir au fusil, mais si elle était jugée fausse, la victime devait être brûlée vive. Toutefois, si elle était brûlée, la déclaration devenait véridique, empêchant alors l'exécution réservée aux menteurs.

Réponses à Votre Érudition mise à l'Épreuve

(Suite de la page 38)

1. Clarence Darrow. 2. Le petit Tim. 3. Shakespeare dans *Roméo et Juliette*. 4. L'hiver. 5. La dernière ligne. 6. Benjamin Franklin. 7. P. T. Barnum. 8. Booth Tarkington; Mark Twain. 9. Les pyramides. 10. Vingt.



Pourquoi ne prends-tu pas une tablette
PARADOL?

PARADOL

DU DR. CHASE

Pour Maux de Tête et Autres Douleurs

Gouissez d'une
BONNE SANTE
et du **BONHEUR**

PRENEZ /

La Nourriture du Dr Chase
Pour les Nerfs