

LE SOMMEIL

Le sommeil, que les anciens avaient divinisé sous le nom de Morphée, mérite bien les honneurs que lui accordaient les poètes de l'antiquité. En effet, ôtez à l'homme le sommeil et l'espérance, a dit un philosophe, et ce sera l'être le plus malheureux qui existe.

Le sommeil peut être physiologiquement décrit : un temps de repos pendant lequel l'économie répare les pertes nerveuses que leur a occasionnées la veille. Il repose les membres fatigués, rend aux muscles leur énergie première ; la nutrition et l'assimilation deviennent plus actives, la circulation et la respiration sont modifiées, enfin bon sommeil opère pour ainsi dire une rénovation du corps.

La durée du sommeil doit être de 8 à 10 heures pour l'enfant, de 7 à 8 heures pour la jeunesse ; l'homme fait ne devrait jamais dormir moins de 6 heures ni plus de 7 à 8 heures.

Un sommeil trop court ne répare pas assez les pertes faites pendant la veille, les fonctions languissent, et si cet état de choses est continué, il y a de périlleuses conséquences.

Un sommeil trop prolongé ralentit les mouvements vitaux, hermis la nutrition, il alourdit le corps, hébète l'individu et peut, ainsi qu'on en cite des exemples, affaiblir les facultés intellectuelles.

Le temps naturel au sommeil est celui où le soleil a quitté notre hémisphère : cet ordre est presque toujours perverti par les usages du monde, et quoiqu'on s'en moque, c'est une des causes qui altèrent la santé et abrègent la vie.

Le sommeil est d'autant plus réparateur qu'il est plus calme et plus profond.

Les conditions hygiéniques pour avoir un sommeil tranquille et réparateur sont celles-ci :

Activité physique pendant le jour.

Repas du soir léger et composé d'aliments de facile digestion.

Le souper doit toujours se faire quelques heures avant de se mettre au lit.

En rentrant dans la chambre à coucher, on doit, avec ses vêtements, déposer tous les soirs tous les soucis et préoccupations du jour, parce que si les rêves tourmentent le sommeil, le repos n'est plus aussi complet. Au contraire, avec la paix du cœur et la sérénité réparateur.

La réparation à coucher étant le lieu où l'on passe le plus de temps, elle doit être spacieuse, bien aérée, d'une température plutôt basse qu'élevée, exempte de toute humidité, de toute odeur, de tout parfum et surtout de fleurs, parce que les fleurs s'emparent de l'oxygène de l'air et rejettent de l'acide carbonique impropre à la respiration. Les croisées de la chambre à coucher doivent rester toutes grandes ouvertes une grande partie de la journée.

Un lit hygiénique se compose d'une paillasse ou même d'un sommier de crin, d'un matelas, d'un oreiller et d'un traversin, de deux draps qui doivent être changés tous les quinze jours au moins, et d'une ou plusieurs couvertures de laine, selon la saison. Les lits de plume, les édredons doivent être soigneusement désinfectés. Ils sont une cause de faiblesse, par la moiteur et la transpiration qu'ils entretiennent continuellement.

Enfin, l'habitude a une grande influence sur le retour de la durée du sommeil. Nous donnerons toujours le conseil de se coucher tôt et de se lever de

bonne heure, surtout à la campagne, parce que d'abord la nuit est le temps de repos marqué par la nature, et qu'ensuite le matin est l'instant du jour le plus frais, celui où par un beau ciel, on peut aller dans la campagne, donner à ses poumons un air pur à respirer. L'air du matin vivifie ; l'air du soir, chargé d'épaisses émanations, est beaucoup moins pur. Pour l'homme qui s'est reposé dans un doux sommeil, le matin est le brillant réveil de la nature auquel il aime à assister ; c'est le moment où les idées sont plus claires, où le travail de la pensée est plus facile. L'homme ne jouit jamais du sentiment de son existence avec autant de plénitude que par une belle matinée ; celui qui ne sait pas profiter de ce beau moment perd la jeunesse de sa vie.

DR FRAYSSÉ.

UNE HEUREUSE NOUVELLE

Vient du Dr. D. B. Cargile de Washita, I. T. Il écrit : Quatre bouteilles de "Electric Bitters" ont guéri Mme. Brewer des serofules, qui l'avaient fait souffrir pour plusieurs années. Elle avait de terribles ulcères sur la tête et au visage, et les meilleurs médecins ne pouvaient lui procurer aucun soulagement ; mais, aujourd'hui, elle est complètement guérie et jouit d'une excellente santé. Ce fait démontre ce que des milliers de personnes ont prouvé, — que les Amères Electriques sont le meilleur purificateur du sang qui existe. C'est le suprême remède pour l'eczéma, les dartres, éruptions, ulcères, et furoncles. Elles stimulent le foie les rognons et les intestins et expulsent les poisons, aident la digestion et ramènent la force. Seulement 50 cents. A vendre par tous les Pharmaciens. Chaque bouteille garantie.

Aux Philippines

LA GUERRE A OTRANCE OU L'INDEPENDANCE

LES TROUPES AMERICAINES SE MUTINENT

Londres, 15—La junte Philippine, ici a reçu un message d'Aguinaldo, par voie de Hong Kong, annonçant que le gouvernement Philippin est décidé de continuer la guerre à tout prix jusqu'à ce qu'il obtienne l'indépendance.

Les Philippines, dit la dépêche, refusent énergiquement les ouvertures de paix des américains, offrant une autonomie mitigée, avec promesse de gouvernement responsable plus tard.

Les Philippines demandent le strict accomplissement du traité conclu avec les Etats-Unis, quand les Américains ont imploré l'alliance des Philippines contre les Espagnols.

Tous les généraux insurgés supportent Aguinaldo et les prétendues ouvertures de paix du général Lunel sont dénuées de tout fondement. L'armée insurgée est tout près de Manille, prête à attaquer en même temps toutes les lignes américaines.

La chaleur et les pluies déciment l'armée américaine. Tous les hôpitaux sont remplis de blessés et de malades. Quatre cents soldats du régiment de Cincinnati ont été emprisonnés par les ordres du général Otis, pour insubordination. Les réguliers cantonnés à Manille et autres endroits, sont tranquilles ; mais les volontaires sont surmenés.

L'antagonisme entre les Américains et les Européens est général.

Manille, 15—Les canonnières "TuiCiad" "Laguna de Bay" et "Cavadouja" ainsi qu'un chaband, sous les ordres du capt. Grant, sont tombés dans une embuscade tendue par les insurgés dans deux côtés du Rio Grande, à trois milles en bas de Calumpit, hier après-midi.

Un sergent de la batterie de l'Utah a été tué, et un volontaire a été blessé.

Les Américains ont chassé les insurgés, après en avoir tué une vingtaine et blessé un grand nombre.

Londres, 15—La dépêche suivante nous arrive de Manille : "D'après les ordres des insurgés, tous les Anglais employés aux moulins à riz ont été forcés de revenir ici. On n'a permis qu'aux naturels de rester. Un protégé a été filé par l'entremise du consul anglais."

The D. & L. EMULSION

The D. & L. EMULSION Est la meilleure préparation d'Huile de Foie de Morue et la plus agréable à prendre ; elle convient aux estomacs les plus délicats.

The D. & L. EMULSION Est prescrite par les médecins les plus distingués du Canada.

The D. & L. EMULSION Réunis à merveille pour produire de la chair et donner de l'appétit.

Assurez-vous que c'est l'original si c'est l'original.

50 cts et 1 \$ le bouteille.

DAVIS & LAWRENCE CO., Limited, Montréal.

LA REINE VICTORIA

Elle retourne à Londres et visite le palais où s'éleva son enfance

Londres, 16—La reine Victoria est revenue de Windsor, hier, accompagnée du duc et de la duchesse de York et de leur nombreuse suite. Les voyageurs étaient en landaus découverts, escortés par un détachement de Horse Guards. Ils se sont retirés à Kensington Palace. Une foule immense a acclamé la reine se dirigeant vers le palais où s'élevèrent les premières années de son enfance. Restauré, ce palais sera de nouveau ouvert au public.

Lorsque Sa Majesté atteignit la gare de Paddington, elle remarqua sur la plateforme, un magnifique terrier irlandais se penchant au nom de "Tim" et faisant la collecte pour le fonds des veuves et des orphelins, au moyen d'une boîte en métal suspendu à son cou. La reine fit approcher la bête, la caressa un moment, puis laissa tomber une pièce d'or dans la boîte.

DECOUVERTE PAR UNE FEMME

Une autre grande découverte a été faite et, cette fois, par une dame dans ce pays. La maladie s'était emparée d'elle et pendant sept ans elle en souffrit, mais ses organes vitaux furent sapés et la mort semblait imminente. Pendant trois mois elle toussa sans cesse et ne put dormir. Enfin elle trouva un moyen de se rétablir en achetant de nous une bouteille du "Dr. King's New Discovery" pour la consommation, et obtint un si grand soulagement après avoir pris la première dose, qu'elle put dormir toute la nuit ; et après deux bouteilles elle fut complètement guérie. Son nom est Mme. Luther Lutz ; écrivent W. C. Hannick et cie, de Shelby, N. C. A vendre chez tous les Pharmaciens pour 50 cents et \$1.00. Chaque bouteille garantie.

LE TESTAMENT DE LORD HERSCHELL

Londres, 15—Le testament de feu le baron Herschell, ancien chancelier de l'Echiquier et membre de la conférence internationale, qui est décédé à Washington, le 1er mars dernier, a été vérifié aujourd'hui. La succession est estimée à £153,000.

GUERISON RAPIDE DE LA TOUX ET DES RHUMES.

Pyny-Pectoral

Le remède canadien pour toutes les affections de la GORGE ET DES POUMONS

25 cts la grande bouteille.

DAVIS & LAWRENCE CO., Limited, Prop. du Pyny Pectoral Remède, New York, Montréal.



FALL GOODS

Fall Goods

We have now the most of our fall goods which we sell, as usual, at greatly reduced prices

We are prepared to buy Oats and other farm produce. Prices good.

Our line of fall and winter overcoats and ulsters is complete

Prices just right.

Dress good, Cloth for caps and mantles, Top shirts, Flannel, Sweaters, Caps, etc., etc.

Boots and Shoes

Our line of Groceries is well stocked.

The whole stock is better and sold at lower price than ever before.

J. F. Chaisson & Co.

Amos Morrill, Summerside, says : "I was troubled with Neuralgia in my chest for fifteen years. During that time I have tried several doctors with little or no relief. I was persuaded to try a box of McKinnon's English Ointment, but I did not believe that it or anything else would effect a cure, yet to my surprise the pain began to ease, and before I finished the box I was as well as ever. I have also used it in my family for burns, cuts, bruises and other. After my experience with the Ointment I believe it will do all its proprietor claims for it."

Neil McKinnon, Proprietor Summerside, P. E. I.

STYLISH, RELIABLE ARTISTIC

Recommended by Leading Dressmakers. They Always Please.

McCALL BAZAR PATTERNS

10¢ AND 15¢

NONE BETTER AT ANY PRICE

These patterns are sold in nearly every city and town in the United States. If your dealer does not keep them send direct to us. One cent stamps received. Address your nearest point.

THE McCALL COMPANY, 138 to 146 W. 14th Street, New York

SOLE AGENTS FOR CANADA: 189 Fifth Ave., Chicago, and 1051 Market St., San Francisco.

McCALL'S MAGAZINE YEAR

Brightest Magazine Published Contains Beautiful Colored Plates. Illustrates Latest Patterns, Fashions, Fancy Work.

Agents wanted for this magazine in every city. Beautiful prospectus for a little work. Write for terms and other particulars. Subscription only \$5.00 per year, including a FREE Pattern.

Address THE McCALL CO., 138 to 146 W. 14th St., New York.

EXCELSIOR DRUG STORE ALBERTON.

Just received another large consignment of

Drugs, Chemicals and Patent Medicines!

and have now as fine an assortment of stock as is to be found on the Island.....

As we buy exclusively from the Canadian Drug Co., St. John, one of the best Wholesale Drug Houses in Canada, everything is guaranteed to be of the

Purest and Best Quality.

KOOTENAY, the King of Rheumatism Cures, in stock. Dispensing and Veterinary work a specialty.

Your patronage will be appreciated and courteous treatment secured.

Buying right we sell right.

J. B. REID

Feb. 1898. tf

3/8 OF FULL SIZE OPEN.

AMERICA'S GREATEST PEN

BLAIR'S INK-MAKING SECURITY FOUNTAIN PEN

14 CARET GOLD

Produces its own ink by filling the holder with water, insuring ink of the right kind at all times.

The ink-making properties will last for months, can be renewed at a trifling cost and will not freeze in any climate.

Absolutely non Leakable

NO WEAK INTERNAL MECHANISM. THEY COST NO MORE—EVEN LESS THAN OTHER MAKES.

Price \$2.00 and upwards

BLAIR'S FOUNTAIN PEN CO., 163 Broadway New York.

Nous vendons des Montres au prix du gros

De grosses commandes de montres que nous faisons nous permettent de vous donner le bénéfice du profit du marchand. Nos marchandises sont garanties par les manufacturiers les plus en renom, et l'argent est remboursé si elles ne sont pas telles que nous les annonçons.

\$5.15

14 Karat Gold Filled Watch

GUARANTEED FOR 5 YEARS



and of appearance as a Solid Gold Watch. The case is made of 14 Karat gold, rolled over a composition metal, perfectly made and handsomely ornamented, and warranted 5 years ; (trough case, stem wind and set, with either N. Y. Standard or Trenton movement..... \$5.15

Same kind of case filled with either 7 jewel Elgin or Waltham movement..... 6.35

Solid 14 Karat Gold Filled Watch, guaranteed for 20 years ; beautifully engraved and ornamented, stem wind and set, open face, screw back and bezel, absolutely dust proof, filled with 15 jewels Elgin or Waltham movement..... 7.85

Same quality, Hunting case, 15 jewels, Elgin or Waltham movement..... 13.65

7 jewels, Elgin or Waltham movement..... 10.75

14 Kara Gold Filled Ladies' Watch, guaranteed for 5 years, handsomely ornamented, stem wind and stem set, 7 jewels, Elgin or Waltham movement..... 7.95

N. Y. Standard or Trenton movement..... 5.95

Solid 14 Karat Gold Filled Ladies' Watch, guaranteed for 20 years, beautifully engraved and ornamented by hand ; guaranteed to have the appearance of a solid gold watch for 20 years ; stem wind and set, 15 jewels, Elgin or Waltham movement..... 13.75

7 jewels, Elgin or Waltham..... 9.55

Solid Silver Watches, open face, screw back and bezel, absolutely dust proof, solid Sterling silver, stem wind and set, with 7 jewels, Elgin or Waltham..... 5.45

15 jewels, Elgin or Waltham..... 8.75

Same quality case, Hunting, beautifully engraved, stem wind and set, 7 jewels, Elgin or Waltham..... 6.15

With 15 jewels, Elgin or Waltham..... 9.65

Dueber Silver Watches, beautifully finished and guaranteed to keep color ; stem wind and set, 7 jewels, Elgin or Waltham, 4.15. New York Standard or Trenton movement..... 2.85

Solid 14 Karat Gold Watches for \$25.00 and up.

Watches are sent prepaid on receipt of price. Any watch quoted by others will be furnished by us at from 5 to 20 p. c. cheaper, when a complete description of the watch is sent us with the price of same. Our prices are actual wholesale prices and our goods guaranteed by the manufacturers. We refer to the publisher of this paper with regard to our reliability.

Western Supply House, Dept. T. 77 Dearborn St. Chicago, Ill., U. S. A.

CHEAPEST

AND BEST CHAIRS

—IN— P. E. I.

—X— Make them ourselves

—X— Write FOR CUTS AND PRICES

SCHOOL FURNITURE Good, Strong & Cheap



MARK WRIGHT & CO. Charlottetown

Jan 6th 1896

WRITE FOR CUTS AND PRICES