

2o Exercice régulier suffisant en rapport avec les forces.

3o Alimentation saine, abondante, plus de viande que de végétaux.

4o Eviter l'humidité.

5o Combattre les affections dès le début. Pas de purgatifs répétés. Prescrire de bonne heure des toniques et l'huile de foie de morue.

**TEMPÉRAMENT BILIEUX.**—1o Sobriété habituelle. Eviter les excès de table, de boissons alcooliques.

2o Prendre beaucoup d'exercice.

3o Fuir les émotions morales trop vives.

4o Eviter la constipation.

Tous les tempéraments peuvent être changés. L'hygiène peut atteindre ce but, et l'observation des préceptes précédents en donne les moyens.

### PRÉSAGE GÉNÉRAUX.

*Tirés des accidents naturels et applicables à toute l'année.*

#### I.—PRÉSAGES TIRÉS DU SOLEIL.

*Esperer du beau temps*

Si le soleil se lève sans qu'il y ait de nuages qui le couvrent.

Si les nuages qui couvraient le Soleil à son lever, s'éclaircissent, se dissipent ou gagnent le couchant.

Si le Soleil se couche sans être couvert ni entouré de nuages.

*Attendez le mauvais temps.*

Si le soleil se lève fort rouge, ou brun, ou pâle.

Si le Soleil, à son lever, paraît ovale.

Si le Soleil, à son lever, est couvert de nuages obscurs, noirs, découpés, déchirés, ou de différentes couleurs.

Si le Soleil, à son lever, a des rayons pâles ou brisés.

Si le Soleil a un petit nuage qui marche devant lui.

Si le Soleil, peu de temps après son lever, se couvre de nuages.

Si le Soleil semble se lever avant son heure, parce qu'on voit au levant comme un feu vif avant de voir le Soleil.

Si le Soleil se couche très rouge ou pâle, ou de plusieurs couleurs mêlées.

Si le Soleil se couche dans un gros nuage de façon qu'on ne puisse pas distinguer le moment de son coucher.

Si le Soleil, à son coucher, paraît plus petit qu'à l'ordinaire.

#### II.—PRÉSAGE TIRÉS DE LA LUNE.

*Esperer le beau temps,*

Si, durant la nuit, la Lune est très claire, fort blanche et éclatante.

Si la Lune n'est point entourée et accompagnée de nuages.

S'il ne passe pas fréquemment des nuages qui en déroberent la vue et en ôtent la clarté.

*Attendez le mauvais temps.*

Si le soir, ou durant la nuit, la Lune est pâle, ou obscure, ou trouble, ou fort rouge.

Si la Lune est entourée de nuages.

Si la Lune a un cercle blanc ou rouge.

Si la Lune a les cornes épaisses ou obscures, ou les pointes du Croissant noires.

Si la Lune est fréquemment couverte de nuages qui empêchent qu'elle n'éclaire.

#### III.—PRÉSAGE TIRÉS DES ÉTOILES.

*Esperer du beau temps.*

Si les Étoiles sont très blanches et fort claires.

Si les Étoiles sont brillantes et étincelantes.

Si les Étoiles ne sont pas fréquemment cachées par des nuages.

Si les Étoiles paraissent très nombreuses et petites.

*Attendez du mauvais temps,*

Si l'on ne voit aucune étoile.

Si'il paraît très peu d'étoiles.

Si les Étoiles sont obscures ou sans éclat.

Si les Étoiles disparaissent souvent à la vue.

Si les Étoiles paraissent plus grandes qu'il n'est ordinaire.

#### L'HISTOIRE DU TABAC.

Lors de la découverte du nouveau monde, cette plante était cultivée dans une province du Mexique appelée Tobacco, d'où elle tire son nom.

En 1560, Jean Nicot, natif de Nîmes, fut envoyé en Portugal, comme ambassadeur par notre roi François II; on lui fit présent à Lisbonne de quelques plants de tabac, apportés récemment de la Floride.

L'herbe était déjà réputée merveilleuse contre un grand nombre de maladies.

L'ambassadeur expérimenta sur lui-même la poudre de tabac contre la migraine; il en envoya à Catherine de Médicis, qui était affectée du même mal, ainsi que son fils le roi François. La reine-mère et son fils prisèrent, les courtisans prisèrent aussi, et bientôt tout le monde se mit à priser; et c'est à ces deux augustes nez que la France doit l'usage du tabac pris sous cette forme; ce qui fit nommer le tabac *herbe à la reine, cathérinaire et médicée.* On ne fut pas ingrat à la cour de l'égaré de Jean Nicot, qui avait fait connaître le tabac; car le duc de Guise proposa de l'appeler *nicotiane*, en l'honneur de celui qui l'avait importé.

Il est positif que Jean Nicot a été en France le véritable propagateur du tabac, surtout au point de vue médical; aussi le nom de nicotiane est-il resté justement à la plante, et l'année en a fixé à jamais le souvenir, en appelant botaniquement le tabac "nicotiana tabacum."

Le tabac, qui avait été découvert en Amérique vers 1520, fut réellement importé en Europe par le Portugal et l'Espagne, par un médecin, le docteur François Hernandez, de Tolède.—On racontait alors des choses merveilleuses de la plante au point de vue médical, ce qui la fit nommer aussi "panacée antarctique, herbe à tous les maux, herbe sainte ou divine." Dès l'origine, le tabac ne fut employé que comme médicament.

Son grand propagateur, Jean Nicot, qui

s'était guéri d'une migraine, et qui avait envoyé le remède à la cour de France, avait guéri aussi par ce moyen un de ses amis, M. de Jarnac, gouverneur de la Rochelle, qui était atteint d'asthme, ou de courte haleine, comme on disait alors.

#### RECETTES UTILES.

—On prétend que l'huile de castor appliquée tous les jours sur les verrues des chevaux, les fera disparaître en quelques jours.

—Pour enlever la rancidité du beurre, il faut le battre ou le pétrir dans une quantité d'eau suffisante contenant vingt à trente gouttes de chlorure de chaux (qu'on trouve chez tous les pharmaciens) par deux livres de beurre. Laissez le beurre en repos pendant deux heures, puis pétrissez-le de nouveau dans de l'eau fraîche.

—Pour la toux, faites rôtir un citron avec beaucoup de soin, en prenant garde qu'il ne brûle; lorsqu'il est tout à fait chaud, tranchez-le et pressez-le au-dessus d'une tasse contenant trois onces de sucre parfaitement pulvérisé. Prenez une cuillerée de ce breuvage toutes les fois que votre toux vous incommodé. Le breuvage est bon et agréable au goût. Il est rare qu'il n'ait pas procuré du soulagement.

#### SENTENCES ET PROVERBES ANGLAIS.

—Avant de fermer les yeux purifie ta conscience, si tu veux avoir des songes dorés.

—Mieux vaut louer les vertus d'un ennemi que flatter les vices d'un ami.

—Réchauffe-toi, mais ne te brûle pas au feu des passions.

—L'orgueil est une fleur qui croît dans le jardin du diable.

—L'homme patient est toujours chez lui.

—L'homme colére est plus souvent dehors que chez lui.

—Veux-tu perfectionner ton instruction, instruis les autres.

—Ce n'est pas le cidre qui vient sur l'arbre, c'est la pomme.

—On lit plus vite un livre emprunté qu'un livre acheté.

—Quand le sermon est fini à l'église, qu'il commence en toi.

—La foi est une grande dame et les bonnes œuvres sont ses suivantes.

#### JOURNAL POUR TOUS

ALBUM LITTÉRAIRE.

Publié tous les Jendis à Ottawa, Ont.,

par P. NAP. BUREAU.

#### CONDITIONS DE L'ABONNEMENT:

Un an ..... \$1.00  
Six mois ..... 0.50  
Un numéro ..... 0.02

L'abonnement est strictement payable d'avance.

Toutes lettres, envois d'argent, etc., devront être adressés au soussigné.

P. NAP. BUREAU,

1704 rue Sparks, Ottawa.