

LA JEUNE MALADE.

Regarde, ainsi que cette rose blanche,  
Ma joue est pale et mon regard languit,  
Comme elle aussi mon jeune front se penche,  
Fuyant le jour et recherchant la nuit.  
Car je le sens, une souffrance amère  
Voile mon cœur malade, soucieux :  
Comme en exil, j'étouffe sur la terre.  
Adieu, ma mère ! au revoir dans les cieux !

Ces nœuds si frais, cette riche parure  
Dont j'étais fière, et le monde et le bal,  
Où l'on vantait ma grâce et ma tournure,  
Tout me déplaît : sourire me fait mal.  
Je porte envie à la feuille qui tombe,  
à l'ac qui dort pur et silencieux,  
Je porte envie au vol de la colombe.  
Adieu, ma mère ! au revoir dans les cieux !

Oh ! ne crains plus pour ta fille chérie  
Cet avenir qui causait ton effroi :  
Je me dérobe aux pièges de la vie  
Où tu tremblais de me laisser sans toi  
Là haut du moins, je marcherai tranquille  
Comme éclairée au fanal de tes yeux.  
Là mon ange a toujours son aile,  
Adieu, ma mère ! au revoir dans les cieux !

Mme H. L.

LES ALIMENTS.

De tous les aliments dont nous faisons usage, les grains sont ceux qui possèdent le plus de qualités nutritives, c'est-à-dire qui contiennent ce qu'il faut pour former la chair et produire la chaleur vitale. A ces égards, ils sont de beaucoup préférables à la viande. Mais ce fait n'est pas connu généralement. On regarde toute chair comme la nourriture la plus riche, et on la recommande aux personnes malades et faibles. D'après un journal américain, cela serait une erreur. Les grains ont été la nourriture primitive de l'homme, et c'est encore sa meilleure nourriture.

La viande la plus nutritive est celle du mouton qui contient 30 pour cent de nutrition, pendant que les fèves blanches ne contiennent pas moins de 90 pour cent de substances nutritives.

La farine de blé en contient aussi 90 pour cent. Le blé est la meilleure nourriture pour l'homme adulte vivant sous des latitudes tempérées, comme le lait est la meilleure du monde pour les enfants. Le blé est peut-être le meilleur aliment supérieur à tout autre, soit animal, soit végétal.

Il y a cependant une distinction à faire entre la farine de blé et ce qu'on appelle la fine fleur. On fait subir à la farine un procédé qui lui enlève ses qualités nourricieuses, et cette fine fleur qu'on blute ainsi beaucoup plus qu'il ne faut produit des maladies et ruine la santé. En enlevant ce qui vient de la partie extérieure du grain de blé, on perd la partie la plus nourrissante de la farine. On donne cela aux cochons et aux chevaux, qui deviennent ainsi les mieux partagés, car ils ont la meilleure partie de la farine.

On a fait des expériences sur des chiens, à qui on n'a servi que de la fleur superfine de blé. Ils sont morts au bout de quelques jours, dans la même condition que si on les eut laissés mourir de faim. La fine fleur n'est rien autre chose qu'un amidon, nourriture insuffisante. De même continue le même journal, les fines fleurs de blé d'Inde, appelées "Cornstarch," et autres, ne sont pas plus nourrissantes pour les enfants et les malades que l'eau pure.

La farine d'avoine est la principale nourriture du peuple d'Ecosse. L'avoine comme toutes les autres céréales, est bien propre à la nourriture de l'homme. Pour ceux qui se livrent à des travaux manuels fatigants ou qui ont de l'exercice en plein air, la farine d'avoine est plus économique et plus fortifiante que la farine de blé. On ne peut pas mettre la farine d'avoine en pain, comme celle du blé; on la mange en galette ou en soupaino (porridge). On la mange généralement sous cette dernière forme, avec du lait, pour le souper. La farine d'avoine est très propre à accroître les chairs et à leur donner de la force.

La farine la plus estimée après la farine d'avoine, est celle de blé d'Inde. Elle contient 88 pour cent de propriétés nutritives.

La farine d'avoine mêlée à la farine de blé forme un aliment excellent.

La farine d'avoine peut-être apprêtée en versant seulement de l'eau chaude dessus, ou même de l'eau froide. Si on y mêle un peu de beurre avant d'y verser l'eau chaude cela ajoute beaucoup à l'excellence de l'aliment.

VARIÉTÉS.

GENDRE ET BELLE-MÈRE

Une dame, voyant une de ses filles en danger de mort, s'écriait en fondant en larmes :

— Mon Dieu ! rendez-la-moi, et prenez tous mes autres enfants.

Un homme, qui avait épousé une sœur de la moribonde, s'approcha de la mère éplorée, et la tirant par la manche :

— Madame, les gendres en sont-ils ?

\* \* \*

Deux vers grappillés sur un album :

Les *shavers* et les choux diffèrent ici-bas  
Car les choux ont un cœur, les *shavers*  
n'en ont pas.

\* \* \*

Un Monsieur dont l'haleine n'a rien de commun avec l'héliotrope et le jasmin, causait de près, de trop près, avec un de ses amis qui, tout en l'écoutant, agitait la main droite, comme s'il eût fait des signes télégraphiques ou payé dans l'air.

Ne comprenant rien à cette mimique.

— Que faites vous donc ? demanda le discoureur.

— Ne faites pas attention, répondit l'autre, je coupe le courant.

\* \* \*

PENSÉES D'UN COLLEUR D'AFFICHES

1. Le fil de l'eau peut servir à laver le linge, mais non pas à le raccommoder.

3. Il faut boire le vin lorsqu'il est irrécusable.

4. La pauvreté ôte le courage : Voyez un homme qui a ses culottes déchirées : Il hésite à quitter son siège.

5. La beauté est une chimère, dit un axiome. Or une chimère est un monstre, arrangez cela.

6. Entre l'Arabe et le Corse, il ne faut pas mettre le droit

7. L'Orient du chat c'est l'est-à-minet.

8. Rien n'est plus impressionnable qu'un musicien qui joue des quadrilles ; il change de figure à chaque instant.

9. Mieux vaut sentir un bouquet qu'un bouquin, —

\* \* \*

Vous n'avez pas rempli tous vos devoirs si vous avez négligé celui d'être agréable.

\* \* \*

Les femmes qui portent de beaux bas sont celles qui traversent le plus souvent la rue.

\* \* \*

Nous rassemblons à une paire de bottines : nous criions quand nous sommes jeunes, nous bavons dès que nous sommes vieux.

\* \* \*

— Quelle est la différence entre la lettre A et un clocher ?

— J'y renonce.

— C'est que la lettre A est la voyelle, et le clocher c'est "là qu'on sonne."

\* \* \*

Un ivrogne vient d'avoir un fils.

Il ne se possède plus de joie.

Il prend le mioche dans ses bras et lui tient ce discours :

— Foi, dans vingt ans, tu me paieras l'absinthe !

\* \* \*

Le docteur X...est appelé auprès d'un malade.

— Ah ! madame, dit-il à la femme de son client, votre mari est perdu ! voyez donc, ses mains sont déjà violettes...

— Mais, monsieur, il est teinturier.

— Eh bien, vous avez de la veine, car s'il n'était pas teinturier, ce serait un homme mort.

\* \* \*

Une vieille coquette, insupportable par ses prétentions à l'esprit, voulant toujours paraître plus jeune qu'elle ne l'était, demanda un jour à M. X. qu'elle rencontra dans une société, combien il lui donnait d'années.

— Ma foi, lui répondit-il, vous en avez assez sans que je vous en donne d'autres.

JOURNAL POUR TOUS

ALBUM LITTÉRAIRE.

Publié tous les Jendis à Ottawa, Ont.,

par P. NAP. BUREAU.

CONDITIONS DE L'ABONNEMENT :

Un an ..... \$0.50  
Six mois ..... 0.25  
Un numéro ..... 0.01

L'abonnement est strictement payable d'avance.

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

P. NAP. BUREAU,

170 1/2 rue Sparks, Ottawa.