

pendant quatre à cinq jours. Le bois reviendra dans son état normal avec les mêmes chances de reprise ; il ne faudra supprimer que les racines qui resteront noires et entièrement dépéries.

RÈGLES POUR UNE JEUNE DEMOISELLE, (DE LA VILLE OU DE LA CAMPAGNE.)—Qu'elle se couche à dix heures, ou même à neuf, si elle le veut. Elle ne doit point se plaindre, ou s'affliger, si elle ne peut s'endormir promptement, la première nuit, ou les deux premières nuits, et demeure éveillée, ruminant les plaisirs dont elle s'est privée, mais persister pendant quelque temps, après quoi, elle trouvera que l'habitude de se coucher de bonne heure procure un sommeil beaucoup plus agréable que celui qui suit une assemblée ou un bal prolongé tard dans la nuit. Elle se lèvera aussi, le matin, mieux refaite, plus gaie et avec un meilleur teint.

2. Qu'elle se lève vers six heures, en été, et vers sept heures, ou huit heures, en hiver ; qu'elle se lave aussitôt les mains avec de l'eau pure, froide ou tiède, selon la saison de l'année ; et si elle peut être induite à balayer habituellement sa chambre, ou à s'occuper de quelque autre besogne, pendant une heure, elle y gagnera, du côté de la santé et de la beauté.

3. Son déjeuner doit être quelque chose de plus substantiel qu'une tasse d'eau chaude, soit qu'on l'appelle thé ou café, et une tranche mince de pain beurré. Elle doit manger un œuf ou deux, ou un peu de viande froide, et boire un peu de lait, ou bien une tasse ou deux de bon chocolat.

4. Elle ne doit pas se tenir toute la journée auprès du feu, en hiver, à lire des romans, ni s'occuper l'esprit de la perfidie d'amans trompeurs, ou du désespoir d'une amante délaissée ; mais se donner de l'exercice, prendre l'air à pied ou en voiture ; coudre, frotter les meubles, faire de la pâtisserie ou des confitures ; et si la faim la prend, pendant ces occupations, qu'elle mange une dariole, ou une croquignole, ou quelque chose d'également léger, au lieu du régal à la mode d'une tranche de gâteau pesant et d'un verre de vin ou de liqueur.

5. Qu'elle mange, au dîner, du bœuf ou du mouton, qui ne soit ni trop épicé ni trop gras. Ce n'est pas à dire pourtant qu'elle doive se priver d'un morceau de poulet ou de quelque

chose d'également bon : il faut seulement qu'elle en use modérément, et qu'elle ne boive pas trop d'eau, pendant le repas.

6. Au lieu de deux ou trois tasses de thé fort, qu'elle prenne, au souper, un godet de lait avec du pain, ou mange une croustille, une dariole, ou quelque chose de semblable ; et elle pourra s'aller coucher quelques heures après.

7. Aux autres heures de la journée, où elle ne sera pas occupée par le travail ou l'exercice, qu'elle lise, non d'insipides romans, mais des ouvrages agréables et instructifs, propres à enrichir l'esprit d'un fond d'idées neuves, surtout lorsqu'il n'est point occupé de pensées sérieuses, et à le garantir du tort qui résulte toujours des notions erronées sur le monde et les affaires de la vie.—*Journal of Health.*

REGLES DE MADAME ELISABETH FRY.

1. Ne perdez jamais de temps. Je n'appelle pas temps perdu, une récréation, ou un amusement utile à la santé ; mais ayez pour habitude d'être toujours occupé.

2. Ne vous écartere jamais en rien de la vérité. 3. Ne dites jamais de mal d'une personne, quand vous en pouvez dire du bien ; il ne suffit pas de parler charitablement, il faut encore penser de même. 4. Ne soyez jamais irascible ou fâcheux pour qui que ce soit. 5. Fuyez tout ce qui sent le faste et un luxe inutile. 6. Faites tout avec réflexion, et quand le sentier que vous parcourez vous paraîtra rude et difficile, mettez votre confiance dans la puissance qui peut seule vous guider sûrement, et avancez en droite ligne.

Un censeur, fort content de son mérite, vint présenter à Auguste un ouvrage critique contre Virgile. Ce prince fit aussitôt apporter un boisseau de froment, et après qu'il fut vanné, il en fit donner les criblures pour récompense au censeur.

Un peintre qui connaissait le sort de ceux qui plaignent, pour l'avoir éprouvé lui-même, avait deux plaideurs à représenter : l'un avait réussi dans son procès ; l'autre l'avait perdu. Il représenta le premier en chemise, le second nu.

Un enfant entendant dire que sa mère venait de perdre son procès, "Ah maman, lui dit-il, que je suis aise que vous ayez perdu un procès qui vous tourmentait tant."