

mere, jouissant dans notre modeste maison d'une part d'autorité égale à celle de mon père. Vous n'étiez pas jalouse de gouverner, votre maison vous en donnait le droit, et mon pere s'enorgueillissait de vous obliger à tout diriger, presque en dépit de vous même.

" Oh ! bonne et sainte mère ! entre toutes les femmes du monde, qu'il en existe peu à qui l'on oserait confier le soin de son honneur et l'avenir d'une famille ! Que de petites, d'orgueil boursoufflés, de fautes déguisées de coquetteries perfides ! Que de grands malheurs provenant d'une éducation faussée ou d'une mauvaise direction donnée à l'esprit.

" Suis-je injuste ? non, ma mère. Je crois à la tendresse, à la vertu des femmes, mais j'en veux pour garantie les devoirs remplis et une conviction au cœur.

" Cette lettre te peint mon indécision et ma souffrance morale.

" J'aime Lydia, et elle me fait presque peur. Je l'aime parce qu'elle est belle, attrayante, et que son choix sera une distinction enviée de tous. Mais si elle devient ma femme, je tremblerai pour ce trésor fragile. M'aime-t-elle ? La vanité ne tient-elle point trop de place dans sa tête pour que le vide n'existe pas au fond de son cœur ? Elle m'encourage, me repousse, me console, m'afflige ; elle me rend infiniment malheureux .. et je reste encore .. et ces tourments me paraissent peu de chose en comparaison de ceux que j'éprouve quand elle m'oublie dédaigneusement pour un nouveau venu.

La suite au prochain numéro.

—:o:—

HYGIÈNE DE LA FAMILLE.

LES ALIMENTS

Les hygiénistes les plus savants de l'époque moderne ont divisé en trois catégories les substances qui servent à la nourriture de l'homme.

1o. Les aliments azotés tel que viande, œufs, lait, blé, céréales, légumes, etc.

2o. Les substances hydrogènes-carbonées : graisse, huile, féculé, amidon fruits, douceurs, etc.

3o. Les corps qui ont une influence sur les nerfs, comme les arômes, les spiritueux, etc.

Nous nous occuperons aujourd'hui des aliments azotés, car ils composent et conservent les muscles, le cerveau, les os et le sang.

Il y a très peu de substances animales qui ne puissent être digérées par l'homme, et cependant on ne s'en sert pas généralement pour les besoins de la vie.

Parmi toutes les viandes, la plus azotée est celle du bœuf ; et, à elle seule, elle peut suffire, à l'aide du pain, pour conserver l'organisme humain en état satisfaisant.

En général, les autres viandes sont plus ou moins digestes, mais on doit donner la préférence à celle des animaux engraisés

artificiellement. Les organes internes des ruminants constituent également une nourriture hygiénique.

La viande du mouton et de la chèvre est moins bonne que celle du bœuf ; celles des agneaux et des chevreaux est plus fortifiante.

Le porc ne donne pas une nourriture hygiénique, on ne doit en faire usage qu'avec beaucoup de ménagements, et toujours avec des légumes.

Quant à la chair des animaux sauvages, y compris la volaille ; (quoique cette dernière puisse être mise au nombre de la nourriture hygiénique), elle doit cependant être mise au second rang, parce qu'elle peut exciter le système nerveux et fatiguer l'estomac.

Les poules, les pigeons, les dindons sont préférables aux autres volatiles.

La chair de poisson, quoique très-hygiénique, contient beaucoup de phosphore, et il faut choisir les poissons qui ne sont pas gras.

Les viandes salées sont moins salubres et moins nourrissantes que les viandes fraîches, mais on peut conseiller, surtout en hiver, l'usage du bœuf salé, du jambon, des viandes conservées.

Le saucisson est bon, pourvu qu'on en use modérément.

La viande des animaux vieux est indigeste, et par conséquent peu nourrissante ; il faut éviter de se servir de celle qui, présentant des symptômes de fermentation ou de putréfaction commençante présente une odeur qui répugne à l'odorat.

On ne peut que blâmer l'habitude qu'ont certaines personnes de conserver longtemps la viande avant de s'en servir, sous le prétexte de la rendre plus tendre ; il se forme alors des champignons, qui peuvent en faire un aliment dangereux.

Dr. B.

(A continuer.)

—:o:—

RÈGLES A SUIVRE POUR BIEN ÉLEVER UN ENFANT.

1o. Commencez dès le bas âge à lui donner tout ce qu'il criera pour ou demandera.

2o. Parlez librement devant votre enfant de sa vivacité et de son esprit, comme étant incomparables.

3o. Dites-lui qu'il est trop bon pour vous, que vous ne pouvez rien faire avec lui.

4o. Ayez des conseillers d'opinion diverse, (à peu près comme quand les pères et les mères de famille se disputent entre eux).

5o. Apprenez-lui à regarder son père comme une créature d'un pouvoir illimité, capricieux et tyrannique, ou pour mieux dire une machine à fonetter.

6o. Apprenez-lui (l'après l'exemple de son père) à se moquer de sa mère.

7o. Ne connaissez pas et ne vous occupez pas des compagnies qu'il fréquente.

8o. Laissez le lire tout ce qu'il lui plaira.

9o. Laissez votre enfant (garçon ou fille) battre la campagne toute la nuit, c'est une bonne école pour les deux sexes.

10o. Apprenez-lui à faire de l'argent en lui mottant souvent dans l'esprit que la richesse est un meilleur legs pour votre enfant que de bons principes dans son cœur, et donnez-lui beaucoup d'argent à dépenser.

11o. Ne soyez jamais avec lui dans ses heures de récréation.

12o. Excitez-vous fortoment contre un moucheiron, et avalez un chamaou,—châtiez sévèrement pour le moindre défaut, et riez aux éclats quand il s'agira d'un vice.

13o. Laissez le courir d'Eglise en Eglise, l'électricité est l'ordre du jour.

14o. Prêchez la monnaie dure de toute la force de vos poumons, et pratiquez des greenbacks irrachetables.

15o. Apprenez lui à se placer en candidat independant dans une lutte électorale, et il sera toujours battu.

16o. Ces règles ne sont pas nouvelles, beaucoup de parents les ont éprouvées avec des résultats uniformes.

17o. Si une observance ponetuelle de ces règles, ne réussit pas à gaspiller votre enfant, au moins vous aurez la consolation d'avoir fait tous ce qui était en votre pouvoir pour le mal élever.—Du Jean Baptiste.

—:o:—

VARIÉTÉS.

L'AVOCAT ET LE TÉMOIN.—On raconte une assez singulière histoire concernant un certain avocat qui, voulant intimider et persifler un témoin reçu de ce dernier une verte algarade. La cause était importante, et pour ne pas la perdre, il fallait que le susdit avocat cherchât un moyen quelconque pour impliquer le témoin. Il en trouva un sous le rapport de l'âge, et le dialogue suivant s'en suivit :—

L'avocat.—" Quel âge avez-vous ?

Le témoin.—Soixante douze ans.

L'avocat.—Je pense alors que votre mémoire n'est pas aussi fidèle qu'elle l'était il y a vingt ans, n'est-ce pas ?

Le témoin.—Il me semble que oui.

L'avocat.—Citez quelques circonstances remontant à dix ou douze ans et dont vous pouvez vous rappeler, nous verrons alors si vous avez bonne mémoire.

Le témoin.—J'en appelle à votre honneur cette manière de m'interroger me paraît tout-à-fait impertinente.

Le juge.—Vous ferez mieux de répondre à la question.

L'avocat.—Oui, monsieur, répondez-y.

Le témoin.—Bien, monsieur, puisque vous m'y obligez je répondrai. Vous faisiez vos études il y a douze ans au bureau du juge A. n'est-ce pas ?

L'avocat.—Oui.

Le témoin.—Eh bien ! monsieur, je me rappelle qu'à cette époque votre père vint me trouver un jour dans mon comptoir et me dit :

" M. D. mon fils doit subir demain son examen, voulez-vous avoir l'obligeance de me prêter quinze dollars pour lui acheter une habillement ?"—Je me rappelle aussi, monsieur, que, depuis ce temps-là, il ne m'a jamais remboursé cette somme.

L'avocat (passablement confus).—" c'est suffisant monsieur."

Le témoin.—Je l'espère bien !

Le dernier mot d'une grande fille de quatre ans :

Maman, tante Rose a-t-elle des guêpes dans la bouche ?

Des guêpes ! mais non mon enfant. Pourquoi me demandes-tu cela ?

Parceque le petit homme qui a une huppe sur la tête lui a dit qu'il allait prendre du miel sur ses lèvres et qu'elle lui a répondu : Eh bien, dépêchez vous.