

*Comment
épousseter.*

Attendre quelques minutes pour que la poussière soulevée par le balai ait le temps de tomber; si possible ouvrir quelques fenêtres pour faire aérer.—passer un torchon de laine sur le poêle—Si le plancher est ciré passer un torchon de laine pour le faire briller; s'il ne l'est pas, on peut passer un linge humide pour achever d'enlever la poussière. Ceci s'entend des planchers en bois verni, huilé ou peint et non en bois blanc.

Essuyer les meubles avec des torchons de laine ou de coton, selon que l'on veut enlever la poussière ou faire briller des meubles cirés. (Pas de torchons de vieille toile parce qu'ils laissent du duvet) Essuyer le dossier et les barreaux des chaises, les moulures des portes et des boiseries, les tablettes et les objets qui s'y trouvent.

Se rappeler qu'il faut ramasser la poussière et non la déplacer par des coups de torchons; il faut secouer de temps en temps son torchon par la fenêtre. Avoir une place marquée pour le balai et les torchons et y ranger ces objets dès qu'on a fini le ménage.

COUPE ET CONFECTION

*Reprise
simple
sur bas*

Si le bas, est simplement clair, on passe régulièrement l'aiguille dessus et dessous le tissu en sautant un nombre égal de fils. Dans le rang suivant on alterne.

Lorsque l'usure forme un trou on fait la reprise en allant et en revenant. Le rang en allant se fait dans le sens du tricot, le retour se fait perpendiculairement. On doit toujours faire la reprise un peu plus grande que le trou que l'on a soin d'égaliser, et l'on doit prendre grand soin de laisser des bouclettes aux extrémités de chaque rang.

ART CULINAIRE

THÉORIE : L'EAU.

*Nécessité
et
composition*

La meilleure de nos boissons est l'eau. Elle peut nous suffire et elle nous est indispensable, car elle donne au sang sa limpidité et lui permet de circuler dans notre réseau artériel et veineux pour fournir à nos organes les sucs nutritifs dont il est chargé; elle régularise la température du corps et élimine les poisons formés au dedans de nous. Elle est formée d'oxygène et d'hydrogène dans le rapport de 1 volume du 1er pour 2 volumes du second. Elle contient aussi de l'air, ce qui en augmente la digestibilité.