

été là. Toutes les personnes présentes ne purent que les admirer, et le bon exemple qu'elles ne cessent de donner n'a pas peu contribué à faire diminuer considérablement le bruit que les Bulgares, dans leur ignorance et leur peu de civilisation, avaient coutume de se permettre à l'Eglise.

Nous recommandons aux petites chanteuses une chanson charmante " Le petit doigt de maman." 20 centins, chez E. Lavigne, 1657 rue Notre-Dame, Montréal.

Avant, pendant et après le repas

Au commencement du repas, il convient de faire trêve avec les occupations sérieuses de l'esprit, et d'avoir à sa table cet hôte aimable : la gaité. Il faut aussi se rappeler que l'estomac, pour bien digérer, a besoin d'un surcroît d'activité nerveuse et sanguine. Se livre-t-on à un exercice violent ou à un travail d'esprit, le sang et l'afflux nerveux se retirent de l'estomac pour d'autres organes. Dans ces conditions, la digestion est impossible ou incomplète. Il faut donc préparer la digestion par la gaité, et la respecter au moins durant une heure, en se livrant à des distractions calmes et agréables.

Ce passage est extrait du " petit catéchisme d'hygiène " du Dr Desroches. Les questions pratiques de ce genre y sont très nombreuses. Voilà un petit volume que les lectrices du *Couvent* feront bien de relire une fois par année. En vente au bureau du " Couvent." 11 centins l'exemplaire, franco par la poste.

PIANOS SOHMER

Les pianos Sohmer sont préférés par les véritables artistes dans tous les Etats-Unis et le Canada. Ils ont été adoptés aux couvents de *Villa Maria*, *Sacré-Coeur*, (Manhattanville) collèges de Montréal, Rigaud, etc., ainsi qu'aux conservatoires de New-York, Philadelphie, Boston, College of music, etc, etc. Comme pureté de son, sonorité et solidité, ils sont insurpassables. Seuls agents Lavigne et Lajoie, 1657 rue Notre-Dame, Montréal.