

N.º 6. — H. O. S. — P. ¿Quines condicions ha de reunir l'aigua perquè sigui potable?

R. Són d'ordre físic, químic i biològic.

Condicions físiques: Ha d'ésser límpida, incolora, inodora i tenir sabor agradable.

La límpidesa ha d'ésser absoluta. Amb tot les aigües ferruginoses i les procedents de turberes, no ho són, sense que això desdigni de la seva potabilitat. El caràcter d'inolora es refereix a petites quantitats; en capes d'alguna grossària el color és lleugerament blavós. Tota aigua que tingui alguna olor cal tenir-la per sospitosa, ja que l'olor revela la presència de substàncies químiques estranyes o bé putrefacció. Per a comprovar la *imputrescibilitat* cal tenir-la en un flascó durant un mes a 30°; si al terme del mes es manté clara, reuneix la condició d'imputrescibilitat. El sabor agradable palesa una composició adient de gasos i sals. Cal a més que sigui de temperatura superior a la de l'aire a l'hivern i inferior a l'estiu.

Condicions químiques: El contingut de sals no ha d'ésser inferior a 0'07 grams per litre. Els gasos de les aigües potables no solen sobrepassar de 28 a 30 centímetres cúbics per litre. De les sals la més important és el carbonat de calci que sol estar en la proporció de 2/3 del total; es manté en dissolució gràcies a l'àcid carbònic que conté l'aigua. Cal a més que l'aigua sigui apta per a coure llegums, i permeti l'ensabonament, això no succeïx quan hi ha massa sals tèrries a base de calç i magnesi, que formen combinacions insolubles amb la caseïna vegetal, o grumolls amb els àcids grassos del sabó.

Condicions biològiques: Les aigües potables convé que estiguin desproveïdes de gèrmens de tota mena.

Convé a més que tinguin unes certes condicions biològiques especials, avui encara poc conegudes, que es malmeten per l'ebullició. Per aquest motiu convé que les aigües vagin desproveïdes de gèrmens per tal que es puguin beure sense bullir.

N.º 7.—Joana P. de L.—R. Sí, senyora, tot el que diu en la seva lletra és cert, i cal que segueixi al peu de la lletra el règim establert, i més anant avalat amb la signatura de tan digníssim collega.—E. P. A.

N.º 8.—Luís G. M.—P. ¿L'ou és un bon aliment des del punt de vista higiènic?

R. L'ou de gallina —i dels altres animals ovípars— pel fet de representar la reserva nutritiva de l'embrió, és un aliment complet i de gran valor, fàcilment digerible, assimilable i reparador. Un ou de 60 grams —el més corrent— conté un 70 per 100 d'albúmina i 6 per 100 de grassa. El seu valor energètic és d'unes 80 calories de les quals 62 corresponen al rovell i 18 a la clara. Des del punt de vista nutritiu equival a 150 grams de llet i 40 grams de carn magra.

L'ou fresc és, doncs, un excellent aliment. L'ou dessecat al buit té un valor nutritiu semblant al fresc, però cal tenir en compte que no s'hagi enranciat la grassa del rovell, cosa que sol ocórrer als 2 a 3 mesos.

Per a comprovar si un ou és fresc es mira a contrallum en una cambra fosca. L'aspecte és uniformement rosat en l'ou fresc, mentre que hi ha taques fosques més o menys grosses segons el temps que tingui. Hom pot veure també les dimensions de la cambra d'aire, més espaiosa quant més vell és l'ou.

Els accidents que s'observen en l'alimentació pels ous en algunes persones, es deuen a malalties del fetge o a sensibilització especial. Tanmateix, però, la immensa majoria de vegades és que no es prenen prou frescos. Adhuc les persones predisposades, els toleren bé si els prenen frescos.—J. N. M.

N.º 9.—L. M. N.—R. De cap manera el «forro», com vostè diu, no és precís que surti. L'aparició d'aquesta dermatitis no obeeix a altra cosa que l'infant sofreix un procés dispèptic pel qual ha de consultar el seu metge de capçalera, per tal que el guareixi i s'estalvi hores d'angúnia.—E. P. A.

N.º 10.—Higinia M.—R. No, senyora; es imprudent administrar sopas y purés a los 3 meses. Vea el primer número de HIGIA.—E. P. A.

PUBLICACIONES REBUDES

La medicina de los niños, números 1 i 2, corresponents als mesos de gener i febrer d'enguany.

Boletín de la Asociación Nacional de Profesores Particulares, núm. 30, corresponent al mes de febrer d'enguany.

Mutual Salus, butlletí mensual, núm. 237, corresponent al mes de març corrent.

Fèmina art, número corresponent al mes de gener.

En aquesta secció donarem compte dels llibres dels quals en rebem un exemplar, i farem la crítica dels que, entrant en l'àrea de les activitats de HIGIA, en rebem dos exemplars.