

# HIGIA

NOVEMBRE  
NÚMERO

# 23

## SUBSCRIPCIONS:

Espanya . . . un any . . . 5'00 ptes.  
Estranger . . . » . . . 7'50 »  
Número salt . . . . . 0'50 »  
Número endarrerit . . . . . 1'00 »

## REDACCIÓ:

Avinguda 14 d'Abril, 427, 1.º, 1.º  
Telèfon 71498

## ADMINISTRACIÓ:

Av. 14 d'Abril, 379 - Telèfon 72631  
Tota la correspondència a l'aportat 5235

REVISTA MENSUAL D'HIGIENE I DIVULGACIO SANITARIA

Director: JESÚS NOGUER-MORÉ

Administrador: J. BOIX FORT

## Memorandum sanitari del mes

- \* El fred és un garbell que elimina els dèbils i enrobusteix els altres.
- \* Cal que els primers —vells, infants i malaltissos— assegurin bé llurs defenses segons les orientacions de la higiene moderna.
- \* Els molt propensos a retredar-se a l'hivern, cal que inaugurin el dia amb enèrgiques friccions estimulants —alcohol, aigua de Colònia, esperit d'espígol, hàlsam, Fioravanti, etc.—, a tot el cos.
- \* Si, amb tot, perdura la propensió a retredar-se, fer-se vacunar pel metge.
- \* El millor, més sa i més econòmic abric per a l'hivern, és fer deu minuts de gimnàstica diverses vegades al dia.
- \* No abrigar massa els infants en cap edat. Quant més lleugers de roba puguin anar, fins a límits prudencials, naturalment, més forts es criaran.
- \* Donar els abrics als combatents. Les inclemències del temps a la campanya, unit a més o menys freqüents transgressions sanitàries, causen tanties víctimes com la guerra mateixa. Donar-los així mateix impermeables, hules, paper enquitranat, per a lluitar contra les humitats.
- \* Sobretot els reumàtics cal que ara es prevenquin de les humitats. Protegir les cames i els peus amb mitjons de llana i calcat impermeable dels costats i de la sola. Si suen molt, algun bany de formol al 40 per mil treurà aquest perill d'humitat. S'ha exagerat molt sobre els perills del calcat impermeable.
- \* A l'hivern, menjar sobretot farines i greixos. El vi most, els llegums secs, les patates, els dolços, el llard, l'oli, la mantega, etc., seran els preferits.
- \* Estem a l'època en què les persones propenses a l'obesitat s'engreixen de forma alarmant. Cal que es pesin molt sovint i que s'alimentin de peix, ous, carn i verdures més que de greix i farines.
- \* Les persones primes poden aprofitar aquesta època per a engreixar-se fàcilment. Seguir l'alimentació general esmentada. Per a esmorzar, mantega, llet, formatge, torrades i mel, procurant menjar de tot. Per a dinar, puré espès, patates, llegums secs, pa, peixos grassos, bacallà, carn grassa, fruites, Berenar, fruita. Sopar, semblant al dinar.

## SUMARI

Com s'escull avui la professió pel Dr. **J. Noguier Moré**. «Higia» a les mares. - L'humorisme de Rowlandson i l'estètica bucofacial pel Dr. **R. Arqués** «Higia» a Venus. - La Eúgenesia, Beethoven i el violí pel Dr. **F.O.B.** - Perquè es neix abans d'hora? pel Dr. **Carles Carceller**. - «Higia» a la cuinera. - La princesa està triste ¿què tindrà la princesa? per el doctor **Emilio Cervera**. «Higia» frívola a Eva. - Com evitar el fracàs de la lactància materna? per **M. Carbonell Juanico**. - Penellons per **J. N. M.** - Cock-tail. - Correspondència.

Il·lustracions: IGNASI VIDAL

Prohibida la reproducció dels articles i gravats que publica HIGIA, sense esmentar-ne la procedència