



Dois pequeninos anfíbios que são grandes leitores da Revista — Vão e voltam à canôa — "sem auxílio"



Aqui, o sol nasce para três

SOL!

Distribuidor soberano de energias!

Fonte de bem-estar, de vigor e de saúde!

Em pequenas doses é salutar; regulariza as funções orgânicas e produz equilíbrio funcional.

O sol deve ser dosado tal como um remédio.

A exposição exagerada aos raios solares pode ocasionar graves males. Pode ir da simples lesão de queimadura superficial (vermelhidão) até mesmo à morte. Três casos fatais tivemos este verão, aqui na Capital.

Males que causam os abusos dos raios solares: queimaduras, inflamações, abatimento geral, insônia, fadiga, perturbação da circulação periférica, cefaleia, destruição do filtro cutâneo e produção de vesículas, flictenes, e c.

O tempo do banho de sol, é função da intensidade solar, do temperamento de cada um, da rapidez da pigmentação.

Evite banhos de sol após as refeições, porque perturbam a digestão.

Senhora ou senhorinha — Um conselho: Interrompa os banhos de sol na fase mensal que vos é própria. O vosso nervosismo e as insônias desaparecerão.

A ação solar se reflete sobre os instintos afrodisíacos. Mocidade se prudente!

*O banho de sol carrega o organismo de grande soma de atividade; é imperioso um derivativo: **Pratique exercícios físicos.***

A nossa próxima reportagem fotográfica para os conselhos de banhos solares, será feita no Posto 5 de Copacabana.

**Sol causticante = 11 horas!
Cobri vossas cabeças.**

