

VIDA NUEVA

No bebo jamás bebidas alcohólicas y siempre tengo empleado mi cerebro en algo útil a la humanidad.—EDISON.

**BOLETIN MENSUAL
DE LA LIGA NACIONAL
CONTRA EL ALCOHOLISMO**

Cuando usted bebe a la salud de otros, acuérdesese que está arruinando la suya.
L. N. A.

Año V

Santiago de Chile, (S. A.) Mayo de 1929

Núm. 48

MI ALUMNO PREDILECTO

Es sucio, es desgredado. La mamá trabaja fuera del hogar y no le queda tiempo para dedicar al hijo éste, que casi siempre está en la calle.

Desatento en clase, no aprende nada.

Le insinúa la conveniencia de atender, de estudiar, y me promete hacerlo.

Un minuto después está distraído.

Entonces cuando voy a reprenderlo, pienso con angustia:

¿Habrán comido hoy? En la casa no le miran sus tareas ni se preocupan porque pase de curso. Lo mismo da... Un buen día cualquiera lo sacan de la escuela y entra en un taller.

Hace unos días que este alumno me trae las tareas. Unas tareas desprolijas, en unas hojitas ajadas, con agujeros hechos a fuerza de borrar con el dedo o la punta del pañuelo.

Y para mí, estas tareas son las mejores, las más hermosas que me presentan. Son un verdadero exponente de toda una enorme fuerza de voluntad desplegada por esta criatura para conformarme, para tenerme contenta a mí, su maestra.

¡Quién sabe cuántos obstáculos debe vencer para hacerlas! ¡En qué rincón de qué mesa mal alumbrada, obligará a sus dedos a escribir con esa pluma abierta y rebelde!

Esforzará su memoria, se le caerá de debilidad su cabecita, se le cerrarán de sueño los ojos.

¡Estas hojitas ajadas, agujereadas a fuerza de borrar con el dedo, me causan una profunda emoción de ternura!

Herminia C. BRUMANA

Los más grandes hombres de ciencia son anti-alcohólicos

La terrible plaga alcohólica ha tenido y tiene sus respetables opositores, que la combaten con argumentaciones sólidas y científicas de imposible refutación.

Quien va en contra del alcoholismo hace obra altruista y humana, tanto para sí mismo como hacia la sociedad.

Quien bebe y propaga el funesto vicio, es un degenerado y corrompido, y culpable de los males físicos de sus hijos, y cómplice inconsciente también, de la degeneración y decadencia general de la raza.

Nada valen los que pregonan una idea o una doctrina, sea ésta filosófica, científica, etc., si sus hechos prácticos están en pugna con sus prédicas "teóricas".

La sociedad humana necesita hombres sanos y fuertes, y no enfermos moral y físicamente. Los seres vigorosos y tem-

perantes podrán ser pensadores del bien para sí mismo y para sus semejantes; pero, los enfermos serán siempre instrumentos de toda autoridad moral y material, y carne de hospitales para suplir antojos aventureros a los vivisectores. Pues, teniendo en cuenta que el alcoholismo es la causa principal de nuestra desorganización física y mental, debemos de combatirlo enérgicamente, no dejando que éste vaya germinando, hasta llegar a constituir una epidemia imposible de corregir.

Para que el lector pueda conocer también—aparte de la forma de pensar del autor,—las opiniones de eminencias científicas que se manifiestan en contra del alcohol, se exponen a continuación diversas declaraciones llenas de verdad y de justicia, para conseguir remediar a fuer-

za de documentaciones fehacientes, lo que más se anhela en la vida: la salud.

El eminente médico norteamericano, Willard Parker, dice: "El alcohol es un veneno irritante que no tiene lugar en un organismo sano".

El profesor de la facultad de Medicina de París, doctor Weiss, dice: "No existe un solo bien comprobado caso que nos demuestre la utilidad de introducir el alcohol en la alimentación.

Muchas personas, sin sospecharlo, sufren por haberlo usado; no conozco que haya tenido que lamentar su supresión o privación".

El profesor Virchow, dice: "El alcohol envenena la sangre, detiene el desarrollo de los corpúsculos y apresura su decadencia".

El célebre médico londinense R. W. Richardson, que ha dedicado su vida a estudiar los efectos del alcohol en el sistema humano, dice:

"El primer efecto del alcohol es paralizar los nervios que conducen a las venas más pequeñas, y entorpecen así la circulación de la sangre por el sistema capilar.

La fuerza vital desviada de esta manera hacia el centro nervioso, da un impulso tremendo a la maquinaria de la vida. El corazón salta como el resorte de un reloj sin ruedas que se sueltan.

La sangre fluye por el cuerpo con redoblada fuerza. Cada tubo capilar del sistema se hincha y se enrojece como la nariz y la mejilla encarnada".

"El doctor Buchner, dice: "La cerveza cuando no se diluye, hace parar enteramente el proceso de la digestión artificial: diluida en agua, sólo la retarda.

En el proceso natural, la cerveza actúa desfavorablemente, aún cuando se la tome en pequeñas cantidades; el vino obra del mismo modo".

Esta opinión del profesor Buchner, es apropiada para los que creen que el vino y la cerveza son bebidas higiénicas, tónicas, etc.

El doctor A. C. Rembaugh, médico distinguido de Filadelfia, dice: "No puedo usar alcohol como alimento, ni como bebida, ni como medicina, y creo firmemente que nunca se lo usa en grande o pequeña cantidad sin causar mucho daño al que lo toma".

Sería cosa de nunca concluir, si continuara describiendo opiniones de sabios, naturistas, médicos, etc., que se muestran enérgicamente refractarios al alcoholismo, tanto bajo el punto de vista, físico, como social.

El Territorio de MAGALLANES tiene un gran porcentaje de Bebedores

La herencia alcohólica está creando una generación de niños raquíticos y deformes

Entre la Confederación Deportiva de Magallanes y la Liga Nacional contra el Alcoholismo ha habido el siguiente cambio de comunicaciones:

"Confederación Deportiva de Magallanes.—Magallanes, 26 de Abril de 1929. —Señor Presidente de la Liga Antialcohólica.—Santiago.

La importante Institución que Ud. preside no tiene representación en Magallanes, donde muy remotamente alcanzan los beneficios de esa saludable propaganda que hoy en día constituye una verdadera necesidad para contrarrestar el estrago que hace el vicio del alcohol, especialmente entre la gente del pueblo.

Magallanes es una ciudad que talvez por la falta casi absoluta de otras distracciones, tiene un gran porcentaje de bebedores, que frecuentan a todas horas las innumerables cantinas y centros que expenden licor.

Esta lamentable situación ha recrudecido con las nuevas disposiciones que toleran el tránsito por las calles de individuos en estado de ebriedad y que permiten el expendio de licor en días festivos, lo que trae como consecuencia un aumento de bebedores, con todas las funestas consecuencias de esta tara social, fuera del bien poco edificante espectáculo que constituye especialmente para los menores, la presencia de individuos que hablan y obran bajo la influencia del alcohol.

En esta Región Austral, el clima excepcionalmente riguroso, unido a la generación contaminada por la herencia alcohólica, crea niños raquíticos y deformes.

Asimismo un porcentaje alarmante del contingente que se presenta a hacer el servicio militar es rechazado por afecciones tuberculosas, originadas en su mayoría por el abuso del alcohol.

Por otra parte, el suscrito, Presidente de la Confederación Deportiva de Magallanes, ha tenido ocasión de observar, con profundo sentimiento, que en Magallanes las tabernas contrarrestan la acción saludable del deporte, infiltrando el vicio en esa misma juventud que se procura educar sanamente mediante la práctica de la cultura física.

En este sentido, las instituciones deportivas y las antialcohólicas tienen una comunidad de programa porque ambas se dedican con la misma altura de miras, a la extirpación del vicio, a la cultura de los individuos y a la salvación de la raza, formando ciudadanos sanos, morales y útiles a la sociedad.

Por todas estas consideraciones, y otras que no escaparán a su ilustrado criterio, se hace necesario que la institución de su presidencia tenga representación en esta ciudad y me permito insinuar que dicha representación se conceda a la Confederación que presido, organismo con personalidad jurídica y que tiene a su cargo el control y dirección de los deportes en este vasto Territorio; en la seguridad que no se omitirá sacrificio para secundar en la medida de nuestras fuerzas y en la mejor forma, la labor altruista y patriótica de esa entidad.

Si esta insinuación merece la aprobación de esa Liga, agradecería se sirviera enviar, desde luego, películas, libretos, afiches y demás medios de propaganda para comenzar de inmediato esta campaña de bien social.

Saluda atentamente a Ud. — **Ramón Cañas Montalva**, Presidente de la Confederación Deportiva de Magallanes".

"N.º 66.—Santiago, 13 de Mayo de 1929. —Señor Capitán Don Ramón Cañas Montalva, Presidente de la Confederación Deportiva de Magallanes. — Magallanes.

Estimado señor Presidente: Ante la racha de Alcoholismo porque atraviesa el país y en especial las regiones más alejadas del centro de nuestro territorio, es muy alentador recibir las frases de cooperación y estímulo a esta labor tesonera y perseverante de combatir el vicio más funesto que puede tener un país: el Alcoholismo.

Bien sabemos que el Alcoholismo es la cuna de todas las miserias materiales y morales de nuestra Raza.

El Alcohol triunfante en todo el país, es el que está aniquilando nuestras industrias, dejándonos sólo el triste honor de estar llenando hospitales y manicomios con los restos de los que ayer fueron hombres viriles y fuertes.

Ante el peligro que tenemos a nuestra vista, hay un deber imperioso que cumplir.

A fuer de patriotas de corazón y de alma, tenemos la obligación de combatir el vicio que roba al hombre la dignidad y al hogar el salario rudamente ganado.

Un gran honor será para nuestra Liga contar con que allá, en la región Magallánica, hay un grupo de hombres entusiastas que están cooperando a la lucha antialcohólica "con altura de miras, propendiendo a la extirpación del vicio, a la cultura de los individuos y a la salvación de la Raza, formando ciudadanos sanos, morales y útiles a la sociedad".

El Directorio de nuestra Institución agradece en lo que vale el ofrecimiento de la digna Institución que Ud. preside y cooperará con el envío del material de propaganda solicitado a sus labores, en la seguridad de que ellas han de tener éxito, para bien de aquella región del país y de la Raza.

Con felicitaciones entusiastas por su iniciativa, tienen el agrado de salutar a Ud. sus Attos. S. S.—**LUIS A. CASTILLO**, presidente. — **Carlos Alberto Martínez**, secretario".

La Conservación de la Salud

La salud es un tesoro de incalculable valor; sin la salud no hay trabajo, y sin éste, es casi imposible vivir, prosperar, ni mucho menos asegurar la educación ni el porvenir de la familia.

En los países donde los obreros tienen seguros de salud, las Compañías y el Estado pagan muchos millones de libras esterlinas (150 millones el año 1923, en Inglaterra) a sus asegurados; esto equivale a decir que 375 mil de los obreros asegurados no habrían podido trabajar un solo día en todo el año.

Esa pérdida de trabajo carga duramente el presupuesto del trabajador.

Muchísimas de las enfermedades que incapacitan para el trabajo, pueden prevenirse, **son evitables**.

De 100 enfermedades infecciosas (tifoides, tuberculosis, broncopulmonías, reumatismo) hay no menos de 75 que entran por la parte alta de los aparatos digestivo y respiratorio, esto es, por la boca, nariz y cavidades vecinas, por la dentadura en mal estado, la garganta.

Mantenga, pues, en perfecto estado de aseo esas regiones.

La Gonorrea, la Sífilis y el Alcoholismo acarrearán una suma muy grande de incapacidad para el trabajo; son males evitables y curables.

La castidad no es de ninguna manera perjudicial a la salud.

Si usted se casa sano con una mujer igualmente sana, garantiza de esa manera la herencia de la salud a sus hijos.

El mérito de esa herencia supera en

mucho al dinero, puesto que el trabajo es fuente inagotable de producción.

Respire aire tan puro como sea posible día y noche (ventana abierta).

Coma con sobriedad sustancias realmente nutritivas (frejoles, arroz, harinas, un poco de carne o de pescado, fruta en abundancia).

Beba solamente agua fresca y pura; el alcohol es un veneno. Descanse o duerma ocho horas, de las 24 del día.

No se abrigue en exceso; la piel necesita aire para ejecutar su trabajo.

Si usted gasta un peso por día para asegurar el resultado de estos principios, el que no los pone en práctica y se enferma deberá gastar diez veces más, y ese gasto no produce absolutamente nada.

De ahí el adagio que dice:

Un gramo de prevención vale por un kilo de curación.

Apareció:

SIEMBRA

Una hermosa colección de cuentos de alto fin moralizador y educativo por:

Carlos Valdivia Castro

Valor del ejemplar: \$ 1.-

Pedidos a Casilla 3438

SANTIAGO

Liga Nacional contra el Alcoholismo

Bases del Tercer Concurso de Mieles, Jarabes y Bebidas Analcohólicas, patrocinado por el Ministerio de Fomento

La Liga Nacional contra el Alcoholismo llama a todos los productores de Bebidas y Jarabes Analcohólicos a participar en el Tercer CONCURSO DE MIELES, JARABES Y BEBIDAS fabricadas en el país con productos nacionales, con las bases siguientes:

PRIMER GRUPO.—Bebidas o Jugos de Frutas para el consumo directo al estado natural.

- a) Provenientes de la Uva;
- b) Provenientes de otras frutas, y
- c) Provenientes de vegetales.

SEGUNDO GRUPO.—Mieles, Extractos de Jugos, Jugos concentrados al natural sin adición de azúcar u otras sustancias extrañas.

- a) Provenientes de la Uva;
- b) Provenientes de otras frutas, y
- c) Provenientes de vegetales.

TERCER GRUPO.—Jarabes de Jugos de Frutas y Vegetales fabricados a base de azúcar.

- a) Provenientes de la Uva;
- b) Provenientes de otras frutas, y
- c) Provenientes de vegetales.

PREMIOS

PRIMER GRUPO:

- a) Un primer premio de \$ 1,500 y diploma.
Un segundo premio de \$ 1,000 y diploma.
Un tercer premio de \$ 500 y diploma.
- b) Un primer premio de \$ 1,000 y diploma.
Un segundo premio de \$ 800 y diploma.
Un tercer premio de \$ 500 y diploma.
- c) Un primer premio de \$ 250 y diploma.
Un segundo premio de \$ 200 y diploma.

SEGUNDO GRUPO:

- a) Un primer premio de \$ 1,000 y diploma.
Un segundo premio de \$ 800 y diploma.
- b) Un primer premio de \$ 1,000 y diploma.
Un segundo premio de \$ 800 y diploma.
- c) Un primer premio de \$ 250 y diploma.
Un segundo premio de \$ 200 y diploma.

TERCER GRUPO:

- a) Un primer premio de \$ 1,000 y diploma.
Un segundo premio de \$ 500 y diploma.
Un tercer premio de \$ 250 y diploma.
- b) Un primer premio de \$ 1,000 y diploma.
Un segundo premio de \$ 500 y diploma.
Un tercer premio de \$ 250 y diploma.
- c) Un primer premio de \$ 250 y diploma.
Un segundo premio de \$ 200 y diploma.

NUMERO DE MUESTRAS

De cada producto deberá presentarse, a lo menos, 14 botellas o 28 medias botellas o una cantidad de envase común que no sea inferior a 9 litros para los líquidos y de 3 kilos para los sólidos, debiendo acompañarse el análisis, si lo hubiere, que acredite el carácter higiénico de la bebida, indicando el precio comercial de venta de los productos, por mayor y menor, y demás comprobantes que el Jurado podrá exigir para acreditar que las materias primas son de producción nacional.

Tendrán derecho a presentarse a este concurso sólo aquellas personas que fabriquen sus productos en escala comercial de tal suerte que el Jurado pueda constatar su buena calidad o tipo a que pertenece comparándolo con el mismo producto que se encuentra en venta en el comercio.

Se elimina de este Concurso las bebidas fabricadas con esencias naturales o artificiales de frutas o vegetales.

PRODUCTOS CASEROS

A fin de estimular la fabricación de bebidas y productos analcohólicos de carácter doméstico, se otorgarán también los siguientes premios:

PRIMER GRUPO:

- a) Un primer premio de \$ 250
Un segundo premio de 50
- b) Un primer premio de 100
Un segundo premio de 50
- c) Un primer premio de 50

SEGUNDO GRUPO:

- a) Un primer premio de \$ 100
Un segundo premio de 50
- b) Un primer premio de 100

- Un segundo premio de 50
- c) Un primer premio de 50

TERCER GRUPO:

- a) Un primer premio de \$ 100 y diploma.
Un segundo premio de \$ 50 y diploma.
- b) Un primer premio de \$ 100 y diploma.
Un segundo premio de \$ 50 y diploma.
- c) Un primer premio de \$ 50 y diploma.

NUMERO DE MUESTRAS

Para los productos de fabricación doméstica deberá remitirse a lo menos 6 botellas o 12 medias botellas.

INSCRIPCIONES

Las inscripciones son libres y se recibirán hasta el 15 de Agosto del presente año, en la Secretaría de la Liga Nacional contra el Alcoholismo, Delicias 1707, de las 14 a las 18 horas o por correspondencia a Casilla 3438, Santiago.

Los productos serán expuestos en el hall de la Liga Nacional contra el Alcoholismo, donde tendrá lugar la repartición de los premios en un acto público, al cual se invitará a las autoridades, a los exponentes y cuanta persona se interese por el consumo de estos productos.

JURADO

El Jurado para adjudicar los premios se compondrá del Sub-Secretario del Ministerio de Fomento, del Jefe del Servicio de Viticultura y Enología del mismo Ministerio y por el Presidente, Secretario y un miembro del Directorio de la Liga Nacional contra el Alcoholismo.

El fallo de este Jurado será inapelable.

LIGA NACIONAL CONTRA EL ALCOHOLISMO

DELICIAS 1707
TELÉFONO AUTO 81773

CASILLA 3438

!..Redímete..!

(Una pieza pobremente tenida. Una mesa, una banca. Desorden en todas partes).

Sebastián.—(Entra cantando con una botella en la mano.) A beber... a beber... la copa del licor... Así creo que dice un baioteo antiguo, que a uno lo mueve como a una pirinola...

Es claro! El licor, el rico vino, la sabrosa cerveza: ¿no son acaso quita penas, provocadoras de alegrías intensas?

A beber... (Se sienta en un banco, vacía en una copa un poco de vino; sirviéndose enseguida). Ah!... Qué excelente, qué delicioso es este líquido... ¡Y un año cesante, pasando la vida entre amigos: ¡en-

tre amigos pues! Con esos amigos que no se le pegan los billetes en el bolsillo y que no se andan con chicas para el pedido de las litras...

Un año sin ir a laborar y muy fresco. Es la pura verdad lo que dijo Calderón de la Barca, que la vida es sueño...

Yo estudiante creía que eso era pura literatura... del siglo XVI, hasta este momento la realidad me ha convencido de lo contrario... Bueno... bueno, a beber... a beber... las copas del licor...

(Se sirve otra copa de vino) ¡Ah...! Mi mujer vendrá luego... que se apure... porque seis horas sin bocado... no es para

reirse... Y este remojo no basta... (Mostrando la copa).

Entra por la puerta central, una mujer casi andrajosa, tipo de lavandera, su cuerpo tiembla.

Sebastián.— (Burlón) ya llegaste lindura... En esta casa ni una olla puesta ni la esperanza de un puchero succulento...

Celerina.— (Con la cabeza gacha, casi llorando).

¿Y con qué?

Sebastián.— (Furioso, remedando)... Y con qué?... Con tu trabajo!... insolente... floja...

Celerina.— Yó seré el hombre de la casa. ¿Estás inválido para no ganarte el puchero?

Sebastián.— Y me contestas? Ni una palabra, remedo de leguleyo. ¿Cuánto has ganado esta semana?

Celerina.— (Sollozando).

Sebastián.— Contesta energúmeno, antes que te dé la zurra... Entiendes?

Celerina.— Nada!

Sebastián.— Cómo, nada... Fuiste de paseo, tuviste de veraneo?

Celerina.— Nada, el salario me fué descontado. No saqué ni un centavo.

Sebastián.— ¿Y por qué?

Celerina.— Porque, cinco pesos que pedí para mantenerte...

Sebastián.— Para mantenerme!... Toda la vida, iba yo a mantenerte a tí?

Celerina.— Cinco pesos me descontó por el adelanto del dinero que le pedí cuando te llevaron preso por la pelea que tuviste en la Taberna, "Los buenos amigos".

Sebastián.— Tú estás loca... A quien se le ocurre pagar cuentas atrasadas... Y en ayunas. (Paseándose).

Celerina.— Y qué voy hacer?, la patrona lo quiso, y así de los diez pesos que gané, no me dió ni un centavo.

Sebastián.— Y ni un *chilpe* que llevar a la agencia... (La toma de los cabellos y le dá de golpes).

Celerina.— (Protestando). La única recompensa que recibe la mujer de un hombre borracho.

De mi hogar respetable salí para formar un hogar respetable, un hogar feliz; la suerte me ha sido adversa, estoy viviendo en un hogar desgraciado. Tus padres no han pensado jamás en este cambio fatal de tu vida. Menos los míos. Tú eres un hombre cobarde; sin energías, sin vergüenza, te ha dominado la flojera, y has transformado a tu mujer en una esclava, en una víctima. Todos los días soy el blanco de tu furia infernal; este cuarto es un infierno. ¿Hacia donde vamos con esta vida misérrima?

Sebastián.— No quiero sermones, lo que quiero es puchero y después te diré donde vamos a terminar el tragullo. (Empina la botella).

Celerina.— Hoy estás sin sentido; el vino te tiene fuera de la razón. ¿Eres un miserable! ¿Oyes?

Sebastián.— La gandulita ésta, viene con la voz muy alta... ¿Con esto estamos?

Celerina.— Sí; eres un miserable! Nuestro hijo por tu culpa hace la vida del huérfano en el Asilo. Mañana cuando sea hombre, nos despreciará, nos odiará.

Sebastián.— (Se sienta pensativo).

Celerina.— Hoy no me entiendes, mañana te diré lo mismo, nunca es tarde. Sé hombre, redímeme, hazlo por tu hijo, redímeme! yo te perdono!

Sebastián.— (Pensando, con los ojos fijados. De súbito, exclama) mi, hijo! mi hijo!...

CARLOS VALDIVIA CASTRO

Lo que dice la PRENSA del PAIS

NUESTRA RAZA AGONIZA DEBIDO A SUS PROPIOS MALES

El alcoholismo y el desenfreno de los deleites carnales.—La triste herencia que deja el borracho

No escribimos para la generalidad.

Nuestro lápiz gasta sus láminas en procurar un despertar de la juventud y, en general, de la raza obrera chilena.

Escribimos para esos hombres decrepitos, de semblante mortal; de cuerpos inclinados hacia la tierra, aún en la plenitud de sus vidas, que constituyen un alarmante número entre el elemento obrero, y muy acentuadamente entre los miles de brazos que despliegan sus actividades en las faenas del salitre.

Escribimos para los productores de niños, de semblantes macilentos, denunciadores de las enfermedades heredadas de sus padres, herencia triste que ellos conservan en la infancia y acrecientan en la pubertad, siguiendo los malos ejemplos o continuando una mala vida iniciada desde pequeños, sin coto ni represiones.

La juventud de nuestra patria, nuestros obreros, el elemento base del auge y progreso del país, padece de hondos males, siendo el más alarmante el que propende, aceleradamente, al desgaste de la raza, originado por el alcoholismo y las enfermedades venéreas.

El vicio del alcohol, aparte de sus consecuencias desastrosas en la transformación de los sentimientos del individuo, maleándole su alma, le produce un descomunal desgaste y prepara desgraciadas generaciones, donde el raquitismo, la impotencia, las enfermedades del cerebro, hasta la locura, forman el cortejo de arraigados males.

Las enfermedades venéreas no sólo producen la vida amarga del individuo que las soporta, sino que van transmitiéndose más allá del individuo, por la herencia cruel, despiadada.

Hombres jóvenes, mujeres en sus primaveras de esplendor, en que la vida debe sonreír y presentarse amable expandiendo el alma a impulsos de la juventud, aparecen—contrariamente— como seres decepcionados, cansados, llorosos de tedio y hastío.

Con rostros apagados, taciturnos, demostrando una profunda melancolía, llevan en sus almas el dolor de un presente desgraciado y en sus cuerpos el desarrollo funesto de la mala semilla; parte heredada, parte inoculada a sí mismo por el desenfreno de los funestos vicios.

El Gobierno mantiene sus restricciones en el uso del alcohol, pero éstas no son de tal carácter que el individuo pueda privarse y hasta abusar de él. Estas restricciones son más pronunciadas en las zonas salitreras y mineras, pero cabe también anotar que es precisamente allí donde los focos del mal son más persistentes y profundos, lo que equivale a pensar que aún falta estudio de los medios más eficaces de hacer efectiva la ley.

Está probado hasta el cansancio que el hombre del pueblo no tiene suficiente criterio para precaverse de los terribles males que lo atacan, y se impone entonces, la adopción de sistemas especiales que impidan el alcoholismo y su satélite: la prostitución reglamentada.

Es verdaderamente desconsolador y da lugar a formular interrogaciones, la

comparación que fácilmente puede hacerse entre las entradas que el Gobierno percibe por capítulo de alcoholes y los gastos que directa e indirectamente relacionados con el mismo alcohol, originan la mantención de reos en las cárceles, los manicomios, hospitales y clínicas.

(“La Verdad”, Calama, Marzo 31 de 1929).

■ ■ ■

EL HOMBRE SUPERIOR

Se conoce en las señales siguientes:

1.—Suceda lo que quiera, se mantiene inquebrantable.

2.—No desprecia nada en el mundo, excepto la falsedad y la bajeza.

3.—No siente por los grandes y poderosos envidia, ni admiración ni miedo.

4.—No huye del peligro, ni lo busca sin necesidad.

5.—No ofende ni hace mal a nadie voluntariamente.

6.—No desea lo de otros, ni ostenta lo que tiene y vive con sencillez.

7.—Es humilde en la grandeza como es fuerte en la adversidad.

8.—Es pronto y firme en sus resoluciones y exacto en sus compromisos.

9.—No cree nada precipitadamente; considera primero cuál es el propósito del que habla.

10.—Hace el bien sin fijarse ni acordarse a quien se lo hace. No le conserva rencor a nadie.

ARBOLES DE AGUA

Los árboles de agua de Australia se incluyen entre varias especies de eucaliptus y de acacias.

Un autor que relató hace unos años sus viajes por un desierto del sur de Australia dice que una vez que él y sus compañeros se habían dado por muertos de sed, un árbol de agua les salvó la vida. Pusieron al descubierto cerca de dos metros de la raíz y cortaron un pedazo, siendo recompensados por una buena cantidad de agua fresca y refrigerante, que les dió fuerzas para seguir el viaje.

UTILIDAD DE LA EMBRIAGUEZ

La embriaguez es útil:

Para perder el tiempo, el dinero y la vergüenza.—**Sócrates.**

Para acabar con el hogar, la sociedad y la patria.—**Sudermann.**

Para que los hijos pierdan el respeto a sus padres y el respeto a sí mismos.—**Carducci.**

Para buscar amigos y no fabricar sino enemigos.—**Catón.**

Para tener desaliento en el trabajo.—**Anónimo.**

Para trastornar el cuerpo, pervertir los nobles sentimientos y destruir las facultades mentales.—**Francisco I.**

Para hacer papeles ridículos y cometer toda clase de vulgaridades.—**Bismarck.**

Para pedir fiado una copa de vino, cuando no se tiene valor de pedir para que coman los hijos.—**Carlos V.**

Para suicidarse.—**Napoleón.**

Para burlarse del que no bebe.—**Catón.**

Para buscar pleitos y hacerse golpear.—**Sixto I.**

La Uva es el mejor Alimento

LA UVA ES EL MEJOR ALIMENTO

Como alimento crudo es rico en fermentos y vitaminas. Sus sales alcalinas obran como purificadores de la sangre y sus ácidos laxantes y antisépticos, hacen el aseo del tubo digestivo.

Un kilo de uva produce 800 calorías, cantidad superior a las que corresponden a la pera (720), a los duraznos (500), a la naranja (500), a la manzana (510), la frutilla (400), a la sandía (300), a las ciruelas (500), a la leche (685).

Por otra parte, un kilo de uva equivale a 1,690 kilos de plátano, a 1,042 centímetros cúbicos de leche, a 1,380 kilos de papas, a 1,452 kilos de pescado; a 10 huevos; a 0,483 kls. de carne; a 1,935 kls. de manzanas.

Estas equivalencias, que han sido formadas por una Estación Experimental de Estados Unidos, se refieren no a la composición química sino al máximo de asimilación de los productos nombrados, agregándose que las uvas al estado fresco tienen cantidades sensibles de hierro soluble asimilable.

Corroboran estos datos, el hecho por demás conocido, de que los trabajadores entran a la vendimia con sus rostros pálidos y salen al término de ella, rozagantes y pletóricos de energías.

LO QUE OPINA EL DR. KELLOG SOBRE LA UVA Y LA SALUD

El Dr. H. Kellog, bien conocido como experto y de opinión autorizada en alimentos y dietas, explica la razón del por qué el jugo de uva es de gran valor para la salud como para las enfermedades.

“En primer lugar, dice el señor Kellog, el jugo de uva es un alimento que se encuentra listo para la asimilación. A excepción del agua que contiene el jugo de uva, todo lo demás es alimento; y tiene ventaja sobre todos los otros alimentos que son digestivos, por encontrarse listo para ser absorbido, y por esto es que es tan refrescante. El azúcar de las uvas, que es levulosa y glucosa, representa el azúcar que ha sido digerido y listo para formar el cuerpo; y si se separara del jugo de uva y fuera inyectada en la epidermis a las venas, sería al momento asimilada.

“Si Ud. es un gran comedor de carne, debe tomarse un vaso de jugo de uva después de comer como un antídoto, y hay 2 o 3 razones para que Ud lo haga. En primer lugar el beefsteak se descompone si Ud. no pone algún preservativo. Los ácidos del jugo de uva son preservadores y evitan la putrefacción hasta cierto grado. Si Ud. pone una libra de beefsteak en un galón de jugo de uva, la carne no se echa a perder.

Otra ventaja del jugo de uva es que introduce sales que son de gran importancia para el cuerpo. La razón por qué es de tanto valor para un enfermo con fiebre es que introduce el alimento en una forma en que está listo para ser asimilado. La persona que tiene fiebre ha perdido el poder de digerir y no forma el jugo gástrico; su boca está seca y tampoco forma saliva ni el jugo pancreático; no tiene los fluidos que lo ayudan a digerir. Si un paciente come y no asimila la comida, ésta queda en el estómago y

se echa a perder y esto causa molestia al enfermo.

La manera antigua era de alimentar con leche a los que tenían fiebre. Yo me rebelé contra esto hace 25 años atrás, porque cuando se descubrieron los microbios de la fiebre tifoidea se encontró que la leche era lo mejor para acarrear los microbios.

En ese tiempo había muchas enfermedades de los intestinos. Se hinchaban con los microbios de la tifoidea.—Timpanitis era uno de los síntomas más corrientes.

Nosotros hicimos experiencias, usando el jugo de uva en vez de leche para los enfermos con fiebre y resultó una gran ventaja de ello, porque la leche es casi toda un alimento nitrogenado, y la proteína se echa a perder, mientras que el jugo de uva que no contiene ese elemento no tiene estos inconvenientes. Evita la descomposición y contiene además elementos que ya están digeridos, mientras que la leche tiene sustancias que hay que digerir.

“Las uvas han madurado por medio de los rayos del Sol y no solamente esto, pues han sido digeridas por los rayos actínicos del Sol; por este motivo las uvas son un alimento extraordinariamente valioso.

“Hay otro elemento en el jugo de uva, el ácido. Tiene valor verdadero en el alimento. Las personas que sufren de catarro crónico al estómago, privándose de la carne y adoptando una dieta antídoto, desaparecerá la hiperacidez del estómago y el alimento indispensable para esta clase de enfermedades es el jugo de uva disuelto en un poco de agua”.

■ ■ ■

La Firmeza de Carácter

Galileo, que fué un sabio astrónomo y filósofo griego del siglo XVI, estaba tan convencido de las teorías que profesaba que, a pesar de los suplicios a que le sometieron, nunca cambió de opinión. Sostuvo, el primero en la humanidad, que la tierra no era un punto fijo en el espacio, como hasta entonces se había creído, sino que giraba alrededor del sol; y cuando se hizo pública esta teoría, aceptada hoy por todo el género humano como la más evidente—se escandalizó la conciencia de los fanáticos de entonces y acusado Galileo de difundir heregías, fué condenado a la hoguera. Ya en el suplicio, sus verdugos querían que se retractase de sus doctrinas y que confesase que la Tierra era un planeta inmóvil; Galileo, sintiendo ya sobre sus carnes la voracidad del fuego y retorciéndose de dolor, decía: “Bueno, no se mueve”, y por debajo mascullaba: “Pero se mueve”.

Esta es una firmeza de carácter llevada hasta el heroísmo. Revela como podéis ver, una perfecta seguridad en las propias concepciones. La firmeza de carácter es tanto más necesaria cuanto que ella contribuye en alto grado a la formación de nuestra individualidad; requisito indispensable para que nuestras actividades no se pierdan en el gran conjunto humano, que absorbe la acción personal como el mar los ríos.

Los martirologios de todos los tiempos no han sido, por lo regular, otra cosa que verdaderas consagraciones de firmes caracteres, de indomables voluntades, que se han sacrificado por la verdad de su concepto y con la esperanza de que ella irradiará más allá de la tumba. Y muchas veces así ha sucedido.

Desde luego, tan lejos como se halla el orgullo de la candidez, la modestia de la hipocresía, está, también, la firmeza de carácter de la obstinación. Volvernos herméticos en nuestras ideas, sin permitir que el pensamiento humano concebido por otros, penetre a nuestro espíritu, es caer en un vicio, especie de producto híbrido de la presunción y la tontería.

No; dejemos amplio campo a la opinión ajena. Comparemos, serena y desapasionadamente, ésta con la nuestra, y de este trabajo mental deduzcamos el verdadero valor de nuestros conceptos.

BAZAR DE CURIOSIDADES MUNDIALES

En Colombia sólo ha habido 26 divorcios al año para una población de 100.000 almas.

Los sellos que se imprimen en Inglaterra para la república turca, representan la figura de un héroe legendario, con su lobo favorito a sus pies.

Algunos experimentos han demostrado que la preferencia de los peces a las aguas oscuras o en sombra, se debe al hecho de que los rayos ultravioletas del sol les dañan. Otros seres, sin embargo, muestran una reacción favorable a estos rayos.

El lagópodo o perdiz de la nieve, que anida en los terrenos pantanosos de Escocia, tiene el cuerpo moteado de gris blanco, y se oculta entre las rocas de tonos parecidos, que abundan entre los pantanos, para hacerse invisible.

La gruta más grande del mundo se encuentra en la comarca de Clack Hills, al sur de de la curva que describe el Missouri, en los Estados Unidos; mide 83 kilómetros de largo.

Un sacerdote dijo hace poco que un ratón se había comido uno de sus sermones. Ahora nos explicamos por que el pobre animalito fué encontrado profundamente dormido.

La Massurana, serpiente inofensiva que existe en el Brasil, tiene la notable particularidad de alimentarse casi exclusivamente de serpientes venenosas, causa por la cual es protegida y se recomienda ser respetado todo ejemplar que se encuentre.

Hay quién remonta el origen de los relojes de pulsera, a los tiempos de la Reina Isabel de Inglaterra, a la cual le regaló uno, su favorito.

En Chicagó, para aprehender a los ladrones, utilizan unas trampas parecidas a las que se emplean para cazar raposas.

El Directorio de la Liga, trabaja

Resumen de sus actividades

El Directorio de la Liga Nacional contra el Alcoholismo ha celebrado en el mes tres reuniones, en las que ha tratado y resuelto los asuntos que damos en resumen:

1.º Tomó nota de la contestación favorable a la solicitud enviada por la Liga a la Dirección General de Educación Primaria, para organizar actos culturales: de propaganda antialcohólica en las Escuelas Públicas.

En vista de las facilidades prometidas se estudió la idea de organizar "Semanas Antialcohólicas" por sectores escolares. El Vice-Presidente, don Abel Saavedra, presentará un plan para este trabajo.

2.º Envió nota de condolencia, recibiendo acuse de recibo, por la muerte del señor Leonidas Rossel, de Linares, activo Presidente y alma de la Liga Linares contra el Alcoholismo.

3.º Recibió comunicaciones de la Unión Brasileña de Temperancia y de la Liga de Prohibición Nacional de Finlandia, remitiendo sendos paquetes postales con muestras de los carteles, afiches y folletos que dichas instituciones utilizan en la propaganda.

Estos envíos fueron correspondidos, con el material que la Liga ha utilizado para sus fines.

4.º Se organizó un ciclo de conferencias en la Escuela de Artes y Oficios. Dió la primera el Director señor Francisco Riveros, quedando encargados varios Directores de preparar nuevos trabajos para dichos actos.

5.º El señor Humberto Allende informa al Directorio de las actividades que le correspondió desarrollar en Francia, en representación de la Liga. Puso en contacto a la Institución con los principales centros congéneres. En París dió una conferencia en el centro que preside el Dr. Demarquette, espíritu batallador en la lucha contra el Alcoholismo. Da detalles de la forma cómo se desarrolla allí la propaganda, encomiando la forma en que le fué facilitada su labor.

Se acuerda enviar notas de agradecimientos y subscribirse a las revistas que allí se dedican a la lucha contra el Alcoholismo.

El señor Allende quedó inscrito para otra sesión, para oír detalles sobre el funcionamiento de los restaurants populares.

6.º Se recibe un paquete de "affiches" de propaganda del Departamento de Agricultura del Ministerio de Fomento. Se acuerda distribuirlo y agradecer el envío.

7.º Se aprueban las Bases del Tercer Concurso de Jarabes y Bebidas sin Alcohol, destinando la suma de quince mil pesos para premios. Las Bases aprobadas se publican en sección aparte.

8.º Se nombra delegado en jira al Director don Maximiliano Salas Marchan, acreditándolo como tal ante los organismos antialcohólicos europeos.

9.º Se envían notas a diversos diarios del país, felicitándolos por los artículos publicados recientemente, llamando la atención a los poderes públicos hacia la relajación de las costumbres que ha significado en todo el territorio la licencia alcohólica que ha seguido a la última reforma a la Ley de Alcoholes.

10. Se felicita a la Sociedad Agrícola de Osorno por un acuerdo en igual sentido.

11. Se agradece a don Pablo César Vergara, los servicios prestados a la Liga durante el desempeño de su cargo de Tesorero, lamentando que únicamente sus muchas ocupaciones no le permitieran seguir atendiendo.

12. Se remiten circulares a todas las Escuelas Públicas de la Capital, invitándolas a participar en el Segundo Concurso Infantil de Temperancia.

El Directorio se reúne ordinariamente los Sábados primero y tercero de cada mes. Extraordinariamente, cuando lo cita el Presidente.

Del Primer Concurso Infantil de Temperancia

De cómo se llega a la embriaguez habitual y al crimen

PRIMER PREMIO. — TEMA III

(Cuento histórico)

Rodolfo y Carlos eran dos buenos amigos que vivían en una misma calle, muy cerca el uno del otro. Ambos eran alumnos del 6.º año de una escuela superior y casi siempre hacían juntos el viaje a sus clases.

En un día que pasaban frente a una cantina, divisó Rodolfo a su tío Juan que estaba en la puerta. Este al divisarlo lo llamó y le dijo:

—¿Cómo te va Rodolfito, y tu papá y tu mamá están buenos?

—Sí, tío, están bien, muchas gracias.

—Pasen un momento, para que prueben una chicha que es muy buena, muy dulce.

—Nosotros no tomamos licor, tío, muchas gracias.

—Pero si no les puede hacer daño, es hasta medicinal y muy agradable; pruébenla, (señalándoles dos copas que había hecho servir al cantinero).

Los niños se miraron mutuamente, como preguntándose si aceptarían el ofrecimiento. Después de una pequeña pausa, dijo Rodolfo:

—Bueno, tío, aceptamos; y probaron la chicha, que la encontraron exquisita.

—Pero sírvansela toda, son copas muy pequeñas. Los niños se las sirvieron y en seguida se despidieron del tío Juan, dándole las gracias.

Días después, recordando los niños la chicha tan agradable que habían tomado, pasaron a la cantina a servirse otra copi-

ta; pero el cantinero les dijo que la chicha se les había concluido.

—En cambio, tengo un excelente mosto de Cauquenes que es mejor que la chicha, y les sirvió dos copas. Los niños probaron el vino y encontrándolo muy bueno, se lo sirvieron todo. Inmediatamente que pagaron, se despidieron del cantinero porque se acercaba la hora de llegar a la escuela.

Siguieron los niños visitando con frecuencia la cantina para saborear el exquisito vino de Cauquenes, hasta hacerse para ellos una necesidad.

—Sabes, hombre, le dijo un día Rodolfo a Carlos, que echo menos una copita de ese generoso vino de Cauquenes?

—A mí me pasa lo mismo,—contestó Carlos. ¿Vamos a la cantina?

—Aceptado—dijo Carlos. Y se dirigieron a servirse un poco de vino.

Así pasaron algunos meses hasta que llegó la época de los exámenes. Concluidos éstos, el padre de Rodolfo colocó a éste en una fábrica de calzado en calidad de aprendiz. En cuanto a Carlos, se fué con su padre al sur a trabajar en el campo. Probablemente los trabajos agrícolas no les fueron favorables, puesto que algunos meses después se vió en Santiago al padre de Carlos buscándole una ocupación a su hijo.

Después de muchos trajines logró Carlos colocarse de aprendiz en la misma fábrica en que estaba su amigo Rodolfo. Grande fué su alegría al encontrarse con su buen amigo después de tantos meses de ausencia.

En la fábrica había tres obreros jóvenes como ellos que habían entrado también en calidad de aprendices. Rodolfo y Carlos hicieron estrecha amistad en pocos días con los tres obreros. Se comunicaron sus impresiones y las travesuras que hacían cuando eran colegiales. Recordando un día Rodolfo y Carlos el exquisito mosto de Cauquenes que habían tomado en una cantina, se lo comunicaron a sus nuevos amigos, y todos, de común acuerdo, se encaminaron a probar el vino; pero notaron que este licor les producía mucho calor y optaron por reemplazarlo por un vino seco, que no era dulce, pero muy agradable al paladar. Continuaron frecuentando la cantina, siendo rara la noche que no se reunían en ella.

Una noche, por cuestiones fútiles, Rodolfo y Julián (que así se llamaba uno de los amigos) tuvieron un altercado violento, que poco a poco se fué agriando hasta convidarse a la calle a dirimir la cuestión a puñetes. Los otros compañeros trataron de intervenir para evitar el lance; mas, los contendores estaban enfurecidos y no aceptaron mediación alguna: era preciso dejarlos batirse. En la refriega Rodolfo llevaba la peor parte. Entonces éste sacó un cortaplumas con el cual hirió gravemente a Julián en el hombro izquierdo. La llegada de la policía puso fin a la contienda: al herido lo llevó la ambulancia y Rodolfo fué conducido a la Comisaría respectiva para ponerlo a disposición del juz del crimen. Este magistrado evantó un sumario en el cual quedó comprobado el crimen de Rodolfo, siendo condenado por el juz a dos años de presidio, haciendo la desesperación de la familia de Rodolfo por la fea mancha que había caído sobre ella.

Luis PEREZ MORALES
Alfa

De la Escuela Superior N.º 15.—Santiago.