

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

EDISON.

VIDA NUEVA

Quando usted bebe a la salud de otros, acuértese que está arruinando la suya.

L. N. A.

BOLETIN MENSUAL DE LA LIGA NACIONAL CONTRA EL ALCOHOLISMO

AÑO I

Santiago de Chile (S. A.) Setiembre de 1924

Núm. 8

EL ACTUAL PRESIDENTE DEL CONSEJO DE MINISTROS DE FRANCIA DICE:
PARA ALCANZAR LA FELICIDAD DE LA FRANCIA Y UN BRILLANTE PORVENIR, ES INDISPENSABLE
EXTERMINAR ESA PLAGA QUE LLAMAMOS ALCOHOLISMO.

Liga Nacional contra el Alcoholismo
Bandera 166 :: Oficina 18
Casilla 3438 Teléfono 2524
SANTIAGO

= DE FIESTAS =

EDITORIAL

¿SOMOS REALMENTE INDEPENDIENTES?

Se celebra en estos días, la conmemoración de la Independencia Política de nuestro país.

Ciento eatorce años hace, que nuestra nacionalidad conoció la vida independiente, libre de extranjera potestad.

Raza de valientes y de guerrilleros insignes, nadie pudo dominar los ímpetus de libertad que movían a los Padres de la Patria a entablar desigual contienda contra los que pretendieron dominarnos.

Un esfuerzo grande, supremo... y nació vigorosa la República. ¡Hosanna!

* *

Han pasado los años.

La raza de los hombres fuertes y viriles, poco a poco, parece ha ido agostándose.

Los rostros tostados y cuerpos bizarros de los hombres de la Patria vieja, no son los que se ven hoy por todas las regiones del país.

La mirada imprecisa, la fortaleza en decadencia y la talla reducida, son características en todas las clases sociales.

Hay un enemigo que está minando nuestra vitalidad de Nación otrora fuerte. Y este enemigo pertinaz, está atacando así al magnate de la alta banca como al modesto gañán o inquilino de nuestros campos.

¡La raza de los valientes y de los guerrilleros insignes, está hoy dominada por engañoso enemigo!

Ayer nos libertamos de yugo extranjero y hoy somos esclavos del Alcoholismo, que pretende llevar a nuestra Raza a su degradación y a su muerte...

Celebramos en estos días nuestra Independencia Política. Bien. Celebremos la dignamente; pero no olvidemos que esta Independencia la perderemos irremediamente, si no procuramos pronto la Independencia de la tiranía de nuestros vicios, entre los que tiene su trono de rey el Alcoholismo.

Nuestra Independencia no está aún completa. Labóremos paciente, tesoneramente por terminarla.



EL HIJO.—Y las Fiestas Populares, mamácita, dónde están? ¿Dónde están los payasos, la danza?

LA MADRE.—La danza? Ya la tendremos en casa, pobre hijo mio, cuando llegue borracho tu padre, de la Fiestas Nacionales.

Algunas cosas que Ud. debe hacer por su nene

Críele con su leche si puede, porque así es menos fácil que se enferme, sobre todo en el verano.

Si tiene que darle mamaderas, prepárelas como le diga el médico, y lave perfectamente frasco y chupón con agua hirviendo antes y después de usados.

Aliméntelo cada tres o cuatro horas. Péselo a menudo; si no aumenta vea al médico.

Hasta los nueve meses no le dé sino leche; después puede darle sopitas.

Déle de tiempo en tiempo agua hervida, fría y muy limpia.

Cuando lllore, averigüe si es porque tiene pañales mojados o apretados, pies fríos u otra molestia; pero si llora mucho, consulte a un médico. Evite las recetas de las comadres y vecinas.

Báñelo todos los días con agua tibia y jabón y consérvelo sin caspa.

Tenga el cuarto muy limpio, siempre abierto y fresco. La cuna debe estar cubierta con un tul; a causa de las moscas y mosquitos.

Déjelo dormir mucho, de día, fuera de la pieza, si no llueve, pero bajo un toldito obscuro que proteja sus ojos de la luz.

Acostúmbrelo a dormir solo y sin que lo acunen ni canten.

Observe si lo que obra es espeso y amarillo, si no, está enfermo.

Si le supuran los ojos o los tiene colorados, llévelo en seguida al médico, porque está amenazado de quedar ciego.

El Alcohol

(CORO)

No hay un solo licor que no dañe;
no hay un solo licor que haga bien;
la bebida mejor es el agua.
Agua pura no más beberé.

¡Ay del hombre que beba licores,
y se entrega envenenado a su abuso.
¡Pagará con terribles dolores
el vil goce que da la embriaguez!
Tumbo a tumbo cayendo al abismo,
sin que nada ni nadie le salve,
dentro y fuera será de sí mismo
lo más ruin y más torpe a la vez!

¡Ay del hombre que bebe licores
y destruye su propia conciencia!
Matará, si los rojos vapores
del alcohol, lo mandaran matar;
o extraviada la luz de su mente,
loco irá al manicomio a morirse;
o corriendo al suicidio inconsciente,
prematura su tumba abrirá.

Alfredo J. Torcelli

Durante un mes, si es bebedor, no visitas cantinas, y cuente en seguida su dinero

EL ALCOHOLISMO

El alcoholismo es una plaga que amenaza no solamente la salud de los que con él se intoxican, sino que también el porvenir de la raza. Sus estragos son espantosos.

Sabemos que el estudio del alcoholismo no es de fecha reciente. Fué el sueco Magnus Huss quien en 1852, primeramente, llamó la atención acerca de los peligros del alcohol.

I

EL ALCOHOL Y LAS BEBIDAS ALCOHOLICAS.— El alcohol que se consume, es casi exclusivamente el etílico; el metílico (alcohol de madera) se introduce fraudulentamente en las bebidas. Los otros (alcoholes superiores) existen por modo natural, pero en proporción mínima.

El alcohol es tóxico por sí mismo; es decir, aún rectificado y limpio de sus impurezas.

Las bebidas que contienen alcohol son fermentadas o destiladas. Las fermentadas son artificiales (cervezas) o naturales (vino, sidra).

La cerveza contiene de 1 a 5 o/o de alcohol en 100 gramos; el vino contiene 9 o/o como término medio; los vinos artificiales (oportos, etc.) pueden llegar hasta 25 o/o o más.

Las bebidas destiladas deben ser cuidadosamente clasificadas, según que se les añada o no esencias.

Las primeras son aguardientes de 30 a 60 o/o resultantes de la destilación del vino (cognacs), de la caña (ron), de los residuos de uva (aguardiente), de granos (whisky) etc. Viene a ser alcohol imperfectamente rectificado; las impurezas que subsisten le dan el gusto especial.

Para las otras, al alcohol más o menos completamente destilado, se añaden esencias, para la fabricación de licores aperitivos. Los licores (curacao, chartreuse, kimmel, etc.) son azucarados; los aperitivos no contienen azúcar. Estos son vinos aromatizados (vermouth) o alcoholes de 45° a 75° adicionales de esencias (ajenjo).

II

EL ALCOHOL ALIMENTO.— Hay un sofisma que debemos refutar, el de que el alcohol es un alimento. Sabido es el origen de esta cuestión.

Evidentemente una parte del alcohol ingerido es utilizada: bajo el punto de vista puramente científico, el alcohol puede ser considerado como un alimento. Esto ya lo sabíamos. Un gramo de alcohol produce 7 calorías. Pero es un alimento del cual debemos desconfiar por dos razones.

1.º Es un alimento caro. No presenta ningún interés el utilizarlo. Es verdad que en igualdad de peso el alcohol des-

prende más calorías que otros alimentos.

2.º Es un alimento tóxico, un veneno. Aún siendo caro el alcohol, podría ser recomendado; pero tiene otro defecto, es tóxico, conforme lo hemos dicho y como vamos a ver.

Un alimento, para ser útil, debe ser inofensivo y barato, y esto no reza con el alcohol.

III

LAS ENFERMEDADES ALCOHOLICAS.— El alcohol absorbido por la vena porta se encuentra hasta en los capilares del cerebro. Se transforma, pues, que ya no existe en la orina.

Veamos cuántas enfermedades pueden producir su exceso: gastritis simple y ulceroosa, catarro intestinal, cirrosis del hígado, peritonitis crónica, diabetes pancreática, adiposidad del corazón, arterioesclerosis, faringitis, laringitis, predisposición a la pulmonía, gangrena y la tuberculosis, telerosis central, meningitis alcohólica, ateroma de las arterias cerebrales, neurosis periférica. El alcoholismo agudo puede llegar fácilmente al delirium tremens (cantidad ingerida o terreno predispuesto) a la crisis epiléptica (los que toman ajenjo).

IV

PORVENIR DE UNA FAMILIA ALCOHOLICA.— Son muchas las historias conocidas de familias alcohólicas. H. Martin ha reunido 60 familias alcohólicas, que han engendrado 301 niños. Estos tienen el porvenir siguiente:

132 murieron a los pocos meses.
169 vivos.

Demme (de Stuttgart) ha seguido durante 12 años 20 familias: 10 que no abusaban del alcohol y 10 bebedoras. La primera tuvieron 61 hijos (50 sanos, sea 82 o/o 5 murieron jóvenes, 4 nerviosos, 2 con deformaciones congénitas); los bebedores tuvieron 57 hijos (10 sanos, o sea 17 o/o, 25 muertos al nacer, idiotas, 5 con linfatismo, 5 epilépticos, 1 coreico, 5 con deformaciones congénitas). En la segunda generación todos los descendientes eran idiotas, borrachos por lo menos degenerados.

Tal es el porvenir de una raza que se entrega al alcoholismo.

V

El alcoholismo es el peor azote que puede diezmar un país. El cólera, la peste bubónica, la tuberculosis, la viruela, etc., se quedan chicos ante las consecuencias del alcoholismo. Las fuerzas vitales de la nación están amenazadas. No solamente el alcohólico compromete su propia salud, sino que compromete a su descendencia. No solamente se hace mal a sí mismo, sino que por el pauperismo que es la consecuencia natural del alcoholismo, entrega a su familia a todas las enfermedades, miseria y decadencia morales.

Dr. H.

UN DESCUBRIMIENTO

Un señor a quien le han hecho un robo en la casa se presenta a la policía pidiendo se le deje hablar con el ladrón, a quien acaban de capturar.

— ¿Quiere Ud. averiguar dónde están las joyas? pregunta el oficial de guardia.

— No, señor oficial. Quiero que me diga cómo diablos entró a la casa sin despertar a mi mujer. Yo estoy estudiando

esto desde hace diez años y no puedo conseguirlo.

SIN MIGO

Un inglés es invitado a pasear, y deja el tren.

Deseoso de comunicar a sus invitados que no lo esperen en la estación y recordando que cuando uno va con otro dice "va conmigo", telegrafía:

"Tren va sin migo".

¡Borracho Empedernido.....!

Toda la tarde el hombre había bebido. Bajo el poder estupidizante del licor, estaba en la disposición precisa para empezar una querrela con el primero que llegara.

Su mujer le oyó que se acercaba con sus pasos pesados y sus rezongos.

Estaba en cama incapaz de moverse, a consecuencia de los malos tratamientos de su marido.

El menor de los niños, fué a abrir la puerta, sobre la cual el padre daba de puñetazos, pero se retiró en seguida asustado, al rincón más obscuro de la pieza.

Esto no impidió al padre el ver que el labio de su hijo estaba hinchado y sangraba.

—Pancho, tú has peleado, le dijo.

—Sí, respondió el niño temblando.

—Por qué han peleado, badulaque?

—No puedo decirlo, papacito.

—Dilo inmediatamente, gritó el padre, o si nó, yo te enseñaré a hablar.

No puedo decirlo, sollozó el niño. Al momento, el padre le dió unos coscorrones.

—Quiero saber por qué has peleado!— volvió a gritar. Y echó a golpearlo sin piedad. Por fin el pobrecillo cedió.

—Padre, dijo voy a decírtelo, y enjugando la sangre y las lágrimas de su cara, dijo:

En la escuela hay un muchacho que me ha dicho... que... que mi padre es... "un borracho perdido"... y por ésto, es por ésto que he peleado, y si algún otro chiquillo me lo dice aún, también le pegaré.

Esta confesión del niño desarmó al padre.

Le tomó en sus brazos; sacudido por el remordimiento, fué hacia la cama de su mujer, que no podía defender a su niño, y en voz baja, corriéndosele las lágrimas por las mejillas sobre la cabeza de su hijo, les pidió perdón y formó en su corazón la solemne resolución de no tomar más, nunca más, el alcohol que tanto lo embrutecía...

Los Niños

Aparece el niño y la familia reunida aplaude a grandes voces; su dulce mirada que brilla, hace brillar todo lo demás; las frentes entristecidas por el dolor, o que se inclinan talvez bajo el peso de la culpa, se despejan de improviso al ver aparecer a niño inocente y alegre...

Bien que el sol de Julio haya hecho reverdecer mi umbral, bien que Noviembre haga juntarse las sillas en derredor del fuego que vacila en el aposento; cuando llega el niño, con él llega la alegría y nos ilumina; se oyen voces, risas, y la madre tiembla al ver que da pasos que apenas lo sostienen.

Es tan bello el niño con su dulce sonrisa, su semblante y buena fé; su voz

que no alcanza a decirlo todo; su llanto que pronto cesa; su mirada, ofreciendo su alma a la vida; su boca a los besos.

Señor, librame, libra a los que amo: hermanos, padres, amigos y hasta a mis enemigos que triunfan en el mal, de ver jamás, Señor, el estío sin flores; la jauría sin pájaros; la colmena sin abejas; la casa sin niños.

VICTOR HUGO.

La Felicidad del Pueblo

¡Qué pena me dió una mañana de día Lunes en que fuí a visitar a una gran maestranza de un pueblo del norte!

Cerca del 40 por ciento de los trabajadores habían fallado. Estaban haciendo el clásico San Lunes.

¿Y qué es eso?

Haber tomado demasiado el día Domingo, haber malgastado todas la ganancias de la semana, haber hecho el Domingo un día de vicio, de este día en que se debe dar al cuerpo, moral y materialmente, momentos de descanso y expansión, haber buscado mentidos placeres en el abuso del licor, en vez de gozar de la sagrada quietud y bienestar del hogar.

Más aún; presentar a sus hijos y a su mujer el repugnante espectáculo del beodo, embrutecido, semejante a un animal, torpe y grosero, haciendo germinar con su ejemplo nefando, tristes lecciones para sus inocentes hijos, señalando rumbos torcidos a su infortunada prole.

Y él en el fondo no es así. Ama entrañablemente a los seres queridos y ese vicio es el que despoja de la dignidad y el honor que cual voraz vampiro le roe el corazón, chupándole la sangre buena.

¿Por qué ese obrero, al recibir en la tarde del Sábado sus jornales, no tiene un momento de entereza, de sana reflexión, por qué no rechaza la invitación del pérfido amigo, el borracho consuetudinario?

Vá a la taberna invitado, y luego, con necio orgullo, devuelve la mano, y si la primera corrida fué de tres botellas, la de él será de seis, para no ser menos, y allí seguirá hasta que la noche negra cubra con su manto lúgubre las tristezas del suburbio, del mísero chiribitil, donde hay seres que lloran la ausencia del pan y el cariño del padre y del esposo!!!

Debemos atacar firmemente el vicio del alcohol. Son los estragos de este vicio los que minan el corazón de la raza, es este el peor parásito del organismo de nuestra sangre.

Hasta no ha mucho la estadística de Santiago arrojaba más de tres mil cantinas, fuera de las clandestinas, tres mil centros de perdición, tres mil cadenas que se oponen al desenvolvimiento del país.

En vez pasada un representante en la Cámara dijo: "Cada cantina que se cierra es una cárcel que se cierra".

Y esta frase hermosa ha quedado esculpida en mi memoria y pocas veces he encontrado que un pensamiento, que una frase como esta condensen una gran verdad!

La felicidad del pueblo, es decir, la del país, no estriba sino en la supresión de muchas cantinas y en oponer al vicio una virtud.

A. Z. V.

UN PUEBLO SIN ANALFABETOS

Un telegrama de Madrid dice que ha causado favorable impresión en todas partes, y se comenta con verdadero entusiasmo, el proyecto de realizar un acto extraordinario de homenaje al pueblo de Jarque de la Val, provincia de Teruel, en donde no existe ningún analfabeto.

Se piensa abrir una suscripción nacional, a favor del maestro de dicho pueblo, para que sirva de estímulo a toda la península, y se pedirá a todos los diarios y revistas que publiquen la fotografía del meritorio educador aragonés.

En la plaza principal de Jarque de la Val se colocará una lápida que llevará inscrita la siguiente leyenda: "EN ESTE PUEBLO NO HAY ANALFABETOS".

UN PALACIO DE OBREROS

Chiquillos flacos, sin abrigo...
pobre el jergón, la ropa leve...
cuarto sin luz, mesa sin trigo...

¿Quién ha llamado a mi postigo?
¡La nieve!

La usura me hurta el bienestar...
mis deudas chupa negro enjambre...

¿Qué invierno vill!... ¿No ha de acabar
¿Quién se sentó junto a mi hogar?
¡El hambre!

Húmedo el piso, y recostado
¿Quién anda allí tan mal casado?
La madre llora... ¡El padre a un lado
el niño duerme en él, Señor!
¡El dolor!

¡Alcohol! ¡Delicia que me abrasa!
Amigo fiel de los que gimen!
¡Bebed, bebed!... ¡La vida pasa!...
¿Quién ronda al pie de nuestra casa?
¡El crimen!

Desde años ya; desnuda y sola...
Sin madre... el padre en el oficio.
¡Cuerpo de luna y amapola!
¿Qué viento arrastra esa corola?
¡El vicio!

¡Hambre, dolor, usura
y vicio y frío... ¡Horrible suerte!
¡Oh, vida negra! ¡Oh, vida dura!
¿Quién pondrá fin a esa amargura?
¡La muerte!

Guerra JUNQUEIRO.

EL ALCOHOL

Se dice que el alcohol da fuerza y que por eso conviene a los hombres que trabajan. No es verdad; "el alcohol provoca una excitación momentánea de las funciones".

Se dice que el "vermut" y el "biter" abren el apetito, pero la verdad es que son "estimulantes aparentes que dañan seriamente el estómago".

Tampoco es cierto que el coñac, el ron y los licores faciliten la digestión. Lo que hacen es embotar la sensibilidad del estómago, con lo cual se consigue que la digestión no sea sentida. "Y entretanto el alcohol ha pasado al organismo".

EL ALCOHOL

En los Motores de explosión

Desde el día 1.º de Septiembre del año pasado, ha entrado en vigor en Francia la ley del Carburante nacional, de 28 de Febrero de 1923. Esta ley de suma importancia para la viticultura francesa y para el comercio en general, preceptúa que todos los importadores de bencina, gasolina y esencias de petróleo en general destinadas al consumo francés, están obligados, para obtener las licencias de importación, a adquirir del Estado, cada mes, una cantidad de alcohol industrial correspondiente al 10 por ciento de la gasolina declarada en la Aduana en el mes anterior.

A partir, pues, del 1.º de Octubre, no se da ninguna licencia de importación de esencias de petróleo o de benzol si el importador no ha cumplido lo preceptuado por esta ley, habiendo adquirido el 10 por 100 de alcohol ya indicado.

Este alcohol que es el deshidratado de 99.8, será el que se mezclará con la gasolina o benzol, constituyendo el carburante nacional propiamente dicho.

La idea del carburante nacional surgió durante la guerra, cuando la crisis de gasolina y bencina hizo acudir a los sustitutivos de estas materias.

Francia siguió ocupándose con gran interés y celo de este asunto, incitada por diferentes razones, siendo una de las principales la crisis vinícola.

Efectivamente, los grandes negociantes de vinos y alcoholes vieron una solución vital al problema que les preocupaba, dando salida a sus stock de alcohol, al obligar a su empleo mezclado con los derivados del petróleo para el alimento de los motores de explosión.

El problema del carburante nacional consiste, pues, en encontrar un sustitutivo completamente nacional de la esencia, susceptible de asegurar de una manera más económica que ésta el funcionamiento regular de todos los motores de petróleo utilizados carburantes ligeros del país.

LOS DIEZ MANDAMIENTOS DE UN BUEN ATLETA

- 1.º Conservarás derecha tu espina dorsal.
- 2.º Harás que tus pulmones funcionen plenamente.
- 3.º Beberás dos litros de agua al día.
- 4.º Te alimentarás suficientemente.
- 5.º Masticarás debidamente el alimento.
- 6.º Dormirás ocho horas diariamente.
- 7.º Limpiarás tu cuerpo diariamente.
- 8.º Caminarás seis kilómetros al día.
- 9.º Darás sólo cabida en tu mente a buenos pensamientos, desechando los malos.
- 10.º Agradecerás el beneficio que estas leyes te traen, y se las harás saber a tu vecino.

El problema es, pues de seguridad nacional y de índole económica.

El sustitutivo completo de la gasolina no se ha encontrado; pero los ensayos que precisamente se han hecho en Toulouse, en más grandes escala que en el resto de Francia, han dado como resultado el adoptar la mezcla del alcohol con la esencia, venciendo varios problemas, como el de la dificultad de la disolución de esta última.

Efectivamente, los sabios químicos Mrs. Sabatier y Mailhe, catedráticos de la Universidad de Toulouse que se han ocupado intensamente de este problema, han propuesto varias fórmulas interesantes, haciendo intervenir el ciclohexanol y el alcohol isopropílico como disolventes.

Estas experiencias, juntas con otras hechas en París, se consolidaron en un importante Congreso celebrado en Be-

ziers en Abril de 1922, en el que no sólo se estudiaron interesantes ponencias químicas o sabios franceses, sino que realizaron pruebas diversas en automóviles y tractores que dieron excelentes resultados.

Esto, junto con una campaña incesante en la prensa y en el Parlamento, motivada principalmente por los hombres políticos, representantes del grupo vinícola, MM. Sarraut y Barthe, ha hecho llegar la adopción de la famosa ley del Carburante nacional, que como decíamos al principio, ha entrado en vigor, y cuyas consecuencias para el comercio serán de extrema importancia.

En Chile una medida de esta naturaleza beneficiaría directamente a los viticultores y fabricantes de alcohol, con tanto más amenazados de crisis.

R. de R.



LA ELECTRICIDAD Y EL RAYO

EN CLASE:

El profesor.—A ver Fulanéz, dígame: ¿qué diferencia hay entre la electricidad y el rayo?

Fulanéz.—Que el rayo es gratis, no lo explota ninguna Compañía Chilena (!) y la electricidad, cuesta un ojo de la cara.

HIGIENE

Noiones preliminares

Higiene es el arte de conservar la salud y de prevenir las causas que pueden alterarla.

Recibe el nombre de Higiene Privada cuando sus reglas se refieren a cada individuo en particular.

Se llama Higiene pública cuando sus preceptos se refieren a la sociedad.

Higiene doméstica es el conjunto de reglas que deben seguir las familias para evitar a sus miembros frecuentes casos de enfermedades.

La importancia de la higiene es muy grande puesto que de ella depende la felicidad de todos los individuos, en general de todos los pueblos.

¡Grábalo en su Mente!

—El alcohol es ladrón, verdugo y asesino del hombre.

—Si el pueblo no mata al alcoholismo, el alcoholismo seguirá matando al pueblo.

—Combatir el alcoholismo, no es obra mía ni tuya; es obra de todos los que tienen conciencia y patriotismo.

—El alcohol no es bebida ni alimento, sino un excitante que embrutece al hombre.