

VIDA NUEVA

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

EDISON.

BOLETIN MENSUAL de la Liga Nacional Contra el Alcoholismo

Delicias 1707 Cas. 3438 Teléf. A. 6924

Director: Francisco Riveros Zúñiga

Cuando usted bebe a la
salud de otros, acuérdesse
que está arruinando la
suya.

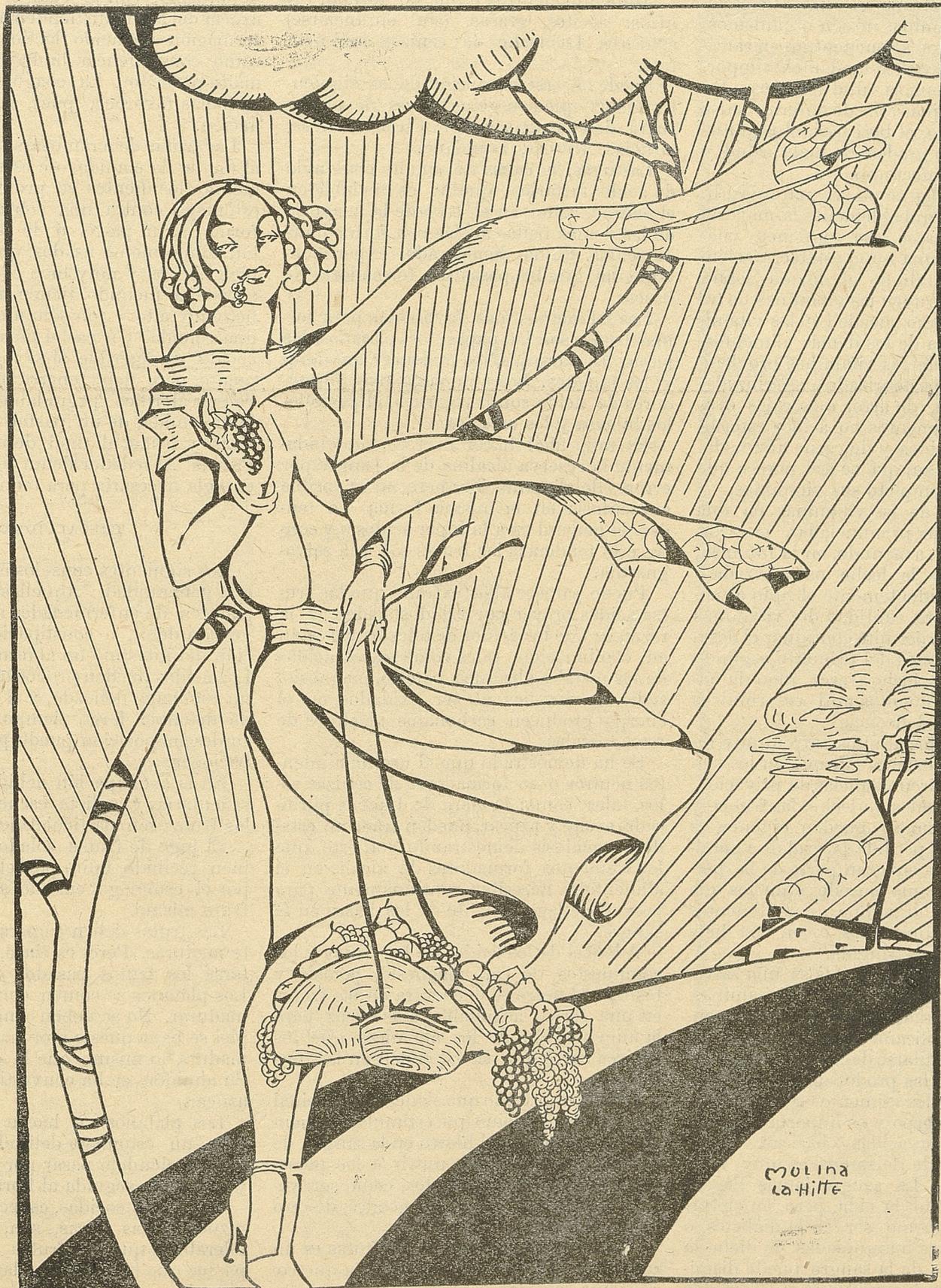
L. N. A.

AÑO III

SANTIAGO DE CHILE (S. A.) JULIO y AGOSTO de 1928

Nums. 40 y 41

Las frutas y sus jugos como coadyuvantes para la salud ¿Por qué las frutas son una salvaguardia en la dieta?



Las frutas no son un alimento concen-
trado como se cree. La mayoría de las frutas
contienen de 75 a 95% de agua. El resto es,

en su mayor parte, fibras o celulosa, azúcar
de frutas y minerales. La celulosa propor-
ciona el residuo que, con tanta frecuencia,

falta en las dietas modernas.

La celulosa no constituye alimento al-
guno, produce simplemente el volumen y

BAJANDO LA CUESTA

por RAMIRO TORREBLANCA

El sol declina, sus últimos rayos tiñen de rojo las aún no deshieladas cumbres andinas y envuelven el paisaje en un bello tul de color violeta.

Los sportmen van pasando. Y con sus cuerpos sanos y sus almas ebrias de patriotismo gritan ¡Viva Chile! y desde las veredas una multitud ebria de vino le responde en coro ¡Viva!

Una alegre muchachada se acerca en bulliciosa farándula. ¡A beber! ¡A gozar! Y se precipitan por una puerta que ha visto entrar a tantos buenos jóvenes y salir... tan pocos.

El vino está corriendo en abundancia y llena hasta los bordes los vasos ya teñidos de rojo. Rojo que no sólo significa desaseo, sino la sangre de tantos que han ido hasta allí en busca de un falso y efímero placer.

El más alegre alza una copa y brinda.

El hombre que se precia de tal debe beber, debe apagar en un vaso de licor las preocupaciones y negocios de que está lleno nuestro cerebro, y de vez en cuando dejar que la loca fantasía vague en una dulce ensoñación de amor.

¡Salud, amigos! ¡Brindemos por la Patria por la viril pujanza de sus hijos y por mil futuras generaciones!

—Beber... brindar con veneno por la salud de la raza, repitió uno en cuyo rostro brilló como un destello una repentina y firme resolución.

—¡Esperad, compañeros! Escuchadme un sólo instante y en seguida... bebed si os place.

Los vasos quedaron detenidos y nuestro joven amigo empezó calmadamente:

—Cierta día bebía copiosamente en uno de los bares más alegres de este pueblo, cuando llegó hasta el mesón en que nos hallábamos un pobre viejo, de cabellera desgrefiada, bigote hirsuto y mirada de reflejos rojos.

—Señores, dijo, denme un poco de licor. Tengo sed, mucha sed y hambre.

Nos fijamos en el audaz que así nos interrumpía y al verlo tembloroso y desarripado le dimos la espalda despreciativamente.

Bien que lo hicimos y aquella ruina humana, se irguió rápidamente y con una voz muy extraña y ronca por el encono nos dijo: me despreciáis porque me veís indigente y degenerado, pero no pensáis que al alzar cada copa, seguís la misma ruta que he dejado yo manchada con sangre.

—Sí, bebed, bebed el mismo veneno que hizo de mí lo que veís y despreciáis.

Yo también fui joven como vosotros, yo también abrigué en mi cuerpo plétórico de vida, mil nobles pensamientos de grandeza y en mi corazón vibraba la pujanza de una raza de titanes.

Soy Chileno; es decir, mi cuerpo y alma descenden de los bravos tercios españoles pero fui modelado en la virgen arcilla americana allá... en un rincón de Arauco.

Como vosotros, orgulloso un día, quise atrapar para mí, la más hermosa y gentil mariposa, que recién sacudiendo su envoltura de crisálida volaba en el jardín de las bellas, sin saber que al hallar en mí, el fuego abrasador de un amor lleno de entusiasmo, también encontraba la infernal hoguera en que debía quemar sus alas y su vida misma.

Formamos un hogar, tuvimos hijos. El

cielo de nuestra vida jamás fué empañado por la más tenue nube.

La vida se deslizaba placenteramente, mientras mis tiernos e inocentes hijos crecían guiados por la más buena entre las buenas madres.

Pero un día llegaron los amigos... era el día de la Patria... y bebimos.

Empecé a correr por la cuesta resbalosa de esa maldecida montaña que se llama vicio hasta que un día... día gris como todos los días de desgracia y tristeza, me encontré caído en la sima de ese abismo que lleva por nombre degeneración y ruina.

Y seguí bebiendo... mi tambaleante razón, cedía a la locura, y continué bebiendo hasta que mi débil cerebro se derrumbó al peso del delirium tremens que me sumía en la insensibilidad de la locura.

Estaba loco, y por esas calles que tantas veces me vieron pasar airoso, venía corriendo, cayendo y levantando, mordiendo el polvo de la humillación y dejando en la tierra las huellas sangrientas de mi cuerpo lacerado por mis propias manos.

De un puntapié abrí la puerta del miserable cuarto a donde había arrastrado a mi mujer e hijos. Y en el paroxismo de mi infame locura, insensible a los clamores de mi dulce compañera, empecé por destruirlo todo y terminé por dar muerte a ella...

Y allí me encontraron, tendido en el suelo como una bestia y manchadas mis manos con la sangre más pura y noble.

.....

Después... una reja que rechinó al cerrarse y una fría muralla entre mí y el mundo.

.....

Pasaron los años sombríos de mi condena...

En esa celda fría y repugnante medité en lo que había hecho de mi vida. Y luego que hube salido, quise ver los hijos que no había vuelto a ver desde aquel aciago día. Con paso presuroso recorrí las calles polvorientas de mi pueblo y cuando pensé llegar, cuando pensé poder estrechar entre mis brazos esos queridos pedazos de mi corazón, hallé que ya no estaban... Traté de encontrarlos, pero todo en vano.

Diez años habían bastado para que el mundo tendiera sobre mí el manto del olvido y hubiese llevado a mis hijos Dios sabe donde...

¡Mis hijos!... ¿Dónde se encuentran hoy los pobrecitos? ¿Señor! en donde están mis hijos, decid se han ido ¿Dónde?

La desesperación se apoderó de mí al ver perdida mi familia, mi honor y mi fortuna, y como un barco en medio de las olas, me dejé llevar por el vicio que hizo de mí el pobre mendigante que despreciáis. Uno que descendió la cuesta y que no pudo volverla a escalar...

Dadme de beber... Pero vosotros jóvenes que cruzáis el mundo llevando en alto el emblema de una renovación social, empezad por combatir la más antigua y terrible de las prácticas; el alcoholismo, que degenera, que envilece y que asesina la presente y las futuras generaciones. El fué quien mató a mi esposa y lanzó a mis hijos como débiles hojas en el gran torbellino de la vida.

Se dobló al peso de su desgracia y salió con débil e inseguro paso.

Nos miramos en los ojos y en silencio. Y convencidos por las palabras del viejo,

tendimos las manos en juramento solemne uniéndonos a la grande y humanitaria campaña que libertará a Chile de su más grande opresor.

Y ahora ¿Que decís vosotros? Todos callaron. Afuera la muchedumbre seguía pasando y vitoreando a nuestros grandes héroes, sin saber que allí, allí en aquella taberna se estaba librando la más gloriosa de las batallas.

El cañón tronó, el sol se había puesto, y electrizados por ese estrépito que nos recordaba los gloriosos tiempos de O'Higgins, Carrera y otros, también sentimos que en nuestras venas se estrechaban y confundían dos sangres ardientes e invencibles que nos alentaban a escalar las altas cumbres donde está la gloria y tomar para nuestras sienas una rama del laurel de la victoria.

En ese momento inolvidable de sinceridad y conciencia de lo que valíamos como jóvenes y como chilenos, unimos nuestras voces viriles y en un sonoro ¡Viva Chile! pusimos nuestras almas y la fuerza de nuestra juventud al servicio de una altruista y elevada misión.

Desde aquel día somos más amigos y mejores. Desde entonces la Naturaleza es para nosotros más bella y atrayente. Nuestras diversiones y paseos tienen un fin más noble y provechoso, porque con las mentes claras y sensibles a cualquiera manifestación de belleza, leemos mejor en el gran libro de la vida que nos brinda bondadoso el tesoro de su inagotable arcano.

Esos bosques, aquellas montañas que sólo habíamos mirado desde lejos, hoy día han escuchado nuestras voces de alegría y nuestros votos de ser hombres en la más extensa acepción de la palabra.

Salvar la raza, mantener en alto el orgullo y prestigio de nuestro país, cultivando los deportes y poniendo nuestro músculo y nuestro cerebro al servicio de todo aquello que signifique progreso y gloria nacional.

Para nosotros la vida tiene horizontes vastos y coloreados de rosa.

La naturaleza con sus infinitas leyes de armonía, nos ofrece un campo abierto de incesante investigación.

El inmenso y variado colorido de que se revisten nuestras pintorescas campiñas, elevan nuestro espíritu a un plano superior. El gorgojo de las aves, el susurro de nuestros seculares bosques y el murmullo de los arroyuelos, nos hacen pasar el límite de lo terreno y nos producen el efecto de música celestial.

Esto es producto de la nobleza que sembrara en nuestros corazones, la exquisita sensibilidad de la madre chilena, que, consciente de su misión social, no escatima los sacrificios para hacer honor a su alma llena de bondades.

Sin embargo, ese noble producto no daría tan halagadores resultados, si la diestra mano del artista no imprimiera en él, caracteres definidos y orientaciones propias. Y aquí, cábenos agradecer a esa pléyade de grandes maestros, que saben hacer del magisterio un apostolado, para que así, desarrollados en un ambiente sano y saturado de sabios principios, tengamos en la vida la más bella coronación a tanto esfuerzo, tanto desvelo y tanta paciencia.

¡Salud a las madres! Llor a los maestros! Y un sonoro ¡Viva!... a las bellas que formarán la base de futuros hogares.

R. T.

LA RUTINA DE LA SALUD



**Te limpiarás los dientes,
la boca, las orejas, los
cabellos y las uñas.**



La higiene está compuesta de cuidados minuciosos. Observa, pues, todo lo que te indicaremos aquí; te evitarán muchos males y numerosas enfermedades.

I.—CUIDADO DE LA BOCA.—Muchas enfermedades son causadas por seres pequesísimos, visibles solamente al microscopio, que se denominan microbios, bacterios, bacilos...

Ahora bien: la boca encierra miríadas de microbios, algunos muy nocivos; tales como los de la difteria (membrana), neumonía, erisipela, etc.

Si el individuo es suficientemente vigoroso, esos microbios no causan enfermedades, pero si *carian los dientes*, descomponen los restos de los alimentos que, después de la comida, permanecen detenidos en los muchos rincones de la boca. Sobrevienen entonces *dolores de muelas*, a menudo abscesos, y en seguida los dientes se quiebran. Perder los dientes parece nada; en realidad, es un *desastre*; porque sin ellos es imposible masticar convenientemente. Pues bien: el alimento imperfectamente masticado, daña al estómago, y no se aprovecha.

Enjuágate la boca después de cada comida y, *sobre todo antes de acostarte, porque si aquella no está limpia*, los microbios gozarán a sus anchas toda la noche.

Usa en primer lugar el mondadientes de pluma de ave, y nunca uno metálico. En seguida, con un cepillo untado en buen jabón blanco frota en todo sentido, a fin de limpiar los dientes, fortificar las encías y desgrasar la lengua. Por último, enjuágate con elixir dentífrico.

Hecha esta limpieza, prívate de tomar dulces entre las comidas; de lo contrario, será necesario empezar de nuevo.

Evita llevar a la boca los dedos, el portaplumas o el lápiz; estos objetos no están nunca limpios.

Por precaución consulta a un dentista cada seis meses. Sólo él puede descubrir alguna carie que principia. Gastar en el cuidado de la boca, es el mejor de los gastos.

II.—CUIDADO DE LAS OREJAS.—Enrolla un poco de algodón hidrófilo bien limpio sobre un fósforo; mójalo en alcohol o agua de Colonia, y con él frota suavemente el interior del pabellón de la oreja.

III.—CUIDADO DE LOS CABELLOS.—No los tengas demasiado largos. Cada mañana desenrédalos, primero con un peine ralo o escarpidor; péinalos suavemente con otro fino o espeso (no importa que arranques algunos; volverán a salir más tupidos después); por último, frótate la cabeza reciamente con un cepillo duro y muy limpio; cada quince días jabónala en agua caliente; en seguida sécala bien, y unta los cabellos con brillantina, si están demasiado secos.

IV.—CUIDADO DE LAS UÑAS.—Deberás conservarlas cortas, jamás de *luto*, si no quieres ser tenido por una persona mal educada.

V.—CUIDADO ÍNTIMO.—Si los microbios viven en la boca por miríadas, son todavía mucho más numerosos en el estómago, en los intestinos y en la vecindad de los orificios por los cuales expelemos los residuos sólidos y líquidos de la digestión.

Así que hayas concluido su compostura, no olvides ir al tocador para sentarte sobre la palangana especialmente destinada a este uso, y lávate bien.

La boca es el Paraíso de los microbios.

PRESERVAR LOS DIENTES ES CUIDAR EL ESTÓMAGO.

Los efectos del alcohol son los de un agente paralizante

Smiedeberg, hace más de 20 años, señaló el hecho de que bajo la influencia del alcohol «los grados más finos de la observación, del juicio y de la reflexión desaparecen» y que todos los efectos producidos por el alcohol son, en realidad, aquellos de un agente sedativo o paralizante. Benedict, del Laboratorio Carnegie, para el estudio de la Nutrición, de Boston, ha demostrado que los efectos tóxicos depresivos son producidos por las dosis ordinarias de licor, y que, no solamente las facultades superiores son afectadas, sino que también los reflejos automáticos, incluyendo aquellos que controlan la circulación y otras funciones vitales. Además, las investigaciones cuidadosamente realizadas por Benedict y Wells, demostraron que los reflejos son mucho más sensibles a los efectos del alcohol que las facultades superiores y que son los primeros en demostrar su influencia.

Hace unos 25 años, el Dr. Juan Harvey Kellog, demostró por medio del cronómetro de Verdín y por otros delicados aparatos de medición, que el alcohol aún en pequeñas dosis, deprime todas las funciones nerviosas relacionadas con la recepción de las impresiones, por medio del sentido del tacto y de la vista. El tiempo de reacción fué notablemente disminuído, aún con dosis muy pequeñas. El poder de contracción de los músculos fué también reducido cerca de 25%, por una dosis moderada de whisky. El efecto máximo se obtuvo al cabo de una o dos horas.

F. G. Benedict ha publicado los resultados de concienzudos estudios sobre los efectos del alcohol por medio de las pruebas (tests) psicológicas más delicadas, realizadas por él mismo y sus colegas. Acerca de ellas dice: «indudablemente debe de considerarse de enorme significación práctica el hecho de que, en ninguno de los datos, tenemos una indicación de la facilitación pura de los procesos motores, sino que, por el contrario, la depresión parece ser uno de los efectos más característicos del alcohol... La depresión neuro-mus-

cular general puede ser considerada como una prueba evidente del efecto del alcohol sobre la eficiencia orgánica». En otras palabras, el Dr. Benedict encontró la prueba incontrovertible de que el alcohol es, en todo momento, un medicamento depresor, un veneno que ataca varios fundamentos de la vida.

Smith encontró que cantidades moderadas de alcohol tomadas diariamente durante 12 días (de una a tres onzas) disminuyen el poder de la memoria un 70%. Smith llegó a la conclusión que media botella de vino o 4 vasos de cerveza en un día, no solamente neutralizaban los efectos benéficos adquiridos por la práctica en una ocupación dada, sino que deprimían cada una de las formas de actividad intelectual: *cada individuo, quién, de acuerdo con su propia opinión, es sólo un bebedor moderado, se va rebajando por su propia negligencia, a un nivel intelectual inferior y se opone por sí mismo a la plena y total utilización de sus potencias intelectuales.*

Chiste Judío

Un barco se encontraba en alta mar cuando de pronto se encontró en presencia de una ballena gigantesca.

El monstruo, hambriento, se aproximó, amenazador a la embarcación.

Para satisfacer su apetito se le echó un banco. Luego, como el ataque continuaba, se le tiró una canasta de naranjas que la ballena tragó con la misma facilidad con que había engullido el banco.

Una mesa y un árabe fatalista corrieron la misma suerte. Al fin, el capitán enloquecido, hizo buscar al judío Abraham y lo entregó igualmente a la ballena, como último sacrificio. Pero no bastó. El monstruo se empeñaba en perseguir a la embarcación. Esto decidió empeñar una lucha terrible en la que la ballena fué muerta. En seguida se la subió a bordo y fué abierta en canal.

¿Y saben ustedes lo que se encontró? Pues sépanlo ustedes. En la ballena se encontró al judío que, como se recordará fué el último en entrar en la boca de la ballena, sentado en el banco, con la canasta de naranjas sobre la mesa y vendiéndoselas al árabe por un precio exorbitante.

Remedio contra el aburrimiento

Una señora joven le decía en cierta ocasión a Mark Twain—Ah! querido amigo! estoy tan aburrida, que ni sus libros consiguen distraerme.

—¿De veras?—contestó el humorista—Pues yo le enviaré a Ud. mañana una cosa que terminará con su aburrimiento—¿Sí?

—Palabra de honor. Al día siguiente la señora recibía un paquete, que contenía un plumero, una escoba, una aguja y un dedal.—N. S.



—Dice el señor que te dió el bastonazo porque te sorprendió quitándole la cartera. ¿Qué reclamas entonces?

—Indemnización por accidentes en el trabajo, señor comisario.

Noticias Antialcohólicas del mundo

La Liga Brasileira de Higiene Mental.—Ha iniciado una intensa campaña contra el Alcoholismo con cuyo fin ha dirigido a todas las instituciones obreras, sociedades, organizaciones culturales, religiosas, etc., una interesante circular explicando los efectos del alcohol en los individuos y en sus descendientes, y llamando a todos los hombres y mujeres amantes de su patria a formar en las filas temperantes.

El Dr. Hercod.—Director de la Oficina Internacional contra el Alcoholismo, ha enviado una circular a todas las instituciones que se preocupan de este tras-

cedental problema pidiendo el apoyo moral a la presentación hecha por los Gobiernos de Finlandia, Suecia y Polonia, apoyados por los de Bélgica, Dinamarca y Checoslovaquia para que se nombre en el seno de la Sociedad de las Naciones una comisión de expertos en materia de Alcoholismo y lo estudie en todos sus aspectos incluso en el internacional,

Se ha dado a la publicidad.—A las Actas del Congreso Internacional contra el Alcoholismo celebrado últimamente en Indiana. Trae un interesante material de propaganda, discursos, los acuerdos tomados, etc. Esta publicación ha sido preparada por el Secretario General de la Liga Mundial contra el Alcoholismo con sede en Westerville. Ohio. E. U. A.

La Prohibición, sus aspectos económico e industrial.—Se titula la obra que acaba de publicar el eminente sociólogo señor Enrique Feldmann. En ella resume los resultados a que arribó después de hacer un estudio cuidadoso e imparcial de estos aspectos de la «Prohibición Norteamericana». Esta obra, que debe ser conocida por todos los industriales del mundo, demuestra incontrovertiblemente la influencia negativa que el alcohol y las bebidas que lo contienen, ejercen sobre la economía y dinámica sociales.

Sobre la popularización del consumo de bebidas sin alcohol.—Se tratará en el próximo XIX Congreso Anti-alcohólico que se reunirá en Antwerp, bajo el alto patronato de SS. AA. El Rey y la Reina de Bélgica y con protección de

su eminencia el Cardenal van Roy, Arzobispo de Malinas.

La Liga Nacional contra el Alcoholismo Casilla 3438, Santiago, distribuirá dos folletos editados por la Unión Pan Americana titulados: «El deber del Maestro en la Lucha contra el Alcoholismo», y «La defensa contra el Alcoholismo».

Pueden solicitarse a la dirección indicada enviando estampillas para su franqueo;

¿Desea Ud. como patriota y como chileno la felicidad de todos los Hogares?

Entonces, hágase socio de la
LIGA NACIONAL CONTRA EL ALCOHOLISMO
Casilla 3438 :: Santiago

Champagne Calville
'Tres Escudos'
M. R.
Fernando Hochstetter
Producto Analcohólico elaborado con
Jugo de Manzana esterilizado
Casilla 37 - Temuco

Liga Chilena de Higiene Social

Servicios para personas de pocos recursos a cargo de médicos

Inyecciones y Cirugía Menor
de 2 a 3½ y de 6 a 8 P. M.

Hipodérmica.....	\$ 1.—
Intramusculares.....	1.50
Intravenosas.....	2.—
Intra rraquídeas.....	5.—

Delicias 1707 esq. de Riquelme
Santiago

ESPENCER Y CIA.

COQUIMBO

Casilla Número 42 - Teléfono Número 168

Fábrica de Productos Spencer, establecida en 1860 y Explotada por miembros de la familia del Fundador durante tres generaciones.

Ginge - Ale - Tonic Water - Sidra de Papaya - Soda Water
Dulce de Papaya

Liga Chilena de Higiene Social

Delicias 1707 - Casilla 3057 - Santiago

ESTA INSTITUCION DE BIEN PUBLICO mantiene los siguientes servicios, para personas de escasos recursos e indigentes:

LABORATORIO CLINICO, para toda clase de exámenes: orina, sangre, pus, expectoración, deposiciones, etc.

LABORATORIO DE PREPARACIONES CIENTIFICAS: Sueros, Inyecciones, Profiláctico, etc.

VACUNATORIO GRATUITO: de 2 a 6 P. M.

SERVICIO DE CIRUGIA MENOR E INYECCIONES: de 2 a 3.30 y de 6 a 8 P. M. Inyecciones Hipodérmicas, Intramusculares e Intravenosa.

Clínica de Venéreas y Vías Urinarias de 2 a 3.30 y de 6 a 8 P. M.

Dr. Aristides Aguirre Sayago, Director General.