

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**

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

L. N. A.

Año V

Santiago de Chile, (S. A.) Julio-Agosto de 1929.

Núm. 50-51

Un enemigo terrible de la Juventud



Impresión que produce un niño que fuma

No hace mucho, el capitán de un equipo de fútbol, que acababa de triunfar en una reñida partida, se expresó así al agradecer la cariñosa manifestación que le hacían sus compañeros:

“El triunfo de nuestro equipo no se debe de ninguna manera a mi dirección, sino a las magníficas condiciones en que se ha presentado al campo nuestro equipo y sobre todo, al estricto cumplimiento que todos y cada uno de sus miembros dió a las indicaciones establecidas al iniciarse el entrenamiento. Durante estas semanas, ni uno solo de los muchachos ha fumado un solo cigarrillo, no tan sólo durante las horas de trabajo, sino fuera de ellas, en la escuela o su trabajo. Los deportistas sabemos que el cigarrillo es el peor de nuestros enemigos, el mejor amigo de nuestros contrarios, si ellos se abstienen de darle parte en su juego. Es

imposible ser fumador y buen deportista a la vez”.

Por su parte, el Capitán Mack, director del famoso equipo de beisbol de Norte América, que tres veces ha ganado el campeonato mundial de beisbol, ha dicho: “No he conocido aún al muchacho que haya comenzado a fumar de los 10 a los 16 años y lograrse más tarde distinguirse en alguna actividad deportiva o intelectual. El cigarrillo afecta a las delicadísimas células cerebrales, no les permite desarrollarse y acaba por secar el protoplasma que contienen. Es decir, los mata. Y una célula muerta significa una pérdida absoluta para aquél órgano dentro del cual funcionaba”.

¿Verdad que es penoso el observar cómo año a año va decreciendo la talla de nuestros jóvenes? ¿Verdad que todos, grandes y chicos, hombres y mujeres,

sentimos pena y vergüenza cuando nuestros deportistas fracasan lastimosamente en alguna contienda internacional? ¿Se le ha ocurrido a alguno de ustedes, lectores míos, preguntarle a una persona interiorizada el por qué de aquellos fracasos? Quizá ninguno de los dirigentes lo confesará abiertamente, pero muchas veces y en privado reconocen que ello se ha debido a la falta de cumplimiento de las órdenes dadas por los jefes de equipo al iniciar su entrenamiento. El cigarrillo y el alcohol son los peores enemigos del deportista y a ello se debe la falta de energía física, la falta de entusiasmo con que niños y jóvenes se dedican al deporte o al estudio.

¡Y qué costumbre más absurda, más sucia, es esta de fumar! Siempre me ha admirado que un muchacho, un hombre, gusten ir con algo metido en la boca esparciendo por todas partes un humo nauseabundo, soportando las miradas de encjo, de asco, de otras personas. “Chimeneas andantes” las llamó en cierta ocasión una persona que tenía muy desarrollado el sentido estético y agregó que ningún artista digno del nombre de tal podría imaginar jamás a un héroe, a un santo, a un patriota, a un educacionista, con el cigarrillo o la pipa entre los labios. En verdad, sería ello una calumnia a la vez que un absurdo estético, pues jamás hombre alguno que se haya distinguido por su sensibilidad o su intelectualidad ha sido ni podría ser fumador.

Preguntaría yo a los lectores de “Vida Nueva”: ¿Quieren ustedes distinguirse en el deporte, en el estudio? ¿Quieren ustedes ser hombres bien desarrollados, de pulmones sanos, de cerebros despiertos, plenos de vida, capaces de llevar a cabo grandes hazañas y dejar tras sí un nombre venerado y admirado? Entonces, acostúmbrense desde pequeños a decir “NO” cuando un amigo, un compañero les ofrece un cigarrillo. Porque con el tabaco acontece como con el licor: nada cuesta decir nó media docena o veinte veces antes de empezar a fumar o beber, pero una vez aceptado un cigarrillo es difícil decirle que no a otro compañero y aún más difícil apagar el deseo de volver a probarlos.

Amiguito: dí que no cuando te ofrezcan un cigarrillo. Dile a tu amigo que quieres ser hombre en el sentido más amplio y hermoso de aquella altiva palabra y que sabes no puedes serlo jamás si te acostumbras a ser “una chimenea andante”.

Laura JORQUERA

Le Trait d'Union

Una Institución que debiéramos imitar

A mi estimado amigo
Ismael Valdés Alfonso

Los que no le rendimos culto a los tóxicos y nos vemos forzados a estar en compañía de los demás, como en una travesía oceánica, por ejemplo, somos el blanco constante de bromas y burlas. Los momentos más desagradables de nuestros primeros días en París, eran las horas de las comidas.

En los restaurantes, largas listas de platos con carnes, guisados de mil maneras diferentes y, como por equivocación, un plato de legumbres o verduras!

Al imponerse el mozo de que nosotros no tomábamos bebidas embriagantes, nos tomaba por seres anormales y daba cuenta al dueño del restorán y éste, muy alarmado, nos preguntaba si efectivamente comeríamos sin beber vino. Esta majadería se repetía invariablemente en todas las comidas. ¡Y cómo no extrañarse cuando nuestros vecinos de mesa se comían toda la lista de guisos remojados con dos litros de vino. Luego, de sobre mesa, como para poner a prueba la resistencia de nuestros estómagos, nos fumigaban por todos lados con nauseabundos cigarrillos!

Aquí todo el mundo se queja de la carestía de la vida, y, sin embargo, en bebidas embriagantes, gastan veinticinco mil millones de francos al año!

No es extraño, entonces, que los habitués de los cafés intoxicados por la carne, el tabaco y el alcohol, perezcan, en término medio, a los 42 años, según las últimas estadísticas.

Compadecido de nuestras tribulaciones, un amigo nos dió la dirección de un restorán que no guisaba carne!

Muy lejos, en la rue Bobillot, se encuentra el nunca bien ponderado Restorán Vegetariano "La Source". Es pequeño, pero muy limpio y de una pobreza franciscana; piso de cemento, cielo blanqueado, servicio de loza, vidrio y aluminio; las mesas y las sillas no han sido profanadas por la pintura ni el barniz.

Cada cliente paga su comida, y, en seguida, un letrero le indica que se lave las manos. Debe ir personalmente a buscar sus servicios y sus alimentos a la cocina: pan de harina completa, sopa, dos platos de legumbres y tres variedades de ensaladas, hay que devolver el servicio a la cocina para tener derecho al postre, que consiste en maní, higos o bizcochos.

¡Aquí no existe la propina!

La comida vale cinco francos, o sea la mitad de la propina que se da en los restaurantes intoxicantes.

El Sábado nos invitan a almorzar, por el mismo precio, en el campo de vacaciones que poseen en "Chevreuse", a 30 kilómetros de París.

Llegamos a ese hermoso paraje en los momentos que felicitaban a un conferenciante. Debajo de una carpa, nos sentamos a la mesa, con el traje que es rigor llevar allí, es decir, un simple calzoncillo de baño, que deja desnudos el busto y las piernas.

Admirábamos las vigorosas musculaturas de estos amigos y sus semblantes frescos, animados de una constante y espontánea sonrisa que demuestra la alegría de vivir en contacto directo con la naturaleza y que siempre lleva aparejada

todas las virtudes morales e intelectuales que embellecen el espíritu.

Involuntariamente recordábamos aquella juventud de los cafés, envejecida prematuramente, en constante estado de irritabilidad; envenenado su cuerpo por el alcohol, el tabaco, el aire contaminado, los cadáveres guisados y envenenado su espíritu al contacto de esos otros cadáveres vivientes que venden sus cuerpos por unos cuantos francos... ¡Ah, repugnante ambiente!

Nuestra meditación es interrumpida por la invitación que se nos hace para tomar parte en un juego con un gran balón que al mismo tiempo que nos distrae, nos sirve para tomar un baño de sol. Terminado el juego, se nos reparten palas, azadones y carretillas para que iniciemos los trabajos de la piscina que poseerá el "Campo de Vacaciones", al lado de un arroyo. Las jóvenes nos dan el ejemplo, llevando enormes carretillas, llenas de tierra, para vaciarlas a gran distancia de la futura piscina.

Después de algunas horas de rudo trabajo, truenos y relámpagos, nos previenen que debemos bañarnos rápidamente y regresar a París, antes que nos sorprenda la tempestad. Hemos pasado un día de campo delicioso.

Volvemos al restorán de la rue Bobillot y le observamos más detenidamente. En vez de los anti-estéticos aparadores, ocupan sus sitios armarios con libros de arte, higiene y filosofía. "Los libros son los mejores regalos", se lee en un armario; los objetos se usan, los juguetes se rompen; un buen libro, incorporado a la vida interior, embellece y enriquece toda la existencia".

Las máximas filosóficas y morales nos salen al encuentro en cada rincón del comedor: "Trabajar por su propio perfeccionamiento, es también trabajar para los demás, y recíprocamente".

Frente a nuestra mesa, esta frase de Aristóteles: "Todo orden basado sobre la autoridad y no sobre la persuasión, es un acto de violencia y no una ley".

Cuando terminamos de comer, un letrero nos recuerda que debemos pasar nuevamente al lavabo, en cuyo espejo se lee: "Tu pensamiento determina tu porvenir".

No resistimos al deseo de conocer el patrón del restorán. Ese es, nos dice un compañero de mesa y allí estaba con su plato en la mano, esperando su turno para servirse su comida.

Es el señor J. C. Demarquette, doctor en filosofía y letras, un hombre alto, de espaciosa frente, de mirada franca e inteligente, uno de esos seres transparentes que se captan las simpatías desde el primer momento. Tiene un extraordinario parecido físico con el ex-presidente Wilson, y es también, como éste, un apóstol del pacifismo. Sus obras "Para crear la paz", "El secreto de la felicidad", "Gleizes y su influencia sobre el movimiento naturista", etc., etc., son bien conocidas y celebradas en toda Europa. Al imponerse de que nosotros somos directores de la Liga Nacional contra el Alcoholismo, de Chile, nos habla con entusiasmo del Trait d'Union, institución de la cual es presidente.

Todos los hombres aspiran a la felicidad, nos dice. La ciencia y la filosofía enseñan que la única felicidad durable y verdadera, la que no reconoce las des-

ilusiones, es la que resulta del florecimiento del ser humano en los dominios superiores de la actividad de su conciencia.

La organización de la sociedad como la de la vida privada de los individuos, debe tener por objeto permitir a los hombres que alcancen el nivel moral más elevado posible de desarrollo físico, intelectual!

Los naturistas agrupados en el Trait d'Union afirmamos, nos agrega, que la grave crisis por que atraviesa actualmente la humanidad, es debida, ante todo, a la generalización del individualismo y las competencias comerciales del capitalismo que engendra, y cuyas funestas consecuencias son las actuales guerras y revoluciones.

La única solución consiste en la vuelta a la prudencia y la armonización de las costumbres con las leyes eternas de la naturaleza, que han engendrado en el curso de las edades, la constitución física e intelectual del hombre.

Nuestro Trait d'Union, propone a sus asociados este programa: supresión de todo consumo y hábito nocivo; prácticas saludables, como cultura física razonada, hidroterapia, baños de sol, viajes a pie, etc. Evitar la dispersión mental por lecturas u ocupaciones inútiles o indignas; enriquecer el espíritu metódicamente por el estudio y la lectura, visitas de museos, audiciones artísticas, viajes educativos, etc.

Trasmutación de defectos y pasiones en cualidades y virtudes, por medio de ejercicios espirituales de la vida interior, de la solidaridad, en la vida exterior, la ayuda y el amor al prójimo; supresión de las clases sociales y de la explotación del hombre por el hombre, gracias a la generalización de las cooperativas; supresión del burocratismo y de la política. Asegurar la paz durable y definitiva por el desarme de todos los Estados.

Internacionalización de las buenas costumbres por difusión de las lenguas internacionales y de los métodos de cultura física.

Haciendo a los hombres más aptos a la simpatía y la comunión, les permitirá elevarse por encima de las fuentes psicológicas de conflictos para llegar a la paz de las conciencias en la unión de los corazones.

Como ustedes ven, el programa del Trait d'Union es completo: se dirige a la razón y a los sentimientos nobles, sin recurrir a las violencias ni a las pasiones.

El doctor Demarquette habla un francés purísimo, que nos permite apreciar perfectamente la nitidez de sus ideas profundamente moralizadoras y que coinciden en todo con las nuestras.

Demás está decir que mientras permanezcamos en Europa, no sólo seremos asiduos clientes de los centros que mantienen el Trait d'Union, sino sus más entusiastas propagandistas.

Creo que en Chile daríamos un gran paso si amáramos los trabajos de la Liga Anti-Alcohólica, la Protectora de Animales, las Cooperativas, las Sociedades de Cultura Física y todas las Vegetarianas en una sola gran Sociedad, con toda la amplitud del Trait d'Union.

P. Humberto ALLENDE

París, Octubre de 1928.

Actividades de la Sociedad Protectora de Animales

Benjamín Vicuña Mackenna

La Semana de la Naturaleza en las Escuelas.—Sociedades Infantiles.—Exposiciones Escolares.

La Sociedad Protectora de Animales "Benjamín Vicuña Mackenna" ha estado organizando en diversas Escuelas Públicas de la capital y de provincias la Semana de la Naturaleza o del Amor y Cariño a los Animales, aves y plantas, con el simpático fin de formar en el corazón de los niños sentimientos delicados y generosos para hacer de ellos más tarde elementos de cooperación y de unión en la colectividad. Con tal fin ha dividido la ciudad de Santiago en doce sectores, con un total más o menos de ciento ochenta Escuelas que realizan la Semana de la Naturaleza. Al final de las actividades llevadas a cabo por el grupo de Escuelas del sector respectivo se realiza en el teatro del barrio una pequeña fiesta de carácter escolar a la que asisten todas las Escuelas que han participado en el desarrollo de las actividades mencionadas.

Debido a la iniciativa de la Protectora de Animales "Vicuña Mackenna" se han organizado Sociedades Infantiles de Protección a los irracionales en más de setecientas Escuelas Públicas del país. Son éstas Asociaciones que abrazan todas las ciudades, todas las religiones, y todas las razas y nacionalidades. Nada se cobra por pertenecer a ella. Lo único que es necesario, a fin de afiliarse, es el firmar la siguiente promesa: "Haré todo lo posible por tratar a todo ser viviente con benevolencia y haré esfuerzos para protegerlos de todo mal tratamiento".

Como resultado de las Semanas, las Escuelas han presentado al final de ella hermosas y prácticas exposiciones de los trabajos efectuados en los diferentes cursos y del desarrollo de distintos centros de interés. Todo esto ha servido no sólo

para fomentar buenos sentimientos y para establecer hábitos benéficos en nuestros escolares, sino que, al mismo tiempo, se le ha dado novedad e interés a las materias y oportunidad a las maestras para colaborar en una obra simpática y de bien público.

EDUCACION HUMANITARIA

El niño en su más tierna infancia está viviendo en íntimo contacto con los animales y duele constatar que, cuando aún no ha aprendido a dar los primeros pasos ya sabe ser cruel con el perro y el gato, que la complacencia de sus padres pone a su alcance. De esta manera el niño en forma inconsciente, puesto que todavía no ha aprendido a discernir sobre lo que hace, toma hábitos que lo acompañan hasta grande y los cuales sólo podría eliminar la educación, educación que, por desgracia es tan imperfecta en este sentido, entre nosotros. A vosotras os toca, maestras y madres de familia, esta hermosa labor; inculcadles a los futuros ciudadanos de la patria y sostén de vuestros hogares la piedad hacia los animales, el amor hacia las pobres bestias del Señor, como las llamaba el dulce varón de Asís. Sembrad en sus cerebros juveniles, esta simiente rubia, y estoy seguro hermosos frutos os dará.

El niño que así formemos, verá en el perro, no solamente un compañero de juego, sino el velador del sueño de su amo y en el buey no los inconscientes animales de labor, sino el colaborador inteligente de nuestra diaria tarea. ¿Qué sería del labriego sin sus bueyes? ¿qué del repartidor de productos sin su caballo? ¿qué sería del arriero que cruza los escarpados senderos de la cordillera confiado en el instinto de su mula? Y así podríamos seguir repitiendo hasta lo infinito ¿qué sería de nosotros sin los animales? Nos dan la leche y la

carne para nuestro alimento, los cuernos para hacer peinetas, los huesos para botones, el pelo para nuestros trajes, etc., etc.

Es nuestro propósito con estas publicaciones, que haremos periódicamente, gracias a la gentileza de la dirección de la revista "Vida Nueva", fomentar en todos los corazones juveniles sentimientos de bondad y de cariño para con los animales que embellecen el medio ambiente y sirven de compañeros a los hombres ayudándolos en sus diarias tareas.

Abel SAAVEDRA,
Director Secretario.

AMOR A LOS ANIMALES

Por Beatriz Contreras, alumna del 5.º año de la Escuela Superior N.º 127, de Santiago.

Siempre me he preguntado ¿por qué habrá personas tan crueles, tan sin caridad para con los animales?

Dios con su gran poder cuida desde el vil y pequeño gusano hasta el más hermoso animal de la Naturaleza.

Por qué esas almas despiadadas no aprenden de la bondad del Creador?

¿Qué pena me da cuando veo maltratar a un animalito!

Pobrecitos, ellos no saben quejarse con palabras y sus ayes no son escuchados.

Yo soy una gran defensora de estos seres.

Qué grandiosa encuentro la obra de la Sociedad Protectora de Animales. ¿Quién pudiera ser grande para poder pertenecer a ella! Ahora que soy niña, seré una socia anónima y donde yo esté jamás se maltratará un animal.

Beatriz CONTRERAS,
13 años.

Alumna del 5.º año de la
Escuela Superior N.º 27,
Santiago.

El Libro

Concluís de cenar en la casona solariega o pueblerina. Oís el golpeteo de la lluvia sobre las losas del patio. Ráfagas de viento azotan las ventanas del aposento. ¿Qué hacer?... ¿Cómo salir?... ¿Qué endiablada noche! Tiñubeáis. En la chimenea, con alegre chisporroteo, arden gruesos leños. Un calorillo confortable y acogedor emana de ella. Sentís su bienestar y esto os decide. "¡Bah!... Esta noche no voy al Círculo!... Me quedo sin mi partida de Bridge. ¡Cualquiera es el guapo que se arriesga a salir. Pero, ¿cómo pasar la noche?... Tomaré un libro. ¿Qué remedio!". Del vecino estante tomáis un volumen. Junto a la chimenea, una butaca os brinda cómodo asiento. Os arrellenáis en ella. A vuestro lado, la taza de café humea sobre una mesita. Abrís el libro y os abismáis en sus páginas. Entre capítulo y capítulo, sorbo y sorbo y fumada de cigarro. Así, insensible y placentera, transcurre la noche...

Allá lejos oís unas remotas campanas en el reloj de la torre parroquial. Prestáis atención, contáis. "Las doce ya. ¿Cómo se fué la noche!".

El libro preservó vuestra salud de la leve pulmonía o del pertinaz reuma, que en la calle os acechaba, y preservó también vuestro dinero de la probable pérdida en el juego.

¡Noche más tranquila, más barata y más honesta!

José María DE ACOSTA

Tercer Concurso de Mielles, Jarabes y Bebidas Analcohólicas del Ministerio de Fomento

Lo organizará la Liga Nacional contra el Alcoholismo

En vista del éxito obtenido por el Concurso de Bebidas realizado a fines del año pasado, el Ministerio de Fomento ha encomendado a nuestra institución la organización del que corresponderá a este año, para el que ha destinado los fondos necesarios.

El Directorio de la Liga Nacional contra el Alcoholismo preparó las Bases y obtuvo la aprobación del Ministerio.

Se invita a los industriales de todo el país a inscribirse en este Concurso, que será tanto o más interesante que el últimamente realizado.

Los industriales que se interesen por inscribirse pueden solicitar las Bases y Antecedentes a la Secretaría de la Liga, Delicias 1707, Casilla N.º 3438, Santiago.

El Concurso se realizará a fines de Septiembre próximo.

Actividades del Bando de Piedad de Chile

(Sección facilitada por "VIDA NUEVA" a esta conocida Sociedad Estudiantil)

EN LA PROTECTORA DE LA INFANCIA

A una significativa ceremonia dió lugar la entrega del Kindergarten de la Protectora de la Infancia al Bando de Piedad de Chile. Una asistencia de no menos 200 socios concurrió a esta fiesta y en el Teatro de la Casa se efectuó un programa artístico y de biógrafo que llamó mucho la atención de los niños asistentes.

Cada socio del Bando de Piedad se hará cargo de una de las pequeñuelas del Kindergarten, comprometiéndose a visitar a su protegida todos los meses y a imponerse de todas sus necesidades. Periódicamente informará al Directorio sobre sus visitas hechas, indicando el día y hora que se practicó.

Con esta hermosa obra social y educativa el Bando de Piedad complementará su acción cultural en una forma admirable.

EN LA ESCUELA PRIETO

El Presidente del Bando de Piedad, señor Meléndez, ha sido designado por el Grupo Escolar "Joaquín Prieto" Director Honorario. Esta designación se ha hecho considerando los múltiples servicios prestados por el Bando a las diversas actividades sociales del Centro de Padres y Vecinos que funciona en este establecimiento.

PREMIOS A LOS ATLETAS

Con toda solemnidad se entregaron, a los vencedores del último torneo atlético del Bando de Piedad, los premios acordados por la Institución. Este acto se realizó en el Teatro Miraflores con una asistencia numerosísima.

EN HONOR DE ESTADOS UNIDOS

Muy concurrida se vió la hermosa velada que había preparado el Bando de Piedad en honor del Embajador de los Estados Unidos, Excmo. Sr. William Culbertson y en homenaje a su patria.

Este acto fué presidido por el Presidente del Consejo Superior del Bando de Piedad, Excmo. Sr. Martínez Thedy y otras personalidades.

EL BENEFICIO DEL BANDO

A fines de este mes el Bando de Piedad de Chile realizará su beneficio anual a fin de mantener las numerosas obras sociales y de caridad que mantiene la Institución. Posiblemente esta velada artística se realice en el Teatro de la Comedia.

EN EL INSTITUTO NACIONAL

La Sección del Instituto Nacional se viene preocupando desde hace tiempo en confeccionar un buen programa para celebrar el aniversario de la Institución, que se efectuará en los primeros días del próximo mes.

Una vez fijado el programa, se sometió a la aprobación del Rector del establecimiento, señor Ulises Vergara.

ANIVERSARIO DEL BANDO

Con motivo de celebrarse el 25 de Agosto el aniversario del Bando de Piedad, el Directorio se ha venido preocupando del programa de festejos con que esta Sociedad conmemorará sus 10 años de vida.

Se sabe desde luego que se hará la bandición del estandarte del Bando de Piedad en la Basílica de la Merced, con asistencia de todo el Cuerpo Diplomático y autoridades. Del mismo modo concurrirán varios de los Ministros de Estado.

El mismo día se servirá el almuerzo anual con que los socios conmemoran esta fecha tan gloriosa para la obra.

EN EL LICEO BARROS BORGÑO

Los alumnos del Liceo Barros Borgoño se encuentran empeñadísimos en organizar una Sección del Bando de Piedad. Para ello cuentan desde luego con el concurso entusiasta del digno Rector de este Liceo y de su prestigioso profesorado.

LAS ALUMNAS DEL LICEO N.º 3

Numerosas alumnas del Liceo de Niñas N.º 3 han manifestado al Presidente del Bando de Piedad de Chile sus deseos de pertenecer a esta obra en su carácter de Socias Honorarias o Cooperadoras. Se espera que muy pronto la Sección de Socias Honorarias aumentará y contará con el concurso de las distinguidas alumnas de este Liceo, que con tanto acierto e inteligencia dirige la señorita Etlvina Poblete.

Manera de mantener la leche fresca

La leche, alimento de primera necesidad, en especial para los niños, puede convertirse en un poderoso veneno si no se la obtiene y mantiene en forma conveniente.

Por su composición y por la forma anti-higiénica con que se le ordeña, constituye un medio muy apropiado para el desarrollo de los microbios.

El bacilo de la tuberculosis, de la escarlatina, de la disenteria, de la fiebre tifoidea y muchos otros, prosperan en la leche. Para que este alimento de primera necesidad no signifique un peligro, deben observarse las siguientes precauciones: asegurarse de que el establo de donde provenga sea limpio, con vacas y ordeñadoras sanas. Hervirla durante cinco minutos, recién ordeñada, así no alcanzan a multiplicarse los gérmenes de diversas enfermedades que se transmiten por la leche. Después de hervida, someterla al enfriamiento rápido, en un recipiente con tapa, donde se mantendrá hasta su consumo.

Para mantener helada la leche, cosa indispensable para su conservación, especialmente en verano, hay diferentes procedimientos caseros que sustituyen al frigorífico, aparato que debería existir en toda casa, antes que la vitrola u otro mueble de lujo. Uno de ellos consiste en colocar el tiesto tapado que contiene la leche, dentro de un recipiente que reciba un pequeño chorro de agua de la llave; tiene el inconveniente del excesivo

gasto de agua. Otro, el más sencillo y eficaz, consiste en cubrir con un macetero de greda, a manera de campana, el jarro o tiesto que contenga la leche, el cual se coloca previamente sobre un plato con un poco de agua, de modo que los bordes del macetero queden sobre ella. La greda se impregna de esta agua, la que al evaporarse por la temperatura ambiente produce una baja de temperatura dentro del macetero con el consiguiente enfriamiento de la leche.

Las botellas Termos no deben usarse para mantener fresca la leche, por su difícil o imposible aseo interior.

Otro procedimiento consiste en envolver el tiesto con leche en una servilleta mojada, colocándolo sobre un plato con agua, de manera que la servilleta absorba continuamente la humedad.

Todo lo que se discurre con el objeto de evitar la acción nociva del calor sobre la leche, evitará el grave peligro de una leche alterada por los gérmenes que se desarrollan en ella bajo la acción del calor.

No olvidemos que la leche en malas condiciones causa la muerte de muchos niños, sobre todo en verano, y que una buena parte de nuestra mortalidad infantil se debe a trastornos gastro-intestinales producidos por una mala alimentación.

EL ALCOHOLISMO

La plaga que mayores estragos causa en la humanidad, y la que con mayor razón preocupa a los Gobiernos todos del mundo civilizado, es, sin ningún género de duda, el alcoholismo. Las estadísticas criminológicas, nos demuestran, hasta la saciedad, que en los crímenes de sangre, la inmensa mayoría de los casos, obra como factor impelente y único, la embriaguez.

El 95 por ciento de los trastornos cerebrales obedecen a la misma causa. La sífilis y el alcoholismo, que caminan paralelamente unidos y con vertiginosa carrera, son los únicos causantes de la decadencia humana, y a ellos única y exclusivamente se debe la degeneración de nuestra raza: raza que por sus antecedentes hereditarios debería ser vigorosa y fuerte, y que a consecuencia de esos dos vicios, se manifiesta enclenque y raquítica, e incapacitada para sostener una lucha frente a frente con la vida. El alcoholismo no sólo atropella al hombre fisiológicamente, sino que llega a su naturaleza moral; socavando los cimientos de su voluntad e imponiéndole pacitada para su desarrollo y fomentando una naturaleza abúlica e indolente, incaute esa manera el ocio, primer peldaño de la degradación, el que más tarde ha de conducirle al crimen y al presidio.

Remedios para tan grave mal, son la educación, base y norma de toda organización social, y el primer encargado de fomentarla, la madre.

Flor bendita, de penetrante aroma, que en el pensil del cielo naciste sin igual. Dios te dió la fragancia y te envió a este suelo.

Bendita una y mil veces seas flor celestial.

La madre es quien debe inculcar a su hijo desde su más tierna edad el terror a todo aquello que pueda perjudicarlo, el respeto a las leyes y el amor a sus semejantes, y de esa manera conseguiremos formar una pléyade de hombres sanos, física y moralmente, y con ellos formar una Patria grande, respetable y respetada.

Samuel de CORTILLAS
Santiago, 1929

Los Enemigos de la Humanidad

La humanidad y los pueblos tienen grandes enemigos. Estos han sido una amenaza constante para ellos. Las epidemias y las guerras que azotaron a la humanidad en todos los tiempos y edades, han ocasionado víctimas incontables y han destruido monumentos que fueron orgullo de la ciencia y de la civilización; estos enemigos, aún se extienden por el mundo y como un cortinaje de luto cubren toda la humanidad.

Pero existe un enemigo, mucho más destructor y terrible, cuyos efectos son incomparables y que ocasiona mucho más víctimas, aún, que las que ocasionara la espantosa carnicería que contemplara Europa.

Lo vemos en todas partes: en los pueblos y ciudades, se ha infiltrado en el corazón de las multitudes, ha forjado los eslabones de la esclavitud para muchos seres, y como un torrente de exterminio, está segando a la raza en la flor de la juventud, ha atrofiado cerebros que debieron ser lumbreras de la ciencia; ha detenido el brazo del artista que era la esperanza de gloria para el porvenir.

Detengámonos un momento, y observemos en todas direcciones el colosal cortejo de males y miserias que como una floración del mal está poblando los hospitales, las cárceles y los manicomios. Estos ya no tienen donde depositar el producto de tan terrible enemigo, y donde éste ejerce su tiranía y produce sus mayores estragos es en el pueblo, el artesano, el obrero que trabaja durante un mes o una semana, y cuyo jornal constituye el patrimonio, único sostén para los suyos. Después de tan ruda jornada va al centro, a la cantina, al bar, a malgastar el producto de su esfuerzo honrado mientras en el hogar las noches de vigilia son eternas, sin pan, sin luz y sin abrigo.

Este formidable enemigo es el alcohol ¿lo conocéis? Tiene patente para traficar y envenenar las arterias vitales de la patria y la raza y el hogar. También tiene sus defensores y se ha dicho sin base de verdad que el uso de esta droga venenosa y mortífera es útil a la clase trabajadora; esto es un grave error; al contrario, hace peligrar la fortuna, la salud física y moral y constituye una seria amenaza para la sociedad.

Es necesario convenir en que el alcohol es el enemigo más grande que tiene el hombre, al cual éste debe combatirlo con todas las fuerzas de su alma, y a vosotras, esposas y madres mártires, que miráis impasibles marchitarse las flores en el jardín de vuestros hogares, ¡cuántos sinsabores no han amargado vuestros corazones! ¡Cuántas lágrimas no habéis derramado al ver rodar por la pendiente del vicio a esos seres queridos! También es vuestro deber combatirlo, y vosotros, maestros y apóstoles de la enseñanza, sobre vuestros hombros pesa una gran responsabilidad. Levantad tribuna en vuestros templos, allí donde modeláis el alma de las futuras generaciones, enseñad la temperancia al niño, promesa de un mundo mejor y así haréis un bien a la humanidad, a la raza y a la patria. Demostrad ante la faz del mundo que sentís en vuestras almas con toda la intensidad la fuerza de la misión de vuestro

¡Se necesita un joven!

Se necesita un joven que se pare derecho, que se siente derecho, que proceda con rectitud y que hable con verdad!

Un joven que escuche atentamente cuando se le hable, que pregunte cuando no entienda, y que no pregunte sobre lo que no le importe;

Un joven cuyas uñas no tengan "luto", cuyas orejas estén limpias, cuyos zapatos estén lustrados, cuya ropa esté cepillada, cuyo cabello no esté en desorden, y cuyos dientes estén bien cuidados;

Un joven que se mueva rápidamente y con el menor ruido posible;

Un joven a quien se vea alegre, que tenga una sonrisa para todo el mundo, y nunca esté de mal humor;

Un joven que sea respetuoso con todo hombre y atento con toda señora o niña;

Un joven que no fume, y que no tenga tampoco deseos de aprender a fumar;

Un joven que nunca abuse de los jóvenes o muchachos, ni permita que otros abusen de él;

Un joven que cuando no sepa una cosa, diga "No sé", y cuando cometa un error, diga "Me equivoqué", y cuando se le pida que haga una cosa, diga "¡Voy a hacerla en el acto!";

Un joven que hable con la frente alta y que hable siempre lo que piensa;

Un joven que prefiera perder su empleo o ser despedido del colegio, antes que decir una mentira o cometer una felonía;

Un joven que demuestre más interés en hablar bien el español, que en decir blasfemias, ajcs y otras indecencias;

Un joven que no se la dé de sabio, ni trate de llamar la atención con tonterías;

Un joven que se conduzca con natural desenvoltura, en presencia de las niñas;

Un joven que no sea egocísta y que no esté siempre hablando y alabándose a sí mismo;

Un joven que sea bueno con sus padres y que tenga más intimidad con la madre que con nadie;

Un joven que no sea santulón, ni pedante, sino franco, feliz y lleno de vida;

¡A este joven o muchacho, se le necesita por doquiera!

Lo necesita la familia, el colegio, el taller. En el comercio e industrias se le necesita; los demás jóvenes, muchachos y muchachas, la patria lo necesita; **TODO EL MUNDO LO NECESITA!**

tro apostolado, y a vosotros, probos e íntegros magistrados, que a la patria con tanto acierto dirigís, y sobre base de granito quisiérais construir un Chile nuevo, suprimid las patentes para el expendio de bebidas embriagantes.

Escuchad el clamor que nace de lo más profundo del corazón de las madres y de las esposas mártires, es la protesta de la raza que se levanta con ansias supremas de felicidad!

INCOGNITO

Coquimbo-1929.

UN PROLOGO

Don Fidel Pons era un buen ciudadano, de costumbres honestas y conducta irreprochable. Si alguna pasión tenía era la de las musas, las que, dicho sea de paso, no se mostraban nada sensibles a los cariños de don Fidel.

Por aquel tiempo, 1845, existía un furor loco por la literatura festiva y epigramática, y el ciudadano Pons no pudo escaparse al contagio. Don Fidel repararía su vida entre su familia, su comercio

y su musa, y fruto de esta última dedicación fué un libro de epigramas que, antes de entregar a las cajas, presentó a don Francisco Acuña de Figueroa, para que éste lo apadrinara con un prólogo suyo.

—Vea, don Francisco—le decía don Fidel al poeta,—el libro podría ser mejor; pero entre mi tienda y el cuidado de mi familia no me han dejado tiempo para pulir y aciealar.

Acuña de Figueroa empezó a leer el libro y lo encontró ayuno de gracia y sin pizca de ingenio, y cuanto más avanzaba en la lectura, más se convencía de que era malo, rematadamente malo.

—¿Entonces usted quiere un prólogo?

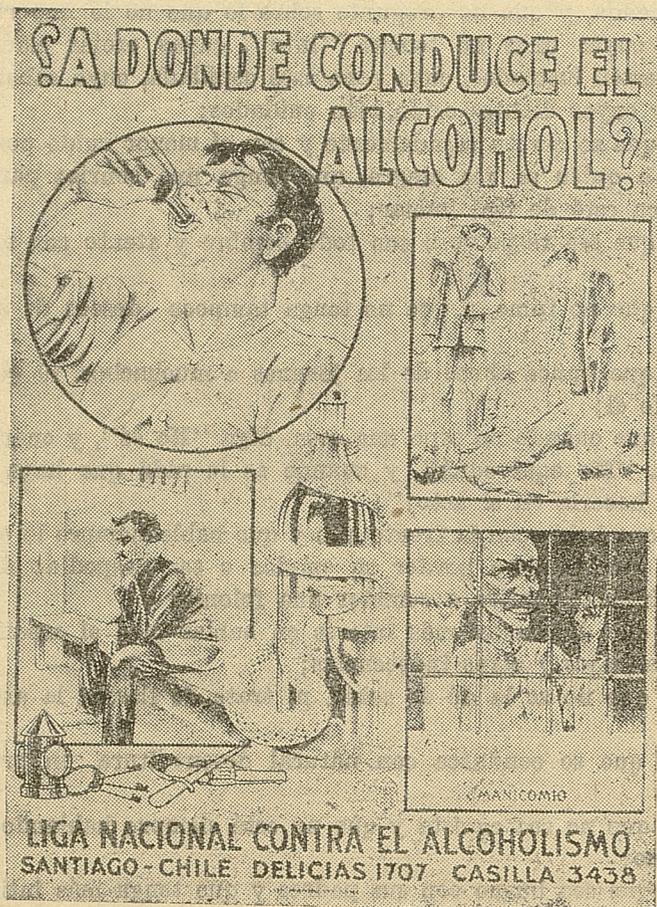
—Dos palabras, don Francisco; nada más que dos palabras, disculpándome con el público, por los defectos que el libro pudiera tener...

Acuña de Figueroa tomó la pluma y en la primera página del libro escribió y firmó la siguiente advertencia:

"Recomiendo al público no cometa ningún desaguizado con el autor de este libro, pues se trata de un honesto padre de familia".

¿Desea Ud. ayudarnos en la propaganda?

Aquí le presentamos una oportunidad



El presente, es un diseño del gran «affiche» de propaganda que recién hemos editado a seis colores y en tamaño medio mercurio (77 x 55).

Este «affiche» es especial para salas de espectáculos, paseos públicos, salas de reunión, patios, escuelas, asilos, hospitales, establecimientos industriales, etc., etc.,

Ud. puede donar a la obra de su predilección algunos ejemplares de él y hará un obsequio interesante y útil.

El valor de cada uno es de sesenta centavos (\$ 0.60), que representa solo una parte de su costo.

Pídalos a la **Casilla 3438, Santiago**, Secretaría de la Liga Nacional contra el Alcoholismo y los recibirá a vuelta de correo.

¡Ayúdenos a la propaganda contra el vicio alcohólico!

ALMANAQUE DE LA RAZA

Será una obra de positiva utilidad en todo hogar. Su edición de 20,000 ejemplares de 200 páginas se distribuirá gratuitamente en todo el país en Diciembre próximo por la

LIGA CHILENA DE HIGIENE SOCIAL

Contará con artículos sobre las enfermedades más comunes, escritos por especialistas.

Su **GUIA DE LA SALUD** será la más completa, ya que abarcará — distribuidos por provincias — los nombres de los médicos, dentistas, farmacéuticos, matronas, practicantes y enfermeras del país.

LA EFICACIA DE SUS AVISOS ES INDISCUTIBLE, pues llegará a 20,000 hogares.

SOLICITE DETALLES, TARIFA DE AVISOS, etc., a **ALMANAQUE DE LA RAZA.—CASILLA 3057.—SANTIAGO.**

Abstinencia

El agua del cielo el sol la convierte,
en límpida gota de puro rocío;
el hombre que bebe,
todo lo transforma en sombra de muerte,
y loco, se atreve
en su fatídico tenaz desvario
elevant plegarias del Dios de Israel
al que es su enemigo, el temible Luzbel.

* * *

Destruye quien bebe, con mano alevosa
la lámpara augusta de su razonar;
y ciego de ideales,
se lanza, cual loca, fugaz mariposa
sobre los cristales
que cree, insensata, poder traspasar.
—No bebas, no mates tu bello destino,
que hay flores de gloria en ese camino!

* * *

Artero cual sierpe que acecha traidora,
“alcohol” nos aguarda, doquiera que
[vamos,
buscando la ruina
de aquel que le escucha, de aquel que le
[adora,
y a quien ya domina
como a los esclavos de antiguos romanos.
—Si libre pretendes gozar de la vida
rechaza al que un trago falaz te convida.

* * *

Sufrir es glorioso por nobles anhelos
por causas que digan razón o deber;
pero, es cobardía,
renunciar la dicha que ofrendan los cie-
[los,

la paz, la alegría,
porque es imposible dejar de beber.
—Alcohol, es tirano que manda incle-
[mente,
recházale el yugo, no inclines la frente.

* * *

Formemos la raza de fuertes titanes
quitándole a Baco, su núcleo, su grey,
hagamos atletas
que sean del mundo los dioses, los manes,
los grandes poetas,
que tengan por lema, por gloria, por ley
en el templo santo de blanca conciencia
la palabra bella que dice: ABSTINEN-
[CIA.

Eduardo CUBILLOS CEBALLOS

FABULA

El Parto de los Montes

Hace muchísimo tiempo los montes conmoviéronse de tal modo, que era opinión general que vomitarían cosas espantosas; pero se abrieron por fin con gran estruendo, y de sus entrañas salió únicamente un ratoncillo. Viendo esto dejaron de tener miedo las gentes, olvidando su pasado pavor.

Quiere dar a entender esta fábula que los que más prometen son los que menos hacen, y también que se deben desechar los temores, porque generalmente lo más grave del peligro es el miedo que produce.— **Esopo.**

Del Primer Concurso Infantil de Temperancia

Tema Tercero — Tercer Premio

COMO SE LLEGA A SER BEBEDOR

Siempre recuerdo una historia triste que contó mi padre a mis hermanos cuando yo era pequeña, y que no perdí ni una palabra porque todo lo que tenía visos de cuento, me encantaba.

—Oigan, niños, empezó a decir un día. Al dar vuelta la esquina de la calle Rosas vi un cuadro nada decente de dos muchachos ebrios que dormían mientras algunos chicos colegiales se detenían a mirarlos. A propósito de esto, les voy a contar una historia.

En este mismo pueblo vivió en mis tiempos un hombre apellidado Prieto, que tenía un hijo, el encanto de su hogar. El era pobre pero trabajador; la esposa, una virtuosa mujer que ayudaba a trabajar a su marido para el mejor sostenimiento de la casa.

No diré que eran felices, porque nadie lo es en este mundo, pero al menos vivían tranquilos y sin sufrimientos.

El chico era la vida, el todo de sus padres y también era su única esperanza.

Crecía el niño entre el cariño ciego de los que tanto lo adoraban y que eran incapaces de la más pequeña observación, porque no querían disgustarlo.

Asistió a la escuela más cercana, allí estaría los primeros quince años, para continuar después en otra mejor. En la escuela tuvo amigos que le querían y que le enseñaban sus lecciones. La madre estaba feliz al saber que el niño pasaba bien.

Pasaron dos años sin contratiempos, pero al tercero, Juan, que así se llamaba el chico de quien les hablo, empezó a descubrir junto con sus amigos inclinaciones hacia el mal. Primero no fué a clase regularmente, más de una vez lo vieron vagar por las calles mientras los demás aprendían, luego su inasistencia no era por quedar jugando, porque se le veía entrar a casa de una mujer que vendía licor.

Así continuó Juan, sus padres no lo ignoraban del todo, pero no lo corregían. Crecían junto con él sus malas costumbres. A la edad de 14 años no quiso ir a la escuela y empezó una vida libre. En estas condiciones se presentía un mal fin para el pobre muchacho; a su casa llegaba sólo a comer y a pedir dinero, que lograba arrancar de manos de la madre, quien no se lo podía negar. Sacaba objetos pequeños de su casa, los que vendía para poder beber.

Pasaron los años, Juan era ya un hombre, su mala conducta había envejecido a sus padres, la pobre madre sufría horriblemente y ante la impotencia de carácter para corregirlo, lo había entregado a sus oraciones y decía siempre: "Dios me lo devolverá".

El mal hijo no llegaba ya a la casa. En una ocasión se juntó con unos amigos peores que él y discutiendo la manera de obtener dinero llegaron a idear un terrible plan.

Vivía en el pueblo una señora muy rica, de quien se decía que guardaba oro en cántaros. Nunca salía de su casa porque temía a los ladrones y su dinero era su vida. La casa era muy bien asegurada, porque temía ser siempre asaltada; pa-

recía más una fortaleza que una casa habitación.

A esta casa irían a robar. Matar a una vieja, habían dicho, no es mucha falta y más a una vieja que hace enmohecer el oro, hay que tratar de suprimirla.

—Antes de ir, dijo Juan, conviene criar valor, y diciendo esto, se fueron a una cantina en donde bebieron y conversaron algo entrecortado y malicioso, que no pasó inadvertido para el dueño.

Era el anochecer de una tarde de Junio, el día nebuloso estaba obscuro y al pie de una muralla de una gran casa, yacían tres hombres completamente disfrazados que hablaban bajo y decían: "Por aquí no conviene; inspeccionaremos el lado opuesto".

Parecía la casa sola; no se sentía ni el paso de un niño. De repente, cruzaron por el frente del patio unas sombras, según dijo una vieja empleada, que fué a comunicárselo a su señora, la que contestó: "No te intranquilies; al caer la noche, como a medio día y al amanecer, andan las almas de los muertos y no es raro que en nuestra casa, en donde siempre se les reza, vaguen estos pobres espíritus. Ven luego para que empecemos el Rosario".

Las pobre mujeres se recogieron tranquilas, sin el menor presentimiento. No serían las doce de la noche cuando fuertes golpes pusieron a la señora y a la empleada en alarma. Penetraron a la habitación de la señora dos hombres, mientras el otro se fué a la pieza de la vieja empleada. El caso, según decían ellos, era apremiante; habla bien o lo arreglamos de otra manera. ¡Entrega el oro, vieja avara! increpó uno mientras otro revolvía cómodas y armarios. Nada encuentro, dijo Juan, que era el que buscaba entre las ropas; apúrala, extrángú-lala.

La pobre señora, muda, con los ojos fuera de las órbitas, parecía no comprender su situación; por último señalaba un rincón a donde va Juan casi ciego y sólo encuentra un montón de llaves. ¿Esto es todo? la preguntan. Sí, todo, dice ella. Empiezan el trabajo, buscan, abren cajas, estantes y cuanto encuentran, recorren la habitación como fieras en busca de su presa. Por último, dan un grito de júbilo; habían quedado deslumbrados ante un brillante cofre que decía:

"He aquí mi fortuna".

Sin esperar más se lanzan sobre la infeliz señora, que yacía sin sentidos. Juan busca entre sus ropas y nada encuentra, entonces mira y ¡oh desgraciado! se apodera de un garrote, que descarga ferozmente sobre la cabeza de su víctima. El golpe fué mortal; crugió el cráneo, salió de su centro el cerebro hecho masa y gotas de sangre tibia saltaron al rostro del criminal. Tembló el canalla, le parecía que el rocío de sangre humana que le humedecía el rostro le bautizaba con el nombre de "asesino".

Quedó petrificado, sus ojos fijos en la víctima, cuando el otro dice: "Hombre, ¿qué has hecho?". "La vieja nos ha engañado, aquí hay sólo papeles y ni un centavo". Roban unas cuantas joyas y se van.

El crimen se supo en las primeras horas de la mañana; alguien había sentido ruidos en la casa en donde reinaba la mayor calma y se habían aproximado a escuchar, cuando saltaron por las murallas tres hombres que huyeron.

Para abreviar la historia, el crimen fué descubierto, se supo parte por parte como yo os lo he contado. Juan, el asesino era conducido al patíbulo cinco semanas después, y antes que le arrancaran esa vida, pidió permiso para hablar, y dijo: "Jóvenes que me escucháis, al verme aquí pensaréis que fuí eriado para esto, sin duda me imagináis ensayando el crimen en las espesuras de un bosque, en medio de una falange de bandidos.

Pensaréis que mi padre, un presidiario, me dejó su fatal herencia y que mi madre, una mujer perdida, me heredó sus malos instintos. Pero os admirará que os diga que mi padre, que hoy ha muerto por mi causa, fué un hombre honrado, de una conducta sin mancha; que mi madre, que hoy está en un hospicio, es una santa mujer, que jamás supo hacer mal a nadie. No os imaginaréis que mi desgracia, que me llevó hasta ser asesino, no vino de herencias, que para ser criminal, para asesinar al extraño, para matar a pesadumbres al padre y hacer perder la razón a la madre, no se necesita descender de bandidos; hay un móvil más poderoso, hay una fuerza más irresistible y esa es el maldito vicio del que bebe. El principio que tuve para llegar a este fin fué sólo el alcohol maldito; por eso abandoné el estudio, dejé a mis padres, fuí ladrón y más tarde fuí asesino.

Terminó de hablar y momentos después era un cadáver.

¿Habéis oído la historia? dijo mi padre. Mis hermanos, pálidos, temblaban y él, conociendo el efecto de sus palabras, dijo: "aborreced el vino", y salió.

Corona de ORO.

Parral.

Almas enfermas

Soneto

Muchos seres marcados por el vicio escuden su pasión en el fracaso; pobladores de cárceles u hospicios precipitan su ruina a cada paso.

Es ignorancia torpe, un error eraso de individuo sin átomo de juicio. empinarse licores vaso a vaso, abrazar la bebida como oficio.

Esos seres exhalan juramentos de protesta a las páginas oscuras de la vida que llevan bajo el sol.

Allí están, encorvados, hilachentos, haciendo reverencias y figuras, intoxicados con el alcohol.

Vicente LINKOF.

La Liga Nacional contra el Alcoholismo, llama al 2.º Concurso Infantil de Temperancia

La Liga Nacional contra el Alcoholismo llama por la presente publicación a todos los alumnos de ambos sexos de las Escuelas Primarias y Secundarias, del Estado y Particulares, a un Concurso Literario bajo las siguientes bases:

TEMA 1.º—Los efectos del Alcoholismo en los individuos y en la familia.

Composición en prosa de más o menos 1.000 palabras.

1.º Premio.—Una Libreta de la Caja de Ahorros con \$ 50 y un diploma.

2.º Premio.—Una Libreta de la Caja de Ahorros con \$ 40 y un diploma.

TEMA 2.º—Cómo debemos combatir el Alcoholismo.

Composición en prosa de más o menos 1.000 palabras.

1.º Premio.—Una Libreta de la Caja de Ahorros con \$ 50 y un diploma.

2.º Premio.—Una Libreta de la Caja de Ahorros con \$ 40 y un diploma.

3.º Premio.—Una Libreta de la Caja de Ahorros con \$ 30 y un diploma.

TEMA 3.º—Cómo se llega a ser bebedor.

Cuento corto en el que se pinte los sufrimientos de una familia ante el deudo víctima del vicio alcohólico. Dos carillas escritas a máquina.

1.º Premio.—Una Libreta de la Caja de Ahorros con \$ 50 y un diploma.

2.º Premio.—Una Libreta de la Caja de Ahorros con \$ 40 y un diploma.

3.º Premio.—Una Libreta de la Caja de Ahorros con \$ 30 y un diploma.

Los niños que tomen parte en este Concurso deberán enviar sus trabajos hasta el 15 de Agosto a la Casilla 3438, San-

tiago, con seudónimo y en sobre aparte su nombre y dirección.

El Jurado estará formado por el Presidente de la Liga Nacional contra el Alcoholismo, señor Luis A. Castillo, los Vice-Presidentes, señorita Laura Jorquera y señor Abel Saavedra Varas y el Secretario señor Carlos Alberto Martínez.

La Comisión de Templanza y Estudios Sociales ha ofrecido donar los premios en dinero, para este Concurso, y la Unión Femenina Mundial de Temperancia, ha acordado contribuir al éxito de este torneo, instituyendo un premio por cada provincia al mejor trabajo que se presente a este Concurso.

El Director de la Liga, acordó agradecer públicamente estas donaciones, que le permitirán organizar estos torneos, con la regularidad que desea.

De los trabajos premiados se hará una edición de diez mil ejemplares, que serán distribuidos en todo el país.

Los premios se entregarán en un gran acto público que se celebrará en un teatro de la capital.

Los Directores de Escuelas podrán cooperar en este Concurso interesando a los alumnos y organizándolos para estudiar y discutir antes de hacer los trabajos.

Lo ideal, sería que cada Director de Escuela enviara en un paquete los trabajos de todos los alumnos de la escuela de su dirección.

Folletos y literatura sobre el problema del Alcoholismo pueden solicitarse de la Liga Nacional contra el Alcoholismo. Delicias 1707. Casilla 3438.—Santiago.

Como evitar la gripe

1. Evítese en lo posible el contacto con otras personas. Evítese especialmente las aglomeraciones de gente en locales cerrados, en los vehículos, teatros, cines, y otros lugares concurridos.

2. Evítese el trato con personas que sufren de resfrío, dolor de garganta y tos.

3. Evítese el enfriamiento del cuerpo y la permanencia en piezas cuya temperatura sea inferior a 18° C., o superior a 22° C.

4. Duérmase y trabájese en aire puro y fresco.

5. Manténgase las manos limpias, y evítese el llevarlas a la boca.

6. Evítese el expectorar en lugares concurridos, y hágase lo posible para que los demás lo eviten también.

7. Evítese las visitas a quienes tengan la enfermedad.

8. Sígase una alimentación sencilla nutritiva, y evítese los estimulantes alcohólicos.

9. Cúbrase la nariz con el pañuelo mientras se estornuda, y la boca cuando se tose. Múdense de pañuelo con frecuencia. Desinfectense presto los pañuelos sucios haciéndolos hervir o lavándolos con agua y jabón.

10. Manténgase calientes los pies. Los pies húmedos deben recibir pronta atención. Las ropas húmedas son peligrosas, y deben mudarse lo antes posible. No hay que entregarse a la congoja.

El Prohibicionismo en México

Campana de Portes Gil

Las bases del plan para el establecimiento gradual de la prohibición de los licores destilados, delineado en la declaración del Presidente señor Portes Gil, demuestran por primera vez todo el alcance de la campana contra los licores espirituosos del Presidente.

Mientras que el Presidente anteriormente se opuso con insistencia a las me-

didias represivas, ahora sugiere reformas definitivas, incluso la prohibición de fabricar y vender bebidas que contengan alcohol en alto grado, tales como el gin, whiskey y ajeno. Estas medidas, sin embargo, serán aplicadas gradualmente en forma prudente.

El señor Portes Gil anunció que la campana se hará por medio de comités y subcomités nacionales del Gobierno, de los departamentos de Estado, incluso la sección de Salubridad Pública.

En los comités habrá técnicos civiles.

Además de la propaganda que se empleará en todas sus formas, tal como folletos, affiches, se formarán ligas de educación y comités nacionales, y se iniciará, según ha manifestado el presidente, con la promulgación por parte del Gobierno y de los diversos estados, de medidas complementarias, las que consultarán para limitar en primer lugar la venta de bebidas espirituosas y prohibir, después gradualmente su fabricación.

Tu Cuerpo

¿Por qué has de menospreciar tu cuerpo?

Es, en primer lugar, el templo maravilloso de un dios escondido. Es, asimismo, una obra de arte del ignoto Escultor.

Estúdialo desde todos los puntos de vista. Mira su exterior armonioso; analiza su anatomía; entra hondo hasta el torturador misterio de sus células: todo en él es belleza, es fuerza, es gracia, es enigma.

Con los pacientes útiles de la evolución, con el inmenso taller del mundo, ha sido forjado cada órgano.

Hay en él hasta divinas rectificaciones: los órganos hoy atrofiados, que sirvieron en lejanas épocas.

¿Por qué has de menospreciar tu cuerpo?

No te da el las ventanas de los cinco sentidos para asomarte al universo?

Es sagrado tu cuerpo; sus deseos son sagrados también cuando no nacen de la vida ficticia con que torturas la vida natural que te otorgó.

Dale todo con amor y sin exceso, como la madre da a su hijo cuando pide, siempre que no le haga daño a él ni haga daño a otros.

No lo manilles jamás con bajezas. La estatua es de barro, más no pongas lo de ella...

Amado NERVO.

Liga Chilena de Higiene Social

Delicias 1707 — Casilla 3057 — Santiago

Esta institución de bien público, mantiene los siguientes servicios, para personas de escasos recursos e indigentes:

Laboratorio Clínico, para exámenes de: orina, sangre, pus, expectoración, deposiciones, etc.

Laboratorio de Preparaciones Científicas.

Vacunatorio Gratuito: de 2 a 6 P. M.

Servicio de Cirugía Menor e Inyecciones.

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

Dr. ARISTIDES AGUIRRE SAYAGO, Director General.