



H V
5035
D261m
1914

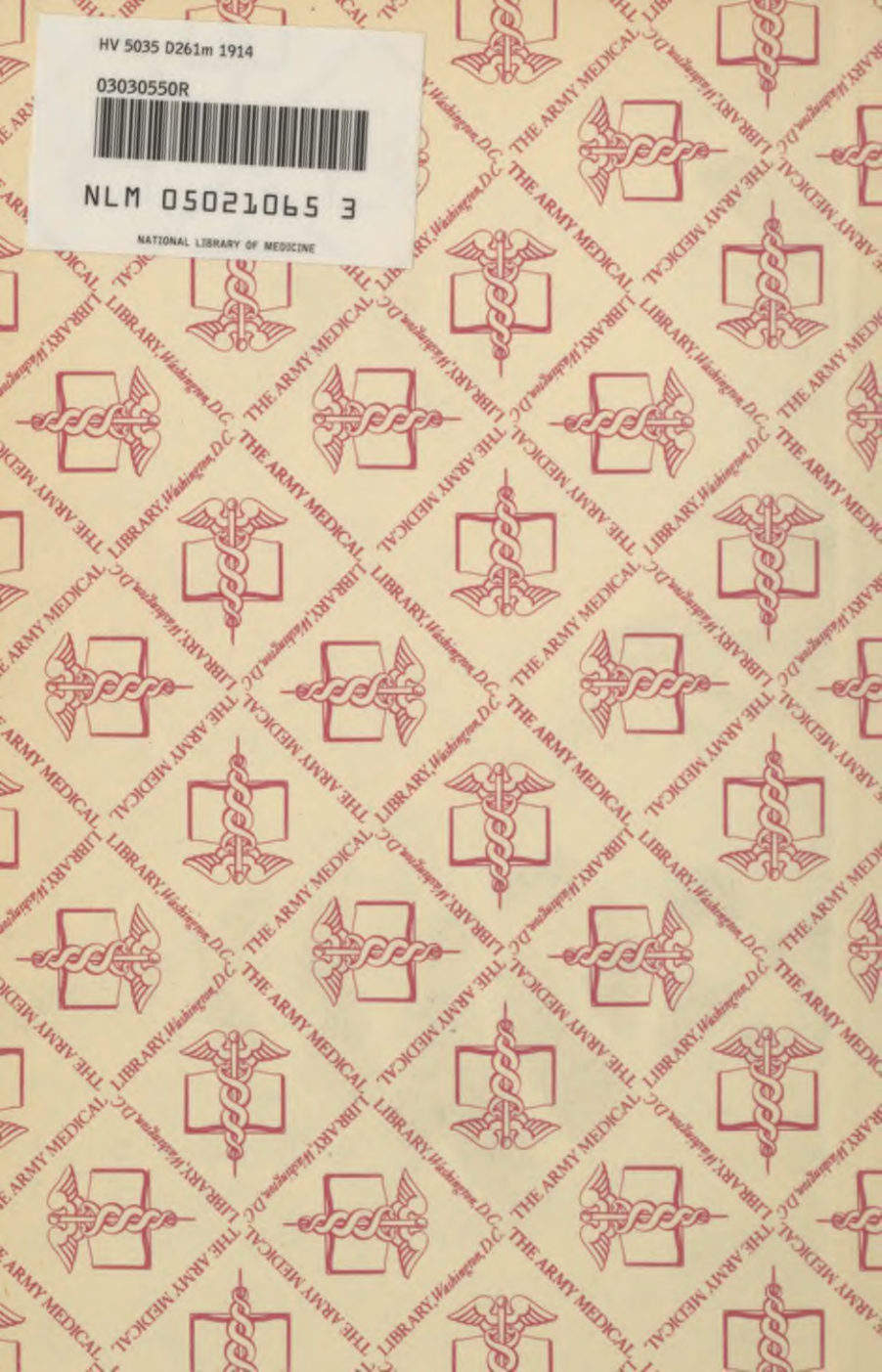
HV 5035 D261m 1914

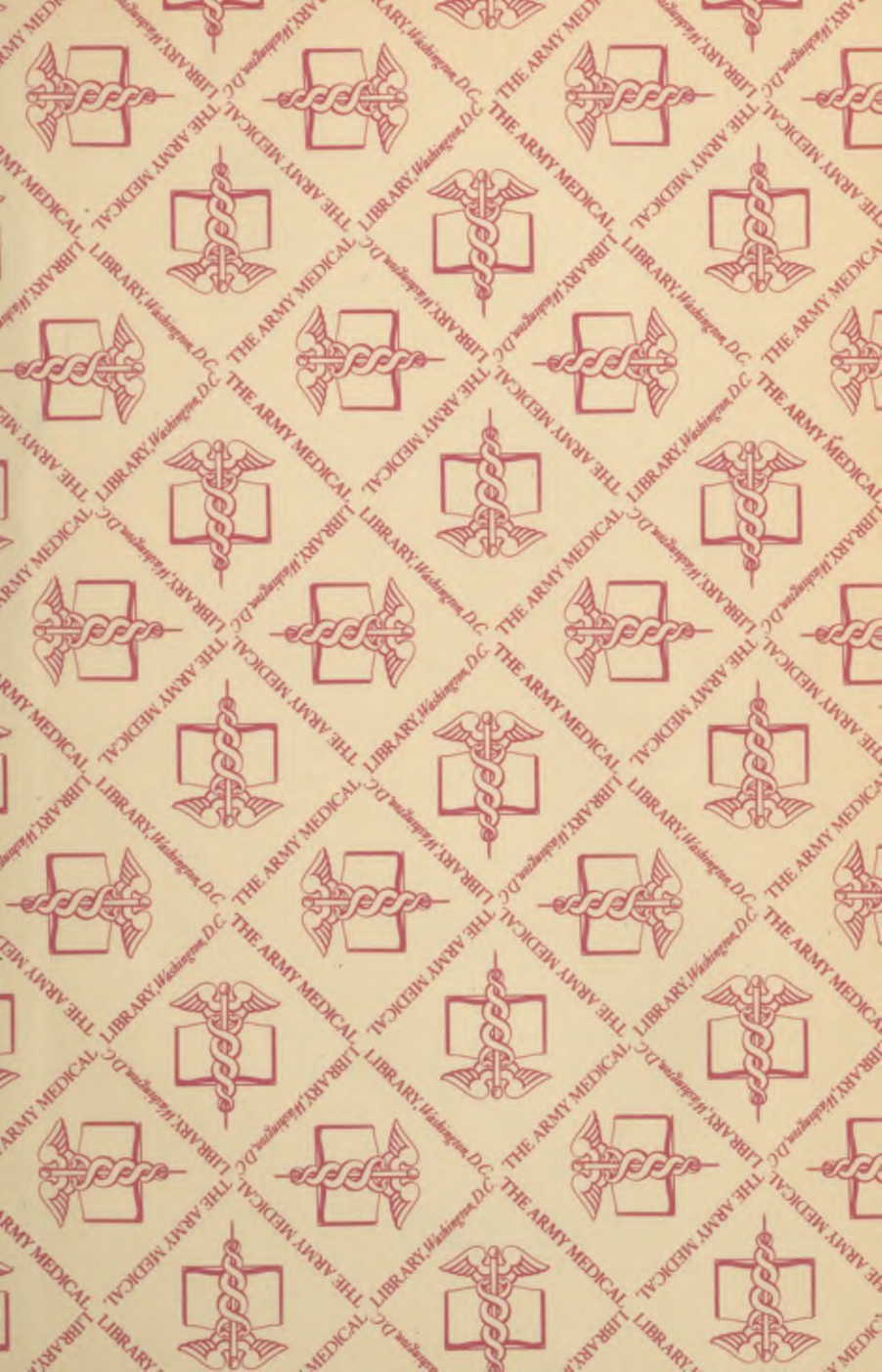
03030550R

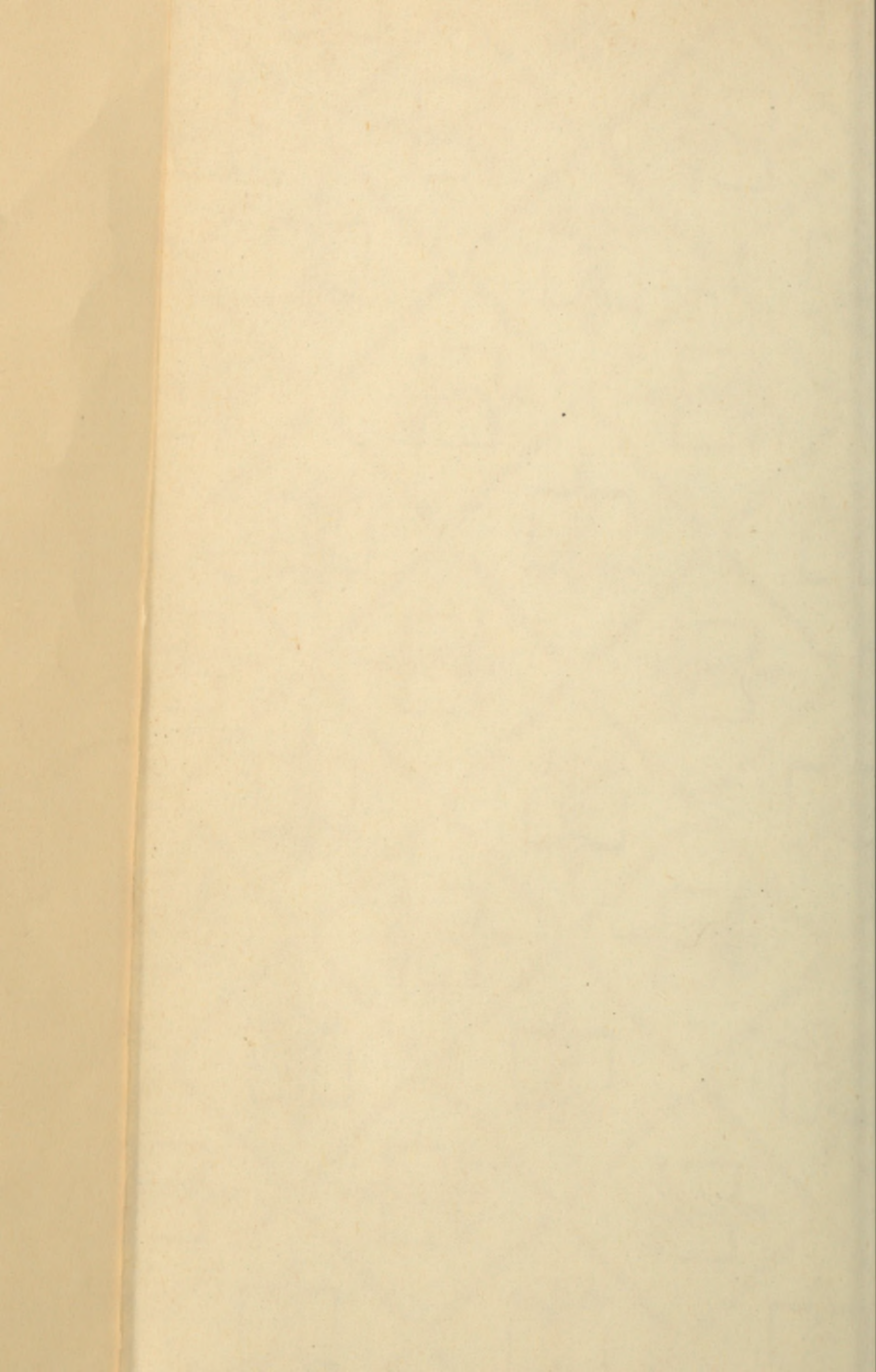


NLM 05021065 3

NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE







FM 364

MANUAL

CIENTIFICO DE TEMPERANCIA

PARA LAS ESCUELAS Y PARA EL USO
DE SUS MAESTROS.

*Explicando el uso de la colección gradual de cartas hidrográficas
y dando lecciones suplementarias para la ayuda de los maestros,
sobre la naturaleza y efectos del alcohol y del tabaco.*

Por

EDITH (SMITH) DAVIS, A. M., Litt. D.

Superintendente del Departamento de la Instrucción Científica
de Temperancia, de la Unión Mundial y Nacional
de Mujeres Cristianas.

VERSION CASTELLANA
del

REVERENDO SAMUEL F. GORDIANO, M. A.,
Pastor y Fundador de la Iglesia Evangélica Española
de la ciudad de Nueva York, E. E. U. U. de A.



UNION NACIONAL DE TEMPERANCIA DE MUJERES CRISTIANAS
EVANSTON, ILLINOIS

1914

Copyright 1914

National Woman's Christian Temperance Union
Evanston, Illinois

PREFACIO

Al dar al público esta mi versión castellana de esta magnífica obra científica de temperancia, no puedo menos que recomendarla muy altamente a los colegios y escuelas nacionales de nuestros queridos pueblos donde se habla el armonioso idioma de Cervantes. Ha sido un verdadero deleite traducirlo, pensando en la gran influencia bienhechora en todos aquellos que tengan la oportunidad de estudiar estas páginas.

Habiendo tenido venturosamente el privilegio, concedido por su mismo autor, de hacer tales alteraciones como creyera indispensables para más adaptabilidad al mundo hispano, he corregido y modificado todas aquellas expresiones inglesas que yo bien sabía no irían a ser comprendidas por nuestros amados lectores latinos. Sin embargo, en ninguna ocasión he variado en lo más mínimo el significado del autor. Las partes que suprimí, fué para evitar repetición y monotonía.

Aprovechando esta oportunidad más para mandar saludar a mi muy amada raza latina, deseando que les sirva de bendición esta nueva traducción mía, me repito como siempre,
Su fiel amigo en las letras,

SAMUEL F. GORDIANO, Traductor.

Annex

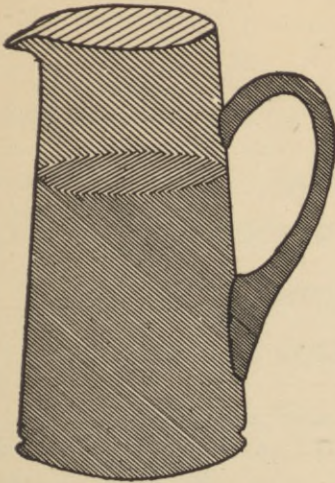
HV

5035

D261m

1914

AGUA



**TOD
NECESITA
AGUA**

**LOS RIACHUELOS QUE BAJAN LA
MONTAÑA**

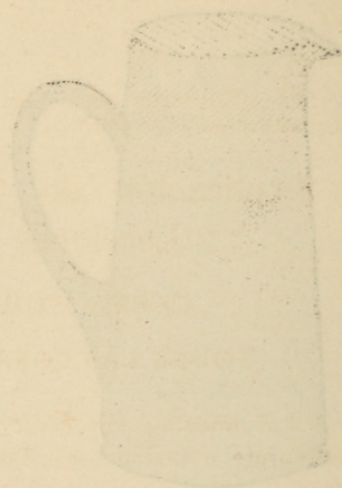
**INDICAN LAS VARITAS DE LOS
MAGOS.**

**PERPETUA JUVENTUD ALLI SE
ENCUENTRA**

**NO EN EL JARRO, LA BARRICA O LA
BODEGA.**

— LONGFELLOW.

AGUA



TODO

NECESITA

AGUA

LOS RACHUNOS QUE BAJAN LA

MOYASA

EMPECAN LAS YARITAS DE LOS

MAGOS

PERPETUA JUVENUD ALLI SE

ENCUENTRA

NO EN EL BARRO LA BARRICA O LA

BODIGA

LONGWELL

“El niño no fué hecho para las lecciones sino las lecciones deben ser hechas para el niño.”

Explicación de Cartas Hidrográficas y Lecciones Suplementarias.

CARTA HIDROGRAFICA No. 1

TODAS LAS COSAS NECESITAN AGUA.

La niñez es una vida verdadera y debe ser su propio intérprete e instructor. Para enseñar a un niño uno debe hacerse como niño, y,

“Debes tú mismo verdadero ser
Si la verdad quisiéreis enseñar;
Debe tu propia alma rebosar
Del saber que deseáis compartir.”

(Gordiano)

No podemos enseñar la temperancia, que es primero, “moderación en indulgencia saludable; y segundo, abstinencia de cosas peligrosas, como el uso de bebidas intoxicantes”, al niño, hasta que no hayamos encontrado un punto de contacto entre el niño y la verdad que le deseamos impartir. Debemos de volver a la esfera propia de las experiencias del niño para encontrar este punto de contacto. He aquí a los niños en el “kindergarten” o en la primaria elemental y nuestras enseñanzas deben de ser adaptadas a estos niños. Manifestarles la pintura del estómago de un ébrio o la de un lacerado hígado sería por completo inapropiado aquí. Estos pequeños no saben absolutamente nada del estómago o del hígado, y, confiamos, nada de la embriaguez. Si alguno de ellos

ha tenido experiencia con un padre ébrio o una madre de la misma clase, de seguro que tal experiencia no debía de ser presentada a los otros niños que no la hayan tenido. Debemos escudriñar hasta encontrar un bien positivo que pueda ser impartido a esos niños, y luego nuestras enseñanzas de temperancia deberán hacerse concentrándose en este bien.

En la Carta Hidrográfica No. 1, tomamos el agua como el bien positivo. Todas las cosas necesitan agua. ¿Cómo lo sabemos? Dejad que los niños os digan algo de lo que sepan con respecto al agua. La han visto cómo sale de la llave, del pozo, de la irrigadora y cómo cae de los cielos. La han visto en la escarcha, en la nieve y en el hielo, la han visto cómo se ha convertido en vapor. La han visto en los lagos, en las albercas y en los rios y hasta en el inmenso océano. La han bebido. Se han lavado las manos y la cara en ella. Se han bañado en ella. La han vadeado. Han nadado en ella. El agua se encuentra en donde quiera porque todo necesita del agua. Dejad que los niños os digan qué animales domésticos beben agua, qué las fieras, qué los pájaros, qué los reptiles, qué las plantas, qué las flores, hasta que estén firmemente convencidos de que el agua es la bebida de la Naturaleza.

“La tierra sedienta se bebe la lluvia
Y sigue teniendo la misma gran sed;
El trigo que ostenta espiga tan rubia
Extrajo las aguas: vivió a su merced.”

(Gordiano)

Un sano escritor ha dicho, “la gente sería más sana, más feliz, más rica y más buena si nunca bebiera otra cosa más que el agua. El alcohol desarrolla un apetito malsano en el cuerpo por más alcohol. La mente y la voluntad no pueden dominar este deseo cuando las células cerebrales han sido debilitadas por el alcohol. Con el cuerpo y la mente debilitados el carácter también se debilita, hasta que por fin decimos del beodo que ha arruinado su mente, su cuerpo y sus negocios y ha destruido su carácter.”

Teodoro Roosevelt dice: "Un cuerpo sano es bueno, una mente sana es mejor, pero un carácter fuerte e inmaculado es superior a estos."

La bebida del agua influye en la formación de éstos.

LECCION SUPLEMENTARIA

UVAS Y JUGO DE UVA

Mrs. Winfield S. Hall.

Mucho tiempo ha que nació en Grecia, según nos cuenta la leyenda, un niño cuyo padre era el dios Zeus, y cuya madre murió antes de haber visto a su infante.

El padre envolvió al niño Dionisio con una esquina del cielo y lo dejó ser mecido por las brisas y refrescado por el sol y el aire puro.

Cuando el niño estuvo bastante crecido fué enviado para que sirviera de juguete a las ninfas del Monte Nysa, en donde él era muy feliz, meciéndose en los árboles y escondiéndose en los bosques; aprendiendo los nombres y costumbres de los árboles, las flores y las frutas.

Un día Dionisio encontró una hermosa enredadera trepando a la copa de un álamo, y de ella colgaba un hermoso racimo de purpurinas frutas. Cuando probó las deliciosas frutas las encontró jugosas y dulces, y cojiendo un puñado corrió a mostrarlas a las ninfas llamándolas y diciéndoles: "He aquí las más dulces frutas que hasta hoy yo he probado!"

Las tenía fuertemente apretadas en su mano, tan apretadas que su jugo corrió por entre sus dedos, y las ninfas lo cojieron en sus bocas y chupándose los labios con deleite exclamaron: "Esto es en verdad lo mejor que hemos probado." Así que Dionisio llevó las ninfas a que viesen su enredadera y a recojer algunas frutas para su cena.

Después de que él hubo estudiado la enredadera y sus peculiaridades, y hubo aprendido a secarlas para pasas, y a exprimirlas para sacarles el jugo y hacer de él bebidas, viajó por

todo el país plantando la viña y enseñándole al pueblo sus usos. Un hombre que probó la uva dijo: "Esto es un alimento para los dioses."

El jugo de la uva era tan delicioso que los hombres desearon guardarlo para futuro uso después de que la estación de las uvas había pasado. No entendiendo la naturaleza del jugo de la fruta, la retuvieron en vasijas destapadas. Mas una cosa curiosa sucedió. Los pequeños gérmenes de levadura que siempre se hallan en el aire, penetraron al jugo de la fruta y comenzaron a alimentarse con el azúcar de éste. A medida que los gérmenes crecían y se multiplicaban, despedían materia desperdiciable, una parte de la cual pasó al aire; pero el resto (el alcohol) permaneció en el jugo, que perdió lo dulce produciendo en la boca un sabor astringente. El jugo había fermentado.

Curiosos Resultados

Y ahora una cosa más curiosa aún sucedió. Aquellos que bebieron este jugo fermentado, que es llamado **vino**, se creyeron muy graciosos y sabios, y más fuertes y más activos que antes. En tiempo frío se sentían estar calientes, y cuando el aire era caliente se imaginaban ellos estar frescos.

Sus amigos vieron cuán equivocados estaban y se admiraban de cómo podían obrar de una manera tan tonta y hablar tan estúpidamente; sus amigos notaron que éstos se exponían al frío y al calor sin cuidado alguno, y vieron también que algunos de ellos eran sobrecogidos del frío o sufrían de insolación, porque ya no eran tan físicamente fuertes como lo habían sido antes.

Leemos de un hombre llamado Noé, que había "avejentado con honor", sin embargo, después de haber bebido libremente el vino se manejó de una manera tan mala que hasta sus mismas hijas se avergonzaron de él, y su nombre nunca jamás quedó libre de semejante desgracia.

El vino centellea y tienta a participar de él, pero desde

tiempos tan remotos, como en los de Salomón, cerca de cuatro mil años atrás, ha sido sabido que "el vino es un burlador," prometiendo lo que no puede cumplir, y aquellos que son engañados por él nada tienen de sabios.

¿Sabéis que hace tan solo unos cuantos años que de cada siete muchachos uno llega a ser beodo? Mas ahora que los muchachos están aprendiendo más cosas sobre los malos efectos del vino y de la cerveza, la proporción es mucho menor (uno de cada diez). ¿Y no ayudará cada muchacho, rehusando probar toda bebida que contenga alcohol, a que el registro sea mejor aún?

El doctor N. S. Davis, uno de los médicos más hábiles de Norte América dice: "El vino es un veneno diluido y no existe un error mayor que el de creer que éste no hace mal alguno si se toma con moderación."

En los países donde se cultiva la uva y se fabrica el vino, no solamente se consume una gran cantidad de éste, sino que también de cognac y aguardiente, demostrando que el beber vino lleva a la bebida de licores más fuertes aún.

Si nos agrada el jugo de la uva hagamos uso de él de la manera que lo hizo Dionisio, directamente de la uva; o, si deseais guardarlo para uso de él en el futuro, hervid dicho jugo y después de embotellado selladlo, y prevenid de este modo la influencia venenosa el aire. De esta manera podremos gozar de la bebida que es "adecuada para los dioses," sabiendo que no embotará nuestros sentidos ni disminuirá nuestra eficiencia.

EL USO DEL AGUA

Principiaremos con el uso del **agua**. ¿Cuáles son algunos de sus usos? Para regar las plantas y hacerlas crecer; para beber, para cocinar, limpiar y lavar con ella, para bañarse en ella y para hacer el vapor que mueva nuestras maquinarias. Ahora veamos lo que algunas de estas cosas significan para nuestra salud. Sin agua no podríamos vivir y sin

abundancia de agua no podríamos estar limpios y sanos. Cada día que vosotros vengaís a la escuela os miraré para ver si haceis uso de este don para lavar vuestras caras y manos. Me fijaré si vuestros dientes y uñas están limpios.

Si conserváis vuestras manos limpias, vuestros libros también aparecerán limpios. Luego vereis si vuestros vestidos están limpios. Por supuesto que es difícil conservar los vestidos limpios, y cuando estáis jugando olvidais que vuestros vestidos se ensuciarán, y esto es debido; uno necesita olvidarse de sus vestidos; pero debeis poneros trajes para jugar que podais ensuciar o si no tendríais que cambiar vuestro vestido de escuela muy pronto.

Hay una limpieza que no puede ser vista por el maestro pero que cada niño sabe por sí mismo—la limpieza del cuerpo. Durante el invierno el cuerpo debe ser bañado cuando menos una vez a la semana con jabón y agua tibia, y con más frecuencia en el verano; y si queréis estar en mejores condiciones, daos un baño de fricción diariamente con agua fría. Los dientes deben ser limpiados todas las mañanas con agua y un cepillo.

Así como bañamos nuestros cuerpos diariamente, de la misma manera debemos lavar nuestros vestidos para que estén limpios, y hervirlos para que queden en mejores condiciones higiénicas. Debemos lavar los suelos también si están sin alfombra, y cada vez que comemos debemos lavar los platos. He visto platos lavados con agua que no quedaron muy limpios, y secados con una tohalla sucia que era peor que nada. Pero cada niño puede aprender a lavar esos objetos en agua caliente y con jabón, enjuagándolos en agua caliente y limpia y secándolos con tohallas limpias que los dejen tan brillantes como las caras de los que vienen a la escuela recién lavados.

Ya hablamos de todos los usos del agua para lavar la parte exterior del cuerpo, pero tenemos otro uso más importante y este es el lavamiento interior. Bebemos agua para conservarnos limpios interiormente así como para refrescarnos y fortalecernos, y para los propósitos de limpieza

tenemos que beber bastante; es como cuando dejamos correr el agua por cañería de las alcantarillas para lavarlas de todos los desperdicios. Un vaso de agua fría tomado antes del desayuno es un magnífico purificador. En el verano necesitamos beber agua para que nos ayude a transpirar, porque, de este modo nos refrescamos.

Ninguna otra bebida puede ser comparada con el agua. Los niños que beben té o café o cualquiera otra bebida más fuerte, cometen un gran error; porque estas bebidas hacen a los niños inquietos en el día y los desvela por la noche, mientras que el agua los tranquiliza y calma.

LOS VESTIDOS DEL ALCOHOL

Christine I. Tinling.

Una noche fuí en coche a una casa de campo en donde iba a pasar la noche. La señora de la casa salió a recibirme. Llevaba un vestido de zaraza y su afable rostro se dejaba ver bajo su papalina. Me dijo que debía sentarme y tomar la cena para después ir a la iglesia. Como no estaba lista, ella vendría después. Bien, tuvimos la reunión y al lanzar una mirada a la congregación vi una cara que me pareció conocer. Era la de una señora vestida de negro. No podía recordar dónde la había visto antes, pero me pareció que era alguna persona a quien había conocido hacía mucho tiempo. No quería decirle que había olvidado su nombre, de modo que me dirigí a donde ella estaba sentada y le estreché la mano diciéndole: "¿Cómo está usted?, mucho me alegro de volverla a ver."

Ella entonces prorrumpió en carcajadas. Y muy bien podía, pues que era la señora de la papalina, a quien había dejado hacía apenas un rato. Se veía tan diferente en su vestido de domingo que no la pude reconocer. Me sentí muy tonta cuando descubrí mi error, pero ella lo tomó como gracia.

Los vestidos son de todos modos muy engañosos. Los bandidos y ladrones se visten con toda clase de vestidos cuando andan tratando de escaparse de la policía. Parecen distintas personas en distintas ocasiones, y de ese modo es muy difícil cojerlos. En verdad, ellos no tan sólo se cambian el vestido sino frecuentemente el cabello también; un día se ponen peluca rubia rizada, y al otro día una de cabello lacio; bigote hoy y barba mañana. Todos esto para que la gente no los reconozca.

Una vez un japonés quiso descubrir todo lo concerniente al ejército americano. Era rico y poderoso, pero no podía descubrir todo lo que deseaba; así fué que se vistió como un hombre pobre y pretendió ser un mercachifle vendiéndoles chucherías a los soldados. Por un largo tiempo nadie sospechó quién él verdaderamente era, y pudo hacer su obra de espía sin ser molestado. La gente fué engañada por su vestido pobre y lo creyó inofensivo.

Un gran inglés llamado Tomás Carlyle escribió una vez un libro con respecto a los vestidos, para enseñarle a la gente cuán tonta cosa es fijarse tan sólo en lo exterior de las cosas. Debemos aprender a pensar en lo que hay dentro. Puede haber excelentes personas dentro de vestidos haraposos y gente muy despreciable dentro de magníficas vestiduras.

Hemos aprendido muchas cosas buenas últimamente con respecto a nuestro enemigo el alcohol. Una cosa que vosotros necesitáis especialmente saber y recordar es que éste tiene muchos y distintos vestidos. No parece el mismo cada vez que se ve. Algunas personas pueden reconocerlo en uno de sus vestidos, y saber que es su enemigo; pero cuando lo ven en otro vestido entonces no lo reconocen y lo creen un amigo. Por supuesto, esto les trae molestias.

“La Buena Reina Bess”, de quien leemos en la historia inglesa, tenía una inmensa cantidad de finos trajes. Cuando ella murió encontraron mil vestidos en sus armarios. No me puedo imaginar cómo pudo tener tiempo para ponérselos.

Se dice que el alcohol tiene tantos vestidos como la Reina

Bess tenía y quizá más, pero yo no los conozco todos. Se que tiene varios rojos, amarillos y algunos pardos y al menos uno que es casi negro. Algunos son de una clase común y corriente y otros muy costosos.

El whiskey es alcohol con vestido colorado.

El sherry es el alcohol con vestido amarillo.

El clarete es alcohol con vestido rojo encendido.

El oportó es alcohol con vestido negro.

La sidra es alcohol con vestido pardo.

El champagne es alcohol con vestido costoso de salón.

La cerveza es alcohol con vestido corriente, traje de diario.

Estas cosas no parecen todas lo mismo pero son el alcohol vestido de distintas maneras.

Hay un hombre muy bueno y sabio en Nueva York llamado el doctor Josiah Strong. Me contó que cuando su madre era una niña pequeña le gustaban mucho los vestidos bonitos. Me imagino que cada vez que tenía un vestido nuevo le agradaría ir al espejo, para ver cuan bien se veía. Por lo regular ella era una niña buena, pero algunas veces era desobediente como todos somos de vez en cuando. Una vez que su madre le había hecho un bonito vestido le dijo: no olvides que es la misma niñita desobediente la que está en ese vestido bonito.

Algunos de los vestidos que usa el alcohol son muy bonitos, especialmente los rojos. A la gente le gusta servirlo en sus fiestas porque se ve tan brillante y espumoso cuando lo sirven en las elegantes copas.

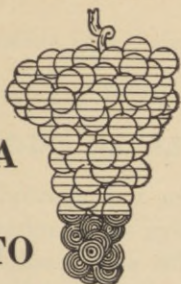
Pero siempre es el mismo malo y venenoso alcohol, no importa lo bonito que sea su vestido. La Biblia dice: "No mires al vino cuando está rojo, cuando da color en la copa. Al fin muerde como una serpiente y pica como una víbora. De manera que nos debemos de guardar de él siempre, y no solamente dejar el whiskey, sino también cuidarse de no tocar el vino, la cerveza o la sidra.

Hay aun otra manera en la cual se viste el alcohol y la

que no debemos olvidar. Algunas veces pretende ser muy bueno y saludable y se llama "Medicina". El dice: "Mi nombre es jengibre de Jamaica y curaré su dolor," o tal vez, "Mi nombre es Peruna y curo a la gente de toda clase de enfermedades." Pero realmente es el mismo alcohol otra vez. Cuando una persona que es mala pretende ser muy buena se le llama hipócrita. He aquí lo que es el alcohol: un gran hipócrita. Pero no podrá engañarnos porque ya hemos estudiado con respecto a él, y lo conocemos; no importa qué vestido lleve, es siempre nuestro enemigo mortal.

ALIMENTOS

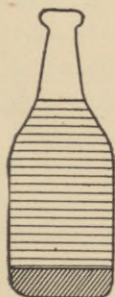
UVAS



AGUA

ALIMENTO

JUGO DE UVAS



AGUA

ALIMENTO

ACEITE DE OLIVA



TODO
ALIMENTO

TODO
NECESITA
ALIMENTO

LA PRIMERA
RIQUEZA ES
LA SALUD.
— EMERSON.

“Comemos para vivir, no vivimos para comer.”

CARTA HIDROGRAFICA No. 2

TODO NECESITA ALIMENTO

La carta hidrográfica número 2 continúa el trabajo en los primeros grados. Las palabras de Ralph Waldo Emerson: “La primera riqueza es la salud,” debe ser la nota primordial de todas las lecciones. Mientras esta carta hidrográfica está en uso, debe estar escrito sobre el pizarrón, en donde todos los niños puedan verlo, la cita de Herbert Spencer: “Salud vigorosa y sus elevados espíritus son los más grandes elementos de felicidad, y la enseñanza de cómo mantenerlos es una enseñanza que no supera ninguna otra.”

El propósito de toda instrucción es el de sostener la salud que es la primera riqueza, sentirse como con ganas de jugar, crecer de la mejor manera posible, y estudiar los alimentos y las bebidas con esto en la mente. Haced que los niños aprendan de memoria la siguiente estrofa:

“Edifícame bien, Oh gran Maestro;
Potente embarcación quisiera ser,
Que el mar en tempestades no me arredre
Y sus escollos pueda yo vencer.”

(Gordiano)

Deben edificar cuerpos que desafíen la enfermedad. Desde un principio se les debe hacer ver cuán ricos son, si tienen salud; y que el dinero no tiene nada que ver con esta clase de riqueza. El niño nacido en el más pobre hogar puede ser el más rico en esta clase de riqueza que es la salud. y el dinero no tiene nada que ver con esta clase de riqueza. El niño nacido en el más pobre hogar puede ser el más rico

en esta clase de riqueza que es la salud. Decidle a los niños que solamente una persona en cada cuarenta muere de vejez, los otros treinta y nueve mueren porque pierden su capital, la salud, por medio de algo que se las roba.

Aquí es en donde se debe comenzar a hacer uso de las catorce cartas hidrográficas que manda el gobierno de los Estados Unidos del Norte. Estas son invaluables debido al claro análisis que dan de todos los alimentos comunes. Como todas las cosas necesitan alimento, es prudente descubrir los alimentos que dan la mayor cantidad de carne y combustible valioso. Para mostrar por qué el cuerpo necesita alimento, analizadlo de una manera sencilla: 12 galones de agua, 12 libras de gordo, y 24 libras de substancia protéica. Explicad que la substancia protéica es semejante a la clara de un huevo y forma una porción de cada célula en el cuerpo, y como estas células están constantemente muriendo y desapareciendo, deben tener la clase de alimento que restaure la pérdida. Con la ayuda de las cartas hidrográficas del gobierno, puede hacerse que los niños se familiaricen con los análisis del maíz, el tocino, la mantequilla, la leche, el azúcar, las nueces, el aceite, la manteca, verdaderamente, de todos los alimentos comunes.

Durante esta enseñanza la verdadera definición de temperancia: "moderación en indulgencia saludable y abstinencia de las cosas peligrosas", debe tenerse presente. Con esto, una lección puede ser enseñada de tales palabras como las de Benjamín Franklin: "Sed sobrios y templados y sereis sanos." Teniendo a la vista la carta hidrográfica otra lección se les puede enseñar de las palabras de Gordiano:

Si quereis vuestra salud
Para siempre conservar
Está lección aprended
Y jamás nunca olvidad:
De lo que comáis buscad
Lo que pueda alimentar;
No vivais para comer

Mas comed para vivir,
Y entonces descubrireis
Que no tenéis que morir
Sin la misión terminar
Que Jehová os dió a cumplir.

Es muy fácil cuando se está hablando del desperdicio que constantemente tiene lugar en el cuerpo, enfatizar la verdad que por que los tejidos están gastados y la fuerza concluída y el calor terminado, el cuerpo debe ser reparado, y que el hambre es la expresión de este hecho. Para que el alimento presente buen sabor, hay que tener hambre, y el principal placer en comer está en nosotros mismos. Luego, la necesidad del agua debe ser demostrada, es decir, que suaviza los alimentos, ayuda a la digestión, lleva el alimento ingerido a la sangre, remueve impurezas, e iguala el calor del cuerpo.

LAS DOS CEES

Christine I. Tirling

Una vez, en un país muy lejano, un sacerdote iba por un camino llevando un bonito cordero blanco. Muy cerca, bajo la sombra de los árboles, tres ladrones se escondían, y cuando vieron al cordero pensaron que les agradaría mucho para una comida. Pero tenían miedo de robar a un sacerdote; se imaginaban que algo malo les acontecería si lo robaban; así fué que hicieron un plan. Se decidieron a no robarlo, sino a engañarlo. Uno dijo a los otros: "Me voy a escapar y le digo que su cordero es un perro, y ustedes dos, después de mí, hacen lo mismo, uno tras de otro, a medida que avance en el camino."

Debo deciros, mis queridos niños, que en ese país los perros no son como los nuestros aquí en América. A mí me gustan mucho los perros, ¿a vosotros no? ¿Teneis uno

en vuestra casa? Los perros quieren a las personas, si éstas son buenas con ellos, y tienen tanto entendimiento que hasta parece una lástima que no puedan hablar. Pero en el país lejano de que estamos hablando, los perros son distintos a los nuestros; son animales tan salvajes como los lobos. La gente no los quiere absolutamente, y los sacerdotes nada tienen que ver con ello tampoco.

Pues bien, el primer ladrón brincó de entre los árboles, y al acercarse al sacerdote le dijo: "Buenos días, padre; pero, qué anda usted haciendo con un perro?" El sacerdote se sorprendió mucho y le contestó: "¿Dónde están tus ojos, hombre, no ves que es un cordero?" Y siguió adelante. De pronto el segundo ladrón se le aproximó y le dijo: "Bonito día, padre, ¿mas para qué lleva ahí ese perro?" El sacerdote comenzó a creer que había perdido los sentidos, y se limpiaba los ojos, pensando que ciertamente el hombre decía la verdad; pero continuó su camino. Presto, el tercer ladrón se le acercó y, pidiéndole la bendición muy respetuosamente, le dijo: "¡Pero padre, yo nunca había visto a un sacerdote con un perro!" Cuando el pobre cura oyó esto por la tercera vez, se asustó tanto que, convencido de que había perdido los sentidos, terriblemente asustado se fué corriendo para su casa y dejó el cordero en el camino. Los ladrones pronto lo mataron y se lo comieron. Veis, él perdió su cordero porque fué suficientemente estúpido para creer todo lo que le dijeron, sin tratar de descubrir si en verdad le decían lo que era cierto.

No es cosa muy segura creer uno todo lo que le digan. Yo no creo todo lo que oigo. Debemos investigar las cosas, y cuando no podemos encontrar lo que buscamos, debemos ir a preguntarle a una persona que sepa. He aquí lo que leí en un periódico no hace mucho tiempo: "La cerveza produce sesos, y carne dura." Todos necesitan de los sesos, ¿no es verdad? Nadie puede progresar en el mundo, sin sesos, y si existe algún alimento o bebida que produzca sesos debe ser algo bueno que debemos tener y procurar. Las lecciones nos parecerían más fáciles de lo que nos parecen ahora,

a algunos de nosotros, si pudiéramos encontrar algo que nos diera más sesos.

Y luego, carne dura, ¿sabéis lo que es ésto? Es músculo, carne dura y fuerte. Esto necesitamos, tanto para trabajar como para jugar, ¿no es verdad?

Mucha gente cree que la cerveza produce estas dos cosas, y por eso la beben diariamente. Pero nosotros somos demasiado prudentes para creerlo inmediatamente, tan sólo porque la gente nos lo dice. Primero que todo, ¿quién me podría decir de qué es hecha la cerveza? Es hecha de grano que crece en el campo. Dadme los nombres de algunos granos. Sí, trigo y maíz, avena, cebada, centeno y otros más. Bien, ¿de cual de todos estos es del que se hace la cerveza? La hacen de grano cuyo nombre principia con la misma letra con que comienza la palabra. Cerveza. ¿Qué letra es? La letra C. ¿Qué granos comienzan con la letra C.? Cebada; eso es. La cerveza es hecha de cebada.

Otro día os diré cómo la hacen, pues no tenemos tiempo ahora. De la cebada se hace una bebida muy buena, se llama agua de cebada y con frecuencia se le da a los enfermos. ¿Habéis visto alguna vez la cebada aperlada, unos pequeños granos blancos y brillantes. Se usa para hacer sopa.

La cebada es buena para la gente. Hay algo en ella que todos necesitamos. Nunca adivinaréis lo que es, así es que os diré: Es almidón. Sin duda que os sorprendeis. ¿No pensábais que comíamos almidón, no es verdad? Cuando teneis hambre nunca correis a la cocina y decís: "Oh, mamá, yo tengo mucha hambre, déme un poco de almidón." Vosotros decís: "Mamá, me puede dar un pedazo de pastel, o una manzana o pan? Mas, de todos modos, comemos una gran cantidad de almidón. Hay almidón en nuestro pan, y en las papas, y en el arroz y en otras muchas cosas. Y el almidón en la cebada es lo que la hace un alimento tan útil.

Hace poco dije que debíamos de estudiar las cosas para nosotros mismos. No siempre podemos hacer esto, pero deberíamos hacerlo siempre que nos fuera posible. Aquí tengo

algunas cosas que todos vosotros conocéis muy bien, pero vamos a tratar de descubrir algo más con respecto a ellas.

Si yo metiese mi pañuelo en tinta roja, ¿qué color saldría? Rojo, por supuesto. Y si derramárais un poco de jugo de alguna fruta de jugo rojo sobre el mantel, ¿De qué se teñiría el mantel? De rojo, también, con seguridad.

BOTELLAS DE FRUTAS O BOTELLAS DE VENENO

Mrs. H. O. Hilderand.

Tened un atractivo plato de varias frutas, entre ellas, una naranja entera, una naranja pelada para separar en gajos, una manzana casi oscura y dañada y un vaso de agua cristalina.

Ved esas hermosas frutas. Ved la naranja, una dorada botella de jugo dulce. Qué admirablemente es embotellado en otras más pequeñas tan finas como películas de transparente seda, para resguardar la miel dulce y fresca, y notaréis que estas pequeñas fibras de las secciones de la fruta se asemejan a pequeñas botellas. Ved la manzana con su cáscara firme, una botella roja que guarda su deliciosa pulpa. Un limón lleno de jugo tan rico para hacer una bebida deliciosa y un racimo de uvas, un conjunto de pequeñas botellas. Tomad una. ¡Ved! La pequeña ramita le sirve de tapón a las botellitas. Tanto tiempo cuanto permanezca el tapón en la botellita impide al aire penetrar al jugo, que permanece dulce y bueno. En el verano pasado yo tenía racimos de botellitas negras de éstas, cada una de ellas cerrada como una cuenta de vidrio; tal vez 50 en un racimo. ¿Podéis adivinar su nombre? Sandías, melocotones, ciruelas. Pensad en cuantas clases de frutas hay, unos cuantos miles de miles de miles crecen cada temporada para nuestro refresco y salud. El Gran Dador pone brevets en las botellas cuando ya no sirven. Si habéis probado una uva o fresa dañada, recordaréis su sabor desagradable y que no quisisteis comerla más.

¿Por qué se dañan las frutas cuando se parten y se dejan al aire? Mucho se nos dice en esta época con respecto a los gérmenes. Hay pequeños gérmenes en el aire llamados fermentos que atacan el azúcar en las frutas y en los granos, y el almidón en los granos puede ser convertido en azúcar machacándolos y deshaciéndolos. Los fermentos consumen el buen alimento en estas frutas y granos y lo convierten en un líquido llamado alcohol. Tan venenoso es el alcohol así formado, que hasta los mismos pequeños fermentos no pueden existir en los fluidos fermentados después de que el 15 por ciento de alcohol se ha formado. El alcohol no se encuentra en ninguna parte en la naturaleza excepto como producto de la descomposición.

Los comerciantes en licor toman este jugo fermentado, lo embotellan, le dan unos nombres muy retumbantes, como vino de Oporto, Champaña, Cerveza, Rom, etc. Siempre hay, gente que está lista para comprar cosas de comer y beber, y compran estos licores y los beben porque no comprenden su daño. Es notorio que los que beben licores fermentados obran de una manera muy rara. Su paso incierto, manos temblorosas, mejillas, y ojos inflamados, son señales exteriores de cómo se perjudica el cuerpo. Sus palabras incoherentes, cerebros estúpidos, conciencias debilitadas, muestran cómo la mente y el alma están dañadas.

Desde los más remotos tiempos se han hecho advertencias contra las bebidas fuertes. Los grandes filósofos Platón, Plutarco, Salomón y otros se han declarado en contra de estas bebidas. La Biblia está llena de lecciones de temperancia. Los chinos y otras naciones antiguas tenían leyes prohibiendo su uso.

Científicos modernos y químicos han examinado las bebidas y han encontrado que todas ellas contienen un fluido llamado alcohol. Este alcohol es un veneno. Todos los principales dispensarios y diccionarios médicos clasifican el alcohol como un veneno. Algunos lo llaman "veneno narcótico," otros "veneno irritante," otros más, "veneno vegetal"; pero todos están de acuerdo de estas tres cosas: narcótico,

irritante, veneno vegetal; narcótico en su tendencia, irritante en su acción, vegetal en su origen. 1,200 médicos, en Congreso reciente, se suscribieron a este manifiesto: "El alcohol es un veneno como lo es la estricnina, el arsénico y el opio. Se clasifica con estos agentes. La salud es siempre de una u otra manera dañada con él. Cuando se hace uso de él moderadamente, como un veneno lento, la víctima siente el desfallecimiento gradual de su daño."

El alcohol se está desalojando de entre las medicinas. Muchos médicos prominentes han dicho que el uso del alcohol medicinalmente puede eliminarse sin pérdida alguna, teniéndose ya el conocimiento de otras medicinas mejores.

Las madres están aprendiendo a suprimirlo por completo de sus cocinas. Con los ferrocarriles y vapores trayéndonos cosas exquisitas de todos los climas, no necesitamos ya los sabores alcohólicos de otros tiempos. ¿Por qué la dulce crema, el néveo azúcar y las escojidas frutas han de tener este sabor artificial e injurioso? Los alimentos y las bebidas tienen una relación muy estrecha. Si esa gota de vino o brandy en el delicado postre pudiera ser vista, la cantidad podría hacer muy poco mal, pero el átomo ahí está contribuyendo a formar un hábito muy peligroso.

El hecho que debe hacer a todos tener miedo de tocar el alcohol, la morfina, la cocaína, la nicotina o cualesquiera sustancia narcótica es el poder que tiene para formar un apetito artificial y con frecuencia indomable para sí mismo. Un apetito natural es aquel que puede ser satisfecho—el pan y el alimento natural satisface el hambre, y las bebidas naturales satisfacen la sed. ¿Cuál fué el error del muchacho de escuela superior que dijo: "Yo creo en la temperancia, pero si con ello queréis decir abstinencia completa, la definición de Webster es suficientemente buena para mí?" ¿Qué es lo que dice Webster? "Temperancia es la modificación habitual de los apetitos naturales." Nuestro muchacho olvidó por completo la palabra "natural" que califica la clase de apetito.

El don de la naturaleza al hombre es el agua; destilada

en el rocío del cielo, serpentando en la gota de lluvia, detenida en el arco-iris, saltando de la profunda peña, rodando por la falda de la montaña, por doquiera bendiciendo la tierra. Es interesante notar la cantidad de vida animal que lleva en su trabajo y juego desde los mares polares hasta los ardientes trópicos con solo suficiente agua para beber; a qué altura pueden volar las aves, considerad el vuelo del águila; con qué velocidad corre la gacela y galopa el caballo; qué pesos puede llevar el elefante; la resistencia del camello cruzando las ardientes arenas del desierto con sólo el agua que lleva en sí para alimentarse. Hemos aprendido que tanto el cuerpo del hombre como el de los animales inferiores está construído para que sirva como una "máquina hidráulica."

Los atletas y los hombres y mujeres de buen éxito son abstinentes completos. El rostro de Daniel brilló porque no comió ni bebió de los ricos alimentos del rey. El general Grant rehusó beber por doquiera en la sociedad. Edward Payson Weston, el veterano andarín, atribuye mucha de su resistencia y fuerza y su larga vida a su total abstinencia; su caminata reciente cruzando el continente, desde Los Angeles a Nueva York, a la edad de 72 años, fué hecha en menos tiempo del que se había calculado. Cuando la señora Lucy Webb Hayes, como la primera dama de la nación eliminó el vino de la Casa Blanca, ella dió un ejemplo, a las mujeres en sus hogares, y a las muchachas, por su influencia. En una reciente clase que se graduaba contando 150 hombres en una de nuestras Universidades, los cuatro hombres que ganaron los más altos honores fueron los que no fumaban y eran abstinentes completos.

"La moderación ha sido la pesadilla de los siglos." De la copa de vino, lágrimas, tristeza y dolor fluyen a torrentes. Bajo la luz de la verdad del siglo veinte, el valor de la abstinencia completa ha sido demostrada. La definición dada en la edad de oro de la literatura griega por Jenofonte ha sido probada y ha probado que "La temperancia quiere decir primero, moderación, en saludables indulgencias; segundo, abs-

tinencia de cosas peligrosas, como el uso de bebidas embriagantes."

En la clara agua viva y en el alimento de natura están LA SALUD, LA FELICIDAD, LA PROSPERIDAD, Y LA BENDICION. Hagamos uso de las cosas buenas de la vida y rehusando lo malo, vengamos a ser fuertes de espíritu y cuerpo para alcanzar honra y buen éxito.

EL CONQUISTADOR CONQUISTADO

Christine I. Tinling.

Allá en remotos tiempos había un jóven príncipe llamado Alejandro. Era un muchacho muy bien parecido, y sus atentos modales hacían que a todos les gustara. Era robusto y activo y muy aficionado a los juegos, y podía hacer toda suerte de ejercicios atléticos. También amaba el estudio. Siendo hijo de un rey, tenía tutores particulares. El principal de estos era Aristóteles. Era un hombre muy sabio. Aun cuando hace más de dos mil años que enseñó a Alejandro, la gente aún frecuentemente habla de él. Aristóteles le ponía lecciones muy difíciles porque le proporcionaban algo que conquistar.

El padre de Alejandro se llamaba Filipo. Era el rey de un país pequeño llamado Macedonia. Era cerca del doble de grande que Massachussetts. Agrandó sus dominios conquistando a sus vecinos.

Un día le trajeron un regalo a Filipo. Era un espléndido corcel, fuerte, brioso y hermoso. Lo llevaron al parque y Filipo fué a probarlo. Pero el caballo se encabritó de tal manera que ni el rey ni ninguna otra persona pudieron montarlo. Era tan indómito y furioso que espantó hasta a los soldados. Filipo se enojó con las personas que le habían hecho tan inútil regalo y dijo que el caballo debía ser devuelto. El joven Alejandro se adelantó y pidió permiso para ensayarlo y montarlo. Acarició al caballo en el cuello y

le habló y le dejó ver que no le tenía miedo alguno, y luego brincó sobre su montura y lo dejó correr alrededor del parque y por la llanura hasta que lo hizo regresar tranquilamente a la casa. De esta manera domó el muchacho al caballo que ningún hombre había sido capaz de dominar. Cuando la gente vió esto, pensaron que era ciertamente adecuado para ser rey.

Principió a reinar mucho más temprano de lo que él esperaba, pues su padre fué muerto cuando él tenía cerca de diez y nueve años.

Hace 2,000 años que la gente creía que el hombre más grande era aquel que podía matar el mayor número de enemigos y apoderarse de su tierras y bienes. Jesús aún no había venido al mundo a enseñarles a los hombres a que se amaran los unos a los otros. Vino cerca de 300 años después del tiempo de Alejandro. En estos tiempos sabemos más de lo que a Alejandro le fué posible saber. Vosotros todos habéis oído del rey Eduardo de Inglaterra que murió hace poco tiempo. Fué verdaderamente grande, y todo el mundo se entristeció cuando murió. Los ejércitos de la China y del Japón prácticamente se enlutaron por él. Pero él no trató de conquistar otros reyes y apoderarse de sus reinos. En vez de eso hizo lo mejor que pudo por ser benévolo con los países. Lo llamaron Eduardo el Pacificador, y este es el título más noble que un rey puede desear.

Como Alejandro vivió hace tanto tiempo, no pensaba las cosas como nosotros lo hacemos ahora. Creía que la cosa mejor en el mundo era ser luchador. Hizo lo mejor que sabía. Peleó valientemente y no temía nada. Fué a tierras nuevas incultas, llenas de peligros, y las conquistó, lo mismo que a las tribus salvajes que las habitaban.

Tenía también enemigos especialmente poderosos, de una clase muy diferente, llamados los persas. No podría principiar a decirlos cuán grandes y terribles eran! Tenían inmensos ejércitos, grandiosamente vestidos en púrpura y oro y espléndida armadura, caballos y carrozas y enormes elefantes que atropellaban todo lo que se les interpusiera. Alejandro mar-

chó contra los persas y los conquistó como había conquistado a todos sus otros enemigos. En efecto, conquistó el mundo entero. Qué os parece! Por supuesto que el mundo no era entonces tan grande como lo es ahora; quiero decir, no había tanta gente en él y muchos países no habían sido descubiertos. Nadie había oído de América. Pero Alejandro subyugó todos los países de que él sabía, y dicen que lloró cuando ya no halló más que conquistar.

Pero al fin Alejandro fué derrotado. Sé que vosotros todos deseais saber quién o qué fué lo que pudo vencer tal hombre tan fuerte. El brioso corcel no pudo vencerlo; los bárbaros no lo pudieron derrotar; los persas tampoco: el vino lo venció.

Alejandro se volvió muy aficionado al vino y éste le cambió el carácter de tal manera que perdió su poder. Sus soldados no podían seguirlo como al principio lo hacían, sus amigos dejaron de amarlo, su pueblo dejó de confiar en él y murió miserablemente siendo aún joven.

Me atrevo a decir que os debe parecer muy extraño que una cosa tan pequeña como un vaso de vino pudiera ser capaz de conquistar al hombre que conquistó al mundo. ¿Qué puede haber en eso, pensáis, que lo hace tan peligroso?

Permitidme deciros. Cuando tengáis unas uvas, miradlas cuidadosamente y vereis algo en el hollejo que parece polvo. Ese polvo vive. Cuando hablábamos acerca de la cerveza os dije que el cervecero usa levadura, y esa levadura es hecha de muchísimas plantas pequeñas que crecen rápidamente. Bien; el polvo en las uvas es una pequeña fermentación como la planta de la levadura. Vosotros sabéis que las plantas de la levadura viven de azúcar, y mientras más tengan más rápidamente crecen. Las uvas tienen una gran cantidad de azúcar, pero los fermentos no pueden penetrar porque las uvas están cubiertas por unos hollejos gruesos mientras están en la vid. Cuando se hace el vino lo hacen así; recogen una gran cantidad de uvas y las colocan en un tanque enorme; luego las comprimen. Generalmente tienen maquinarias para hacerlo, pero en muchas ocasiones los

hombres las aplastan con los pies desnudos, siendo este un modo muy sucio de hacerlo. Aun cuando me gustara el vino estoy segura que no querría tomarlo si hubiese sido hecho de esta manera.

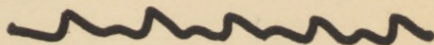
Cuando las uvas están machacadas, los pequeños fermentos se introducen y se comen el azúcar. Luego ocurre algo muy extraño. Sale algo que antes no se encontraba allí. Vosotros sabéis su nombre—Alcohol. Es la misma cosa que sale cuando el cervecero hace cerveza. Vosotros recordáis lo que es, ¿no? Cuando las plantas de levadura se comen el azúcar en el agua dulce, dos nuevos ingredientes aparecen. El uno es carbón dióxido, que es un gas que hace burbujas, y la otra es alcohol, que es un veneno.

La misma cosa ocurre cuando el vino se hace de las uvas. Los pequeños fermentos se comen el azúcar de las uvas, y cuando lo hacen, aparecen estas dos cosas: carbón dióxido y alcohol. El alcohol es el mismo veneno ya sea que lo encontreis en la cerveza, en el vino o en el whiskey. Este fué el veneno que destruyó a Alejandro. Primero le cambió el carácter de tal manera que mató a uno de sus amigos queridos: un hombre que le había salvado la vida en la batalla. Alejandro se entristeció terriblemente después, pero eso de nada sirvió. Nunca pensó en hacerlo. El alcohol le afectó el cerebro de tal manera que no supo lo que hacía.

No se detuvo en tomar ese veneno hasta que al fin lo mató también. Debíamos de sentir lástima por él porque él no sabía las cosas que nosotros aprendemos en las escuelas acerca de lo que las bebidas fuertes obran en nuestros cuerpos; además, él nunca vió una Biblia, ni leyó la advertencia del hombre sabio: "No mires el vino cuando rojea en la copa. Al fin muerde como serpiente y envenena como víbora."

EL CORAZON DE LOS FUMADORES

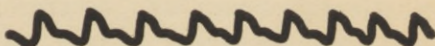
ACCION NORMAL DEL
CORAZON



ANTES DE FUMAR



DESPUES DE FUMAR



AL FUMAR



La segunda, tercera y cuarta pruebas, fueron tomadas sin tocar ó ajustar de nuevo el aparato "esfímógrafo" por el

PROFESOR WM. A. McKEEVER de Manhattan, Kansas.

CARTA HIDROGRAFICA No. 3

EL CORAZON DEL FUMADOR

El uso del tabaco por los niños hace imperativo que el peligro de su uso sea explicado en sus grados más bajos; mas esto debe hacerse de la manera más prudente. El niño puede ser enseñado a evitar el veneno simplemente diciéndole la verdad concerniente a éste. El dispensario de los Estados Unidos del Norte dice: "El tabaco es un veneno sedativo poderoso que es localmente irritante. En grandes cantidades trastorna la cabeza, da vértigo, estupor, desvanecimiento, náusea y depresión general de las funciones de los nervios y circulatoria."

Pero el niño no usa el tabaco en grandes cantidades, y el peligro en la pequeña cantidad del cigarrillo es lo que se necesita enseñarle. Aquí encontramos otro peligro. Una maestra en Des Moines, Iowa, se encontró un niño fumando cigarrillo. En contestación a su pregunta de que a qué grado pertenecía en la escuela pública contestó: "Estoy en el primer grado, pero no estaría fumando cigarrillo si solamente tuviera tiempo de ir a mi casa y coger mi pipa." Al niño se le había enseñado el daño del cigarrillo, pero no se le había hecho comprender que el peligro está en el tabaco y que éste existe en donde quiera que el tabaco se use. Debe enseñarse a los niños lo dañoso del uso del tabaco.

Primero, hay peligro en mascar tabaco. Hágasele comprender al niño que las delicadas fibras rosadas del interior de las mejillas y la lengua están llenas de vasos de sangre. Estos llevan por sus delgadas paredes algo del veneno del tabaco y éste es llevado por la sangre por todo el cuerpo. Un pedacito de tabaco mascado por un niño que no esté acostum-

brado a ello, lo hará sentirse muy enfermo. Cuando un hombre se acostumbra al veneno del tabaco, en su uso, constantemente desperdicia la saliva que es necesaria para digerir los alimentos.

Los vasos de sangre en el interior de la boca también cogen algo del veneno cuando el tabaco es fumado. El hábito de fumar tabaco tiene que ser adquirido, puesto que nunca existe un gusto natural o instinto para ello. El hábito se forma generalmente con penosas experiencias de dolores de cabeza, náusea, y otros desagradados, puesto que la naturaleza trata de arrojar el veneno. La nicotina es un veneno poderoso con fuerzas débiles de dolores mortales. Daña el delicado sistema nervioso, especialmente en los jóvenes. Sus efectos dañosos pronto se ven en los nervios del corazón. Esta es la razón por qué los que adiestran a los atletas les prohíben fumar mientras se preparan para la lucha.

El Dr. Seaver, director médico de Yale, probó que de los 187 estudiantes en la clase de 1881, aquellos que no usaron tabaco durante su curso en el colegio, ganaron 28 por ciento en peso sobre los que usaban tabaco; 29 por ciento en estatura, 19 por ciento en el desarrollo del pecho y 66 por ciento en aumento de capacidad pulmonar. También fué probado en la clase de graduados de Amherst en el mismo año, que los que no usaban tabaco habían ganado 24 por ciento en peso, 37 por ciento en estatura, y 42 por ciento más en el desarrollo del pecho que los fumadores. En capacidad pulmonar, los fumadores habían perdido dos pulgadas cúbicas, mientras que los abstinentes habían ganado seis pulgadas cúbicas.

Mas como el corazón es la gran bomba que suple al cuerpo entero y es tan delicada que el daño más insignificante a los nervios la afecta, podremos ver inmediatamente que el peligro de usar tabaco se manifestará en la acción del corazón. El efecto del tabaco en los nervios del corazón puede verse en el niño irritable. Su corazón le late muy rápidamente al menor esfuerzo. Gradualmente se siente menos inclinado a atender esfuerzo de cualquiera clase, ya sea corporal o mental. Siente que nada vale la pena de hacerse. No le importa

enfocar la mente en ningún asunto. Su apetito por alimentos sanos se adormece. Los tubos de la piel, hígado y riñones se obstruyen. Se vuelve pálido, desalentado, inútil. No puede dudarse que muchos jóvenes fracasan porque el hábito del tabaco los hiere en la misma base sobre la que tienen que edificar más tarde en la vida.

La Carta Hidrográfica No. 3 nos muestra cómo es afectado el corazón del fumador. El profesor William A. McKeever, de Manhattan, Kansas, hizo uso del esfigmógrafo para revelar el cambio en el movimiento del corazón ocasionado por el uso del tabaco. El esfigmógrafo es un instrumento delicado, de un mecanismo peculiar, para marcar la fuerza comparativa, regularidad y nerviosidad del latido del corazón. También revela cualquier cambio en el movimiento del corazón que resulte ya sea de un estimulante mental o físico. Se adhiere a la arteria radial, siendo los registros marcados en una tira de papel ahumado. En la carta hidrográfica tenemos la acción normal del corazón de un joven de 19 años, fuerte, sano, que nunca ha tocado tabaco. Esta es seguida por las pulsaciones del corazón de otro joven de la misma edad y temperamento que principió a usar tabaco a la edad de 15 años. Los tres registros fueron tomados sin remover o recorrer el esfigmógrafo. Primero, inmediatamente antes de fumar; segundo, mientras fumaba; y tercero, 15 minutos más tarde, después de que el efecto narcótico había aparecido evidentemente.

El profesor McKeever dice que sus investigaciones indican que hace muy poca diferencia en los efectos si la víctima acostumbra pipa o cigarrillos, con tal que aspire el humo, lo que comúnmente hace el joven fumador.

CLODOVEO. EL NIÑO REY

Christine I. Tinling.

Hace mucho, mucho tiempo vivía a las orillas del Rhin una tribu muy valerosa y guerrera llamada Francos. Su nombre significa "Hombres libres." Siempre he creído que Fran-

co es un nombre muy bonito para que lo lleve algún niño, o niña. Es tan grandioso ser verdadera y ciertamente libre!

Estos Francos tenían por jefe a un rey, y hacia el tiempo de que os voy a hablar, su rey era un niño. Su nombre era Clodoveo y tenía solamente 16 años. Escasamente podréis pensar que un niño pudiera gobernar aquellos fieros guerreros, mas él era un niño tan valiente y audaz, y tenía una cabeza tan buena y sabia, que ellos eran felices en seguirlo. Nunca le tenía miedo a nada, ni cuando aun era muy niño, y podía domar y montar el caballo más brioso tan bien como podía hacerlo el mejor hombre de entre ellos.

Un día les vino una gran idea a los guerreros Francos. Pensaron que podían dejar sus antiguas moradas a las orillas del Rhin e irse y establecerse en un país nuevo llamado Galia. Les hubiera sido muy fácil quizá, si allí no hubiera habido más que los nativos y los animales salvajes, pero tal no era el caso.

Allá estaban los Romanos. Estoy segura que vosotros habreis oido de los Romanos y cuán fuertes y guerreros eran. Sus soldados conquistaron el mundo y muy rara vez fueron derrotados. Tenían un ejército en dicho país de Galia.

Sin embargo, Clodoveo no les temía a los Romanos y marchó contra ellos. Los dos ejércitos se enfrentaron y los dos jefes salieron a hablar juntos al aire libre, entre los campamentos.

El general romano era muy corpulento y grande y tenía soldados romanos a cada lado con espléndidos uniformes. Clodoveo estaba acompañado de algunos de sus bravos acompañantes. Cuando el jefe romano vió a Clodoveo soltó una carcajada y gritó: "¡Qué, es un niño! Un niño ha venido a pelear contra los romanos!" Pensó que era tan divertido que un muchacho de 16 años se atreviera a pelear contra él, que no pudo hacer otra cosa más que reirse. A Clodoveo no le gustó eso absolutamente y gritó: "Sí, pero el muchacho te conquistará".

Luego vino la batalla, y el general romano encontró que no era tan divertido a pesar de todo. Porque el muchacho lo

conquistó y él tuvo que correr. Después los Francos ganaron el país por sí solos y le dieron su nombre propio: Francia.

Creo en los muchachos. Creo que ellos pueden hacer casi cualquier cosa. También tengo la misma opinión sobre las niñas. Las niñas no pelearon en aquella batalla de que os he referido; pero hay otra batalla de mejor clase en la que niños y niñas pelean lado a lado.

La antigua clase de batalla en la que los hombres se mataban y niños pequeños perdían sus queridos padres, era muy mala y muy triste. En la nueva clase de lucha la gente no se mata mutuamente, y sin embargo luchan fuertemente contra sus enemigos y necesitan ser muy valientes.

Permitidme hablaros acerca de algunas de estas batallas. Una que está empeñada ahora se llama la Batalla contra Enfermedad. Seguramente habreis oído a vuestros mayores hablar de consunción y decir que es uno de los enemigos peores de nuestro pueblo norte americano y que mata miles y miles anualmente. Hombres y mujeres, niños y niñas se han unido a combatir la consunción y terminar con ella, y esta es una gran batalla. Luego también, en la lucha contra la fiebre amarilla algunos de nuestros héroes voluntariamente dieron sus vidas.

Otra gran batalla es contra la mugre. La mugre hace que la gente enferme y muera, y desde que hemos sabido eso, hemos estado luchando contra ella. Los niños y niñas han ayudado en gran manera en esta batalla. Yo sé de una escuela que estaba situada en una parte baja y fea de una cierta ciudad. Los niños y niñas tomaron la resolución de que tendrían calles bonitas y limpias y patios al rededor de la escuela, y se pusieron a trabajar y cambiaron las cosas. Cuando la demás gente vió lo que habían hecho, siguieron su ejemplo, y de esa manera los niños ganaron una gran batalla contra la mugre.

Una de las mejores batallas a que se debe entrar es a la batalla contra el tabaco. ¿Qué pensais vosotros? Podrían los niños y niñas derrotar el uso del tabaco y arrojarlo del país si trabajaran duro por ello? Firmemente creo que podrían.

Vosotros, niños, estais creciendo tan rápidamente, que no está lejano el día cuando vosotros seáis hombres y mujeres, y entonces seréis capaces de hacer pasar una ley prohibiendo la venta del tabaco a los jóvenes.

Pero quizá vosotros todos no os habréis puesto a pensar que sería una buena cosa luchar contra el tabaco. Pensemos en algunas razones por qué debemos combatirlo.

Razón número uno: es porque la costumbre del tabaco es un hábito sucio. ¿Pueden estar los labios de un niño que fume, bonitos y limpios para ser besados por su madre? ¿Qué hay acerca de sus manos? ¿No se avergüenza de esa mancha amarilla que no se quita? ¡Cuánto más limpios se verían los carros y las calles y las estaciones de ferrocarriles si nadie usara tabaco!

Razón número dos: porque el tabaco daña el cuerpo del muchacho. Le afecta el corazón, haciéndoselo latir demasiado aprisa por un ratico y luego haciéndoselo débil y cansado. Le afecta los pulmones, se absorbe el humo, lleva la venenosa nicotina a las celdas de aire delicadas y suaves. Debemos hablar más sobre esto en otra ocasión. Le causa daño al estómago ocasionándole indigestión, y nadie sabe cuán terrible es esto hasta que no lo experimenta por sí mismo.

Razón número tres: es porque el tabaco daña la mente del muchacho. Le envenena el cerebro, y, por supuesto, no puede estudiar tan bien y es muy fácil que fracase en la escuela o en el colegio. Los muchachos que no fuman consiguen mejores grados que aquellos que lo hacen. Algunos muchachos colegiales descubrieron esto hace un tiempo, por sí mismos. No olvidéis esto.

Razón número cuatro: es porque es un hábito dañoso. Cruzo el océano muy amenudo y no me amedrento cuando viene la tempestad y las olas se elevan y se estrellan contra el buque. Pero hay algo que me intranquiliza, y es ver hombres fumando sobre cubierta después de oscurecer, dejando que las chispas vuelen aquí y allí, a donde el viento las lleve. Una vez un hombre en un hotel en Nueva York encendió

un cigarrillo y arrojó el fósforo lejos. Creyó que lo había tirado por la ventana, pero éste cayó en la cortina de encaje y el hotel todo se incendió; todo por causa de su descuido. Los hombres de los seguros cuyo negocio es descubrir las causas de los incendios dicen que los fumadores de cigarrillo son frecuentemente los culpables.

Razón número cinco: es porque el fumar es un hábito costoso. ¿Cuántos de vosotros tenéis demasiado dinero? Ninguno, contestáis. Esto es extraño. Si vosotros no tenéis demasiado, ¿por qué quemar parte de él? Suponed que un hombre cogiera un billete de a peso, lo enrollara y lo encendiera en una punta; qué pensaríais de él? Pensaríais que tendría más dinero del que necesitaba, o como algunas veces decimos: "tiene dinero para quemar".

Si gastáis centavos en cigarillos, un peso pronto se irá. Vosotros no quemais exactamente el billete de a peso, pero gastáis el peso en comprar cigarillos y quemarlos. ¿No es esto al cabo lo mismo que quemar el billete? Si un niño gasta cinco centavos al día en cigarillos, ¿cuánto gastará en una semana? Treinta centavos en seis días de la semana. En cuatro semanas ¿cuánto habrá gastado? Un peso y veinte centavos. Un mes tiene un poquito más de cuatro semanas, de manera que añadiremos cinco centavos extra para ver cuánto gasta al mes. Un peso y veinticinco centavos. ¿A cuánto montará esto en 12 meses? ¿Es esto demasiado difícil para vosotros? ¡Quince pesos! ¡Ah, qué pronto se vá el dinero! Ciertamente que ninguno debía fumar cigarillos a menos que no tuviera más dinero que del que pueda disponer.

Razón número seis: es porque el fumar es un hábito que esclaviza. Con esto quiero decir que convierte a los muchachos en esclavos. No pueden hacer lo que quieren hacer, y lo que saben que es recto hacer. Ya no son más dueños de sí. Acabamos de decir que es grandioso ser libres; si queréis ser siempre libres y fuertes abandonad el tabaco.

De manera que ahí teneis seis razones por qué debemos

luchar contra el tabaco. Veamos cuántas de ellas podeis recordar.

Espero que todos vosotros, niños y niñas seais tan valientes como Clodoveo, y ahora que veis cuánto daño le está haciendo el tabaco a nuestro pueblo os alistareis para combatirlo y direis: "Sí, eres un enemigo terrible y fuerte, pero los muchachos y muchachas te conquistarán."

LO QUE HE VISTO DE LOS CIGARRILLOS

Judge Benjamin B. Lindsey.

Nuestras vidas dependen en gran parte de nuestros hábitos. Los hábitos forman o destruyen al hombre. Depende de la clase de hábitos que sean. Los hábitos son buenos o malos. Generalmente son formados en la infancia y la clase de hombres que tengamos en el futuro depende de la clase de niños que tengamos ahora. El niño que empieza con hábitos malos es casi seguro que será un hombre inútil, si no efectivamente un criminal.

La pubertud es la época más importante de la vida. Es el período cuando la formación de un carácter noble es cimentado con éxito. Un hombre se asemeja mucho a un magnífico edificio. El gran edificio nunca podrá durar fuerte y hermoso a menos que no descansa en una base firme. Al principio se colocan los cimientos. No podeis edificar una casa hermosa y poner los cimientos después. El principio de un hombre es un niño. Tenemos el derecho de esperar que cada niño crezca y llegue a ser un hombre bueno y un ciudadano útil. Así, el niño debe ser fuerte, como los cimientos de un edificio son firmes y duraderos. No debe ser cobarde. No puede ser valiente o fuerte si se debilita a sí mismo moral y físicamente. No debe ser camorrista de un modo y tonto del otro. Debe ser limpio, íntegro, decente, varonil, alegre; fiel al hogar, a la escuela y a sus compañeros; no bonachón, sino bueno.

Uno de los peores hábitos de la pubertud es el del ciga-

rrillo. Esto ha sido reconocido por todos los jueces de las cortes que tiene que ver con criminales jóvenes, y especialmente por jueces de cortes de policía, ante quienes pasan miles de hombres anualmente que son adictos a hábitos intemperantes. Estos jueces saben que en casi cada caso el borrachín que aparece ante ellos, una desgracia para sus padres, para sí mismos y para el Estado, principiaron como muchachos fumadores de cigarrillos. Un mal hábito induce a otro. La nicotina y veneno del cigarrillo les despertó el apetito de bebidas alcohólicas. El hábito del cigarrillo no solamente los agarró en la pubertad, sino que invitó a todos los otros demonios de hábitos a entrar y agregar a la degradación a que el cigarrillo principió.

Recientemente tuve en la corte un muchacho cuyos padres y amigos quedaron horrorizados cuando se descubrió que había robado dinero del cajón de la caja de su amo, y había sido cojido por un detective puesto a espiar al ladrón. Nadie creía que ese muchacho robara, puesto que tenía un buen hogar y había ganado una buena reputación; mas en la investigación descubrí que el muchacho había sido tentado a robar para conseguir dinero para comprar cigarrillos. El defecto de ese muchacho era que era débil, no podía resistir la tentación. ¿Por qué? Porque había contraído ese hábito pernicioso que le debilitó el carácter de tal manera que lo inhabilitó a resistir el mal cuando lo atacó, como ciertamente atacará a todos los muchachos, y solamente aquellos que tengan fuerza de voluntad lo resistirán con éxito.

Casi todos los hombres principales de negocios en el país han prohibido el empleo de muchachos y jóvenes que fumen cigarrillos. Esto es porque saben que no se puede confiar en las víctimas del cigarrillo.

Las leyes de casi todos los estados de la unión prohíben la venta de tabaco, y las leyes de Colorado aun les prohíben a las personas darles tabaco a los muchachos, de manera que aquellos que sin embargo lo usan, no solamente desobedecen a sus padres, sino a las leyes del Estado. Patriotismo es, después de todo, el deber al hogar, a la escuela y a la ciudad.

Y ningún muchacho que se entregue al vil vicio de fumar cigarrillo, cumple con su deber a sí mismo, a su hogar, a su escuela, a su ciudad, a su bandera o a su país. Conozco un muchacho que vende periódicos que es demasiado valiente y varonil para fumar cigarrillos. Algunas veces tiene que confrontar las tentaciones y mofas de sus compañeros, aquella clase de muchachos que consideran una viveza fumar cigarrillos, que vienen donde él y le preguntan si puede "aspirar". Este pequeño vende-periódicos no teme el arma de la cobardía, el ridículo. Diría, usando su propio lenguaje: "Dí, muchacho, suspende, crees que me voy a quemar el cerebro solamente porque tú lo haces?" Y se sostiene, y si es necesario tiene un altercado antes de dejarse inducir a fumarse un cigarrillo. Era un muchacho valiente después de todo, y el muchacho que se creía muy vivo en fumar cigarrillos era el verdadero cobarde. He estado por 10 años en la corte juvenil, y en este tiempo he tenido que ver con miles y miles de muchachos que se han deshonrado a sí mismos y a sus padres y han traído miseria y tristeza en sus vidas; y no sé de ningún otro hábito que sea más responsable de las aflicciones de estos muchachos que el hábito vil del cigarrillo. Ningún muchacho de conciencia pura, honrado, varonil, valiente y fino fumará cigarrillos.

Niños, si tuviérais una manzana y ésta tuviese un pedazo dañado, qué sería lo primero que haríais? Se lo cortaríais, no? Mas recordad que la marca ahí está y que la manzana ya no es perfecta. Y así, yo les diré a todos los niños: "No tengais un lugar dañado en vuestras vidas, como ciertamente lo tendrís si fumais cigarrillos; pero si habéis sido tan infortunados, entonces os diré: "Suspended". La cicatriz sanará, después de todo, si solamente sois suficiente fuertes para suspender ahora—pero es mejor no principiar a hacer el daño.

HISTORIA DE UN MAESTRO DE ESCUELA SUPERIOR.

Henry Burnside Smith.

“Cómo estáis, niños?” me aventuré amablemente a preguntar al mirar dos caritas llenas de tizne y mugre. Levantaron rápidamente la mirada, pero mi saludo no obtuvo respuesta alguna.

“Cómo te llamas, niño?”

“Carlos Vance, y el nombre de ella es María Vance”. Los grandes ojos pardos del pequeño brillaron.

“Cuántos años tienes, Carlitos?”

“En mi próximo cumpleaños cumpliré 6 años.” El niño se volvió rápidamente como para retirarse. Al hacerlo le ví escondidos en la mano que tenía atrás media docena de cabos de cigarrillo.

“Qué haces con eso, Carlitos?”

Aquel pedacito de humanidad inclinó la cabeza y por unos momentos se puso a hacer piruetas en las puntas de los piés.

“Fumárselos,” replicó la hermanita, ligeramente mortificada al ver que no contestaba.

“Quién se los fuma?” inquirí interesadamente.

El lo hace,” dijo mostrando al diminuto niño.

Me coloqué al lado de Carlitos y suavemente le puse la mano sobre la cabeza. Escasamente podía hablar.

Carlitos, yo soy tu amigo. Quiero que llegues a ser un buen hombre. Tira esos cabos de cigarrillo y prométeme que nunca más volverás a fumar. Eso que tienes en la mano te envenenará; te traerá mala salud y no te dejará desarrollar en un robusto muchacho”.

Los gordiflones dedos se aflojaron lentamente y los cabos de cigarrillos cayeron al suelo. Carlitos, sin embargo, no articuló una palabra.

“Gracias por haberlos arrojado”, añadí y seguí mi camino.

Aquella noche cuando estaba sentado en mi hogar, mi hijo de seis años se sentó en mi regazo. Lo atraje hacia mí

abrazándolo estrechamente, mas el corazón me dolía pensando en el niño con quien había hablado en la calle.

Doce años han transcurrido y yo aun resido en la misma ciudad del Oeste en donde soy maestro de escuela superior.

¿“Cuál es su nombre?” le pregunté a un muchacho de rostro pálido que se presentó a matricularse en la Escuela Superior Central. Era de corta estatura, pero aparentaba ser dos o tres años mayor que el resto de los demás muchachos.

“Carlos Vance,” respondió dudosamente, y retrocedió como si fuese un entrometido. Era todo nervioso, y yo respeté por el presente su evidente ansiedad de esquivar mis preguntas.

“Carlos Vance,” Me sentí por unos momentos confundido. Mil veces había pensado en el nombre “Carlitos Vance”.

Lo matriculé en mi clase e hice cuanto pude por cultivar sus relaciones. Lo hallé obediente y ansioso por hacer lo mejor; pero no podía aprender lecciones. Traté de ayudarlo, estando siempre alerta para no sujetarlo a algún embarazo. Le hice las preguntas más sencillas, pero su mirada fija y sus labios temblorosos y pálidos cuando intentaba responder me inspiraban lástima. Me encontré sin saber qué hacer. Hacía ya un mes que estaba en la escuela cuando una mañana se me presentó en mi pieza media hora antes de que se abriera la escuela.

“Señor Smith, sé la lección de latín muy bien esta vez. Estudié hasta las once anoche. No olvidará usted llamarme?” Su rostro brilló como el de aquel que divisa la victoria.

Le expresé mi regocijo, y me alegré de la oportunidad que se me presentaba para agregarle una palabra de ánimo.

Vino a la clase con rostro feliz. Quise estar seguro de darle el gusto de que recitara con éxito, como él se lo había anticipado. Después de hacerles algunas preguntas a los varios miembros de la clase, me dirijí a Carlos haciéndole una pregunta en que yo estaba seguro de que no fallaría.

Con gran sorpresa mía titubeó; su mirada se extravió. Por un momento se movió intranquilamente en su asiento, y después, rápido como un relámpago, brincó y se dirigió

hacia la puerta. Nunca olvidaré el brillo infernal de sus ojos. Parecían dos bolas de fuego. Sus oscuras ojeras contrastaban con la palidez de sus mejillas. Su voz metálica chilló un juramento que fué seguido por un torrente de sílabas ininteligibles, y luego abandonó la pieza. Ese fué su último día de escuela.

Tres semanas después, echándole una ojeada a un diario de la mañana, leí entre las noticias de defunciones, estas patéticas palabras: "Carlos Vance, de 17 años." Por casualidad tenía yo algunas relaciones con el médico de la familia y le mencioné el asunto. Me dijo que Carlos había sido víctima del veneno de la nicotina y que sus padres habían dado el testimonio que el terrible hábito que le arruinó la vida lo había contraído en las calles siendo apenas un niño de cinco años.

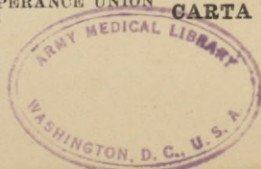
CONSTRUCCION O DESTRUCCION

CONSTRUCTIVO

DESTRUCTIVO

PAN DE TRIGO	WHISKEY
TORTAS DE MAIZ	ALCOHOL
UVAS Y JUGO DE UVAS	LEVADURA
MANZANAS Y JALEA	VINO
JUGO DE MANZANAS	BRANDY
	SIDRA

FELICIDAD
DESARROLLO
FUERZA
MÚSCULOS
PAN
GRANOS
CERVEZA
GRASA
DEBILIDAD
DECADENCIA
DOLORES



“Aquel que bebe está deliberadamente inhabilitándose a sí mismo para progresar. Personalmente, rehusó tal riesgo. Yo no bebo.”—
William H. Taft.

CARTA HIDROGRAFICA No. 4

CONSTRUCCION O DESTRUCCION

Mrs. Winfield S. Hall.

Para presentar esta lección propiamente y para hacerla efectiva, el maestro debe proveerse de los siguientes objetos, arreglados sobre una mesa como se ve en la ilustración, colocando los materiales constructivos a la izquierda de los discípulos para que los lean como leen una página impresa. El jugo de manzanas puede hacerse del dulce de manzanas. El jugo de uvas puede hacerse de jalea de uvas. Para hacer vino y sidra, agréguesele levadura al jugo de la fruta y colóquese sobre la estufa o sobre el calefactor por unos días a fermentarse.

CONSTRUCTIVO.

DESTRUCTIVO.

trigo	harina	pan	
			whisky
			alcohol
		levadura	
maíz	pastel		
uvas	jugo de uvas	vino	
		brandy	
manzanas	jalea de manzana	sidra	
	o jugo		

Llámesese la atención a las materias constructivas (no usando aquí la palabra constructiva) haciendo preguntas acerca de ellas y presentándoselas a la clase mientras se están discutiendo.

LA LECCION.

¿Qué clase de granos tenemos aquí? Nombrad otros granos que puedan usarse como alimento. ¿De qué alimentos forma parte el grano? Pan, cereales de todas clases, algunos postres y muchas otras cosas.

¿Qué frutas tenemos y qué frutas podeis nombrar, especialmente frutas ácidas? En qué maneras pueden usarse manzanas y uvas? Sí, manzanas frescas, tortas de manzana, salsa, mantequilla y jalea de manzanas. Uvas frescas, jugo de uva, jalea y mermelada de uvas.

Si se quiere conservar jugo de manzana o de uva por algún tiempo, hiérvase, embotéllese cuando está aún caliente, tápese para impedir que le penetre el aire y guárdese hasta que sea requerido, cuando se encontrará que ha retenido el gusto agradable y cualidades alimenticias.

¿Cuántos de vosotros podeis hacer pan o lo habéis visto hacer? ¿Qué ingredientes se usan? Sí; harina, agua, sal, algunas veces manteca, azúcar y leche, y siempre una cosa más: levadura. ¿Cuál sería el resultado si no se usara levadura?

La levadura es una planta que se alimenta del azúcar. Al comerse el azúcar principia a crecer. Al crecer, el azúcar se consume y la materia gastada excretada. La materia malgastada o excretada es carbón dióxido gas y alcohol. Las burbujas de gas hacen crecer el pan y lo hacen ligero. El alcohol es extraído en gas por el calor del horno.

Durante el proceso de levantar el pan pierde algo del dulce y gana en ligereza, siendo ésta la razón por qué le añadimos un poquito de azúcar al amasarlo.

Cuando el pan no ha sido suficientemente cocido tiene un olor désagradable que marca la presencia del alcohol no evaporado. Cociendo el pan completamente, viene a ser un alimento sano que al penetrar en el sistema del hombre le ayuda a conservar el calor, a darle actividad y a construir sus tejidos.

Supongamos que tenemos un perol de cebada o harina de centeno y le agregamos un poquito de agua y un poco

de levadura y lo conservamos en un lugar caliente. ¿Qué pasará? Sí; después de un tiempo notaremos burbujas que rápidamente aumentan en número. Estas burbujas indican fermentación y muestran que la masa contiene carbón dióxido gas y alcohol.

Supongamos que le aplicáramos calor a esa mezcla. El alcohol se convertirá en gas, dejando a la masa libre de éste. Quizá, sin embargo, cogemos este gas, lo condensamos en forma líquida y lo retenemos en algún receptáculo. Ese líquido es alcohol en grano.

El grano fermentado y mezclado con lúpulo hace la cerveza. En la cerveza el calor no extrae el alcohol sino lo retiene.

Cuando un hombre se bebe cinco centavos de cerveza, la cantidad alimenticia es demasiado pequeña para computar y la de alcohol es media onza. Cuando se come cinco centavos de pan, tiene 13 onzas y media de alimento y nada de alcohol. Una cantidad suficiente de pan le aumenta los músculos al hombre y le aguza los sentidos. Una cantidad suficiente de cerveza cambia los músculos por grasa y entorpece los sentidos.

Las manzanas y uvas comidas en su estado fresco, dan jugo y pulpa, siendo contenido el alimento y energía en el jugo. Si al jugo extraído se le agrega azúcar, una cantidad aun más grande de alimento y energía puede derivarse de esto, con tal que no haya sido expuesto al aire, del que puede absorber gérmenes de levadura. Si, sin embargo, éste absorbe gérmenes de levadura y se fermenta, (después de cuyo proceso viene a ser vino o sidra,) la levadura consumirá la parte nutritiva (azúcar) y dejará el alcohol y el carbón dióxido.

Quizá para este tiempo habréis ya notado que la fermentación es un proceso **destrutivo** entre el grano o el jugo de fruta.

El grano usado en hacer pan es **constructivo** o fortificante. El pan usado es **constructivo** en el sistema humano; vigoriza los tejidos. Los hombres sanos son **constructivos**; promueven industrias, comercio, escuelas e iglesias. Estas

actividades humanas son **constructivas**, porque ayudan a la educación y en diseminar el poder.

El líquido fermentado, (vino, cerveza, etc.) es hecho de grano o fruta por medio de un proceso **destrutivo**. El vino o la cerveza en el sistema humano son **destrutivos**. Hacen al hombre menos hábil. Los hombres que beben líquidos fermentados al exceso son **destrutivos** porque dañan la sociedad. Son grandemente responsables del crimen, la pobreza, y de los accidentes. Necesitan más policía, más hospitales y más caridad.

Veamos nuestros resultados :

					Felicidad.
					Desarrollo.
				Fuerza.	
			Músculos.		
		Pan.			
GRANO.					
		Cerveza.			
			Grasa.		
				Debilidad.	
					Decadencia.
					Tristeza.

El grano usado como pan dá músculos; los músculos dan fuerza; fuerza quiere decir desarrollo; el desarrollo asegura felicidad.

¿Cuál usaremos, el grano y la fruta en su forma **destrutiva** o el grano y la fruta en su forma **constructiva**?

LA RESOLUCION DEL SOLDADO

Christine I. Tinling.

Hace unos pocos años hubo una gran guerra entre Rusia y el Japón. Muchos valientes fueron muertos y heridos. Dos jóvenes oficiales del ejército japonés yacían en el hospital uno al lado del otro. El uno estaba herido en un pulmón y el otro en ambos.

Cada cual recibía el mismo cuidado de los doctores y enfermeras. Ellos suponían que aquel que estaba ligeramente herido pronto sanaría, y que el otro tendría que permanecer mucho más tiempo en el hospital. Pero una cosa muy extraña ocurrió. El joven que tenía las dos heridas sanó primero y regresó al ejército, y la convalecencia de su amigo fué muy lenta.

En verdad, tardó un mes más. El no podía comprender eso, y así un día le preguntó al doctor en qué consistía eso "¿Por qué aún estoy padeciendo aquí en la cama cuando mi amigo ya está bien y fuerte otra vez? Sus heridas eran peores que las mías."

"Mi querido joven," le contestó el médico, "él se curó más pronto porque su sangre estaba pura. Cuando las personas tienen la sangre pura, sus heridas sanan sin demora. Su sangre no está tan pura porque usted se la ha envenenado con tabaco y 'sake'." (Sake es el nombre de una bebida fuerte que los japoneses acostumbran mucho.)

Cuando el oficial oyó esto, se puso a pensar. No tenía más que hacer que pensar mientras yacía todo el día en la cama, y creo que pensó más entonces que lo que nunca antes lo había hecho. Deseaba tener un cuerpo fuerte que pudiera resistir enfermedades y recobrar pronto de toda clase de heridas. No había sabido antes que las bebidas fuertes y el tabaco fueran dañosas para la sangre. Valía la pena pensar en eso.

Los japoneses aman mucho a su patria. Ellos tratan de servirla fielmente y están dispuestos aun a sufrir y a morir por ella si fuese necesario. En otras palabras, son muy patriotas. Piensan más de su patria que de sí mismos. Este joven oficial vió muy bien, después de lo que dijo el doctor, que él podría servir a su patria mejor si dejara de fumar tabaco y de beber, porque entonces dispondría de un cuerpo fuerte y sano para ofrecerle. Así, mientras yacía en el lecho, tomó la resolución de que nunca más pasarían por sus labios ni "sake" ni cigarrillos.

Al fin se robusteció y sanó y regresó a ocupar su puesto

en el ejército. Sus soldados se alegraron mucho de volver a ver a su oficial. Les contó todo acerca de su permanencia en el hospital y lo que había aprendido del médico, y todos los soldados de su batallón decidieron que si "sake" y tabaco eran malos para él, también eran malos para ellos. De manera que todos a la vez abandonaron el uso de esas dos cosas, porque todos querían tener cuerpos fuertes.

Hay muchos modos de servir a nuestra patria mucho mejor que peleando; y para cualquiera clase de trabajo que hagamos, necesitamos cuerpos robustos para poder hacerlo bien.

Nuestra sangre es muy admirable, y mientras más la estudiamos más admirable nos parece. Si tomamos una gota de sangre y la miramos por un microscopio vemos cosas extrañas. Encontramos incontable número de objetos pequeñísimos que se asemejan a botes o platillos. Parecen ser amarillo pálido cuando los vemos uno por uno, pero hay millones de ellos en una gota de sangre y cuando están amontonados se ven rojos.

La sangre es verdaderamente semejante a un arroyuelo de agua con estos botecitos rojos flotando en él. En algunos lugares el arroyuelo es demasiado estrecho y los botecitos tienen que pasar uno por uno, pero en otros lugares es bastante ancho y muchos de ellos pueden bogar lado a lado. Son botes sumamente útiles porque llevan a las diferentes partes del cuerpo algo que todas necesitan. Ese algo es llamado oxígeno. Es la parte más importante del aire que respiramos. Nadie puede vivir sin oxígeno. En una ocasión, en una ciudad de la India, algunos hombres crueles encerraron 146 personas en un cuarto pequeño toda la noche. No tenían aire suficiente que respirar. A la mañana siguiente todos menos 23 fueron hallados muertos. No los mataron con fusiles o espadas. Murieron por falta del precioso oxígeno, sin el cual no podemos vivir. Desde entonces aquel terrible cuartico ha sido llamado "El agujero negro de Calcutta."

Debemos tener siempre cuidado de obtener abundancia de

aire puro, porque si no tenemos suficiente oxígeno, no estaremos bien ni seremos fuertes. Muchas personas están todo el tiempo medio enfermas y no gozan de trabajo o juego alguno por no tener suficiente oxígeno en la sangre.

Cuando los hombres beben cerveza, vino o whisky o el "sake" que aquel oficial japonés acostumbraba a beber, están bebiendo alcohol en diferentes maneras. El alcohol encuentra muy pronto el camino a la sangre. Al momento en que llega, inmediatamente comienza a herir esos botecitos. Algunos de ellos se rompen y no vuelven a servir y otros se encojen y achican de tal manera que no pueden llevar tanto oxígeno como lo hacían antes. Al oficial japonés que tenía aquellas dos terribles heridas no le tomó mucho tiempo para alentarse por esta razón—sus botecitos rojos estaban en muy buenas condiciones y se apresuraban de un lado a otro llevando un cargamento del oxígeno vivificador todo el tiempo.

El joven que bebía "sake" había herido los botecitos rojos, de manera que no podían hacer su trabajo debidamente. Estos botes tienen su propio nombre especial. Son llamados corpúsculos rojos.

Si examinamos cuidadosamente bajo el microscopio una gota de sangre, veremos entre un gran número de corpúsculos rojos uno o dos objetos blancos pequeños. Estos corpúsculos blancos, como los llamamos, son más grandes que los rojos y son muy raros e interesantes porque cambian de forma cada momento. Los rojos van a donde la sangre los lleva; cotan en el arroyo; pero los blancos parecen tener voluntad propia. Van arriba y abajo, adelante y atrás y aun adentro y afuera del río de sangre. Tienen un trabajo especial que hacer.

Vosotros habeis oído hablar de gérmenes. Vosotros sabéis que muy frecuentemente, cuando las personas enferman es porque algunos pequeñísimos enemigos llamados gérmenes o microbios se han introducido en sus cuerpos. Difteria, fiebre tifoidea y pulmonía son causadas por estos pequeños

enemigos y muchas enfermedades además se les deben a ellos. Los corpúsculos blancos son nuestros soldaditos que luchan contra estos enemigos. Se apresuran hacia los gérmenes cuando éstos se introducen en nuestros cuerpos y se los tragan tan aprisa como pueden. Cuando nuestros corpúsculos blancos están fuertes, no estamos propensos a cojer enfermedades, pero cuando están débiles y cansados, los gérmenes se apoderan de ellos y nos enferman. El alcohol manda a los soldaditos blancos a dormir, y luego, por supuesto, no pueden cumplir con su deber, y antes de nosotros saberlo nuestros enemigos se nos han introducido. Algunas veces los corpúsculos blancos están apenas medio dormidos, pero esto es suficientemente malo. Van al lugar donde son necesitados, pero están demasiado estúpidos y cansados para poder luchar y los gérmenes los conquistan. Si queremos tener en verdad un ejército fuerte de corpúsculos blancos que nos resguarden contra enfermedades, no debemos beber nunca ninguna clase de bebidas embriagantes.

El tabaco es tan pernicioso a la sangre como lo es el alcohol. ¿Recordáis la conversación que tuvimos una vez acerca del pequeño Aparato Rojo que bombea la sangre alrededor del cuerpo? El verdadero nombre del Aparato Rojo, vosotros sabeis, es el corazón, y está constantemente bombeando la sangre por todo el tiempo que vivimos. Cada viaje que da la sangre alrededor del cuerpo se refresca y purifica al pasar por los pulmones. Si no se conservaran puros moriríamos.

El tabaco perjudica al corazón impidiéndole a éste cumplir con su misión propiamente y entonces la sangre no tiene oportunidad de ser tan pura como debía.

Cuando el médico le explicó todo esto al joven oficial, él vió el grande error que había cometido en haber usado bebidas fuertes y tabaco. Nadie le había dicho algo sobre esto cuando era niño. ¡Qué admirablemente bueno para vosotros es que sepáis todas estas cosas a tiempo! Teneis demasiado sentido común para usar cualquiera de los dos, ya que entendeis lo que éstos le hacen a la sangre.

Estoy segura que deseais tener cuerpos sanos, listos para trabajar y jugar, y esperais crecer y llegar a ser hombres y mujeres robustos, para que en algún día podais servir a vuestra patria de algún modo útil.

POR QUÉ JUAN DEJÓ DE BEBER CERVEZA

Juan Bréitman se detuvo a contemplar la mesa servida. Era provocativa, porque había abundancia de pan de centeno y mantequilla y a Juan le gustaba mucho el pan y mantequilla. Decía que ningún niño podía ir a la escuela sin que se le abriera el apetito; y a medio día sentía que podría comer clavos, pero por supuesto él prefería pan y mantequilla. Las patatas asadas acabadas de sacar del horno le gustaban mucho también, y la salsa de crema y el queso y el pedazo grande de pastel de manzana en cada puesto. En verdad, no necesitaba ser urgido de su madre para que desempeñara sus instrucciones—"haz que apuren todos porque la comida está lista."

No había sino una sola cosa en la mesa que mortificaba a Juan, y eso era un jarro de cerveza colocado junto al puesto de su padre. Juan había tomado la resolución cuando le oyó a su maestro decirle que el Emperador Guillermo, allá en su amada patria (porque Juan había nacido en Alemania), les había dicho a los muchachos soldados y marineros que no debían tomar cerveza, que él mismo no volvería a tomarla. "Yo no era soldado o marinero", se decía Juan a sí mismo, pero voy a llegar a ser algo, y si la cerveza no es buena para soldados y marineros, no puede ser para otras personas. ¿Qué es lo que los soldados y marineros tienen que hacer? Le preguntaré a mi padre." De manera que tan pronto como vió a su padre alcanzar un vaso mientras que la otra mano levantaba la jarra de cerveza, Juan dijo apresuradamente: "¿Padre, qué es lo que los soldados aprenden primero en su patria?" El padre de Juan con los otros muchachos de la aldea había servido en el ejército." ¿Cómo?

—Juan, lo primero que deben aprender es a obedecer. Eso llamamos disciplina. Y luego a marchar a paso perfecto.”

“¿Son los soldados las únicas personas que deben aprender a obedecer y a marchar?” Su padre se rió fuertemente. “Creo que es una buena cosa que yo aprendí a marchar, Juan, porque debías de verme marchar ahora en el depósito de maderas. Arriba y abajo, arriba y abajo, son millas las que cubro, y en estos días calurosos me parece que a veces desfallezco.”

“Entonces tu debías estar haciendo ahora lo mismo que estarías haciendo si fueras soldado, padre. ¿No es así?”

“Seguro, Juan, seguro, exactamente lo mismo.”

“Padre, ¿por qué no pueden los soldados usar cerveza? ¿Por qué les dice el Emperador Guillermo que no beban cerveza?”

El rostro de su padre se nubló.

“Bien, Juan, es de este modo como lo veo. Tú sabes que es muy difícil sostenerse en estos tiempos, y las personas no deben hacer nada que las haga un poquito más débiles que las mujeres. Aquí, tú sabes, la mayor parte de los hombres que valen algo no beben ni licor malteado; simplemente beben agua. Han descubierto que el agua es mejor porque no contiene alcohol. La cerveza no contiene mucho alcohol, pero tiene algo, y el Emperador Guillermo siempre está estudiando acerca de las cosas, tú sabes. En las grandes escuelas han descubierto lo que el alcohol obra en el cerebro. Lo envenena; esto es seguro, hijo. De manera que un hombre no puede trabajar tan bien cuando bebe cerveza como cuando bebe agua. Han estado estudiando acerca de esto en el ejército por muchos años, y nuestro Emperador está muy orgulloso de sus soldados. El es como un padre para cada uno de ellos y les dice que no beban cerveza para el bien de ellos.

“¿Cómo, padre,” dijo Juan, “si no es para el bien de ellos beber cerveza, no sería para el mío también? ¿No tendré que estar haciendo algo cuando esté grande que necesite mi cerebro? ¿Y no sería mejor que dejara yo de

beber cerveza y aprendiera a tomar agua ahora siendo niño?"

El padre de Juan miró a la madre de éste. Ella murmuró afirmativamente: "El agua es mejor".

El padre de Juan se sentó por un momento con su mano sobre la jarra. Podría él cambiar el hábito de una vida entera? Lentamente se levantó. Lentamente cojió la jarra de sobre la mesa y aún más lentamente se fué a la cocina. Cuando regresó no era cerveza lo que la jarra contenía, sino agua pura.

"Hay un hombre a quien los americanos del norte aman más aún que lo que nosotros amamos a nuestro Emperador Guillermo el Grande. Su nombre era Abraham Lincoln. Le dijo a sus compatriotas: 'No bebais licor nunca; bebed agua siempre'. Juan, hijo mío, unámonos al presidente de los Estados Unidos y al Emperador Alemán, porque tú debes tener tu cerebro claro para el estudio y yo debo tener el mío claro para el trabajo."

"Y yo también quiero unirme", dijo la buena madre, porque yo debo cuidaros a vosotros."

LOS ANIMALES Y EL ALCOHOL

RESULTADOS OBTENIDOS POR EL DR. C. F. HODGE DE LA UNIVERSIDAD DE CLARK, EN WORCESTER, MASSACHUSETTS, EN EL ESTUDIO DE LOS EFECTOS DEL ALCOHOL EN CUATRO PERROS, DURANTE UN PERIODO DE CINCO AÑOS.

PRIMEROS EFECTOS DEL ALCOHOL.

Los perros no alcohólicos jubagan activamente.

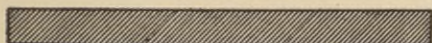
Los perros alcohólicos permanecían quietos primero y después se volvían excesivamente nerviosos.

SEGUNDO EFECTO DEL ALCOHOL.

Cantidad de ejercicio hecho indicado por el pedómetro.



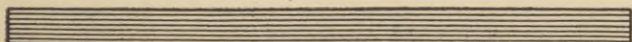
PERROS ALCOHOLICOS



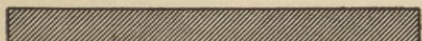
PERROS NO ALCOHOLICOS

TERCER EFECTO DEL ALCOHOL.

Experimentos realizados en el gimnasio de la Universidad durante 14 días.



1400 pelotas



922 ó 65.9% cobradas por los perros no alcohólicos.



478 pelotas ó 34.1% cobradas por los perros alcohólicos.

CUARTO EFECTO DEL ALCOHOL.

Efecto en las crías nacidas.



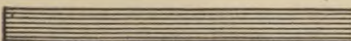
24 perritos nacidos de perras alcoholicas.



4 PERRITOS 13 2-3% TAN SOLO FUERON VIABLES.



45 PERRITOS NACIDOS DE PERRAS NO ALCOHOLICAS.



41 PERRITOS ó 91.1% FUERON VIABLES Y EXTRAORDINARIAMENTE VIGOROSOS.

“Preferid antes castigar vuestros apetitos que ser castigados por ellos.”

CARTA HIDROGRAFICA No. 5

ANIMALES Y ALCOHOL

El doctor Charles F. Hodge, profesor de fisiología en la Universidad Clark, en Worcester, Mass., en “Los aspectos Fisiológicos del Problema del Licor”, proporciona el material para esta Carta Hidrográfica.

En el cumpleaños de Washington, 1895, cuatro cachorros nacieron en dos diferentes perreras. Dos eran hermanos y las otras dos hermanas. Eran cachorros hermosos, robustos y sanos. El doctor Hodge escogió el más robusto de los dos para sus experimentos con alcohol, y puso cada par de perros en perreras separadas y cada perrera en un patio grande lleno de sol. Se les dió bebida y alimento bueno en abundancia y los trataron exactamente igual, con una gran diferencia. El doctor Hodge mezcló un poquito de alcohol con el alimento llevado a una de las perreras. Ni una una gota de alcohol fué llevado a la otra perrera.

A los perros a que se les llevó el alcohol el doctor les dió los nombres de Bum y Topsy. Los perros no alcohólicos los llamó Nig y Topsy. Cuando los cuatro perros tenían dos años una epidemia de enfermedad de perros estalló en la ciudad de Worcester. Bum y Topsy cogieron la epidemia inmediatamente. Por dos semanas estuvieron tan enfermos que el doctor Hodge dice que “esperaba que murieran de un día a otro.” Tenía que “purgarlos con leche caliente y huevos a frecuentes intervalos” para evitar que se murieran de hambre. Dejó de darles alcohol e hizo todo lo posible para curarlos de la enfermedad. Mas ellos sufrieron severa-

mente. Por varios días ambos perros cegaron. Se enflaquecieron y estaban verdaderamente enfermos. Pero resistieron vivos por todo el tiempo de la epidemia, aún cuando Topsy cegó de un ojo para siempre. Nig y Topsy también se enfermaron, sintiéndose mal por unos pocos días, pero no perdieron el apetito, no sufrieron, no se enflaquecieron y pronto se alentaron.

De esto podemos ver que los perros que tienen alcohol se enferman más fácilmente, duran más enfermos y sufren más que los perros que no lo tienen. ¿Pero por qué? Para hacer esto claro vayamos al Instituto Pasteur en París y veamos al Profesor Metchnikoff experimentando con un sapo. Trata de darle el cólera al sapo. Le inyecta el microbio del cólera y luego observa por el microscopio la corriente de la sangre. Ve los corpúsculos blancos de sangre llamados **fagocitos**—palabra griega que quiere decir devorador—apresurándose a salvar al sapo. Se rindieron por los microbios del cólera. Se los tragaron, los digirieron, y libertaron al sano sapo de todo germen. Luego el profesor Metchnikoff cogió un sapo alcoholizado—un sapo—que le habían dado un poco de alcohol. Hace el mismo experimento, pero no ve los fagocitos, los devoradores que vayan a salvar al sapo. Los protectores del cuerpo habían sido adormecidos por el alcohol y el profesor Metchnikoff le pudo dar el cólera al sapo alcoholizado. El doctor Delearde, en París, probó la misma verdad en hidrofobia. Pero el profesor Metchnikoff quiso probar la verdad más adelante y trató de inocularles tuberculosis a pichones sanos. No lo logró porque éstos tenían fagocitos muy sanos.

Es claro lo que ocurrió con Bum y Topsy. Sus corpúsculos de sangre blanca, los que se habían dado para protegerles la salud habían sido adormecidos por el alcohol. En consecuencia sufrieron grandemente.

El doctor Hodge hizo un descubrimiento muy importante concerniente al trabajo de los cachorros. Cuando todos estaban bien, mandó hacer algunas maquinatas delicadas (pedómetros) que amarró del collar de cada

perro. Estas registraban cuánto ejercicio hacía cada perro. El doctor Hodge descubrió de esta manera que Bum y Topsy hacían la mitad del ejercicio que Nig y Topsy hacían. Luego llevó a todos los cuatro perros al Gimnasio de la Universidad Clark y los adiestró a correr detrás de una pelota de caucho y a traerla al punto de partida. El cuarto tenía 300 pies de largo y él tiraba la pelota cien veces en cada ensayo. La arrojaba ligeramente, hacía trabajar duro a los perros, y llevaba una cuenta cuidadosa del número de veces que cada perro traía la pelota. Hizo esto por 14 días, tomando 50 minutos cada día para el experimento. Arrojó 1400 pelotas. El resultado fué el mismo día tras día. No importaba cuánto trabajaran Nig y Topsy ganaban cada vez. De las 1,400 bolas arrojadas Bum y Topsy trajeron 478; Nig y Topsy 922. Al fin del ejercicio los perros alcoholizados estaban rendidos, los otros frescos y vigorosos, listos para seguir con el juego. Entonces el doctor Hodge notó una gran diferencia entre los perros; Nig y Topsy estaban bien alimentados, sanos, alegres animalitos; Bum y Topsy eran tímidos y se amedrentaban por nada. El mundo de negocios despertó y principió a notar el efecto del alcohol sobre los animales. Razonaba: si este es el efecto sobre animales que no piensan, ¿no tendrá el mismo efecto sobre el animal pensante? El resultado fué que reglas muy estrictas fueron hechas en el mundo de negocios, y el muchacho que no era totalmente abstemiente tenía menos oportunidad de colocación donde cerebro claro, nervios seguros, y músculos firmes eran exigidos.

Después de que Bum y Topsy habían estado tomando alcohol por tres años, el doctor Hodge decidió ensayar si podrían recobrase y volver a ser vigorosos. Dejó de darles alcohol. Topsy murió poco después pero Bum siguió viviendo. Fué fortaleciéndose día por día después de que el alcohol le fué suspendido, pero siempre fué tímido. En el invierno de 1900 principió a sufrir de los ojos, y hacia la primavera estaba totalmente ciego, además de tener una terrible enfermedad de la piel.

Quizá, sin embargo, la cosa más triste en la historia de

los cachorros fué que durante los cuatro años que el doctor Hodge les daba alcohol, Bum y Topsy tuvieron veintitres cachorros, pero tantos nacieron muertos y deformes que solamente cuatro vivieron y crecieron. Nig y Topsy durante los mismos años tuvieron cuarenta y cinco cachorros. Cuatro de ellos eran un poquito deformes, ninguno murió al nacer y cuarenta y uno vivieron.

¿QUÉ DEBEMOS BEBER?

Mrs. Winfield S. Hall.

(Para el cuarto, quinto y sexto grados.)

Para ilustración: Téngase un frasco de agua (No. 1), y uno de alcohol (No. 2); una planta frondosa y en florescencia (No. 1), que haya sido rociada con agua, y planta (No. 2) que haya sido regada por una o dos semanas con 40% de alcohol (No. 2).

* * * *

Aquí tenemos dos frascos conteniendo líquidos que en apariencia son iguales. ¿Cómo los describiríais? (Transparentes, sin color, etc.). Sírvase acercarse alguno al escritorio y vea si huelen lo mismo. (Que varios los ensayen). Los encontrarais bastante diferentes en olor. Si los probárais los encontraríais de gusto diferente. El uno es refrescante y agradable, mientras que el otro tiene un sabor fuerte y deja una sensación quemante en la boca y en la garganta.

La planta (No. 1) ha sido regada con el líquido de un frasco, mientras que esta (No. 2) ha sido regada con el del otro frasco. ¿Qué diferencia notais? Veis que es posible que los objetos aparezcan iguales y sin embargo sean muy diferentes. Busquemos los puntos de diferencia. Este fluido (No. 1), tiene un poder admirable. Hace algunos años había una faja de tierra en el lejano oeste. Nada más que artemisa crecía allí. Químicos analizaron el terreno y descu-

brieron que era muy fértil y que debía producir objetos alimenticios, pero no era así. Al fin algunos de los hombres pensantes pusieron en operación un plan, por medio del cual, con la clase del líquido que tengo en el No. 1 regaban el terreno cada pocos meses. Plantaron semillas, y he aquí como por magia, el terreno antes estéril fué cubierto de verdor, y pronto se llenó abundantemente de frutas y granos y el terreno se embelleció con árboles y flores. Tan importante es este líquido, que sin él, uno moriría en pocos días. Es tan necesario que el Creador, al hacer el mundo lo hizo una cuarta parte de tierra y tres cuartas partes ¿de qué? Sí, ¡Agua!

Hay tres cosas que son llamadas los “**elementos**”, porque son el principio y base de todas las demás cosas. ¿Puede alguno nombrarlas? Tierra, aire y agua. Nosotros mismos somos el producto de la tierra y dependemos por vida en el aire y el agua y en lo que viene de la tierra. En verdad nosotros somos “¡una cuarta parte de tierra y tres cuartas partes de agua!” ¿No es claro que el agua es una de las provisiones de la naturaleza—una bebida perfectamente saludable, deliciosa y vivificante? Después del aire, **la bendición más grande de la naturaleza.**

Ahora veamos acerca de este otro líquido que parece igual, pero que huele y sabe diferente y tiene un efecto distinto. No hay un lugar en la tierra en donde se encuentre este líquido colocado ahí por la Naturaleza. Si este líquido se arrojara sobre la tierra como se hace con el agua, no solamente no crecería nueva vegetación, sino que aún lo que ahí existiera perecería. Las plantas no pueden vivir de él, animales tampoco. No es como el agua, uno de los dones de la naturaleza. Es materia gastada. Son los desperdicios que una pequeña planta arroja cuando está alimentándose y creciendo. La materia gastada de cualquiera planta o animal es nociva a esa planta o animal, y nunca es buena para una planta o animal superior. Por eso es por lo que la materia gastada es siempre arrojada de objetos vivientes—para que no reciban daño de ella.

La materia gastada que las plantas de levadura arrojan, además del carbón dióxido, gas que burbujea de un líquido fermentado, es alcohol. Esta sustancia es dañosa a toda vida animal, especialmente a la vida humana y aún más dañosa a la vida humana en el período de crecimiento—esto es, al niño o al joven. El alcohol nunca se encuentra en la naturaleza sino hasta que algo principia a “dañarse o fermentarse.” Algunas veces las frutas cocidas y expuestas al aire principian a burbujear, dando señales de materia gastada. El jugo de uva si se deja al aire por algunos días, se encuentra que contine alcohol. La cerveza se hace del grano fermentado. El vino se hace de la fruta fermentada. ¿Cuál pensais que sea la mejor bebida para una persona, un vaso de agua mandada directamente del cielo por la naturaleza o un vaso de algo hecho de fruta o grano fermentado?

Veis la diferencia que ha hecho en estas plantas. Hace la misma diferencia en los animales. Una señora arrojó a una callejuela unas cerezas dañadas o fermentadas que se mezclaron con desperdicios de comida. Unas gallinas comieron esos desperdicios y pronto tambaleron de la manera más absurda. Las personas que beben alcohol son afectadas de la misma manera.

Cuando las personas en el desarrollo se acostumbran al alcohol, no solamente las hace aparecer tontas sino que les daña la salud y les impide desarrollarse en hombres robustos como pudiera haber sido.

Un muchacho a quien el padre le había dado una educación muy buena mostró tales habilidades, que sus padres y amigos le predijeron un futuro brillante. Después de haber terminado su curso en el colegio se fué a estudiar a Europa y allí, también les pareció brillante. Regresó a los Estados Unidos, estudió leyes y principió a practicar; pero cuando estudiante adquirió el vicio de bebidas alcohólicas. El vicio aumentó y lo obligó a dejar su profesión. Obtuvo varios empleos que perdió uno después del otro. Malgastó toda la fortuna de su padre y trajo la desgracia sobre su familia y fué reducido a la miseria. En la edad madura se reformó,

y luego aprendió, para su mal, que a pesar de que permaneció sobrio todo el resto de su vida, tuvo que ser menos que un hombre común, aún cuando la naturaleza lo había destinado para que fuera un grande hombre. El alcohol le cambió la calidad del cerebro.

Voy a encender este fósforo y veremos qué efecto producen el agua y el alcohol sobre el fuego. (Enciéndase el alcohol y mírese quemar, luego arrójese el fósforo encendido en el agua y la llama se apagará).

El agua apaga el fuego; el alcohol lo alimenta. En el cuerpo, el alcohol quema y no da fuerza ni vigor; por el contrario, hace al cuerpo sentirse ardiendo y despierta un apetito por más alcohol, hasta que la cantidad que antes satisfacía no satisface más.

¿Produce el agua tal efecto?

La diferencia entre las dos bebidas es clara.

El agua es un alimento para el cuerpo.

El alcohol es un veneno para el cuerpo.

HIAWATHA.

CHRISTINE I. TINLING.

¿Jugáis algunas veces a que sois indios? Quizá tendréis un vestido de indio y un plumaje para la cabeza y un cinturón de cuentas y un par de mocasines. Es muy divertido pasar por un indio verdadero y salir a cazar.

Los pieles rojas pueden hacer muchas cosas mejor que los hombres blancos. Pueden oír mejor. Sus oídos son muy perspicaces, acostumbrados a oír en las selvas las señales de que las fieras o enemigos mortales están cercanos.

Pueden ver mejor. Notan cosas que ni vosotros ni yo veríamos nunca. Conocen el rastro, que cada animal deja en la nieve, y esos son los rastros que siguen cuando van a cazar.

Pueden correr más aprisa. Viven al aire libre y encuen-

tran su alimento en las selvas, de manera que sus pies son tan ágiles como los de una gacela; sería admirable ser como indio en estos modos.

¿Cuántos de vosotros habéis oído la historia del pequeño indio Hiawatha? Creo que todos sabéis algo acerca de él y cómo vivía con su abuela Nokomis en las orillas del Gran-Mar-Agua. Su jacal estaba a la orilla de la selva; los oscuros pinos a la espalda de éste y en frente el agua. A Hiawatha le encantaba sentarse a la puerta del jacal en las noches de verano y contemplar las lindas estrellas y oír el susurrar de los pinos y el murmullo de las olas.

Llegó a ser un muchacho indio robusto y noble.

Corriendo, brincando, trepando y nadando como si hubiera sido una liebre o ardilla o castor se hizo fuerte y ágil.

Pero era un muchacho demasiado noble para no querer hacer otra cosa más que jugar. Quería trabajar como hombre y ganar su subsistencia. El principal arte varonil de los indios era la caza. El gran guerrero Iagoo le hizo un arco de una rama de fresno y flechas de roble, y las flechas eran aladas con plumas y punteadas con pedernal encontrado a las orillas del Gran-Mar-Agua.

Entonces Hiawatha se fué a cazar por sí solo y mató el gran venado y toda la aldea festejó su carne y Nokomis le hizo a su muchacho una capa con la piel. Y todo el mundo llamaba a Hiawatha "Corazón fuerte" porque era un valiente cazador.

Por supuesto que vosotros no podeis hacer todas las cosas que hacía Hiawatha porque no vivís en las selvas, pero sí podeis ser valientes, robustos y hábiles como era él.

¿Cuáles son los juegos que os gustan más? Seguro que el de pelota. Ese es un juego que a todos los muchachos les gusta y que yo creo que los indios nunca conocieron. Por supuesto que os gusta patinar en el invierno y nadar en el verano si hay agua cerca de vuestras casas y estos ejercicios os ayudarán a desarrollaros robustos y sanos como Hiawatha.

También supongo que os sentiréis orgullosos de trabajar

como hombres algunas veces, quizás trayendo leña o agua para ayudar a vuestra madre, o componer algo con clavos y martillo, como vuestro padre lo haría. Quizá ya habéis principiado a pensar en lo que seréis cuando seáis grandes. Conozco un niño que está determinado a ser un motorista y correr un carro eléctrico. Quizás preferiréis ser doctores, o comerciantes, o ferrocarrileros, o capitanes de buques. Pero cualquiera cosa que escojáis, necesitáis cuerpos robustos, músculos firmes y nervios templados.

Hiawatha los tenía. Cuando iba a cazar su flecha penetraba directamente al corazón del venado, porque esa era su mira. Si queremos buena puntería necesitamos nervios firmes. Los nervios gobiernan los músculos y les dicen cuándo y cómo obrar. Son los alambres telegráficos del cuerpo y mensajes vienen de ellos al cerebro. Los nervios de Hiawatha le gobernaban tan perfectamente el cuerpo que podía vagar por las selvas sin ocasionar sinodo alguno.

Hiawatha tenía también espléndidos músculos. Quizá habréis oído cómo se batió con el hermoso joven de la capa verde y amarilla y cómo triunfó, y luego lo colocó sobre el suave césped, como le habían dicho que hiciera y cómo el maíz creció en aquel lugar para ser el alimento de los indios.

¿Queréis saber cómo podréis tener músculos fuertes y nervios firmes? Muy fácilmente os lo diré.

Trabajad y jugad con todas vuestras fuerzas.

Comed buenos alimentos y bebed bastante agua.

Andad al aire libre tanto como podáis.

Nunca toquéis ningún veneno que pueda dañar los nervios y músculos. Los cigarrillos los dañan. Un niño con nervios firmes puede llevar un vaso lleno de agua de un lado de la pieza al otro sin derramar una gota. El muchacho esclavo del cigarrillo no puede hacerlo. Su mano se mueve demasiado.

Un caballero que está a la cabeza de un gran colegio de negocios y ha enseñado a cincuenta mil jóvenes a sostenerse,

dice: "Los cigarrillos destrozan los nervios." Probablemente vosotros no veis actualmente ningún daño grande en cigarrillos. Ellos causan el daño tan lentamente que no lo notais. Pero si continuareis fumando, algún día encontraréis que vuestros nervios están malamente heridos y no seréis para trabajar. ¡Entonces cómo os entristeceréis cuando ya sea muy tarde!

Otra cosa que daña los nervios son las bebidas fuertes. Los manda a dormir de manera que no pueden desempeñar su trabajo. Su trabajo especial es el de dirigir los músculos. Por esto podéis ver que si los nervios no están en orden los músculos tampoco lo estarán. Los nervios y músculos obran juntos. El alcohol y la nicotina los dañan a ambos. De manera que dejad estos dos venenos si quereis ser robustos.

Hiawatha tenía una razón especial para desear ser robusto. No solamente porque era tan divertido saber hacer las cosas; no era solamente porque le gustaba ser alabado por los viejos guerreros y ser llamado "Corazón fuerte" por todas las personas—tenía una razón mejor que éstas: quería que su pueblo avanzara.

Trabajó duro y así creció fuerte porque quería ayudar a otros; anhelaba ser útil a su tribu. Estoy seguro que vosotros, niños y niñas, amáis también vuestra patria y quereis ser buenos ciudadanos. Entonces haced todo lo que podais por tener cuerpos robustos para que podais llevar a cabo actos valientes y útiles cuando crezcáis. Podéis principiar ahora, a ayudar a vuestro pueblo. Cuantas veces nos sostengamos valientemente por lo que es recto, estamos ayudando a "adelantar nuestro pueblo." Este es el significado de aquella gran palabra "patriotismo," que estoy seguro habeis oído.

Algunos no saben el daño que existe en el alcohol y la nicotina. Si siempre rehusáramos tocarlos y dijéramos lo que hemos aprendido acerca de ellos, estaríamos ayudando a avanzar a nuestro pueblo del verdadero modo.

Una vez el padre Hiawatha le dijo algo que él nunca olvidó. Fué esto:

“Volved a vuestro hogar y pueblo, vivid y trabajad entre ellos y limpiad la tierra de todo lo que pueda dañarla.”

Todo niño y niña valiente debían ayudar a “limpiar la tierra de todo lo que pueda dañarla. Nada está haciendo más daño en el mundo que esos dos venenos, alcohol y nicotina, de manera que tratemos de salir de ellos.

Cuantas veces piseis un cabo de cigarro de manera que nadie pueda recogerlo, estais ayudando a limpiar la tierra de aquello que la daña.

Así, trabajad y jugad con entusiasmo y creced fuertes en músculos y nervios firmes, tratad y haced el mundo un poquito más limpio cada día.

RAZONES PARA SU ELECCION.

“¿Si tú pudieras ser otra persona, cuál de las personas que estaban aquí quisieras ser, Jack?”

Esto fué la mañana siguiente a la clausura de una gran convención en la ciudad de Nearpoint, y los muchachos que estaban amontonados al rededor del calefactor del cuarto de escuela de la señorita Catalina, habían estado discutiendo los varios hombres cuyos retratos habían salido en los diarios, cuando esta pregunta fué hecha repentinamente a Jack Vicent por Dick Somers. La señorita Catalina de pie junto a su escritorio, involuntariamente escuchaba lo que Jack respondiera.

“Oh, yo quisiera ser el banquero Ames.”

“Yo no quisiera, Jack,” interrumpió Tommy, “el dinero no es todo, y el banquero Ames tiene la gota así como el dinero. Yo quisiera ser el Senador Brill.”

“¡Qué, Tom!” el Senador Brill es tan flaco como un esqueleto viejo y tan gris como un montón de ceniza,” dijo Dick Somers.

El sonido de la campana puso fin a la elección.

La señorita Catalina, sin embargo, no cesó de pensar con

el sonido de la campana, y no pasaron muchos minutos antes de que le pasara por la mente que el presente momento era el oportuno, o el momento psicológico, para un trabajo escrito. Haría que todos los niños escogieran alguno de entre aquellos activos en la convención, el que le gustara más a cada uno, y que diera sus razones para ello. El plan era una novedad y los niños se sentaron a trabajar con deleite e interés. Siete escojieron al banquero Ames por su gran riqueza, y la señorita Catalina escribió en el tablero "Motivo de la elección—gran riqueza."

Cinco escojieron al Senador Brill, y la señorita Catalina escribió: "Motivo de la elección—Poder Político."

Cuatro escojieron a Pete Pilkington, y la señorita Catalina escribió: "Motivo de la elección—Fuerza física."

Seis escojieron al presidente Merrill y la señorita Catalina escribió: "Motivo de la elección—Poder intelectual."

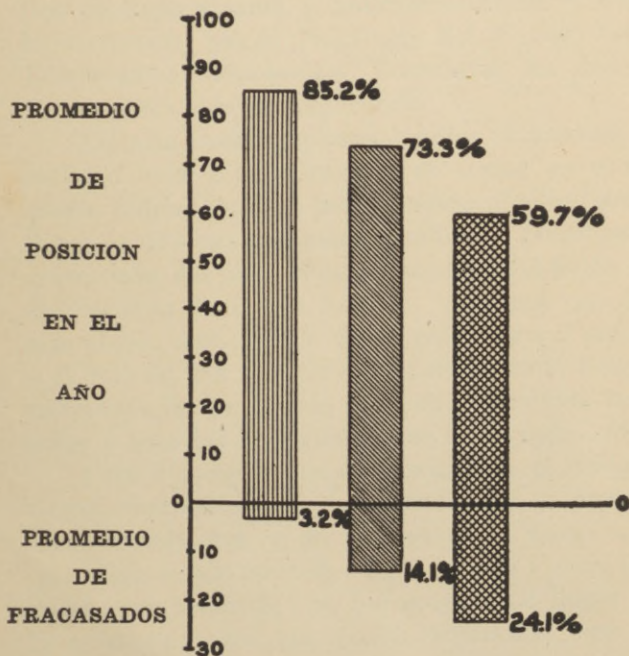
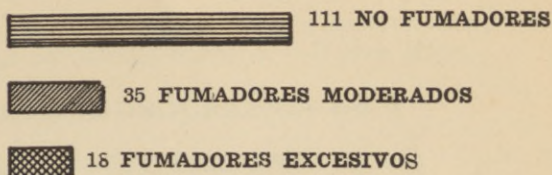
Tres escojieron a John Sloan, y la señorita Catalina escribió: "Motivo de la elección—Habilidad artística."

Cinco escojieron a Tom Acker, y la señorita Catalina escribió: "Motivo de la elección—Habilidad musical."

Veinte escojieron a Horace Bidwell y la señorita Catalina escribió: "Motivo de la elección"—y se detuvo; ¿qué escribiría? Pero veinte manos volaban en el aire. Cada niño y niña tenían una razón para su elección. La señorita Catalina decidió escribir cada razón, y haciendo una raya larga dijo: "Ahora cada uno dé su razón por haber escogido a Horace Bidwell. Principiemos en esta punta del cuarto y pondremos las razones por números. "No. 1." "Es tan admirablemente alto." "Estatura," escribió la señorita Catalina. "No. 2." "Y tan grande y grueso." "Buen desarrollo físico," escribió la señorita Catalina. "No. 3." "Sabe un montón." "Conocimiento," escribió la señorita Catalina. "No. 4." "Deja a los hombres que trabajen por él participar de las ganancias de sus negocios, dice papá." "Ama a sus semejantes," escribió la señorita Catalina. "Es el Superintendente de la Escuela Dominical más grande de la ciudad," dijo el "No. 5." "Ama a su Dios," escribió la señorita Cata-

lina. "No. 6." "Es un hombre tan alegre." "Buena disposición," escribió la señorita Catalina. "No. 7." "Les da comidas a los vende-periódicos." "Caritativo," escribió la señorita Catalina. "No. 8." "Es el hombre más limpio que he visto, se ve limpio al través." "No bebe licor ni tabaco," escribió la señorita Catalina. "No. 9." "Es sumamente bueno con sus ancianos padres." "Honra a sus padres," escribió la señorita Catalina. "No. 10." "Le dió todas estas pinturas a nuestra escuela." "Ama la belleza y le gusta embellecer," escribió la señorita Catalina. "No. 11." "Nunca trata de vencer a nadie." "Honorable," escribió la señorita Catalina. "No. 12." "Enseña en una escuela nocturna de niños pobres." "Util," escribió la señorita Catalina. "No. 13." "Nunca permite que maltraten a sus caballos." "Misericordioso," escribió la señorita Catalina. "No. 14." "Hizo que tumbaran las viviendas viejas y levantaran casas para rentar." "Observa la Regla de Oro," escribió la señorita Catalina. "No. 15." "Mamá dice que siempre ayuda cuando alguno está enfermo o ha muerto." "Compasivo," escribió la señorita Catalina. "No. 16." "Lleva a comer a su casa el domingo algún empleado pobre." "Hospitalario," escribió la Santa Catalina. "No. 17." "Patriota," escribió la señorita Catalina. "Llevó todo el día en sus brazos a la pequeña Anita Ross cuando murió su madre". "Tierno," escribió la Santa Catalina. "No. 19." "Va a todas las reuniones de sus hombres y conoce a cada uno por su nombre". "Sociable", escribió la señorita Catalina. "No. 20." "El es todo lo que habeis escrito y más también." y la señorita Catalina escribió "Un carácter perfectamente redondeado." Luego, volviéndose hacia los niños les dijo con un pequeño suspiro en sus palabras: "Veinte de vosotros preferís ser el hombre que no es muy rico, o muy grande, o muy sabio, o tan fuerte que quiera pelear con otros, sino al que sea limpio, y puro, y verdadero, y bondadoso y útil. Me regocijo en esta elección, porque cada uno de vosotros lograréis ser tal clase de hombre o mujer si tratais de serlo.

LOS EFECTOS DEL TABACO



Boletín del Colegio Hiram, 1908-1909.

“El hábito es un cable; tejemos un hilo de él diariamente y viene a ser tan fuerte que no podemos romperlo.”—Horace Mann.

CARTA HIDROGRAFICA No. 6

EL EFECTO DEL TABACO

El doctor Arthur Holmes, decano del Colegio para maestros en Pennsylvania, y anteriormente de la Universidad de Pennsylvania, en su Psicología del Fumar, escrita para la Temperancia Educacional Trimestral, ha dado esta Carta Hidrográfica con su explicación.

Algunas investigaciones tienden a mostrar que intelectualidad baja y la costumbre de fumar no están completamente limitados a los mentalmente débiles, sino que se extiende a jóvenes normales también. Investigaciones en la correlación del uso del tabaco con la condición de grados en las escuelas han sido hechas. Algunos resultados se dan más abajo; uno tomado de un colegio en el centro del Oeste y el otro de una academia para niños en el Este. Las investigaciones fueron hechas independientemente las unas de las otras y bajo las más cuidadosas condiciones obtenibles.

Para conseguir las estadísticas en el colegio, investigaciones fueron hechas por estudiantes y profesores de los otros estudiantes y de sus amigos. Como no había más que cerca de 300 por todos en la escuela y cerca de una tercera parte eran señoritas; no fué muy difícil llegar a los hechos. El único punto en que puede levantarse una duda, es en diferenciar entre fumadores moderados y excesivos. Esto fué hasta cierto punto, asunto de juicio. Los resultados se ven en la tabla No 1. Una mirada revela el hecho que el fumar, sea una causa o no, está relacionado con los grados bajos y el no fumar con los grados altos. Como los grados

fueron hechos antes de la investigación, los hechos acerca del fumar no influenciaron la distribución de grados.

Las otras series de investigaciones fueron hechas entre muchachos más jóvenes y en una academia privada de primera clase, de larga fama. Los hechos en sí fueron recogidos directamente de los niños; por medio de preguntas y por la más íntima observación diaria por un maestro de educación física. No había falta de voluntad de parte de cada niño por hablar de sí mismo. Los resultados fueron cuidadosamente apuntados y luego el instructor fué a la clase de grados de cada niño para ver el puesto que ocupaban y obtenerlos de los profesores que no sabían nada de las costumbres de los varios niños con respecto al tabaco. Los grados fueron relacionados con edades por años y otra vez mostraron la marcada disparidad de habilidad intelectual, como determinada por clases de grados, entre los fumadores y los no fumadores. Otra vez, sin alegar el fumar como una causa, una relación muy notable ocurre, y los efectos peores aparecen caer hacia la edad de 15 años, justamente al término medio de la crisis pubescente.

TABLA II.

Edad.....	12, 13, 14, 15, 16, 17.
Grado de no fumadores.....	83, 90, 89, 84, 87, 85.
Grado de fumadores.....	73, 75, 73, 75, 75, 68.
Percentege de fumadores en cada clase.	15, 20, 38, 57, 71.

El sostenido aumento del porcentaje de fumadores de los 13 años para arriba está en línea con lo que la observación general podía esperar tocante al estreno del hábito.

1. Enseñanza física para niños, Charles Theen Taylor, 1909.

Con estos resultados el Dr. Meylan, de la Universidad de Colombia está en acuerdo substancial. En un número reciente de la "Ciencia Popular Mensual" da un cómputo de sus experimentos sobre 223 estudiantes, de los cuales 115 fumaban. De sus observaciones y medidas de 115 de estos conclu-

yó que el fumar no tenía malos efectos en esa dirección; porque ganaban en peso y total fuerza en grado mayor que los no fumadores. Al mismo tiempo en erudición los no fumadores tenían una notable preponderancia.

La diferencia en efectos entre lo mental y lo físico indica muy claramente que el fumar sólo no cuenta para los resultados totales. Sin duda, algunos otros factores entraron; y presumiblemente, el principal de estos eran ejercicios físicos y atléticos. Porque aún cuando el atleta está prohibido sobre base física de fumar mientras se esté preparando para algún acontecimiento, no obstante, gimnastas se encuentran muy frecuentemente entre los fumadores. El mayor aumento en peso de los fumadores puede ser explicado por el hecho de que hacían ejercicio con más regularidad o frecuencia que los no fumadores.

A estas influencias deletereas mentales deben ser agregados los mil y un desórdenes nerviosos y reacciones temporales sumadas en este epigrama de Wordsworth: "El tabaco ha sido mi consuelo de noche y mi azote por la mañana por cinco años". A esto debe agregarse la experiencia universal de fumadores anotada por Franklin, tan prudente en sus vicios como en todas las demás cosas: "Nunca he visto un hombre en ejercicio de su sentido común que diga que el tabaco le haya hecho algún bien". Podeis estar seguros, por lo tanto, que Benjamin Franklin siendo un hombre prudente sintió el clamor de tal moderada pero comulativa evidencia y no tuvo que ver con el tabaco.

Sin embargo, la mayor parte de los hombres no siguen su ejemplo. Descubrir el porqué, está dentro de la providencia de investigación psicológica. Primero, debe notarse que el hábito del tabaco principia en la puericia o juventud. En nuestras grandes ciudades, especialmente, es un hecho notorio que meros niños en el segundo y tercer grados de las escuelas públicas son fumadores inveterados. Ellos no solamente fuman por el placer de fumar, sino porque han caído en la red de un fuerte hábito y no pueden evitarlo. Muchas veces reconocen su esclavitud. Un niño de 10 años recientemente

le dijo a su padre,—con quien es muy compiche y no teme entrar en confidencias—cómo él y varios otros niños de su edad, cuando iban a la escuela, se subían a un callejón para dejar a los otros muchachos dar su fumada regular de medio día antes de volver a la escuela. En medio de su varonil (?) ejercicio, uno de los muchachos se volvió donde el otro y le dijo: “Quisiera ser como David. El no tiene que fumar después de la comida”.

Si los niños escapan el hábito antes de llegar a los 10 años casi inevitablemente caen en él durante la adolescente transición de la puericia a la virilidad. A la par con las otras prerrogativas varoniles, ellos incluyen la de un fumador sin censura con una pipa en la boca.

Pero aún antes de que el muchacho ensaye una pipa, tiene alguna concepción de lo que se siente observando a los mayores y ninguno más que un muchacho puede saber la agudeza con que observa todas las marcas del estado varonil en que él está tan ansioso de entrar. En su impaciencia por entrar al estado celestial de “ser hombre”, él asegura las pruebas que pueda, por imitación, el más constante y que ha vivido más de todos en los instintos de la puericia. Desde el tiempo en que jugando se pone el sombrero de su padre y anda para arriba y para abajo con el bastón de su padre, hasta el tiempo crítico, cuando en sus tempranos 10, con muy agudos tormentos y dudas, pasa por su iniciación y entra en el estado reconocido por “Señor”, el imitar a sus mayores es una constante y persuasiva fuerza conformando sus hábitos e ideales. Aquello que puede imitar a la perfección es lo que aprende más pronto. No importa lo que cueste, o lo difícil que sea, si hay alguna cosa que puede hacer tan bien como cualquier hombre, aquella cosa aún el muchacho que no razone la hará.

Entre la multitud de acciones de los adultos que los muchachos pueden solo parcialmente imitar, hay dos que puede ejecutar con gran perfección y con poca práctica. Estas son blasfemar y fumar. De sus labios juveniles puede salir un juramento tan fuerte y prodigioso como el de un carretero o el

de un capitán de marina; o una nube de humo tan acerba como la de su padre. Si se decide por cigarrillos, como generalmente lo hace, porque son más baratos, y se adquieren más pronto que pipas o cigarros, pronto adquiere la ducha y distinguida habilidad de "aspirar" y "arrojar el humo por la nariz" tan bien como cualquier otro hombre.

El instrumento de imitación, entonces, me parece es suficiente de contar por la adquisición del hábito de fumar en casi todos los casos. Con la pura imitación deben mezclarse otros impulsos, como el deseo de mostrar que son dueños de sí fumando abiertamente, o el instinto social que dura por toda la vida o alguna neurosis heredada, que demanda un narcótico o estimulante. En el último caso, sin embargo, es siempre imitación lo que decide la forma de satisfacción que, en los E. E. U. toma la forma de fumar tabaco o mascararlo, dependiendo sobre la localidad y moda; o en la China, el de comer opio, comer haxix, o cualquiera otra forma de embriaguez, de acuerdo con la lección objetiva presentada por adultos a la generación que se levanta.

Si la explicación dada arriba es aceptada por el estreno del hábito, todavía, como el comer opio del doctor Quincey, tenemos la continuación de la práctica para explicar. Otra vez, la imitación entra hasta cierto grado. Por ese instinto, que es tan poderoso como hasta gobernar vestidos y maneras, con frecuencia contra la comodidad y salud de masas enteras de gentes civilizadas e inciviles, debe ciertamente ir lejos para mantener un hábito social casi tan universal como fumar. En verdad, tan persistente es la influencia del impulso imitativo, que una gran proporción de los hombres que se escapan de la formación del hábito de fumar tabaco en la juventud, caen víctimas de él más tarde por causa de la sociedad en que se encuentran. Pero muy pocas personas reconocen la casi constante prueba sobre el no fumador que no está resguardado por las tradiciones de su profesión, de la compañía de buenas personas que no ven mal en fumar excepto sus aspectos sociales.

Porque estos elementos están innegablemente presentes.

Los efectos del fumar no son todos de un modo. La práctica no es del todo penosa, ni sin sus placeres peculiares y ciertos. Aún cuando estos placeres, prometiendo primero ser fuentes extra de gozo, han sido atontados y muy cerca de aniquilados por larga indulgencia, aun ahí permanece, sobre la cesación temporaria de la práctica, el tormento de ansiar por el anodino a que el sistema se ha habituado. Esto es especialmente cierto cuando ha sido neurosis la que inauguró su uso. En tales casos, es casi imposible para la víctima dejar su satisfaciente y consolador compañero.

De este atentado para llegar a las causas psicológicas de fumar, hemos llegado a una o dos insinuaciones para su prevención. La curación debe ser principalmente profiláctica o preventiva. Si la imitación es la causa principal para principiar la práctica entre muchachos, entonces el ejemplo debe ser eliminado tanto como sea posible. Si los hombres no fumarán los muchachos no lo harían. Todas las peticiones y toda la legislación posible, por lo tanto, que suprimiera el abierto y público uso del tabaco son buenas. En esto pueden las mujeres tomar una parte importante, excluyéndolo vigorosamente por el bien de sus propios hijos.

Tales medidas, sin embargo, están muy remotas, y por algunas indicaciones se hacen aún mas remotas. La prerrogativa a la pipa es considerada como un derecho del padre en el hogar, como cualquier otro privilegio investido constitucionalmente y por el que sus antepasados lucharon y por el que ellos mismos aún están listos a luchar.

El problema de evitar que el muchacho use el tabaco—la parte verdaderamente seria de la campaña—debe ser atacada de otro punto. Para el niño nervioso nada hay mejor que los ejercicios físicos que fatiguen, al aire libre y que vigorizan y robustecen. Cuando a tales niños se les deja andar libremente al aire libre, y se les dan buenos alimentos, agua pura a beber en abundancia, baños, horas de sueño y bastante juego, adquirirán tal sanidad física, moral e intelectual, que sus deseos y ansias anormales desaparecerían por sí mismos. Si no debe acudir a tratamientos médicos y quirúrgicos pa-

ra curar los malos hábitos. Ojos defectuosos, irritación de la garganta, crecimiento de la faringe, dolor de oído, dentición retardada, dolor de muela, anemia y alimentación pobre pueden despertar el apetito por narcóticos.

Cuando tales casos no se presentan y el deseo de fumar sale del deseo de imitar, un instinto puede ponerse en contra del otro. Porque el muchacho está lleno de impulsos contrarios. Algunos de ellos son transitorios pero intensos mientras duran. Con el adolescente, cuando la tentación de hábitos malos es constante y poderosa, amor a las luchas físicas, admiración al desarrollo muscular, a cacerías, ejercicios atléticos, gusto estético expresado en placer por la poesía y arte y un profundo amor por la naturaleza, y sobre todo, la aspiración de ser y hacer lo mejor en la vida, debe ser correctamente vigilada; todos son refuerzos posibles de impulsos para vivir pura y rectamente. Si todas estas oportunidades le son dadas, la mente del muchacho estará llena de intereses sanos y propios y opuesto a cualquier hábito enervante, y lo distraerá del dañoso hábito del tabaco.

TRES CARGOS CONTRA EL TABACO

Dr. David Starr Jordan

Tenemos tres cargos principales contra el tabaco. El primero es que contiene veneno, nicotina, que en pequeñas cantidades irrita los nervios bajo el disfraz de aquietarlos. Con la falsa impresión de calmar los nervios los pone al borde, produciendo una condición que demanda más nicotina como el medio de disminuir la irritación que ya ha causado. Esta es una de las peculiaridades de las drogas que perturban los nervios, que cuando se toman, parece que aquietan el dolor que ellas han causado. Pero cuando el efecto pasa, el dolor reaparece. El sistema pide más y así principia el hábito de las drogas. El hombre que fuma siente placer cuando tiene un buen cigarro. Pero es un hecho probado que tiene que contenerse para reprimir el desaso-

siego causado por el tabaco. El sistema nervioso del hombre es la pieza de maquinaria más delicada que se conoce en el universo. Cualquier droga que afecte los nervios, no importa cuál, puede obrar solamente descomponiendo el sistema nervioso. Puede ser poco o puede ser mucho, pero cualquiera cosa que sea, hace su parte de daño. Y que el tabaco hace daño a cualquiera que lo use es el primer cargo que tenemos contra él.

Nuestro segundo cargo es que a los muchachos les hace un daño aun más grande. Retarda el desarrollo y previene la madurez. Un muchacho de 16 años rara vez llega a ser hombre. Cae como una manzana llena de gusanos. El cigarrillo es a la vez una causa, un efecto y un síntoma de falta de virilidad. Todos los vicios tienen estas tres relaciones de causa, efecto y síntoma de daño.

Nuestro tercer cargo es éste; que los consumidores de tabaco pronto pierden consideración por los derechos y comodidades de otros. Si ellos consumieran su propio humo el asunto sería de ellos y no el nuestro. Pero eso no lo hacen. Ellos corrompen el aire en dondequiera y en un grado de mayor a mayor. Para el hombre de nervios normales, no hay nada en olores que le sea más ofensivo que el de tabaco. Además de esto, el humo es intensamente irritante a los ojos, a la nariz y a los pulmones de aquellos que no se han acostumbrado del todo a éste. Y acostumbrarse a ello no es señal de robustez, sino más bien de desorden; la pérdida de sensibilidad en los nervios que debían de estar alerta.

Quizá no curaremos a nuestros prójimos del fumar. No intervendremos en los derechos de ningún hombre para que haga lo que le plazca con su cuerpo. Pero protegeremos a nuestros niños y a los de ellos, de que se perjudiquen a sí mismos permanentemente antes de que tengan edad y juicio suficiente para que escojan.

Y como ciudadanos de una república y poseedores en común de la atmósfera, nosotros, un millón de hombres y cuarenta millones de mujeres que no fumamos, tenemos el

derecho de pedirles a los otros que pongan a un lado sus cigarrillos cuando están en nuestra compañía. Les concederemos todos los carros para fumar y piezas para fumar que quieran y no les envidiaremos su placer, (aún cuando lo creemos espurio) pero les pedimos un pasaje por el mundo con aire libre por todo el camino. Esta, su cortesía innata concederían gustosamente si comprendieran cómo una "buena fumada" afecta al no fumador.

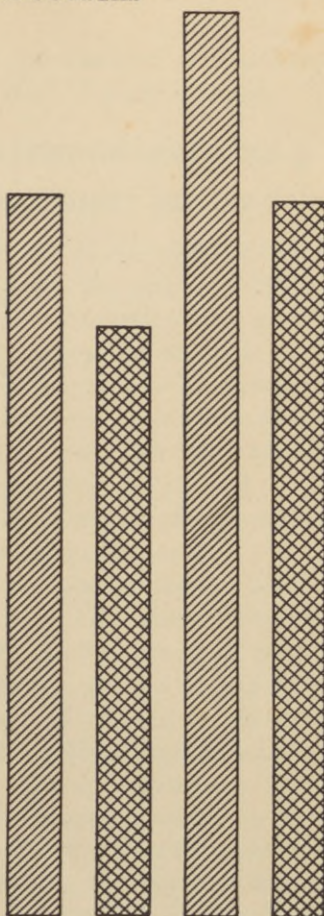
Efectos del Alcohol en un Tipógrafo.

NUMERO DE LETRAS COMPUESTAS

2550
2500
2450
2400
2350
2300
2250
2200



Trabajo diario sin tomar Alcohol.



Trabajo diario tomando Alcohol

“Reverencia personal, conocimiento personal, dominio propio, estos tres solos, llevan la vida al poder soberano.”

CARTA HIDROGRAFICA No. 7

EL EFECTO DEL ALCOHOL EN UN TIPOGRAFO

Esta carta hidrográfica es un ejemplo de la influencia del alcohol en las actividades del cerebro. Los experimentos fueron hechos por el doctor Aschaffenburg en cuatro tipógrafos en Heidelberg. El efecto del alcohol en uno ha sido escogido para la carta hidrográfica: La cantidad de alcohol que el doctor Aschaffenburg dió en los días cuando el alcohol fué usado fué onza y cuarto, a saber: el trago de vino tenía como dos cucharadas grandes de alcohol. El hombre lo tomó 15 minutos antes de comenzar a formar los tipos. Los cuatro hombres eran tipógrafos expertos.

En el primer y tercer día no les dió alcohol y su trabajo está representado por la columna sólida de color azul. En el segundo y cuarto día les dieron la pequeña cantidad de alcohol que es contenida en las dos terceras partes de un vaso de vino griego, y el trabajo es representado en las columnas de color rojo, sólidas. Las figuras a la izquierda muestran el número de letras formadas. Por 15 minutos cada día trabajaron duro y aprisa, tratando de formar tanto tipo como les fuese posible. En cada ocasión los hombres creían que estaban trabajando mejor y con más rapidez cuando tomaban el alcohol que cuando no lo tomaban, aunque en la mayor parte de las drogas narcóticas.

Esta es la constante ilusión que ocurre como resultado en la mayor parte de las drogas narcóticas.

Suecia ha probado la misma verdad con respecto a pe-

garle al blanco. El cirujano Mernetsch reporta: "Cuando bajo la influencia del alcohol, el resultado fué el 30% menos pegadas al blanco en fuego rápido, y los hombres siempre creían que estaban haciendo fuego con más rapidez, aunque lo estaban haciendo mucho más despacio. Cuando se les permitía que apuntaran con menor rapidez, la diferencia crecía hasta el 50%."

UN IMPEDIMENTO SERIO

Mrs. Winfield Hall.

Harold se sentó en la cómoda y grande silla escuchando el cuento de Barnaby Rudge. Aunque el cuento era interesante, el aposento estaba tan caliente y la hora de acostarse tan próxima, que la cabeza del muchacho de sueño se doblegó y muy pronto se quedó profundamente dormido. Perturbado y parcialmente despertado por algún ruido, se levantó y con ojos entre cerrados y semblante sin expresión particular, dando traspiés se dirigió cruzando el aposento, a donde estaba su hermano, a quien abrazó y le dirigió la palabra de una manera torpe. Los que presenciaron el incidente recordaron los hombres cuando están bajo la influencia del alcohol—ahí se veía la misma expresión estúpida y la misma involuntaria acción musculatoria, el mismo paso incierto y las palabras inarticuladas.

¿Cuál es el significado de esta paralela? El alcohol no es un estimulante sino un narcótico, o algo que produce sueño, y persona que esté bajo su influencia está en parte dormida. El que hace uso del alcohol aunque sea un poco, entorpece las sensibilidades más finas, el mejor juicio, el más alto sentido moral; el que hace mucho uso de él, entorpece su palabra y los centros de locomoción.

Aunque no hace daño alguno que el niño esté medio dormido a la hora de acostarse, veréis muy claramente que si él tratase de estudiar, jugar o trabajar en este estado,

muy poco sería lo que podría lograr. Todos los que hacen uso del alcohol en cualquiera cantidad asumen ese tanto impedimento.

Impedimento para el estudio

En Viena fueron examinados 591 alumnos. De los que no tomaban ni cerveza ni vino, el 42% tenían un buen puesto en sus clases; de los que bebían cerveza de vez en cuando el 34% tenían buen puesto en sus clases; de los que bebían cerveza diariamente, el 28% llevaban buenas marcas en sus lecciones; de los que bebían cerveza dos veces al día, 25% llevaban buenas marcas en sus lecciones; de los que bebían cerveza 3 veces al día, ni uno por ciento tenía buena marca en sus lecciones.

En este país, comparativamente, muy pocos niños beben cerveza o vino, pero entre los adultos, grandes cantidades de ambas bebidas son consumidas y el efecto en el cerebro del adulto es el mismo en calidad pero menos en grado.

Para el juego

Weston, el famoso caminante, es abstigente y cree completamente en la abstinencia, como lo hace Grace. Todos los amaestradores de juegos de pelota prohíben el uso de bebidas alcohólicas durante la práctica en tales juegos y contendientes en remar deben también ser abstinentes. ¿Será porque los amaestradores son sentimentales? Absolutamente que no. Ellos comprenden que una pareja de abstinentes lleva la ventaja sobre una que acostumbre las bebidas alcohólicas. Las parejas son compuestas de individuos, y lo que es cierto con respecto a una pareja de jugadores de pelota, es cierto del individuo particular. El abstigente ganará en la lucha de la vida.

Para el trabajo

¿Habeis oído de alguna persona que necesitando ayuda busque a un muchacho o a un hombre que acostumbre bebidas embriagantes? Habreis oído de muchas que buscan

abstinentes. Aun entre los taberneros un hombre que no usa tabaco es preferido. Los muchachos que aspiran a entrar a la marina, o a ser ferrocarrileros, electricistas, o ingenieros, encontrarán muchos lugares cerrados para ellos si beben vino o cerveza.

El doctor Lorenz, famoso cirujano, dijo que no usaba alcohol—no porque fuera abstinente sino porque era cirujano y tenía que tener pulso seguro.

Ensayos recientes han mostrado que una botella de vino o de cerveza al día disminuye la habilidad para el trabajo un décimo.

El gobernador Hanly, de Indiana, ha dicho que no nombrará a ninguno que use bebidas alcohólicas a ocupar ningún puesto oficial.

¿Veis cómo las buenas colocaciones para los que usan alcohol están disminuyendo?

Para la salud.

El alcohol disminuye el número de los corpúsculos blancos en la sangre, y como en éstos es que dependemos para combatir las enfermedades, complica el problema de la curación. Los médicos nos dicen que las casualidades para que un bebedor de alcohol sane de pulmonía, o fiebre tifoidea, han disminuído mucho; los investigadores en la materia nos dicen que el alcohol es el responsable, en la mayor parte de la tuberculosis causada por constituciones debilitadas.

En Munich, centro cervecero, mucha gente tiene el corazón agrandado, conocido como el "corazón de cerveza." Esta misma gordura degenerada, puede desarrollarse en el hígado y en el tejido.

De buena autoridad se ha informado que muchas de las muertes ocasionadas por enfermedad del corazón, (así llamadas), son causadas por la bebida de alcohol, que causa dicha enfermedad. En Munich, una entre quince muertes en el hospital es causada por alcohol. Parece como si esto debiera ser suficiente, pero los efectos malos no cesan con la muerte del individuo, ellos debilitan la salud de sus hijos.

De 57 hijos de bebedores de alcohol, solo 10 eran niños normales, mientras que de 61 niños hijos de padres que no beben 54 eran normales.

Para acumulación.

La cerveza es llamada algunas veces por el cervecero, "el pan del pobre." ¿Hay algún fundamento para este nombre? ¿Hace el pan obrar al hombre tontamente, fracasar en la lucha e impedirle que consiga buenas ocupaciones? ¿Desarrolla el tejido la cerveza? ¿Es suficientemente barato adaptarse a la bolsa del hombre pobre?

Un barril contiene 31 galones y medio. El trabajador que compra la cerveza por vasos paga 5 centavos por vaso u 80 centavos el galón, que montará a \$25.20 por un barril.

(Dibújese un barril en el tablero, y a medida que el problema se desarrolla, divida éste en 10, dibujando una línea gruesa que muestre 93%; divídase otra vez, que cinco séptimos de lo que ha quedado es alcohol y los dos séptimos restantes el decantado alimento).

Analizándolo encontramos que 93% (lo que está arriba de la línea) es agua a 80 centavos el galón, y no agua muy fresca, y que los cinco séptimos o más de la mitad de lo que ha quedado es alcohol, mientras solamente dos séptimos del resto o dos por ciento del todo es proteína. Y los fisiologistas han descubierto que esta clase de proteína no sirve para fortificar el tejido, así, el "pobre hombre" está pagando \$25.20 por un poquito más que galón y medio de alcohol.

Por la misma cantidad de dinero podría comprar un cuarto diario de leche por un año, lo que sería todo el alimento necesario para un infante durante un año, mientras este pobre hombre lo ha gastado en materia que no solamente no es alimento, sino que disminuye un 10 por ciento su habilidad para ganar dinero y comprar alimento.

Un hombre que gana tan solo \$30 al mes dijo que con seis de familia que sostener, podría poner algo en el banco si no fuera a la taberna. Diez centavos al día por dos vasos de cerveza son 70 centavos en una semana, \$2.80 al mes,

\$36.40 al año, o sea lo que vale una vaca. El mismo dinero puede hacerse de la leche que den las vacas, para la colegiatura de un muchacho.

Para el carácter.

Cuando queremos recomendar a algún joven para un empleo decimos: "No tiene hábitos malos," y ¿qué quiere decir esto? Quiere decir que ni fuma ni usa bebidas embriagantes y es moral.

Cuando un joven principia a beber cerveza, ¿busca la compañía de jóvenes que van a la iglesia o de los de Asociación cristiana para jóvenes? ¿Decimos, por ejemplo, Arturo está aprendiendo a beber cerveza y espero grandes cosas de él? No; vemos inmediatamente que ha rebajado su carácter moral. El sentido fino moral se atonetece, y mientras él cree que está obrando muy vivamente está obrando rudamente.

El alcohol es un Impedimento para el	{	Estudio.	Rebaja la eficiencia cerebral.
		Juego.	Rebaja la capacidad de gozar.
		Trabajo.	Rebaja la habilidad de ganar.
		Salud.	Disminuye las oportunidades.
		Ahorro.	Disminuye la acumulación.
		Carácter.	Rebaja los ideales.

PROGRAMA PARA UN DIA DE TEMPERANCIA EN LOS GRADOS AVANZADOS.

Tema: "El Americano Agua," Benjamín Franklin.

Déjense a diferentes discípulos prepararse para hablar sobre Benjamín Franklin, bajo las siguientes divisiones:

Benjamín Franklin.

Nació en Boston el 17 de enero de 1706, el menor de cuatro hijos de un velero de Boston. Fué a la escuela a la edad de ocho años, salió a los diez. Trabajó dos años para sus padres cortando pábilo para las velas.

Impresor. Aprendió a imprimir con su hermano en Boston. Salió de ahí cuando tenía 17 años. Caminó 50 millas a Burlington. Entró en Filadelfia mascullando pan por el que pagó su último peso.

Periodista. Fué periodista por 17 años. Editó y publicó el "Almanaque del Pobre Ricardo."

Diplomático. Graduado de periodismo a diplomacia en lo que empleó 41 años. Muchos años en Inglaterra y en Francia.

Estadista. Presidente por 3 años de Pensilvania, no recibiendo sueldo. Ayudó a formar la Constitución.

Científico. Probó que el relampaguear y la electricidad eran idénticas.

Filósofo. Fundó la Sociedad Filosófica Americana, e instituyó el movimiento que resultó en la Universidad de Pensilvania.

Estudio especial.

Benjamín Franklin, el Total Abstinente.

Por qué fué llamado el "Americano Agua".

Lectura.—Selecciones de Su autobiografía:

'Cuando fuí admitido en esta imprenta comencé a trabajar en la prensa, imaginando que sentía una necesidad del ejercicio corporal a que había estado acostumbrado en América, donde el trabajo de la prensa está mezclado con la composición. Bebía solamente agua; los otros trabajadores, cerca de 50, eran grandes bebedores de cerveza. En ocasiones, llevaba arriba y abajo grandes formas de tipos en cada mano, cuando otros llevaban solamente una en ambas manos. Se admiraban de ver por esto y por algunas otras cosas, que el "Americano Agua", como me llamaban, era más fuerte que ellos, que bebían cerveza "fuerte".

"Teníamos un muchacho de la cervecería que suplía de cerveza a los trabajadores. Mi compañero en la prensa se bebía una pinta de cerveza cada día antes del almuerzo, una pinta al almuerzo con su pan y queso, una pinta entre el almuerzo y la comida, una a la comida, una pinta cerca de

las 6 de la tarde, y otra cuando había terminado su trabajo del día. Me pareció una costumbre detestable, pero era necesario, según él creía, beber cerveza 'fuerte', para que estuviera 'fuerte' para el trabajo. Traté de convencerlo que la fuerza corporal conseguida por la cerveza podía ser solamente en proporción al grano o harina de la cebada disuelta en el agua de la que ésta había sido hecha; que había más cebada en un centavo de pan; y que por lo consiguiente, si él se comiera esa cantidad de pan con una pinta de agua, le daría más fuerzas que un cuarto de cerveza. Siguió bebiendo, sin embargo, y tenía que pagar 4 o 5 chelines de su sueldo cada semana por aquel sucio licor; gastos de que yo estaba libre. Y así, estos pobres diablos se conservan siempre bajo ella.

"Watts, hacía varias semanas que deseaba tenerme en el cuarto de composición, así fué que dejé a los de la prensa. Una nueva suma para beber, siendo ésta 5 chelines me fué exigida por los compositores. Esto me pareció una imposición, puesto que ya había pagado abajo; al amo le pareció así también, y me prohibió pagarla. Me salí por 2 o 3 semanas, fui considerado como excomulgado, y me hacían tantas picardías, mezclándome y transponiéndome las páginas, rompiéndose el material, etc., si me ausentaba por un ratito de la pieza, y molestándome de todas maneras tanto a pesar de la protección del amo, que me encontré obligado a acceder y pagar el dinero, convencido de la tontería de estar en malos términos con aquellos con quienes estaba compelido a vivir continuamente.

"Me puse en buenos términos con ellos, y pronto adquirí considerable influencia. Propuse algunas alteraciones razonables en sus leyes de capilla y las llevé contra toda oposición. Por mi ejemplo una gran parte de ellos dejaron su sucio almuerzo de cerveza, pan y queso, sabiendo que podían por medio de mí, ser suplidos de una casa vecina con una gran cantidad de mazamorra caliente, regada con pimienta, migajas de pan, y un pedazo de mantequilla en ésta, por lo que pagaban por una pinta de cerveza, esto es, tres half

pence. Esto era un almuerzo mejor y más barato, y les conservaban claro el cerebro.

“Aquellos que continuaron con la costumbre de la cerveza por todo el día estaban frecuentemente, por no pagar, sin crédito en la cervecería, y me querían interesar para que pudieran conseguir cerveza. Vigilé la mesa de pago el sábado en la noche, y colecté lo que yo había comprometido por ellos, habiendo tenido que pagar muchas veces cerca de 30 chelines semanales por cuenta de ellos. Esto, y el ser considerado como buen jocosos, satírico verbal, sostuvo mi consecuencia en la sociedad. Mi constante asistencia, (nunca hice lunes santo). (Por lunes santo, el señor Franklin quiere decir que nunca convirtió el lunes en día de fiesta, como otros trabajadores lo hacían, quienes cuando recibían la paga el sábado, derrochaban sus ganancias en beber, y no servían para nada antes del martes) me recomendaba a mí al amo; y mi nada común rapidez en composición, ocasionó que me pusieran sobre todo el trabajo de despacho, que generalmente era mejor pagado. De manera que así seguí muy agradablemente.”

Instrucción temperante científica y Benjamín Franklin de acuerdo.

“Un centavo de pan comido con agua dá más fuerza que un cuarto de cerveza,” dice Franklin, y el Emperador Guillermo de Alemania está urgiendo la misma verdad en los soldados y marinos alemanes, porque el mundo está despertando a la verdad que Benjamín Franklin enseñó.

Otros grandes hombres que reconocieron la verdad como Franklin lo hizo:

“La cerveza es muy dañosa para la salud y destructiva a la vida.”—Kant, en 1751.

“La cerveza es un enemigo más peligroso para Alemania que todos los ejércitos de la Francia.”—Von Moltke.

“La bebida atolondra y entorpece.”—Bismarck.

“Si yo pudiera destruir mañana el deseo de bebidas fuertes en el pueblo de Inglaterra, qué cambios veríamos! Ve-

ríamos nuestras prisiones y casas de corrección desocupadas; veríamos más vidas salvadas en doce meses que las que se consumen en un siglo de amarga y salvaje guerra.”—Joseph Chamberlain, en 1874.

TRABAJO DE COMPOSICION EN TEMPERANCIA

Los efectos del vino: Estudio de la “Odisea.”

Método.

Primero interétese la clase en Homero. Si es posible, enséñenseles copias de tales pinturas como “Homero” por Rembrant, y por Francis Gerard, o “Una Lectura de Homero,” por Alma Tadema. Déseles la tradición de la ceguera de Homero, que él, equivocadamente se embarcó en un buque de piratas y fué robado y sus ojos sacados. Dígales después del “anciano bardo ciego” componiendo la Iliada y la Odisea, y cómo él anduvo de lugar a lugar conmoviendo los corazones de todos, cuando cantaba estos poemas. Tóquese sobre la guerra de Troya, cómo París, el hijo del rey de Troya, visitó a Menelaus, rey de Grecia, y se llevó a Elena, su bellísima esposa, a Troya. Cómo los reyes de Grecia se juntaron, levantaron un ejército, y se dirijieron a Troya. La sitiaron por años, y en vano, hasta que el astuto Ulises formó un plan para despertarles la curiosidad por medio de un caballo de madera en el cual él había escondido a los griegos. Como estos hombres abrieron las puertas de Troya, y dejaron entrar el ejército griego, y cómo saquearon entonces la ciudad. Luego, cójanse las aventuras de Ulises a su regreso a Grecia, y léanse en voz alta “Aventuras de Ulises” por Charles Lamb.

La Cueva de Polyphemus.

Describase cómo Ulises en sus viajes llegó a una isla fértil, y deseando obtener alimentos, se llevó consigo un regalo de rico vino para obsequiar a los habitantes. Dígase cómo llegaron, él y sus compañeros a una cueva llena de leche y

queso de lo que no tomarían ellos hasta que no llegara el dueño. Descríbanse los Cíclopes y Polífemo, el gigante de un ojo, que era el dueño de esa cueva. Hágase la narración muy vívida concerniente a la llegada a su casa ya anocheciendo, y haciendo a la tierra temblar con sus poderosas amenazas. Por fin llega a la cueva y arroja al lado de la puerta un atado de leña. Los griegos grandemente terrorificados se retiraron a un rincón de la cueva. Polífemo arreó a su rebaño hacia adentro y puso una enorme piedra enfrente de la puerta. La piedra es tan pesada que más de veinte bueyes se necesitarían para moverla. Después de que Polífemo prendió el fuego ve a los griegos y los llama con una voz que hace temblar la cueva. Ulises responde a su llamada diciéndole que ellos son de Troya y van para Grecia, y en nombre de Zeus implora su hospitalidad. Polífemo responde que él no tiene aprecio por los dioses, y para demostrarlo, directamente se devora dos griegos. Luego, el horrible monstruo se va a dormir.

En la mañana se despierta, lleva su rebaño al campo y remueve la piedra de enfrente de la cueva. A su regreso se devora dos más de los griegos, y Ulises en la desesperación, resuelve hacer uso del vino. Homero nos dice que el vino deluído por veinte partes de agua, aún puede vencer a un hombre. Ulises llena un barril y le dice a Polífemo: "Mira, Cícople, toma un poco de vino después de tu comida de carne. Lo traje aquí como presente. Ahora toma, para que veas qué clase de vino traía nuestro buque." El gigante bebió y gritó: "Dadme más y decidme vuestro nombre, para que pueda daros el obsequio de un extranjero." Tres veces le dió Ulises el vino sin diluirlo, y cuando vió que Polífemo principiaba a embriagarse, le dijo astutamente: "Mi nombre es Noman. Soy llamado Noman por mi madre, mi padre, y todos mis camaradas."

Entonces dijo Polífemo: "Noman, a tí te comeré después de que me haya comido tus camaradas; ese será el obsequio del extraño para tí." Luego cayó para atrás ebrio. Le llegó el tiempo al astuto de Ulises para obrar. Cojió una

astilla de madera de olivo, la calentó al fuego, y con la ayuda de cuatro de los griegos se la atestó en el ojo del gigante, sacándosele y haciendo al gigante rugir de dolor. Las mismas rocas resonaron con el ruido, y los Cíclopes vinieron corriendo de todas las colinas preguntando: “¿Qué te ha ocurrido, Polífemo, que gritas de esa manera en la noche y no dejas dormir? ¿O alguno te está asesinando?”

Esto hizo reír a Ulises porque vió el éxito de su picardía.

A la mañana siguiente Polífemo se sentó rugiendo a la puerta tocando cuidadosamente las espaldas de las ovejas a lo que iban pasando para que no se escapara ningún griego. Esta acción le sugirió una idea brillante a Ulises. Amarró a las ovejas de a tres y entre ellas a un hombre, las dos ovejas sirviéndole de guardia. Reservó el carnero más grande para él a lo último. Se ocultó bajo el lanudo manto y después que todas las ovejas habían pasado, salió el carnero. Polífemo detuvo al carnero y dijo: “¿Qué, mi carnero predilecto? ¿Por qué vienes a lo último? Ah, pero tu echas de menos el ojo de tu amo que un villano le sacó. Noman fué, y puedo decirle que él aún no se ha librado de la muerte.” Luego le dejó salir.

Cuando Ulises sale de la cueva, liberta a sus compañeros y a sí mismo y arrea el rebaño de Polífemo a su buque dejando la tierra atrás.

Esta historia les agrada profundamente a todos los niños, y después que la hayan oído, déjese que la escriban y luego hagánseles preguntas bosquejando en el tablero por qué tal fuerza gigante pudo ser fácilmente vencida.

Manifiéstense los siguientes hechos.

1. El efecto del vino en el cerebro y en todo el sistema nervioso, haciendo al gigante Polífemo, completamente incapaz de defenderse.

2. Cómo el sabio Ulises cuidadosamente se refrenó de tomar cualquier clase de vino, pero se lo dió a Polífemo por su acción narcótica.

3. Cómo obró el alcohol en Polífemo haciéndolo desear más y más vino hasta caer en un ebrio estupor.

4. Cómo no solamente la fuerza bruta puede ser conquistada por medio del vino, sino también los grandes cerebros—hombres de genio, poetas, oradores, estadistas, arruinándose bajo su influencia como los pugilistas y atletas.

5. Cómo su efecto pernicioso recae no solamente sobre los que beben, sino que causa crímenes, llena las cortes y penitenciarías de criminales y hace que el pueblo gaste grandes cantidades de dinero.

Haced que aprendan de memoria las palabras de William E. Gladstone: “Es el deber de todo gobierno hacerle al pueblo lo más fácil posible la práctica del bien, y lo más difícil posible la práctica del mal.”

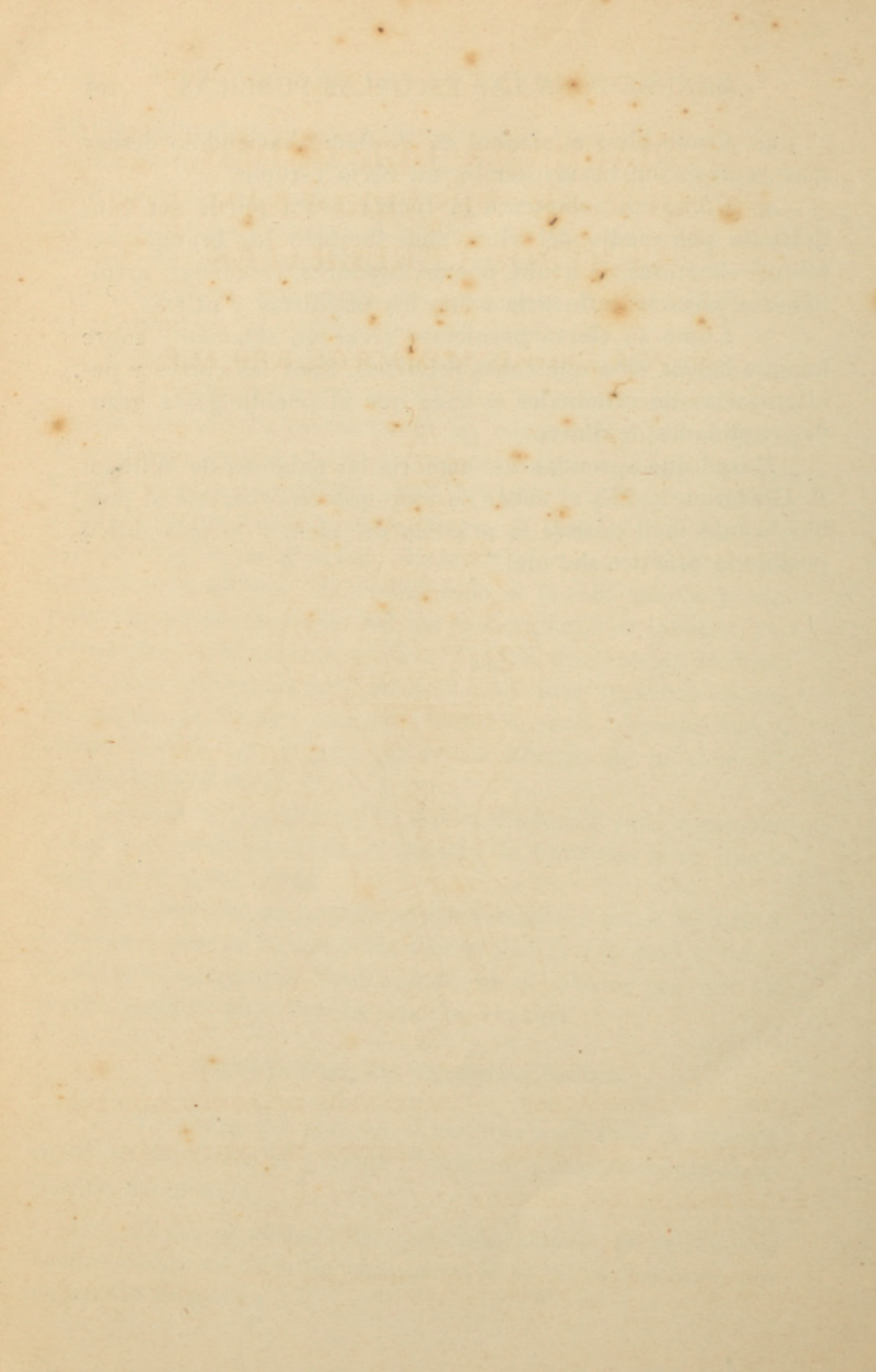
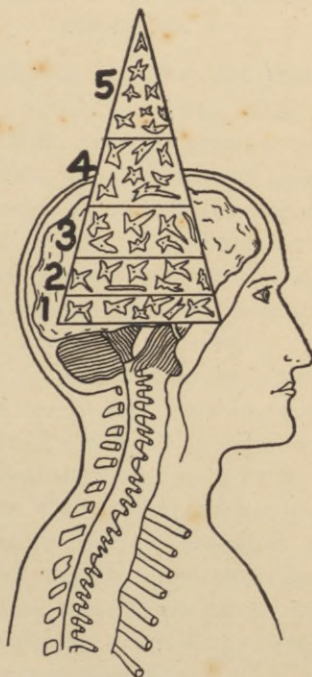


DIAGRAMA DEL ORDEN EN QUE SE DESARROLLAN LOS CENTROS CEREBRALES

By W. A. CHAPPLE, M.D., M.R.C.S., D.P.H., M.P.



1 CENTROS CARDIACOS

4 CENTROS DE CONOCIMIENTOS

2 CENTROS PULMONARES

5 CENTROS DE INHIBICION

3 CENTROS DE LOCOMOCION

“Obrar es la gran cosa. Pues si la gente resuelta hace lo debido, con el tiempo llega a agradecerles hacerlo.”—John Ruskin.

CARTA HIDROGRAFICA NUMERO 8.

Un plano diagramático del orden del desarrollo de los centros cerebrales.

El Dr. W. A. Chapple, miembro del Parlamento Británico dice: “Un buen, activo, poderoso sistema nervioso; en otras palabras, saludable, normal, células cerebrales respondientes, dan aviso, tono, y actividad, así como energía, a todas las células y tejidos agresivos del cuerpo. Permanecemos en buena salud cuando este general y su regimiento, tanto en paz como en guerra, permanecen en pie de guerra. Nos encontramos en gran desventaja cuando no lo están, y enfermedad es el nombre de su derrota.”

Reproducimos el “Plano diagramático del orden del desarrollo de los centros cerebrales,” que es uno de los mejores métodos para mostrar el efecto del alcohol en el cerebro.

El cerebro está representado en la forma de un isósceles triangular, dividido en cinco compartimentos, cada uno representando un grupo de centros cerebrales gobernando “órganos” o funciones del cuerpo. El desarrollo de cada órgano y músculo del cuerpo es coincidente con el desarrollo de una célula-nervio centrificada en el cerebro, cuyo centro preside sobre todos los órganos o músculos.

El primer órgano para funcionar es el corazón; el segundo, los pulmones; el tercero, el órgano de movimiento; el cuarto, las células cerebrales o centros, que tienen que ver con la adquisición del conocimiento; la quinta, son las últimas y las más elevadas que tienen que ver con el dominio propio, confianza en sí mismo, disciplina personal, inhibición.

Estas últimas tienen una gran cantidad de dominio sobre el compartimento de más abajo, un dominio menos sobre el compartimento de las células motoras, y aún menos dominio sobre el compartimento de los pulmones, y prácticamente ninguno sobre el compartimento del corazón.

El corazón y sus centros son los primeros que se desarrollan en la vida individual, los pulmones le siguen, luego los músculos de locomoción, luego los de adquisición y conocimiento, y finalmente los de inhibición sobre los sujetos centrales de abajo. Los dos primeros centros—el corazón y los pulmones—son absolutamente esenciales para la vida, y algunos idiotas solamente tienen estos dos. Algunos tienen los tres de más abajo—el corazón, los pulmones y los músculos de locomoción—y a éstos les llamamos imbéciles. Algunos tienen los cuatro de más abajo sin los cuatro de más arriba y a éstos llamamos degenerados morales o criminales.

El alcohol tiene una afinidad específica para los centros cerebrales y los paraliza en orden inverso de su desarrollo. Paraliza primero los centros de inhibición y el dominio propio y la disciplina personal desaparecen. La parálisis sigue al próximo compartimento de abajo y al próximo en el orden inverso de su desarrollo. El centro que sufre primero y el que sufre más en el proceso degenerativo constituye la más alta y la más noble facultad del cerebro humano, y es el trono de nuestra conciencia.

LAS MANZANAS DE ORO.

Christine I. Tinling.

Mucho tiempo ha los hijos de los griegos les encantaba oír la historia que os voy a relatar ahora.

Había en otro tiempo una hermosa niña que se llamaba Atalanta. Era fuerte y ágil así como hermosa, y podía correr más aprisa que cualquiera de las amigas de ella y hasta les ganaba a los muchachos. Cuando creció tuvo muchos admiradores entre los jóvenes y todos se querían casar con

ella. Pero Atalanta no quiso casarse con ninguno; ella prefería quedarse soltera. Sus pretendientes la molestaban tanto, que ya no sabía ella qué hacer. Por fin descubrió un plan para deshacerse de ellos.

Les ofreció apostar una carrera con cada uno, y prometió casarse con el que le ganara. Estaba tan segura de ganar que hasta les dió varias yardas de ventaja.

Aunque era hermosa y fuerte debo de confesar que también era un poco cruel. Llevaba un dardo en la mano, y cuando ganaba la carrera mataba al pretendiente. Sin embargo seguían viniendo, porque cada uno pensaba que cuando menos tenía una oportunidad de ganarse a la bella Atalanta. Muchos murieron con su dardo, hasta que por fin apareció un joven llamado Hipomenes.

Comprendiendo el peligro, él fué a ver a la diosa Venus a solicitar su ayuda, y ésta le dió tres manzanas de oro del Jardín de los Dioses, y les dijo que las dejará caer una tras de otra al correr.

La carrera comenzó y a Hipomenes se le dió la misma ventaja que a los demás. No obstante muy pronto oyó tras de sí las rápidas pisadas de Atalanta. El dejó caer una de las manzanas de oro y siguió corriendo con toda velocidad posible. Atalanta se sentía tan segura de ganar que se detuvo a recoger la manzana. Perdió terreno pero no tardó mucho en ganarlo, e Hipomenes vió que lo iba alcanzando. El soltó la segunda manzana, y Atalanta la recojió también diciéndose a sí misma que muy pronto lo alcanzaría. No estaban ya muy lejos de la meta cuando Hipomenes soltó la última preciosa manzana. Atalanta supo esta vez que era muy peligroso detenerse, pero no pudo resistir dejar en el suelo tan maravillosa manzana que venía del Jardín de los Dioses. Se arriesgó, se detuvo y la recogió y siguió corriendo con la velocidad más grande que lo había hecho en toda su vida.

Pero fracasó. Hipomenes llegó primero. Atalanta fué derrotada y se tuvo que casar con él conforme a su promesa.

Como vereis, fué culpa de ella el haber perdido la carrera. Ningún accidente le había ocurrido; no había mala suerte en

ello. Fracaso porque permitió ser estorbada, un poco nada más, por algo que le pareció hermoso y tentador. Parecía una cosa muy sencilla detenerse y cojer esas manzanas. Eran solamente unos cuantos segundos los que perdía, solamente unas cuantas yardas las que se quedaba atrás. Pero por fin perdió la carrera.

¿Sabeis que todos nosotros estamos en una carrera? No quiero decir una carrera de cien yardas o de una milla, pero una mucho más larga que ésta. Dura por años y años; en efecto, toda la vida. Gente grande tiene muchas veces que correr muy duro para ganar. Vuestro padre está en esa carrera así como vuestro doctor, y el hombre de la tienda y todos los que veis diariamente. Algunos la llaman "la carrera de la vida," y otros la llaman "la carrera de la competencia." Todos vosotros tendréis que correr esta carrera tarde o temprano, por lo mismo querréis saber cómo ganarla.

Primero, permitidme deciros lo que quiere decir competencia. De seguro que habrá algún niño que querrá ser doctor cuando crezca. Esa es una noble profesión. Se necesita mucho tiempo y duro trabajo para prepararse para ser médico. Después de tener vuestra cabeza llena de conocimientos, necesitais tener una mano hábil y nervios finos. Necesitais estar en el mejor estado tanto en vuestro cuerpo como en vuestro cerebro.

Aún en un pueblo pequeño hay generalmente un buen número de médicos, y la gente puede elegir de entre ellos. Si estuviéseis enfermos, o si alguno de vuestros seres amados estuviera enfermo, querríais llamar al mejor médico que pudieseis, ¿no es así? El mejor médico tiene el mayor número de pacientes. Todos quisieran tener el mayor número de pacientes, pero no todos lo consiguen. Algunos tienen buen éxito y otros fracasan. ¿No veis que eso es muy semejante a una carrera, y que si deseais ganar teneis que esforzaros fuertemente?

Es lo mismo con el hombre que tiene una tienda. Quiere conseguir todos los clientes que pueda, pero el vecino a la

puerta siguiente, también está tratando de conseguir clientes. Esto es lo que queremos decir con competición.

Cualquiera cosa que intentéis ser cuando crezcáis, ya sea latonero, sastre, soldado, marino, o carnicero y panadero, o cualquiera otra cosa, tendréis que hacer lo mejor que podáis o sino fracasaréis.

Si deseáis ganar, recordad esto—"Cada hábito malo es un impedimento en la carrera de la vida." Hay dos hábitos malos que causan el fracaso de miles y miles de personas, de manera que si quereis tener buen éxito, debéis estar seguros de apartaros de ellos. Estos son, los hábitos de fumar y beber:

Muchos, muchos muchachos fracasan en la vida por fumar cigarrillos. ¿Os admiráis de cómo puede ser esto, cómo cosas tan pequeñas como los cigarrillos pueden estorbar a un joven su buen éxito? Es muy cierto que un cigarrillo no puede matar, ni diez, y hasta podríais fumaros muchas cajas de ellos sin notarlos. Pero cada uno de ellos os hace un poco de daño, porque contiene el veneno nicotina, que ataca vuestros nervios y vuestro corazón. Después de haber adquirido el hábito de fumar os hará mucho daño, tanto a vuestro cuerpo como a vuestra mente, y las posibilidades son de que os hará perder la carrera. Recordad cómo Atalanta pensaba que era tan solo un poco de terreno el que perdía, pero ese poco fué el que la hizo perder. El cigarrillo es la causa para que muchos muchachos pierdan diariamente.

Hay un caballero en St. Louis, Mo., de una compañía de tranvías y emplea a todos los hombres jóvenes que allí trabajan. El dijo no hace mucho que él nunca emplearía a alguno que fumara cigarrillos porque no son aptos para desempeñar el puesto de motoristas. Un motorista tiene que tener todas sus facultades listas, su cerebro tiene que estar alerta y sus nervios firmes. Si está atontado o nervioso cualquiera desgracia le puede ocurrir, los pasajeros pueden ser heridos y hasta muertos. Así que el superintendente no empleaba fumadores porque sabía que esto era peligroso. Todos los fumadores que iban a su oficina en busca de em-

pleo tenían que marcharse sin él. Ahora, ¿ya veis por qué los jóvenes que fuman pueden perder la carrera de la vida?

El otro hábito que hace a los hombres perder, es el hábito de beber licor. Los bebedores no son aceptados porque no pueden trabajar tan bien como los que no lo son, y con mucha facilidad se enferman y tienen que permanecer en casa, además, no se les puede tener confianza. Hay en Chicago una gran tienda en donde trabajan 5.000 empleados, pero ninguno puede encontrar trabajo ahí que bebe cerveza o vino. No son aceptados.

¿Habeis contado alguna vez hasta un millón? Yo traté muchas veces de hacerlo por la noche en la cama, pero siempre me dió sueño y desistí, y no he encontrado aún persona alguna que lo haya hecho. ¿Pero qué opinais? Hay más de dos millones de empleos en nuestro país que personas que beben no pueden obtener. No obstante que sea la persona muy hábil y sepa todo lo concerniente al trabajo, no puede obtener esos dos millones de empleos. ¿Por qué? Porque los que emplean y les pagan su salario quieren tener la mejor clase de empleados posible y no quieren tener hombres cuyo cerebro está envenenado con alcohol.

Por hacer uso del vino muchas veces una persona hábil deja que otra inferior le gane. La Biblia dice, "La carrera no es para el veloz." Esto quiere decir que el que corre más aprisa no siempre es el que gana. Estoy segura que habréis oído de la liebre y la tortuga, y cómo la despaciosa tortuga ganó la carrera. Atalanta habría podido fácilmente ganarle a Hipomenes, pero se detuvo por las manzanas mientras él siguió corriendo. Así, un muchacho hábil e inteligente que esté impedido por un mal hábito, con frecuencia es dejado atrás por un muchacho despacioso y constante que deja lo que es venenoso a un lado.

Algunas personas creen que no hace daño tomarse un vaso de cerveza de vez en cuando. Así como Atalanta, ¿veis? Pero hemos aprendido que las cosas pequeñas significan mucho, y no nos dejaremos ser impedidos por "sólo un vaso."

Las manzanas de oro eran muy tentadoras. No hay du-

da alguna que eso fué lo que hizo a Atalanta arriesgarlo todo por cogerlas. Debemos aprender a decir "No" a cosas tentadoras, cuando sabemos que son malas para nosotros. Para algunos muchachos la caja de cigarrillos se ve tan bonita, y para otros un vaso de sidra les parece muy bueno. Mas debemos decir valientemente "No" cada vez, si deseamos ganar la carrera de la vida. Quizá será duro al principio, pero se facilitará, después de un poco de tiempo.

EL NAUFRAGIO DEL BALTICO.

(De "Los Males del Alcohol.")

"Vosotros todos almorzaréis en tierra, caballeros," dijo el anciano y franco Capitán Gibson, al entrar al salón de fumar de El Báltico, presidido por enorme cigarro. Abordo del vapor, era el monarca de todo lo que vigilaba; aún las olas y el viento parecían obedecerlo. Sus oficiales lo respetaban y confiaban en él. Su tripulación le temía y le obedecía.

Se semejaba a la foca—vigoroso, rechoncho, de cabello grisoso. Su voluntad imperiosa fluía de él, y en su presencia cada uno, pasajero, oficial, A. B., todos lo mismo, instintivamente se examinaban a sí mismos por una suposición temida de no estar "en orden."

Los pasajeros inexpertos estaban aterrorizados con él. Aquellos que habían aspirado el aire de mar con frecuencia, sentían placer en participar su familiaridad con él, a la vez que cada uno apreciaba el privilegio de su informe. Con las señoras era muy atento, condescendiente y bondadoso, y contestaba a todas sus preguntillas sin fin; como "¿Dónde estamos ahora?", "¿Cuándo llegaremos?", "¿Cómo podía decir él en dónde se encontraban?" etc., con regocijo, más o menos evasivo; explicaciones que habían satisfecho un constante torrente de preguntas semejantes por muchos años.

En el salón de fumar era conspicuo, ruidoso, enfático, dogmático, imperioso. Sabía un poquito de todo y todo acer-

ca de la navegación. Pero era tan impaciente en la una región, en presencia de contradicción, como en lo otra.

Cuando él entró al salón de fumar, hubo una desviación general de atención entre los diferentes grupos, esforzándose en encontrarle lugar, y atraer entre ellos al héroe de cien viajes. El placer de una navegación buena no les había disminuído la ansiedad de llegar al puerto a una hora temprana al amanecer, y las alegres nuevas fueron bienvenidas por todos.

"¿Bien, Doctor, se ha divertido?" le preguntó al sentarse junto a la mesa en donde el doctor O'Sullivan había estado jugando naipes con algunos de los pasajeros, y que habían abandonado para charlar con el Capitán.

Entre las alegres chanzas de las que el comandante era el principal suministrador, el joven Simpson pidió unos tragos. "¿Qué tomará usted, Capitán?" introduciendo el asunto cuando el sirviente se acercó. "¿Qué tomará usted, doctor? Pidan lo que deseen, caballeros."

Lo que el doctor pidió fué zarzaparrilla y soda.

"¿Qué nueva bebida es esa?" preguntó el Capitán.

"Oh, nunca he vuelto a sufrir de la gota desde que tomo zarzaparrilla y soda," contestó el médico.

"Esa es la prescripción más barata que he tenido por largo tiempo," exclamó el Capitán. "Soy martir de la gota. Zarzaparrilla y whisky, camarero."

"Whisky y soda" fué la orden del anciano Walker, quien la acompañó con el informe de que él siempre medicinaba la gota homeopáticamente. "Lo que causa la enfermedad, también la cura, así que, persisto en el Whisky."

"Bien, señores, apurad vuestra bebida, añadió el Capitán, ignorando la observación de Walker, "y héme aquí que por veinticinco años yo he estado apurando el licor y nunca he necesitado de médico en mi vida; no es la cantidad que el hombre bebe, sino la cualidad. Si estos fanáticos hicieran que el gobierno analizara el whisky de manera que sólo materia buena se vendiera, harían mucho más bien que gritando hasta enronquecerse "sobre la prohibición."

Un coro de aprobación recibió la poderosa expresión de opinión del Capitán.

"Siempre he tomado 'Martin' desde que entré a la mar, y nunca me he embriagado en mi vida, y yo puedo ganarles a muchos hombres en la cuestión bebida. ¿Por qué he de ser yo forzado a dejar una cosa que a nadie le hace daño, simplemente porque otros beben como unas bestias?"

El doctor evidentemente en la minoría de uno, y en silencio fumaba con aparente indiferencia, mientras el jovial Capitán exponía la ley y hacía desaparecer el licor.

"Tómese otra," fué la sugestión de Walker.

"No, nunca más de una cuando nos vamos acercando al puerto. Esa es mi regla," contestó el Capitán con aire de virtuoso, levantando las manos; y los demás miembros del grupo se sintieron profundamente seguros al pensar en la disciplina personal de aquel Capitán que les garantizaba una llegada sin novedad a la mañana siguiente.

Complacido con el evidente reconocimiento por el grupo de el valor de esta abstinencia en el Capitán de un gran vapor de pasajeros, él enfatizó la virtud, "Un trago nada más, es mi regla, en la noche anterior a la llegada al puerto y tengo que estar de pie toda la noche, porque estamos entre las islas y la costa."

El cabo de brigada trajo un mensaje. Estaban entrando en neblina.

El silbido fantástico de la sirena confirmó la información del cabo de brigada, y el Capitán desapareció.

"¿Nos vamos más despacio?" preguntó tímidamente el piloto, cuando el Capitán entraba al puente. "¿Irnos más despacio? ¡nunca! Dije que llegábamos al puerto a las 8 de la mañana y llegaremos aunque perezcamos en la empresa."

Se escuchaba un zumbido, la siega de la tempestad; el aire estaba quieto y la neblina aumentaba y la noche se oscurecía más.

Las festividades acostumbradas en las vísperas de la llegada de un viaje de mar habían detenido a los pasajeros más

tarde que de costumbre. El alegre baile había terminado y varias de las luces de la cubierta habían sido extinguidas, pero varios grupos en trajes de etiqueta se detenían aquí y allí, fumando, charlando y riéndose. Alegres parejas descansaban en las orillas de cubierta en lugares apartados y quietos. El doctor O'Sullivan bajo y grueso, bien formado y fuerte, vestido en traje de etiqueta y fumando su favorita clase de tabaco, se paseaba en la cubierta con Simpson, que era un estudiante de medicina que regresaba a sus estudios después de sus vacaciones.

"Es satisfactorio pensar que el Capitán es tan cuidadoso y abstigente," interrumpió el joven, después de haber dado una vuelta por la cubierta, en silencio. "Qué negra está la noche y este misterioso silbido de las sirenas es suficiente para aterrar a los muertos."

"El Capitán no me inspira mucha confianza," contestó el doctor. "Temo mucho del juicio de un hombre en una crisis, cuyo cerebro lo ha saturado por veiticinco años o la mitad de ese tiempo, con alcohol. Hay hombres que piensan que es una gran cosa beber sin embriagarse—una virtud de abstenerse de la copa, que si la apuran los embriaga."

"No es el número de veces que un hombre se embriaga en la vida, sino las pulgadas cúbicas que ha consumido diariamente las que miden el mal que hace el alcohol. Las células cerebrales del Capitán, las células del juicio, las más altas células, se han degenerado diariamente bajo el baño alcohólico diario que él les ha administrado por años, y la degeneración no será revelada sino hasta que la prueba venga, el desastre ocurra, y ya sea muy tarde."

"Si la mitad de la verdad fuera dicha, hijo mío, muchos de los grandes descarrilamientos, desastres en la guerra, naufragios en el mar, se descubriría que datan de los nublados juicios de aquellos que han adquirido grandeza e inspirado confianza durante el período de las actividades normales de sus cerebros, pero cuya degeneración cerebral de la llamada moderación en el beber ha obrado inostensiblemente hasta que la aterradora evidencia llegó en espantosa catástrofe."

El prolongado rugido del océano daba su correspondiente suave y gracioso balanceo al buen viejo "Baltic," y con rítmico latido de sus máquinas, siguió a todo vapor caminando.

Así prosiguió su marcha el vapor "Baltic." Las olas pareciendo a veces sus enemigas y otras sus juguetes.

No conocía el miedo. Las olas desaparecían ante su presencia para volver de nuevo a azotarlo con fuerte furor.

Sin embargo, el enemigo existía en su camino en aquella fatal noche entre cuyas gigantes olas se iba a perder.

El Capitán, indignado, desafiando, determinado porque se le había tenido sospecha a su juicio, pues sus oficiales así lo había manifestado, para que no lo creyeran cobarde, continuaba altivo en el puente.

Se oyó el grito de palancas a estribor y a proa. El Capitán se estremeció repentinamente, como si despertase de un letargo, miró rápidamente a ambos lados y se quedó como petrificado por un momento y luego se le vió temblar.

"¡Palancas a estribor, señor!" gritó el tercer piloto.

"¡A babor todos!" rugió el Capitán, aparentemente volviendo en sí y realizando la posición terrible; "¡a estribor todos!" gritó al próximo instante, y se encontraba en una agitación ingobernable. Le rugía al piloto, soplaba su pito frenéticamente, le gritaba al timonero, se inclinó en la baranda mirando hacia las negras profundidades, y seguía dando órdenes con gran rapidez, que eran incoherentes.

Al sonido del pito todos los oficiales y marinos acudieron, y en medio de órdenes sin sentido, les anunció el desastroso estado de las cosas. En la salvaje confusión del Capitán, no se daban órdenes salvadoras, hasta que llegó el primer oficial a la escena.

Un calmado mandato al maquinista o al piloto hubiera salvado el buque y a cien vidas.

Con un golpe ensordecedor fué a estrellarse el buque contra los arrecifes, haciéndose pedazos. Con infructuoso furor las máquinas rugieron y después, con un tremendo bramido reventaron. Hecho pedazos el vapor aún trataba de liberarse de las furiosas aguas, mas ahora las olas jugueteaban

con él habiendo roto las paredes de éste entrando por los corredores, destruyéndolo todo.

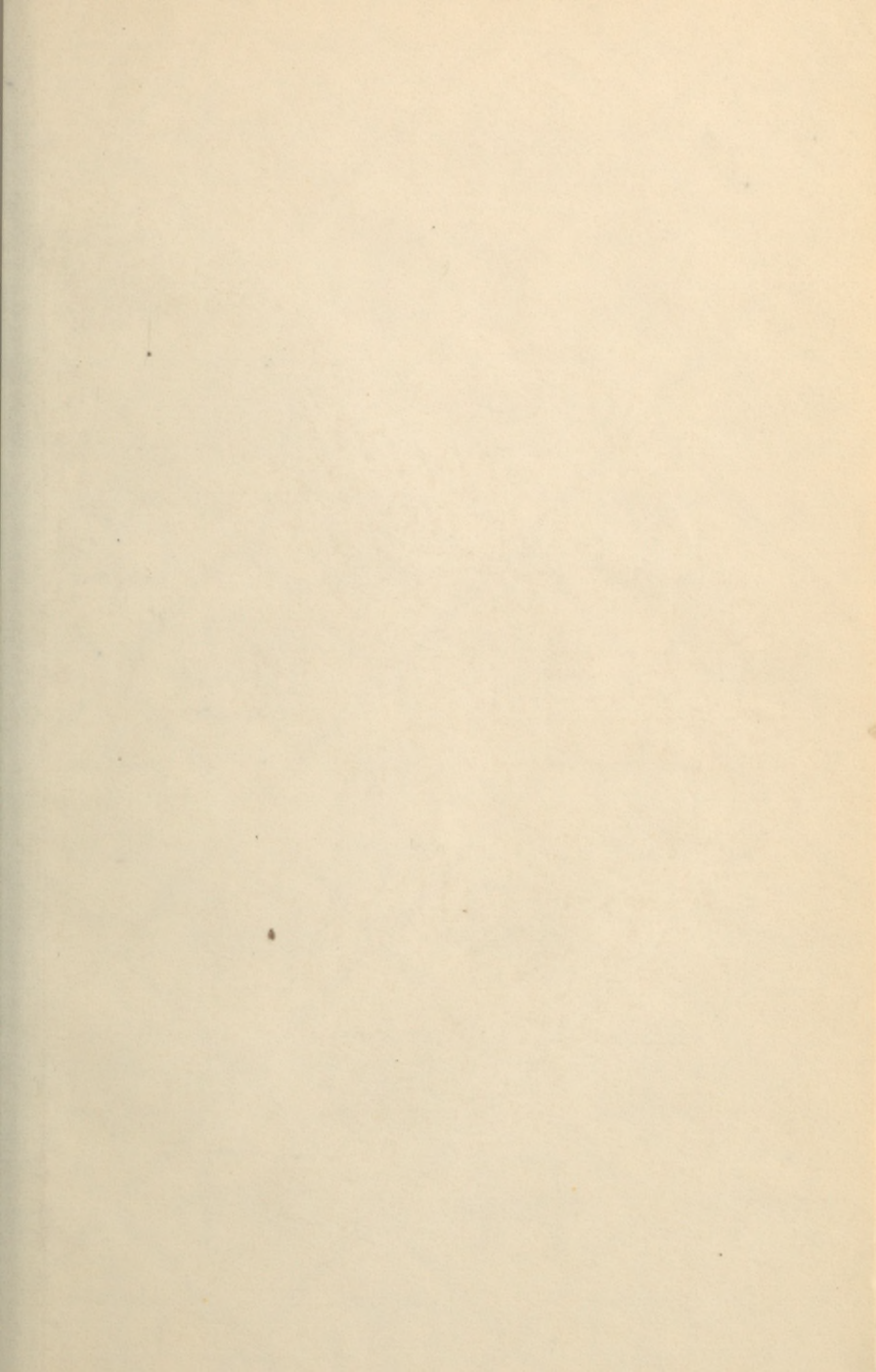
La tripulación en horrorosa confusión estaba herida con los pedazos de palo y cristal, siendo arrebatados para acá y para allá por las rugientes olas. Los niños se cogían de las madres, las esposas de los maridos, y ellos de cualquier cosa que pudiera flotar.

Los caballos, las ovejas y el ganado comenzaban a liberarse, confundiéndose en su lucha por la vida con los seres humanos en el naufragio. La aurora despuntó descubriendo todo en salvaje confusión, mientras las gemidoras gaviotas se cernían sobre aquel cuadro de la muerte.

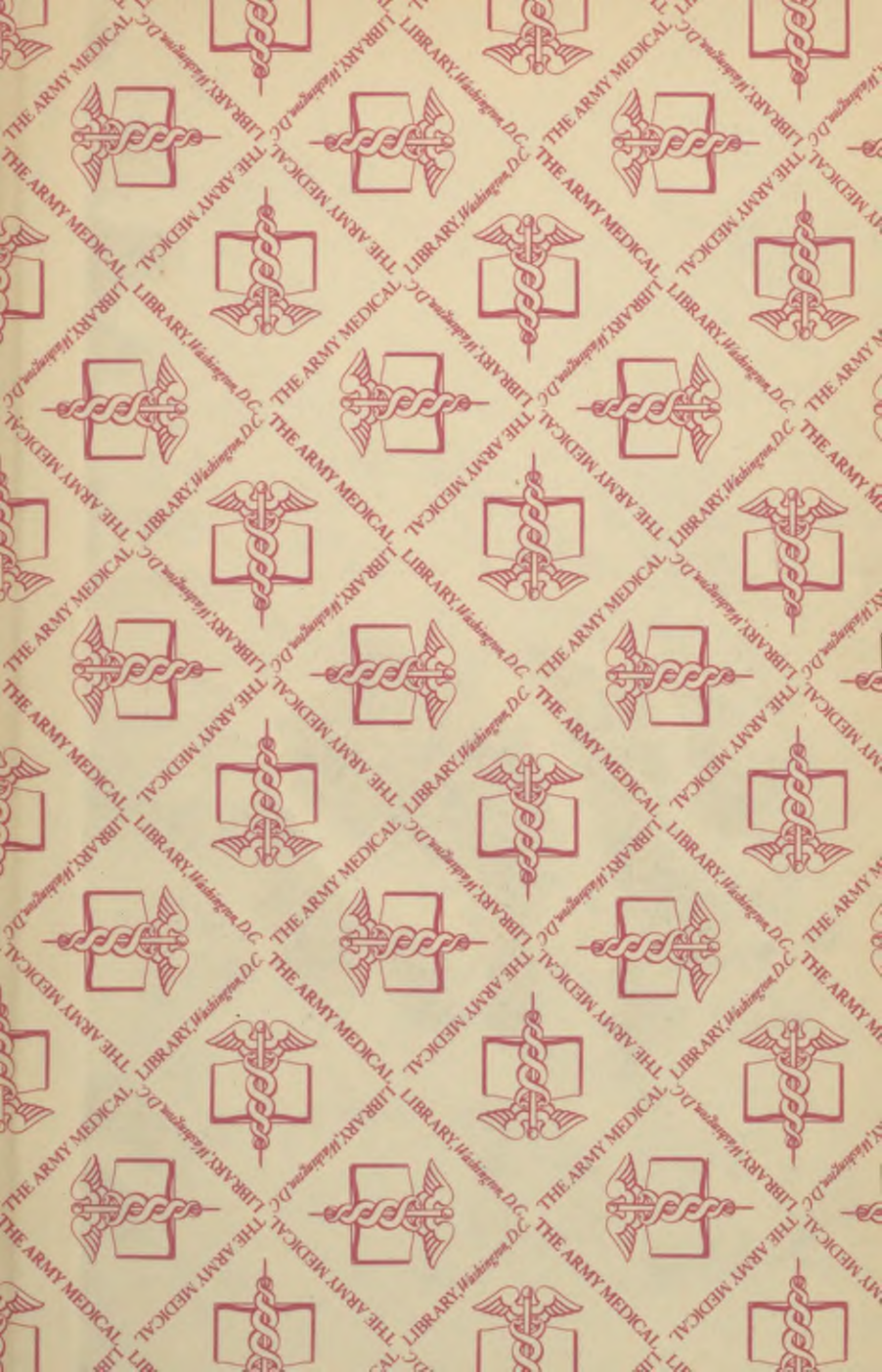
El Capitán Gibson fué el primero en encontrar su tumba en el agua. La sorpresa lo atolondró y fué arrojado contra el barandal. Se cojió con ambas manos aterrizado de una de las rejas, lanzó en su derredor una mirada asustada y se hundió para siempre en las profundidades del abismo.

Vosotros, los aterrizados sobrevivientes; vosotros, los que lamentais la pérdida de aquellos seres queridos tragados por las olas; vosotros, los guardianes de los que surcan los mares en vuestros vapores; culpais a las crueles rocas, al embravecido mar, y a las traicioneras corrientes, pero no olvidéis que existe también "una pestilencia que anda en las tinieblas y una destrucción que desvasta al mediodía."

FIN.







HV 5035 D261m 1914

03030550R



NLM 05021065 3

NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE