

CENTRO DE PUBLICACIONES DEL MAGISTERIO
Y LIGA ANTIALCOHOLICA DE COSTA RICA

No. II



54

537

Cartilla Antialcohólica

PARA USO
DE LAS ESCUELAS Y COLEGIOS DE LA REPUBLICA

ESCRITA POR VARIOS MAESTROS
Y
MIEMBROS DE LA LIGA ANTIALCOHOLICA DE COSTA RICA

El Centro de Publicaciones del Magisterio sólo editará folletos de aplicación inmediata para los maestros

1925

Imprenta María v. de Eines
San José, Costa Rica



CENTRO DE PUBLICACIONES DEL MAGISTERIO
Y LIGA ANTIALCOHOLICA DE COSTA RICA

No. II

Cartilla Antialcohólica

PARA USO

DE LAS ESCUELAS Y COLEGIOS DE LA REPUBLICA

ESCRITA POR VARIOS MAESTROS

Y

MIEMBROS DE LA LIGA ANTIALCOHOLICA DE COSTA RICA

El Centro de Publicaciones del Magisterio sólo
editará folletos de aplicación inmediata para los
maestros

1925

Imprenta María v. de Eines

San José, Costa Rica



C.R.
178
L723C
C.E.

01

CENTRO
DE PUBLICACIONES
DEL MAGISTERIO

R. Briceño
Presidente

Fausto Coto Montero
Srio. Director

M. Carrión A.
Tesorera

J. García Monge
Vocal

Auristela de Jiménez
Vocal

SAN JOSE, C. R.

Apartado 455

7954
BIBLIOTECA NACIONAL
MIGUEL OBRÉGON LIZANO
SAN JOSÉ, C.R.

La correspondencia del Centro debe dirigirse al Secretario,
al apartado N° 455.—San José, Costa Rica. América Central.

24543 — Imprenta María v. de Lines. San José, Costa Rica. A. C.

Considerando:

1º—Que es preciso que escuelas y colegios de la República tomen una participación más activa, constante y metódica en la obra de combatir el alcoholismo, cuya propagación arruina al pueblo apartándolo del trabajo, consumiendo sus caudales y destruyendo sus energías mentales y físicas.

2º—Que además de la educación antialcohólica que debe realizarse por maestros y profesores en toda ocasión y oportunidad, dentro y fuera de los establecimientos docentes, conviene para la mayor eficacia de esta labor, la enseñanza gradual, metódica y esclarecida, dispuesta en una serie de lecciones que evidencien—científicamente, si es posible,—los gravísimos males que acarrea el vicio del alcohol.

3º—Que acaba de imprimirse, por el Centro de Publicaciones del Magisterio y Liga Antialcohólica de Costa Rica, con recomendación de la Secretaría de Educación, una obra titulada "Cartilla Antialcohólica para uso de las escuelas y colegios de la República", escrita por maestros y profesores que han puesto su voluntad y su saber al servicio de la patria en la lucha contra el vicio del alcohol,

Decreta:

Artículo 1º—Establécese, con el carácter de obligatoria, la enseñanza antialcohólica en todos los colegios y escuelas de Costa Rica, así sean establecimientos oficiales o de carácter privado.

Artículo 2º—Destínase a esta enseñanza, una lección semanal que se dará, en cada establecimiento docente, en asamblea general a la cual asistirán todos los alumnos del mismo.

Artículo 3º—El Director de cada Colegio o Escuela designará con ocho días de anticipación, por lo menos, el profesor o maestro a quien corresponda la lección o conferencia antialcohólica, y procurará que todos los profesores o maestros del establecimiento participen en esta labor, haciendo que se turnen en ella.

Artículo 4º—Señálase como texto para esta enseñanza, la obra titulada **Cartilla Antialcohólica para uso de las escuelas y colegios de la República**. Este texto será de rigurosa observancia en el orden de las lecciones.

Artículo 5º—Mensualmente, cada Director de Educación Secundaria o Normal y cada Visitador de Escuelas, redactará un informe de la labor realizada en el colegio o circuito correspondiente, sobre esta actividad docente.

Los informes de los Visitadores serán dirigidos a los Inspectores de Escuelas respectivos, y los de los Directores de los Colegios de Educación Normal o Secundaria, a la Secretaría de Educación Pública. Cada Inspector de Escuelas transcribirá a la Jefatura de Educación Primaria los informes recibidos, con las observaciones y sugerencias que crea pertinentes.

Dado en la Casa Presidencial.—San José, a los doce días del mes de agosto de mil novecientos veinticinco.

RICARDO JIMENEZ

El Secretario de Estado en el Despacho de Educación Pública,

N. Quesada S.



Dedicatoria

Ofrecemos esta obra a las dos fuerzas más nobles que tiene la República: a la **Maestra** y a la **Madre**, y en ellas dos, al Santuario de la Humanidad: la **Mujer**.

Por qué?

El mundo va a donde la mujer lo lleve—gobernadora como es del impulso que orienta a los pueblos: el Amor.—Si generosa y amplia de corazón, a la Solidaridad; si firme y perseverante, a la Abundancia y la Alegría; si sabia y humilde y tolerante y justa, a la Paz duradera; si vana y torpe a la Miseria y al Deshonor.

Queremos que la Maestra y la Madre hallen en las presentes páginas ocasión de hacerle al país el inmenso bien de cegar la Taberna, en beneficio del porvenir. Y queremos que al intentarlo sean valientes: bajo sus plantas se retorcerá la serpiente con ánimo de herirlas; el vicio intentará impedir su gestión sagrada; la lucha podrá ser a veces titánica. Pero vencerán, que son la Mujer, a cuyo valor confió la Providencia la obra colosal de dar los hijos, la más alta expresión de fuerza.

Las lecciones de esta Cartilla no están concluidas: intencionalmente a veces o por falta de visión en otras, hay vacíos que pueden ser buena ocasión para que el alma de cada una se deslice conmovida y en palabra sincera lleve reflexiones definitivas al alma del niño: Hijo o Alumno.

A la maestra sincera y a la madre comprensiva corresponde la fructificación del campo: nosotros damos la simiente; el surco allí está a lo largo del país en los miles de niños que esperan dirección; llegue la sembradora radiante de fé y riegue su amor para fertilizar el campo: Dios, desde lo alto, complacido extenderá su mano sobre el conjunto, y, al final, cuando **la Hora sea**, el campo ondulará perfumado en millones de pétalos abiertos a la luz: flores con que la Virtud cubre el cadáver del monstruo vencido por obra y gracia de la Maestra y de la Madre.

Y que el Tiempo, como Juez infalible, ponga mañana sobre la cabeza altiva de las que nos oyeron, la corona de la Victoria; o ciña severo las sienas de las vanas con la corona de espinas que su cobardía les tejiera en silencio.

Lección I

Por su posición geográfica, por lo variado y benigno de su clima, por la riqueza de su suelo, por las cualidades de su raza y por sus costumbres e instituciones, Costa Rica debería ser el país más rico, dichoso y civilizado de América. Al desenvolvimiento de su riqueza y al desarrollo de su civilización se opone, más que ninguna otra circunstancia, el monstruo del alcohol, que es su principal, casi su único enemigo.

En efecto, pocas porciones de la tierra han recibido de la Naturaleza dones más liberales que Costa Rica. Colocada en medio de dos mares; dotada de todos los climas: el tórrido en las costas, la perpetua primavera en la altiplanicie central, el frío, tónico y relativamente seco en las altas montañas, que atraen a inmigrantes y turistas que a nuestro país vienen a buscar riqueza y salud; con un suelo en donde abundan los productos de todas las zonas; en donde el banano, el cacao, el café, los cereales, la ganadería, las mejores maderas del mundo, las inmensas riquezas minerales del suelo, están ofreciendo a nacionales y extranjeros las más halagadoras perspectivas; poseedora de una formidable potencia hidráulica (dos y medio millones de caballos, según cálculo), capaz de electrificar todo camino, de mover toda máquina, de calentar todo hogar, de iluminar toda ciudad, pueblo o aldea de la República y por esto capaz de dar un maravilloso impulso a la industria; con una raza selecta, producida por los mejores elementos étnicos de toda la tierra que aquí vinieron a establecerse atraídos por la benignidad y salubridad del clima y la riqueza del suelo; raza que posee eminentes virtudes de amor a la Patria, a la familia y a la tierra, amante del trabajo y la paz, raza mansa, pacífica, fraternal y hospitalaria, en donde la honradez es un culto, admirablemente adaptada para el cultivo de las ciencias y del arte; con una propiedad sin latifundios, dividida en extremo; con instituciones ideales, etc. etc., debería ser el país más rico, dichoso y civilizado de la tierra. Pero al desenvolvimiento de su riqueza y al desarrollo de su civilización se opone, más que ninguna otra causa, el monstruo del alcohol.

—Por qué? preguntaréis.

—Porque el alcohol **ha envenenado la sangre de nuestro pueblo** y está destruyendo las cualidades de nuestra raza; y porque **en alcohol se gasta mucha de la riqueza de Costa Rica**, y esto nos incapacita para ejecutar obras de progreso material y espiritual. Ambas proposiciones se os demostrarán en el curso de estas lecciones.

Lección 2

El alcohol forma la base de casi todo el comercio menor de Costa Rica.

Casi todo el comercio menor de la República está basado en la explotación de las bebidas alcohólicas. La venta de licores constituye en nuestro país **la principal** fuente de casi todos los negocios. Si consultáis los libros de los comerciantes al por menor, os convenceréis de que las ventas de licores sobrepasan **en mucho** a las de los artículos de utilidad. El alcohol es **la principal**, casi la única mercadería. Las pulperías son principalmente tabernas. Antiguamente, los establecimientos de comercio de los pueblos y villas de la República eran tiendas y pulperías, en donde se vendían telas, loza, herramientas, clavos, artículos de consumo corriente etc. etc. Los comerciantes al por menor llevaban, los días de mercado, sus mercaderías a las capitales de provincia, y allí las vendían en **truchas** o tiendas portátiles, que daban gran alegría a esos días y grandes ventajas económicas a los compradores. Poco a poco el alcohol fue invadiendo el comercio; las tiendas fueron desapareciendo y, lo mismo que las pulperías, se fueron transformando en tabernas. En los estantes en donde antes se exhibían telas, cobijas y toda suerte de productos útiles no se ven ahora más que botellas.

La costumbre de tomar bebidas alcohólicas va tomando tal incremento, que se gasta más en ellas que en los artículos de verdadera necesidad. En una Agencia de la Fábrica de Licores, establecida cerca de la capital, en la que se abastecen del veneno seis localidades, con una población total de veinte mil habitantes, a lo sumo, se vendieron en el año 1924, 80,530 litros de bebidas alcohólicas, con un valor de ₡ 205,792. (1) Esto sucede en lugares en donde hay muchos niños que van a la escuela sin útiles y hasta sin tomar su desayuno! ¡Cuánta dicha y prosperidad se obtendrían, si en obras:

(1) Datos obtenidos en la Contaduría de la Fábrica Nacional de Licores. A esto hay que agregar la cerveza, que también se consumió en enorme cantidad.

útiles se empleara la enorme riqueza que se malgasta en el envilecedor veneno!

Lo que sucede en los pueblos lo observaréis también en las ciudades y capitales de provincia. Todo el comercio menor está fundado sobre botellas. En donde había una joyería o una tienda se levanta ahora una cantina de lujo, una taberna, en la que se gasta en licores caros lo que bastaría para mantener en la abundancia a muchas familias desgraciadas.

La venta de licores es de tal modo la principal fuente de los negocios, que cuando se sacan a pública subasta las patentes para explotar el repugnante vicio, los comerciantes se las disputan, pagando a los municipios que mantienen esta monstruosidad, enormes sumas.

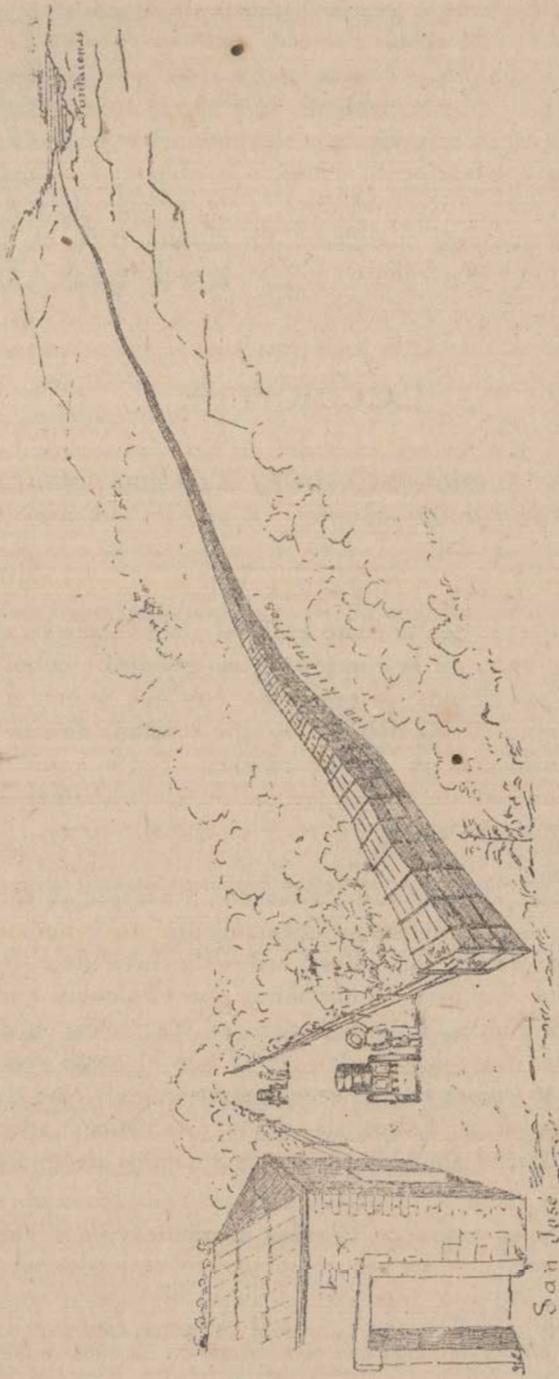
Lección 3

El pueblo de Costa Rica absorbe el equivalente a tres y medio millones de litros de bebidas destiladas por año.

La Fábrica Nacional de Licores produce mensualmente de 100 a 125 mil litros de alcohol puro con los que se preparan unos 260 mil litros de bebidas alcohólicas, que el Gobierno vende a los taberneros al precio medio de ₡ 2.25 el litro. (1) De este modo la Fábrica vende al año unos 3.100,000 litros de licores con un valor de siete millones de colones. Sobre esta suma la Fábrica realiza un beneficio de cuatro y medio millones de colones. Los taberneros obtienen de la venta de los licores un beneficio no menor del 40%, de modo que los consumidores pagan por el veneno ₡ 9.800,000. La Cervecería de Traube fabrica unas 800 docenas de botellas de cerveza, de varias clases, al día, con un valor total de uno y medio millones al año. El aguardiente de fabricación clandestina, el vino, el champaña, el coñac, el whiskey y demás licores importados y las bebidas extranjeras equivalen, según se calcula, a unos 400 mil litros de licores de la Fábrica Nacional, y su valor se estima en un millón de colones, por lo menos. De modo que nuestro pueblo está gastando anualmente la enorme suma de ₡ 12.300,000 en absorber tres y medio millones de litros de bebidas alcohólicas.

El alcohol absorbido por nuestro pueblo en treinta años ascen-

(1) Esta ración mensual de bebidas alcohólicas que el Gobierno vende a su pueblo, puesta en estafiones de 400 litros cada uno, ocuparía 650 de ellos.



Puestos en un tanque de un metro de ancho por un metro de hondo, los 100 millones de litros de Alcohol que nuestro pueblo absorbe en 30 años, su longitud sería de 100 Km. o sea la distancia de San José a Puntarenas.

crificios, que hace falta que el Gobierno impulse con mayor eficacia la agricultura, que abra nuevos horizontes a la industria, que se funden escuelas vocacionales en donde puedan desenvolverse las aptitudes de los ciudadanos. Todos estos ~~orgos~~ cargos son injustos. El Gobierno hace todo lo que puede con los medios que tiene a su disposición. Los reproches, que en nuestra ignorancia dirigimos al Gobierno, deben caer sobre nosotros mismos. Nosotros, los costarricenses todos, somos los causantes de nuestra desgracia. Somos esclavos del alcohol, estamos adorando a un monstruo. En su honor estamos sacrificando nuestra riqueza, nuestra energía, nuestro poder, nuestro espíritu, el espíritu de nuestros hijos y de nuestros nietos, la vida de nuestra Patria. Ese monstruo es el único enemigo de nuestro bello país y de nuestra raza, que se distinguió antes por las más eminentes virtudes. Hay que derribar ese monstruo y sepultarlo de modo que no pueda levantarse jamás!

Cuando eso suceda surgirá una Costa Rica nueva: y en donde hay ahora fangos intransitables, habrá hermosos caminos, portadores del progreso; en donde ahora hay una escuela se levantarán tres; en donde ahora hay un campo inculto e improductivo, florecerá la más noble de las industrias; en donde ahora vive un costarricense degradado y envilecido y enfermó, vivirán después tres ciudadanos de la Patria, nobles, ricos y felices. Recordad esta máxima de nuestros mayores: "**Con lo que cuesta un vicio se pueden mantener y educar dos hijos**". Esta máxima es perfectamente aplicable a Costa Rica.

Lección 6

Qué podría hacerse en Costa Rica con lo que se gasta en bebidas alcohólicas?

Vamos a responder a esta pregunta, considerando **solamente** lo que se gasta **en la compra** directa de bebidas alcohólicas.

Con los $\$$ 12.300,000 que se gastan anualmente en bebidas alcohólicas, puede, evidentemente, hacerse todo lo que con dinero se hace. Pero vamos a considerar lo que sería de más utilidad para el desarrollo de nuestro país: **Caminos y escuelas**. Los caminos son el principal factor del desarrollo material de los pueblos. Ahora, lo que se necesita son buenas carreteras para automóviles. El siglo XIX fue el de los ferrocarriles. Ahora estos pierden importancia al lado de las carreteras modernas; por esto se dice que el siglo XX es el de las carreteras. Pero es necesario que sean buenas: sólidas y

durables. La carretera Mc. Adam como aquí se hace, no dura más que un año y el dinero que en ella se invierte es como tirado a la calle. Se construye esa clase de caminos **por necesidad; no tenemos dinero para hacerlos mejores, porque gastamos mucho en alcohol**.

Actualmente no se conocen más que dos clases de caminos **sólidos y durables** para automóviles: los de asfalto (1) y los de concreto. (2) Nosotros podríamos perfectamente construir una vasta red de caminos de concreto, lisos, sólidos, casi indestructibles. La fabricación del cemento aumenta rápidamente en el mundo y su precio tendrá que ir disminuyendo. Un camino de concreto, de 20 centímetros de espesor y cinco metros de ancho, costaría de 70 a 100 mil colones por kilómetro. Diréis que esto es demasiado caro, pero estáis en un error: tenemos el dinero. Con los ₡ 12.300,000 que gastamos actualmente en alcohol podríamos construir **anualmente** unos 150 kilómetros de estas carreteras, o sea una y media veces la distancia de San José a Puntarenas. En 10 años tendríamos 1,500 kilómetros, cubriendo todo nuestro territorio. ¿Quién puede prever lo que sería nuestra Costa Rica si esto llegara a realizarse?

Con lo que gastamos en alcohol podríamos hacer, también anualmente, 60 escuelas rurales a 60,000 colones cada una; 12 colegios, laboratorios u hospitales a ₡ 1.000,000 cada uno; dos teatros como el Nacional; las dos terceras partes de un ferrocarril como el del Pacífico; podríamos pagar nuestra deuda externa en nueve o diez años.

Si en vez de considerar lo que se gasta directamente en la compra de las bebidas alcohólicas, se calcula sobre el **costo real** del alcoholismo llegaríamos a resultados que parecerían fantásticos.

Lección 7

Si se suprimiera el alcoholismo en Costa Rica, todo gobernante podría realizar la fórmula de buen gobierno de don Jesús Jiménez: "Escuelas y caminos".

Teniendo buenos caminos, los ciudadanos realizarían el mayor progreso material. Teniendo escuelas en profusión, la cultura lo realizaría todo en el orden espiritual. Para eso se necesita mucho dinero y nosotros lo tendríamos si no malgastáramos nuestra riqueza en alcohol.

(1) Betún natural, abundante en ciertos lugares de las Antillas.

(2) Mezcla de cemento, piedra, quebrada y arena angulosa.



Costa Rica está actualmente en la situación de un barco desmantelado hundiéndose en alta mar. La tripulación cifra toda su esperanza de salvación de la pericia del capitán, al que obedece y sigue ciegamente. Si el barco no estuviera averiado y anduviera normalmente con el propio poder de sus máquinas, la tripulación cooperaría con mayor libertad, independencia y eficacia, y ya no sería necesaria la extraordinaria pericia del capitán.

Frecuentemente oímos decir que el Gobierno tiene una tendencia a centralizarlo todo y que esto, en un país democrático no es conveniente. Y, por el contrario, en todas partes y de todas maneras se manifiesta la tendencia a esperar todo del Gobierno. Estas opiniones contradictorias son el exponente del desconcierto general en que vivimos. El país está en bancarrota; lo abrumba la enorme deuda de cien millones de colones y todas sus fuerzas vivas y su riqueza se ahogan en un inmenso río de alcohol. Los gobernantes se esfuerzan, con todo el poder de su patriotismo, en mantener a flote nuestro país. No tenemos derecho de censurarlos si centralizan o si emplean otros procedimientos que pueden parecer inconvenientes. Hay medidas que por el momento se imponen.

Otra cosa diferente sería, si destruido el alcoholismo, nuestro país fuera libre y rico. Entonces la acción del Gobierno se reduciría a garantizar el libre desarrollo de las actividades de los ciudadanos. No serían indispensables Gobernantes de extraordinarias capacidades. Tendríamos gobiernos idóneos siempre que estuvieran en manos de ciudadanos patriotas y honrados. Ellos podrían, con la enorme riqueza que ahora se malgasta en alcohol seguir la fórmula de don Jesús Jiménez: "Edificar escuelas y construir caminos". Y el país, sano, fecundo y rico, haría el resto.

Lección 8

El alcohol grava, directa o indirectamente, con una carga de veinticuatro colones a cada uno de los habitantes de Costa Rica.

Todos sufrimos esa carga: los consumidores de alcohol directamente; los demás, indirectamente, en especial y con más intensidad las mujeres y los niños. Porque el alcohol que bebe el jefe de la familia se paga con el hambre, la falta de vestido, de libros, de medicinas, de ambiente sano y moral para los niños y la esposa. El bebedor bebe, con su dinero y el de su familia, las lágrimas y la sangre de su esposa y de sus hijos. El alcohol con que se embriaga el

obrero se paga con el mal servicio en el taller o en el campo; el que bebe el empleado de comercio significa también mal servicio o infidelidad; el que toma el empleado público es causa de descuido, pereza, defraudación de fondos y lo paga el Estado. Los comerciantes, los industriales y los agricultores que ven disminuir sus ganancias por causa del alcohol, aumentan sus tarifas, o el precio de sus artículos, en detrimento de la gran masa de consumidores. El alcohol nos perjudica a todos, todos lo pagamos, a todos nos empobrece, a todos nos envilece y degrada, sea que lo bebamos o no.

Si en vez de considerar sólo el valor de las bebidas alcohólicas que se consumen, consideramos el **costo real** del alcoholismo, lo que éste cuesta efectivamente al país, llegamos a la conclusión de que para el sostenimiento del mónstruo es necesaria una contribución anual de **noventa y seis colones**, de parte de cada uno de los habitantes de Costa Rica. El alcohol consume toda nuestra riqueza. A este hecho tremendo se debe principalmente, el malestar en que viven casi todas las clases sociales.

No hay que perder de vista que lo que afecta a la sociedad, afecta también, con mayor o menor intensidad a cada uno de sus miembros. Lo que daña a Costa Rica, causa también perjuicio a cada uno de los costarricenses. Pero en esto, como en todo, son los pobres los que más pagan, los que con mayor intensidad sufren las consecuencias del terrible mal.

Lección 9

Qué se obtiene con la enorme suma que en Costa Rica se gasta en alcohol?

Con los doce millones de colones que se gastan **anualmente** en Costa Rica en alcohol se obtiene lo siguiente: degenerar la raza, llevar la desgracia, la miseria y el deshonor a miles de familias, llenar de dolor el corazón de miles de mujeres, atropellar alevé e infamemente los derechos de miles de niños, nacidos con taras físicas y morbosas tendencias morales, aumentar la criminalidad y la pereza, disminuir la eficiencia del trabajo, disminuir la virilidad, destruir las nociones del honor y del respeto propio, del servicio y del patriotismo, y aumentar la abyección y el servilismo que engendran las tiranías.

Algunos de los múltiples daños del alcohol deben de ocupar de un modo especial vuestra atención. El alcohol hace aumentar en el país el número de degenerados y criminales. Estos desgraciados:

son **una carga y una amenaza** para la sociedad. Una carga, porque la sociedad debe mantenerlos, y una amenaza constante, para la vida, para la propiedad, para la honra, para la salud y para las cualidades de la raza. La descendencia de **una sola pareja** de alcohólicos degenerados ha costado a los Estados Unidos la suma de \$ 2.500,000 (¢ 10.000,000) en sólo seis u ocho generaciones. Considerad ahora que cada uno de esos descendientes degenerados es, a su vez, el tronco de donde procede otra serie interminable de degenerados y calculad, si podéis, el daño que aquella pareja ha causado a su país. Pensad en lo que cuesta a Costa Rica el sostenimiento de los Hospicios de Locos e Incurables y lo que cuestan los miles de degenerados, inválidos, ladrones y criminales que viven a expensas de la sociedad sin producir más que asechanzas, peligros, enfermedades y muerte y juzgad si la sociedad tiene o no tiene **derecho de defenderse contra ellos**.

Si analizáis de este mismo modo cada uno de los puntos de la enumeración hecha al principio de esta lección, os convenceréis de que la prohibición del alcohol, que tales daños produce, no sería ataque a ningún principio de libertad, sino que significaría el **legítimo derecho que la sociedad tiene de defenderse contra la producción de degenerados, que son para ella una carga, una amenaza y un peligro**.

Lección 10

Qué debemos pensar de la renta que el Estado obtiene mediante la explotación de las bebidas alcohólicas?

Que ella constituye para Costa Rica **el peor de los males**. Sería mil veces preferible que no tuviéramos ni escuelas, ni caminos, ni ninguno de los demás beneficios de la civilización y **viviéramos sanos**, que tenerlos mediante la explotación del veneno **del cuerpo, del alma y de la patria**.

Una partida del presupuesto anual de Educación Pública, el Fondo Nacional de Educación, proviene del aumento decretado por ley de 25 de Setiembre de 1908 sobre el precio de los licores del país, y se destina de preferencia a la construcción escolar. Muy laudable es el propósito que inspiró la creación de tal renta. Muy laudable fue también la idea de los que crearon la Fábrica Nacional de Licores, con el fin de proveer al Estado de una renta importante para atender a los gastos de la Administración Pública. Pero con los fondos que de este modo se vierten en el Tesoro Público sucede lo que con ciertas fuentes cristalinas: tienen su nacimiento en impuros pantanos, y, en vez de dar vida, matan.

Es indigno de hombres juiciosos llegar a grandes fines con medios perversos.

La llamada renta de licores se obtiene a costa de los más grandes sacrificios que a un país pueden imponerse: la absorción de su riqueza material, la destrucción de las mejores cualidades de su raza y la multiplicación de las causas que han de producir su degeneración y ruina en el presente y en el porvenir.

Lección II

El alcohol no arruina solamente a las clases populares. Cada día hace estragos en las más elevadas clases sociales, hasta el punto de que se considere indispensable en todas las fiestas de la sociedad y recepciones oficiales.

Se cree erróneamente que las clases populares son las que más sufren y se arruinan a causa del alcoholismo, por lo más bajo del precio y la calidad pésima del licor que consumen. Pero es triste constatar el hecho de que en las clases que se consideran superiores, el alcoholismo se extiende y toma cada día mayores proporciones. A ello contribuyen además de la herencia alcohólica, con la cual estamos todos más o menos contaminados, la presentación más variada, sugestiva y aristocrática de los licores y su gusto más agradable que invita a beberlos en exceso. Tal ocurre con los vinos, las cervezas, los cocktails y los llamados **licores finos**. Mientras el campesino toma aguardiente, ron o cerveza popular y se embriaga tal vez con estas bebidas el último día de la semana, los jóvenes de la sociedad no pueden almorzar o comer sin pasar a la taberna a tomar una o varias copas, en las que gastan a veces sumas considerables. Al campesino le protege, en parte, del abuso, el sabor acre de su bebida, mientras que el joven de sociedad se alcoholiza con licores de sabor grato, que son, por esta circunstancia, mucho más peligrosos. Pero el efecto de todas esas bebidas es el mismo: el mismo veneno está contenido en todas ellas: finas y ordinarias.

Tampoco falta el alcohol en las grandes fiestas sociales; y se estima que sin él no habría entusiasmo ni alegría. Para que sean completas, es de buen tono que no falte el champagne espumante, cuyas excelencias todos celebran y los poetas cantan! Triste error de hombres que olvidan que el entusiasmo y la alegría que dan el alcohol se convierten luego en vergüenza y en dolor. Que la única alegría sana es aquella que nace de la sinceridad, del respeto, del amor al prójimo, cosas que no da ninguna bebida alcohólica por fina que se diga.

—Qué virtudes extraordinarias tiene esa bebida indispensable en las fiestas de buen tono?

—Os responderemos por medio de un experimento. Poned un poco del espumante líquido en un pequeño **alambique de laboratorio** y hacedle hervir. El líquido destila. Llenos de emoción observáis lo que del alambique sale... Sin duda son gotas de ingenio, o elixir de vida, o condensada, esencia de juventud y amor?... Pero, ¡oh desilusión! Lo que sale son gotas de veneno!, del veneno de los centros nerviosos, del destructor de la razón, del veneno que degrada al hombre y a la mujer a un nivel inferior al de las bestias! y sale en la proporción de 100 a 120 centímetros cúbicos por cada litro del espumante líquido que cantaron los poetas! ¿Qué quedó en el alambique? Una **vinaza** agria, de olor desagradable y repulsivo. Ahí tenéis vuestro champagne, que pagásteis a precio de oro! Con razón le han repudiado los mejores hombres del mundo! (1) Ved ahora parte del brindis que Su Excelencia don Arturo Alessandri, Presidente de Chile, pronunció en un banquete por él ofrecido a los periodistas que asistieron al Quinto Congreso Pan-Americano, verificado en Santiago, en 1923.

....."Deseo impresionaros con el hecho de que la copa con la cual brindo por vosotros, es de agua pura y cristalina. Es el único licor que he usado en mi vida, por que la Naturaleza, más sabia que el hombre, nos ha dado este licor que contiene fortaleza y vida para alejarnos del alcohol, producto artificial, cuyo uso aniquila y mata y destruye las energías de la raza.

Es necesario defender y salvar la raza si deseamos conservar para el futuro todos aquellos poderes que constituyen la grandeza del pasado!....."

Lección 12

La salud es el mayor de los bienes. Para conservar ese don precioso de Dios debemos abstenernos, en absoluto, de toda clase de bebidas alcohólicas.

El desarrollo armónico del cuerpo, el perfecto funcionamiento de los órganos internos y externos y una mente tranquila, proporcionan al hombre el mayor de los bienes: la salud. La salud es la fuente inagotable de la juventud, la belleza y la alegría. La salud es movimiento y acción. Ella es indispensable para sentir la alegría de

(1) Diréis que el champaña no se toma nunca en exceso; pero aunque esto fuera cierto está probado que el veneno produce sus efectos, aunque se tome en muy pequeñas cantidades.

la vida y el amor a la naturaleza y a nuestros semejantes. La salud es el mayor y más importante de los dones de Dios. El hombre sano es activo y laborioso, alegre y diligente; ejecuta su faena dispuesto y placentero y aprovecha con deleite sus ratos de descanso; es cordial con los amigos, amoroso en la familia, afable, dulce, condescendiente con todos. La salud debe ser siempre el estado natural del hombre, como lo es de los animales que viven en medio de la naturaleza, obedeciendo a sus leyes y a su instinto.

La enfermedad es obra del hombre, que viola incesantemente las Leyes de la Naturaleza. La enfermedad suele hacer al hombre hosco, agrio de carácter, insufrible para sí mismo y para los demás. Así como la salud predispone a la pureza y a la virtud, las enfermedades inducen a menudo a acciones incorrectas.

Entre las infracciones a las leyes naturales, productoras y causa de enfermedades, las más comunes y frecuentes son las que se refieren a la alimentación. Comemos y bebemos lo que no es natural; para engañar nuestro instinto, que repudia ciertas sustancias, hemos inventado sabores y hemos sustituido la bebida que nos brinda la naturaleza, el agua pura, que contiene vida y fortaleza, con una serie de brebajes más o menos nocivos y hasta venenosos, entre los cuales ninguno más funesto que la bebida alcohólica.

En el curso de estas lecciones se os explicará cómo las bebidas alcohólicas, sean cuales fueren, y aunque se tomen en pequeñas dosis, afectan gravemente todos los órganos de nuestro cuerpo: el tubo digestivo, el hígado, los riñones, los pulmones, el corazón y las arterias, los centros nerviosos, los órganos de los sentidos. Se os mostrará cómo el alcohol deprime y reduce la resistencia del organismo, haciéndolo susceptible a las enfermedades infecciosas. Se os probará que el alcohol no sólo perjudica al individuo sino también a la sociedad, haciendo fácil la propagación de enfermedades (como la tuberculosis) y de varias epidemias. Cuando hayáis aprendido esto tomaréis la determinación, no sólo de no acercar nunca una copa de licor a vuestros labios, sino también la de trabajar porque todos los que estén en vuestro radio de acción procedan del mismo modo, convencidos de que así prestaréis el mayor servicio a vuestra patria.

Lección 13

Cuáles son los primeros efectos comunmente determinados por el alcohol?

“Las lesiones producidas por el alcoholismo se extienden a todos los tejidos del cuerpo. Ligeras y curables, al principio, esas le-

siones se vuelven pronto permanentes e incurables. El alcoholismo crea para cada tejido un género de vida particular, fuera del cual la poca salud de que se goza se compromete inmediatamente.

Entre los primeros efectos comunmente determinados por el alcohol, cítanse: 1° la **degeneración de las formas y obesidad de mal carácter**, producida por la formación de grasa alrededor del corazón de las víceras del vientre etc. La capa **adiposa** puede penetrar en la sustancia misma del corazón separando sus haces musculares que, a menudo, sufren también la degeneración grasosa; 2° la **senilidad precoz**, que hace al organismo del joven vulnerable como el del viejo, aumentando la receptividad para las enfermedades (tuberculosis, sífilis, etc.) Agravando estas enfermedades (sobre todo las febriles agudas, pneumonía, tifoidea, cólera, etc.), y comprometiendo la cicatrización de heridas y el éxito de las operaciones quirúrgicas; 3° **disminución de la resistencia vital y de la duración de la vida**. Las tablas estadísticas de las compañías de seguro de vida comprueban que, a toda edad, la mortalidad de los bebedores, aun moderados, es mayor que la de los abstinentes. Un abstigente de 20 años puede contar con 10 años más de existencia que la media general. Por un bebedor nonagenario, hay 1000 bebedores de muerte precoz. Ese nonagenario es la excepción, y nadie debe esperar ser favorecido con excepciones. Esa misma excepción desaparece si en vez de considerar el largo de la vida se considera también el **ancho**, esto es, los trabajos cumplidos, la obra física y mental realizada. Quien toma alcohol se incapacita para contribuir al bienestar social en la proporción que Dios le haya señalado. De donde se desprende que el alcohólico en vez de producir consume, y es por eso carga y vergüenza de los otros.

Lección 14

El alcohol ataca el aparato digestivo y trastorna sus funciones

“Las lesiones provocadas por el alcohol en el tubo digestivo son particularmente graves cuando la ingestión se hace en ayunas. En todo caso, el uso frecuente de las bebidas alcohólicas, en vez de una simple excitación de las contracciones y de la secreción de los jugos, motiva una serie de accidentes, cada vez más serios: una inflamación se desarrolla; los jugos digestivos se hacen más pobres; las paredes del tubo se espesan, se endurecen y paralizan; el trabajo digestivo se vuelve penoso, acompañado de eructos, vómitos, sensación de quemadura, dolores que se extienden hasta las costillas y

la espalda; el apetito se pierde; la diarrea alterna a veces con la constipación; viene el enflaquecimiento y la muerte sobreviene por agotamiento. Cuando se han producido ulceraciones, (1) los dolores que acompañan la ingestión de los alimentos son vivos; el vómito alcanza en ocasiones una frecuencia excesiva y toma un matiz negruzco, debido a sangre alterada, o bien va acompañado de verdaderas hemorragias. Uno de los primeros efectos de los abusos alcohólicos es la **pituita alcohólica**: por la mañana, al despertar, se siente la boca seca, pastosa, y la sed es viva; pronto, con motivo de los primeros movimientos o de un trago cualquiera, el estómago se contrae y expulsa un líquido pegajoso, a veces mezclado con bilis".

El completo trastorno de las funciones digestivas que acarrea el alcohol, no solamente produce pérdida del apetito, sino que despierta deseos morbosos de otros excitantes, como el chile, los condimentos fuertes y el tabaco, que obsecionan al individuo, nulificando el poder de su voluntad. Hemos conocido uno de ellos que comenzaba a las 3 o 4 de la madrugada a tomar copas de coñac y a fumar puros fuertes, sin tomar durante el día casi ningún alimento; y a otro a quien servían en el almuerzo un picadillo de chiles picantes, y tenía que interrumpir para ir a vomitar lo comido. Como alguien le señalara a ésta persona, la gravedad de su situación, él respondió: "Todo lo veo, todo lo sé y lo comprendo, pero, qué quiere usted, puede más el vicio que la razón". Inútil es añadir que ambos murieron prematuramente, sin haber dado a la sociedad todas las obras y todo el servicio que, por sus cualidades, se tenía derecho a esperar de ellos. Habrá dolor más grande que perder la voluntad y convertirse en esclavo de un vicio y en diversión o desprecio de los demás?

Lección 15

El alcohol ataca el hígado.

"Siendo el hígado el órgano que recibe directamente los líquidos absorbidos por el tubo digestivo, es siempre el que sufre los primeros daños, cuando estos líquidos son malos. El alcohol provoca en el hígado, ya una hipertrofia (2) (bebedores de cerveza, de vino blanco, etc.) ya una atrofia. (3) La hipertrofia se extiende

(1) *Úlcera gástrica*, localizada principalmente en el *piloro*.

(2) Aumento excesivo y anormal.

(3) Disminución del tamaño de un órgano, hasta desaparecer casi por completo.

unas veces a todos los elementos anatómicos del hígado, otras veces afecta de preferencia los canalículos de la bilis, que aumentan en número y volumen y acaban por obstruirse. De ahí resulta un trabajo de desorganización que invade el páncreas del órgano y pervierte naturalmente sus funciones.

La atrofia del hígado puede ser precedida de un período de hipertrofia: vuelve después sobre sí mismo el hígado encerrándose cada vez más en su propia envoltura, que, enviando prolongamientos a través de la masa, ahoga como un tejido cicatricial los elementos propios de la glándula. Esta **cirrosis** (1) alcohólica o **esclerosis** del hígado es una de las enfermedades más frecuentes de los bebedores. Pasado un período más o menos largo de desórdenes digestivos, la enfermedad se caracteriza por una **ascitis** o derramamiento de líquido en la cavidad abdominal, a causa de la dificultad que experimenta la circulación de la sangre a través del hígado duro y contraído. El vientre se hace enorme y contrasta con la flaqueza general del cuerpo; sus venas superficiales, repletas de sangre, demuestran el obstáculo que encuentra la circulación. Si para aliviar al enfermo se extrae el líquido que llena su vientre, suele sacarse un gran número de litros; pero el alivio es temporal, pues generalmente no tarda el líquido en volver a formarse. "Quien ha vivido en el vino muere por agua" dice un proverbio provenzal. Las hemorragias son frecuentes, por la boca, por la nariz. Y aunque regularmente no haya verdadera ictericia, la piel toma un matiz terroso.

El alcohol destruye el hígado y prepara al vicioso una vejez dolorosa y triste.

Lección 16

El alcohol ataca los riñones.

"Los riñones son órganos de purificación, y la circulación en ellos es muy activa: la mayor parte de los cuerpos superfluos o nocivos deben ser eliminados por su vía. Su textura es muy delicada y se altera fácilmente bajo la influencia de muchas causas. Una de ellas es el alcohol, que determina, como en el hígado, una hipertrofia o una atrofia, formas anatómicas distintas, pero que pueden combinarse en un mismo individuo. La alteración de los riñones tiene dos consecuencias principales: 1ª la **albuminuria** o paso de la albúmina

(1) Endurecimiento.

de la sangre a la orina, (1) pérdida grave para el organismo; 2ª la **uremia** o autointoxicación por la acumulación en la sangre de las sustancias que los riñones debían eliminar (urea principalmente): como consecuencia, supresión de la orina, crisis de convulsiones, pérdida del conocimiento, sensación de sofocación, dolores de cabeza, vómitos repetidos, etc.

La circulación es también a menudo obstaculizada por las enfermedades renales: puede entonces aparecer la **hidropesía** o derramamiento de líquido en las cavidades serosas y el tejido celular subcutáneo. La simple inflamación y congestión de los riñones por el alcohol (2) es causa de desórdenes, tales como [a supresión de la orina". El alcohol produce también otros trastornos graves que restan al individuo inteligencia y fuerza para desarrollar su vida con provecho.

Son los órganos más importantes los que primero ceden al veneno del alcohol.

Lección 17

El alcohol reduce la resistencia pulmonar.

"El efecto del alcohol sobre los pulmones, es particularmente el de predisponerlos a la inflamación. Por eso son frecuentes la tos, el catarro pulmonar, la bronquitis, la pulmonía, la tuberculosis. Estas enfermedades están casi siempre complicadas con desórdenes circulatorios y de los vasos, cuyas repercusiones se hacen sentir en todos los órganos".

Es sabido que toda causa que deprime o reduce la resistencia vital,—y entre ellas una de las principales es el alcohol,—hace al organismo en extremo vulnerable y susceptible a las enfermedades infecciosas, como la tuberculosis. Un hombre sano y fuerte puede aspirar o tragar los bacilos productores de esta terrible enfermedad, sin contraerla. De hecho, las autopsias que en los hospitales se prac-

(1) Cuando el paso de la albúmina a la orina se vuelve crónico, el mal, que también es grave, toma el nombre de "*Enfermedad de Bright*".

(2) Los médicos le dan el nombre de *nefritis*.

tican sobre sujetos que nunca padecieron de tuberculosis, demuestran a menudo la presencia de **cavernas** (1) en el tejido del pulmón, que sanaron, por fagocitosis, (2) o por otras causas, sin que el paciente se diera cuenta de ello. La temperancia concede, pues, cierto grado de **inmunidad** contra la tuberculosis. Por el contrario, el alcoholismo, disminuyendo la vitalidad de los leucocitos y afectando su función protectora del organismo, lo predispone a ella. Las estadísticas muestran una relación marcada entre los avances del alcoholismo y el aumento de la tuberculosis, que es, después de las enfermedades del corazón, la causa de mayor mortalidad en el mundo. Esta relación entre el alcoholismo y la tuberculosis se debe, no solamente a la disminución de resistencia que el alcohol produce, sino también al hecho de que los alcoholistas frecuentan los lugares en donde con más facilidad puede encontrarse el bacilo (tabernas) y a su falta de capacidad para defenderse de él.

Enfermedades tan terribles como la tisis, vienen pues, en la mayoría de los casos, del uso de las bebidas alcohólicas.

Lección 18

Los efectos más marcados del alcohol en el aparato circulatorio son: la degeneración grasosa del corazón y el endurecimiento de las arterias o arterio-esclerosis.

La degeneración grasosa del corazón puede tener varias causas, pero una de las más comunes es el uso de bebidas alcohólicas. El depósito suele tener lugar **alrededor del corazón** y en el abdomen, y entonces produce los trastornos característicos de la **obesidad**; o bien el tejido adiposo se forma debajo del pericardio, e invade las fibrillas musculares mismas, en donde se depositan pequeños granos de grasa que quitan al corazón parte de su tenacidad y poder contráctil. Esta, que es la verdadera degeneración grasosa del corazón,

(1) Cavidades, producidas en el tejido del pulmón, las cuales, destruyendo las vesículas pulmonares, disminuyen en gran proporción la oxigenación de la sangre.

(2) Defensa que del organismo hacen los *leucocitos* o glóbulos blancos de la sangre, envolviendo y destruyendo los microbios productores de enfermedades.

se caracteriza por un pulso débil, irregular, ataques de síncope y disnea, edema, a veces convulsiones y otros síntomas más o menos graves. La muerte puede sobrevenir en un ataque de síncope, y hasta se han dado casos de ruptura del corazón.

La arterio-esclerosis o endurecimiento de las arterias por depósito de materias calcáreas y otras sustancias, tiene, con frecuencia, por causa el alcoholismo. La buena nutrición de los órganos que se realiza por las arterias, cuando estas son suaves y elásticas, se trastorna cuando ellas están endurecidas. Esta grave alteración del tejido arterial se reconoce por el pulso duro, presión arterial alta, a veces alteración crónica del riñón, hipertrofia y dilatación del corazón, disnea, ataques de sofocación, hidropesía, y, como consecuencia del endurecimiento, las arterias se vuelven frágiles y se rompen con facilidad en el cerebro (**apoplejía**) o en el tórax o el abdomen (**aneurisma**). Ambas afecciones, corazón grasoso y arterioesclerosis de origen alcohólico, son prácticamente incurables. Con razón se dice: Cada uno vive la edad de sus arterias".

Debemos evitar el uso de bebidas alcohólicas porque nos debilitan el corazón.

Lección 19.

El alcohol ataca el cerebro, el sistema nervioso en general y los órganos de los sentidos.

Los efectos del alcohol sobre el cerebro son: la **meningitis** o inflamación de las **meninges**, finas membranas que cubren el cerebro y la médula espinal, grave enfermedad caracterizada por dolor de cabeza, luego inconsciencia, pupilas dilatadas, estómago hundido, en forma de bote; la **hemorragia cerebral** o **apoplejía**, que produce parálisis, inconsciencia y muerte. Si el enfermo se recobra del ataque, queda condenado a una existencia miserable, por su parálisis unilateral o **hemiplegia**, idiotez, incontinencia de la orina y de las heces, **afasia** (pérdida del poder de articular la palabra), si la hemorragia fue del lado izquierdo y la propensión a nuevos ataques de la misma naturaleza; la **parálisis general del insano**, en la cual las le-



siones cerebrales son difícilmente distinguibles y el **reblandecimiento cerebral**, que produce inconsciencia, convulsiones y muerte.

En el sistema nervioso el alcohol produce la **neuritis periférica**, también llamada **polyneuritis** o **paraplegia alcohólica**, o inflamación de los nervios de las extremidades. Se reconoce por una sensación de hormigueo, adormecimiento, partes muertas y finalmente parálisis.

El alcohol como todos los venenos cerebrales estimula primero la actividad nerviosa y la paraliza después. La animación de la actividad cerebral es lo que se llama **ebriedad**; pasado el límite se cae en el **delirio**, después en el **sopor** y finalmente, la sensibilidad e irritabilidad son aniquiladas y se cae en la **anestesia**. Después, si el veneno alcanza el bulbo puede sobrevenir la muerte por parálisis del corazón y de la respiración.

Entre los **desórdenes nerviosos crónicos** citaremos: el temblor, la perversión de los sentidos, pérdida de la acomodación del ojo, disminución del gusto, embarazo de la palabra, disminución o pérdida de la sensibilidad del tacto, pesadillas nocturnas, **vértigo**, convulsiones. A veces sobreviene el delirio agudo, con fiebre y alucinaciones terribles (**paranoia**, manía de persecución) impulsiones brutales y terribles, para terminar en el **delirium tremens** (diablos azules), horroroso cuadro del hundimiento de la naturaleza humana. En ese ataque puede morir el delirante, pero lo más común es que después de tres o cuatro días de delirio, caiga en **sopor**, para despertar agotados.

Conocemos el caso de un pobre alcoholizado, que perdió la razón después de un ataque de **delirium tremens**. Acosado por las visiones que le perseguían huyó a la montaña. Algún tiempo después se encontró y pudo identificarse su esqueleto. Sin duda murió de horror y su cadáver fue devorado por las aves de rapiña! Otro alcoholizado, después de haber soportado sin accidente alguno una operación de apendicitis crónica, murió a los dos días a consecuencia de un violento ataque de **delirium tremens**.

Las bebidas alcohólicas despojan al hombre de su más bella capacidad: la razón.

Lección 20

• *El alcohol produce enagenación mental y predispone al crimen.*

Las estadísticas de los asilos de insanos demuestran que el 21 % de los locos reclusos en ellos deben su desgracia al alcohol. Y fuera de esta correlación entre el alcoholismo y la enagenación mental, se descubre también de un modo innegable una correlación entre la criminalidad y el alcoholismo. Las estadísticas de las prisiones de París prueban que de 70 a 75 % de los crímenes y delitos tienen por cómplice el alcoholismo.

En Costa Rica la casi totalidad de los crímenes se deben al alcoholismo. Directamente, en la mayoría de los casos, cuando bajo la influencia del aguardiente, los hombres son víctimas de una especie de locura furiosa, que induce a cometer hechos de sangre hasta a personas por naturaleza inofensivas. Indirectamente, otras veces, en los crímenes pasionales, cometidos por personas que deben a sus propios hábitos alcohólicos, o a su herencia o atavismo, el poseer una naturaleza emocional peligrosa. La casi totalidad de los criminales reclusos en las cárceles o que arrastran su existencia en los presidios, son víctimas del alcohol. El alcohol es el gran causante de crímenes, el enemigo del hombre y del hogar; el que compromete la seguridad pública, produciendo tumultos y desórdenes sociales sin cuento. En la gran guerra mundial, los mayores horrores, los actos de más inconcebible salvajismo, los cometieron siempre hordas alcoholizadas.

En Costa Rica se considera como atenuante, el estado de ebriedad, para el juzgamiento de los criminales. Esto, a nuestro juicio es un absurdo. Tal disposición tiende por una parte a favorecer el consumo de bebidas alcohólicas, en vez de restringirlo y hace, por otra parte, aumentar el número de crímenes. Hay efectivamente, muchos que se embriagan antes de cometer un crimen que tienen bien premeditado, para tener la osadía necesaria, y confiando en la disminución de la pena, que les será concedida por haberlo cometido en estado de ebriedad! Si el estado de ebriedad fuera considerado como agravante, como debía serlo, la criminalidad y el consumo de bebidas alcohólicas disminuirían considerablemente.

El alcohol despoja al hombre de la vergüenza y lo rebaja a las mismas condiciones de una bestia.

Lección 21

El borracho pierde la vergüenza, la dignidad, se dá a todos los vicios, se vuelve perezoso, imbécil y feroz.

Esto no necesita demostración. El borracho comienza por perder la noción del honor, del respeto propio y de la propia estima. Poco le importa exhibirse, con la cara descompuesta, los ojos turbios, el paso vacilante, la palabra torpe, repulsivo, sucio, objeto de horror, de asco, de desprecio, de burla! Eso no es un hombre, es peor que una bestia! Hemos visto a ebrios que andaban, públicamente, en las calles, llenos de mugre, con las ropas cubiertas de moscas... qué espanto! ¿Es eso un sér humano que posee un alma? ¡Qué tremendo desprecio tiene de sí mismo el que así degrada su naturaleza! ¿En virtud de que terrible obsesión considera placer el perder lo más noble que el hombre tiene, que es la razón? Tremenda falta de respeto a Dios que nos hizo a su imagen y semejanza!

El borracho pierde la vergüenza. La pérdida de esta virtud es característica. Jóvenes de buenas familias la pierden hasta el punto de detener a los transeuntes para pedirles dinero, como mendigos! Personas de elevada posición social la pierden hasta el punto de servir de irrisión y escándalo a la sociedad en que viven. Conocimos a un joven de distinguida familia, elegante, hermoso, inteligente, rico, con grandes dotes artísticas. El alcohol lo hundió en la degradación y la desvergüenza. Pedía por las calles y aullaba como una fiera; llegó a perder la facultad de andar; su lenguaje eran gritos casi ininteligibles: la parálisis le obligó a arrastrarse de cuatro pies, peor que una bestia. La gente que lo conoció cuando era hombre, apartaba de él los ojos con horror y con lástima.....

En el hogar, el borracho es perezoso, imbécil y feroz. Es el tirano de la esposa y de los hijos, que llegan a aborrecerle como a un monstruo, objeto para ellos de escándalo, en vez de ejemplo de virtud; que bebe sus lágrimas y su sangre en vez de darles sustento, que les tortura y llena de horror en vez de darles protección y amparo.

En la mujer, el alcoholismo es aún más repugnante que en el hombre. Su naturaleza delicada se reciente mucho más que la del hombre, de los estragos del veneno. A ella la desmoraliza el alcohol mucho más que al hombre. Como sabe que su destino es ser flor de pureza... la primera caída la sobrecoge y desconcierta y la hace perder la confianza en sí misma y la propia estima. Muchas mujeres

estropeadas deben su desgracia a una copa de licor. Niñas, guardad vuestros labios siempre puros como pétalos de rosa. Que no sean ellos tocados jamás por la copa en donde se oculta el veneno de vuestro cuerpo y de vuestra alma.

Como la mujer es la que más sufre con el alcoholismo, urge que las niñas nieguen su amistad a todo hombre que tome.

Lección 22

El alcoholismo produce, en el orden espiritual, dos efectos específicos: la amoralidad y la pérdida de la voluntad.

Los daños y serios trastornos que el alcoholismo produce en lo físico y material, como son: la disminución de la resistencia física y de la vitalidad, los graves daños a todos los órganos del cuerpo y a la salud en general, la senilidad precoz y la disminución de la duración de la vida, los múltiples perjuicios en lo económico, la pobreza, la ruina individual, la ruina de las familias y la del país etc., resultan **insignificantes** comparados con los que el alcohol produce desde los puntos de vista moral y espiritual. Está bien probado que el alcohol produce dos efectos **específicos** (efectos **fatales**, que **nunca** dejan de producirse) que son: la **amoralidad** y la **pérdida de la voluntad**.

La amoralidad es esa **indiferencia** que induce al hombre a **repetir indefinidamente** sus malas acciones sin que su conciencia le acuse y le atormente. En el hombre amoral se ha cerrado la puerta que une la naturaleza física y animal con su sér interno, esa chispa divina que en su interior mora y cuya voz severa e imperiosa llamamos "la conciencia". En el hombre normal y moral, las caídas producen siempre dolor, y ese es motivo de conocimiento y regeneración, de esperanza y adelanto. La indiferencia del hombre amoral ciega para él la fuente saludable del dolor, e imposibilitado para el adelanto rueda por la pendiente que conduce a la degradación. De este modo el hombre amoral queda incapacitado para realizar, por la experiencia, el dolor y el esfuerzo consciente, su progreso espiritual.

En nuestro país la amoralidad es un síntoma alarantísimo. Vemos por todas partes a los incendiarios, a los estafadores, a los usureros desalmados, a los acaparadores de los artículos más necesarios para la vida, a los servidores desleales, a los defraudadores

de caudales públicos, a los criminales de toda suerte, pasearse alegres y contentos, sin que el recuerdo de sus crímenes les mortifique, les oprima o les quite el sueño. Por todas partes reina, desenfrenado, el egoísmo. El ideal de las gentes es hacer dinero, de cualquier modo. Las más nobles profesiones, las que más capacitan para servir a los demás, se han convertido en infames especulaciones, en los más inícuos asaltos a la propiedad y a la vida. Se están perdiendo las nociones del honor, del deber, de la lealtad, del servicio, del patriotismo. Es preciso enriquecerse y pronto, aunque para ello sea necesario sacrificarlo todo: el amigo, la familia, el honor, la conciencia, la Patria. Esto es la amoralidad. La alta moralidad y nobleza de carácter de nuestros antepasados, son cualidades que se están perdiendo a consecuencia del alcoholismo, del uso de bebidas que al hacer del hombre una bestia como otra cualquiera, lo apartan del bien.

El bebedor es el agente destructor de las buenas conquistas de nuestros antepasados, es el traidor de la familia y de la patria.

Lección 23

La VOLUNTAD ES EL HOMBRE. Síntomas de la pérdida de la voluntad en Costa Rica. Un hombre sin voluntad es esclavo. Pero no debemos censurar a los alcoholistas que han perdido la voluntad. Son enfermos, a quienes debemos ayudar, no con consejos, sino con medidas energicas

El otro efecto específico del alcohol es el debilitamiento y hasta la pérdida de la voluntad. Este efecto del envenenamiento alcohólico está reconocido y comprobado con evidencia absoluta. El alcoholista no tiene voluntad: es débil; es como un jinete montado sobre un corcel indómito y sin riendas; esclavo de su naturaleza inferior, más esclavo aún que si estuviera cargado de cadenas. El alcoholista no es hombre; porque el hombre es la voluntad, ese poder fundamento del carácter, que mueve montañas, que detiene los ríos, que se ríe de las furias del océano, que aniquila las pestes, que saca de las entrañas de la tierra las riquezas más grandes! La voluntad que hace del hombre el rey de la creación!

Los hombres que realizaron las más grandes obras fueron hombres de voluntad. No fue el oro de los americanos el que abrió el

Canal de Panamá: fue la voluntad indomable de Goethals; no fue la imaginación de Edison la que dió tantas maravillas al mundo,—muchos han tenido más imaginación que él y no han producido nada;— fue su inquebrantable y perseverante voluntad; no fue la casualidad la que dotó a Francia de la porcelana de Sevres: fue la voluntad de acero de Bernardo Palissy; no fueron los filántropos, ni los políticos americanos quienes dieron libertad a los negros, sino la férrea voluntad de Stowe Beech, la autora de "La Cabaña del Tío Tom". No fue la casualidad ni el oro de la Reina Isabel los que descubrieron esta América grandiosa: fue la voluntad formidable de Cristóforo Colombo! La voluntad! Dios metido en el alma de los hombres: fuerza, visión clara, fé, resolución, poder irresistible!

Aquí las manifestaciones de una voluntad poderosa son ya plantas raras. Una depresión profunda se nota en todas las esferas sociales. Parece que circulara en la sangre de nuestro pueblo un virus de desaliento y desconfianza en el propio poder. Muy pocos confrontan los grandes problemas de nuestra patria: nuestra enorme deuda externa lo dice: "Ah! es difícil pagarla, imposible... no, que paguen otros... que paguen los americanos cuando se apoderen de Costa Rica". Pocos piensan que sea necesario acabar con el alcoholismo y promulgar la Ley Seca. "Eso es una utopía! La Fábrica de Licores está garantizando una deuda. De ella saca el Estado una renta de cuatro y medio millones. Y no es posible encontrar otra renta!" Se cerró la inteligencia de los estadistas. Una completa indiferencia es la respuesta a las raras iniciativas que tímidamente se ofrecen. Pocos cumplen, o hacen cumplir las leyes. Los tribunales de Justicia suelen dejar impunes los crímenes y en libertad a los criminales. Para hacer respetar la majestad de la Ley es necesaria la voluntad y pocos la tienen. No; no hay que molestarse; ¿qué se saca con conquistarse malquerientes? Aunque el país se hunda es más cómodo vivir muellemente... Y así, si analizamos todas las manifestaciones de la actividad nacional observamos que falta ese poder de los poderes que se llama voluntad! Pero no debemos censurar a los alcoholistas que la han perdido. Son enfermos a quienes debemos ayudar, no con consejos, que sobre ellos no tendrían el menor efecto, sino con otras medidas, de acción directa, que se opongan a la satisfacción de los impulsos alcohólicos y, sobre todo, que eviten que se perpetúe la degeneración alcohólica, por herencia, en las generaciones del porvenir. Costa Rica tiene, en su defensa, el derecho de tomar tales medidas.



Lección 24

A consecuencia de la pérdida de la voluntad, muy pocos trabajan en Costa Rica.

Se os ha explicado cómo uno de los efectos más tremendos del envenenamiento alcohólico es el debilitamiento y hasta la destrucción de ese poder, fundamento del carácter, que se llama voluntad. Los costarricenses sufren, de un modo crónico y permanente la depresión de un alcoholizado después de un período de ebriedad. Muy pocos manifiestan aquella diligencia y energía, aquella actividad, aquella iniciativa, alegre y fecunda de nuestros antepasados. Ahora todos están enfermos de pereza crónica. Los trabajadores en los campos y los obreros de las ciudades trabajan sin entusiasmo, y sólo cuando los vigilan; pierden lastimosamente su tiempo, *curten*, como se dice vulgarmente. Muy pocos se dan cuenta de que si se comprometieron a trabajar por una suma determinada, grande o pequeña, su deber es dar todo su esfuerzo, para que el trabajo resulte perfecto y económico. Muy pocos actúan de acuerdo con ese sentimiento del *deber*, que es la consecuencia de una voluntad disciplinada y poderosa.

Lo mismo se observa entre los empleados públicos. Si se exceptúan algunos que en general, tratan de cumplir su deber como mejor pueden, los demás empleados públicos llegan tarde a sus oficinas, o no llegan del todo, fuman, conversan, charlan, leen los periódicos y se esfuerzan, todo cuanto pueden en *no cumplir* con su deber. El señor Presidente Jiménez expresó de un modo gráfico esta enfermedad de los empleados diciendo: "Aquí se trabaja muellemente". Y los extranjeros que al país llegan observan en seguida esta depresión de las fuerzas vivas de la raza, que se señala como uno de los más inquietantes efectos del alcoholismo en Costa Rica.

Por efecto de este debilitamiento y pérdida de la voluntad en lo material es que los trabajos particulares son onerosísimos; cuestan cuatro, cinco veces más de lo que debieran y la administración pública resulta una ruina para el Estado.

Precisa combatir el alcoholismo porque destruye la voluntad.

Lección 25

No podemos razonablemente esperar gran fruto de la educación, mientras no se haya eliminado el alcohol de la sangre de los costarricenses por veinte años de temperancia.

Hace tiempo que se viene proclamando en todos los tonos, la bancarrota de nuestros sistemas de educación. La Escuela, han dicho muchas voces agrias, no educa; los maestros no saben lo que están haciendo; las juventudes salen de los planteles de educación con un barniz de conocimientos superficiales, pero sin ninguna preparación moral que les permita afrontar y resolver los problemas de la vida. En la Escuela, dicen, no se forma el carácter; los escolares mienten, son díscolos, egoístas, perezosos, viciosos. Ya se perdieron aquellas nociones de respeto a los mayores en edad, saber y gobierno, de los buenos viejos tiempos. Hay niños que al salir de las escuelas fuman, frecuentan las tabernas y llegan tarde de la noche a su casa. Hombres connotados han confesado públicamente su falta de fé en la enseñanza.

¿Qué es lo que está pasando? Será que los maestros de hoy están menos bien preparados que los de hace medio siglo? No! ¿Será que los sistemas pedagógicos modernos, fruto de la observación y el estudio de nobles maestros de todo el mundo no sirven para nada? No! Será que los maestros de hoy son menos abnegados y generosos que los del tiempo de la palmeta? No mil veces; ellos tienen un alto ideal de servicio a la Patria y de sacrificio propio, que no comprendieron con tan viva claridad aquellos buenos maestros de nuestros padres.

Lo que sucede es que nuestro pueblo está **envenenado con alcohol**. El problema en Costa Rica, más que de educación es de higiene pública. Pretender que la educación surta ahora magníficos efectos sería como creer que es posible enseñar matemáticas o astronomía a un hombre anestesiado con cloroformo. Hay que acabar con el alcohol antes de que pueda razonablemente esperarse grandes frutos de la educación; no creemos que sea posible obtener estos frutos, quienesquiera que puedan ser los educadores, antes de que Costa Rica sea un Estado Seco y se haya eliminado el alcohol de la sangre de los costarricenses por veinte años de temperancia.

Lección 26

Los efectos más terribles del alcohol, son, sobre todo, los que sufre la descendencia.

“Los estragos del alcoholismo no se limitan a la generación presente: vician en germen la generación de mañana. Los hijos de alcoholizados forman un verdadero museo patológico: debilidad constitucional, predisposiciones marcadas a la tuberculosis, epilepsia, histerismo, inbecilidad, locura precoz, etc.; tales son las prendas heredadas! Sabiamente se ha podido decir: toda nación que se alcoholiza lleva plomo en las alas: se enriquece sólo en miserables, degenerados, extraviados e inútiles”.

Los efectos del alcohol se **acumulan y persisten** durante un largo número de años, a través de muchas generaciones. De padres alcoholizados nace una descendencia destinada a padecer, hasta que la Naturaleza apela al piadoso recurso de la extinción de la raza.

Se conoce la genealogía detallada de algunas familias de alcoholizados, en las cuales ha podido trazarse todo el proceso degenerativo.

Tal es la familia yankee de los Yuke, nombre que en los Estados Unidos ha quedado como sinónimo de criminal. Constituyeron esta familia Max Yuke, alcohólico, nacido en 1740 y Adda Yalkes, alcohólica y ladrona, nacida en 1740. En seis generaciones la descendencia de estos individuos era de 1200 personas, en las cuales se encontraban todos los grados de la maldad, vicios, enfermedades, criminalidad y locura:

De estos, 300 murieron en la infancia; 310 fueron pordioseros, incapaces de trabajar; 440 eran estropeados (tullidos, paralíticos, etc.); 130 criminales, convictos y confesos; 60 ladrones; 7 asesinos; solamente 20 aprendieron un oficio y el Estado gastó en recluir a los otros (en asilos, cárceles y presidios) la suma de \$ 1.250,000. En 1915 la familia de los Yuke constaba de 2820 personas que ya habían costado al Estado \$ 2.500,000.

El número de degenerados aumenta en nuestro país de modo alarmante. No se necesita ir a conocerlos a los asilos y cárceles. En las calles tropezamos, a cada paso con ellos. Son legión los paralíticos, tullidos, idiotas, rateros, criminales natos, en los cuales se reconoce de un modo más o menos aparente la huella del alcohol, sin contar con muchos otros, en apariencia normales, que tienen las peores taras en el orden moral y espiritual.

El daño del alcohol lo heredan los hijos, los nietos, los bisnietos, la descendencia toda.

Lección 27

Las *bebidas alcohólicas no alimentan. Es un grave error el considerar el vino y la cerveza como bebidas higiénicas y alimenticias.*

Estas bebidas no son higiénicas porque contienen alcohol, y éste es un veneno, cuyos efectos se sienten aún en pequeñas dosis. Los vinos contienen de 8 a 24% de alcohol puro. Algunos vinos dulces, como el oporto, al malvasia y otros muy estimados de las señoras contienen poco menos alcohol que el aguardiente de la Fábrica Nacional de Licores. El sabor dulce y el perfume rico de estos vinos encubren la presencia del alcohol y por tal motivo deben considerarse como **peligrosísimos venenos**.

Las cervezas comunes contienen de 4 a 8% de alcohol puro. Los bebedores de cerveza se **alcoholizan con ella**, como se alcoholizan otros con aguardiente, se vuelven obesos, estúpidos e idiotas y sus descendientes son degenerados, lo mismo que los de los demás alcoholizados. Además, por su sabor y perfume gratos (cuando es buena), por su bella e incitante apariencia en el vaso, y sobre todo, por sus propiedades **diuréticas**, que hacen posible el absorber **enormes cantidades**, y con esto, grandes dosis de alcohol, que sería imposible absorber de otro modo, debemos considerar a la cerveza como una de las **más peligrosas bebidas alcohólicas**. El tomar 10 o más litros de esta bebida es cosa corriente entre aficionados.

En cuanto al valor alimenticio de estas bebidas, el **análisis químico** (dosificación de la proteína, hidratos de carbono y de grasa que contienen) demuestra que es **casí nulo**. "Un centímetro cúbico de queso alimenta más que un litro de la mejor cerveza y en un litro del mejor vino hay poco menos de un gramo de alimento. Y no solamente son muy poco alimenticias las bebidas alcohólicas sino que, si su título alcohólico pasa del 7% obstaculizan la utilización de los alimentos que las acompañan, puesto que el alcohol insolubiliza las **diastasas** que deben reaccionar sobre los alimentos. La digestión se hace por consiguiente cada vez más penosa conforme aumenta el título alcohólico: cesa a los 15° para los alimentos albuminosos y a los 22° para los feculentos".

Nota.—Después de la promulgación de la Ley Seca en los Estados Unidos se toleró el uso de cervezas conteniendo a lo más 2% de alcohol. La experiencia de cinco años ha demostrado, que aún ésta es inconveniente y la opinión de la gran mayoría de aquel país está en favor de la prohibición absoluta de toda bebida alcohólica.

No es la apariencia lo que perjudica; es el alcohol oculto en ella.

Lección 28

Las bebidas alcohólicas no calientan.

“Ciertamente, el alcohol produce, primero en la boca y luego en el estómago, una sensación de quemadura, porque es cáustico; pero decir quemadura no es decir calor. El calor animal es el resultado de las reacciones químicas que tienen lugar en el organismo. Ahora bien, el alcohol apaga todas esas reacciones: deshidrata el protoplasma de las células, las desorganiza y debilita y, consiguientemente, **las enfría**. Aún más, aparte esa acción directa, el alcohol enfría nuestro cuerpo de un modo indirecto: paraliza los centros nerviosos y, entre ellos, los centros de donde parten los nervios vaso-constrictores (1) de los capilares. La piel es riquísima en vasos de esta clase: dilatados así por el alcohol los capilares, la piel parece roja y encendida. Esta circulación superficial más abundante, impresionando un mayor número de terminaciones nerviosas sensitivas, contribuye a aumentar la ilusión de calor, cuando en realidad no ha habido aumento **sino en la pérdida del calor interno**. Esta pérdida aumenta por dos razones: 1^ª por ser mayor la superficie de contacto con el ambiente; 2^ª por ser mayor la actividad de la transpiración cutánea. Puede resumirse esto diciendo que el alcohol hace a la sangre asomarse a la ventaha y la expone mayormente a la influencia del exterior. El error cometido en cuanto a los efectos térmicos (2) del alcohol es viejo y general, como lo atestiguan esos nombres de “aguardiente”, “agua de fuego”, “agua de vida”, etc., que en cada pueblo se ha dado al “**agua de muerte**”. Cuando hace frío, ¡cuántos creen calentarse con una copa de coñac! ¡Cuántos al salir de la taberna han contraído una congestión pulmonar (3) por un cambio de temperatura de por sí inofensivo! ¡La historia de las guerras en invierno ha probado bien lo que puede el alcohol en contra del hambre y del frío!” Sabido es que antiguamente las expediciones polares terminaban siendo terribles catástrofes. Ellas dejaron de serlo, desde que los exploradores reemplazaron el alcohol por el azúcar y las grasas, substancias que sí poseen un alto poder calorificante.

No es cierto pues, como lo dicen los viciosos, que el uso de bebidas alcohólicas es bueno contra el frío.

- (1) Que cierran las pequeñas venas capilares.
- (2) Caloríficos.
- (3) Bronquitis, pulmonía.

Lección 29

Las bebidas alcohólicas no confortan.

"Excitar no es dar fuerza; es dar la ilusión de la fuerza. No se confunda el látigo con la avena".

Hay muchas personas que toman bebidas alcohólicas porque confunden la excitación que ellas producen y la **euforia**, o sensación de bienestar particular que se siente inmediatamente después de tomar una **pequeña dosis**, con la sensación de vitalidad renovada que se experimenta cuando gozando de buena salud se toma un buen alimento. De ahí el error de creer que las bebidas alcohólicas dan fuerza.

El efecto estimulante y eufórico de las bebidas alcohólicas es pasajero y a él sigue siempre una **gran depresión**, que se manifiesta, si la dosis de alcohol es algo elevada, por la pérdida parcial o total de la fuerza y la incapacidad para ejecutar cualquier trabajo físico o mental; y si el alcohol fue absorbido en exceso, por temblores de los miembros, sudores fríos y esa mortal angustia que los bebedores llaman **estar de goma**. Pero no solamente destruye el alcohol la fuerza muscular, haciendo imposibles los trabajos corporales rudos, y todo gran esfuerzo físico, como las grandes marchas, la ascensión a las montañas elevadas, etc., sino que también afecta y destruye la integridad de los sentidos, y las aptitudes y cualidades, naturales o adquiridas, como son la facilidad de coordinar y expresar las ideas, la adaptación a ciertos trabajos finos, como la relojería, el bordado, el tocar algún instrumento de música, los juegos de sport, la agudeza de la visión, etc. etc.

El alcohol no dá fuerza: la destruye. El alcoholizado no la tiene ni para mantenerse de pie; está a merced de todo y de todos. "Esto es más fácil que pegarle a un borracho", es un dicho vulgar que cristaliza esta idea.

Algunos médicos sostienen que el alcohol (coñac o champaña), puede ser empleado en pequeñas dosis, como estimulante y alimento en ciertas enfermedades. Pero las más recientes experiencias, especialmente las llevadas a efecto por los profesores Francis G. Benedict y Raymond Dodge, de la "Carnegie Institution" han demostrado fuera de toda duda que el alcohol es un veneno, aún en pequeñas dosis, y que tiene sobre los elementos inferiores del sistema nervioso, de los cuales dependen las funciones de defensa protectoras del organismo, llamadas "reflejos", una **acción deprimente**, aun cuando se absorba en muy pequeñas dosis.

Lección 30

Las bebidas alcohólicas no alegran.

“Tomar alcohol para alegrarse es como hacerse cosquillas para reír. Confundir la alegría con el hundimiento del hombre en lo que hay de más repulsivo, es perder completamente el sentido de lo bello y de lo bueno. ¿Qué hay más hueco que una sociedad de **envinados**? ¿Qué hay más lamentable que la incoherencia, trivialidad y desorden terco del alcoholizado? Sólo el buen equilibrio de las funciones cerebrales puede procurar esa sensación de bienestar que irradia y engendra la alegría y el buen placer. ¿Qué podrá agregar un veneno a las expansiones naturales en el seno de la familia o entre amigos? Para que brote la alegría, basta y sobra con las tres chispas que se llaman: **juventud sana, amor y belleza!**”

En todas las reuniones y fiestas sociales se exhiben esas tres chispas y no faltan tampoco las flores, los adornos, los perfumes y la música. Y, sin embargo, raramente falta el alcohol en abundancia. Los organizadores de esas fiestas demuestran su falta de aprecio por el encanto, la juventud y la belleza de las mujeres; también demuestran ser insensibles a la poderosa influencia del arte. Las más de las veces, para que todo vaya de acuerdo con el tono ínfimo y lamentable que a la fiesta dará el alcohol, se remplace la noble música de la orquesta por la horrible y cacofónica mezcla de ruidos del jazz-band, al mismo tiempo que el noble vals y demás bailes distinguidos de otros tiempos son destronados por el fox-trot africano, danza de salvajes.....

Los efectos de tal conjunto de circunstancias destructoras del sentimiento de la verdadera belleza y de la verdadera alegría son patentes y aterradores. Se ha visto, a altas horas de la madrugada, salir de esas fiestas en donde reinó el alcohol, a algunas de las más gentiles flores de los jardines de nuestra sociedad, marchitas y descompuestas por los vapores del champaña, que no por ser bebida de gentes que llaman aristocráticas, deja de ser bebida de taberna.

Las mujeres, que son las principales víctimas de esta obsesión alcohólica que ha invadido todas nuestras capas sociales, deben tomar la decisión inquebrantable de **no asistir jamás a fiesta alguna, en donde se ofrezcan bebidas alcohólicas.**

Si las mujeres rechazan con energía y condenan el uso del alcohol, los hombres, que son sus servidores, terminarán por abolirlo.

Lección 31

Las bebidas alcohólicas no dan valor.

“La temeridad no es el valor: vendarse los ojos ante el peligro no es arrostrarlo”.

El valor es esa actitud serena de la mente, en presencia del peligro, que permite al hombre arrostrarlo y defenderse de él con eficacia poniendo en acción todos los poderes de la inteligencia y de la voluntad, o sucumbir, si tal es el deber, con la sonrisa en los labios, consciente de su heroicidad.

El valor es una **virtud** que sólo poseen en alto grado los espíritus sanos. Las personas que se intoxican con bebidas alcohólicas para tener valor, sólo demuestran su inferior desarrollo espiritual. En nuestro país es frecuente el caso de delincuentes que se embriagan para **atreverse** a cometer un delito; y creen que el alcohol les dá valor, cuando en realidad, lo que el veneno les dá es **osadía**, obscurciéndoles la luz del entendimiento y apagándoles la voz de la conciencia que lo apartaban de actos malos.

El valor es virtud necesarísima en todas las grandes circunstancias de la vida: en los naufragios, en los incendios, en los terremotos, en el trabajo. El hombre que posee la virtud del valor, mira el peligro serenamente, lo mide, pone en juego, en beneficio de los demás primero, y de sí mismo después, todas sus facultades de observación, de energía, de sagacidad, de integridad de sus sentidos y poderes físicos y espirituales, y vence o cae en el lugar que el deber le señala, con noble serenidad, como sucumbieron, cantando, en cumplimiento de un sagrado deber, los héroes de que se enorgullece la Historia. Las cualidades antes señaladas se nulifican con el uso del alcohol; el alcoholizado carece de discernimiento, de acción rápida y precisa y creyendo arrostrar el peligro, sucumbe ante él, torpe y temerariamente. En los naufragios, en los incendios, etc., se ha conocido lo que puede el verdadero valor. Cuando un ebrio se expone ante un peligro no lo hace por valor sino por estupidez.

Si queremos tener valor, debemos, ante todo, defender la salud. El alcohol no dá salud: la destruye y hace a los hombres, cobardes.

Lección 32

Las bebidas alcohólicas no consuelan.

“El alcohol no disipa tristezas, por más que lo digan los que “tratan de ahogar sus penas ahogándose ellos mismos en vino”. El alcohol no crea nada, ni mejora sentimientos: su primer efecto es exagerar y poner de manifiesto lo que hay en nuestro cerebro. Su segundo efecto es ciertamente el de hacernos perder la noción de la realidad; pero esto no es cambiar la realidad: es agregar a la desgracia el deshonor. ¿Acaso la ebriedad de hoy nos va a suprimir el mañana? Y mañana estaremos más débiles y la misma desgracia de hoy nos parecerá más grave”.

La costumbre de tomar bebidas alcohólicas cuando se tienen pesares no es más que un pretexto para satisfacer el impulso a la ebriedad que muchos sienten por herencia o por atavismo. Embriagarse cuando se pierde a un ser querido es sencillamente un acto de irrespeto a su memoria y una exhibición de cobardía. Embriagarse por cualquier otro motivo, enfermedades, pérdidas materiales o de afectos, es una insensatez. El alcohol no hará recuperar lo perdido: ni la salud, ni los bienes, ni los afectos. Lo noble, lo admirable, lo grande, es ver al hombre que sufre, enfrentarse a su pena **como un hombre**. Firmemente!

Cuando Dios nos dá una pena, es precisamente para darnos una oportunidad de engrandecernos.

Lección 33

Durante muchos siglos la humanidad adoró al alcohol, creyéndolo útil como alimento y como estimulante, pero la ciencia del alcoholismo, fundada hace medio siglo ha demostrado que el alcohol es el peor de los enemigos de la humanidad.

El alcohol, ya lo sabéis, ni es alimento ni es un verdadero y útil estimulante; no da fuerza, no alegra, no calienta, no consuela, no dá valor. El alcohol degrada, envilece y embrutece al bebedor y a su descendencia. Es el peor enemigo del hombre, de las familias y de la sociedad. Sus efectos, que se agravan de año en año, han llegado

a causar más estragos que todas las epidemias juntas. No hay mal cuyo progreso no esté en conexión con el progreso creciente de las costumbres alcohólicas.

Innumerables médicos y fisiólogos, cuidando enfermos, examinando cadáveres de alcoholizados, inyectando directamente a diversos animales dosis graduadas de productos alcohólicos, han trazado el cuadro del alcoholismo. La conclusión se impone: los productos alcohólicos deben ser excluidos de toda alimentación, cualquiera que sea el clima en que se habite y el género de vida que se lleve. Frente al alcohol no cabe hablar de moderación, virtud indefinible, cuyos límites nadie sabe fijar: excusa de débiles que no pueden adoptar medidas enérgicas; pretexto elástico para que cada uno encubra abusos según sus gustos y pasiones. La abstinencia completa de alcohol no es un ideal de convento; es el ideal de todo el que desee vivir sano, para sentir el placer de la vida como lo sienten los sanos".

La humanidad va, lentamente, entendiendo estas verdades. Prueba de esto es la promulgación de la Ley Seca en los Estados Unidos después de una gigantesca lucha en contra de colosales intereses. Prueba de eso es también el hecho de que en Francia, en donde se producen los mejores vinos, y en donde la viticultura es una de las principales fuentes de la riqueza pública, **se está bebiendo agua en las comidas** y en Alemania, en donde se fabrica la mejor cerveza del mundo, y en donde ella es una bebida nacional, consumida **por siglos**, se ha fundado una Liga Anti-alcohólica de **más de tres millones de jóvenes** que han encabezado el movimiento en pro de la "Kultur Alemana libre de Alcohol". Según lo ha declarado el Dr. Reinardt Strecker de Darm Staat, presidente de la Asociación llamada "Ausschuss für Alkoholverbot in Deutschland", (1) Alemania funda su mayor esperanza en que este movimiento juvenil **levantará el nivel de la patria a un plano más elevado**.

La lucha contra el alcoholismo se ha emprendido también, por procedimientos diferentes, en Inglaterra, Suecia, Noruega, Dinamarca, Turquía, Bélgica, España, Italia, el Japón, Colombia, Chile y muchos otros países de la tierra. Estamos contemplando, en la lucha contra el alcohol, un fenómeno **intenso y mundial**, que está demostrando que en esta materia, como en muchas otras, se opera un **cambio radical en el pensamiento de la humanidad**.

Los costarricenses que deveras amen a su Patria, no pueden permanecer indiferentes ante estos ejemplos.

(1) Comité para la prohibición del alcohol en Alemania.

Lección 34

La Ley Volstead (Ley Seca), han dicho muchos, es un fracaso: en los Estados Unidos se bebe ahora más que cuando era permitida la venta de bebidas alcohólicas.

Esta es la afirmación que divulgan personas interesadas en el tráfico de bebidas embriagantes. No se puede juzgar de lo que pasa en los Estados Unidos por lo que los viajeros ven en Nueva York, que es como la **espuma** de ese admirable país. El verdadero efecto de la Ley Seca se conoce por lo que **demuestra la estadística**. Y esto es tan benéfico y admirable, que en todas las elecciones que en ese país tienen lugar, el **sentimiento popular** se manifiesta siempre por **mayorías abrumadoras** de los temperantes sobre los partidarios del alcohol, a pesar de los esfuerzos inauditos que para torcer la voluntad popular hacen los magnates del dollar.

Los siguientes son datos estadísticos oficiales, tomados de las revistas que se ocupan de esta cuestión. Del 30 de junio de 1919 al 30 de junio de 1922, es decir, durante los tres primeros años de la prohibición, los depósitos en los Bancos de ahorros subieron de 7375 millones de dólares a 10,190 millones o sea un aumento de cerca de **tres mil millones** de dólares. Esto pudieron ahorrar las clases trabajadoras, a pesar de que en ese tiempo, y como consecuencia del gran desequilibrio producido por la guerra mundial, reinaba una crisis, que paralizó gran número de industrias, quedando sin trabajo más de **dos millones de obreros**.

Según otros datos estadísticos oficiales, la población de las cárceles y presidios de los Estados Unidos disminuyó en 5,000 en el año de 1924; la locura alcohólica disminuyó en dos tercios y la proporción de recogidos en asilos bajó de 91 en 100,000 a 71, y los accidentes de trabajo han disminuído en 250,000 **por año** desde que se cerraron las tabernas.

En los 5 años que lleva de estar en vigencia la Ley Seca, ha sido ella asaltada por más de treinta organizaciones criminales, que han

puesto en juego toda suerte de ardides y todo el poder del dinero para violarla y para derogarla. Pero el Congreso de los Estados Unidos vota, para el año económico que terminará el 30 de junio de 1926 la suma de 11 millopes de dólares sólo para la represión de las violaciones de la Ley. De este modo se gastarán en seis años, **sesenta millones de dólares** que están economizando al país un poco más de **un billón de dólares por año**, suma que costaba el alcoholismo a los Estados Unidos.

Estas citas, que podrían multiplicarse indefinidamente, bastan para demostrar la eficacia de la Ley y la falsedad y malicia de las afirmaciones propaladas por los defensores del alcohol.

Ayudar a la Ley Seca es ayudar a la felicidad del mundo.

Lección 35



¿Cómo podemos realizar la reforma anti-alcohólica en Costa Rica?

Debemos contemplanr dos clases de medidas: 1º **medidas preventivas o de educación**, por medio de la escuela y de la propaganda por periódicos, hojas sueltas, cartelones, proyecciones y conferencias; 2º **medidas de auxilio** para los viciosos que han perdido la voluntad. Estas medidas deben, necesariamente, ser **coercitivas**. Tales son la Ley del Cierre dominical o la Ley Seca. Para que se cumplan esas leyes y no sean violadas, deben cooperar todos los ciudadanos que amen a su país, en especial los maestros, los niños y los afiliados (hombres y mujeres) a las Ligas Anti-Alcohólicas.

De todos los medios que podemos poner en obra para realizar la reforma anti-alcohólica, ninguno tendrá más eficacia que la educación en la escuela. Los promotores de este movimiento tienen la más completa confianza en la eficacia de la educación. Pero es necesario que en esta obra cooperen **todos los maestros y los alumnos de todas las escuelas y colegios de la República**. Para ayudarlos a realizar esta obra, se han escrito estas lecciones. Deliberadamente se ha dejado mucho por decir, para dejar campo a la iniciativa de los maestros, que en esta obra han de poner todo el poder de su fé, de su entusiasmo y de su patriotismo. Si todos los maestros cooperan, dando sin interrupción alguna, su lección semanal de anti-alcoholismo,—la misma en todas las escuelas,—ha de producirse una corrien-

te formidable de pensamiento, que no dejará de derribar al mónstruo. Los 40 o 50,000 niños que ahora se educan en las escuelas, los hombres de mañana, armados con una coraza de conocimiento y de voluntad ennoblecida contra las asechanzas, del enemigo, serán los paladines que se empeñarán, cada uno, en echar paladas de tierra sobre el mónstruo para que no pueda levantarse jamás.

A los alcoholistas que han perdido la voluntad, debemos auxiliarlos, ayudándoles, en lo posible, con medidas restrictivas a abstenerse de bebidas alcohólicas. A esto debe inducirnos, además, el deber patriótico que tenemos de evitar que se propaguen sus cualidades y tendencias: para esto es necesaria la medida coercitiva. Muchos alcoholistas desean estas medidas, las piden y están dispuestos a sostenerlas, aún pecuniariamente, porque están convencidos del mal que el alcohol les hace a ellos, a sus familias y a su descendencia. Cooperemos todos para que las leyes que limitan el uso de bebidas alcohólicas se cumplan. Pero cooperemos con la acción, que vale inmensamente más que la palabra; acatar la ley de licores es más hermoso que hablar de libertades públicas.

Cada niño puede y debe hacer algo contra el alcoholismo. Los niños de nuestras escuelas, unidos, pueden cerrar las tabernas y salvar a la nación.

Lección 36

¿Qué disposiciones legislativas podrían adoptarse para reprimir con eficacia la ebriedad pública y detener los avances del alcoholismo, hasta llegar al establecimiento definitivo del Estado Seco?

Podrían decretarse algunas, que serían complemento de leyes vigentes en el país, como son: la ley de licores, la ley de cierre dominical y la que señala como causal de la separación de cuerpos "la embriaguez habitual o escandalosa de uno de los cónyuges durante un año consecutivo" (inciso 6º del artículo 91 del Código Civil).

Entre estas, podría dictarse una, análoga a la "ley para la represión de la ebriedad pública y progresos del alcoholismo" decretada en Francia en 1872. Esta ley, que en Costa Rica tendría, además, la ventaja de depurar el sufragio universal, podría estatuir lo siguiente:

1º) Todo hombre en estado de ebriedad será castigado, **cualquiera que sea la clase social a que pertenezca**. Se subraya lo último, porque aquí se castiga la ebriedad solamente en la gente del pueblo; si los borrachos son señoritos o caballeros de la sociedad, la policía suele considerarlos **descompuestos** y conducirlos, con todo respeto a su casa.

2º) Una primera contravención a la ley, será castigada con multa.

3º) La segunda infracción lo será con multa y encarcelamiento.

4º) La tercera reincidencia en la ebriedad será castigada con multa, cárcel y con la privación del derecho de votar durante cuatro años.

5º) La cuarta infracción tendrá las mismas penas y, además, privación perpetua del derecho de votar.

6º) La quinta infracción comprobada quitará al borracho el derecho de votar por el resto de su vida y el derecho de declarar en justicia como testigo.

Es absolutamente inadmisibles e inmoral el conceder el derecho del voto y el de declarar en justicia a un alcohólico. El borracho no está calificado para el desempeño de función tan delicada y honrosa como la del voto, de la cual depende la salud de la patria. El borracho no es un ciudadano útil a su patria; es enemigo de su patria; es una carga, un peligro, una vergüenza y una amenaza para ella. La Constitución, **que al efecto debiera modificarse**, debería hacer cesar esta anomalía que es, en realidad, una ilegalidad escandalosa.

Al mismo tiempo, se ennoblecería y depuraría el sufragio concediéndolo, restringido a los asuntos que atañen a la moralidad pública, a un grupo selecto de mujeres, cuyas manos serían mucho más calificadas que las de muchos hombres para depositar la papeleta en las urnas electorales e infinitamente más que las de los alcohólicos a quienes se hace, por una anomalía incalificable, concesión del más alto de los derechos del ciudadano.

Otro de los medios de combatir el alcoholismo sería la creación de **"Ligas de defensa nacional"**, cuyos miembros se comprometieran a no dar empleo en sus trabajos a ningún alcohólico. Es lógico que tales ligas deberían ser, ante todo, fundadas por el gobierno, quien empezaría por excluir a los alcohólicos, aun moderados, de **todos los empleos públicos**.

Cada ciudadano debe pensar en las medidas necesarias para combatir el alcoholismo hasta lograr la victoria.

Lección 37

¿Cómo podrían los niños cooperar para que el ideal anti-alcohólico fuera una realidad en Costa Rica?

(RESPUESTA DE UNA NIÑA)

Yo puedo contribuir:

- 1º Cooperando en las labores de la Liga Anti-alcohólica.
- 2º Dando una modesta contribución mensual a la Liga. (1)
- 3º Ayudando con empeño a la Escuela, cuando organice conferencias anti-alcohólicas.
- 4º Estando lista a repartir, desinteresadamente los folletos, hojas, etc., que envíe la Liga.
- 5º Alejándome de los lugares en donde se vendan bebidas alcohólicas.
- 6º Abteniéndome de tomar licor, aún cuando en mi casa se hicieran fiestas en las que se ofrecieran bebidas alcohólicas.
- 7º Haciendo que mis hermanitos menores observen la misma conducta.
- 8º Conociendo por medio de revistas, libros, periódicos, conferencias, etc., los daños que producen las bebidas alcohólicas.
- 9º Recogiendo datos a cerca de lo que gasta en bebidas alcohólicas la localidad en donde vivo, y acerca de las necesidades urgentes de orden moral, económico, higiénico, etc., que se podrían remediar mermando la venta de esas bebidas.
- 10 Respetando y amando los hogares en donde no se usen bebidas alcohólicas, como fundadores de generaciones más sanas y más fuertes, moral y materialmente.
- 11 Repitiendo en mi casa, a mis familiares, y en el círculo de mis conocidos y amigos, todo lo que en la Escuela se me enseñe con respecto a los daños que el alcohol produce.
- 12 Promoviendo y cooperando en la fundación de Ligas escolares de temperancia, con el fin de que ellas sirvan de ejemplo y estímulo para la formación de sociedades similares de adultos.
- 13 Cooperando, por cuantos medios estuvieren a mi alcance, para que no sean violadas las leyes que rijan en el país, en contra del consumo de bebidas alcohólicas.
- 14 *Impidiendo por los medios a mi alcance, el uso de bebidas alcohólicas en mi casa.*

(1) En estos casos la Escuela podría ofrecer como estímulos, los "Home Credits" o Créditos de Hogar.

Lección 38

¿Cómo podría el Gobierno reemplazar su pretendida renta de licores?

Inútil es ya insistir sobre el hecho de que la renta de licores **no existe**. Los cuatro y medio millones que el Fisco obtiene de la Fábrica de Licores, a los cuales se podrían agregar dos o tres millones más, que deriva como derechos de aduana sobre las bebidas alcohólicas importadas, cuestan al país un desembolso de más de doce millones y un sacrificio que puede estimarse en cerca de cincuenta. No podemos hacer diferencia entre los intereses del Fisco y los del país. Si el alcoholismo no produce renta, sino ruina, el Gobierno **podría suprimirlo en cualquier momento, con enorme ventaja para el país**. El desequilibrio que evidentemente se produciría, sería **transitorio**; y la normalidad sería pronto restablecida por las fuerzas vivas de la nación, que no dejarían de actuar por el hecho de la supresión. Pero podrían adoptarse otros medios que facilitarían el paso del país al estado seco. Estos medios serían: 1º Transformación de la Fábrica en productora exclusivamente de alcohol industrial y de alcohol eterizado o esencia motora para el uso en los motores cíclicos. 2º **Reorganización** de las oficinas encargadas de la percepción del impuesto territorial, de modo que cada ciudadano tribute, honesta y equitativamente, en proporción justa con sus haberes y situación económica y se evite toda concesión en perjuicio del Estado y en favor de personas ricas que desconocen sus deberes para con la Patria. 3º puesto en vigencia, cuanto antes, del impuesto sobre la renta. No hay razón para que en Costa Rica no contribuyan los ciudadanos para los gastos que ocasiona la administración pública, como contribuyen en otras partes. Cualquier impuesto directo, percibido equitativamente, sería incomparablemente menos oneroso y menos injusto que el enorme impuesto indirecto, que sin darnos cuenta, estamos pagando, como consecuencia del alcoholismo y con perjuicio de nuestra raza y de la honorabilidad de la República.

Los niños de Costa Rica deben prometerse formalmente que cuando les llegue el turno de mandar, en el Congreso, en la Presidencia, en los Ministerios, en las Gobernaciones, en las Agencias de Policía, en el hogar, no se cruzarán de brazos ante ningún problema que afecte la salud y el prestigio de la Patria.

Lección 39

¿Con qué enemigos habrá que luchar para llevar a buen término el ideal de libertar a Costa Rica del alcoholismo?

"Debemos luchar contra la ignorancia, la cobardía, la mala fé, la indiferencia, la apatía y los compadrazgos. Debemos luchar sobre todo contra la coalición de los fuertes intereses comerciales de los fabricantes de bebidas alcohólicas y de los vendedores de las mismas, que son la mayor parte de los comerciantes al por menor. Debemos también luchar contra nuestra propia herencia, que, en el caso más favorable, es el gusto por los excitantes artificiales". Pero todo lo realizaremos si tenemos la voluntad, que **mueve las montañas**.

En Costa Rica no hay por fortuna más intereses que tener en cuenta que los del Gobierno; pero éste está trabajando porque sea un hecho la supresión del alcoholismo: de él proceden las primeras iniciativas. Los intereses de la gran fábrica de cerveza y los de los taberneros, estando en oposición directa con los grandes intereses del país, no deben preocuparnos en absoluto y no debemos tenerlos en cuenta, como no los tuvieron los legisladores que promulgaron la Ley Seca en los Estados Unidos, a pesar de que ella lesionó intereses que ascendían a miles de millones. En cuanto a los fabricantes de aguardiente clandestino, la Ley los ha considerado siempre como delincuentes, y los ha castigado severamente como causantes, directa o indirectamente, de los más graves perjuicios al país. Es deber de todo buen ciudadano, el cooperar con las autoridades para que a estos enemigos de Costa Rica les caiga, implacable e inflexible, todo el peso de la Ley.

Luchar contra el alcoholismo, tenázmente, es luchar por la madre, es luchar por la patria, es luchar por la humanidad, es luchar por la obra maravillosa de Dios a quien ofenden los hombres que inventan o usan procederes destructores de la vida.

Lección 40

Las Maravillas del Siglo.

Es la hora del recreo. Impulsiva corriente de alegría circula por el extenso enarenado patio de la escuela lleno a esa hora de sol matinal. Corren y cantan los niños, libres, después de una lección fatigante.

Hay por allá en lo más alto del alero, un cónrillo de golondrinas que se revuelven el plumaje con el pico y que de cuando en cuando arman también su vocerío risueño.

De pronto sobreviene el silencio y todas las carillas buscan en el cielo una respuesta. Hay un rugido en el espacio y, en un momento dado, el gran coro exclama jubiloso: "el aeroplano! los aeroplanos! Dos! Tres! Cuatro! Son cuatro! Vivan!" Y el ronco girar de 4 hélices pasa lejano, se aparta unos minutos, parece que se apaga y vuelve; la majestuosa escuadrilla hace unos cuantos giros y desciende luego a su campo de aterrizaje.

La campana ha llamado a clases. Hay en todos una gran curiosidad por los aeroplanos y los maestros explican: los aeroplanos, máquinas con alas que hacen al hombre dueño de los aires, que acortan las distancias, que economizan el tiempo y acercan a pueblos asegurando más la fraternidad universal. Con los aeroplanos desaparecen las fronteras porque el cielo es de todos, ancho y limpio como el mirar de Dios. Con ellos termina el egoísmo de los pueblos y las discordias que causa el no tener algunos campo suficiente para el diario menester. Ni banderas ni razas ni nada que separe a los hombres cuando vuelan: sólo un batir de alas armónico, grandioso, y una ansia común de subir y subir y subir, lejos de lo ruín, de la tierra mezquina y estrecha, hacia la altura que ennoblece a los hombres!

Con los aeroplanos arrancaremos al aire sus grandes secretos, veremos el contenido de la nube y vendremos a alistar las cosas aquí para que las cosechas sean buenas y que haya abundancia, paz y trabajo.



El hombre, dueño ya de los aires con sus alas colosales, ahora lleva sus máquinas arriba y descubre mil cosas de utilidad para todos; deshace las nubes, envía sus mensajes sin alambres, envía su voz, fotografía la tierra que deja, resuelve dudas, progresa, progresa maravillosamente.

El Aeroplano viene a ser la divisa del siglo. Hay en el alma del hombre una ansia nueva: las alas, volar, alzarse por encima de la Tierra estrecha y enferma, para vivir más libre y más grande.

El Aeroplano es también un símbolo, que, al extender a los hombres la invitación del vuelo, los llama a despojarse de cuanto sea mancha y humillación: los llama a crecer.

Y crecer es nuestra obligación más imperativa y nuestra gloria más excelsa. Crecer! Con el amigo sano. Con la diversión honesta. Con el trabajo serio. Con la sencillez. Con la paz, con la alegría espontánea. Con el pensamiento diáfano y el corazón transparente:

