cantidad, y si ellos comienzan cuando son aún niños, seguro es que el vicio los esclavizará.' "

La casa de la compañía J. C. Ayer, fabricante de substancias químicas en Lowell, Massachusetts, que emplea centenares de hombres y muchachos, fijó el siguiente anuncio en la fábrica, en Marzo de 1902:

"Creemos que el hábito de fumar cigarrillos es dañoso tanto al cuerpo como á la inteligencia y que inutiliza á los jóvenes para el trabajo; por lo tanto, desde la fecha del presente anuncio, no emplearemos á ningún joven menor de veintiún años que fume cigarrillos."

"Los fumadores de cigarrillos son gente insegura. Tendría yo tanta confianza en gente que se sacara del manicomio para emplearla en el ferrocarril, como la tengo en los fumadores de cigarrillos."—*Harriman, Presidente de la Junta Directiva de los Ferrocarriles Southern Pacific y Union Pacific.*

EL CIGARRILLO COMO MATEMATICO

"No soy muy matemático," dijo un cigarrillo, "pero sí puedo *sumar* algo á los males nerviosos del hombre, puedo *restar* algo de su energía física, puedo *multiplicar* sus dolencias y achaques y puedo *dividir* sus fuerzas mentales; puedo *tomar* el rédito de su trabajo y *descontar* las probabilidades de su buen éxito."

EL AGUA FRIA

No hay bebida más refrescante cuando uno tiene sed, que el agua fría y pura. Muchas son las bebidas que se han hecho combinando muchas substancias, pero después de haberlas probado todas, no hay cosa que iguale al agua pura para apagar la sed y purificar los tejidos del cuerpo. La verdad es que no es más que el agua, en cualquiera bebida, la que apaga la sed. En su *Disertación sobre la Salud y la Longevidad,* el doctor Cheyne, dice: "El agua era la bebida primitiva y original, y mucha felicidad habría sido para la raza humana, si nunca se hubieran inventado otras bebidas mixtas y licores artificiales. El agua es suficiente y efectiva para todas las necesidades del hombre que atañen á la sed."

Carlos Lamb, habla así sobre este tema: "Ojalá me pudiera transportar otra vez á los días de la juventud, cuando un buen sorbo de agua tomada de la clara fuente cercana bastaba para calmar el calor del sol veraniego y del ejercicio juvenil que hacía hervir la sangre. ¡Con cuánto gusto tornaría hacia tí, elemento puro, bebida de la niñez!"

BEBIDA HECHA DE AVENA

Una bebida muy refrescante y nutritiva puede hacerse con la avena molida. Póngase á hervir una taza de harina de avena en unos tres litros de agua por media hora. Agréguesele un poco de sal y dos cucharadas soperas de azúcar; se cuela y se deja enfriar. Se le da sabor con jugo de cualquier clase de fruta como el limón, la naranja, frambuesa ó zarzamora, que son muy buenos para esto. Si resulta demasiado gruesa se adelgaza con agua pura.

"Hace algunos años, una gran compañía ferrocarrilera de los Estados Unidos, teniendo que cambiar la anchura de la vía por una distancia de ciento ochenta leguas, aproximadamente, puso á la obra cosa de tres mil obreros que trabajaban desde el amanecer hasta muy tarde en la noche. Las bebidas alcohólicas fueron severamente prohibidas; pero se hizo una agua de harina de avena que se tenía á la mano y se distribuía con abundancia entre los trabajadores. Los resultados fueron notables; ni un solo hombre se rindió con el rudo trabajo, ni perdió un solo día por enfermedad. Así este numeroso cuerpo de hombres se mantuvo bien y en perfecta salud y empleó menos tiempo del que se había calculado para terminar la obra."

EL JUGO DE UVAS

El editor de una revista higiénica de Londres, dice: "Á menudo se nos pide una receta para una buena bebida de temperancia, y siempre damos la misma respuesta: Jugo de uvas, diluído á gusto con agua pura. Esta bebida es á la vez agradable, refrescante y nutritiva. Es un verdadero tónico, pues contiene una solución de sales naturales y ácidos que son de mucho valor para aumentar la actividad de los diversos órganos, y tonifica todo el sistema."

LA LIMONADA

La limonada es una bebida favorita para todos y en todas partes del mundo, y si es bien hecha es muy refrescante. Para cada litro de limonada se toman tres ó cuatro limones de tamaño mediano. Se amasan ó ruedan los limones hasta que se ablandan, así el jugo se exprime más fácilmente. Se lavan los limones y se frota la corteza con el azúcar para comunicarle su sabor, se parten los limones por la mitad, extrayendo el jugo con un saca-jugos. Se cuela en un tamiz fino para separar las semillas, y se baña el azúcar con el jugo. Se pone unas dos cucharadas soperas de azúcar para cada limón. Se deja reposar este jarabe por unos quince ó veinte minutos, luego se agrega la cantidad de agua que se quiere.

BEBIDA DE FRUTAS MIXTAS

Una bebida deliciosa se puede hacer combinando el jugo de limón, naranja y piña. La fruta varía tanto en tamaño que es algo difícil decir la cantidad exacta que se debe usar; aquí tiene que juzgar uno por sí mismo. El jugo de

cuatro limones medianos, cuatro naranjas y una piña pequeña, con azúcar al gusto, en dos litros de agua, es buena proporción.

BEBIDAS DE FRUTAS

Una variedad de deliciosas bebidas refrescantes puede hacerse, mezclando partes iguales de los jugos de diferentes clases de frutas, tales como las grosellas, frambuesas, zarzamoras, guindas, uvas y agua, y endulzándolas á gusto. Pueden mezclarse también las frutas dulces con las ácidas.

BEBIDAS HELADAS

Las bebidas heladas, tomadas especialmente á la hora de comer, son nocivas. El frío intenso resfría el contenido del estómago y detiene ó por lo menos retarda la digestión. El acto de la digestión no puede efectuarse cuando el contenido del estómago es de una temperatura más baja que la del cuerpo. Un vaso de una bebida helada, tomada al fin de la comida, puede á veces retardar la digestión por media hora y hasta por una hora.

BEBIDAS CALIENTES

Si los líquidos entran al estómago demasiado calientes, lo debilitan y relajan. Si se quiere beber algo, que sea de una temperatura moderada. La mejor hora para tomar una bebida caliente es como una hora antes de comer; así hay tiempo para que el líquido sea absorbido y deje el estómago en buen estado para comenzar la obra de la digestión.

SECCION II
El Cuidado del Cuerpo