



FISICULTURA

ORGANO DE LA "LIGA POPULAR ANTIALCOHOLICA DEL URUGUAY"

DIRECTOR: ANTONIO VALETA

Año I

Montevideo, Diciembre de, 1916

Número 6

Redacción: Colombia, 1294

AL PASAR

Así como los vicios engendran los vicios, las buenas acciones y los mejores ejemplos propagan lo que siempre se demuestra.

Un padre alcoholista es más fácil que tenga hijos que sigan su camino antes que estar enrolados en el catálogo de los obstinados. Una madre soberbia no hará otra cosa que poner nerviosos a sus pequeños vástagos y enseñarles lo que ella representa ser moralmente. Un maestro que quiere que sus discípulos sean estudiosos, prolíficos e higienistas, no necesita otra fórmula que inculcarles bondad, justicia y racionalidad; pero por medio del ejemplo propio.

Sabemos bien que existen ladrones y asesinos, escorpiones y enloquecidos por los juegos debido al ambiente en que han actuado. De la misma manera surgen los borrachos de las inmundas tabernas. Hay aquí motivos hereditarios, cuando no son los buenos amigos los que infectan la moral en quienes eran antes todo un modelo de perfección.

En esta vida, desgraciadamente, se aprende más de lo malo que de lo bueno. Nosotros, por ejemplo, al mudarnos de casa de la calle Arequita para la de Colombia, no habíamos sospechado en la buena semilla de regeneración que podríamos depositar en el cerebro de los débiles y de los extraviados, pero con síntomas de fecundidad. Estamos en una calle donde los carteles de propaganda antialcoholista y la charpa enrustada en la pared, sirven de horror para muchos inocentes obreros, burros y esclavos del trabajo, pero patronos del terrible vicio de la embriaguez.

El muelle de pescadores y las barraecas vecinas a la institución, emplean centenares de soldados de trabajo, que al pasar por nuestro local miran como seres hidrófobos los unos; lo más con irónica sonrisa; pero los hay de aquellos que razonan algo, y cuando llegan frente al cartel revelador, se avergüenzan y les entra arrepentimiento...

NA TUROLOGIA

Así se titula la nueva edición que ha hecho imprimir el excursionista Diógenes Costa. Trae un aumento considerable de material de la índole del folleto. La impresión y el papel empleado es superior a la edición anterior. Le felicitamos por su triunfo.

Todavía sobre el alcoholismo en la R. Argentina. Enorme desarrollo de la industria vinícola.

El alcoholismo, lo hemos dicho en muchísimas ocasiones, es un gravísimo mal que amenaza la salud física y moral de nuestro país. El problema del alcoholismo, cuestión de legislación que preocupa hondamente a todos los estados civilizados, ha sido llevado hasta hace bastante tiempo a nuestra Cámara, donde, con el despacho de diversas comisiones, permanece arrumbado... por mérito de la libertad de comercio, de la santa libertad de las industrias y aún de la libertad individual... de intoxicar.

Vasto plan social y de gobierno impone la lucha contra el alcoholismo; y sobre todo en nuestro país, país nuevo y de formación reciente, cuyos elementos étnicos, tan diversos y destinados tal vez a fundirse en un tipo superior, pueden malearse fácilmente sino se atiende a disipar a tiempo las causas que minan y socavan su vitalidad. Entre ellas está el alcoholismo, que se presenta en nuestro país como un flagelo espantoso, porque nuestro alcoholismo es principalmente alcoholismo por los espírituosos, por los destilados; ese alcoholismo que hace tan dramático el cuadro de la intoxicación, por el número de determinaciones morbosas por el lado del sistema nervioso, determinaciones irreparables las más, y que "pari passu" con el aumento del consumo de los alcohólicos, habiéndose elevado las locuras alcohólicas de 421 que eran en 1902, a 505, en 1910. Y si en los Estados Unidos de Norte América, el 20 a 25 por 100 de los locos que se hallan en los asilos son por el alcoholismo, entre nosotros esta cifra se eleva a 30, 40 por 100 y más todavía. Es indudable que en este fenómeno, "casi excepcional" en los cuadros de la estadística universal, influye también la constitución étnica de la población argentina, por una parte, y por otra la pésima calidad de los alcoholes que se expenden. En nuestro país, el alcoholismo actúa sobre el individuo y la familia, alcanzando en ocasiones enormes proyecciones sociales.

Siquiera algunos pretendan que la población nacional, por su idiosincrasia, por temperamento, por sus aficiones, no es alcoholista (Lueas Ayarragaray), las estadísticas de morbilidad y mortalidad por alcoholismo están ahí para probarlos lo contrario, aparte de que, si se exceptúan ciertos medios donde la disciplina impone la temperancia (ejército, armada), esta gran capital con sus seis mil y pico casas de bebidas, con una existencia permanente de 1.800.000 a 2.000.000 de litros de alcohol en los depósitos fiscales, cuando no alcanza por abarrotamiento, por eventualidad, como aumento de patentes, etc., que se resisten a pagar los taberneros de la provincia, a 5.000.000, y en fin, la "pulpería" distribuida en toda campaña y el tráfico desolador, de brebajes de la peor especie en los territorios nacionales, demuestran a las claras la enorme difusión del vicio alcohólico en la República Argentina, que ocupa el "séptimo lugar" entre las naciones del mundo, por su consumo de alcohol, que alcanza el elevado índice individual de "11'6 por capita". El mal eunde más y más, cuanto más se hacen esperar las sanciones de medidas represivas destinadas a combatirlo, de la H. Cámara de Diputados de la Nación, cuyas comisiones tienen actualmente en estudio dos proyectos, uno imponiendo fuertes derechos a las encías importadas, y otro suprimiendo la importación, elaboración y venta del ajeno en el territorio de la República. Si es cierto que la elaboración y venta de este producto no ha progresado mayormente en los últimos años, las cifras de la estadística, no dan cantidades muy inferiores a los tres millones de litros del "glauco licor", entre el fabricado en el país y el importado, consumidos por los habitantes de la República. Además, se ha comprobado por la

"Administración de impuestos Internos de la Nación" que el impuesto a los alcoholes no progresa como los demás, habiendo permanecido en los últimos años estacionario o con ligeras variantes, el consumo de la cerveza ya excediendo en proporción inversa a la disminución del alcohol, como lo revela el hecho de haber aumentado el impuesto sobre las cervezas en 1910 en 318.804, pesos, o sea casi un 10 por 100 sobre el año anterior, tanto que "la industria cervecera constituye hoy, a estar a los datos recogidos oficialmente, uno de los exponentes más caracterizados del trabajo nacional", contando esta industria con ingentes capitales que dan vida a numerosos centros de población, habiendo elaborado una sola fábrica durante un sólo año (1910), la enorme cantidad de 45.609.952 litros; y existiendo en la capital federal, según datos del censo industrial, tres fábricas que cuentan con un capital de 1.258.350 pesos, moneda nacional, y venden anualmente por valor de 8.108.300 pesos, ml; y en la provincia de Buenos Aires once establecimientos cerveceros cuyo capital gira, alrededor de 16.650.000 pesos, ml, y cuyas ventas anuales suman \$ 11.044.530.

La industria vinícola, en este duelo a muerte de productores tóxicos, tampoco se queda rezagada; que la viticultura hace extensivas sus manifestaciones industriales a toda la República; extendiéndose el cultivo de la vid desde las provincias del litoral (Buenos Aires y Entre Ríos) hasta las de las zonas andinas (Mendoza y San Juan, culminando en esta última), pasando por las regiones centrales y septentrionales de la República (Córdoba, San Luis, Catamarca, La Rioja y Salta).

La provincia de Buenos Aires, tiene ella sola 3.255 hectáreas cultivadas con viñedos de diversas variedades de cepas, dedicando de sus vendimias, por partes iguales a la vinificación y al consumo. La de Entre Ríos, al este, cuenta con 4.874 hectáreas cultivadas con un 75 por 100 de cepas francesas, y un 25 por 100 de cepas americanas. Córdoba cuenta con 1.594 hectáreas plantadas de cepas; San Luis, 1.104, ídem en su mayor parte ocupadas por cepas criollas; Catamarca, tiene 7.129 hectáreas cultivadas; La Rioja, 3.255 hectáreas, Salta 1.120 hectáreas destinadas al cultivo de la vid. En las demás provincias y territorios nacionales, también se aprovecha la uva para la vinificación, pero los productos obtenidos son empleados para satisfacer las necesidades locales de las respectivas poblaciones. Las provincias vinícolas por excelencia son Mendoza, y San Juan, la primera de las cuales cuenta con 396 bodegas con un capital de 10.755.614 \$, ml, excluyendo los viñedos y produce 66.227.713 litros de vino y 271.438 litros de alcohol por año, empleándose en ello 37.784 toneladas de uva; y la segunda, con una superficie total de 48.433 hectáreas sembradas de viñedos. En suma, una industria en la que, directa o indirectamente, se emplean cincuenta mil personas y que elabora anualmente la cantidad de 3.785.997 hectólitros de vino. Si a esta cantidad se agregan los 646.549 hectólitros más o menos, importados del extranjero, tendremos un total de 4.432.546 hectólitros de vino que entran al consumo del país, correspondien-

do (en el supuesto que son cuatro millones de habitantes, o sean los dos tercios del total, los que beben vino) "a cada habitante la enorme suma de 111 litros, y fracción, de vino por año". Por lo cual se ve que no andaban del todo desanimados los representantes de la "Liga de Defensa Comercial", en su petición a la Cámara de Diputados de la Nación, para que no se sancionara el proyecto de ley, por el cual se gravaría en lo sucesivo a los locales que expenden bebidas alcohólicas con una patente anual de 15 por 100 en volumen y una estampilla de un peso por cada botella, al demostrar que la bebida alcohólica no alcanza a una tercera parte del consumo total de cada individuo.

Sin suscribir esta y otras razones específicas de "aquella agrupación, que demostró también que el comercio que se ocupa de este ramo de negocios gira de 200 a 300 millones de pesos por año, no podemos por menos de prestar todo nuestro apoyo a todo cuanto se haga por combatir el flagelo alcohólico en nuestro suelo, para lo cual hemos aconsejado una serie de medidas que reputamos urgentes (1); si no se quiere asistir a la ruina física y moral de nuestra población, que cuenta, además, en su seno, con detritus inmigrantes y fermentos disolventes venidos de otras tierras; si se quiere combatir eficazmente el alcoholismo que continúa siendo, como muy bien dice Jacques Bertillon, la más característica, las más vergonzosa de las enfermedades modernas. Por eso también aplaudimos la celebración del Congreso Nacional contra el alcoholismo, propuesto por la "Sociedad de Higiene Pública e Ingeniería Sanitaria", de Buenos Aires, que una vez impuesto en el seno del Congreso a donde ha de llevarse, ha de ser decididamente auspiciado por el Superior Gobierno.

Victor Delfino.

Los alcoholistas verdugos

Correspondiendo gentilmente a un pedido de la dirección de Mundo Argentino, el gobernador de Mendoza, señor Francisco S. Alvarez — según nos lo hace saber su secretario ha intervenido en favor de una numerosa familia martirizada por su jefe, que es un alcoholista consuetudinario.

Mucho le enaltece al señor gobernador que, en medio de las preocupaciones inherentes a su alto cargo, se haya interesado tan vivamente por los infelices seres a que aludimos.

De "Mundo Argentino".

Los baños de mar

Cómo deben tomarlo los niños, los adultos y ancianos

Reclaman, acaso, los niños, un régimen de baños en distintas formas aplicados que los adultos y ancianos?

Si; tendremos que tener en cuenta a un infante en la primera edad de su vida posee una estructura, tanta anatómica como fisiológicamente diversa, a la de un adulto o anciano; por lo tanto, tendrá que existir una

(1) Cómo debe combatirse el alcoholismo en la República Argentina, por VICTOR DELFINO. "La Semana Médica", de Buenos Aires, N.º 27, 28, 29, 30, 31, 1.º de Mayo, años 1915, números 12, 13, 14, 15, 16, 17 y 18.

terapia distinta que vaya de acuerdo con la constitución osteológica, física y "psíquica" de cada individuo desde los primeros años de la existencia.

En la degeneración actual podemos observar, que en las múltiples enfermedades que predominan en el hombre de nuestra época, desde el punto de vista físico, hasta el punto de vista psíquico, se nota una marcada tendencia a la degeneración.

En niños encontramos ciertas enfermedades comunes en niños y hombres, lo mismo que en las mujeres. Y hay también dolencias, en los infantes que son comunes en los hombres, mientras que en las mujeres es todo lo contrario.

De la misma manera podríamos decir que existen enfermedades de los niños que son vitales en las mujeres. El escarlatina y la esparitina, por ejemplo, son males que tienen en sus preferencias a la niñez, y en los adultos de ambos sexos, es rara la enfermedad.

La diabetes y la neuritis, es común en la edad adulta, en cambio es difícil encontrarla en la edad infantil. Podríamos citar muchos ejemplos más, pero como desiamos ser breves para condensarlos a la parte práctica, que es lo que el lector más anhela, por eso es que ponemos término a estas descripciones de "patología comparada".

En efecto; hemos hecho resaltar la diferencia que existe entre los niños, adultos y ancianos, bajo el punto de vista patológico. Tendremos, entonces, razón, para operar en diversa forma bajo el punto de vista higiénico y terapéutico?

Sobrada razón existe en que así sea.

Un baño de mar, de uno o dos minutos de duración, para un niño de 3 a 4 años, es suficiente, mientras que para un adulto (en estado sano) es de muy corta duración.

Los niños, en la generalidad, son adverbos (por falta de costumbre) al baño frío de la mar. Infinidad de veces hemos visto producidos crisis desfavorables, sobre todo cuando se les ha sumergido en contra de su voluntad. A pesar que la hidroterapia marina es sumamente brillante para la infancia raquítica y anémica. Más bien tienen mayor placer, los niños, es jugar con la arena de las playas; el ángel del mar les gusta cuando se les acostumbra a ella y siempre a forma moderada.

El efecto fisiológico que produce el baño de mar, es como sigue: Isquemia rápida en toda la epidermis; congestión inmediata de los órganos internos, y al cabo de algunos segundos, calor en la periferia de la piel, (si es que la reacción se realiza favorablemente) entonces, la circulación de la sangre marcha aceleradamente, al mismo tiempo que se normaliza la respiración que, momentos antes, era difícil y agitada.

Los individuos (sean éstos niños, adultos o ancianos) que por su debilitamiento y depresión física en general no son capaces de conseguir la deseada reacción, se les presentarán nuevos escalofríos, que sólo se podrán dominar con el masaje, la fricción, el movimiento, la gimnasia y el abrigo en general.

Estos contratiempos, inócuos y hasta funestos, son, casi siempre, consecuentes en los niños demasiado endebles y que no han tenido en cuenta que, para entrar prudentemente en el agua, es necesario que el cuerpo se halle con una temperatura suficientemente normal.

La hidroterapia bien aplicada y mejor dirigida, es, tanto para

dadero arte de construir un organismo vigoroso y refractario a todos los germenes patológicos que pululan en nuestro alrededor. Los baños de sol y de arena pueden asociarse al de mar, evitando que los rayos solares lleguen directamente a la cabeza. El solario podrá aplicarse desde 15 minutos hasta media hora.

Los ancianos deberán tratarse con mucha cautela, evitando en todo lo posible, que el método hidroterápico que se proponen continuar, no se concrete en aplicaciones sumamente frías y expuestas.

El baño de mar para los de edad avanzada, deberá durar de 5 a 8 minutos, y si fuesen padecieran una afección crónica, con la sola inmersión es suficiente.

No son los baños muy prolongados los que mejor higienizan y curan, sino los cortos y que van seguidos de una reacción calorífica en toda la piel. (1)

El sabio hidrópata, Vicente Priessnitz, había dicho: "No es el agua fría la que cura, sino que el calor producido por la misma".

Antonio Valeta.

El congreso de empleados de comercio

El señor Antonio Valeta, por invitación de la comisión de la "Federación de empleados de comercio, ha presentado su trabajo de represión al alcoholismo que consideramos de gran valor.

EL ALCOHOLISMO

Algunos autores ingleses creían que el "delirium tremens" podía ser producido por los disgustos o la anemia, por haberlo observado en niños ingleses de la aristocracia. Es cierto que esto predispone al ataque; pero si estos autores hubieran examinado el armarío de sus enfermas, habrían encontrado en el fondo, bajo forma de una botella de whisky, "el consolador secreto a que recurren en todas las aflicciones de la vida", según la frase del profesor Bail.

El resultado final de estos delirios, si no se suprime la causa, es la demencia irremediable, la ruina total.

¿Cuántas veces habréis visto uno de esos desgraciados de facciones embriacas y mirada vidriosa, débiles, temblorosos, en ruinas, que pocos años antes eran hombres de salud floreciente y despierta inteligencia! Su pensamiento está entumecido, su voluntad ya no existe, lo mejor de sí mismo ha muerto, y todo por obra de unas cuantas copitas tomadas diariamente durante años, tan estimuladas y de efectos tan tardíos, que a veces su misma víctima se sorprende cuando se le dice que ellas son la causa de su estado.

A veces no se pasa de ahí, pero otras veces un exceso mayor que de costumbre, un disgusto, una fatiga, una infección, provocan el ataque de delirio. Recién entonces se hace la luz en esa conciencia nebulosa recién entonces la víctima del alcohol se da cuenta del abismo hacia el que rueda. Pero ya es tarde, el vicio ya forma parte de su existencia, y una vez restablecido del ataque, lo arrastra de nuevo a la taberna, fácilmente victoriosa de sus voluntades quebrantadas. Se necesitan años de vigilancia y de lucha, lejos de todo centro poblado, para desarraigar el vicio en un alcoholista de inteligencia y voluntad ya decaídas.

En otros casos, la enfermedad principal no está en el estómago, el hígado o el cerebro. Es como si el alcohol se convirtiera en atacar todas las partes del cuerpo y en todas ellas quisiera demostrar su fuerza terrible. Así como hace disépticos y torpes, el alcohol hace parálisis.

Las parálisis producidas por él son incalculables y atacan de preferencia las piernas. No me detendré en describirlas por que son accidentes muy comunes. En algunos casos se acompañan de ceguera, y son tan variadas y complicadas que simulan un gran número de enfermedades nerviosas.

Pero el alcohol no se contenta con producir enfermedades especiales, sino atribuladas a sus efectos tóxicos. La degradación que produce, sin llegar a constituir de por sí una enfermedad, predispone a la enfermedad, porque arranca a la existencia la costra que la defiende contra sus ataques.

No hay enfermedad nerviosa cuya aparición lo favorezca, el alcoholismo, y esta es la causa por excelencia de su enorme aumento en la segunda mitad del siglo, incubadas, hechas exuberantes en el inventario que es para ellas la taberna.

El alcoholismo lleva a la tuberculosis, más seguramente aún que la miseria y la fatiga, pues el empobrecimiento vital que produce es la miseria de las miserias.

A todas las enfermedades, el alcohol les da un sello de gravedad característico, sello de debilidad y senilidad que convierte en mortales a enfermedades ordinariamente benignas. Una pulmonía, una íctericia sin consecuencias en un hombre normal, llevan al alcoholista en pocos días al sepulcro.

El alcohol disminuye igualmente la resistencia a la fatiga, al clima y al hambre.

En las marchas forzadas, los primeros soldados que sucumben son los alcoholistas; y se ha visto que los ejércitos en que no se bebe aguantan superiores a los ejércitos en que se bebe. El frío y el calor excesivos centuplican sus efectos en los alcoholistas, y el alcohol es una de las causas que diezman a los europeos en los países tropicales. Los efectos de la privación de alimentos aparecen más pronto en los alcoholistas, porque la asimilación defectiva que este veneno produce tiene continuamente empobrecido al organismo.

Augusto Bunge.

El lobo y el borracho

FABULA

Un borracho, buscando el aire puro una noche del pueblo se alejaba mientras que un animal, en grave apuro, hacía aquí con cautela se acercaba.

Pronto las dos se vieron y encontraron al borde mismo de la seca umbría y, según dicen, de este modo hablaron ambos con entereza y gallardía.

"Por tu paso inseguro y vacilante a la legua se ve que estás beodo; ¡ay más que yo pretendes ser, pedante, cuando así te resacas por el lodo!"

"En tanto que mi escasa inteligencia yo agozo, para hallar el alimento, tú, con alardes de fingida ciencia, te condones cual misero jumento."

"De todos los mamíferos tu eres el que de corazon torpe y menzuno, abandona sus hijos y mujeres, sacrificando todo por el vino."

"Apártate hombre beco y miserable que de tal modo tu infortunio labras; para clarificar, gran culpable, le faltan a mi lengua las palabras."

El lobo se rió, y el embriagado, sobre el orgullo sintió pausante herida, queriendo en su defensa el desahogado hacer por mitigar su gran calía.

"Soy asperhombre — dijo sin empucho y con enismo atroz y bocheroso; — verdad es que me encuentro algo borracho, ¡pero el beber, acaso no es hermoso!"

De ahí no pudo pasar, porqué la fiera sobre el imbecil se lanzó de un brinco, haciéndolo rodar por la pradera y clavándole el diente con ahinco.

Los que a la ranidad culto rindiendo, el vicio van doquiera preguntando, comprendan que el ejemplo que están dando hasta el bruto lo acoge sonriendo.

F. SALAZAR.

Fabricas de venenos

En la ciudad de Montevideo, existe como es sabido edificios amplios entre ellos algunos de varios pisos y de una manzana entera en los que aunque de observio aspecto, moderna edificación y escultura delicada, en su interior existe un signo macabro, que allí dentro se elabora el polvo de la muerte.

—Antes de que en la Esenela en que más apreciables maestras y mi distinguida Directora me hubieran enseñado a leer, al pasar por ciertas calles veía esos edificios en la creencia de que fueran algún centro de edificación; ahora que leo Fábricas de Tabacos y Fábricas de alcohólics y licores, etc., veo que allí dentro se manufacturan muchos átomos de drogas mortíferas que luego se almacenan en las estanterías de sus depósitos resguardados por etiquetas variadas y colores diversos, que luego son distribuidas en todas direcciones para que los viciados a esta miserable vida van absorbiendo poco a poco y destruyendo así su constitución física y moral, llegando a perder la ruta positiva y natural de la vida, para perderse en las calamidades que degradan al hombre que venecido y temporario a aumentar el número de cruceas en los cementerios.

Juan Angel Cabrera.

Montevideo, Noviembre de 1916.

La acción tóxica del tabaco en el organismo humano

La cultura científica como base de la elevación mental del hombre, es la acción que se elabora como una moderna alquimia en los hombres libres del momento, como un grito quizás de dolor, modulado en la noche trágica de la hora presente.

La raza vivió en un mundo ilusorio y todas esas ilusiones falsas, se han esfumado como los espirales del cigarrillo que le envenena hasta el último átomo, dejando un hondo marango abierto a las futuras, que cargarán con la degeneración adquirida en la fuente envenenada de los vicios; vicios que son perdonables a las crasa ignorancia de nuestros abuelos, los que se dejaron vencer por la fuerza de él, como una sirena de ensueños de ojos azules.

Si la cuestión de esos vicios impuestos por la fuerza de la costumbre, no fuera un problema tan transcendental, que requiere toda la sinceridad de nuestro número científico y la ecuanimidad de nuestro espíritu inquieto, que se afana por salvar algún prójimo del gran naufragio que nos hace ver nuestras ruinas a través del individuo y de la sociedad, estamos convencidos que no tendrían otro valor que las leyendas orientales, contadas por Pierre Loti y por el espiritual Gómez Carrillo, quien se internó con la bella sutileza de su exquisito decir, en el alma de aquellas generaciones que desaparecen en el océano de la historia.

Pero no! El problema es por de más serio y por demás alarmante para equipararlo a aquellas leyendas, y reclama nuestra atención y golpiza en una forma tan siniestra, como un cuento de Poe a nuestra conciencia. Es por eso que nuestra referencia lleva por título: "El tabaco y su acción tónica", señalando uno de esos vicios que llevan la sanción social; y es uno de los que más mal hacen a nuestro organismo, a nuestra inteligencia y a nuestros más elementales principios de urbanidad, una palabra: el fumador es un degradado típico, porque sabiendo el papel que desempeña como entidad pensante, quiere justificar su actitud con sofismos. Pero como esos tabacominas sean bajo los principios más rigurosos de la patología, son dignos de estudiarse, cosa que nos proponemos esta noche.

Con sobrada razón el Dr. Santi-

han se queja aún los médicos no se han preocupado del problema del nicotismo, que produce silenciosamente las más víctimas que las siete plagas de Egipto. Pero como pueden los médicos alópatas, (porque a ellos "no referimos") preocuparse del magno problema que nos ocupa, si ellos mismos son esclavos de ese veneno y existen clínico que lo han propagado como un factor terapéutico, iniciando a inocentes niños en el vicio infame, que va anulando la vitalidad de la célula nerviosa, atacando así en una forma tiránica y cruel el centro de la vida. Los higienistas, que fueron los que más se preocuparon de esta cuestión, fueron los primeros en lanzar el grito de alarma en el mundo científico, y fueron ellos que en una forma resuelta atacaron siempre de frente al vicio, que invadía desde las Américas tropicales los centros europeos y acogidos como un nuevo pasatiempo de la aristocracia estúpida, de las ya desgraciadas castas; de aquellas castas que siempre realizaron en el seno de la humanidad los males más terribles. Los higienistas hemos de contar entre los muchos y variados males que la humanidad adquirió de manos tan inexpertas como de las castas ya citadas, el vicio del tabaco, que va socavando la vitalidad de la raza, en compañía del alcoholismo y del carnivorismo, factores siempre perniciosos al principio de salud.

Domingo Marconi y Caiola.

Nuevo local de la "Liga"

La institución "Higiene y Salud" y la "Liga Popular Antialcohólica del Uruguay" se han trasladado a un amplio local de la calle Colombia, 1294, entre Figueroa y Pampas, a dos cuadras del Palacio Legislativo, y a la altura del número 2250 por la calle Agraciada.

El tranvía 47 pasa por la puerta y a dos cuadras tenemos los números 15, 21, 22, 16, 2, 20, 23, 19, 14, 17, 13, 18, 3 y 4 de La Transatlántica.

Los de la Comercial, quedan cómodos también.

Quedan enterados los lectores.

EL DIA DE DIFUNTOS

La eterna mentira convencional.

El recuerdo pomposo, la corona con sentida dedicateria, pero en la que no se ha olvidado el nombre de quien la dedica. La vanidad del vivo desbordando por sobre el recuerdo del muerto. La visita de cortesía hecha según el último tratado de urbanidad y por encima de todo esto el afán de lucir las galas primaverales, el poético vestido de transparente cosa que permite lucir las morbideces de redondeados brazos el sombrero de fina paja, el costoso digreet de brillante pedrería y finas plumas de mirasol.

El recuerdo doloroso dedicado a los que fueron, el sentimiento ocasionado por la pérdida del ser cuando la lágrima que del corazón brota a los ojos encandilando la mejilla empalidecida por el sufrimiento, eso es propio del día. Se va al cementerio a cumplir los preceptos de la moda y nada más.

Caras dejarían en las que las lágrimas dejarían muy feos surcos; vaporosos vestidos que mal ocultar senos que palpan al sentirse adivinados por ojos experimentados en tal rebuena: sonerías risas y alegres parloteos que se avienen perfectamente con el marcado encantador de flores y adornos que el afán de lucirse y no el cariño derramado por todas partes.

Los que están abajo, los que se fueron... bah! lo hecho ya no tiene remedio y los que se acuerdan

de ellos, los que sienten el dolor de la perdida, estos gimen y lloran en la soledad de sus habitaciones y no varía exponer su dolor al ludibrio del vulgo siempre dispuesto al enzarzarse el dolor ajeno.

Tumbas que durante todo el año están tapadas por el yuyo, nicho que ni por casualidad ven nunca una flor nueva, bóvedas que no reciben nunca la cariñosa visita de duelo se ven el día oficial muy limpios, muy arreglados, rebosando de flores de lince y de adornos, ¡Vanitas vanitatum!

Así es el mundo. Los que se van dejan libre sitio a los que quedan y el egoísmo humano, la única virtud de positivos resultados, como ha dicho un célebre filósofo, piensa que tal vez en breve plazo irá a ocupar un lugar entre los que mañana volverán a quedar relegados hasta que el cario oficial vuelva a resucitar la necesidad de recordarlos.

Que hermoso y humano el verso del sentimental Beecquer: ¡Qué tristes que solos se quedan los muertos!

T.

ULTIMO MOMENTO

Los dramas trágicos del hogar

Días pasados la prensa en general dió a conocer una horrible batalla familiar ocurrida en el seno de una laboriosa y honesta familia.

El protagonista del drama aludido llamado Roque Leoni, hombre joven, contando apenas 29 años de edad, tenía la costumbre de embriagarse a costa del fruto de su trabajo, sin pensar en nada en su esposa e hijos.

Había contraído enlace con una joven que parecía ser su felicidad; pero como el terrible vicio de la embriaguez lo dominara en todo instante, llegando a proferir gruesos insultos a su cónyuge hasta de generar en la pretensión de maltratar y castigarle cobardemente.

Un buen día, habiendo cobrado unos cuantos jornales, comenzó por visitar cuantas tabernas encontrara en su camino. Está demás decir que ha llegado a su casa en estado completo de ebriedad. Hubo entonces algunos insultos que pasaron a ser el prólogo de la obra.

El borracho quiso castigar a su resignada esposa, cosa que no permitieron sus padres y hermanos, hasta que éste, fiern de la racionalidad común del hombre, saca a relucir un revólver con el cual dispara un tiro sobre su viejo suegro, éste a su vez, repele el ataque con un afilado cuchillo hasta llegar a inferirle varias heridas de carácter grave. Los hijos de éste se abalanzan sobre el promotor del escándalo y así queda quedo terminada la funesta obra...

El borracho muere a consecuencias de la terrible refriega y el pobre anciano cae herido por el arma que esgrimiera el beodo.

La desesperación de la familia no es de comentarse.

Lo único que afirmamos es que este trágico drama es el fruto del alcoholismo.

SANATORIO ALVARIZA

SISTEMA NATURAL

CONSULTAS DE 3 A 4 P. M.

SE ATIENDE POR CORRESPONDENCIA

Av. 18 DE JULIO, 1277.—Montevideo.

Se envía gratis y franco de porte, el folleto

LA CURA NATURAL

Jugo de Uva "TRAPICHE"

SIN FERMENTAR Y SIN ALCOHOL

IMPORTADORES A. LÓPEZ Y CIA

ES UN VERDADERO TONICO

MISIONES NÚMERO 1600

MONTEVIDEO

DISPONIBLE

PRODUCTOS DE GLUTEN

DE LA FABRICA ITALO-ARGENTINA PARA DIABETICOS

Análisis por la Oficina Química del Departamento del Ministerio de Agricultura de Buenos Aires y por la Oficina Química de Aduanas de Montevideo

Pan de puro gluten sueltos cada uno	a \$	0.20
" " en cajas de seis panes	" "	1.20
Biscochos " " " "	" "	0.55
Biscochitos " con anís en cajas	" "	0.90
Grasitas " " " "	" "	0.75
Galletitas " en caja	" "	0.65
" " al chocolate	" "	0.80
Lombones anti-diabéticos extra	" "	0.90
Cacao " " en frascos	" "	0.60
Chocolate " " la caja	" "	0.80
Harina " " en paquetes de 500 gramos	" "	0.60
Sémola " " " "	" "	0.60
Pan rallado " " " 250 "	" "	0.60
Cabellos de Angel de puro Gluten 1¼ Eilo	" "	0.30
Pastinas extra surtidas " " " "	" "	0.30
Páises extra surt. completo " " " "	" "	0.30
Vino anti-diabético caja de 12 botellas de 1 litro	" "	30.00

UNICOS IMPORTADORES GALIMBERTI Y CIA.
CALLE PARAGUAY 1327. — MONTEVIDEO.

NICOLAS B. KIER

AGENTE DE HIGIENE Y SALUD

Venta de artículos del sistema natural y para vegetarianos.

Tenemos en venta el gran libro del profesor Valeta:

"EL NATURISMO EN EL HOGAR"

Calle SUPACHA, 732. — BUENOS AIRES

JUAN PELUFO ALMACEN DE LA AGRICULTURA

CASA FUNDADA EN 1878

Depósito de cereales y semillas. Importación y exportación en general.

AGRACIADA, 251 esq COLOMBIA (Frente al Palacio Legislativo)

Teléfono: LA URUGUAYA, 19 (Argueda).

MONTEVIDEO

Luis M. Laurito

REMATADOR PÚBLICO

MISIONES, 1444

EJIDO, 940
CASA PARTICULAR

INSTITUCION NATURISTA "HIGIENE Y SALUD"

Premiada en la Exposición Panamá-Pacífico

Atiéndese todos los días hábiles de las 14
á las 18 horas. Los domingos
y días feriados, de 8 á 11 (horario nuevo)

Profesor: ANTONIO VALETA



Se dan instrucciones
por correspondencia



A los socios del interior y exterior

Colombia 1294 Montevideo

ENTRE PAMPAS Y FIGUEROA (Aguada)

El tranvía 47 pasa por la puerta; los números 1, 2, 3, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 21, y 22, de la Transatlántica pasan por Agraciada a la altura del número 2250.

MONTEVIDEO

LIGA POPULAR ANTIALCOHOLICA DEL URUGUAY
CALLE COLOMBIA, 1294

SUCURSAL EN LA VILLA DEL CERRO,
PARAGUAY 424

«EL NATURISMO EN EL HOGAR»

— POR —
ANTONIO VALETA

Es un tratado de **Medicina Natural, Vegetarismo, Estética Humana, etc.**

Un precioso tomo de 430 páginas con más de 200 grabados y cinco láminas en colores.

Este libro no debe faltar en las casas de familia.

Con él cada cual puede ser el médico de sí mismo.

Primera parte

Al lector.—El vigor por el vegetarismo.—La hidroterapia a través de la historia.—La medicina a través de la historia.—Naturistas ilustres (Fotografías en color).—Emi nencias médicas en favor del naturismo.—Estragos del tabaquismo.—Higiene elemental (Vestidos higiénicos).—Higiene de la piel.—Higiene sexual.—Higiene de la terminación del tubo intestinal (el ano).—Higiene de los pies (Con grabados).—Higiene de la boca.—Higiene de la cabeza.—Higiene del oído.—El descanso físico y mental.—Reglas higiénicas para la infancia.—Primeros cuidados que exigen después de nacer.—El alimento para los niños menores de un año.—El destete.—La educación (Con grabados).—Dolencias comunes en los niños.—Higiene del agua (Con grabados).—La vacunación antivariólica (Sus errores.—Los médicos y la vacunación.—La teoría de la vacunación no tiene fundamento científico (Con grabados).—El así llama do cow-pox, o sea virus de la vaca o ternera no existe en realidad.—La vacuna no preserva de la viruela.—Infecciones producidas por la vacunación.—Abolición de la vacunación obligatoria en Holanda en 1890 (Con grabados).—Manifiesto médico en contra de la vacunación.—Efectos perniciosos del corsé (Con grabados).—¿Qué debemos beber? (Con grabados).—Estadística macabra (Con grabados).—Errores del baño turco.—Consejos higiénicos y saludables.—Digestibilidad de los alimentos.—Anatomía y fisiología (Con grabados).—El hombre y el mono (Con grabados).—Sugestión y auto-sugestión (influencia de la imaginación).—Fisiología digestiva.—Fuerzas curativas de la naturaleza.—Higiene conyugal.—Higiene dental (Con grabados).—El cuidado de los enfermos.—Masticación y dieta (importancia del ayuno).—Magnetismo e hipnotismo.—¿Cuándo y cómo debemos tomar los baños?—Variación de la temperatura en los baños.—Higiene interna y externa.—Triunfo del vegetarianismo (Con grabados).—Crimenes de la vivisección (Con grabados).—Progresos de la ciencia naturista (Con grabados), etc., etc.

La segunda parte trata de la cocina vegetariana; la tercera se ocupa de la expresión de rostro y el cuerpo en forma estética y completa.
La 4ª y última parte está destinada a demostrar las causas, los síntomas y tratamiento de cada enfermedad.

En venta en las mejores Librerías de Montevideo
y en el Centro "HIGIENE Y SALUD"

"El Régimen Vegetariano"

250 PLATOS DE COMIDA SIN CARNE

Por ANTONIO VALETA

Calle COLOMBIA 1294

SASTRERIA Y ROPERIA PARIS

Ada. Gral. Flores 2260 al 2264 casi esq. Cuñapirú

SASTRERIA Y ROPERIA

A LA CIUDAD DE WASHINGTON

Avenida General Flores 2507

Hagan sus compras en cualquiera de estos establecimientos que á más de encontrar conveniencias al mencionar el aviso de Fisicultura, su propietario Sr. Arturo Cabrera hará á los lectores un 20 o/o de rebaja.

Yerba - Mate superior **IGEA**

«LA SALUD»

Pida á su almacenero esta rica y aromática yerba y tomará un mate sabroso y nutritivo.

IMPORTADORES

GALIMBERTI & Cia.

"Botánica Practica"

PLANTAS MEDICINALES

Por ANTONIO VALETA

SE VENDE EN LAS LIBRERÍAS

Pedro Silva y Armas

CIRUJANO DENTISTA

Consultas de 9 a 11 y de las 14 a las 17 horas

excepto jueves y domingos

De las 18 a las 19 gratis para los pobres

CALLE MAGALLANES número 1271

MONTEVIDEO

LA BARDANA

HERBOLARIO DE SILVA

GRAN SURTIDO DE HIERBAS MEDICINALES

DEL PAIS Y EXTRANJERAS

Calle Agraciada, 2277 - Montevideo

Se remite a domicilio en la ciudad y fuera de ella

El problema de la Salud

«Dime lo que comes y te diré quien eres», dice un axioma antiguo

NOSOTROS EN CAMBIO, PODREMOS AGREGAR: «DIME QUE ACEITE CONSUMES Y TE DIRÉ COMO SE ENCUENTRA VUESTRO ESTÓMAGO». EL ACEITE

BAU

ES EL PRODUCTO MÁS EXQUISITO QUE DEBEN USAR LOS QUE DESEAN VERSE LIBRES DE AFECCIONES ESTOMACALES É INTESTINALES. ❖ ❖ ❖ ❖

ES UN ACEITE PURO DE OLIVA

Unicos Importadores: **GALIMBERTI & Cia** MONTEVIDEO