

FISICULTURA

Tiraje: 5.000 ejemplares

ORGANO DE LA "LIGA POPULAR ANTIALCOHOLICA DEL URUGUAY"

DIRECTOR: ANTONIO VALETA

Año I

Montevideo, Junio de 1916

Numero 1

Redacción Arequita N.º 2128

EN LA BRECHA

Al dejar de aparecer el valiente y humanitario paladín "Regeneración", después de haber provocado los mejores comentarios por la prensa nacional y extranjera, no pensábamos volver a editar otra nueva publicación de la misma índole, en vista de la indiferencia casi general de nuestro pueblo y por los enormes sacrificios materiales que han recaído sobre el director de dicha revista. Pero, cuando se trabaja con entusiasmo, sinceridad y convicción, no hay nunca obstáculos que puedan hacer fracasar una sana obra, un bello y humano ideal de redención. Volvemos, pues, a la lucha, con más bríos que antes, convencidos de la gran causa que defendemos.

Un gran paso hemos dado, falta otro y otro más, y el triunfo coronará nuestros esfuerzos de muchos años de labor asidua y desinteresada que nuestros lectores ya conocen.

Luchemos, pues, que la victoria es de los fuertes, de los convencidos y de los que con justicia y coraje hablan con el corazón.

La Redacción.

Los beneficios de la guerra

Aunque parezca paradójico el título de este artículo, alude a ideas y a medidas administrativas legales que por más que estén en vigor en nuestro país, desde hace muchos años, deberán realmente a la guerra su aplicación y realización.

Contentándonos por ahora a hablar de la lucha contra el alcoholismo, nos preguntamos si no fué en vano que, desde hace ya décadas, economistas, moralistas, médicos, filántropos, legisladores, políticos, academias, ligas de todas clases, etc., fracasaban al denunciar el peligro nacional que es el alcoholismo, cuando para enrayar la plaga cada vez más amenazadora reclamaban un conjunto de medidas de pública salvación: prohibición del ajeno y de sus similares, limitación de establecimientos de bebidas, impuesto sobre el alcohol, supresión de destiladores de vino, monopolio del alcohol, etc.

Todas las mentes vueltas hacia al porvenir son del parecer de que los horizontes de la defensa nacional deben traspasar singularmente la zona de los ejércitos. Debe contener también la guerra contra las plagas interiores: alcoholismo, tuberculosis y sífilis, que nos bastardean y arruinan.

Con objeto de ir en guerra contra el alcohol, la movilización empezó ayer; data de los decretos firmados por el Presidente de la República relativos a la prohibición del ajeno y a la apertura de establecimientos de bebidas.

Para reclamar la limitación de establecimientos de bebidas (no sabemos ya, entre otros, los resultados que dió en Inglaterra y otras partes durante el año 1909-1910) Los ingleses parece consumieron 412.000 ba-

rriles de cerveza menos que durante el ejercicio anterior y la disminución del consumo de licores alcohólicos parece fué todavía más notable: no fué inferior a un 33 1/2 por 100.

Durante aquella época, el plácido país de Francia contaba 1 establecimiento por 82 habitantes, contra 1 por 143 en Suiza, 1 por 170 en Italia, 1 por 200 en Holanda, 1 por 246 en Alemania, 1 por 380 en los Estados Unidos, 1 por 410 en Bélgica, 1 por 430 en Inglaterra y 1 por 9.000



Los borrachos no mueren, se suicidan.

en Noruega y Canadá. Sólo nuestro departamento del Norte cuenta 51.814 establecimientos. (Dictamen de M. Joseph Reinach en la Cámara Noruega de 1912).

Higienistas, médicos y economistas, esperábamos nuevos decretos de más satisfacciones todavía; la supresión del privilegio de destilar vino, reclamado ayer por todos más compañeros de la Academia de Ciencias, Higienistas y médicos, porque en el mantenimiento de este privilegio reside uno de los factores importantes del alcoholismo; economistas, porque al sumar el número de destiladores de vino (1.300.000) calculaban la enorme pérdida que los privilegios hacen sufrir al erario.

Y aún tal empobrecimiento de la Hacienda nacional, por pérdida de derechos dejados de percibir sobre esa categoría de alcoholizadores, cuenta poco, si la relacionamos con las pérdidas de dinero sufridas por particulares, municipios, departamentos y Estado, por el hecho de paro de trabajo, accidentes de todas clases, enfermedades, afecciones mentales, delitos y crímenes de los alcoholizados. ¡No podrían construirse grandes poblaciones sólo con los hospitales, asilos de idiotas, hospicios de epilépticos, manicomios, depósitos de mendigos y chérfes en que, a cargo del público, entran legiones de bebedores!

Y aún muy incompleta es esta enumeración de pérdidas en vidas productivas y gastos acreados, en nuestro país de despoblación, por la mortalidad infantil, por la debilidad congénita, por la susceptibilidad morbosa, que tanto pesan sobre lo moral y lo físico de toda descendencia de alcoholizados.

¡No están de acuerdo todos los médicos en decir que el alcoholismo deja sin resistencia al individuo frente a las enfermedades, particularmente con respecto a la erisipela, pulmonía, fiebres eruptivas y traumatismos? ¡No enseñan todos que predispone particularmente a la tuberculosis?

Por eso el profesor Hayem pudo decir familiarmente que la tisis se recogía en el mostrador del bar, y nosotros que el alcoholismo preparaba

la cuna a la tuberculosis. En los hospitales de París, entre 100 tuberculosos es corriente el encontrar de 70 a 80 alcohólicos. ¡No hemos enseñado ya que en Francia las regiones en que hay más tuberculosos son aquellas en que se consume más alcohol? El hecho es patente en ciertos centros y en ciertas poblaciones industriales, focos de alcoholismo en que la mortalidad por tuberculosis alcanza una proporción aterradora. En los departamentos del Ródano y del Sena por ejemplo, de 1.000 defunciones la tuberculosis reclama por su parte más de 255, más de un cuarto. Más de la tercera parte de hijos de alcoholizados se mueren de tuberculosis.

Siendo así, los intereses de la natalidad y vitalidad francesas, ambas fiadoras de la defensa nacional, exigen que se declare la guerra inmediata, implacable e indefinida, al alcoholismo. Ahora bien, si la guerra defensiva de Francia y aliados contra los bárbaros es causa del desparter que nace en todos los corazones y en todas las mentes, para acabar de una vez con el alcoholismo que es la peor plaga social, no podemos decir nada tan justo, una vez más, como que no hay mal que por bien no venga, y que la victoria lograda en nuestro país contra el alcohol habrá sido uno de los beneficios de la terrible guerra de 1914-1915.

Los ministros de Gobernación, Hacienda y Justicia, al presentar a la firma del Presidente de la República los dos decretos que preparan el fin del alcoholismo, ponen en práctica la idea de uno de los grandes iniciados de Inglaterra, lord de Bessborough: "La protección de la raza, el igual que la defensa de la salud pública, son los primeros de los deberes del verdadero hombre de Estado." — **Profesor L. Landouy**, de la Academia de Medicina y de Instituto.

UN ALCOHOLISTA HEROE

APUESTA MONSTRUOSA

En una aldea próxima a la Coruña, dos campesinos que se encontra-



Hay que combatir el alcoholismo y no a los alcoholistas

ron en una taberna empezaron a presumir de resistencia alcohólica. El hecho ocurrió el 15 del pasado. Ambos aseguraban que no había ningún hombre capaz de beber lo que ellos bebían, sin perder la cabeza y conservando en el cuerpo todo el líquido ingerido. Y, como es natural, surgió la apuesta. Se eligió una bebida fuerte y rara: el cognac, y el que bebiese menos quedaba obligado a pagar la cuenta total.

Delante de multitud de curiosos, muy recojidos por el espectáculo gratuito que se les proporcionaba, se pusieron sendas copas ante los competidores y empezó el combate. Al principio resultó empadriñado: copa que se atizaba uno, copa que bebía el otro; y así durante un largo rato. Por fin se observó que la victoria se inclinaba con seguridad a

unión de los competidores. Este bártbaro había pasado de las veinte copas de cognac en menos de media hora, y solo una ligerísima alteración de sus ojos denotaba la cantidad ingerida.

Resonaron aplausos prolongados, y el héroe se creció. Más copas y más copas, y a las pocas minutos se llegaba a las treinta; pero el contrario no se rendía y hubo que hacer un último esfuerzo, metiéndose siete más entre pecho y espalda. Se rindió, por fin, el competidor, y Ricardo Losada, que así se llamaba el ga-



La batalla más terrible que conoció la humanidad

ñador, recibió de sus "amigos y admiradores" una entusiasta ovación.

El héroe, para demostrar la seguridad de su cabeza, no toleró que se lo acompañase a su casa. Tomó solo la carretera y se encaminó a casa en el desgraciado coche. Horas después se encontró ya cadáver tirado sobre la cuneta de la carretera. El desgraciado había muerto de un ataque fulminante.

Después digan ustedes que el alcohol no hace daño.

Invitación al Congreso Americano de Bibliografía e Historia

Buenos Aires, 26 de 1916.

Señor presidente de la "Liga Popular del Uruguay", señor don



Hay que combatir el alcoholismo y no a los alcoholistas

Antonio Valeta: — Tengo el agrado de dirigirme a usted en nombre de la Comisión Organizadora del Congreso Americano de Bibliografía e Historia y Exposición del Libro, que se celebrará en esta capital en homenaje al centenario de la Independencia Argentina, para invitar a esa institución ya que designe delegados y concurra a la Exposición.

Saluda a usted con la mayor consideración.—**Dr. Nicéstor Sarmiento**, Pte. de la C. Ejecutiva.

El cinematógrafo y el niño

En otros artículos expuse los grandes beneficios que el cinematógrafo reporta a la enseñanza del ni-

ño; ahora vamos a tratar los grandes peligros que le proporciona: bajo el punto de vista industrial es el peor enemigo de la infancia.

Existe un gran número de cintas cinematográficas, cuales no son más que una verdadera lección del robo en su forma más refinada; en la que, el principal personaje llega hasta el crimen tras una lucha constante entre éste y la policía o las víctimas.

Estos detalles, los sigue el niño, poseído de una gran tensión nerviosa, la cual nos la demuestra cuando el film está en su mayor apogeo; en-



La batalla más terrible que conoció la humanidad

tonces vemos en él, convulsiones en el rostro y las manos, ademanes vehementes, gritos, la mayor parte de ellos ininteligibles; le irrita que el personaje que más se distingue de la multitud, encuentre un obstáculo al ver, y es tal su excitación, que es indiferente a todo lo que a su lado ocurre. Si alguien les molesta, demuestran su estado de ánimo con actos de ineducación.

Además de esa clase de cintas, existen otras series en las que nos muestran de una forma viva, la descripción de una "asombró de París", ocurrida por mujeres y hombres "estidos al igual que los 'apaches' franceses, los cuales no esperan más que la ocasión de robar o matar. Esto suele estar relacionado con la visita de algún personaje del gran mundo, que viene a proponerles el robo, a secuestrar o matar a determinada persona que a él le estorbe, a cambio de unos cuantos billetes que aquellos hombres cogen con gran avaricia, atribuyéndolo esto a darle más realce al hecho que están representando.

Ve el niño la gran inmoralidad que en sí encierran estas clase de cintas, en las que aparecen mujeres, las que con sus ademanes y gestos hacen que el niño piense en lo que no debe pensar.

Siendo el niño tan impresionable, como todos sabemos que es, esta clase de cintas cinematográficas han de servir solamente para que aquella alma inocente crea en la irrealidad de la proyección; piensa en el lujo que gastan los personajes más salientes, y cree que puede hacer lo mismo, y su constante obsesión, es el hecho más saliente de la cinta, en la que ve el reflejo de un robo perpetrado en la forma más audaz y refinada que se pueda hacer, y el ladrón no cae en manos de la policía.

Compara su situación con la cinta, y su cerebro empieza a enfermarse, teniendo de una manera alarmante a pensar en el robo, y creyéndolo como una cosa fácil.

Esas cintas, como son Fantomas Zingomar, Nic-Carter, Cofreito Negro, Misterios de Newyort, etc., etc., no sirven más que para contribuir en gran manera a hacer ladrones precoces; niños desgraciados que crecen un día en la irrealidad de las cosas, lanzándose en el torbellino de la vida, se hacen insociables deshonran-

do a sus padres que se sacrifican por su educación.

El niño en sus juegos, expone lo que el cinematógrafo le enseñó, y tendiendo a ejecutar lo que vio, con más o menos perfección, queriendo ser imitado de Fantasmas u otro bandido de actualidad cinematográfica se cubre el rostro con antifaz para parecerse más. La impresión que la proyección le ha dejado en su imaginación le empuja a realizar el acto del robo, pues en su cerebro existe una huella, la cual es algo difícil de borrar.

Los padres, no deben de mandar, ni llevar a sus hijos al cinematógrafo, cuando se proyecte una cinta en la que se cometa un robo, un crimen de esos espeluznantes, pues su cerebro no está dispuesto a recibir esa serie de impresiones, y si se añade a esto el que sea un poco nervioso se le hará un gran daño moral y material.

La causa de que el cinematógrafo haya perdido en gran parte su carácter instructivo, es la apatía del público que asiste a los salones y que demuestra su poca cultura cuando se está proyectando una cinta en la cual sea un viaje panorámico.

Cuando empezó a conocerse, únicamente se daban proyecciones de viajes y asuntos cómicos.

Pero por motivos antes dichos, y por poco escrúpulo de los fabricantes de películas, el cinematógrafo es más que un foco de corrupción infantil.

El cinematógrafo no solo es perjudicial al niño, sino también al hombre, porque cuando se termina la proyección, el empleado encargado del aparato cinematográfico enciende rápidamente la luz; es un medio para crear enfermedades de los ojos.

En Valencia existe una junta de censura cinematográfica, la cual no da muchas muestras de vida, porque si censurase las cintas con la debida forma, es seguro que muchísimas que se proyectan no se harían.

Deben esos señores ser un poco más escrupulosos en su misión, y preocuparse por el bien del niño de hoy, hombre de mañana.

M. Garrigós Narbón.

DOGMAS ERRONEOS

Mientras el hombre se obstina a servir de trabajo a sus pasiones estériles y triviales, no podrá jamás llamarse hombre.

El hombre es la bestia racional, según definición filosófica; no obstante, albergo la certeza que el hombre bestia es inexorablemente intolerante bajo los sanos auspicios y preceptos filosóficos y sociológicos.

El es la bestia irracional porque profesa dogmas estrictamente erróneos y se sumerge, con frecuencia, en la bruma de su inverosímil inteligencia.

Hay hombres que oían, con la más íntima osadía, blasfemar, vociferar con ímpetu inexhausto contra la existencia porqué, para ellos, la vida es el sendero escabroso saturado de abrojos mortíferos y supremos holocaustos.

Sabéis decirme el porqué?... Nunca; contrariamente es contradictoriarse con vuestro gruñido ensordecedor.

Si vuestra filosofía es soberanamente desastrosa, no podéis, por lógicas natural, nutrir vuestra alma con el exquisito bálsamo que se emana en los aires, ni podéis jamás pretender beber el beso inefable de la dicha.

Si osad asegurar un deber y enojaros con un deudado de derecho, no podéis reusar vuestro hábito zoológico porque sois la verdadera bestia obstinadamente irracional. Malgrado, la Naturaleza, para ser llamado inautas bestias, para estrecharlos en su indefinido seno, sino por que así lo anhela mediante la nefasta imbecilidad que jamás os otorgará una luz vivaz y resplandeciente, capaz de transmitir en vuestros insanos cerebros una aurora incontaminada de residuos nauseabundos.

El ebrio, por hipótesis, el autómata

que desarrolla sus energías impetuosa a impulso de los terribles vapores del funesto alcohol, y que ofende por doquiera y desazona a todos los pacíficos transeúntes, el borracho depravado que azota a su compañera y la corrompe o la martiriza, el que arrebatado con tanta vileza la salud y la vida de sus vástagos, no puede considerarse desde ningún concepto filosófico, la bestia racional o el hombre positivo e ideológico.

El hombre pérfido, vil, arañero, pedantesco, amanerado, petulante y déspota; el que es conscientemente el trabajo capaz de perforar el abismo del egoísmo, de la maldad y del vicio, no es el hombre armonizado en la filosofía, sino la hiena torpe y sangüinea que emana una esa hecatombe que está cerniendo, desde siglos, sobre la humanidad: el llorente, la hipocresía nefasta y el acerbo dolor!...

Mientras el hombre se obstina a servir de trabajo a sus pasiones estériles y triviales, no podrá jamás llamarse hombre.

Nino Perrone.

El alcohol es un veneno para toda clase de animales

Una ranilla colocada en una fuente que contenga alcohol muere en un minuto. Las sanguijuelas y otros animales pequeños mueren también colocados en la misma condición. Un médico francés suministró alcohol en la forma de coñac, ajeno y vino a unas aves de corral. A éstas les gustaba mucho el estimulante. Pero en dos meses el ajeno había matado a los gallos más fuertes; las aves que bebían coñac vivieron cuatro meses y medio, y las que bebían vino duraron tres meses más.

El alcohol es un narcótico

El alcohol excita al principio; pero como la mayor parte de otras sustancias de naturaleza semejante, su efecto secundario y más evidente, es el de un narcótico. Adormece las sensibilidades. Si un hombre se halla cansado, le alivia la sensación de la fatiga porque le adormece sus sentidos, pero no le repone su energía gastada. Las personas que han fallecido a causa de una dosis excesiva de alcohol, presentan todas las condiciones del envenenamiento narcótico. Si se mantiene una cucharada de alcohol fuerte dentro de la boca durante dos o tres minutos; el sentido del gusto queda adormecido, y no puede distinguir entre lo dulce y lo agrio, lo salobre y lo amargo.

El caracter se funda en lo bueno

Mientras se va debilitando el juicio, disminúyese también el sentido íntimo de la honradez, como también el poder de distinguir entre lo bueno y lo malo.

El alcohol hace parecer mentirosa a la gente, dañando las células del cerebro de las que depende la memoria. Estas células dejan de registrar impresiones correctas o sólo hacen impresiones indistintas. Estas pueden olvidarse pronto o repetirse incorrectamente, lo cual hace que el bebedor sea un empleado indigno de confianza y hasta peligroso. La abstinencia total promueve el carácter noble.

PARA LOS BEBEDORES DE CERVEZA

"La cerveza es muy dañosa para la salud y destructiva a la vida". — Kant.

Efectos del alcohol sobre el caracter

"El carácter es lo que verdaderamente somos; la reputación es lo que la gente cree que somos".

El carácter sólido y noble se forma mediante el pensar debidamente

todo el tiempo. Cada pensamiento deja una senda en la sustancia cerebral; y la repetición de pensamientos de la misma clase hace "surcos" que, cuando son bastante hondos, llegan a ser hábitos. La forma más alta del dominio de sí propio consiste en poder dominar los pensamientos hasta que sólo abrigamos aquellos que conducen a las buenas acciones.

Aún el uso moderado de los licores alcohólicos perjudica las cualidades mentales superiores, pues paraliza los centros nerviosos del cerebro que ejercen dominio propio. Y al hallarse estos centros nerviosos paralizados de esta manera, la persona siente menos inclinación hacia la bondad, verdad, valor, amor y todos los atributos mejores de la vida que hace un carácter fuerte y noble.

Los nervios y el alcohol

El cerebro, la médula espinal, las células y fibras nerviosas forman parte del sistema nervioso. El sistema nervioso gobierna todo movimiento muscular, las secreciones del cuerpo, nuestra memoria, el pensamiento y las emociones. Hay dos juegos de nervios. Unos de ellos lleva impresiones al cerebro, donde el juicio dicta al otro los movimientos musculares que justamente entonces se necesitan para proteger al cuerpo de algún daño, o cumplir con exactitud un trabajo, o sobresalir en los juegos atléticos.

Máquinas complicadas y poderosas que exigen que el operario tenga nervios firmes ya están tomando el lugar del trabajo muscular. Si reúne las demás cualidades necesarias, el hombre que posea la fuerza nervosa de mayor potencia es el mejor obrero. El alcohol, aun en cantidades pequeñas perjudica la sustancia adiposa, que sirve como escudo o medio de aislamiento para las células y fibras nerviosas. Este daño hace que los nervios sean menos seguros con transmisiones ciertas de los impulsos cerebrales a la capacidad de medir distancias correctamente. Estas condiciones causan muchos accidentes para los que trabajan en medio de la maquinaria. Este efecto dañino puede durar de veinticuatro a sesenta y dos horas, según el individuo.

Después de numerosos experimentos practicados en cuatro operarios de una imprenta, se llegó a saber que los hombres tenían por término medio una pérdida de 8.7 0/0 en potencia trabajadora después de digerir pequeñas cantidades de alcohol. Empero los hombres mismos creían que realizaban más trabajo que cuando no habían tomado nada de alcohol.

Los patronos que tienen que responder por las vidas y cuerpos de sus empleados ya están exigiendo que los empleados se abstengan de beber licores embriagantes, como medio para disminuir los accidentes del trabajo y aumentar la eficacia de sus obreros.

El alcoholismo en el Uruguay

Desde hace un tercio de siglo, Kansas se ha singularizado por su empeño en combatir la plaga del alcoholismo, en condiciones tales que bien merecen recordarse a la atención de nuestros hombres públicos y mirarse con gratitud.

Al darse cuenta de aquéllas, ante la Cámara de Diputados, con fecha 22 de Diciembre último, el Congressional señor Connolly, lo hacía en los siguientes elocuentísimos términos:

"Las razones que explican, por qué "motivo Kansas no se avergüenza de sus leyes prohibitivas ni de los progresos conseguidos, en el "tercio de siglo, durante el cual "han estado en vigencia, son éstas: "contando con la mitad de población que el Estado de Missouri, "tiene menos penados en su Penitenciaría. Cuenta 93 secciones, 54 "refugiados en los asilos, y 13

secciones que carecen de éstos. La "suma total de su deuda de Estado, es inferior a la proporción de "de 20 centésimos por individuo "contando, en aborrecer con la mitad, para su rescate total. La "coñac, este año alcanzará a un "valor igual a la estúpida suma "de 620,000,000 de pesos. En tan "to, en el año pasado, invertía me "nos de \$ 150 por individuo, en "el tráfico de licores, gastó más "de 15,000,000 de pesos, en edu "car 400,000 niños y niñas en las "escuelas comunales".

"El Estado de Kansas, no se avergüenza de que el 80 0/0 de esos "alumnos, reconozca los sitios "donde legalmente se comercia con "sustancias intoxicantes".

"Con qué legítimo orgullo debió el orador pronunciar semejantes conclusiones, tan escasas de figuras retóricas, y vulgar palabrerío, como repletas de sabias enseñanzas! ¡Y con qué respetuosa emoción, es de suponer que la Cámara escuchará, en lugar del distinguido bizantino, y el pueril sofisma de los discutidores ramplones, que engañan con el abalorio de relunbrón, la frase levanta del patriotismo serio, señalando rumbos y abriendo horizontes!

Y el pueblo de los Estados Unidos, grande por muchos conceptos, anhela mucho más todavía. No contento con los resultados obtenidos, en 17 de los Estados federales pretende imponer las mismas medidas restrictivas a todos los demás, para cuyo fin, se propuso solicitar nada menos que una enmienda a la Constitución, toda vez que dentro de la vigente, no es posible obligar a lo que aisladamente pueden legislar; ¡Una enmienda a la Constitución, nada más que para combatir el alcoholismo! ¡Qué lejos nos hallamos de esos mundos!

Prestigiada la petición de enmienda por un número de delegados de "cuarenta y siete millones de habitantes. obtuvo una mayoría de votos en el Congreso Federal, donde se requirieron dos terceras partes de sufragios favorables, para su sanción definitiva.

En la actualidad, aquella cifra colosal de representados, se ha elevado, aún, hasta la de cincuenta y tres millones, más de la mitad de los habitantes del coloso del Norte, pensando la resolución, de las decisiones del Congreso próximo.

¡Cincuenta y tres millones, solicitando la promulgación de una ley represiva, contra el alcoholismo, en un país donde en el 76 0/0 del territorio existe en vigencia!

Difícil muy difícil, es prever cuál será el resultado de la solemne asamblea, si se tiene en cuenta el respeto con que los americanos del Norte, contemplan la autonomía de los Estados de la Unión, y el desgano con que miran toda medida que pueda suponerse menoscaba el derecho de éstos. A ese respecto, se cree que el propio Honorable Presidente, Mr. Wilson, abstinentemente convencido, y partidario entusiasta de las leyes restrictivas, por iniciativa local, vacile, ante la modificación de carácter general, impuesta por el Congreso. De todas maneras el hecho de la petición, reviste caracteres tan serios, que seguramente, influirán en las decisiones; con tanta mayor eficacia, cuanto el ejemplo de los Estados, que han sufrido el tráfico del alcohol, como elemento de consumo, ha sido bien elocente.

Los uruguayos, que a veces, son excelentes propósitos, pero escasa reflexión, imitan todo el exótico, y permanecemos inactivos ante tan elevados ejemplos! ¡Acaso, porque creemos, cándidamente vivir en el mejor de los mundos!..

La nube densa, que con matices de sangre, envuelve como un inmenso sudario, los horizontes de naciones heróicas; la razón enferma y extraviada, en las contingencias de la fiebre; la angustia de la desesperación, que acompaña a la nieguedad del odio; el estampido de la pólvora, sucediendo en los latidos de la industria y a las armonías del trabajo; los estertores de las

multitudes inmoladas por la veanía del canalismo atávico, en el baluarte y en la trinchera; la agnición del que cae y el alarido del que viene; nada ha impedido el esfuerzo de los gobiernos beligerantes, en la espantosa tragedia, para coonestar, sobre las ruinas humanitas, de las ciudades y de las aldeas, los desastres originados por ese perpetuo enemigo de todas las razas y de todas las civilizaciones, ¡Sugrientes contradicciones del espíritu humano, que niega la luz mirando al cielo!

Dr. Joaquín de Salterain.

Los efectos fisiológicos del alcohol

Aplicado el alcohol sobre la piel, produce una sensación de frío debida a su evaporación; después determina calor acompañado de la inyección de los tejidos. Introducido en dilución en el tubo digestivo, sólo se manifiesta la sensación de calor. Su contacto con las mucosas de la boca, de la faringe y de la laringe, activa la secreción de estas mucosas. A dosis fuertes, el alcohol impide la secreción de los jugos gástricos y pancreáticos y coagula la pepsina y el mucus estomacal. Estos efectos son más marcados cuanto mayor es la concentración del alcohol ingerido. La congestión de la mucosa y hasta su inflamación, pueden ser efectos inmediatos de una dosis de alcohol concentrado, aún en escasa cantidad.

¡ALCOHOL!

¡Alcohol! veneno horrible que al hombre consciente y libre en esclavo lo convierte y le conduce a la muerte.

¡Cómo pudo el ser humano creerle alimento sano y tratarle como amigo, siendo s, gran enemigo!

No es extraño que así sea: para que el mundo no vea su repugnante maldad, sabe ocultar su fealdad.

Pero a pesar del ropaje de este indigno personaje, tras del disfraz que le cubre, pronto su fin se descubre,

Fin traicionero y astuto: convertir al hombre en bruto; fin de espantosa tortura: arrastrarle a la locura.

No seas, pues, ciego mortal, tan destructora bebida, pues te arrancará la vida ese líquido infernal, ese malvado homicida.

Rafael Pardo.

El Partido Socialista Uruguayo

Es digno del mejor elogio el artículo último de la Plataforma del Partido Socialista del Uruguay al poner en su programa partidario la abolición total de la fabricación e importación de las bebidas alcohólicas. Por eso es que felicitamos efusivamente a los iniciadores de tan simpática como humana obra de regeneración.

GRANDES PREMIOS

I.—A los bebedores de aperitivo: una entrada gratuita para cualquier manicomio, con bono para camisa de fuerza.

II.—Al aficionado al vermouth o a la ginebra: una enfermedad del corazón, una degeneración gruesa del hígado o una úlcera al estómago.

III.—A los devotos del ajeno: una crisis epiléptica todos los meses.

IV.—A todo el que "mata gusano" esto es, al que bebe aguardiente por la mañana temprano: estancia anual en el hospital.

"CASA HECTOR"

ARTÍCULOS PARA HOMBRES
2277 - AGRACIADA - 2277

Sistema de la casa: Vender barato para vender mucho.

MONTEVIDEO

Jugo de Uva "TRAPICHE"

SIN FERMENTAR Y SIN ALCOHOL
IMPORTADORES: A. LÓPEZ Y CIA

ES UN VERDADERO TONICO

MISIONES NÚMERO 1600 MONTEVIDEO



HARINAS FRESCAS
DE LEGUMBRES Y CEREALES
DE FABRICACIÓN NACIONAL

SIMIL. CAFÉ MALTA.
JUGO DE UVA. MIEL.

CERRO LARGO, 1199

Teléfono: LA URUGUAYA, 1185 (Cerdón)

CASA AMARILLA
MUEBLERÍA Y TAPICERÍA

CALLE SAN JOSÉ NÚMERO 518 (MONTEVIDEO)

Si necesita muebles, es conveniente que visite esta casa y pida precios.

GABRIEL M. CABALLERO

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 SUIPACHA, 732. — BUENOS AIRES

Dos libritos notables

«Memorias del Dr. Brain» y «Temas de la Miseria»

Por CONSTANCIO C. VIGIL

Se venden en nuestra Institución al precio de 10 centésimos.

El producto líquido se destina para la Liga Antialcohólica.

TOMANDO VARIOS EJEMPLARES GRAN REBAJA

JUAN PELUFO ALMACEN DE LA AGRICULTURA

CASA FUNDADA EN 1878

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

AGRACIADA, 2531 esq. COLOMBIA (Frente al Palacio Legislativo)

Teléfono: LA URUGUAYA, 19 (Aguada).

MONTEVIDEO

INSTITUCIÓN NATURISTA «HIGIENE Y SALUD»

PREMIADA EN LA EXPOSICIÓN PANAMÁ · PACÍFICO

DIRECTOR: A. VALETA. — CALLE AREQUITA NÚMERO 2188

SALUTARIS

La mejor bebida sin alcohol

CAMPAGNETTE — Bebida espumante sin alcohol. Se recomienda su uso en las comidas. Sanos y enfermos deben beberlo.

LABORATORIO DE ANÁLISIS QUÍMICOS Y MICROSCÓPICOS de los doctores Scazzari y Caiffra.
Certificamos que las muestras de Licore y Campagnette remitidas por los Sres. Genta y Puccio y analizadas en este Laboratorio no contienen Alcohol.
29 Octubre 1915 José Scazzari, Cayetano Rivel



CERTIFICADOS DE LOS OFICINALES DE ANÁLISIS DE LAS ANTIQUAS analizadas en esta Oficina, no contienen alcohol ni agentes conservadores extraños, estando en cuanto a sus condiciones higiénicas, dentro de las disposiciones reglamentarias vigentes.
Noviembre, 11 1915. V. Capelli

EL DIRECTOR DE LA OFICINA DE ANÁLISIS MUNICIPAL CERTIFICA que la muestra rotulada «SALUTARIS» no contiene sustancias antisépticas ni sacarina, y se encuentra en las condiciones reglamentarias.
Montevideo, 16 Noviembre 1915. El Director: A. Peluffo.

Certifico, haber probado los Licores sin alcohol y Refrescos Campagnette marca «SALUTARIS» encontrándolos excelentes. Por sus condiciones higiénicas y como bebidas SUPLETORIAS creo que prestan efectivos beneficios a la causa anti-alcohólica, por lo que me apresuro a testimoniarlo por el presente a fin de que los Srs. Genta, Puccio y Badí, importadores, puedan hacer de este certificado el uso que mas convenga.—Dr. Atílio Narancio.

Las bebidas que con los nombres de Campagnette, Espumante y Licore marca «SALUTARIS» pone en venta la casa Genta, Puccio y Badí y que el análisis demuestra no poseen alcohol ni materia nociva alguna, merecen recomendarse como sustancias útiles para el consumo.—Dr. Joaquín de Salterain.

Certifico que he tenido oportunidad de probar los Licores y Refrescos, marca «SALUTARIS» encontrándolos de muy buenas condiciones.
Como bebidas higiénicas creo que pueden suplir con grandes ventajas a las bebidas alcohólicas de uso corriente, por lo que me complazo en certificarlo, para que los importadores puedan hacer de este documento el uso que consideren oportuno «EN BENEFICIO SOCIAL».—Dr. Miguel Becerro de Bengoa.

Pídanse en los cafés y almacenes.—Depósito: Uruguay esquina Ejido.—Teléfono: La Uruguay, 1440 (Cerdón).

El Régimen Vegetariano

250 PLATOS DE COMIDAS SIN CARNE

CUARTA EDICIÓN

POR ANTONIO VALETA

Este libro resuelve el problema de los platos carísimos, cura infinidad de enfermedades producidas por un mal sistema de alimentación y enseña a toda persona a ser cocinero del hogar en forma sencilla y económica.

Precio de cada ejemplar: 40 centésimos

Se vende en las librerías y en el centro

«HIGIENE Y SALUD»

Se remite libre de porte a cualquier punto de la República y fuera de ella.

«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.

PRECIO: \$ 2.50

En venta en las mejores Librerías de Montevideo

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

«ZAPATERÍA MARTINI»

Casa especial en calzados finos
Gran surtido de camisería y mercería

Calle Yaguarón, 1937 Montevideo

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

PUNCH-BILZ

SIN ALCOHOL

EXCELENTE PRODUCTO DE INVIERNO

DE LA

EMPRESA «BILZ»

La botella de 3/4 de litro contiene 25 a 30 Panch

Precio en Montevideo: \$ 0.70 la botella

\$ 8.00 el cajón de 12 botellas

SE ATIENDEN PEDIDOS DE MAYOR Y MENOR

Teléfono: LA URUGUAYA 142, Aguada

LA BARDANA HERBOLARIO DE SILVA

GRAN SURTIDO DE HIERBAS MEDICINALES,
DEL PAIS Y EXTRANJERAS

Calle Agraciada, 2277—Montevideo

El problema de la Salud

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

Pero nosotros 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 e intestinales.

Es un aceite puro de oliva.

UNICO IMPORTADOR

Galimberti y Cía.

MONTEVIDEO