

FISICULTURA

Tiraje: 5.000 ejemplares

ORGANO DE LA "LIGA POPULAR ANTIALCOHÓLICA DEL URUGUAY"

DIRECTOR: ANTONIO VALETA

Año I

Montevideo, Julio de 1916

Número 2

Redacción: Arequita N.º 2188

VIVA EL VINO!

Con este título, un diario de esta capital publicó editorialmente, un artículo sobre la bondad del alcohol!!!

Nos acordamos ante semejante afirmación y más pensamos que el autor de tamaña atrocidad literaria solamente un fabricante o introducido del licor que tanto acredita.

Y para que nuestros lectores puedan conocer algunos párrafos del trabajo aludido, así van ellos:

"El sabio Salomón que se rompió la cabeza para meter en unos proverbios cortitos, bloques enormes de ciencia, decía ya la vez pasada:

"Dad la cerveza a los afligidos y el vino a los que tienen el corazón lleno de amarguras: bebán estos para coñar en olvido su miseria y no acordarse más de su dolor".

La deducción es fácil:

Darles a tomar cerveza a los afligidos, es porque una borrachera de ese líquido dura una semana y el mal moral que se padece se ausenta mientras dura la locura voluntaria.

Darles a beber vino para templar el corazón, quiere decir, atrofiarlo, y que de amargura pase a ser envenenamiento!!!

Beber para echar la miseria y el dolor! — Qué barbaridad moderna...

Los que están reducidos en el Mac-nicosis serán los únicos ex-cuerdos beneficiados por tamaña receta.

El flagelo alcohólico

Trabajo presentado al "Congreso Americano de Bibliografía e Historia"

Señoras Congresales: Voy a ocuparme de uno de los problemas de más trascendencia y de gran interés para nuestra raza.

Me refiero al terrible vicio de la embriaguez, el cual agota a todas las naciones del mundo civilizado.

Si bien el alcoholismo no destruye y mata con la rapidez y exponencialidad de las metrallas y de los cañones, en cambio, va aniquilando prematuramente millones de vidas y trunchoando los hogares, dejándolos en la más grave desolación y miseria, como cuando se suceden las más espantosas guerras civiles o internacionales.

La locura, el suicidio y el crimen son cada vez más abundantes, porque el aumento de los degenerados cada vez es mayor.

Terribles enfermedades como la tuberculosis, que señala un enorme porcentaje de víctimas, superior a las demás epidemias que marchan a la humanidad, se fomentan al impulso monstruoso del emperador mundial de la especie humana que conocemos con el nombre de alcohol.

Suman millones y millones de infelices erriaturas escrofulosas, raquíticas, idiotas y epilépticas que viven una existencia triste y amarga, llena de dolores y de miserias, exhibiendo al mundo un desdén patológico, heredada, por sus progenitores corrompidos y degradados.

El aumento exagerado de la prostitución, debese, también, en parte, al asqueroso vicio de la embriaguez, puesto que si el que vive en una familia, el que debe trabajar, la salud y el bienestar, se embriaga es un empedernido y cotidiano bebedor,

bien pronto sus descendientes, arrojados al padecimiento y al hambre, buscarán los medios más felices y apropiados a su ambiente para contrarrestar la estrechez económica que invade la humilde vivienda, como el huracán que destruye sin compasión y distingue las lúbricas plantas que nacieron al calor de la Naturaleza trampa.

Niños educados en hogares de esta índole bien pronto se convierten en viciados, jugadores y hasta delincuentes. Por las mismas causas nace la idea de la prostitución en las mujeres.

No es esto un cuento, ni una paradoja, sino la pura verdad, la cual podemos observar y palpar diariamente en infinidad de hogares donde la armonía florece por su ausencia. Y para mayor verdad de lo que se afirma os citaré a Francia, país por excelencia bebedor, y es donde el número de prostitutas asciende a 120.000, solamente en París, según lo constata una estadística reciente.

No pretendo sostener que el alcoholismo sea la única causa de la prostitución, pero que éste es el factor principal no hay lugar a dudas, puesto que el conduce, primero, a las calamidades más grandes de la vida, y de ahí es de donde brotan todos los peores frutos.

No me es posible saber, porque los reputados químicos Duclaux y Moleschott, se han manifestado en favor del uso moderado del alcohol, teniendo en cuenta la desgracia que por el padece la humanidad sin distinción de castas ni clases.

¡Serán sinceros en sus declaraciones, o serán ellos fuertes acionistas de establecimientos licorosos! Es lo que se necesitaría averiguar!

El caso es que mientras estos dos fisiólogos se inclinan por el consumo del alcohol, en cambio, la gran mayoría de los hombres de ciencias opinan lo contrario.

Vamos, un momento, los efectos que produce el infame líquido en nuestras vísceras internas más nobles, y más cuando ésta es bebida en forma de aperitivo, que es el período terrorífico para el pobre estómago, en vista de hallarse este órgano sin ningún alimento que pudiese absorber el veneno recién ingerido.

Las partes más atacadas directamente por el alcohol, son las siguientes: El estómago, el hígado, los riñones y el cerebro.

Apenas baja el queante líquido en la bolsa estomacal, los millones de pequenísimas glándulas tratan de asimilar el producto llegado como si se tratase de un bote de mercurio; pero las fuerzas asimiladoras se desvanecen ante semejante destructor de la naturaleza, y el inocente estómago hace por un instante el de esponja. No transcurren algunos minutos que el bebedor comienza a sentir los efectos del alcohol en el cerebro, a causa de la evaporación que ha sufrido en lo más alto del cuerpo humano, sintiéndose, entonces, mareos, pérdida de la memoria, vómitos y otros síntomas peculiares en estas intoxicaciones.

El hígado se atrofia en forma alarmante, paralizándose, generalmente, el canal biliar. Los riñones se recientan con más facilidad por ser estos los filtros de todos los residuos que van al exterior en forma líquida. De esta manera es como en la sangre comienza el proceso de congestión y a debilitarse en tal grado, hasta originar desas-

tres fálceas, y entre ellas la terrible tuberculosis pulmonar. Pero, para que no vayáis a creer que es mi sola opinión la que va contra el alcoholismo, os voy a citar lo que ha dicho celebridades mundiales.

Dice así el célebre médico londinense R. Richardson, que ha dedicado su vida a estudiar los efectos del alcohol en el sistema humano.

"El primer efecto del alcohol es paralizar los nervios, que conducen a las venas más pequeñas, y entorpecen así la circulación de la sangre por el sistema capilar.

La fuerza vital desahuciada de estamaraña hacia el centro nervioso, da un impulso tremendo a la maquinaria de la vida. El corazón salta como el resorte de un reloj sin ruedas que le suplan.

La sangre fluye por el cuerpo con redobada fuerza. Cada tubo capilar del sistema se hincha y se enrojece como la nariz y la mejilla encarnada."

El mal del alcoholismo, señores, no se conoce únicamente por las enfermedades y epidemias que azotan nuestra especie, sino que él ocasiona cataclismos de diversas formas y para convencerlos de tan justa realidad os presentaré un hermoso dato del ilustre doctor DeFino, que dice así: "En la estadística universal de ferrocarriles, se encuentra que la mitad de los accidentes, el 30 por 100, se debe a los excesos alcohólicos, y además los accidentes habidos en las líneas férreas se observan con mayor frecuencia los domingos y los lunes, es decir, en los días en que los abusos alcohólicos son mayores, entre empleados de las líneas, siendo por esto que las compañías ferrocarrileras de Inglaterra o América recitan entre los abstinentes el personal conductor de las locomotoras."

Y no es menester ir a rebusar las naciones extranjeras los funestísimos males del alcoholismo, del momento que aquí los poseemos en igual escala, y sino vamos lo que dicen algunas de las páginas del precioso folleto del doctor Atilio Naranjo, al fundamentar sus motivos en el proyecto presentado a la H. Cámara.

Dice así: "En cuanto a la criminalidad, nuestros datos son sacados de los documentos oficiales pedidos por la comisión de Representación del Alcoholismo de la legislatura pasada, al Poder Judicial.

El doctor Lacueva Stirling nos dice: "Resulta, pues, y puede afirmarse sin error, que el promedio de las causas en las cuales la embriaguez o el alcoholismo han sido agentes de los delitos o faltas motivantes de aquéllas, alcanza a un 50 por 100 de las mismas."

El doctor Boagge: "Y sin temor de equivocarme puedo afirmar a usted que en el 90 por 100 de los delitos de homicidio, lesiones personales, descastos y atentados contra la autoridad, ha mediado la embriaguez por parte del delincuente."

El doctor Manuel F. Silva: "Que la mayoría de los homicidios, peleas, lesiones, atentados, descastos y muchas faltas son producto del alcoholismo en forma aguda o crónica."

El doctor J. Pastor: "En estos delitos puede establecerse el porcentaje de un 60 por 100 en los que la influencia alcohólica se ha hecho sentir de una manera directa."

El do

Juan, dice: "Puede afirmarse con aproximada certeza, que en un 50 por 100 de los delitos de homicidio y lesiones personales, la embriaguez ha concurrido simultáneamente al hecho."

El doctor A. Lapoujade: "Puede decirse de una manera aproximada que un 50 a 60 por 100, quizás más, de los delitos de sangre, se producen a consecuencia de la ebriedad."

Para completar un poco más de estadística, demostró los informes que ha dado el insigne Mantegaza, y que arrojan el dato siguiente:

"El alcohol hizo derrochar a la nación de los Estados Unidos de Norte América, en el plazo de diez años, la suma de tres mil millones de pesos oro."

Mató trescientos mil personas. Ha enviado a cien niños en los asilos. Encerró en la cárcel a ciento cincuenta mil personas. Volvió loco a mil individuos. Hizo cometer mil quinientos asesinatos. Ha producido dos mil suicidios. Ha producido el incendio y a la destrucción por el valor de cincuenta millones, y a hecho doscientos mil viduas y cinco mil huérfanos..."

El distinguido alemán doctor Eichepape, incansable luchador del antialcoholismo en nuestro país, nos dice entre otros datos lo que sigue:

"He tenido ocasión de ocuparme del alcoholismo mental, del alcoholismo de manicomio, y lo he hecho en un período de diez años, obteniendo como resultado que 21.60 por ciento de alienados masculinos en nuestros asilos, son debidos al alcohol, lo que es digno de meditación."

"El alcoholismo mental denunciado por nuestros manicomios es serio. No es tan intenso como en muchas comarcas europeas, pero si se establece una proporción con las cifras que arrojan las estadísticas de algunos alienistas franceses, puede notarse que alcanzamos ya los dos tercios aproximadamente de la intoxicación en Francia."

De todo esto se desprende el mal económico y social que aporta el mundo entero por causa del alcoholismo.

Nada ganan los gobiernos con los impuestos que perciben sobre las bebidas fermentadas, porque es el Estado quien debe velar por las innumerables desgracias y enfermedades que pesan sobre los pueblos a causa del funesto vicio.

El excesivo número de cárceles, manicomios, hospitales, casas de inválidos y lazaretos, etc., son sostenidos por el Estado.

Las cantidades de comisarías de la capital y de la campaña trabajan, casi exclusivamente, para sofofocar los escándalos y los crímenes que pueden perpetrar la turba de ebrios.

Si no hubieran borrachos no habría necesidad de tanta autoridad, que al final de cuentas suman un elevado presupuesto para la nación, superior al beneficio líquido que dejan los alcoholistas por el consumo realizado.

Si se levantase una seria y exacta estadística para observar lo que el impuesto rinde al gobierno, y que cantidad de dinero desembolsa para combatir y curar las llagas horribles que proporciones a la sociedad el malito alcohol, nos convenceríamos prácticamente por los enormes pérdidas materiales que ocasiona el extraordinario porcentaje de crímenes y enfermedades

dos que arroja este monstruoso flagelo.

Suele decirse que es imposible, que es un absurdo suprimir en absoluto la fabricación e importación de las bebidas fermentadas, porque el ejército de comerciantes de esta industria es superior al militarismo.!

Creemos que esto no resulta una opinión razonable, puesto que el gobierno, unido con una parte del pueblo sensato, bien podría derrocar al tirano alcohol, dictando una energía ley que consiguiera terminantemente con tan nociva como mortífera producción. (No pedimos leyes para reprimir al alcoholista, sino que la causa del alcoholismo).

¡No ha bebido, acaso, la República francesa, la religión católica de las tetas del Estado!

¡Cómo se ha derrocado en muchos países la monarquía imperante, constituyéndose de inmediato el pabellón republicano!

¡Cómo es que las naciones que se encuentran mezcladas en la contienda sangrienta, han resuelto la prohibición de la venta alcohólica mientras dure la guerra!

¡Por qué pueden suprimirlo cuando el tesoro nacional está más débil y no cuando reina la paz y las arcas del Estado rebosan de eso y que pueden hacer más despreciable la entrada de los impuestos a los alcoholes!

¡No podríamos nosotros, los americanos, tomar ese ejemplo en tiempo de paz!

¡Creéis por ventura que será más poderoso el ejército de comerciantes licoreros que el de católicos!

Si mañana mismo destruyéramos por completo el vicio alcohólico no hubiésemos conquistado una República, sino diez y bien fuertes.

Se objetará: suprimiendo de raíz el alcoholismo, millones de obreros quedarían sin trabajo y esto traería como consecuencia lógica la miseria en infinidad de modestos hogares. Estamos bien convencidos que el pauperismo lo fomenta más el vicio de la embriaguez que la caída de una inmovil industria. A más, otras sanas y benéficas producciones aumentarían, del momento que los millones de pesos que el pueblo bebedor malgasta con el alcoholismo, se invertirían en comprar más vestidos, mejores alimentos; se viviría en casas más cómodas y la tranquilidad y el amor surgiría en los hogares. Los gobiernos cobrarían los impuestos de estos sanos consumos sin pensar de tener que distribuirlos nuevamente—como lo hace con el alcoholismo— para remediar los desastros que ocasiona la ponzosa "lepra" de la humanidad.

Existen muchas extensiones de campo con tierras más vírgenes y féculas, pero por falta de quien las explote y cultive, nada producen.

Los artículos de primera necesidad cada vez van encareciéndose, lo mismo que los cereales, las frutas y las verduras, y esto quiere decir que la agricultura no rinde el producto suficiente para suplir las necesidades del pueblo trabajador que soporta el dolor y las miserias más calamitosas.

Fomentándose las colonias agrícolas se emplearían esos miles de obreros que se ociosan las desdichadas labores de preparar botellas de "sajón" y de pegar etiquetas en esas botellas, para intentar venderlas a los consumidores.

Sin

gobiernos no se preocuparán, no se animarán de extirpar de raíz el alcoholismo, puesto que se perjudicarían intereses de hombres que ocupan bancas en los parlamentos y en otras dependencias del Estado, por ser estos los primeros y más fuertes accionistas de las fábricas de alcohol...

Hácese recordar esto al otro contraste que, los ciudadanos ven en imposibilitados en usar armas por temor de caer en el rigorismo de la ley, mientras que los gobiernos construyen grandes acorazados y organizan regimientos de soldados bien armados para destruir no a un hombre, sino a miles de hombres.

Por eso es que la "Liga Popular Antialcohólica del Uruguay", interpretando la necesidad de una propaganda persuasiva dirigida a la masa del pueblo, levanta el pendón de rebelión contra la más vergonzante y terrible epidemia de la humanidad.

Luchar contra el alcoholismo es combatir la tuberculosis e infinidad de males físicos, económicos y sociales que han sentado profundas raíces en el seno de la sociedad.

Seamos sóbrios y fuertes, demos ejemplos prácticos sobre la sana y sencilla vida, tal como nuestra madre naturaleza nos enseña, si queremos que nuestros hijos nos imiten.

Quitar al borracho de la inmundicia y maldita taberna, no es combatir una noble industria ni tampoco es perjudicar el salario obrero, sino que es salvar del dolor y de la miseria a la familia y a la humanidad entera que gime dolida en todo instante, dentro de las cárceles, en los hospitales, en los hogares y en los manicomios.

Los congresales presentes, serán quienes dirán si hemos dicho la verdad y si es de necesidad rigurosa combatir de raíz a la causa del infortunio de la humanidad.

Antonio Valeta.

Del folleto del Dr. Atilio Narancio

Y bien, H. Cámara: con verdadero asombro vemos que esa iniciativa privada que ha poblado al mundo civilizado de sociedades antialcohólicas no ha hecho nada en nuestro país. Creemos que las causas de su indolencia sean puramente la falta de empuje inicial, y por ello, con nuestra ley queremos llevar al país la palabra de aliento para que acometa la empresa, seguro de que cuenta con la acción gubernamental que llenará con su ayuda sus momentos de flaqueza.

Dice nuestro artículo 14: "El Poder Ejecutivo dispondrá que en las Escuelas Públicas se dicte una materia que comprenda la enseñanza del alcoholismo, sus males, su remedio, tratando de infundir terror a la niñez por el alcohol".

La defensa de este artículo la encuentro hecha, a mi manera de ver, de una manera brillante por el doctor Etchepare en la comunicación hecha el año próximo pasado a la Sociedad de Medicina poniendo sobre el tapete la lucha contra el alcohol.

Ella nos ahorra de mayores comentarios y da a nuestro artículo un valor difícilmente desmentido.

La transcribimos, seguros de que la palabra del maestro impresionará decididamente a la H. Cámara: "Siendo difícil modificar una penalización ya adulta, es preciso generalizar en el futuro, y el medio real, casi podría decirse único, bien efectivo, de combatir el alcoholismo, es la educación y la instrucción de la generación que nace. Son las futuras las que pueden llegar a despreciar al alcohol, a arrojarlo al fondo de las farmacias."

"Pues bien: para que la escuela que hay en cada casa...

"Es sabido que en Europa ya se hace esta propaganda en forma de enseñanza obligatoria antialcohólica en las escuelas. Tal ocurre en algunos puntos de Suiza, Italia, en toda Bélgica, Austria, Alemania, Holanda, Suecia, Inglaterra, Noruega y Estados Unidos.

"Deberíamos esforzarnos por confeccionar un programa, un curso sencillo y práctico sobre el alcoholismo, sus causas, sus formas y sus efectos, al alcance de los maestros, que éstos deberían conocer necesariamente y que podrían ellos, tan espléndidamente, enseñar a sus pequeños discípulos. Es conocido, por un lado, el inmenso y merecido prestigio que tiene el maestro entre sus discípulos, y también en las familias, y por otro, la edad favorable para esta enseñanza, que representa la niñez, cosas ambas que harían grandemente fecunda la enseñanza del maestro de escuela.

"El niño, a su vez, fuerte en su convicción y fuerte en la palabra representada por la palabra del maestro, sería, no sólo un creyente convenido, y por consiguiente, un sobrio seguro en el porvenir, sino también ya un testigo mudo por el respeto ante su severo alcoholizado y brutal, pero severo y triste en su actitud de reprobación, ya un apóstol cariñoso, conciente, y un persuasivo cuando, la borrasca pasada, pudiera con su candor de niño y con la expresión de sus ideas adquiridas en la escuela, convertir o ensayar de convertir a su padre.

"¿No valdría esto tanto como la mejor propaganda de las personas extrañas?"

Elija M. de Grau.

LA RESPIRACION

No se debe respirar por la boca, es una práctica que hay que alejar por los daños que ofrece. El método normal de respiración, es recibir el aire a través de las fosas nasales.

Encuentramos personas de toda condición social que respiran actualmente por la boca, y dejan seguir a sus hijos su ejemplo.

Muchas enfermedades de las cuales está sujeto el hombre civilizado, son indudablemente causadas por el hábito común de respiración bucal.

Muchas enfermedades contagiosas, son adquiridas por la costumbre de respirar por la boca y los grandes resfriados, afecciones de las vías nasales, obedecen a ese origen.

Las fosas nasales son dos canales estrechos y tortuosos que contienen numerosos pelos destinados a servir de tamiz y detener las impurezas del aire que serán luego expulsadas por las exhalaciones. También están destinadas a calentar el aire.

Los animales irracionales duermen con la boca cerrada, y el hombre pervertiendo las leyes de la Naturaleza, duerme con ella abierta.

La boca no ofrece protección a los órganos respiratorios, el aire frío, el polvo, las impurezas y los gérmenes penetran sin obstáculos por aquella entrada; por otra parte, las fosas y los pasajes naturales muestran evidentemente la cuidadosa provisión de la Naturaleza a este respecto.

Dr. Machuca.

EL BESO

Así cuantas veces nos preguntamos, al encontrarse dos señoras en sociedad ¿por qué se dan un beso sonoro, expresivo, cariñoso, halago que solo debe estar reservado al marido o al amante?

Si pensásemos un poco, por higiene y por delicadeza, anularíamos el tonto beso que cuantas veces por pura galantería de costumbres, se prodiga entre dos personas que quizás se repelen o se odian. Ya es tiempo de que la mujer...

entre de lleno en la vida civilizada; en la vida moderna; en la vida de constante renovación que ha hecho cambiar la faz, no solo moral, sino social del mundo nuevo; pues el progreso ha dicho: "El que no quiera seguirme se quedará sólo". Ya es tiempo de que la mujer culta e ilustrada que viaja, que sale, que ve algo útil y práctico que la saque de ese indolente abandono, en el que se sumerge más por indiferencia que por apatía. Es preciso, desechando pueriles preocupaciones, que entre de lleno en el culto de la sociedad nueva del presente, desarraigando los viejos errores que nada significan y a nada conducen.

El beso es la mayor prueba de candente afecto que puede repercutir entre dos seres que se aman; pero un beso dado sin estimación, sin amor, sin afecto, algo que una y estreche el corazón y el alma, es simplemente una fórmula y a veces un verdadero compromiso; pues si este se recibe de una boca—no digamos antihigiénica—puesto que hay que suponer que la cultura en su evolución en sí la higiene; creemos firmemente que si no tiene un agradable y suave olor la boca que imprime un ejemplo sobre la nacarada mejilla de una amiga, por cuanto la fina galantería puede hacer, disimulará con discreción el irritante efecto de una mágica consejería que desaparece. Ya es hora de que el beso sea relegado de la sociedad, ya es hora de que sea reservado sólo a aquellos seres a quienes liga un íntimo y profundo afecto.

Lo que es un fumador

El hombre que fuma es una ocaña, la boca es el fogón, la dentadura y la lengua las rejillas, el cigarrillo la chimenea y las fosas nasales son las válvulas que expulsan el humo que provoca el incendio.

La masa enseñada y el corazón hacen el papel de jamoneros puestos a curar...

La cocina, al cabo de unos meses, queda inmunda, necesita un blanqueo y una higiene rigurosa, cuando no una refacción general. Al fogón es menester cambiarse las rejillas. Pero cuando esto se realiza podremos figurarnos en que estado se encontrarán los jamoneros que habían del papel de jamoneros...

HERMOSA CARTA

del director general de Correos y Telégrafos, señor Francisco García Santos.

Montevideo, Julio 10 de 1916.

Señor Antonio Valeta,

Director de "Fisiquiltrura".

De mi consideración:

Estoy en deuda con Vd. por las atenciones que me dispensa al enviarme todas sus publicaciones sobre propaganda antialcohólica. Creo no haber acusado recibo de algunas y a eso respondo esta carta que, además de ser motivada por aquel caso involuntario, tiene también como principal objeto felicitarle por ese tenor entusiasta demostrado en la constante lucha contra el gran flagelo de la humanidad en los tiempos modernos: — el alcoholismo.

Hace Vd. obra buena señor Valeta, y hástima grande que sus afanes humanitarios no sean secundados por la protección de quienes, facilitándoles los medios, podrían dar a su obra el impulso que se merece y del cual tanto aprovecharía la sociedad.

Lamento muy mucho que funciones públicas hayan decretado mi alejamiento del campo de acción, que no me sea dado ser, como lo fui en otro tiempo, un propagandista...

militante, pero, crea que acompaño de corazón a los que, como Vd. consagran todas sus energías y entusiasmos a esa campaña altamente humanitaria, en la que también veo empuñado a mi íntimo amigo el doctor Salterain, el viejo soldado de todas las buenas causas en bien de la humanidad doliente, ese ciudadano que un día merecerá el tributo póstumo del bronco, que perpetuará la memoria de su gran corazón, en las generaciones venideras.

He recibido el primer número de "Fisiquiltrura" el órgano de la "Liga Antialcohólica en el Uruguay", nueva demostración de su convicción y sinceridad en esa cruenta lucha que exige no pocos sacrificios de su parte, hasta las críticas de los indiferentes, de los egoístas que, ante el mal del prójimo, se enojan de hombres y no son capaces de estimular sobre como la suya, siquiera sea del punto de vista moral, ya que el material les arrojaría a su avaricia algunos centésimos mensualmente.

Si la sociedad de Montevideo, caritativa por excelencia, se diera cuenta de los estragos que hace el alcohol en las clases bajas, si viera como muchos de los hijos de la que enfáticamente se titula alta sociedad, se emborrachan (la palabra es gruesa, pero, muy apropiada) en café y club, dando después tristes espectáculos por las calles; si visitara los hospitales de ahogados, huérfanos y expósitos, en los que encontraría las víctimas del alcohol, seguramente que, sin perjuicio de favorecer otras obras buenas, no tendría, como tiene abandonada, la que representa la "Liga Antialcohólica del Uruguay". Diez años fué Director de nuestro Manicomio Nacional, — y en ese tiempo fué que con horror pude ver de cerca los estragos que hace el alcohol, decidiéndome a presentar por entonces, al primer Congreso Latino Americano un trabajo intitulado "La generación de la raza por el alcohol", fundando esta proposición que fué aceptada por aquella conferencia.

Que se incorporen al programa de la enseñanza pública y en sus diversas asignaturas todas las siguientes nociones de higiene, economía, psicología y moral que puedan despertar en el niño el horror al alcoholismo:

Parte higiénica. — Bebidas alcohólicas, bebidas fermentadas, sidra, cerveza, vino. — Acción fisiológica de las bebidas fermentadas. — Efectos patológicos de su abuso. — Bebidas destiladas, aguardiente. — Efectos patológicos de su uso habitual. — Bebidas destiladas, adicionadas de esencias, ajenjo. — Graves efectos patológicos de su uso. — La ebriedad y el alcoholismo. — Influencia del alcoholismo sobre la raza.

Parte económica. — Influencia del alcoholismo sobre el empobrecimiento y a veces sobre la miseria del individuo y de la familia. — Efectos sobre la riqueza pública. — Lo que el alcoholismo cuesta al país. Acción sobre la criminalidad, el suicidio, los accidentes del trabajo.

Parte psicológica y moral. — Influencia del alcoholismo sobre la génesis de la locura. — Debilitamiento de la inteligencia y de la voluntad por el uso de las bebidas alcohólicas. — Desgracias causadas por el alcoholismo en la raza, en la familia y en la sociedad.

A esta enseñanza oral, debe agregarse la enseñanza de leer, o sea esos cuadros gráficos del doctor Galtier, que en Europa he visto en los colegios, cuarteles y estaciones de ferrocarriles, en los que se ven dibujadas las sustancias que producen el alcohol, con indicación de su poder tóxico, en los animales y en el hombre; retratos de hombres sanos y de los individuos, dados a los abusos de las bebidas alcohólicas, con los rasgos y líneas duras de su fisonomía, etc., etc.

Eso como lo dejo dicho, se ha hecho en otras naciones y a ese gran movimiento humanitario debe incorporarse la República del Uruguay.

Adelante, pues, en su obra regeneradora, señor Valeta, porque sólo ella puede salvar el porvenir de la raza, si no detenemos los avances de ese formidable enemigo, el alcoholismo, que causa en nuestros días una depresión más grande que estos tres azotes históricos: el hambre, la peste y la guerra, porque más que el hambre y la peste diezma, más que la guerra mata y lo que es peor, todavía, deshonra.

Con el más entusiasta aplauso lo saluda con su mayor consideración,

F. García Santos.

Mi patria a todos cobija, por que mi patria es la humanidad

Es mi bandera grandiosa y pura, bella entre bellas. Tiene por lenzo la faz del cielo, todo. Tiene por asta la fax divina de los arcobalanes. Tiene por patria, toda la tierra que alumbra el sol.

Digna de un mundo por mi sentir, por mi ideal. Mundo sin guerras, mundo sin odios y sin diferencias, en que los hombres trazo el fraternalmente, vivan del fruto de su sudor.

¡Suño imposible, vanas quimeras, ¡bávese! Si es que los hombres no fueran fieras. Mundo botado de mis ensueños, ¡oh, mis dolores. Que solo tiene un habitante: mi corazón!

¡Hé ahí, bastame, más ese mundo Dios lo ha creado. ¡Hé ahí, bastame, más ese mundo Dios lo ha creado. Como era antes que Adán comiera el fruto. Amando un solo Dios, una sola religión, ¡oh, Dios!

¡Quién ha creado tantas patrias, religiones y filosofías? Sólo la envía, cruz herética del vil Cain. ¡Hé ahí, bastame, más ese mundo Dios lo ha creado. La entidad humana vivió al mundo en un día.

"Amamos los unos a los otros" ¡oh, Dios! Cuando aún se ve a los hombres destruirse ¡entre sí! ¿Dónde están la civilización, las decoraciones? Entre su especie, ni a las hienas devorarse ni.

Entre los sabios, el más docto será de mí patria el soberano. Serán los sabios los que sobserben en cada día. En toda familia el más apto, el más avanzado. ¡Oh no alá fama! ¡oh no alá fama!

Serán soldados de mi patria, el misero, el que se levanta por el dolor. Los buenos todos, las víctimas de la maldad. Forman mis filas, los sabios, mártires del dolor. Mi patria a todos cobija, porque mi patria es la humanidad.

Harán arados y monumentos que recorden el acero de los cañones que hoy ahogan. Forman mis filas, los sabios, mártires del dolor. Levantarán escuelas, universidades, ¡oh, Dios! Mi patria a todos cobija, porque mi patria es la humanidad.

Allí no existirá dinero, causa de los rencores. Cambiarán los hombres el fruto de su sudor. Con todas las diademas de nobles reyes y coronas. Elicitarán un tiempo consagrado a la bondad.

Clamarán por mi patria millones de desolados. Millones de huérfanos abandonados a su dolor. Millones de viudas, cuyos esposos, cuyos padres. Mueren en la guerra, lejos de su castillo, de su amor.

Mundo nacido por ver en la tierra, ¡tantos dolores. Mando que espero que mis descendientes. Allí tremolará la inmortar bandera de mis amores. En un nuevo mundo de felicidad, amor y paz.

¡Patria de mis ensueños! ¡oh no te veré, sea. Mi tu sola será la que salvará al Universo. No me importa si a tu venir yo abré muerte. Me basta que fucunde la semilla de mi venuto! JUAN B. GENTA.

La "Liga Popular Antialcohólica del Uruguay"

Los esfuerzos realizados por esta meritoria Liga no pueden ser incógnitos. Será representada en el "Congreso de Bibliografía e Historia del niño" que se realiza en Buenos Aires como homenaje al Centenario Argentino. El distinguido doctor Fernando Roselló es el delegado de la Liga ante el "Congreso de Bibliografía e Historia y Exposición del Libro", y la doctora Paulina Luisi presentará nuestros trabajos como Presidente de la comisión que representa al Uruguay.

Creemos que obrando con justicia, los trabajos de nuestra Liga serán aceptados.

"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 CERALES
DE FABRICACIÓN NACIONAL

SIMIL. CAFÉ MALTA.
JUGO DE UVA. MIEL.

CERRO LARGO, 1199

Teléfono: LA URUGUAYA, 1145 (Cerdón)

CASA AMARILLA MUEBLERÍA Y TAPICERÍA

CALLE SAN JOSÉ NÚMERO 818 (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 SUPACHA, 732. — BUENOS AIRES

Luis M. Laurito

REMATADOR PÚBLICO

MISIONES, 1444

EJIDO, 940

CASA PARTICULAR

JUAN PELUFO ALMACEN DE LA AGRICULTURA

CASA FUNDADA EN 1878

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

AGRACIADA, 2251 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 ANALISIS QUIMICOS Y MICROSCOPICOS, de los doctores Scoceria y Callera. **Salutaris** remitida por los Sres. Genta y Puccio y analizada en este Laboratorio, no contiene Alcohol el 25 Octubre 1915 José Scoceria, Capretano Rivero



GENERICOS DE LAS OFICINAS DE ANALISIS DE LAS URBANAS. Con licores, Bebidas y Espumante mixtas sin alcohol ni azúcar. Se conservan en condiciones estrictas, estando en perfecto estado de conservación higiénica, dentro de las disposiciones reglamentarias vigentes. Noviembre, 11 1915. Y. Coppelli

EL DIRECTOR DE LA OFICINA DE ANALISIS MUNICIPAL CERTIFICA que la muestra titulada «SALUTARIS» no contiene sustancias antisepticas ni escarinas, y se encuentra en las condiciones reglamentarias. Montevideo, 10 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 á la causa anti-alcolólica, por lo que me apresuro á testimoniarlo por el presente. á fin de que los Srs. Genta, Puccio y Badi, importadores, puedan hacer de este certificado el uso que mas convenga.—Dr. Adolfo Narancio.

Las bebidas que con los nombres de Champagnette, Espumante y Licores marca «SALUTARIS» pone en venta la casa Genta, Puccio y Badi, y que el análisis demuestra no poseen alcohol ni materia nociva alguna, merecen recomendarse como substancias 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 á las bebidas alcohólicas de uso corriente, por lo que me complazco en certificarlo, para que los importadores puedan hacer de este documento el uso que consisten oportuno en BENEFICIO SOCIAL.—Dr. Miguel Becerra de Bengoa.

Se venden en los cafés y almacenes.—Depósito: Uruguay esquiná Y1.—Teléfono: La Uruguaya, 1440 (Cerdón).

"El Naturismo en el Hogar"

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.

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).—Empleos médicos 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 año).—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 corse (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).—Crímenes de la vivisección (Con grabados).—Progresos de la ciencia naturista (Con grabados), etc., etc.

La segunda parte trata de las causas vegetarianas; la tercera se ocupa de la expresión del rostro y el cuerpo en forma científica y completa. La 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»

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

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.

Pedro Silva y Armas

CIRUJANO DENTISTA

Consulta de 9^a a 11 y de las 14 a las 17 horas
excepto jueves y domingos
De las 18^a 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 ACEI-
TE CONSUMES Y TE DIRÉ CO-
MO SE ENCUENTRA VUESTRO
ESTÓMAGO». EL ACEITE

BAU

ES EL PRODUCTO MÁS EX-
QUISITO QUE DEBEN USAR LOS
QUE DESEAN VERSE LIBRES DE
AFECCIONES ESTOMACALES É
INTESTINALES. ♦ ♦ ♦ ♦ ♦

ES UN ACEITE PURO DE OLIVA

Unicos Importadores: **GALIMBERTI & Cia** MONTEVIDEO