

Redacción: Arequita N. 2108

## El alcohol y el juego

Hay dos calamidades que manan el organismo de la humanidad ocasionándole perturbaciones y dolores profundos, y que dominadas aparecen en su ruina: tales son el alcoholismo y el juego.

No somos por temperamento, ni por influencia del clima, ni por escasez de subsistencias, un pueblo bebedor, pero en el conjunto de la masa que lo forma con elementos de tan distintos pueblos, es fuera de duda que se señala una marcada tendencia al alcoholismo.

El aumento progresivo del expendio de bebidas y la constatación del número creciente de las enfermedades que engendra, unido al conocimiento del abuso y de la sofisticación que tiene la fabricación de las bebidas alcohólicas impone la convicción que vamos en una penitencia fatal, y que llegaremos a la característica del alcoholismo, con todas sus fatales y trascendentales circunstancias, si no ponemos una barrera a desarrollo tan funesto.

Desde luego el alcohol es la bebida más funesta para el hombre, porque ni le alimenta ni le tonifica y es al decir de un sabio francés como el latigazo que se da a un caballo, que en cuanto pasa la excitación viene el cansancio.

Todo se retrasa en el organismo con el uso del alcohol. El alcohol destruye a la vez la inteligencia, quebranta la armonía del sistema nervioso, vuelve loco al hombre, y lo pone en el camino del crimen.

El bebedor es un ser negativo de la vida social, de la familia del progreso colectivo porque es incompatible con la cultura, porque engendra solo abortos, epilépticos o tuberculosos y es incapaz de ambición alguna que conduzca al bien común.

El alcohol consume millones de vidas, causa crímenes sin límites y deja en la viudez y el desamparo millares de viudas y millones de huérfanos.

Poner pues, dique, a tan grave mal es prestar un alto servicio a la actualidad y prevenir males indecibles del futuro.

Si el alcohol es Lucifer embotellado, el juego es una sierpe venenosa que filtra y destruye las fibras más íntimas de la vida.

## EL ALCOHOLISMO

La pendiente del alcoholismo es suave, insensible. Al principio es la copia incansable que parece restaurar las fuerzas mejor que un pedazo de pan, el aperitivo tomado entre amigos como pretexto para un rato de distracción. Luego, la fatiga del trabajo excesivo; la depresión moral que produce el repetir un acto más o menos automático, siempre el mismo, durante horas y más horas, en medio del vaivén de las poleas o bajo los rayos de un sol que abrasa; la atmósfera confinada; el alimento insuficiente; la pobreza que encadena y postra; todo se combina para hastiar y desanimar, haciendo atrayente la copa que estimula, descanza y alegra. Y así se llega a beber cuatro, diez, quince copas diarias que se añaden al vino bebido en las comidas.

Al principio, nada se siente, y a veces durante años. Pero insensiblemente, el estómago languidece, las fuerzas decaen, la voluntad desciende. Aparentemente, nada ha cambiado, pero la existencia ya está minada y esos síntomas son una

señal advertencia del trabajo de zapa que el alcohol está haciendo en el organismo.

Poco a poco, a medida que el vicio se arraiga y crece, los estragos interiores comienzan a salir a la superficie. La cara enrojece, aunque no siempre, o bien se pone livida; las manos se hacen temblorosas; las facciones pierden su animación inteligente; las fuerzas decaen cada vez más, y, por último, aparecen las pesadillas nocturnas y los vómitos matinales. En los brazos y las piernas aparecen hormigueos; de noche, el sueño es interrumpido por calambres en las pantorrillas. Los músculos son más irritables que normalmente, y también más débiles.

El alcoholista entretanto continúa en su trabajo, aunque no con el vigor de antes, y para una mirada poco práctica nada grave sucede. Y es ya la ruina que empieza; se está a un paso del hospital, de la cárcel o el manicomio, paso que muchas veces no se franquea, es cierto, pero ya la situación es irremediable y los hijos sufren las consecuencias.

He dicho que no hay función que el alcohol no ataque ni órgano que no degrade, pues siendo un excitante que a la larga postra y un veneno que retarda y vicia la nutrición, todos los órganos acaban por sufrir una vejez prematura y deformación. "El alcohol es el genio de la degeneración." (Dickinson.)

El órgano más débil es el que más sufre; en unos es el estómago, en otros el hígado; en la mayoría de los casos el cerebro, porque el alcohol es retenido en el cerebro, y éste es el órgano más delicado, y éste es el órgano más afectado.

Veamos primero cómo sufre el estómago. El alcohol, mezclado con los alimentos, lo irrita al principio y exagera a producción de jugo digestivo, pero esa irritación es a la larga contraproducente, porque acaba por inflamarlo. La digestión se hace entonces mal y los alimentos fermentan, aumentando la irritación. De esta manera el alcohol inicia sus estragos desde que entra en nuestro organismo.

El alcoholista comienza por perder el apetito, y débil, porque se alimenta poco, busca en la bebida las fuerzas que ya no puede procurarse con el alimento, y se encierra así en un círculo vicioso cada día más estrecho.

Por la mañana despierta con la boca pastosa, fétida, y un estado de náusea que calma una copa. Poco a poco, las náuseas se convierten en vómitos que son característicos, espumosos, transparentes o muy viscosos, y la copa para entonarse el estómago se hace cada vez más necesaria y menos eficaz, de modo que se recurre a bebidas más fuertes.

Con un estómago así la salud no puede andar bien, y, sin embargo, este es el accidente más benigno. *Augusto Bunge.*

iraga, debido probablemente al uso del tabaco por el padre que había dejado como herencia a su hijo un apetito para lo que él mismo ha adorado con tanta devoción.

Siendo pues el uso del tabaco contra la naturaleza, es una razón humana, porque debe ser rechazado.

## LA BELLEZA EN LA ESCUELA

Víctima expiatoria de las rigideces de una pedagogía formalista en exceso, la Belleza ha sido, hasta hace poco tiempo, excluida como necesaria o perjudicial de la escuela.

A pesar de la profunda y variada riqueza de matices que la enseñanza podría cosechar en la emoción estética, el culto de lo bello, considerado con desconfianza y prevención injustas por parte de muchos pedagogos, no encuentran desgraciadamente, altares propicios de todas las escuelas.

Resplandor de lo verdadero, como quería Platón, o más simplemente, "modo subjetivo y personal de sentir las cosas aún naturales" la Belleza es, sin embargo, la que más fácilmente sugiere o da origen al sentimiento de Perfección familiarizándonos con la Verdad y el Bien que son los atributos de aquella. La educación estética debiera pues ocupar un capítulo en todos los programas de enseñanza. Y consecuentemente con el objeto y materia de enseñanza, la escuela debería esforzarse ante todo y sobre todo, en realizar la belleza en todas sus manifestaciones.

Nuestra escuela, en general, es poco acogedora. Un aire clausal se respira todavía en sus aulas y en la austera frialdad y desnudez de sus paredes, pese al espíritu de la nueva enseñanza y de los nuevos métodos. Los colores sórdidos o mates de las pinturas; la ausencia o escasez de plantas y flores; los muros desnudos aún en patios y corredores; la total carencia de objetos artísticos sobre los cuales el niño podría hallar una sensación de reposo o placer para su organismo nervioso y un nuevo estímulo para la prosecución del trabajo, contribuyen a hacer más intensa o antipática la sensación de austeridad que se deja ver demasiado fácilmente en todos o casi todos, los locales escolares.

Y sin embargo, cuán poco basta para animar y dar color de hogar, dulzura de regazo de ese ambiente...

La contemplación de las obras de la Naturaleza y del Arte, dónde hallarían meroo más grandioso que en la escuela! Las representaciones evidentes, cálidas, inmediatas de la Belleza cuya sonrisa resplandee aún en los más humildes rincones, donde sabrían extender con más gracia y provecho que en la escuela, la cinta aricolor de sus paisajes inolvidables! Poco bastaría. Flores, muchas flores y plantas; sobre los muros el tapiz alegre y policromo de estampas; allí en los patios, distribuidas con gusto, reproducidas de la estatuaria clásica, semillero inmortal de Armonía y Belleza!

Todo eso costaría muy poco. La Belleza es accesible a todos y se deja gozar al paso de un palacio, como en un establo. Duerme sobre una ligera brizna de hierba o se remonta en el hilo de oro de un rayo de sol que nimbá con halo vaporoso, una cabecita infantil, sonriendo siempre a quien le sonríe. ¡Por qué pues, no enseñar a sonreírle desde la Escuela!...

*Delia Molinari Calleros.*

## Triste historia

"La Historia" del alcoholismo es una de corrupción, crueldad y ruina.

Ha robado a la cara su aspecto de salud y en lugar de la tez de rostro natural, ha dejado a éste colorado e irritado por el alcohol.

Ha quitado el lustre al ojo, dejándolo oscuro e inyectado de sangre.

Ha quitado la belleza y hermosura del rostro, y lo ha dejado deformado y rojizo.

Ha robado a las piernas su firmeza, dejándolas bamboleantes e inestables.

Ha quitado la firmeza y elasticidad a los pies, para hacerlos débiles, para hacerlos débiles e inciertos.

Ha robado a la sangre su vitalidad, sembrando de veneno y gérmenes de enfermedad.

Ha robado al rostro su virilidad y virtud y ha dejado en su lugar las señales de la sensualidad y brutalidad.

Ha corrompido la lengua con maldeciones y necesidades.

Ha inclinado las manos al mal, haciéndolas instrumentos de brutalidad y asesinato, en vez de ser de utilidad y bien hacer.

Ha roto los vínculos de la amistad y sembrado los gérmenes de la enemistad.

Ha hebeo del padre bondadoso y caritativo un hombre tirano, grosero, bestial, homicida.

Ha transformado a la madre cariñosa en una furia infernal y en la encarnación de la brutalidad.

Ha robado a la mesa su abundancia, obligando al hombre a llorar de hambre y pedir limosnas en la calle.

Ha quitado a las espaldas los vestidos de paño fino y de seda, reemplazándolos con andrajos.

Ha poblado las casas de corrección y los manicomios con sus lamentables víctimas.

Ha llenado de criminales las penitenciarías y cárceles y casas de corrección.

Ha llenado nuestro tan bello mundo de lágrimas, gemidos y lamentaciones, y a muchos pobres y desamparados, de miseria y desesperación.

## UN GRAN REY...

—Me conocéis?... Yo soy el príncipe de todas las alegrías; el compañero de todos los gozos mundanos, el mensajero de la muerte, el príncipe que gobierna el mundo.

—Yo estoy presente en todas las ceremonias y ninguna reunión tiene lugar sin mi presencia.

—Yo fabrico los crímenes, hago nacer en el corazón los pensamientos malos, manejo los hogares, soy padre de los hijos sin padre, convengo la raza, traigo el envilecimiento, la depravación, los suicidios, la locura, el crimen en todas las formas imaginables.

—Yo acabo con las familias, persigo los abuelos en los nietos, hago perder la vergüenza, la dignidad, el honor, la buena educación.

—Yo pongo un velo sobre los ojos, sobre la conciencia y hago aparecer el crimen como venganza, la abyección como pasatiempo, la inmoralidad como entretenimiento, el adulterio como conquista galante.

—Yo he ganado más victorias que Alejandro, he unido más pueblos a mi carro que Rema, he asaltado más pueblos que Atila.

—Yo hago que los maridos se rían de la infidelidad de la esposa ajena, trabajando juicios por la



Sin comentarios

## EL VICIO DEL TABACO EXPERIENCIA PRACTICA

Hace pocos años se juntaron en Londres, los científicos de diferentes partes del mundo para la discusión de asuntos de ciencia, habiendo de pasar cada declaración por un severo escrutinio.

Un miembro dijo: "El tabaco no es dañino al cuerpo; yo lo he mascado durante cincuenta años, y mi padre hizo igual operación durante sesenta sin perjuicio perceptible. Toda esa gritería contra el tabaco es una tontería." El actuario objetó:

—Adelante, señor, investiguemos bien este asunto.

—¿Cuanto tabaco masea Vd?

—Maseo generalmente tres bocados de este tamaño por día.

—Cortando tres pedazos de lo que llevaba, uno de estos pedazos fué dado a un boticario francés y otro a un ruso, para que experimentaran el extracto.

Entonces el actuario preguntó si se hallaba presente algún joven que nunca hubiese usado el tabaco, quien tomaría el tercer pedazo y lo masticaría delante del auditorio, ofreciéndole el momento peses.

Un joven de adelantó, y entonces se le observó a los presentes de fijarse bien en el rostro del joven antes de

masticar el tabaco, y notar su efecto. Pronto vino pálido, luego vómito y después se desmayó delante de la asamblea.

El extracto de un bocado fué dado a un gato grande. Este saltó locamente de un lado a otro y luego murió. El otro extracto fué puesto sobre la lengua de un perro, el cual dió un alarido, saltó como el gato y pronto se echó al suelo y murió.

Estos hechos han acontecido de cinto del mundo. Se hallan registrados en el más científico archivo del mundo en un volumen que cuesta veinte pesos oro el ejemplar. Cada fumador o mascador de tabaco puede testificar por su propia experiencia, aprendiendo que lo arriba descripto es precisamente la consecuencia y efecto del tabaco.

El tabaco está reconocido y traído por el sistema como un elemento fuerte, un enemigo mortal. ¡Qué es fuerza agonizante para vomitar hace el estómago del muchacho que ha mastado el tabaco por primera vez! ¡Cómo se revela la naturaleza contra el tabaco y qué enfermo queda el principiante!

Hay pocos de los adictos al tabaco que no pueden recordar bien su primera experiencia con los estomeros, y los que no han sufrido así, aparecen a menudo como esos enanos que ya fueron envenenados con esta

ruina de su propia esposa: por mi causa los jóvenes y los viejos se divierten haciendo epigramas contra la moral y la religión.

—Yo voto los diputados obteniendo votos para que hagan leyes que aumenten mi reino, que es de toda la tierra.

—Yo aspiro a convertir el mundo en un hospital, en un manicomio, en un circo, donde estén encerrados tigres, asnos, perros, halcones y buitres; quiero sangre, desolación, ruina, liviandades, rencores guerreros, desesperación y blasfemia.

—Yo nazo en todas partes: conozco las frías regiones de Laponia y Siberia, las ardorosas de Egipto e Italia; yo tengo origen en el trigo, el arroz, el maíz, la cebada, el jngo de la uva fermentado, a la leche de yegua; mi patria es la tierra, mis esclavos los hombres, el que me envía es el príncipe del mal.

—Yo sé que me conocerá; pero no queréis nombrarme porque todavía os resta el pudor de los nombres, ya que habéis perdido el de los hechos.

—¡Yo soy... el Alcohol!

Catulle Mendès.

**Primer Congreso Nacional Antialcohólico**

**A LOS VEGETARIANOS:**

Antes de iniciar sus tareas el anunciado Congreso Regional Antialcohólico ha triunfado y llegado más allá de donde se propuso el Comité; que ahora se ve organizador de un Congreso Nacional Antialcohólico.

Empezamos a trabajar con entusiasmo a la par que esperanzados de lograr un nuevo galardón a la causa de la regeneración, y nuestros amigos que jamás desprecian oportunidades, han acudido a nuestro llamamiento y hubiera sido un éxito el Congreso que organizábamos.

Cuando la satisfacción asomaba a nuestros labios, de pronto se empujaron para dejar al entendimiento que recapacitarse lo que amigos entusiastas de fuera de nuestra región solicitaban: el formar parte de ese Congreso.

No podíamos permanecer estéticos a esta sincera solicitud y nos vimos precisados a derrumbar las murallas de antemano levantadas, para que los españoles todos pudieran cooperar a esta serena reconquista de la paz nacional que irrada de la tranquilidad y bienestar de cada uno de sus hijos.

En tal situación, proseguimos nuestras tareas, dudando quizá del éxito, pero como si fuera cosa provisional, ya todo preparándonos para la llana que casi me atrevo a asegurar que esta nación que ha permanecido al parecer indiferente en este problema mundial, este pueblo que quebrantado por sus errores no se atreva a unir su voz a la de sus hermanos extranjeros propagando el abstencionismo, esta raza que en épocas lejanas fué señora de dos mundos y portaestandarte de la civilización, al verse en la candelilla del cementerio luego de padecer prolongada agonía, se pone sobre sí, rasga su tónica embebida de vicios, levanta los ojos del suelo y mirando el horizonte sonrojado de la mañana en época primaveral adelanta su pie delirado y con gracia pendular de la región levantina escorre el velo que no le dejaba ver la realidad de la vida sana y desde aquel lugar despierta con sus cánticos al hombre dormido que lucha con su vista por apreciar ciertamente lo que creía utopía y se decide a cooperar primero, y ser acérrimo apóstol después de la causa filantrópica por autonomía, del antialcoholismo, que inaugurará sus propagandas con el Congreso Nacional Antialcohólico.

Tened constancia, amigos míos, perseverad en vuestra gallarda actitud, pues es sabido que la gloria no pertenece a quien inicia la empresa sino a quien logra llevarla a término.

Quería distraerme, pero me ha sido imposible y se me escapa de la pluma cosa que quizás debería callar, pero espero que vuestro comportamiento disimulará mis faltas.

Sabed que tenemos a nuestro lado en todo y por todo a las autoridades barcelonesas que ampararán con su completo beneplácito nuestra empresa y entre ellas, hay una, el Excmo. Ayuntamiento, que espera la fecha del Congreso para festejar en su casa a cuantos acudáis a escuchar la voz serena y desasopada de hombres que se preocupan por el bienestar de sus semejantes y que les ha costado largos años de estudio para que vosotros al llegar a vuestros hogares podáis practicar lo que ahora no hacen los unos por ignorancia, por desdeseo, los otros, por falta de decisión todos.

Y para que veáis que queremos ver reunidos a representantes de cuantos pueblos haya en nuestra nación que queremos dar un abrazo de afecto y compañerismo que sellará nuestra relación perenne para laborar contra el alcoholismo, hemos logrado que las compañías de ferrocarriles de toda España concedieran a los congresistas del Primer Congreso Nacional Antialcohólico, previa presentación del título, una importante rebaja en el billete.

En el mes próximo publicaremos el programa, pero desde ahora podéis empezar a remitir adhesiones a fin de poderos enviar los títulos y que no se agotara el trabajo en la Secretaría en los días próximos a la celebración.

Quisiera que mi ansia devorara los días para que fuera ya mañana el señalado para inaugurar el Congreso, y esto no lo espero más que para ver si es realidad mi esperanza. Pero que a este acontecimiento acudieris todos los vegetarianos, ya que la labor intensísima que realizaremos en aquellos tres días no es más que una de las ramas, quizá la más importante, de este árbol que con nuestro sudor fertilizamos, que se llama naturismo; pues la ciencia, ratificando lo que demuestra la práctica, nos dice que, el alcoholismo, en los pueblos, está en razón directa con el uso de la carne y condimentaciones antisifilológicas.

Cuenta esta Revista con un crecido número de suscriptores, recibimos diariamente cartas de amigos que nos alientan en nuestra lucha, pero deseamos vivamente el poder estrechar su mano y tenerlos un instante a nuestro lado para así arriacarnos un tanto más, si es posible, en la empresa y ver si entre todos encontramos un medio eficaz para que el naturismo avance más aceleradamente.

Hasta que llegue ese día en que podremos decir que por vez primera se reunió la familia vegetariana en su hogar común, en esta vuestra casa, no podré creer será realidad mi ilusión, ni un éxito el Congreso.

M. Navarro Ferré,  
del "Comité".

Felicitamos al valiente amigo Navarro Ferré por su campaña antialcohólica que desarrolla en Barcelona. Necesitamos pensamos también llevar a cabo un congreso en esta capital.

(N. de R.).

**Nuevas leyes**

**Exoneración de derechos de importación a las bebidas sin alcohol.**

El poder Ejecutivo ha puesto el ejemplo, con fecha 10 del mes de Agosto, a la siguiente ley:

Artículo 1.º Quedan exentos de derechos aduaneros, comprendiendo los adicionales, las bebidas sin alcohol que no se fabriquen en el país.

Una voz que se hayan establecido fábricas de dichas bebidas o similares, el Poder Ejecutivo restablecerá los gravámenes aduaneros.

Las mismas bebidas, nacionales o

extranjeras, quedarán exceptuadas de todo impuesto fiscal o interno.

Quedarán asimismo exceptuados del impuesto municipal los avisos que emplearen como reclamo.

Art. 2.º Comuníquese, etc.

Aplaudimos sin reservas las medidas adoptadas.

**La belleza femenina en relación con la alimentación**

Los higienistas modernos, desean buscar una causa real de la fealdad física de algunas mujeres y la belleza de otras, han ido a buscar las causas generadoras de esas manifestaciones horribles, que vemos en algunos pueblos, razas y además algunos ejemplares de nuestra sociedad. El ser que más se presta a estas apreciaciones higiénicas, estéticas, es la mujer, por ser el tipo más estudiado y el que más interés despierta.

La mujer moderna, además de las cuestiones de higiene alimenticias, cometen actos atentatorios contra su belleza con trajes malos, entre ellos el corsé, el calzado y después los cosméticos, que predominan a una vejez prematura, afectando su rostro con esos elementos que pone en uso el mercantilismo. La profanación de la belleza femenina por medio del corsé, los cosméticos y la alimentación antinatural, es el acto más atrevido que se ha realizado en la historia de las razas.

El corsé ha producido muchos males, por que causa empesamiento en la sangre, y cuando esto se halla empesada de los elementos químicos, se producen desórdenes mayores, vemos que la mujer de las grandes urbes, es siempre de una belleza falsa, por que en su rostro que es la manifestación genuina del estado de salud de su organismo, se manifiesta una anemia profunda. La anemia se nota en la palidez de su rostro, en los labios donde el carmín perdió su brillo y las pupilas lánguidas y profundas, se manifiestan como un espejo, a los ojos educados en los misterios de la salud y de la enfermedad; el uso del corsé como hemos dicho, es un factor de importancia en esta cuestión de estética, que tanto interesa a nuestros artistas, los que siempre se ven con apuros para buscar los modelos ideales para sus bellas inspiraciones, y la alimentación que prepara el campo fértil a esos estados de disercia orgánica, nos dan el triste ejemplo de la fealdad femenina, que contemplamos en nuestras mujeres contemporáneas, las que bosen sutilmente en las fórmulas industriales el auxilio a su pérdida de belleza.

La higiene moderna pudo comprobar, que nuestra alimentación de carnes, de licores y demás bebidas irritantes, producían una manifiesta pobreza de factores químicos en la sangre, y es cuando se manifiesta a mil maravillas los rasgos terribles de esa anemia precursora de la fealdad y de una vejez prematura, que tanto preocupa a nuestras Hebes modernas — las que seguramente no serían llamadas para distribuir el licor de los dioses — las que han perdido el secreto de una belleza tan brillante, como las que figuran en los pasajes de la historia helénica, en su hora suprema de grandeza. La belleza física es como la moral, es cuestión de cultura, de buen gusto y de predisposición a las cosas que halagan a los espíritus exquisitos.

Ya sabemos por boca de Prevost que dice: "Desaerchar la higiene, es encaminarse a la fealdad que repugna y echa con la manifestación estética de las cosas sublimas", vemos que la alimentación de nuestros días es mala para nuestra salud, y ella nos conduce a esas condiciones físicas que ya, los que han tratado los estados humorales,—disercia orgánica— han podido comprobar que la nutrición es el primordial factor de la vida, y por lo tanto el de la salud. La dietética moderna, empieza ya a señalar en una forma incontroverti-

ble la influencia manifiesta de la alimentación de carnes en las expresiones de la belleza y es necesario realizar un esfuerzo intelectual demostratorio, para poner sobre aviso a la mujer, de las causas porque cada vez son más feas y del porque no se ven aquellas bellezas que en edad senil se manifiesta una transfección de juventud a través de un édit fino y suave como pétalos de rosa, tal cual los pudo conservar madame Severine Nimon de Hendos y otras que son la preocupación de los higienistas y de los artistas. Creemos que las mujeres que quieren ser bellas, no dejarán de aceptar nuestros consejos, aunque ellos exijan el sacrificio de gustos en la alimentación moderna y en las bebidas, causas de primera línea, que provocan la pérdida total o parcial de su belleza; ese sacrificio les compensará con creces, al ver que su édit adquiere la frescura y la transparencia de los colores vivos, que demarcan una renovación lenta, pero positiva de los factores químicos de la sangre. Hemos de saber ante todo, que ese sacrificio es ilusorio, por que cuando el paladar vaya adquiriendo su estado natural, o más bien dicho: cuando se corrija ese estado de atrofia del paladar, entonces verá con marcado horror que aquella alimentación que comía con fruición, no era más que una perversión del gusto y del alfato. Todas las mujeres que han dejado de comer carne, manifiestan esta idea: cuando más se va una alejando del uso de la carne, se va manifestando una marcada repugnancia al olor acre de la carne, y ésta es una verdad comprobada por una infinidad de higienistas. Montenuis, manifiesta que los enfermos internados en su instituto de "Silva-dela", han ido cobrando una repugnancia al olor de la carne y hasta sentían al chocar las fibras entre los molares, que las encías se contraían y dejaban una sensación de disgusto en el sistema nervioso y es que a medida que las células van depurándose de los humores asimilados de la alimentación de carnes, van adquiriendo una nueva modalidad funcional más rítmica, desapareciendo esa tendencia al histérico y a todas las neurosis que provocan en el rostro las arrugas delatadoras de esos trastornos del sistema nervioso.

La alianza que haga la mujer con una alimentación más natural, la tiene que hacer también con el aire, la luz, el agua y otros factores que contribuirán a modificar cada vez más vuestra vida en el eje de la expresión sana de la belleza, y es necesario la belleza física; ya sabemos que buscamos todas las causas que tiendan a producirla y a revelarlas en los ojos investigadores del analista, que firmemente va buscando como un gnomo el secreto de estas cuestiones que interesan a vosotras y a la raza misma.

D. C. Marconi y Caiola.

(Continuará)

**Balance general de la Liga Antialcohólica**

**Entradas:**

Ingresos habidos desde Junio de 1913 hasta el mismo mes del año en curso.

Año 1913, veinte adherentes; año 1914, treinta y cinco; año 1915, cincuenta y dos, y desde Diciembre de 1915 hasta Junio de 1916, sólo quedaron treinta adherentes, abonando la suma de 0.50 centésimos por cada año!

Total: \$ 68.50

Donaciones: Se recibieron 900 libritos "Memorias del doctor Brain" y Temas de la Misericordia de su

propio autor el señor Constanco C. Vigil, para venderse a beneficio de la Liga. De estos, entre los vendidos al detalle y al por mayor a los libreros, se ha obtenido una venta por la cantidad de 250 ejemplares, dando un beneficio de \$ 15.00

Los señores Salvador Sabaté y Gil de la Provincia de Córdoba (Cosquín), han remitido \$ 1.60

(cuatro pesos m/n).

Por venta del folleto "El veneno de la humanidad" se han acumulado \$ 8.50

Por avisos publicados en el mismo folleto \$ 25.00

Por las tarjetas postales "Por avisos publicados en la revista "Regeneración", en los cuatro números aparecidos en el año 1915 \$ 48.00

Por suscriptores \$ 25.00

Total de ingresos: \$ 196.60

**Salidas:**

Por cinco mil postales alucivas al alcoholismo \$ 40

Dos mil folletos "El veneno de la Humanidad" \$ 48

Por mil afiches en tres colores \$ 120

Por cuatro números de la revista "Regeneración" 1.500 mensuales \$ 130

Por tres mil boletines \$ 8.00

Gastos de ingreso a los Congresos de Bibliografía e historia y Americano del niño, realizados en Buenos Aires \$ 2.40

Estampillas de correo \$ 0.90

Mensajeros \$ 0.85

Dos telegramas \$ 6.00

Papel de carta, sobres y demás útiles \$ 0.00

Local (1) \$ 0.00

Reducción del periódico Regeneración \$ 0.00

Total: \$ 371.65

Existe un déficit de 175 pesos con 0.5 centésimos que pesan sobre el señor Antonio Valeta, Presidente de la "Liga", por ser quien se ha dignado sacrificar sus intereses por la noble causa.

No tomamos nota del periódico "Fisicultura" por que éste comenzó su aparición en el mismo mes que termina el balance que apuntamos.

(1) El local lo ha cedido gratuitamente el Presidente de la "Liga".

Dionisio Alvarez Tesorero.

Director ANTONIO VALETA Calle A equita número 2188 Teléfono LA URUGUAYA 722 (Aguada)

Acaba de aparecer el libro de plantas medicinales por A. Valeta.

Imp. Latina, Florida 1532.



"CASA HECTOR"

ARTICULOS PARA HOMBRES

2277 - AGRACIADA - 2277

Sistema de la casa: Vender barato para vender mucho

MONTEVIDEO

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.****NATURA****RESTAURANT VEGETARIANO**

ÚNICO EN SU GÉNERO

DE **JUAN GEIS**Régimen especial para la conservación y recuperación de la salud  
Trato familiar. - Precios módicos. CALLE CERRO, LARGO 1180  
Teléfono Uruguay, 1778 - Central - 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

**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, PODRE-  
MOS AGREGAR: «DIME QUE  
ACEITE CONSUMES Y TE DIRÉ  
COMO 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