

DIRECTOR
Francisco Fuertes Antonino

Pi y Margall, 81-2.º izqd.ª
Castellón

Gratuito

Organo de la Liga Antialcohólica Española

Agradecemos la reproducción de nuestros originales con tal de que se haga constar su procedencia.

Gratuito

Febrero de 1912

Fundadores: G. Scropd Russell y M. Gallart Traver.

Año II. Núm. 5

Un esfuerzo más...

Mostrarse indiferentes ante los estragos del alcoholismo es señal, o de carencia de corazón, o de falta de conciencia, o de sobra de perversión. Contemplar el mal con los brazos cruzados es hacerse solidario de un crimen de lesa humanidad. A evitarlo estamos obligados todos. Y aquí si que no vale decir: «soy de la derecha y combato al de la izquierda», soy negro y odio al blanco» o «soy español y no he de cargar el peso del francés». El alcoholismo es enemigo de todos y todo lo invade, y a pasos de gigante va recorriendo los ámbitos todos de la tierra, dejando por doquier multitud de señales que bien a las claras dicen la importancia que de día en día va adquiriendo.

Los crímenes se suceden.

Los hospitales, las cárceles y los manicomios se llenan.

Los alborotos, las discordias, las pendencias y las salvajadas, son pan de cada día.

La vida se acorta.

Las enfermedades se multiplican.

La raza degenera y amenaza extinguirse.

¡Y será posible que la locura de los hombres sea tal que haya conseguido atrofiar hasta el instinto de conservación de la vida! Así parece a juzgar por el indiferentismo que parece imperar ante la obra que se ha propuesto la «Liga Antialcohólica».

Lo hemos de decir aunque la vergüenza, la dignidad y el amor propio se resistan a ello. Es cobardía callar lo que bulle en nuestra mente.

La Liga cuenta con valioso apoyo, se enorgullece de tener socios que costean con su pecunio sus altruistas campañas; pero no hay proporción entre los que la ayudan con palabras y los que pagan su suscripción.

Lectores, queridos... un esfuerzo más. Con cuatro suscripciones más—ya veis que es bien poco—por cada provincia española, podríamos cantar victoria y la Liga ya no contaría con déficit, que si no es sintoma de muerte (tenemos fé en la bondad de nuestra propaganda) por lo menos, sería una señal de decaimiento.

¡Médicos, que tenéis la misión de regenerar la carne y de robar clientes a la Parca! ¡Maestros, que sois los encargados de formar la vida de las futuras generaciones! ¡Españoles! ¡La justicia, la razón y la humanidad os llaman!

F.

¡POBRES NIÑOS!

Veinte años llevo rigiendo una escuela pública concurrida diariamente por más de doscientos alumnos.

De los datos que cuidadosamente he venido tomando, resulta, que un 70 por 100 de niños raquíticos, epilépticos, idiotas o de predisposición tuberculosa, son hijos de padres alcohólicos.

¡Pobres criaturas! ¡Y pensar que ninguna culpa cometieron para arrastrar una vida de dolor y desventura! ¡Esto es horrible!

Si todos los hombres pensaran que pueden ser padres y que producto del alcohol, es la generalidad de seres desgraciados que a diario excitan nuestra comi-

ración, es seguro, segurísimo, que esos antros de degeneración física y moral, que llamamos tabernas, desaparecerían a impulsos del más grande y más puro de los sentimientos humanos: el amor de padre.

Los maestros, en cuyas manos está el porvenir de la familia y de la sociedad, no debemos perder momento ni ocasión para inculcar en el corazón de nuestros jóvenes discípulos el sentimiento de horror al alcohol y grabar en su mente la idea de que tal líquido, como bebida, es un veneno que nos arrebatara la dignidad, la racionalidad y la vida.

Francisco Canós Sanmartín.

Maestro-Director de la Escuela Nacional Graduada aneja al Instituto General y Técnico

Castellón 27 Enero 1912.



GRAN CASA DE DEGENERACIÓN. Son más clientes: los aspirantes a la tuberculosis, a la idiotez, a la locura.... ¡Soy proveedor de S. M. la Muerte! Sucursales en tabernas, casinos y cafés. Casa central: el cementerio.

EL AGUA

El carácter de toda bebida natural es el de responder exclusivamente a esta indicación: a satisfacer la sed, sensación que resulta de una especie de llamada que hace la sangre falta de agua.

El agua constituye más de los dos tercios de nuestro organismo (un individuo de 75 kilos lleva mas de 50 kilos de agua); es la condición indispensable de la vida. Ahora bien, eliminamos constantemente agua por los riñones, los pulmones, las glándulas sudorales de la piel.

Debe pues la bebida restituir a la sangre el agua, exclusivamente al agua y no productos químicos sin analogía en el organismo, mas o menos tóxicos, tales como: alcoholes, esencias, éteres, buguetes, etc.

La bebida ideal del hombre es en definitiva la de las otras especies del reino animal, el agua tal como nos la suministran las fuentes (no medicinales, los ríos limpios) y la lluvia. Tomada helada, favorece ciertas fases de la digestión, fría se emplea útilmente en las afecciones febriles para rebajar la temperatura y constituye la mas agradable de las bebidas. Para Bonchardat, es el mejor y mas poderoso los ecuré-

ticos (agentes que aumentan la secreción urinaria). Agreguemos que puede tambien considerarse como un alimento (Cejantier) toda vez que contiene una parte de sales, (carbonatos, sulfatos), etc. 0,50 por litro necesarios a la constitución del esqueleto.

El agua para ser potable, debe ser fresca, agradable al gusto, deseada, ligera para el estómago incorruptible, apta para los principales usos domésticos (Gautier). ¿Es el agua de calidad sospechosa? No se le vuelve inofensiva añadiéndole aguardiente, ajeno (según la costumbre colonial), sino purificándola esterilizándola o por la filtración o la ebullición filtro-Chamberland), consumiéndola en forma de infusión de té, de café, etc. Se emplearán en casos de epidemia los medios anteriores y se utilizarán aguas débilmente mineralizadas, «indiferentes», tales como las aguas de San-Garnier, Contrexeville, etc. En rigor se puede colocar entre las bebidas; la leche, que no es solamente una bebida sino aún más, un «alimento completo» (1), el caldo, que si su valor nutritivo es débil, su aroma es un buen estimulante y excita el apetito. En Inglaterra los obreros de las fundiciones y de las vías férreas hablan mucho de un caldo de avena mondada y sobre todo de un caldo aromático hecho con harina de avena bien cocido en agua a la que se añade sal, especias o zumo de limón.

Serieux y Mathieu

(1) Es decir, conteniendo todas las sustancias que entran en la composición de nuestros tejidos.

«Los niños concebidos durante la embriaguez del padre o de la madre, son a menudo idiotas, degenerados. La ley, en Cartago, prohibía en los días de cohabitación marital el uso de cualquier otra bebida que no fuese el agua.»

AFORISMOS

El alcoholismo lleva en pos de sí el crimen, el suicidio y la locura, tres de los más terribles azotes que aligen a la humanidad.

Destruye la salud del bebedor y de sus descendientes; éstos son enfermizos, degenerados, dipsomanos y desequilibrados, siendo los que prestan el mayor contingente a la mortalidad.

Influye desastrosamente sobre la lactancia, debiendo las madres que lacten o las nodrizas abstenerse de él en absoluto, por ser más tóxico en los niños que en los adultos, motivo por el cual jamás se debe dar á los niños bebidas que contengan tan diabólico veneno.

La borrachera embrutece a la mujer, llevándola a toda clase de vicios y crímenes, provoca el aborto y difama su sexo, arrastrándola a la más hedionda prostitución.

El bebedor resiste mal el frío y el calor, y está predispuerto a graves accidentes en los climas o en las temperaturas extremas.

Dificulta el trabajo corporal y mental, pues es un estimulante engañoso.

El alcoholismo empobrece al bebedor e influye sobre la riqueza nacional, agotándola.

Dr. Carlos Ferrand López.

Lo mismo por egoísmo que por higiene; ya miremos el asunto bajo el punto de vista individual, de la familia o de la sociedad; por nosotros y por nuestras conveniencias, por nuestros hijos y por sus conveniencias sociales, tenemos el deber moral de no probar el alcohol y de evitar que los demas lo prueben.
Castellón-27-1-12.

Sáenz de Andino

Médico y Catedrático del Instituto General y Técnico

Errores y prejuicios sobre el alcohol

(DE NUESTRO REDACTOR-JEFE)

Uno de los caracteres que mejor distinguen a los españoles de los demás habitantes de las naciones que marchan a la vanguardia de la civilización, es la falta de cultura general, defecto que aunque parezca paradójico, es más ostensible en las personas que tenemos como más ilustradas.

No quiere esto decir que los españoles carezcamos por eso en absoluto de cultura: en España se estudia y trabaja con verdadero ahínco, y nombres prestigiosos de todos conocidos, proclaman muy alto que los españoles pueden, por muchos conceptos, codearse dignamente con lo más florido de la intelectualidad mundial; pero esta innegable verdad, no destruye la menos cierta de que el índice medio de cultura general es, en nuestro país, muy bajo. Y es que aquí, por lo general, el abogado, médico e intelectual de cualquier clase; que lee y estudia, lo hace tan solo sobre las materias o asuntos que a su profesión atañen, desentendiéndose por completo de todo aquello que por ajeno a ella estiman como innecesario.

Esto es causa de que a pesar de la rápida evolución de la ciencia—o quizá por ello mismo—persistan todavía entre nosotros muchas que si fueron verdades inconcusas, son hoy errores no menos manifiestos. Contándose entre ellos los relativos a las pretendidas virtudes del alcohol; así cuando en la lucha que constantemente sostenemos contra el alcoholismo, son por desgracia todavía muy pocos los que en España nos interesamos por estas cosas, tratamos de convencer a los que no piensan cual nosotros de los perjuicios que la ingestión del alcohol, bajo cualquier forma que sea, causa al hombre, nunca falta alguno que invariablemente contesta a nuestros argumentos diciéndonos:—«Tiene V. razón; comprendo y concedo que el alcohol sea tan malo como V. dice si se abusa de él, pero un vasito a cada comida o una copita después del café, yo creo que no solo no puede causar daño ninguno, sino que ayuda y favorece la digestión; o bien: «hombre, sí, el alcohol será innecesario para nosotros, pero los trabajadores ¿cómo quiere V. que pasen sin el vino?» Contestaciones inspiradas en los tres errores siguientes: 1.º Que el alcohol a cortas dosis, no es nocivo. 2.º Que en esta cantidad favorece la digestión; y 3.º Que da fuerza al individuo que lo usa.

En cuanto al gran error de que el alcohol no es nocivo a pequeñas dosis, nada he de decir; pues ya dejó demostrado en este mismo periódico, «que el alcohol tan veneno es a pequeñas como a grandes dosis, siquiera sus efectos no sean tan visibles para los profanos en aquella como en ésta forma».

Respecto a la pretendida virtud de favorecer la digestión, me bastará transcribir aquí, por lo terminantes que resultan, las conclusiones de la comunicación dirigida al XIV Congreso Internacional de Medicina celebrado en Madrid en 1903, por el sabio especialista de enfermedades del estómago Dr. González Campo, y a las que no llegó sino después de minuciosas investigaciones hechas sobre individuos sanos y enfermos, a los que repetidas veces se les dió la comida de prueba con y sin alcohol, que era extraída con la sonda, pasado cierto tiempo.

Hélas aquí: «1.ª En los sujetos sanos, la ingestión de una moderada cantidad de alcohol mezclado con el almuerzo de prueba de Ewald, o con una comida mixta, determina siempre aumento en la acidez del jugo segregado por el estómago.—2.ª En los mismos individuos, la ingestión de alcohol integrando las mismas comidas de prueba, en cantidad todo lo grande que es compatible con la prudencia, da lugar al mismo efecto que las dosis cortas, en lo que se refiere a la acidez, sin que existan diferencias apreciables en el aumento determinado por unas y otras dosis.

5.ª La evacuación del estómago se retrasa considerablemente por el empleo del alcohol.

8.ª De este estudio resulta demostrado que el uso del alcohol es altamente pernicioso para la digestión gástrica en el hombre sano, y lo es aun más en el afecto de hiperclorhídica.»

Para probar que el alcohol no da fuerza alguna al que lo usa, nos bastaría con hacer observar lo que sucede con los abstémicos, vulgarmente llamados por aquí *aguaos*, que gozando de tanta ó más salud que los que a diario toman alcohol, realizan por lo menos la misma labor material que éstos; de lo que puede fácilmente convencerse cualquiera que quiera tomarse la molestia de observarlo.

Veamos no obstante, a mayor abundamiento, lo que nos dicen los hombres de ciencia:

Krápelin, asegura que experimentando con el alcohol, encontró que «después de la ingestión del alcohol, se presenta una mayor facilidad en la ejecución de los movimientos que duraba de veinte a treinta minutos a lo más al principio, a la que seguía una dificultad en los mismos».

C. Moeli, profesor de la Universidad de Berlín, hace constar que el individuo sano no necesita el alcohol ni como alimento ni como excitante, como lo prueban los abstémicos, e hizo notar Nausen en su última expedición

al Polo Norte, en la que prescindió de este que todos creían imprescindible elemento de defensa.

Sidney-Ringer, profesor de la Universidad de Londres, dice que experimentos variados, repetidos y prolongados, unidos a los realizados por los Médicos militares, comprueban que los soldados sufren mejor las fatigas y rigores del clima si se abstienen del alcohol, siendo buena prueba de ello las experiencias hechas durante la campaña de Moscov, probándose en ellas que durante las marchas penosas, la salud del soldado ha sido siempre buena mientras se ha visto privado del alcohol, apareciendo las enfermedades en cuanto se ha permitido el uso de los licores.

Por lo demás, todos los maestros modernos reconocen el hecho de que se sostiene mejor el ejercicio y se favorece la resistencia a la fatiga, absteniéndose del alcohol. Por eso en el ejército alemán, uno de los mejor organizados del mundo (si nó el mejor), no solo no se consiente el uso de las bebidas alcohólicas, sino que se castiga; y conocido es de todos el ruego que el Emperador dirigió ha poco en un discurso pronunciado ante los marinos, para que se abstuvieran en absoluto de los alcoholes, cuyos perjuicios les puso de manifiesto.

Conocido esto, ¿cabe ya sostener que el alcohol favorece la digestión y comunica fuerzas a quien lo ingiere?

J. Fernández Oliva.

Uncañillo 1.º de Febrero de 1912.



La temperancia al alcance de los niños

(Un estudio sencillo del alcohol y sus prejuicios)

CAPÍTULO II

Elementos necesarios en el alimento

Antes de saber los elementos que tienen que entrar en lo que usamos para alimentar nuestro cuerpo, hemos de conocer la composición de éste, puesto que en el capítulo anterior se dijo que los alimentos servían para reparar las pérdidas del organismo y desarrollarlo.

¿De qué se compone el cuerpo? Muchos elementos entran en su composición: unos simples, otros compuestos; unos orgánicos, otros inorgánicos. De todas estas sustancias nos debemos proveer cuidando de que entren en nuestro alimento diario en la cantidad y cualidad debida.

Las sustancias más importantes en el cuerpo humano son: carbono, oxígeno, hidrógeno y nitrógeno; entran también siguiendo en importancia a éstas el azufre, fósforo, sodio, potasio, calcio y hierro. Estas sustancias forman elementos compuestos, orgánicos e inorgánicos.

Los compuestos inorgánicos son: el agua y los ácidos como el hidrosulfídrico en el jugo gástrico; las sales, como el fosfato que forma los huesos, y la sal común en la sangre.

Los compuestos orgánicos son numerosos e importantes: sustancias proteídicas o albuminosas que forman la mayor parte de los tejidos; entre ellas puede citarse la globulina y fibrina de la sangre y la miosina de los músculos; los hidratos de carburo, entre ellos la dextrosa (azúcar de uva), la maltosa, bactosa, glicógena y dextrina; las grasas como la estearina y oleina.

Será, pues, considerado como elemento lo que introducido en el cuerpo le proporcione cualquiera de estos elementos necesarios para su desarrollo y reconstitución.

Toda comida o bebida que no contenga alguno de éstos elementos, o tenga alguno nocivo, por buena que sea al paladar debe rechazarse como inútil y perjudicial.

Veamos cómo proporcionamos al cuerpo éstas sustancias. Los huevos están casi por entero formados de albumen y son por tanto nutritivos. La carne contiene nitrógeno aunque no en tan grande proporción como el huevo. El queso contiene también nitrógeno, el pescado; y en el orden vegetal las harinas y guisantes, etc. El pescado, el pan, el queso, la fruta y muchos vegetales especialmente las lentejas, judías y guisantes conteniendo nitrógeno en gran cantidad ayudan a formar tejidos en el cuerpo, y repasan las pérdidas en el cerebro, los músculos, los nervios y la sangre. Las sales y otras sustancias minerales las encontramos en el pescado, frutas y vegetales; en el queso y en otros alimentos, pero el cuerpo no necesita de sustancias minerales tanto como de las otras. Por eso los alimentos que usamos contienen muy pocos, por ejemplo, el queso: dividido un pedazo en cien partes iguales, cinco serán sustancia mineral; de las noventa y cinco restantes, treinta y seis serán de agua, treinta albumen y otros elementos nitrogenados, y veintinueve serían grasas, carbonos, etc.

Aunque muchos alimentos nitrogenados contienen carbono, los verdaderos alimentos carbonáceos no contienen nitrógeno. Por tanto no forman músculos. Son los principales alimentos carbonáceos las grasas

de todas clases, y los almidones que se hallan en la tapioca, arroz, azúcar, etc., los aceites vegetales. Estos alimentos oxidándose en presencia del oxígeno del aire que entra en el cuerpo por la respiración, producen calor y nos comunican energía para el trabajo.

No pensemos que aunque sean muy buenos los alimentos, será beneficioso a nuestro cuerpo ingerirlos en la mayor cantidad posible. Hay una cantidad fija conveniente y adecuada a la edad y temperamento de cada individuo. En la edad del crecimiento se suele comer más, pero en todo tiempo hay tanto peligro en la escasez de nutrición como en el demasiado alimento. Lo mejor para conservar la salud es someterse a un régimen regular de alimentos y librarse de todo exceso.

A veces ocurre que los alimentos se convierten en peligros para la salud convirtiéndose en vehículos de enfermedades, ya por proceder de animales enfermos o semillas que tienen enfermedad. Hay casos en que basta cocer el alimento para matar los microbios. También suelen expenderse alimentos adulterados a los que se les ha quitado su valor nutritivo o falsificado por completo su substancia.

Se llaman alimentos completos aquéllos que contienen en su substancia todos los alimentos necesarios para llenar las funciones de reponer las pérdidas, del cuerpo, formar tejidos, y producir calor, y con él mantener el organismo a conveniente temperatura y producir energía.

En resumen, es alimento completo el que basta para mantener el cuerpo sin necesidad de otro. La leche es el tipo compuesto que sin analizarse vemos que mantiene y desarrolla a los mamantes. Examinándola hallamos en ella:

Nitrógeno, o substancias proteídicas.	4'0
Hidro-carbonos, (grasas).	3'5
Carbo-hidratos (azúcares, etc.).	4'0
Sales inorgánicas.	0'7
Agua.	87'8
100'0	

Los alimentos nitrogenados son necesarios para formar los tejidos, y ayudan a producir calor. Los hidro-carbonos, dan grasas a algunos tejidos y producen calor. Los carbo-hidratos dan calor quemándose en la sangre. Las sales minerales forman el hueso, la sangre y algunos tejidos. El nitrógeno se encuentra en la leche, en la clara de huevo, en las harinas y legumbres. Los hidro-carbonos en la manteca el aceite, nueces, semillas etc. Los carbo-hidratos en los almidones y azúcares de varias materias casi todas vegetales. Las sales rara vez se hallan solas; formando parte de los otros alimentos. El agua es absolutamente necesaria, pero de ello se hablará más adelante.

La preparación de los alimentos a cuyo estudio se dedica el arte culinario, ayuda mucho a la digestión haciendo a la par que aquéllos sean más agradables al paladar. Haciéndolos más fáciles a la masticación y transformando el valor de algunos, hace que pasen con facilidad a formar parte de nuestro cuerpo manteniendo así nuestras vidas.

ELISA PÉREZ.



EL ALCOHOL FACTOR DE DEGENERACIÓN SOCIAL

SEGUNDA PARTE DE LA

Conferencia pronunciada por la señora Mercedes Gaura de Maltagliati, en el Centro Estímulo al Estudio, de los Talleres (F. C. S.), el domingo 23 de Abril de 1911.

Los hijos de los alcohólicos se desarrollan lentamente, son raquíticos, víctimas de toda las enfermedades llamadas de la infancia y la mayor parte de ellos sucumben precozmente; lo cual constituye una causa poderosa de despoblación.

La «epilepsia» o convulsión ataca frecuentemente a los hijos de los bebedores de ajonjo. Esta terrible enfermedad se desarrolla en ellos desde la más tierna edad, otras veces aparece más tarde, en la adolescencia o en la juventud.

La corea, llamada vulgarmente «baile de San Vito», es también triste patrimonio de los herederos alcohólicos. Y las enfermedades «meningíticas» son consecuencia del alcoholismo hereditario.

Los hijos de los alcohólicos tienen una tendencia irresistible para los licores fuertes, apotito heredado de sus padres. Esta transmisión hereditaria especial, produce en la descendencia consecuencias fatales, manteniendo en los hijos un estado de intoxicación perpetua. Esta tendencia a beber, se llama «dipsomanía».

El «dipsomano», no es un borracho consuetudinario; se embriaga periódicamente, cada semana, quincenalmente, cada mes o a más largos plazos todavía; pero bajo la influencia de sus excesos, cuando los ataques son frecuentes y los accesos prolongados, el dipsomano, puede hacerse alcohólico, llegar al delirio y concluir con la demencia.

Los delirantes alcohólicos sufren de ideas de persecución, místicas y a veces son megalómanos. Créense ser Dios, emperador, rey, etc. Es muy frecuente en estos enfermos que tienen todavía relaciones sexuales, el delirio de los celos. «Los hogares de los alcohólicos son a menudo desunidos por efecto de la pereza y brutalidad del marido; ocurre que la mujer rechaza las relaciones sexuales o las experimenta con disgusto; el bebedor no tarda en notar esta frialdad y la atribuye a ideas culpables. Desde entonces fija su atención en este punto; los acontecimientos diarios más insignificantes y contradictorios lo confirman en esta idea mórbida. Si la mujer sale, piensa que va a la casa de

allan en la
vegetales.
del oxígeno
respiración,
para el tra-

enos las ali-
o ingerirlos
cantidad fija
mperamento
nto se suele
o peligro en
adomemeterse a
se de todo

nvienten en
vehículos de
es enfermos
casos en que
microbios.
dulterados a
vivo o falsifi-

os que con-
tos necesi-
las pérdidas,
lor, y con él
mperatura y

ue basta para
La leche es
nos que man-
nándola ha-

4'0
3'5
4'0
0'7
8'8
100'0

esarios para
calor. Los
quidos y pro-
quemando-
el hueso,
se encuen-
las harinas
manteca el
dratos en los
s casi todas
las; forman-
es absoluta-
rá más ade-

vo estudio se
la digestión.
agradables
masticación
ee que pasen
cuerpo man-

A PÉREZ.

SOCIAL

apliati, en el Centro
de Abril de 1911.

ntamento, son
amadas de la
rocozonante; lo
ión.

amente a los
conformidad se
s veces aparece

San Vito», es
hólicos. Y las
el alcoholismo

encia irresisti-
de sus padres.
a descendencia
un estado de
se llama «dip-

diario; se em-
ente, cada mes
encia de sus
s accesos pro-
lico, llegar al

o persecución,
Dios, empera-
tionen todavía
hogares de los
de la pereza y
za las relacio-
bedor no tarda
pables. Desde
contencimientos
confirman en
a la casa de

su amante; queda en la casa, ha dado una cita; cuida de su persona, trata de gustar a los extraños; se descuida, quiere disgustar a su marido». R. Mignot, in «Traité de l'Alcoolisme» de H. Triboulet, Félix Mathieu, et R. Mignot, pag. 315, Paris, 1905). Todas estas persecuciones hacen imposible la vida doméstica, trastornan la paz conyugal y precipitan al celoso a actos de violencia y a veces hasta el homicidio! Numerosos crímenes pasionales, reconocen su causa en el alcoholismo del protagonista. En estos últimos tiempos hemos debido lamentar muchos de estos casos relatados con lujo de detalles, en las crónicas policiales de nuestros diarios.

Los hijos de los alcohólicos padecen de depresión melancólica lipomanía, que los arrastra fatalmente al suicidio.

La parálisis general se produce frecuentemente no solo en los alcohólicos sino también en sus descendientes. El hijo del alcohólico es un ser dotado de poca resistencia orgánica, ha heredado la miseria física de su padre; por esta razón, la tuberculosis hace prosa de él mucho más fácilmente que en los hijos de padres abstemios.

Esto en cuanto concierne a los hijos de los alcohólicos, que son degenerados, convulsivos, dipsómanos y tuberculosos en gran proporción.

Hablemos ahora de los nietos de los alcohólicos, que tampoco escapan a la mortífera influencia del alcohol bebido por sus abuelos.

También aparece en ellos el estado de «degeneración», pero con un nuevo carácter.

La degeneración mental, es general. Abundan los pobres de espíritu y los atrasados, y estas lacras rematan en la imbecilidad y en la idiotez absoluta. Estos heredo-alcohólicos son más peligrosos, porque tienen atrofiado el sentido moral; y contribuyen con un gran contingente a engrosar la estadística de la delincuencia y de la criminalidad.

Aparecen en ellos desde la más temprana edad, los malos instintos que se revelan por el mal trato que dan a los animales. La gula, la maldad, la cólera, los ciegos impulsos de maltratar y herir, son las perversiones más frecuentes de la sensibilidad moral que observamos en estos desgraciados. En la adolescencia, las cosas suben de punto; manifiéstase el libertinaje, la embriaguez crapulosa, la prostitución precoz, la insolencia y el desorden.

Las enfermedades de estos heredo-alcohólicos, son más acentuadas que en los descendientes de la primera generación. A éstas agrégase la «meningitis» que acarrean la muerte a corto plazo o bien la supervivencia del individuo con la pérdida más o menos completa de la inteligencia.

En estos descendientes es doble el número de víctimas por los excesos alcohólicos.

La enagenación mental, los suicidios, la parálisis general y las locuras generativas, son muy frecuentes. La locura, por lo general, suele ser muy precoz; a veces comienza en la infancia o en la adolescencia.

Resumiendo: Los heredo-alcohólicos de la segunda generación (nietos), se caracterizan por reunir en un mismo individuo esta triada fatal «meningitis, convulsiones y epilepsia». Y para terminar, el alcohol que ha pasado como un huracán de fuego por sobre la raza, parece señalar el aniquilamiento casi absoluto de la familia en la tercera generación (biznietos).

Los pocos sobrevivientes de esta catástrofe racional, todos son, o atrasados, pobres de espíritu, imbeciles, idiotas, locos morales, onánistas, pedorastas, ladrones, vagabundos, prostitutas, histéricos, epilépticos, escrofulosos o profundamente debilitados. Ninguno escapa a la influencia mortífera del tóxico.

(Concluirá en el próximo número)

Si ama V. a la patria, y desea que España sea próspera y feliz, contribuya con su dinero, con su trabajo o con su amor a ennoblecerla.

Los vicios son baldón, que no solamente caen sobre los que los practican, sino sobre los que, pudiendo, no contribuyen a su extinción.

Lea V. EL ABSTEMIO, y después envíelo a sus deudos y conocidos. ¡Quién sabe si con este tan sencillo acto, contribuirá V. a la dicha de algún hogar o arrebatará de la muerte a muy semejante!

El terrible contingente de la bebida

Es un problema obscuro y difícil; pero claramente veo una cosa, a saber, que la bebida es actualmente en la tierra el más poderoso y destructor hipnotizador, y que su influencia es más terrible que plaga alguna, más devastadora que cualquier guerra. Recordando los años pasados, no tengo presente caso alguno de caída y ruina que, directa o indirectamente, no haya sido resultado de la bebida. Me viene a la memoria el terrible contingente de hombres dotados de excelentes dones y de brillante posición, que han sido aniquilados o reducidos a un estado de desastroso por la mano del gran hipnotizador. Que yo recuerde, no he conocido hombre más desgraciado que el que se entrega a la bebida. Los golpes más rudos de la desgracia no abaten al hombre tanto como el que se ve esclavo del gran hipnotizador. Y por más que yo opino que la intemperancia es a la vez efecto y causa, creo firmemente que si la bebida pudiera desterrarse del mundo, la humanidad saldría de las sombras de la noche, para despertar al nuevo día con menos pesares y desgracias.

(De El Heraldo de Figueras).

La lucha contra el alcoholismo

El famoso ejército de Salvación, ha obtenido en Nueva York un triunfo sensacional en su lucha tenaz contra el alcoholismo.

Más de mil hombres conocidísimos por su afición al exceso alcohólico han constituido una sociedad, que pudiéramos llamar de borrachos arrepentidos; para ingresar en la cual se necesita justificar haber bebido mucho y prestar juramento de no volver a probar el vino en la vida.

Los afiliados a la nueva Asociación han querido dar una pública muestra de su arrepentimiento—han tenido el valor de sus convicciones—, y para ello, organizados en larga procesión, los mil borrachos arrepentidos han recorrido las más concurridas avenidas de la ciudad.

La muchedumbre se agolpaba a su paso y en algunos puntos del trayecto los arrepentidos borrachos fueron objeto de grandes demostraciones de simpatía.

Al frente de «los mil» iba el coronel Mac Intyere, muy prestigioso por sus conferencias contra el alcoholismo, que han contribuido en gran parte a tan feliz resultado.

Acompañando a la larga procesión de nuevos abstemios iban varios músicos, atronando los aires con el son de sus trompetas y tambores.

Los efectos del alcohol

De día en día van acrecentándose las pruebas en contra del uso del alcohol.

Cuando más arraigado es comercio los fabricantes de tal veneno y esperaban risueñas mejoras gracias a las crecidas ganancias, vienen los resultados de sus productos a pararles los pies y hacerles desvanecer de cuanto podían presumirse.

La humanidad ha querido permanecer sorda, al llamamiento que los naturalistas y antialcohólicos desde hace tiempo les venimos haciendo en contra del alcohol y hoy día nos viene a dar las gracias y pedir dispensas por las injurias que nos había ofrecido en premio a nuestros desvelos y gracias a haber llegado los momentos de palpar en sí mismo los resultados de un vicio que empieza emponzoñando y fine con el consumidor de tal veneno.

Como certificación de cuanto digo bastanos recurrir a los médicos y ellos nos dicen que las enfermedades que por desgracia abundan son todas ellas hereditarias y originadas por el uso primeramente y luego por el abuso de la carne y alcohol.

En una reciente estadística he podido comprobar la certeza de lo que vengo exponiendo, de cuya estadística se desprenden datos como los siguientes:

«En los Hospitales de Paris entran mensualmente por término medio 5.800 alcohólicos, atacados de enfermedades debidas a su intemperancia, o sea 70.000 al año que equivalen a 300.000 estancias de Hospital, lo que cuesta a la Beneficencia 1.500.000 pesetas.»

Una reciente investigación del Dr. Richard, nos manifiesta que el uso del alcohol representa una pérdida de trabajo que importa 1.350 millones de pesetas por día.

Según la cuenta del citado Dr., el alcohol que se consume cuesta 128 millones, el tratamiento de los enfermos 70; los gastos que producen los dementes que deben la pérdida de sus facultades al alcohol 9 y medio; los gastos de represión por los crímenes que cometen los alcohólicos 2 millones. En total 1.500 millones al año.

Como se ve, estas cifras son por sí solas elocuentísimas, pero hay además que añadir el perjuicio moral que el uso del alcohol proporciona a la clase obrera y también a las demás clases, pues estamos convencidísimos de que también abundan alcohólicos de levita.

Si con estos datos no se remedia, esperemos unos cuantos más y en el otro mundo ya repararemos estos desmanes por habernos apercebido tarde en éste.

M. NAVARRO FERRE.

Secretario General de la Liga Vegetariana de Catalunya.

Un problema para los niños

Una familia gasta cada día en vino 0'80 pesetas. Calcúlense las familias de la población respectiva que gastaran igual suma. Averigüense el gasto INÚTIL que se hace en la localidad anualmente, y díganse las cosas buenas que están por hacer y que podrían hacerse con ese gasto superfluo y perjudicial.



TESTAMENTO DE UN BORRACHO

Lo hizo uno que murió en Oswego, Nueva York, y es como sigue:

«Dejo a la sociedad un carácter detestable, un ejemplo pernicioso y una memoria podrida.

Dejo a los autores de mis días, dolor que no sé cómo puedan sobrellevar en su achacosa vejez.

Dejo a mis hermanas y hermanos toda la vergüenza y el sentimiento que he podido causarles con mi conducta.

Dejo a mi esposa un corazón quebrantado y una vida de ignominias.

Dejo a cada uno de mis hijos, pobreza, ignorancia, embrutecimiento y el recuerdo de que su padre murió víctima de la embriaguez.»

Lean esto los borrachos cuando estén buenos.



La vieja del hacha

Ha muerto en los Estados Unidos la vieja solterona Miss Carrie Nation, terror de taberneros, borrachos y aficionados al tabaco, idolo de las sociedades de templanza, veterana de las cárceles, los tribunales y las casas de socorro, abstemio fanática y formidable propagandista por el hecho.

Miss Carrie Nation estaba absolutamente convencida de que la mayoría de las desdichas que afligen a la humanidad, son consecuencia del uso de las bebidas alcohólicas y de que casi todas las tonterías que los hombres hacemos, obedecen a que el humo del tabaco penetra en nuestros cerebros y expulsa de ellos las ideas razonables y luminosas, sustituyéndolas por vaguedades, ilogismos e incoherencias.

Y desde muy joven decidió consagrar su vida, y la herencia que le dejaron sus padres a la gran causa que defienden las sociedades de templanza en todos los países sajones.

Durante muchos años recorrió los Estados Unidos dando conferencias, celebrando mítins, creando asociaciones y publicando folletos y hojas en que se ensalzaba a los abstemios y se ponía como trapos a los que fuman y beben.

Su propaganda fué muy fructuosa, según reconocen todos los yanquis. Incansable, enérgica, rumbosa, libre de toda otra preocupación, formó una verdadera falange de discípulas, reclutadas entre las viejas *mises* sin familia y sin esperanzas de contraer matrimonio, falange que movilizaba en momentos dados y que más de una vez decidió el triunfo o la derrota de determinadas candidaturas.

Pero, sin embargo, Miss Carrie Nation, conforme avanzaba en años, fué perdiendo su antigua paciencia de proselitista. Ya no se resignaba al papel desairado de conferenciante y editora de hojas. Y decidió recurrir a la propaganda por el hecho, muy creida de que un golpe, aplicado en ocasión oportuna, tiene más fuerza convincente que diez discursos elocuentísimos.

Compró una azuela de filo dentado y mango corto y un largo manto negro capaz de envolverla de la cabeza a los pies. Y armada y vestida de tal guisa, penetró un día en una taberna de Brooklyn.

Llenaban ésta, en aquella sazón, quinientos o veinte consumidores, obreros en su mayoría.

El dueño y los dependientes les servían solícitos, poniendo delante de ellos y sobre los mostradores de reluciente zinc, vasos de cerveza negra y copas de ron, de ginebra y de absenta.

Ella comenzó a predicarles la buena doctrina de la templanza, repitiendo sus argumentos favoritos. Pero como viese que la escuchaban sonriendo socarrones y apurando sus infernales brebajes, sacó la azuela de

Para firmar los coadyuvantes

Mo adhiero al Manifiesto Internacional sobre el Alcohol, (véase Artículo 1.º del Reglamento).

Estoy conforme con el objeto de la Liga Antialcohólica Española.

Firma

Señas

Población

Prometo abstenerme en absoluto de toda clase de bebidas que contengan alcohol (salvo prescripción facultativa) y fomentar por cuantos medios estén a mi alcance la práctica de esta sana costumbre.

Firma

Ocupación

Señas

Población

Invitamos a todos los lectores que estén más o menos convencidos y no hayan firmado antes uno de los adjuntos volantes a firmarlo ahora y enviárselo (después de cortado) con su inscripción o donativo por pequeño que sea, en sellos, giro mutuo o billete, a Don Russell Escroly Neida, Tesorero de la Liga, Ximénez, 1, Castellón de la Plana (véase reglamento Artículo 5.º)

debajo del manto y penetrando en la trastienda como un huracán causó en menos de tres minutos más espantos que un temblor de tierra.

Su brazo vengador armado del terrible instrumento, rompió botellas, decapitó damajuanas, destrozó espigas de madera, agujereó toneles. Todos, consumidores, dueño y dependientes, huyeron dando gritos de espanto y la formidable enemiga del alcoholismo terminó tranquilamente su obra destructora.

Salió victoriosa, y en la acera encontró a un apacible ciudadano, de reluciente chistera y negro traje, que marchaba muy digno, llevando en la boca un cigarro de Tampa.

Lanzóse sobre él, se lo arrancó de los labios, lo tiró, pisoteó en sus narices, y como el sorprendido fumador protestara, aplicó en el ojo izquierdo un tremendo puñetazo.

El resultado de la doble hazaña fueron quince días de cárcel, quinientos dólares de indemnización y un banquete con que le obsequiaron, cuando recobró la libertad, las sociedades de templanza neoyorkinas.

Desde aquel día memorable, Miss Carrie Nation no se ha acostado ninguna noche— a no ser cuando estaba presa o herida—sin haber roto botellas, destrozado anaqueles y arrancado de los labios de los tran-

seantes los cigarros que éstos chupaban con delectación.

Hace tres años estuvo en Inglaterra, y fué el terror de los taberneros y cervecedores de Londres y otras ciudades. Y los abstemios britanos la llenaron de elogios y juraron imitarla en todo, menos en lo de recibir palizas, pagar multas e ir a la cárcel.

«Bah!—diréis.—¡Esa vieja estaba loca!»
No falléis tan pronto, amigos míos; Miss Carrie Nation fué en el fondo, y no obstante sus exageraciones, una admirable amiga de esta humanidad que se burlaba de ella.

Todas las grandes causas vencen porque hay quien llega a consustanciarse con ellas, y abdica de su personalidad para defenderlas y servir las.

El alcoholismo es un mal tan terrible, que serán necesarios muchos abstemios fanáticos para que sus víctimas se emancipen de él.

No nos vendrían mal por estas tierras de España algunas *misses* como Miss Carrie Nation.

Fabián VIDAL.

(De *El Mercantil Valenciano*.)

MI SUEÑO

CUENTO

Noches pasadas me acosté a fin de entregarme a los halagos del universal Morfeo. No bien hube apoyado mi mareada cabeza sobre la mullida almohada, cuando soñando, soñando... soñé que me hallaba en una de nuestras más populosas ciudades. La hermosura de sus calles y la esbetez de sus edificios, la frondosidad de sus jardines así como la animación de sus numerosos habitantes, no pudieron menos de cautivar al propio tiempo que estas cosas, nuevas para mí, me invitaban a examinarlas....

Alegre, muy alegre, aunque solo, estaba examinando una bellísima estatua que adornaba la espaciosa plaza, cuando se me acercó un caballero de bastante edad, bien trajeado y maneras distinguidas.

—Caballero,—me dijo de buenas a primeras—acabo de saber que es V. forastero y por tanto desconocedor de las costumbres de aquí. ¿Quiere, señor, que yo le sirva de cicerone?

Tardé un poco en contestar; pero al fin respondí:—Acepto su ofrecimiento, caballero, y acaso podremos ser dos buenos amigos.

—Mejor que mejor; detesto la soledad. Estoy a sus órdenes desde este momento.

Proseguí mi caminata por diferentes calles y plazas acompañado del desconocido, cuya charla empezaba a interesarme. Después de pasear un rato, éste me detuvo a la vez que me preguntaba:

—¿Conoce V. esos establecimientos?

—¿Cuáles?

—Esos en cuyas portadas se anuncian *Vinos y licores, Despacho de bebidas, Vinos y cervezas*, etc. etcétera. Estos elegantes establecimientos—continuó diciendo mi acompañante—son otros tantos centros públicos de recreo, con los cuales las clases media y baja encuentran solaz en sus horas de ocio....

—¿Y la clase alta?—me atreví a interrogar

—¡Oh! La clase alta, que es la más ilustrada, también cuenta con sus centros de recreo.

—Me parece que V. está muy enterado de ciertas particularidades....

—¿Y eso le extraña? Pues aquí donde me vé, me honran todas las clases sociales—me contestó interrumpiéndome.—Ya vé V.—continuó diciendo:—yo entro en la casa del humilde obrero, como en la suntuosa morada del rico burgués; lo mismo me aprecia el niño, que desconoce lo que es la vida, que el anciano encallecido por la experiencia de los años; los políticos de diferentes matices me consideran a porfía; aun entre el bello sexo tengo quien se rinde ante mi presencia...

No pudiendo resistir tanta fanfarría, interrumpí diciendo:

—Me parece que V. no tiene abuela, porque....

—Me alabo ¿verdad?

—Así es.

—Le dispense su interrupción; mas entremos, por ejemplo, en uno de esos grandes edificios llamados «Casinos, Circulos», etc., y se convencerá que el primero y mejor lugar está reservado para un servidor de V.; después penetraremos en los espaciosos salones conocidos con el nombre de «Cafés», en los cuales no hay uno entre mil de los que concurren que no me rinda pleitesía; más tarde honraremos con nuestra presencia los despachos de bebidas, y siempre que al ser notada mi gallarda figura no se me reciba con los honores que se me deben, dejo de ser lo que soy.

—No me gusta porfiar—le dije por no callarme.

—Aun le sé decir que tal es la influencia que ejerzo que vengo a ser una necesidad como lo prueba el hecho

de ser solicitado por la inmensa mayoría de las familias a las horas de comer. Rara es la mesa que no honro con mi presencia. Y mire V., son muchos, muchísimos los que vienen a saludarme por la mañana antes de ir a su trabajo.

—¿Pues qué clase de hombre es V.—le pregunté por considerarle un alabancioso.

El hombre iba a contestar; pero una voz femenina, dijo:

—Yo responderé por él.

Me volví y ¡oh cielos! ¿qué veo? Una mujer de gallarda figura, de rostro angelical y de facciones tan perfectas que es imposible que hayan soñado un conjunto igual los grandes corifeos del Arte.

Cuando hubo pasado mi asombro, la mujer dijo:

—Os he seguido, sin ser vista, desde que os juntasteis en la plaza.

—¡Oh maldita seas!—exclamó colérico mi acompañante.

—El hombre que te acompaña—me dijo la mujer sin hacer caso del que estaba a mi lado—es el más pendeñoso y reñido que se conoce; es el que siempre aconseja que el esposo castigue a su mujer cual si fuera una muda bestia de carga; es el que hace que el padre bielda el arma acerada contra el ser a quien dió vida; es el que a fuerza de tantas porfías obliga al hijo faltar al respeto al autor de sus días; es el que siembra la discordia en los hogares. Su misión no es otra que tener mucha clientela en los hospitales, manicomios y presidios; y los que no viven en estos lugares, pero mantienen relaciones más o menos estrechas con él, son como candidatos electos de su pariente.... la Muerte.

—¿Sabes lo que dices?

—Sí; sé que eres el enemigo del individuo, de la familia y de la sociedad, eres, en fin, el asesino de la humanidad.

—Señora—le pregunté—¿quién es V. para hablar así? ¿Qué pruebas tiene de lo que dice?

—Mi nombre es Abstinencia, mis amigos los que declaran guerra a muerte a este infame caballero, mi misión es aislarle de todo trato con mis semejantes, a los que viene dominando por medio del engaño.

—¡Mentira, mentira! Me calumnias... Respeto el débil sexo de que formas parte, sino....

—¿Tú respetar mi sexo? ¿Y las pobres que te deben sus desgracias?

—¿Cómo se llama V., caballero?—pregunté.

—¿Yo?... Veo que V. cree los insultos de esta niña y...

—Su nombre es D. Alcohol—contestó doña Abstinencia.

—Caballero—le dije—me ha engañado V.; por tanto queda rota nuestra amistad. Antes que perderme en su compañía, prefiero salvarme con los consejos de esta señora.

—Sea como V. dice—contestó mi falso amigo. Pero al tiempo de retirarse noté que su rostro tenía el aspecto de un demonio y que murmuraba entre dientes:

—¡Necio! De mi influencia solo se libran los que jamás quisieron mi trato; pero los que una vez cedieron a mis ruegos, difícilmente dejarán de sentir los efectos de mi amistad.

D. Alcohol con su cara de condenado se alejó de mi lado; pero doña Abstinencia, con cara angelical me tomó del brazo, diciéndome:

—No temas, yo te salvaré.

Esta promesa de doña Abstinencia me produjo tal impresión que me desperté sobresaltado. Luego que reflexioné, me dije:

—¡He aquí un ensueño que en la vida resulta una triste realidad!

Cipriano San José.

Cigales, Enero 1912.

NOTAS

—El borra ho no engendra nada que valga.—Plutarco.

—Un sabio inglés afirma que la edad media del hombre debía ser de 105 años. La causa de que no sea mas que la mitad se debe a que ha degenerado la raza por el alcoholismo. Si no se pone remedio puede extinguirse la raza.

—Ocupándose de la descendencia de los borrachos, dice Cruncilhier. —«En la primera generación aparecen la inmoralidad, la depravación, los excesos alcohólicos y el embrutecimiento moral; en la segunda, la embriaguez hereditaria, los accesos maniáticos, la parálisis general; en la tercera, las tendencias lupocóndricas, la lipomanía y las tendencias homicidas; en la cuarta, en fin, la inteligencia está poco desarrollada, y el niño, estúpido o idiota y desgraciado no llega a la edad adulta y la raza se extingue.»

—No es altruista el que no trabaja por la aniquilación del alcoholismo.

—Las abejas que se someten al régimen de la miel alcoholicada—según un experimento de Lombroso—toman pronto con gusto esta alimentación. Pierden enseguida, primero el instinto del trabajo y después el de la jerarquía.

CRÓNICA

Han visitado nuestra redacción entre otros «L'Igualadi» de Igualada, «La Cotorra» de Granada, «Cultura y Tolerancia» de Bejar, «El Faro del Magisterio» de Alicante, etc. etc. Con los que dejamos establecido gustosos el cambio.

D. Francisco Cános, ilustrado maestro de esta ciudad y el gran propagandista antialcohólico, médico y excelente catedrático D. Luis Sanz de Andino, honran este número de EL ABSTEMIO con su firma y nos han ofrecido además su valiosa colaboración para números sucesivos.

Les estaremos eternamente reconocidos.

«El mayor crimen del alcoholismo, el más indigno de perdón—afirma Cheison—es la influencia dañosa que ejerce en los niños». Y agrega luego: «Es justo que padezca el bebedor a consecuencia de su vicio; pero es horripilante y lastimoso ver a los niños que llevan el sello hereditario del vicio y que solo proporcionan mas tarde contingente a los manicomios y a las cárceles y material de estudio a los hospitales.

Suscripciones y donativos: Octubre 1 a Diciembre 31

Número de recibo	Donativos	Suscripciones
84 Barrera D. Doroteo	2'50	8'00
85 Hernández D. Antonio		3'00
86 Colonia Vegetariana de Barcelona		5'00
87 Bautista D.ª Carolina		3'00
88 Jiménez D.ª Rafaela	1'50	
Anteriores	2062'68	580'05
	2066'68	584'05

GASTOS

Julio Septiembre 1911		
10.000 Abstemios	150'00	
50.000 Promesas	132'50	
Otros impresos	20'20	
Correo	30'90	333'60
Octubre Diciembre 1911		
10.000 Abstemios	170'00	
Otros impresos	44'00	
Correo	19'75	233'75
Del trimestre anterior		989'05
		1.556'40
Suscripciones	554'05	
Donativos	2.066'68	
Total ingresos	2.620'73	
Gastos	1.556'40	
Saldo	1.064'33	para el año 1912.

Los gastos y ingresos son desde 1.º de Abril al 31 de Diciembre o sea desde la formación de la Liga. Quedan algunas cantidades pequeñas sin liquidar para la cuenta del próximo año.

BIBLIOGRAFIA

En esta sección daremos cuenta de cuantas obras nos remitan, especialmente antialcohólicas o de cultura general. Solo haremos juicios críticos de las obras, cuando se nos remitan dos ejemplares.

Las Perlas del Corazón (libro para las madres), por la Baronesa de Wilson, 2 pesetas.

El Demonio de los Andes, por Ricardo Palma.

Las dos editadas por la casa Maucci de Barcelona.

BARCELONA: IMP. BARBERA