

DIRECTOR  
Francisco Fuertes Antonino

Pi y Margall, 81-2.º izqd.ª  
Castellón

# El Abstemio

Gratuito

Organo de la Liga Antialcohólica Española

Gratuito

Agosto de 1913



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



Año III. Núm. 12

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

## SUPLICAMOS

Son muchos los españoles y extranjeros que se dirigen a nosotros en demanda de noticias sobre bibliografía antialcohólica. Son muchos también los que ignoran la existencia de la «Liga Antialcohólica Española».

Por nuestra parte quisiéramos poder satisfacer en absoluto la curiosidad de cuantos nos honran con su correspondencia, pero ello no es posible porque nos faltan noticias.

No sabemos, salvo algunas excepciones, qué casas editoriales han publicado obras respecto al importante problema antialcohólico, y por eso nuestras noticias no son tan completas como fuera de desear.

Muchos autores de artículos publicados en importantes revistas españolas, han escrito sobre alcoholismo doliéndose de la falta de una *Liga Antialcohólica* en nuestra nación, cuando ésta funcionaba por espacio de algunos años.

Y esto es vergonzoso que ocurra, y nosotros tenemos la obligación de evitarlo y para ello deseamos emplear cuantos medios estén a nuestro alcance, siendo el indispensable, la colaboración de nuestros suscriptores y lectores a quienes suplicamos:

1.º Que nos envíen una nota de cuantas obras antialcohólicas conozcan, indicando la Casa que la editó y su autor. Esta súplica la hacemos extensiva a todas las casas editoriales.

2.º Nota de las escuelas españolas en donde figure la enseñanza antialcohólica en sus programas.

3.º Relación de Sociedades, fondas, etc., etc., en donde es obligatoria la abstinencia; y

4.º Otras estadísticas, noticias o indicaciones que puedan ser de alguna utilidad a nuestra causa.

Nosotros, cuantos pertenecemos a la gran *Cruzada Antialcohólica*, no perseguimos otro fin que el bien del prójimo, sin mirar otro interés particular de ninguna clase. El beneficio que a nuestra obra se haga es beneficio que se hace a la sociedad, a la patria, a la cultura. Quisiéramos, pues, que nuestro llamamiento no cayera en el vacío, porque ello sería un síntoma de que van atrofiándose los sentimientos de amor al prójimo y perdiéndose toda noción del deber de toda persona culta a cambiar sus conocimientos con los del vecino y del extranjero.

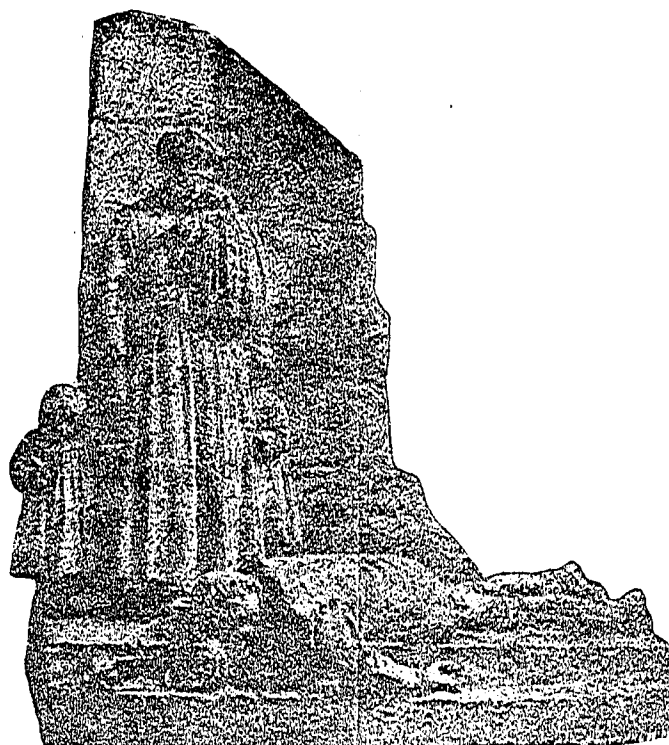
Así podríamos satisfacer a cuantos a nosotros acuden por informaciones que, o no podemos hacer o hacemos muy imperfectamente.

Así ganaría también nuestra causa porque la propaganda sería más intensa. Para ser buen *abstemio*, no basta con no probar el alcohol, necesita además trabajar por salvar a sus semejantes de sus estragos, y para ello el mejor medio es la propaganda incesante.

La mercancía del cerebro no tiene fronteras ni arancel más que entre personas mezquinas, egoístas y degradadas; porque si el saber fuera egoísta, sería más digno del desprecio que la propia ignorancia.

F. FUERTES.

## «El día de paga»



*El día de paga, cuando toda una familia anhelante esperaba comer y gozar de la alegría que la indigencia le priva, conviértese en el día más amargo de su existencia.*

*El obrero alcoholizado, marcha presuroso a la taberna, en donde consume sus jornales y su existencia, incitado por el maldito alcohol.*

*¡Y vedlos ahí!*

*Un cuerpo yerto. Una madre petrificada por el dolor y unos inocentes niños condenados a perpetua miseria, si es que no van camino del crimen o de la locura.....*

*¿Quién, quién es el autor de ese homicidio?*

*¿Quién, quién será el causante del abandono de esa desventurada familia?*

*¿Quién, quién será el culpable de tantas y tantas desdichas que esperan a esas inocentes criaturas?*

*¿Es que no hay justicia? ¿Es que no hay previsión? ¿Es que no hay humanidad?*

*Así parece; así es en efecto.*

*Porque este cuadro desolador se repite una y otra vez sin que por ello se conmuevan los que por su carácter de personas civilizadas están obligadas a ello.*

*Las autoridades, los intelectuales, los adinerados, los ciudadanos todos, responden a tanto mal, a tanto dolor, con la más supina indiferencia.*

*¡Maldita paga!*

*¡Malditos saber y dinero, cuando son instrumentos del mal!*

Emilio Ratti.

## La labor de un hombre

Hace ya unos meses, decía yo en este mismo periódico y en un artículo dedicado a mostrar mi gratitud al ilustre prelado jacetano, hoy arzobispo de Tarragona, por el ofrecimiento que me hizo de prestar su valiosa cooperación a la obra de la Liga Antialcohólica y refiriéndome a ello precisamente, lo siguiente: «¿Cómo? ¿En qué forma? Ni él me lo ha «dicho, ni yo se lo he preguntado, ni me hace falta «saberlo. Tratándose de hombre de tan variadas aptitudes y que tanta actividad y tesón muestra en «cuantas obras acomete, lógico es pensar que su campaña contra el alcoholismo abarcará el libro, el periódico, la tribuna, la cátedra sagrada y hasta la «Cámara legislativa, y de ello estoy yo plenamente «convencido.»

Y de que no me equivoqué, así como de que el sabio prelado fué mucho más allá de lo que era lógico pensar hiciera, da fe y testimonio de labor por él realizada, desde aquella fecha a hoy.

En este relativamente pequeño espacio de tiempo, ha publicado su artículo *El alcohol y la milicia* que tomándolo del «Almanaque del Diario Español», donde vió la luz, reprodujo *EL ABSTEMIO* en uno de sus anteriores números; su hermosa pastoral contra el alcoholismo, también reproducida por el órgano de la Liga; otro artículo que con el epígrafe *La salud de los bebedores*, vió la luz en la «Revista Católica de Cuestiones Sociales»; otro *El alcoholismo y la familia*, que honró las columnas de «La Hormiga de Oro», al que siguió el titulado *El clero y la cruzada antialcohólica*, destinado a la «Revista del Clero de Valladolid»; y por fin y compendio, su libro *El Alcoholismo ante la Religión y la Ciencia*, obra en la que se condensa cuanto sobre el alcoholismo y sus funestas consecuencias para la sociedad, la familia y el individuo, se ha dicho y puede decirse.

No entra en mi ánimo juzgar todos y cada uno de los citados escritos, para lo que carezco de tiempo y condiciones; pero sí he de decir, que en ellos da nuestro ilustre colaborador, prueba gallarda de la flexibilidad de su talento, por encima de la que descuella su intenso amor al estudio, claramente, puesto de manifiesto en lo bien documentado de todos sus escritos.

Admira y subyuga la labor de ese hombre, que dotado de condiciones sobradas para entretener y cautivar a sus lectores con frívolos artículos, dedica semanas y meses, al estudio razonado y metódico de un asunto, que luego ha de desenvolverse en unas líneas y así de esta forma, va día tras día acumulando sobre un determinado punto conocimientos, que luego reunidos condensa en su libro, que como el últimamente publicado sobre el Alcoholismo, llama la atención de los hombres de ciencia, dedicados al estudio de aquellos problemas.

Como yo afirmé, su labor antialcohólica ha alcanzado ya la cátedra sagrada, el periódico y el libro. Falta tan solo para que mi predicción tenga completo cumplimiento, que el sabio sociólogo lleve su acción antialcohólica al Senado, pidiendo en él la promulgación de Leyes inspiradas en un criterio francamente restrictivo, ya que por hoy no puede pensarse en la prohibición de la venta y elaboración de bebidas alcohólicas, único medio eficaz de exterminar tan funesto vicio.

Y como D. Antolín no es hombre que haga las cosas a medias, ya verán Vds. como en cuanto se abran las Cortes, irá al Senado, y romperá una o varias lanzas en defensa del antialcoholismo. Y si no al tiempo.

J. Fernández Oliva.

Uncastillo-Agosto-1913.

## HOMENAJE JUSTO

Nuestro apreciable colega «La Aurora del Pirineo» proyecta un homenaje dedicado al cultísimo Ilmo. Sr. D. Antonio López Peláez, con motivo de su nombramiento de Arzobispo de Tarragona.

Nos asociamos de todas veras a tan justo homenaje, pues todas cuantas honras se tributen al digno Obispo de Jaca, serán pocas si se comparan con su amor al prójimo, su talento y su laboriosidad.

CA

abramiento de para la sede

promesa fir- de Zaragoza cesitada esta los elementos

ctitud de los a las taber- registrado ni s obreros en las tabernas y

mos visto en os verdaderos tes y contra-

## EL CARBÓN

lica un artículo l dice: xiste la prohibi- dos tabernas. La para ser un pue- no hay otro en d de los mineros s, quita la incli-

ccionado la clase erte, industriosa iva de consumo, i, teniendo casi los libros de la s, en los cuales, de descanso en de las mineras ados y mientras os han construi- sión, los cuales

tajas que la pro- as cuales es sa- mermando sus as más necesi- lase obrera. isto prohibición ados.

de Enero,

Activos	Suscripcio- nes
	25'00
	5'00
	3'00
1'85	25'00
24'00	3'00
	3'00
5'00	100'00
	25'00
	3'00
	25'00
	3'00
	25'00
	3'00
	100'00
	3'00
	3'00
6'50	3'00
	3'00
	3'00
5'00	363'00
1'85	201'85
	564'85
	160'00
	28'00
	34'00
	2'10
	224'40
	340'45

stre más ingro- son renovacio- posar de ser ado. Esta dife- ahora, 89'00 de el año anterior, la propaganda de reducirla

enores de 3'00 coadyuvantes, otros a las que

rsi, 4

# La temperancia en España

por Manuel Pérez y Rodríguez

«Labor omnia vincit.»

No es fácil determinar con firmeza la fecha en que se estableció en España la primera Sociedad de Temperancia, pues en distintas épocas han brillado, en un punto o en otro, centros para combatir el peor de los vicios: la embriaguez.

### I

La primera de que tenemos conocimiento se formó en Valladolid (1888), bajo la dirección del venerable pastor evangélico don León Armstrong. Dicha Sociedad tuvo desde su principio carácter religioso. Los miembros de la congregación creían deber de verdadero cristiano, abstenerse por completo de bebidas alcohólicas y no sólo cumplían esto, sino que dejaron también de usar tabaco, llevando como enseña una cruz, formada por dos cintas, una blanca que indicaba abstinencia de tabaco y otra azul, como distintivo de abstinencia total. Pero de abandonar su fundador la población, la Sociedad que con tanto entusiasmo había empezado, quedó disuelta.

En 1909, conocí a don Alfredo Ecroyd, que estaba preparando una campaña con objeto de obtener firmas de médicos de toda España. Se publicó el primer folleto: «Concepto Médico del Alcohol», que satisfizo con creces los buenos deseos de sus fundadores, e hizo que pensaran en editar otro: «Opiniones de Hombres Eminentes sobre el vino» que se distribuyó entre la clase ajena a la medicina.

Después, se escribió otro especial: «La Iglesia contra el Alcohol», para distribuirlo entre los sacerdotes católicos, con objeto de darles una nueva oportunidad para que firmaran la abstinencia total. Las promesas se recibían sin interrupción y en poco tiempo, llegaron a más de quinientas. Se recibieron firmas de todas las clases sociales y de todas las provincias, excepto las de Álava, Avila y alguna otra.

### II

Ahora viene la segunda etapa del movimiento antialcohólico, que empezó en 1909.

Viendo la buena acogida que todos los folletos habían tenido, se editó en octubre de 1910 un periódico como resumen de los folletos publicados. Se puede decir que fué el primer periódico antialcohólico que se escribió en España.

Dicho periódico se envió a todos los que habían firmado la promesa de abstinencia y a todos los médicos de España. Entonces, viendo por las muchas cartas de felicitación que se recibían, que había gustado EL ABSTEMIO, se pensó en formar una «Liga Antialcohólica» que sufragara los gastos de su publicación.

El día 1.º de abril de 1911, después de ser aceptado el Reglamento por el gobernador civil, se celebró en Tales la primera junta y en ella quedó constituida la «Liga Antialcohólica Española.»

Hasta ahora, ya se han publicado once ABSTEMIOS y España ha salido de su letargo, prueba de lo cual es el número de suscripciones y donativos que se están recibiendo y las cartas animadoras que escriben de todas partes los amantes de tan buena causa, como lo es la Temperancia.

### III

Por último, los esfuerzos supremos de la «Liga Antialcohólica Española», se han visto coronados con la apertura de un «café antialcohólico.»

Un café de donde ha sido extirpado el terrible alcohol, que es la muerte enmascarada con bonitos colores y nombres sonoros.

Es el primero, sin duda que se ha abierto en España y su dueño don José Ma. Ros Pallarés, recibe los mayores aplausos por haber obrado según sus creencias, con peligro de quedarse sin parroquia. No ha sido así; por el contrario, acude más público que antes y ya se conoce por la tranquilidad y orden del establecimiento, que allí no entra ni reina el «Alcohol.»

También se ha negado dicho señor a que haya en su establecimiento juegos prohibidos. Hoy en día, la habitación que servía a los jugadores para ocultarse a las miradas y jugar sin recelo, sirve de domicilio a la Sociedad Instructiva «Cervantes», que allí tiene establecida su biblioteca. A ella acuden sus miembros a solazarse, leyendo libros, periódicos y revistas.

### IV

No han sido perdidos los esfuerzos de los señores Ecroyd y Gallart. Una vez más se ve cumplida la máxima del filósofo latino: LABOR OMNIA VINCIT.

En menos de cuatro años, se han recibido cerca de mil firmas y hoy la «Liga Antialcohólica Española» cuenta con suscriptores suficientes para que el ABSTEMIO pueda seguir publicándose.

La obra de los fundadores de la Liga es digna de la mayor alabanza. España debe a ellos el figurar entre las naciones de mayor civilización que, dejando atrás la anticuada opinión de que el vino alcohólico no hace daño,

persigue encarecidamente al más repugnante de los vicios: LA EMBRIAGUEZ, de la cual ha dicho Gladstone, el gran orador inglés, que «es peor que la guerra, la peste y el hambre.»

¡Ojalá que pronto veamos en España lo que en Maine: «Abstinencia para el individuo» «Prohibición para el Estado.»

## FRAGMENTO DE UN DISCURSO

del Presidente de la República de Costa Rica, D. Eduardo Jiménez, en la Cámara de los Diputados.

«...hablarnos de que el derecho de emborracharse es uno de los derechos inalienables del hombre; hablarnos de que si es verdad que no tenemos derecho a vivir en la inmundicia y hacer de nuestras casas focos de infección, si lo tenemos para ser focos ambulantes de infección moral; hablarnos así de la libertad es humillarla, degradarla, prostituirla, como humilla y degrada al Estado esta ley cuando le obliga a que haga de baratero en la cancha de gallos.

Estoy seguro de que no habría partido político que, en procesión de propaganda electoral, usara en sus estandartes lemas como estos: «Libertad de juegos». «Libertad de borracheras». «Vivan los vicios reglamentados».

El monstruoso criminal, capitán Sánchez, es bebedor de vino.

No queremos decir que todos los bebedores sean criminales, pero, en general, son enfermos o desequilibrados.

## LECCIONES PARA NIÑOS

### II

#### EL MANICOMIO

¿No habéis visitado nunca un manicomio? Es la casa de los locos. Si tenéis corazón y lo visitáis, estoy bien seguro que no saldréis sin derramar lágrimas. ¡Qué horror! Veréis que un grupo forma una banda y que cada uno toma su propio cuerpo por instrumento, aporreándose su panza o simulando el son de instrumentos de aire; veréis como uno se imagina que tiene en un ojo clavada una viga; veréis como alguien enrolla un papel haciendo un tubo largo con el que mira fijamente al cielo; veréis como hay quien chilla, quien ríe, quien blasfema, quien simula musitar rezos, con devoción; veréis que todos se mueven como groseros maniqués y actúan mecánicamente, sin conciencia ni atención a cuanto hacen.... ¿Y las mujeres? ¿Habéis visitado la sala de las mujeres? ¡Oh, siento escalofríos solo al recordarlas, tendidas en el suelo, despeinadas, con sus vestidos desgarrados y sus carnes desnudas...! Un loco es un bruto de forma humana, con la agravante de carecer de los instintos que adornan al animal. Un loco es una grosera caricatura viviente. Un loco es un cadáver que solo acciona para inspirar lástima.

El loco tiene muertos todos los sentimientos del corazón, todas las facultades de su inteligencia y carece de toda conciencia.

¿Dónde está la causa de esta terrible enfermedad? En el alcoholismo: en ese monstruo, legión de males, de desdichas, de infamias, de delitos.

Las estadísticas hablan y nos dicen que casi todos los ingresados en los manicomios, o son alcoholizados o descendientes de estos infelices víctimas del alcohol.

Queridos niños: Cuando visitéis una casa de locos, pensad que en tal estado, pueden encontrarse algún día hijos vuestros si no tomáis decidida resolución de rehusar en absoluto toda bebida que contenga alcohol. Pensad también que ante el mal, tenéis el deber de levantaros airosos en defensa del bien, pues no basta no hacer males para merecer el título de buenos; es necesario para ello practicar el bien. Si conseguís, pues, con vuestra palabra, con vuestra conducta u otro medio a vuestro alcance, hoy siendo niños y mañana cuando seáis hombres, apartar a un individuo de la taberna, ¡quién sabe si habréis regenerado a un candidato de la locura!

Así mereceréis la bendición de Dios y de la Sociedad, cuyo engrandecimiento está en vuestras manos, así como la causa de sus males está en la torpeza o ignorancia de los que consintieron la degradación, el embrutecimiento de los hombres nuestros hermanos.

F. Fuertes.

## El Alcoholismo ante la Religión y la Ciencia

Otra vez más el ilustre Prelado de Jaca, D. Antolín López Peláez, con la publicación de una nueva obra, irradia destellos de su saber privilegiado, divulga sus vastos conocimientos; otra vez más nos asombra a nosotros, como asombra a todos la actividad pasmosa y el trabajo incansable del adalid de los menesterosos y de los olvidados, del Obispo simpático y popular.

Para la biblioteca «Religión y Ciencia», que se publica en Madrid, ha escrito el electo Arzobispo de Tarragona su nueva obra, cuyo título es el que sirve de cabeza a estas líneas.

Libro es este esencialmente caritativo, todo el trabajo del autor, dice, lo da por bien empleado con que uno solo que esté habituado al alcohol se prive de ese mortal veneno. No uno, muchos, creemos se verán libres de ese vicio si los editores de «Religión y Ciencia», de los que nos consta no buscan el lucro y si la divulgación de la sana doctrina, hacen llegar el libro de que nos ocupamos a las fábricas, talleres, minas, sin olvidar los casinos obreros, y aun los aristocráticos, pues en todos esos sitios hay borrachos y alcoholizados.

Consta el trabajo de 150 páginas, sin divagaciones, sin salirse jamás del objeto supuesto, sin una palabra demás, sin faltar nada necesario y esencial, y obedeciendo a un plan lógico y natural.

El primer capítulo «Concepto del alcoholismo» es una descripción de tan nefando vicio; pinta con mano maestra los caracteres de la borrachera y del alcoholismo crónico, sus señales etc.; expone la verdad desnuda, la realidad horrorosa del que se deja vencer por el alcohol.

«El alcoholismo ante la Teología» es el título del segundo capítulo de la obra de que tratamos. Llama el autor *legitim* al vicio, pues se trata, dice, no de un vicio, sino de muchos aglomerados, pues el alcohólico es más que ningún otro predispuesto a todas las concupiscencias. Detalla todos los textos bíblicos y de los Santos Padres condenando el alcoholismo.

Trata el tercer capítulo de «El alcoholismo ante la Patología». En dicho capítulo, no con razonamientos del autor, sino con innumerables textos de Medicina, tanto de autores nacionales como extranjeros, demuestra los horribles estragos que produce el alcohol en la economía humana; señala las innumerables y terribles enfermedades a que están propensos los alcohólicos, enfermedades que la mayoría de las veces terminan en el sepulcro o en el manicomio.

En el cuarto y último capítulo, titulado «El alcoholismo ante la Sociología», demuestra que el funesto vicio del borracho causa estragos tremendos, no solamente en los desgraciados habituados al alcohol, sino también en su descendencia, así como que es fuente de una gran parte de los crímenes y suicidios; expone, en fin, las múltiples desgracias que, tanto en el orden moral como en el material, padecen en la sociedad los habituados a la bebida.

Creemos sinceramente que nadie ha atacado al alcoholismo con más valentía, con más fuerza, con más saña, si se quiere, que el ilustre Dr. López Peláez en el hermoso libro de que tratamos, libro ante todo, como antes decimos, esencialmente caritativo, que merecerá plácemes y aplausos de todos sus lectores, plácemes y aplausos que no hemos de ser nosotros los últimos en tributarle, y que si es cierto son débiles por nuestra modestia y pequeñez, son grandes por nuestro entusiasmo y nuestra admiración.

El ilustre autor ha remitido un ejemplar a nuestro Director, con sentida dedicatoria, ejemplar que conservará como joya inapreciable de literatura y de ciencia.

Se vende al precio de 1.20 pesetas en las principales librerías de España.

## Causas que debilitan el desarrollo de la pubertad

Por D. José González Castro

(Trabajo premiado por la Sociedad Española de Higiene con el Premio Roel)

### FRAGMENTOS

El alcoholismo es también responsable de esas ruinas orgánicas; pues, por un concepto falso del valor del alcohol como alimento, acostumbran a los niños a beber alcohol, en forma de vino, en PLENA LACTANCIA. Toda la infancia se prosigue con el vino o aguardiente, y cuando el niño llega a la pubertad, se encuentra con el hábito alcohólico contraído.

Y es inútil luchar. Os dirán, sonriendo despectivamente, grandes y chicos, con aire de saber bien lo que se dicen, cual pregoneros de una verdad incontrovertible, que el vino da mucha fuerza y es de mucho alimento.

Y así se da el caso de que el alcoholismo en las poblaciones rurales, es la plaga que hace presa en la mayor parte de los habitantes, hombres, mujeres y niños, y con tal hábito ha de contar el médico a la cabecera de los enfermos, sino quiere sufrir serias contrariedades.

Es constante la práctica impía de hacer beber al niño cantidades grandes de alcohol, en forma de aguardiente y vino, y lo lamentable es que los mismos padres son los que provocan y sostienen tal estado de cosas, por la falsa creencia de que el alcohol es un alimento.

Por eso, en los pueblos, vemos con demasiada frecuencia casos de alcoholismo agudo en niños de corta edad, sobre todo en épocas de fiestas. Hace un mes pasé por el dolor de ver morir a un pobre niño de siete años, víctima de terrible borrachera de aguardiente.

### Abusos del alcohol en la enfermedad

Los malos efectos que el alcohol produce en el cerebro y los nervios son bien sabidos.

A pesar de lo mucho que se ha dicho de lo perjudicial que es el alcohol por todos conceptos, sin embargo aún existe la falsa creencia de que en casos de enfermedad y debilidad es útil y hasta necesario.

Muchos que han dejado de considerarlo como alimento, lo creen indispensable como medicina.

La ginebra y el ron se usan a pasto para curar toda clase de ataques y accidentes.

Si alguien se desmaya, ya sea por exceso de frío, calor o indigestión, como si es por falta de comida, en seguida se recurre al aguardiente.

Y parece increíble que exista tanta ignorancia en estos días en que se enseña la sentencia. «No debe administrarse absolutamente nada por la boca, a una persona insensible.» Y también es bien sabido que el agua es el único líquido que se puede aplicar cuando la persona desmayada recobra el conocimiento.

Ciertamente se cometen muchos errores por la aplicación del alcohol en estos casos y ya es hora de que esta ignorancia vaya desapareciendo.

Sabido es que el alcohol en vez de ser un estimulante es un narcótico que produce depresión en el ánimo después de la momentánea excitación.

Se cree al alcohol un estimulante del corazón y lo que realmente hace, es paralizar sus músculos los vasos sanguíneos de la piel se aumentan disminuyendo de esta manera la cantidad de sangre para la circulación con lo cual el corazón parece más descansado.

Pero realmente este descanso no es saludable y la inversión de la sangre en la superficie no es nada conveniente.

Si el alcohol es tan buen estimulante como se cree ¿por qué no se usa nunca en casos de envenenamiento por el opio? Entonces se necesita con urgencia un estimulante y nunca se emplea el alcohol.

Consultado un muy conocido médico sobre si él usaría alcohol en casos de desmayo, contestó que en 25 años de práctica no había encontrado ni un caso que lo necesitara.

A veces el alcohol hace sentir un calor que en realidad no existe como puede verse en la siguiente explicación.

En verano o invierno cuando el cuerpo se siente caliente o frío según la estación, aplicamos el termómetro y no se observa diferencia ninguna. El cuerpo tiene un sistema automático para asegurar esto.

En verano la sangre circula con mayor intensidad junto a la piel. Esta aparece más encendida y como en ella tenemos el sentido del tacto, de ahí viene que al sentir la persona más intensamente la circulación de su sangre siente calor.

En invierno la circulación de la sangre se limita más dentro del organismo; solo la necesaria para la existencia circula por la piel, lo cual en consecuencia nos hace sentirnos fríos.

Una pequeña dosis de alcohol rompe este sistema automático; penetra en los vasos sanguíneos y hace a la sangre extenderse por la superficie lo cual en un día frío le perjudica bastante.

De esta manera siendo conducida la sangre donde la persona puede sentirse más caliente, lo cree un beneficio reportado por el alcohol cuando ya está probado que es un perjuicio, lo que ha hecho ha sido gastar la sangre necesaria para conservar el calor del organismo.

Tomar bebidas espirituosas y salir inmediatamente en un día frío, es exponerse a coger fácilmente pulmonías, pleuresias y otras clases de enfermedades internas y es bien conocido de los médicos que los bebedores están más expuestos a estas enfermedades y que curan más difícilmente que los abstinentes.

Otro hecho ya demostrado en diferentes artículos es que el alcohol no es un agente digestivo aunque aparentemente favorece la digestión.

Digestión es el proceso de deshacer los alimentos hasta convertirlos en líquidos para ser absorbidos por la sangre. El alcohol más bien sirve para conservar los alimentos, impidiendo de esta manera su pronta absorción por la sangre. Y esto está bien claro sabiendo que en los laboratorios, el naturalista conserva animales y vegetales en alcohol y no hay miedo que se deshagan. Aun el azúcar y la cal se endurecen en el alcohol.

Pero hay muchos que dicen: «Yo siento mejoría en el estómago tomando aguardiente.»

El dolor que se siente en la indigestión, es la señal natural de que hay obstrucción en su curso; el alcohol paraliza los nervios con lo cual se quita la señal. Pero exactamente igual que al quitarse un aviso de un precipicio, no se destruye el peligro de la misma manera adormiendo el dolor no destruimos el mal de la indigestión que aún existe.

Este solamente es un ejemplo de los falsos beneficios del alcohol, pero hay miles de personas que

creen en ellas hasta que concluyen por arruinar su salud.

Es inútil demostrar que el alcohol no es estimulante, que no produce calor, que no cura la indigestión y no explica otra cosa. Cualquiera pregunta en seguida: ¿qué se debe usar en su lugar? ¿Hay algún remedio contra desmayos y ataques que esté tan al alcance de todos como el alcohol? Ciertamente hay un remedio que se obtiene con más facilidad, que es mucho más barato que no causa ningún perjuicio y que por lo menos produce mejores efectos que el aguardiente. Este remedio maravilloso es el agua caliente. Puede añadirse azúcar para hacerla más agradable al paladar, si se desea. En casos ordinarios de desmayo, palpitación, cólico o indigestión, es el mejor y el más sencillo remedio que puede emplearse.

Si no hay agua caliente a mano también puede emplearse fría. Simplemente, sorber algo, sirve al corazón de estimulante. Té o café son buenos estimulantes en día de frío y mejor que todos la leche que alimenta y estimula al mismo tiempo. En todos los restaurantes de la gran ciudad de Londres, se vende en abundancia leche caliente los días de invierno. Muchos hombres de negocios, la han hecho su bebida favorita y mejor sería para los obreros acudir allí que a las tabernas. Por lo menos es tan barata como el aguardiente y siendo alimento les reportará seguramente beneficios, sin perjuicio ninguno. Como medicina contra la bilis no hay nada mejor que agua de seltz y jugo de limón. Exprímase un limón en un vaso y llénese lo restante con un sifón.

En casos de resfriados a la cabeza o males del estómago exprímase un limón en una taza y llénese de agua hirviendo. Bébese caliente al acostarse y se obtendrá sudor abundante, con sueño tranquilo y alivio. Pero no se emplee este remedio al salir al aire libre puesto que abre los poros y esto es perjudicial.

La regla de oro para una buena salud es vivir con sencillez y utilizar los tónicos que la naturaleza nos ofrece como frutas y vegetales dejándose de drogas y venenos.

Los fumadores de opio, en China, no son ni electores ni elegibles.

En España, para hacer electores, los suelen emborrachar antes. ¿Lo que va de España a la China!

### La embriaguez

Escucha obrero y reflexiona un poco conmigo; tú que tienes la costumbre de embriagarte.

¿No os causa pena el estar toda la semana trabajando para luego el sábado llevar los misereros cuartos cobrados a fuerza de sudor y fatigas a esos hombres rechonchos y satisfechos que se llaman taberneros?

Cuando cobras, en vez de ir a tu casa a llevar el jornal para que tu familia haga la cena, que lo espera con ansia (pues por lo general no alcanzan los cuartos hasta el sábado), tú vas a la taberna a pagar el gasto que hiciste durante la semana, y empiezas por hacer libaciones que en seguida te embriagan por tener el estómago falto de alimento.

Una vez en estado de embriaguez, empiezas a recorrer tabernas, donde vas dejando lo que tanto te costó ganar, para ir luego a tu casa a las altas horas de la noche, cuando no de madrugada, empezando por martirizar a tu compañera y a tus hijos, que no cometieron más delito que unirse y ser engendrados por un ser tan degenerado como tú.

¿No te avergüenzas de tí mismo una vez que pasaste la borrachera, del ridículo que hicistes estando embriagado? Mientras bebías copas y más copas hacías el oso con tus cantos y bailes; el tabernero, ese hombre que acapara el sudor de tu frente, sonreía al ver la miseria que demostrabas con tu pobre indumentaria, al ver como malgastabas el sustento de tu familia.

Corrígete, rompe con las amistades que te induzcan a concurrir a la taberna, cuida de tu familia y serás respetado y gozarás de perfecta salud, la cual vas perdiendo poco a poco por el uso de la embriaguez.

¡Oh! Cuántos y cuántos hombres encontraron su ruina o la muerte por entrar en la taberna; en ese centro de corrupción todas las conversaciones son las mismas: ¡Censurar a compañeros, discusiones que acaban en peleas, todos queréis tener razón, y a veces contáis los secretos más sagrados de la familia.

¿En qué ocasión has sacado algo provechoso de la taberna? Nunca y nunca podrás sacar más que estas consecuencias: embriagarte, que te producirá la pérdida de la salud y el producto del trabajo, además de hacer el ridículo ante las personas formales; discusiones y pendencias que te proporcionarán la cárcel, el presidio, el hospital, cuando no la muerte.

P. N.

### Conferencia de Higiene social

Dada en el Centro de Cultura Racional de Barcelona, por el Higienista naturalista Andrés Vallverdú, en el día 27 de Abril, sobre el tema «El alcoholismo y sus efectos».

Fue un triunfo más, un paso más al perfeccionamiento de la sociedad, pues el numeroso público que le escuchó por espacio de hora y media, salió satisfecho por haber escuchado ricos conceptos llenos de lógica y de verdad.

Nuestro amigo, después de explicar lo que es la bebida en el reino animal y vegetal, demostró lo que debe ser en el hombre. ¡Agua, solamente agua, es lo que contiene nuestro cuerpo en un 75 por 100! Explicó las diferentes funciones del agua ya en el estómago e intestinos, en los tejidos, en la sangre, cerebro, etc., el papel que ejerce en las acciones y reacciones químicas en el mismo órgano, músculo, etc., etc. Pues bien—exclama—no suple el alcohol al agua en ninguno de estos casos.

El alcohol pasa íntegro en substancia a la sangre y al nervio, alterando la circulación, y por este motivo ataca al corazón y al cerebro. Aconsejó a las mujeres que no usen las bebidas que contengan alcohol, por ser altamente nocivo para el tierno organismo del niño; pues dijo que el alcohol que circula en la madre sale por la glándula mamaria y así en el momento de la amamentación se lo inocula este odioso veneno.

Después de tratar el asunto bajo el punto de vista económico, pasó al higiénico mental o psicológico, exclamando: «Ni como alimento, ni como medio para calmar la sed, sirven las bebidas alcohólicas. El hombre debe abstenerse tan solo por dignidad e higiene».

Mostró cómo por medio del alcohol se enturbia la mente en el hombre, inutilizándolo para los trabajos intelectuales por la dificultad de pensar, volviéndose de carácter brusco.

Y, por último, dijo que el alcohol empuja al hombre al crimen, despertándole apetitos insanos: en sociedad le deshonra y en familia le dá mal vivir.

Terminó aconsejando la abstinencia del tan usado tóxico, para el bien propio y para la generación naciente.

### De tal palo tal astilla

Bastante numeroso era el grupo que en el café rodeaba al ebrio, con intenciones de mofarse de su estado... Pedíanle que cantara, bailara...; alguien le dijo que contara un cuento. Iba a satisfacer este deseo. Se puso de pie, solicitó atención y volvió a caer pesadamente en la silla. Luego empezó:

«No es cuento, sino historia, e historia de mi vida, la que os voy a narrar. Oid...»

«Mi padre era un borracho como yo; mi madre era una santa y virtuosa mujer. Este hecho indica el antagonismo que reinaba en mi casa, pues nunca se armoniza el vicio con la virtud. Con todo el cariño y amor de una madre desgraciada, ella procuraba inculcar en mi mente infantil lo horrible del vicio que a mi padre tiranizaba, los efectos dañinos del veneno que él bebía, la miseria cruel que reinaba en el hogar y la vergüenza y burla a que estaba expuesta continuamente la familia por la misma causa. Por el contrario, mi padre me llevaba consigo a la cantina, donde empecé mi accidentada vida, haciendo rueda en la mesa de juego. Esto me sedujo, por lo que al amparo del autor de mis días, que en estos momentos me iniciaba, desoía los consejos de mi madre amada, la que me solía decir con natural ternura: «No ensucies, hijo de mi alma, el libro de tu vida con la negra mácula del alcoholismo, que te hará infeliz». Vanos consejos. Primero los domingos, luego todos los días, mi padre y yo éramos los infaltables huéspedes del antro de la muerte, de la cantina.

La mala vida y la tristeza, pusieron fin a la existencia de mi madre. Desde entonces, fui verdaderamente un perdido, un miserable. La boca que me daba consejos mil, se cerró para siempre, y ya ni el remordimiento de mis malas acciones sentía. Aquí me véis: llevo prematuramente al ocazo de mi vida, sin haber hecho más que daño a mi cuerpo y a mis semejantes.»

¡Un sollozo apagó su voz!...

Los jóvenes, con una seriedad que contrastaba con su primitiva alegría, se alejaron entristecidos.

(De El Amigo de la Verdad.)

En Villarreal, de 160 mozos, 49 han sido declarados inútiles para el servicio de las armas, por padecer conjuntivitis granulosa originada por el alcoholismo.

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 costumbre.

Firma .....  
 Ocupación .....  
 Soñas .....  
 Población .....

La temperancia al alcance de los niños

(Un estudio sencillo del alcohol y sus perjuicios)

CAPÍTULO IX

Efectos del alcohol en el sistema nervioso

Otra parte importantísima del cuerpo es el sistema nervioso. Consiste en la médula espinal y nervios que de ella se derivan, el cerebro y el gran simpático.

El cerebro es una masa de substancia blanda, gris y blanca, que llena el interior de la cabeza, y está protegida por la caja de hueso de la calavera.

Las partes blancas del cerebro son fibras nerviosas, que son como hilos finísimos y obran como conductores de fuerzas y sensaciones: las partes grises que están por fuera de las blancas son las células nerviosas, productoras de la fuerza.

Cuando queremos mover un pié o una mano, el impulso que les ordena moverse viene de las células nerviosas y pasando a través de las fibras nerviosas, llega a los músculos los cuales mueven los miembros, ya contrayéndose, ya extendiéndose a voluntad.

Las fibras nerviosas son de dos clases: *motores*, o nervios de potencia, y *sensoriales*, o encargados de llevar las sensaciones al cerebro donde reside toda sensación.

Todo el poder y la sensación está en el sistema nervioso.

El cerebro consta de dos partes: *cerebro y cerebelo*, o cerebro inferior, situado en la parte baja de la cabeza. Además tiene otra división longitudinal, y pequeños y numerosos abultamientos llamados *circunvalaciones*. Es de observar que a mayor profundidad de dichas *circunvalaciones*, corresponde mayor grado de inteligencia. Una persona muy inteligente tiene las *circunvalaciones* más hondas y numerosas.

El cerebro de una persona mayor pesa unas tres libras y contiene bastante sangre, en relación al trabajo que tiene que hacer. Sin embargo el cerebro no se mueve. La prolongación del cerebro es la otra parte del sistema, o sea la médula espinal, que se une al cerebro por una masa espesa llamada *médula oblongata*. La *médula espinal* está contenida en una especie de tubo formado por pequeños huesos llamados *vértebras* que se unen formando la columna vertebral. Esta protege la médula.

De las junturas de las vértebras parten ramas de nervios espinales que van a las extremidades y a las diferentes partes del tronco, para llevar potencia de movimiento y sensación. Al revés que en el cerebro, en la espina, la *sustancia gris* está en el centro, y la *blanca* fuera.

Del cerebro y la espina parten numerosos nervios *motores y sensoriales* a todas partes del cuerpo. Los que proceden del cerebro son en su mayor parte nervios de sensaciones especiales, que dan a los ojos la sensación de la vista, a los oídos, la de oír, a la nariz la del olor y a la lengua la del gusto.

Los nervios que proceden de la *médula oblongata*, presiden principalmente los órganos de la circulación y respiración: de ahí que cualquier daño en esta parte sería fatal. Los nervios de la *médula espinal* producen movimientos y sensaciones en las otras partes del cuerpo.

Si se corta un nervio o se daña, cesa el poder de moción y sensación, y aquella parte del cuerpo comprendida, queda paralizada.

A más de la *médula* y el *cerebro*, hay otra parte independiente en un sentido, otro grupo de nervios llamado el *gran simpático*, que consiste en una cade-

Rogamos encarecidamente a cuantos estén convencidos de las ventajas de la abstinencia total, que firmen la adjunta promesa. Asimismo rogamos que los que quieran contribuir en algo a la propagación de tan sana costumbre, envíen juntamente con su promesa la cantidad con que quieran suscribirse, ya sea en sellos, giro postal o mútuo, billetes, certificado o en cualquiera otra forma a D. Russell Ecroyd Neild, Tesorero de la Liga, Ximénez, 1, Castellón de la Plana (véase reglamento Artículo 5.º)

Les rogamos a los suscriptores y firmantes anteriores nos comuniquen cuanto antes sus cambios.

Para enviar suscripciones y donativos

Los firmantes de la promesa que suscriben 3 pesetas o más anuales son socios, y de 25 pesetas en adelante Vice-Presidentes. Los mismos con donativo mínimo de 25 pesetas son socios vitalicios y de 200 pesetas en adelante, Vice-Presidentes vitalicios. Los no firmantes que suscriben desde 3 pesetas anuales e dan 25 o más de una vez estando conformes con el objeto de la Liga, son coadyuvantes.

Señas .....  
 Población ..... Provincia .....  
 Envío suscripción de ..... pesetas ..... céntimos,  
 en .....  
 Firma .....

na de nudos de tejido nervioso a cada lado de la espina. De estos nervios o *ganglios* parten ramas que se enlazan con los del cerebro y la espina y recorren todo el cuerpo.

La principal función de este sistema o gran simpático es dar vitalidad a los órganos internos y presidir en parte las funciones de respiración, circulación, nutrición, etc.

Al gran simpático se deben las funciones de la vida que se realizan independientemente de la voluntad que nosotros realizamos sin darnos cuenta, como en el sueño.

Aparte de estas divisiones hay que notar que el sistema nervioso forma un todo tan unido, que afectada una parte, todo sufre.

Veamos ahora los efectos de las bebidas embriagantes en el sistema nervioso.

El alcohol es absorbido con rapidez por la sangre y llevado al cerebro. Allí produce una gran corriente de sangre que congestiona el órgano. Así lo observó un famoso médico: «Sir. Benjamin Richardson, en un hombre entregado al alcohol. Examinando su cerebro vió que en lugar de ser blanco y gris, y del tono natural del buen estado de salud, era rojizo, y los vasos los tenía hinchados. Este estado anormal, produce la apoplejía, que consiste en la rotura de uno de estos vasos y el derrame de la sangre.

Aun un pequeño alargamiento de los vasos combinado con los efectos venenosos del alcohol, produce parálisis en el cerebro y los nervios. Esto se vé en casos ordinarios de embriaguez. Un borracho no tiene fuerzas para moverse, tiene los sentidos embargados, no raciocina, y pasada la embriaguez, no recuerda nada. A veces la embriaguez llega a paralizar tan completamente a la persona que parece muerta. Aun en leve grado de embriaguez el borracho es otro hombre; de bueno y amable se torna en malo y desagradable, aun con sus más queridos seres. El hombre en ese estado, comete hasta crímenes y se iguala a los bestias.

Esto es cuando se toma en gran cantidad; no produce menos efectos en moderación. Aminora la sensibilidad de los nervios, trastorna la razón, perjudica la precisión del movimiento muscular tan necesaria para la actividad de la vida.

El mismo doctor citado nos cuenta de un hábil y fuerte remero que perdió en unas regatas, solo por haber aceptado un vaso de aguardiente minutos antes de empezar la carrera. Lo que él tomó para ayudarse le sirvió para producirle cansancio y robarle precisión en los movimientos.

Los grandes tiradores saben esto: el alcohol altera su pulso. Uno de ellos muy famoso Sr. Paine, tiraba sin perder nunca el blanco ni una vez. Se le preguntó si tomaba alcohol, a lo que contestó en seguida: «He descubierto que la bebida ya hubiera acabado con mi buena puntería hace mucho.»

Mr. Atherton, conocido domador de fieras, aludió en una entrevista con un periodista, al peligro que corren los domadores de fieras, que no se abstienen de alcohol. «¿Cómo es que de vez en cuando se oye de un domador matado por la fiera?» se le preguntó: porque bebe y alguna vez se excede; entra en la jaula, el animal en seguida se da cuenta de su estado. Lee rápidamente en su mirada; el hombre da un paso falso y la fiera ya es dueña de su domador.»

De estos ejemplos aprendemos que si queremos tener en perfecto estado nuestros nervios, hemos de abstenernos de alcohol. Aparte de esto, el alcohol, aun en moderación produce enfermedades en el cerebro y los nervios, como la apoplejía, la epilepsia y da por fin lugar a la locura. Estos males no acaban en el individuo sino que se reproducen en sus hijos, según se ha probado por estadísticas. Y no es necesario añadir más, sino que si deseamos tener mente sana y cuerpo sano, es el alcohol una de las cosas que debemos evitar.

Elisa Pérez.

LOS "VALIENTES"

Desahogos alcohólicos

Barcelona 25 Junio.—Esta mañana, salían de un bar de la calle de Salmerón ocho individuos, partidarios de las más extremas ideas.

Llevaban en el cuerpo una regular cantidad de espíritu europeizador (vulgo cazalla).

Una vez en la calle, los europeizados lanzaron mueras a la guerra y vivas a la república y al reparto social.

Unos guardias se apercibieron del escándalo.

Cuando los radicales vislumbraron a la policía, pusieron pies en polvorosa. Tres lograron ser alcanzados. Uno de ellos, abofeteó a un guardia, y con su estileto, intentó herirlo.

Acudieron otros guardias y redujeron a prisión al agresor.

En la lucha con los guardias, cayó al suelo y se produjo una herida.

Este individuo se apellida Llandó.

Los tres fueron puestos á disposición del juez.

CRÓNICA

Paris.—Dicen de Ginebra que en Liostal se reunió la Asamblea de mujeres suizas abstemias. La Liga cuenta con 2.125 afiliadas activas y 1.490 adherentes. René Leval, Junio 1913.

En completo estado de embriaguez alcohólica, y con varias heridas en la cabeza, fué hallado y recogido por una pareja de orden público, en la calle de Aceiteros (Cuatro Caminos), un sujeto, cuyo nombre se ignora.

Apenas ingresó en la Casa de Socorro, adonde le llevaron los guardias, falleció el infeliz, a consecuencia de los terribles efectos del alcohol. Madrid, Julio 1913.

Agradecemos mucho los elogios que D. Vicente Borrás tributa a El Abstemio desde la importante revista La Costa de Llevant de Canet de Mar.

Hemos recibido el primer número de Cultura e Higiene notable publicación mensual de Valencia, órgano de la Asociación para el fomento de la Cultura e Higiene en España.

Damos nuestra entusiasta bienvenida al colega valenciano, más que colega, hermano, y le deseamos el éxito que su noble y patriótica campaña merece.

Como resultado del concurso general de traslado entre maestros nacionales ha sido propuesto para Castellón (escuela de la Beneficencia) nuestro amigo y suscriptor el actual maestro de Cabanes D. Francisco Soler Fornas.

Nuestra enhorabuena.

Hemos tenido el gusto de saludar a nuestros amigos los maestros de esta ciudad D. Emilio Monserrat y D. Juan Bautista Llorca que han asistido al cursillo celebrado en Madrid durante el próximo pasado mes de junio entre maestros y por iniciativa del ilustre Altamira. Dichos maestros vienen entusiasmados por lo mucho que han visto, admirado y aprendido. Se despedaban en la Residencia de Estudiantes en donde son abstemios todos, los que consignamos con gran satisfacción.

Cortamos y pegamos:

«En Islandia no se bebe vino, es decir, sus 70.000 habitantes son abstinentes y la importación está prohibida, como también la fabricación del alcohol. Parece ser que hasta ahora el no beber vino ha dado excelentes resultados; pues en Islandia no hay cárceles, ni penales, ni siquiera tribunal de policía.»

Pero sin embargo tendrán muchas Escuelas de que carecemos nosotros. No puede faltar la ley de la compensación: vaya lo uno por lo otro.

Hemos tenido el honor de saludar en esta ciudad, en donde se propone pasar una temporada en compañía de sus hijos, a nuestro querido amigo el Presidente y fundador de la «Liga Antialcohólica Española» D. Alfredo Ecroyd, que viene de Inglaterra acompañado de su distinguida y hermosa hija señorita Alfreda María.

Suscripciones y donativos desde el 1.º de Abril, al 30 de Junio de 1913

Número de recibo	Donativos	Suscripciones
193	Gallart Traver, Dr. Miguel.	25'00
194	Amat, D. Vicente.	3'00
195	Traver, D.ª Concepción.	3'00
196	Sánchez, Dr. Mariano.	3'00
197	Martí, D.ª Nieves.	3'00
198	Boronad, D. Amadeo.	3'00
199	Molnanou, D. Ramón.	3'00
200	Bojados, D. David.	3'00
201	Ros, D. José María.	3'00
202	Araujo, D. Carlos.	3'00
203	Alvarez, D. Andrés.	3'00
204	Bravo Valverde, D. Francisco.	2'00
205	Miravet, D. Patricio.	3'00
206	Ros, D. Pascual.	3'00
207	Ros, D. Leovino.	3'00
208	Chaume, D. Enrique.	3'00
209	Momplet, D. Juan.	3'00
210	Momplet, D. José.	4'00
211	Soler, Dr. Salvador.	4'00
212	Tejedo, D. Vicente.	3'00
213	Llido Traver, D. José.	3'00
214	Fornández Oliva, Dr. Jesús María.	5'00
215	Bayarte, P. Emilio.	3'00
		94'00
Anteriores.		201'85
		303'00
		201'85
Total ingresos.		658'85

GASTOS

ABSTEMIO núm. 11 con cliché.	170'00
5000 sobres.	17'50
Portes y correo.	95'05
Gastos de empaquetar etc.	24'00
<hr/>	
Gastos trimestre anterior.	246'55
	224'40
<hr/>	
Sobrante de ingresos 1913.	187'90

Imp. de Joaquín Barberá, Asensi 4.—CASTELLÓN