

TALES
Un café antialcohólico

Sr. Director de EL ABSTEMIO.

Muy Sr. mío y amigo: Hago tres años próximamente en una de las mesas de mi salón de café, y después de saborear el rico «Moka» los Sres. Eroyd y Gallart (ambos fundadores de la «Liga Antialcohólica Española»), se trasladaron a otra mesa más solitaria seguramente para que los demás contortulios no les molestasen. Poseionados de su nuevo bufete, sacaron los utensilios necesarios para escribir, y mediante pequeñas discusiones, vi que iban escribiendo algunas cuartillas. Despertó mi curiosidad el interés con que trabajaban dichos señores y francamente confieso que si no fuera por temor a pecar de indiscreto les habría preguntado la misión que perseguían. Continuaron su atareado trabajo algunos días hasta que por fin no pudiendo contener mi curiosidad le pregunté al Sr. Gallart qué obra se proponían realizar. Dicho señor rehusaba decirme; seguramente creía que yo iba a enfadarme porque sus trabajos eran en contra de mis intereses, pero en fin confesó que estaban escribiendo unos «folletos» para repartirlos entre la clase médica cuyo título era «Concepto médico del alcohol» y que sus ideas solo eran combatir a este enemigo de la sociedad y hacer una gran campaña en favor de la abstinencia.—Me parece muy bien; le dije:—A pesar de ser cortísimos mis conocimientos intelectuales, no dejo de comprender que el alcohol es una plaga que solo crímenes y maldades pueden sobrevenir en ella. Aplaudo tan loable iniciativa, y aquí me tienen dispuesto a ayudarles en todo y por todo. Nada importa que la campaña antialcohólica perjudique mis intereses; yo soy uno solo, y sin embargo serían muchos los beneficiados. Animo, amigo Gallart. La obra emprendida me parece santa, obra de humanidad, de cultura y de regeneración.

Despertó en mí tan grande interés la iniciativa de tan venerables señores, que no cesé de aplaudirles y les prometí condyuar en tan monumental campaña.

Desde que se filtraron en mi mente las ideas de abstinencia, que no he cesado ni un solo día de hacerles ver a mis parroquianos que el alcohol es uno de los venenos más terribles para la humanidad. Perturba la nutrición, altera la sangre, disminuye la resistencia vital, mata la inteligencia, impulsa a la ira, al crimen, al suicidio. Su funesta acción se ejerce también sobre la descendencia. El alcohólico se expone a engendrar degenerados, epilépticos, idiotas. Yo les predico en fin que el alcoholismo conduce a la ruina de las naciones.

Tal ha sido el convencimiento de mis parroquianos, que hoy tengo el gusto de comunicarle, señor director, que dentro de mi salón de café son todos abstinentes.

Posteriormente publicaron otro folleto «Opiniones de hombres célebres sobre el vino» y luego un tercero «La Iglesia contra el alcohol».

Fueron tantas las adhesiones que recibieron en pró de la mencionada campaña, que se vieron en la precisión de fundar un periódico de temperancia para extender las ideas abstinentes en España.

En 30 de Junio de 1910, apareció el primer folleto, y en Octubre del mismo año, vió la luz el primer número de EL ABSTEMIO que dió el grito de abstinencia anunciando la necesidad en España de una Liga antialcohólica.

En 31 de Marzo de 1911, firmé la promesa de abstinencia y por cierto que a muchos llamó la atención ver la firma de un expendedor de licores cuya única defensa para tener algunas ganancias es la venta del mencionado veneno.

Al día siguiente 1.º de Abril, se constituyó en este pueblo la «Liga Antialcohólica Española» que tanto deseábamos, incluyéndome el Sr. Gallart en la Junta Directiva provisional, como vocal de la misma (le agradezco la atención.) Debo hacer constar, señor director, que la campaña antialcohólica los primeros años me reportó pérdidas considerables, pero a medida que la gente de orden se ha percatado de lo beneficioso que es para todo ciudadano la abstinencia de alcohol, cuando convencidos que la tranquilidad reina por completo en mi establecimiento y no se ven como en otro tiempo molestados por borrachos impertinentes, la venta de café se ha multiplicado; las tertulias que tarde y noche formamos están concurridísimas de gente noble y sensata: si en un principio se tomaban cuatro cafés y dos copas de veneno, hoy se toman treinta cafés y ninguna copa. En una palabra: estoy satisfechísimo del resultado económico de mi campaña, y principalmente por el positivo bien que indudablemente he hecho a mi prógimo.

A consecuencia de todo lo que he referido, el fruto producido ha sido el siguiente: En 14 de Febrero del próximo año pasado, fundamos la Sociedad Instructiva «Cervantes», cuya presidencia honoraria está a cargo del Excmo. Sr. Dr. D. Amalio Gimeno, exministro de Instrucción Pública y que para muchos no será desconocida, porque la prensa de Castellón se ocupó de ella anunciando conferencias y otros actos de cultura que la mencionada Sociedad ha realizado, así como el homenaje tributado al maestro D. Ramón Martí en 5 de Noviembre del pasado año, dedicándole una de las mejores plazas de esta población y del que se ocupó toda la prensa española.

El pequeño departamento que mis antecesores dedicaban a la timba o sea al juego de «Monte», hoy lo ocupa la referida Sociedad convertido en un precioso salón de lectura.

Mediante una pequeña cuota de cada asociado, reciben 17 revistas y periódicos.

El saber es una necesidad del espíritu, y para ello se necesita que se disponga de lo necesario para instruirse. En esta Sociedad puede uno enriquecer su entendimiento con conocimientos ver-

daderos y útiles; además de estas revistas contamos con una modesta biblioteca que a medida que los fondos lo permitan iremos enriqueciéndola.

Cuantos forasteros han visitado este centro docente, se han admirado al contemplar aquellas paredes adornadas con paisajes pintorescos, pero lo que más se les sobresale entre todo, es un cuadro hecho expresamente para la siguiente inscripción: «El porvenir de un pueblo sin escuela, es la muerte moral de sus habitantes.» Todo ello pintado con excelente gusto y maestría por mi amigo Vicente Abad, socio honorario de esta Sociedad, joven que sin estudios de ninguna clase y sólo impulsado por su vocación y felices disposiciones artísticas, ejecuta primores con los pinceles y el color. También es obra del mismo Abad un gran retrato de D. Amalio Gimeno, pintado al óleo.

Cuando me convencí que el alcohol era un elemento verdaderamente perturbador de la sociedad y que bien claramente dice la ciencia que no dá ni calor, ni vida, ni viveza, ni fuerza, ni valor, ni nada, pensé darle a mi establecimiento el nombre de «Café Antialcohólico», pero temí perder la parroquia y quedarme solo con mi cafetera; pero el tiempo todo lo madura. Hoy, aunque diera a beber licores gratis, nadie los probaría; puede decirse que por precisión me he visto obligado a darle el nombre de «Antialcohólico»; hasta las acostumbradas gotas para el café, han desaparecido.

Ya que el pueblo de Tales ha tenido el honor y la satisfacción de ser la cuna de la «Liga Antialcohólica Española», también se vanagloria de tener el primer café antialcohólico de España.

¡Viva la abstinencia!
¡Guerra al alcohol!!

Por si cunde el ejemplo nada más, he molestado a V. con estas mal redactadas cuartillas para que haga de ellas el uso que le parezca.

Queda enteramente a disposición de V. su afectísimo y seguro servidor q. l. b. s. m.,

José M.ª Ros.

Tales (Castellón) Octubre 1912.

En verdad nos ha conmovido el relato que antecede. El pueblo de Tales va tejiendo una corona de laurel que las generaciones futuras conservarán plaenteras a la memoria del médico modelo D. Miguel Gallart, que labora en el silencio por la regeneración de su pueblo, convencido de que el bien de una nación no es posible con ciudadanos viciosos. Envidiamos al pueblo de Tales. Su ejemplo necesita en España muchos imitadores. ¡Médicos, maestros, autoridades, hijos de la Patria: Dirigid todas vuestras miradas a ese pueblo pequeño, insignificante, perdido en la sierra... pero grande por sus nobles trabajos, tan grande que su nombre con EL ABSTEMIO ha saltado ya todas las fronteras, y en el nuevo continente como en este antiguo repereute su nombre con la declaración de guerra al terrible ALCOHOL!

El Emperador y el Médico

Todo el mundo sabe que el día en que se celebraban los funerales del difunto Emperador del Japón, el famoso general y fiel servidor suyo el conde Nogi se suicidó, siendo imitado su ejemplo por la condesa su esposa, para demostrar, según costumbre japonesa, su lealtad y adhesión al Emperador.

Este acto, que a nosotros nos parece cruel, mereció el aplauso unánime de la nación japonesa, la cual ha censurado al médico que asistió al Emperador, pues según ellos, él también debió cometer harikeri, (suicidio).

El médico, dando pruebas de sentido común, se niega a hacerlo, diciendo que no fué por su culpa que el Emperador muriese.

No podía asistirle con todo el rigor que hubiera empleado con cualquier otro paciente, a causa de la etiqueta palaciega, por lo cual él sostiene «que si se hubiera abstenido de bebidas alcohólicas, como él le prescribió, todavía existiría».

EL ALCOHOL

De cualquier forma como sea ingerido, el alcohol es un veneno que perturba la inteligencia, pues deteriora las células nerviosas. Vino, cerveza, sidra, coñac, aguardiente en licores y en aperitivos, son condenables bebidas. ¡El alcohol que dentro de ellas está, deprime el carácter, acelera y determina la degeneración de la raza humana!

El alcohol acorta la vida y predispone á la enfermedad. El alcohol llama la muerte.

¡El alcohol es un veneno!
Al verdadero naturista no le precisa siquiera beber aguardiente.

Las frutas contienen la mejor de las aguas que basta para las necesidades orgánicas.

A. de S.

Traducido de «O Vegetariano» de Portugal por José Elías.

¡Realidad!

Luisita y Cándido constituyeron una joven pareja que eran la envidia de sus convecinos: ella por su hermosura y prendas personales; él, por lo segundo y su buen deseo en el cumplimiento de todos sus deberes. Los dos *tórtolos* se amaban como tales, viviendo en la esperanza de llegar al templo de Híme-neo. Este y no otro venía a ser su sueño dorado.

Como no hay deuda que no se pague ni plazo que no se cumpla, los dos que nos ocupan pagaron la deuda del corazón y vieron cumplido el plazo reservado por el Destino... Los primeros años de matrimonio fueron otros tantos de continua luna de miel. Todas las influencias carecían de fuerza para amargar la dulzura de su nuevo estado.

Diez años después, Cándido recibió la invitación de un amigo para asistir a un bateo. En esta ocasión, haciendo una excepción en su costumbre, asistió sin la buena compañía de su consorte. ¡Ojalá no lo hubiera hecho! En este acto fué donde cediendo a instancias porfiadas de los otros concurrentes, sometiése a las proposiciones de éstos, es decir, a beber vino y licores, cuyos efectos no conocía por experiencia. Desde este fatal momento, el alcohol, enemigo de la Humanidad, tuvo un nuevo esclavo.

A partir de este momento, el inexperto bebedor se circunscribía a gastarse semanalmente unos cuantos reales en bebidas blancas, con lo cual la pobre Luisita se deseaba para que le alcanzara el resto para las obligaciones necesarias de la casa. Dos años más tarde aquél no se contentaba con esto, sino que empezó por venir tarde y en estado anormal al seno de su familia. Eso de ir por las calles describiendo *curvas* y haciendo *eses*, era tan común que la gente, menuda y granada, se reía... ¡Vergüenza para el pueblo que esto hacel... Otras veces pasaba las noches en la Delegación en medio de sus... inmundicias.

A medida que el tiempo corría, Cándido perdía su hábito al trabajo a la par que se sumía en el abismo del vicio, lo cual *no extrañaba* a sus compañeros; al contrario, solían decir: *Cándido está bebiendo porque tiene sed*. Esta conducta tenía que traer en pos de sí consecuencias fatales y exigencias propias de un ser degenerado, a las que su esposa no podía acceder sin menoscabo de su honor y dignidad.

La pobre Luisita no cesaba de llorar por el estado lastimoso en que se encontraba su esposo, el cual enfermó, yendo a ocupar un lecho en la sala de incurables del Hospital, permaneciendo unos meses hasta que el veneno alcohólico consumió su obra.

Mientras Cándido terminaba sus días como *buen* alcoholizado, una pobre mujer seguida de cinco criaturas imploraba la caridad pública. Los niños con señales de sufrimientos, producidos por la miseria roedora, enfermaron uno tras otro, muriendo todos antes de pasar a la pubertad. ¿Y la madre?... La madre, no teniendo fuerza para sobrellevar tanto infortunio, sucumbió dos años después de una enfermedad cardíaca.

Hora es de preguntar: ¿quién es responsable de estas víctimas? ¿La sociedad o el Estado? La primera si no vela por los individuos que la pertenecen, no cumple con su deber; el segundo si no da leyes que restrinjan el uso pernicioso del alcohol, mientras se llega a la prohibición oficial, desatiende una imperiosa obligación confiada a su cuidado. La sociedad y el Estado están interesados, no solo en el crecimiento de la población, sino en que esta vaya mejorando sus unidades, si se quiere un pueblo vigoroso, moral y materialmente. No hacerlo así es caminar al acabamiento de la raza. ¡Estaremos llamados a presenciar esto con la nuestra? El tiempo responderá, ora confirmando lo que espera a los bebedores de alcohol, ora el triunfo de los hombres abstemios; llegando estos últimos al cumplimiento máximo de las leyes que el Supremo Hacedor ha puesto en el humano organismo.

El alcoholismo y la tuberculosis - Dr. Triboulet

Para demostrar con certidumbre las relaciones etiológicas entre el alcoholismo y la tuberculosis, se requieren pruebas experimentales ciertas. Las experiencias de Laitinen, de Lavarenne y de Labbé y otras muy importantes experiencias de Achard, no nos dan todavía más que suposiciones más o menos ciertas. No se pueden aquí sentar conclusiones del animal al hombre, porque existe demasiada diferencia entre uno y otro y porque los medios de alcoholización son también muy distintos: alcoholización rápida experimental, alcoholización crónica en el hombre. Es necesario, por tanto, recurrir a la interpretación de las estadísticas humanas.

Estas estadísticas nos sugieren un conjunto de impresiones de gran valor. Por ellas reconocemos que no se puede hablar de utilidad del alcohol contra la tuberculosis en general.

Algunas apariencias contradictorias no conciernen más que a hechos particulares, excepcionales, en pequeño número. La indiferencia no existe para un tóxico como no existe para una infección. La influencia del alcohol se revela en el estudio clínico general de la tuberculosis por su nocividad (formas rápidas agudas).

A. Esta nocividad resalta claramente de todas las estadísticas en las que se toma en cuenta la tuberculosis en evolución; esta es la opinión médica mundial. ¿Cómo obra el alcohol sobre el tuberculoso? Como un tóxico:

- a) como perturbador de la digestión;
- b) como perturbador de la nutrición íntima;
- c) como perturbador de la función vaso-motriz (circulación pulmonar);
- d) por excitación y depresión nerviosa;
- f) por disminución de la leucocitosis;
- g) por modificación renal.

Todos estos desórdenes han sido insuficientemente probados todavía por la experiencia, pero están sobradamente demostrados por la observación clínica.

B. Se puede decir igualmente que el alcohol prepara el terreno favorable a la tuberculosis.

I. Alcoholismo hereditario: Existe al lado de la heredo-tuberculosis, un heredo-alcoholismo, una verdadera transformación hereditaria por el alcohol, experiencias teratológicas de Féré, estadísticas de Pégurier, trabajos de Gréhant et Nicloux, estadísticas de Arrivé, Ballantine, etc., etc.

De las estadísticas de Pégurier sobre 700 familias, resulta que el heredo-alcoholismo ejerce mayor influencia sobre los individuos jóvenes que la heredo-tuberculosis.

II. Alcoholismo adquirido: Existe igualmente una acción desfavorable adquirida del alcoholismo que puede preparar el terreno a la tuberculosis.

Las estadísticas de nuestros hospitales, mis estadísticas personales, demuestran que la tuberculosis por contagio puro, ataca ordinariamente a los sujetos jóvenes no aclimatados. Estas mismas estadísticas nos dan casos de tuberculosis preparadas desde larga fecha en sujetos de edad avanzada, ya aclimatados. Son esas formas lentas, en sujetos en otro tiempo robustos, pero debilitados por el alcohol. Son esas formas especiales lentas, que, por el examen superficial, conducen a la idea de un antagonismo entre el alcohol y la tuberculosis, tuberculosis artrítica, de curso lento, gracias al alcohol. Esta idea es errónea; reposa solamente sobre una falsa interpretación destruida por el examen razonado de los hechos. Por otra parte, entre el artritis espontáneo y el artritis adquirido por la alcoholización, hay la diferencia de que el primero es relativamente, en lo que concierne a la tuberculosis, un buen artritis, en tanto que el artritis adquirido por el alcohol, es un mal artritis.

Relacionando el alcohol con la patología del hígado, nos hace entrever la alta importancia de esta intoxicación como factor de degeneración artrítica.

Esta intoxicación por el alcohol, determina la alteración funcional de las glándulas de secreción interna, la alteración de los riñones y de este conjunto resulta una autointoxicación que repercute vivamente sobre el sistema nervioso y de ahí un gran número de alteraciones comprendidas con el nombre de neuroartritis. Según eso, en esos casos extremos, nosotros vemos, como frecuente accidente terminal, la tuberculosis y podemos establecer el orden siguiente: Alcoholismo—insuficiencia del hígado—degeneración del sistema nervioso—tuberculización.

Desde el punto de vista de la higiene social, no está demás hacer observar que con lo que se gasta en el consumo inútil de un producto perjudicial como el alcohol, se podrían conseguir todas las necesarias condiciones higiénicas privadas y colectivas para luchar eficazmente contra la tuberculosis.

Desde el punto de vista profiláctico individual, el estudio de la cuestión alcoholismo-tuberculosis, no es más que uno de los capítulos de esta inmensa cuestión de medicina social: la higiene alimenticia. Desde el punto de vista económico y social, el alcoholismo puede preparar la tuberculosis, porque muchos gastan en beber, en detrimento propio, el dinero que deberían gastar en comer y vivir higiénicamente. El día en que la clase médica se convenza, para en seguida convencer a las otras, de la estrecha relación que existe entre el alcohol y la tuberculosis, se hará posible a nombre de la higiene alimenticia, una profilaxis segura e inmediata.

¡ESPAÑA CULTA!

Ya era hora de que los altos funcionarios se preocuparan de la salubridad de sus súbditos que desde hace bastantes años tienen muy mal parado su bienestar moral y material.

Con este fin ha escrito el ministro de Estado nuestro representante en Stokolmo dando a conocer a este gobierno las medidas de higienización que aquella nación lleva a la práctica.

En Suecia es importantísima la industria del alcohol, cuya fabricación asciende anualmente a la enorme cifra de 151.293.644 coronas, además de los beneficios obtenidos por los Municipios y Sociedades de economía rural.

Parece que es digna de protección y conservación una industria que tan caudalosa fuente de ingresos produce en una nación tan poco rica como Suecia, pero, no obstante esto, han acordado prohibir todo servicio de bebidas espirituosas en determinados espectáculos públicos, así como el consumo de las mismas después de las doce de la noche en restaurantes, cafés, fondas, etcétera, ni durante las horas dedicadas a prácticas religiosas, o sea de once a una de la mañana y de seis a siete de la tarde.

No satisfecho todavía tan celoso gobierno de su nueva implantación, han nombrado una comisión compuesta de doce miembros, con el fin de que redacte un reglamento que restrinja por localidades la venta y consumo de aguardiente, vino y cerveza, y para que hagan un estudio imparcial y razonado de las consecuencias que traería la prohibición absoluta de vender toda clase de bebidas alcohólicas.

El factor importantísimo que ha llevado a tal modo de obrar al gobierno sueco, son las beneméritas Asociaciones de templanza, elevadas actualmente a 26, con más de 500.000 miembros y todas las cuales muestran al pueblo por medio de conferencias, artículos, dibujos, etc., las enfermedades que se originan del alcohol, con el grave perjuicio que el uso de las bebidas alcohólicas implica para el porvenir de la patria.

Así han logrado reducir considerablemente las cifras del consumo de aguardiente, cerveza y vino, que habiendo sido en 1896 de 30'5 litros por individuo al año, ha bajado en 1911 a 19'3, lo que representa, sin duda, "un evidente progreso y constituye timbre de honor para las que gastan sus capitales y se ocupan en tan humanitaria obra de higiene social.

Si esto se hace en una nación de temperatura tan baja para cuyo clima se ha creído en algún tiempo era necesario el uso del alcohol, hoy en día se pretende "suprimir totalmente. ¿Qué no puede hacer España que está dotada del mejor clima y más espléndidas condiciones de vida que la nación a que hago referencia?

Esto por una parte; por otra, nuestra nación, siempre ávida de progreso y de figurar en la vanguardia de las naciones cultas, quiso seguir años atrás el camino que Francia, adoptando por régimen alimenticio la carne y casi abusando del alcohol, régimen que ha llevado a tal grado de postración a nuestra vecina República, que sólo consultando las estadísticas nos queda rigurosamente evidenciado y a no tardar le pasará lo mismo a España; pues es de lógica que dos empresas con idénticos medios tengan el mismo fin.

De creer es que no hayan caído en desierto las manifestaciones de nuestro cónsul en Suecia y que se realizarán cuanto antes las reformas que sobre este particular sean convenientes para restringir del grave poder de la embriaguez a no poco crecido número de infelices bebedores, todos ellos idiotas o candidatos al analfabetismo; a la par que afianzar un tanto considerable la higiene en nuestra patria, asunto que hasta el presente se tenía bastante en olvido y que de preocuparse de él quienes es su misión, no tardaremos en poseer una España culta.

M. Navarro Ferré.

Secretario general de la Liga Vegetariana de Catalunya—
Barcelona

De las suscripciones recibidas depende cuantos números podemos publicar.

A nuestros suscriptores del año pasado que aún no han enviado sus suscripciones de este año, les rogamos no olvidarse de ellas.

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 mánua, billetes certificado o en cualquiera otra forma a Don Russell Ecroyd Neild, Tesorero de la Liga, Ximénez, 1, Castellón de la Plana (véase reglamento Artículo 5.º)

Los rogamos a los suscriptores y firmantes anteriores nos comuniquen cuanto antes sus cambios de dirección.

DAÑOS DEL ALCOHOL

El alcohol es, sin duda, un gran enemigo de la humanidad. Y es enemigo tal vez el mayor, porque al mismo tiempo que mina las energías y la salud del organismo, enerva y llega hasta a borrar las facultades intelectuales del hombre. Más todavía: entiendo que su acción va tan directamente sobre éstas, que a la destrucción orgánica precede la pérdida más ó menos notable de las facultades mentales, no siendo raro encontrar hombres en la plenitud de sus fuerzas, con un buen talento natural del que dieran pruebas claras, que picados del vicio del alcoholismo son incapaces de cualquier esfuerzo intelectual y aun de seguir en sus discursos la línea recta de la lógica más rudimentaria.

Dejando para plumas más doctas el explicar como el alcohol influye en las facultades de nuestro espíritu, y no encontrando solución cumplida de tal fenómeno en las deducciones del consabido aforismo *mens sana in corpore sano*, me basta llamar espíritu a este tóxico para vislumbrar en la analogía de los nombres la relación que la ciencia demuestra entre los términos de esta ecuación: «ALCOHÓLICO: abúlico, estúpido, idiota, imbecil.»

Si del orden puramente intelectual pasamos al orden moral, los estragos del alcohol son todavía más alarmantes; pues que si allá lleva al agotamiento de las dotes mentales, aquí acarrea la perversión del sentido moral y el despertar fatal de los más innobles instintos. Las estadísticas, medio de demostración el más vulgar, pero cual ninguno elocuente, nos señalan la bebida-alcohol como factor importantísimo de criminalidad y concusa, por lo menos, de los vicios más feos y repugnantes. De aquí que el estado alcohólico sea como un lugar común de la oratoria forense, y muchas veces—no me atrevo a decir que por desgracia—el motivo atenuante de los fallos de la justicia.

Después de lo dicho, con ser tan poco, huelga enumerar los grandes males que a la sociedad en general, y más particularmente a la familia, resultan de este vicio. Para conocer de alguna manera sus funestos alcances, basta añadir que el *heredo-alcoholismo* es una verdad reconocida por todos y demostrada por la ciencia, y que en tesis general, la riqueza y la cultura de los pueblos marchan a la par con su templanza.

Dando por demostrado que el alcohol, aun tomado en pequeñas dosis y bajo cualquier forma—cerveza, vino, bebidas espirituosas, etc.—sobre no llenar indicación alguna, higiénica ó nutritiva, dificulta las funciones orgánicas y tiene siempre efectos tóxicos; á la vista de los estragos que este vicio produce en nuestro pueblo, uno de los primeros en el consumo de alcohol, es un deber social de todos laborar cada uno en su esfera por la disminución hasta la abstinencia del uso de las bebidas alcohólicas.

Ciertamente que hoy se trabaja con entusiasmo en favor de esta idea por las sociedades de templanza fundadas en todas las naciones cultas: en la nuestra la Liga antialcohólica española, por su órgano *El Abstemio*, viene haciendo una campaña digna de todo aplauso; pero tan beneficiosa propaganda, poco ó nada influirá en el pueblo, si los que por razón de nuestro cargo estamos en contacto con él no la prestamos el apoyo decidido de nuestra autoridad y de nuestros consejos, y sobre todo el atractivo casi irresistible del ejemplo.

Los sacerdotes, que tenemos una misión altamente social que cumplir, no permanezcamos ajenos a este movimiento contra el vicio capital de nuestras feligresías, y con ello habremos llenado una parte muy principal de nuestro ministerio. No olvidemos que la Religión eminentemente espiritualista, de que somos ministros, reconoce en la templanza la antítesis de los vicios carnales y como el fondo sobre el que se desarrollan las más hermosas virtudes cristianas; y que si conseguimos desterrar de nuestro pueblo el uso de las bebidas alcohólicas, habremos evitado muchas blasfemias, muchas maldades y pudiera ser que muchos crimines.

E. BAYARTE PBRD.

LA EMBRIAGUEZ

Todo vicio que aflige la sociedad, es altamente perjudicial a la salud y da al que lo ejecuta una cualidad en extremo repugnante. Sus efectos primitivos son inmediatamente sentidos en todo el cuerpo, principiando su acción estimulante difusiva en el estómago, de donde se irradia á las demás partes, fijando su residencia, digámoslo así, en el centro del sistema nervioso; en el cerebro.

Nada más frecuente ver á esos seres desgraciados encenegados en los placeres de Baco, ir perdiendo poco á poco y de un modo lento y progresivo lo que trabajó cuesta adquirir una vez perdida, la salud. Embotada la sensibilidad de su estómago por el contacto repetido de los alcohólicos, repugnanle toda clase de alimentos sólidos por virtud de haber perdido este órgano toda fuerza vital, bajo cuya influencia tiene lugar la digestión; tomando pocas sustancias alimenticias, y preso su organismo por una saturación alcohólica, los caracteres físicos decaen, la palidez y la demacración no tardan en asomar al rostro, las facultades intelectuales, si bien tienen momentos de lucidez, debido al estímulo de la bebida, muy pronto pierden este aplomo fisiológico hasta que concluyen por desaparecer completamente, dando al individuo un aspecto particular *sui generis* que no puede confundirse con ningún otro.

El Doctor Girón.

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
Suñas
Población

!

joven pareja ella por su or lo segundo de todos sus como tales, vi- plo de Híme- dorado.

ni plazo que agaron la deu- azo reservado e matrimonio e miel. Todas a amargar la

la invitación esta ocasión, re, asistió sin á no lo hubie- do a instan- , sometiése a beber vino y experiencia. enemigo de la

to bebedor se

unos cuantos pobre Luisi- resto para las os años más sino que em- al seno de ibiendo cur- la gente, me- ara el pueblo os noches en la

ido perdía su en el abismo mpañeros; al biendo porque en pos de si as de un ser a acceder sin

por el estado po, el cual sala de incu- ses meses hasta ra.

s como buen de cinco cria- os niños con or la miseria riendo todos re?... La ma- tanto infor- a enfermedad

responsable de ? La primera rtenece, no da leyes que mientras se una imperio- sociedad y el crecimiento mejorando sus oso, moral y ar al acaba- a presenciar á, ora confir- alcohol, ora gando estos leyes que el o organismo.

SAN JOSÉ.

EL ALCOHOLISMO

«La taberna es el embriaguecimiento del cerebro y la guerra del hogar».

El hombre que por su desgracia posee el vicio de la bebida, no sólo es un ser inútil en la sociedad que vive, siendo objeto de burlas y desprecios constantes de sus convecinos, sino que también es organismo enfermo en mayor o menor escala; pudiendo decirse, en suma, que es un ser degenerado física y moralmente. El alcoholismo es una de las plagas que más acometen a la sociedad; y no hay para qué ocuparse de los disturbios y crímenes que a diario se cometen ocasionados por la embriaguez.

Pero entrando más de lleno en la parte que más conviene saber, podemos decir que los bebedores de oficio en el pecado llevan la penitencia, y la demostración de esta verdad es el objeto principal de estas mal trazadas líneas. «Señalar, aunque a la ligera, las enfermedades que acarrea el abuso de las bebidas alcohólicas», con el objeto de divulgar estos conocimientos, para que, teniéndolos presentes, sirvan de freno al incauto que se encuentra en la pendiente de este vicio y al vicioso de hecho a poco que reflexione sobre el particular.

Describir detalladamente los males que engendra el alcoholismo, sería llevarnos más lejos de nuestro pequeño esbozo, por lo cual nos concretaremos a indicar los principales y muy a la ligera.

El estómago, primer aparato receptor, sus paredes contraen una irritación que se conoce con el nombre de «catarro de los bebedores»; este importante órgano se inutiliza porque sus glándulas degeneran, su mucosa se hipertrofia y retrae, y algunas veces se ulcera también.

El hígado se resiente, su elemento conjuntivo esclerosa y atrofia el glandular y contrae una enfermedad mortal que se denomina con el nombre de «esclerosis hepática».

Los riñones pueden sufrir toda clase de inflamaciones, llamadas «nefritis» y se explica fácilmente si se tiene en cuenta que el alcohol que no se quema en el organismo es eliminado en substancia por los riñones.

El corazón y las arterias degeneran, sufriendo la «endocarditis» y «endarteritis», origen a su vez de «embolias, hemorragias cerebrales, aneurismas», etc., etc.

Tampoco escapan los pulmones a la acción del alcohol, produciendo desde el simple catarro hasta la pulmonía.

En el aparato cerebro espinal produce trastornos de la mayor importancia que afectan a la sensibilidad, motilidad e inteligencia. Dolores de cabeza, vértigos, insomnio, pesadillas y alucinaciones.

El temblor es a veces tan general, que hasta dificulta la palabra y hace insegura la marcha. Los calambres, convulsiones y la epilepsia, son accidentes que con frecuencia reconocen como única causa el alcoholismo.

Por último, la locura «dipemaniaca» y el delirium tremens, son enfermedades terribles, hijas de ese asqueroso vicio. Entre los locos se registra por lo menos un 28 o un 30 por 100 en que la causa es el alcohol.

Pero no sólo las consecuencias del alcoholismo se limitan al individuo que lo contrae; su descendencia sufre también, pues engendra hijos raquíticos, escrofulosos, epilépticos, nerviosos, irritables, organismos enfermos.

Ya ven los compañeros las fatales consecuencias de ese vicio tan vulgar y del que nos reímos, tomándolo a broma con la mayor indiferencia.

La propaganda contra el alcoholismo es una de las cosas que debe preocupar a todo obrero consciente, sacando a los desgraciados bebedores de los despachos de bebidas, donde se envenenan ellos y envenenan a sus descendientes, para elevarlos a nuestras organizaciones de oficios, donde aprenderán a ser hombres que saben defender sus intereses de obreros y se elevarán moral e intelectualmente a la altura de hombres dignos.

Un obrero antialcoholista.

(De Vida Socialista).

Rogamos a cuantos firmen la Promesa que no escriban más que el nombre y las señas que en la hoja impresa se piden. Si alguna observación se les ocurre hacernos, háganlo por carta o tarjeta postal. Por no hacerlo así, se han perdido muchas Promesas y eso es muy lamentable.

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 o 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

La temperancia al alcance de los niños

(Un estudio sencillo del alcohol y sus prejuicios)

CAPÍTULO III

Efectos del alcohol en la fuerza

Muchas gentes creen de buena fé que el alcohol dá fuerza, y que tomando bebidas fuertes adquieren en los músculos nuevo poder. ¿Es esto cierto? Verdad es que la fuerza viene de los músculos.

Estos tienen el poder de contrarse o acortarse, y de la calidad de este poder depende nuestra fuerza. Cuando cerramos los brazos observamos debajo del hombro, un músculo mas o menos hinchado. Las personas fuertes tienen este músculo, llamado biceps, muy desarrollado. En ellas tiene un poder grandísimo de contracción y por tanto mucha fuerza.

Sin los músculos no podríamos ejecutar los movimientos que vienen a ser esenciales en la vida: seríamos estatuas de huesos inmóviles. Cuando alcanzamos algún objeto, o nos movemos de un lado a otro, lo hacemos por medio de los músculos. De estos movimientos nos damos cuenta, pero hay otros, que los realizamos involuntariamente, como la respiración. Para eso tenemos músculos de dos clases: de moción voluntaria e involuntaria.

Así como la locomotora se mueve por el vapor que produce el combustible, los músculos adquieren su fuerza por el calor que nuestro cuerpo toma de las diversas combinaciones que en él se verifican, por los alimentos y su asimilación a la sangre por el oxígeno, etc. Así que, si no nos alimentásemos, nuestros músculos se debilitan y perdemos fuerzas.

Si el alcohol fuese bueno para fortalecer el poder muscular; tendría que ser alimento, o favorecer la construcción de los músculos. Que no es alimento, está probado según se puede ver por un experimento.

Sir Benjamín Richardson deseando saber ésto, cogió unas ranas y les dió alcohol. Los músculos de las ranas obran del mismo modo que los nuestros. Pues bien, las ranas después de ingerir el alcohol, no tenían tanta fuerza en los músculos y no se contraían con tanta facilidad.

También el Dr. Parkes hizo un interesante experimento con varios soldados. Escogió tres sargentos hábiles e inteligentes con el objeto de ver qué alimento daba más fuerza y resistencia en un trabajo continuado. Los hombres entendieron lo que se iba a hacer con ellos y se dispusieron a observar qué clase de alimento les resultaba mejor. Seis días bastaron para probarlo. Almorzaron la primera mañana y marcharon unas quince millas sin descansar. Al cabo de ellas se les dió un refrigerio que los dos primeros días consistió en ron, los dos siguientes café y los restantes extracto de carne. Anduvieron cuatro millas y media más, descansaron y se les dió otro refrigerio de la misma clase y con igual orden. Volvieron a caminar tres millas al cabo de las cuales descansaron de todo el día y comieron fuerte. Al fin de los seis días todos estaban conformes en que el mejor alimento era el extracto de carne, siguiendo a éste el café. Con respecto al ron confesaron que aunque al momento de tomarlo parecía reanimarlos, pasado el instante se encontraban otra vez tan fatigados como antes.

Numerosos ejemplos de hombres dedicados al sport, a recreos u obligaciones que requieren gran poder muscular, nos atestiguan que sin el alcohol trabajan y ganan más que con él.

Es muy general sin embargo la idea de que el alcohol ayuda a los músculos y aunque se llegue a convenirse que no es bueno para las personas dedicadas a trabajos mentales, no se vacila en aplicarlo a los que se dedican al trabajo material, como los obreros y campesinos. «Esos hombres—dicen—no podrían soportar tan rudos trabajos sin calentarse con una copilla».

Es un error. El alcohol no alimenta, no crea músculo, estorba la asimilación de los alimentos, no produce calor. Por tanto, lejos de dar fuerza, origina cansancio.

El cuerpo humano en estado de salud puede realizar más trabajo y sufrir más privaciones sin alcohol que con éste mal llamado estimulante.

Un famoso doctor reunió dos grupos de soldados dándoles cierto trabajo para pagarles según la parte de él que hiciesen. Uno de los grupos tomaba cerveza; el otro

era abstinenté. Por las dos primeras horas el grupo bebedor adelantó al otro, pero pronto quedó atrás por falta de aquella energía artificial de las primeras horas, y al cabo del día recibió más paga el grupo temperante. Se repitió la prueba con idénticos resultados, hasta que los soldados bebedores pidieron todos ser abstinentes. Pero el doctor no lo permitió y cambiando de régimen dió cerveza a los segundos y ordenó abstenerse a los primeros. Entonces se cambiaron los papeles, y volvió a ganar el grupo que no bebía.

De todo lo dicho se deduce que los licores alcohólicos no dan fuerza: que la quitan y que en lugar de ayudarnos a trabajar más y mejor, nos incapacitan y nos impiden. Lo han dicho dos eminentes doctores: Sir Benjamín W. Richardson: «La acción del alcohol disminuye el poder muscular» Sir Andrew Clark: «El alcohol ciertamente nos estorba para el trabajo».

Elisa Pérez.

CRÓNICA

D. José Ascue, médico titular de Tobosa (Guipuzcoa), ha iniciado una serie de conferencias de divulgación antialcohólica para la clase proletaria. Digna de todo aplauso es la labor del Sr. Ascue y nosotros se lo enviamos muy caluroso.

Con gran satisfacción participamos a nuestros lectores que la Iglesia Bautista de la Calle de la Palma, Valencia, ha acordado usar vino puro sin fermentar para la celebración de la Eucaristía, según costumbre de las primitivas Iglesias y que actualmente se sigue por gran número en el extranjero.

Hacemos esto público por ser ejemplo plausible y muy digno de ser imitado por todas las demás Iglesias.

El vino usado es el «Mostelle» de Tarragona, del cual se habló en nuestro número anterior.

Ha ingresado en la «Liga Antialcohólica» el notable escritor el P. Francisco Angelats.

Bien venido a nuestro lado.

Suscripciones y donativos: 1º Julio al 30 Septiembre

Número de recibo	Donativos	Suscripciones
123	Ridge, Vda. de Dr. J. J.	13'30
124	Id. id. (recogido de varios amigos)	68'16
125	López, Antolín (Obispo de Jaca)	25'00
126	Labayan Abrián, Antonio	5'00
127	Aguilella, Bautista	3'00
128	Planas, Pedro	9'00
129	Aguadé, Luisa	3'00
130	Elias, José	3'00
131	Fenosa, Francisco	3'00
132	Plá, José Llidó	3'00
133	Bayarte Arbanies, Emilio	3'00
134	Tejedo Mingarro, Vicente	3'00
135	Tejedo Mingarro, Vicente	2'00
136	Quintilla Aramedea, Carlos	3'00
137	Mola, Cándido	3'00
138	Monjonjo, Emilio	5'00
139	San José, Cipriano	3'00
140	Soler, Francisco	5'00
141	Ros Pallarés, Leovino	3'00
142	Chaume Martí, Enrique	3'00
143	Mirapeix Muset, J.	5'00
144	Ros Miravet, Pascual	3'00
145	Sociedad Instructiva Cervantes Tales	5'00
Del primero y segundo trimestre.		70'16 111'30
		800'10 474'30
Total ingresos.		870'26 585'60
		1455'86

GASTOS

10000 ABSTEMIOS número 7 y cliché aún no publicado.	185'00
Otros impresos.	17'50
Correo y portes.	62'90
265'40	
Del primero y segundo trimestre.	602'80
868'20	

Hasta el 23 de Noviembre hemos recibido 11 suscripciones más. En las cuentas del último trimestre entrarán los ABSTEMIOS 9 y 10, quedando próximamente igualados los ingresos y los gastos del año.

Con las suscripciones ordinarias solo habrá para publicar dos ABSTEMIOS anuales, aunque este año hemos conseguido publicar cinco, únicamente ha sido posible gracias a donaciones con las cuales no podemos contar en lo sucesivo.

Esperamos no solo la renovación de sus suscripciones, las que ya han suscrito, sino que otros nuevos nos ayuden a sufragar los gastos necesarios de tan noble propaganda.

Imp. de Joaquín Barberá, Asensi, 4