

EL ABSTINENTE

ÓRGANO DE LA SOCIEDAD DE ABSTINENCIA N.º 1 DE AMBOS SEXOS

AÑO IV

SANTIAGO, OCTUBRE 1.º DE 1900

NÚM 40

EL ABSTINENTE

SE PUBLICA UNA VEZ AL MES,

DEBIDO AL BOLO DE LOS TEMPERANTES
Y DE LOS AMIGOS DE LA CAUSA

SE REPARTE GRATIS

DIRECTOR:

FRANCISCO DIEZ—Casilla 743

TESORERO REMISOR

JOSÉ R. PEREZ—Casilla 1017

CUADRO DE HONOR

Sociedades de Temperancia que mantienen relaciones con la nuestra.

Sociedad Abstinentes de bebidas			
alcohólicas, N.º 2.			Santiago
Sociedad N.º 3			Mulchén
Logia 21 de Mayo			Santiago
Logia Patria y Libertad			»
Santiago Lodge			»
Logia «Unión es Fuerza»			»
Logia Arturo Prat			Valparaíso
Logia Serena			Serena
Sociedad de Temperancia			Talca
Id.	id.	id.	Chillán
Id.	id.	id.	Victoria
Id.	id.	id.	Perquenco
Id.	id.	id.	Púa
Id.	id.	id.	Mulchén
Id.	Id.	id. Sin Par	Cura-Cautín
Id.	id.	id. Ambos sexos—Traiguén	
Id.	id.	id. «Estrella	
Azul»			Valparaíso
Consejo General Chileno de			
Temperancia, casilla 1770			Santiago
Comité central de la fédération			
de la Croix Bleue (Cruz			
Azul), rama latina.			Ginebra
			(Suiza)

Hay lugar en la presente lista para las que vayan fundándose y que quieran entrar en relaciones con nosotros.

El congreso antialcohólico

(Continuación.)

El congreso contra el alcoholismo cerró sus sesiones y acordó reunirse en 1901 en Viena. Así es como lleva de un país á otro la luz de sus deliberaciones y prodiga sus avisos sin dejarse desalentar por la indiferencia ó la animosidad de los que tendrían el mayor interés en oírlos.

¿Sacará Francia algún provecho notable del congreso que acaba de reunirse en su capital? Quesiéramos esperarlo, pues ningún país se vé más amenazado y cercenado por el alcoholismo.

Francia bebe anualmente 180.000 hectólitros de ajeno, es decir, más que todas las demás naciones europeas juntas. Por cabeza de población y por año, el consumo de alcohol puro, á 100 grados, es en Francia de catorce litros, mientras que este promedio baja para Alemania á diez litros, para Suiza á nueve, para los Estados Unidos á seis, para Noruega á tres. Desde 1880 á 1893 se han abierto en Francia más de cien mil despachos de bebidas, ó sea diez y seis al día, y el consumo de bebidas destiladas que hace aquel país le cuesta mil quinientos millones de francos al año —«Es la ruina á breve plazo,» exclama la Sociedad contra el uso de bebidas alcohólicas en un llamamiento repartido en masa en el público. Y, en los letreros y carteles que manda pegar la liga antialcohólica, leo además estas siniestras predicciones:

«Francia nos ofrece el desolador espectáculo de una nación que se precipita literalmente hacia la decadencia por el alcohol.

Todo pueblo alcoholizado es un pueblo en vías de desaparecer.

¿Son éstas exageraciones de hombres arrebatados por su celo? De ninguna manera, pues el aumento de la criminalidad y de la enagenación mental, así como la despoblación prueban los progresos del alcoholismo. Para convenirse de la extensión del mal, basta leer, informarse ó mirar en torno de sí mismo.

Publicaciones especiales, como *El alcohol*, revista mensual publicada bajo la dirección del doctor Legrain, señalan los estragos del flagelo, y no faltan testigos para dar fe de ellos. Como particularmente afectada, me señalan á Normandía, donde las mujeres son más sedientas de aguardiente que los mismos hombres. En París, las bebidas alcohólicas se vuelven una necesidad cada vez más general é imperiosa. Las cocineras aceptan de los repartidores de provisiones á domicilio, en vez del centavo por franco, una copa de licor. Me citan el caso de una pobre mujer cargada de familia que solicitó una colocación por conducto de un comité de señoras caritativas. El comité le encuentra una colocación de á cuarenta francos mensuales, salario que será aumentado hasta cincuenta francos si la postulante renuncia á su ración de vino: la desdichada rehusa, porque ni quiere contentarse con cuarenta francos ni pasarse sin su vino.

El gusto por los licores fuertes ha afectado hasta á muchas señoras decentes. En el hôtel en que me hospedo y que está muy bien concurrido, casi todas las señoras y aun las señoritas toman aguardiente con el café. En varios restaurantes, sucede lo mismo.

Por la plaza del Carrousel pasan coches de punto llenos de jóvenes beodos que gritan como locos. Son reclutas. Y efectivamente acabo de leer en los carteles antialcohólicos:

«Los conscriptos beben con motivo del sorteo y beben con motivo de la *revisión*; beben al marchar al regimiento, y beben al llegar á él; beben en la cantina; beben en los chincheles; beben cuando están de permiso, y, si vuelven con dinero, dan de beber á sus camaradas.»

«¡Pero es que rodamos hacia el abismo! ¡Es la derrota, es el desbande! ¿Qué piensa de ello la gente honrada? ¿qué dice? ¿qué hace?—Se encoge de hombros»...

Esta misma gente honrada lee también el *Figaro*, cuyas bromas le dicen que el alcoholismo es cuando más tema para caricaturas y pullas más ó menos acertadas. Otros, y de los mejores, miran el mal cara á cara, pero desacreditan la propaganda antialcohólica. Uno de ellos, el vizconde Jorge d' Avenel, que escribía en enero de 1899 en la *Revista* de ambos mundos:

«Extenderse en artículos que los bebedores no leen, multiplicar los congresos y las conferencias á las cuales no asisten, ó crear sociedades de temperancia que se reclutan únicamente entre las personas que no suelen embriagarse, son juegos de niños.»

Mientras que el vizconde de Avenel, insuficientemente informado, desalienta la iniciativa privada, otros disuaden terminantemente de que intervengan los poderes públicos. Recibidos el 5 de Abril en los espléndidos salones del Hôtel de-Ville, los congresales oían al señor Lucipia, presidente del consejo municipal de París, desaprobando el llamamiento «al brazo seglar». Este socialista ve toda clase de inconvenientes en la reglamentación, tan pronto como se la dirige contra el alcoholismo, cuyos estragos parecen asustarle infinitamente menos que el descontento de los taberneros.

También es el temor á los 500,000 destiladores particulares el que ha impedido hasta ahora al parlamento francés el abolir el privilegio de que gozan estos tan poco simpáticos destiladores, y de los cuales se valen para introducir fraudulentamente en la circulación el producto de una fabricación clandestina.

La pequeña ley necesaria á la supresión de tan funesto privilegio se hará esperar largo tiempo aun; por eso fué llevada á otro terreno la lucha oficial contra el alcoholismo, inaugurada por una circular de M. Rambaud, ministro de Instrucción pública, la cual ha introducido en las escuelas públicas (escuelas primarias, liceos, escuela normal) la enseñanza antialcohólica. El alcance de esta medida ha sido explicado en el congreso por M. Bayet, delegado de M. Leygues, ministro actual de Instrucción pública; y de un modo general, todo el mundo oficial hace gran caso del sistema nacido de la circular Rambaud.

Hay datos de origen privado que son menos optimistas y pretenden que la única enseñanza antialcohólica eficaz es la de los muy contados profesores que son abstinentes convencidos. Sea lo que fuere, no es indiferente el que el gobierno haya tomado posición contra el alcoholismo. Esto le facilita su propaganda á la Unión francesa antialcohólica.

En el dominio legislativo, es oportuno señalar la presentación por M. Jules Siegfried senador, de una proposición de ley relativa á la reglamentación de los despachos de bebidas.

Este proyecto tiende á limitar el número de los despachos al máximo de uno por doscientos habitantes. En la actualidad este número es ilimitado y este régimen insensato ha encontrado defensores hasta en el Congreso. Si el departamento del Norte cuenta una taberna por cada once habitantes y el del Eure uno por cada tres adultos, hay optimistas á quienes no asusta semejante enormidad. Deseemos buen éxito al proyecto de M. Siegfried, reco-

nociendo al mismo tiempo que la ley no puede suplir la reforma de las costumbres, sino sólo ayudarla.

GAZETTE DE LAUSANNE.

A los aficionados al té.

(Conclusión.)

El segundo tipo consiste en arbolillos plantados irregularmente en las faldas de las colinas. Nunca son podados, ni sustituidos por otros cuando empiezan á perder sus hojas, y se les deja secar en su sitio. Es muy difícil determinar el número de arbustos que se pueden plantar en una hectárea, los chinos mismos lo ignoran. El tercer tipo comprende las plantaciones en lomas dispuestas en estrechos terrados. Los arbustos son separados unos de otros por intervalos de tres ó cuatro pies y mucho mejor cuidados que los de las demás plantaciones. No se cultiva nada junto á las plantas y el suelo es abonado, mientras que en otra parte los arbolillos tienen que contentarse con los jugos que arrebatan á las plantas que los rodean.

En octubre, estilo chino, se siembra el trigo, el cual está pronto para ser cosechado en marzo. En junio se plantan las batatas (camotes), y como todo el abono es depositado alrededor de estos tubérculos, el té queda casi desprovisto de él. Los arbustos, que en China se yerguen hasta la altura de la rodilla, pueden vivir veinte años. Pasado este período, la cosecha se hace insignificante y hay que cambiarlos por otros. Esto se hace del modo siguiente: los granos son conservados en una pieza sin sol hasta el mes de febrero; entonces se sumergen en el agua durante uno ó dos días, después se llenan sacos de ellos y se dejan secar en una pieza con temperatura moderada. Se renuevan estas dos operaciones varias veces hasta que los granos empiecen á germinar; entonces se les entierra en una capa delgada de tierra arrojada sobre unas esteras. Todos los días son expuestos al sol y regados y durante algún tiempo se les vuelve á meter en la pieza por la noche. Cuando los brotes llegan á la altura de diez centímetros, se les transplanta. Tres años después puede cosecharse.

Para la preparación del té se recoge el extremo de los brotes de tres ó cuatro hojas; la más alta, cubierta de barbas plateadas, es el *baikhao* que da la flor de té si se pone á secar al sol, ó el té amarillo, si se seca á la sombra. Es muy

difícil determinar la cantidad de té que se cosecha en China. Las plantaciones cubren á veces lomas enteras, pero son formadas de pequeños lotes de tierra que no tienen muchas veces más que cuatro ó cinco metros cuadrados y cada uno de los cuales pertenece á un propietario diferente. Es así mismo difícil determinar la cantidad de té cosechada en Yan-lau-dun por la renta que importan las plantaciones, porque cuanto más alto el terreno, mejor la calidad y más caro el té.

El trabajo que requiere la cosecha es muy largo. Para llenar un canasto de un pie de alto y de medio pie de diámetro, un trabajador está ocupado desde el alba hasta la una de la tarde, y percibe por su trabajo 160—200 *choks* (0,35 papel). La primera cosecha es mucho más opípara que la segunda; cien arbustos no producen en ésta más que sesenta en aquélla.

El té es llevado á unos grandes cobertizos (galpones) y esparramado sobre esteras de unos seis metros de largo por cuatro de ancho, donde se le deja mustiarse un poco al sol. Después se le recoge en montones apretados del tamaño de la cabeza de un niño, y se le pisa con los pies en canastas ó en tablas, encima de las cuales hay unas barras transversales que permiten al trabajador afirmarse con ambas manos para poder pisar con más fuerza. Por lo general, dos hombres se colocan sobre la misma tabla y pisan el té con toda su fuerza (y no con pies limpios, *trad.*), hasta que un jugo verde y pegajoso salga de la masa, la inunde y corra por todos lados. Imposible es presenciar un espectáculo más asqueroso: chinos sucios, desnudos hasta la cintura con los pantalones arremangados hasta las rodillas, empapados de sudor, cubiertos de erupciones ó presa de otras enfermedades de la piel, hollando durante media hora, con sus pies aun llenos de barro del camino, esta masa verde, húmeda y pegajosa, y después arrojándola nuevamente sobre esteras para que se seque al sol.

El té empieza entonces á ennegrecerse y á despedir un olor á heno. Solas las hojas grandes permanecen verdes. Todo ello vuelve á ser amontonado y echado en pequeños canastos de bambú, que son cubiertos con trapos y que se dejan expuestos al sol para que fermente. Esta vez el té se vuelve completamente negro, pero mientras quedan aun hojas verdes, el trabajo de fermentación no ha concluído. El té vuelve á ser esparcido al sol hasta que se ponga seco, y entonces el *maocha* está listo y todas las manipulaciones concluídas. Por lo que se ve, el procedimiento es de los más rudimentarios, si no de los más apetitosos, y para seme-

jante preparación no se necesitan obreros chinos á no ser que se tenga en más estima el lodo de los celestes que otro cualquiera.

El *maocha* que es de muy poco peso y fácil de transportar, es remitido á las fábricas, donde los revendedores lo elaboran para darle un aspecto seductor para el comprador; pero la calidad misma del té no resulta modificada. Es el *maocha* el que determina el precio del té. La nueva operación por que se le hace pasar consiste en hacerlo secar una vez más; se le echa en unos *beidza*, que son unos canastos en forma de corsé, los cuales son colocados encima de fogones de dos pies de ancho y llenos de carbón de encina prendido. El *maocha*, que era elástico, se pone aun más negro, friable, y pierde poco á poco su olor á heno. Así torrado, el té pasa por trece tamices de diferentes números. Hay tamices redondos y los hay llanos que llevan varios nombres y vienen de Cantón.

Estas manipulaciones y este acto de pasarlo por tamices han hecho suponer que la preparación del té es obra misteriosa y difícil. Efectivamente cuando uno ve los centenares de obreros que se pasan el té de mano en mano, dándole á cada paso un nombre diferente, se tiene la impresión de que se está presenciando un trabajo muy complicado, pero en realidad, por estos procedimientos de tamizado y de aecho los chinos consiguen sólo dividir cuanto es posible el té en hojas de mismo peso y de igual tamaño; purificarlas de toda mezcla y de las impurezas que les fueron agregadas por los primeros operarios; separar las partes bastas y verdes para secarlas nuevamente y hacerles adquirir la calidad de las demás hojas, y finalmente, cuando han conseguido que todas las hojas sean iguales, á facilitar la eliminación de las briznas de madera. Por lo demás, si el *maocha* hubiera sido preparado con más esmero, todas estas manipulaciones podrían reducirse á un tamizado único, como los ingleses lo practican ya en las Indias.

En todo caso, cuando todos los pedacitos de madera y las piedrecitas (que, dicho se está, los vendedores al por menor se apresuran á restituir para aumentar al peso) han sido eliminados, todos los moutones son reunidos en uno único, que se llama *chun dui*, y que es enviado á Khankou, donde los mercaderes rusos lo clasifican antes de despacharlo á Rusia. Pero ya en el lugar mismo, en Chun-Ian, en la fábrica Tung-Khemi-Chin, el autor ha visto provisiones de hojas de peral y de otras plantas labiadas que se guardan para mezclarlas al té.

También se prepara en Yan-lau-dun el té

en tabloides, para lo cual se compra á los campesinos el *lao-cha*, brotes del arbusto mismo, que se cortan muy toscamente, sin preocuparse de no perjudicar la planta. El operario chino, con un cuchillo embotado en una mano, agarra el arbusto con la otra y tira de él con peligro de arrancarlo con raíces y todo, y lo poda sin piedad. Así cortadas, las ramas son echadas en un gran caldero, calentado hasta 30°—40°. Las hojas, al calor del fuego, se ponen pronto elásticas y blandas, y mientras que están aun calientes, dos chinos las pisan durante cinco minutos; después las ponen á secar al sol, dándoles vuelta de vez en cuando con horquillas; está concluida la operación.

La mezcla que pasa á la fábrica es dividida en tres clases: el *ti-zzi*, la más ordinaria, el *i-mian*, calidad media, y el *sa-mian*, que vale más ó menos tanto como la segunda. Estos tres diferentes vuelven á ser calentados en calderos y vaciados en moldes de madera, de tal modo que el *ti-zzi* se encuentra en medio, el *i-mian* debajo y el *sa-mian* encima. Los moldes son sometidos á una presión, y después los sacan y los tabloides quedan listos para la venta.

El señor Krassnov y sus compañeros rusos han podido con facilidad, á pesar de la enemistad harto conocida de los chinos para con los extranjeros, penetrar todos los secretos de la preparación del té. Entraban libremente en las *fanx* (chozas, ranchos) de los campesinos, y éstos les daban cuantas explicaciones se les pedía. Hasta una vez, no habiendo entendido bien un ruso el modo en que funcionaba la reja del arado, el dueño mandó por un buey y lo enganchó para hacer su demostración.

Bibliothèque Universelle de Lausanne.

La reforma alimenticia y los médicos

Los mejores médicos se han vuelto los mejores amigos de la reforma alimenticia. El finado Dr. Milner Fother Gill decía que los vegetarianos serán cada vez mejor acogidos por todas partes. Buen número de médicos practicantes han escrito ya obras favorables á esta causa. El tratamiento de las enfermedades cerebrales mediante el régimen vegetariano se ha hecho clásico, merced al Dr. Savage que ha familiarizado al cuerpo médico inglés con esta idea. Ningún médico algo sobresaliente no negará hoy día que el vegetarianismo no sea al fin y al

cabo un tratamiento muy útil en ciertas enfermedades.

El Dr. Dujardin—Beaumetz dió hace poco una conferencia clínica sobre el vegetarianismo—terapéutico. Empieza por decir que las ptomainas y leucomainas desempeñan importante papel en las auto-intoxicaciones características en muchas afecciones. Los desórdenes gastro-intestinales y las congestiones del hígado resultan con toda evidencia de las acumulaciones de sustancias malsanas, tóxicos amontonados en el organismo. Los síntomas de la astenia gástrica, de la pirexia etc. son determinados por dichos productos. Dujardin—Beaumetz agrega que en todas estas afecciones y en todas las demás de la misma naturaleza, el régimen vegetal es preferible al régimen animal. Dice que los tejidos vegetales sufren la fermentación pútrida menos que los tejidos animales. Estos últimos en efecto, se descomponen rápidamente y dan origen á sustancias tóxicas.....

Journal britannique médical.

A instancias del doctor Cheyne he dejado de comer carne y de beber vino. Desde entonces y gracias á Dios, me veo libre de toda dolencia física.

JOHN WESLEY,
reformador inglés del siglo XVIII

La fruta considerada como medio de temperancia y alimento diario.

SEGÚN LA SRA.- HUNTER BRIDGE OF ALLAN.

El mejor remedio contra la dispepsia, las enfermedades nerviosas y un sinnúmero de irritaciones y de males de los intestinos es un régimen bien ordenado de cereales y de frutas sanas según la estación.

Ni la sed ni la fiebre son conocidas bajo ninguna de sus formas por aquellos que hacen de aquéllas un uso diario; á cada comida cómanse frutas frescas en abundancia que pronto se vera la salud de la familia sentir los felices efectos y disminuir al mismo tiempo la cuenta del boticario, pues las mejores pildoras son las naranjas y las limas tan abundantes entre todos nuestros comerciantes de frutas.

Dichas frutas no sólo son antibiliosas, anticorbúticas y antireumáticas sino que fortalecen además los nervios, purifican la sangre y regeneran todo el organismo. Son refrescantes para la juventud sobre la cual no hay

necesidad de insistir mucho para que dupliquen la dosis; se las considera como huéspedes bienvenidos salidos de los laboratorios de la naturaleza.

Haced la prueba de dar á los niños por la mañana una dosis de estas dulces medicinas naturales y veréis cómo sus gritos se truecan en risa y felicidad. En cada habitación de niños debería encontrarse un plato de naranjas ó de otras frutas sabrosas y frescas; se las debería emplear en el desayuno de la mañana. Tomadas en ayunas, previenen el mal humor durante todo el día, debido á su influencia calmante sobre los nervios de las amas y de los niños. ¡Qué revolución en el comercio de medicamentos y de bebidas alcohólicas traería el empleo espontáneo de esta medicina divina en nuestra vida febril! A las naranjas preferimos aun más las buenas manzanas y las buenas peras de nuestros países del norte de Europa.

Se las podría uno proporcionar casi todo el año si los cultivadores tuviesen cuidado de plantar diversas especies diferentes, de modo que pudiesen madurar á su turno unas tras otras, pero mientras que esto no se realiza podemos abastecernos en el extranjero donde los árboles de las huertas se inclinan bajo el peso de una abundancia que podría llenar nuestras tiendas y nuestros mercados.

¿Ustedes temen el gasto?

Pues bien es la peor de las economías la de privarse Uds. y sus familias de una alimentación abundante de frutas frescas. Un canasto de naranjas y otras frutas no cuesta más que un asado de vaca ó de carnero de dimension regular y las mejores manzanas, peras, duraznos é higos, no cuestan más de 5 á 10 centavos la libra comprados al por mayor y en su debido tiempo.

Los melones, las uvas y las frutas secas cuestan poco también. Haced pues la prueba con vuestros hijos cuyo gusto no está aun desnaturalizado y cuyo apetito es robusto y observad lo que más les gustará y lo que ha de sentarles mejor.—Pero no, aun creéis que el buey y el carnero son necesarios y que las frutas son un lujo, porque habéis sido educados en una época en la cual las frutas no eran accesibles durante todo el año sino al rico, y en la que la carne de buey y de carnero era considerada como alimento diario para todos los que podían proporcionárselo.

Pero la química ha hecho adelantos y nos ha enseñado muchas cosas de los días aquellos en que las frutas escaseaban y eran caras y en que el buey y el carnero eran baratos.

La generacion actual necesita de una alimentacion que fortalezca el sistema nervioso sin irritar la sangre ni agitar el pulso.

El pan de trigo no cernido y las frutas frescas y maduras constituyen la dieta mejor para los niños, para los enfermos y para los trabajadores. Entre los médicos actuales, los más serios y de más experiencia están de más en más convencidos de la necesidad de una reforma en nuestro régimen habitual, si queremos proteger las generaciones venideras contra las enfermedades que resultan de los errores de nuestro pérfido sistema de alimentación. Jamás aquí en el norte de Europa y sobre todo en Inglaterra hemos tenido ocasiones más favorables que las que tenemos actualmente para abastecernos de frutas en abundancia y á poco costo, gracias á los medios de comunicacion con el extranjero.

¡Qué cosa más agradable á la vista y más seductora para el caminante sofocado y que tiene un real en el bolsillo que el mostrador del frutero con sus brillantes colores y perfumes sin rival!

Los dátiles y los higos, las paltas y las uvas por 10 á 20 centavos la libra! No se puede encontrar un alimento más delicado que esos buenos dátiles de los trópicos, esos higos azucarados, esas paltas y uvas servidas con pan no cernido hecho de trigo puro ¡qué bocados deliciosos para el desayuno de los niños!

Y para un almuerzo, qué cosa más agradable y más sana que una de esas numerosas variedades de pudines de arroz, sagú, tapioca; pero macarrones y la sémola, por provenir del trigo les son aún más favorables, como también la avena tomada ya sea con buena leche y manzanas fritas ó ciruelas ó aun con uvas bien cocidas.

Todo esto hay que prepararlo sin azúcar; la fruta sirve de digestivo y de aderezo para los cereales. Las manzanas son deliciosas frotadas sencillamente con un paño limpio y puestas al horno en un plato de barro hasta que se ablanden y se *amielen*; las pequeñas frutas se pueden cubrir con agua y cocer en baño maría en un recipiente de barro, pero las frutas al natural son siempre preferibles.

Gocen pues de ellas durante todo el año en todas las comidas. Pero no tomen nunca frutas cocidas y crudas en la misma comida si quieren evitar las acideces y la indigestión, pues ellos se digieren de un modo diferente.

La nuez es considerada generalmente como pesada y mala para los niños; pero eso sólo sucede cuando se la toma de postre después de

una comida ya suficiente. Tomada como alimento, sobre todo por la mañana, con frutas dulces ó ácidas ó sin ellas, es excelente. La especie conocida con el nombre de nuez del Pará ó del Brasil es la más rica en aceite y con la nuez corriente, las almendras y los cocos reemplazan favorablemente los productos de la industria lechera; bajo una forma muy reconcentrada contienen caseína y aceite. La aceituna puede también mencionarse aquí por ser muy rica en aceite. Todas estas últimas frutas aceitosas hay que tomarlas como alimento de fondo y no como postre ni entre las comidas.

Año tras año, durante el verano las frutas aciduladas se ponen cada vez—más abundantes; la cultura de terrenos regados por aguas estancadas y destinadas al cultivo de legumbres, siendo la rama más productiva de la agricultura y contentándose con un terreno húmedo, muchas de nuestras tierras agrícolas podrían dar mayores beneficios mediante la cultura de frambuesas, frutillas etc., y á pesar del largo viage en ferrocarril para llegar al mercado; esto está probado por el éxito de los ensayos hechos en el condado de Aberdeen y hasta Southampton, en Cornualles y en otras partes de la Gran Bretaña.

Nuestra producción indígena de frutas de verano puede aumentarse en grande escala, pues con facilidad nos llegan del extranjero provisiones de invierno ilimitadas. En cada estación los cargamentos de frutas extranjeras nos llegan en condiciones de completa madurez, y por consiguiente con el mejor aroma. Plátanos, uvas, piñas, dátiles, limones y granadas son más abundantes en nuestros mostradores que las manzanas y peras del país lo eran hace 30 años.

La naturaleza es pródiga en variedades y se adapta á todos los gustos; sólo desea repartir generosamente sus tesoros. Variar los alimentos es tan necesario como agradable á la salud, y el desarrollo creciente de la humanidad exige una base alimenticia más pura que la actual. Con la abundancia y variedad de frutas frescas en nuestros mercados, nosotros no dependemos ya más de todas las especies de carnes contaminadas y que engendran enfermedades. El reino vegetal nos da todos los elementos necesarios á la salud.

Libremos por lo menos á los niños del grosero régimen carnívoro, ya que disponemos de tantas sanas golosinas que ofrecerles.

Como correctivo al uso y abuso de licores alcohólicos, el empleo diario de frutas frescas

es cosa esencial; y él modificaría rápida y seguramente los hábitos de intemperancia propagados en la sociedad. Ningún aficionado á las frutas gusta de los placeres estimulantes de la botella. Una naranja tomada por la mañana disminuiría el deseo de tomar un aperitivo y el bebedor más empedernido, puede, si lo quiere, reconquistar un imperio sobre sí mismo y afirmar sus nervios quebrantados, mediante el régimen de frutas. Nuestras sociedades de temperancia que tanto bien obran en la guerra contra la funesta plaga alcohólica, encontrarían muy facilitada su misión laboriosa vulgarizando el uso de ese remedio preventivo y curativo, sobre todo entre la juventud cuyo gusto no está aun pervertido por el hábito de bebidas embriagantes.

La abundancia de dulces á precios bajísimos amenaza volverse un infortunio nacional, pues eso es un continuo estimulante tan engañoso como nefando para los órganos digestivos. Den pues fruta á los niños y á los trabajadores y eviten los dulces: ellos son causa de indigestiones y enfermedades. El azúcar da sed, la fruta apaga la sed; esto demuestra lo que es más sano. Que todo el que desea servir bien á su país propague la influencia moralizadora de un régimen nacional menos estimulante, para disminuir por un lado el embrutecimiento alcohólico y por otro fortalecer el estado mental de la población.

Menos agradables y recomendables que las frutas son los tomates, espinacas, ensaladas, repollos, zapallos, alcachofas, coliflores, espárragos, nabos y demás legumbres y verduras.

Se burlan.

La eterna cuestión del alcoholismo viene por fin presentándose bajo un aspecto benéfico porque muchas son las personas que han pensado en tan interesante problema y que también dan prueba personal de su entusiasmo por levantar en alto la bandera preciosa de la abstinencia.

El placer que sentimos los abstinentes por tan buenas muestras es tan grande que no podemos menos que aplaudir la nueva tentativa de las autoridades para poner coto á un abuso peligroso. Me refiero á la concesión de patentes para las nuevas y viejas tabernas que han de establecerse y que están establecidas dentro del radio de cien metros alrededor de los templos, cuarteles, escuelas etc. y aun quisiéramos incluir también á las fábricas por-

que realmente ésta medida se impone como una necesidad.

Tiene el señor alcalde una autoridad no tan sólo por mandato de los que lo eligieron sino en virtud de las mismas leyes dadas por el alto cuerpo municipal para tal objeto y tan sólo necesita un tanto de energía y de voluntad para hacerse respetar.

Las sociedades de abstinencia han crecido en número y se han extendido por todo el país, lo que demuestra que hay una opinión más ó ménos fuerte que apoyará á las autoridades en su campaña contra el abuso del alcohol.

Estas sociedades pueden tomar parte activa en el asunto, denunciando las infracciones á los reglamentos, como lo hago yo ahora denunciando á un establecimiento que se ha instalado en la Avenida Portales á menos de sesenta metros del Instituto Inglés, instituto que cuenta con doscientos alumnos que aunque no creo que por su posición social pisarán aquella taberna, sin embargo no deja de ser infracción. Otro de estos chiribitiles se ha instalado en la misma avenida á menos de cien metros de otra escuela fiscal situada en la calle de Cueto esquina de Portales.

Así como éstos, se pueden hacer centenares de denuncios que demuestran el poco respeto á las ordenanzas y reglamentos y el poco patriotismo de los que hacen un tráfico semejante.

No quiero dejar esta oportunidad para decir también que hay gente inescrupulosa para vender licores y tener chinganas bajo el amparo de otros negocios. Se cuentan por centenares las carbonerías, peluquerías, cigarrerías, dulcerías y hasta talleres donde hay avisos como éste: *Taller de Herrería mecánica—llegó el vino Panquehue á 30 cts. litro.*

¿Será pariente ó socio ese individuo que vende vinos de la viña del Sr. Errázuriz?

¡Ah... señor alcalde, mano de hierro para los que se burlan!

JUAN FRANCISCO VERA.

Himno de Temperancia para la recepción de miembros.

Sed bien venido
A nuestro lado,
Pues sois llamado
Aquí á marchar.
Ya con nosotros
En adelante
Firme y constante
Debéis luchar.

Mostrad al mundo
En beneficio
Que el torpe vicio
No os herirá.
Vuestra promesa
Tan noble y pura
De la amargura
Os librará.

Venid, hermano,
Y ya gozoso
De fiel reposo
Disfrutaréis.
Que Dios proteja
Vuestra carrera
Y seáis lumbrera
De paz y bien.

D. M. H.

Noticias y correspondencia.

El día 11 de Agosto falleció en la clínica, en esta capital nuestro muy querido hermano D. E. A. Lowe, de resultas de una terrible operación que le fué hecha con motivo de un ataque de «miserere.»

El señor Lowe era miembro de nuestra Sociedad y muy apreciado por ingleses como por chilenos. Muy modesto y muy servicial, se interesó siempre por toda obra buena de regeneración del país.

Su entierro dió lugar á una hermosa manifestación espontánea y entusiasta de simpatía en pro de un hermano tan caballero, tan cariñoso y tan virtuoso. Con su fallecimiento pierden mucho sus amigos y colegas y aun aquellos que no supieron apreciarle como mensajero de buenas nuevas.

Nuestro más sentido pésame á su viuda y á sus huerfanitos. Dios no se olvida del justo ni de los de su descendencia.

Por error ó inadvertencia no se publicó en la memoria del secretario de nuestra sociedad en el número anterior el siguiente párrafo:

RELACIONES DE AMISTAD

Hemos aceptado las relaciones de amistad y fraternidad con la Logia Serena de la O. I.

de B. T. fundada en la ciudad de su nombre el 5 de Febrero de 1900.

José R. Pérez.
ex-secretario.

La Sociedad de temperancia «Sin Par» de Cura Cautín ha elegido nuevo comité en la forma siguiente:

Presidente..... Srta. Teorinda Muñoz
Secretario..... Sr. Arturo Carrasco
Pro-secretario..... » Belisario Ríos
Tescrero..... » Zoilo Muñoz

Se incorporaron cinco nuevos miembros, ascendiendo el total de estos á 84 lo que para un pueblo de 1000—1200 vecinos es harto lisongero para la causa de la abstinencia.

A nuestros amigos que nos preguntan por la salud del hermano D. Manuel J. Celis, tenemos el gusto de contestarles que fué dado de alta en el hospital hace tres semanas, pero que sigue aun delicado de salud. ¡Gracias por vuestra simpatía, amigos!

DONATIVOS PARA "EL ABSTINENTE"

MES DE SETIEMBRE

Sr. Dr. A. F. M.....	\$ 0 60
» A. V. C.....	0 20
Consejo de Temperancia.....	2 00
Sr. R. I. Harris.....	1 00
» Gerardo Besoain.....	0 50
» Eliseo Guerra, Antofagasta....	2 00
Sociedad de Abstinencia núm.. 2...	2 00
» » » 1..	16 00
S. Fraser.....	1 00
Un amigo.....	2 00
Cuotas de los socios del Consejo general chileno.....	1 60
Total.....	\$ 28 90