EN UNA OFICINA PUBLICA

El lleva tiempo:
Ha llegado Ud. tarde hoy, señor.
El Empleado:
El agua, señor, el agua.
El lleva tiempo:
Cómo! Trata Ud. de burlarse? Nunca he visto un día más claro. Está Ud multado.
El Empleado:
No, señor, no me burlo; no ve Ud. que es día primero?
Tenía que bañarme.

LA ALIMENTACION...

(Viene de la Página 2)

unas 3200 calorías, siendo el gasto calórico diario del hombre aduito trabajador, de un peso de 70 kilos, unas 3100 calorías, significa, q' la ración es suficiente, no sólo como reparadora de energía sino también para lograr un exceso o fondo de reserva.

En la anormalidad que atravesamos, à causa de la guerra, yo entiendo que llegarán a faltar elementos para un régimen completo y como no todos tienen el mismo poder energético, procede de estudiar y escoger los más efectivos, dentro de las posibilidades del medio y prepararse para que no leguen a faltar, los que se tienen, por ser producción en el país o los que se pueden tener por s ulogro adquisitivov, y preferentemente debemos interesarnos por algunos de los que constituyen la base, de la vida misma.

Los elementos principales o básicos, se suelen clasificar en fundamentales y esenciales para el proceso metabólico.

Los alimentos fundamentales son las Proteína-albúminas, producidas por la ingestión de los alimentos, preferentemente los de origen animal (carne) siendo sus amino-ácido, productos de la transformación en el metabolismo humanoo.

Los *hidratos de carbono*: los produce la asimilación de masas vegetales principalmente, que contienen, las glucosas, sacarosas y materias amiláceas, que en el organismo sufren las tranformaciones ulteriores.

Las Grasas: que son de procedencia animal y vegetal, siendo sólidas, semisólidas y líquidas. Las sólidas y semisólidas de origen animal y de éstos, los de sangre caliente y las grasas líquidas se denominan aceites y proceden de los vegetales y de los animales de sangre fría.

Como *elementos esenciales*, se consideran las *sustancias minerales*, y su ausencia o déficit en el organismo puede producir gravísimos trastornos, por jugar un gran papel en el funcionamiento fisiológico de la vida; son el cloruro sódico, calcio, potasio, fosfatos, hierro cobre, magneso, yodo etc.

El agua, tiene también su metabolismo al igual que las sustancias alimenticias y las *vitaminas*, de que hablaremos más extensamente, después.

Son además alimentos y de gran importancia también, algunos derivados de los anteriores, tales: las leches, (de mujer, vaca, cabra, oveja y burra), huevos de las aves, gallinas, pato, ganso, etc., peso del huevo común 0.5 gramos. *Manteca*, procedentes de la centrifugación de las leches; *queso*, provenientes de la coagulación de las leches. **Pan**, de los cereales, procedente de las harinas de las semillas de las gramíneas, desde la del trigo, a la del arroz, pasando por el centeno, maíz, avena, cebada, etc.

Las harinas llamadas de 2a., menos depuradas, son mucho más alimenticias que la flor de las harinas o de 1a., calidad, formadas sólo por el almidón, mientras que las de 2a., contienen también parte de la celulosa que es más nutritiva; esto sucede igualmente con el centeno y el pan completo.

Y vamos a tratar ahora de algunos factores vitamínicos. *Las vitaminas* son elementos necesarios para la vida; su alto valor no es sólo como alimentos, sino también como medicamentos, produciéndose con ellos, una nueva terapéutica.

Fueron las vitaminas consideradas por algunos fisiólogos, como fermentos, habiéndoselo refutado otros investigadores y entre éstos, Funk y Colln, inventores de estos factores vitaminosos. Después se, les dió su carácter parecido a las hormonas y más tarde fueron comparados a la secrenina, o sea secretores glandulares y catalizadores también; lo que no tienen lugar la dudas es que su acción es específica y que no depende de ninguna sustancia accesoria conocida. Tiene necesidad el organismo humano de las vitaminas?

Al organismo normal les son necesarias por lo menos cuatro, entre las tviaminas conocidas hasta hoy. La A-B-C y D, y su necesidades no só lo es cualitativa, sino también cuantitativa, otras vitaminas no serán indispensables a todos los organismos, pero es un hecho, que son conveniente y a medida que nuevos descubridores, hallen otros factores, se irán incorporando al servicio de reparadores modificadores de los metabolismos anormales.

Continuará)

EL OBRERO QUIERE

(Viene de la 1a. Pág.)

llevar la felicidad a su hogar.

Es hora, que el mundo comprenda, que la tregua y la huelga de trabajadores, contra patronos o gerentes de negocios, es algo que se extingue. La comprensión entre obreros y patronos, es la solución amistosa, hasta donde debe llegar la relación existente entre trabajadores y capitalistas.

or mucho tiempo se combatió aquí la desigualdad de salarios. Y proyectos bien intencionados, en favor de las clases proletarias, si apenas llegaron en el bolsillo de un diputado a la Cámara Legislativa: nunca se discutieron esos proyectos.

El derecho a la huelga, es una de las formas más auténticas del reclamo justificado, y la libertad de trabajo.

En diversas ocasiones, cuando se ha querido combatir la opresión contra el trabajador, la prensa se encontró con la mordaza de los intereses creados, y la especulación por parte de los capitalistas. Se anuló la libertad de reunión y de agremiación por el sólo deseo de un señor mal intencionado. La persecución y la intervención de las fuerzas policiales en los sindicatos y demás organismos obreros, es a nuestro juicio, vergonzosa. El obrero debe tener amplio derecho a reunirse y a la huelga.

En los últimos tiempos, pese a que hayan surgido tantas contradicciones en el favoritismo al obrero panameño, las leyes dan un poco más de garantía al mismo.

El periodista, que ha salido en defensa de las clases trabajadoras y oprimidas, o se le llevó a la vindicta de una mala paga, y miserable por decir mejor; o bien, se le juzgó sin reparo de alarmista por sólo la malquerencia de los menos, porque eso los perjudicaba.

Misión, por cierto, dura y difícil, es la que ha de realizar la Confederación Nacional de trabajadores y campesinos panameños. Y no hay que dudarlo. Llegarán los días de dificultades y contratiempos. Los trabajadores zoneístas paralizados y el hambre por el desempleo será el problema difícil de resolver.

Los que combatimos el desempleo y la sumisión del trabajador extranjero a los capitalistas, por un salario pobre e ínfimo, nos tocará pedir al Estado el estableci-

Sastrería LONDRES
Av. Central No. 187
Apartado 1158. - Calidonia .
Teléfono 105
Todo trabajo garantizado
Usamos telas exclusivamente de Inglaterra.
Gran surtido de Artículos para Caballeros

Anuncie en "EL SEMBRADOR"
Organo de los Obreros y Campesinos

Zapatería "MODERNA"
Se hacen calzados a la medida y reparaciones
Avenida Bolívar No. 6082.
Apartado Postal 1031
Colón, Rep. de Panamá

SUSCRIBASE A
EL SEMBRADOR
Vocero del obrerismo y campesinado
Abierto a todas las ideas y a todos los principios de evolución social, política y económica, que enmarcan dentro de la moral.
El número suelto, (cinco centésimos) ..... B/. 0.05
Números atrasados, (diez centésimos) 0.10
Suscripción por un año, (Un Balboa) 1.00
SE SOLICITA CANJE

RENDESVOUS
Restaurante y Refresquería
AVENIDA CENTRAL Y CALLE 9a.

BAZAR PANAMA
Agencia exclusiva de los famosos sombreros Adan.
Avenida Bolívar y Calle 6a.
Colón, República de Panamá

Para la preparación de sus recetas y compra de sus medicinas, acuda siempre a la
FARMACIA NEUMAN
La mejor surtida y los mejores precios.
Avenida Central y Calle 8a. - Teléfono No. 140

© BIBLIOTECA NACIONAL ERNESTO J. CASTILLERO R.