

EL AGRICULTOR

...COMERCIO. AGRICULTURA. CIENCIAS. ARTES....

"La probidad del ciudadano es el alma del Estado libre"

"A free State exists only in the virtue of the citizen."

Editor: Antonio José Martínez. }

{ Administrador: F. Flórez M.

Año VI. |

David, Octubre 1º de 1916

Número 316 }

CONTINENTAL BANKING & TRUST CO.

MEMBER, AMERICAN BANKERS' ASSOCIATION.

PANAMA DAVID BOCAS DEL TORO ALMIRANTE GUABITO
REPUBLIC OF PANAMA

4 per cent. Special Facilities for Transferring Money by Cable 2 per cent.
SAVINGS ACCOUNT DRAFTS—TRAVELERS CHECKS CURRENT ACCOUNT

WE CORDIALLY INVITE YOU TO INSPECT OUR NEW BANKING QUARTERS

Plaza del Carmen

—Office Hours—

WEEK DAYS

8 to 11 to 30 a. m. 1 to 4 p. m.

SATURDAYS

8 a. m. to 12 noon.

JAMES J. PERLITT. SUB-MANAGER.

ALMACEN 'NUEVO MUNDO'

S. JURADO.
COMERCIANTE. COMISIONISTA.

Ventas al por mayor y al detal, de mercaderías acabadas de llegar.

PRECIOS MODICOS.

Se compran PERLAS.

David, (República de Panamá.)

C. QUELQUEJEU

COMERCIANTE — PANAMÁ. R. DE P. — COMISIONISTA

{ Importador de abarrotes, madera y
toda clase de material de construcción. }

LAS ORDENES DEL INTERIOR

DE LA REPUBLICA
SE ATIENDEN CON PUNTUALIDAD Y ESMERO.

PEDRO A. SILVERA

Se encarga de toda clase de gestiones administrativas y judiciales.

Negocios en comisión.

Adjudicaciones de tierras.

Cobros y pagos comerciales.

David. República de Panamá.

Belisario Ramírez Jurado

AGENTE. COMISIONISTA.

Importador de Maderas y

Puerto Limón.

Materiales de Construcción
República de Costa Rica.

América Central.

El Agricultor

Organo de los trabajadores
CIRCULACION GRATIS

CONDICIONES:

SE PUBLICA EL DÍA 19 DE CADA MES

Los originales no se devuelven.

La colaboración será solicitada.

—T A R I F A S :—

AVISOS, Comunicados y Remitidos precio convencional.

Los pagos se harán anticipadamente.

Toda correspondencia debe dirigirse a EL AGRICULTOR.

A. 20. David. República de Panamá.

Agua Potable

GENERALIDADES

Todos estos caracteres son de real importancia y bastarán en general para reconocer un agua potable, pero a condición de sin embargo de que hayan sido observados con cuidado.

Antes de beber de un agua desconocida, será preciso *observarla, olerla y saborearla*, y todo esto con la mayor atención. Es indispensable hacerlo especialmente antes de mezclarla con ninguna otra substancia (vino, azúcar, café, alcohol, jugos vegetales, jarabes, etc.), que ocultarían sus defectos sin destruir ninguno de sus peligros. Estos peligros son graves; varían según la procedencia del agua, puesto que la pureza de ésta depende mucho de su origen.

El agua de manantial es la más pura. Filtrada a través de la tierra, resulta transparente como el cristal, azulada, inodora e insípida. Aun esta regla no es absoluta, porque ciertos manantiales atraviesan terrenos infectados, resultando impura el agua por esta causa.

El agua de pozo tiene mucha semejanza con la de manantial. Procede de una corriente de agua subterránea profunda, que se halla apisonada y a la cual se busca salida de un modo artificial. Casi siempre es de útil aprovechamiento, cuando los pozos están abiertos lejos de toda habitación. Pero cerca de las habitaciones ya sea en el campo, ya en las ciudades, el agua de pozo (que se extrae frecuentemente con una bomba) recibe numerosas filtraciones de letrinas y cloacas; el agua de lluvia le acarrea también deyecciones humanas o de animales, que pueden contener gérmenes de enfermedades contagiosas de gravedad extrema.

Uno de los accidentes más frecuentes producidos por estas aguas de pozo infectadas, es la *diarrea*, de la cual se registran casos a diario.

Otro accidente muy común debido a la misma causa, son los *gusanos intestinales*, tales como el *Ascari lumbricoide*. La presencia de estos parásitos viene anunciada siempre por una diarrea.

Todavía otra dolencia, muy rara afortunadamente, pero cuya gravedad aterroza siempre a las poblaciones, es el *cólera*, el cual se difunde a menudo por medio de las aguas de pozo o de fuente, cuyas aguas se

LITERATURA

Canción de Arboles

Arboles enflorecidos
en el sendero lejano:
soy de vosotros hermano,
frescos árboles floridos.

Como en vosotros, se aferra
en mí sér el sacro anhelo
de ir—rasgando aéreo velo—
con la frente al ras del cielo:
con el pie al ras de la tierra.

Y lo mismo que vosotros,
en fraternales amores
dejo que caigan en otros
seres hermanos, mis flores.

Arboles enflorecidos
que sois en la azul pradera
nidios de flores, tejidos
por el Hada Primavera.

En vuestros ramajes ví
retozar los ruiseñores,
como retozan en mí
los pensamientos de amores.

Arboles enflorecidos
en el sendero lejano;
frescos árboles floridos:
soy de vosotros hermano.

Y cual regais a los vientos

vuestras flores, vuestras hojas,
al viento doy pensamientos
y recuerdos y congojas.

Vengo de abajo, de abajo,
de lo oscuro, donde empieza
toda montaña. No traje
mi alma la triste grandeza

del sér que nace en la cumbre
y, olvidado de sí mismo,
se pierde en la muchedumbre
como el río en el abismo.

Vengo de abajo. Mas hube
de comprender que es mejor
el árbol que hacia la nube
levanta su rama en flor;

es mejor que el arroyuelo
que, nacido en el glaciár,
—cerca, muy cerca del cielo,—
viene a morir en el mar.

Arboles enflorecidos
en el sendero lejano;
frescos árboles floridos:
soy de vosotros hermano.

¡Ah! Yo seré vuestro hermano,
hasta la noche gloriosa
en que del hosco gusano
nazca la azul mariposa.

GASPAR OCTAVIO HERNANDEZ.

alumbran de ordinario por medio de bombas sumergidas en los pozos. Notemos, de paso, que el *debut* de cólera es siempre una diarrea.

Una de las enfermedades más temibles por su persistencia, la *fiebre tifoidea*, se atribuye de preferencia al agua de pozo, no faltando datos comprobantes en Europa ni en América. Notemos asimismo en este caso, que fiebre tifoidea empieza regularmente con una diarrea.

Después de las aguas de pozo, vienen las aguas corrientes de arroyo, río, etc., que son tanto más puras, cuanto más cercanas se hallan de su lugar de origen, y, viceversa, tanto más sucias cuanto más distante del propio punto, por haber recibido mayor cantidad de inmundicias. Al principio son claras, azuladas y de sabor fresco; más tarde adquieren un tono verde, son insípidas y se ven turbias por causa de mil impurezas.

Entre las enfermedades debidas al agua de río, pueden citarse la *diarrea*, las lombrices intestinales, el *cólera* y la *fiebre tifoidea*.

Pero de todas las aguas conocidas, las más impuras son las estancadas, agua de lago, estanque, pantano, etc. Contienen casi siempre gérmenes de lombrices intestinales, procedentes de las aves o de los peces que las habitan, sin hablar del sinnúmero de fermentaciones pútridas favorecidas por su inmovilidad. Pueden aproximarse a estas aguas las de cisterna, que son aguas de lluvia *teóricamente puras*, pero de hecho infestadas por toda clase de basuras de los techos, por excrementos de pájaros y por infusorios de varias especies. A simple vista es imposible comprobar su extrema impureza. Provocan

con frecuencia la diarrea, las lombrices intestinales y la fiebre tifoidea.

Resumamos ahora todas las reglas que se desprenden de los hechos consignados:

Antes de beber un agua cualquiera, y sobretodo, un agua desconocida, es preciso verificar atentamente el examen que se ha descrito. En caso de duda, será mejor abstenerse.

Cuando sin causa conocida se vea uno aquejado de diarrea, háganse caer seguidamente *todas las sospechas sobre el agua de bebida*, y purifíquese ésta, o abstengase uno de beberla, especialmente en tiempo de epidemia.

—PURIFICACIÓN; ESTERILIZACIÓN. Todo cuanto llevamos dicho referente a la calidad que debe tener el agua potable, puede servir de regla para su elección, y para evitar, entre ciertos límites, su contaminación.

Sin embargo, en caso de epidemia es preciso prevenirse de un modo especial y desconfiar hasta de aquellas aguas en las cuales, por costumbre y por experiencia, tengamos plena confianza.

Muchos son los medios indicados para purificar el agua de los microbios en general, pero pocos de entre ellos resultan prácticos, esto es, lo bastante sencillos para que puedan ser usados en familia.

La ebullición parece que no nos da una garantía completa, por lo menos si se efectúa a 100 grados, esto es, en recipientes abiertos; de todos modos, la ebullición priva al agua del aire que lleva disuelto, que es un elemento esencial de potabilidad y de digestibilidad; así, pues, será preciso agitarla repetidamente después de la ebullición, para favorecer la

disolución de una nueva cantidad de aire.

(Continuará.)

Higiene

GENERALIDADES

El profesor *Achille Selavo*, de la R. Universidad de Siena, ha redactado una serie de principios que vienen a constituir una verdadera guía popular. Hélos aquí:

1. La salud vale más que las riquezas. La higiene nos enseña a mantenernos sanos en las diversas circunstancias de la vida. Así, todos debemos reconocer y poner en práctica los preceptos de esta benéfica ciencia. Es mucho más fácil evitar las enfermedades, que curarlas.

2. Muchas enfermedades del hombre son debidas a seres pequeñísimos, denominados microbios o microorganismos. A veces bastan poquísimos gérmenes para producir la muerte, porque poseen la facultad de multiplicarse con exagerada rapidéz y la de producir venenos potentísimos.

3. La tierra es el gran receptáculo de gérmenes infecciosos, y todo objeto que se ponga en contacto con ella debe ser considerado como de peligrosa ingestión. No debe llevarse jamás a la boca un alimento que haya caído al suelo.

4. Del suelo pasan los gérmenes, por medio del polvo, al aire. El aire del campo es más puro que el de las ciudades. Más contaminado está todavía el aire de aquellas casas donde no se observan las reglas de la limpieza.

5. La limpieza del cuerpo preserva al hombre de muchas enfermedades. El baño es una fuente de salud y bienestar. Es necesario no descuidar el lavado de las manos, antes de ponerse a comer, al objeto de no infestar los alimentos. De las cantidades de agua y de jabón que se consumen en cada casa, se deduce el grado de civilización de un pueblo.

6. El vestido debe adaptarse al cuerpo y no el cuerpo al vestido, como pretende la moda. Los movimientos del cuello han de quedar siempre libres, y no se han de impedir con el uso de un cuello planchado, alto y estrecho en demasía. Los vestidos no han de comprimir las regiones torácica ni abdominal; deben sostenerse sobre los hombros y las caderas. El calzado será cómodo, con los tacones bajos y puntas anchas, de manera que los dedos conserven su libertad de movimiento. Cuanto más limpia está la ropa interior, mejor protege al cuerpo de los fríos invernales, y mantiene seca la piel de las transpiraciones excesivas del verano.

7. No se han de comer verduras crudas, si no se está muy seguro de su procedencia. Caso de no ser muy pura el agua, se ha de hervir antes de beberla, o mejor, se filtrará en un aparato adecuado. Es mejor hacer tres o cuatro comidas ligeras al día, que una o dos muy fuertes.

8. La leche constituye un alimento excelente, pero puede contener los gérmenes de enfermedades muy graves. Para hacerla inocua, se la ha de hervir siempre antes de tomarla, durante cinco minutos por lo menos.

9. Téngase gran moderación en

el consumo del vino, y evítense el tomar bebidas fuertemente alcohólicas; el alcoholismo es una causa de degeneración y de muchos crímenes.

10. El sol posee la virtud de matar gran número de gérmenes malsabios. Quitad, pues, de las aberturas los inútiles cortinajes y dejad que el sol penetre a raudales en vuestras habitaciones, purificándolas.

11. Tened abiertas el mayor tiempo que sea posible las ventanas de vuestra casa, para que se renueve en ella el aire. Dormid más bien con las ventanas abiertas, pero conservad en la cama vuestro cuerpo bien abrigado. En las localidades donde existan fiebres intermitentes, es necesario proveer a las ventanas de finas telas metálicas, a fin de impedir el acceso a los mosquitos, que al picar al hombre, pueden inocularle dicha enfermedad.

12. El polvo es un gran enemigo del hombre. La limpieza de los pavimentos se ha de hacer de manera que el polvo depositado sobre ellos no se levante de nuevo. Deben por consiguiente regarse los pavimentos antes de barrerlos; el mejor modo de limpiarlos, es valerse para ello de trapos mojados.

13. La higiene exige que los pavimentos se puedan limpiar con facilidad en toda su extensión, que no se puedan empapar con líquidos más o menos infectados y que resistan bien los roces de los muebles y del andar de los habitantes de la casa, sin dar origen a la formación de polvo.

14. El escusado ha de ser el lugar más limpio de la casa. Debe tener luz y ventilación y estar dispuesto de modo que sea fácil una constante limpieza.

15. Donde hay basura, acuden las moscas al momento, transportando después gérmenes infecciosos sobre los objetos donde se ponen (alimentos, utensilios, vajilla).

16. Con frecuencia existen en la boca gérmenes peligrosos. Es necesario, pues, cuidar de su limpieza. No escupir sin verdadera necesidad, y no hacerlo jamás en el suelo. No toser sin poner algo delante de la boca, la mano o el pañuelo, pues en el acto de toser, salen de ella, ganando espacios considerables, gotitas de saliva o de esputo, cargadas de gérmenes que pueden constituir un peligro para los que nos rodean.

17. La tuberculosis, esa enfermedad contagiosa que tantos estragos causa, puede evitarse con facilidad, así como también puede curarse si se acude en tiempo oportuno.

18. Para preservarse de la viruela, es necesario hacerse vacunar. La ley impone la vacunación y la revacunación. En caso de epidemia, será prudente hacerse vacunar de nuevo.

19. El perro, además de la hidrofobia, puede transmitir al hombre graves enfermedades. En su boca se hallan con frecuencia huevillos de gusanos parásitos del hombre. Es una costumbre detestable el dejarse lamer por los perros y el darles de comer con nuestro propio plato. De esta manera los huevos antes aludidos pueden penetrar en el intestino del hombre y dar luego origen, en varios órganos, al desarrollo de *cisticercos*, que pueden llegar a ocasionar la muerte. *Recetario Doméstico*.

El arte de madrugar

A MARÍA LUISA, ADELAI DA,
JULIÁN Y CARLOS.

Recordarán ustedes, mis queridos hijitos, cuantas veces y con cuanta insistencia les he recomendado de palabra y por escrito que se levanten temprano. Hasta ahora me había limitado a valerme de mi autoridad de padre para imponerles ese deber y esforzarme por convertirlos en hábito sin decirles por qué; pero pudiendo ya dirigirme a su inteligencia, quiero expresarles hoy las razones de mi mandato, como de las otras reglas de conducta que les he inculcado.

Desde luego, madrugarse es lo que la naturaleza nos enseña por boca de todos los seres animados. Al despuntar el alba se despiertan las aves en sus nidos, trepan los pajaritos a las copas de los árboles y, alzando al cielo sus cabezas entonan trinos que la poesía ha hecho bien en tener por himnos el Creador; después emprenden vuelo para ir en busca de alimento para sí y para su prole. Los animales monteses salen también de sus guaridas apenas la claridad les permite moverse por entre la espesura de los bosques. Las cigarras, las ranas y toda la innumerable caterva de insectos y sabandijas que en las tinieblas estaba adormecida y callada, suelta su coro estridente en cuanto alumbrada la aurora. Nada sé de las costumbres de los peces, pero es de suponer que estando dotados de ojos como órganos para percibir la luz, en faltando ésta, permanecerán quietos, y en volviendo, se lanzarán de nuevo a su vida vagabunda al través de los mares, los lagos y los ríos. Se levantan y desperezan los ganados cuando rompe el día; despiden las reses su vaho saludable, y salen a pastar, sin que a ninguna se le ocurra prolongar su sueño después de que amanece; braman desesperados los becerros en el corral, solicitando por sus madres, que le contestan con mugidos afanosos; relinchan los potros y las yeguas, piafa el caballo, bala el corderito y todo el hato es vida y movimiento. Canta desde temprano el gallo vigilante, cacarean las gallinas, pían los polluelos al salir del abrigo que les presta la clauca, y deja escuchar el pavo su áspero chillido. Se estremece la selva, sacuden su follaje los árboles y abren las flores corola al beso del alba para recibir en su cáliz las gotas de rocío. El viento, que por la noche se aquietaba a soplar en cuanto asomaba el sol, y el rugir de los torrentes, que parecía amortiguado con la calma nocturna, vuelve a percibirse cuando luce el día, como si habiéndose detenido, de nuevo comenzaran a correr. Hasta los niños, en su primera edad; apenas penetra en la alcoba la luz, prorrumpen dentro de sus cunas en gorjeo delicioso, agitan las manecitas y despiertan a las madres, que llenas de gozo, les sonríen, los besan y les dan el pecho. Los campesinos también, como que viven en contacto más inmediato con la naturaleza, toman temprano su frugal desayuno y, modulando contentos sus canciones, van con sus herramientas al trabajo, que comienzan antes de salir el sol.

Solamente los habitantes de las ciudades corrompen la ley natural. Así como se ha dicho que el sueño

es un retardamiento de la circulación cerebral, la cual vuelve a su curso ordinario durante la vigilia, así la noche debe ser y es una tregua a la agitación del mundo, para tornar luego a la acción del movimiento con la nueva venida de la luz. Las sombras traen consigo e imponen la inercia y el descanso, pero el regreso a la actividad de coincidir con el apareamiento del día. Por indicación de la naturaleza, la noche es calma, sedación nerviosa, reposición de fuerzas, y el día renovación de la lucha con nuevos bríos, una vez recuperada la energía. Tan nocivo es prolongar la agitación más allá de un determinado número de horas, según la edad y la salud; como hacer durar el reposo más de lo estrictamente indispensable. Los animales como el buho, la lechuza, el murciélago, la hiena y otros que escogen la obscuridad para sus fechorías nos repugnan instintivamente y nos parecen siniestros, porque contrarían la ley general; pero también nos inspiran desprecio el lirón, la marmota, el perezoso, el cerdo y otros seres que la pasan durmiendo. Para ser lógicos, debemos censurar igualmente a los hombres que convierten la noche en día y el día en noche y a los que, habiendo dormido lo suficiente quedan en la cama por desidia después de haber amanecido.

No hay en la naturaleza espectáculo más hermoso que el de los crepúsculos matutino y vespertino. La puesta del sol es, sin embargo tenida por melancólica; como parece despedida de la vida, evoca tristes recuerdos; es la hora en que los vivos hacen memoria de los muertos; los ausentes, de sus hogares lejanos; los proscriptos, de su patria, y los presos, de su libertad; la agonía de la luz es como nuncio de la muerte, y al difundirse por los espacios la sombra, nadie puede impedir que se le apriete el corazón y lo invada la tristeza. Pero en cambio, la aurora una resurrección feliz; lucha la luz con las tinieblas en brega indecisa primero, pronto victoriosa; puesta en fuga la noche progresa la iluminación del horizonte; palidecen la luna y las estrellas; tiñese el cielo, primero de blanco, y luego con todos los arreboles de la aurora; refulgen las nubes del Oriente con todos los tonos del arco; bañándose las cumbres

de las montañas con el primer golpe de sol, y con la espléndida aparición del astro rey, comienza la mañana. Quien, por quedarse en el lecho, se priva de admirar esta escena maravillosa, será siempre incapaz de apreciar la hermosura de la naturaleza en su más alta manifestación de esplendor. Para describir la aurora han empleado sus más brillantes notas los poetas de todas las lenguas antiguas y modernas y los mejores trazos de su pincel los pintores de todas las épocas. Con citas de los primeros podría llenar muchas páginas: pero basta advertir hasta qué punto se ha complacido siempre la humanidad en la contemplación del nacimiento del día, cuando para denotarlo ha reservado voces que por sí solas fulgurán y despiertan sensaciones luminosas y de apacible alegría.

Deseo que ustedes gocen siempre de la bellísima hora del amanecer, porque eso, además de un alto placer estético, les traerá innumerables ventajas. Quien madruga, prolonga de los modos la vida: permaneciendo en pie más tiempo cada día, lo que al cabo de varios años constituye un

total considerable, y, aumentando la duración de la existencia, por razón de la buena salud. De levantarse a las cinco a levantarse a las ocho, van tres horas de diferencia, que en un año son mil noventa y cinco horas, o noventa y un día de doce horas; en diez años son más de treinta meses, o dos años y medio, y en treinta años siete y medio más de vida, o sea un aumento de casi una cuarta parte. Y que respirar al aire fresco y puro de la mañana por el hábito de madrugarse, contribuye a hacer más larga la duración de la vida, es lo que enseña la experiencia; no parece sino que, por abandonar el sueño, imagen de la muerte, y por tomar más temprano posesión de la vida, ésta recompensará a quien tal hace por esfuerzo de la voluntad permaneciendo más tiempo con él, que con los que no la mostraron tanto amor.

Por otra parte, ganar dos o tres horas sobre los demás, es una ventaja tan considerable que por sí sola augura la victoria: el estudiar dos o tres horas más que los otros, o trabajar ese mismo tiempo más que ellos, es asegurarse una superioridad en la lucha, que difícilmente puede ser contrarrestada. Con razón se ha dicho que lo que uno se haga en la mañana no se hará ya en el resto del día. Si es para aprender, es en la mañana cuando todas las facultades despliegan mayor capacidad de aprehensión y asimilación porque la mente amanece despejada con el descanso y lista para recibir el saber; si es para otras labores de la inteligencia, es en la mañana cuando el trabajo rinde porque las ideas fluyen con facilidad y hay vigor para ejecutar aprisa y bien; y si es para labores que requieren esfuerzo físico, en la mañana es también cuando recuperada por el reposo la energía vital y repuesto el desgaste de la fatiga, se siente uno mejor dispuesto y con más brío para moverse y obrar. Después del almuerzo, ya una parte de las fuerzas del organismo se dedican a la digestión, sustituyéndose a los empleos de la producción; la frescura de la mañana se trueca en nuestros climas por el bochornoso calor del medio día, que embota las facultades materiales e intelectuales y de este modo, la capacidad de trabajo disminuye. La deducción natural es, pues, aumentar el número de horas de la mañana, y eso no se obtiene sino madrugando.

Soy enemigo del trabajo nocturno prolongado. Por la doble acción de la luz artificial y del esfuerzo mental, el cerebro se acalora y congestiona, el sueño ulterior no es normal ni reparador. Una labor moderada es muy racional y útil; pero el exceso es más perjudicial que en ninguna otra ocasión. A quien nos dice: "Anoche trabajé hasta la una de la mañana", puede preguntársele: "¿Y a qué hora se levantó hoy?" seguros de obtener invariablemente esta respuesta: "A las ocho o las nueve". Ahora bien: durmió, según esto, siete u ocho horas, y esas sin duda, de sueño agitado e insuficiente por el estado de vibración nerviosa en que se acostó; mientras que si ha tomado su cama a las diez, ha dormido bien y profundamente las siete u ocho horas, y se ha levantado fresco y descansado a las cinco o las seis y aun a las cuatro si es necesario, ejecutará no la misma, sino mayor labor que trasnochado, con menos fatiga y más lucimiento. Tomar del día anterior lo que pueda tomarse del día si-

guiente, no es, por tanto, sino una traslación mal calculada que, lejos de destruir mérito arguye falta de método y de higiene, en que ustedes no llegarán a incurrir.

Complementos necesarios de madrugar son los del bañarse y el hacer un poco de ejercicio físico, que siempre les he recomendado. El baño de todo el cuerpo, sea de ducha o de inmersión o de fricción, no sólo es indispensable para limpiarlo de las secreciones e impurezas que se han depositado sobre la piel durante las veinticuatro horas anteriores, a fin de dejar libre y expedito el funcionamiento de los poros, sino que entona el sistema nervioso y procura una sensación agradabilísima de frescura, libertad y fuerza, al reemplazar el calor de la cama, que es exterior, por decirlo así, como recibido de las ropas, con un calor propio, irradiado de dentro para fuera.

Ejercitar luego todas las articulaciones y músculos por medio de unos pocos minutos de calisténica, es acabar de tomar posesión de sí mismo y de su cuerpo, es remover del organismo toda clase de enfermedad y es robustecerse y adquirir resistencia para toda especie de fatigas que puedan sobrevenir. Así, pues, les ruego encarecidamente que en el curso de su vida, comiencen cada día madrugando y bañándose y haciendo un poco de gimnasia. Jamás hay razón ni pretexto, ni yo la admitiré para dejar de cumplir esa regla. La excusa "me levanté tarde porque no tenía nada que hacer", es del todo censurable. Nunca deberá decir el hombre que no tuvo algo que hacer: leer, escribir, trabajar materialmente, estudiar, ocuparse en el bien del prójimo, montar a caballo, pasear a pie, siempre habrá algo útil o agradable en que emplear la mañana, en vez de dormir. En cuanto al baño general, lo más que puede ocurrir es que no hay ni ducha, ni alberca, ni río donde sumergirse, pero siempre habrá una jofaina y una esponja o una toalla con que darse una fricción fría por todo el cuerpo, dentro de la propia pieza y al salir de la cama. Tampoco para el ejercicio gimnástico se requiere indispensablemente tener instrumentos a la mano; los miembros pueden ejecutar movimientos y flexiones por sí solos, de manera suficiente, que es lo que sellamos con el nombre de calisténica.

El hábito de madrugar ha sido tradicional en nuestra familia; lo tuvo mi abuelo paterno, don Cristóbal Uribe Mondragón, que lo enseñó a sus hijos; lo tuvo mi padre, don Tomás Uribe Toro, que a su turno nos lo hizo adquirir a mí y a todos mis hermanos, que son grandes madrugadores; y es razonable que a mi vez trate de transmitirlo a ustedes para que más tarde lo hagan con sus descendientes. De viaje, en el campo, en su casa, en toda ocasión, estuvo en pie mi padre a las cuatro de la mañana a más tardar; y así él como mi abuelo alcanzaron larga edad. De ahí que mi padre pudiera con razón contestar al confesor que lo asistió en su última enfermedad, y que al examinarlo por los pecados capitales llegó al de la pereza: nunca la he conocido. Tampoco yo en ninguna de sus formas ni en la formada innecesario reposo físico, ni en las investigaciones intelectuales, ni en la de la inercia para la nación. Ojalá un día honrándonos a mi padre y a mí puedan ustedes decir lo mismo. Mientras tanto me contento con que diariamente, en lugar de confesión

de falta: "Me levanté a las siete", gocen la satisfacción de anunciar: estoy en pie desde las cinco."

Me dirijo a ustedes como a personas formales, aunque procuro que mi lenguaje sea sencillo y claro sin embargo, porque si ignoran el significado de muchas de mis palabras no podrían formarse cabal idea de algunos de mis conceptos. Campesino y desendiente de campesinos, no me ha sido posible criarlos a ustedes en el campo, como hubiera sido mi deseo; porque las luchas políticas le han dado a mi vida una dirección muy distinta de la que hubiera querido. Quien nace y crece en el campo, acumula un depósito de fuerzas para la brega ulterior, que no poseen los hijos de las ciudades; adquiere en la contemplación de la naturaleza impresiones e ideas más exactas y profundas, y conservar hasta más tarde su inocencia y su rectitud, de que le queda siempre un reflejo en el rostro y en los actos, al través de su existencia. Nací, me crié y la mayor parte de mi vida la he pasado en el campo; el cultivo de las plantas y el cuidado de ganados han sido mis ocupaciones favoritas, a que vuelvo apenas soy libre; y como por ser campesino no me considero el último de los colombianos de mi tiempo, justo es que haya aspirado y aspire todavía a educar a ustedes por los mismos procedimientos que a mí me han formado.

La agricultura será siempre la más productiva de las industrias en Colombia, y la vida, el campo, la mejor y mas sana por doquiera; además, mientras la civilización no penetra en nuestro país, y aún después, hombres y mujeres necesitan ser gente a caballo, que no se asuste por los malos caminos ni tema los riesgos de la naturaleza, sino que sepa afrontarlos y vencerlos; en suma, hay que ser persona de su país y su tiempo. Por no ser ustedes hijos del campo, no entenderán algunos pasajes de esta carta; rúguenle a su madre que les enseñe el significado de cuantas palabras no entiendan, y que les explique las ideas que no comprendan, aunque en vano definirán las cosas por las palabras ni se reemplazará la contemplación directa de los fenómenos por su exposición verbal o teórica, por luminosa que sea.

RAFAEL URIBE URIBE.



MISCELANEA

PENSAMIENTOS

La virtud lleva un velo, el vicio una careta.

Víctor Hugo.

Los deberes del legislador pueden reducirse únicamente a no querer ni buscar más que lo justo, honesto y útil, y, después de encontrarlo, hacer de ello un precepto general y uniforme, que será lo que merezca el sublime nombre de ley.

DEMÓSTENES.

El mundo exclama: En dónde está el hombre que ha de salvarnos? Necesitamos a un hombre. No busquéis demasiado lejos a este hombre. Lo tenéis a mano. Eres tú, soy yo, es cada uno de nosotros. Cómo hacerse hombre? Nada más fácil pa-

ra quien quiere.

ALEJANDRO DUMAS.

De la lucha nace el éxito que vence las dificultades, pues sin dificultades no hay éxito.

S. SMILLES.

DIRECCION

La de EL AGRICULTOR advierte que no devolverá los originales que se le remitan.

PAPEL DE IMPRENTA

De superior calidad y a módico precio, acaba de llegar al acreditado Almacén "Nuevo Mundo."

EXPOSICION DE PANAMA

Un amigo nuestro, quien envió a ese Certamen dos (2) figuras de piedra y seis (6) de barro, nos ha manifestado que de las últimas le han faltado dos, que supone se hayan extraviado con otra dirección.

Corremos traslado a quien corresponda.

Fases de la luna

EN EL MES DE OCTUBRE

D I A S.

☾ Cuarto menguante	18
☾ Luna nueva	26
☽ Cuarto creciente	4
☽ Luna llena	11

VISITA

Hemos recibido la de *La Estrella de Colón*, notable interdiario de que es Director y Administrador el señor don José G. Domínguez.

En sus columnas se lee—entre otras importantes—esta conceptuosa idea:

"Nuestra bandera es de paz, de amor y de trabajo".

La correspondemos con placer.

FIESTAS NACIONALES

AMERICANAS

EN EL MES DE OCTUBRE.

Colombia.	28	Nacimiento de Bolívar.
Cuba.	10	Grito de Yara.
Ecuador.	9	Independencia de Guayaquil.
Panamá.	28	Nacimiento de Bolívar.
Venezuela.	28	Nacimiento de Bolívar.

ALMANAQUE

OCTUBRE

Tiene 31 días, 26 de labor.

Domingo.	1, 8, 15, 22, 29.
Lunes.	2, 9, 16, 23, 30.
Martes.	3, 10, 17, 24.
Miércoles.	4, 11, 18, 25.
Jueves.	5, 12, 19, 26.
Viernes.	6, 13, 20, 27.
Sábado.	7, 14, 21, 28.

CARTA

A nuestros amables lectores recomendamos la del señor General Uribe, que converge en ideas con las nuestras.

Por ley atávica las practicamos. Nuestros venerables antepasados, quienes fueron hacendados, tuvieron por Norte, labor digna y levantarse muy temprano.

FECHAS MEMORABLES

DE OCTUBRE

El 7 de 1571, batalla de Lepanto,

donde Cervantes quedó manco, y don Juan de Austria y por él España, se cubrieron de gloria.

El 12 de 1492, Colón a vistas del Nuevo Mundo, pronunció la palabra "tierra". Hecho gloriosísimo para España, transcendentalísimo para la civilización.

El 24 de 1848, corre la primera locomotora en España entre Barcelona y Mataró.

El 30 de 1340, batalla del Salado, señalada victoria de los cristianos españoles contra la morisma.



A LA SOMBRA

El 16 del mes próximo pasado según informes que hemos recibido—fueron conducidos al Cuartel de Policía, Julio Candanedo (de David) y Generoso Ortega (de Gualaca), acusados del delito de abigeato en cuadrilla.

Asegurase que las autoridades, en previsión de ulteriores y frecuente vendimia de reses, enviarán a los cuatreros a los trabajos públicos de Juan Díaz (Panamá), donde les será difícil escaparse.

CANDIDATOS A LA PRESIDENCIA DE LA GRAN REPUBLICA DEL NORTE

Son Mr. Woodrow Wilson, postulado por los demócratas, y por los ministeriales, y Carlos Evans Hughes por los republicanos y por los alemanes nacionalizados y de origen.

Allá la lucha es civilizada, activísima, honrada, aunque sazónada, llegado el caso, con algunas trompadas!

El 4 de Noviembre se deseará la gran batalla donde el civismo se enorgullecerá de su elevado proceder.

"DEUTSCHLAND"

Tal es el nombre del primer submarino que cruzó el Atlántico y que ha causado sorpresa en el mundo entero.

El 16 de Julio próximo pasado entraba orgulloso en la bahía de Chesapeake en dirección a Baltimore (Estados Unidos), habiendo recorrido (4.000) millas en 15 días, con gravísimos peligros, que hacen recordar los del ilustre jenovés.

La capacidad de la triunfante nave se fija en 791 toneladas.

Además de la oficialidad, la tripulación consta de 26 hombres.

Ha regresado a Bremen (Alemania), de donde zarpó, el 14 de Junio, sin que los buques de guerra de la Entente Cordial, que le buscaban, hubieran podido averiguarse con la nave—pez.

Esta especial y audaz embarcación que salió de Baltimore el 1º de Agosto, llegó el 23 del mismo mes a Alemania.

El intrepido Capitán Koenig es el nuevo Colón bajo las olas peligrosas y amenazantes.

El progreso en sus diarios descubrimientos, se diviniza!

¿A donde llegará dentro de un cuarto de siglo?

Misterios inescrutables!

BOTICA DE TURNO

LA UNION. Calle Real.

Imp. de EL AGRICULTOR