

EL CENTINELA DEL VALLE

Organo del Colegio Félix Olivares C.

"La Vida es Acción; Vívela"

Dirigido por la Sociedad Centinelas del Valle

Año XVIII

David, Febrero de 1950

No. 134-135-136

El Colegio Félix Olivares C. Espera del Actual Gobierno una Ayuda Efectiva

La gran cantidad de estudiantes en nuestro Primer Centro

Educativo y las muchas necesidades que cuenta, necesariamente deben resolverse a la mayor prontitud posible. La calle principal al Colegio que todavía no

está construida -a despecho de los que con tanto ardor dijeron en época pasada que se construiría- debe llevarse a la realidad para beneficio de todos los com

pañeros, que en su mayoría pasaron trabajos indecibles- en los meses de invierno principalmente- por llegar a las aulas de clases. La adquisición de un auto-

bus para excursiones científicas y naturales que desde todo punto de vista son indispensables se hace necesario - también.

Agradecimiento

La actual Dirección del Centinelas del Valle, agradece infinitamente todas las voces de aliento que ha recibido expresando igualmente que el deseo de todos es por que se llegue a un fin estabilizador y progresista de los asuntos socio-económicos y educativos que afectan a la república y porque el acendrado patriotismo que impera aún en los verdaderos panameños no decaiga. Esperamos igualmente nos excusen por la no publicación de cartas que hemos recibido por falta de espacio pero podrán tener la seguridad de que serán siempre recordadas.

Navidad

Cada año la Navidad se anuncia con sus días claros llenos de sol, con cielo brillante y azul. La zarabanda que se oye por doquier llena el espacio. Los chiquillos eternos protagonistas de éstos memorables días en donde se mezcla el placer, la alegría, la tristeza, el dolor, las luces, el lujo y esplendor con sus gritos de contento parecen contagiar los espíritus de ese sentimiento místico que embarga sus almitas infantiles y que se refleja en sus caritas inocentes, llenos de Fé hacia aquel espíritu divino; Jesús.

Todos los años el Dios Niño recibe las oraciones de gracia que elevan con fervor labios candorosos. Todos los años, los mismos cantos celestiales que le ensalzan parecen llevar el espíritu a regiones etéreas pero nos sucede eso porque lo hacemos con toda reverencia y porque creemos en el divino Señor y porque esas oraciones y esos cantos son pronunciados por los niños dueños del Reino del Cielo. Alegran éstos días multitud de juguetes preciosos de vívidos colores y de variadas formas. El tradicional árbol de Na-

Pensamiento

No hay dicha más completa en este mundo, que el gozar del amor puro y ferviente que nos brinda el corazón de una MADRE...

Frank Osorio, II. C.

Las Vitaminas

Por: Idalia María Farrugia V.

Las vitaminas son sustancias que son reconocidas como elemento indispensable para la vida y la salud y por cuanto que son esenciales para los procesos vitales sin la cantidad adecuada de varias vitaminas el crecimiento normal, el desenvolvimiento reproducción y la salud en general no sería posible.

Las vitaminas se encuentran en la naturaleza, formando parte de ciertos productos tanto, a n i m a l e s como vegetales, pero el hombre ha logrado su adquisición por medio de la preparación química de estos productos en el laboratorio.

Las vitaminas se catalogan así:

Vitamina A:

Esta vitamina se encuentra en ciertos productos vegetales, sobre todo aquellos que tienen pigmentación amarilla como la Zanahoria, también se encuentra en la hierba de la que se alimentan los animales y se cree que la abundancia de vitamina A que encontramos en la leche se debe a la fuente de donde rige la alimentación del animal.

A la vitamina A., se le ha llamado Anti-Oftálmica porque se ha llegado a comprobar que la vitamina A., en sí ayuda gran-

vidad con sus luces brillantes, los Nacimientos con sus casitas y animalitos, las sonrisas de la gente y tantas cosas que hacen más atractiva y hogareña ésta fiesta.

Urania G. Uribe M.



Excmo. Sr. Presidente de la República Dr Arnulfo Arias M., de quien la Provincia de Chiriquí y la República en general espera una Administración compatible con los sagrados principios que rigen al hombre y a la Patria.

demente a evitar, las infecciones de la vista como la ceguera nocturna y otros factores que se deben casi siempre a la ausencia de éstos.

Hay muchos alimentos ricos en vitaminas A como: hígado, mantequilla, queso, yema de huevo, leche, lechuga, nabo, ciruela tomate, y muchos otros.

Vitamina B:

La Vitamina B se ha denominado o se conoce como factor anti-neurítico, porque esta vitamina ayuda a fortalecer el sistema nervioso, y también se ha llamado factor anti-beri-beri; se conoce con el nombre de Tiamina y se encuentra generalmente en la cutícula del arroz y el trigo. Existe lo que conocemos como Vitamina B2 que es un complejo del B1.

La B2 junto con la B1 forman lo que llamamos complejo vitamínico B.

En la reunión que hace poco celebró la Sociedad Química Estadounidense, se encontró con una nueva vitamina del complejo B, únicamente en la proteína de origen animal, esto es en la proteína de la carne de pescado

y hasta cierto punto la de los lácteos; esta vitamina conocida con el nombre de la 1a. proteína animal (APF)

Alimentos ricos en vitamina B. la levadura, los cereales, las nueces, maní la lechuga, espinaca, naranja, el limón etc.

Vitamina C:

Anti-escurbútico, es esencial para resistir las enfermedades pulmonares. La vitamina C, y la cal, son sustancias indispensables para dotar el organismo de resistencia para luchar contra las enfermedades de la vía respiratoria. La vitamina C, se conoce también con el nombre de ácido ascórbico, viene a ser el factor pro-vitaminas C.

Contiene mucha vitamina C: el jugo de limón, la naranja, toronja, la guayaba, el tamarindo, la piña, también se encuentra en el tomate, vegetales y verdes y toda clase de frutas ácidas. La vitamina C, contribuye al mantenimiento de los dientes sanos; evita y cura el escorbuto. La falta de vitamina C provoca la carie de los dientes, la pérdida del apetito y de peso, en los niños retrasa el crecimiento y su desarrollo normal; los que carecen de esta vitamina, sufren constantemente de resfriado.

Vitamina D.

Factor anti-raquítico, la vitamina D, se encuentra en el aceite de hígado de bacalao y también puede ser conseguido mediante la transformación del Argosterol de la piel por medio de los rayos ultravioletas de sol, que transforman esta sustancia

presente en los tejidos de la piel en vitamina D. Esta vitamina tiene que hacer con la regulación del calcio de la sangre y por lo tanto influye decisivamente en el crecimiento de los huesos, peces, bacalao, pargo, yema de huevo, mantequilla, almeja, leche, pan integral etc.

Vitamina E:

Factor anti-esterílico, los alimentos ricos en esta vitamina son: el embrión del trigo, carne, le-

La Navidad

Se aproximaba la navidad... En muchos rostros había felicidad. En los hogares se hacían preparativos para tan magna fecha.

Anticipadamente, qué bellas tardes daban la bienvenida en ese día. Las noches también eran encantadoras. La luna reflejaba en el agua cristalina de los ríos su candidez y hermosura. Toda la naturaleza anunciaba con regocijo el esperado día.

Y llegó la Navidad... Recorrí diferentes lugares y se diría que reinaba la alegría; pero me faltaba acercarme a uno: el hospital.

Al llegar a él, vi que brillaba la Soledad. En los labios de los enfermos se veía jugar una melancólica sonrisa. En uno de esos cuartos vi una linda muchacha que exhalaba el último suspiro. Alrededor de ella personas caritativas lloraban y sentían la muerte de la primorosa Margarita. No pude seguir mirando ese cuadro tan doloroso y salí muy afligida.

Afuera, en la calle, todos seguían cantando, danzando y gozando de las delicias que traía la Navidad....

Fué en esa memorable fecha cuando comprendí con tristeza que en este mundo todo es una rara mezcla de dolor y placer....

Hormilda Atencio

Ivo. Año

che, yema de huevo, lechuga.

Vitamina G:

Sirve para los niños delgados para el crecimiento y el buen desarrollo del cuerpo. Los alimentos ricos en esta vitamina son: hígado, riñón, carne, ostra, yema de huevo, pescado, leche, papa, espinaca, remolacha, etc. Toda persona debe tomar alimentos frescos crudos, ricos en vitaminas para poder mantener en buen estado la salud corporal que es la primordial para una vida feliz.

El Colegio F. Olivares necesita su calle principal

Necturno

Padre nuestro que estás en los cielos,
por qué te has olvidado de mí!
Te acordaste del fruto en febrero,
al lagarse su pulpa rubí.
Llevo abierto también mi costado,
y no quieres mirar hacia mí!

Te acordaste del negro racimo,
y lo diste al lagar carmesí;
y aventaste las hojas del álamo
con tu aliento en el aire sutil
Y en el ancho lagar de la muerte
aún no quieres mi pecho oprimir!

Caminando vi abrir las violetas;
el falerno del viento bebí,
y he bajado amarillos mis párpados
por no ver más enero ni abril.
Y he apretado la boca anegada
de la estrofa que no he de exprimir.
Has herido la nube de otoño,
Y no quieres volverte hacia mí!

Me vendió el que besó mi mejilla;
me negó por la túnica ruin.
Yo en mis versos el rostro con sangre,
como Tú sobre el paño, le dí.
Y en mi noche del huerto me han sido,
Juan cobarde, y el ángel hostil!

Ha venido el cansancio infinito
a clavarse en mis ojos al fin:
el cansancio del día que muere
y el del alba que debe venir;
el cansancio del cielo de estaño,
y el cansancio del cielo de añil!

Ahora suelto la mártir sandalia
y las trenzas pidiendo dormir.
Y perdida en la noche levanto
el clamor aprendido de tí:
Padre nuestro que estás en los cielos,
por qué te has olvidado de mí!

GABRIELA MISTRAL

Mi Ilusión

Madrecita mía, madrecita amada,
eres la alegría de mi corazón;
eres dulce néctar en mi vida aciaga
y eres tú la diosa de mi adoración.

Hace mucho tiempo voy por la jornada
de esta vida triste que es desolación,
con la fé ya muerta del que no ve nada,
con el alma yerta por la decepción.

Hoy tan sólo quiero, mi frente cansada
reposar muy cerca de tu corazón;
y besar los labios de tu boca amada
Madrecita mía!, esa es mi ilusión...

IRVING NAVARRO

A mi Madre en su día

"MADRE"

Eres el ser más querido
Eres para mí como una virgen
coronada en un altar.
Tus miradas me dan vida
sin tus caricias no podré
vivir jamás

n

LUDOVINA APARICIO

I Año D

Pensamiento

MADRE!

Que el cielo se haga hoy más luminoso!
Que esta rosa que eres tú,
Más suave nos arome con su perfume.
El mundo glorifica tu amor santo y profundo
(en este día.

DOMINGO ROVIRA M.

I Año A

8 de Diciembre

Entre el toque de las campanas,
se dirigen hacia la iglesia
una inmensa cantidad de niños
que llenos de júbilo y alegría
van a recibir la sagrada Hostia
por primera vez para ofrecerla a su madre.

También van estos niños, y
muchos otros, a celebrar el día
del ser más querido y abnegado
de la tierra: LA MADRE.

En la tarde se efectúa la procesión
precidida por la Inmaculada Concepción;
diferentes personalidades católicas de la ciudad,
pasean por las calles llevando diferentes estandartes,
y después de un largo recorrido por las calles principales
regresan al punto de partida.

Así, y con muchos otros espectáculos es celebrado en nuestra ciudad el día de la madre.

Victor E. Pitti

Composición para el Día de la Madre

Madre! Nombre dulce y significativo.

La Madre es el cariño y la alegría de todo ser humano.

Madre, nombre sagrado que supera a todas las mujeres.

Ella es la que puede destruir nuestras tristezas y con su dulce sonrisa puede hacernos olvidar todas nuestras penas.

Ella es la virtud, la caridad, la parte tierna del corazón.

La madre es la que derrama las lágrimas, ayuda al prójimo y se lanza a la muerte por la vida de sus hijos.

Debemos querer a nuestra madre pues ella se ha sacrificado por nosotros.

Debemos ayudarla en todos los quehaceres. Hay que dejarla descansar para que tenga buena salud.

Ella es tan buena, por eso, le rogamos a la Virgencita para que no me la quite pronto ni me la aparte de mi lado nunca. La madre es la joya, el tesoro más preciado del mundo entero.

Leyda Mercedes Contreras

I B

A la Madre en su día

Hoy el Universo entero le rinde tributo a la madrecita tierna, cariñosa y buena. La que llena de sufrimientos nos trajo al mundo. Y luego con sus múltiples esfuerzos vela por nosotros toda su existencia. Los que tenemos la dicha de venerarla viva nos sentimos conmovidos de satisfacción al brindarle el culto que se merece; los que no la tienen elevan sus plegarias al Todopoderoso para que les dé el gozo de la gloria eterna.

Madre. Sólo tú nombre encierra un poema de amor.

Oris Leyla Bolaños A.

I "E"

Madrecita

Madrecita santa y buena
que la vida tú me has dado;
entre lágrimas y penas
mil sonrisas y cuidados.

Escucha este verso mío
que te brindo cual ofrenda,
es la fuente de mi río
es la sombra de mi tienda.

Es mi canto y mi ternura,
es mi gozo y mi desvelo,
es mi lira dulce y pura,
es la lumbre de mi cielo.

Tú mereces Madre mía
de este mundo lo más bello:
el alba del nuevo día,
de la luna sus destellos.

De las cumbres, la blancura
de las nieves ondulantes;
de las aguas, la frescura
de sus ninfas murmurantes.

De las flores, el aroma,
la paleta del artista,
la esmeralda de las lomas
y del monte la amatista.

Todo aquello que te lleve
suavidades y cariño,
de la brisa el beso leve,
la caricia del armiño.

Yo quisiera, probrecita!
que este verso todo fuera,
lo que dulce Madrecita
la ventura a Ti te diera.

Por ARIEL SANMARTIN

A mi Madrecita

La corona luminosa
que tú lucas, Madre mía,
te la ofrezco en este día
cual gentil ramo de rosas.

Nuestra Madre celestial
desde el reino de los cielos
te bendiga en tus desvelos
con cariño sin igual.

Madre dulce y cariñosa,
de bondad tu alma está llena,
para mitigar mis penas,
Oh Madre tan amorosa!

Recibe Madre querida
esta ofrenda jubilosa,
que te doy en cada rosa,
Madrecita de mi vida!

EDNA Z. ARAUZ
III B.

El Libro

El libro es el más fiel amigo de la humanidad. En sus tranquilas hojas reposan la luz de la sabiduría que nos pone en contacto con la inteligencia, se realza una linda comedia; el objetivo para vivir satisfechos de la que un día nos costó un sacrificio.

Es el libro una antorcha que irradia sus luces en torno de aquellas mentes que con la seguridad de recibir el tesoro de la ciencia y la filosofía del vivir, dirigen su mirada hacia esa fuente inagotable, tesoro inmenso de elocuencia.

La idea de que un buen libro enseña lo que debemos hacer, instruye sobre lo que se debe evitar y muestra el fin a que debemos aspirar, sin vacilar podemos decir que el libro es el mejor maestro.

Fermina I. Díaz - I D

JUAN B. GOMEZ A.
Jefe de Circulación

René G. DuBois G.,
Director.

FRANKLIN E. ARAUZ,
Administrador.

JEFES DE REDACCION:

J. Guerra Kinkead — Ofelia Elena Samudio A. — Miguel Chávez — María Teresa Jaén E. — Irving C. Navarro J. — Edna Cecilia Halphen — Roberto González L. — Mercedes H. Delgado — Jaime Watson — Ana Jované — José D. González — Nivia Aurora Saldaña.

EDITORIAL

Problemas de nuestra Educación y de sus Consecuencias Obstaculizadoras para el Progreso Nacional

A través de los años que se han sucedido desde nuestra independencia y de nuestras observaciones hemos podido constatar -como lo haría cualquiera persona de mediana inteligencia- que la labor educativa desarrollada por los que han ocupado nuestra Primera Magistratura ha sido deficiente por completo, teniendo en cuenta que lo que se ha hecho en materia de educación no representa -ni ha representado nunca a cabalidad- lo que en justicia debió hacerse ha tiempo y que está por realizarse todavía.

La educación es la base fundamental de todo país que se precie de progresista. El obscurantismo mental en que se ha tenido al pueblo debe irse desradicando. Es tiempo ya, que se vaya poniendo cada cosa en su lugar y por ende al pueblo en un sitio de mejor educación. Educación y trabajo y entonces sí que podremos decir que tenemos una república que vá por lo menos por buena senda hacia la perfección, hacia un Panamá mejor.

El nuevo horizonte que se abre para la república y que lo viene a constituir la Ciudad Universitaria, es de veras una real esperanza para los que creemos que sí es posible una reivindicación total de Panamá. Y así como se construye la Ciudad Universitaria, deben construirse más colegios y escuelas para que igualmente ayuden a descender el velo de ignorancia y de sentido erróneo de responsabilidades, deberes y derechos que en principio y a través de la juventud -en especial nuestros gobiernos han venido aplicando, inculcando al pueblo panameño para favorecer de esta manera indigna intereses de personas execrables y serviles entronizadas en las ya conocidas componendas políticas etc., que han determinado por lo general la permanencia de nuestros gobiernos. Se hace necesario que tanto la amalgama de errores cometida en contra de nuestra educación nacional, originadas directamente por la rapiña de nuestros politicastros en llenarse los bolsillos de dinero, como la forma de gobernar tome rumbos hacia la corrección para bien de la república; de todos los que habitamos este pequeño pedazo de tierra, que se ha caracterizado por sus grandes problemas que deben analizarse, corregirse y no volver a incurrirlos. Es mucho lo que se

ha escrito al respecto, pero aún así seguiremos cada vez que tengamos la oportunidad recalando sobre estos asuntos que son de vital importancia y que necesitan una pronta solución.

En la república podemos decir con certeza, que los principales colegios y escuelas carecen de métodos científico-pedagógicos necesarios y que han sido expuestos de manera indubitable en repetidas ocasiones por connotados hombres. Por otra parte, la gran cantidad de fracasos entre el estudiantado que nuestra educación contempla, debiera preocupar realmente a los dirigentes de ella y hacer un estudio mesurado del asunto. A simple vista resaltaría que es debido a la falta de estudios, pero como quiera que todos no somos infalibles y por la pobreza de nuestra educación cabe además pensar que el estudiante al achacarse por lo general con todas las culpas del fracaso de una u otra materia y al inquirirse al profesor o maestro de tal cosa, su explicación en algunos casos no pasa de la frase: falta de estudios. Muchos profesores y maestros no pasan de esa explicación, y no buscan el porqué de esa falta de estudios; si es que el alumno estudia pero no comprende por sus malas explicaciones, no buscan si su método de enseñanza es compatible con cada uno de los caracteres que existen entre sus alumnos, no buscan si son maestros por vocación o de ocasión para devenir un sueldo que les procura más facilidades que ganarlo en otra forma, o bien no buscan si el fracasado lo es él o ella que no demostró interés en ayudar a sus alumnos pedagógicamente por no tener capacidad o experiencia, por tenerles mala voluntad o en síntesis por no saber nada de lo que trata y en fin muchas otras razones que igualmente hacen pensar -como se han comprobado casos- que existen también y con mayor responsabilidad profesores y maestros fracasados como también de los que han cometido desaciertos y errores dentro del ramo educativo. No es nuestro interés provocar polémicas, pero sí creemos que el profesor o maestro hacia el alumno debe estar siempre a la altura y en honor hacia todos aquellos grandes y consagrados apóstoles de la enseñanza que ha tenido la humanidad.



Irma Franceschi A., Profesora de Música. Tiene gran porvenir en el arte de Beethoven. Pianista de fino estilo que tenemos la seguridad que cuando dé conciertos nos brindará boletos gratis. La pieza 'Al Minuto', del insigne compositor Chopin la toca

admirablemente. En sus canciones 'Oh sole mio' es una de sus predilectas. Sus apreciados -no estamos seguros- alumnos del cuarto año, le preparan un ágape de fin de año. (Atención compañeros 2 balboas la cuota.)

El Amor Maternal

Irving Navarr, J. - IVo. Año

El día 8 de Diciembre es el día más hermoso del año, pues en esa fecha rendimos homenaje a la más bella creación de Dios: 'La Madre'.

El amor de la madre es lo más sublime y santo que hay; es el amor más puro, el amor que se inflama, se enciende en la adoración de sus hijos. La madre es un ser que han tratado de definir con verdadero acierto.

La madre, por más callada y tímida que parezca, no retrocede ante nada ni ante nadie por salvar a su hijo de un peligro; para conservarlo en su poder, no

vacila ante nada con tal de verlo feliz a su hijo, al hijo de su sangre.

Es pues la madre lo más bello, lo más grande, lo más abnegado, lo más heroico, que hay en el mundo.

El ocho de Diciembre, día en que se conmemora a las madres, debemos prometer ser buenos, no ser ingratos con el ser que nos dió la vida, tenerlas siempre contentas, siempre satisfechas. También debemos prometernos no hablar mal de las mujeres, como suelen hacerlo algunos, pues debemos recordar que también nuestra madre es una mujer.

Hay que reconocer que Panamá -tanto en el pasado como en el presente- ha tenido el sistema educativo deficiente. La forma precaria con que nuestros gobernantes han laborado para elevar el nivel de educación, desdice mucho de la mayoría de ellos. La nación necesita una renovación completa y moderna ante todo, en lo que se refiere a sistemas de enseñanzas. En nuestros colegios y escuelas, se habla con mucha frecuencia de pedagogía y en nuestro concepto, es lo que menos se usa en

ellos. La pedagogía moderna a través de duras experiencias y estudios, ayuda al estudiante dentro de un método -si se quiere- completamente científico, a comprender las distintas relaciones que se derivan de los estudios y principalmente a comprenderse él mismo. La gran máxima de Sócrates: 'Conócete a tí mismo' nos debe hacer cavilar también en el sentido de actuar con propiedad, justeza y sinceridad hacia nuestros semejantes.

Panamá en el Siglo 20

Cómo podemos ver, en nuestra Patria Panamá, es bastante joven en su vida independiente. Desde la guerra que precediera a la independencia de Colombia, ocurrida el 3 de Noviembre de 1903, nuestra República ha ido en constante progreso y se considera como una de las más civilizadas de América Cen-

tral. Este si se le compara con la época anterior que fué de pobreza y miseria y que llegó a tan inminente crisis que ocasionó la siguiente expresión de parte del Dr. Rufino Cuervo 'El que quiera conocer a Panamá, que corra porque se acaba'.

Una de las principales causas de la independencia fué la 'guerra

GRACIAS

Damos las gracias a la Imp. y Librería Regional, S. A. por su colaboración en cada una de las mil ediciones de EL CENTINELA DEL VALLE y, en especial a esta última.

La mejorana

Esta le sigue al tambor en importancia, puede ser cantada o instrumentada, la cantada se llama Socavón y la instrumental es acompañada por una guitarra -llamada Mejanera-.

El Punto

El Punto como la mejorana puede ser instrumental o cantado, el punto instrumental es acompañado también por una guitarra criolla que es un poco más grande que la mejoranera y se llama Bocona.

Juan M. de Arco
I Año F.

rra de los mil días' que ayudó a exaltar los ánimos, y el fracaso del tratado Herran Hay por la negativa del Congreso Colombiano, colmó la copa del descontento.

El Dr. Amador Guerrero fué el brazo derecho del movimiento de independencia.

En esta se distinguió la ayuda prestada por el Coronel Esteban Huertas como Comandante Militar de las Fuerzas. El día 4 de Noviembre se reunió el Cabildo para firmar el acta de Independencia, y la Junta de Gobierno quedó constituida por los señores Don José Agustín Arango, Tomás Arias y Federico Boyd.

El tratado Hay-Bunau Varilla permitió la construcción del Canal y salvó en parte, el estado de miseria en que se encontraba el Istmo.

El Primer Presidente constitucional de nuestro Istmo estuvo constituido por el honorable varón Dr. Manuel Amador Guerrero quien se conoce en la historia con el nombre de fundador de la República. Este tomó posesión el 20 de Febrero de 1904 terminó su período en 1908. Durante su administración prosperó grandemente la República y murió el 2 de Mayo de 1909, rodeado del pueblo que le idolatraba.

El sucesor constitucional fué el Dr. José Domingo de Obaldía, chiricano y liberal, pero también murió inesperadamente el 10. de Marzo de 1910.

Después se han sucedido infinidad de presidentes; uno de los más distinguidos fué el Dr. Porras quien gobernó por dos períodos consecutivos. Hizo gran cantidad de obras, entre las cuales podemos nombrar, el Ferrocarril Nacional de Chiriquí (el único de nacionalidad panameña), el Hospital Santo Tomás, la Imprenta Nacional, la Escuela Normal de Institutoras, etc.

Máximo Gallardo
I Año A.



Francisco Samudio T., acusio- do desde todo punto de vista e- so Director del Colegio Félix O- naltecedor. Esperamos que el- livares C. Su labor dentro del próximo año escolar no tenga- ramo educativo nacional ha si- tantos problemas.

El Día Panamericano de la Salud

Se ha escogido el día dos de diciembre para celebrar el día de la salud como recuerdo de la importante y primera reunión científica de las distintas naciones del mundo en París en 1821 y desde esa fecha en adelante se ha seguido con esa tradición con el fin primordial de dar un estímulo a todas las naciones para que se preocupen por la salud y bienestar de sus componentes.

El día 2 de Diciembre de 1949 en este suntuoso recinto me concretaré a los problemas sanitarios e higiénicos de la República de Panamá.

La salud es el factor más importante en todo conglomerado social, para el buen funcionamiento de los integrantes del mismo, ya que su descuido trae como consecuencia la degeneración de la raza y la despoblación de los países, el gobierno ha librado y está librando fuertes campañas preventivas y curativas que por desgracia su desarrollo y su importancia no ha sido igual a la estadística de nacimiento, matrimonios y muerte probablemente porque los resultados de estos últimos han

sido más necesario para otros fines administrativos ajenos a los de la Higiene; también hay que considerar que al conocimiento de las causas y maneras de preocuparse de las enfermedades es relativamente reciente y aún están en estudio algunos de ellos, paralelo a este conocimiento ha crecido en las comunidades la necesidad de controlar y evitar hasta donde sea posible la propagación de enfermedades contagiosas y esa necesidad de vida a las modernas organizaciones de Higiene Pública que con sus Médicos de Sanidad, sus inspectores Sanitarios, sus enfermeras visitadoras y sus laboratorios debidamente preparados por leyes especiales, velar por la salud de la Nación, pero aunque esta función debe ser exclusivamente del estado, necesita la cooperación de todos y cada uno de los habitantes, porque no basta dictar leyes y reglamentos, sino encontrar en la población la voluntad de cumplirlos. Es necesario crear la 'Conciencia Sanitaria' pues sin ella las organizaciones de Higiene y sus leyes serán una ilusión de lo poco conocidos que tienen en el país de la Higiene Pública.

Para conseguir lo contrario sería necesario e importante la educación y la Higiene como asignaturas en todas las escuelas de la República, pero mientras tal cosa se realiza, tenemos que volver los ojos al ilustre cuerpo médico de la República que tiene, para la comunidad responsabilidades muy grandes y sagradas, ya que son ellos los que diariamente están en contacto con los males que aqueja a la población, dan los diagnósticos a los enfermos contagiosos, ya las primeras lecciones de medicina preventiva y de Higiene a los que tanto tienen la obligación de evitarla al

estado cuanto haya nacido un nuevo ciudadano, denunciar sus enfermedades que pueden poner en peligro la vida de los demás habitantes.

No podría pedirse a las autoridades de Higiene el estudio y control de las enfermedades contagiosas, si los médicos no denuncian su presencia. Estas obligaciones no se cumplen por descuido o por incompreensión, pero si se exige a diario labor y resultados a las autoridades de Higiene no hay que crearle a los Médicos la 'Conciencia Sanitaria' porque ellos están en la obligación de poseerlo.

Deben denunciar esos casos que son peligro para su misma clientela, como compensación para la comunidad que la da su posición y su bienestar económico puesto que sobre el estudio de estos denuncios es que se deben construir las Compañías Sanitarias.

Graves problemas han traído el descuido de estos denuncios, tales como las enfermedades y la falta de nutrición y con ellos los niños anormales. En cuanto a nuestra niñez desnutrida hay que ver que significa esto en la práctica tomando el caso del interior de la República donde la situación que salta a la vista es la gran distancia que existe entre los caseríos, donde la alimentación es la base de carne de cacería, cuando la hay y donde el desayuno en muchas poblaciones está construido por el guarapo; no aprovechan los vegetales; y aún la leche alimento imprescindible es dejada a un lado, para ser aprovechadas sólo, y con muy raras excepciones, entre los enfermos y convalecientes.

Cual será la salud de una niñez que así se alimenta. Frente a esta terrible realidad es ne-



Félix A. Romero, Profesor de Educación Física. Su entereza de carácter le ha granjeado muchas simpatías. Su contextura moral y . . . física son muy grandes. Su deporte favorito es la natación por lo que podemos asegurar a más de lo que ha hecho que luchará a capa y espada porque se construya una piscina (pre-olímpica?) en el Colegio. En las futuras prácticas de marcha hemos sabido que tendrá a su cargo un alto-parlante portátil para dar las órdenes, y una combinación de espejos especiales para observar las cosas

cesario preguntarnos que hace el estado y que hace la comunidad y que hace la comunidad para solucionar el problema.

Si bien se han establecido algunos comedores escolares sólo como actividad espontánea de ciertos Directores y maestros, que con la cooperación de los padres de familia ha palpado la gravedad de la situación. Pero hay que tener en cuenta que este problema de la desnutrición infantil, esta relación infantil, está relacionada, más o menos directamente, con una serie de hechos tales como maternidad, delincuencia infantil, fracasos, en el estudio etc.

Tal problema nacional de índole social, económico y moral, exige que el niño base potencial de la nacionalidad sea atendido con debida solicitud.

La dificultad con que han tropezado las compañías constructoras de camino en conseguir obreros panameños en número suficiente para llevar a rápido término las carreteras nacionales, muchos quieren achacar este estado de cosas a nuestra tradicional pereza.

Aunque no deja de haber mucho de cierto en esto pues; notariamos que el panameño prefiere exhibir sobre su oreja la pluma oxidada de la portería de un juzgado o lucir sobre su pecho una placa de policía de aldea, antes de ser visto público portando un pico y una pala.

El problema que hoy ocupa nuestra atención se debe a algo más serio; a lo que las autoridades ni el público a llegado a comprender: la falta de sanidad en el interior de la República.

Es evidente que un pueblo enfermizo tiene por consecuencia que ser indiferente al progreso. ción se impone y está en manos del Ejecutivo, el poder del remedio. Por qué no crea una secretaria de Higiene y Salubridad Pública que llene su cometido en conformidad con las necesidades de los habitantes, a un departamento de la Secretaría de Fomento bajo la dirección de un Médico panameño?

Ojalá que nuestro gobierno haga cuanto antes un detenido estudio sobre el estado higiénico del país y trate de reducir el mal, para bien de los gobernados.

A la comunidad en general y para el bien de ella misma puede prestar su cooperación repudiando esos malos hábitos y vicios ya que a causa de ellos hay que considerar que son pocos los hombres que mueren pues el resto se suicida.

Y es su obligación procurar para el futuro una generación capaz de acertar los destinos de la Patria hacia una meta de progreso.

Doroteo Sánchez
IV Año Liceo



Zoraida Anguizola, Profesora de Matemáticas, apreciada en demasía por los que han sido sus alumnos. Sus alumnos del cuarto Liceo consignan por este medio su agradecimiento por las múltiples atencions de que fueron objeto.

Navidad

Qué dulce nombre el de Navidad. . . . Fecha gloriosa que viene anunciada por las brisas de Diciembre. La paz y alegría se ven reflejadas en todos los rostros. En las tardes serenas, el sol, cual rayo divino nos envía su luz, como mensaje de los moradores del mundo celestial; y al acordar la estrella del advenimiento vuelve a llevar a nuestras moradas interiores un nuevo haz de luz y de fé. . . .

Y en las noches, bajo la tenue luz que despiden la luna, se ven los corrillos de chicuelos que en tonan regocijados algún villancico y después. . . . dejan volar su imaginación hacia las regiones celestiales; y piensan, piensan, e nlas muchas cosas que han pedido al Dios Niño. . . .

Así vemos, cómo el tiempo en su carrera desenfrenada hace una pausa y se detiene al llegar la Navidad. Pero no todo es dicha. Algunas madres pobres, llenas de zozobra, ven llegar la fecha tan esperada por sus inocentes hijos. Dios, en su infinita bondad dá a estas almas la esperanza de un mañana mejor, y al llegar el veinticinco, todos los labios repiten emocionados: 'Ha llegado la Navidad'

Esther Peña - III E.



Corina M. de Gracia, Profesora de Matemáticas de gran experiencia. Muy estimada por quienes la han tratado. Su salón de clases es de una sola ecuación, de una sola incógnita y de una insólita elegancia. Su mirada . . . mejor no decirlo. Su paciencia e inteligencia son reconocidas por todos.



Profesor Dídimo Ríos, Profesor de Estudios Sociales correcto y serio (aunque ahora se sonríe) Con carácter e ideologías bien sentadas. Rectitud única y buen amigo. Toda una personalidad.

Circular a los Exalumnos de la Normal Rural de David.

David, 3 de septiembre de 1935.
Compañeros:
Dos proposiciones de impor-

El Cocinado de 20. año.

El Domingo 11 de Agosto tuvimos nosotros "Los Intrépidos" una simpática y significativa fiestecita: un cocinado en casa de la honorable señorita Celmira Calancha, la encargada de llevar las niñas a la Granja.

Fué un éxito el "cocinado". Almorzamos en el patio, un hermoso lugar sembrado de árboles frutales, algunos muy antiguos. Árboles de grandes copas floridas y perfumadas algunas, verdes y frondosas todas. Es un patio del tiempo de los españoles con su pozo brocal de ancha boca baja en cuyas paredes crecen helechos de amplias hojas.

Dispuestas debajo de los grandes árboles estaban la mesa en que comimos un sabrosísimo almuerzo preparado por la señorita Calancha, otras mesas al rededor de las cuales nos sentamos con la señorita Victorina y la señorita Baby a jugar barajas. Había también una gran hamaca ecuatoriana la cual ocupamos por turnos.

La señorita Baby, nuestra amable jefe de sección estuvo todo el día ayudando a la señorita Calancha, ella preparó los helados de nance muy ricos; Doña Evelia estuvo a la hora del almuerzo y ayudó a repartirlo, la señorita Miranda también estuvo acompañándonos desde temprano. Después del almuerzo llegó el Dr. Rís quien nos tomó varias fotografías: jugando, del brazo de la pareja, en grupos etc. Pasa a 5ta Pág.

El Asilo de David.

En buena hora se dispuso encomendar la dirección del "Orfelinato de David de la Medalla Milagrosa" a las Hijas de la Caridad de San Vicente de Paul; ellas, todo Caridad y ejemplo de continua labor, son las más llamadas a encausar a esa niñez desvalida, que encuentra en tan abnegadas religiosas el amor de madres y el cariño de maestras.

Poco tiempo ha transcurrido desde la inauguración de este Asilo y los cambios efectuados atestiguan ya que quienes lo regentan entienden lo que se les ha confiado.

Hay que visitar esta casa donde todo está ordenado, higiénico, donde las enseñanzas son a base de ejemplo y donde se respira un ambiente sano y de mística pureza, para apreciar mejor lo que significa para la Provincia esta institución, digna del apoyo general de autoridades y de particulares, pues allí hay niñas de distintas regiones de Chiriquí y es justo que la ayuda

tancia fueron aprobadas en la última reunión de "Los Centinelas del Valle": la primera, considerando que son ya varios los exalumnos desaparecidos, que sus tumbas están en diversos lugares del País y que por esta razón resulta difícil depositar en cada una el dos de noviembre el cariñoso recuerdo que siempre hemos tenido para los que nos han precedido en el viaje, se convino por unanimidad de votos: "añadase a la lista de ofrendas florales una para todos los exalumnos muertos."

El cuarto año tendrá a cargo esta ofrenda que llevará las tarjetas de todos nuestros queridos muertos y lo que hacemos con los maestros, la ofrenda se depositará cada año en una tumba distinta.

Otra proposición también aceptada con el beneplácito de todos, dispuso que se diera a conocer a los exalumnos, mediante una circular, esta determinación que acabamos de tomar. Esta es la razón de estas líneas, en las cuales con nuestro saludo afectuoso, van también nuestras expresiones de pena, pues sabemos que como nosotros, sienten Uds la desaparición de nuestros consocios.

Centinelas del Valle.

Proyecto..

Viene de la 3a. pag.

la primera reunión general de fundación.

Activos, todos los exalumnos que ingresen a ella;

Cooperadores, aquellos a quienes la mayoría de los socios acepten como tales siempre que ellos manifiesten su deseo de pertenecer a nuestra sociedad; y

Honorarios, aquellos que por sus méritos la Asociación designe.

CAPITULO III

Cuotas

Art. 5- Habrá una cuota de admisión que será de B. 0. 50. (cincuenta centésimos de balboa.) Y una mortuoria que será de B. 0. 50 (cincuenta centésimos de balboas) y se cobrará en caso de muerte de un miembro.

CAPITULO IV

Administración de la Sociedad

Art. 4 La Asociación será dirigida por una directiva integrada por siete miembros: Un presidente, un Vice-presidente, un Secretario de actas, un secretario de correspondencia, un Tesorero, un Auditor y un Vocal.

Art. 5 El período de duración de la directiva será de un semestre escolar a partir del 3 de mayo de 1936.

Art. 6 La junta directiva podrá nombrar las comisiones que estime conveniente para la solución de los problemas que se presenten.

Art. 7 Cuando por algún motivo no se elija nueva directiva, la anterior continuará actuando hasta la fecha en que se instale la que ha de sucederla.

CAPITULO V

De las sesiones

Art. 8 Habrá dos clases de sesiones: a) de la Directiva b) de los

venga de todos los Distritos.

Seamos agradecidos y traduzcamos esa gratitud en hechos.

miembros.

Parágrafo

La directiva se reunirá cada quince días y convocará a los miembros de la Asociación una vez por lo menos cada semestre o cuando lo crea conveniente.

CAPITULO VI

Atribuciones de la Junta Directiva.

Art. 9- Atribuciones del Presidente:

a) Presidir las sesiones de la directiva y juntas generales.
b) Conceder el uso de la palabra en los debates reglamentarios hasta por tres veces en la discusión de un mismo asunto a cada socio, y hasta por cuatro al proponente.
c) Refrendar todos los escritos de la Asociación como representante responsable de ella ante la sociedad y ante el público.

d) Informar por escrito al final de su período acerca de su labor junto con los informes de la tesorería y de las resoluciones acordadas.

e) Ser el primero en tomar iniciativas para defender los intereses de la Asociación y la de todos sus miembros.

f) Convocar a sesiones.

g) Ordenar los gastos de la Asociación y autorizar con su firma los pagos de la Tesorería.

h) El presidente tendrá derecho a voz y voto en las deliberaciones y puede tomar parte en toda discusión abandonando la Presidencia, quedando sustituido por el vicepresidente.

i) Suspender a cualquier miembro el uso de la palabra cuando lo creyere conveniente. El interesado podrá apelar ante la Asociación, quien por medio de una votación aprobará o revocará la decisión presidencial. En el último caso el socio puede hacer uso de la palabra.

j) Inspeccionar y visar los libros de la Asociación, hacer las observaciones y recomendaciones que crea conveniente y dar cuenta de ello a los socios.

k) Dejar constancia escrita al finalizar el período presidencial sobre los acontecimientos que se lleven a cabo y hacer un recuento de la labor y proyectos iniciados, cuyo desarrollo debe proseguirse.

Esta constancia junto con la de la Tesorería y Auditorías deben ser publicadas en un periódico de la localidad para que sean conocidas por los socios.

Art. 10. Atribuciones del Vice-presidente.

El vice-presidente remplazará al presidente en sus faltas temporales o absolutas y tendrá los mismos deberes y derechos del presidente.

Art. 11. Atribuciones del secretario de actas.

a) Levantar las actas claras y precisas de cada una de las sesiones generales y de la directiva.

b) Llevar un libro con todas las resoluciones acordadas y nota de las proposiciones.

c) Suministrar noticias a la prensa y poner los avisos que ordena el presidente.

Art. 12 Atribuciones del secretario de correspondencia.

a) Escribir y dirigir toda correspondencia que despache el presidente y dejar copia de ella;

b) Archivar toda correspondencia dirigida a la Asociación cuidando de su conservación.

Agradecemos.

Recientemente hemos recibido d' la Escuela Normal de Costa Rica un valioso obsequio que consiste en una cajita de madera con un selecto y delicado material de enseñanza confeccionado en ese Plantel, el que posee, gracias a la constancia de su competentísimo Director, Sr. Don Hernán Zamora Elizondo, un laboratorio-taller, donde se hace gran parte del material de instrucción que se usa en las escuelas del vecino País.

El Sr. Zamora Elizondo es un educador de renombre y un poeta de exquisita delicadeza; hasta nosotros ha llegado con frecuencia el beneficio de su obra eficiente, por lo que nos es ya muy conocido.

c) suministrar datos a todo miembro que lo solicite.

Art. 13 Atribuciones del Tesorero

a) Recaudar las cuotas establecidas y entregar correspondientes recibos a los interesados.

b) Llevar con exactitud y cuidado los libros de contabilidad de Asociación.

c) Cubrir toda orden de pago autorizada por el Presidente y el Auditor.

d) Comprobar todo pago efectuado.

e) Suministrar los informes relativos a su cargo a la junta Directiva y a los socios cuando lo soliciten.

f) Rendir informe en cada reunión ordinaria de la Directiva sobre las entradas y salidas de la Tesorería.

g) Llevar anotado el estado de cuenta de cada socio lo mismo que reportar a la junta directiva a todo socio moroso.

h) Dar a la publicidad debidamente autorizado por el presidente todo asunto relacionado con la Asociación y el estado de las finanzas.

i) Rendir informe general al terminar su período sobre el estado financiero de la Asociación.

Art. 14 Atribuciones del Auditor:

a) Visar los pagos de la sociedad

b) Inspeccionar los libros y cuentas cuando lo juzge necesario.

c) Velar porque se cumplan los estatutos.

Art. 15 Atribuciones del Vocal:

a) Citar a todos los miembros con anticipación a la fecha de las sesiones.

b) Organizar los actos sociales y culturales de la sociedad.

CAPITULO VII

a) Cualquier asunto no previsto en estos estatutos será resuelto en junta general; si no hay quorum en la primera citación, se avisará por segunda vez, y lo resolverá la junta directiva con los socios asistentes.

b) Estos estatutos son susceptibles de reformas. Las reformas propuestas formarán parte de los estatutos siempre que se le impartan su aprobación en dos sesiones generales distintas.

Nota: Estos Estatutos serán discutidos y aprobados definitivamente en la sesión del día doce de octubre..

LA COMISION.