

ALA
ORGANO DE LA ESCUELA PROFESIONAL

América Latina



"COMO ELLA LA PROFESIONAL
AFIRMA UN PIE EN LAS REA-
LIDADES DE LA VIDA Y ADE-
LANTA EL OTRO, EN UNA
INQUIETUD DE IDEALES,
HACIA LAS REALIDADES DEL
ESPIRITU."

Ofelia Torres

CVARTA EPOCA
MCMXXXI

FABRICA NACIONAL

— DE —

HELADOS, S. A.

CALLE H No. 16

— TELEFONO 99

F A N A H E L A

Los mayores helados de la ciudad

P R U E B E L O S

REPARTO A DOMICILIO

Librería Benedetti

Toda clase de artículos
para estudiantes

Libros - Revistas y útiles de escritorios

Avenida Central 18

Teléfono 66



ORGANO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PANAMA

DIRECTORA:
MARIA BERENICE RUIZ G

REDACTORA:
CONCEPCION NICOSIA

ADMINISTRADORA:
ELEONORA VERGARA

AÑO IV

PANAMA, ENERO DE 1933

No. 29

NOTAS EDITORIALES DESPEDIDA

No, por más que no queramos pensar en ello, no podemos apartar de nuestra imaginación la idea de partida para no volver más; y junto con esta partida, la verdad; toda la verdad: ya no podemos continuar siendo colegialas. Nuestros padres han hecho por nosotros un sacrificio, y el deber moral os impone la recompensa a sus empeños. Nuestro rostro sonríe, veremos ver a nuestros padres felices; más ay! cuántas tenemos por dentro una herida que sangra, y que no nos deja un momento tranquilas; el deseo de volver a ser estudiantes de aula, la aspiración de aumentar nuestros conocimientos, de dar curso a nuestras ambiciones; pero he aquí uno de los casos en que la vida se impone, y es preciso que nuestra mente aparte por un momento todos estos anhelos, para subconscientemente ir repasando cada uno de los rincones de esta escuela; en donde quizá hay el eco de nuestras risas y huellas de nuestras lágrimas, y vivir de nuevo cada uno de los días tan felices que hemos pasado en esta loca alborada de nuestra juventud. Con cuánto cariño hemos de recordar más tarde esta vida de colegialas, que hasta entonces no más odiamos; cuánta falta nos harán siempre los sabios consejos de nuestros maestros, que hasta ahora mismo nos han parecido inútiles y fastidiosos, porque ignoramos o queremos ignorar la experiencia que encierran.

Sí, todo nos parece mentira: que hayan

transcurrido cuatro años, que tengamos que enfrentarnos a la vida; que nos vayamos para no volver, que nuestras compañeras de hoy no serán las de mañana; todo esto sí, lo queremos cubrir con un velo para que nos parezca un simple juego de la imaginación, pero el corazón sabe que todo esto es cierto; y por más esfuerzos que hagamos para ver todo con la misma indiferencia de ayer, nos es imposible. Cada hoja, cada ventana, cada esquina, todo, todo, nos habla de adiós, de despedida; todo se complace en hacernos las mismas preguntas: Te vas..... No vuelves?..... y ésto nos hace olvidar nuestro empeño de no pensar en ello. Y volvemos a pensar en los días que nos faltan, y una melancolía extraña se apodera de todo nuestro ser: No nos conocemos; ayer no más queríamos estar graduadas ya; y hoy, qué distinto es todo, queremos retrasar el momento de la despedida no queremos que se nos dirijan los últimos consejos, porque nos sentimos débiles para decir un adiós a algo que es nuestro, a algo que ya nos pertenece.

Cuán difícil es contemplar los jardines, la parra de jazmines, la garza, el patio de juego, sin pensar en nuestro mañana. Cuántas veces hemos más tarde de recordar con tristeza todos estos lugares, que traerán a nuestra mente el recuerdo de días tan felices, que jamás volverán y que "evocarán al espíritu la calma, la augusta calma de mejores días".

Ahora, cuando pasamos al lado de lo más insignificante nos detenemos a contemplarlo, a mirarlo con la misma tristeza con que nos despedíamos, cuando niñas, de nuestro amigo el río, de nuestro hermano el árbol de cacao y de otras cosas más; todos los de la casa, nos son cada vez más simpáticos, y ahora tenemos para ellos una sonrisa más tierna, como si con ella quisiéramos demostrarles todo nuestro aprecio.

En nuestro cerebro bulle día y noche esta

idea, y nos hemos tenido que levantar a altas horas de la noche, a vagar por los pasillos, y viendo a través de las ventanas el mar inmenso, y sintiendo el rugir de sus olas, y el murmullo cadencioso del viento entre las hojas, hemos exhalado un suspiro, y repetido con nuestro poeta: "Yo tengo la infinita desventura de amar lo que se va, lo que se aleja".

Y. C.

"Cualquiera tiempo pasado....."

Comienza un nuevo año, que ojalá sea para el mundo nuncio de mejoramiento, de progreso, y de paz. No queremos permanecer inmutables ante el pasar de los días, ante el correr de los años. Los años pasan y cambian; nosotros debemos cambiar con mayor razón, porque está en la naturaleza humana el cambiar; hay que evolucionar constantemente para no quedarse estancado, porque todo estancamiento es un principio de muerte.

El hombre es emprendedor por naturaleza. Es una ley inflexible la que le impulsa a seguir adelante. Cada día más que se registra en su vida, debe ser índice de un progreso conquistado, de una nueva meta alcanzada. Nuestra patria, situada como está en el centro del universo, no debe retrasarse en esta marcha de la humanidad hacia adelante. Cada uno de sus hijos debe esforzarse en ser un elemento bienhechor a su patria; debe contribuir a que ella sea fuerte, y pueda hacerle frente a todas las contingencias que en el momento actual hacen difícil la vida de las naciones.

Nada en la vida se consigue sin luchas. En este mundo que es un eterno campo de batalla,

en la cual todos somos soldados del mismo ejército, que luchamos contra los ataques del destino; unos son fuertes, y vencen y levantan sus frentes airoso ante las desilusiones que sufren; mientras que otros, desgraciadamente, no disponen de la misma fuerza de voluntad, y ante los combates más insignificantes se dejan vencer, porque ellos no han sabido templar su espíritu en el sufrimiento.

Comienza un nuevo año. Es un peldaño más que ascendemos en nuestra vida individual y social. Que este año que abre sus puertas, marque nuevos rumbos en nuestra nación, en la América y en el mundo entero. Que abra una era de mayor comprensión, de más justicia, de verdadera fraternidad, para que los hombres sean más felices y para que la civilización moderna deje de ser instrumento opresor y arma homicida para convertirse en fuerza realmente creadora y benéfica para la humanidad; así no tendremos por qué repetir el estribillo con que encabezamos estas líneas: "cualquiera tiempo pasado, fue mejor". Esperemos y esforcémonos porque el que comienza sea mejor.



ESCUELA PROFESIONAL

Comercio

- 1er Puesto: Emma Young
- 2o. Puesto: Elida Echevería
- 3er Puesto: Adela A. Tapia

Emma T. Alvarado Ch.
María Caropreso
Deyanira Contreras
Margarita E. Cortés
Elena Edwards
Nora E. Jurado A.
Sara Cecilia Gamboa
Raquel Rivera
Elsa G. Román T.
María Berenice Ruiz C.
H. Olga Wilson

Economía Doméstica

- 1er Puesto: Yolanda Camarano
- 2o. Puesto: Angelina C. Arosemena
- 3er Puesto: Berta C. Calviño

Victoria L. Barraza C.
Valeria Lindo L.
J. Margarita Martinelli
O. Oderay Ocaña V.
Clorinda Reina M.
Cecilia Ma. Rivera
Helvecia Torrazza G.
Esther Zevallos M.
Zaida C. Zúñiga

Modistería

- 1er Puesto: Clementina Pernet
- 2o. Puesto: Silvia de Freitas W.
- 3er Puesto: Elvia Laura de León

Micaela Ma. Carrera P.
Mercedes C. Chang V.
Hilda Fernández C.
Clotilde González V.
Adela Horna de León
Julia H. Miranda T.
Janet Evaney Mitchell B.
Zunilda Vanegas

Telegrafía

- 1o. Puesto: María del R. Chen P.
- 2o. Puesto: Ildaura A. Carrión E.
- 3er Puesto: Zoraida I. Cerrud V.

Sila Alba V.
Dolores Andrión
Elvia Antinori
Benigna Brandao E.
Eva Ma. Díaz R.
Delia González H.
Thelma Judith Jaramillo
Fernanda Montero B.
Ida Olivares
Margarita Osses
Angélica Ríos
Clotilde Rodríguez
Lilia Rosa Ruiz
Doris Luisa Sánchez
Matilde F. Souza C.

Graduación de 1932-1933



21 DE ENERO

Después de la encarnizada lucha entre el pirata Enrique Morgan y los españoles e istmeños quienes valientemente confrontaban una derrota inminente no obstante, hicieron cuanto estaba a su alcance para evitar el bárbaro saqueo de la ciudad que acabó con el incendio y completa destrucción de la pintoresca y romántica Panamá la Vieja en 1671, el Gobernador Fernández de Córdoba, previas consultas con las autoridades y el vecindario panameño, fundó dos años más tarde la ciudad de Panamá en el sitio que actualmente ocupa, en las faldas paternas del Cerro Ancón, frente al inmenso Mar del Sur que hoy serenamente contempla Balboa desde su pedestal internacional.

Situada esta ciudad en sitio tan favorecido por la pródiga Naturaleza y mediante el gran esfuerzo de sus hijos, no es cosa extraña que

Panamá haya llegado a ser una floreciente ciudad comercial. Durante el tiempo del coloniaje era el paso obligatorio de los aventureros que venían en busca de tesoros y más tarde, de aquellos que acudían o que regresaban de las fabulosas minas de California. Hoy día, debido a la construcción del Canal, es el paso obligatorio de los grandes barcos que vienen de todas partes del mundo y que nos pone en contacto con las más avanzadas culturas.

Lentamente Panamá se pone a la par de las naciones más civilizadas y su importancia ha trascendido los límites del país para esparcirse por el resto del mundo, porque un inolvidable español tuvo la feliz idea de construir una nueva ciudad en las márgenes del océano Pacífico, el día 21 de Enero de 1673.

Ivy Hernández, III B. Comercio.

Maravilla ecuatoriana

En la gran Cordillera de los Andes Ecuatorianos, imponente, majestuoso y bello, se destaca el Cotopaxi, cubierto con el nítido manto de sus nieves perpetuas que desafían a la acción del tiempo.

En coloso gigantesco de pura forma cónica, se eleva, como queriendo en su altivez llegar al cielo, hasta una altura de 17,829 pies; y constituye una de las maravillas de la Cadena Andina, que mueven la admiración del que la contempla con el alma extasiada ante su poética grandeza.

Todos los volcanes y cimas de la Cordillera de los Andes han sido visitadas por geógrafos

que han ascendido hasta ellos, llevados de su afán de conocimientos científicos; pero el Cotopaxi guarda y guardará impenetrable el misterio de sus cumbres; gracias a la coraza de hielo que lo hace inaccesible, su pureza no será profanada por el hombre.

En la negrura de la noche se ven enormes espirales de fuego que se alban de su cráter, enrojeciendo el firmamento y dándole un aspecto fantástico.

Y a las faldas de este centinela peligroso, mudo testigo de hechos históricos gloriosos, yace confiada la población de León, floreciente ciudad ecuatoriana, y muchos otros pueblos

que parecen no temer la proximidad del que en más de una ocasión les ha hecho víctimas de sus violentas convulsiones.

Cuadros de magnificencia incomparable y

que no pueden ser descritos sino sentidos, como el que nos presenta el Cotopaxi, encontramos a cada paso hasta en el más pequeño rincón de la sierra ecuatoriana.

Amalia Moreno III^o "A" Comercio.

EL VALOR

El mundo debe mucho a los hombres y a las mujeres de valor. No se trata aquí del valor físico, en el que apenas somos iguales al alano, quien no es considerado como el más discreto de los de su raza. El valor que se manifiesta en esfuerzos silenciosos aquel que osa soportar todo y sufrir todo por amor a la verdad y al deber, es más herioco que los hechos del valor físico, que se recompensan con honores y con títulos, o con laureles a menudo empapados en sangre.

Es el valor moral, el que caracteriza la verdadera grandeza del hombre y de la mujer; el valor de buscar y decir la verdad, de ser justo y honrado; el valor de resistir a la tentación y de cumplir con su deber. El hombre y la mujer, si no poseen esta virtud, no pueden estar seguros de conservar las otras.

Cada paso de progreso en la historia de nuestra raza se ha hecho en medio de las oposiciones y de las dificultades, y ha sido hecho y consolidado por personas intrépidas y valientes, que guiaban a las otras en el dominio del pensamiento; esas personas han sido grandes inventores, grades patriotas, y grades trabajadores en todas las sendas de la vida.

Así, pues, casi siempre los aumentos del dominio de la ciencia, por los que hemos aprendido a conocer mejor los cielos, la tierra, y a nosotros mismos, han sido producidos por la energía, el sacrificio, la abnegación y el valor de los grandes espíritus de los tiempos pasados, que, a pesar de las oposiciones y de los ultrajes que han podido encontrar entre sus contemporáneos, están ahora colocados entre aquellos que la parte ilustrada del género humano se hace una gloria en honrar. Y esa injusta intolerancia manifestada a los hombres de ciencia en el

pasado, lleva consigo su enseñanza para el presente. Nos enseña ser indulgentes hacia aquellos que difieren de opinión con nosotros con tal de que sus observaciones sean pacientes, sus pensamientos honrados y que expresen sus convicciones con toda libertad y con toda verdad. La desdicha y algunas veces el vicio que uno encuentra en el mundo, son debidos en gran parte a la debilidad, y a la incertidumbre del fin que uno se propone, en otros términos, a falta de valor. Los hombres o las mujeres pueden saber lo que es bueno, y sin embargo no tener valor para hacerlo; pueden comprender sus deberes, pero no siempre tienen bastante resolución para llenarlos. El hombre o la mujer débil o indisciplinada está a merced de todas las tentaciones; no sabe decir ¡NO!, y sucumbe. Si tiene una sociedad mala, será fácilmente arrastrada a obrar mal, por el mal ejemplo. Nada es más cierto: el carácter no puede ser apoyado y fortificado sino por su propia energía. La voluntad que es la fuerza central del carácter, debe ser formada por costumbres, de decisión; de otro modo no será capaz ni de resistir al mal ni de seguir el bien. La decisión nos da el poder de detenernos firmes, mientras que si cedemos, por poco que sea, habremos dado quizá el primer paso que nos precipitará a la ruina. Llamar a los otros en su ayuda para tomar una decisión es más que inútil. El hombre o a la mujer debe formar sus hábitos de modo que pueda contar sobre sus propios recursos, y depender de su propio valor en los momentos de dificultad. Es evidente, después de los que he dicho, que es de mayor importancia tener para la formación del carácter, un espíritu valeroso y sufrido, y esto no solamente es una fuente de utilidad en la vida sino también de mucha felicidad.

Dora ALVARADO. IV Comercio.

LA MUSICA

La música es un don divino que nos hace comprender con su dulce lenguaje la belleza de la vida.

Hay música en la belleza de la naturaleza; las aves forman sus conciertos, los mares cantan también en sus oleajes el himno de la creación al Creador.

Es la música la que entusiasma al soldado en el campo de batalla; ella, "la música sabia", como ha dicho el poeta, hace latir el corazón del ausente por la patria lejana y el ho-

gar; es la música la que da alegría al corazón.

Ha sido, es y será la predilecta entre las bellas artes; todos la amamos. Lo primero que oímos en los labios de nuestras madres es una canción de cuna; música que resuena siempre como un bendito recuerdo. El pobre y el rico la hallan apropiada para su condición. La mujer es la que más la ama, porque la halla conforme a la delicadeza de sus sentimientos.

Mientras haya dolor en el mundo habrá música, porque ella es el divino sedante para los males de la vida.

Diana QUINZADA. II A de Comercio.

El inventario perpetuo

El inventario perpetuo es un record que demuestra clara y concisamente las entradas y las salidas, o mejor dicho, los débitos y créditos de una cuenta determinada; generalmente ésta es de mercancías, que constituye la vida de un negocio comercial.

Se llama así, no por el simple hecho de que se emplea el costo más viejo, sino porque constantemente tenemos a la vista el balance y su valor de nuestra mercancía después de cada compra o venta.

Indudablemente, para encontrar el precio de costo de una mercancía antes, había que recurrir a las diferentes transacciones que afectaban esa cuenta; pero en esta época de evolución continua, fue menester el desarrollo de un record más preciso que acabaría con esta gran inconveniencia al mismo tiempo correspondiendo al ideal de todo buen trabajador: exactitud y rapidez.

Hay varios sistemas de llevar el inventario perpetuo. Entre ellos tenemos:

1º Mantener separado cada lote de mercancía.

2º Tomar el promedio de precios para determinar el costo de venta. Lo que sería muy fastidioso porque nos veríamos obligados a buscar un nuevo promedio después de cada compra.

3º Usar el precio más viejo hasta acabarse la de ese precio.

Este último es el más práctico como se verá en el cuadro que sigue.

El inventario perpetuo es únicamente una cuenta subordinada de la cuenta de control que llevamos en nuestra ecuación, y no una cuenta aislada como muchos suelen creer porque tiene más detalles. Una prueba de esto lo hallaremos en la comparación de los resultados de ambas cuentas. Encontraremos que están en perfecta concordancia, salvo en el caso de que se haya errado e la joralización.

Es necesario llevar un record de las distintas clases de mercadería que poseemos. Pero al finalizar los trabajos el resultado debe ser igual a la cuenta de control.

Indicaciones útiles para adquirir exactitud y rapidez en mecanografía

Desde el punto de vista práctico, es necesario que la Mecanógrafa pueda escribir por períodos de 10 a 180 minutos, sin errores si fuere posible, o con muy pocos errores si no se ha llegado al grado de perfección a que todos debemos aspirar.

La práctica de ejercicios de exactitud y resistencia es muy necesaria para los que quieren producir lo mejor. Estos ejercicios pueden ser divididos así:

- 1º—Ejercicios técnicos;
- 2º—Ejercicios aplicados; y,
- 3º—Ejercicios correctivos.

Los Ejercicios técnicos incluyen la práctica diaria del teclado como sigue: caracteres en orden alfabético; números enteros, números quebrados; signos de puntuación, demás signos. Estos ejercicios son, puede decirse, las escalas de la Mecanógrafa.

En los ejercicios aplicados están incluidas las transcripciones de notas taquigráficas, cartas comerciales, papeles de negocios, documentor oficiales y en general, trabajos de copia. Pero para estos ejercicios se necesita exactitud, facilidad, rapidez, trilogía que se obtiene mediante el siguiente procedimiento:

Se selecciona una frase corta, o una frase alfabética, o una carta corta, o un trozo cualquiera, y se escribe a menos velocidad que la acostumbrada. Mientras se escribe se hace un estudio mental de las indecisiones y dificultades que se experimenten al escribir. Una vez terminada la escritura del ejercicio se escriben las palabras mentalmente anotadas y se practican en grupos de cuatro o seis, treinta o cuarenta veces cada grupo. A esta clase de práctica se le da el nombre de ejercicios de mejoramiento.

Se copia el ejercicio una segunda vez a la mayor rapidez que se pueda y una vez terminado se marcan y cuentan los errores y se copia una tercera vez, a la misma velocidad pero tratando de corregir los errores anteriormente cometidos. En esta forma se puede uno fami-

liarizar con una cantidad enorme de palabras que se consideran difíciles de escribir.

Manera de contar las palabras:—Determinar el número de palabras que se pueden escribir en un minuto es, sin duda, la mayor compensación que se puede obtener.

Ha sido la práctica de colegios comerciales, práctica que se sigue también en concursos internacionales de Mecanografía, la de contar el número de golpes (cada vez que se mueve el carro, ya sea porque se ha oprimido un tipo o la barra espaciadora), y dividirlo por cinco. El resultado será el número de "**palabras de cinco golpes**" escritas.

Tal vez esta práctica de contar "palabras de cinco golpes" en vez de contarlas en la forma que se dividen, se debe a que las palabras varían mucho en su composición, pues, mientras tenemos unas que se componen de una sola letra, o un solo golpe, como **y**, **a**, o de dos como **de** y **la**, hay otras que necesitan casi la tercera parte de una línea como **internacionalización**, que sin que cause discusión, necesita 20 letras o 22 golpes contando los espacios, para tomar el lugar que le corresponde en un escrito.

Se ve, pues, claramente que no sería posible determinar el trabajo hecho por el número de palabras corrientes que aparezcan escritas, y de ahí que cuando se toma el tiempo, para determinar el número de palabras escritas en un período determinado, se cuenta el número de golpes y se divide por cinco.

Demostración: Si los retenes marginales se encuentran colocados en 70 y 5, el número de golpes será de 70, que dividido por cinco dará un total de 14 palabras por línea o renglón.

La campanilla de una máquina que se encuentre mecánicamente perfecta, tocará 5 golpes antes de correr el margen derecho y oprimiendo el botón que, en una "Underwood", se encuentra a la izquierda un poco más arriba del espaciador de retroceso, se pueden dar 5 golpes adicionales, obteniendo así un total de 70 golpes.

Sección de Economía Doméstica

Importancia y función de las sales minerales en el organismo

El cuerpo necesita tomar una alimentación completa, es decir, que contenga todas las sustancias esenciales para nutrirlo y en las proporciones definidas.

Así como es necesario que esta alimentación contenga tanto vitaminas como proteínas, grasas y carbohidratos, es de suma importancia que las sales minerales ocupen en ella un lugar apreciable.

Casi todos los alimentos contienen estas sustancias y son esenciales en la vida, tanto del joven como del adulto, ya sea humano o animal. Las principales son: calcio, fósforo, hierro, sodio, potasio, iodo, magnesio, cloro etc. las cuales después de ser absorbidas, van a formar los huesos y otros tejidos. Las que no puede utilizar el organismo son excretadas por la vía urinaria o por la intestinal.

El organismo recibe diariamente una determinada cantidad de sales minerales y excreta diariamente la misma cantidad que absorbe sin hacer un depósito de ellas; ésto sucede en los adultos. Los niños sí necesitan depositar sales minerales porque ellos están formando el esqueleto, la musculatura y los demás tejidos del organismo; ellos excretan pues, menos de la cantidad absorbida.

La mujer en la época de la gestación necesita tomar una cantidad de sales minerales mayor a la que a ella le corresponde; debe ser de acuerdo con la cantidad que ella necesita más la cantidad que necesita el feto para desarrollarse; en este tiempo la mujer debe tomar 1.7 grms. de calcio diarios y con esa cantidad es suficiente para que tanto ella como el niño no sufran. Cuando la mujer en ese estado no toma la cantidad que necesita, su esqueleto sufre horriblemente, principalmente los huesos de las mandíbulas y a eso se debe el que, antes de nacer el niño, las madres sienten dolores de muelas, en las coyunturas etc., y si examinamos el interior de un hueso, vemos que presenta una apariencia porosa debido a que ha perdido una gran cantidad de calcio para dárselo al feto.

El calcio tiene un papel importantísimo en el organismo; entra en forma de fosfatos y carbonatos de calcio a formar el tejido óseo; se encuentra en todos los líquidos fisiológicos en donde sirve para:

1º) Provocar la irritabilidad de los músculos.

2º) Mantener la alcalinidad de la sangre.

3º) Ayudar a la coagulación de la sangre.

Estas sales son excretadas por las vías urinaria e intestinal. Las enfermedades causadas por la carencia de calcio son: raquitismo, osteomalacia, carie en los dientes, falta de crecimiento, esqueleto desproporcionado, huesos quebradizos y trastornos en la reproducción.

El tétano es otra enfermedad causada por un bajo porcentaje de calcio en la sangre; además, puede ser por otras causas.

Los adultos necesitan tomar 0.68 grms. diario, el cual pueden conseguirlo tomando una botella de leche diariamente.

Los compuestos de fósforo son también importantes para mantener la salud del cuerpo; puede el fósforo entrar al organismo en combinación con proteínas o con grasas y es esencial para la formación del tejido óseo, al cual entra en forma de fosfato de calcio; además para la formación del tejido nervioso y muscular; es esencial también en el protoplasma de las células. La carencia del fósforo en la alimentación produce las mismas enfermedades que se producen por la carencia del calcio; el fósforo en abundancia produce acidez en la sangre. El requisito alimenticio de Fósforo para los adultos es de 1.32 gramos diarios y para los niños 1 gramo diario que se encuentra también en una botella de leche. El fósforo abunda en la yema del huevo, en la leche, pescados, etc.

El Hierro es esencial en la formación de la hemoglobina de la sangre y además en la formación del tejido celular. Cuando en la dieta falta hierro se produce la anemia y el cansancio general.

El Hierro abunda en la carne, especialmente en el hígado; además en la yema de huevo, en las leguminosas, espinacas, berros etc.

El Yodo predomina en la glándula tiroide y regulariza el metabolismo basal; su carencia en la alimentación produce el bocio y enfermedades del metabolismo como el cretinismo y la gigantitis.

No se ha determinado todavía la cantidad de Yodo que el organismo necesita; con una cantidad mínima es suficiente; debe ser mayor en la época de la preñez y en la adolescencia; abunda en los mariscos, en las plantas marinas y en las que crecen a orillas del mar; por eso el bocio abunda en las regiones altas, en los desiertos y en los lugares que están lejos de recibir la influencia marítima.

El Azufre es necesario también, pues forma parte de la alimentación; entra siempre al organismo en combinación con proteínas, especialmente con la cistina; es esencial en la formación del tejido córneo y muscular; la falta de azufre en la alimentación retarda el crecimiento y la cantidad que las personas deben tomar es indeterminada; se encuentra en los huevos, leche, carnes, quesos etc.

El Cobre es indispensable para la buena asimilación del hierro, pero todavía no se ha podido saber qué cantidad necesita el orga-

nismo, y su falta en la alimentación produce anemia.

El Cloro no existe sino en forma de ácido clorhídrico y en la forma más general que son los cloruros que dan, más reacción alcalina que ácida.

El Sodio está en el organismo en forma de cloruro de sodio o sal común, o puede estar también en forma de sulfatos o fosfatos de sodio.

El cloruro de sodio no sufre transformaciones en el organismo, es decir no se metaboliza; entra en forma inorgánica, está en él en esa forma y es excretado en esa misma forma sin cambiar.

El Sodio se encuentra principalmente en las carnes, en la leche, es decir, en todos los alimentos de origen animal.

La falta de sales minerales en el organismo de los niños produce muchas enfermedades; el raquitismo es una de ellas y se debe a la falta de Calcio y fósforo en presencia de la vitamina D; cuando el esqueleto no tiene suficiente sales minerales las roba para mantener los fluidos y debido a esto se produce la carie dental, que es perjudicial principalmente al niño, pues de allí depende en gran parte la buena digestión de los alimentos, la buena asimilación y por consiguiente el estado de salud corporal y mental del individuo.

Oficio del calcio y el fósforo en el organismo

BALANCE POSITIVO Y NEGATIVO: El joven y el adulto, humano o animal obtienen el calcio y el fósforo de los alimentos. . . . La leche, los huevos y algunos vegetales contienen calcio; la carne, los cereales sin pulir, los huevos y la leche son alimentos.

Después de ser comidos estos elementos son absorbidos más o menos desde el curso intestinal hasta la sangre, y luego son usados en la formación de los huesos y otros tejidos. Las partes que no se necesitan y las ya usadas por el organismo son excretadas por las vías urinarias o intestinales.

El adulto usa diariamente estos elementos en el organismo; pero no aumenta su depósito; diariamente excreta la cantidad que absorbe, y si está en buena salud tiene un equilibrio de calcio y fósforo.

El adolescente al contrario retiene una gran porción de estos elementos para formar nuevos huesos y otros tejidos. El excreta menos de lo que absorbe,

siempre debe un balance positivo de calcio y fósforo. Cuando el crecimiento es rápido el niño retiene mayor cantidad, que cuando el crecimiento es retardado. El método general de un experimento de balance, en los niños, adultos o animales con cuidado de medir la cantidad absorbida y, la cantidad eliminada.

COMO SE LLEVA A CABO UN EXPERIMENTO DE BALANCE: Este proceso no es muy simple, especialmente cuando se trata de niños pequeños. Todos los alimentos absorbidos son analizados antes de ser asimilados y luego se analiza el excremento y la retención de calcio y fósforo había progresado por medio de aceite de bacalao, leche irradiado o aceite de oliva irradiado el último dando mejor resultado que los demás. El Dr. Daniels reportó también más tarde que los niños que recibieron aceite de hígado de bacalao, pesaban mucho más que los niños que no lo habían tomado.

Huesos en estado normal y huesos raquíticos: del

calcio retenido en el organismo o animal, sólo una pequeña cantidad, llega a los huesos. Del fósforo una gran parte va a los huesos y también una porción considerable a los músculos y otros tejidos.

Composición del Hueso: Los huesos de niños, y también de animales contienen materias orgánicas e inorgánicas. La materia inorgánica casi es fosfato de calcio con un poco de carbonato de magnesio y agua. En el feto humano hay gran cantidad de calcio y fósforo; comienza a depositar si durante los doce a dieciséis semanas de preñez y la cantidad diaria se va aumentando hasta formar el esqueleto la orina para saber las partes usadas en el organismo.

Un infante cuando es el sujeto en este experimento, está amarrado flojamente a una hamaca especial, que tiene sus conexiones científicas para recoger sus excrementos.

El niño quedará tan quieto como si estuviera en su propia cuna, si se tiene el cuidado de cargarlo ocasionalmente.

Niños de mayor edad son más difícil de tratar. Para tenerlos siempre contentos y bajo la rutina experimental, para preparar y pesar los alimentos y conseguir que los coman completamente sin tener que hacer una presión fuerte, para coleccionar y analizar los excrementos requiere la habilidad de una madre, necesitará una maestra de la escuela, una persona que sepa dietética y química. Así pues de esta manera los reportes no pueden ser tan eficientes, como en los casos de adultos y animales que son fáciles de tratar. Para estos experimentos de balance se usan también animales grandes como vacas para saber la cantidad de calcio que hay en la leche.

Algunos experimentos de balance y sus conclusiones: El punto esencial o la importancia del calcio y fósforo en el organismo es el efecto tan favorable, que tiene sobre el raquitismo. Estos dos elementos son depositados por los infantes o animales jóvenes, por medio de aceite de hígado de bacalao, o por medio de rayos ultra-violetas.

Experimentos con niños raquíticos: El Dr. M. Daniels, del Charles Welfare Research Station, y el departamento del Universario del estado de Ohio, han llevado a cabo numerosos experimentos sobre infantes, en cooperación con el Dr. Harry Steenbeck, del Universario de Wincensin, en años pasados para mostrar el efecto del aceite, de hígado de bacalao irradiado, sobre los niños, porque ya habían probado su efecto sobre las ratas antirraquíticas.

Dos niños, uno de cinco años y el otro de tres meses, habían sido tratados con regularidad en adición con su leche, con cinco CC de aceite de hígado de bacalao sin irradiar, y luego con el aceite irradiado (5 cc). Ambos niños depositaron decisivamente más calcio en el aceite irradiado que en el otro. Un niño

depositó (0.39 gramos) de calcio en el aceite irradiado y 0.29 gr. en el que no había sido irradiado, y el otro depositó 0.41 gr. en el irradiado, y 0.36 gr. en el otro.

Dos años antes, de estos experimentos Orr y sus ayudantes habían hecho una observación importante, sobre tres niños con raquitismo quienes sirvieron como sujetos para experimentos de balance y observaron que estos niños, no retenían el calcio y fósforo adecuado para el organismo aunque la cantidad consumida por ellos era adecuada. Uno de ellos que tenía 20 meses, tenía un balance negativo de calcio y fósforo, perdiendo los elementos del cuerpo en vez de depositarlos. Esto era debido a su estado de raquitismo que intervenía en el depósito normal.

Dieron a cada niño de ocho a once tratamientos de irradiación de una lámpara de vapor de mercurio, y probaron otra vez el balance, y vieron que se había aumentado el porcentaje. La retención de calcio y fósforo había subido de un caso negativo que tenía un balance de 0.10 gr. de calcio y 0.06 gr. de fósforo y durante cuatro días tenía un balance positivo de dos con 81 gr. de calcio y uno con 79 gr. de fósforo. Para otros niños raquíticos usaron la leche irradiada en sus dietas y resultados fue semejante.

En Febrero del año 1929 el Dr. Daniels y su ayudante hicieron experimentos sobre infantes de dos a nueve meses de edad, todos eran anormales con excepción de uno. En estos casos encontraron, que del niño. Un niño normal, al nacer puede tener en su organismo de 25 a 33 gr. de calcio, casi la mayor parte en los huesos. Estos datos lo han conseguido de análisis tomados sobre niños que hayan nacido muertos o de los que se murieron de algún accidente el parto.

Durante los dos primeros años de edad el esqueleto del niño tiene su mayor desarrollo pero durante los primeros cuatro meses, según Hamilton parte del aumento del esqueleto viene del calcio reservado y depositado en el organismo durante los últimos meses de preñez.

La prueba de esto es que en niños normales la cantidad de calcio disminuye durante estos primeros cuatro meses, mientras que el esqueleto aumenta proporcionalmente.

Esta reserva de calcio, dice el Dr. Hamilton, explica por qué los niños que nacen normales y que no han sido bien alimentados, no son propensos al raquitismo hasta después del cuarto mes, porque tienen calcio suficiente para sostenerlos.

La formación de los huesos toma lugar noormalmente cuando el calcio y fósforo son retenidos en el organismo del niño en proporciones aproximadamente de dos a uno. Esto no está muy lejos del porcentaje en que se encuentra en la leche humana.

El tamaño del esqueleto depende de la cantidad de calcio y fósforo retenido en el organismo. Un hueso normal contiene de 55% a 60% de sales minerales, pero en los raquíticos es de 32% y a veces de 22%.

EL CALCIO Y FOSFORO DE LA SANGRE:—Los materiales depositados en los huesos llega hacia ellos por medio de la sangre.

VARIACION DE CALCIO Y FOSFORO EN LA SANGRE DE LOS NIÑOS:—En el año 1921 los Drs. Howland y Kramer del Universitario de John Hopkins reportaron el valor del calcio y el fósforo inorgánico en la sangre. Encontraron que en los niños normales, el calcio en la sangre varía en pequeñas cantidades de 10 a 11 mg. por 100cc3 de sangre y el fósforo inorgánico menos todavía entre cinco a seis mucho menos de lo normal, varía de 0,6 mg. a 3,2 mg. con un promedio de 2 mg.

Los Drs. Howland y Kramer, no estaban contentos en cada caso tenía un % aproximado a lo normal de mg. Examinaron 25 niños raquíticos, y notaron que de estos resultados anormales, querían ver si podrían traer estos niños anormales a un estado normal y comenzaron con un tratamiento de aceite de hígado de bacalao (de 2 a 4 cc tres veces al día). Este tratamiento resultó magnífico y la cantidad de fósforo subió dentro de 2 a 5 semanas (a 5,5 mg.)

El calcio en la sangre no estaba muy afectado por el aceite, sólo en algunos casos. Un año más tarde el Dr. Hess y Margarita Butman en N. Y. pudieron mostrar que un tratamiento de luz solar, junto con el aceite de bacalao era necesario para subir el fósforo en la sangre. Estos 2 trataron con numerosos niños raquíticos, poniéndolos a la luz directa del sol (desnudos) por media o más horas, éste dependía de la sensibilidad del cuerpo del niño, al tiempo etc. dentro de cuatro meses la cantidad de fósforo inorgánico había subido al estado normal.

El producto del calcio y fósforo:—El producto de la cantidad, de fósforo y calcio en niños normales es de 5 mg. de fósforo inorgánico y 10 mg. de calcio que equivale a calcio y fósforo es igual a 50 mg. Howland dice que un niño que tiene un producto de menos de 30 mg. es raquítico.

EL TETANO:—Otra enfermedad de la niñez causada por la anomalía de la sangre que lo acompaña es el tetano.

Un niño con tetano siempre tiene un porcentaje bajo de calcio en la sangre. La enfermedad puede ser

causada por el raquitismo o debido a otras causas; pero tiene la misma variación de síntomas que el raquitismo.

En casos de animales o de niños puede ser curado de la misma manera que el raquitismo por medio de Rayos Ultravioletas, aceite de hígado de bacalao. Esterol irradiado o sales de calcio.

La baja retención de los elementos en el organismo, la baja concentración de ellos en la sangre, retarda la clacificación de los huesos.

Todas estas anomalías en niños o en animales pueden ser curados con tratamientos de alimentos que contienen vitamina D o con Rayos Ultravioletas

La salubilidad del Fosfato de calcio depende de la reacción del medio ambiente. En un medio ácido tenemos un ácido soluble de Fosfato de calcio $\text{CaH}_4(\text{P}_04)_2$ y en un medio alcalino es un Fosfato de calcio insoluble $\text{Ca}_3(\text{P}_04)_2$.

Observaciones y experimentos con niños: El problema de la cantidad de fósforo y calcio en los excrementos de niños raquíticos y normales fue investigado por Reeman en Inglaterra. Su primera observación fue sobre 12 niños que habían salido de un hospital de Liverpool, quienes todos tenían una reacción ácida.

El valor de PH (concentración de hidrógeno) era de 4.21 a 6.24. Pero solamente estos experimentos no dieron resultado. Redman hizo varios otros, mucho más elaborados, eran indefinidos y no dieron resultado, no había correlación entre los distintos períodos de la enfermedad y el ácido fosfórico que encontraban en los excrementos. Por ejemplo hicieron experimentos con 14 niños de 2 a 3 años y 2 de 15 meses, todos eran raquíticos con excepción de 1, dieron a todos, una dieta standard de leche, crema, huevos, etc. y a todos con excepción del normal, tratamientos de luz solares o del Ergoes erol irradiado o extracto de hígado de bacalao. Los niños raquíticos fueron curados o casi curados dentro de 30 a 63 días del comienzo del experimento; pero el valor del PH (concentración de hidrógeno) del excremento variaba con irregularidad.

Los resultados futuros del trabajo o experimentos hechos sobre el PH (concentración de H) del excremento no lo podemos predecir, pero parece que esas irregularidades tan variables no eran causa solamente del raquitismo sino de otras síntomas desconocidos más complicados en los niños.

El origen y la importancia de las vitaminas

I

Las enfermedades comúnmente clasificadas con el nombre de desórdenes, debido a la mala nutrición son principalmente, el escorbuto, el Beri-beri, la pelagra y el raquitismo. Estos desórdenes se llaman también enfermedades de deficiencia, porque se deben generalmente a alguna deficiencia en la dieta.

La pelagra y el escorbuto eran muy conocidos en años pasados, pero las verdaderas causas de estas enfermedades no fueron conocidas hasta hace comparativamente años recientes. Sus causas fueron desarrolladas en los laboratorios químicos en el año 1910. Una gran parte de los datos fueron determinados por experimentos hechos con animales; es decir, alimentándolos con dietas variadas y observando sus condiciones durante distintos períodos.

Al llevar a cabo estos estudios encontraron ciertos elementos en los alimentos que eran curativos para los animales que habían sido mal alimentados, o que no tenían una dieta balanceada.

Las sustancias en los alimentos protectores, que son activos a ayudar a un organismo débil no son hasta ahora bien definidas en cuanto a composición y propiedades químicas pero son suficientemente estudiados y comprensivos para recibir sus propios nombres.

El primero que lo descubrió fue Frank en el año 1911 y les dió el nombre de Vitaminas, que significa (Aminas Vitales).

Mc. Collum, y otros investigadores encontraron que estos elementos se dividían en dos grupos: Cuerpos protectores Solubles en Grasa y cuerpos protectores solubles en agua, y ellos les llamó Vitamina, A soluble en Grasa por ser soluble en materias grasas y Vitaminas B soluble en agua por ser soluble en éste.

Recientemente otros investigadores encontraron un 3º factor que es una sustancia presente en cantidades pequeñas en los alimentos frescos y llamaron a este elemento Vitamina C soluble en agua.

Estudios continuos hechos por grandes expertos en donde han revelado otras Vitaminas.

Numerosos trabajos mostró la relación entre la luz solar y la V. D, que ayuda en el depósito de Calcio y Fósforo en la calcificación de los huesos y de allí su importancia y relación contra el raquitismo.

Las Vitaminas se encuentran en tan pequeñas cantidades en los alimentos; que no se pueden definir exactamente las cantidades en los alimentos. Sin embargo han encontrado manera de medirlas; por medio de experimentos con las ratas albinas. En el Caso de la Vitamina A la cantidad requerida para conseguir un aumento de 3 grmas. por semana en 8 semanas en una rata albina, se llama **una unidad de Vitamina**.

En el caso de la Vitamina B la cantidad necesaria para mantener constantemente el peso de (rata por 8 semanas es una unidad de Vitamina B, y así sucesivamente.

OFICIO DE CADA VITAMINA:—VITAMINA A

La Vitamina A es indispensable para el crecimiento normal, la reproducción y mantenimiento de salud y vigor de vida. Puede ser depositada en los tejidos a un extremo tan extenso que los hacen resistente a ciertas clases de Bacterias infecciosas; especialmente los tejidos de los pulmones, sistema respiratorio, digestivo.

LA VITAMINA B:—Es esencial también para el crecimiento y reproducción especialmente para los niños es necesario en cantidades abundantes. Una porción pequeña no solamente retarda el crecimiento sino también interviene en el apetito, la digestión y asimilación del niño. Evita una buena absorción de los alimentos y convierte a los intestinos en órganos incapaces de protegerse contra las Bacterias infecciosas. La completa falta de la Vitamina B produce una enfermedad de los nervios llamado Beri-beri, esta enfermedad ocasiona cambios en el corazón, el hígado, los riñones, las Glándulas tiroides y adrenales; además del sistema nervioso.

LA VITAMINA C:—Ayuda en la salud General, la falta de esta Vitamina en la dieta produce el Escorbuto y carie es los dientes, así pues es muy necesario para el organismo, y se necesita en tan pocas cantidades que se puede conseguir fácilmente comiendo 1/2 naranja en el desayuno o cualquiera fruta fresca.

LA VITAMINA D:—Esta Vitamina es importante y muy necesaria en la formación del esqueleto, incluyendo los dientes. Su presen-

cia facilita la utilidad del Calcio y Fósforo en la Calcificación de los huesos y es necesaria para prevenir infecciones en el curso respiratorio.

LA VITAMINA D:—No es tan esencial en la dieta como las otras ya mencionadas, porque su función puede ser llevada a cabo por medio de la luz solar o por medio de los rayos ultra violetas que permite al organismo a hacer su propio depósito.

La yema de huevo y el aceite de hígado de bacalao son medios muy valiosos para suprimir la luz solar cuando es difícil conseguirlo.

LA VITAMINA E:—Es la más esencial para la reproducción, pero está muy extensamente distribuido en la naturaleza, y se necesita en tan pequeñas cantidades; que no merece especial atención en la dieta.

LA VITAMINA F:—Está reportado por Evans que es una adición muy necesaria a las dietas. Es soluble en Grasa y se encuentra en los ácidos grasos de la Grasa después de saponificar. La falta de esta Vitamina retarda el crecimiento, desarrollo sexual, y la ovulación.

LA VITAMINA G:—Es esencial para el crecimiento y para prevenir la pelagra que es tan común.

Se encuentra en la leche en más grandes cantidades que la Vitamina B, así pues que la leche y los cereales sin pulir se completa una a la otra al considerar a estas 2 vitaminas.

CONCENTRACION DE VITAMINAS EN FORMA DE EXTRACTOS Y TABLETAS:

Aceite de hígado de Bacalao:—Este alimento tan maravilloso ha sido recomendado hace muchos años por los médicos, como suminis-

trador de vigor, fuerza, y protector contra enfermedades infecciosas del Sistema respiratorio; pero es muy reciente, que ellos han encontrado el verdadero valor del aceite de hígado de Bacalao.

El poder de éste para resistir catarros y otras enfermedades, para dar nueva vitalidad y fuerza, viene de su riqueza en 2 factores importantes que son Vitamina A y D.

VIESTEROL:—Es una forma sintética de Vitamina D, preparado por la irradiación del ergosterol.

TABLETAS RAYOLEX:—Después de varios años de investigaciones, E. R. Squibb e Hijos encontraron una manera de darnos las Vitaminas A y D en cantidades considerables; y en forma asimilable; en las Tabletas 10-D Rayolex.

Estas tabletas son ricas en 2 factores: Vitamina A y D. Cada tableta contiene 1/2 ct. de aceite de hígado de Bacalao con Viesterol 10-D.

El nombre de Tabletas 10 D Rayolex, extracto de Vitamina de la luz solar contenido en el Viesterol fue seleccionado por Squibb para distinguirlos de las otras concentraciones de Vitamina que tienen un valor menor.

Otros productos de concentración de Vitaminas de Squibb son:—Chocolate de Vitavose (vital)

Es 2 veces más rica que la leche en Vit. B. El vitavose (es el azúcar de trigo) es uno de los recursos más rico en Vitamina B y sustancias de hierro. Estimula el apetito, provoca el crecimiento, ayuda a la digestión y previene disturbios intestinales.

Vitavose de Squibb y Dextro

Vitavose:—Son tabletas ricas en vitaminas B y G y en hierro.

EL MAIZ

Soy un producto nacional.

Me alegro muchísimo de ser útil a mis conciudadanos, de tener energías suficientes para nutrirlos, y aleborándome, con gusto puedo lucir bien en cualquier plato.

Aquí en mi tierra me tienen como un rey, porque sirvo para hacer la bebida típica y

favorita denominada "Chicha"; se me utiliza también para los ricos "bollos changos" y las sabrosas tortillas, así como también para hacer los tamales en días de Pascuas. Por otra parte, sin mí no podrían vivir las aves de corral.

Pasa a la página 14.

Sección de Modistería

Mis propósitos en el Año Nuevo

Siempre he querido ser buena y perfecta, pero el adagio dice: "Nadie es perfecto en este mundo". Ya que no puedo serlo, haré todo lo posible para corregir mis defectos, adquirir buenos hábitos, sentimientos y hacer todo el bien que pueda.

El día 31 en la noche, fui a la iglesia, y me postre de hinojos ante el nacimiento del Niño; allí oré durante un largo rato; luego le pedía que fuese mi confidente; imploré su perdón por mis faltas, le conté las necesidades de mi hogar, le rogué que me concediera muchas gracias, especialmente la de devolver la salud a mi madre y a mi abuelita; le supliqué, además, que me dispensara muchísimos favores, y luego, que me hiciese buena. Me avergonzaba de tanto pedir, pero me acordaba de las palabras del Señor: "Pedid al Señor tu Dios todo lo que necesitéis"; y yo seguí pidiendo, pidiendo, pues en mi cerebro se agrupaban todas mis necesidades. Antes de retirarme, dirigí a Dios estas palabras: "Dios mío, no nos desamparéis, no permitáis que las ovejas se descarríen; necesitamos de guía, tu mano de buen pastor. Padre mío, dadme paciencia y resignación, para soportarlo todo por amor a ti". Luego me retiré.

Cinco minutos después de haber llegado a mi casa,

una tristeza se apoderó de mí; las sirenas tocaban, anunciando la llegada del Año Nuevo.

Mis padres y hermanos me becaron y abrazaron, deseándome felicidades en el presente año; yo correspondí a sus felicitaciones, pero me sentía triste; qué motivaba mi tristeza? No puedo explicarlo pues no lo sé.

Cuando todos se hubieron retirado, me dirigí al dormitorio de mis padres, quienes todavía estaban despiertos; allí, entre besos y abrazos, les hice muchas promesas; entre ellas las siguientes: ser obediente, amable, respetuosa, estudiosa, evitar las pendencias, hacer todo el bien que pueda, e invitar a las personas de las cuales pueda aprender algo bueno. Después de haber escuchado mis propósitos y promesas me besaron, y dijeronme: "Sé buena hijita, sé muy buena".

Cuando me metí en la cama, antes de dormirme, me hice otras promesas.

Yo haré todo lo posible por cumplir lo prometido, y seré muy escrupulosa, porque quiero llevar a cabo mis propósitos; pues cada vez que incurro en una falta, me parece oír la voz de mis padres diciéndome: "Sé buena hijita, sé muy buena".

Cayetana Aguilar II Año de Modistería.

EL MAIZ

Viene de la página 13.

En mazorcas cocidas soy muy apetitoso. En la Escuela Profesional, en donde tanto me apreciaban, no solamente me utilizan en hacer todo esto, sino que también me mantienen en conserva para reservarme en los tiempos de escasez. En los Hospitales soy un factor muy importante, porque nutro de energías a los enfermos que me comen, ya sea en agradable mazorca o en la exquisita sopa.

Actualmente ocupo un puesto importante en la hortaliza de la Escuela Profesional; allí se me tiene sembrado en gran cantidad, y me

Jesús María Arellano.

considero más dichoso que los demás productos, porque muy pronto brotarán mis mazorcas, y entonces me verá en manos de Finita, quien me preparará en delicados platos, para que me saboreen las abejitas de la Profesional.

Por ahora me despido porque con lo que les he dicho creo que se habrán dado cuenta de mi utilidad y de mis méritos.

Adiós.

Servidor de Uds.

MAIZ.

II Economía Doméstica.

Nuestra visita a la fábrica de vestidos "El Corte Inglés"

Alerta siempre nuestra profesora de Modistería, la señora Luis de Pañalva, a que sus alumnas aprendan cada día algo nuevo relacionado con el ramo que enseña, organizó una visita a los establecimientos industriales de la ciudad.

Escogió para esa visita un día de la Semana Nacional.

La primera visita fué a la gran fábrica de vestidos "EL CORTE INGLÉS" cuyo propietario, el Señor Francisco Rodríguez Fernández nos recibió muy atentamente en compañía de los señores Faustino y José María Álvarez varón a conocer los distintos departamentos de quienes nos hicieron pasar adelante y nos lleese gran taller.

Conocimos los departamentos de lavado, de corte, confección, remate y aplanchado. La primera operación por la cual pasan las piezas de tela, es el lavado.

Las piezas de tela son depositadas durante 24 horas en una tina donde se les quita la goma, luego pasan a una máquina de aire comprimido en donde se secan y por último son llevadas a otra máquina donde se estiran quedando así listas para el corte.

Aquí en el departamento de corte, a cargo del Señor Ramiro del Lago, observamos importantísimas reglas.

Las piezas de tela son colocadas esmeradamente una sobre otra; luego van marcando los diferentes moldes sobre la tela para ser cortados por una máquina en forma de sierra; hay una cuchilla especial para el corte en sesgos. Después de cortados son enumerados para evitar que se confundan.

En este departamento se cortan diariamente y en un momento, de 800 a 1000 vestidos.

Pasamos después al departamento de confección el que llamó la atención a todas nosotras. Está a cargo de dos maestros.

En esta sección fuimos informadas por la Sta. Genarina Avila de las diferentes máquinas y sus diferentes usos.

Hemos visto máquinas de hacer ojales en sacos, en pantalones, máquina de hacer chichotes, de hacer presillas en pantalones, de pegar botones, de cerrar bolsillos, de forrar sacos, la que tiene la puntada ciega.

Máquina de cuchilla para unir el pecho con el delantero de los sacos, para poner sesgos

en la bocamanga de los sacos, ambas tienen una cuchilla en la parte inferior para recortar lo sobrante; máquina de poner biees y pespuntear toda clase de trabajo.

Máquina de atraque, de ruedo y las corrientes en las cuales se ejecutan trabajos de cerrar pantalones, bolsillos, cuellos y mangas, siendo estos dos últimos trabajos muy delicados. Hay máquinas aquí cuyo costo es de B. 1.300.

Cada máquina está a cargo de una operaria que hace el oficio correspondiente y en el mayor silencio; es éste el primer factor que ayuda a que esas operarias hagan mayor número de trabajos diariamente; se hacen al día 150 vestidos.

Las horas de trabajo en la mañana son de ocho a doce, y en la tarde de una y media a cinco y media. Todas esas operarias son panameñas.

El mecánico de ese taller es el Señor Luis Mollano. En el departamento de remate hay operarias para hacer este trabajo.

La última operación por la cual pasan los vestidos es el aplanchado; hay un cuarto destinado a hacer este trabajo; los vestidos se aplanchan mojados; una vez aplanchados están listos para ser vendidos y son llevados a un departamento en donde son colocados según el número y las diferentes tallas de cada uno.

Si el vestido que se vende tiene algún defecto, es arreglado inmediatamente a las medidas de la persona en un departamento especial para hacer este trabajo; atendido por dos operarias.

El Corte Inglés es un taller moderno; en Colón posee una Sucursal con el mismo nombre y en Puerto Rico tienen otra fábrica.

Las alumnas del IV año de Modistería dan las gracias a los Jefes de ese taller por las detalladas explicaciones que recibieron y desean que los renombrados vestidos de "EL CORTE INGLÉS" sean cada día más vendidos, apreciados y solicitados por todas las personas que deseen y que quieran llevar un buen vestido.

Continuamos nuestra visita a los talleres de la Escuela de Artes y Oficios en donde fuimos recibidas por el Señor Chorres quien nos hizo ver algunos de los trabajos que se exhibían hechos en esos talleres en donde se prepara el obrero del mañana.

Pudimos ver la fundición de unas placas que

se están utilizando en la construcción del Palacio de Gobierno.

También nos suministraron datos sobre la hechura y funcionamiento de la chimenea de fundición.

En el mismo taller vimos zapatos para breques de tranvía; un escudo vaciado hecho en yeso primero y como no les dió resultado, lo hicieron en aluminio para pegarlo luego en un cuadrado de madera, un trabajo de mucho cuidado; varias placas con diseños de paisajes, una de ellas representa las ruinas de Panamá Vieja, y muchos otros objetos que se escapan a mi mente.

Seguimos al taller de Imprenta en donde el Señor Luis Echeverría nos da algunos datos acerca de la manera de imprimir; las primeras nociones que debe aprender un tipógrafo y el cuidado que debe tener éste cuando está haciendo su trabajo.

Se exhiben en este taller números de su periódico "El Constructor" que se imprime allí, un álbum de trabajos hechos por los alumnos. En una de sus páginas tiene grabado: "Bienvenidas sean las abejitas". Un aviso que decía: "Ayude a la juventud estudiantil anunciando en sus revistas "Alas", Nueva Luz", "Preludios" y "El Constructor".

Un proverbio que pudimos ver y que fué de nuestro agrado, decía:

"Trabaja, que el trabajo es la obra de los siglos y por eso es inmortal".

Julia Isabel MIRANDA. IV Año de Modistería.

En el taller de Construcción pudimos ver la noria hecha por los alumnos para uso de ellos mismos. Los demás talleres estaban cerrados.

Damos las gracias a los señores jefes de talleres que tan amables fueron con nosotras.

Nuestra visita terminó en la Exposición de la Escuela Normal, en donde pudimos ver la labor de los industriales panameños.

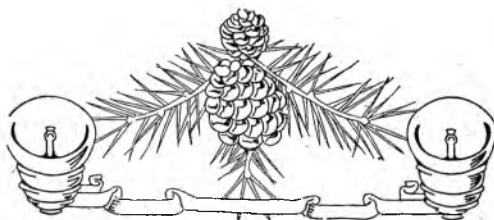
Las industrias de Justo Fabio Arosemena: confites, perfumes y bebidas.

Los productos de la fábrica de Mosaicos de Noriega Hnos.; la de Sombreros del Sr. Samuel Lewis hechos unos de paja de origen japonés, importada de Inglaterra.

Una de las mejores industrias, la de muebles del Bazar Alemán de los Hnos. González, exhibía un juego de recámara que podríamos decir que supera al extranjero; otro de los mejores trabajos era un juego de recámara del Hospicio de Huérfanos.

El Corte Inglés exhibía sus ya afamados vestidos y quedan otras varias industrias que me sería muy largo mencionar.

Regresamos a nuestra escuela trayendo un recuerdo muy grato de los lugares visitados en donde pudimos ver trabajar con interés. Esta visita fué para nosotras un estímulo para seguir trabajando con más tesón para bien de la patria y de nuestra querida escuela y de nosotras.





Educación e Instrucción

Generalmente confundimos la instrucción con la educación.

Ellas están relacionadas entre sí y deben marchar juntas; pero no significan una misma cosa. En la vida necesitamos algo que nos distinga, algo que concierna a nuestra persona; algo que sea como nuestra rúbrica, y ese algo es el "Carácter". El carácter lo modificamos por medio de la educación y se forma por el hábito de las buenas maneras.

Nosotros cuando somos incultos ofrecemos el aspecto del diamante que a pesar de ser una piedra preciosa, cuando está en bruto presenta el aspecto de una piedra cualquiera; pero cuando está pulida nos atrae con sus fulgurantes rayos; ese diamante pulido representa las personas educadas; pero el diamante, para pulimentarlo y formar las facetas y adquirir lustre, necesita del polvo de sí mismo, nosotros también para alterar en sociedad necesitamos tener educación para distinguirnos entre las personas cultas, porque como nos dice el ilustre escritor Severo Catalina en su libro "LA MUJER".

"Hay hombres instruídos que no tienen ni un átomo de educación, y hay por el contrario muchos hombres ignorantes que cautivan por su buena educación.

Apelamos a la experiencia diaria; entre un sabio sin maneras y un ignorante cortés, es mil veces preferible el ignorante.

La educación se dirige al corazón y la instrucción a la inteligencia, ambas son muy necesarias".

Si nos figuramos un hombre dotado de inteligencia y de voluntad pero que no tiene ra-

ciocinio ni entendimiento, será un patán, un salvaje, porque no tiene control en sus acciones.

Estudiemos para tener una vasta instrucción, no echemos de más ni sabemos algo porque nunca terminaremos de aprender los grandes secretos que encierra la naturaleza; no debemos aprender sólo una cosa, sino algo más para podernos adaptar a la vida porque en ella todo es trabajo y esfuerzo.

Observamos, porque el que observa aprende mucho; la persona que es observadora aprende mucho más que la que ha estudiado mucho y no ha adquirido el hábito de saber ver.

Cuando nos hallemos delante de otras personas no debemos tratar de aparecer sin causa más instruídos y educados; tampoco no nos alabaremos, ni hablaremos de lo que tenemos, porque nos calificarían de jactanciosos, que es el calificativo aplicable a esas personas.

Cuando no estamos completamente empapados en el tema de que se trata no hablaremos, porque ello nos hace cometer faltas; mejor escucharemos lo que dicen los demás; acordémonos de un proverbio que dice:

"LA PALABRA ES PLATA Y EL SILENCIO ORO".

Trabajemos porque en la vida todo es trabajo; hasta el sér más insignificante tiene que trabajar y luchar para vivir; necesita buscar su alimento y defenderse de sus enemigos.

Debemos educar nuestro carácter; quitarnos las asperezas de las malas costumbres, portarnos bien hasta entre personas mal educadas para dejar siempre el sello de nuestra personalidad.

Año Nuevo

Con el mes de diciembre terminamos una jornada para empezar otra en la marcha convencional del tiempo.

Un año que se va...! Un año nuevo...! Un año que asoma en el horizonte de nuestra existencia y nos trae nuevas ilusiones y nuevas esperanzas. Un año que pasa es uno menos que tiene nuestra vida hacia la estación terminal de nuestro viaje, en ese viaje jamás interrumpido que seguimos hacia un fin inexorable!

Oh! cada año deseamos más; desde el toque de la sirena que anuncia el nuevo año un rayo de esperanza ilumina con sus resplandores el fondo de nuestra alma y deseamos que la felicidad no se separe jamás de nuestro lado. Un año más! Un instante fugaz en la eternidad del tiempo!

Año nuevo! Esta frase la repetimos llenas de júbilo y sentimos que la alegría se esparce a nuestro derredor y vienen en tropel a nuestra mente los recuerdos tanto alegres como tristes, de nuestros actos y experiencias. Enero se nos presenta aureolado de vivos resplandores que vienen a reflejar sobre la humanidad sus fulgurantes rayos, a cuyo mágico contacto surgen risueñas esperanzas que nos invaden el alma de alegría. Ante la brevedad de la vida un año significa un paso gigantesco hacia la eternidad.

Para los hombres, un año tiene significado trascendental: para unos, la triste partida de seres queridos; para otros, el visible arrebatado de sus cariños e ilusiones envueltas en el manto negro de los sufrimientos. A cuántas reflexiones se presta el día de Año Nuevo. Cuántas evocaciones surgen en nuestra mente; recuerdos de días que se fueron y no volverán más; nuestra alma se desborda en alegres florecencias de ilusiones o en recuerdos, ya gratos, ya tristes.

Nuestra exaltada imaginación nos hace ver las cosas llenas de luz; nos encontramos en un ambiente distinto y la vida nos parece un sueño.

Llega el año con su cortejo de esperanzas y quimeras, nuestros corazones rebozan de entusiasmo y se sienten fuertes, optimistas y confiados. Amor, alegría, rosas perfumadas de la vida: todo desborda en nuestro espíritu y nos agita el corazón sin dejar en él una sola gota de amargura....!

En este día, nuestro espíritu se entrega a profundas reflexiones y nos sentimos inconformes de nuestro pasado; vemos llegar el Año a nuestras puertas lleno de interrogaciones que son como una sombra que obstruye de un modo fatal el el paso de la felicidad y del bienestar humanos.

Ignoramos lo que nos traerá en el devenir de sus días y sin embargo creemos que nos trae felicidad; vemos la vida a través de un prisma engañoso y pensamos que todas esas ideas vagas que bullen en nuestra imaginación van a convertirse pronto en la ansiada realidad.

Cuántos recuerdos vienen a nuestra mente con la inmensa tristeza de las cosas idas. Muy triste es lamentar el tiempo que se ha perdido; los extravíos y locuras juveniles, lo que se pudo haber hecho y no se hizo, etc. Verdaderamente este día augusto y grande pone un poco de inquietud y tristeza en nuestros espíritus.

Qué bella es la vida cuando se tiene un gran porvenir por delante basado en el éxito que da todo esfuerzo bien dirigido!

Con qué seguridad vemos descorrerse el velo de un nuevo año, henchida de sanos ideales el alma!

Josefina MANCONI P. II Año de Telegrafía.

Pallero Varas

MERITOS Y SIMPATIAS



A un lado, doña Luz María Ramos, cuya separación de las filas del profesorado de la Escuela Profesional nunca será suficientemente lamentada; al otro lado, copia de la medalla de oro obsequiada por la señora de Ramos.



En los días 13, 19, y 20 de los corrientes tuvieron lugar tres conferencias del ciclo sobre geografía de Panamá iniciado este año por la Escuela Profesional. Don Rosendo Jurado V. disertó sobre la Provincia de Bocas del Toro; le siguió doña Zoraida de Schtrom, sobre la Provincia de Los Santos, y más recientemente la señorita Lucía Ortiz, profesora del panel, habló sobre la Provincia de Panamá. Los tres trabajos merecieron los mejores comentarios del auditorio y ALAS, a nombre de las alumnas felicita efusivamente a los conferencistas y les agradece la clara y verdaderamente instructiva exposición de los tópicos más interesantes que pusieron al alcance de las educandas. Reiteramos a la Dirección de la Escuela nuestro reconocimiento por la feliz iniciativa y no dudamos de que los elementos escogidos para realizarla plenamente contribuirán al buen éxito de ella.

El Concurso de Economía Doméstica anunciado con anterioridad para el IV Año de la Sección correspondiente, está próximo a terminarse. El premio del Concurso para la vencedora lo constituye la medalla de oro donada por la ex-profesora doña Luz M. Ramos y a quien se debe la iniciativa que nos ocupa. Hemos podido informarnos de que ya se ha efectuado la eliminación consistente en el promedio de la calificación anual de las alumnas y la que han alcanzado en el trabajo teórico sobre un tópico de Economía Doméstica. El Jurado, formado por la señora María A. de de Pool, la señorita Berta T. Quesada y el señor Alfonso Tejeira, informan que en la eliminación han sido vencedoras las señoritas Yolanda Camarano, Berta Calviño y Valeria Lindo. La parte última del Concurso, o sea la prueba práctica consistente en la preparación y servicio de un "lunch", se desarrollará en los días 1º, 2 y 3 de febrero; dada la calidad de las concursantes y su interés por la prueba, promete ésta ser muy reñida y ofrecer al Jurado un delicado trabajo de selección para determinar la vencedora. Felicitamos a las tres concursantes y desde ahora compartimos con la vencedora su noble regocijo.

SELECCIONES

Cuál es el rumbo que nuestra educación nacional debe seguir?

DOCTOR EUSEBIO A. MORALES

Al acercarse el cuarto aniversario de su trágica muerte, ocurrida el 8 de febrero de 1929, "ALAS", como homenaje a su memoria, publica la siguiente disertación del ilustre patriota, desarrollada en la Escuela Profesional el 27 de enero de 1928.



En mi concepto el progreso dividido es defectuoso y por eso considero que para ser benéfico y eficaz debe ser integral. Mi objeto preciso es exponer aquí algunas ideas generales sobre este punto que al roverse mañana, ideas que no son de un educacionista sino más bien de un observador que ha hecho generalizaciones fundándose en observaciones personales y que si alguna importancia tienen es porque vienen más bien de un espíritu independiente que no se encuentra atado a las fórmulas consagradas por los expertos.

He comenzado por afirmar que el progreso debe ser integral y voy a hacer un análisis somero de lo que sería cada una de las formas del progreso, si fuera posible separalas y darles un impulso aislado. Examinaremos primero lo que sería un progreso industrial y económico aislado, e imaginémonos un país dedicado total y completamente a las industrias, a las fábricas y a todo lo que constituiría una vida febril de trabajo material con exclusión de todo otro progreso intelectual o espiritual. Nos encontraríamos en un mundo gobernado mecánicamente en el cual imperaría el materialismo más completo y más rudo, cuya extensión y cuyas formas podrían comprender los que hayan viajado por los Estados Unidos y tenido ocasión de visitar ciudades enteramente industriales, en donde los hombres se han convertido en autómatas que obedece nel silbato del capataz como si se movieran por resortes de acero. Puede ser eso un concepto satisfactorio de lo que es y de lo que debe ser la vida humana? El progreso en esa forma tiene todavía un reflejo más horrible y es que crea un amor desenfrenado por la riqueza, fenómeno que se observa en toda su desnudez viajando en los trenes urbanos de las ciudades en donde prevalece el industrialismo. Con raras excepciones los hombres, las mujeres y hasta los niños revelan en sus miradas el rencor y la envidia hacia los que parecen tener más que ellos. Ese progreso aislado es, pues, un mal y un peligro en vez de un elemento de felicidad social.

Pasemos al progreso científico e intelectual. Ese tiene un aspecto elevado y noble que nadie puede tachar, pero ofrece peligros sobre los cuales voy a llamar vuestra atención ligeramente. Un profesor

-Señor Secretario de Instrucción Públicas, señorías Directoras, señores:

Temo mucho que el selecto auditorio que me escucha experimente al fin de este acto una verdadera desilusión. Seguramente ha venido atraído por el temo que voy a discurrir y en la esperanza de oír una conferencia por un profesional, y yo debo confesar que en materia de educación no soy profesional ni lo he sido nunca. Lejos de eso, reconozco haber sido siempre un simple aficionado. El interés que durante mi vida he manifestado por la enseñanza y por la educación en general, es el interés que en mí despierta el progreso del país, y aunque en ocasiones me he visto en el deber de tratar de asuntos de instrucción pública no ha sido como profesional sino en virtud de la obligación que todo hombre público tiene, especialmente cuando forma parte de un Gobierno, de estudiar los problemas prácticos de la Administración, aunque no sean de su incumbencia directa.

Como decía antes mi interés vivo y profundo ha sido siempre por el progreso del país, es decir por el progreso en su forma integral, que es el que puede conducir a la felicidad y al bienestar de un pueblo, progreso que tiene tres aspectos a cual más esenciales: el progreso industrial o económico; el progreso intelectual y científico y el progreso moral o espiritual.

inglés de gran renombre, el profesor Haldane de la Universidad de Cambridge, ha escrito como parte de la serie denominada "To-day and To-morrow" un libro titulado "Deadalus", destinado a describir la ciencia del futuro y a enumerar los progresos científicos modernos. Es un canto, es un himno a la ciencia. Pero esa obra ha sido contestada por un gran filósofo inglés, muy conocido de mi colega y

amigo señor Duncan, llamado Bertrand Russel. El libro de Russell se titula "Icarus", para establecer una similitud con el hijo de Dédalo, quien, según la mitología, para huir del rey Minos hizo unas alas de cera y se elevó con ellas a una altura tal que el sol se las derretió y le hizo caer muerto al océano. Bertrand Russell sostiene que el progreso científico en la forma en que Haldane lo presenta tiene sus fases indudablemente fascinadoras y útiles para la humanidad pero que al mismo tiempo tiene sus peligros. El emplea estas frases que yo deseo que queden gravadas en mi auditorio, compuesto casi todo de educacionistas y alumnos: "*La ciencia no es un sustituto de la virtud; el corazón es necesario para la buena vida como lo es la cabeza, entendiéndose por corazón la suma total de los impulsos benévolos del hombre.*"

Y continúa diciendo: "En donde ellos existen, la ciencia ayuda a hacerlos efectivos; cuando están ausentes la ciencia sólo hace que los hombres sean más *inteligentemente diabólicos.*" Estas afirmaciones merecen una explicación que voy a dar, aunque ello no parezca necesario. El caso es que si no se crean o no se cultivan en el hombre los impulsos benévolos y en la lucha entre el corazón y la cabeza prevalece la cabeza ésta no puede usar la ciencia sino como medio de destrucción y de provecho, sin consideración ninguna por los sentimientos humanos. Parece esto imposible pero no hay tal imposibilidad. Vemos hoy en todas partes del mundo cómo se emplean los más grandes inventos modernos para los crímenes más extraordinarios. El automóvil y el aeroplano son indudablemente grandes inventos modernos que facilitan las industrias y las comunicaciones en todo el ámbito de la tierra, pero no pueden acaso también para la maldad? No pueden ambos servir como medio de agresión, de fuga a los malhechores? No hemos visto usados en la guerra los inventos más terribles y mortíferos?

La tercera forma del progreso, o sea el progreso moral o espiritual, tampoco es eficaz y satisfactorio si es aislado. Bien podemos hoy admirar la vida y la obra de un Sócrates, a pesar de que éste fué puramente especulativa y lleva el sello de la espiritualidad más refinada, y decir o mismo de un San Agustín o de un Santo Tomás, hombres que vivieron en la reclusión más completa, dedicados a la contempla-

ción serena y a la labor espiritual más noble; pero si la humanidad toda siguiera estos ejemplos se convertiría en un mundo de anacoretas. Tampoco es plausible el progreso así aislado, y lo natural es por eso que sus tres formas se fundan y se complementen y se alcance, mediante su común influjo, la formación de una cultura que satisfaga los anhelos del hombre.

Lo que antecede es una especie de preámbulo de las pocas ideas que voy a presentaros y que os presento con temor porque son el fruto de observaciones individuales talvez imperfectas. Si admitimos como evidente que el progreso debe ser integral y que él es un resultado de la educación, es natural que nos preguntemos cuál es el rumbo que nuestra educación nacional debe seguir. Para esto es preciso hacer una distinción entre *enseñanza y educación*. La enseñanza es el medio de transmitir conocimientos. La educación es algo más amplio. Es fácil para los que están presentes que son conocedores de esta diferencia, saber que puede haber una persona muy bien enseñada e imperfectamente educada, y que puede haber una persona que no haya recibido enseñanza ninguna y que tenga una educación adecuada a su ambiente. Esa diferencia se puede establecer fácilmente con solo observar a un campesino del interior de nuestro país. Puede no haber visto nunca un libro, pero sabe cuándo debe sembrar y cómo debe defender sus siembras y sus cosechas, y sabe bien lo que es adecuado a un terreno y lo que no lo es; es educado en su ambiente y sin embargo no ha recibido enseñanza escolar ninguna. Para responder a la pregunta que no he hecho, no bastaría decir que debemos empeñarnos en que nuestra educación se dirija a la realización de un progreso integral, pues ello sería evadir la respuesta concreta que la cuestión exige. Después de un sereno estudio de nuestras costumbres y de nuestros hábitos mentales creo yo que Panamá tiene un problema grave que debe resolver con acierto y es el del equilibrio entre la enseñanza escolar y la educación moral que sirve para formar el carácter. Es un error creer que esa educación puede recibirse completamente en la escuela; su base fundamental está en el hogar y si allí se comienza mal, difícil o casi imposible es que el maestro o el Profesor obtengan benéficos resultados.

En este orden de ideas nuestras deficiencias son evidentes y como medios que pueden ensayarse para eliminar esas deficiencias, me permito sugerir tanto a los padres de familia como a los maestros y profesores que se esmeren y empeñen en una labor que tenga por objeto:

1º—Combatir y extirpar la falsa creencia de una inferioridad racial que en realidad no existe entre nosotros. Es posible que vosotros no

admitáis a primera vista la justeza de esta observación y que experimentéis sorpresa al oírla; pero para mí es evidente que entre nosotros existe un sentimiento de inferioridad, sentimiento que debilita la educación y que es de lo más pernicioso en toda actividad humana. Voy a explicar por qué sostengo esta tesis. Entre nosotros prevalece una marcada tendencia a la imitación y ella en concepto mío nace de la creencia de que todo lo nuestro es malo o imperfecto y todo lo que viene de fuera es superior y digno de ser imitado. Habéis observado que aquí se acostumbra mascar goma en público y en privado? Por qué mascan goma en público y en privado muchas de nuestras señoras, señoritas y aún muchos hombres? Porque ven que otras gentes en su concepto incapaces de ejecutar una vulgaridad hacen eso y desde el momento en que lo hacen debe ser bueno y elegante. Por la misma razón bailan *jazz* y ejecutan otros actos más reprensibles. Tenemos de ese sentimiento de inferioridad otro ejemplo muy notable y es el recelo con que se mira al extranjero, pues aunque en la vida diaria aparezcamos siendo cordiales y hospitalarios, en el fondo íntimo de nuestros pechos está el temor de que los que vienen a establecerse en el país vienen a quitarnos algo que nos pertenece. No hay razón ninguna para juzgarnos inferiores a ellos y sin embargo hasta en nuestras leyes se restringe el nombramiento de extranjeros para ciertos puestos públicos cuando tal restricción no es acostumbrada en otros pueblos. Si en el país hay hombres íntegros, inteligentes y capaces para todo puesto público qué temor puede haber de que se prefiera al extranjero?

2º—Empeñarse en cultivar del modo más estricto y cuidadoso el sentido de la responsabilidad por medio del culto a la verdad y a la integridad del carácter. Tendré necesidad de repetir y de explicar que eso es indispensable entre nosotros? Tendré necesidad de insistir en la afirmación que hago de que existe entre nosotros una tendencia manifiesta a vivir en una perpetua farsa? Si alguno de vosotros se le ocurriera mañana encabezar una manifestación pidiendo que alguien fuera nombrado Papa estoy seguro de que no faltarían gentes que la firmaran, aun sin saber lo que hacían, simplemente porque carecen del sentido de la responsabilidad. Lo mismo pasa con las adhesiones políticas y con las felicitaciones que abundan hasta por las cosas o actos más triviales, y los periódicos se llenan con esas frusilerías en las

cuales no hay nunca ni un asomo de sinceridad. Y lo peor del caso es que el mal llega hasta nuestro Cuerpo Legislativo. El número de leyes honrando la memoria de muchos hombres, llamándolos próceres y estadistas incomparables, aún en casos de personas que nada han hecho por el país y que han sido conocidas en vida sólo por sus familias y por algunos amigos, ese número, repito, es extraordinario y revela nuestra frivolidad y nuestra carencia del sentido de la responsabilidad. Los Diputados que han presentado los proyectos, los que los han aprobado en tres debates y los Gobiernos que los han sancionado, saben muy bien que han estado tomando parte en un ataque rudo a la verdad histórica, y sin embargo han carecido del valor de oponerse a esos actos.

3º—Combatir y empeñarse en extirpar todo prejuicio social que nazca de la idea tradicional de las castas.

Sin duda os sorprenderá que yo afirme la existencia de esa tradición entre nosotros, porque las tradiciones no se revelan nunca sino en la forma de hábitos o costumbres que parecen naturales y corrientes, pero el que estudia esas mismas costumbres llegando hasta sus profundas raíces, halla la tradición remota como base inevitable.

La primera vez que visité la ciudad de David, por ejemplo, me sorprendí al ver la costumbre de proteger las casas y los patios con altos muros de piedra que le dan al lugar el aspecto de aisladas fortalezas. Esa costumbre, lo mismo que la de las casas cerradas con pesadas puertas y rejas de hierro de las ciudades coloniales españolas, no es sino el resto de la tradición morisca de convertir el hogar en un lugar inexpugnable y secreto al cual no puede entrar ningún extraño. Y esta tradición persiste aun en las ciudades españolas en donde vivieron los árabes por setecientos años. No sucede lo mismo en los países sajones. Allí la vida está casi siempre abierta a todas las miradas, al menos en los casos de los que pueden construir y usar su propio hogar.

La tradición de las castas es una de las que persisten con más vigor entre nosotros. Somos en gran parte descendientes de romanos, tenemos sangre latina en nuestras venas. Un caballero romano no podía ser sino un guerrero, armado y dispuesto siempre para la lucha. No tenía tiempo para el trabajo pero poseía esclavos que trabajaban por él. Nosotros heredamos

la costumbre de que los hombres de cierta posición social no deben trabajar ni sus mujeres tampoco. Ha llegado a tal punto esa actitud que el trabajo ha sido considerado como un deshonor. Todavía vemos con frecuencia a señoritas que desearían trabajar y sostenerse honradamente pero la tradición de las castas les impide que se atrevan siquiera a dedicarse a un oficio. El fenómeno es para mí evidente y ahora que lo he mencionado lo encontraréis más visible aun en muchos casos. Podría extenderme más largamente sobre este asunto pero mi auditorio es tan inteligente como yo y podrá continuar discurrendo mentalmente sobre este interesante tema.

Como cuarta sugerción me permito hacer figurar el principio del **fair play** en las cosas de la vida, permitiéndome usar la expresión inglesa porque en español no hallo ninguna que corresponda a ella exactamente. Tendría que decir **juego limpio** y la expresión parece muy pedestre. **Fair play** en toda clase de luchas o pugnas individuales o colectivas y reconocimiento noble de que el triunfo le pertenece al mejor, sin rencor ni envidia por parte del vencido. No puedo menos que manifestarme satisfecho de cómo ha fructificado en el país una idea mía puesta en ejecución cuando fui Secretario de Instrucción Pública en 1909. Yo recordaba entonces con horror los odios creados por las guerras civiles de Colombia y especialmente por la última que duró tres años y que hizo de Panamá un histórico campo de combate. En presencia de aquella herencia de odios casi inextinguibles pensé que el remedio lento pero seguro era acostumar a la niñez a las luchas y a las rivalidades civilizadas y traje por eso al país los primeros Profesores de Cultura Física que se encargarían de encauzar a los niños y a los jóvenes hacia los deportes y los ejercicios corporales para que desde los primeros años se habituaran a no envidiar malévolamente al vencedor en un torneo, a no guardarle rencor por una derrota, a esforzarse por vencer en lucha leal creando así una emulación ennoblecedora.

Los resultados han sorprendido a mis esperanzas, pues el entusiasmo que inspiran hoy los deportes apenas veinte años después de iniciados en el país es una prueba de que la idea era acertada, y fácil es predecir que dentro de pocos años hasta los rastros de vulgaridad que

todavía persisten en nuestras luchas políticas habrán desaparecido.

He traído estos dos últimos puntos a mi disertación para que ellos me sirvan de explicación de por qué vengo aquí hoy a manifestar públicamente el aprecio inmenso que tengo por las Directoras de este plantel, quienes, como se ha revelado en ocasiones recientes, están introduciendo en las mujeres panameñas, en todas ellas por igual, algunas de las ideas que acabo de presentaros. No es un espectáculo realmente digno de encomio que señoritas, venidas de todo el país, no se consideren ultrajadas ni desmerecidas por ir a un banquete a servir a caballeros que están sentados a una mesa? Ese hecho significa que la tradición de las castas comienza a desvanecerse y nuestro empeño debe ser que se desvanezca por completo. Me complace en reconocer que las señoritas directoras de este plantel han puesto los fundamentos más sólidos para combatir esa tradición y deseo expresarles mi admiración sincera por la obra realizada en esta escuela. Yo he visto en los hoteles de verano en los Estados Unidos, hoteles remotos en donde las gentes ricas van a pasar temporadas, a muy distinguidos jóvenes ingleses sirviendo de mozos de mesa. Por qué? Porque ellos no se consideran desmerecidos de ir a servir allí, recibiendo buenas recompensas que después les sirven para regresar a Europa a continuar sus estudios universitarios. Por qué razón debe uno pensar que un servicio que se presta con dignidad o independencia puede dar lugar a que se desdeñe a la persona que lo presta?

He lanzado pues algunas ideas que ojalá merezcan la consideración de mis oyentes y para concluir voy a repetir un pensamiento de un célebre educacionista, que dice: "Siembra un deseo y recogerás una acción; siembra una acción y recogerás un hábito; siembra un hábito y recogerás un carácter; siembra un carácter y recogerás un destino".

Nota del autor: Esta disertación carece de mérito literario. El autor la hizo en forma de conversación, guiándose por unas pocas notas y fué tomada taquigráficamente. Los defectos que se observen en ella deben atribuirse, pues, a una falta adecuada de preparación.

E. A. M.

MOTIVOS EFIMEROS



“ Nochebuena Folklorika ”

La Escuela Profesional va a reproducir en su rancho una nochebuena de las tradicionales del interior de la República. Simpática labor de folklorismo concreto que ha de llamar a las puertas del recuerdo en muchos cerebros adormecidos por lo moderno.

A su sola enunciación yo revivo en el mío una vieja navidad aguadulceña. Y veo llegar a la población en una mañana soleada del 24 de diciembre, montada a la mujeriegas y debidamente apeonada, a la campesina sonrosada e ingenua de dientes afilados a lima, dos moños largos y egros y amplias faldas de vistosa y crujidora zaraza. El hombre lleva la camisilla por fuera, calzones cortos y cutarras de suela gruesa, propia para el zapateo.

Rasguean en la plaza las mejoranas y los socavones y al calor del seco y el anisado las las voces de los payadores van floreciendo sus décimas de amor o de leyendas a lo humano y a lo divino. De lejos las primeras brisas veraniegas traen el quejido monótono de unos tambores que se ensayan para la madrugada.

Acuden los ahijados a hincarse ante sus padrinos para rezar el bendito y recibir el aguinaldo sacramental.

Todos los bolsillos suenan ahora con sonidos argentinos de monedas sueltas. A veces, una morrocota de oro, sacada furtivamente de la botija, brilla con las primeras luces de la noche.

Luces de lámparas de kerosine con reflectores o de velas con guardabrisas, en las mesas de dulces colocados en los portales, Verdaderos jardines de pastelerías estas mesitas con sus banderolas policromas de papel picado con arabescos, flores, animales y palabras de buena ventura. Pan de dulce, rosquetes, bizcochuelos cubiertos y sin cubrir, bizcotela, cabellitos de ángel, claritas picantes, suspiros, huevitos de faldriquera, cocadas blancas, merengues, bienmesabe manjarblanco, alfajores de Trujillo, pandemaíz, chiricanos o bollos de horno, encamotados. Y para la cena o las bicheras de medianoche, tamales, salchichas y escabeches, rociados con chicha aloja o chicha d e maíz nacido, dulce ésta para las mujeres, hervetona o fuerte para los hombres. Famosas las mesas de Mencha Díaz en la esquina de la plaza principal, la de las Obaldías en el centro mismo de la plaza, la de Mera Jaén en la calle del Ñopo, la de Macú Coronel en su pro-

pia calle.

El poder adquisitivo del dinero en aquellos tiempos colombianos era, desde luego, mucho mayor que ahora; y con un real uno podía obtener cuatro, ocho y más dulcecillos con su correspondiente banderita picada y encajada en un bizcocho por su ata de paja. Doblados por sus cuatro esquinas los pañuelos de cuadros, las cholas metían en ellos los pandedulces y se ensartaban en los trazos toreados y robustos los rosquetes llenos de azúcar y las roscas de pan de yema.

Así, y con las banderitas prendidas en el moño iban marchando e fila a las doce de la noche para la misa del gallo. Pitos de penca de palma o de cañabrava, marimbas, carricoches del Maestro Pedro o el Maestro Alverola, carracas, mientras iba surgiendo entre luces y flores el nacimiento betlemista ingenuamente re-

producido en todos sus detalles. Los cantos del coro anunciaban la llegada del Mesías.... Afuera la voz del payador que cantaba al dictado de un escolar:

la nochebuena viene
la nochebuena se va
y nosotros nos iremos
y no volveremos más.

Nos vamos, en efecto, pero también se va con nosotros estas costumbres sanas, esas tradiciones llenas de sabor y de color locales que tanto carácter dan a los pueblos y tanto sentido de unidad y de continuidad llegan a imprimirles. Qué bien hace, pues, la Escuela Profesional en tratar de revivir la tradición de nuestra navidad interiorana!

(Tomado de la "Estrella de Paamá de 23 de diciembre de 1932)

J. Méndez Pereira

COLABORACIONES

ESCLAVITUD

Era de discordia y de guerras, era de egoismos, barbarie y despotismo humano, era de odios y de iras reconcentradas. He aquí lo que siempre ha precedido a la esclavitud.

Palabra perversa por excelencia que cientos y cientos de generaciones pasadas sufrían y pronunciaban con terror.

Cuántas frustradas tentativas para alcanzar el libre albedrío, como pajarillos que siempre en sueños ven abierta la puerta de la libertad.

Pobres infelices, sin un regazo donde ocultar sus penas cargados de cadenas en una eterna oscuridad donde la libertad era como un hilo de luz que venía a iluminar el negro recinto del letargo de aquellos desdichados, que no tenían otra ayuda que el látigo, ni más cama que el húmedo suelo, ni más bálsamo para mitigar sus penas que el árduo trabajo que aquellos

hombres, reyes y señores de la tierra les imponían.

Dignos de compasión eran ellos porque perdida su dignidad, su amor propio y su amor a la patria, eran rebajados hasta considerarlos como bestias y simples baratijas.

Qué es lo que han legado a la posteridad? Una huella sanguinolenta y de ayes de dolor.

Contemplemos nuestra actual situación. Qué es lo que vemos? El proletariado humillado, mísero, hambriento. Quiénes son los señores y reyes de la tierra? LOS CAPITALISTAS. Quién es el látigo? La crisis. Quién es el esclavo? El obrero. Entonces podemos ver que nuestra situación no difiere mucho de la de los esclavos. El mismo trabajo se impone al obrero ignorante, que sufre con estoicismo las injusticias humanas.

Raúl WONG, Instituto Nacional.—IV A Comercio.



Con gusto publicamos la felicitación que fué enviada por el cuerpo de Exploradoras a nuestra querida subdirectora Srta. Otilia Jiménez con motivo de su cumpleaños.

Panamá, Diciembre 13 de 1932

Señorita Otilia Jiménez,

Presente.

Distinguida Srta.:

Hoy nuestra Escuela se siente de fiesta al presentarle el más cordial saludo en el día de su onomástico y entre todo el personal, el cuerpo de Girls Scout quiere muy especialmente saludarla en su día y le desea toda clase de bienestar que no dudamos se reflejará en bienestar de la Escuela.

De Ud. atenta,

Oderay OCAÑA V.,

Secretaria de la Brigada.

Tenemos el placer de presentar a nuestros lectores la nota que el cuerpo de Exploradoras envió a la Srta. Herrera por la cual se comprometía a prestar toda la cooperación posible para conseguir que el campo de juego sea construido en el más breve plazo.

Panamá, noviembre 5 de 1932.

Señorita Isabel Herrera O.,

Directora de la Escuela Profesional,

E. S. D.

Señorita Directora:

Tengo el agrado de comunicar a Ud. que en la reunión celebrada hoy por el Cuerpo de Exploradoras de la Escuela Profesional, se adoptó la siguiente resolución:

EL CUERPO DE EXPLORADORAS DE LA ESCUELA PROFESIONAL,

Considerando:

Que es imprescindible que la Escuela

cuente con un campo de juegos, que ha de contribuir al mayor desarrollo de la educación física,

Resuelve:

Emprender, bajo su responsabilidad, las actividades tendientes a conseguir que dicho campo de juegos sea construido a la mayor brevedad, ofreciendo para ello a la Dirección del Plantel todo su entusiasmo y todos sus esfuerzos, de manera que dichas actividades comiencen prácticamente con la Semana Nacional.

Nómbrese una comisión integrada por las Exploradoras Yolanda Camarano, Ruth Collazos, Luisa Alemán, Adela Tapia, Mary Acrich, y Esther Zevallos, para que organice todo lo relacionado con esta campaña pro-construcción del campo de juegos.

Esta Comisión visitará a las señoritas Directora y Subdirectora de la Escuela, con el fin de acordar la organización y realización de sus actividades.

El cuerpo de Exploradoras espera que en esta ocasión hará obra de trascendencia.

De Ud. muy atta. y S. S.,

Oderay OCAÑA V.,

Secretaria.

Publicamos a continuación uno de los trabajos que con el fin de aumentar los conocimientos sobre scoutismo se leen en las reuniones de Exploradoras todos los sábados.

EL SERVICIO

Este es el Lema del Cuerpo de Exploradoras: Servir; hacer bien donde quiera que se necesite hacerlo. Servir en el más amplio sentido del vocablo. Ayudar a los otros, ya sea material o moralmente. No importa que el servicio que hayamos de hacer sea pequeño, por que la satisfacción y la tranquilidad de conciencia que se sienten después de haber proporcionado

dinero o medios de subsistencia a una familia necesitada y numerosa, son las mismas que se sienten después de haber enjugado las lágrimas de un niño que lloraba el capricho de un juguete de cinco centavos.

Y la exploradora que se ha dado cuenta de lo hermoso que es servir al prójimo, de todo lo que hay de noble y altruista en ser mensajera de consuelo y de tranquilidad a quien lo necesita; la exploradora que a sentido la indecible satisfacción que proporciona el ayudar a la compañera a mejorar su nota en la materia aplazada, que sabe lo que es conseguir que se levante el castigo de un grupo de compañeras, que ha, experimentado la íntima complacencia de subir la comida a la amiguita enferma, se ha echado sobre sus hombros la hermosa y noble tarea, del servicio: y de aquí que la veamos ayudar a los otros, sintiendo la satisfacción que proporciona el deber cumplido, máxime cuando ese deber nuestro significa el bienestar de los otros.

Esther ZEVALLOS.

Panamá, Diciembre 21 de 1932

Niño Dios

El Cielo,

Querido Niño Dios:

Te escribo esta cartita, abrigando como siempre la esperanza de que, querido niño, me has de enviar lo que te pido.

Anhelo que me mandes una muñeca rubia, de ojos verdes y de talle esbelto. Que posea todos los encantos y atavíos que la hagan hermosa y que en la falda de su vestidito traiga prendidos 5 dólares o más.

Te advierto que si no puedes abrir la puerta de la recámara de mi mamá porque está con candado, te vayas por el patio y penetres por la cocina, luego por un corredor que te ha de comunicar fácilmente a mi cunita. Para que no te equivoques con ninguno de mis otros hermanitos te daré la explicación de que mi colchón es celeste. A la cabecera encontrarás colgado un zapato de uno de mis bisabuelos hombre que se distinguí por tener el pie más grande de ese tiempo. Así que calcula el número de regalos que podrán caber en él.

Impaciente aguardaré el amanecer de ese día mientras se despide tu atta. y SS.,

Helvecita TORRAZZA.

Nota:—Mi apellido es Torrazza porque mi papá era extranjero así que no te alarmes de tanta rareza.

Las Exploradoras también escribieron sus cartas a Santo Claus para la Navidad he aquí 2 de los mejores.

Panamá, Diciembre 24 de 1932.

Sr. Nio Dios

El Cielo.

Querido Niño:

No tengo nada y tengo mucho que pedirte. Te extrañará que te escriba, verdad? Cosas de Solé Bosh y de la Sta. Sucre....

De todas recibirás peticiones fáciles de placer. Yo soy ambiciosa. Te pido por los que no tienen hogar ni padres: guíalos por el buen camino y sosténlos en los momentos en que comienzan a flaquear.

Por los desocupados: calma la desesperación de los que se acobardan ante los reveses de la vida y de la suerte.

Por mis padres: a ellos, a quienes debo todo lo que soy consérvalos la vida, para tener la satisfacción de recompensarles en parte lo mucho que les debo.

Por mis amigos: Dales la felicidad que ellos merecen.

Por mí misma: Ayúdame a seguir siendo como hasta aquí he sido.

Ruth.

Correspondencia

Aguadulce, Enero 3 de 1933

Srta. Isabel Herrera O.,

Directora de la Escuela Profesional,

Panamá.

Muy respetada Srta:

Nosotros, los alumnos del VIº gdo. A de la Escuela Puerto Rico, hemos recibido por el digno conducto de la Directora de esta Escuela, Sra. Helena de Pereira, el saludo que en forma sugestiva nos envía la institución que muy atinadamente Ud. dirige.

La alta finalidad que con esto se persigue, manifiesta una vez más la amplia labor educativa que bajo sus auspicios desarrolla ese plantel.

Convencidos de la importancia del ahorro, las consideraciones que en los secantes aparecen han merecido toda nuestra buena acogida, pues no dudamos que ellas han sido recogidas al calor de la experiencia.

Agradecidos por su atención y deseándole

brillante éxito en su labor, nos despedimos.

Attos. y Ss. Ss.,

(fdo.) Josefa del C. Ortega, Carlos E. Méndez, Aura S. Batista B., Basilia Matteus, Andrea de León, Gregorio Arango, Aníbal A. Pereira, Rita Isabel Martínez, Aníbal Aranda, Josefa Echeverría, Fermina M. Quiñones, Carmen Ledezma, Juan de Dios Pimentel, Deyanira Cataño, Francisco de León, Elia E. Franco, Natanael Méndez G., Javier Espinosa V., Angelina Leporí B., Berta Arango, Miguel Soberrón, Bolívar Arrue, Cándido A. Guevara, Sergio Robles.

Dirección de la Escuela República Francesa

David, 2 de enero de 1932,

Señorita

Directora de la E. Profesional,
Panamá.

Señorita Directora:

He recibido hoy su atta. circular No. 18 del 20 de diciembre último por la cual me pone en conocimiento el envío de 40 sobres que contienen sendos secantes ilustrados en forma sugestiva sobre el ahorro.

He recibido también los 40 sobres que me he apresurado a repartir entre los alumnos de VI grado de esta escuela, con sus respectivos nombres, según sus deseos.

Con sumo placer he acogido su simpática iniciativa por crearla por demás educativa, sobre todo en nuestras escuelas en donde el espíritu de ahorro está aun en embrión.

Dándole las gracias por su valioso obsequio y por el saludo de Navidad dirigido a mis alumnos, tengo el honor de suscribirme

de Ud. su atto, y s. s.,

León Eysseric, Jr.,

Director de la escuela Rep. Francesa.

MINUTOS RISUEÑOS

Cosas que urge obtener en el IV año de Comercio

Elsa:—Que nos diga por qué le gustan tanto las empanadas, sobre todo las que comió en la Semana Nacional.

Yoya:—Que no estudie tanta Mitología pues es una materia bastante pesada.

Deya:—Que nos diga por qué le gustan tanto los helados del Club-House.

Nena:—Que ya que es tan santa no se ría cuando ve la seriedad de los angelitos del salón. (Dora y Elsa).

Morena:—Que no vaya tanto al pool porque nos está haciendo sospechar.

Sara C.—Que no le quite el campeonato a Baby Ruth. (Bateando).

Mary:—Que no se adelante tanto en el baile de la jota.

Betty:—Que se encargue un abanico eléctrico pues se le va a adelgazar la mano derecha.

Olga:—Que nos diga dónde esconde el jilguerillo que le suena en la garganta.

Lilia:—Que se compre una jaula para su Guacamayo.

Dora:—Que nos dé la explicación de su orgullo y melancolía.

Elida:—Que nos diga a qué se deben esos accesos de risa.

Ema T.:—Que deje de hablar después de las 7 de la noche pues le va a traer un dolor de cabeza.

Lea:—Que no colecte plata para coronas de personas no muertas.

Aura:—Que se emplee en el Radio-Parlante pues creemos que tiene vocación para ello.

Amada:—Que nos diga si le han prohibido cortarse el cabello.

Bertita:—Que nos muestre las medallas ganadas en concurso de resistencia.

Vic:—Que deje de ser tan lista, pues creemos que eso le hace mal.

ENGLISH SECTION

BY

MRS. J. O. FEARON.

WITH HELP FROM

AMINTA JUMP

LILI COLUNJE

OLGA WILSON

This letter was sent to our friend Elida who wrote in the name of our school to the future President of the United States.

Executive Mansion.—Albany, New York.—Nov. 21, 1932.

Miss Elida Echeverría,

Escuela Profesional,
Panamá, R. de P.

My dear Miss Echeverría:

It was very pleasing to receive your warm

congratulations and expression of good wishes.

I am sorry that my duties as Governor of New York State and the necessary work preparing to assume the responsibilities of the Presidency will not permit of my writing any article for your paper.

With very best wishes for your success and that of your school, I am

Yours very sincerely,

Franklin D. Roosevelt.

THANKSGIVING

United States District Court—District of the
Canal Zone—Ancon, Canal Zone—James J.
Lenihan, Judge.

Panama, November, 8 1933.

My dear Miss Edwards:

In compliance with your request, I am pleased to send you herewith an article on "Thanksgiving" for your school paper. If it is too long let me know and I will eliminate a part of the article.

With sincere best wishes, I am,

Very truly yours,

Roy T. Davis,

American Minister.

Thanksgiving is really one of the world's unique holidays. We all celebrate our days of Independence, we remember the days on which our victorious battles have been fought, we think of our patriots on their birthdays,

In the United States we do all this and, in addition, the President of our country sets aside the fourth Thursday in November each year as a day when the people may "cease from their labors and give thanks to the Almighty for the blessings of the past years."

There is something very touching about this old custom. Thanksgiving Days did not, of course, originate with us. Even in Biblical days, there were days set apart for Thanksgiving. The Romans had a day on which they worshipped the God of the Harvest. The old Saxons had a day called "Harvest Home". But with us the celebration of the day is traced directly to the settlers who came to Massachusetts in 1620. This shipload of people who had come to America in the "Mayflower", to avoid religious persecution in Holland, found New England bleak and cold. During their first winter on this side of the Atlantic they had to live on the birds and wild animals they could kill. The Indians continually molested them. Disease wracked them until by the spring of 1621 only 55 of the original 101 settlers were left alive. But,

more were taken sick; many more died. And by great effort, those who remained cleared the forest and planted crops and in the autumn when the crops had been harvested and shelters built for the winter, the Governor ordered a three days feast to which even the Indian chiefs were invited. No special religious celebration was held this year.

But in 1622, the crops of the summer were less successful and the additional colonists who arrived provided more mouths to feed. The winter of 1622-1623 was very hard. Many then in the summer of 1623 so little rain fell that the crops withered up and were almost dead. Faced with the coming winter, and unprovided with food, the little colony set apart a day of fasting and prayer and it is said that after 9 hours of prayer, clouds appeared, rain fell and the crops were saved, thus providing the settlers with food for another year.

For many years governors of several of the states set aside a day for Thanksgiving and, in some cases, the President of the United States, by proclamation, set aside certain days to give thanks. In 1864 President Lincoln issued a proclamation designating the last Thursday in November of that year as a day for giving thanks. Since that time every

President of the United States has proclaimed the last Thursday of November as Thanksgiving Day.

Thanksgiving Day in the United States is one first of prayer and then of feasting. All creeds and sects, whether Gentile or Jew, Protestant or Catholic, hold service at which the whole people may give thanks to God for the blessings they have received.

The Thanksgiving dinner has become so much a part of life in the United States that you have probably heard of it in Panama. The family gathers from far and near at grandmother's. There is always turkey—for it was wild turkey that sustained the colonists through the long winters of 1621-23. And there is cranberry sauce to go with it. Oysters go into the stuffing. Pickled peaches and jelly surround it and pumpkin, apple and mince pie follow.

This year there will be fewer good dinners. Many of our people are out of work. However, even with the suffering brought about by the serious economic depression, we have much more to be thankful for than our Pilgrim forefathers, and if they had reason to set aside a day for giving thanks we have, notwithstanding the bad times, a thousand reasons for giving thanks where they had one.

ARMISTICE DAY

Balboa Heights, C. Z.,

November 8, 1932.

Miss Sara Walker,
Escuela Profesional,
Panama, R. P.
Madam:

In response to your letter of October 29th I regret to state that because of lack of time it was impracticable for me to undertake the preparation of the article on Armistice Day which you requested. However, Mr. Frank H. Wang, a World War veteran, was asked to do so and the article which he prepared is enclosed.

Respectfully,

J. L. SCHLEY,

Governor.

November 11, 1918, marked the cessation of hostilities of the World War, the most devastating armed conflict the world has ever witnessed. The significance of the agreement between the leaders of the Allies and the Central Powers to suspend hostilities is not easily grasped with some knowledge of the forces engaged in the war and of some of the effects of the struggle.

On the Allied side twelve nations mobilized their military and naval forces. On both sides, therefore, more than 65,000,000 persons were actually mobilized for war—a number greater than the whole population of Germany and some 25,000,000 more than the population of France.

The casualties of the Allied represented more than 62 per cent of the number engaged while the casualties of the Central Powers were some 5 per cent higher. Of the 42,000,000 mob-

ilized by the Allied Powers 5,152,115 were either killed or died of disease. Of the 22,850,000 persons mobilized by Germany, Austro-Hungary, Turkey and Bulgaria, 3,386,200 were killed or died of disease. On both sides over twenty-one millions were wounded and nearly eight millions more were taken prisoner or reported missing. In addition to the millions actually mobilized for military service the efforts of many millions more were almost entirely devoted to services directly or indirectly connected with the war.

The cost of the war in dollars can never be determined. Billions upon billions were poured into the struggle and property and more than 42,000,000 men and women. The Central Powers mobilized nearly 23,000,000 persons in material valued at billions were utterly destroyed. For a generation at least the peoples of the world will be burdened by the debts incurred because of the war. The economic structure of the nations participating in the war is still in a precarious state because of extraordinary strains of the world conflict.

Against this background the representatives of the combatant nations gathered near the little French village of Rethondes in the Forest of Compiègne on November 7, 1918. The end had been foreshadowed for weeks. Germany had neared the end of her resources in men, money and materials. Political disintegration had already set in and hope of victory had fled. Everywhere the Allied forces were advancing. Late in the evening of November 10th in the railway car of Marshall Foch which provided an improvised headquarters, the last detail was agreed upon by the delegates. The Armistice order was flashed to the commanders of the armies early the following morning and at 11 o'clock the roar of the cannons ceased; the war was over! victory but in the end of the long and awful struggle. In millions of homes whence had gone the men who fought the war those who remained gave thanks that at last the flow of blood had stopped.



Lic. Luis Morales Herrera

Abogado

Oficina: Calle 1a. No. 21

Teléfono: 827



El  almacén

**Donde se preocupan por los
calzados y las medias de
las profesionalistas.**

El  almacén

AVENIDA CENTRAL No. 79

Compañía Kito Chen, *S. A.*

(Sucesora de Kito Chen)

Tel. 368.

PANAMA, R. de P.

(Frente al Mercado Público)

importadores de Abarrotes y Provisiones de
toda Clase.

Servicio esmerado de Artículos Frescos:
Especialidad en Galletas Finas y Provisiones
de Calidad
Americanas, Francesas e Inglesas.

DOMINGO JIMENEZ A

y

JULIAN VALDEZ

Abogados

PANAMA, R. DE PANAMA.

LIC. PEDRO AYALA D

Abogado

Oficina: Avenida B No. 24

Teléfono 2287-J

PANAMA



CUMPLIMIENTO

-- DE --

J. A. Carbone

Sucesores de Carlos A. Cowes Co.

El distintivo característico de la gente elegante lo constituye evidentemente el MOBILIARIO que adorna las diferentes estancias de su Residencia.

Fabricamos muebles de todas clases con maderas del país, debidamente acondicionadas para resistir las inclemencias de los climas tropicales.

ESTIMULE LAS INDUSTRIAS NACIONALES

Ordene la construcción de sus muebles en nuestra Fábrica de Bella Vista.

TODOS NUESTROS TRABAJOS SON GARANTIZADOS

ALMACEN PRINCIPAL:

LA EXPOSICION

AVENIDA CENTRAL, No. 28. PANAMA, R. DE P.

Plan de los Sorteos Semanales de la Lotería Nacional de Beneficencia.

PREMIO MAYOR

1 Premio Mayor de	B/. 20,000.00	B/. 20,000.00
1 Segundo Premio de	6,000.00	6,000.00
1 Tercer Premio de	3,000.00	3,000.00
18 Aproximaciones de	200.00 cada uno	3,600.00
9 Premios de	1,000.00 cada uno	9,000.00
90 Premios de	60.00 cada uno	5,400.00
900 Premios de	20.00 cada uno	18,000.00

SEGUNDO PREMIO

18 Aproximaciones de	50.00 cada uno	900.00
9 Premios de	100.00 cada uno	900.00

TERCER PREMIO

18 Aproximaciones de	40.00 cada uno	720.00
9 Premios de	60.00 cada uno	540.00

1,074 TOTAL B/. 68,000.00

PRECIO DEL BILLETE (B/. 10.00)

PRECIO DE UN VIGESIMO
DE BILLETE (B/. 0.50)

Abra hoy mismo su cuenta

**ADQUIERA EL MEJOR HABITO
DE SU VIDA
EL AHORRO**

Base de su prosperidad

Mis Centavos

BANCO ESCOLAR ESCUELA PROFESIONAL

**LE BRINDA
UNA
BUENA OPORTUNIDAD**



Patente Varas